

**T.C.  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)  
ANABİLİM DALI**

**DUYGUSAL ZEKA VE DUYGUSAL ZEKANIN  
GELİŞİMİNE KATKIDA BULUNAN ETKENLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Firdevs MABOÇOĞLU

Ankara – 2006

**T.C.  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)  
ANABİLİM DALI**

**DUYGUSAL ZEKA VE DUYGUSAL ZEKANIN  
GELİŞİMİNE KATKIDA BULUNAN ETKENLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Firdevs MABOÇOĞLU

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Ankara – 2006

T.C.  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)  
ANABİLİM DALI

**DUYGUSAL ZEKA VE DUYGUSAL ZEKANIN GELİŞİMİNE  
KATKIDA BULUNAN ETKENLER**

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Öznur Özdoğan

Tez Jürisi Üyeleri

**Adı ve Soyadı**

**İmzası**

Yrd. Doç. Dr. Öznur Özdoğan.....

.....

Prof. Dr. Salih Akdemir.....

.....

İsmail. Köz.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tez Sınavı Tarihi : 14 04 2006

# İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	1
A- PROBLEM.....	1
B- TEZİN AMACI.....	2
C- TEZİN ÖNEMİ.....	3
D- YÖNTEM.....	4

## I. BÖLÜM

### DUYGUSAL ZEKA

A- DUYGUSAL ZEKA KAVRAMININ ANALİZİ.....	5
B- IQ VE DUYGUSAL ZEKA (EQ) ARASINDAKİ FARK.....	16
C- DUYGUSAL ZEKA KAVRAMI.....	21
1. Duygu.....	21
2. Zeka.....	37
3. Duygusal Zeka.....	41
4 Duygusal Zeka İle İlgili Tanımlar.....	44
D- DUYGUSAL ZEKAYI OLUŞTURAN YETENEKLER.....	50
1. ÖZBİLİNÇ.....	51
2. DUYGULARI İDARE EDEBİLMEK.....	57
3. KENDİNİ HAREKETE GEÇİRMEK.....	62
a) Dürtüler Kontrol Edebilmek.....	64
b) Berbat Ruh Halinden Kurtulmasını Bilmek.....	65
c) Umudunu Asla Yitirmemek.....	66
d) Her Zaman İyimser Olmasını Bilmek.....	67
e) Akış (yoğunlaşma) Yeteneğine Sahip Olmak.....	67
4. BAŞKALARININ DUYGULARINI ANLAMAK: (EMPATİ).....	69
Empati Nasıl Gelişiyor?.....	76
5. İLİŞKİLERİ YÜRÜTEBİLMEK.....	79

## II. BÖLÜM

### DUYGUSAL ZEKANIN GELİŞİMİNE KATKIDA

#### BULUNAN ETKENLER

A- DUYGUSAL ZEKA GELİŞTİRİLEBİLİR Mİ?.....	82
--	----

1. Duyguların Kalıtım İle İlgisi.....	83
2. Duygusal Zekanın Geliştirilmesine Etki Eden Faktörler.....	86
a. Duyguların Tanınması.....	86
b. Duyguların Olduğu Gibi Kabullenilmesi.....	87
c. Duyguların Yüklediği Sorumluluğun Farkına Varmak.....	89
<b>B- DUYGUSAL GELİŞİMİN ÖNEMİ.....</b>	<b>91</b>
<b>C- DUYGUSAL ZEKANIN GELİŞİMİNE KATKIDA BULUNAN</b>	
<b>ETKENLER.....</b>	<b>93</b>
1. AİLE VE ÇEVRE.....	93
2. DEĞERLER.....	102
a) Değer Kavramı.....	103
b) Değerin Oluşumu.....	107
b.1. İnsanın Fizyolojik Yapısı Ve Değer.....	109
b.2. İnsanın Duygusal Yönü Ve Değer.....	110
b.3. İnsanın Toplumsal Çevresi Ve Değer.....	110
b.4. İnsanın Akli Yönü Ve Değer.....	112
c) Değerlerin Sınıflandırılması.....	113
d) Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Değerler.....	114
1. İnanmak.....	114
2. Takva.....	117
3. Dua ( Allah'ı hatırlamak ve O'na yakarmak).....	119
4. Allah'a Güvenmek (Tevekkül).....	123
5. Sevmek.....	125
6. Tevazu.....	130
7. Tövbe.....	132
8. Sabır.....	135
9. Dürüstlük.....	137
e) Dini Değerler Ve Kişilik ilişkisi.....	138
3. RUHSALLIK.....	146
<b>SONUÇ.....</b>	<b>155</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>158</b>

## KISALTMALAR

**a.g.t.** : Adı geçen tez

**a.g.t.** : Adı geçen tez

**a.g.y.** : Adı geçen yer

**Ank.** : Ankara

**A.Ü.İ.F.D.** : Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi

**bkz.** : Bakınız

**Çev:** :Çeviri

**İst.** : İstanbul

**Krş.** : Karşılaştırmız

**M.Ü.İ.F.** : Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi

**TDK** : Türk Dil Kurumu

**T.D.V.** : Türkiye Diyanet Vakfı

**vd.** : Ve devamı

**vs.** : Vesaire

**Yay.** : Yayınları

## ÖNSÖZ

Son yıllarda, duyguları idare etme, onlardan etkin bir şekilde yararlanma, bu sayede kendini ve başkalarını anlayarak dengeli ve uyumlu bir yaşam sürme yetisi, duygusal zeka kavramı ile gündeme taşınmıştır. Duygusal zekası yüksek bireylerin, daha uyumlu ve dengeli olduklarını ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucu duygusal zeka kavramı ortaya çıktı. Eskiden zeka IQ diye adlandırılan, çabuk öğrenme, çabuk kavrama, unutmama gibi bir kavramdan oluşuyordu. Başarının yalnızca böyle bir zeka ile geldiği düşünülüyordu. Yapılan araştırmalar bunun doğru olmadığını gösterdi.

Duygusal zeka IQ'den daha önemli kabul ediliyor, çünkü duygusal zeka, hayatta başarıyı ve mutluluğu yakalayabilmenin şartıdır. Duygusal zeka kişinin kendini gerçekleştirmesine etki eder. Bunun yanında insan ilişkilerinde ve kişinin kendisiyle olan iletişimde de ortaya çıkar. Kişinin öz bilinç sahibi olması, duygularını idare edebilmesi, başkalarıyla empati kurabilmesi, insan ilişkilerini yürütebilmesi ve kendini harekete geçirebilmesi, duygusal zekanın yeteneklerini oluşturuyor.

Duygular davranışlarımızı etkileyen önemli etkenlerden biridir. İnsanlar hayatlarında yaşamlarını büyük ölçüde etkileyecek kararlar alırken bile duygularından etkilenirler. Bu yüzden duygularımızı, tanımak ve onları kontrol edebilmeyi öğrenmek büyük önem arz etmektedir. Duygusal zeka hayatımızda bu kadar önemli olması sebebiyle, onun gelişimine etki eden faktörleri de ortaya koymak da önemlidir. Biz de tezimizde duygusal zeka kavramını ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenleri ortaya koymaya çalıştık.

Araştırmamız, iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde duygusal zeka kavramının ve duygusal zeka yeteneklerinin geniş bir şekilde analizi yapılmıştır. Bugüne kadar yapılan duygusal zeka tanımları üzerinde durulup, bu tanımlarda gördüğümüz eksikleri ortaya koymaya çalıştık. Tezimizin ikinci bölümünde, duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenlere yer verilmiştir. Bu etkenleri üç ana başlık halinde ortaya koyduk. Bunlardan biri aile ve çevrenin duygusal zekaya olan etkisidir ki, bu faktörler daha önce ortaya konulmuş ve kanıtlanmıştır. Tezimizi özgün kılan kısım ise, daha önce duygusal zekanın gelişimi açısından gözardı edilen değerler ve ruhsallıktır. Tezimizde değerlerin ve ruhsallığın duygusal zekaya olan katkısını ortaya koymaya çalıştık. Değerler ve ruhsallık konularını ele alırken bu kavramları geniş çerçevede değerlendirdik. Değerler ve ruhsallık konuları ele alınırken, önce bu kavramlar üzerinde durulup konuların netleşmesine özen gösterildi daha sonra herhangi bir dini inancı ele almadan, bu konular duygusal zeka gelişimiyle ilişkilendirilmeye çalışıldı.

Bu tezi yazma sürecimde yaşamımın her alanında, pratik faydalarını görebileceğim önemli kazanımlar elde ettim. Bu tezle birlikte kendimi ve yeteneklerimi keşfetme imkanına sahip oldum. Bu yüzden, bana bu derece olumlu katkısı bulunan bir çalışma ortaya koymak ayrı bir zevk vermiştir.

Bu konuyu çalışmam için bana öneri getiren, kişiliğinden ve görüşlerinden çok etkilendiğim hocam Yrd. Doç Dr. Öznur Özdoğan'a, çalışma sürecimde yardımlarını benden esirgemeyen Prof. Dr. Salih Akdemir hocama teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

7 Ocak 2006  
Firdevs MABOÇOĞLU

## GİRİŞ

### A- PROBLEM

Duygusal zeka (Emotional Intelligence), özellikle son on yılda geliştirilmiş olan bir kavramdır. Peter Salovey ve John Mayer, 1990 yıllarında yayınladıkları araştırmalarında, duygusal zekayı şu şekilde tanımlamışlardır: “*Kişinin, kendisinin ve diğerlerinin hislerini ve duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve bu bilgiyi düşünce ve eylemlerinde kullanma becerisini içeren sosyal zekanın bir alt kümesidir*”.<sup>1</sup> Duygusal zeka, bireyin, hemen her alanda başarılı, yaratıcı ve mutlu olmasını amaçladığı ve başarılı sonuçlar verdiği için, bir çok ülkede geniş bir uygulama alanı bulmaktadır. Ülkemizde, duygusal zeka ile ilgili araştırmalar, özellikle Daniel Goleman’ın aracılığıyla gündeme gelmiştir ve daha çok uygulamaya yönelik çalışmalara konu olmaktadır. Bununla birlikte, duygusal zeka ile ilgili teorik çalışmalar, Batı’da yoğun bir biçimde devam etmektedir. Bu çalışmalarını değerlendirmek, daha da önemlisi, onlara azda olsa katkıda bulunabilmek çok büyük bir önem arz etmektedir. İşte biz bu tezimizde, duygusal zekanın teorik esaslarını ve bu zekanın gelişmesine katkıda bulunabilecek olan etkenleri araştırma konusu yapacağız.

Duygusal zekanın gelişimiyle ilgili şimdiye kadar yapılan araştırmalarda, değerlerin ve ruhsallığın önemi gözardı edilmiştir. Bizim özgün olacağımız nokta da buradadır. Tezimizde değerlerin, özellikle dinsel değerler ve ruhsallığın duygusal

---

<sup>1</sup> Peter Salovey-John D. Meyer, **Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personality**, New York, s. 9. Aktaran: Remziye Yılmaz, **Duygusal Zeka Ve Din Öğretimi**, Ank., 2003, s.43.

zekayı geliştirdiğini ortaya koymaya çalışacağız. Ancak duygusal zekayı etkileyen diğer etkenlere de (aile, evre vd.) tezimizde yer vereceğiz.

Değerler konusunu ele alırken seçici davranacağız. Çünkü değerler konusu çok geniş bir konu olup, felsefenin de ilgilendiği bir konudur. Bununla birlikte değerlerin sınıflamalarına da kısaca yer verilecektir.

Duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenlerden biri olan ruhsallık konusu, din, inanç ayrılığı yapılmadan ele alınacaktır. Çünkü ruhsallığın dini yoktur. Biz, genel anlamda inanmanın ve inanmanın getirdiği bir takım davranışların duygusal zekanın gelişimine nasıl katkıda bulunduğunu ortaya koymaya çalışacağız.

## **B- TEZİN AMACI**

Araştırmamızda, duygusal zeka ile ilgili teorik çalışmaları ve bu alandaki katkıları bilimsel bir biçimde ele alıp inceleyeceğiz. Ülkemizde, böyle bir araştırmanın yapılmamış olması bizim bu araştırmaya odaklanmamızda en önemli etken olmuştur. Böylece, duygusal zeka ile ilgili en tutarlı yaklaşımı belirlemeye çalışacağız. Duygusal zeka ile ilgili olarak son zamanlarda yapılan ticari amaçlı çalışmalar, böyle bir titizliği gerekli kılmaktadır. Amaç, duygusal zekanın ne olup olmadığını açık bir biçimde ortaya koymak ve daha da önemlisi, duygusal zekanın gelişmesinde hayati önem taşıyan ruhsallığın ve değerlerin önemini vurgulamaktır. Ruhsallık ve değerler, duygusal zekanın gelişmesi için olmazsa olmaz unsurlardır.

## C- TEZİN ÖNEMİ

Duygusal zeka, bireyin kendini tanınmasına, kendisiyle barışık olmasına, toplum içinde yararlı eylemler üretmesine ve kendi dışındaki insanlarla sağlıklı ilişkiler yürütmesine imkan sağladığı içindir ki, sağlıklı bir toplum oluşturulmasında mutlaka göz önünde bulundurulması gereken bir husustur. En önemlisi de duygusal zeka, kendimizi tanımamızın ve hayatta mutlu olmanın anahtarıdır. Nitekim duygusal zeka, çok yeni bir kavram olmasına karşın, eğitim ve öğretim başta olmak üzere, insan ilişkileri ile ilgili bir çok kurumda uygulama alanı bulmakta gecikmemiştir. O halde özgür ve sağlıklı bireylerin oluşturulması, küresel bir felakete doğru her gün biraz daha yaklaştığımız dünyada, dengenin yeniden kurulabilmesi, barış, sevgi ve kardeşliğin egemen olabilmesi, duygusal zeka bakımından gelişmiş insanları bir an önce yetiştirmemize bağlıdır.

Duygusal zekanın hayatımızdaki önemi, bizleri duygusal zekanın gelişimi konusunda araştırma yapmaya itmiştir. Dolayısıyla duygusal zekanın gelişimine katkıda buldukları için, değerler ve ruhsallık da hayatımızda önemlidir. Bunları hayatımızdan çıkarabilmemiz söz konusu bile olamaz. Çünkü bu dünyada herkesin değerleri vardır, herkesin bir inancı vardır. Bu değerlerin ya da inancın ne olduğu önemli değildir, çünkü bu kavramlar toplumdan topluma, kişiden kişiden kişiye değişim gösterirler. Önemli olan bunları ne kadar özümlediğimiz, hayatımızdaki yerleri ve bize neler kattığıdır.

Duygusal zekanın gelişmesinde ruhsallık ve değerler çok önemli rol oynarlar.

Ancak duygusal zeka da ruhsallığın ve değerlerin güçlenmesinde olmazsa olmaz rol üstlenir. Duygusal zeka, ruhsallık ve değerler, özlemimizi duyduğumuz, barış, sevgi ve kardeşlik ortamının gerçekleştirilmesinde mutlaka karşılıklı iletişim ve etkileşim içinde bulunmak zorunluluğunu taşırlar.

## **D- YÖNTEM**

Araştırmamız, teorik olduğu ve öncelikle batı dillerinde yazılmış kaynaklara dayandığı için, biz, bu kaynakları analiz edip, Türk dilinde yazılmış eserlerle gerekli karşılaştırmalarda bulunacağız. Görüşler arasında karşılaştırma yaptıktan sonra, sonuçlara ulaşmaya çalışacağız. Tezimizle ilgili veriler toplanırken hem psikoloji biliminden hem de din bilimlerindeki eserlerden faydalanacağız.

Araştırmamızda öncelikle duygusal zekanın ne olduğuna açıklık getirmeye çalışacağız. Böylece, kavram açıklığı kavuşturulunca, konuyla ilgili yanlış anlamalar ortadan kalkacaktır. Ayrıca duygusal zekanın gelişmesine katkıda bulunan etkenleri, kavramsal çerçevede ele alıp inceleyecek ve söz konusu kavramları birbirleriyle ilişkilendireceğiz.

Değerler ile ilgili bölümde ise, değerleri, çeşitli dinler ve ruhsallık açısından değerlendirmeye çabalayacağız.

# I. BÖLÜM

## DUYGUSAL ZEKA

### A- DUYGUSAL ZEKA KAVRAMININ ANALİZİ

Duygusal zeka kavramı; kendini tanıma, duygularını idare edebilme ve başkalarını anlayarak dengeli ve uyumlu bir yaşam sürebilme yeteneklerini tanımlayan bir kavramdır. Yapılan araştırmalar, duygusal zekası yüksek bireylerin daha uyumlu ve dengeli olduklarını ortaya koymuştur. Duygusal zeka kavramı ortaya çıkmadan önce, başarının yalnızca IQ ile elde edilebileceği görüşü hakimdi. Duyguların insanlar üzerindeki etkisi neredeyse hiç dikkate alınmıyordu. Ancak duygusal zeka ile ilgili yapılan araştırmalar, bu görüşlerin doğruluğunu yitirmesine neden olmuştur.

“Toplumda, bazı kişilerin, akademik olarak çok başarılı gibi görünseler bile, kişisel ve toplumsal uyum sorunları yaşayan, özellikle iletişim bağlamında gerekli beceriyi sergileyemeyen, yorumlama ve anlamlandırma sıkıntılarını çeken, huzursuz ve dengesiz davranışlar sergilediklerini görüyoruz. Bu durumda özellikle insan davranışıyla ilgili olan bilimler açısından bazı Şeyleri yeniden gözden geçirmek ve sorgulamak kaçınılmaz olmuştur. Böylece insan beyni de yeni araştırmaların odak noktası olmuş ve zeka, insan beyninin işleyişiyle ilgili elde edilen yeni bilgilerin yorumlanmasıyla, yeniden değerlendirilir hale gelmiştir. Gardner’a kadar genellikle zeka, tek yönlü, sabit, ölçülebilir ve gerçek hayattan soyutlanarak ele alınmıştır.”<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Remziye Yılmaz, **Duygusal Zeka ve Din Öğretimi**, Doktora Tezi, Ank., 2003, s. 22.

Howard Gardner,<sup>3</sup> zeka kavramının tanımını yeterli bulmadığını savunarak zeka üzerindeki tabuları yıktı.

“Halen Harvard Üniversitesi’nde ders veren Prof. Dr. Howard Gardner da, insan beyni üzerine yaptığı araştırmaların sonucunda, zeka kavramına farklı bir boyut kazandırmıştır. Gardner’in ortaya koyduğu kurama göre, zekayı, sekiz tür olarak açıklamıştır. Beynin iki yarım küresinin, farklı alanlara dair, farklı işlemlere yönelik gelişimiyle beraber, aralarındaki bağlantıların muhteşem bir işbirliği gerçekleştirdiklerine, bu sayede ortaya çıkan öğrenmenin daha gerçekçi ve kalıcı olduğuna, dolayısıyla insan zekasının IQ’dan daha fazla bir şeyle ifade edilmesi gerektiğine işaret etmiş ve böylece Çoklu Zeka Kuramı (MIT- Multiple Intelligence Theory) ortaya çıkmıştır.”<sup>4</sup>

Gardner toplumu *Çoklu Zeka* kavramıyla tanıştırmak zekanın tek yönlü olamayacağı düşüncesini getirdi. Çoklu Zeka kavramı çocukların zekalarının onların müzik, sanat, matematik, edebiyat, spor gibi yeteneklerine göre gruplanmasıydı. Yani Gardner’a göre bir kişide örneğin müzik zekası yüksek iken diğer kişide matematik, diğer bir kişide ise sanat zekası yüksek olabiliyor.

Gardner ile başlayan Çoklu Zeka kavramına Duygusal Zeka kavramı eklendi. Kişilerin duygusal açıdan da zeki ya da cahil olabileceği ortaya atılmıştır.

Geçimli olmak, kendisinin ve karşısındakinin duygularını idare etmek, kendini motive etmek, empati, hoşgörü gibi özelliklerin yaşamda başarı getirdiği, başarılı olmanın yalnızca IQ ile sağlanmadığı ortaya atılmıştır.

<sup>3</sup> Howard Gardner, Nazi Almanyası’ndan göç eden bir ailenin çocuğu olarak ABD’de 1943 yılında doğmuştur. Harvard Üniversitesi’nde psikoloji ve nöroloji eğitimi almıştır. Halen aynı üniversitede, eğitim ve psikoloji alanlarında ve Boston Tıp Okulunda nöroloji alanında profesörlüğünü sürdürmektedir.

<sup>4</sup> Ayrıca bkz. R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 23, 24.

Psikoloji alanındaki araştırmalarda, duygularımızın zeka üzerindeki etkisi 1980'lere kadar dikkate alınmıyordu. Bunun en önemli nedeni, davranışçı kuramdı. Özellikle bu yüzyılın ortalarında psikoloji, B.F. Skinner'in öncülük ettiği davranışçıların egemenliğindeydi. Onlara göre, duygular da dahil olmak üzere, insanın tüm iç dünyası bilim dışı kabul edilmekteydi.<sup>5</sup>

Gardner, 1983 yılında yayınlanan "*Frames of Mind*" adlı eseriyle, IQ tarzı düşünmeye karşı bir mücadele başlatmıştır. Ona ve onu izleyen araştırmacılara göre, tek tip bir zeka tarzı öngören IQ testleri başarılı bir insanın belirlenmesi konusunda çok yetersizdir; çünkü zeka çoğulcu bir yapıda bulunmaktadır. Gardner, kuramını çoklu zeka olarak adlandırmaktadır. O, en son aşamasında Çoklu Zeka'sına sekiz alan belirlemiştir: Normal yaşamda bu zekalar genel olarak uyum içinde çalışmakta ve bu nedenle özellikleri görünmemektedir. Fakat bütün zekaların kendine özgü yapısı, yeterli bir açıklıkla ortaya çıkmaktadır.<sup>6</sup>

Gardner'in tespit etmiş olduğu zeka alanları şunlardır:<sup>7</sup>

1. **Dilsel Zeka:** Bu alanda gelişmişlik gösteren kişilerin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Hikayeler anlatır, espriler yapar, olaylar uydurur.
- Hafızası iyidir.
- Kelime oyunlarını sever.
- Okumayı yazmayı sever.

<sup>5</sup> Bu konuda bkz. Daniel Goleman, **Duygusal Zeka**, 25. Baskı, Varlık/Bilim Yayınevi, İst., 2004, Çev: Banu Seçkin Yüksel, s.55. Ayrıca bkz. Salih Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, (Yayınlanmamış Eser), Ank. 2005, s. 2.

<sup>6</sup> Howard Gardner, **Frames of Minds: The Theory of Multiple Intelligence**, Basic Books, New York 1993, s. 9. Ayrıca bkz. R. Yılmaz, a.g.t., s.24, 25.

<sup>7</sup> Bu konuda ayrıca bkz. R. Yılmaz, a.g.t., s. 32-34., S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 3-6.

- Yaşına göre kelime hazinesi zengindir.
- Sözel iletişimi iyidir.

2. **Matematiksel Zeka:** Bu alanda gelişmişlik gösteren kişilerin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Herhangi bir şeyin nasıl çalıştığını sorgular.
- Akıldan hesabı çabuk yapar.
- Matematik etkinliklerini sever.
- Strateji oyunlarını sever.
- Mantık oyunlarını, yapbozları sever.
- Üst düzey düşünce becerilerini kullanır.

3. **Görsel/Alansal Zeka:** Bu alanda gelişmişlik gösteren kişilerin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Net zihinsel imaj gördüğünü söyler.
- Harita, çizelge ve şemaları rahatlıkla okur.
- Yaşıtlarından daha hayalcidir.
- Sanat etkinliklerinden zevk alır.
- Görsel gösterimleri sever.
- Bozyap ve yolunu bul oyunlarını sever.
- Okurken kelimelerden çok resimlerden öğrenir.
- Sayfaları dalgınca resimler.

4. **Bedensel/Kinestetik Zeka:** Bu alanda gelişmişlik gösteren kişilerin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Bir veya birden fazla sporda başarılıdır.
- Uzun süre oturunca kıpırdanır, elini ayağını sallar vs.

- Bir şeyleri parçalayıp tekrar birleştirmeyi sever.
- Yeni şeyleri eller.
- Kendini tiyatroyarı şekilde ifade etmeyi sever.

**5. Müziksel Zeka:** Bu alanda gelişmişlik gösteren kişilerin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Detone müziği tanır.
- Melodileri hatırlar.
- Koroda söyler veya bir enstrüman çalar.
- Ritmik şekilde konuşur veya hareket eder.
- Çalışırken ritmik tempo tutar.
- Çevre seslerine duyarlıdır.
- Müziğe olumlu tepki verir.
- Okul dışı öğrendiği şarkıları söyler.

**6. Sosyal/Kişiler Arası Zeka:** Bu alanda gelişmişlik gösteren kişilerin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Yaşlıları ile konuşmaktan zevk alır.
- Doğal bir lider olarak davranır.
- Sorunları olan arkadaşlarına önerilerde bulunur.
- Kulüplere komitelere ve diğer organizasyonlara katılır.
- Başka çocuklarla oynamayı sever.
- Bir veya birden fazla yakın arkadaşı vardır.
- Başkalarına ilgi gösterir.
- Pratik yaşam tecrübesi vardır.

**7. Kişiyeye Dönük/Kişisel Zeka:** Bu alanda gelişmişlik gösteren kişilerin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Bağımsızlık gösterir.
- Kuvvetli yönlerini, gerçekçi olarak bilir.
- Kendini yönlendirebilir.
- Grup ile çalışmaktansa yalnız çalışmayı tercih eder.
- Özgüveni ve özbilinci yüksektir.

**8. Doğacı Zeka :** doğal çevreyi anlama ve tanıma zekası olarak tanımlamıştır.

Bu alanda gelişmişlik gösteren kişilerin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Doğa ile bütünleşme
- Doğal bitki örtüsüne duyarlılık gösterme
- Canlılar ile etkileşim kurma ve onları koruma bilinci taşıma
- Doğanın tepkilerini hassasiyetle karşılama
- Bitki ve hayvanları tanıma ve onları sınıflama
- Bitki yetiştirme.

Gardner, çoklu zeka ilkelerini ise şöyle sıralamaktadır:<sup>8</sup>

- İnsanlar çok farklı zeka türlerine sahiptir.
- Her insanın kendine özgü bir zeka profili vardır.
- Her bir zeka türü her bir insanda farklı bir gelişim süreci arz eder.
- İnsanda, dinamik olarak bulunan zekalar, geliştirilebilir ve tanımlanabilir özelliğe sahiptir.
- İnsanlara zekalarını geliştirmek için eşit fırsatlar verilmelidir.

<sup>8</sup> Bu konuda bkz. R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 30., S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 6,7.

- Bireyler tercih ettikleri zekaları kullanırken cesaretlendirilmelidirler.
- Her zeka türü kendi gelişimi içerisinde değerlendirilmelidir.
- Her zeka, hafıza, dikkat, algı ve problem çözümü açısından farklı bir sisteme sahiptir.
- Zekaların bir kaçını aynı anda kullanılabilir.
- Eğitsel aktiviteler zekanın farklı formlarına göre düzenlenmelidir.
- Kişisel donanım, kültür, kalıtım, inançlar zekaların gelişiminde etkilidir.
- Öğrenmenin değeri, zekanın çoklu formlarıyla ölçülmelidir.
- Bütün zekalar, insanın kendini gerçekleştirme için gerekli kaynaklardır.

Çoklu Zeka Kuramı, öğrenme ve davranış geliştirme ile ilgili değişikliklere yol açmıştır. Aklın ve mantığın her türlü sorunu çözmesine dayalı bir dünya görüşünden, çok yönlü zekaların varlığını kabul etmekle, çok yönlü çözümlerin olabirliğini gündeme getiren bir dünya görüşüne ulaşılmıştır.

Açıkça görülüyor ki, Çoklu Zeka Kuramı evrensel özellikler taşımaktadır. Bunun sebebi, insan doğasının evrensel olmasıdır. Çoklu Zeka Kuramı ile IQ testleri egemenliğini yitirmiştir. Burada, araştırma konusu bakımından önemli bir noktaya dikkat çekmek gerekir. Bazı araştırmacılar, Çoklu Zeka Kuramı'nın iki alanı olan "kişisel" ve "kişiler arası" zeka alanlarının duygusal zeka alanını oluşturduğunu ifade etmektedirler. Remziye

Yılmaz, bu bağlantıyı, bizzat H. Gardner'e isnat etmeye çalışmaktadır.<sup>9</sup> “Gardner’in tanımlamış olduğu “*kişisel*” ve “*kişiler arası*” zeka alanları, daha sonra “Duygusal Zeka” alanı olarak yeniden uyarlanmıştır. Gardner, bu uyarlamayı etkileyici ve iyi niyetli bulduğunu belirtmenin yanı sıra, bu alanlara dair tanımlama yapılacaksa, kendisinin, “duygusal duyarlılık” ifadesini tercih edeceğini, zira, bu iki alanı “Duygusal Zeka” olarak nitelemenin, diğer tespit ettiği zeka alanlarını, duygusallıktan soyutlamayı çağırıştırabileceğini, ancak, kendisinin, asla, böyle bir çağırışımı onaylamadığını da ifade etmiştir. Bununla birlikte, özellikle iş yaşamı ve eğitim alanı açısından, “Duygusal Zeka” olarak yeniden tanımlanan becerileri önemli bulduğunu da söylemek mümkündür.”<sup>10</sup>

H. Gardner ve arkadaşları, geliştirmiş oldukları Çoklu Zeka Kuramı ile, zeka alanına çok büyük bir zenginlik kazandırmışlardır. Ancak, onlar da davranışçı ekolün etkisinden tam olarak kurtulamamışlardır. Duygusal Zeka Kuramı'nı en iyi biçimde topluma sunan Daniel Goleman,<sup>11</sup> bu gerçeği şöyle ifade etmektedir:<sup>12</sup>

<sup>9</sup> R. Yılmaz, *a.g.t.*, s.35.

<sup>10</sup> H. Gardner, “**Kim Zeka Sahibidir?**”, Çoklu zeka, Görüşmeler ve Makaleler, Çev: Meral Tüzel, Enka Okulları, BZD Yayıncılık, İst. 1999, s.75-79.

<sup>11</sup> Psikolog Daniel Goleman, The New York Times'da 1984'den bu yana davranış ve beyin bilimleri üzerine yazıyor. Harvard'da klinik psikoloji, kişilik ve gelişim üzerine master ve doktora yapmıştır. Psychology Today'de baş editör olarak çalışmış ve Harvard Üniversitesi'nde dersler vermiştir. “Emotional Intelligence” (Duygusal Zeka) kitabında öz-disiplin, kararlılık ve empati gibi yetkinliklerin “EQ” adını verdiği duygusal zekanın bileşikleri olduğunu ve bunların yaşamdaki başarıyı IQ'dan daha çok belirlediğini savunuyor. Kitabın Eylül 1995'te yayınlanmasından itibaren The New York Times Bestseller Listesinde bir yıldan fazla süre kalmıştır. Amacı, akıllı olmanın ne demek olduğunu yeniden tanımlamak. Tezi ise, başarının ölçümünde standart başarı ve IQ testleri ile ölçülen beyin gücünün, artık zihin gücünün yanında daha az önem taşıdığıdır. Kitapta Goleman'ın 10 yıllık davranışsal araştırmaları, zihnin duyguları nasıl işlediği konusu etrafında toplanıyor.

<sup>12</sup> Bu konuda ayrıca bkz. D. Goleman, *a.g.e.* s. 57-59. S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 8.

Gardner'in incelemelerinde kişisel zekanın çok az araştırılmış olan bir boyutu vardır: Duyguların rolü. Gardner'in kişisel zeka betimlemelerinde duyguların rolüne ve ustaca yönetilmesine yer verilmiş olsa da Gardner ve çalışma arkadaşları duygunun zeka üzerindeki rolüne ayrıntılı bir biçimde bakmayıp duygu hakkındaki bilişler üzerinde durmuşlardır. Bu odak belki de istemeden, iç dünyamızı ve ilişkilerimizi böylesine karmaşıklaştıran, ama aynı zamanda da çekici ve şaşırtıcı kılan zengin duygu deryasını araştırılmadan bırakmaktadır.

Gardner'ın kişisel zekalardaki bilişsel unsurlar üzerinde bu kadar durması, o dönemin psikolojik modelini yansıtmaktadır. Bu yüzyılın ortalarında, akademik psikoloji, B.F. Skinner'in biçimlendirdiği davranışçıların egemenliğindeydi; Skinner, ancak, nesnel olarak dışarıdan görülebilen davranışların bilimsel olarak incelenebileceği düşüncesindeydi. Davranışçılar, duygular dahil insanın tüm iç dünyasını bilim dışı kabul etmişlerdi.

Daha sonra, 1960'ların sonlarında ortaya çıkan "bilişsel devrim" sayesinde psikoloji biliminin odağı, zihnin bilgiyi nasıl kaydedip sakladığını ve zekanın doğasına yönelmiştir. Ancak duygular, henüz dikkate alınmamaktaydı. Bilişsel bilimciler arasında egemen olan geleneksel görüşe göre zeka; verilerin duygusuzca, mesafeli olarak işlenmesi olarak tanımlanıyordu. Bu da, duygunun zekada hiçbir yeri olmadığı ve yalnızca zihinsel yaşamı bulandırdığı düşüncesini ortaya koyuyordu.

Bilişsel bilimcilerin zihnin bilgiyi nasıl işlediğine dair modelleri, duyguların, hislerin çoğu kez akıldan baskın çıktığını gözden kaçırmaktadırlar.

---

Böyle bakıldığında bilişsel model, fakirleşmiş bir zihin modelidir. Hislerin, coşku ve baskısının zekaya kattığı gücü açıklayamamaktadırlar.

Çoklu Zeka Kuramı, zekaya çok geniş bir alan tanımış olmasına rağmen araştırmamızda göreceğimiz gibi, Duygusal zeka alanını kapsamaktan yoksundur.

“İnsanoğlunun şimdiye kadar yaptığı en büyük buluşlardan birisi duyguların yönetimi olmuştur. Yirminci yüzyılda keşfedildiği için de önemi sonraları daha iyi anlaşılacaktır. Ama artık bilinmelidir ki “Duyguları yönetmeyen insan aklını da yönetememektedir.” Duygularını yönetmek ve anlamak, insanın doğru yer ve zamanda onları iletebilmesi, gücünü kullanabilmesidir. Artık bilim, bir otorite olarak, ruh dünyasının akıl ötesi bu en uzun noktasını acil ve karmaşık sorularına cevap verebilecek ve insan yüreğinin haritasını daha kesin bir biçimde çizebilecek konumdadır. Bu durum bir anlamda, zekayı dar bir açıdan tanımlayanlara da bir meydan okuma niteliğindedir.”<sup>13</sup>

Yapılan araştırmalar, zekanın başarıyı %20 etkilemesine rağmen duygusal zekanın iş, aile ve sosyal hayattaki başarı konusunda belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Geri kalan yüzde sekseni belirleyen başka etkenler vardır. Bir kişinin toplumda edindiği yeri, IQ'ya ilave olarak, sosyal sınıftan, şansa kadar uzanan etkenler belirler. Toplumda zeki insanların, zaman zaman tutkularının esiri oldukları görülmektedir. Yüksek IQ'lu kişiler özel yaşamlarını kötü yönetebilmekteler. Zeka, oldukça zor değişen bir değişken olmasına karşılık, duygusal zekanın geliştirilmesi mümkündür. Zeka,

---

<sup>13</sup> <http://www.duygusalzeka.com/html/kitap5.htm>

bireysel temele dayanan işler yapanlar için önemli bir değer iken, duygusal zeka ekip çalışması gerektiren ortamda “olmazsa olmaz” bir özelliktir.

Genetiğimiz her birimize karakterimizi belirleyen bir dizi duygusal kıstas vermiştir. Ancak beyin devreleri olağanüstü esnektir; mizaç, kader değildir. Duygusal zekanın temelinde, çocukken aile ortamında ve okulda öğrendiğimiz duygusal derslerin duygularımızı şekillendirerek bizi daha yeterli ya da yetersiz kılması yatar. Bu da çocukluk ve ergenlik döneminin yaşamımız boyunca varlığını hissedeceğimiz temel duygusal alışkanlıkların oluşmasında kritik dönemler olduğu anlamına gelir. Goleman’a göre duygusal zeka doğuştan gelen bir özellik değil; ancak insan beyninin yapısı dolayısıyla, çocuklukta alınan duygusal dersler, yaşam boyunca davranış tarzını belirliyor.<sup>14</sup>

Hislerimiz, fitratımızda zaten var olan yeteneklerimizi kullanarak hayatımızdaki başarıları belirliyorlar ve yaptığımız işte duyduğumuz heyecan ve sevgi hislerinin ölçüsü de bizi başarılı yapmaktadır. Bu anlamda duygusal zeka diğer becerilerimize derinlemesine etki eden idareci bir güçtür.

Duygusal zekası yüksek insanlar, mesleki anlamda başka insanlarla iyi iletişim kurabildiklerinden ve yönetme becerisine sahip olduklarından genellikle çok başarılı olurlar. Günlük hayatta duygusal zeka; insanların iş arkadaşları ve aile bireyleri ile iyi anlaşabilmelerini sağladığı için, kendileri ve çevresindekiler ile ilgili sorunları çabuk çözümlenir. Duygusal zekası yüksek insanlar diğer insanları olduğu gibi kabul edip, onları dinleyip anladıkları için

---

<sup>14</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 12.

sevilirler ve arkadaşlık ilişkileri daha güçlü olur. Genellikle kendileri ile barışık ve kolay memnun olurlar.

Duygusal okur yazar olmuş birisi duygusal özbilinci ve duygu yönetim yeteneği gelişmiş, duygularını verimli kullanabilen, empati kurabilen, ve ilişkilerini sağlıklı yürütebilen birisidir.

Standart zekası ve akademik başarısı yüksek insanlar, eğer gerekli duygusal deneyim ve öğrenmelerden geçmemişlerse, sadece kapalı sistemlerin içinde ya da dar çalışma konularında başarılı olabilirler.

İnsanın kendini tanıması fikri her zaman ilgi çekici olmuştur. İş hayatıyla ilgili baktığımızda ise, insanın kendini tanıması sadece ilgi çekici olmasının ötesinde, önemli bir gerekliliktir. İş hayatı insanların sosyal ilişkilerinden oluşuyor. Sağlıklı sosyal ilişkilerin temelinde ise birbirini tanıyabilen ve anlayabilen insanlar var. Bir başkasını tanımak kişinin önce kendisini tanımaktan geçer. Kendini tanımak ise duygularının bilincinde olmak demektir. Kendi duygularını bilen insanlar, başka insanların duygularını daha iyi anlayabiliyorlar. İşyerinde, mesai arkadaşlarının ya da müşterilerin duygularını anlamanın yolu, öncelikle kendi duygularımızı tanımaktan geçiyor.

Sonuç olarak, araştırma bulguları, iş, aile, okul ve sosyal yaşamdaki başarının IQ kadar duygusal zeka tarafından da belirlendiği görüşünü ortaya atmıştır.

## **B- IQ VE DUYGUSAL ZEKA (EQ) ARASINDAKİ FARK**

Biz iki zihne sahibiz; birisi düşünüyor, diğeri ise hissediyor. Birbirinden tamamen farklı olan akılcı zihin ve duygusal zihin, etkileşim halindedir. Akılcı

zihin, çoğunlukla farkında olduğumuz bir kavrama tarzıdır; bilincimize daha yakındır, düşüncelidir ve tartıp yansıtabilir. Bunun yanı sıra fevri ve güçlü, bazen de mantıksız olan bir kavrama sistemi daha vardır; bu da duygusal zihindir.<sup>15</sup>

IQ ve duygusal zeka birbirine karşıt değil, birbirinden ayrı yetilerdir. Aslında IQ ve duygusal zekanın bazı yönleri arasında az da olsa bir bağlantı vardır, ancak bu o kadar ufaktır ki, IQ ile duygusal zekanın birbirinden bağımsız olgular olduğunu açıkça ortaya koyar. Beynin düşünen parçası, beynin duygusal parçasından üremektedir. Beynin düşünen ve duygusal parçaları genelde yaptığımız her şeyde birlikte çalışarak, gerek iş yaşamında gerekse özel yaşamda başarılı ve mutlu olmayı sağlamaktadır.<sup>16</sup>

Duygusal zeka becerileri, bilişsel becerilerin karşıtı değildir, bunlar dinamik bir etkileşim halindedirler. Goleman göre, bilişsel zeka ile duygusal zeka arasındaki en önemli fark, yaratılışın, bir çocuğun başarı şansını belirlemeyi bıraktığı yerden devam etmek üzere ebeveynlere ve eğitimcilerle bir fırsat yaratan duygusal zekanın daha az kalıtım yüklü olmasıdır.

Duygusal yetenek, IQ'muzu ve var olan diğer yeteneklerimizi ne kadar iyi kullanabileceğimizin belirleyicisidir. Birçok bulgu gösteriyor ki, duygusal yetenek sahibi \_ kendi duygularını tanıyan ve idare edebilen, başkalarının duygularını anlayan \_ kişiler, hayatın her alanında \_ yakın ilişkilerde, sosyal ilişkilerde ve iş hayatında başarıyı belirleyen sözsüz kuralları kavrama becerisinde\_ daha avantajlıdır.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 23.

<sup>16</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 62, 63.

<sup>17</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 50 – 53.

“Biri duygusal, biri akılcı olan bu iki zihin, çoğunlukla bir uyum içinde ve farklı bilinç biçimlerini birbiriyle kaynaştırmaktadır. Genelde duygusal ve akılcı zihinler bir denge halindedir. Duygu, akılcı zihnin işleyişine katkıda bulunur, akılcı zihin ise duygusal verileri şekillendirir ve bazen de reddeder.”<sup>18</sup> Zihnin akılcı-duygusal dengesinin belirli bir orantısı vardır; hisler yoğunlaştıkça duygusal zihin devreye girer ve akılcı zihin etkisini yitirir. Örneğin; yaşamımızın tehlikede olduğu durumlarda duygu ve sezgilerimiz anlık tepkilerimize rehberlik eder. Aynı şekilde, düşünen beyin, duyguların kontrolden çıkıp duygusal beynin dolu dizgin gittiği anlar hariç, duyguları idare eder. Ancak yine de duygusal ve akılcı zihinler yarı bağımsızdırlar. Her ikisi de, beyindeki farklı ama birbiriyle bağlantılı devrelerin işleyişini yansıtır.

“IQ testlerinin aksine, “duygusal zeka puanı”nı çıkaran bir kalem kağıt testi yoktur ve hiçbir zaman da olmayabilir. Duygusal zekanın unsurları hakkında çok fazla araştırma bulunmasına rağmen empati gibi bazı yetileri sınamanın en iyi yolu, kişinin o işte gösterdiği fiili yeteneği örneklemektir; -sözgelimi deneklere bir kişinin duygularını o kişinin videoya çekilmiş yüz ifadelerinden okutturmak gibi. Berkeley’deki California Üniversitesi’nden psikolog Jack Block, “Benliğin dayanıklılığı” diye adlandırdığı duygusal zekaya oldukça benzeyen (temel sosyal ve duygusal yeterlilikleri içeren) bir ölçüt kullanarak, kuramsal açıdan saf iki türün karşılaştırmasını yapmıştır: yani, yüksek IQ’lu kişilerle, gelişmiş duygusal yetenekleri olanları karşılaştırmıştır.”<sup>19</sup> Bulduğu farklar oldukça aydınlatıcıdır.

---

<sup>18</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 23,24.

<sup>19</sup> Aktaran, D. Goleman, *a.g.e.*, s. 62- 64.

Yüksek IQ tipi kişiler, zihin dünyasında uzman, ancak kişisel dünyada yetersizdirler. Profiller kadın ve erkeklerde hafif farklılık göstermektedir. Yüksek IQ'lu erkek, geniş bir entelektüel ilgi ve yetenekler dizisine sahiptir. Hırslı, üretken, istikrarlı, sebatkar ve kendi sorunlarını dert etmeyen birisidir. Ayrıca eleştirici, tepeden bakan, titiz, duygularına gem vuran, cinsellik ve duygusal deneyimler konusunda tutuk, kendini açmayan, mesafeli, duygusallık açısından ise kayıtsız ve soğuktur.

Buna karşılık duygusal zekası yüksek erkekler, sosyal açıdan dengeli, dışa dönük ve neşeli, korkaklığa veya derin düşünmeye yatkınlığı olmayan kimselerdir. İnsanlara ve davalara bağlanma, sorumluluk alma, etik bir görüşe sahip olma özellikleri dikkat çeker. İlişkilerinde başkalarına karşı sevecen ve ilgilidirler. Zengin, ama yerli yerinde bir duygusal yaşamları vardır. Kendileriyle, başkalarıyla ve yaşadıkları sosyal dünyayla barışıktırlar.

Yüksek IQ'lu kadınlar kendilerinden beklenen entelektüel güvene sahiptir. Düşüncelerini akıcı bir şekilde ifade edebilir, entelektüel konulara değer verir ve bir entelektüel ve estetik ilgi alanına sahiptirler. Bu tip kadınlar aynı zamanda kendi kendilerini tahlil edebilen, kaygıya, derin düşünmeye, suçluluk duymaya yatkın, ayrıca öfkelerini açıkça belli etmekten kaçınan kişilerdir.

Duygusal zekası yüksek kadınlar ise, kendini ortaya koyabilen, duygularını doğrudan dile getiren, kendi kendilerine olumlu bakan, hayatta bir anlam bulan insanlardır. Ayrıca, erkekler gibi onlar da dışa dönük, neşeli, duygularını uygun bir biçimde ifade edebilen stresi yenebilen kimselerdir. Sosyal tavırları, yeni insanlara kolayca ulaşmalarını sağlar. Kendileriyle barışık olmaları, içtenlikli ve duygusal

deneyime açık olmalarına yol açar. Saf IQ kadınlarının aksine, ender olarak kaygı ya da suçluluk hisseder veya derin düşüncelere dalarlar.

Elbetteki bunlar uç örneklerdir; hepimizde, IQ ve duygusal zekanın farklı bir karışımı vardır. Bir kişide hem bilişsel hem de duygusal zeka olduğu takdirde, bu iki tür zeka birbirleriyle örtüşür.

Duygusal zeka, insanın duygularına ne kadar hükmedebildiğini ve onları nasıl daha verimli kullanabileceğini gösterir. Duygusal güçleri gerektiği gibi kullanmasını bilen, yani EQ'su yüksek insanlar, özel ve mesleki hayatlarında kolaylığı ve mutluluğu yakalayabilmiş kimselerdir. Çevresindekilerin ve kendi hislerinin farkında olmak, günlük yaşamda karşılaşılan sorunların üstesinden gelebilme potansiyelini arttırmaktadır

Remziye Yılmaz,<sup>20</sup> IQ yetileri ile duygusal zeka yetilerini şu şekilde karşılaştırmıştır:

“Duygusal zeka yetileri ile, IQ yetileri arasında karşıtlık yoktur. Duygusal zeka, bugüne kadar hiç var olmayan bir buluş değildir. Duygusal zeka ve IQ yetileri, birbirinden farklı alanları ifade eden yetilerdir. Biri diğerinden daha değerli, daha önemli, daha öncelikli vs. olmamasına rağmen, özellikle 1980'lerden sonra ortaya çıkan yeni gelişmeler doğrultusunda, duygusal zekanın daha ön plana çıkarılıyor olmasının sebebi, hızlı değişim sürecinin gerektirdiği bilgi toplumunun ihtiyaç duyduğu nitelikli ve donanımlı bireyler gereksinimi karşısında, eğitim sistemlerinin, IQ yetilerini önceleyen ve insanları buna göre kategorize eden klasik anlayışa dayalı yapılanmalarına karşı, özellikle psikologların ve eğitimcilerin yükselen itirazlarıdır.

---

<sup>20</sup> Ankara üniversitesi, ilahiyat Fakültesi, Din Eğitimi Bölümünde Doktoralı Araştırma Görevlisi.

IQ'nun ölçülebilir olması karşısında, duygusal zekanın ölçülemezliği, onun istatistiksel anlamda zayıf kalmasını netice verebilir. Ancak, günümüz dünyasında, başarının tek parçalı yeteneklerden hareketle, ölçülerek ortaya konulan, sayısal bir değerden daha fazla bir şeyi ifade etmesi gerekliliği de, inkar edilemez bir gerçek haline gelmiştir.”<sup>21</sup>

Sonuç olarak tek başına IQ insanın hayatta başarılı olmasını sağlayamaz, ancak duygularla ilişkilendirildiği zaman başarı elde edilebilir. Duygusal zeka IQ'ya bir alternatif değil, sadece bir ilavedir. Hayatta başarı ve mutluluğu yakalayabilmek için her iki zekaya da ihtiyaç vardır. Duygusal zeka, kendini ve başkalarını anlamak, motive edebilmek, birtakım üzücü olaylar karşısında serinkanlılık gösterebilmek, amacımıza ulaşabilmek için gayret ve sebat gösterebilmek için gerekli bir yetidir.

### **C- DUYGUSAL ZEKA KAVRAMI**

Çoklu Zeka alanlarının anlatıldığı kısımda, “kişisel” ve “kişiler arası” zeka alanlarının daha sonra, “Duygusal Zeka” kavramı ile ifade edildiği belirtilmişti. Bu bölümde, daha kapsamlı bir biçimde Duygusal Zeka'nın ne olduğu ele alınacaktır.

Duygusal zekayı çoklu zeka kuramı içinde açıklamanın mümkün olmadığına göre, onun ne olduğunu açıklamak ve tanımlamak büyük bir önem taşır. Bunu yapabilmek için öncelikle duygu kavramının ne olduğunun belirtilmesi gerekir.

---

<sup>21</sup> R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 47.

Çünkü duygular, davranışlarımızın ortaya çıkmasında en önemli unsurlardır. Bu yüzden öncelikle duygu kavramını açıklamaya çalışacağız.

## 1. Duygu

“Duygu” kavramı psikologların olduğu kadar felsefecilerinde yoğun bir biçimde inceledikleri bir konu olmuştur ve olmaya da devam etmektedir. Ancak onlar, duygunun ne olduğu konusunda hala net bir görüşe ulaşamamışlardır. Çünkü duygular gelişmeleri derinlik dereceleri, sürekli, değişken, türlü ve farklı oluşları itibariyle son derece karmaşıktır. Duygu ile ilgili tanımlar çok çeşitli açılardan yapılmıştır. Bunlardan bazıları şöyledir.<sup>22</sup>

Ahmet Cevizci, hazırlamış olduğu Felsefe Sözlüğü’nde duygu ile ilgili olarak şu tanımları vermektedir:

“Duygu, duyduğumuz, duyumsadığımız her şey; özellikle tüm tutkularımızın, hafif veya ortalama şiddetteki heyecanlarımız, aşk, sevgi gibi genel hallerimizin, genel ve içgüdüsel eğilimlerimizin genel adıdır.”<sup>23</sup>

“Duygu, ruhta tecrübe edilen şeylerini ve onların en verimli beslenme yerlerinin ana kaynağıdır.”<sup>24</sup>

Duygu “şuurun etkisi olmadan iç ve dış olaylara bir reaksiyon olarak beliren ve ekseriya dil ile anlatılması zor olan hoş yada hoş olmayan ruhsal olgulardır.”<sup>25</sup>

<sup>22</sup> Bu konuda ayrıca bkz. R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 38., S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 12.

<sup>23</sup> Ahmet Cevizci, **Felsefe Sözlüğü**, Paradigma, İst., 1999, s.268

<sup>24</sup> Aktaran, R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 39.

<sup>25</sup> Aktaran, R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 39.

Oxford İngilizce sözlüğü, duygu'yu "herhangi bir zihin, his, tutku ve çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum" olarak tanımlıyor.<sup>26</sup>

"Tüm duygular harekete geçmemizi sağlayan dürtülerdir; evrim, yaşamla baş edebilmemiz için bizi acil plan yapabilecek şekilde programlamıştır. Duygu (emotion) sözcüğünün kökü motere'dir. Latince hareket etmek anlamına gelen fiile "e-" ön eki getirildiğinde anlam uzaklaşmak olur ki bu, her duygunun bir harekete yönelttiği fikrini vermektedir. Duyguların harekete dönüştüğünü en açık şekliyle hayvan ve çocukları izlerken gözlemleyebiliriz."<sup>27</sup>

"Aristoteles'e göre duygular, neşeli ya da neşesiz zamanlarımızda algılarımız veya varsayımlarımızla ortaya çıkan refakatçilerdir. İstek uyandırırılar ama bağımsız ölçüler olmadıklarından bilinç fonksiyonları ile birlikte hareket ederler."<sup>28</sup>

"Decartes'a göre, duygular davranış tarzlarının değeri ve yararı konusundaki düşüncelerden ortaya çıkmaktadır. Öfkeli olmaya degeceğini düşünüyorsak, öfkeleniyoruz."<sup>29</sup>

Goleman duyguyu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi anlamında kullanmaktadır. Karışımları ve çeşitlemeleri ile yüzlerce duygudan söz edebileceğini, tüm araştırmacılar aynı kanaati taşımasa da, bazı kuramcılar, temel duygu kümeleri olduğunu öne sürdüklerini belirtmiştir. Yüzlerce duygu vardır. Bunlar çeşitli şekillerde

<sup>26</sup> <http://www.hastarehberi.com/psikiyatri/psikiyatri2/duygusalzekanedir.htm>

<sup>27</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 20.

<sup>28</sup> Stefan Konrad, Claudia Hendl, **Duygularla Güçlenmek**, Çev: Meral Taştan, Hayat Yay., İst. 2001, s. 22.

<sup>29</sup> S. Konrad, C. Hendl, *a.g.e.*, s. 22.

kümelenebilir. Bu kümelerin başlıca adaylarını ve bazı üyelerini şöylece sıralayabiliriz:<sup>30</sup>

Duygular, tehlike, acı, kayıp, zorluklara karşı bir hedefe doğru ilerleme, eşine bağlanma ve bir aile kurma gibi aklın yeterli olmadığı durumlarda yol göstericidir. Her duygu, insanı, bir şekilde hareket etmeye hazırlar; her biri insan hayatında tekrarlanan güçlüklerle baş edebilecek şekilde insanı yönlendirir. İnsan, duyguları sayesinde hayatla baş edebilir. Önemli olan, bu duyguları tanımak ve onların gücünden olumlu bir şekilde yararlanmaktır. Duygular yaşamımızı anlamlandırır. İnsan duygularıyla, kararlarıyla vardır. Duygular insanların hayata bakış açılarını önemli ölçüde değiştirmektedir.

İnsanı insan yapan duygularıdır. Bizi diğer insanlardan ayıran özelliklerden biri de duygularımızdır. Çünkü herkesin bir olaya, bir düşünceye ve çevresindekilere karşı hissettiği duygular farklıdır. Aynı zamanda her duygu, her insanda farklı tezahür eder. Duygularımızda kendimiz gibi biriciktir, bize özgüdür.

Duygu insanın hayatını şekillendirir, yön verir. İnsan duygularına göre davranış sergiler. Çoğu insan düşünmeden, sadece duygularıyla hareket eder.

### ***Temel Duygu Kümeleri***

**Öfke:** hiddet, hakaret, içerleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık ve belki de en uç noktada, patolojik nefret ve şiddet

“Öfke hissedildiğinde, kan akışı bir silahı tutmayı ya da düşmana vurmaya kolaylaştırıcı şekilde ellere yönelir; kalp atışı hızlanır, adrenalin gibi hormonların

---

<sup>30</sup> Bu konuda ayrıca bkz. D. Goleman, *a.g.e.*, s. 359-361., R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 39,40., S.Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s.14. Duygu hakkında daha geniş bilgi için bkz., Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, 8. Baskı, Remzi Kitabevi, İst. 1998, s.101-107; Kerim Yavuz, **Çocukta Din Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi**, DİB Yay., Ank., 1983, s.28-36.

hızla salgılanmasıyla birlikte çevikçe hareket etmeye yetecek güçte enerji meydana gelir.”<sup>31</sup>

Öfke, üzüntünün aksine enerji verir, hatta coşturur. Öfke, olumsuz duyguların en baştan çıkarıcı olanıdır. Neden öfkelendiğimiz hakkında ne kadar uzun düşünürsek, öfkemizi haklı çıkaracak o kadar çok iyi neden icat edebiliriz. Kafayı takmak öfkeyi körükler. Ancak olaylara değişik bir açıdan bakmak, öfkenin alevlerini söndürür. Bir durumu olumlu bir çerçeveden yeniden düşünebilmek, öfkeyi engelleyen en güçlü yöntemlerden biridir.

Öfkeyi kontrol etmenin birkaç yolu vardır. Öncelikle, öfke dalgasını başlatan düşünceleri yakalayıp, bunlara meydan okumak bakımından, zamanlama çok önemlidir. Bunu için kişinin, önce kendisine, sonra öfkesini yönelttiği şeye karşı anlayışlı olması gerekir. Daha sonra, yatışma, dikkatini başka yöne çekme, oyalanacak bir şeyler arama, ilgiyi başka bir noktaya yönlendirme gibi teknikler uygulanmalı, hatta, gevşeme teknikleriyle öfke yönetilmeye çalışılmalıdır.

“Zillmann, öfkeyi kontrol etmek için iki yol öneriyor. Öfkeyi dağıtmanın bir yolu, öfke dalgasını başlatan düşünceleri yakalayıp bunlara meydan okumaktır. Zamanlama önemlidir; öfke döngüsüne ne kadar erken aşamada müdahale edilirse o kadar etkili olur. Aslında yatıştırıcı bilgiler öfke devreye girmeden önce gelirse, öfkenin önü tamamen kesilebilir.”<sup>32</sup>

Yatıştırıcı bir bilgi, öfkeyi körükleyen durumları yeniden değerlendirmeye yol açar. Ancak, öfkeyi hafifletmenin belirli bir süreci vardır; bu durum ılımlı öfke

---

<sup>31</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 21

<sup>32</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 84.

düzeyinde işe yarar, hiddete varan yüksek düzeylerde ise, “bilişsel yeti kaybı” olur, yani aklın yitirildiği durumlarda yatıştırıcı bilgiler hiç işe yaramaz.

Öfkeyi hafifletmenin ikinci yöntemi ise; hiddetlenmeye yol açacak başka kışkırtıcı unsurların bulunmadığı bir ortamda bulunmaktır. Örneğin; bir çatışma yaşandığında, o kişiden bir süre boyunca, uzaklaşmak ya da dikkati başka bir yöne çevirmek gerekir. İlgisini başka bir noktaya yöneltmek, ruh halini değiştirmek açısından son derece güçlü bir yöntemdir. Çünkü hoşça vakit geçirirken öfkeli kalmak zordur.

“İçini boşaltarak rahatlama – hiddeti dışa vurma- bazen öfkeyle baş etmenin en yüceltilen yöntemidir. Halk arasında yaygın kurama göre, böylece “insan kendini daha iyi hisseder”. Ancak Zillmann’ın bulgularına göre, öfkesini kusarak rahatlama tezine karşıt bir görüş var. Bu görüş, dışavurumun etkilerini deneysel olarak araştıran psikologların, 1950’lerde, öfkeyi kusmanın ondan kurtulmaya pek az yaradığını (tabii öfkenin baştan çıkarıcı bir yani olduğundan, kişiler tatmin olduklarını hissedebilir) bulgularından beri savunulmaktadır. Öfkeyi kusmanın işe yaradığı durumlar da olabilir; hedef kişiye doğrudan yönelik olduğunda, durumun kontrol altına alındığı ya da adaletsizliğin giderildiği hissini verdiğinde, veya diğerine “hak ettiği kadar zarar” verilip misillemede bulunmadan, hoşça gitmeyen bir davranışını değiştirmesini sağladığında olduğu gibi. Ancak öfkenin tahrik edici doğasından dolayı bunu söylemek, yapmaktan çok daha kolay olabilir.”<sup>33</sup>

Öfke nöbetlerine çocuklarda yetişkinlerden daha çok rastlanır. Bazen önemsiz bir olay bile çocuğu öfke nöbetine götürebilir. Bu durum çocukların aşağılık duygusuna daha çok kapılmalarının sonucu olarak, güçlü olma çabalarını daha

---

<sup>33</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 87.

belirgin bir şekilde açığa vurmalarından ileri gelir. Öfkeli bir çocuk, kendini başkalarına kabul ettirmeye çalışır. Karşısına çıkan her engeli, aşılmaz değilse bile, son derece güç bir engel olarak görür.

**Üzüntü:** acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk ve patolojik olduğunda şiddetli depresyon

“Üzüntünün esas işlevi, yakın birinin ölümü veya büyük bir hayal kırıklığı gibi önemli kayıplara uyum sağlamaya yardımcı olmaktır. Üzüntü enerjiyi azaltır, derinleşip depresyona yaklaştıkça da metabolizmayı yavaşlatıp hayatta zevk alınan şeylerden uzaklaşmaya yol açar. Bu içe dönüklük, kaybın veya kırgınlığın yasını tutup sonuçlarını değerlendirmeyi, sonra da artan enerjiyle birlikte yeni başlangıçlar planlamayı sağlar.”<sup>34</sup>

Üzüntü, insanların iç kaynaklarıyla, kendi kendilerine baş edebilecekleri düzeyde bir duygudur. Bunun için geliştirilen bazı yöntemler vardır; örneğin üzüntülü durumlarda kişinin kendini çevresinden soyutlayarak yalnız kalması bir yöntemdir, ancak, üzüntüyü besleyecek bir yalnızlık hissini de beraberinde getirirse, her zaman iyi sonuç vermez. Sosyalleşme de bir strateji olarak düşünülebilir, ancak, kişi bu ruh halinden çıkmak için çaba sarf etmiyorsa, durum daha da uzayacağından işe yaramama ihtimali olan bir stratejidir.

Ağlamak bazen üzüntüye son verse de, kişiyi bazen üzüntünün nedenlerine saplanmış durumda da bırakabilir. Derin düşünceleri pekiştiren bir ağlama, sadece üzüntüyü uzatır.

“Dikkatini başka yöne vermek, üzüntüyü besleyen düşünceler zincirini kırar; elektroşok tedavisinin derin depresyonlarda etkili oluşunu açıklayan başlıca

---

<sup>34</sup> D.Goleman, *a.g.e.*, s. 22.

kuramlardan biri, kısa bir süre için bellek kaybına yol açtığını ve üzüntülerinin nedenini hatırlayamadıkları için hastaların kendilerini daha iyi hissettiklerini ileri sürmektedir. Diane Tice'ın bulgularına göre hafif üzüntülerden kurtulmak isteyen çoğu insan okumak, TV, sinema, video oyunları izlemek, bilmece çözmek, uyumak, bir tatil düşlemekle oyalandıklarını bildirmiştir. Wenzlaff'a göre bunlar arasında en etkili olanlar ruh halinde bir değişime yol açanlardır – heyecanlı bir spor olayı, komik bir film, moral veren bir kitap gibi. (Burada dikkat edilmesi gereken nokta şudur: Bazı oyalayıcı etkinlikler depresyonu besleyebilir. Çok fazla TV seyredenler üzerinde yapılan araştırmalar, genellikle TV seyrettikten sonra daha da yoğun bir depresyona girdiklerini göstermektedir.)<sup>35</sup>

İkramlarla ve duyuşsal zevklerle neşelenmek de, üzüntüyü ortadan kaldırmak için kullanılan yöntemlerdendir. Kötü ruh halinden kurtulmak için kendine bir hediye almak ya da bir ikramda bulunmak, alışveriş yapmak hatta yalnızca vitrin bakmak gibi, özellikle kadınlar arasında çok yaygın görülen dikkat dağıtma yöntemidir.

Moral düzeltmek için daha yapıcı bir yaklaşım ise, ufak bir zafer ya da kolay bir başarı yaratmaktır: evde uzun zamandır ertelenmiş bir işe girişmek ya da halledilmesi gereken bir işi üstlenmek gibi.

Depresyonun en güçlü – ve terapi dışında pek az kullanılan- panzehiri ise, hayatı farklı görmek ya da yeni bir bilişsel çerçeve yaratmaktır. Bir ilişkinin bitişiyile kederlenmek ve “demek ki ben artık hep yalnız kalacağım” gibi düşüncelerle kendine acımak doğal olsa da, yılgınlık duygusunu artırır. Ancak ilişkinin o kadar da iyi olmayan taraflarını düşünmek –yani kaybı farklı, daha olumlu bir açıdan görmek- üzüntünün ilacıdır.

---

<sup>35</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 98.

Bir diğerk etkili depresyon ilacı ise, ihtiyacı olanlara yardımda bulunmaktır. Depresyon derin düşüncelerle ve insanın kafasını kendi sorunlarına takmasıyla beslendiğinden, kuruntularımızdan silkinmemizi sağlar. Gönüllü işlere dalmak ruh halini değıştiren etkili yöntemlerden biridir.

Bu noktada psikologların, yardım etmenin insanı ruhsal olarak rahatlattığını vurguladıklarını belirtmek gerekir. Kişi bir başkasına yardımda bulunduğu zaman kendini bir kez daha işe yaramış hisseder ve bu da onu güçlü kılar. Bir an için bile olsa kişi kendi üzüntüsünden uzaklaşmış olur. Yaşamda kendi üzüntüsüyle boğuşmaktan çok daha güzel şeylerin olduğunu fark eder. Bu noktada İslam dininin öğütlerine baktığımızda tanrının bize boş durmayı tavsiye etmediğini görürüz. Çünkü insan bir şeylerle meşgul olduğunda kendini daha iyi hisseder. Her zaman kendimizi dinlemek iyi bir davranış olmayabilir. İçimizde çözemediğimiz bir şeyler olduğunda bir an için kendimizi dinlemeyi bırakmak, bizim için daha iyi olabilir Böylece, kendimize tekrar döndüğümüzde çok daha farklı düşüncelerle dolu oluruz ve belki de bir çözüm yolu bulmuş da olabiliriz. Ancak insanlar üzgün olduklarında kendilerini daha çok üzecek davranışlarda bulunurlar. Üzüntüsünü artıracak bir müziğı dinlemek ya da yalnız kalmak gibi.

Son olarak en azından bazı kişiler, üstün bir güce başvurarak hüznlerinden sıyrılabilirler. Dua etmek tüm ruh hallerinde, özellikle de depresyonda işe yarıyor.

Üzüntümüzü azaltacak bir başka yöntem ise dua etmektir. Kötü bir anımızda büyük bir gücün bizim yanımızda olduğunu bilmek, insanı rahatlatır. Çünkü biz aslında hayatta yalnız olmadığımızı hatırlıyoruz. Üstelik Tanrı'nın her şeye gücünün yettiğini bilmek bizi mutlu kılar. Böylece imkansız dediğimiz şeyleri, Tanrı'nın yardımıyla başarabiliriz. Bundan dolayı inancı güçlü olan insanların, üzüntülerinden

inanmayanlara göre, çok daha kolay kurtulabildiklerini görüyoruz. Buna örnek olarak insanın dua ettikten sonra ruhunda duyduğu huzuru verebiliriz. Ancak her şeyi Tanrı'ya bırakmak da doğru bir şey değildir. Böyle bir şey bizi kaderci bir anlayışa götürür. Biz üzüntülerimizden kurtulmak için elimizden geleni yapmalıyız. Kendi potansiyelimizi kullanmalıyız. Bunu yapmadığımız takdirde Tanrı da bize yardım etmez. Bu da öncelikle iyi olmayı gerçekten istemekle başlar. İstemek ise sadece dua etmek değildir, fiili olarak bir şeyler yapmaktır. Çünkü bir şeyi istemek harekete geçmeyi gerektirir.

Dua ettikten sonra insan gönlünde bir ferahlık ve serinlik hisseder. İsteğinin yerine geleceği konusunda ümidi artar. Bu yönüyle dua, insana bir şifa ve ruhi bunalımlara karşı koruyucu bir sağlık tedbiridir.

**Korku:** kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, uyanıklık, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet; patolojik olduğunda ise fobi ve panik

Korku tehditkar ya da bilinmeyen bir durum karşısında duyulan huzursuzluk ve telaş olarak tanımlanabilir.<sup>36</sup>

“Hissedildiğinde, kan, kaçmayı kolaylaştırmak için bacaklardaki gibi büyük iskelet kaslarına yönelir ve sanki yüzdeki kan çekilir, bu da kanın “donduğu” hissini verir. Bu arada saklanmanın daha iyi bir alternatif olup olmadığının anlaşılması için beden bir anlık donar. Beynin duygusal merkezlerindeki devreler onu alarma geçirip harekete hazırlamak üzere hormon salgılamasını başlatır. Dikkat, nasıl tepki verilmesi gerektiğini değerlendirmek için yaklaşan tehlikeye odaklanır.”<sup>37</sup>

Korkunun tasviri konusunda dört alanın varlığından söz edebiliriz: sözel olarak ifade etme, bedensel heyecanlar, davranışlar ve mimikler. Bu belirtilerin

<sup>36</sup> S. Konrad, C. Hendl, a.g.e., s. 28.

<sup>37</sup> D. Goleman, a.g.e., s. 21.

tümünün birbiriyle bağlantılı olduğunu söyleyemeyiz. Çoğunlukla belirtilerin bunlardan birinin görülmesine rağmen diğerlerinin görülmediği veya bastırıldığı da olur.<sup>38</sup>

Olası aksaklıklar ve tehlikelere karşı, olumlu çözümleri önceden üretmek, kaygının olağan işlevidir. Olağan olmayan ve kötü sonuçlar doğuran kaygı ise, kronik kaygı ve bunun yol açtığı birtakım fobilerdir. Kaygı, çığırından çıktıktan sonra, kaygı bozuklukları ortaya çıkabilir. Kaygıdan, en basit şekliyle, dikkati başka yöne çevirerek kurtulmak mümkündür. Ancak bunu da herkes yapamaz.

Kaygının, bir işi başından sonuna kadar götürebilmek için sağladığı enerjisinden yararlanabilmek için, özbilinç desteğine ihtiyaç vardır; bu sayede kişi kendini kaygılandırıran düşünceleri en başında yakalama imkanına kavuşur. Bunlar için ne gibi önlemler alması gerektiğini düşünür, bunu yaparken, gevşeme teknikleriyle, kendini rahatlatarak, beyninin ilgili devrelerinin daha iyi çalışmasına yardımcı olur. Her seferinde bu şekilde davranabilirse, kendi varsayımlarına eleştirel bir biçimde yaklaşmayı da alışkanlık haline getirebilir ki, kaygının kronikleşmemesi için bu alışkanlığı kazanmak gerekir.<sup>39</sup>

Kaygı bazen de aklı zayıflatır. Kaygı her tür akademik başarıyı da engeller. Araştırmalar, fazla kaygılı kişilerde, sınav öncesinde tasalanma, etkili çalışabilmek için gerekli sağlıklı düşünme yeteneğini ve belleği olumsuz etkilediğini, sınav esnasında da başarılı olmak için gereken zihin açıklığını engellediğini ortaya koymaktadır.

Tasalar, kişinin karşılaşılabileceği tehlikelerle baş etmenin yollarından biridir. Tehlikelerle başa çıkma yöntemleri üzerinde düşündürür. Ancak tasalanma her

---

<sup>38</sup> S. Konrad, C. Hendl, *a.g.e.*, s. 30.

<sup>39</sup> R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 51, 52.

zaman işe yaramaz. Bir sorunun çözümü için yeni seçenekler ve bakış açıları, genelde tasadan doğmaz. Tasalanan kişiler, olası sorunlara çözüm üretmek yerine genelde tehlike üzerinde düşünür ve aynı düşüncenin etrafında dönüp dururlar. Sürekli tasalanan kişiler tamamen olasılık dışı olan bir sürü şey hakkında tasalanırken; başkalarının farkında olmadığı tehlikeler görürler.

**Zevk:** mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, vecd hali, hoşnutluk, kendinden geçme, aşırı zindelik, kapris ve en uç noktada mani

“Mutluluğun oluşturduğu başlıca biyolojik değişiklikler arasında, beyin merkezinde olumsuz duyguları engelleyip bir enerji artışına yol açarak kaygı verici düşünceleri durduran bir etkinlik yer alır. Ancak bedeni rahatsız edici duyguların yarattığı biyolojik uyarılmadan kurtaran sükunet hali dışında, belirli bir fizyolojik değişim görülmez. Bu durum bedene genel bir dinlenme sağlar, ayrıca kişiyi elindeki işi yapmaya, çeşitli hedeflere doğru ilerlemeye hazır ve istekli hale getirir.”<sup>40</sup>

İnsanları birbirine en çok yaklaştıran duygu sevinçtir. Sevinç, yalnızlığa katlanamaz. Bir arkadaş arama, birini kucaklamak isteme ve bu gibi davranışlarla ortaya çıkan mutluluk belirtileri, birlikte eğlenmek, bir arada bulunmak, bir şeyin zevkini birlikte çıkarmak isteyen insanlarda karşımıza çıkar. Böyle bir tavır insanları birbirine yaklaştırmaktadır.

Pach Adams, mutluluğu şu şekilde tanımlamaktadır: “Mutlu olmak, olumsuzlukları bir ders, bir gelişme olanağı olarak görmek, problemlerin çözümü için yaratıcılığı kullanmak, geniş açı kazanmak ve her yaratıcı çözümle başarı ve

---

<sup>40</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, 21.

yeterlilik duygusunun hazzını yaşamaktır. Mutlu olmak, yaşam serüvenine muhteşem bir deneyim olarak bakabilmenin bilincini kazanmaktır.”<sup>41</sup>

Yine Patch Adams, mutluluğun önemini şu ifadelerle dile getirmektedir: “İnsanın kendini adayabileceği en büyük devrim mutlu olmaktır. Doruk deneyimlerin ansal mutluluğundan bahsetmiyorum. her gün mutlu olmak, mutsuz olmaktan daha büyük bir çaba gerektirmiyor. Kendi portremizin fonunu kendimiz seçeriz. Her insan mutlu ya da mutsuz olmayı seçebilir. Mutluluk paradigmasını seçebiliriz; düşüncelerimizle, duygularımızla ve haz dolu davranışlarımızla.”<sup>42</sup>

Birçok insan hep mutsuz olduğunu söyler. Tabii ki her an mutsuz değildir, ama onlara öyle gelir. Aynı şey hep mutlu olanlar içinde geçerlidir. Onlar da her an mutlu değildir, ama onlara öyle gelir. Mutlu olmak hiçbir zaman problemsiz bir hayat anlamına gelmez. Yaşamımız devam ettiği sürece problemler de varolacaktır. Ancak mutlu olmak için sebeplerimiz daha fazladır. Önemli olan problemlerimizin ruh sağlığımızı bozmasına izin vermemektir. Bunları fark etmemiz de bakış açımıza bağlıdır.

Bunun yanında genellikle insanlar mutlu olmak için hayatlarında bir şeylerin olmasını beklerler. Örneğin; hayat arkadaşımı bulunca mutlu olacağım, işe girince daha mutlu bir insan olacağım gibi. Halbuki, hayattan beklentilerimiz, özlemlerimiz, isteklerimiz hiç bitmeyecektir. Öyleyse yaşadığımız anda mutlu olmasını bilmek gerekir. Duygusal zekaları gelişmiş insanların özelliklerinden biri de yaşadığı anın tadını alabilmeleridir. Aksi halde beklediğimiz gün hiç gelmeyebilir, isteklerimiz gerçekleşmeyebilir. Bu durumda da beklentilerle geçirdiğimiz zamanımıza üzülmürüz.

---

<sup>41</sup> Patch Adams, Maureen Mylander, **Pahch Adams Yaşam Boyu Kahkaha**, çev: Nil Gün, İst.1999, s. 7.

<sup>42</sup> Patch Adams, *a.g.e.*, s.119

Oysa kendi mutluluğumuz kimseye ya da bir olaya bağlı değildir. Mutlu bir yaşam sürebilmemiz, tercihlerimize ve kararlarımıza bağlıdır.

**Sevgi:** kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşırı tutkunluk, muhabbet

“Sevgi, sevecen duygular ve cinsel tatmin, parasempatik uyarılmayı sağlar, bu ise korku ve öfkede görülen “savaş ya da kaç” durumunun fizyolojik karşıtıdır. “Gevşeme tepkisi” denen parasempatik model, işbirliğini kolaylaştıran, genel bir huzur ve tatmin hali yaratan bedenin her yerine yayılmış tepkileri kapsar.”<sup>43</sup>

Yaşamdaki en değerli duygumuz sevmek ve sevmektir. Olmadığı zaman eksiği hissedilen, varken bazen değeri bilinmeyen bu duygu, tüm yaraları saran, tüm incelikleri yaratan bir değerdir.

Sevgi, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için önemlidir. Sevgimizi, ailemize, dostlarımıza, kendimize, hayvanlara, doğaya gösterebiliriz. Sevgi, verme (alma değil) deneyiminin bizi baştan aşağı yıkayan güçlü duygusuna, koşulsuz olarak teslim olabilmektir. Kişi bir objeye koşulsuz sevgiyle teslim olabildiğinde, başka insanları koşulsuz sevmeyi de başarabilir.

Sevgi hayattaki en büyük değerdir. Sevginin olmadığı yerde yaşam olmaz, sevginin olmadığı bir işte başarı olmaz. İnsanı yaşatan sevgidir. Bazen kişiler, çok mutlu oldukları zaman acıkmazlar, susamazlar, üşümezler çünkü bu kişiler o anda sevgiyle beslenirler. Sevmek ve sevmek insana coşku verir, enerji verir. İnsanı başarılı kılan, yaptığı işi sevmesi değil midir? Sevgiyle yapılan her iş sonuç verir.

Sevgi hayattır, hastalandığımız da bile en iyi ilaç sevgidir. Sevdığımız insanı gördüğümüzde, acılarımız hafifler. Bu yüzden bu dünyada sevmeyi bilenler ve

---

<sup>43</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, 21.

sevilmeyi hak edenler mutlu olabilirler ve aynı şekilde bu insanlar yaratıcı ve verimli olabilirler. Özetle şunu söyleyebiliriz ki; sevgi en büyük servettir. İnsanı sevgisizlik hasta eder, öldürür. Sevginin yenemeyeceği hastalık yoktur.

Koşulsuzluk çok önemlidir. Koşulsuzluk olmadığında sevgi beklentilerle, şüphelerle, korkularla öldürülür. Bilim adamları, sevginin en önemli stres giderici güç ve sevgisizliğin en güçlü hastalık yaratıcı etken olduğunu kanıtıyor. Sevgi mutluluğun temelidir. Neşe, oyun ve kahkaha sevginin ifade araçlarıdır.<sup>44</sup>

Yaratıcımız bizi koşulsuz bir sevgiyle sever. Kim olduğumuza, nerede yaşadığımıza, hayattaki pozisyonumuza bağlı değildir bu sevgi. Herhangi bir kişiye, yere, koşula ya da ortama bağlı değildir. Koşulsuz sevgi bizimle yaşar ve korkuyu defeder. Daha ötesi, bu koşulsuz sevgi her yerde mevcuttur. Nereye gidersek gidelim sevgiyi bulabiliriz. Yabancı diyarlara gittiğimizde sevginin değişik ifade biçimleriyle karşılaşırız. Tanrı kendisini, bireyselleştirmemiz, ayrı ayrı ifade etmemiz, kişiselleştirmemiz için bize teslim etti. Her birimiz onu kendi bilgimiz ölçüsünde ifade ediyoruz.<sup>45</sup>

**Şaşkınlık:** şok, hayret, afallama, merak

“Şaşkınlıkla kalkan kaşlar, görüş alanının büyüyüp retinaya daha fazla ışık girmesini sağlar. Bu, beklenmedik durum hakkında daha fazla bilgi edinip çevrede neler olup bittiğini anlayarak en uygun hareketin yapılmasına olanak verir.”<sup>46</sup>

**İğrenme:** hor görme, aşağılama, küçümseme, tikslenme, nefret etme, hoşlanmama, itici bulma

<sup>44</sup> Patch Adams, *a.g.e.*, s. 136.

<sup>45</sup> Jack Ensıgn Addington, **% Düşünce Gücü**, çev, Birol Çetinkaya, , Akaşa Yay., İst. 2001, s. 42.

<sup>46</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 21.

“Tiksinme tün dünyada aynı şekilde ifade edilmektedir ve aynı mesajı gönderiri: bir şeyin kendisi ya da fikri tat veya koku olarak iğrenç gelmektedir. Tiksintinin yüz ifadesi üst dudağı yana doğru kıvrıp burnu hafifçe kırıştırır.”<sup>47</sup>

Tiksinme duygusu, başka duygulardaki kadar belirgin olmamakla birlikte, insanları birbirinden uzaklaştıran bir unsurla belirlenmiştir. Tiksinme fiziki yönden, midenin iç yüzeyinin bir uyarımın etkisinde kalması halinde ortaya çıkmaktadır. Bu durumda, tiksınme duygusunun insanları birbirinden uzaklaştıran bir etken olarak rol oynamaktadır. Tiksinme bir nefret davranışıdır. Tiksinme ile birlikte giden yüz ifadeleri, çevreyi hor görmeyi ve bir problemi herhangi bir şeyi kendinden uzak tutacak şekilde çözmeyi dile getirir. Tiksinme suni olarak yaratılması en kolay duygulardandır.<sup>48</sup>

**Utancı:** suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzölme, çile ve nedamet

“Duyguları oluşturan, fizyolojik (nabız atışı ve kan basıncındaki değişiklikler), ifadesel (gülümsemek, kaç çatmak, sandalyeye çökerek oturmak), davranışsal (yumruğunu sıkmak, kaçmak), bilişsel (bir tehdit, tehlike, kayıp ya da zevki algılamak) ve deneysel (yaşanan duygular karışımı) bileşenlerin ölçümü birbiriyle tutarlı bir biçimde ilişkili olmayabilir. Bu yüzden duyguların uygun bir açıklamasını yapmak zordur.”<sup>49</sup>

Sosyobiologlar kritik anlarda kalbin akla üstünlüğüne işaret etmektedirler. Onlara göre duygularımız tehlike, acı bir kayıp, zorluklara karşın bir hedefe doğru

---

<sup>47</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 22.

<sup>48</sup> Alfred Adler, **İnsan Tabiatını Tanıma**, Çev. Dr. Ayda Yörükán, Türkiye İş Bankası Kültür Yay., 4. Baskı, 1994, s. 429.

<sup>49</sup> Gillian Butler-Freda McManus, **Psikolojinin ABC’si**, Çev: Zeliha İyidoğan Babayiğit, Kabalcı Yay., İst. 1998, s. 87.

ilerleme, eşine bağlanma ve bir aile kurma gibi yalnızca akla bırakılamayacak durum ve görevlerde yol göstericidir. Her duygu, bizi bir şekilde hareket etmeye hazırlar; her biri insan hayatında tekrarlanan güçlüklerle baş edebilmemize yardımcı olur.

Duygular olmaksızın ne iş yapmak istediğimize, kime güveneceğimize, hatta kiminle evleneceğimize karar vermek mümkün değildir. Bu durumda, duygularımız, mantığımızla ne derecede etkileşime girerse o derecede sağlıklı kararlar alıp, harekete geçebiliriz.

Duygularımız; düşünmek ve planlamak, sorunları çözmek gibi yeteneklerimizi engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, doğuştan gelen zihinsel yetelerimizi kullanma kapasitemizin sınırlarını çizerek hayatta neler yapabileceğimizi belirler. Yaptığımız işe, motive olduğumuz ölçüde de bizi başarıya ulaştırır. İşte duygusal zeka tam bu anlamda temel bir yetenektir ve diğer tüm yeteneklerimizi etkileyen bir güçtür.

Duygu kavramı ile ilgili yaptığımız açıklamalardan sonra *Duygusal Zeka* teriminin ikinci unsuru olan “zeka” kavramı açıklamaya geçebiliriz.

## **2. Zeka**

Zeka kavramı da duygu kavramı gibi anlaşılması oldukça zor bir kavramdır. "Zekâ nedir?" sorusu insanı anlamada ve tanımlamada davranış bilimciler tarafından her zaman sorulan, değişik yönlerden cevapları verilen ve üzerindeki tartışmalar dolayısıyla, güncelliğini sürdüren bir sorudur. Zeka, tanımlanması çok zor bir kavramdır. “En basit şekliyle, kişinin çevresine uyumlu bir şekilde tepki verme

yeteneği olarak görülebilir.”<sup>50</sup> Ahmet Cevizci'nin Felsefe Sözlüğü zekayı, “En genel olarak, yepyeni bir duruma, bu yeni oluşumun öğeleri arasında var olan ilişkileri kavrayarak kolaylıkla uyum sağlama gücü, melekesi; insan varlığının deneyimini ve bilgisini yeni karşılaştığı somut durumlara uydurmak suretiyle sergilediği problem çözme yeteneği. Gösterge ya da sembolleri yorumlama ve ilişkileri kavrama ve böylelikle de gözlemlenen olayların ve eşyanın mahiyetini açıklama yetisi; insan zihninin karşı karşıya kaldığı teorik ve pratik problemleri belleğin, imgesel ve kavramsal düşüncenin de yardımıyla tatmin edici bir biçimde çözebilme kapasitesi.”<sup>51</sup> olarak tanımlamıştır.

“Zekanın tanımıyla ilgili zorluklar, onun ölçülebilirliğine, ifade ettiği farklı yetenek alanlarına, kalıtsal ve çevresel yapısına dair söz söylemeyi de güçleştirmiştir. 20.yüzyılın başlarından itibaren bu soruya verilen yanıtlara kısaca göz atıldığında zekânın tek bir genel yetenek olduğu görüşü (tek etmen kuramı); genel yetenek ile birlikte özel yeteneklerden oluştuğu görüşü (çift etmen kuramı) ve farklı alanlardaki yeteneklerin toplamı olduğu görüşü (çok etmen kuramı) günümüze dek ileri sürülen görüşler olmuştur.”<sup>52</sup>

“Ancak zekânın "genel yetenek" olduğunu kabul edenler bile bu genel yeteneğin "ne" olduğu konusunda anlaşamamışlardır. Onlara göre zekâ "soyut düşünme" "problem çözme" "muhakeme sağlama" ... yeteneklerinden birisidir.”<sup>53</sup>

Bu genel kabuller, zekânın "öğrenebilme yeteneği" olarak görülebildiği gibi, bireyin çevresine uyum gücü ile ilişkilendirilen bir yetenek olduğu da söylenebilir. Ancak, süreçlerden ziyade, "başarı"ya odaklanan bir sistemde, klâsik anlamda zekâ

<sup>50</sup> Buter- McManus, *a.g.e.*, s. 117., Ayrıca bkz. R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 41.

<sup>51</sup> Aktaran, R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 41, 42.

<sup>52</sup> Feriha Baymur, **Genel Psikoloji**, İnkılap ve Aka Basımevi, İst. 1978, s. 231-232.

<sup>53</sup> S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 13.

deyince, bugün de daha çok matematik, fen, mantık, dil gibi alanlardaki yetenekler anlaşılmaktadır. Uzmanlar bu alanlardaki kapasiteyi tanımlamak için "akademik zekâ" terimini tercih etmektedirler.

Ancak, yaşamdaki başarı ve mutluluğun sadece okulda en yüksek notları almakla sağlanamadığı, giderek zekânın sosyal, duygusal, müzikal, kinestetik vs. alanlardaki yetenekleri de kapsamı gerektiğini kabul etmeye doğru bir yöneliş olduğu da bir gerçektir. İşte "duygusal zekâ" böyle bir süreçte 1990'larda gündeme gelmiştir.

Zekânın bu güne dek birçok tanımı yapılmıştır. Bu konuyla ilgilenen her alan kendine uygun bir zekâ tanımı yapmıştır. Bazen uyum, bazen de sorun çözme yeteneğine ağırlık verilmiştir. Bütün bunları da içerecek bir zekâ tanımı ise; "Zihnin öğrenme, öğrenilenden yararlanabilme, yeni durumlara uyabilme ve yeni çözüm yolları bulabilme yeteneğidir" şeklinde yapılabilir. Bu tanımdan hareketle yaratıcılık zekânın en üst işlevi gibi görünmektedir.

Daha önce de geçtiği gibi, Gardner kendi geliştirdiği çoklu zekâ Kuramı'na göre zekâyı oluşturan yetenekleri şöyle özetlemiştir:<sup>54</sup>

**1. Dil ile ilgili zekâ:** Dilin, sözcüklerin kullanımı ve anlaşılmasına yönelik yetenektir. Öykü, roman, şiir okuma, anlama, yazma, bir konuyu anlama, anlatma gibi.

**2. Mantıksal/ matematiksel zekâ:** Matematik sorularını çözme, mantıksal kuramlarla uğraşma, kıyaslamalar ve sınıflandırmalar yapabilme gibi,

**3. Mekansal zekâ:** Alışık olmadığı yerlerde bile yönünü bulabilme, bir bardağa taşırmadan su koyabilme, nesnelere ve boşlukların boyutlarını tahmin edebilme gibi,

---

<sup>54</sup> Ayrıca bkz. S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 20, 21.

**4. Müzik ile ilgili zekâ:** Bir ses tonunu yakalayabilme, şarkı söyleme, bir sonat yaratma gibi,

**5. Bedensel/devinimsel/dokunsal zekâ:** Bale, jimnastik yapma, tenis oynama, bisiklete binmek gibi,

**6. Kişiler arası ilişkisel zekâ:** Diğer kişilerin sözlerini anlama, yüz ifadelerini tanıma, uygun yanıtlar verme gibi,

**7. Kişisel/ içsel zekâ:** Kendine yönelik duygu ve düşüncelerin, değer yargılarının ayırında olma, çok boyutlu yargılayabilme gibi. Örneğin: Neden bir kişinin bazı durumlarda daha güvenli olduğu, önemli amaçlarını bazen neden başaramadığı gibi sorular sorma ve yanıtlar arama.

Gardner'a göre geleneksel zekâ testleri bu yeteneklerden sadece ilk ikisini ölçmektedir

Robert Sternberg'e<sup>55</sup> göre ise zekânın üç ana unsuru vardır:

**1. Çözümleyici (analytic) düşünme becerileri:** Çözümleme, ilişkileri anlama, karşılaştırma, yargılama, tersini bulma, değerlendirme,

**2. Yaratıcı (creative) düşünme becerileri:** Genelleme, icat etme, yaratma, imgeleme, farklı ilişkileri algılama, olabirleri sezinleme,

**3. Evirgen (practice) düşünme becerileri:** Kavramları gündelik yaşama uygulamak, gerçekleştirmek, sonuçlandırabilmek, var etmek .

İnsanların doğuştan getirdikleri zekâ gizil güçleri (potansiyelleri) farklıdır. Kendiliğinden olan öğrenmelerde de doğuştan getirilen yetenek

---

<sup>55</sup> Robert Sternberg; IBM Professor of Psychology and Education at Yale University Director of the PACE Center of Yale University. Duygusal zeka alanındaki öncü isimlerden bir diğeri de Robert Sternberg, yüksek IQ'nun akademik başarı getirebileceğine fakat hayatın diğeri alanlarında hedefe yönelik eylemlere yol açamayacağına inanmaktadır.

düzeiy belirleyici olabilmektedir. Daha çok alabilen ve işlemleyebilen kişilerin dağarcığında daha çok Şey olacaktır. Ancak iyi bir eğitimin, bilişsel ve duygusal olarak zenginleŐtirilmiŐ bir çevrenin zekâ geliŐimindeki etkisi tartiŐılamaz.

Selçuk Erdem bu durumu Şöyle belirtmektedir:

“Zekâ ancak kendine uygun ortam bulduğunda geliŐmekte, yeŐermekte, keyifli ürünler ortaya koyabilmektedir. Böyle bir ortamı hazırlamak herkesin görevidir. Hangi düzeyde olursa olsun, sahip olunan zekâyâ gerekli saygıyı göstermek ve emek vermek ise bir borçtur.”<sup>56</sup>

Duygu ve zeka kavramlarını açıkladıktan sonra, araştırma konumuzu oluşturan duygusal zeka kavramına geçebiliriz.

### 3. Duygusal Zeka

Duygusal zeka kavramı, son derece yeni olan ve özellikle D. Goleman'ın 1995 yılında yayınladığı “*Emotional Intelligence*” adlı eseri ile toplumun büyük bir kısmına kazandırılan yepyeni bir kavramdır. Bu kavramı ilk kez, bir doktora öğrencisi olan Wayne Leon Payne, ABD’de 1885 yılında savunmuŐ olduğu “*A study of emotion: Developing Emotional Intelligence; Self-integration; Relating to fear, Pain and Desire (Theory, Structure of reality, Problem-solving, contraction / expansion, tuning in/coming out/letting go*” baŐlıklı doktora tezinde kullanmıştır.

1990 yılında Harvard Üniversitesi'nden psikolog **Peter Salovey** ve New Hampshire Üniversitesi'nden psikolog **John Mayer** "*Emotional Intelligence*" ile

---

<sup>56</sup> Ferhunde Öktem, <http://yayim.meb.gov.tr/yayimlar/sayi22/oktem.htm>

ilgili iki tane makale yayımladılar. Bu profesörler, insanların duygusal alandaki yetilerini bilimsel olarak ölçmeyi denemişlerdir. Elde ettikleri bulgulara, bazı insanların diğerlerinden, kendi duygularını tanımlamada, başkalarının duygularını tanımlamada ve duygusal konularda, problem çözmede daha iyi olabileceğini ortaya koyuyordu.<sup>57</sup>

Başarı için önemli görülen "empati, duyguları ifade etme ve anlama, mizacı kontrol etme, bağımsızlık, uyum sağlayabilme, beğenilme, kişiler arası sorunları çözme, sebat, sevecenlik, nezaket, saygı..." gibi duygusal nitelikleri betimlemek için kullanılan bu kavramın "şöhret" olması, ancak 1995'de psikoloji alanında doktoralı gazeteci-yazar **Daniel Goleman**'ın "**Duygusal Zekâ**" (Goleman, Daniel (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.) kitabını yayınlaması ile gerçekleşmiştir.

Ünlü olmadan önce Goleman, New-York Times gazetesine ve Popular Psychology dergisine yazılar yazan bir gazeteciydi. 1994 ve 1995 senelerinde "Duygusal Okur-Yazarlık" üzerine bir kitap yazmayı planlıyordu. Bu kitap için okulları ziyaret ederek, duygusal okur-yazarlığı geliştirmek için hangi programları geliştirdiklerini öğreniyordu. Aynı zamanda da genel olarak duygular üzerine yoğun incelemeler yapıyordu. En çok da Mayer ve Salovey yazılarını okuyordu. Bir noktada Goleman kitabın ismini "Duygusal Zeka" olarak değiştirdi.

Böylece 1995'te "*Duygusal Zeka*" yayınlandı. Bu kitapla "*Duygusal Zekâ*" Time dergisinin kapağında boy göstermiş, okullardan şirketlere dek yönetim odalarında sohbet konusu yapılmış, ünü Beyaz Saray'a kadar uzanmıştır. ABD Başkanı Clinton, eşi Hillary tarafından kendisine armağan edilen bu kitap için

---

<sup>57</sup> <http://www.duygusalzeka.org/Html/DZnedir1.htm>

"mükemmel bir kitap, çok ilginç, çok sevdim." sözleriyle onun önemini ve değerini vurgulamıştır.

Kitap için iyi planlanmış bir promosyon çabasının gereği, Goleman Amerikan televizyonlarında görünmeye başladı. Aynı zamanda kitabını tanıtmak için büyük bir konferans turuna da başladı. Kendisinin ve yayıncısının çabaları sayesinde kitabı uluslararası bir best-seller oldu. New-York Times gazetesinin çok satanlar listesinde neredeyse bir yıl kaldı <sup>58</sup>

"Goleman, kitabında, duygusal zekadan söz etse de sıklıkla "Kişiler Arası Zeka (inter personal intelligence)" diye tanımlanan zekadan söz ediyor gibi. Howard Gardner tarafından geliştirilen ve *Frames of Mind* isimli kitabında sunulan Çoklu Zeka - Multiple Intelligence türlerinden biri, Kişiler Arası Zeka'dır. Kişiler Arası Zeka, Sosyal Zeka olarak da Türkçeleştirilebilir. Kitabın neredeyse tamamında, işlenen örneklerde, insanların Sosyal Zekası, dolayısıyla eriştikleri başarılar ya da yaşadıkları sorunlar anekdotlarla anlatılıyor."<sup>59</sup>

"Duygusal zeka; farkındalık, irade geliştirme, oto-kontrol, dürtü kontrolü, empatik dinleme, empatik yaklaşım (başkasının ne düşündüğünü, ne hissettiğini anlama), sorun çözme, grup çalışması yapabilme, sevgiyi, saygıyı bilme, yanlışı kabul etme gibi becerilerin alanıdır."<sup>60</sup>

Duygusal zeka ne şekilde iyi ne şekilde kötü hissettiğimizi ve kötüyü iyiye nasıl dönüştüreceğimizi bilmek demektir. Yaradılış özellikleri, çocukluk deneyimleri ve daha sonraki öğrenilenlerin bir bileşiminin bir sonucudur. Ne hissettiğinizi bilmek, güçlü ve zayıf noktalarınız konusunda emin olmak ve bu duyguları sağlam

<sup>58</sup> <http://www.duygusalzeka.org/Html/DZnedir1.htm>

<sup>59</sup> [http://www.duygusalzeka.com/Html/in\\_kitap2.htm](http://www.duygusalzeka.com/Html/in_kitap2.htm)

<sup>60</sup> <http://www.duygusalzeka.com/Html/kitap5.htm>

kararlar almakta kullanmak gibi yeterlilikleri içerir. Aynı zamanda değişik ruh hallerimizi kontrol altında tutarak görev ve hedeflerimizden şaşmamamızı sağlar. Öyleyse, diyebiliriz ki; işyerinde ve tüm yaşamda başarının anahtarı: *Duygusal Zeka'yı kullanabilmek ve duyguları yönetebilmektedir.*<sup>61</sup>

Duygusal zeka ile ilgili yapılan açıklamalardan sonra, Duygusal zeka kavramının tanımlarına geçebiliriz.

#### 4. Duygusal Zeka İle İlgili Tanımlar

“Duygusal zeka, zekanın bir başka türüdür. Kim olduğunu bilmek, kendi duygularını tanımak ve onları sağlıklı sonuçlar alabilmek için kullanmasını bilmek. Duygusal Zeka'nın bileşenleridir. Korku, depresyon ve öfke gibi duygu ve ruh hallerini etkili bir şekilde yönlendirebilmek, kendini motive edebilmek, özellikle hayal kırıklığına uğradığında iyimser kalabilmek, empati, yani başka insanların görüş açısından bakabilme kabiliyeti ve ilişkilerde sosyal kabiliyettir.”<sup>62</sup>

“Duygusal zeka; kendi duygu ve yeteneklerini tanıma, bu duygu ve yetenekleri kabul ederek yenilerine, daha iyilerine açık olma, kendine ve işine ait hedeflere istekle ve başarıyla kilitlenme, diğerlerinin duygu gereksinim ve problemlerini anlama, onları önemseyerek iletişim kurma, ekip çalışması için gereken iletişim, ikna etme, uzlaşma gibi yeteneklerdir.”<sup>63</sup>

<sup>61</sup> Zeynep Anamur Perek, **İşyerinde Başarının Anahtarı: Duygusal Zekayı Kullanabilmek Ve Duyguları Yönetebilmek**, 2002.

<http://www.insankaynaklari.com/cn/ContentBody.asp?BodyID=496>

<sup>62</sup> Aktaran S. Konrad, C. Hendl, *a.g.e.*, s. 11.

<sup>63</sup> Berna Bridge, **Duyguların Eğitimi**, Beyaz Yay., İst. 2003, s. 12.

John Mayer ve Peter Salovey, 1990 yıllarında yayınlamış oldukları iki araştırmada duygusal zekayı şu şekilde tanımlamışlardır:

“Ability to monitor one's own and other's feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions.”<sup>64</sup>

Söz konusu metni şu şekilde çevirebiliriz: “İnsanın kendinin ve başkalarının hislerini ve duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve bu bilgiyi kendi düşünce ve eylemlerini yönlendirme yeteneği.”

Mayer ve Salovey, yukarıdaki tanımı, 1997 yılında şu şekilde geliştirmişlerdir:

“Emotional intelligence is the ability to perceive emotions, to access and generate emotions so as to assist thought, to understand emotions and emotional knowledge, and to reflectively regulate emotions so as to promote emotional and intellectual growth.”<sup>65</sup>

Bu metni de şu şekilde çevirebiliriz:

“Duygusal zeka, duyguları algılama, düşünmeye yardım etmek için duygulara nüfuz etme ve onları yaratma, duyguları ve duygusal bilgileri anlama, duygusal ve fikri büyüme sağlamak için duyguları akıllıca düzenleme yeteneğidir.”

Mayer ve Salovey, bu tanımlardan hareketle, duygusal zekanın dört yeteneğini şu şekilde sıralamaktadırlar:<sup>66</sup>

---

<sup>64</sup> J.D. Mayer, M.T. DiPaolo, Peter Salovey, *Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence*. *Journal of Personality Assessment*, 1990, 54, 772-781; J.D. Mayer, Peter Salovey, *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

<sup>65</sup> Bu iki araştırmacının tanımları ve değerlendirmeleri hakkında bkz., <http://www.emotionaliq.com/EI.htm>

<sup>66</sup> Ayrıca bkz. S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 31.

**1- Duyguları tanıma:** Kendinizin nasıl hissettiğini ve etrafınızdakilerin nasıl hissettiklerini anlama yeteneği;

**2- Düşünceyi kolaylaştırmak için duyguları kullanma:** Bir duygu yaratma ve sonra da bu duyguyla düşünme yeteneği;

**3- Duyguları anlama:** Karışık duyguları ve duygu “silsilelerini” ve duyguların bir aşamadan diğerine nasıl geçtiklerini anlama yeteneği;

**4- Duyguları yönetme:** Kendinizde ve başkalarında duyguları yönetebilme yeteneği

Bu yetiler, daha sonra, psikolog Daniel Goleman tarafından geliştirilmiştir. Goleman, duygusal zeka becerilerinin, bilişsel zekayı ifade eden IQ'dan daha önemli olduğuna dair görüşlerini, 1995 yılında yayınlanan “duygusal zeka” adlı kitabında kanıtlamaya çalışmıştır. Başarı için önemli gibi görünen duygusal nitelikleri betimlemek için bu terimden yararlanılmıştır. Bu nitelikler şunları kapsar:

- empati.
- duyguları ifade etme ve anlama.
- mizacını kontrol etme.
- bağımsızlık.
- uyum sağlayabilme.
- beğenilme.
- kişiler arası sorunları çözme.
- sebat.
- sevecenlik.
- nezaket.
- saygı.

“Yine Mayer ve Salovey’e göre, Duygusal zekanın akıl kavramının karşıtı olmadığının anlaşılması son derece önemlidir. Hem duygu hem de zeka kavramlarını içeren Duygusal zeka, bilişsel beceriler ile hisleri bir araya getirmeyi hedefler. Bu, kalbin akıl karşısında kazandığı bir zafer değildir, akıl ile kalbin bir birleşmesidir. Başka bir deyişle, duygusal zeka kişinin duygularını karşılaştığı problemleri çözmek ve daha etkin, başarılı ve mutlu bir yaşam sürmek için yol gösterici olarak kullanmasıdır.”<sup>67</sup>

Steve Hein ise, duygusal zekayı şu şekilde tanımlamaktadır:

“The mental ability we are born with which gives us our emotional sensitivity and our potential for learning emotional management skills that help us maximize our health, happiness and survival as a species.”<sup>68</sup>

Metni şu şekilde çevirmek mümkündür:

“İnsan türü olarak en iyi bir biçimde sağlıklı ve mutlu olmamıza ve yaşamımızı sürdürmemizi yardımcı olan duygusal yönetim yeteneklerin öğrenmek için bize duygusal duyarlılığımızı ve potansiyelimizi bahşeden doğuştan gelen zihni yetenek.”

Steve Hein, İngilizce bakımından sorunlu olan tanımını açıklığa kavuşturmak için, şu açıklamalarda bulunmaktadır: “Bu tanımını açıklamak için şunları söyleyebilirim. Öyle sanıyorum ki, her bebek, duygusal duyarlılık, duygusal hafıza, duygusal hareket etme ve duygusal öğrenme yeteneği konusunda belli bir potansiyel ile doğmaktadır. Öyle sanıyorum ki, bir insanın duygusal zekasını oluşturan doğuştan gelen bu dört unsurdur. Bu yüzden kişinin doğuştan gelen potansiyeli ile zaman için bu potansiyelin başına gelenler arasında bir ayırım yapmanın da yararlı olacağını

<sup>67</sup> <http://www.insankaynaklari.com/cn/ContentBody.asp?BodyID=496>

<sup>68</sup> <http://eqi.org/history.htm>

düşünüyorum. Dünyaya gelen her çocuğun potansiyel olarak beraberinde getirdiği dört unsur şudur:

1. *Duygusal duyarlılık;*
2. *Duygusal hafıza;*
3. *Duygusal olarak hareket etme ve problem çözme yeteneği;*
4. *Duygusal öğrenme yeteneği.*

Yetiştirilme tarzımız, bu dört alandan her birindeki potansiyelimizi etkileyecektir. Örneğin bir bebek, musiki konusunda çok yüksek bir potansiyel ile doğabilir ve potansiyel olarak bir Mozart olabilir. Ancak bu çocuğa yaşamında, bu potansiyeli geliştirmesi için imkan tanınmayacak olursa, elbette ki bu çocuk bir Mozart olamayacaktır. Kuşkusuz, insanlık da böyle bir yetenekten mahrum kalacaktır.”<sup>69</sup>

Goleman ise duygusal zeka ile ilgili olarak şu tanımları sunmaktadır.

“Duygusal zeka, kendini harekete geçirebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut besleme...”<sup>70</sup>

D. Goleman, daha sonra, Salovey’in H. Gardner’in kişisel zeka yetenekleri kavramını kendi duygusal zeka kavramının içine kattığını ve bu yetenekleri beş başlık altında topladığını ifade etmektedir: Goleman’a göre duygusal zeka beş alanda incelenebilir; özbilinç, duyguları idare edebilmek, kendini harekete geçirmek, başkalarının duygularını anlamak (empati), ilişkileri yürütebilmek.

---

<sup>69</sup> <http://eqi.org/history.htm>

<sup>70</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 50.

İnsanlar bu beş alandaki yetenekleri açısından farklılık gösterirler. Örneğin; bazı kişiler başkalarının kaygılarını kolaylıkla yatıştırırken, kendi kaygılarını yatıştırmakta başarısız olabiliyorlar. Ancak beyin olağanüstü esneklikte, sürekli öğrenen bir organdır. Bazı psikologlar, duygusal becerilerdeki aksaklıkların telafi edilebileceğini belirtmişlerdir.

Biz, duygusal zekayı oluşturan bu yetenekleri, ikinci kısımda ayrıntılı bir biçimde ele alacağız. Ancak, birinci kısma son vermeden önce, duygusal zeka konusunda Prof. Dr. Salih Akdemir'in yeni bir tanım denemesini burada sunmak istiyoruz. Yeni bir tanım sunmaktan amacımız, duygusal zeka konusundaki önemli bir boşluğu gidermektir.

Duygusal zeka ile ilgili verdiğimiz tanımlar, temelde birbirlerinden pek farklılık arz etmemektedir. Bu durumu, duygusal zekayı oluşturan beş yetenekten geniş bir biçimde söz ederken, açık bir biçimde görme fırsatı bulacağız. Bize göre, bu tanımlar içinde eksik olan, araştırmacıların, öz bilince, yani insanın kendini tanıma yetisine sınırlı bir anlam vermeleridir. O halde yeni bir tanım denemesi bu boşluğu göz ardı etmemelidir. Bu durumda duygusal zekayı şu şekilde tanımlayabiliriz:

“Duygusal zeka, doğuştan gelen ve bizi Aşkın kaynağımıza bağlayan bir yetimiz, potansiyelimizdir. Böylece biz, onun sayesinde kendimizi tanır, duygularımızı idare eder, kendimizi harekete geçirir, başkalarının duygularını anlar ve onlarla sağlıklı bir biçimde ilişkilerimizi sürdürürüz.”<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 35.

Açıkça görüldüğü gibi, Akdemir, bizlere daha önce duygusal zekanın tanımında hiç karşılaşmadığımız bir tanım sunmuştur. O, duygusal zekayı tanrıyla bağ kurmamızı sağlayan bir yeti olarak görmüştür.

## **D-DUYGUSAL ZEKAYI OLUŞTURAN YETENEKLER**

Duygusal zekanın tanımlarından söz ederken, duygusal zekanın başlıca beş yetenekten oluştuğunu görmüştük. Bu yeteneklerin sayısını beş ile sınırlamak doğru değildir. Çünkü bu yeteneklerin sonsuz olduğunu söyleyenler de olmuştur. Bu beş yetenek, duygusal zekanın bir bakıma olmazsa olmazıdır. Gerçekten de bu beş yetenek, bir insanın yaşamda mutlu ve başarılı olabilmesi için zorunludur. Bu yüzden biz de bu kısımda bu beş yetenek üzerinde yoğunlaşacağız.

Çoklu Zeka Kuramı anlatılırken, orada belirlenmiş zeka alanlarından “kişisel” ve kişiler arası” olarak da adlandırılan iki alanının, daha sonra, duygusal zeka olarak ifade edildiği belirtilmişti. Bu alanların kendine has özelliklerinden hareketle, sistemleştirilen ve kabul gören duygusal zeka alanının yetileri şu şekilde sıralanabilir:

### **1. ÖZBİLİNÇ**

Özbilinç (kendini tanımak); güçlü ve gelişmeye açık yönleri bilmek, duyguları tanımak, bu farkındalığı davranışlara rehber olacak şekilde kullanmak ve kendini açık bir biçimde ifade edebilmektir. Özbilinç sahibi bireyler, kendilerini tanır, duygularının farkında olurlar. Bu kişiler duygularını ifade edebilir; duygu, düşünce ve inançlarını güvenle dile getirebilirler.

Özbilinç, içgörü sahibi olmak, kendini bilmek, kendine güvenmek<sup>72</sup> gibi becerileri ifade eden temel bir duygusal yeterlilikler. Diğer duygusal yeterlilikler bunun üzerine bina edilir. Kişinin iç dünyasında olup bitenin sürekli farkında olması ve adeta kendini dışarıdan gözleyen bir benliğe sahip olması, özbilinçli olması demektir. Kişi, en karmaşık duygular içindeyken bile kendini uzaktan seyredip yorumlayabiliyorsa bu beceriye sahip olduğu söylenebilir.

“Psikologlar bu kavramı, üstbilgi (metacognition), yani düşünce süreçlerinin farkında olmak; ve üsthal (metamood), yani kişinin duygularının farkında olabilmesi, diye adlandırırılar.”<sup>73</sup> Goleman’a göre ise, kişinin iç dünyasında olup bitenin sürekli farkında olması özbilinçtir. Bu kendine yönelik bilince sahip olan zihin, duygular da dahil olmak üzere, yaşananları gözlemler ve inceler.<sup>74</sup>

“Yale’den Peter Salovey’le birlikte duygusal zeka kuramını geliştiren New Hampshire Üniversitesi’nden psikolog John Mayer’in deyimiyile, özbilinç, “kişinin ruh halinin ve o ruh hali hakkındaki düşüncelerinin farkında olabilmesi” demektir. özbilinç, iç dünyaya karşı tepkisiz ve yargısız bir dikkat olabilir. Ancak Mayer, bu duyarlılığın her zaman bu denli kayıtsız olmadığına işaret etmektedir; duygusal özbilincin içerdiği tipik düşüncelerden bazıları, “böyle hissetmeliyim”, “neşelenmek için iyi şeyler düşünüyorum” gibi, ya da daha kısıtlı bir özbilinç hali olarak, çok moral bozucu bir şeye tepki verirken zihninden geçiveren “bunu düşünme” düşüncesi olabilir.”<sup>75</sup>

---

<sup>72</sup> Özgüven ile ilgili daha geniş bilgi için bkz: Tony Humphreys, **Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven**, çev: Tanju Anapa, Epsilon Yayıncılık, 2. Baskı, İst. 1999.

<sup>73</sup> Aktaran D. Goleman, *a.g.e.*, s. 65.

<sup>74</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 65, 66.

<sup>75</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 66, 67.

Hislerin farkında olmakla, onları değiştirmek için harekete geçmek arasında fark olsa da, Mayer uygulamada bu ikisinin birlikte gittiğini söylemiştir: kötü bir ruh halinin farkında olmak, aynı zamanda ondan kurtulmayı istemek anlamına gelir. Ancak bu farkında olma durumu, duygusal bir dürtü yüzünden fevri hareketlerde bulunmayı engellemeye çalışmaktan farklıdır. Önemli bir duygusal yeterlilik olan bu yetinin gelişimi için, iç diyalogların artması ve deneyimlerin etkin bir şekilde gözlemlenmesi gerekir.

Mayer, kişilerin duygularını birbirlerinden farklı şekillerde ele alıp baş etmeye çalıştıklarını görmüştür: Özerk kendi sınırlarından emin, psikolojik açıdan sağlıkları yerinde, hayata olumlu gözlerle bakan özbilinçlilerin yanında, değişken, duygularının pek farkında olmayan, duyguların içinde kaybolan kendini kaptırmış, değiştirmeyi denemeyen, teslimiyetçi (olumlu ve olumsuz anlamda) kabullenmiş kişiler de vardır.

“Özbilinçli, ruh hallerinin farkında olan kişiler, duygusal hayatları hakkında belli bir anlayışa sahiptir. Duygularının bilincinde olmaları, diğer bazı kişilik özelliklerini destekleyebilirler. Kötü bir ruh haline girdiklerinde, bunu dert edinip kafalarına takmaz ve daha kısa bir süre içinde kendilerini bu durumdan kurtarırlar. Kısacası, özbilinçleri duygularını idare etmekte kolaylık sağlar.”<sup>76</sup>

“*Kendini kaptırmış*, bunlar, genelde duygularına kapılıp giden ve bu durumdan kendilerini kurtaramayan, adeta duyguların hükmü altında yaşayan kişilerdir. Değişken, duygularının pek farkında olmayan, duyguların içinde kaybolan insanlardır. Bunlar, kendilerini kötü ruh halinden kurtarmak için pek çaba harcamaz

<sup>76</sup> Aktaran D. Goleman, *a.g.e.*, s. 67.

ve duygusal yaşamlarını kesinlikle denetleyemediklerini düşünürler. Çoğu kez duygularının kontrolden çıkıp kendilerine baskı yaptığını hissederler.”<sup>77</sup>

Hislerin farkında olamamak, düşünmeyi olumsuz anlamda etkiler; her şeyin değeri aynı olur, farklı olasılıkların varlığı pek anlam ifade etmez, tercih yapılamaz. Kişi karşılaştığı olaylar karşısında ne hissettiğini bilmediği taktirde, ne yapacağını da belirleyemez. Bu da kişinin hayattaki başarısını ve mutluluğunu büyük ölçüde etkiler.

“Duyguları ortaya çıkar çıkmaz algılayabilme becerisi, duygusal zekanın temel maddesidir. İşte bu sebeple Yunan Filozof Sokrates: “kendini tanı” ikazında bulunmuştur.”<sup>78</sup> Burada insanın kendi duygularını tanimasının tabii olduğu söylenebilir. Ancak bazen gerçekten neler hissettiğimizi bilmediğimiz ya da olay olup bittikten sonra gerçek duygularımızı fark ettiğimiz anlar olur

Duygularını tanıyabilen insanlar, duygusal yaşamlarıyla nasıl başa çıkacaklarını bilirler. Onlar sınırlarının farkındadırlar, ruhsal olarak güçlüdürler ve çoğunlukla olumlu bir hayat akışları vardır.

Duygularına yenilen insanlar ise kendilerini duyguları karşısında çaresiz hissederler. Ani duygu değişiklikleri gerektiren durumlarda hislerine hakim olamayıp kendilerini kaybederler. Duygularını kontrol edemediklerini düşündükleri için de kötü ruh hallerinden kurtulmaları zorlaşır.<sup>79</sup>

“Duygularını gelişigüzel kabul eden insanlar, duygularını net olarak algılamalarına rağmen, onları değiştirmeye çalışmazlar. Bunun sebeplerinden biri, zaten kendilerini normalde iyi hissederler ve durumu değiştirmeye gerek duymazlar.

<sup>77</sup> Aktaran D. Goleman, *a.g.e.*, s. 67, 68.

<sup>78</sup> S. Konrad, C. Hendl, *a.g.e.*, s. 77.

<sup>79</sup> Bkz. S. Konrad, C. Hendl, *a.g.e.*, s. 78.

İkincisi, kötü ruh hallerinden kurtulamadıklarından, bunun değişebilirliğinden emin olamazlar ve denemeye bile kalkmazlar. Bu durum genellikle olayları itirazsız kabul eden depresif şahıslarda görülür.”<sup>80</sup>

Kendini algılayabilen insanlar genellikle duyguları ortaya çıkar çıkmaz onları tanırlar. Dolayısıyla içinde buldukları duruma en uygun davranışta bulunabilir, duygularını kontrol edebilir ve onları etkili kullanabilirler. Bunu başaran kişiler evlilikten, iş hayatına kadar yaşamlarını daha iyi yönetebilirler.

Kendini tanımak, kişinin tüm potansiyellerini tanıması demektir. İnsan, kendi potansiyelleri hakkında doğru ve yeterli bir bilgiye sahip olacak olursa, özbilinci daha güçlü olur.

Özbilinçlilik konusunda söylenebilecek en önemli şey, yaşanan duyguları kavrama yeteneğinin kişiden kişiye farklılıklar göstermesidir. Kalbinin sesini, duyguların dilini dinlemeye yatkın olanlar, oradan gelen mesajları daha iyi anlayabilir, yorumlayabilir ve ona göre davranış geliştirebilirler. Çünkü mantığımız bizi her zaman doğru davranışlara götürmeyebilir. Ayrıca sürekli mantıklı hareket etmeye çalışmak bizi mutlu etmediği gibi, bazen mutsuz olmamıza bile neden olabilir. Yaptığımız her şey, aslında mutlu olmak için olduğuna göre, şunu söyleyebiliriz ki; hayatta haklı olmayı değil, mutlu olmayı seçmeliyiz

Akdemir, ise özbilinç kavramını şu şekilde ele almıştır:

“Özbilinç, kişinin kendini tanımasıdır. Bu bağlamda ünlü Yunan düşünürü Socrates’in “*Kendini tanı!*” özdeyişi, özbilinçten söz eden psikologlara kaynaklık etmektedir. Ancak onlar, bu sözün ontolojik içeriğini adeta göz ardı etmiş görünmektedirler. Bu yüzden insanın kendini tanımasını, ortaya çıktığı andan

---

<sup>80</sup> S. Konrad, C. Hendl, *a.g.e* , s. 79.

itibaren duygularını bilmesi olarak anlamaktadırlar. Oysa Socrates, bu sözle kişinin aşkın varlıkla olan ilişkisini amaçlıyordu. Nitekim bu söz İslam literatürüne “*Kim kendini tanırsa Rabbini de tanır*” olarak geçmiştir. Kişinin ortaya çıktığı anda duyguları tanınması ve ona göre tedbir alması, özbilinçlilik açısından elbetteki çok önemli bir özelliktir. Ama özbilinç, çok daha öte bir şeydir.”<sup>81</sup>

Goleman ise bilinçdışının özbilinç üzerindeki etkisini şu şekilde ifade eder:

“İster roman, ister şarkı sözü yazarı ya da psikoterapist olsun, kalbinin sesini, yani duyguların dilini dinlemeye yatkın olanların, oradan gelen mesajları daha iyi anlayabilecekleri kesindir. Bu iç uyumlulukları onlara “bilinçdışının bilgeliğini”, yani en derin dileklerimiz içeren simgeler olan düş ve hayallerimizin saklı anlamlarını dillendirme becerisini verir.”<sup>82</sup>

“Psikolojik iç görünün temeli özbilinçtir; psikoterapinin çoğunlukla güçlendirmeyi amaçladığı yeti de budur. Howard Gardner’ın içsel zeka için örnek aldığı kişi de ruh dünyasının gizli dinamiklerinin haritasını çıkarabilmiş olan Sigmund Freud’tur. Freud; duygusal hayatın büyük bir kısmı bilinçdışındadır; içimizde hissettiklerimiz, çoğu kez bilinç düzeyine erişmediğini ifade etmiştir. Her duygu bilinçdışında olabilir. Zaten çoğu zamanda öyledir. Fizyolojik açıdan duygu, genellikle kişi onu fark etmeden önce başlar. Örneğin, yılandan korkan kişilere, yılan resimleri gösterildiğinde, deri üzerindeki algılayıcılar, bir kaygı işareti olan, terlemenin başlangıcını tespit etse de onlar henüz bir korku hissetmediklerini belirtirler. Kaygılanmaya başlamaları bir yana yılan resmi ne olduğu

<sup>81</sup> Daha geniş bilgi için bkz. S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 36, 37.

<sup>82</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s.75. Ayrıca bkz. S. Akdemir, *a.g.e.*, s.37, 38

algılayamayacakları bir hızda gösterilse bile, bu terleme görülmektedir. Bu tür bilinç öncesi duygusal kıpırtılar biriktikçe, sonunda bilince ulaşacak kadar güçlenirler.”<sup>83</sup>

Burada D. Goleman’ın atıfta bulunduğu bilinçdışı, bastırılan yada önemsiz olduğu için bilinç düzeyine çıkamayan duyguların bulunduğu alandır.

“İbn Arabî’nin “Ayan-ı Sabite” kuramına göre de insana dışarıdan gelen hiçbir şey yoktur; ona gelen her şey kendinden gelmektedir. O, bu konudaki görüşlerini şöyle ifade etmektedir:

Kendi duygularını kabul edip öğrenen, o an kızgın mı, sinirli mi yoksa üzgün mü hissettiğinin muhasebesini yapan kimse, meta-duygu (duygu üstü) sanatını öğrenebilir. İçinden gelen bu sese kulak veren kişi, hayatını daha iyi yönetebilir.”<sup>84</sup>

Son olarak Akdemir özbilinç konusunda şunu söylemektedir; “İnsan, özbilincinin sesini duyacak olursa, içinden Tanrı’nın sesinin geldiğini açıkça hissedecektir. İşte o zaman Allah ile insan eşzamanlı olarak birlikte çalışmaya başlayacaklardır; öyle ki, artık insan, O’nun gören gözü işiten, kulağı, yaratan eli olacaktır.”<sup>85</sup>

## 2. DUYGULARI İDARE EDEBİLMEK

Duyguları lehte bir durum yaratabilecek şekilde yönetmektir. Kişinin sorunlar karşısında yeterli düzeyde özkontrol, özgüven ve esneklik gösterebilmesidir. Acı çekmek, üzüntü, stres gibi durumlardan kolaylıkla sıyrılıp tekrar kendine gelebilme becerisidir.

<sup>83</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s.75. Ayrıca bkz. S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s.37, 38.

<sup>84</sup> S. Akdemir, *a.g.e.*, s. 40, 41.

<sup>85</sup> S. Akdemir, *a.g.e.*, s. 50.

Duygularını uygun bir biçimde idare ederek, kendini yatıştırma, yoğun kaygılardan, karamsarlıktan, alınganlıklardan kurtulma yeteneğidir. Bu sayede huzursuzlukların kaynağına inebilme ve onları değerlendirebilme imkanına kavuşarak, olumsuzluklarla daha iyi baş edebilmektir.

Duyguları uygun biçimde idare yeteneği, özbilinç temeli üstünde gelişir. Bu yeteneği zayıf olan kişiler, sürekli huzursuzlukla mücadele ederken, kuvvetli olanlar ise hayatın tatsız sürprizleri ve terslikleri ile karşılaştıktan sonra kendilerini daha kolay toparlayabilmektedir.

Özyönetim, akıl ve duygular arasında her zaman için iyi bir denge yakamala meselesidir. Bunu da günlük yaşantımızdaki duygusal iniş ve çıkışları etkin bir şekilde göğüslememize, kavramamıza ve onlarla başa çıkmamıza olanak sağlayacak yöntemler aracılığıyla gerçekleştiririz.<sup>86</sup>

Kişinin hayatını özenle ve akıllıca yaşaması; duyguları bastırmak yerine, ahenkli bir denge kurarak, öz denetim sahibi olması, duygusal zeka açısından gelişmiş olmanın bir göstergesidir. Duygularını, ustalıkla idare edebilenler, ahengi yakalayarak, duygusal bakımdan sağlıklı olurlar. Duyguları idare edebilmek, temel bir hayat becerisidir.

Aristo, *Nikhomakhos*'a Etik'te, yukarıda sözü edilen dengelilik halini, erdeme özgü bir orta olma hali olarak betimlemekte; gerektiği zaman, gereken şeylere, gereken kişilere karşı, gerektiği için, gerektiği gibi korku, cesaret arzu, öfke, acıma göstermenin, orta olan ve en iyi olan olduğunu, bunun da erdeme özgü olduğunu belirtmektedir.<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> <http://www.duygusalzeka.net/ecododuz/ecododuz5.htm>

<sup>87</sup> Aktaran R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 49.

“Duygu fırtınalarına karşı koyabilme becerisi çok uzun zamandır irdelenen bir konu. Amaç, duyguların değerini kaybetmeden bir denge oluşturabilmektir. Ancak duygularını bastırma arzusunda da değillerdir. Acı çekmek olmasa hayat neye yarardı ki! Anlamsız bir güzellik ve zengin bir hayatın sıkıcı tekdüzeliği. Aristoteles, duruma göre ayarlanması gereken ölçülü duygulardan çok önceden bahsetmişti: duyguların çok fazla baskı altına alınmasının sonucu; sıkıcılık ve kendini başkalarından soyutlamaktır. Bunu da psikomatik hastalıklar takip eder. Buna karşın duygulara fazlaca takılıp kalmanın sonucu da hastalıktır. (depresyon, fobi vs. gibi)”<sup>88</sup>

Duyguları idare edebilmek, duygusal açıdan rahat yaşamayı sağlar. Çok güçlü olan hisler insanın dengesini bozabiliyor. Sadece tek bir hissin algılanması da aynı ölçüde zararlı bir durumdur. Sürekli mutluluk hissi insana çok fazla bir şey kazandırmaz. Acılar da ruhsal yaşamımızın bir parçasıdır. Acılar duygu dünyamızı zenginleştirirler. İyi ve kötü ruh halleri, dengeli oldukları sürece, insan hayatının en önemli öğeleridir. Mutlu ve dengeli olabilmek için her olumsuz duygudan kaçmamız gerekmiyor. Bunun yanı sıra insan, güçlü olumsuz duygularının hayatındaki güzel şeyleri mahvetmesine de izin vermemeli. Mutlu ve sevinçli anları yeterli ölçüde yaşayabilen bir insan, öfkeli ve mutsuz dönemlerinin de üstesinden gelebilir.

İnsanlar, hem mutlu olmanın, hem de acıları yaşamının değerini anlayabilecek olgunluğa erişmek için çaba göstermelidirler; hatta acıların insanı olgunlaştırmada daha etkin rol oynadığı düşünülürse, bu duygular, insan için, birer öğrenme fırsatı yaratacak şekilde yaşanmalıdır.

“Farklı araştırma sonuçları, çoğu insanın çok nadir yoğun duygular yaşadığını gösteriyor. İnsanlar genelde ufak tefek dalgalanmaları olan vasat bir duygu

---

<sup>88</sup> Aktaran S. Konrad, C. Hendl, *a.g.e*, s. 125.

dünyasına sahiptir. Yine de hep duygularımızla meşgul oluruz: davranışlarımızın çoğu sadece kendimizi daha iyi hissetmek içindir. Buna göre, kitap okumaktan tutun da sportif faaliyetlere, arkadaşlarımızla buluşmamıza kadar, boş zamanlarımızda yaptığımız her şeyi daha iyi bir ruh haline ulaşmak için yaptığımızı söyleyebiliriz. Bu şekilde motive olma eylemi, duygusal bir içgüdüdür.”<sup>89</sup>

Duygularımızı, idare edebilmek, mutlu ve başarılı bir gelecek için, olmazsa olmaz bir şarttır. Duygularımızı kontrol edemediğimiz an, duygularımızın, tutkularımızın kölesi haline geliriz. Duygularımızın kölesi haline geldiğimizde ise, onların bizden neler götürecekleri meçhuldür. Şu halde duygularımızın, tutkularımızın kölesi olmamak için, mutlaka bir öz denetim gerekir.

“Her duygunun kendine özgü bir değeri ve önemi vardır. Tutkusuz bir hayat, yaşamın kendi zenginliklerinden kopuk ve yalıtılmış, donuk, çorak bir kayıtsızlık alemine dönüşebilir. Ancak Aristo’nun tespit ettiği gibi, makbul olan uygun duygudur, yani koşullarla orantılı biçimde hissedebilmektir. Duygular fazlasıyla bastırıldığında donukluk ve uzaklık yaratır; kontrolden çıktığında ise aşırı ve ısrarlı, patolojik bir hale gelir.”<sup>90</sup>

“Düşüşler en az çıkışlar kadar hayata bir tat katar, ancak bunların dengede olması gerekir. kişinin kendini iyi hissetmesi olumlu ve olumsuz duyguların oranına bağlıdır. İnsanın kendini iyi hissetmesi için tatsız duygulardan kaçınması gerekmez; ancak fırtınalı duyguların tüm olumlu ruh hallerinin yerini alacak kadar kontrolden çıkmaması gerekir. Yoğun öfke ya da depresyon halleri yaşayanlar, bunları

---

<sup>89</sup> S. Konrad, C. Hendl, *a.g.e.*, s. 126.

<sup>90</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 77.

dengeleyen bir dizi eşit yoğunlukta neşeli ve mutlu anları oluyorsa, hala kendilerini iyi hissedebilirler.”<sup>91</sup>

“Beynin düzeni, *ne zaman ve hangi* duygunun rüzgarına kapılacağımızı, kontrol etmemizi çoğu kez zor ya da olanaksız kılıyor. Ama bir duygunun *ne kadar süreceğini* belirlememiz bir ölçüde olanaklıdır. Söz konusu olan, ıvır zıvır türünden üzüntü, kaygı, kızgınlıklar değildir; bu tür haller zamanla ve sabırla atlatılabilir. Ancak bu duyguların yoğunluğu ve süresi uygun ölçüyü aşıyorsa, o zaman rahatsızlık veren uçlara, yani kronik kaygı, kontrolsüz öfke ve depresyona doğru kayarlar. Başa çıkılmaz bir yoğunluk kazandıklarında da, kurtulabilmek için ilaç tedavisi, psikoterapi ya da her ikisi birden gerekli olur.”<sup>92</sup>

Kur’an-ı Kerim, duyguları idare edebilmenin önemini şöyle vurgulamaktadır:

“Yeryüzünde ve kendinizde gerçekleşecek hiç bir olay yoktur ki, Biz onu varlığa getirmeden (yaratmadan) önce, bir Kitap’ta (gizil olarak) olmasın! Bu, Allah’a göre çok kolaydır. O halde, yitirdikleriniz için üzülmemeniz ve size verdikleri ile de şımarmamanız için, (bu gerçeği hiç bir zaman aklınızdan çıkarmayın!)”<sup>93</sup>

Kur’an’daki bu ifade, bizim her zaman aşırılıktan kaçınıp, her şeyin orta yolunu bulmamız gerektiğini belirtiyor. Çünkü aşırı bir şekilde yaşanan duygular; bize zarar verir, kendimizi kaybetmemize neden olurlar. Bu sebeple, iyi ya da kötü olsun, yaşananlar karşısında dengeli bir tavır sergilemek gerekir.

Akdemir ise konuyla ilgili ayeti şu şekilde yorumlamaktadır:

---

<sup>91</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 78.

<sup>92</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 79.

<sup>93</sup> 57 El-Hadid, 22-23.

“Bu ayet-i kerime, bize, denge konusunu çok iyi bir biçimde ortaya koymaktadır. Yaratıcı, yitirdiklerimiz konusunda bile üzülmememiz gerektiğini ifade etmektedir. Oysa, bizi en çok mutsuz kılan, yitirdiklerimizdir. Aynı şekilde, Yaratıcı, ulaştığımız nimetler konusunda da şırmamamız gerektiğini de vurgulamaktadır. Bununla birlikte, belli bir zenginliğe ve refaha ulaştıklarında, insanların çoğu, dengelerini yitirip tutkularının köleleri oluyorlar ve sonuçta pişman olacakları bir çok kötü işler yapıyorlar. O halde, amaç, yaşanılanlar karşısında her zaman dengeyi korumasını bilmektir. Biz bu tutuma Kur’an’ın ifadesiyle, insanın kendisini Allah’ın iradesine teslim etmesi olarak adlandırıyoruz. Bu bağlamda Hamlet’in arkadaşı Horatio’ya seslenişinde bu teslimiyetçi tutumu görüyoruz: ”<sup>94</sup>

“*Sen...*

*Kaderin sillesini de ödülleri de aynı şükranla karşılamış birisin...*

*Tutkularının kölesi olmayan bir adam göster bana,*

*Kalbimin içinde, hatta kalbimin kalbinde taşıyayım onu,*

*Tıpkı seni taşıdığım gibi... ”<sup>95</sup>*

### 3. KENDİNİ HAREKETE GEÇİRMEK

Duyguları bir amaç doğrultusunda toparlayabilmek, dikkat edebilme, kendini harekete geçirebilme, kendine hakim olabilme. Duygusal özdenetim –doyumu erteleyebilme ve fevri davranışları zapt edebilme- her başarının altında yatan özelliştir. Tıkanıp kalmamak (akış haline girebilmek) her tür yüksek performansı

<sup>94</sup> S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 52.

<sup>95</sup> Aktaran, D. Goleman, *a.g.e.*, s.77, Ayrıca bkz. S. Akdemir, *a.g.e.*, s. 53.

mümkün kılar. Bu beceriye sahip kişiler, yaptıkları her işte daha üretken ve etkili olabilmektedir.

Duygularını baskı altına alan insanlar, doğal olarak hislerini kelimelerle ifade etmekte zorlanacaklardır. Duygularını kendine yaklaştırmamakla, dahası duyguların ortaya çıkışını dahi önleyerek kendi duygusal dünyalarını tanımayacak hale gelirler.

Bu davranış kişinin kendi duygularıyla iletişim kopukluğuna ya da eksik iletişime yol açacaktır. Duygularını bastıran insanlar, onları paylaşmaktan da kaçınırlar. Bu tür insanların eşleri ya da yakınındaki insanlar, o şahsın neler hissettiği hakkında ancak tahminde bulunarak hareket ederler. Böyle olunca da yanlış anlaşılmalara olur.

“Duygularımızı açığa vurmak kolay bir iş değildir. Duygularını açıklamak her insan için, kendini bir diğerine deşifre etmek, gözlerinin önüne koymak demektir. Ama “başkaları hakkımda neler düşünür” sorusu ön planda yer almamalı. Duygularla açık ilişkilerde olmak ve bu konuda rahat davranmak, insanı daha samimi ilişkilere götürdüğü tecrübelerle tespit edilmiştir.”<sup>96</sup>

Duyguları tarafından yönlendirilen insanlar ise, duygularının ortaya çıktıkları anda doğru ve tam ifade edebilecek güce sahip değiller. Korku ve öfkesini tam olarak kontrol altına alamayan bir insan bunu diğerleriyle paylaşmada da tabii ki zorluklarla karşılaşacaktır. Böylece başka insanlarla ilişkilerinde o anki duygularıyla hareket etme yerine hareketlerinin, duyguları tarafından yönlendirilmesine izin vereceklerdir. Bu davranışlar genelde düşüncesiz ve sert sözlü ifadelerle sebep olarak mevcut durumun kötüleşmesini sağlar.

---

<sup>96</sup> S. Konrad, C. Hendl, *a.g.e.*, s. 103.

Kendi duygularını tam olarak algılayamayan insan, duygularını ifade ederken de hatalı davranır. Duygularını karşısındakine nötr bir ifade olarak ulaştırmayı başaramaz. Karşısındaki insan, daha çok sitem ve suçlayıcı ifadelerle dolu bir yığın kelime algılar. Bu tür mesajlar yanlış ben-mesajlar olarak tanımlanır.

Duygularından emin olan kişi onları paylaşmakta veya ifade etmekte çok fazla zorlanmayacaktır. Zor bir duygusal halde bile olsa, duygularını algılayabilmesi karşısındakiyle paylaşmasını kolaylaştıracaktır.

Daha önce, beynimizin düşünmek ve hissetmek olmak üzere iki önemli işlevi olduğunu söylemiştik. Bazı durumlarda duygusal beynin, düşünen beyne egemen olabilme, hatta onu tamamen devre dışı bırakabilme gücü vardır. D. Goleman, bu konuda yaşanan olaylara dayanarak şunları belirtmektedir:

“Duygusal sıkıntılar, zihinsel yaşama müdahale edebilirler ve bu hoş olmayan sonuçlar doğurur. Kaygılı, öfkeli ya da bunalımlı öğrenciler öğrenemezler; bu tür kişiler bilgiyi etkin bir biçimde anlayamaz ya da onu işleyemezler. Duygular konsantrasyonu bastırıldığında, yitip giden şey; bilişsel bilimcilerin “işleyen bellek” dedikleri, yapılmakta olan iş hakkındaki tüm bilgileri zihinde tutma yeteneğidir. Öbür yandan olumlu motivasyonun -heves, coşku, güven duygularının harekete geçirilmesinin- başarıdaki rolünü düşünelim. Rekabetin fazla olduğu alanlarda, en üsttekileri aynı yetenek düzeyindeki rakiplerinden ayıran özellik; erken yaşlardan başlayarak yıllar boyu zorlu antrenman programlarını uygulayabilmeleridir. Bu sebat ise, her şeyin ötesinde, heves ve engeller karşısında dayanma gücü gibi duygusal özelliklere bağlıdır. Özetle, kuvvetli bir kültürel iş etiği, duygusal bir üstünlük yaratan yüksek motivasyon, heves ve sebat dönüşmektedir.

Duygularımız; düşünmek ve planlamak, uzak bir hedefe hazırlanmayı devam ettirmek, sorunları çözmek gibi yetenekleri engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, doğuştan gelen zihinsel yetilerimizi kullanma kapasitemizin sınırlarını çizerek hayatta neler yapabileceğimizi belirler. Yaptığımız işe heves ve keyifle, hatta uygun bir düzeyde kaygıyla motive olduğumuz ölçüde de bizi başarıya ulaştırır. İşte duygusal zeka tam da bu anlamda temel bir yetenektir ve diğer tüm yeteneklerimizi, bileyerek ya da körelterek, derinden etkileyen bir güçtür.<sup>97</sup>”

Duygularımıza kapılmadan, ulaşmak istediğimiz amaçlara ulaşabilmek için, olumlu motivasyonumuzun olması gerekir. Bunun için de duygularımızı belli bir yönde geliştirmek büyük bir önem taşır. Goleman, bu konudaki gelişme sürecinde şu aşamalardan söz etmektedir: *Dürtüleri kontrol edebilmek, berbat ruh halinden kurtulmasını bilmek, umudunu asla yitirmemek, her zaman iyimser olmasını bilmek, akış (yoğunlaşabilme) yeteneğine sahip olmak.*

### **1.Dürtüleri Kontrol Edebilmek**

Dürtüler, ruhsal yaşamamızın en önemli unsurlarıdır. *İd'*den kaynaklanan dürtüler, tatmin edilmeyi ararlar. İçgüdüsel olan bu dürtüler, yaşamın sürdürülebilmesi için, kaçınılmazdır. Ancak, insan, doğal yaşamdan kopup uygarlık kurmaya başladığı andan itibaren, *id'*den kaynaklanan dürtülerine, isteklerine, *ego* ve *süper ego* ile ket vurmaya çalışacaktır. Aksi halde kurduğu uygarlığın devamı mümkün olmaz. İnsan, ancak, dürtülerini kontrol edebildiği, isteklerine ket vurabildiği ölçüde soysal yaşamı olabilir. Dürtülerimizi kontrol altında tutabilme konusuna duyarlı olmamız gerekir.

---

<sup>97</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 104-107.

“Bu, temel bir psikolojik beceridir. Dürtülere karşı koyabilmek, stresli durumlarda çözülmeye, donup kalmaya, çocuksulaşmaya ya da baskı altında aklı karışmaya ve dağılmaya daha az eğilimli, mücadeleden kaçmayan ve zorluklar karşısında bile direnen, kendine karşı güvenli ve güvenilir, inisiyatif alan, projelerle yakından ilgilenen bir kişiliğin oluşumunda etkilidir. Hayatın ilk dönemlerinde ufak ufak başlayan tutumlar, zaman içinde büyüyüp gelişerek çok çeşitli sosyal ve duygusal beceriler haline alır. Dürtüyle hareket etmeyi erteleme gücünü, birçok çabanın temelinde bulmak mümkündür; bu bir yemek rejimini sürdürmekten, zor bir tahsili tamamlamaya kadar uzanır.”<sup>98</sup>

### ***2.Berbat Ruh Halinden Kurtulmasını Bilmek***

İnsanın günlük yaşamda duyduğu kaygılar, tasalar, onu kötü bir ruh haline sokar. Kaygılar ve tasalar, zihinsel yaşantımızı olumsuz bir biçimde etkilerler. “Tasa, bir anlamda yararlı bir tepkinin yoldan çıkmış biçimi; beklenen bir tehlikeye karşı fazlasıyla hararetli bir zihinsel hazırlıktır. Ancak zihindeki bu prova, dikkati kendine çekip başka bir yere odaklanma çabalarına müdahale edecek şekilde kısır bir döngünün tuzağına düştüğünde, felakete yol açan bir bilişsel durağanlığa yol açar.”<sup>99</sup>

Kaygı aklı zayıflatır ve her tür akademik başarıyı engeller. Duygularına hakim olabilen kişiler, kaygıyı hazırlık için kullanabilir ve başarılı olabilirler. İyi ruh halleri, esnek ve karmaşık düşünebilme yeteneğimizi güçlendirir, dolayısıyla, zihinsel ya da kişiler arası sorunlara çözüm bulmayı kolaylaştırır. İyi ruh hali risk almayı gerektiren şeyleri yapabilecek derecede olumlu motivasyon sağlarken, kötü ruh hali belleği olumsuz yöne saptırarak korkak ve aşırı temkinli olmaya neden olur.

---

<sup>98</sup> R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 53, 54.

<sup>99</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 110.

Bu sebeple insan, içinde bulunduğu şartlar ne kadar ağır olursa olsun, gelecek ve başarı konusunda umudunu kaybetmemelidir.

### **3. Umudunu Asla Yitirmemek**

İyi ruh halini besleyen duygulardan biri de umuttur. “Duygusal zeka açısından umutlu olmak; kişinin zorlu engeller veya yenilgiler karşısında, bunaltıcı kaygıya, teslimiyetçi bir tutuma ya da depresyona yenik düşmemesi anlamına gelir. Gerçekten de umut besleyebilen kişiler hedeflerine doğru ilerlerken diğerlerine oranla daha az depresif, genelde daha az kaygılı ve duygusal açıdan daha az sıkıntılı görünürler.”<sup>100</sup>

Umut konusu, Kur’ân-ı Kerim’in de üzerinde durduğu bir konudur. Kur’an, umudun yitirilmesini inkar etmek olarak görür. Bu konuda Kur’an’ın ifadesi şöyledir:<sup>101</sup>

“O ise (onlara): “Ben acımı ve üzüntümü sadece Allah’a şikayet ediyorum; çünkü ben, Allah’tan sizin bilmediklerinizi biliyorum. Ey oğullarım! O halde gidin, Yusuf ve kardeşi hakkında bilgi toplamaya çalışın! Allah’ın rahmetinden de ümidinizi asla kesmeyin; çünkü Allah’ın rahmetinden ancak inkarcılar ümit keserler” diyerek karşılık vermişti.”<sup>102</sup>

Bu ayete dayanarak şunu söyleyebiliriz ki; Allah’tan ümidini kesmek onu inkar etmek gibidir. İnanan insan, Allah’ın her zaman yanında olduğunun bilincinde olmalıdır. Allah için hiçbir zorluk söz konusu değildir. Bizler Allah’a her zaman güvenmeliyiz, çünkü ona inanmak tam teslimiyet gerektirir.

### **4. Her Zaman İyimser Olmasını Bilmek**

<sup>100</sup> D. Goleman. *a.g.e.*, s. 115.

<sup>101</sup> Ayrıca bkz. S. Akdemir, **Ruhsalığa Doğru**, s. 57.

<sup>102</sup> 12 Yûsuf, 86-87.

İyimserliği umudun yakını olarak gören Goleman bu konuda şunları söylemektedir:

“İyimserlik de tıpkı umut gibi, zorluklara ve engellemelere rağmen, genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklentidir. Duygusal zeka açısından iyimser bir tutum, zorluklar karşısında kişileri kayıtsızlığa, umutsuzluğa ya da depresyona karşı koruyan bir tavidir; ve yine yakın akrabası olan umut gibi iyimserlik de hayatta kazanç sağlar. İyimser kişiler, başarısızlığı “değiştirilebilir bir neden”e bağlarlar ve böylece bir sonraki denemelerinde başaracaklarına inanırlar. Kötümserler ise başarısızlığın nedenini kendilerinde bulup değiştiremeyecekleri, sabit bir özelliğe atfederler.<sup>103</sup>” Kötümserler bu noktada kadercidirler. Kişinin başarılı olmasını sağlayan önemli bir unsur, belli bir yetenek sahibi olmakla birlikte, yenilgiye rağmen sebat edebilme gücüdür. Bir kişinin, başarılı olup olmayacağını, işler çıkmaza girdiğinde yola devam edip etmeyeceğine göre anlamak mümkündür. Şu halde mutlu ve başarılı bir yaşam sürdürmek istiyorsak, her zaman iyimserliğimizi korumamız gerekir.

### **5. Akış (yoğunlaşma) Yeteneğine Sahip Olmak**

Duygusal zekanın ulaşabileceği en üst nokta, akış, yani bir konuya yoğunlaşma yeteneğine sahip olabilmektir. Goleman, duygusal zekanın bu son aşamasını şu şekilde açıklığa kavuşturmuştur:<sup>104</sup>

“Akış haline girebilmek duygusal zekanın en üst noktasıdır; akış, belki de duyguların tamamen performans ve öğrenimin hizmetine verilmesidir. Akış sırasında duygular sadece denetim altında ve yönlendirilmekte değildir, aynı zamanda olumlu

<sup>103</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s.116.

<sup>104</sup> Ayrıca bkz. S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 59.

enerji yüklü ve yapılmakta olan işle uyumludur. Depresyonun sıkıntısına veya kaygıya kapılmak, akış haline girmeyi engeller. Akış hemen hemen herkesin, özellikle performansı zirveye çıktığında, eski kapasitesini aşarak zaman zaman yaşadığı bir deneyimdir.

Bu muhteşem bir deneyimdir: Akış halinin başlıca belirtisi de kendiliğinden ortaya çıkan bir neşe, hatta kendinden geçme hissidir. Akış kişiye kendini çok iyi hissettirdiğinden içsel bir ödüdür. Bu haldeki insan tamamen yaptığı işe dalar, dikkati bölünmez bir şekilde o işe odaklanır, bilinci adeta hareketleriyle birleşir. Olup bitenin üzerinde fazla düşünmek bile akışı aksatır; “bunu harika yapıyorum” düşüncesi akış hissini bozabilir. Dikkat öyle bir odaklanır ki, kişinin algısı sadece elindeki işle sınırlanır, zaman ve mekan kavramı kaybolur.”<sup>105</sup>

Akış noktasına varabilmek son derece zor bir iştir. Bu yüzden herkesin böyle bir deneyim yaşayabilmesi için, çok derin deneyimlerden ve aşamalardan geçmesi gerekir.

Akışın temelinde yüksek bir konsantrasyon hali vardır. Tefekkürün, bir akış ifadesi olabileceği düşünülebilir. Akış sırasında beynin uyarılma merkezleri en alt seviyede çalışacağından, asgari zihinsel enerji ile en zorlayıcı işlerin yapılması söz konusudur. Akışı oluşturacak ilk adım istekliliktir. Yaratıcı başarılar, tüm zihni bir noktada toplamaya dayalıdır.

---

<sup>105</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 119-120.

#### **4. BAŞKALARININ DUYGULARINI ANLAMAK: (EMPATİ)**

Empati, bireyin başkalarının duygularına karşı duyarlı davranarak, bu duyguları tanınması, anlaması ve yorumlamasıdır. İnsanlar söylemeden, onların hislerini anlayabilmek empatinin özünü oluşturur. Empatik olmak, diğer insanları “duygusal anlamda okumak” anlamına gelir. Empati, kişiler arası ilişkilerde içtenlik, ilgi bağlılık ve duyarlılık gösterebilme yeteneği de içermektedir. Empatik insanlar başkalarının duygularının bilincinde olup; onları takdir edebilirler.

İnsanın var olan şeyleri algılamakla kalmayıp, aynı zamanda gelecekte ortaya çıkabilecek şeyleri hissetmek ve kestirmek gibi bir yeteneği vardır. Her insan, çevreye uyma problemiyle karşılaştığı için, bu yetenek, önceden görme fonksiyonuna önemli bir katkıda bulunmaktadır. Bu yeteneğe “özdeşleşme” ya da “kendini başkasının yerine koyabilme” denilmektedir. Empati yeteneği, insanoğlunda olağanüstü bir şekilde gelişmiştir. Ortaya çıkabilecek belli bir durumda nasıl hareket etmemiz gerektiğini önceden görmek, kestirmek ve bu konuda önceden yargıda bulunmak zorunda olduğumuza göre, düşüncelerimizin, duygularımızın ve algılarımızın karşılıklı ilişkileri sayesinde, henüz ortaya çıkmamış bir durum hakkında sağlam bir yargıya ulaşmamız gerekecektir; böylece o yeni duruma ya daha çok çaba göstererek yaklaşacağız, ya da daha büyük bir ihtiyatla ondan kaçacağız.

“Kendini başkasının yerine koyabilme yeteneği, bir insanın başka bir insanla konuşması sırasında ortaya çıkmaktadır. Bir kimse ile özdeşleşmemiz mümkün olmazsa, o kimseyi anlamamız imkansızdır. Dram, bu yeteneğin sanat alanındaki ifadesidir kendini başkasının yerine koyabilme yeteneğinin başka örneklerine, bir

insanın başka bir insanın tehlikede bulunduğunu fark etmesi halinde duyduğu acayip bir rahatsızlık duygusunun ortaya çıktığı durumlarda rastlıyoruz. Bu duygu o derece kuvvetli olabilir ki, insan, kendisi için herhangi bir tehlike olmasa bile, elinde olmayarak savunma hareketleri yapar. Bir konuşmacı birdenbire şaşırıp da konuşmasına devam edemediği zaman, dinleyiciler bir rahatsızlık ve sıkıntı hissederler. Özellikle tiyatrodaki kendimizi oyuncuların yerine koymaktan ya da kendi içimizde çok çeşitli roller oynamaktan kendimizi kurtaramayız. Bütün hayatımız, özdeşleşme yeteneğine sıkı sıkıya bağlıdır. Bir başkasıymışız gibi hareket etmeyi ve hissetmeyi dile getiren bu yeteneğin kaynağını arayacak olursak, doğuştan gelen bir sosyal duygu ile karşılaşacağız. Bu, gerçekten de evrensel bir duygudur ve birbiriyle ilişkili unsurlardan oluşan bütün bir dünyanın kendi içimizdeki yankısından başka bir şey değildir; insan olmanın kaçınılmaz bir ayırt edici niteliğidir. Bize, kendimizi kendi dışımızdaki nesnelere birleştirme yeteneğini vermektedir.”<sup>106</sup>

Başkalarının duygularını anlamaya çalışma, tavırlarını onların ruhsal durumlarına göre ayarlayabilme becerisi, ikili insan ilişkilerinin temelini oluşturuyor. İnsanın başkalarıyla iletişimini zorunlu kılan hayatın tüm alanlarında bu kabiliyet önemini artırmakta: empati, ister evlilikte olsun, ister ebeveyn-çocuk ilişkisinde, alışverişte ya da yönetimde olsun karşımızdaki insanla psikolojik iletişim kurmamız için bize gereklidir. Empati eksikliği de oldukça önemlidir. Bu duygusal içgüdü eksikliğinin sonucunu, psikopatlar, tecavüzcüler ve çocuk tüccarlarında görebiliriz.

*Motor mimikleme* diye adlandırılan bu hareket taklidi ilk defa 1920’de Amerikalı psikolog E.B. Titchener tarafından küçük çocukların başka insanların duygularına katılmalarını ifade etmek için kullanılmıştır. Bu kullanım, kelimenin

<sup>106</sup> Alfred Adler, **İnsan Tabiatını Tanıma**, Çev: Dr. Ayla Yörükkan, 4. Baskı, Türkiye İş Bankası Yay., 1994, s. 168, 169.

Yunanca'dan İngilizce'ye geçişindeki anlamdan farklıdır. Yunanca'da "içini hissetme" demek olan *empathia* terimi, ilk kez estetik kuramcılar tarafından, 'diğerinin öznel deneyimini algılayabilme yeteneği' için kullanılmıştır. Bu ifadeyle estetik teorikçileri, başkalarının duygularını anlama becerisini kastetmişlerdir. Aynı kavramı Titchener, başkalarının hüznlerini algılayan insanın aynı şekilde hüzn hissetmesini ifade etmek için kullanmıştır.

"Başkalarının duygularını anlayabilme becerisi olarak tanımlanabilen empatinin kökeni özbilinçtir; duygularımıza ne kadar açıksak, hisleri okumayı da o kadar iyi beceririz. İlginin, şefkatın, yardımseverliğin, temelinde yatan duygusal ahenk, empati yetisinden kaynaklanır."<sup>107</sup>

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.<sup>108</sup>

Empatinin temel şartı kendini algılama becerisidir. Kendi duygularımızı ne kadar iyi tanırsak, başkalarının hislerini de o derece doğru algılayabiliriz. Ne hissettiğimizi tam olarak algılayabildiğimizde ve duygularımızla başa çıkmayı öğrendiğimizde başkalarının duygularını algılayabilmemiz mümkün olacaktır. Diğer insanların neler hissettiğini anlayabilmemiz için, işe insanların sözlü olmayan ifadelerden kullandıkları işaretleri gözlemekle başlayabiliriz. (Beden duruşu, yüz ifadesi, ses tonu gibi.) Bu bakımdan burada beden dilinin de önemi ortaya çıkmaktadır. İnsanların beden dillerini okuyabilmek, onlarla olan iletişimimizi güçlendirir ve güzelleştirir. Etrafımızdaki insanların ruh hallerini çabuk ve doğru anladığımız takdirde, hayatımızın her alanında başarıyı yakalayabiliriz.

<sup>107</sup> Üstün Dökmen, **İletişim Çatışmaları ve Empati**, 3. Baskı, Sistem Yay., İst. 1996.

<sup>108</sup> Doğan Cüceloğlu, **İçimizdeki Biz**, 7. Baskı, Sistem Yay., İst.

“İnsanlar çoğunlukla sözsüz iletişim yoluyla –beden dillerini kullanarak- duygularını aktarırlar. Bu durumda, empatik olmak, sözsüz duygu iletişim becerilerine de sahip olabilmeyi gerektirir. Bu tür empatik iletişim, bebeklikten itibaren gelişim göstermektedir (bebeğin istek ve ihtiyaçlarını ağlayarak bildirmesi ve büyüklerin buna verdiği tepki).”<sup>109</sup>

“İnsan hayatı boyunca, çoğunlukla farkında olmaksızın günlük beden dilini son derece etkili olarak kullanır. Ancak bedenini kelimeleri kontrol ettiği gibi kontrol edemez. Bedenimiz, olaylara veya durumlara karşı çok daha fazla –kendiliğinden- tepkiler verir. Gerçek duygu ve düşüncelerimizi kelimelerin arkasına gizlemek belki mümkündür ama beden dilimizi gizlememiz çok kere mümkün değildir. Duygu ve düşüncelerin anlaşılmasında kelimeler değil, beden esastır.”<sup>110</sup>

O halde, empati becerilerine sahip olabilmek için, beden dilini de iyi okuyabilmek gerekir. Çoğu insan duygularını sözlerle anlatmaktan çok başka yollarla ifade etmeyi tercih eder. Başkalarının ne hissettiklerini anlayabilmek için öncelikle sözlü olmayan ifadeleri bilmek gerekir: beden duruşu, yüz ifadesi, ses tonu gibi. İletişim araştırmacılarına göre duygusal mesajlar %90 oranında sözlü olmayan ifadelerdir.

Bu şekilde dışa vurulan duygular, ses tonundan anlaşılan korku hissi veya yüz ifadesinde kendini gösteren kızgınlık gibi, genellikle bilinçsizce algılanır. İnsanların gönderdiği mesajları algılayabilme becerisi sonradan öğrenilebilir.

“Amerika ve ayrıca on sekiz ülkede yedi binden fazla kişiye uygulanan testlerde, sözsüz işaretlerden duyguları okuyabilme üstünlüğüne sahip olanların; duygusal bakımdan daha dengeli, daha popüler, daha dışa dönük ve de daha duyarlı

<sup>109</sup> R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 56.

<sup>110</sup> Zuhale Batlaş, Acar Batlaş, **Bedenin Dili**, 17. Basım Remzi Kitabevi, İst. 1998, s. 13.

oldukları görülmüştür. Genel olarak kadınlar bu tür empati konusunda erkeklerden daha başarılıdır.

Akılcı zihin sözcüklerle ifade bulur, duyguların tarzı ise sözsüzdür. Bir kişinin sözleri; ses tonu, el kol hareketleri veya diğer sözsüz kanallardan ifade edilenlerle çelişiyorsa, duygusal gerçek aslında *ne* söylediğinde değil, *nasıl* söylediğinde saklıdır. Bu tür mesajların hemen hepsinin mesajın niteliğine özel bir dikkat göstermeksizin sadece zımnen algılamak ve tepki vermek yoluyla bilinçaltında kavrandığı görülmüştür. Bunu iyi ya da kötü yapmamıza yol açan becerilerin birçoğu da böyle zımnen öğrenilmektedir.”<sup>111</sup>

Akdemir, empati kavramını şu şekilde yorumlamıştır:

“Empatinin kökleri dinlerden, özellikle vahye dayanan dinlerden kaynaklanmaktadır. Gerçekten de vahye dayalı dinler, hareket noktası olarak insanı ve onun yanında bulunan insanı temel alır. Tüm dini buyruklar, kutsal bir varlık olan insanın korunmasını ve onun mutluluğunu öngörmektedir. Bu yüzden en büyük cinayet, insanın bütünlüğüne yönelik olan cinayettir; öyle ki, Yaratıcı, bu suçu bütün insanlığa yönelik bir suç olarak kabul etmiştir. Buna karşılık, bir insana hayat vermeyi de bütün insanlığa hayat vermek olarak görmüştür.”<sup>112</sup>

“İşte bundan dolayıdır ki, Biz, İsrail oğullarına (adam öldürme konusunda) şu hükmü buyurduk: “Her kim, bir kimseyi, -bir kimseden yada ülkede çıkarılan bozgunculuktan dolayı olmaksızın- öldürecek olursa, (çok iyi bilsin ki,) o, sanki bütün insanları öldürmüştür; ama herkim de, ona (bir kimseye) hayat verecek olursa, (yine çok iyi bilsin ki,) o da, sanki bütün insanlara hayat vermiştir.”<sup>113</sup>

<sup>111</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 127,128.

<sup>112</sup> S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 61.

<sup>113</sup> 5 el-Mâide, 32.

On Emir de insanı korumayı amaçlamaktadır. Burada vurgulanması gereken en önemli husus, bu korumanın, yasal boyutu yanında sevgi boyutunun da vurgulanmış olmasıdır. Hz. İsa bu konuya şöyle dikkatimizi çekmektedir:<sup>114</sup>

“Onlardan biri, bir Kutsal Yasa uzmanı, İsa'yı sınamak amacıyla O'na şunu sordu: «Öğretmenim, Kutsal Yasa'da en önemli buyruk hangisi?» İsa ona şu karşılığı verdi: «'Tanrının olan Rabbi bütün yüreğinle, bütün canınla ve bütün aklınla sev.' İşte ilk ve en önemli buyruk budur. İkine benzeyen ikinci buyruk da şudur: 'Komşunu kendin gibi sev.' Kutsal Yasa'nın tümü ve peygamberlerin sözleri bu iki buyruğa dayanır.»<sup>115</sup>.

“Kutsal Yasa'nın tümünün ve peygamberlerin sözlerinin iki buyruğa dayanması son derece düşündürücüdür. Özellikle ikinci buyruk, empatinin temelini oluşturmaktadır: “**Komşunu kendin gibi sev!**” Yuhanna, bir mektubunda, komşusunu sevmeyenin Tanrı'yı bile sevmeyeceğini ifade etmektedir:

“Tanrı'nın bize olan sevgisini tanımış ve buna inanmışızdır. **Tanrı sevgidir. Sevgide yaşayan, Tanrı'da yaşar, Tanrı da onda yaşar.** Yargı gününde cesaretimiz olsun diye sevgi böylelikle içimizde yetkin kılınmıştır. Çünkü Mesih nasıl ise, biz de bu dünyada öyleyiz. Sevgide korku yoktur. Tersine, yetkin sevgi, korkuyu siler atar. Çünkü korku cezalandırılma düşüncesinden ileri gelir. Korkan kişi, sevgide yetkin kılınmış değildir. Biz ise seviyoruz. Çünkü önce O bizi sevdi. Eğer bir kimse, «Tanrı'yı seviyorum» der ve kardeşinden nefret ederse, yalancıdır. Çünkü görmüş olduğu kardeşini sevmeyen, görmemiş olduğu Tanrı'yı sevemez.

<sup>114</sup> S. Akdamir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 62.

<sup>115</sup> Matta 22: 35-40. Ayrıca bkz., Markos.12:28-34; Luka.10:25-28.

«Tanrı'yı seven, kardeşini de sevsin» diyen buyruğu Mesih'ten aldık.” [1Yuhanna 4: 16-21]”<sup>116</sup>

Hız. Muhammed'in hadislerinde ise empati kurabilmenin önemini, onun şu ifadelerinden anlayabilmekteyiz:

**“Sizden biriniz kendisi için arzu ettiğini, kardeşi için de arzu etmedikçe inanmış olamaz”** Başkası için bir şeyler isteyip isteyemeyeceğimiz ise, bizim ne kadar empati kurabildiğimize dayanıyor.

“Kur’ân-ı Kerim, empati olayını en üst boyutuna dayandırmaktadır: **Başkalarını kendimiz gibi sevmek yeterli değildir. Kurtuluş için, başkasını kendimize yeğlememiz gerekir.** Kur’ân-ı Kerim, bugün bizlere imkansız gibi görünen bu boyutun, Medine’de yaşandığını açık bir şekilde vurgulamaktadır.”<sup>117</sup>

“Onlardan önce (Medine’yi) yurt edinmiş ve gönüllerine imanı yerleştirmiş olanlar, kendilerine hicret edenleri severler ve onlara verilenlerden dolayı içlerinde hiçbir sıkıntı hissetmezler. Onlar, kendileri çok büyük bir gereksinme içinde bulunsalar bile yine de onları kendilerine yeğlerler. O halde, kimler, nefislerinin açgözlülüğünden korunacak olurlarsa (bilsinler ki), onlar, kurtuluşa erecek olanlardır.”<sup>118</sup>

D. Goleman da empati konusunu, “Empati ve Etik: Özverinin kökleri” başlığı altında, dini değerlere ve ahlaka dayandırmaya özen göstermektedir:

“‘Çanların kimin için çaldığını hiç merak etme; çanlar senin için çalıyor.’, İngiliz Edebiyatının en ünlü satırlarından biridir. John Donne’nun bu düşüncesi, empati ve ilgilenme arasındaki bağın önemine işaret etmektedir: Diğerrinin acısı

<sup>116</sup> S. Akdemir, **Ruhsallığa Doğru**, s. 62, 63.

<sup>117</sup> S. Akdemir, *a.g.e.*, s. 63.

<sup>118</sup> 59 El-Haşr, 9

benim de acımdır. Diğerrinin hislerini paylaşmak, ilgi göstermektir. Bu anlamda empatinin karşıtı da antipatidir. Ahlaki ikilemler, olası kurbanlar içerdüğinden, ahlaki kararlar verirken, sık sık empatik bir tavır alınır. Bir arkadaşınız incinmesini önlemek için yalan söylemeli misiniz? Hasta bir arkadaşınızı ziyaret etme sözünü mü tutmalısınız yoksa onun yerine son dakikada gelen bir yemekli eğlence teklifini mi kabul etmelisiniz? Aksi taktirde ölecek olan birisi için, suni solunum sistemi ne zamana kadar çalıştırılmalıdır?

Bu ahlaki soruları ortaya atan empati araştırmacısı Martin Hoffman'a göre ahlakın kökleri empatide bulunur. Çünkü acı çeken, tehlikede olan veya bir mahrumiyet içinde bulunan potansiyel kurbanlara empati göstererek sıkıntılarını paylaşmak, insanları onlara yardımcı olmaya sevk eden şeydir. Kişisel ilişkilerde yaşanan empati ve özveri arasındaki bu doğrudan bağlantının ötesinde; Hoffman, empatik duygu kapasitesinin yani kendini diğerrinin yerine koyabilmenin, kişileri bazı ahlaki ilkeleri izlemeye yönelttiği görüşündedir.”<sup>119</sup>

Sonuç olarak empati insanlarla ilişkilerimizde başarıyı belirleyen ve sosyal ilişkilerimizi yönlendiren bir etkidir. Toplumumuzun dokusunu koruyan oldukça önemli ve gerekli bir beceridir.

### ***EMPATİ NASIL GELİŞİYOR?***

İnsandaki empati yeteneği, çocukluk yıllarına kadar dayanır. Çocuklar daha çok küçükken bile, diğerr çocukların ağlamalarına tepki verirler. Bu davranış sağduyunun başlangıç dönemi olarak kabul edilir. Gelişim psikologları, kendilerinin bağımsız bir birey olduğunun bilincine henüz varmamış olan çocukların başkalarının duygularını algılayabildiklerini açıklamışlardır. Birkaç aylık olan bebekler bile,

---

<sup>119</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 136-137.

ağlayan diğer çocuklara katılarak, sorun kendilerini ilgilendiriyormuş gibi onların hislerine ortak olurlar. Bebekler, annelerini ağlarken gördüklerinde, gözyaşlarını silerler; bir yaş grubundaki çocuklar, başkalarının acısını taklit etmeye çalışır. Bu tür taklitlere bilimsel olarak “motorik mimik” adı verilir. İki buçuk yaşında bu tür taklitler çocuğun aklından tamamen çıkar; o zaman acıların kişiye özel olduğunu anlarlar ve onları teselli etmeye çalışırlar.

Hoffman, empati yeteneğinin bebeklikten itibaren geliştiğini bulgulamıştır, bir yaşındaki bir çocuk bir başkasının düşüp ağlamaya başladığını gördüğünde kendisi de o sıkıntıyı hisseder. İki yaşından sonra, çocuklar diğerlerinden ayrı olduklarının farkına vardıklarında, örneğin ağlayan bir bebeğe kendi oyuncaklarının aynısını vererek, diğerini yatıştırmaya çalışırlar. İki yaşındaki çocuklar, başkalarının hislerini gösteren işaretlere karşı daha da hassaslaşırlar; örneğin ağlayan bir çocuğa, gururunu incitmeden yardımcı olmanın en iyi yolunun dikkati onun üstüne fazla çekmemek olduğunu anlayabilirler.

Çocukluk dönemine gelindiğinde, empati en ileri aşamasına ulaşır. Çocuklar o anki durumun ötesindeki sıkıntıları anlayabilir, birinin koşullarının ya da hayattaki konumunun sıkıntının kaynağı olabileceğini görürler.

Davranışlarının başkasını nasıl bir sıkıntıya soktuğuna dikkat çeken bir terbiye tarzı, yani “yaramazlık yaptın” yerine “bak onu ne kadar üzdün” denmesi, çocuklara daha fazla empati kazandırıyor. Araştırmacılara göre, çocuklardaki empatiyi şekillendiren bir diğer etken, biri sıkıntıdayken diğerlerinin ona nasıl yaklaştığını görmesidir; özellikle sıkıntıda olan kişilere yardımcı olmak konusunda, çocuklar gördüklerini taklit ederek empati yeteneklerini geliştirirler.

“En acımasız, en şiddetli suçların failleri üzerinde yapılan bir çalışmada elde edilen bulgulara göre, bunları diğer suçlulardan ayıran hayatlarının erken dönemlerine ilişkin başlıca özellik, evlat edinildikleri bir evden diğerine yollanmış, ya da yetimhanelerde büyümüş olmalarıydı; hayat hikayeleri, duygusal bakımdan ihmal edildiklerini ve ahenk kurma fırsatını çok az bulduklarını gösteriyor.

Duygusal ihmal empatiyi köreltir; zalim, sadistçe tehditler, aşağılamalar ve salt kötülük içeren yoğun ve ısrarlı duygusal taciz ise mantığa aykırı bir sonuç doğurur. Bu tür bir tacize katlanan çocuklar çevredekilerin duygularına karşı aşırı hassaslaşabilir. Başkalarının hislerine böylesine saplantılı bir ilgi, çocukken psikolojik tacize maruz kalmış çocuklara özgüdür; bu kişiler yetişkinlik hayatlarında, zaman zaman “sınırdaki kişilik bozukluğu” olarak da tanımlanan, çok değişken yoğun iniş çıkışların kurbanı olurlar. Bu durumdaki çoğu kişi çevrelerindeki kişilerin neler hissettiğini algılamakta uzmandır ve yine bu kişilerin çoğu, çocukluklarında duygusal tacize maruz kaldıklarını belirtmişlerdir.”<sup>120</sup>

Ahlakın köklerinin empatide bulunduğunu söylemiştik. Ancak bu yeti en adi suçları işlemiş kişilerde eksiktir. Empati eksikliğini ırz düşmanlarında, çocuklara sarkıntılık edenlerde ve aile içinde şiddete başvuranlarda görmekteyiz: bu kişiler empatiden yoksundur. Kurbanlarının acısını hissetme yeteneğinin olmaması, kendi kendilerine suça teşvik edici yalanlar uydurmalarını sağlar.

“Çocuklara sarkıntılık etmek gibi suçlar işlemiş kişilerde empati duygusu geliştirme umudu biraz olsa da, başka bir suçlu tipi olan psikopatlar çok daha umutsuz vakalardır. Psikopatlar en zalim, en vicdansızca davranışlarından bile hiçbir vicdan azabı duymazlar. Hiçbir şekilde empati ya da merhamet hissedememek, hatta

---

<sup>120</sup> Aktaran D. Goleman, *a.g.e.*, s. 133.

en küçük bir vicdan kırıntısına sahip olmamak anlamına gelen psikopati, en karmaşık duygusal bozukluklardan biridir. Psikopatin soğukluğunun ana nedeni en yüzeysel, sığ duygusal bağlantılardan öteye geçememesidir.”<sup>121</sup>

Elektrik şoku verilen psikopatlarla, normal insanların acı hissedeceklerini gösterdikleri korku tepkisinin hiçbir belirtisi görülmez. Acı çekme olasılığı, bir kaygı dalgası yaratmadığından, psikopatlar, yaptıkları hareket nedeniyle gelecekte cezalandırılacakları endişesini taşımazlar. Kendileri korku hissetmediklerinden, kurbanlarının korku ve acısına karşı empati veya merhamet duymazlar.

Empati duygumuzu geliştiren bir başka şey, başkalarının duygularını anlamaya çalışırken kendi değerlendirme ve ön yargılarımızı işin içine karıştırmamamızdır. Kendimizi karşımızdakinin yerine koyarak davranışımızın arkasında yatabilecek sebepleri tahmin etmeye çalışmalıyız. İnsanlara vakit ayırmalı ve kendi fikrimizi söylemeksizin onları dinlemeye çalışmalıyız.

## 5. İLİŞKİLERİ YÜRÜTEBİLMEK

“İlişki sanatı başkalarının duygularını idare edebilme becerisidir. Bu beceriler popüler olmanın, liderliğin, kişiler arası etkililiğin altında yatan unsurlardır. Bu becerilerini iyi geliştirmiş kişiler, insanlarla sürtüşmesiz bir etkileşim sürdürmeye dayalı her alanda başarılı olur ve parlak bir sosyal yaşam sürdürürler.”<sup>122</sup>

İnsanlarla ilişkileri yürütebilmeyi bir sanat olarak düşünmek mümkündür. Bu sanatın özünü ise, insanların duygularını anlayabilme ve bu duyguları yönlendirmek

<sup>121</sup> Aktaran D. Goleman, *a.g.e.*, s. 140.

<sup>122</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 62.

amacıyla harekete geçebilme becerileri oluşturur. Bu becerilerden yoksun kişilerin ilişkilerini berbat ederek, itici ya da duyarsız olarak algılanmalarıyla sonuçlanır. Bu becerilerin varlığı ise, başkalarını harekete geçirip teşvik etmesine, yakın ilişkileri sürdürebilmesine, insanları ikna edip etkilemesine ve rahatlatmasına imkan tanır. İnsanlar, duygularını, bazen maskeleyerek, bazen abartarak, bazen de hissettiklerinin yerine diğerini koyarak sergilerler. Bunları ne kadar iyi ya da kötü ifade ettikleri, önemli bir sosyal yeterlilik göstergesidir. Bu iletişim becerisi, çok erken yaşlarda öğrenilir. Çocuklar, büyüklerin ne yaptığına bakarak, ne yapacaklarını öğrenirler. Bu yüzden büyüklerin, çocukları eğitirken her zaman bu bilince sahip olmaları gerekir. Tabi, çocukların alıcılığının, kişiden kişiye farklı olabileceğini de göz ardı etmemek gerekir.

“İlişkileri yürütebilme yeteneğine dayanan sosyal zeka; grupları organize edebilme, tartışarak çözüm bulma, kişisel bağlantı kurabilme ve sosyal analiz yapabilme gibi becerileri kapsar. Bu becerilere sahip olan kişiler, insanlarla rahat iletişim kurabilen, onların tepkilerini, hislerini akıllıca okuyabilen, yönlendirebilen, organize edebilen ve her insani faaliyette ortaya çıkabilecek tartışmaların üstesinden gelebilen kişilerdir. Bu kişiler arası yetenekler, diğer duygusal zeka yetileri üzerine kuruludur. Sosyal zekası iyi olan kişiler, öncelikle, kendi duygularını ifade etmekte beceriklidirler. Aynı zamanda, çevresindekilerin tepki gösterme şekillerine uyum gösterirler. Bütün duygusal yeteneklerde olduğu gibi, bu yetenekte de denge çok önemli bir unsurdur; insan, diğerlerini anlama becerisiyle, kendi ihtiyaç ve hislerini anlama ve bunların nasıl karşılanabileceğini kestirebilme arasında bir dengesizlik yaşarsa, içi boş bir sosyal başarıya yol açabilir. Dengesizliğin bir başka görüntüsü ise, “sosyal bukalemunluk”tur. Bu özelliğe sahip olan kişiler, toplumun onayını

kazanmak adına, hissetmedikleri ve inanmadıkları gibi söyleyip, davranabilirler. Diğer yandan, sosyal sonuçları ne olursa olsun, özüne sadık kalarak, içinde beslediği derin hisle ve temel değerler doğrultusunda hareket edenler vardır. Bu tavır, öncekinin aksine duygusal bir bütünlüğü ifade eder.”<sup>123</sup>

Sosyal açıdan yetersiz olan bireyler hem kendileri huzursuz olurlar, hem de başkalarını huzursuz ederler; özellikle sözsüz iletişimin yanlış kullanıldığı durumlar, yanlış tepkileri doğurur.

Sonuç olarak, kişiler arası iletişim yeteneklerini geliştiren kişiler, karşısındakinin duygularını anlama ve yönlendirme konusunda daha iyidirler. Nereden başlayıp, nereye gidecekleri konusunda kendilerini yönlendirebilirler.

Kişiler arası iletişim, insanlığın geleceği bakımından da çok büyük bir önem arz etmektedir. İnsanlığın barış içinde yaşaması bu yeteneğin çok iyi bir biçimde geliştirilmesine bağlıdır.

---

<sup>123</sup> R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 57-58.

## II. BÖLÜM

### DUYGUSAL ZEKANIN GELİŞİMİNE KATKIDA BULUNAN ETKENLER

#### A- DUYGUSAL ZEKA GELİŞTİRİLEBİLİR Mİ?<sup>124</sup>

İnsan kişiliği çok önemli ölçüde küçük yaşta geliyor. Doğuştan gelen kalıtsal olan ya da bireyin biyolojik özelliklerinden kaynaklanan bir mizacı oluyor. Bu mizaç, müdahale edilirse değiştirilebiliyor. Örneğin; çekingen mizaçlı bir çocuk, yetişkin olduktan sonra çok daha zor değişir. Ancak, çocukken anne babası korumacı bir tavır yerine, yaşama uyum sağlama konusunda onu sorunlar karşısında biraz kendi başına bırakırsa daha girişken ve cesur olabilir.

Duygusal zekanın geliştirilebilir olduğu görüşü, tek başına, diğer zeka türlerinden hiçbir farkı olmamasıyla dahi açıklanabilir. Önceki bölümde belirtildiği gibi, çoklu zeka kuramının ilkelerinin içerisinde, geliştirilebilir olmak da vardır. Bu durumda insanların kişisel ve kişiler arası yeteneklerini kapsayan duygusal zekanın geliştirilebilir olması kaçınılmazdır. Bu yetenekler, yaşarken, hayatın her anında ve her bağlamında, insan başarısını olumlu ya da olumsuz etkileyen yeteneklerdir. Özellikle son yıllarda dünyadaki yükseliş trendiyle paralel olarak ülkemizde de en çok satılan kitaplar arasında yer alan kişisel gelişimi önceleyen yayınlar da bu durumu göstermektedir. Bu kitaplarda kişisel gelişimi destekleyen ve insanların

---

<sup>124</sup> Ayrıca bkz. <http://www.duygusalzeka.com/Html/makale0602.htm>

duygusal zeka yeteneklerini geliştirmeyi hedefleyen yöntemler, çarpıcı örneklerle beslenerek, insanları olumlu yönde etkileyecek biçimde ele alınmaktadır. Ayrıca, televizyonlarda da bu türden pek çok program yer almaktadır.

Duygusal zekanın artırılması elbetteki doğuştan gelen yeteneklere bağlıdır. Yani doğuştan gelen zemin müsait ise o zaman çok kolay bir şekilde duygusal zeka artırılabilir. Özellikle aile ortamı ve anne babanın kişilik özellikleri de duygusal zekanın gelişiminde önemlidir. Anne babanın duygu ifadesi, aile içerisindeki iletişim becerileri, anne babanın empati yeteneği, kelime hazinesi ve bu kelimelerdeki duygusal nitelik, anne babanın çocuğu yanında olayları değerlendirme ve duygusal tepki şekli duygusal zekada önemli role sahiptir.

Duygusal zekanın gelişim aşamalarını ise şöyle sıralayabiliriz:

## **1. Duyguların Kalıtım İle İlgisi**

Duyguların hissedilebilirliğini genlere bağlamak mümkündür. İnsanı, hisseden varlık olarak tanımlarsak, bunu daha iyi ortaya koyabiliriz. Duygusal tepkilerin bebeklikten itibaren görüldüğü göz önünde bulundurulunca, duygulanımın doğumla başlayan bir süreç olduğu söylenebilir. Doğumla başlar; yaşam boyu, uyarıların zenginliğine ve çeşitliliğine bağlı bir şekilde gelişir. Her insanda farklılıklar gösterir. Duygulanımda, olgunlaşmanın çok önemli rolü vardır. Bebeklikten itibaren yapılan gözlemlerde, duygulara bağlı olarak ortaya çıkan tepkilerin, yetişkinlerin uyarılarından bağımsız bir şekilde, genel yaş özelliklerine bağlı olarak ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde öğrenmenin de çok önemli rolü vardır. Çeşitli nesne ve durumlar karşısında duygulanım neticesinde ortaya çıkan

davranışlar incelendiğinde, çocukların, kendilerini yetiştiren yetişkinlerle paralel tepkiler verdikleri ortaya çıkmıştır. Örneğin, bir yılanı karşı verilen korkuya dayalı tepki tamamen öğrenilmiş bir tepkidir.<sup>125</sup> Çocuk, yetişkinlerle aralarındaki fiziksel benzerliklerini aynaya bakarak görür. Duygusal benzerliklerini ise, heyecanlarının onlardaki yankılarını işiterek ve görerek öğrenir.<sup>126</sup>

Becerilerimizin seviyesi hiç şüphesiz beynimizle ilgilidir ve doğuştan gelir, ancak bu bize verilenle yetinmemiz gerektiği anlamında algılanmamalı. İnsan beyni inanılmayacak derecede elastik ve öğrenmeye hazır durumdadır.

“Bu konuda yapılan önemli araştırmaların sonucu, insan zekasının doğuştan var olan bir yetenek olmadığını, tam tersine fitratındaki mevcut kabiliyetin öğrenme ve çevreden edindiği tecrübeler sayesinde beceri ve zekaya dönüştürdüğünü göstermiştir.”<sup>127</sup>

“Zekayı; ilerletici ve geliştirici özelliği bulunan genel öğrenme kabiliyeti olarak algılamak gerek. Özellikle çok önceden edinilmiş bilgiler zihinsel becerinin gelişimi açısından çok önemlidir ve daha sonraki zihinsel gelişimin temelini oluştururlar.”<sup>128</sup>

Bu durum duygusal zeka için de geçerlidir. Böylece zekanın gelişmesi insanın büyümesiyle birlikte sadece biyolojik olgunlaşma sürecine bağlı olmadığı çevredeki uyarı ve heyecan dürtülerine karşı koymanın da bu konuda

<sup>125</sup> Norman L. Munn, **Psikoloji**, Çev: Nahid Tendar, Milli Eğitim Basımevi, İst. 1968, s. 99, Ayrıca bkz. R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 60.

<sup>126</sup> Haim G. Ginnot, **Siz ve Çocuğunuz**, Redhouse Yay., İst. 1980, s. 18.

<sup>127</sup> Stefan Konrad, Claudia Hendl, **Duygularla Güçlenmek**, Çev: Meral Taştan, Hayat Yay., İst. 2001, s. 55.

<sup>128</sup> S. Konrad, C. Hendl, *a.g.e.*, s. 56.

belirleyici olduğu ortaya konulmuştur. Öyleyse zeka, aynı zamanda öğrenme sürecinin bir sonucudur.

Zeka gelişimi daha çok erken çocukluk evresinde olması gerekir. Bunun için fitratında var olan kabiliyetlerin gelişmesi konusunda özellikle etkisi olan çevre tecrübeleri şu şekilde sıralanmıştır: büyüklerin çocuklara sevgi dolu yaklaşımı, soru sormaya teşvik etmek, çevresindeki araç gereçleri kullanabilmesi için izin vermek, çocukların kendi kararlarını vermesine izin vermek, yetişkinlerle düzenli sözlü ilişkilerde bulunmasını sağlamak, Maddi açıdan gerekli emniyeti sağlamak ve az başarı sağladığı olaylarda bile övgüde bulunmak.<sup>129</sup>

Burada belirtilmesi gereken en önemli nokta, ebeveynlerin sevgi dolu yaklaşımlarıyla çocuklarının zekalarını olumlu etkileyebilmeleridir. Ancak zihinsel gelişimde bunun dışında da çeşitli faktörler rol oynamaktadır.

İnsan, hisseden bir varlık olarak içinde hangi duyguların uyanacağını seçmekte özgür değilse de bunları bildiği takdirde nasıl ve ne zaman açıklayacağını seçme şansına sahiptir.

Duygusal zeka, bireyin yaşam deneyimlerine bağlı olarak gelişir bunun için, istek, ihtiyaç ve yaşantılar önemli rol oynar. Kişiden kişiye, toplumdan topluma farklılıklar gösteren bu durum, duygusal zekanın geliştirilebilirliğinin temellendirilmesini mümkün kılmaktadır.

---

<sup>129</sup> Daha ayrıntılı bilgi için bkz. S. Konrad, C. Hendl, *a.g. e.*, s. 56.

## 2. Duygusal Zekanın Geliştirilmesine Etki Eden Faktörler<sup>130</sup>

Kalıtıma bağılı olarak, duygulara mahkum olunmadığı ve kişinin bu yönden sorumluluk sahibi olduğu göz önünde bulundurularak, duygusal zekanın geliştirilebilirliğini tespit ettikten sonra, aşağıda buna etki eden bazı faktörler ele alınmıştır.

### a. Duyguların Tanınması

Duyguların davranış geliştirme sürecinde önemli bir etken olduğu daha önce ortaya konulmuştu. Duygular, insan türünün devamını sağlayan, onu hayata bağlayan, hayatta kalmasını sağlayan önemli mekanizmalardır.

Duygusal zeka kendimizi tanımamızı gerektirir. Duygu dünyamızı iyi öğrenip tanımalıyız çünkü bunlar hayatımızın ayrılmaz bir parçasıdır.

Burada duyguların tanınmasından ne kastedildiğini ifade etmek gerekmektedir. Şüphesiz, öfkeli birinin verdiği doğal tepkilere dayalı olarak onun öfkeli olduğunu anlamak mümkündür. Korku, ya kaçmayla, ya da saklanmayla sonuçlanan bir duygudur. Mutluluğun ve sevginin salgıladığı hormonlar sayesinde, insan huzurlu ve sakin bir hale bürünür. Bunlar o kadar doğal sonuçlardır ki, insan bunlar üzerinde düşünmeyi gerekli görmeyebilir. İşte tüm bunların nasıl, ne zaman ve hangi etkilerle ortaya çıkıp, ne gibi sonuçlar doğurduğu duyguları tanımının buradaki anlamını oluşturmaktadır.

---

<sup>130</sup> Duygusal zekanın gelişimine etki eden bazı faktörleri biz burada sıralasak da, tezimizin özgün bölümünü bunlar oluşturmuyor. Bizim ortaya koymak istediğimiz; değerler ve ruhsallığın duygusal zekayı geliştirdiği kısmını daha sonra ayrı ayrı başlıklar şeklinde ele alacağız.

Duyguları tanımanın duygusal zekanın gelişebilirliği ile bağlantısı şöyle kurulabilir:

Duyguların tanınması, onların doğru kanalize edilebilmesinin ilk adımı olarak değerlendirilebilir. Öfke anında, beynin verdiği uyarıcı sinyaller, eğer akılcı zihinle işbirliği yapmadan tamamen güdüsel olarak davranışa yol açarsa o anın duygusal bağlamından çıkıldığında, pişmanlıklar ortaya çıkacaktır. Kişinin hem kendisine hem ilişki kurduğu kişilere karşı istemediği şekilde davranması söz konusu olacaktır. İşte, bu pişmanlık ile başta duyulan öfke arasında, kişinin gerçekte ne olmasını istediğine dair hızlı bir sorgulama yaşayarak, seçimini gerçekleştirmesine ve sonuçta sorumluluk almasına imkan tanıyacak şeyin, gerçek duygularını tanıması ve fark etmesi olduğu düşünülmektedir. Duygusal zekanın gelişimini gerçekleştiren duygusal eğitim, çocuklara duygularını tanımalarına yardımcı olmakla onları, gerçek duyguları doğrultusunda dengeli ve tutarlı bir şekilde hareket etmeye götürür ki, bu da, duyguların tanınmasının önemini ortaya koyan bir durumdur. Bir çocuğun ne hissettiğini bilmesi, niye böyle hissettiğini bilmesinden önce gelir. İç dünyasındaki karmaşa, duygularını tanımasıyla azalacaktır.<sup>131</sup>

### **b. Duyguların Olduğu Gibi Kabulülmesi**

Hepimiz farklı insanlarız. Farklı olmak diğerlerinden daha iyi ya da daha kötü olmak demek değildir. Diğer insanların, bakış açılarının sizinkinden farklı olduğunu ne kadar erken anlarsanız onları o kadar çabuk tanırırsınız. Bu da bizim duygusal zekamızın gelişmesi demektir. Duygusal zekası yüksek olan insanlar başkalarının

---

<sup>131</sup> Haim G. Ginnot, *a.g.e.*, s. 17,18., Ayrıca bkz. R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 61.

duygu ve düşüncelerini kendileri için bir tehlike olarak görmezler, tam tersine ilgi çekici ve yeni bir şeyler öğrenme şansı olarak değerlendirirler.

Duygular, ne kadar şiddetli ve yoğun bir biçimde hissedilirse, bir o kadar da varlıkları kabul edilmez bir durum arz edebilirler. İnsan ilişkilerinde, sevginin olduğu yerde nefret, hayranlığın yanı sıra gıpta, bağlılığın yanında düşmanlık, başarının yanı sıra da endişe olabilmektedir. Olumlu, olumsuz ve çelişkili bütün duyguların geçerliliğini kabul etmek büyük bir olgunluk ister. Bu kavramları içten kabullenmek kolay değildir. Çocukluk eğitimimiz ve sonraki öğrenimimiz bizi bunlara karşıt bir görüşe hazırlar. Bize olumsuz duyguların kötü olduğu, hissedilmemesi ve hissedildiğinde utanılması gerektiği öğretilmiştir. Ancak, düşünceler ve duygular değil davranışlar iyi veya kötü diye tanımlanabilir. Sadece davranışlar suçlanabilir veya övülebilir; duygular için böyle düşünülemez ve düşünülmemelidir. Duyguların hayallerin yargılanması ve yasaklanması özgürlük ve akıl sağlığı yönünden sakıncalıdır.<sup>132</sup>

Birçok insan, özellikle olumsuz duygularıyla nasıl yüzleşip, onlarla nasıl uzlaşabileceğini öğrenememiştir. Nefret duyduğunda bunun hoşnutsuzluk olduğu, korktuğunda korkacak bir şey olmadığı, acı duyduğunda ise cesur olması ve gülümsemesi gerektiği kendisine söylenmiştir. Bir örnekle bu durum netleşecektir. Kardeşine kıskançlık duygularıyla zarar verme eğiliminde olan bir çocuğa, acaba kaç yetişkin “seni anlıyorum, gerçekte ondan nefret ediyorsun”, gibi ifadeyle karşılık veriyordur? Şu belki de daha sık karşılaşılan bir ifadedir, “Aslında onu ne kadar çok sevdiğini biliyorum...” Yetişkinler başta kendi çocuklarının kıskançlık duygusunu yaşayabileceklerini kabullenmek istemiyorlar. Bu şekilde inkar ederlerse o duygunun

---

<sup>132</sup> R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 62.

yok olacağını varsaymaktadırlar, belki de onları eğitmenin en iyi yolunun bu olduğunu düşünmektedirler. Ancak, bu duygusunu normal bir şekilde ifade edemeyen çocukların, başka alanlarda örneğin, alt ıslatma, tırnak yeme, öksürük nöbetine tutulma, kaşıntı dökme gibi anormal durumlar sergilediklerini ortaya koyan araştırmalar vardır.<sup>133</sup>

Çocukluk döneminde bu şekilde yansımalarla ortaya çıkabilen benzer durumlar, yetişkinlikte de, kişinin hayatını son derece olumsuz bir şekilde etkileyebilir ve karakterine yansıyacak kadar derin izler bırakabilir.

Olumlu ya da olumsuz duyguların tanınmasından sonra, onların varlığını olduğu gibi kabullenme, duygusal zekanın geliştirilmesinde önemlidir. Varlığı inkar edilmeyen duygu üzerinde durulur. İnsanın hayatındaki tavır alışları, varlığını kabullendiği şeylere göre şekillenir. Varlığı kabul edilen duygular hangi yönde geliştirilmesi gerekiyorsa o yönde geliştirilmeye çalışılır.

### **c. Duyguların Yüklediği Sorumluluğun Farkına Varmak**

Burada kastedilen, hissedilen duygunun, kendisinin hissedilmesinden kaynaklanan sorumluluk değildir. Söz konusu olan sorumluluk, hissedilen bu duygunun sevk ettiği davranış biçiminin yüklemiş olduğu sorumluluktur. Duygusal zeka ve IQ'yu doğru bir şekilde ilişkilendiremeyen insanlar genellikle kişisel ve toplumsal uzlaşmazlığı yaşarlar. Bu tip insanların, sorumluluk duygularına zıt bir biçimde pişmanlık duyguları çok gelişmiştir; bu etkin bir pişmanlık duygusu olarak değil, sık sık bu duyguyu yaşamaları bakımından gelişmiştir. Yapmak, zorunda

---

<sup>133</sup> Haim G. Ginnot, *a.g.e.*, s. 106., Ayrıca bkz. R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 62, 63.

kaldıkları, çünkü o anda içlerinden öyle gelmiş olan, davranışlarından dolayı pişman olmak doğrumudur? Üstelik pişmanlıklarını da dile getirmişlerse büyütme ne gerek vardır? Her insan hata yapabilir; Ancak unutmamak gerekir ki, hatalar bir öğrenme aracı olarak değerlendirilirse kendini affettirebilir; karakter haline gelmesine izin verilen hataların hiçbir mazereti olamaz. Öznur Özdoğan;<sup>134</sup> bir defa yaptığımız yanlışların hata olmadığını söyler. Yanlışlar tekrarlandığı taktirde hataya dönüşüyor. Önemli olan yanlışlarımızı görebilmek ve bu yanlış davranışlardan ders çıkarabilmektir. Bu bağlamda, yaptıklarının arkasında durabilecek ve hatalarından dersler çıkarılabilecek bireyler yetiştirmek gerekir. Bu düşüncenin oluşabilmesi ve dolayısıyla davranışların düzenlenmesi, duyguların yüklediği sorumluluğun farkına varılmasına bağlıdır. Dolayısıyla, duygusal zekanın geliştirilebilir olmasına etki eden faktörlerden birisi de bu farkındalıktır.<sup>135</sup>

Problemleri giderebilme, her zaman bir çıkış yolu bulabilme becerisi duygusal zekanın önemli getirilerinden biridir. Bu becerilerimizi sistemli bir çalışma ile geliştirebiliriz. Eğer problemlerden korkup kaçmaz ve onları birer şans, kendimizi ispatlama fırsatı olarak görürsek, onları çözemememiz için hiçbir sebebimiz kalmaz.

Duygusal zekada eleştiri yapabilmek ve eleştiriye açık olmak da çok önemlidir. Konu bir taraftan sizi diğer taraftan başkalarını etkiler. Eleştiriye açık olmaktan rahatsızlık duymamalıyız. Bu sayede kendimizdeki olumlu ve olumsuz yönleri öğrenme fırsatı elde ederiz.

---

<sup>134</sup> Ankara Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalında Yrd. Doç. Dr.

<sup>135</sup> Ayrıca bkz. R. Yılmaz, *a.g.t.*, s. 63, 64.

## B-DUYGUSAL GELİŞİMİN ÖNEMİ

Günümüzde birçok yetişkin bile günlük olaylar karşısında gerçek duygularını fark edememekte, bu duygularını etkin bir şekilde dile getirememektedir. Bunun yerine öfkesini göstermekte, ya da alaycı bir eda ile konuşmaktadır. Oysa orada belki dile getirmek istediği kendi kompleksi, kıskançlığı ya da huzursuzluğudur. Ancak kişi, gerçek duyguları ile yüzleştikten ve bu duyguları etkin bir şekilde dile getirdikten sonra çevresindekilerle olumlu bir ilişki kurabilir.

Bazen gerçek duygular çok derinlerde gizli olabilir. Onları tanımak, fark etmek zamanımızı alabilir ama zamanı buna ayırmak uzun vadede huzurlu bir yaşam demektir. Ayrıca öğrenmenin çocukların duygularından bağımsız olarak gerçekleşmediği göz önünde tutulunca duygusal eğitim şarttır. Hatta okullarda sistemli olarak duyguların eğitimini vermek en az diğer dersleri vermek kadar önemlidir.

Evliliklere de baktığımızda sorunların çoğunun duyguların anlaşılmasında ve dile getirilmemesinden kaynaklandığı fark edilir.

Duygular üzerine odaklanıp, onları anlayıp dile getirmek ve çevremizdekilerin duygu ve gereksinimlerini anlayıp o gereksinimleri karşılamak hem daha sorunsuz, hem daha yapıcı ve hem de daha huzurlu bir yaşama kapıları açacaktır.<sup>136</sup>

Duygusal eğitim eksikliği çocukların ruhsal gelişimini tehdit ettiğinden dolayı, diğer destekleyici önlemlerle birlikte çocuğun duygusal alanda beceri

---

<sup>136</sup> Berna Bridge, **Duyguların Eğitimi**, Beyaz Yay., İst. 2003, s. 35-37.

ve bilgi edinmesi konusu önemli bir husustur. Ayrıca duygusal yetkinlik, sadece çocukluk döneminde verilmesi gereken bir ders değil, öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

“Beyinlerimizin programlanması zordur. Çünkü onlar parmak izlerimiz kadar kendilerine özgü ve biriciklerdir. Sadece bize özgüdürler. İşte bu yüzden hepimiz genetik olarak farklıyız ve sevdiğimiz ve sevmediklerimiz birbirinden farklıdır.”<sup>137</sup>

Hepimiz bu açıdan farklı olsak bile; büyüklerimizin kültürün, toplumun isteklerine bağlı olarak davranışlarda bulunabiliyoruz. Çocukluğumuzun ilk yıllarında neyi söyleyip neyi söylememiz, neyi yapıp neyi yapmamamız gerektiği bize hep söylenmiştir. Ayrıca nasıl hissetmemiz gerektiği bile öğretilmiştir. Ama aslında duygularımız içimizden gelir ve düşüncelerimizle bireysel hayat tecrübelerimizin birer kombinasyonudurlar. Her şeyden önce, duygularımız bizi farklı insanlar haline getirir. Sonuç olarak bizi biz yapan; arabalarımız, elbiselerimiz, mesleğimiz ya da vücudumuz değildir. Bizi biz yapan duygularımızdır.

Duygusal zeka teorisi hayatımızın her alanında ortaya çıkar. Çünkü nereye gidersek gidelim, duygularımızı da beraberimizde götürürüz. Duygularımız, çocuklarımızı nasıl iyi yetiştirebileceğimizi, onların okulda nasıl başarı sağlayacağını, kariyerimizde nasıl başarılı olacağımızı, diğer kişilerle ilişkilerimizi belirler. En önemlisi de duygularımız; bireyler olarak ve toplum olarak nasıl daha mutlu olabileceğimizi belirlerler.

---

<sup>137</sup> <http://www.duygusalzeka.com/html/makale01.htm>

## **C- DUYGUSAL ZEKANIN GELİŞİMİNE KATKIDA BULUNAN ETKENLER**

Duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenlere geçmeden önce bu etkenler hakkında açıklama yapmak tezimizi netleştirecektir. Tezimizde duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler yazılırken, bize özgü olan bölümler değerler ve ruhsallık olacaktır. Bu tezimizin amaç bölümünde de belirtilmiştir. Ancak burada duygusal gelişimde çok önemli rolü olduğu kanıtlanmış olan aile ve çevreyi de ele almadan geçmek tezimizi eksik kılar, düşüncesiyle bu etkenlere de yer vereceğiz. Bu açıklamalardan sonra duygusal zekayı geliştiren etkenlere geçebiliriz.

### **1. AİLE VE ÇEVRE**

Çocuklar bebekliklerinden itibaren sağlıklı, sağlıksız, doğru ya da yanlış pek çok şeyden etkilenerek büyürler. Çevrelerinden gelen tepkilere göre kendileri ve başkalarıyla ve içinde yaşadıkları dünyayla ilgili düşünceler edinir ve bunlara göre davranış ve tutum geliştirirler. Büyüklerin (anne-baba, bakıcı ya da öğretmen) çocuklar ile olan ilişkileri ve yaşamın ilk yıllarında onlara kazandırdıkları tecrübeler, çocukların duygusal ve beyin gelişimlerinin yanı sıra onların gelecekteki tutum ve

davranışları üzerinde de etkilidir. Çocuklar anne ve babalarının ve ilerleyen yaşlarda hayatlarında etkili olan diğer yetişkinlerin onlara verdiklerini olduğu gibi alırlar.<sup>138</sup>

Duygusal zeka, hayatın ilk yıllarında gelişmeye başlar. Çocukların, anne baba, öğretmen ve çevrelerindeki diğer insanlar ve arkadaşlarıyla olan iletişimleri sırasında birbirlerine duygusal mesajlar gönderirler. Bu mesajların üst üste tekrarı çocukların duygusal yapısını ve davranışlarını oluşturur. Çevreden gelen tepkiler ve mesajlarla oluşan beyindeki bağlantılar çocuğun geleceğini kalıcı olarak etkiler. Diğer bir deyişle olaylar karşısında arka araya yaşanan duygusal dersler ve deneyimler beynin belli bölümlerindeki bağlantılarını sağlayarak beyni bu duygulara karşılık verecek şekilde şekillendirir. Anne-baba ya da hayatlarındaki diğer önemli insanlar çocuklara davranışları ile çocuğun ileriki hayatına yansıtılan geçmişini oluştururlar. Çocukluğunda yediği dayakların acısıyla, kızgınlıkla çatılan kaşlara yoğun korku ve nefretle tepki vermeyi öğrenmiş birisi, çatılan kaşların artık böyle bir tehdit taşımadığını bildiği halde aynı tepkiyi bir ölçüde gösterecektir<sup>139</sup> Anne baba ve çocuklar arasında kurulan sıcak, güvenli ve kuvvetli bağ ile çocuklar duygularıyla baş edebilmeyi, öfkelerini kontrol edebilmeyi ve empati duygusunu öğrenirse sadece bugün değil gelecekte de bu becerilere sahip olacaktır.

İhtiyaçları zamanında, şefkat ve sevgiyle karşılanan bebekler kendilerini güvende hisseder ve strese girmezler. Ağlayarak acıktığını, acısını ya da üzüntüsünü belirten çocuk büyüklerinden ilgi görürse tedirginliklerine cevap verildiğini öğrenirler. “İhtiyaç duydukça her seferinde yatıştırılan ve sakinleştirilen bebeklerin beyindeki sinirsel bağlantılar gittikçe kuvvetlenir. Zamanla beyin stresle daha kolay

<sup>138</sup> Daha geniş bilgi için bkz. <http://www.duygusalzeka.net/ecododuz/ecododuz1.htm>

<sup>139</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 367.

baş eder hale gelir. Beyinde kurulan bağlantılar ilerde edinilecek duygusal becerilerin gelişmesine etki eder.”<sup>140</sup>

Duygusal zekanın ilk okulu ailedir. Anne ve babanın davranışları çocuğun duygusal yaşantısında derin ve kalıcı etkiler yaratır. Çocuklarının duygularını önemsemeyen ve duygusal ihtiyaçlarına karşılık vermeyen anne ve babalar, onların duygusal zekalarının yanı sıra zihinsel gelişmelerine de engel olurlar. Şiddete eğilimi olan çocuklar genelde aileleri tarafından önem verilmemiş, hayatlarına ilgi gösterilmemiş, sürekli eleştiriye maruz kalmış, anlaşılmamış ve ağır cezalar verilmiş çocuklardır.<sup>141</sup>

Çocuklara özel zaman ayırmak, onlarla iyi ilişkiler içinde olmak çocukların özgüvenlerini geliştirecek ve başkalarıyla da iyi ilişkiler içinde olmalarında etkili olacaktır. Aile içinde duygusal ihtiyaçlarına karşılık verilen, duyguları eleştiriye maruz kalmadan dinlenip anlaşılan çocuklar anne ve babalarına güven duyacak ve bir sıkıntıları olduğunda bunu rahatça paylaşacak ve yardım alabileceklerdir.

Neyi sevip sevmediklerini anlamalarında, kendi özelliklerini tanımlamalarında onlara yardımcı olmak için, almak ya da yapmak istedikleri şeylerle ilgili onlara seçme hakkı vermek çocukların kendilerini tanımlamalarına, etraflarında olan biten şeylerle ilgili ne hissettiklerini anlamalarına yardımcı olacaktır. Başka bir deyişle özbilinçleri gelişecektir. Özbilinci gelişen çocuklar kendilerini ve duygularını daha iyi anlayacak ve kontrol edebileceklerdir. Kendilerini tanıyan çocuklar insanlarla olan ilişkilerinde kendilerini ifade edebilirler ve başkaları tarafından anlaşılmaları kolay olur.

<sup>140</sup> <http://www.duygusalzeka.net/ecododuz/ecododuz1.htm>

<sup>141</sup> Daha geniş bilgi için bkz. <http://www.oncecocuklar.com/egitim/dz/okulda.html>

Aile ve okul ortamı mutlu ve eğlenceli olmalıdır. Çocukların duygusal sağlıkları ve öğrenme yetenekleri birbirleriyle yakından ilişkilidir. Çocuklara gerginliğin, korku ve hayal kırıklıklarının çok yaşanmadığı, neşe ve mutluluğun yoğun olduğu, kendilerini güven içinde hissettikleri bir ortam sağlanması, onların toplumun mutlu, bağımsız, üretken, başarılı ve kendilerini gerçekleştirmiş bireyler olmalarını sağlayacaktır.

“Bazı anne babalar üstün yetenekli duygusal öğretmenlerdir, bazıları ise gaddardır. Anne –babaların çocuklarına davranış tarzının – katı disiplinle mi yoksa empatik anlayışla mı, umursamadan mı yoksa sıcak davranarak mı- çocuğun duygusal yaşamı açısından derin ve kalıcı sonuçları olduğunu gösteren yüzlerce araştırma vardır. Çocuklarıyla doğrudan ilişkilerinin yanı sıra, bir karı-kocanın kendi aralarında hisleriyle nasıl baş ettikleri de, ailedeki en ince duygusal alışverişleri bile gözden kaçırmayacak kadar akıllı öğrenciler olan çocuklara çok etkili dersler verir. Evliliklerinde duygusal açıdan daha yeterli olan çiftlerin, çocuklarının duygusal iniş çıkışlarına yardımcı olmakta daha etkili olduklarını bulgulamışlardır.”<sup>142</sup>

Duygusal açıdan yetersiz olan ebeveyn tarzları arasında şunlar yer alır:<sup>143</sup>

*Hisleri tamamen göz ardı etmek:* Bu tür anne babalar çocuklarının duygusal sıkıntılarını aldırılmayarak, kendiliğinden geçmesini beklemeleri gerektiğine inanırlar. Duygusal anları, çocuğa yakınlaşmak ya da onun duygusal yeterlilik konusunda bir şeyler öğrenmesine yardımcı olmak için bir fırsat olarak kullanmayı beceremezler.

*Fazlasıyla serbest bırakmak.* Bu tür anne babalar çocuğun ne hissettiğinin farkındadırlar, ancak çocuk içindeki duygusal fırtınayla nasıl baş ederse etsin yaptığı

<sup>142</sup> Aktaran, D. Goleman, *a.g.e.*, s. 240.

<sup>143</sup> Daha geniş bilgi için bkz. D. Goleman, *a.g.e.*, s. 241.

hiçbir şeye karışmazlar. Çocuğun hislerini göz ardı eden tiplerde olduğu gibi, bu anne babalar da çocuklarına duygusal tepki öğretmeye kalkışmazlar. Tüm rahatsızlıklarını yatıştırmaya çalışırlar ve örneğin, üzüntüsünü ya da öfkesini geçirmek için pazarlığa ya da rüşvete başvururlar.

*Çocuğu aşığılayıp hislerine saygı göstermemek:* Bu tür anne babalar genellikle çocuğun hiçbir yaptığını onaylamaz, sert bir şekilde eleştirir ve cezalandırırlar. Örneğin, çocuğun öfkesini belli etmesine hiçbir şekilde izin vermeyip en ufak bir huysuzluk belirtisinde bile cezalandırmaya kalkışırlar. Bunlar, çocuk bir şeyi kendi açısından anlatmaya başladığı zaman, “sakın bana karşılık verme!” diye öfkeyle bağırın anne- babalardır.

Anne babaların bu tarzda etkili olabilmeleri için, önce kendi duygusal zekalarını çok iyi kavramaları gerekir. Örneğin, bir çocuk için temel duygusal derslerden biri, hislerin birbirinden nasıl ayırt edileceğidir; ancak, kendi üzüntüsünü yeterince anlayamayan bir baba, bir kaybın ardından kederlenmek, acıklı bir film izlerken hüzünlenmek ve değer verdiği birine kötü bir şey olduğunda üzölmek gibi duyguları oğlunun ayırt etmesine yardımcı olamaz.

“Çocuklar büyüdüğüçe, almaya hazır oldukları ve ihtiyaç duydukları belirli duygusal derslerde bir değışme olur. Empati dersleri, anne babanın yavrularının hisleriyle ahenk kurmasıyla birlikte bebeklikte başlar. Bazı duygusal beceriler yıllar geçtikçe arkadaşlıklarla bilinse de, duygusal açıdan yeterli olan anne babalar, çocuklarının duygusal zekanın şu temel unsurlarını tek tek öğrenmelerine çok yardımcı olabilirler: duygularının farkına varıp idare edebilmek, kontrol altında

tutabilmek; empati gösterebilmek; ve ilişkilerinde ortaya çıkacak hislerle baş edebilmek.”<sup>144</sup>

Hisleriyle yeterince başa çıkamayan anne babalara göre, duygusal becerileri gelişmiş olan anne babaların çocuklarının onlarla daha iyi geçindiklerini, onlara daha fazla sevgi gösterdiklerini ve onların yakınındayken daha az gergin olduklarını bulgulamıştır. Bu çocuklar kendi duygularıyla da daha iyi başa çıkabilir, huzursuz olduklarında kendilerini daha etkili bir şekilde yatıştırırlar. Sosyal ilişkilerinde bu çocuklar arkadaşları arasında daha popülerdir, daha çok sevilirler ve öğretmenleri onları sosyal açıdan daha yetenekli bulur. Ebeveynleri ve öğretmenleri, bu çocuklarda saldırganlık gibi davranış sorunlarına daha ender rastlar. Bilişsel yararları ise; bu çocuklar, daha iyi dikkat gösterebildikleri için daha etkili öğrencilerdir. Duygusal beceriler açısından iyi olan anne babaların çocuklarının kazanımı her bakımdan daha fazladır.

Bu yetenek okul yılları boyunca oluşmaya devam etse de, duygusal zekanın öğelerini oluşturmak için ilk fırsat, erken yıllarda ortaya çıkar. Çocukların sonradan edinecekleri duygusal beceriler, ilk yıllarda edindiklerinin üzerinde oluşur. Duygusal zeka, öğrenilen her şeyin temelini oluşturur. Ulusal Klinik Bebek Programları Merkezi'nin bir raporu, çocuğun okulda göstereceği başarıyı tahmin ederken belirleyici olanın bilgi dağarcığı ya da okuma yeteneğinin erken gelişmesinden çok, duygusal ve sosyal ölçümleri olduğunu gösteriyor. Bunlar; kendinden emin olması ve ilgi göstermesi; kendisinden nasıl bir davranış beklenildiğini ve yanlış davranma dürtüsüne nasıl hakim olacağını bilmesi; bekleyebilmesi, verilen talimata uyabilmesi ve öğretmenlerinden yardım isteyebilmesi; diğer çocuklarla iyi geçinirken

---

<sup>144</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 242.

ihtiyaçlarını da ifade edebilmesidir. Rapora göre, okulda başarısız olan çocukların hemen hemen tümü duygusal zekanın bu öğelerinden bir ya da birkaçından yoksundur.<sup>145</sup>

“Yaşamın ilk üç dört yılı, bebeğin beyninin tam gelişmiş insan beyninin üçte ikisine kadar büyüdüğü ve karmaşıklığının daha sonra hiç erişemeyeceği hızla geliştiği bir zamandır. Bu dönemde temel nitelikteki dersler daha sonraki dönemlere kıyasla daha kolay öğrenilir. Duygusal dersler bunların en önde gelenidir. Bu dönemde yoğun stres beynin öğrenme merkezine zarar verebilir, yaşamın sonraki dönemlerinde bu bir derece telafi edilebilse de, yaşamın erken döneminde öğrenilenlerin etkisi devam eder.”<sup>146</sup>

Arkadaşlık eğitimi hem evde anne babalar tarafından hem de okulda öğretmenler tarafından verilebilir. Örneğin: Oyunda kavga eden çocuklara kurallar hakkında bir anlaşmazlık olduğunda kavga etmek yerine alternatif öneriler getirmeyi ve uzlaşmayı, oyun oynarken diğer çocuklarla konuşup onları dinlemek, gülümsemek, yardım etmek evde ve okulda öğretilir.

“Çocuklara duyguları doğrudan doğruya öfkeye dönüşmeyecek bir biçimde ifade etmeyi anne babaları ve öğretmenlerin öğretmesi gereklidir. Yine çocuklara kendini ortaya koyabilme, *etkin dinleme* öğretilmelidir.”<sup>147</sup>

Anne babalar; evde ve çocuklarıyla birlikte oldukları diğer mekanlarda duygularla ilgili bir olay yaşandı mı mutlaka zamanlarını ayırıp çocuklarının o olayla ilgili gerçek duygularını fark etmesine yardımcı olmalıdırlar, görmezden

<sup>145</sup> Aktaran D. Goleman, *a.g.e.*, s. 244.

<sup>146</sup> D. Goleman, *a.g.e.*, s. 247.

<sup>147</sup> B. Bridge, *a.g.e.*, s. 40.

gelmemelidirler. Çocukların duygularını fark ettikten sonra o duygularını ifade etmelerine yardımcı olmalıdırlar.

Çocuklara kızarak, bağırarak, aşağılayarak veya görmezden gelerek onların gerçek duygularına ulaşmalarına yardımcı olunamaz. Onlara zaman tanınmalı, sabır gösterilmeli, en önemlisi onlara kaliteli zaman ayrılmalıdır. Onlarla etkin bir şekilde konuşabilecek bir ortam yaratılmalıdır. Örneğin; çocuk oyun oynarken, annenin çocuğuna nasihat etmesi, çocukta hiçbir olumlu etki bırakmaz çünkü çocuk o an, anneyi dinlememektedir. Bunun yerine çocuk soru sorduğunda verilen cevaplar, çocukta kalıcı öğrenme yaratır. Bunun yanında çocuklara tarafsız bir açıdan bakmaya çalışılmalıdır.

Sevgi ve değer vermenin tüm kapıları açan davranışlar olduğu unutulmamalıdır. Çocuğa sevgi gösterildiği ve ona zaman ayrıldığı zaman çocuk zaten olumlu davranışlar sergileyecektir.<sup>148</sup>Çocuklar sevgiyle büyür. Sevgi çocukların ruhsal gelişimleri için çok önemli bir faktördür. Çünkü sevgisiz bir ortamda büyümüş, hor görülmüş, kendilerini ifade edememiş çocukların özgüvenleri düşüktür. Sevgisiz ortamlarda büyüyen çocukların duygusal zekaları da yeterince gelişme gösteremez.

Anne babalar, çocukların duygusal zekalarını geliştirmek için, duygusal zekanın beş temel yeteneğini iyi kavramalı ve çocukta da bu yetenekleri geliştirmeye çalışmalıdırlar.

Araştırmalar bir çocuğun ilk yıllarda yaşadığı deneyimlerin beyin yapısını nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Çocukların anne ve babalarıyla ya da bakıcılarıyla olan iletişimlerinin ve ilerleyen yaşlarda, okul öncesi ve ilköğretimdeki

---

<sup>148</sup> B. Bridge, *a.g.e.*, s. 61,62.

eğitimi sırasında, öğretmenleri ile olan iletişimlerinin ve bu yıllarda sahip oldukları deneyimlerin, duygusal gelişimlerini, öğrenme yeteneklerini ve gelecekteki yaşamlarında nasıl insanlar olacaklarını kalıcı şekilde etkiler.

Beynin gelişimini kalıtım ve deneyimler etkiler. Bu ikisinin karışımı beyin gelişimini biçimlendirir. Gelişimin çoğu doğumdan sonra olduğu için, gelişimi desteklemek, anne baba ve ilerleyen yaşlarda öğretmenlerin çocuklara gösterdiği sıcak, duyarlı ve güvenli bakım ve ilgileriyle sağlanır. Böylece duyguların idare edilmesi ve stresin azalmasına yardımcı olan biyolojik sistemlerin güçlendirilmesi sağlanmış olunur.

Bunun için ailede ve okullarda bugüne kadar ihmal edilen duygusal zeka eğitimine önem verilmeli. Unutmayalım çocuğun bugünkü yaşantısı onun gelecekteki hayatına yansıyan geçmişini oluşturacaktır.

Çocuklar okula başladıklarında ailelerinden aldıkları alışkanlıkları, kendileri ve diğer insanlarla ilgili geliştirdikleri inançları da beraberlerinde getirirler. Çocuklar arasındaki farklılıkların, okullarda anlaşmazlık ve çatışma oluşturması doğaldır. Ancak genelde çocukların çatışmalara çözüm bulma becerilerinin yeterince gelişmemiş olması, uyumsuz ilişkilere ve duygusal sıkıntılara yol açar. Okullar bu tip çatışma ve anlaşmazlıkları engellemek üzere sosyal ve duygusal becerileri geliştirmek için çocukların duygusal hayatlarına odaklanmalıdırlar. Duygusal zekanın geliştirilmesinde öğretmenlere önemli görevler düşmektedir. Farklı düşünce ve özelliklere saygı duyan ve değer veren, öğrencinin özgüvenini arttıracak, yeteneklerini keşfetmesinde yardımcı olacak ve sorun çözmede yol gösterecek öğrenme ortamları oluşturmak çocuklara güven verecektir. Öğrencilerin duygusal gereksinimlerine önem veren, onların olumlu duygular içinde olmasını sağlayan sınıf

ortamı, çocukların kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur. Ve böylece onların hem öğretmenleri, hem de arkadaşları ile iyi ilişkiler içinde olmalarını sağlar. Öğretmenlerin sevgiye dayalı yaklaşımları, hataları öne çıkararak eleştiri yerine, bunları doğruyu öğretmek için bir fırsat olarak görmeleri, başarısızlıkların yenilebileceğine dair olumlu yaklaşımları ve sınıf içinde eğlenceye yer vermeleri öğrencilerin stressiz bir ortamda daha iyi öğrenebilmelerine yardımcı olur. Okullarda başarı gösteremeyen çocukların hemen hemen hepsi duygusal zekanın bir ya da birden fazla unsurundan yoksundur. Duygusal zekası yüksek olan çocukların dikkat etme süresi daha uzundur. Dersleriyle daha ilgili olup daha az disiplin ve davranış bozuklukları gösteririler.<sup>149</sup>

Duygusal zekanın gelişimine etki eden faktörlerden aile ve çevreyi açıkladıktan sonra, değerlerin duygusal gelişime olan etkilerine geçebiliriz.

## 2. DEĞERLER

Değerler bir toplumun üyeleri tarafından izlenen ve benimsenen genel amaçlar olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar fikirleri öğrendiği gibi değerleri de öğrenir ve paylaşırlar. O değerlerle amaçlarını tanımlar ve onlar aracılığıyla kendilerini ve başkalarını değerlendirirler. Böylece değerler bir insanın hayatına yön verir ve aynı zamanda bir toplumun normlarını da tutarlı bir sistem halinde bütünleştirmeye yardımcı olurlar.

Değerlerin yaşanması, insanı özüne yaklaştırır, insanın kendine ve başkalarına zarar vermesini azaltır. Değerler içselleştirildiği takdirde, bizim olumlu

<sup>149</sup> Ayrıca bkz. <http://www.oncecocuklar.com/egitim/dz/okulda.html>

yanlarımızı besler. Değerler insan ilişkilerini olumlu yönde etkiler, insanlarla iletişimimizi güçlendirir. Aynı şekilde değerlerin kişinin özüne yaklaştırması da kişinin kendisini daha iyi tanmasına neden olur. Kendilerini tanıyabilen bireyler ise, hayatta mutluluğu ve başarıyı yakalayabilirler, kendilerini gerçekleştirebilirler.

Değerlerin, duygusal zekanın gelişimine etkisine geçmeden önce, değer kavramını açıklamak, tezimizi daha da netleştirecektir. Değerleri ele alırken duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunabilecek olan değerleri seçtik. Elbetteki bütün değerler duygusal zekamızı bir ölçüde etkiler, ancak biz burada seçici davranacağız. Aksi halde bütün değerleri anlatmaya kalkışmak tezimizin sınırlarını aşacaktır. Değerler ile ilgili genel bir açıklama yaptıktan sonra değer kavramını tanımlamaya geçebiliriz.

### **A. Değer Kavramı**

Değer kavramını belirlemek için, değer kelimesinin dildeki kullanımdan hareket etmekte yarar vardır. Bu konuda önce Frankena'nın değer kelimesinin İngilizcedeki karşılığı value kelimesinin kullanımına dair açıklamalarına değinilecek; ardından Türkçedeki değer kelimesi ve onun türevleri, dildeki kullanımları açısından ele alınacaktır.<sup>150</sup>

Frenkana, value kelimesinin dilde bir şeyin kıymeti, valuation'un ise o şeyin kıymetini takdir etmek anlamına geldiğini belirtir. Value kelimesinin öncelikle ekonomi ile ilgili ya da benzeri bir şekilde kullanıldığını; bu tür kullanımlarda söz

---

<sup>150</sup> Daha geniş bilgi için bkz. Süleyman Tuğrul, Kur'an'da Değerler Sistemi, Doktora Tezi, Ank. 2005. s. 14-19.

konusu nesnenin güzelliğinin, doğruluğunun, güvenilirliğinin, iyiliğinin kastedilmediğini söyler. Kelimede anlam genişlemesi önce ekonomi bilimi veya siyasi ekonomi bilimiyle alâkalı olarak ortaya çıkmış; söz konusu kelimeler theory of value (kıymet teorisi) diye adlandırılan ekonomi branşında merkezi terimler haline gelmiştir. Ardından Alman filozoflar özellikle R. H. Lotze, A. Ritschel ve Nietzsche değer (value) ve değerler ( values) fikrini daha geniş anlamda ele almaya başlamışlar ve düşüncelerinde öncelik vermişlerdir.<sup>151</sup>

Türkçedeki değer kelimesi ve onun türevlerine baktığımız zaman; değ-filinden türeyen "değer" kelimesi bir isimdir. "Bu kitabın değeri nedir?" dendiğinde, bu bir bakıma "Kitabın değdiği, ulaştığı karşılık nedir?" gibi bir anlama gelmektedir. Söz konusu cümlede "değeri" kelimesi "kitabın değdiği, ulaştığı karşılık" kavramını gösterir. "nedir" ile bu karşılık özelleştirilmek istenir. "Değer kelimesi, zihinde kendisine değildiği, ulaşıldığı düşünülen nitelik kavramını göstermektedir."<sup>152</sup>

"Kitap değerlidir." cümlesi tahlil edildiğinde şu unsurlar görülür: 1-Bu cümleyi dile getiren, 2-kitap, 3-kitabın zihinde kendisine değildiği, ulaşıldığı düşünülen niteliğe sahip olması. Bu cümleyi söyleyen bir nesneye (kitap) yönelmekte, yöneldiği nesnenin zihinde kendine değildiği, ulaşıldığını düşündüğü niteliği taşıdığını ifade etmektedir. Daha açık bir deyişle, bu cümleyi söyleyen, kitabın, kendi zihninde önemsemediği, onu diğerlerinden ayırdığını düşündüğü niteliği taşıdığını ifade etmektedir.<sup>153</sup> "Bu resim güzeldir.", "dürüst bir insan", "içkinin

<sup>151</sup> William K. Frenkana, K. **Value and Valuation**. Encyclopedia of Philosophy (Editör, Paul Edward)1-8, New York, Mac Millan, 1967, c.8, s. 229. Aktaran, S.Tuğrul, *a.g.t.*, s. 14.

<sup>152</sup> Krş.: TDK, **Türkçe Sözlük**, "değer" maddesi, c.1, s.345 ; İoanna Kuçuradi, **İnsan ve Değerleri**, Ankara, Türkiye Felsefe Kurumu, Ank. 1998, s.41.

<sup>153</sup> İ. Kuçuradi, *a.g.e.*, s. 14, Ayrıca bkz. S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 18.

kötülüğü" gibi ifadelerdeki "güzel", "dürüst", "kötülük"<sup>154</sup> kelimeleri de onların atfedildiği nesnelere zihindeki önem derecesine işaret eden taşınan değer göstergeleridir. Taşınan değerlerdeki bu durum, renklerle ilgi kurarak daha iyi anlaşılabilir: Kitabın rengi dendiğinde kitabın taşıdığı renk anlaşılır; "kırmızı kitap" ya da "Bu kitap kırmızıdır." dendiğinde "kırmızı" kelimesi kitabın taşıdığı rengin ne olduğunu göstermektedir. Birbirinden farklı renkleri ifade eden birçok kelime olduğu gibi, taşınan değerleri gösteren, iyi, kötü, güzel, çirkin, faydalı, adil, zalim gibi birçok tabir söz konusudur.

"Ahmet'in değerleri" ya da "Adalet hukukî bir değerdir." ifadelerindeki değer kelimelerinin gösterdikleri kavramları ise taşınan değer olarak nitelendirmek imkânsız olmaktadır. Çünkü burada artık taşıyanlarından soyutlanmış kendi başına kavramlar söz konusudur. Birinci ifade Ahmet'in eylemlerine yön veren değerler kastedilmektedir. İkinci cümlede ise analitik bir ifade dile getirilmiştir; çünkü, "hukukî bir değer olma", "adalet" kavramının yapıcı unsurlarından biridir. "Kitap değerlidir." cümlesi ise sentetik bir ifadedir.<sup>155</sup> Çünkü "değerli olmak", kitabın yapıcı unsuru olmamakta, onun dışında bir durum olmaktadır. Bu ikinci türdeki değerleri, taşınan değerlerden farklı olarak soyutlanan değer diye adlandırılabilir.<sup>156</sup> Değer kelimesinin, iki farklı nesnenin birbiriyle ilişkisini ifade etmek için kullanılan değ-

---

<sup>154</sup> Mutlak manada "değer" dendiğinde olumlu nitelikler anlaşılır. Ancak olumlunun olumsuzu çağrıştırmaları sebebiyle, değer kelimesinde anlam genişlemesi olmuş; olumlu niteliklerin olumsuz karşıtları da negatif değerler olarak adlandırılmıştır.

<sup>155</sup> Analitik ve sentetik kavramları Kant'ın kastettiği anlamda kullanılmıştır. Bkz. Kant, İ. **Arı Usun Eleştirisi** (Çev: Aziz Yardımlı), İdea Yay., İst. 1993, s. 41; Bu tür ifadelerin sentetik olması hususunda bkz. H. Z. Ülken, **Bilgi ve Değer**, s. 328.

<sup>156</sup> Aktaran, S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 19.

filinden türediği düşünüldüğünde, "taşınan değer" in "soyutlanan değer" e önceliği fark edilir.

“Değer, kendisiyle nesnelere önem derecesinin belirlendiği ulaşılmak istenen, arzulanan tümel nitelik olmaktadır. Bir değerlendirme durumunda da değer, önceleme işlevi görmekte, değerlendirme nesnesinin diğerlerinden önde olmasını sağlamaktadır.”<sup>157</sup>

“ Değer terimi bazen iyi, uygun istenen ve değerli olarak kabul edilen objeler veya konular (para, mücevher, şöhret, güç, başarı vs.) için kullanılabilir. Bazen de insanların beğendiği ve önem atfettiği inançları içine alabilir. Bununla birlikte bu kavram bazen iyi olarak kabul edilen somut bir faaliyeti, bazen de iyi ve güzel olanın soyut karakterine yapılan bir atfı içerebilir.”<sup>158</sup>

“Değer *Felsefi Terimler Sözlüğü* 'nde kişinin, isteyen, gereksinme duyan, erek koyan bir varlık olarak, nesne ile bağlantısında beliren şey olarak tanımlanmaktadır.”<sup>159</sup>

“Değer dünyası (manevi, dini, felsefi v.s.) insan biyolojisinin bir boyutudur. Yani tinsel, maneviyat veya değer dünyası ve üst yaşam; hayvan yaşamı, maddi yaşam ve alt yaşam gibi beden, et ve kemiğin hayatı ile aynı niteliktedir. Manevi (ruhsal) hayat biyolojik hayatımızın bir parçasıdır. Öyleyse manevi hayat, insan özünün de bir parçasıdır, insan doğasının tanımlayıcı bir karakteridir. Onun yokluğunda insan doğası tam anlamıyla insan doğası değildir. O, gerçek benliğin,

---

<sup>157</sup> S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 21.

<sup>158</sup> Asım Yapıcı, Zeki Salih Zengin, **Değerler Eğitimi Dergisi**, C.1, sa. 4, İst, 2003, s. 178

<sup>159</sup> Bedia Akarsu, **Felsefi Terimler Sözlüğü**, İnkılap Kitabevi, Beşinci Baskı, 1994, Öznur Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, Lotus Yay., Ank. 2005, s. 106.

insanın kimliğinin, iç merkezimizin, insanın bir tür oluşunun, tam insanlığın ayrılmaz bir parçasıdır.”<sup>160</sup>

## B. Değerin Oluşumu

Değerin oluşumu ile ilgili farklı fikirlerle karşılaşıyoruz. Bunun sebebi filozofların farklı görüşlerinden kaynaklanmaktadır. Söz gelimi Epikür ve onun gibi başka hazcıların görüşlerinde, insanın haz alma yönü esas alınmıştır. Ama günlük hayatta, insanların sırf inanmalarından dolayı, fiilî olarak, haz almadıkları bir durumu haz aldıkları bir başka duruma tercih ettikleri görülmektedir. Ya da içinde yaşadığı toplumun değerleriyle şekillendiği için, aklına yatmayan bir durumu, makul bir duruma tercih etmektedir. Sezgiyle ahlâkî bir durumun iyi olduğunu kabul ettiği halde, "Niye öyle davranmak zorundayım ki!" diyerek tam aksine bir tutum sergileyebilmektedir. Bu tür örnekler, insanı çeşitli yönleriyle bir bütün olarak ele almanın daha doğru olduğunu göstermektedir.

“Epikür ve onun paralelinde düşünen Mill, Bentham gibi filozoflar eylem değerlerini haz ile temellendirmişlerdir. Perry psikolojik bakış açısına bağlı olarak değeri ilgi (interest) ile aynı görür.”<sup>161</sup> Maslow da aynı bakış açısına göre değeri ihtiyaçla bir görür.<sup>162</sup> H. Ziya Ülken de değeri ihtiyaçla temellendirmeye çalışır.<sup>163</sup>

<sup>160</sup> Roger N. Walsh, Frances Vaughan, **Ego Ötesi**, Çev: Halil Ekşi, İnsan Yay., İst. 2001, s. 165,166., Ayrıca bkz. Adem Çelik, **Dini Değerler Bağlamında Kişilik Gelişimi**, Yüksek Lisans Tezi, Ank. 2004, s. 3.

<sup>161</sup> Bedia Akarsu, **Ahlâk Öğretileri**, Remzi Kitabevi, İst. 1982, s.76, S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 24

<sup>162</sup> Abraham H. Maslow, **Religions, Values and Peak Experiences**, Columbus, Ohio State University Press, 1964, s. 82 vd. , Ayrıca bkz. S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 24.

<sup>163</sup> H. Z. Ülken, **Değerler Kültür ve Sanat**, İstanbul, 1965, s.29; H. Z. Ülken, **Bilgi ve Değer**, Ankara, Kürsü Yayınları,(Tarihsiz). s. 218. Ayrıca bkz. S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 24.

“Eflatun ve onun takipçisi Plotinos değerleri, birbiriyle özdeş olan iyilik ya da güzellik idesi ile temellendirmiştir. Onlara göre iyilik ya da güzellik idesinden pay alan iyi ya da güzeldir. Aristo'ya göre ise iyi, ruhun erdeme uygun etkinliğidir. Erdemler de insan kavramıyla ilgilidir. Güzeli yani estetik değeri ise nesnelerdeki düzen simetri gibi bazı özelliklerle temellendirir.”<sup>164</sup>

Allport değerleri, benlikle ilişkili olarak algılanan manalar olarak tanımlamaktadır. Bir şeyi değerli görmek demek onu tercih etmek, ona psikolojik olarak bağlanma ve ona ulaşmak ya da onu muhafaza etmek için belli bir çaba ve gayret içerisinde olmak anlamına gelmektedir. Buna göre değerli tutulan şey maddi ya da manevi bir niteliğe sahip olabilir. Ancak onu esas önemli kılan husus psikolojik olarak ona belli bir değer atfedilmiş olmasıdır.<sup>165</sup>

“Buna göre, değer söz konusu olduğunda, işe mutlaka öznenin, kişiliğin karışması gerekir. Manevi değerler, insanın ruhunda, özünde varolan ve evrensel ruhun sunduğu ilkelerdir. Sevgi, adalet, hoşgörü... insanın doğasında varolan değerlerdir.”<sup>166</sup>

“İnsanda değer oluşumu konusunda dört faktörün etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar; 1)insanın fizyolojik yapısı, 2) insanın duygusal yapısı, 3) insanın toplumsal çevresi, 4) insanın aklî yapısıdır. Bu dört faktör birbirinden bağımsız değil; aksine sürekli ilişki içinde olan, insan bütünlüğünü oluşturan özelliklerdir.”<sup>167</sup>

---

<sup>164</sup> Aktaran, S. Tuğrul, *a.g.t.*, s.24.

<sup>165</sup>A. Yapıcı, Z. S. Zengin, **Değerler Eğitimi Dergisi**, C. 1, Sa. 4, İst. 2003, s. 178., Ayrıca bkz. A. Çelik, *a.g.t.*, s. 40.

<sup>166</sup> Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 107.

<sup>167</sup> S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 25.

## 1-İnsanın Fizyolojik Yapısı Ve Değer

Canlı bir organizma olan insanın kendini yaşayabilmesi için, zarurî ihtiyaçlarını gidermesi gerekir. Acıktığı zaman yiyeceğe, susadığı zaman suya, neslini devam ettirmek için, eşe, hastalandığı zaman ilaca muhtaçtır. Bu özelliklerle insan hayvanlarla aynı durumdadır. Eylem açısından bakıldığında söz konusu ihtiyaçları olan organizma için, bunların giderilmesi en temel değerdir. Değeri taşıyan somut nesnelere açısından bakıldığında ise yiyecek, su, eş, ilaç o organizma için değerli nesnelere dir. Bu nesnelere ya da eylemlere değerli kılan, insanın onlara duyduğu fizyolojik ihtiyaçtır. Bir başka deyişle fizyolojik ihtiyacın giderilmesi, burada temel bir değer olarak ortaya çıkmaktadır. İnsan bu temel ihtiyaçları psikolojideki karşılığı ile ihtiyaçlara ait dürtülerin uyarılmasıyla bilir. Maslow'un güdüler piramidinin tabanını da bu temel ihtiyaçlar oluşturur.<sup>168</sup>

Ülken'e göre "genel olarak değerlerin hareket noktası, ihtiyaçtır."<sup>169</sup>; "Değer deyince, bizim kendisine muhtaç olduğumuz, kendisini aradığımız, bizi tamamlayan bir şeyi anlarız."<sup>170</sup> Fakat Ülken'in görüşleri bütün değerleri ihtiyaca dayandırmakta, insanın diğer yönlerini ihmal etmektedir.

Duyusal nesnelere güzel veya çirkin görülmesi insan fitratında yaratılıştan gelen bir özellik olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle insanda bir potansiyel olarak bazı nesnelere diğerlerinden güzellik-çirkinlik açısından ayırma, güzel ya da çirkin

<sup>168</sup> Maslow, **Religions, Values and Peak Experiences**, s. 82. vd., D. Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İst. 1992, s. 228-259.

<sup>169</sup> H.Z. Ülken, **Değerler Kültür ve Sanat**, s. 218.

<sup>170</sup> H.Z. Ülken, **Bilgi ve Değer**, s. 328., Ayrıca bkz. S. Tuğrul, *a.g.t.*, s.26.

olarak tanıma yetisi vardır. Bebeklerde bile görülen güzel bir ezgi duyunca dikkat kesilme durumu, bu yetinin olduğunu gösterir.

## **2-İnsanın Duygusal Yönü Ve Değer**

İnsanın ihtiyaçları ve nesnelere ait özellikler söz konusu olmadan, sadece duygularımız nedeniyle bazı nesnelere değerli görmek de mümkündür.

Bazen biçim yönünden daha aşağı olanın, daha fazla sevilmesi, daha değerli olduğu görülür. Böyle durumlarda nesneye ait özelliklerin değil de kişinin duygusal yönünden kaynaklanan değerli görme söz konusudur. Bu durumda nesnelere zihinde önceleyen insanın kendi duyguları olmaktadır. “Bir başka deyişle sevgi, nefret, kıskançlık, haset gibi duygular bir önceleyici olarak karşımıza çıkmaktadır.”<sup>171</sup> Bu duyguların kaynağı somut nesnelere olabildiği gibi eylemler de olabilir. Somut gerekçeler gösterebilmeksizin bazı eylemleri diğerlerinden daha iyi görmek mümkündür.

Buraya kadar bir şeyi değerli görmenin organizmanın ihtiyaçlarından, duygularımızla algıladığımız nesnel özelliklerden ya da o nesnel özellikler nedeniyle bizde oluşan değer duygusundan veya salt duygulardan kaynaklandığını gördük. Bunlar hep kendi içimizde oluşan durumlardır.

## **3-İnsanın Toplumsal Çevresi Ve Değer**

İnsan sosyal bir varlıktır ve toplumsal bir çevre içinde yaşar. Bu toplumsal çevrenin kültürüyle zihni sürekli etkileşim hâlinindedir. İnsan yapıp ettikleri ile

---

<sup>171</sup> Aktaran, S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 28.

kendisine bir dünya kurarken, zihnini de şekillendirir. Değerlerde insanın zihninde nesnelleşir. İnsan toplumdaki aldığı değerlerle nesnelere bakar, nesnelere o değerlerden dolayı iyi ya da kötü olur. Bu sürecin en önemli öğelerinden birini de dildir. Kişinin toplumsal ilişkileri dilde ifadesini bulur. “Dille beraber, kültürün manevî unsurlarını oluşturan ahlâkî, dinî, törel değerler, bir başka deyişle eylemsel değerler de şekillenmektedir.”<sup>172</sup>

Kelimelerin bu değersel incelikleri küçüklükten itibaren hep içinde yaşanan toplumsal çevreden edinilir. Allah, peygamber, şariat gibi kelimelerin dinî bir çevrede yetişen kişideki çağrışımları ile dine lakayt bir çevrede yetişendeki çağrışımları birbirinden farklıdır. Birincisinde simgeleşme yoluyla değer bağlandığı için, uğrunda ölünecek derecede bir mana ifade etmesi muhtemelken,<sup>173</sup> ikincisinde medenileşmenin önündeki engeller manzumesini akla getirebilir.

“Zihin dışı dünyada yalnız yapıp etmeler vardır. Yapıp etmeler, kelime kalıbına dökülerek anlamlı bir hâle gelmekte; kelimelerin içerikleri, toplumun dünya görüşüyle dolmaktadır. Birey içinde yaşadığı toplumdan dille beraber, o dilin değersel içeriklerini, dilde ifadesini bulan ya da bulmayan eylemsel değerleri yani ahlâkî, dinî, törel değerleri de edinmektedir. Atasözleri, halk hikayeleri, efsaneler, masallar, türküler, destanlar gibi halk anlatıları hep aynı amaca, kültürün zihni şekillendirmesine hizmet etmektedir.”<sup>174</sup>

---

<sup>172</sup> S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 29.

<sup>173</sup> Şerif Mardin, **İdeoloji**, İletişim Yay., İst. 1995, s.90, Ayrıca bkz. S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 29.

<sup>174</sup> S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 29.

#### 4-İnsanın Aklî Yönü Ve Değer

“İbn Sina, İşarat adlı eserinde aklî lezzetlerin duysal lezzetlerden daha üstün olduğunu belirtir. Bununla ilgili insanlardan ve hayvanlardan örnekler verir. Bazı insanların satrançta, tavlada kazandığı galibiyeti, yemekten, cinsî münasebetten aldığı lezzete tercih ettiğini söyler. Av köpeğinin, yakaladığı avı aç olduğu halde sahibine getirmeyi kendi açlığına tercih etmesinin hayvanlarda bile iç duyulardan elde edilen lezzetin dış duyulardan elde edilen lezzetlere tercih edildiğini gösterdiğini belirtir.”<sup>175</sup>

İbn Sina'nın görüşleri değer duygusunun oluşmasında aklın da fizyolojik ihtiyaçlar ve duyular kadar önemli olduğunu gösterir. İbn Sina'nın örneklerinde satranç oyuncusu oyundaki galibiyeti fizyolojik ihtiyaçlarından daha değerli görmektedir. Burada daha değerliliği sağlayan ise oyundaki galibiyetten aldığı hazzın kendisine göre diğer hazlardan daha fazla olmasıdır. Aklın değer oluşumundaki etkisini başka örneklerde de görebilmekteyiz.

Bir romanı çok beğenen, bir tiyatro eserini güzel olarak niteleyen bu yargısına akıl sayesinde varır. Romanın, tiyatro eserinin güzelliğini aklıyla anlar.

Burada değeri yalnız ihtiyaçla ya da sübjektif duygularla temellendirmeye çalışanların görüşleriyle çelişen bir durum vardır. Elbette, yukarıda değinildiği gibi, değerin ihtiyaçtan ya da duygulardan kaynaklanan durumları söz konusudur; fakat, bunu değerin bütün görünümünde görmek yanlıştır. Kaynağı duygu olmayıp aklın devreye girmesiyle ortaya çıkan değer durumları da vardır. Bu durum, insanın yapıp etmelerinde de sıkça karşılaşılan bir olgudur.

<sup>175</sup> Aktaran, S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 30.

“Bazen insan zevk aldığı hâlde bir eylemi kötü görebilir, zevk almadığı eylemi ise iyi olarak niteleyebilir. Davranışlarını da bu istikamette sergileyebilir. Bu durum onun ahlâkî, dinî eylemleriyle ilgili olabilir. Söz gelimi içki içmekten zevk alan bir kişi, dinî duyguları sebebiyle onu kötü görebilir. Bu husus, sadece toplumdan kültür yoluyla elde edilen durumlara özgü değildir; kişinin kendi bireysel tecrübesi ile de ilgili olabilir. Meselâ insan sabahleyin erken kalkmaktan zevk almadığı hâlde, akıl yürüterek onu iyi görebilir. Bu örneklerden hareketle denilebilir ki, davranışlarımıza yön veren eylemsel değerlerimizin irademizce belirlenmesi hususunda da aklımızın önemli bir işlevi vardır. Kişi, aklıyla, bir eyleme durumunu, haz aldığı başka birçok şeyden daha üstün tutabilir. Kendisine söylenen bir sözü, içeriğinden hoşlanmasa bile, makul gördüğü için, davranışını ona göre sergileyebilir.”<sup>176</sup>

### C. Değerlerin Sınıflandırılması

Süleyman Tuğrul, *Kur'an'da Değerler Sistemi* adlı doktora tezinde, değerleri, yatay değerler sistemi ve dikey (hiyerarşik) değerler sistemi olarak ikiye ayırır. Yatay değerler sistemini ise kendi içerisinde; fiili değerler, motivasyon ve amaç değerler şeklinde ayırır. Aynı şekilde fiili değerleri de, kalbi değerler ve somut eylem değerleri şeklinde ikiye ayırmaktadır.

Kısaca özetlemek gerekirse; *kalbî değerler*;<sup>177</sup> tabiriyle zihin dışı dünyada değil de yalnızca insanın içinde gerçekleşen durumlardan ibaret değerler kast

<sup>176</sup> S. Tuğrul, *a.g.t.*, s.31.

<sup>177</sup> Ayrıntılı bilgi için bkz. S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 131-165.

edilmektedir. Bu değerler de *aklı faaliyet, Allah'a inanma (iman), takva, Allah'ı hatırlamak ve ona yakarmak, Allah'a güvenmek, sevmek, tevazu, samimiyet kalp temizliği ve tövbe ile sabırdır.*

Adem Çelik ise; “Dini Değerler Bağlamında Kişilik Gelişimi” adını taşıyan tezinde, kalbi değerleri, dini değerler şeklinde ele almıştır. Ve dini değerleri tezinde şu şekilde sıralamıştır;<sup>178</sup> *sevgi, takva, sabır, kin duygusu ve affetmek, cömertlik, tevazu, önyargılı olmamak, tövbe, dua.*

*Somut eylem değerleri (Salih amel işlemek);<sup>179</sup>* insanın zihin dışı dünyada yapıp ettikleri ile ilgili değerleri ifade eder. Bunlar; *tapınma, insana değer vererek davranma, adalet, dürüstlük, gerçeğe ve bilgiye göre davranmak, iffeti korumak, kişisel sorumluluğa riayet* gibi değerlerdir.

Biz değerleri ele alırken her iki sınıflandırmayı da ele alacağız. Daha önce de belirttiğimiz gibi, değerleri ele alırken duygusal zekanın gelişimi açısından düşündüğümüzde seçici davranacağız. Değerlerin sınıflandırılmasına kısaca değindikten sonra, duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunduğunu düşündüğümüz değerleri şu şekilde sıralayabiliriz:

## **D. Duygusal Zekanın Gelişime Katkıda Bulunan Değerler**

### **a) İnanmak**

İnanmak, insanın doğru düşünmesine, kendi varlığının farkında olmasına ve en iyi şekilde kendini gerçekleştirmesine katkıda bulunan bir araçtır. İnsan sahip

<sup>178</sup> Ayrıntılı bilgi için bkz. A. Çelik, *a.g.t.*, s. 70-84.

<sup>179</sup> Ayrıntılı bilgi için bkz. S.Tuğrul, *a.g.t.*, s. 165-197.

olduğu dini inancı sayesinde dünyayı ve varlıklar arasındaki konumunu anlamlandırmakta, sahip olduğu değer ve ideallerini de bu anlam çerçevesinde oluşturmaktadır.

Kur'an'da inanmak kavramını fiil ve mastar hâliyle iman kelimesi gösterir; mü'min ise inanan kişi anlamındadır. İmanın ne olduğunu anlamak için, önce kelimenin dildeki kullanımına bakmak gerekir.

İman kelimesinin kökü emn'dir, o da korkunun zıddıdır; yine aynı kökten emane ise hıyanetin zıddıdır. *Emn* kelimesini Türkçede *gönül huzuru* ile, *emaneti* ise *güvenmek* ile karşılayabiliriz. Kureyş suresinde iman kelimesinin anlamı gönül huzuru vermek, güven vermek anlamıyla kullanılmıştır. Surede Allah'ın Kureyş'i korkudan güvende kıldığı belirtilir.<sup>180</sup>

İman kavramını değerlendirmek gerekirse, bu kavramın ontolojik ve psikolojik bakış açılarını da içerdiğini de görebiliriz. Örneğin; "Allahın var olduğuna gönül huzuru ile kabul ve itiraf ediyorum." demiş olmaktadır. İman kelimesinin işaret ettiği psikolojik durum, sadece zihinsel bir eylem değil, aynı zamanda kişinin bunu içselleştirmesi de söz konusu olmaktadır.

Psikolojik yönü, yani güven durumunun olmadığı bir iman, o kişide samimiyetsizliğe yol açacaktır. Davranış bozukluklarının sebeplerinden biri de samimiyetsizliktir. Bu samimiyetsiz durum kişinin Allah'ı yakınında hissetmesine, dolayısıyla davranışlarında Allah'ın gözetlediğini bilerek davranmasına engel olacaktır.

İnanma, düşünme ve duygulanma gibi insanın temel ruhi faaliyetlerinden birisidir. İnanç ve kanaatler davranışların iç dünyamızdaki kökleridir ve birçok

---

<sup>180</sup> 106 Kureyş/4

önemli fonksiyonlara hizmet ederler. Bunlar ferdin kişiliğine bir devamlılık, onun günlük faaliyetlerine bir anlam verir, çeşitli hedefleri elde etmesine yardımcı olurlar.

İnanma hayatın dayandığı temel noktadır. İnsan davranışlarındaki bütünlüğe ancak inançları sayesinde ulaşır. İnanma hem insanın temel bir faaliyeti hem de başta gelen bir ihtiyacıdır.

“Yüce bir varlığa inanan her insan, bir kez inandıktan sonra bu inanç, psikolojik sistem içerisinde kendisini gösterir. Psikolojinin teknikleriyle incelenemez olan bu aşkınlık insani sistem içerisinde gözlenebilir bir hal alır. İnsanın duygu, düşünce, mantık, idrak, kişilik ve davranış temeli üzerine oturan din, artık kültürel, toplumsal ve kişisel bir yapı kazanır. Aynı dine mensup fertlerin bile birbirinden farklı din algılarının olası bu yüzdendir. Bir dine inanan insan, ister bu inancı toplumda hazır bulsun isterse bir hidayet tecrübesi yaşasın, dine inanırken bireysel bir tarihi olan kişi olarak inanır.”<sup>181</sup>

Genel olarak inanç ile kişilik arasında bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Temelde dini inanç, bütün kişiliği kapsayıcı bir özelliğe sahiptir. Olgunlaşmış bir iman, kişiliği meydana getiren her şeyi kuşatabilen tek ruhi faktördür. Din, duygular, arzular inançlar, dünya ve toplumla ilişki ve davranışlar içinde kendisini gösterir ve her bakımdan kişiliğe etki eder. Din, kişiliğin yapısına yön veren temel tutumu etkiler ve belirler. Benimsenmiş dini inançlar, ferdin kişilik yapısında bir bütünleşme meydana getirme gücüne sahiptir.

“İmanın hem psişik yapıya ait fenomenlerle (sevgi, korku, teslimiyet vb.), hem de maddi varlığının ortaya konduğu her çeşit fiille ilişkisi vardır. İnsanı bütün

---

<sup>181</sup> Aktaran A. Çelik, *a.g.t.*, s. 47.

fiilleri psişik yapısı tarafından ortaya konur. Bir iç akt olan iman, amellerin gerçekleşmesini sağlayan, başlıca faktör ve en güçlü psişik fenomendir.”<sup>182</sup>

İnsana verilen her türlü psikoloji ve fizyolojik eğilimler gibi, Allah’a inanma, ona kulluk etme eğilimi de onun bünyesine kodlanmıştır. İnsanın beşeri eğilimleri yaratılış ölçüler içerisinde karşılık bulunca insan sağlıklı ve uyumlu bir hayat sürer. İnsan nefesine yerleştirilen Allah’a iman kabiliyetinin de diğer beşeri eğilimler gibi karşılık bulması lazımdır. Eğer insan benliğine, nefesine yerleştirilen bu inanma kabiliyeti Allah’a ve onun bildirdiklerine inanarak doyurulmazsa, insan kendi nefesine karşı yabancılaşmış olur.

Allah’a inanmak, insanın tabiatına ve yaratılış gayesine uygun hareket etmesini ve kişilik bütünlüğüne sahip olmasını, dolayısıyla beden ve ruh açısından huzurlu ve sağlıklı bir hayat sürmesini sağlar. Allah’ı inkar etmek ise, her zaman açıkça farkında olmasa bile, psikolojik olarak kişilik bölünmesine sebep olur. Allah ‘a inanma ve bunun sonucunda ruhta meydana gelen duygu ve değerler, inancın verdiği değer ölçüleri, prensipler ve hareket şekli insan kişiliğini olumlu yönde şekillendirir.

## **b) Takva**

Takva, bütün ahlaki ve insani değerlerin hemen hemen hepsini kucaklayan bir kavramdır. Çünkü takva, kuranın ısrarla üzerinde durduğu bir fazilet olmasının yanı sıra, insanın diğer insanlarla ve yaratıcıyla arasındaki bağları kuşatır, bütün insanı vasıfların hepsini kucaklar.

---

<sup>182</sup> Abdurrahman Kasapoğlu, **Kur’an’da Ahlak Psikolojisi**, Yalnızkurt Yay., İst., 1997 s. 9. Ayrıca bkz. A. Çelik, *a.g.t.*, s. 49.

*Takva* kelimesi sakınmak anlamında isimdir, kökü "ve-ka-ye"dir. "Ragıb El-İsfehanî *takvanın* kökteşi *vikaye* kelimesinin "bir şeyi ona eziyet veren, zararı dokunan şeylerden korumak" anlamında olduğunu; *takva* kelimesinin ise "nefsi korktuğu şeyden koruma halinde kılmak" anlamına geldiğini belirtir."<sup>183</sup>

Kur'an'da "*Sizin en şerefliiniz en takvalı olanınızdır.*"<sup>184</sup> denilmesi Allah katında değerliliğin ölçütünün *takva* olduğunu gösterir. Amaç değer olan *ebedî mutluluğu* insanların elde edecek olması, onun Allah katındaki değerinin bir başka ifadesidir.

"Takva kelimesi Arapça v-g-y kökünden gelir ve korundu kendini zararlı ve eziyet veren şeylerden sakındı demektir. Takva, dini terminolojide benliği gûnahtan korumak anlamında kullanılır. En geniş anlamıyla takva, insanı insan yapan özellikleri ve kişinin kendisine has ruhsal yapısını yani kişiliğini bozulmaktan korumaktır."<sup>185</sup>

"Bütünleşmiş ahlaki davranıştaki nazik dengeye kuran takva adını vermiştir ve beklide kurandaki en önemli kelime budur. En yüksek anlamda takva, tamamen bütünleşmiş insan şahsiyeti ve bütün olumlu parçaların birleştirilmesi ile meydana gelen kararlılık sebat demektir. İnsanın sınırları aşmasını engelleyen takva, davranışları idare eder ve şayet sınırları hata ile aşılsa, takva derhal insanı tövbeye yöneltir ve şahsiyetindeki dengesizliğin düzeltilmesini sağlar."<sup>186</sup>

<sup>183</sup> Aktaran, S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 143,144.

<sup>184</sup> 49 Hucurat/13

<sup>185</sup> Aktaran, A. Çelik, *a.g.t.*, s. 71, 72.

<sup>186</sup> Akrtarn A. Çelik, *a.g.t.*, s. 72.

“Takva prensibi insanın kandan, nesepten, bölge, iklim, ırk, sınıf, mevki, farkından kaynaklanan üstünlüklerini silen ve onların yerine biricik değer olarak insanın öz niyet ve gayretinin yarattığı üstünlükleri koyan bir fitrat prensibidir.”<sup>187</sup>

Takva ile ilgili bu açıklamalara baktığımız zaman, takvanın duygusal zekayı geliştirdiğini açıkça görürüz. Takva sahibi insanda duygusal zekası gelişmiş insanın davranışları söz konusudur. Takvayı duygusal zeka yetenekleri arasına koymak istediğimiz zaman, kişinin duygularını idare edebilmesi yeteneği ile ilişkilendirebiliriz. Çünkü takvada da kişinin davranışlarını idare etmesi ve hatalarını anlayıp, onları düzeltmesi söz konusudur.

### **c) Dua (Allah'ı hatırlamak ve ona yakarmak)**

Dua, insanda fitri bir olgudur. Bu sebeptendir ki, bütün dinlerde mevcuttur. Üstün bir varlığa inanan her insan bir şekilde dua eder. Özellikle sıkıntılı anlarda Allah'a dua etmek, sadece samimi olarak Allah'a inananlara has bir durum değildir. Allah'a ortak koşanlar da bu gibi durumlarda Allah'a yönelir ve ona dua ederler. İnsanlar hayatları boyunca, üstesinden gelemeyecekleri birçok şeylerle karşılaşmakta, keder, sıkıntı, acı ve ümitsizliklere maruz kalmaktadırlar. Böyle durumlarda, insan güçlü bir varlığa dua ederek sanki yaşadığı sıkıntıları daha kolay atlattır.

Dua, kavram olarak; seslenmek, çağırmak, Allah'a yalvarmak ve ondan dilekte bulunmak, Ona yakarmak anlamlarına gelmektedir.

---

<sup>187</sup> Yaşar Nuri Öztürk, **Din ve Fitrat**, Yeni Boyut Yay., İst., 1990 s. 164.

“Dua, insanla Allah arasında bir haberleşme ya da iletişim olarak tanımlanabilir. Dua ile insan doğrudan doğruya Allah’a başvurmakta ve onunla konuşmaktadır. İşte dua, Allah’la konuşarak insanın kendi geçici, eğreti durumu hakkında şuur kazanmasıdır. Duayı canlandıran anlamlı niyet, insan neye ihtiyacı olduğunu bilmeseyse bile, “eksiklik şuuru”dur ve bu eksikliğin oluşturduğu gerginlikleri gidermek için dile getirilir. Her durumda dua bir talep ve yöneliştir; dua, bilinmek ve işitilmek talebidir.”<sup>188</sup>

“Dua etmek, gerçekleşebilme umudunu güçlendirdiğinden arzuları canlandırır.”<sup>189</sup> Arzuları canlı olan insan ise hayata her zamankinden daha bağlı ve pozitif olur. Dua, insanın kendi sınırlılığını idrak ederek daha büyük bir güçten yardım alma ve bunun sonucunda da dileklerin gerçekleşmesi umudunu taşıdığından, insanın kendi sınırlılıklarını aşmasını sağlar, potansiyellerinin farkına varmasına yardımcı olur.

Dua eden kişi, yanında yüce bir gücün varlığını hissettiği için kendisinde canlanma meydana gelir. Dua genel olarak insanın bütün ruhuna bir güç ve canlılık sağlamaktadır. Allah’la kurulan iletişim sayesinde ilahi enerjinin etkisi, ruhun ihtiyaçlarını karşılamaya, korkularını yatıştırmaya ve bu yolla dış dünyayı değiştirmeye koyulmaktadır. Böylece dua, normal bir durumda kişinin gücünü arttırmakta, şuur düzeyinin yükselmesine ve idrak yeteneğine imkan vermekte, olağanüstü işleri başaracak güç, kuvvet ve yeterlilik kazandırmaktadır.

“Dua insanın dünyayla ilişkisini ve dünyaya karşı görüşlerini genel bir tarzda değiştirir; duygusal algıların biçim değiştirmesine yol açar. Dua, benliğin gizli

---

<sup>188</sup> Hayati Hökekleli, **Din Psikolojisi**, T.D.V. Yay., Ank., 2001, s. 212., Ayrıca bkz. A. Çelik, *a.g.t.*, s. 81.

<sup>189</sup> H. Hökekleli, **Din Psikolojisi**, s. 216.

kalmış bölümlerinin ortaya çıkmasına yardımcı olur. Tecrübelerimiz göstermektedir ki, alçak sesli ciddi anlatımlar, her şeyden önce ruhiyatın alt bölümlerine, içgüdüsel ve şuur dışı kalan ve geçmiş yaşantıları, hatıraları bünyesinde barındıran bölümlere nüfuz etmektedir. İşte bu tarzda dile getirilmiş bir duanın, özellikle hastalık, bedeni dengesizlik veya zihni bunalım, duyusal ya da duygusal şaşkınlık durumlarında etkileyici olduğu görülmektedir.

Dua bir anlamda kişinin kendisiyle ilgili hakikatı bir bütün olarak keşfetmesine imkan veren bir şuur genişlemesidir. Dua anında, şuurun derinliklerinde sanki bir ışık yanar ve sanki orada insan kendisini olduğu gibi görür yani farkındalık yaşar. Bencilliğini, hırsını hatalarını, gururunu keşfeder. Sonuçta, ahlaki vazifelerini yapmaya hazır hale gelir. Fikri ve zihni alçakgönüllülüğü, olgunluğu kazanmaya çalışır. Kötülük ve ızdıraplara karşı sabır ve dayanma gücü gelişip kuvvet kazanır. Devamlı dua eden kişilerde vazife ve sorumluluk duygusu artar, kıskançlık ve kötülük eğilimleri azalır. Başkaları hakkında iyilik ve hayırseverlik duyguları hakim hale gelir. Böylece dua, kişide zihni, manevi ve ahlaki güçlerin daha iyi kullanılmasına, yücelip güçlenmesine, ümit ve inancın canlanmasına, endişe sıkıntı ve korkunun yatışmasına ve kişiliğin en üst derecede bütünleşmesine imkan sağlayan bir etki gücüne sahip bulunmaktadır.”<sup>190</sup>

Bu ifadelerden hareketle duanın, insanın özbilincinin gelişmesine imkan tanıdığını görmekteyiz. Dua da insanın kendi derinliğine inmesi, söz konusu olduğuna göre, kişinin kendini tanımasına yardımcı olur. Kişinin kendini tanıması ise duygusal zeka yeteneklerinden biridir ve duygusal zekanın gelişimine katkı sağlar.

---

<sup>190</sup> H. Hökeleli, **Din Psikolojisi**, s. 225- 231, Ayrıca bkz. A. Çelik, *a.g.t.*, s. 82, 83.

“Hayatta insanlar bin türlü tehlikelerle çevrilidir. Ticaret yaparsa zarar ve iflas tehlikesi, trafik kazaları, hastalıklar, başarısızlıklar insanı sürekli tehdit eder. Bu tehditler ve tehlikeler insanın sinirlerini bozar, maneviyatını sarsar. Bu tıpkı karanlıkta korkular içinde yaşayan bir çocuğun haline benzer. Fakat bu çocuk yanında ve arkasında kendisini koruyacak bir büyüğü olduğunu bilirse cesareti artar, maneviyatı kuvvetlenir. Dua eden müminin durumu da böyledir. Mümin tanrısına güvenir, onun her türlü tehlikelerden kendisini koruyacağına, dualarının onun indinde bilindiğine ve duyulduğuna inanır, ruhindaki emniyet ve kuvvet artar. Dua insanların enerjisini ve cesaretini arttırır. Ümitsizlikten, maneviyat çöküntüsünden kurtarır. Hayat mücadelesine daha büyük bir enerji ve azimle devamlarını sağlar. Ümitsizlikler ve çaresizlikler karşısında teselli kaynağı olur. Dua ile insan hayata karamsar bakmaktan kurtulur.

Duanın ahlak ve şahsiyet üzerinde de tesiri büyüktür. İnsanlığı ahlaksızlığa sürükleyen sebepler arasında ümitsizlik, manevi ve ruhi disiplin gevşemesi de vardır. Dua, insanın duygularını yükseltir, küçük adı ihtiraslardan kurtarır, ruha sükunet ve ferahlık verir. İnsanın benliğini meydana getiren şahsiyetinin kuvvetlenmesine yardım eder.”<sup>191</sup>

Dini bir tutum olan dua, ruhsal bozuklukların en etkili ilaçlarından biridir. Dua ettikten sonra insan genelde bir ferahlık hisseder. İsteğinin yerine getirileceği konusunda ümidi artar, ümit etmek ise, insanı acılar karşısında ayakta tutan önemli bir etkidir. Bu yönüyle dua, insana bir şifa ve ruhi bunalımlara karşı koruyucudur. Bu yüzden dua etmek insan psikolojisine her zaman olumlu bir etki yaratır. Duanın kaygı, stres, anlamsızlık, boşluk ve yalnızlık gibi çağımızın önemli ruhsal

---

<sup>191</sup> Aktaran, A. Çelik, *a.g.t.*, s. 83, 84.

hastalıklarına karşı ruh sağlığını olumlu şekilde etkilediği ve kişiliği geliştirdiği görülmüştür. Ayrıca dua, kişiye güçlüklerle katlanma, her türlü olumsuzluğu olumluya çevirebilme ve başarıya doğru yönelme gücü vermektedir.

#### **d) Allah'a Güvenmek (Tevekkül)**

Güvenme de önemli değerlerden biridir. Çünkü insan sosyal bir varlıktır ve sosyal bir çevrede yaşar. İnsan, yaşamını sürdürebilmesi için de diğer insanlara ve yaratıcısına güvenmesi gerekir.

“Kur'an'da *Allah'a güvenme* kavramını doğrudan gösteren kelime *tevekkül*dir. Tevekkülün kökü, *vekildir*, o da birisinin bütün işlerini kendisine devrettiği kişi anlamına gelir. Kur'an'da vekil kelimesi Allah'la ilişkili olarak kullanılır. Nisa suresindeki "*Vekil olarak Rabbin yeter!*"<sup>192</sup> ile Müzemmil suresindeki "*Onu vekil edin!*"<sup>193</sup> ifadesi kelimenin Kur'an'daki kullanımına birer örnektir. Son ifade tevekkül kelimesinin anlamı ile örtüşmektedir. Cevherî tevekkül kelimesine "aczi izhar edip başkasına i'timad etmek" anlamını verir ki, biz bu anlamı Türkçede güvenmek kelimesi ile karşılayabiliriz."<sup>194</sup>

“Ruhsal sağlığın korunmasında ve sağlıklı bir kişilik gelişiminin sağlanmasında en önemli unsurlardan biri de güven duygusudur. Güven duygusu tevekkülle ilişkilidir. Bu duygu insanın hayata daha cesur bağlanmasını ve ruhsal gelişim için uygun bir zemin elde etmesini temin eder. Din, insanda kendine güven duygusunu tesis etmeye çalışır sürekli olarak insanın ne kadar değerli bir varlık

<sup>192</sup> 4 Nisa/171; 17 İsrâ/65; 33 Ahzab/3, 48

<sup>193</sup> 73 Müzemmil/9

<sup>194</sup> Aktaran, S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 154, 155.

olduğundan ve varlık alemindeki statüsünden ve ehemmiyetinden bahseder. Allah' a ve Allahın sorumlu ve değerli bir varlık olarak kendisine güvenen insan sağlıklı bir kişilik gelişimi için gerekli zemini elde etmiş demektir kişi kendisini ne kadar güvende hissederse gelişime ait dürtüleri o kadar çok açığa çıkar, aksi takdirde bu dürtüler geri çekilir.”<sup>195</sup>

Tevekkül; Allah'a güvenmek, kulluk görevini yaptıktan sonra Allah'dan beklemek ve insan gücünün yetişemediği şeyleri Allah'a bırakıp ümitsizliğe ve keder içine düşmemektir. Tevekkülden yoksun olmak büyük bir eksiklikdir. Herhangi bir işin elde edilmesi için sadece sebeplerin varlığı yeterli değildir. Allah'ın dilemediği bir iş, hiçbir zaman meydana gelmez. Onun dilediği bir şeyi de hiç kimse engelleyemez. Bununla beraber tevekkül sebeplere sarılmaya engel değildir. Allah olayları birer sebebe bağlamıştır. Bu konuda ilahi kanunlara uymak gerekir.

Güven de önemli değerlerden biridir. Güveni bazen sevginin üstüne de koyabiliriz. Çünkü güvendiğimiz kişileri sevebiliriz. Güvenilir kişi ve güvenli bir ortam bizi mutlu eder. Güven yoksa gerçek sevgi de olmuyor.

Eğer insan kendisini ve yeryüzünü yaratan bir yaratıcıya inanıyorsa, ona güvenmeliyiz. Çünkü inanmanın olmadığı yerde güvenmekten bahsedemeyiz. İnsan inanmadığı kişiye elbetteki güven de duyamaz. Bazen Allah'a dua ederiz ama içimizde duamızın gerçekleşeceğine dair bir şüphe varsa bu bizim inancımızın zayıflığının gösterir. İman ettikten sonra da korkularımız varsa, inancımız yeterli değildir. Çünkü gerçek inanç şüphe kabul etmez, bunların ikisi bir arada bulunamaz. “korkularımızı yenmek için güvenmeyi öğrenmeliyiz. Buna imana adım atma

---

<sup>195</sup> Abraham Maslow, **İnsan Olmanın Psikolojisi**, Çev: Okhan Gündüz, Kuraldışı Yay., İst. 2001, s. 58.

diyebiliriz. İman *emn* kökünden gelmektedir. Kendimize ve başkalarına güvenmek demektir. Mümin, kendisine, Yaradanına, hayata güvenen ve kendisine güvenilen insan demektir. Evrensel akılla bağlantılı olan içinizdeki güce güvenin. Yalnızca gözle görünen maddi dünyaya güvenmekle kalmayıp görünmeyene de güvenin. Eğer güven duygumuzu geliştirirsek, yaşam bizler için daha kolaylaşır. Yaşantımızda meydana gelen tüm olayların merkezi yine bizleriz. Her şey içimizde, her deneyim, her ilişki, içimizdeki ruhsal düzenin aynasıdır.”<sup>196</sup>

Güven kavramına duygusal zeka açısından baktığımız zaman, insanlar arasındaki ilişkilerimizi kuvvetlendirdiğini görebiliriz. Güven kişilerde ilişkileri yürütebilme yeteneğini geliştirmektedir. İnsanlarla iletişimde güven çok önemli bir unsurdur. İnsan sosyal bir varlıktır ve her zaman başkalarına güvenme ihtiyacı içerisindedir. Bir çocuk ailesine, arkadaşlarına güvenmek ister. Yaşadığı güvensizlikler ise onun psikolojisini olumsuz etkiler. Bu açıdan baktığımız zaman, sağlıklı bir insanın başkalarına tamamen güvensizlik duyması söz konusu değildir, çünkü güvenme duygusu insanın fitratında var olan bir olgudur. Sonuç olarak yaratıcısına ve insanlara güven duyan bir insan, duygusal zekasını da geliştirerek, daha huzurlu ve korkusuz bir yaşam sürer, diyebiliriz.

### e) Sevmek

*“Eğer yüreğinde sevgi yoksa, hiçbir yere kıvılcama. Kendini eşyalarınla, kendinle, istediğin herhangi bir şeyle oyala; fakat insanlarla değil. Yaşamak için,*

---

<sup>196</sup> Ö. Özdoğan, İsimless Hayatlar, s. 134.

*sadece acıktığın zaman yemek yiyebilirsin insanlara yararının olması için, sevgiyi hissettiğin zaman onlarla ilişki kurmalısın.” Tolstoy<sup>197</sup>*

Sevgi, hayattaki en büyük değerdir. Hayatta ihtiyaç duyduğumuz tek şey sevgi dolu bir yürek ve gücünü sevgiden alan bir ruhtur. Çünkü sevgi olmadan hiçbir şey olmaz, yaptığımız işlerde sevgi varsa bir sonuca ulaşırız. İnsan sevgiyle yaşar. Sevgi yaşamın sihirli sözcüğüdür. Sevginin gücü çok büyüktür ve gerçekleştiremeyeceği hiçbir şey yoktur.

“Kur'an'da sevmek kavramını ehabbe<sup>198</sup> ve vedde<sup>199</sup> köklerinden gelen kelimeler göstermektedir. Kur'an'da sevmek takva gibi ağırlıklı olmasa da bir değer olarak karşımıza çıkmaktadır. Kur'an'da "ehabbe" fiili en çok Allah kelimesine yüklem olarak kullanılmaktadır. Bu tür ifadelerde Allah'ın insanlarda sevdiği ve sevmediği davranışlar belirtilmektedir. Allah'ın değerleri ile ilişkisi dışında bu ifadeler, iyi davranışları sevmenin, kötü davranışları sevmemenin bir değer olduğunu da belirtir.

“İnsanı anlamak, kişiliğini tanımak ona önyargısız ve art niyetsiz yaklaşımla olur. Bu yaklaşımın olabilmesi için temel ilke sevgidir. Doğayı ve insanı sevmek, ancak görerek, tanıyarak, anlayarak, sevmek. İyi kötü yanlarıyla, çirkinlik ve güzellikleriyle, doğru ve yanlışlarıyla sevmek. İnsan bir bütündür. Kişililiğini oluşturan öğeler arasında iyi- kötü, güzel-çirkin, doğru hatalı ikilemi vardır. İnsana

---

<sup>197</sup> Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 122.

<sup>198</sup> Kur'an'da geçtiği bazı ayetler: 2 Bakara/ 165; 3 Âl-i İmran/31; 59 Haşr/9

<sup>199</sup> Kur'an'da geçtiği bazı ayetler: 19 Meryem/96; 42 Şura/23; 60 Mümtehine/7

kişilik kazandıran, bu ikilem arasındaki çatışma ve sürtüşmelerin yarattığı kaygı ve bu kaygıdan kurtulmak için gösterdiği çaba, seçtiği yöntem ve yoldur.”<sup>200</sup>

Kur'an'da "Seviniz!" gibi bir emre rastlamamaktayız. Aksine iman edip Salih amel işleyenler için Allah'ın sevgi yaratacağı dile getirilmektedir. Bu durum, sevmenin kalbî ve amelî çabaların bir sonucu olduğu olgusunu ortaya koymaktadır. Bir başka deyişle iyi işler yapınca kişide Allah'a ve onunla ilgili olanlara karşı bir sevgi meydana gelmektedir. Tersinden söylemek gerekirse "Ben Allah'ı seviyorum." iddiası, içinde "Ben Allah'ın tasvip ettiği değerlere göre iş yapmaktayım." önermesi olmalıdır. Bundan dolayı Kur'an'da "*De ki: Eğer Allah'ı seviyorsanız, bana uyun Allah da sizi sevsin!*"<sup>201</sup> denilmektedir. <sup>202</sup>

Sevginin önemi, Hz. Muhammed'in bir hadisinde şöyle belirtilir:

“İman etmedikçe cennete giremezsiniz, birbirinizi sevmedikçe de (gerçek anlamda) iman etmiş olmazsınız.”<sup>203</sup>

Bu hadise baktığımız zaman yaptığımız bütün davranışların sevgiyle olanının makbul olduğunu söyleyebiliriz. İnanmada da söz konusu olan budur, Allah'ı gerçekten sevip içselleştirdiğimizde iman etmiş oluruz.

“Sevgi çemberi büyüktür. Arkadaşlar, eşler ve kişinin sahip olduğu, canından çok sevdiği kendi çocukları ile bu sevgi alışverişi büyür, gider. Duygularımız içinde bizi en güçlü şekilde yönlendirenlerdendir. Onun adına her yükün altına gireriz.

<sup>200</sup> Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yay., İst., 1999, s. 12, Ayrıca bkz. A. Çelik, *a.g.t.*, s. 71.

<sup>201</sup> 3 Âl-i İmran/31

<sup>202</sup> Aktaran, S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 156,157.

<sup>203</sup> Müslim, İman, 93; Tirmizi, Sifatu'l-Kıyame, 56.

Hiçbir nedenle ondan vazgeçemeyiz, onsuz olamayız. İnsanlığı yöneten sevgi yasasıdır.”<sup>204</sup>

Her türlü beşeri enerjinin ilk kaynağı, insanın hayatı sevmesidir. Sevgi sayesinde insan hayata bağlanır, bir amaç için yaşar ve fiilleri bir hedef bulur. Sevgisiz insan ise hayat ile tüm bağlarını koparır böylece enerjisini ve amacını yitiren kişilik dağılmaya yüz tutar.

“Sevgi, insanın kendisinin ve başkasının ruhsal gelişimini desteklemek amacıyla benliğini genişletme arzusudur. Sevgiyi yaşamaya önce kendimizi severek başlayabiliriz.”<sup>205</sup>

“Kendinizi sevmek tıpkı uçmayı öğrenmeye benzer. Çoğumuz şu veya bu şekilde öz saygımızın yokluğundan acı çekeriz. Hepimiz hatalarımızı hoş görmediğimizden kendimizi olduğumuz gibi sevemeyiz. Kendimizi sevmek çok zor gelir. Genellikle, kendimize koşullu sevgi duyarız. Bir ilişkiye girdiğimiz zaman, karşımızdaki insanı da koşullu severiz. Kendimizi sevmeden önce başkalarını sevmeyeceğimizi hepimiz biliyoruz.”<sup>206</sup>

Yapıp etmelerimize baktığımız zaman kendimizi yeterince sevmediğimizi görürüz. Kendimiz için gerçekten çok az şey yapıyoruz, belki de hiçbir şey yapmıyoruz. Yaptığımız şeylerin çoğu başkaları için, onların bizi beğenmesi ve kabul etmesi için olduğunu görebiliriz. Bu yüzden çoğu zaman aslında istemediğimiz şeyleri yaparız. Bu da bizi mutsuz eder, tatmin olmayız. Kendisini seven kişi başkasına bağımlı olmaktan kurtulur. Oysa çoğumuzun hayatında vazgeçemediğimiz şeyler var ve onlar olmadan mutsuz oluyoruz. Bu da kendimizi yeterince

---

<sup>204</sup> B. Bridge, *a.g.e.*, s.75.

<sup>205</sup> Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 122.

<sup>206</sup> Aktaran, Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 125.

sevmediğimiz anlamına gelmektedir. Özdoğan; herbirimizin bu dünyada bir tane olduğunu ve hepimizin değerinin farklı olduğunu söyler. Bizlerin bu dünyaya vereceği katkılar da farklıdır. En önemlisi de Allah'ın gözünde hepimiz birer özneyiz. Bu yüzden Allah'ın bize verdiği değeri de unutmadan, kendimizi sevmeyi, iyi kötü yanlarımızla kendimizi kabul etmeyi öğrenmeliyiz. Bunu yapmadığımız takdirde başkalarından sevgi ve saygı beklemek anlamsız olacaktır.

Kendisini sevmeyen insan ise, başkasına sevgi duyamaz. Kişi sadece sevdiğini zanneder ve bencilce davranışlarda bulunabilir. Gerçek sevgi, bencillikten uzaktır. Oysa biz sevdiklerimize sahiplenmeye çalışıyoruz. Sahiplenemediğimiz zamanda mutsuz oluyoruz. Ya da sevdiklerimize karşı beklenti içerisine giriyoruz, beklentinin olduğu yerde de hayal kırıklığı kaçınılmaz oluyor. Ve sevgi daha sonra nefrete dönüşebiliyor. Bu bakımdan sevginin verdiği doruk deneyimleri yaşayabilmemiz için olgun, arınmış bir sevme yeteneğine ihtiyacımız var.

Kuran dengeli bir şekilde insanlığı ve kendimizi sevmemizi söylemektedir. Sevginin dengeli olması her şeyin sevilmesi gerektiği kadar, aşırıya kaçmadan sevilmesidir. Mesela dünya nimetlerine olan aşırı sevgi, insana kendisini kul olarak ifade edebilmesi için verilen kabiliyet ve enerjiyi yanlış yerlerde kullanmasına sebep olur. Eğer sevgi yanlış objeye yönelir ve abartıya kaçarsa aşırı olarak sevilen bu obje kişiliğin enerji kaynağı haline gelir. Onu elde ettiğinde güçlenir, kaybettiği takdirde ise kişi büyük bir enerji kaybına uğrayarak ruhsal bunalımlara girer.

## f) Tevazu

Tevazu; kibirlenmenin, büyüklük taslamanın zıddıdır. Tevazu, beğenilen bir özelliktir. Ancak sınırı çok iyi ayarlanmalıdır. Kişinin şahsiyetini ortadan kaldıran şey tevazu değildir. İnsan büyüklük taslamamakla birlikte zamanın ve yerin gerektirdiği davranışı göstermelidir.

Tevazu, alçakgönüllü olmak demektir. Böyle kimselere mütevazi insan denir. Tevazu sahipleri kendilerinden aşağıda olanlara küçük muamelesi yapmaz, onları hakir görmezler. Arkadaşları arasında büyüklük taslamazlar.

“Kur'an'da tevazuya doğrudan işaret eden kelimeler *haşi*<sup>207</sup> ve onun kökteşi *huşu'*,<sup>208</sup> *muhibit*<sup>209</sup> ve bazı ifadelerde *zillet*<sup>210</sup> ve *hevn*<sup>211</sup> kelimeleridir. Bunlarla beraber Kur'an'daki kibirlilikleri yüzünden eleştirilenlerle ilgili birçok ifade, değerlendirmelerde tevazuun değer ölçütü alındığını göstermektedir. Kişinin kendisinin hiç kusuru yokmuş gibi görmesi tevazuyu ortadan kaldıran kibre sebep olduğu için Kur'an'da "*Kendinizi temize çıkarmayın!*"<sup>212</sup> denilmektedir."<sup>213</sup>

Tevazunun bir başka özelliği de diğer insanlarla münasebette ortaya çıkar. Kibirli insanlar kibirlerinden dolayı kendilerinden düşük gördükleri insanları rencide ederler. Hayatta bu tarz kişilik sergileyen insanlara baktığımız zaman, bunlarda duygusal zekanın bazı yeteneklerinden yoksun oldukları görülür. Aslında başka

<sup>207</sup> 2 Bakara/45; 3 Âl-i İmran/199; 21 Enbiya/90; 23 Mü'minun/2; 33 Ahzab/35

<sup>208</sup> Masdar ve fiil olarak 17 İsrâ/ 109; 57 Hadid/16

<sup>209</sup> 22 Hac/34

<sup>210</sup> 5 Maide/54; 17 İsrâ/24

<sup>211</sup> 25. Furkan/ 63

<sup>212</sup> 53 Necm/32. Benzer ayet:4 Nisa/49

<sup>213</sup> Aktaran, S.Tuğrul, *a.g.t.*, s. 157.

insanları rencide etmeye çalışmak, kişinin kendi kusurlarını örtmeye çalışmasından başka bir şey değildir. Tevazu sahibi kişiler ise insan ilişkilerinde her zaman iyi olurlar. Böyle kimseler toplumda sevilen ve sayılan kişilerdir.

“Tevazu ve gurur, aynı psikolojik çizgi üzerinde hareket eden, birbirine zıt kutuplara yönelmiş olgulardır. Aynı ortamda, aynı uyarıcılara karşı inanan insan tevazu ile tepki verirken, inanmayan ise gurur davranışı ile tepki verir. Aslında bu tavırların ikisi de insan için gereklidir ve tevazuyu hoş karşılarlarken gururu kötülemek gibi bir hataya düşmemeliyiz. İnsan, Allah’ın kendisine verdiği potansiyel, kabiliyet ve imkanlarla bir çok şeyi başarıma gücüne sahiptir ve bu başarıların sonunda duyduğu gurur onu daha büyük başarılar için motive edici olacaktır. Dinde gururun kötü bir tutum olduğundan bahsedildiğini göremeyiz. Ancak gururla karşılaştırılan bir tutum daha varki işte bu tutum dinde yasaklanmıştır. Dinde kibir olarak isimlendirilen bu tutum, kişinin sahip olduğu kazançları ve elde ettiği başarıları Allah’ı aradan çıkararak tamamen kendisine mal etmesi ve egosunun şişmesidir.”<sup>214</sup>

“Kibir karakterinin temelini kendini beğenme, büyüklük duygusu oluşturur. Kendini beğenen kimse gerçek dışı ve aldatıcı bir kanata saplanarak, kendisinde, başkalarında olmadığını sandığı fazilet ve üstünlüklerin varlığına inanır. Kendisini yüksek meziyetlere sahip kabul ettiğinden, yüksek mevkilere layık görür. Böyle bir kimse gerçekçi olamaz, sürekli olarak başkalarında nasıl bir imaj bıraktığını, onların kendisi hakkında neler düşündüğünü merak eder. Daima kendisini düşünür ve hayata karşı ilgisiz kalır, bu durum ise onu geliştirmekten alıkoyar. Üstünlük

---

<sup>214</sup> A. Çelik, *a.g.t.*, s. 77-78.

duygusuna kapılan kişi toplumdan hep almak ister. Bazen de bu tutum patolojik bir hal alır, megalomani denilen büyüklük cinnet, azamet hastalığı baş gösterir.”<sup>215</sup>

Kibirli insan ben merkezli bir kişiliğe sahiptir, bütün gücün kendisine ait olduğunu ve bununla dilediği her şeyi elde etmeyi başarabileceğini, olaylara ve insanlara hükmedebileceğini sanır. Kibirli bir insan herhangi bir başarısızlığa uğradığında ya da sahip olduklarını kaybettiğinde gücü kontrol edemediğini anlar ve yıkıma uğrar. Bu da bize duygusal zekanın yoksunluğunu gösterir. Çünkü duygusal zekası yüksek insanlar, başarısızlığı da olgunlukla karşılayabilen insanlardır.

### **g) Tövbe**

Tövbe, kişinin olumsuz davranışlarını tekrar yapmamak üzere kararlı bir şekilde hatalarını terk etmesidir.

“Tövbe “*dönmek*” anlamına gelen Arapça “*tvb*” kökünden türemiş bir kavramdır. Dini terminolojide, insanın kendine ve başkalarına zarar veren düşünce ve davranışlarının farkına varması, bir daha yapmamaya karar vermesi, iyi ve güzel olana yönelmesidir.”<sup>216</sup>

“Kişinin kendini eleştirip, doğru ve yanlış düşünceleri birbirinden ayırma yeteneğine ulaşması, dinsel bir davranışın ana öğeleridir.”<sup>217</sup> Tövbe, ruhumuzda iz bırakan ve bilinçaltımızda bizi kemiren olumsuz duygu, düşünce ve davranış

<sup>215</sup> Hayrani Altıntaş, **İnsan ve Psikoloji**, Kültür Bakanlığı Yay., Ank., 1989, s. 220 221 Ayrıca bkz A. Çelik, *a.g.t.*, s. 78.

<sup>216</sup> Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 77.

<sup>217</sup> Erich Fromm, **Erdem ve Mutluluk**, Çev: Ayda Yörük, İş Bankası Yay., İst., 1993, s. 119.

izlerinin temizlenmesini sağlar. Ancak bunları bilinçli olarak fark etmeli sonra kendimizi affetmeli ve Allaha da bunu istemeliyiz.

“İnsan işlediği günah ve kusurlarla kişilik bölünmesi yaşayabilir, yani kabullendiği asıl benliğinin yanında bir de istemediği bir benlik tipi içinde kendisini görebilir. İşte tövbe sayesinde insan bu bölünmüşlükten kurtulur, hatalarının bağışlandığı ve istenmediği benliğe mahkum olmadığını bilir. Böylelikle insan iki kişilik arasındaki çatışmadan kendisini kurtararak bir bütünlüğe kavuşur.”<sup>218</sup> Tövbe sayesinde kişinin “mevcut ben”i ile “ideal ben”i arasındaki uçurum azalır. Kişinin mevcut durumu ile hedefleri arasında engel olan davranışları, tövbe edince ortadan kalkar ve böylece onun iç dünyasında yaşadığı çatışmalar sona erer. Yani iç çatışmalarıyla bölünen kişilik yapısı tövbe etmesiyle beraber birleşme ve bütünleşme sağlar. Kişinin tövbe anında yaşadığı sükunet ve huzur hali, onun iç çatışmalarının dindiğini ve kişiliğinin bölünmüşlükten kurtularak yeniden yapılandığını göstermektedir.

“İnanan bir insan, günah işlediği zaman kendisini emniyet ve güven içinde hissetmeyebilir. Çünkü onun, tanrıyla ve insanlarla, ilişkileri bozulduğu için, hem dünya hem de ahiret hayatına yönelik bir takım endişeler taşıması mümkündür. Bu durum onu derinden kaygılandırır, ruhi dengesini alt üst eder ve onda stres yaratır. Şu halde insanda stres oluşturan duyguların başında emniyette olmama ve güvensizlik duygusu gelmektedir. Tövbe, insanı bu derin kaygılardan kurtararak ve güven duygusunu kazandırarak stresin de önüne geçmiş olur.”<sup>219</sup>

---

<sup>218</sup> H. Hökelekli, **Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi**, Ankara Okulu Yay., Ank., 2002, s. 142.

<sup>219</sup> Aktaran, A. Çelik, *a.g.t.*, s. 80.

İnsan tövbe sayesinde hata ve kusurlarını bırakarak, daha iyiye yönelme eksikliğini görüp kendini bütünleme, ruhsal dengeyi kurma, böylece şahsiyetini tamamlama yolunda bir umut elde etmektedir.

“Tövbe, aynı zamanda, hatanın yok edilemez bir şey olmadığına ispatı ve insanın kendi geleceği üzerinde söz sahibi olduğunun göstergesidir.

Hata yapan birey, hatayla ilgisini sürekli olarak kesmek ve asli tabiatına dönmek suretiyle tövbeyi gerçekleştirmektedir. Çünkü insan hata yapmakla yaratılış amacından ayrılmakta; buna bağlı olarak da Tanrı’ya yabancılaşmaktadır. Bu duruma düşen bir insanın, tabiatına, yaratılış amacına ve dolayısıyla da Tanrı’ya dönmesi, ancak tövbe ile mümkündür. Bu açıdan feridin tövbesi, onun yaratılış amacına ve Tanrı’ya dönmesini ifade etmektedir.”<sup>220</sup>

Tövbenin ruhsal sağlığın korunmasında da etkin bir rolü vardır. Tövbe, suçluluk hissinin doğurduğu ruhsal rahatsızlıkları gidermektedir. Tövbe, vicdan azabının verdiği sıkıntı ve suçluluk duygusunu yok ederek insanı rahatlatır, huzura kavuşturur. Pek çok ruh hastalıklarının ortaya çıkmasına engel olur. Kişi hayatta telafisi olmayan bir takım hatalar yaptığı zaman büyük bir suçluluk hissine kapılır ve bu suçluluk hissi bütün kişiliğini sararak davranışlarını da etkiler. Ancak tövbe sayesinde kişi, telafisi mümkün olmayan bu hatalarının altında ezilmekten kurtulur ve bu hataların doğurduğu suçluluk hissinin kişilikte bıraktığı derin izleri silebilir.

“Tövbe pratiği kişiyi, günah işlemenin yol açacağı içine kapanma, kaygı ve endişeyi toplumdan uzaklaşma gibi kişiliği geriletici ve ruh sağlığını bozucu davranışlardan kurtararak hayatın içine doğru olumlu olarak motive etmektedir.”<sup>221</sup>

<sup>220</sup> Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 79.

<sup>221</sup> H. Hökeleki, **Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi**, s. 141.

Tövbe ile ilgili peygamberimizin bir hadisi şöyledir:

“Hata işleyenlerin en hayırlıları tövbe edenlerdir.”<sup>222</sup>

Tövbe Tanrı'nın insanlara bir lütfüdür. Köklü bir duygu ve davranış değişikliğini ifade eder. Bu değişim iki şekilde gerçekleşir. Birincisi, kişinin yaptığı kötülüklerden pişman olarak hatalarından vazgeçmesi, ikincisi ise, kötü davranışlarını terk ettikten iyi işler yapmasıdır. Kişi iyi işler yaptığında daha önceki hatasını telafi etme imkanı bulur. Bu durum, tövbe eden kişide düşünce değişikliğinden sonra davranış değişikliğinin de ortaya çıktığını göstermektedir.

## **h) Sabır**

“Sabır, yaşadığımız bir sorunu önce kabullenip, sonra çözümü yönünde çaba sarfetmek ve uyguladığımız çözücü faaliyetlerin sonucunu beklemektir.”<sup>223</sup>

“Arapçadan dilimize geçen *sabır* kelimesi Kamus-i Türkî'de "başa gelen acıya karşı telaş göstermeyip dayanma, tahammül" ibaresiyle açıklanır. Bu anlam kelimenin Arapçadaki anlamı ile aynıdır. Cevherî kelimenin "nefsi telaşa ve umutsuzluğa sevk edecek durumdan alıkoymak" anlamına geldiğini belirtir.”<sup>224</sup>

Sabır değerler sisteminde bu iki yönüyle önemli bir yer alır. Başa gelen felâketler, musibetler karşısında insanın dirençsizlik göstermesi veya iyilik yolunda sebat göstermemesi, kişinin salih amelleri ortaya koyamamasına sebep olacaktır. İyi davranışlarda süreklilik esas olduğu için Kur'an'da sabır takva ile

<sup>222</sup> Tirmizi, Kıyame, 49; Ibn Mace, Zühd, 30.

<sup>223</sup> Ö.Özdoğan, İsimsiz Hayatlar, s. 155.

<sup>224</sup> Aktaran, S. Tuğrul, a.g.t., s. 164.

ilişkilendirilmiştir.<sup>225</sup> Bir başka deyişle takva ve onun gereği olan salih amel anlık bir durum değil sabırla bir ömür boyu devam edecek bir süreçtir. Dolayısıyla sabır, değerler sisteminde, sürekliliği sağlayan bir değer olması nedeniyle önemlidir.

“Genel olarak sabır şu manalara gelir: duygu ve arzuları kontrol altında tutmak, acelecilik, şaşkınlık, ümitsizlik ve aç gözlülüğten sakınmak, soğukkanlı olmak ve düşünceli kararlara varmak, tehlike, zorluk anlarında sebat ve dayanıklılık göstermek; en aşırı kışkırtma anlarında bile yanlış adım atmamak, çok büyük belalarla karşılaşıldığında dahi kontrolü kaybetmemek, görünürde yardımcı olan bir araçla, amaca gecikmeksizin hemen ulaşmak için sabırsızlıkla acele bir davranışta bulunmamak ve dünyevi kazanç ve faydalar elde etmeye veya nefsin eğilimlerine kendini kaptırmamak.

Psiko-medikal açıdan sabır, insanın yaşaması, dürüst kalması, mücadelesindeki ince ve olgun stratejiye ilişkin bir olgudur. Sonu gelmez ihtiraslarla yüklü nefsi, bireyi çılgın ümitlere sürükler. Ruhun ve gönlün ihtiyaçsızlık içerisindeki kanaatkar tutumu, ümitsizliğin acısından insanları korur. Nefsin ümitsizlik ve acizlik ızdırabına, gönül ve ruh tarafından vurulan gemdir sabır.”<sup>226</sup>

“Sabırsız kimseler sürekli darlık içindedir. Olaylar karşısında dayanıklı değillerdir. Her şeyi ister, her şeyden sıkıntı duyarlar. Elindeki nimetin değerini genişlik anında takdir edemezler. Az bir yoklukta tahamülleri kaybolur. Sabır öyle bir ilaçtır ki, beyni cinnetten, nefsi zahmetten, ruhu harabolmaktan korur. Sabır karşılaşılan üzüntü, zayıflık, keder anlarında insana cesaret verir, tehlikelerle dolu

<sup>225</sup> "De ki: "Ey inanan kullarım! Rabbinizden sakının. Bu dünyada iyilik yapanlara iyilik vardır. Allah'ın yarattığı yeryüzü geniştir. Yalnız sabredenlere mükâfatları hesapsız olarak ödenecektir." 39 Zümer/10

<sup>226</sup> Aktaran, A. Çelik, *a.g.t.*, s. 72, 73.

mücadele yolunda moral gücü sağlar. Sabredilmesi gereken durumlarda sabretme alışkanlığını gösteremeyen kimselerde, kibir, korkaklık, saldırganlık, hırs, tamah gibi karakterler gelişme imkanı bulur.”<sup>227</sup>

“Sabır kavramının temelinde proaktif tavır yatar. Yani dürtü ile tepki arasındaki mesafeyi uzatmak ve tepkisel davranmamak, davranışlara duyguların hakim olmasına izin vermemek ve olabildiğince kontrollü hareket etmek demektir.”<sup>228</sup>

Yani kişi, dürtü ile tepki arasındaki seçme özgürlüğünü kullanırken, sabır değerinden yararlanır; yaşadığı olayların onu geliştirmesine izin verir.

Hayatta başımıza gelen olumsuzluklar bazılarımızı olgunlaştırır, bazılarımızı yıpratır. Ancak bize zarar veren, başımıza gelenler değil, onlara gösterdiğimiz tepkidir. Biz izin vermediğimiz sürece kimse ve hiçbir şey bizi üzemez. Başımıza gelen her olayın bizim için anlamlı olduğunu düşünürsek olumsuz gibi görünen bir durumu olumluya dönüştürebiliriz.

## 1) Dürüstlük

“Dilimize Farsçadan geçen *dürüst* kelimesi Türkçe Sözlük'te "sözünde ve davranışlarında doğruluktan ayrılmayan, doğru, onurlu" ifadesiyle açıklanır.”<sup>229</sup> Bu durumda *dürüstlük* sözde ve davranışlarda doğruluktan ayrılmamak, doğru ve onurlu

<sup>227</sup> Abdurrahman Kasapoğlu, **Kur'an'da Ahlak Psikolojisi**, Yalnızkurt Yay., İst., 1997, s. 35.

<sup>228</sup> Stephen Covey, R., **Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı**, Çev: Gönül Suveren- Osman Deniztekin, Varlık/Özel Yay., İst, 2001, s. 69-70.

<sup>229</sup> TDK, **Türkçe Sözlük**, "dürüst" maddesi

olmak, anlamına gelir. Onurluluk dürüstlüğün aslî manası değil de onun asıl manası olan doğru davranmanın kazandırdığı bir haldir. Kur'an'da değerlendirmelerin dışında, dürüstlük kavramını gösteren *sıdk* ve *istikamet* kelimeleridir .

Verilen sözleri yerine getirmek, Müslümanların aleyhine de olsa antlaşmalara sadık kalmak, güvendikleri için sığınanlara iyi davranmak, kişinin kendisinin, babasının annesinin aleyhine de olsa, fakir için de olsa Allah için şahitlik etmek Allah'a edilen yeminleri iyilik yolunda engel kılmamak, doğru söz söylemek, iftira etmemek, yapılmayacak şeyi söylememek, eman dileyene saldırmamak, emanetleri sahibine ve ehline vermek, ölçü ve tartıyı adaletle yapmak, Allah hakkında bilinmeyen hususları söylememek, bilinmeyen bir hususun ardına düşmemek, Kur'an'da dürüstlük değerinin özel görünümüdür. Aklî faaliyet neticesi elde edilen bilginin gereğini yerine getirmek de dürüstlikle alâkalıdır. Bu manadan olarak Firavun'un sihirbazlarının ve Ehl-i kitaptan bazı kişilerin yaptığı gibi, gerçeği görünce kabul etmek, dürüstlük değerine uygun hareket etmenin gereğidir.”<sup>230</sup>

Peygamberimiz dürüstlüğün önemini şu sözleriyle vurgulamıştır:

“Müslüman, insanların elinden ve dilinden emin olduğu kimsedir.”<sup>231</sup>

Dürüstlük değerler sisteminde, kötülüğü önleyici bir unsur olmasından dolayı yerini alır. Bunun yanında dürüstlük kişinin adaletli davranmasının unsurlarından olan bir değerdir. Çünkü adil davranmak demek önce dürüst davranmayı ilke edinmek demektir.

<sup>230</sup> Aktaran, S. Tuğrul, *a.g.t.*, s. 173-176.

<sup>231</sup> Tirmizi, İman, 12; Nesai, İman, 8.

## E. Dini Değerler ve Kişilik İlişkisi

Kişilik, insanın kalıtsal gizil güçleri ile içinde yaşadığı çevre değişkenlerinin etkileşiminin ürünüdür. Kişiliği oluşturan özellikler, bir bütündür ve bireye özgüdür.

Kişiliği oluşturan unsurları iki kategoride ele alabiliriz. Bu unsurlar arasında bir taraftan kalıtıma dayanan yapımız, içgüdülerimiz, dürtüler, arzu ve isteklerimiz vardır. Diğer taraftan ise din, ahlak kuralları, kültür ve medeniyet gibi bütün toplum düzenini ilgilendiren ve ferdin psikolojisini etkileyen güçler bulunmaktadır.<sup>232</sup>

Yapılan kişilik tanımlamalarında, kişiliği etkileyen faktörler içerisinde din her zaman çevre faktörü içerisinde ele alınmıştır. Din, zamanla kültürün bir parçası haline geldiği için kişilik üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Ancak dinin bir de kalıtsal (potansiyel, gizil, içgüdüsel) yönü vardır ki bu hiç dikkate alınmamıştır. Oysa din duygusunun kaynağına baktığımızda, bunun sadece sonradan öğrenilen ya da kültür yoluyla kazanılan bir duygudan ibaret olmadığını, bu duygunun içgüdüsel bir ihtiyaç halinde ve potansiyel olarak insan ruhunda var olduğunu görüyoruz.<sup>233</sup>

“Öyle psikolojik sosyal motivler vardır ki insanı yüce bir güce, yaratıcıya inanmaya sevkeder, motive eder. Psikolojik faktörler genellikle insanın iç yapısıyla ilgilidir. İnsanın içinden gelen ve onu inanmaya sevkeden, aidiyet duygusu, bağlanma ve sığınma eğilimi; kutsallık duygusu, güzellik duygusu, ahlaki eğilim, en yetkin varlık tasavvuru, hayatı anlamlandırma isteği, tabiat olayları karşısındaki

<sup>232</sup> Atalay Yörükoğlu, **Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı Eğitimi Ve Sorunları**, Özgür Yay. Ank. 1985, s. 71.

<sup>233</sup> Necati, M. Osman, **Kuran Ve Psikoloji**, Feer Yay., Ank., 1998, s. 32

çaresizlik ve ilahi yardım talebi, ölüm korkusu ve ölümsüzlük arzusu, hakikatı arama hissi gibi duygusal ve zihinsel temele dayanan motivler mevcuttur.”<sup>234</sup>

“Din, tabiatüstü ile ilişkiye dayalı olarak dünyanın ve hayatın bütün yönlerini birleştirmeye yönelir. Bu birleştirme, bir kavramlar düzenlemesi olmayıp, canlı ilişkiye dayalı yaşayış bütünlüğüdür. Dindar insan böyle bir ilişkiye, kişiliğinin her yönüyle katılır. Böylece dini yaşayış insanın bütün boyutlarını kuşatmış olur.”<sup>235</sup>

Din, insanın düşünce, duygu, irade, vicdan ve davranış gibi bütün eğilimlerini etkiler. Dolayısıyla din insanın bütün duygu, düşünce ve davranışları üzerinde bir etki gücüne sahiptir ve dini sadece, bir takım korku ve endişelerden kurtulmak ya da bazı duyguları tatmin etmek için birtakım ritüelleri yerine getirmekten ibaret görmek yanlıştır.

Yapılan araştırmalara göre; bir dine inanan ve mabetlere giden kişilerin kişilik ve karakteri, dine karşı ilgisiz olanlara göre daha sağlam ve ahlakı yönden de bu insanlar diğerlerine göre çok daha üstündürler. Biz burada bu insanların duygusal zekalarının da gelişmiş olduklarını söyleyebiliriz çünkü inanan insanlarda duygusal zeka yetilerinin de gelişmiş olduğunu görebiliriz. İnsanın sağlıklı bir ruh yapısına sahip olmasında ve olumlu kişilik özellikleri kazanmasında dinin etkisi büyüktür. Dinler, uyulduğu taktirde insanları olumlu kişilik özelliklerine sahip kılacak esaslar içermektedirler.

Maslow, mistik ve bireysel dini deneyimleri, insancıl değerleri, insanın adaptasyon ve bütünleşmesindeki, en önemli güçler olarak sayar. Bu bağlamda dinin gençlerin hayatında bazı değerlerin korunması ve sürdürülmesinde etkili olduğu bir

<sup>234</sup> Abdurrahman Kasapoğlu, **Kur'an'da Kişilik Psikolojisi**, İzci, Yay., İstanbul, 1997a, s. 26

<sup>235</sup> Hayatı Hökelekli, **Din Psikolojisi**, T.D.V. Yay., Ank., 2001, s. 73.

gerçektir. “Başta aile değerlerine bağlılık, ana- baba ve büyüklere saygı, itaatkarlık, dürüstlük, cinsel kontrol ve korunma, çalışkanlık ve yardımseverlik gibi değerlerle dindarlık arasında doğrudan bir ilişki olduğu çeşitli araştırmalarla doğrulanmıştır.”<sup>236</sup>

Din, gence birtakım değerler sunma ve aynı değerler, bir topluluk içinde bulunma, bunlara katılma imkanı sağlayarak gencin içinde bulunduğu toplumda kendisinin de bir yerinin, anlamının olduğu ve toplumdaki statüsünü belirlemede yardımcı olma ve kendine güven duymasını sağlar. Dolayısıyla kimliğini kazanmasında zorluk çekmesini önler

İbadetler kişiye maddi ve manevi arınmayı sağlar, kişiyi disiplinli hale getirir, fedakarlık ruhunu geliştirir, cömertliği sağlar, sabır, metanet kazandırır, iradeyi güçlendirir, beden ve ruh sağlığını korur, kötü alışkanlıklardan uzaklaştırır, kişinin kendi yaşantısı üzerindeki tasarruf etme yetkisini artırır, insandaki psişik enerjiyi yücelterek kişiyi bu enerjinin iç sıkıntısından ve sebep olduğu stresten kurtarır.<sup>237</sup>

İbadetlerle oluşan, Allahın huzurunda bulunma hissi ve Allah’ı hatırdanda bulundurma, kişiyi vicdan muhasebesine çağırır. İnananları ahlaken yükseltir, iradeyi kuvvetlendirir, karakteri sağlamlaştırır. İbadetler insanı dış dünyanın karmaşasından, kompleks yaşantılardan uzaklaştırır, kişinin vicdanıyla baş başa kalmasını ve bilincin bir ölçüde içe dönmesini sağladığı gibi ruha sükunet, huzur ve tatmin verir, sıkıntı ve stresi, kaldırır.

Bütün ibadetler kişide büyük bir disiplin sağlar ve iradeyi güçlendirirler. Devamlı yapılan ibadetler, sorumluluk duygusunun kazanılmasını sağlar. Ayrıca ibadetin sürekliliği sonucunda, iman ve amel ilişkisine bağlı olarak kişilikte inanç ve

<sup>236</sup> H. Hökelekli, **Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi**, s. 27.

<sup>237</sup> Habil Şentürk, **Din Psikolojisi**, Esra Yay, İst., 1997, s. 143-183. Ayrıca bkz. A. Çelik, *a.g.t.*, s. 61.

hareket bütünlüğü meydana gelir. İbadetler insan yapısındaki kibri, gururu ve bencilliği yıkarak yerine tevazuyu, kendini aşarak diğer insanlarla ilgilenmeyi, cömertliği yerleştirir ve geliştirir.

“Birçok yüce değer gibi din duygusu da sezgi yoluyla bilince gelerek varlığını gösterir.”<sup>238</sup> İnsanın ruhi tarafını temsil eden yönü, Allah tarafından üflenmiş olan ruhtur. Bu ruh insanın şuurunda, iradesinde ortaya çıkar. Yine İnsanın edindiği her türlü manevi değerlerde ortaya çıkar. Elde edilen bu değerler kişiliğin oluşumunda ve gelişiminde büyük öneme sahiptirler.

Bu ruhsal güçlerin yaşamsal tecrübeleri bir takım evrensel değerlerin ortaya çıkmasını sağlar. İşte bu evrensel değerlerle dini değerlerin paralelliği söz konusudur. Dinin özündeki değerler ile insanın içindeki insan olma potansiyeli ortaktır, ikisi de evrensel değerleri içerir. Din insanın, temel ilkeler olarak da adlandırılan hakkaniyet, tutarlılık, dürüstlük, insan onuru, koşulsuz sevgi, sabır, yardım etme, destek olma ve yüreklendirme gibi değerlerin farkına varmasını sağlar.<sup>239</sup>

“Bu değerler zaten insanın bünyesinde gizil olarak bulunmaktadır ve dinin maksadı bu değerlerin dengeli bir şekilde yaşanabilir hale gelmesini sağlamaktır. İnsan dini, kendi güdülerini, duygularını ve ilgilerini çerçevesinde yaşamakta ve yorumlamaktadır. İlahi öğretilerin insanın ruh dünyasında bir iç değer olarak yaşanmaya başlamasıyla birlikte dini hayat gerçeklik planında varlık kazanmaktadır.”<sup>240</sup>

<sup>238</sup> Carl Gustav, Jung, **Din ve psikoloji**, Çev: Cengiz Şişman, İnsan Yay., İst., 1997, s. 66.

<sup>239</sup> Öznur Özdoğan, **Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi**, Araştırma Dergisi, sa. 2, ank, 1997, s. 113.

<sup>240</sup> H. Hökelekli, **Din Psikolojisi**, T.D.V., s. XII, Ayrıca bkz., A. Çelik, *a.g.t.*, s. 32.

İnsanın kendine has biricik hedefine doğru gelişmesi, onun özünde sahip olduğu potansiyel kabiliyetleri ve güzellikleri yaşama sunma çabası ile gerçekleşir. Aslında insanın anlam arayışını kendi özüne ulaşma çabası olarak da yorumlayabiliriz.<sup>241</sup> İnsan özünde (ruhunda, fitratında) bütün güçlerinin tohumlarına sahiptir ancak güçlerinin ne olduğunu, onları nasıl ve ne amaçla kullanacağını bildiği zaman kendi güçlerini kullanabilecektir. Din, öz anlamda insana bu güçlerini hatırlatır.<sup>242</sup>

İçindeki ilahi nefes dolayısıyla sonsuz gizil güçlere sahip insanın, kendisini gerçekleştireceği yerde, gücünü dış dünyadaki nesnelere, kurumlara, insanlara vb. yüklenip kendini onların kölesi haline getirmesi, kendini güçsüz kılması ve doğasına ters düşmesi, insanın kendine yabancılaşmasıdır. Oysa ki, insanın güç isnat ettiği bu nesnelere, kurumların, kişilerin hiçbir gücü yoktur. Bu gücü onlara yükleyen insanın bizzat kendisidir. Yüce Allah bu hususa şöyle işaret etmektedir. “Onlar, sizin ve atalarınızın, adlandırdığı adlardan başka bir şey değildir. Çünkü Allah, onlara hiçbir güç indirmemiştir. Onlar, sadece zanna ve nefislerinin isteğine uymaktadırlar.”<sup>243</sup> Şu halde insana düşen, kendi uydurduğu putlara değil, içindeki sonsuz gizil güçleri eyleme geçirerek kendini gerçekleştirmektir.<sup>244</sup>

İnsanın kendisine yabancılaşması tanrı inancına uzak kalmasının sonucudur. “Allah’ı unutup da Allah’ın da onlara kendilerini unutturdukları gibi olmayın, işte onlar fasıklardır.”<sup>245</sup> Allah’a iman ve bağlılıktan uzak birey, içinde bunun boşluğunu

<sup>241</sup> D. Cüceloğlu, **İçimizdeki Çocuk**, Remzi Kitabevi, İst. 1993, s. 244.

<sup>242</sup> Ö. Özdoğan, **Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi**, Araştırma Dergisi, Sa. 2, Ank. 1997, s. 114.

<sup>243</sup> Necm, 53/54

<sup>244</sup> S. Akdemir, **Kuran Ve Laiklik**, Form Yay., İst., 2000, s. 153.

<sup>245</sup> Haşr, 59/19

duyacaktır. Allah' a boyun eğme, bağlılık ve teslimiyetten uzaklaşanların, ihtirasları ve istedikleri objeleri arasında sıkışıp kalması; içlerinde bir türlü sükunete erdiremedikleri bir huzursuzluk ve anlam kaybı yaşamaları; bocalamaları bunun somut işaretleridir. Ayette bu durumdaki insanların fasıklar oldukları ifade edilmekle de bu olgunun insanları ahlaki değerlerden uzaklaştırdığı belirtilmiştir. İşte yabancılaşma, fitratın bozulmasıdır.<sup>246</sup>

İnsanın, anlamlı bir hayat için fitratındaki kendine has değerleri ve kabiliyetleri ortaya çıkararak yaşamasına kendini gerçekleştirme diyoruz. İnsanın kendini gerçekleştirme sürecinde, hayatı anlamlandırmak önem taşımaktadır. Kişinin kendi yaşamında anlam bulma arayışı, insandaki temel güdülendirici güçtür.<sup>247</sup> İşte din, insanın kendi hayatını sorgulamasını sağlamak suretiyle insandaki bu güdüyü harekete geçirmektedir.

Öznur Özdoğan'ın, dindarlık düzeyi ve kendini gerçekleştirme ilişkisi üzerine yaptığı araştırmanın sonucu şöyledir; dini insanın kendisiyle ve kendisinin dışındakilerle ilişkisini sağlayan, huzur ve mutluluğu bulmaya yarayan bir araç olarak görmek, kendini gerçekleştirme düzeyini yükseltmektedir.<sup>248</sup>

Din ve dinin ibadet boyutu, kişinin hayatı anlamlandırma, ölüm, hastalık ve sakatlık gibi kişinin ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyen acılara katlanma, yaşam umudunu yenileme ve hayatın bütün zorluklarıyla baş edebilme gücü vermektedir.<sup>249</sup> Jung'a göre tanrıya bağlanmayan bir fert dünyanın fiziksel ve ahlaki kışkırtıcılığına

---

<sup>246</sup> Aktaran, A. Çelik, *a.g.t.*, s. 86.

<sup>247</sup> Ö. Özdoğan, **Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi**, s. 128, Ayrıca bkz. A. Çelik, *a.g.e.*, s. 87.

<sup>248</sup> Ö. Özdoğan, *a.g.e.*, s. 128.

<sup>249</sup> H. Hökelekli, **Gençlik, Din Ve Değerler Psikolojisi**, s. 126

kendi kaynakları ile direnemez. Bunu yapabilmek için onu kitlelerin içinde boğulmaktan koruyan içsel ve fizikötesi bir deneyimin varlığına ihtiyacı vardır.<sup>250</sup>

“Jung’ a göre dinin belirgin amacı ruhsal dengeyi muhafaza etmektir. Din ruhi enfeksiyona karşı tek etkili silahtır. Din bir yandan kişiliğin eğitilerek sağlıklı bir kişiliğin gelişmesi ve olgunlaşmasına, öte yandan nevrotik hastaların tedavi edilerek sağlıklı ve dengeli bir kişiliğe ulaştırılmasına dolaylı olarak katkıda bulunur.<sup>251</sup> Kur’an Allah’a kadere, ahirete imanı, tevekkül ve sabrı emrederek, ruhsal gerilimleri hafifletici, sıkıntıları giderici, bunalımları yok edici esaslarıyla psikoz ve nevroz gibi hastalıkların büyük ölçüde önüne geçer.

İman kişiye evrende yeni bir statü ve benlik sunar, farklı bir bakış açısı kazandırır. Hayatın başıboş ve anlamsızlığını, kişi için anlamlı kılar. Evreni karanlık ve belirsizlikten kurtarır kişinin hayatını anlamlandırır.. Bu dünyaya niçin geldim, bu dünyada benim görevim nedir gibi soruların cevaplanmasına din yardımcı olur. Bilim insan hayatını kolaylaştıran, anlamlandıran bir takım görüşler ortaya koyar ama dinin cevapladığı bazı soruları cevaplayamaz. Örneğin bilim ahiretten, meleklerden kısacası gözle görünmeyen varlıklardan, bilinmeyen bir alemden bizi haberdar edemez. Biz bunları dinler sayesinde öğreniyoruz ve hayatımızı anlamlandırıyoruz.

İnsanın mutluluğu tanrıya yaklaşmasına bağlıdır, bunun için kişi özünde bulunan tanrısal ruha uygun yaşaması gerekir. Tanrısal istence uygun olarak kendi biricik hedefine doğru gelişmeyen kişi için hayat anlamsızdır ve bütün çabalar sadece ilkel bir takım arzuları tatmin etme gayesinden ibarettir.

<sup>250</sup> Ali Ulvi Mehmedoğlu, **Kişilik ve Din**, Dem Yay., İst., 2004, s. 78.

<sup>251</sup> A.U.Mehmedoğlu, **Dindarlarda Ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), M.Ü. İst. 1999, s. 33.

### 3. RUHSALLIK\*

İnsan yapısı itibariyle inanma ihtiyacı içerisindedir. Çünkü insan, ruh ve bedenden ibarettir. İnsan için bedeni ihtiyaçları karşılamak nasıl yaşamın bir gereği ise manevi varlığının devamı da ruhi ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır.

Maneviyat, insanın özüyle ve ortak niteliklere sahip bulunduğu aşkın olanla yaşadığı deneyimleridir. Maneviyat bedenimizi çevreleyen, bize anlam veren asıl doğamızdır. Bu bakımdan maneviyat, duygusal zekamızı geliştiren önemli etkenlerden biridir. Çünkü özünü tanımayan bir bireyin kendini geliştirmesi olanaksız görünmektedir.

“Maneviyat derin bir bütünlük duygusu, bağlanmak ve sonsuza kendini açmaktır. İnsan ruhunun kendine ve başkalarına mutluluk veren sevgi, şefkat sabır, hoşgörü, affetme ve sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurmasıdır. Maneviyat doğuştan bir insan yeteneğidir. O, bizi doğaya ve hayatın kaynağına bağlar. Bilincimizin temelini oluşturur.”<sup>252</sup>

“Ruh, Latince bir kelimedden (spiritus) gelmekte ve nefes, cesaret, güç, hayat anlamını taşımaktadır. Rudolf Otto ruhu, kutsal olarak tanımlamaktadır. Ruhsallık veya maneviyat, bireyin yaşamında değer, amaç ve anlam aramasıyla ilgilidir. Cervantes ve Ramirez ruhsallığın tanımına, evrendeki bütünlük ve uyumu araştırma fikrini eklemişlerdir. Booth ruhsallığı, enerji, yaratıcı çözüm, yaşam için güç kaynağı

---

\* İngilizce “*spritual*” kelimesi “*ruhsallık*” olarak çevrilmiştir. Maneviyat kavramıyla da ifade edilebilir.

<sup>252</sup> Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s.14.

olan içsel bir tutum olarak tanımlamıştır. Elkins, Hedstrom, Hughes Leaf ve Saunders (1988) manevi değerleri, yaşamın kutsallığının farkında olma, maddesel değerleri dengeleme, başkalarını önemseme, hayatımızın trajik yönlerinin farkına varıp, dünyanın daha iyi bir hale gelmesini derin bir şekilde arzu etme olarak açıklamışlardır. Chandler, Holden ve Kolander ruhsal deneyimi, bir insanın önceki anlayışını aşan, sevgi ve daha yüksek bir bilgiyle sonuçlanan bir yaşantı olarak nitelendirmişlerdir. Hinterkopf, ruhsal deneyimin yaşamın aşkın boyutlarını anlamamızı sağladığını ve bizi yeni anlamlara ve olgunluğa ulaştırdığını söylemektedir.”<sup>253</sup>

Ruhsallık insanların içsel ve özgün olarak ortaya koyduğu kapasite ve yönelimdir. Bu ruhsal yönelim bireyi, bilgiye, sevgiye, anlama, umuda, aşkınlığa, bağlanmaya ve şefkate ulaştırır. Manevi olan her şey acıları öğrenmeye, kayıtsızlığı sevgiye dönüştürür. Derin bir bütünlük duygusu, bağlanmak ve sonsuza kendini açmaktır. Maneviyat, insan ruhunun, kendine ve başkalarına mutluluk veren sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü, affetme, uyum duygusu ve sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurmasıdır. Maneviyat doğuştan bir insan yeteneğidir. Sadece yaşamsal gücümüz değil, bu yaşamsal gücü deneyimlememizdir. O bizi doğaya ve hayatın kaynağına bağlar. Ruhsallığı yaşamak çeşitli hayat deneyimleriyle baş etmemize yardımcı olur. Dünyanın birçok yerinde yaşayan insanlar için, din maneviyatı besleyen sosyal bir araçtır. Maneviyat, dünyadaki çeşitli dinlerin aracılığı ile hayata geçirilebilir.

Ruhsallık ve din farklı kavramlardır. Ruhsallık, gerçekliğin olağandışı yönleri doğrudan deneyimine dayanır. Tanrısal olana ulaşmaya aracılık eden özel bir yer ya da resmi bir kişi gerektirmez. Mistikler kiliselere ya da tapınaklara ihtiyaç

<sup>253</sup> Aktaran, Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 61.

duymazlar. Gerçekliğin kutsal boyutlarının yaşandığı yer, kendi bedenleri ve doğalarıdır. Kendilerine rahipler yerine, destekleyici bir araştırmacı grubu ya da içsel yolculukta kendilerinden çok daha ilerlemiş olan bir öğretmenin rehberliğine ihtiyaç duyarlar.

Gordon Allport, insanın din anlayışını ikiye ayırarak incelemektedir. *Dışsal din* (Extrinsic religion) ve *İçsel din* (Intrinsic Religion).<sup>254</sup>

*Dışsal Din:* Bu yönelimi gösteren insanlar dini, güvenlik, avuntu, oyalanma, sosyallik, statü ve kendini ifade edebilmeyi sağlama yönlerinden dolayı faydalı görürler. Yani dışsal din, insanın kendi kendisine hizmet etmesini, faydacılığını ve inanana rahat ve huzur sağlayan, kendini korumacı bir görünümü belirler. Bu türden bir inanca sahip olan kişi, Allah'a, beklentileriyle yönelir.

*İçsel Din:* Bu yönelimi gösteren insanlar yüksek değerlerini dinde bulurlar. Diğer ihtiyaçlar ne kadar güçlü olursa olsun, daha az önemli olarak değerlendirilir. Bu türden bir inanca sahip olan kişi, inancını kucaklamayı bilir, dinin kendisine hizmet etmesinden çok, kendi dine hizmet etmeyi hedefler. Bu da zaten kişinin dinini tam anlamıyla yaşamasıdır.

Kısacası; dışsal dini yönelimler, ego merkezlidir. İçsel yönelimler ise, değer merkezlidir.

Din, şeklin ötesinde bir derinlik taşıdığı zaman bir anlam ifade eder ve böylece kişilerin üzerinde olumlu etki yapar. Çoğu zaman toplumdaki din bilginleri, görünüşte dindar ama ruhsallıktan uzak kişileridir. Din kalbe inip sevgiye dönüşmedikçe, sevgi olarak tezahür etmedikçe, yapılan eylemler şekilden öteye

---

<sup>254</sup> Meadow & Kahoe, psychology of Religion & Row Publishers, New York, 1984. Bakınız, Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 60., Asım Yapıcı, **İslamda Tövbe ve Dini Yaşayıştaki Rolü**, Beyan Yay., İst. 1997.

geçemez. Bu eylemlere anlam veren aşktır, sevgidir. Ruhsallık olmadan, dinin şekilsel uygulaması hiçbir anlam taşımaz.

Kur'an 'a göre, içten gelerek değil de gösteriş için yapılan bütün eylemler anlamsızdır boştur. Allah bu gerçeğe el-Mâûn suresinde şöyle dikkatimizi çekmektedir:

*“Kıldıkları namazları ciddiye almamalarından, (her şeyi) gösteriş ve (övülmek) için yapmalarından (toplum içinde başkalarına) en küçük bir yardımın yapılmasını bile engellemelerinden ötürü, vay o namaz kılanların haline!”<sup>255</sup>*

İnsan, bütün eylemlerini içinden gelerek yapmalıdır. Onları gerçekleştirirken özellikle gösteriştan kesinlikle kaçınmak gerekir. Yaratıcının, gizli yapılan yardımları daha üstün tutması insanları gösteriştan uzak tutması içindir.

“Ruhsallık, birey ve kozmos arasında özel bir tür ilişki içerir ve bu kendi başına kişisel bir meseledir. Karşılaştıracak olursak, din, düzenlenmiş bir yerde, bir tapınak ya da kilisede gerçekleşen ve manevi gerçeklik deneyimleri yaşamış ya da yaşamamış, atanmış resmi görevlilerden oluşan bir sistem içeren, kurumsallaşmış bir grup etkinliğidir. Bir din bir kez organize olduktan sonra, çoğunlukla spiritüel kaynağıyla bağlantısını tümüyle kaybeder ve insanın spiritüel ihtiyaçlarını, bunları doyurmaksızın sömüren dünyevi bir kurum haline gelir.

Organize dinler genellikle güç uğraşı, kontrol, politika, para, mülkiyet ve başka dünyevi konulara odaklanan hiyerarşik sistemler oluştururlar. Bu koşullar altında, dinsel hiyerarşi çoğu kez üyeleri arasında doğrudan spiritüel deneyimler yaşanmasını istemez ve bundan vazgeçirme çabası sergiler, çünkü bu deneyimler bağımsızlığı besler ve etkili biçimde kontrol edilemez. Durum böyle olduğunda, gerçek spiritüel

---

<sup>255</sup>107 el-Mâûn, 4-7.

yaşam yalnızca mistik dallarda, manastıra özgü tarikatlar ve ilgili dinlerin mezhepleri şeklinde devam eder.”<sup>256</sup>

Gerçek ruhsallık evrenseldir, her şeyi kapsar ve dogma ya da dinsel yazılar yerine kişisel mistik deneyime dayanır. Dinler insanları bir inanç etrafında birleştirebilir, ama aynı zamanda bölücü olma eğilimi de gösterirler, çünkü kendi gruplarını kurar veya onları döndürmeye çalışırlar. Derin bir mistik deneyim, dinler arasındaki sınırları genellikle ortadan kaldırır. Oysa organize dinlerin dogmatizmi genellikle farklılıkları vurgular ve kinle düşmanlık meydana getirir. Çeşitli nedenlerden ötürü, organize dinler kendi özgün spiritüel kaynaklarıyla olan bağlarını genellikle kaybederler.

“Ruhsallık-maneviyat ve dini daha iyi anlamada batını ve zahiri kavramları yardımcı olabilir. Zahiri olan, kurumlara ihtiyaç duyar. Batını olan, iç dünyada yaşanır. Zahiri dinin amacı ruhsal deneyimi bize anlatmaktır, ama bu gerçek bir ruhsal deneyim değildir. Batınlık ise dünyadaki dinlerin mistik açılımında kendini gösterir. Zahiri yaklaşım, deneyimden çok inancı vurgular. Bu da ruhsal yolculuğun başlarında olanlar için yararlıdır. Gelişimsel açıdan, bir insan ruhsallığın dışsal formunu başlangıçta uygulayabilir ve daha sonra ruhsal deneyim sürecine girebilir. Gerçekte batını olan, insanı, zahiri olanı ve onun kültürel etkilerini aşan deneyimlere yöneltebilir.

Filozof Ken Wilber, batını ve zahiri kavramlarını aktarım (translation) ve dönüşüm (transformation) kavramlarıyla ifade etmektedir. Aktarımda kişiye, hayatı hakkında düşünmesine yeni bir yol gösteren, iman, doktrin veya inanç verilmektedir.

---

<sup>256</sup> Stanislav Grof, **Geleceğin Psikolojisi**, Çev: Sezer Soner, Ege Meta Yay., İzmir, 2002, s. 285-301. Ayrıca Bkz. Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 63.

Aktarımın yardımıyla seçimler yapan bir insan tam bir dönüşüm yaşayabilir. Bu dönüşüm kimlikteki kökten bir dönüşümdür, yani inanan bir insan olmanın ötesinde bilen bir insan olarak yeniden doğmak gibidir. Bu dönüşümde, aydınlanmanın ötesinde bir güçlenme söz konusudur.”<sup>257</sup>

Akdemir, gerçek dinin işlevinin, insanı doğasına döndürüp, ona yabancılaşmasını engellemek ve böylece ondaki ilahi nefesi, ilahi planı gerçekleştirmesini sağlamak ve kendisindeki sonsuz imkanları eyleme dökerek, dünyada sevgiyi, barışı egemen kılmak olduğunu söylemektedir. Akdemir görüşünü Rum suresi 30. ayetle temellendirmekte, ayeti şöyle çevirmekte ve yorumlamaktadır:

*“Sen yüzünü, batıl olan her türlü inancı reddederek kararlı bir biçimde dine, Allah’ın insanları kendisine göre yarattığı doğaya yönelt; Çünkü Allah’ın yarattığı doğada hiçbir değişiklik yoktur. İşte gerçek din, insanların çoğu bilmesede budur.”*

Kur’an’, insan doğasını gerçek din olarak nitelemiştir. Çünkü dünyadaki kurumsallaşmış dinlerin, çoğu kez, insan doğasından uzaklaştıkları için, birer yabancılaşma ve dolayısıyla mutsuzlaştırma kaynağı oldukları görülmektedir. Hümanistleri de dinden uzaklaştıran sebepler bunlardır. O halde “gerçek din”in asla dış dünyada kurumsallaşmış olan din olmadığını unutmamak gerekir. Ancak Kur’an’ın açık ifadesine göre; insanların büyük bir kısmı bu gerçeği görememekte ve dış dünyadaki dinin uygulamasını gerçek din olarak algılamaktadır.<sup>258</sup>

Ayette geçen, “*hanifen*” sözcüğü batıl olan inançları red etmek anlamını taşımaktadır. Genelde dinler, kurumsallaştıklarında, çıkarlarını korumak için, savunduklarını ileri sürdükleri vahiyden uzaklaşmış bulunmaktadırlar. Şu halde,

<sup>257</sup> Aktaran, Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 64.

<sup>258</sup> S. Akdemir, **Kur’an ve Laiklik**, Form Yay., İst., 2000. s. 27-30.

gerçek dinin, içimizde taşıdığımız değerler olduğunu hiçbir zaman unutmamalıyız. İnsanlığın, yozlaşmaması için, Kur'ân'ın bize sunduğu bu gerçeğin göz ardı edilmemesi gerekir. Geçmişte kurumsal dinlerin, hem de Allah adına korkunç cinayetler işledikleri, insanları köleleştirdikleri tarihin karanlık sayfalarında belgelenmiş durumdadır. Bugün de aynı durumun devam ettiğini görebilmek için, dünyamızda gerçekleşen olayları izlemek yeterlidir. Şunu hiçbir zaman unutmamak gerekir ki, din adamları, bir konuda nasıl fetva verirlerse versinler, bizlere düşen vicdanımızın sesine kulak vermektir. İşte orada Allah'ın ruhu yatmaktadır. İnsanlık, barış, kardeşlik ve sevgi içinde yaşamak istiyorsa, bu gerçeğin hiçbir zaman unutulmaması gerekir.

“Bu anlayış insanın özyapısına, potansiyeline, yeteneklerine odaklanan ve bunların gerçekleşmesi için yüksek deneyimleri yaşama ve yaşatma yöntemlerini uygulayan transpersonel-kişilik ötesi psikolojinin yaklaşımıyla desteklenebilir.

Transpersonel-kişilik ötesi psikoloji, huzurun, mutluluğun ruhsal yaklaşımla gerçekleşebileceğini savunan bir yaklaşımdır. Transpersonel-kişilik ötesi yaşantılar diğer psikolojik yaşantılardan, varolan sınırların ötesinde olması, bilincin yoğunluğu ve genişliği, yer ve zaman sınırlarının ötesinde olanı içermesi yönüyle farklıdır. Kişilik ötesi deneyimlerin bazı örnekleri beden dışı deneyimleri, telepati, duyum dışı algıları ve diğer evrensel deneyimleri içerir. Transpersonel-kişilik ötesi psikoloji, çalışmalarında, kendini gerçekleştiren insanların yaşadıkları doruk deneyimleri araştıran Maslow'un çalışmalarından etkilenmiştir. Assagioli, psikosentezle ilgili çalışmalarında, bütün insanlarda varolduğuna inandığı yüksek bilinç veya süper bilinci vurgulamıştır. Sanat, bilim, müzik ve felsefe için ilham, süperbilinç halindeki insana gelir. Assagioli, yüksek değerleri içeren farkındalığın bütün düzeylerinin,

ruhsal olarak gerçekleştirilebileceğine inanmaktadır. Transpersonel-kişilik ötesi yaklaşım, böylece, psikolojik kavramlarla, ruhsal yaşantılar bir araya getirilerek danışanlarla yapılan çalışmaları içerir.”<sup>259</sup>

Maneviyat, içsel gücümüzün yapı taşıdır. Maneviyatımız güçlü olmadığında, büyük bir değişimle yüzleştığımızda karmaşa, korku ve panik yaşarız. Sorunlarımıza yanıt bulamayız. Kararsızlığın yarattığı acılar, manevi gücümüzle iyileşir.

“Ruhsallık-maneviyat insanın varedenle olan bağıdır ve dolayısıyla ilahi kaynaklıdır. İnsan kendisiyle, yani özüyle iletişime geçtiğinde ilahi olanla da iletişime geçmiş olur. Çünkü özü, ilahi olanın niteliklerini taşımaktadır.

“Kendini bilen Rabbin bilir.” yaklaşımı bu bakış açısıyla açıklanmaktadır. Öz niteliklerimizi, yani ilahi yanımızı ne kadar fark eder ve yaşarsak, o kadar Yaradaniımızı tanırız, anlarız. Biz özümüzle iletişime geçemediğimizde, gerçekte ilahi olanla da iletişime geçememiş oluyoruz. Ruhsal sorunları yaşadığımız süreçte, özümüzle olan iletişimin kopukluğu söz konusudur. Bu sorunların çözümünde, insanın maddesel ve ruhsal boyutunu birlikte değerlendiren, yani psikoloji biliminin verilerini ilahi öğretilerle bütünleştiren yaklaşım etkili olabilir. Özetle, ruhsal sorunlarımız, özümüzle, yani ilahi yanımızla iletişim kuramamaktan kaynaklanıyorsa, bunun çözümü için ilahi dokunuşa ihtiyaç vardır.”<sup>260</sup>

“Maneviyatın, şekilsel ve dışsal koşulları yoktur. Maneviyat bir nesne değildir. Birçok din maneviyatı kendi tekellerine almaya ve yorumlamaya çalışsa da maneviyata isim konulamaz. Her birey kendi manevi boyutunu bulmalıdır.

<sup>259</sup> Ö. Özdoğan, **İsimsiz Hayatlar**, s. 66.

<sup>260</sup> Ö. Özdoğan, *a.g.e.*, s. 70, 71.

Maneviyat bir etiket değil, gücün içsel deneyimidir. Bu güç –keşfedilse de keşfedilmese de – herkeste, her an var.”<sup>261</sup>

Ruhsal güç, yaşama değer katar. Belirli ilkeler, kurallar içinde amaç ve anlam kazandırır. Ruhsal güç yaşamın kaynağıdır. İnsanın kendi içinde sınırlı kalan ruhsal güç, iman ve ibadet sistemi içinde başkalarıyla birleşme, evrenselleşme özelliği kazanır. Dinsel inanç ve ibadet sistemi içinde olsa da olmasa da, ruhsal güç insanın yaşam kalitesini geliştirir, olgunlaştırır.<sup>262</sup>

Manevi ihtiyaçların karşılanması, kişiliğin oluşumunda büyük bir etkiye sahiptir. Din, insanların iç dünyalarına etki ettiği için vicdanı harekete geçirir. Bu ilkelerin iç hayatımıza girmesi ruhsal gerçeklerimizin gelişmesini sağlar. Gerçek bir dini inancın, gerek zihniyet yönünden gerekse psikolojik ve ahlaki yönden, kendi içinde tutarlı ve dengeli, aşırılıklardan uzak, bütünleşmiş bir kişilik tipinin oluşmasında önemli bir etkidir. İnsanın davranışları düşüncelerinin sonucudur. Ruhsallık söz konusu olduğunda insan ister kendisinin isterse başkasının çabalarıyla ruhsal yapısını değiştirdiği zaman, davranışları da değişecektir. Ruhsal yapının ve davranışların değişmesi kişiliğin değişmesi demektir. Bunu sağlayan en güçlü etkenler arasında değerler ve ruhsallık yer almaktadır.

---

<sup>261</sup> P. Adams, *a.g.e.*, s. 137.

<sup>262</sup> Özcan Köknel, **Akıl İle Düşünce Gücü**, Altın Kitaplar Yay., İst., 2003, s. 379, Ayrıca bkz.

A. Çelik, *a.g.t.*, s. 31.

## SONUÇ

Duygusal Zeka ile ilgili araştırmamızın sonunda aşağıdaki sonuçlara ulaşmış bulunuyoruz:

- Duygusal zeka, insanın ruhunun derinliklerinde bulunan sonsuz gizil güçlerin ortaya çıkarılmasına olanak sağlar.
- Duygusal zeka, insanın kendisini tanımasına ve başkaları ile sağlıklı ilişkiler kurmasına imkan tanır.
- Duygusal zekanın gelişmesinde ruhsallık ve değerler çok önemli rol oynarlar.
- Duygusal zeka da ruhsallığın ve değerlerin güçlenmesinde olmazsa olmaz rol üstlenir.
- Duygusal zeka, ruhsallık ve değerler, özlemine duyduğumuz, barış, sevgi ve kardeşlik ortamının gerçekleştirilmesinde mutlaka karşılıklı iletişim ve etkileşim içinde bulunmak zorunluluğunu taşırlar.

Duygusal zeka, kişinin, hayatta mutlu olabilmesi için, olmazsa olmaz bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. O halde, bu alandaki çalışmaların giderek yoğunluk kazanması üstün insanın oluşturulması bakımında çok büyük bir önem arz etmektedir.

Sahip olduğumuz duygular, sadece bize ait ve bize özel mülkümüzdür. Biz bu özelliğimizi çok değerli görürüz, çünkü bu bizi diğerlerinden ayıran özel bir şeydir. Onlar hakkında bizden başka kimse bilgi sahibi olamaz. Duygularımızla nasıl hareket edeceğimiz hakkındaki bilgiler içgüdü olarak bizimle birlikte doğar. Gerisini ise eğitimler ve çevre etkileriyle kendi kendimize öğreniriz.

Önemli olan, tüm insanların kendi duygularını ustaca idare edebilmeleri için öncelikle onları kabul etmeleridir. Bundan dolayı, çocuk eğitimi ile ilgili yapılması

gereken görevler önem kazanıyor; çocukları mümkün olduğu kadar çok durumlarının bilincinde yetiştirmek. Ancak bu şekilde onların ileriki yaşamlarını kolaylaştırmak mümkün olacaktır.

Çocuklara nasıl davranılacağı konusunda hiçbir zaman tam bir fikir birliğine varılamadı. Acaba daha otoriter mi davranmalı, yoksa çocukları tamamen özgür mü bırakmalı? Günümüzde ebeveynler hoşgörülü davranış ve zaman zaman sınırlar koymak adına daha katı davranıp bu iki uç noktanın karışımını uyguluyorlar. Ebeveynlerinin nasıl davranacaklarını belirleyemedikleri için, çocuklarda bu davranış çoğunlukla karasızlığa sebep olur.

Anne- babaların çocuklarına iyi örnek olabilmeleri için insanüstü bir varlık olmaları gerekmiyor. Ebeveynler de birer insan ve öyle olduklarını göstermeleri belki birçok şeyi kolaylaştıracaktır. Genelde insanlar çocuklarının yanlarında duygularını göstermekten çekinirler. Bu davranışlarla ailelerine kendi ebeveynlerinden sürdürdükleri dile getirilmeyen kurallar konulmuş oluyor. Anne- babalar agresif ve kontrolden çıkmış davranışlar sergilememek için duygularını kontrol altına almalı, ancak çocuklarına duygularıyla iletişim sağlamayı öğretmek için, duygularını algılamayı ve onları doğru dile getirmeyi hissettirmeleri gerekiyor. Neler hissettiğinizi çocuklarla paylaştığınızda, o bundan fazlasını anlayacaktır. Çocuklar, çevresindeki insanların neler hissettiğini algılamada oldukça hassas duygulara sahipler. Belirli bir eğitim programını takip etmek için duygularını yalanlayan veya gizleyen insanlar inandırıcılığını ve çocuğunun kendisine olan güvenini kaybederler. Ebeveynler çocuklarının kendi duygu dünyalarına katılmalarına izin vermeliler. Anne ve babasının duygularını serbestçe söyleyebildiği ve duygulara yasak getirilmeyen bir ortamda yetişen çocuklar kendi duygularını algılamada daha başarılı oluyorlar.

Duygusal zeka ve duygusal zeka eğitiminin önemi belirtildiğine göre, yapmamız gereken şey duygusal zekayı geliştiren etkenleri önemsemektir. Yaşadığımız ortamlardan dolayı, hepimizin duygusal zekası farklıdır, ancak duygusal zekamızı geliştirebiliriz. Duygusal zekayı geliştiren etkenler arasında aile ve çevrenin önemi tartışılmazdır. Çünkü kişiliğimizin gelişimi de aileden ve çevreden aldığımız eğitim ortaya koymaktadır. Aynı şekilde, duygularımızın şekillenmesi, yani duygusal gelişimimiz aile ve çevrenin koşullarına bağlıdır. Ancak her şeye rağmen duygularımızı geliştirebiliyoruz. Yani duygusal zekamızın gelişimi çocukken aldığımız eğitimle sınırlı kalmamaktadır. Daha mutlu bir birey olmak adına, kendimizi geliştirme imkanına sahibiz.

Duygusal zekanın gelişimi açısından değerler ve ruhsallıkta büyük önem arz etmektedir. Bunlar, Yaradanımızın bize verdiği birtakım yetilerin ortaya çıkmasını sağlarlar. Sahip olduğumuz değerler, duygusal zekamızı geliştirirler. Bu yüzden, değerleri korumalı, içselleştirmeli ve ruhsallığı yaşamaya özen göstermeliyiz.

Kısacası, duygusal zekamızı geliştirmek, bizim hayattan zevk almamızı, anı yaşamamızı, başarılı bir insan olmamızı ve kendimizi gerçekleştirmeyi sağlar. Bu yüzden, duygularımıza biraz daha önem vermek, hayatımızda birçok şeyi kolaylaştıracaktır. Hayatımızdaki keşkeleri azaltacaktır.

## KAYNAKÇA

- ADAMS, Patch, MYLANDER, Maureen, **Patch Adams**, Çev: Nil Gün, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 1999.
- ADDINGTON, Jack Ensign, **% Düşünce Gücü**, Çev: Birol Çetinkaya, Akaşa Yayınları, İstanbul, 2001.
- ADLER, Alfred, **İnsan Tabiatını Tanıma**, Çev: Dr. Ayda Yörükan, 4. Baskı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1994.
- ADLER, Alfred, **İnsanı Tanıma Sanatı**, Dergah Yayınları, İstanbul, 1985.
- AKARSU, Bedia, **Felsefe Terimleri Sözlüğü**, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1987.
- AKARSU, Bedia, **Ahlak Öğretileri**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1982.
- AKDEMİR, Salih, **Kur'an Ve Laiklik**, Form Yayınları, İstanbul, 2000.
- AKDEMİR, Salih, **Ruhsallığa Doğru**, (Yayınlanmış Eser), Ankara, 2005.
- AKIN, Adem, **Münif Efendi'nin "Ehemmiyet-i Terbiye-i Sıbyan" Adlı Makalesi Hakkında Bir Çalışma**, Erdem Sa. 14, C. 5114, Ankara, 1991.
- ALLEN, Klein, **Mizahın İyileştirici Gücü**, Çev: Sibel Karayusuf, İstanbul, 1999.
- ALTINTAŞ, Hayrani, **İnsan Ve Psikoloji**, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1989.
- AYDIN, Ayhan, **Gelişim Ve Öğrenme Psikolojisi**, Aşlfa Yayınları, İstanbul, 2000.
- AYDIN, Mehmet S. **Din Felsefesi**, İzmir, 1990.
- ALTON, William P. **Perceiving God, The Epistemology of Religious Experience**, Ithaca, 1991.
- ATEŞ, Süleyman, **Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri, C.II**, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, 1998.

BAYMUR, Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkılap ve Arka Basımevi, İstanbul, 1978.

BERANT Monica, Therasa K. Vescio, Sheley A. Theno, Christian, S. Crandall, **Values and Prejudice: Toward Understanding the Impact of American Values on Outgroup Attitudes**, in Psychology of Values: The Ontario Symposium, V.8, New Jersey, 1996.

BİLGİN, Beyza, “**İslam’ı Yeniden Anlamak ve Anlatmak**”, AÜİFD Cumhuriyet’in 75. Yıldönümüne Armağan Özel Sayı, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara 1999, 9-38.

BİLGİN, Beyza, **Eğitim Bilimi ve Din Eğitimi**, Yeni Çizgi, Ankara, 1995.

BİLGİN, Beyza, SELÇUK Mualla, **Din Öğretimi**, 5. Baskı, Gün Yayıncılık, Ankara, 2000.

BRIDGE, Berna, **Duyguların Eğitimi**, Beyaz Yayınları, İstanbul, 2003.

BUTLER, Gillian, MCMANUS, Freda, **Psikolojinin ABC’si**, Çev: Zeliha İyidoğan Babayigit, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 1998.

CEVİZCİ, Ahmet, **Felsefe Sözlüğü**, Paradigma, İstanbul, 1999.

CLIVE Seligman, Albert N. KATZ, **The Dynamics of Value Systems**, in Psychology of Values: The Ontario Symposium, V.8, New Jersey, 1996.

CONNIE M. Kristiansen and Alan M. Hotte, **Morality and the Self: Implications for the When and How of Value-Attitude-Behavior Relations**, in Psychology of Values: The Ontario Symposium, V.8, New Jersey, 1996

COVEL, Joel, **Tarih ve Tin**, İstanbul, 2000

COVEY, Stephen R. **Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı**, Çev: Gönül Suveren- Osman Deniztekin, 7. Basım, Varlık/Özel Yayınları, İstanbul, 1996.

CÜCELOĞLU, Doğan, **İçimizdeki Biz**, 7. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

- CÜCELOĞLU, Doğan, **İçimizdeki Çocuk**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
- CÜCELOĞLU, Doğan, **İnsan Ve Davranışı**, 13. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2004.
- CÜCELOĞLU, Doğan, **Yeniden İnsan İnsana**, 18. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998.
- ÇELİK, Adem, **Dini Değerler Bağlamında Kişilik Gelişimi**, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2004.
- DEMİREL, Özcan, **Planlamadan Uygulamaya, Öğretme Sanatı**, 2. Baskı, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2000.
- DIMITRIUS, Jo Elan, MAZZARELLA, Mark, **İnsanları Okumak**, Çev: Acar Doğangün, Arıtan Yayınları, İstanbul, 2001.
- Din Öğretiminde Yeni Yaklaşımlar**, MEB Yayınevi, İstanbul, 2000.
- DOĞAN, Recai, TOSUN, Cemal, **Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretimi**, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2002.
- DOUGLASS Baer, Maes Curtis, Edward Grabb, William Johnston, **What Values Do People Prefer in Children? A Comprative Analysis of Survey Evidence From Fifteen Countries**, in Psychology of Values: The Ontario Symposium, V.8, New Jersey, 1996.
- DÖKMEN, Üstün, **İletişim Çatışmaları ve Empati**, 3. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1994.
- FORDHAM, Frieda, **Jung Psikolojisinin Ana Hatları**, Çev: Aslan Yalçınar, İstanbul, 2001
- FOUCAULT, Michel, GUTMAN, Huck, HUTTON Patrick, H., **Keşfedilmemiş Benlik**, Çev: Gül Çağla Güven, İstanbul, 1999.

FRANKENA, William K. **Value and Valuation**, The Encyclopedia of Philosophy 1-8 içinde (Ed. Paul Edwards) New York, 1967.

FREUD, Sigmund, **Psikanaliz Üzerine**, Çev: Avni Öneş, İstanbul, 1991.

FROMM, Erich, **Erdem Ve Mutluluk**, Çev: Ayda Yörükkan, İş Bankası Yayınları, İstanbul, 1993.

FROMM, Erich, **Psikanaliz Ve Din**, Çev: Aydın Arıtan, Arıtan Yayınları, İstanbul, 1993.

FROMM, Erich, **Sevme Sanatı**, Ekol Basım Yayınları, İstanbul, 1993.

FROMM, Erich, **Sağlıklı Toplum**, Çev: Yurdanur Salman, Payel Yayınları, İstanbul, 1995.

GARDNER, Howard, **“IQ’ın Düşükse Ben Neyim?”**, **Çoklu Zeka, Görüşmeler ve Makaleler**, Çev: Meral Tüzel, Enka Okulları, BZD Yayıncılık, İstanbul, 1999, ss. 31-34.

GARDNER, Howard, **“Çoklu Zeka Teorisini Daha Derinden İncelemek”**, **Çoklu Zeka, Görüşmeler ve Makaleler**, Çev: Meral Tüzel, Enka Okulları, BZD Yayıncılık, İstanbul, 1999, ss. 89-109.

GARDNER, Howard, **“Çoklu Zeka Üzerine Düşünceler: Mitler ve Mesajlar”**, **Çoklu Zeka, Görüşmeler ve Makaleler**, Çev: Meral Tüzel, Enka Okulları, BZD Yayıncılık, İstanbul, 1999, ss. 109-143.

GARDNER, Howard, **“Howard Gardner’la Bir Görüşme”**, **Çoklu Zeka, Görüşmeler ve Makaleler**, Çev: Meral Tüzel, Enka Okulları, BZD Yayıncılık, İstanbul, 1999, ss. 143-157.

GARDNER, Howard, **Frames of Minds: The Theory of Multiple Intelligence**, Basic boks, New York, 1993.

- GEÇTAN, Engin, **İnsan Olmak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1984.
- GEÇTAN, Engin, **Psikanaliz Ve Sonrası**, 9. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
- GERİ Miller, **Incorporation Spirituality in Counseling and Psychotherapy, Theory and Thechique**, New Jersey, 2003.
- GINNOT, Haim G. **Siz Ve Çocuğunuz**, Redhouse Yayınevi, İstanbul, 1980.
- GOLEMAN, Daniel., **Emotional Intelligence**, New York, 1995.
- GOLEMAN, Daniel, **Duygusal Zeka**, Çev: Banu Seçkin Yüksel, 11. Basım, Varlık Yayınları, İstanbul, 1999.
- GOLEMAN, Daniel, **İş Başında Duygusal Zeka**, Varlık Yayınları, 1. Basım, İstanbul, 2000.
- GÜLER, İlhami, **İman Ahlak İlişkisi**, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2003.
- GÜNGÖR, Erol, **İslam Tasavvufunun Meseleleri**, İstanbul, 1982.
- GÜNGÖR, Erol, **Değerler Psikolojisi**, Amsterdam, 1994.
- HAMİDULLAH, Muhammed, **İslam Peygamberi 1-2** Çev: Salih Tuğ, Yeni Şafak Gazetesi, Ankara, 2003.
- HAY, Louise, **Düşünce Gücüyle Tedavi**, Çev: Nil Gün, 5. Basım, Altın Kitaplar Yayınları, İstanbul, 2003.
- HENDRIE, Weisinger, **Emotional Intelligence at Work**, San Francisco, 1998.
- HORNEY, Karen, **Ruhsal Çatışmalarımız**, Çev: Selçuk Budak, Ankara, 1991.
- HÖKELEKLİ, Hayati, **Din Psikolojisi**, T. D.V. Yayınları, Ankara, 2001.
- HÖKELEKLİ, Hayati, **Gençlik, Din Ve Değerler Psikolojisi**, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2002.
- HUMPHREYS, Jony, **Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven**, Çev: Tanju Anapa, 2. Baskı, Epilson Yayıncılık, İstanbul, 1999.

- HUXLEY, Aldous, **Kahçı Felsefe**, İstanbul, 1996.
- JAMES, William, **The Varieties of Religious Experience**, New York, 1982.
- JOHN Lydon, **Toward a Theory of Commitment**, in Psychology of Values: The Ontario Symposium, V.8, New Jersey, 1996.
- JUNG, Carl Gustav, **Din Ve Psikoloji**, Çev: Cengiz Şişman, İnsan Yayınları, İstanbul, 1997.
- JUNG, Carl Gustav, **Keşfedilmemiş Benlik**, Çev: Barış İlhan, Canan Ener Silay, İstanbul, 1999.
- KANT, İ. **Arı Usun Eleştirisi**, Çev: Aziz Yardımlı, İdea Yayınevi, İstanbul, 1993.
- KASAPOĞLU, Abdurrahman, **Kur'an'da Ahlak Psikolojisi**, Yalnızkurt Yayınları, İstanbul, 1997.
- KASAPOĞLU, Abdurrahman, **Kur'an'da İbadet Psikolojisi**, İzci Yayınları, İstanbul, 1997.
- KASAPOĞLU, Abdurrahman, **Kur'an'da İnsan Psikolojisi**, Yalnızkurt Yayınları, İstanbul, 1997.
- KASAPOĞLU, Abdurrahman, **Kur'an'da Kişilik Psikolojisi**, İzci Yayınları, İstanbul, 1997.
- KILIÇ, Recep, **Ahlakın Dini Temeli**, TDV, Ankara, 1992.
- KILIÇ, Recep, **Olgu ve Değer Problemi**, A. Ü.İ.F.D., C. 15, Ankara, 1996.
- KILLIOĞLU, İsmail, **Ahlak- Hukuk İlişkisi**, İstanbul, 1988.
- KONRAD, Stefan, CLAUDIA, Hendl, **Duygularla Güçlenmek**, Çev: Meral Taştan, İstanbul, 2001.
- KOŞTAŞ, Münir, **üniversite Öğrencilerinde Dine Bakış**, TDV Yayınları, Ankara, 1995.

- KÖKNEL, Özcan, **Akıl İle Düşünce Gücü**, Altın Kitaplar Yayınları, İstanbul, 2003.
- KÖKNEL, Özcan, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yayınları, İstanbul, 1999.
- KÖSE, Ali, **Freud Ve Din**, İz Yayınları, İstanbul, 2000.
- KRİSHNAMURTI, J. **Sevgi ve Yalnızlık Üzerine**, Çev: Elif Özbaş, 3 Basım, Ayna Yayınevi, İstanbul, 2003.
- KUÇURADI, İoanna, **Etik**, Türkiye Felsefe Kurumu, Ankara, 1996.
- KUÇURADI, İoanna, **İnsan ve Değerleri**, Türkiye Felsefe Kurumu, Ankara, 1998.
- KUTUB, Muhammed, **İslam'a Göre İnsan Psikolojisi**, C.II, Çev: Akif Nuri, Şamil Yayınları, İstanbul, 1974.
- KÜBRA, Nücmuddin, **Tasavvufi Hayat**, Çev: Mustafa Kara, İstanbul, 1980
- MARDEN, Şerif, **İdeoloji**, İletişim Yayınları, İstanbul, 1995.
- MASLOW, Abraham H. **Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler**, Çev: H. Koray Sönmez, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 1996.
- MASLOW, Abraham H. **İnsan Olmanın Psikolojisi**, Çev: Okhan Gündüz, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 2001.
- MASLOW, Abraham H. **Religions, Values and Experiences**, Columbus Ohio State University Pres, 1964.
- MARSHA Wiggins, Frame, **Integrating Religion and Spirituality into Counseling, A Comprehensive Approach**, Canada, 2003
- MAYER John, David Caruso, Peter Salovey, **Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence**, 2000, Intelligence, 27(4), ss. 267-298.
- MEG J. Rohan, Mark P. Zanna, **Values Transmission in Families, in Psychology of Values: The Ontario Symposium**, V.8, New Jersey, 1996.

MEHMEDOĞLU, Ali Ulvi, **Dindarlarda Ve Dindar Olmayanlarda Kişilik Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma**, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul, 1999.

MEHMEDOĞLU, Ali Ulvi, **Kişilik Ve Din**, Dem Yayınları, İstanbul, 2004.

MİLES, T.R., **Religious Experience**, New York, 1972.

MUNN, Norman L. **Psikoloji**, Çev: Nahid Tendar, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1968.

MYSS, Caroline, **Ruhun Anatomisi**, Çev: Çağlayan Erendağ, İstanbul, 2001

NECATİ, M. Osman, **Kur'an Ve Psikoloji**, Fecr Yayınları, İstanbul, 1998

NORMAN T. Feather, **Values, Deservingness, and Attitudes Toward High Achievers: Research on Tall Poppies**, in Psychology of Values: The Ontario Symposium, V.8, New Jersey, 1996.

OKTAY, Ayla, **Yaşamın Sihirli Yılları; Okul Öncesi Dönem**, Epsilon Yayınları, İstanbul, 2000.

ONAT, Hasan, **“Din Alanında Yeniden Yapılanma Üzerine”**, **Din Öğretiminde Yeni Yaklaşımlar**, MEB Yayınevi, İstanbul, 2000, ss. 97-107.

ORNSTEİN, Robert, **Psychology: The Study of Human Experience**, San Diego, 1991.

ORNSTEİN, Robert, **Yeni Bir Psikoloji**, Çev: Erol, Göka, İstanbul, 1992.

ÖZAKKAŞ, Tahir, **Bütüncül Psikoterapi**, İstanbul, 2004.

ÖZBAYDAR, Belma, **Din Ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma**, İstanbul, 1970.

ÖZCANKAYA, Ramazan, **Ruh İçimizdeki Biz**, Hayat yayınları, İstanbul, 1999.

ÖZDOĞAN, Öznur, **Dindarlıkla ilgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi**, Araştırma Dergisi, Sa. 2, Ankara, 1997.

ÖZDOĞAN, Öznur, **İsimsiz Hayatlar**, Lotus Yayınları, Ankara, 2005.

ÖZTÜRK, Yaşar Nuri, **Din Ve Fıtrat**, Yeni Boyut Yayınları, İstanbul, 1990.

PAZARLI, Osman, **Din Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1982.

PEKER, Hüseyin, **Din Psikolojisi**, Sönmez Yayınları, Samsun, 1993.

ROKEACH, Milton, **The Nature of Human Values**, The Free Pres, New York, 1973.

SABAN, Ahmet, **Çoklu Zeka Teorisi**, Nobel Yayınları, Ankara, 2001.

SALOVEY, Peter, & MAYER, John D., **Emotional Intelligence**, Imagination, Cognition and Personality, New York, 1990,9, 185-211.

SANDRA L. Murray, Geoffrey Hadock, Mark P. Zanna, **On Creating Value-Expressive Attitudes: An Experimental Approach**, in Psychology of Values: The Ontario Symposium, V.8, New Jersey, 1996.

SENİH, Safvet, **İbadetin Getirdikleri**, 11. Baskı, Nil Yayınları, İzmir, 1999.

SELÇUK, Mualla, **Çocuğun Eğitiminde Dini Motifler**, TDV Yayınları, Ankara, 1990.

SHALOM Schwartz, **Value Priorities and Behavior: Applying a Theory of Integrated Value Systems**, in Psychology of Values: The Ontario Symposium, V.8, New Jersey, 1996.

SHAPIRO, Lawrence E., **Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek**, İstanbul, 2000.

SPIEGELMAN, Marvin, **Jung Psikolojisi Ve Tasavvuf**, Çev: Kemal Yazıcı İstanbul, 1997.

SUCKİEL, E. Kappy, W. **James'in Pragmatik Felsefesi**, İstanbul, 2003

- ŞAHİN, Abdullah, **Kişilik Gelişimi Ve Din Eğitimi**, İslamiyat Dergisi, Ankara, 1998.
- ŞENGÜL, İdris, **Kur'an'da Nefs Ve Ruh Kavramı**, Yeni Ümit Dergisi Sayı: 35, İzmir, 1997.
- ŞENTÜRK, Habil, **Din Psikolojisi**, Esra Yayınları, İstanbul, 1997.
- TETLOCK, Philip E., Randall S. Peterson, Jennifer S. Lerner, **Revising the Value Pluralism Model: Incorporating Social Content and Context Postulates**, in Psychology of Values: The Ontario Symposium, V.8, New Jersey, 1996
- TOLSTOY, **Her Şeye Rağmen Sevgi**, Çev: Ersin Yıldırım, Arkhe Yayınları, İstanbul, 2003.
- TOLSTOY, **İnsan Ne İle Yaşar**, 20. Baskı, Metropol Yayınları, İstanbul, 2005.
- TOSUN, Cemal, **Din Eğitimi Bilimine Giriş**, 1. Baskı, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2001.
- TUĞRUL, Süleyman, **Kur'an'da Değerler Sistemi**, (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara, 2005.
- Türk Dil Kurumu, **Türkçe Sözlük 1-2**, Ankara, 1998.
- UNDERHILL, E, **Mysticism**, New York, 1955
- URHAN, Veli, **Kişiliğin Doğası**, İstanbul, 1998.
- UYSAK Veysel, **Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış Ve Şahsiyet Özellikleri**, MÜİFAV Yay., İstanbul, 1996.
- UYSAK Veysel, **Psiko-Sosyal Açından Oruç**, Ankara, 1994.
- ÜLGEN, Gülten, **Eğitim Psikolojisi**, Alkım Yayınevi, Ankara, 1997.
- ÜLKEN, Hilmi Ziya, **Aşk Ahlakı**, Ankara, 1971.
- ÜLKEN, H.Z. **Bilgi ve Değer**, Ankara (Tarihsiz)

ÜLKEN, H.Z. **Değerler Kültür ve Sanat**, İstanbul, 1965.

VERGOTE, Antonie, **Din, İnanç ve İnançsızlık**, İstanbul, 1999

WALSH, Roger N.; VAUGHAN, Frances, **Ego Ötesi**, Çev: Halil Ekşi, İnsan Yayınları, İstanbul, 2001.

WASHBURN, Micheal, **Transpersonel Psychology in Psychoanalytic Perspective**, New York, 1994

WULLF, David, **Psychology of Religion: An Introduction**, Canada, 1991

YALOM, Irvin, **Varoluşçu Terapi**, Çev: Z. İ. Babayiğit, Kabala Yayınları, İstanbul, 1999.

YAPICI, Asım, **İslam'da Tövbe Ve Dini Yaşayıştaki Rölü**, Beyan Yayınları, İstanbul, 1997.

YAPICI, Asım, ZENGİN, Zeki Salih, **Değerler Eğitimi Dergisi, C.1, Sa. 4**, İstanbul, 2003.

YAVUZ, Kerim, **Çocukta Dini Duygu Ve Düşüncenin Gelişmesi**, DİB Yayınları, Ankara, 1983.

YAVUZER, Haluk, **Çocuk Psikolojisi**, 18. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996.

YAVUZER, Haluk, **Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1987.

YAZIR, Elmalılı Hamdi, **Hak Dini Kur'an Dili**, Azim Dağıtım, İstanbul, 1937.

YILMAZ, Remziye, **Duygusal Zeka Ve Din Öğretimi**, (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara, 2003.

YÖRÜKOĞLU, Atalay, **Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı Eğitimi Ve Sorunları**, Özgür Yayınları, Ankara, 1985.

*Maboçoğlu, Firdevs, Duygusal Zeka Ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler, Yüksek Lisans Tezi, Danışman: Yrd. Doç. Dr. Öznur Özdoğan, 168 s.*

## **ÖZET**

*Duygusal zeka; kendini tanıma, duygularını idare edebilme ve başkalarını anlayarak dengeli ve uyumlu bir yaşam sürebilme yeteneklerini tanımlayan bir kavramdır.*

*Psikoloji alanındaki araştırmalarda, duygularımızın zeka üzerindeki etkisi 1980'lere kadar dikkate alınmıyordu. H. Gardner, 1983 yılında yayınlanan "Frames of Mind" adlı eseriyle, IQ tarzı düşünmeye karşı bir mücadele başlatmıştır. Bu kavramın şöhret olması, ancak 1995'de psikoloji alanında doktoralı gazeteci-yazar Daniel Goleman'ın "Duygusal Zekâ" kitabını yayınlaması ile olmuştur.*

*D. Goleman, Salovey'in, H. Gardner'in kişisel zeka yetenekleri kavramını kendisi duygusal zeka kavramının içine katmış ve bu yetenekleri beş başlık altında toplamıştır. Duygusal zeka yeteneklerini şöyle sıralayabiliriz; öz bilinç, duyguları idare edebilmek, kendini harekete geçirmek, başkalarının duygularını anlamak (empati) ve ilişkileri yürütebilmek*

*IQ ve duygusal zeka birbirine karşıt değil, birbirinden ayrı yetilerdir. Duygusal zeka IQ'ya bir alternatif değil, sadece bir ilavedir.*

*Doğuştan gelen zemin müsait ise çok kolay bir şekilde duygusal zeka artırılabilir. Özellikle aile ortamı ve anne babanın kişilik özellikleri de duygusal zekanın gelişiminde önemlidir.*

*Duygusal zekanın gelişimiyle ilgili şimdiye kadar yapılan araştırmalarda, değerlerin ve ruhsallığın, duygusal zekanın gelişimi açısından önemi göz ardı edilmiştir. Bu tezde; değerlerin, özellikle dinsel değerler ve ruhsallığın duygusal zekayı geliştirdiğini ortaya koymaya çalıştık. Ancak duygusal zekanın gelişimini etkileyen diğer faktörleri de (aile, çevre vd.) ele aldık.*

*Maboçoğlu, Firdevs, Emotional Intelligence and Factors Contributing to the Development of Emotional Intelligence, Graduation Thesis: Assistant Professor. Dr. Öznur Özdoğan, 168 pages.*

#### **ABSTRACT**

*The term emotional intelligence defines the abilities of leading a harmonic and balanced life through knowledge of self, control of emotions, and understanding of others.*

*The influences of our emotions on intelligence were ignored in psychological studies until the 1980's. With the publication of H. Gardner's book "Frames of Mind" in 1983, a campaign against an understanding based on IQ was started. The term became famous, however, in 1995 with the publication of "Emotional Intelligence" by the journalist and writer Daniel Goleman, who has a Ph.D in psychology.*

*D. Goleman integrated Salovey's and H. Gardner's idea of personal intelligence abilities into his concept of emotional intelligence and collected these under five categories. We can list the abilities based on emotional intelligence as follows: Self-knowledge, control of emotions, self-motivation, understanding others (empathy), and maintaining relationships.*

*IQ and emotional intelligence do not oppose each other; they are mental powers independent from each other. Emotional intelligence is not an alternative to IQ, it is only complementary.*

*Especially family life and parents' traits are important in the development of emotional intelligence.*

*However, so far studies on the development of emotional intelligence have disregarded the importance of values and of mental health with regards to the development of emotional intelligence. In this thesis we have shown that emotional intelligence is developed by values, especially religious values and by spritual. However we also have looked at other factors contributing to the development of emotional intelligence (such as family, environment, etc.).*

