

Pozitif Psikoloji Çerçevesinde Atasözlerimizin İncelenmesi

Positive Psychology in Turkish Proverbs

ÖZET

Bu araştırmada Türk atasözlerinin pozitif psikoloji çerçevesinde incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda Türk Dil Kurumu internet sitesinde yer alan atasözleri araştırmacılar tarafından hazırlanan bir değerlendirme formu aracılığıyla incelenmiştir. Çalışmada nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiş ve doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda 2396 atasözü ayrıntılı olarak incelenmiş, bu atasözleri arasından 524 atasözünün pozitif psikoloji kavramları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İlgili atasözleri değerler, güçlü kişilik özellikleri, kişilerarası ilişkiler, maneviyat, sosyal destek, iyimserlik ve umut, azim ve motivasyon, mutluluk ve aşk ve sevgi olmak üzere 9 kategori altında toplanmıştır. Ayrıca değerler kategorisi çalışkanlık, iyilik, adalet, özveri, sabır, kanaatkârlık, affetme ve şükür olarak 8 alt kategoride analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde Türk atasözlerinde öne çıkan pozitif psikolojiye ilişkin kavramların “değerler”, “güçlü kişilik özellikleri” ve “kişilerarası ilişkiler” olduğu görülmektedir. Sonuçlar ilgili alan yazın ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Atasözleri, Doküman analizi, Pozitif psikoloji, Türk atasözleri

ABSTRACT

The purpose of this research is to analyze Turkish proverbs within the framework of positive psychology. In accordance with this purpose, the proverbs on the website of the Turkish Language Association were analyzed through an evaluation form prepared by the researchers. In the study, qualitative research approach was adopted and document analysis method was used. As a result of the research, 2396 proverbs were examined in detail and it was determined that 524 of these proverbs were related to positive psychology concepts. The related proverbs were grouped under 9 categories: values, strong personality traits, interpersonal relationships, spirituality, social support, optimism and hope, grit and motivation, happiness and love and affection. In addition, the category of values was analyzed in 8 subcategories: diligence, kindness, justice, self-sacrifice, patience, austerity, forgiveness and gratitude. When the results obtained were analyzed, it was seen that the prominent positive psychology concepts in Turkish proverbs were "values", "strong personality traits" and "interpersonal relationships". The findings obtained from this research were discussed in consideration of the relevant literature, and suggestions were made.

Keywords: Document analysis, Positive psychology, Proverbs, Turkish proverbs

GİRİŞ

Pozitif psikoloji, psikoloji biliminin olumsuz yaşam olaylarını onarmaktan ziyade bireylerde olumlu nitelikler oluşturmaya yönelmesini savunan bir çalışma alanıdır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji, büyük oranda iyileştirmeye yönelik çalışmalar yapılan, hasarı onarmaya odaklanan bir bilim haline gelmiştir. Bu durum, bireyi geliştirmenin öneminin ihmal edilmesine sebep olmuştur (Seligman, 2002). Gillham ve Seligman (1999) psikoloji kuramlarının genel olarak başarısızlık, umutsuzluk, çaresizlik gibi kavramları ifade etmede güçlü olduğunu; ancak umut, şefkat, sevgi, sebat etme gibi yaşamı değerli kılan birçok niteliği açıklamada yetersiz olduğunu ifade etmiştir.

Pozitif psikolojinin ortaya çıkışı 1990'lı yılların sonlarına dayanmaktadır (Jarden, 2012). Gillham ve Seligman (1999), 1967-1998 yılları arasında psikoloji üzerine gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde korku ve kaygı hakkında yaklaşık olarak 60.000 çalışmaya ulaşılırken cesaret hakkında 500'den az çalışmaya ulaşıldığını belirtmişlerdir. Wang vd. (2023) 1999-2021 yılları arasında pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalarını incelemişlerdir. Çalışmaların yıl dağılımları incelendiğinde pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmaların istikrarlı bir biçimde giderek artış gösterdiği görülmektedir.

Seda Kıyak¹
Selahattin Avşaroğlu^{2,3}

How to Cite This Article

Kıyak, S. & Avşaroğlu, S. (2024).
“Pozitif Psikoloji Çerçevesinde
Atasözlerimizin İncelenmesi”
International Social Sciences Studies
Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:10,
Issue:11; pp:1940-1950. DOI:
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14218152>

Arrival: 07 July 2024
Published: 26 November 2024

Social Sciences Studies Journal is
licensed under a Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0
International License.

¹ Arş. Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Karaman, Türkiye. ORCID: 0000-0003-4978-5083

² Prof. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Konya, Türkiye. ORCID: 0000-0002-0953-2922

³ Ahmet Yesevi Üniversitesi, Türkistan, Kazakistan.

Seligman'a (2002) göre psikoloji yalnızca hastalık veya sağlık ile ilgili değil; aynı zamanda iş, eğitim, aşk, iç görü gibi kavramlar ile de ilgilidir. Psikolojik bir tedavi yanlış olanı düzeltmenin yanı sıra doğru olanı inşa etmeyi de amaçlamaktadır. Eryılmaz (2017), bir bireyin ruh sağlığını bir sayı doğrusu gibi değerlendirilebileceğini ifade etmiştir. Patoloji odaklı ruh sağlığı hizmetlerinin bireyleri eksi durumdan sıfır durumuna getirirken, pozitif odaklı ruh sağlığı hizmetlerinin bireyleri eksiden sıfıra getirmenin yanı sıra sıfırdan pozitif çıkarmayı içerdiğini belirtmiştir. Pozitif psikoloji yalnızca klinik problemi olan bireylerle ilgilenmemesi bakımından önemli bir alandır. Çünkü toplumun büyük bir kısmı klinik problemlere sahip olmayıp yaşam doyumu daha yüksek, daha kaliteli, daha mutlu ve daha anlamlı bir yaşam sürdürmeyi isteyen insanlardan oluşmaktadır. Bu noktada pozitif psikoloji bu talebi karşılayabilir niteliktedir. (Demir ve Türk, 2020).

Pozitif psikoloji; yaşamın olumlu yanlarını anlamak, bu yanları geliştirmek ve iyi oluş ve mutluluğu artırmayı hedefleyen bir çalışma alanıdır (Carr, 2016). İnsanların, grupların ve kurumların gelişmesine veya optimal işleyişine katkıda bulunan süreçleri ve koşulları incelemektedir (Gable & Haidt, 2005). Pozitif psikoloji, insanın sahip olduğu güçlerin ve erdemlerin bilimsel açıdan incelenmesidir. Neyin işe yaradığını ve neyin doğru olduğunu bularak sıradan insanlara destek olmayı amaçlamaktadır. Pozitif psikoloji, psikologları insan potansiyeli ve güdülerini hakkında daha takdir edici bir bakış açısı benimsemeye teşvik etmektedir (Sheldon & King, 2001). Pozitif psikoloji enerjisini bireyin problemleri yanı sıra üzerinde harcamak yerine bireyin pozitif yönlerine, yapabildiklerine, var olan potansiyeline ve güçlü yanlarına harcamaktadır (Demir ve Türk, 2020). Mutluluk, doyum, üretkenlik, yaşamın anlamı ve diğer olumlu iyilik biçimleri pozitif psikolojinin temel odak noktası olarak ifade edilebilmektedir (Baumeister & Vohs, 2002).

Pozitif psikoloji yalnızca bireyin mutluluğunu önemseyerek benmerkezci ve narsist bir yönelimi savunmamaktadır. Aynı zamanda grup düzeyinde mutluluğa ve gelişime de odaklanmaktadır (Hefferon & Boniwell, 2011). Seligman ve Csikszentmihalyi (2014) pozitif psikolojiyi bireysel düzeyde ve grup düzeyinde incelemiştir. Bireysel düzeyde pozitif psikoloji sevgi, cesaret, kişilerarası beceriler, estetik, sebat, affedicilik, özgünlük, maneviyat gibi olumlu bireysel özellikleri ifade etmektedir. Grup düzeyinde ise sorumluluk, terbiye, özgecilik, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve çalışma etiği gibi bireyleri daha iyi yurttaşlığa yönelten erdemler yer almaktadır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2014) aynı zamanda öznel düzeyde pozitif psikolojiyi geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman olmak üzere üç boyutta incelemiştir. Geçmiş zaman esenlik, gönül rahatlığı ve memnuniyet; şimdiki zaman akış ve mutluluk; gelecek zaman ise umut ve iyimserlik ile karakterize edilmektedir. Seligman (2002), pozitif psikoloji yaklaşımını benimseyen psikoterapistlerin psikoterapi sürecinde inşa ettikleri güçlü yönleri; cesaret, kişilerarası beceriler, akılcılık, içgörü, iyimserlik, dürüstlük, azim, gerçekçilik, memnuniyet kapasitesi, sorunları bir perspektife oturtma, gelecek odaklılık ve amaç bulma olarak ifade etmiştir.

Pozitif psikoloji uygulamalı bir bilim alanıdır. Bu nedenle, pozitif psikolojinin öğretiminde teori aktarımının yanı sıra yaşamla ilişkilendirmek de gerekli görülmektedir. Pozitif psikolojiyi sunmanın en etkili yolunun yaşantıya dayalı yöntemler olduğu ifade edilmektedir (Biswas-Diener & Patterson, 2011). Alan yazın incelendiğinde pozitif psikolojinin bu yönünü kullanmayı amaçlayan çalışmalara rastlanmaktadır. Pozitif psikolojinin sunulmasında filmler (Niemic, 2011; Kıyak & Hamarta, 2023; Uz-Baş & Öz-Soysal, 2021; Popa vd., 2021; Wedding & Niemic, 2018) ve müziklerden (Kwok, 2019; Packer & Ballantyne, 2011; Yıldırım, 2022) yararlandığı görülmektedir. Bu bağlamda pozitif psikolojinin sunulmasında günlük yaşamın içerisinde yer alan ve sıklıkla kullanılan atasözlerinin de önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Batur (2011), bir bireyin yaşama ilişkin algı ve değerlendirme becerilerini kazanmasında atasözlerinin büyük katkısı olduğunu ifade etmiştir.

Atasözleri psikoloji, sosyoloji, felsefe, tarih gibi birçok alanda inceleme konusu olmuş; deyiş güzelliği, anlatım gücü, kavram zenginliği bakımlarından oldukça önem taşıyan dil yapılarıdır (Aksoy, 1962). Atasözleri psikologlar, eğitimciler, sosyologlar, dil bilimciler, halk bilimciler, antropologlar, edebiyatçılar veya atasözlerine merak duyan bir kimse dâhil olmak üzere birçok farklı insan tarafından incelenmektedir. Tüm bu çalışma alanları ve yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen sonuçlar farklı bakış açıları, farklı metodolojiler ve farklı bulgular sunarak alan yazını zenginleştirmektedir (Honeck, 1997). Bir milletin atasözlerinde o milletin kültürü ile ilgili bilgiler edinilebilmekte, kültürü oluşturan değerler, inançlar ve yaşam biçimleri hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir (Aşılıoğlu ve Tokur-Üner, 2020).

Atasözleri, atalarımızın uzun denemelere dayanan yargılarının sonucu olarak genel kural, bilgece düşünce veya öğüt niteliği barındıran, kalıplaşmış biçimleri bulunan ve toplumca benimsenmiş öz sözlerdir (Yılmaz ve Sarı, 2015). Atasözlerinin uzun yaşantılar sonucu oluşması, toplumun yaşam biçiminin ve zihin dünyasının çözümlenmesinde önemli bir rol oynadığını gösterir niteliktedir (Batur, 2011). İnsanlar düşüncelerini desteklemek, anlaşılacak, anlatımı akıcılaştırmak, bir şey ima etmek gibi amaçlarla atasözlerinden yararlanmaktadırlar (Aşılıoğlu, 2009). Atasözlerinin; anında etki oluşturmak, bu esnada sözün gücünden faydalanmak ve etkiyi kalıcılaştırmak gibi nitelikleri bulunmaktadır. Atasözleri ayrıca bir milletin ortak düşünce, kanı ve tutumunu belirtmektedir. Birey

atasözlerini kullanarak kendi sözünün arkasına bütün bir geçmişi ve atalarının tecrübesini almakta ve referans göstermektedir (Aksoy, 1988; Erdem, 2010).

Atasözleri uzun tecrübeler sonucunda oluşan, geçmişten günümüze hafızalarda kolaylıkla yer edinebilmesi için kalıp ifadelerle dönüşecek kadar kısa hale gelen, öğütler içeren, yol göstericilik niteliği bulunan ve toplum tarafından ortak olarak kullanılan söz öbekleridir (Biray, 2016). Yaşamla ilgili dersler veren, pratik, kısa ve öz sözlerdir (Olshine, 2009). Atasözleri bireyin olaylara karşı düşünme refleksini geliştiren hazır kalıplardır. Birey ana diliyle ilgili incelikleri atasözlerinde bulmaktadır ve zihin dünyası buna göre biçimlenmektedir (Batur, 2011).

Atasözleri, insanların ortak tecrübesinin yarınlara ışık tutan bilgelik içeren sözleridir (Baş, 2012). Atasözleri evrensel değerler ifade etmenin yanı sıra bireylerin içinde doğup yaşadıkları sosyo-kültürel dokunun oluşum ve gelişim süreci hakkında bilgi de vermektedir (Çobanoğlu, 2004). İnsanlığa dair genel deneyimlerin, ahlaki değerlerin ve toplumsal becerilerin nesilden nesile aktarılmasında önemli bir rol oynayan atasözleri, bir toplumun ortak belleğini ve o toplumun düşünce dünyasını yansıtmaktadır (Aşılıoğlu ve Tokur-Üner, 2020; Hirik, 2017).

Atasözleri milletlerin çeşitli konulara ilişkin duygu, düşünce, değer ve beklentilerini yansıtan kalıp sözlerdir (Aşılıoğlu ve Tokur-Üner, 2020; Yılmaz ve Sarı, 2015). Kalıp sözler bir şeyin nasıl algılanması gerektiği noktasında bireyi yönlendirmektedir. Birey kalıp sözlerin çizdiği çerçeveye göre olay ve olguları algılamaya çalışmaktadır (Batur, 2011). Bir dilin atasözlerine bakılarak kültürel çıkarımlar yapmak mümkündür (Özkan ve Gündoğdu, 2011). Bir milletin atasözlerine bakılarak o milletin benimsediği yaşam biçimi, nelere öfke, sevgi ve ilgi duyduğu, çocuklarına değerlerini nasıl aktardığı, yaşadığı tarihsel olaylar, sosyal ve ekonomik gelişmeler ve diğer milletler ile olan ilişkiler hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir (Aşılıoğlu, 2009).

Toplumun ayrılmaz bir parçası olan bireyin, yetiştiği toplumun kültürel öğelerinden biri olan atasözlerinden etkilenmemesi olanaksızdır (Biray, 2016). Batur (2011), atasözlerinin bireylerin olaylara karşı düşünme refleksini geliştiren hazır kalıplar olduğunu ifade etmiştir. Buna göre atasözlerinin bireyin düşünce ve davranışları üzerinde bir etkiye sahip olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bu bağlamda atasözleri, davranış ve zihinsel süreçler bilimi olarak ifade edilen psikoloji biliminde (Myers ve Dewall, 2016) de önemli bir yere sahiptir. Ayrıca pozitif psikolojiyi sunmanın en etkili yolunun yaşantıya dayalı yöntemler (Biswas-Diener & Patterson, 2011) olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin pozitif psikoloji kavramlarını barındıran atasözlerinden etkilenmeye söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde atasözlerinin çeşitli kavramlar bakımından incelendiği yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara rastlanmıştır (Batur, 2011; Gürel ve Özşenler, 2020; Karadağ, 2013; Kemi ve Chijioke, 2021; Keser ve Voltan-Acar, 2013; Özpeynirci ve Kırmızı, 2022; Saban, 2014; Tanrikulu, 2011; Widawati vd., 2018; Yager ve Kay, 2023). Ancak Türkçe alan yazında pozitif psikoloji kavramlarını Türk atasözleri bağlamında ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Türk atasözlerinin pozitif psikoloji kavramlarına ilişkin bakış açısına dair çıkarımlar yapmanın ve geleneksel Türk kültürünün pozitif psikolojiye bakış açısının ortaya konmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bakış açısından hareketle bu çalışmada Türk atasözleri ekseninde pozitif psikoloji kavramlarını incelemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada Türk atasözlerini pozitif psikoloji kavramları açısından incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma türüdür (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamına dâhil edilen çalışmalar doküman analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Doküman analizi, yazılı belgelerin içeriklerini titizlikle ve sistematik bir biçimde analiz etmeyi içeren bir araştırma yöntemidir (Wach, 2013).

Süreç

Araştırmada incelenen atasözleri Türk Dil Kurumu (2023) internet sitesi incelenerek elde edilmiştir. Türk Dil Kurumu internet sitesinde “Sözlükler” sekmesinden açılan sayfada “Sözlük Seç” sekmesi kullanılarak “Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü” seçilmiştir. Daha sonra Türkçe alfabede yer alan tüm harflerin ikili kombinasyonları taratılarak gelen sayfadaki atasözleri incelenmiştir. Atasözlerinin incelenmesinde yazarlar tarafından hazırlanan bir Araştırma Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Hazırlanan form ile incelenecek çalışmaların belirli bir sistematığe uygun olarak incelenmesi hedeflenmiştir. Bu sayede araştırmanın geçerliğinin ve güvenilirliğinin artmasını sağlamak hedeflenmiştir. Formda atasözü, atasözünün anlamı ve yazarlar tarafından atasözünün hangi pozitif psikoloji kavramı ile ilişkili olduğunu belirtmesi için bir sekme yer almaktadır.

Yapılan çalışma kapsamında incelenecek atasözleri seçilirken yapılandırılmış bir tarama gerçekleştirilmiştir. Atasözleri 2023 yılının Ocak ve Şubat ayları boyunca ilgili internet sitesi taranarak elde edilmiştir. Çalışmada atasözleri kategorileştirilirken özellikle anlamları dikkate alınmıştır. Ayrıca birden fazla kavram ile ilişkili gibi görünen atasözleri en uygun olduğu düşünülen kategoriye yerleştirilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda 2396 atasözü ayrıntılı olarak incelenmiş, bu atasözleri arasından 524 atasözünün pozitif psikoloji kavramları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

BULGULAR

Bu çalışmada Türk atasözlerinin pozitif psikoloji bakış açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda inceleme sonucu oluşturulan kategoriler ve alt kategoriler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Araştırma Kapsamında Oluşturulan Kategoriler ve Alt Kategoriler

Kategori	Alt Kategori
Değerler	Çalışkanlık
	İyilik
	Adalet
	Özveri
	Sabır
	Kanaatkârlık
	Affetme
	Şükür
Güçlü kişilik özellikleri	
Kişilerarası ilişkiler	
Maneviyat	
Sosyal destek	
İyimserlik ve umut	
Azim ve motivasyon	
Mutluluk	
Aşk ve sevgi	

Araştırma kapsamında incelenen atasözlerinin ilişkilendirildikleri kategorilere göre sıklık dağılımları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Atasözlerinin Kategorilere ve Alt Kategorilere göre Sıklık Dağılımı

Kategori	f	%
Değerler	191	%36,4
Çalışkanlık	56	%10,6
İyilik	42	%8
Adalet	29	%5,5
Özveri	20	%3,8
Sabır	15	%2,8
Kanaatkârlık	13	%2,4
Affetme	8	%1,5
Şükür	8	%1,5
Güçlü kişilik özellikleri	86	%16,4
Kişilerarası ilişkiler	60	%11,4
Maneviyat	57	%10,8
Sosyal destek	40	%7,6
Azim ve motivasyon	30	%5,7
İyimserlik ve umut	30	%5,7
Mutluluk	16	%3
Aşk ve sevgi	14	%2,6
Toplam	524	%100

Tablo 2 incelendiğinde; en fazla atasözünün değerler başlığı altında yer aldığı görülmektedir. Değerler kategorisi ise kendi içerisinde çalışkanlık, iyilik, adalet, özveri, sabır, kanaatkârlık, affetme ve şükür olarak sıralanmaktadır. Bu alt kategoriler arasında en fazla atasözünün çalışkanlık başlığı altında bulunduğu ortaya konulmuştur. Değerler kategorisini ise sırasıyla güçlü kişilik özellikleri, kişilerarası ilişkiler, maneviyat, sosyal destek, iyimserlik ve umut, azim ve motivasyon, mutluluk ve aşk ve sevgi kategorileri izlemektedir. İlgili kategorilerde yer alan atasözleri şu şekilde sıralanabilir.

Değerler

Çalışkanlık

Ar kadar eri olanın, dağ kadar yeri olur. Arı gibi eri olanın dağ kadar yeri olur. Ata malı mal olmaz, kendin kazanmak gerek. Boş gezmekten bedava çalışmak yeğdir. Devlet adama ayağıyla gelmez. Emek olmadan yemek olmaz. Erinenin oğlu kızı olmamış. Eşek (eşkin) eve gelmiş, yorga yolda kalmış. Fakirlik ayıp değil, tembellik ayıp. Faydasız baş mezara yaraşır. İşleyen demir pas tutmaz (ışıldar). Karıncadan ibret al, yazdan kışı karşılar. Kısmet gökten zembille inmez. Nerede hareket, orada bereket. Olsa ile bulsaya ekmişler, yel ile yuf bitmiş. Olsayı bulsaya vermişler, hiç doğmuş. Utananın oğlu kızı olmamış. Üşenenin oğlu kızı olmamış. Yatan (yatar) aslandan (kurttan), gezen (yeler) tilki yeğdir (iyidir). Yatanın yürüyene borcu var. Yazın başı pişenin, kışın aşı pişer. Yazın çalışan, kışın gülüşür. Yazın sıcakta terleyen, kışın soğukta üşümez. Yazın yorulmayan, kışın kurulmaz. Yüğük at yemini artırır. Yürük at yemini artırır. Zahirenin (çiftçinin) ambarı sabanın ucundadır. Akan su yosun tutmaz. Toprağı işleyen, ekmeği dişler. Bağı ağlayanın yüzü güler. Bakan yemez, kapan yer. Bakarsan bağ olur, bakmazsan dağ (olur). Çanağa ne doğarsan kaşığında o çıkar. Çiğnemededen yutulmaz. Değirmi yurt tutmaya değirmi *** ister. Ekmeden biçilmez. Gezen kurt aç kalmaz. Lokma (bile) çiğnemededen yutulmaz. Ne doğarsan aşına, o çıkar kaşığına. Tarlada izi olmayanın harmanda sözü (yüzü) olmaz. Yazın gölge hoş, kışın çuval boş. Yazın gölge kovan, kışın karın ovar. Ağustosta beyni kaynayanın zemheride kazanı kaynar. Ağustosta gölge kovan zemheride karnın ovar. Ağustosta yatani, zemheride büvelek tutar. Sabanın tutağına yapışan el aç kalmaz. Öküz, yem bitince çifte gideceğini bilir. Ak akçe kara gün içindir. Gençlikte para kazan, kocalıkta kur kazan. Baba malı tez tükenir, evlat gerek kazana. Gençlikte taş taşı, kocalıkta ye aşı. Atına bakan ardına bakmaz. Terlemeden para kazanılmaz, solumadan can verilmez. Yuvarlanan taş yosun tutmaz. Akarsu pislik tutmaz. Yürük ata paha olmaz.

İyilik

Etme bulma dünyası. Etme bulursun, inleme ölürsün. Etme bulursun, inleye inleye ölürsün. Herkesin ettiği yoluna gelir. Arpa eken buğday biçmez. Çalma elin kapısını, çalarlar kapını. Eden bulur, inleyen ölür. El elden kalmaz, dil dilden kalmaz. Er lokması er kursağında kalmaz. Hayır dile komşuna, hayır gele başına. İyilik eden iyilik bulur. Ne dilersen eşine o gelir başına. Ne ekersen onu biçersin. Herkes ektiğini biçer. Herkes ne ederse kendine eder. Kişi ektiğini biçer. Kişi ne yaparsa kendine yapar. Bir acı kahvenin kırk yıl hatırı vardır. Bir fincan kahvenin kırk yıl hatırı (hakkı) vardır. Az kaz, uz kaz, boyunca kaz. Adamlık sende kalsın. Mürüvvete endaze olmaz. Mürüvvetsiz adam, suyu çekilmiş değirmene benzer. İğneyi kendine, çuvaldızı başkasına batır. İnsanlık sen de kalsın. Kanı kanla yumazlar, kanı suyla yurlar. Arayan Mevla'sını da bulur, belasını da. Komşunu iki inekli iste ki kendin bir inekli olasın. İsteddiğini söyleyen istemediğini iştir. Kem söz, kalp (kem) akçe sahibinindir. Köpek ekme veren (yediği) kapıyı tanır. Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır. Tatlı söz can azığı, acı söz baş kazığı. El yarası onulur, dil yarası onulmaz. Kötü söz insanı dininden çıkarır. Niyet hayır, akıbet hayır (selamet). Arığa su gelene kadar kurbağanın gözü patlar. İyiliğe iyilik her kişinin kârı, kötülüğe iyilik er kişinin kârı. Kötülük her kişinin kârı, iyilik er kişinin kârı. Koça boynuzu yük değil. Öküzü boynuzu yük olmaz (ağır gelmez). İyiliğe 'nereye gidiyorsun' demişler, 'kötülüğe' demiş.

Adalet

Ağlatan gülmez. Ah yerde kalmaz. Ayyar tilki art ayağından tutulur. Hak yerde kalmaz. Hak yerini bulur (yerde kalmaz). Kimsenin ahı kimsede kalmaz. Mazlumun ahı yerde kalmaz. Ağlayanın malı gülene hayretmez. Alma mazlumun ahını çıkar, aheste aheste. Ava giden avlanır. Ekmele oynayanın ekmeğiyle oynanır. El için kuyu kazan, evvela kendisi düşer. Harman yakarım diyen orağa yetişmemiş. Rüzgâr eken fırtına biçer. Hak deyince akan sular durur. Caminin (mescidin) mumunu yiyen kedinin gözü kör olur. Hile ile iş gören mihnet ile can verir. İtin ölümü gelirse cami duvarına işer. Mazlumun ahı, indirir şahı. Bir sıçrarsın çekirge, iki sıçrarsın çekirge, sonunda yakalanırsın çekirge. Kazma elin kuyusunu, kazarlar kuyunu. Mirî malı balık kılıcıdır, yutulmaz. Zeyrek kuş iki ayağından tutulur. Ah alan onmaz. Üveye etme, özünde bulursun; geline etme, kızında bulursun. Harman döven öküzün ağzı bağlanmaz. Para peşin, kırmızı meşin. Aç ayı oynamaz. Yılanın sevmediği ot, deliğinin ağzında biter.

Özveri

Yazın araması, kışın taraması olmazsa herkes besler mandayı. Hasta ol benim için, öleyim senin için. Bağa bak, üzüm olsun, yemeye yüzün olsun. Atın ölümü arpadan olsun. Dut kurusu ile yâr sevilmmez. Adamakla mal tükenmez. Gül dikensiz olmaz. Deveye burç gerek olursa boynunu uzatır. Zahmetsiz rahmet olmaz. Gülü seven dikenine katlanır. Her sakaldan bir tel çekseler köseye sakal olur. Kaya uçmazsa, dere dolmaz. Tekkeyi bekleyen çorbayı içe. Zemheride yoğurt isteyen cebinde bir inek taşır. Canı kaymak isteyen mandayı yanında taşır. Hamama giren terler. Kaymağı seven mandayı yanında taşır. Yağına kıymayan çöreğini yoz (kuru) yer. Aşure yemeye giden kaşığı cebinde taşır. Dikensiz gül olmaz.

Sabır



Yersen kap açık, yemezsen kapı açık. Acele ile menzil alınmaz. Acele ile yürüyen yolda kalır. Acele işe şeytan karışır. Acele işin sonu pişmanlık. Ağır git ki yol alsın. Allah sabırlı kulunu sever. Başa gelen çekilir. Durdu durdu, turnayı gözünden vurdu. Sabır acıdır, meyvesi tatlıdır. Sabırla koruk helva olur, dut yaprağı atlas. Sabreden derviş muradına ermiş. Sabreyle işine, hayır gelsin başına. Sabrın sonu selamettir. Uzak menzile yavaş gitmeli.

Kanaatkârlık

Az olsun, uz (öz) olsun. Aza kanaat etmeyen çoğu hiç bulamaz. Bir başa bir göz yeter. Kanaat gibi devlet olmaz. Biri bilmeyen bini hiç bilmez. Hiç yoktan iyidir. Azı bilmeyen çoğu hiç bilmez. Damlaya damlaya göl olur. Her çok azdan olur. İşine hor bakan boynuna torba takar. Azıcık aşım, ağrısız (kaygısız) başım. Çoğu zarar, azı karar. Yetişemediğin köyün alt tarafında (beri yanında) yat.

Affetme

Eğilen baş kesilmez. Öcün iyisi, başışlamaktır. Yaralı kuşa kurşun sıkılmaz. İş amana binince kavga uzamaz. Sana taşla vurana sen aşla (ekmekle, pamukla) var (dokun). Aman diyene kılıç kalkmaz. Dağda gez belde gez, insafi elden bırakma. Kaçanı kovmazlar, yıkılanı vurmazlar.

Şükür

Sağlık varlıktan yeğdir. Başın sağlığı, dünyanın varlığı. Beterin beteri var. Baş sağlığı, dünya varlığı. Kötürümden aksak, hiç yoktan torlak yeğdir. Ölümü gören hastalığa razı olur. Hasta olmayan, sağlığın kadrini bilmez. Her işin (şeyin) başı sağlık.

Güçlü Kişilik Özellikleri

Yapı taşı, yapıdan (yerde) kalmaz. Yapı taşı yerde kalmaz. Adam adamdır olmasa da pulu, eşek eşektir atlastan olsa çulu. Altın yerde paslanmaz, taş yağmurdan ıslanmaz. Altın yere düşmekle pul olmaz. Asıl azmaz, bal kokmaz. At arıklıkla, yiğit gariplikle. Baca eğri de olsa dumanı doğru çıkar. Erkek arslan arslan da dişi arslan arslan değil mi? İşemekle deniz pis olmaz. İt değmekle deniz pis olmaz. Kalaylı bakır küflenmez. Köpek sürünmekle etek kesilmez. Küheylan at, çul içinde de bellidir. Misk yerini belli eder. Söz ağızdan çıkar. Yel kayadan ne koparır (alır, anlar, aparır). Yemişsiz ağaca taş atmazlar. Yürük tazıyı tilki sevmez. Yüzü güzel olanın huyu (da) güzel olur. Al elmaya taş atan çok olur. Altın ateşte, insan mihnette belli olur. Altın eli bıçak kesmez. Altın pas tutmaz. Er ekmeği er kursağında kalmaz. Yiğidin sözü, demirin kertiği. Meyveli ağacı taşlarlar. Acı patlıcanı kırağı çalmaz. Aba altında er yatar. Aç kalmak, borçlu olmaktan iyidir. Ağalık (beylik) vermekle, yiğitlik vurmakla. Ölümle oç alınmaz. Emanete hıyanet olmaz. Altının kadrini sarraf bilir. Altının kıymetini sarraf bilir. Arık öküze bıçak olmaz (çalınmaz). At ölür meydan (nalı) kalır, yiğit ölür şan (namı) kalır. Az tamah çok ziyan getirir. Bıçağı kestiren kendi suyu, insanı sevdiren kendi huyu. Soy asma, soyuna çeker. Asil ile taş taşı, bedasil ile yeme aşı. Aslımı saklayan (inkâr eden) haramzadedir. Atı atasıyla, katırı anasıyla. Erkeklik öldü mü? Et ne kadar arık olsa üstüne ekmek yaraşır. Haramzade pazar bozar, helalzade pazar yapar. Helalzade barıştıır, haramzade karıştıır. Keskin sirke küpüne (kabına) zarar. Öfke ile kalkan ziyanla (zararla) oturur. Öpülecek el ısırılmaz. Sofrada elini, mecliste dilini sakla. Taş düştüğü yerde ağırdır (kalır). Yiğit meydanda belli olur. Güzele kırk günde doyulur, iyi huyluya kırk yılda doyulmaz. Irz insanın kanı pahasıdır. El üstünde gömlek eskimez. Tuz ekmek hakkını bilmeyen kör olur. Ulular köprü olsa, basıp geçme. Ağır basar yeğni kalkar. Ağır ol, batman gel. Ağır ol da molla desinler. Ağır otur ki bey (ağa, molla) desinler. Ağır taş batman döver. Ağır taş yerinden oynamaz. Ağır yongayı yel kaldırmaz. Baş ağır gerek, kulak sağır. Yeğniyi yel alır, ağır yerinde kalır. Ağacın meyvesi olunca, başımı aşağı salar. Alçak uçan yüce konar, yüce uçan alçak konar. Yerdeki yüze basılmaz (kimse basmaz). Veren el, alandan üstündür. Veren eli herkes öper. Parası (akçesi) ucuz olanın kendisi kıymetli olur. Yalancının evi yanmış, kimse inanmamış. Hesabı pak olanın, yüzü ak olur. Yalancının mumu yatsıya kadar yanar. Eğriye eğri doğruya doğru. Ardıcın közü olmaz, yalancının sözü olmaz. Eğri oturup doğru konuşalım. İnsan beşer, kuldur şaşar. Arslan postunda gönül dostunda. Dağ başından duman eksik olmaz. Büyük başın derdi büyük olur. İbadet de gizli, kabahat de. Kul hatasız olmaz. Hatasız kul olmaz.

Kişilerarası İlişkiler

Adam adama (gene, her zaman) gerek olur. Anca beraber, kanca beraber. Atın varken yol tanı, ağın varken el tanı. Bir göz ağlarken öbür göz gülmez. Bir selam bin hatır yapar. Can canın yoldaşdır. Domuz derisi post olmaz eski düşman dost olmaz. Dost dostun ayıbını yüzüne söyler. Eski dost düşman olmaz, yenisinden vefa gelmez. Eski düşman dost olmaz. Et tırnaktan ayrılmaz. Ev alma, komşu al. Gönül bir sırça saraydır, kırılırsa yapılmaz. Her şeyin yenisi, dostun eskisi. İnsan göre göre, hayvan süre süre (alışır). İnsan konuşa konuşa, hayvan koklaşa koklaşa. Kardeşim olsun da kanlım olsun. Komşu hakkı, Tanrı hakkı gibidir. Vardığın yer körse, sen de bir gözünü kapa. Yedi adım yolun, bir yudum suyun hakkı vardır. Yoldan kal, yoldaştan kalma. Ananın bastığı yavru (civciv)

incinmez (ölmez). Açık yaraya tuz ekilmez. Ahbap kusuruna bakan ahbapsız kalır. Dostun attığı taş baş yarmaz. Aç yanında sarpın kurcalanmaz. Adam adama yük değil, can gövdeye mülk değil. An beni bir kozla, o da çürük çıksın. El vergisi, gönül sevgisi. Lokma karın doyurmaz, şefkat artırır. Yâr beni ansın bir koz ile, o da çürük çıksın. Yarım elma, gönül (hatır) alma. Acı (kötü) söz insanı (adamı) dinden çıkarır, tatlı söz yılanı inden çıkarır. İyilik iki baştan olur. Kalbi yıkmak kolay, yapmak zordur. Körün yanına varırsan, sen de bir gözünü kapa. Maksat muhabbet olsun. Latife latif gerek. Marifet iltifata tabidir. Ayıpsız yâr arayan (dost isteyen), yârsız (dostsuz) kalır. Dost bin ise azdır, düşman bir ise çoktur. Kel yanında kabak anılmaz. Ana gibi yâr olmaz, Bağdat gibi diyar olmaz. Ana ile kız, helva ile koz. Bıçak yarası geçer (onulur), dil yarası geçmez (onulmaz). Buğday ekmeğin yoksa buğday dilin de mi yok? Komşu komşunun külüne (tütününe) muhtaçtır. Sen bilirsin deyince (değirmende) kavga olmaz. İnsanın eti yenmez, derisi giyilmez; tatlı dilinden başka nesi var. Sev seni seveni, hâk ile yeksan ise; sevme seni sevmeyeni, Mısır'a sultan ise. Yeni dosttan vefa gelmez. Hayvan koklaşa koklaşa, insan konuşa konuşa. Hayvan koklaşa koklaşa, insan söyleşe söyleşe. Mermer iyi taştan, iyilik iki baştan. Gelene git denilmez. Baş sallamakla kavuk eskimez. Sen dost kazan, düşman ocağın başından çıkar. Kazanırsan dost kazan, düşmanı anan da doğurur. Sür git dememişler, gör geç demişler. Armut dalının dibine düşer.

Maneviyat

Allah dağına göre kar verir. Allah gümüş kapıyı kaparsa altın kapıyı açar. Allah kulundan geçmez. Allah kulunu kısmeti ile yaratır. Allah uçamayan kuşa alçacık dal verir. Allah verince kimin oğlu, kimin kızı demez. Allah verirse el getirir, sel getirir, yel getirir. Allah dokuzda verdiğini sekizde almaz. Derdi veren devasını da verir. Doğrunun yardımcısı Allah'tır. Garip kuşun yuvasını Allah yapar. Kör kuşun yuvasını Allah yapar. Allah sevdiğine dert verir. Dünya malı dünyada kalır. Ev sahibi mülk sahibi, hani nerede bunun ilk sahibi. Kiminin parası, kiminin duası. İyi olacak hastanın, doktor ayağına gelir. Misafir on kısmetle gelir, birini yer dokuzunu bırakır. Bir kararda bir Allah. Haramın temeli olmaz. Düşmez kalkmaz bir Allah. Ne verirsen elinle o gider seninle. Tevekkelin gemisi batmaz (eşeğini kurt yemez). Çiftçiye yağmur, yolcuya kurak; cümlenin muradını verecek Hak. İyilik et denize at, balık bilmezse Halik bilir. Kul sıkışmayınca (daralmayınca, bunalmayınca) Hızır yetişmez. Dünya Süleyman'a bile kalmamış. Hikmetinden sual olunmaz. Mal da yalan mülk de yalan, var biraz da sen oyalan. Ölümünden öte köy yoktur. Alna yazılan başa gelir. Altı olur, yedi olur, hep Allah'ın dediği olur. Atalar çıkarayım der tahta, döner dolaşır gelir bahta. Av avlanmış, tav tavllanmış. Başa yazılan gelir. Olacakla öleceğe çare bulunmaz. Akacak kan damarda durmaz. Balı parmağı uzun yemez, kısmetlisi yer. Balta değmedik ağaç olmaz. Hastalık sağlık bizim için. İş olacağına varır. Kısmet ise gelir Hint'ten Yemen'den, kısmet değilse ne gelir elden. Kısmetinde ne varsa kaşığına o çıkar. Vermeyince (vermemiş) mabut, neylesin Sultan Mahmut. Allah'ın ondurmadığını peygamber sopa ile kovar. At ile avrat yiğidin bahtına. Felek, kimine kavun yedirir kimine kelek. Her kaşığın kısmeti bir olmaz. Kısmetsiz köpek, sabaha karşı uyuyakalır. Kısmetten fazlası olmaz. Kimine hay hay, kimine vay vay. İt ürür, kervan yürür. Kırk yıl kıran olmuş, eceli gelen ölmüş. Kuşa süt nasip olsa anasından olurdu. Dertsiz baş (kul) olmaz. Dünyada tasasız baş bostan korkuluğunda bulunur. Ustamın adı Hıdır, elimden gelen budur.

Sosyal Destek

Nerede birlik, orda dirlik. Danışan dağı aşmış, danışmayan düz yolda şaşmış. Danışan dağı aşmış, danışmayanın yolu şaşmış. Delilsiz cennete bile girilmez. Hâl hâlin yoldaşdır. Yetimi okşamışlar, vay sırtım demiş. Soran yanılmamış (yorulmamış). Akıl akıldan üstündür. Yalnız öküz çifte (boyunduruğa) koşulmaz. Az el aş kotarır, çok el iş kotarır. Az eli aştı gör, çok eli işte gör. İmece günü bulutlu, görmeyene ne mutlu. Sürüden ayrılanı (ayrılan koyunu, kuzuyu) kurt kapar. Yalnız kalanı kurt yer. Ağaç yaprağıyla gürler (güzelidir). Ata dostu oğla mirastır. Bir el bir eli yıkar, iki el bir yüzü yıkar. Bir elin nesi var, iki elin sesi var. Bir elin sesi çıkmaz. Birlikten kuvvet doğar. Derdini söylemeyen (saklayan) derman bulamaz. Dost dostun eyerlenmiş atıdır. Dost (iyi dost) kara günde belli olur. El el ile, değirmen yel ile. El eli yıkar, iki el yüzü. Garibe bir selam bin altın değer. İki serçeden börek olur. Kardeş kardeşi bıçaklamış, dönmüş yine kucaklamış. Kes parmağını çık pazara, em (merhem, ilaç) buyuran çok olur. Tek elin nesi var, iki elin sesi var. Teyze, ana yarısıdır. Üşüntü köpekler mandayı paralar. Yakın (hayırlı) dost (komşu) uzak (hayırsız) hısımdan (akrabadan) yeğdir (iyidir). Yalnız taş, duvar olmaz. Yalnızlık, Allah'a mahsustur (yaraşır). Yiğit yiğide at bağışlar. Yara sıcakken sarılır. Öksüz kuzu toklu (öveç) olmaz. Öksüzün karnına vurmuşlar (öksüzü dövmüşler) 'vay arkam' demiş. El ile gelen düğün bayram.

İyimserlik ve Umud

Acından kimse ölmemiş. Aç mezarı yoktur. Açlık ile tokluğun arası yarım yufka. Ağılda oğlak doğsa ovada otu biter. Baykuşun kısmeti ayağına gelir. Çıkmadık canda umut var. Çıkmadık candan umut kesilmez. Dağ dağa kavuşmaz, insan insana kavuşur. Ev alanla evlenen Allah yardım eder. Evlenenle ev alana Allah yardım eder. Gün doğmadan neler doğar. Her firavunun bir Musa'sı çıkar. Her işte bir hayır vardır. Kara gün kararır kalmaz. Kasım yüz elli, yaz belli. Sağ olsun da dağ ardında olsun. Taş altında olmasın da dağ ardında olsun. Çiftçinin karnını

yarmışlar, kırk tane 'gelecek yıl' çıkmış. Koç yiğit bunalıp ölmez. Su aktığı yere (yine) akar. Umut, fakirin (garibin) ekmeğidir. Ver yiğidi yiğide, Mevla rızkın yetire. Gün ola harman ola. Geceler gebedir. Kelle sağ olsun da külah bulunur. Sabah ola, hayrola. Dağ ardında olsun da, yer altında olmasın. Olmaz olmaz deme, olmaz olmaz. Ecele çare bulunmaz. Ölüme çare bulunmaz.

Azim ve Motivasyon

Âşığa Bağdat sorulmaz. Âşığa Bağdat uzak (ırak) değil (gelmez). Aşk olmayınca meşk olmaz. Bir vuruşla ağaç devrilmez. Çobanın gönlü olursa (olunca) tekedden yağ (süt, köremez) çıkarır. Dağ ne kadar yüce olsa yol üstünden aşar. Değirmen taşının altından diri çıkar. Dervişe 'Bağdat'ta pilav var' demişler, 'yalan değilse ırak değil' demiş. Er olan ekmeğini taştan çıkarır. Meramın elinden bir şey kurtulmaz. Pilavdan dönenin kaşığı kırılınsın. Sen işten korkma, iş senden korksun. Uçan kuş aç kalmaz. Yenik pehlivan güreşten bıkmaz. Yenik pehlivan, oyuna doymaz. Bir inat, bir murat. Açık ağız aç kalmaz. Doğuran avrat Azrail'i yenmiş. Abdal düğünden, çocuk oyundan usanmaz. Akarsu çukurunu kendi kazır. Su yatağını bulur. Bir tutam ot deveye hendek atlatır. Her yiğidin gönlünde bir aslan yatar. Aç it fırın duvarını deler. Ağlamakla yâr ele girmez. Aç köpek fırın deler. Aç kurt aslana saldırır. Borç yiğidin kamçısıdır. Eşek çamura çökerse sahibinden gayretlisi olmaz. Canı yanan eşek attan yüğrük olur.

Mutluluk

Herkes sakız çiğner ama, Çingene kızı tadını çıkarır. Ölenle ölünmez. Kalendere 'kış geliyor' demişler, 'titremeye hazırım' diye cevap vermiş. Amasya'nın bardağı, biri olmazsa biri daha. Ağlamak para etmez. Ağlayıp da gözden mi olayım? Ak gün ağartır, kara gün karartır. Ayağını sıcak tut, başını serin; gönlünü ferah tut, düşünme derin. Dün öleni dün gömerler. Geçmişe mazi, yenmişe kuzu derler. Keyif benim, köy Mehmet Ağa'nın. Kös dinleyen, davula kulak vermez. Yanık yerin otu tez biter. Demir nemden, insan gamdan çürür. Duvarı nem, insanı gam yıkar. Aşını, eşini, işini bil.

Aşk ve Sevgi

Er kocar, gönül kocamaz. Gönül kocamaz. Gönülden gönle yol vardır. Gönüller bir olunca samanlık seyran olur. İki gönül bir olunca samanlık seyran olur. Kalp kalbe karşıdır. Kalpten kalbe yol vardır. Vücut kocar, gönül kocamaz. Nikâhta keramet vardır. Gönül ferman dinlemez. Ne yârden geçilir ne serden. Değirmen iki taştan, muhabbet iki baştan. Deniz dalgasız olmaz, gönül sevdasız olmaz. Yârden mi geçersin, serden mi?

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada Türk atasözlerinin pozitif psikoloji kavramları bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan inceleme sonucunda pozitif psikoloji ile ilgili olduğu düşünülen birçok atasözüne rastlanmıştır. Bu atasözleri, ilgili kavramların başlığı altında sunulmuştur. Genel olarak bakıldığında Türk atasözlerinde en çok öne çıkan kavramın “değerler” olduğu görülmektedir. Değerler insanı diğer canlılardan ayıran temel nitelikleri içerisinde barındıran ve insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünü olarak ifade edilebilir (Dilmaç, 2007; Ulusoy ve Dilmaç, 2020). Değerlerin alt başlıkları incelendiğinde ise ilk sırada çalışkanlık kavramının bulunduğu görülmektedir. Akçay (2018) Türk kültüründe çalışmaya yönelik algı ve tutumları incelediği araştırmasında masal, şiir, destan gibi edebi metinleri analiz etmiş ve hemen hemen bütün kültürel unsurlarda “çalışma” konusundan baskın biçimde olumlu bir vurguyla söz edildiğini, tembelliğin ise hoş karşılanmadığını ortaya koymuştur. Gül ve Alimbekov (2020) atasözlerinde çalışkanlığın bereket, rızık, kazanç kaynağı olarak görülmesinin yanı sıra insanı fiziksel açıdan zinde ve sağlıklı tutan bir durum olarak görüldüğünü ifade etmiştir. Çalışkanlık kavramının ilk sırada yer almasının benzer çalışmaların sonuçlarını destekleyici olduğu söylenebilir.

“Güçlü kişilik özellikleri” değerlerden sonra dikkat çeken diğer kategori olarak görünmektedir. Atasözleri incelendiğinde ağırbaşlı, alçakgönüllü, mert, şerefli, güvenilir, dürüst, cesur ve cömert kimselerden övgüyle söz edildiği görülmektedir. Bu kişilere yaşamlarında bir zorlukla karşılaştıkları zaman bu olumlu özelliklerinden ödün vermemeleri tavsiye edilmektedir. Bunların tersi özelliklere sahip kimselerin ise “zararlı çıkacağı”ni ifade eden atasözleri olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Türk kültüründe “güçlü kişilik özellikleri”nin atasözleri bağlamında oldukça önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

İncelemeler sonucunda öne çıkan bir diğer kavram ise “kişilerarası ilişkiler”dir. Kişilerarası ilişkiler kavramı; iki veya daha fazla sayıda insan arasında gelişen, kaynağını farklı gereksinimlerden alan, tanışıklıktan samimiyete kadar farklı yoğunlukta yaşanabilen karşılıklı duygusal etkileşim ve davranımlar biçiminde ifade edilebilir (Erden-İmamoğlu, 2009). Şahin (2012) Türk destanlarını incelemiş ve destanlarda Türklerin toplumsal ilişkileri gelişmiş bir millet olarak yer aldığını belirtmiştir. Eski Türk sözlü ve yazılı kaynaklarını inceleyen çalışmalarda aile (Mandaloğlu, 2022; Şahin, 2012), kardeşlik (Demirtaş, 2021; Kaplan, 2016), komşuluk (Bars, 2022; Gündüz ve Yıldız, 2008) ilişkileri gibi insani ilişkilere önem verildiği görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada Türk

atasözleri pozitif psikoloji kavramları bakımından incelendiğinde kişilerarası ilişkiler kavramının ilk sıralarda yer alması benzer çalışmaları destekleyici niteliktedir.

Atasözleri, ait olduğu millete ve o milletin kültürüne ilişkin bilgiler sunmakta (Aşılıoğlu ve Tokur-Üner, 2020) ve bir toplumun zihniyet yapısının önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Bulut, 2013). Bu durum göz önünde bulundurularak bu çalışma, Türk atasözlerini inceleyerek Türk kültürünün pozitif psikolojiye bakış açısını ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır. Atasözleri bir kültürün önemli dil zenginliklerinden bir tanesidir. Batur (2011), atasözlerinin kişilerin hayata bakış açısını etkileyebileceğini ifade etmiştir. Bu bağlamda bu çalışmada ele alınan pozitif psikoloji kavramlarını barındıran atasözlerinin günlük yaşamda kullanımının artırılmasının kişinin iyi oluşuna katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Tanrıkulu (2011) atasözlerinin birey üzerindeki terapötik etkisini vurgulamıştır. Kara (2023) ise atasözlerinin bilişsel şemalarımızı etkileyerek yeni şemalar oluşturabileceğini ifade etmiştir. Bu bağlamda pozitif psikoloji kavramlarını barındıran atasözlerinin kullanılmasının birey üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olabileceği ve bilişsel şemalarını etkileyerek yeni ve daha olumlu bir şema geliştirmesine katkı sağlayabileceği söylenebilir. Bu yönüyle bu çalışmadan elde edilen bulgulardan psikolojik danışma süreçlerinde faydalanılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akçay, H. (2018). Türk Kültüründe çalışmaya yönelik algı ve tutumların kültürel eserler bağlamında incelenmesi. *Journal of Social Policy Conferences*, 73, 59-84.
- Aksoy, Ö. A. (1962). Atasözleri, deyimler. *Türk Dili Araştırmaları Yıllığı – Belleten*, 10, 131-166.
- Aksoy, Ö. A. (1988). *Atasözleri ve deyimler sözlüğü 1: Atasözleri sözlüğü*. İnkılâp Kitabevi.
- Aşılıoğlu, B. & Tokur-Üner, B. (2020). Türk ve İngiliz atasözlerinde eğitsel değerler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 53(2), 723-749.
- Aşılıoğlu, B. (2009). Türkçe öğretimi ve eğitim değerleri açısından Türk atasözleri üzerine bir inceleme. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 34(362), 29-36.
- Bars, M. E. (2022). Türk kültüründe komşuluk ve “Kitab-ı Müstakim”e göre komşuluğun esasları. *Bingöl Araştırmaları Dergisi*, 17, 35-52. <https://doi.org/10.53440/bad.1191684>
- Baş, B. (2012). *Atasözlerimizde düşüncüyü geliştirme yolları*. VII. Uluslararası Büyük Türk Dili Kurultayı Bildirileri. Thessaloniki, Yunanistan.
- Batur, Z. (2011). Atasözü ve deyimlerde kadın ve kadının sosyo-psikolojik özellikleri. *Turkish Studies*, 6(3), 577-584.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaning fulness in life. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.). *Handbook of positive psychology* içinde (s. 608-618). Oxford University Press.
- Biray, N. (2016). Türk dünyasının ortak değeri olarak “akıl” konulu atasözleri. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi*, 8, 133-150.
- Biswas-Diener, R. & Patterson, L. (2011). An experiential approach to teaching positive psychology to undergraduates. *The Journal of Positive Psychology*, 6(6), 477-481. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.634818>
- Bulut, M. (2013). Türkçe eğitimi ve öğretiminde dil ve kültür aktarımı aracı olarak atasözleri ve deyimlerin önemi. *Journal of Turkish Studies*, 8(13), 559-575.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji*. Ü. Şendilek (Çev.). Kaknüs Yayınevi.
- Çobanoğlu, Ö. (2004). *Türk dünyası ortak atasözleri sözlüğü*. AYK Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı
- Demir, R. & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demirtaş, S. (2021). Efsaneler bağlamında Türk kültüründe kardeşlik olgusu. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 4, 220-227. <https://doi.org/10.51531/korkutataturkiyat.865743>
- Dilmaç, B. (2007). *Bir grup fen lisesi öğrencisine verilen insani değerler eğitiminin insani değerler ölçeği ile sınanması*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Erdem, S. (2010). Atasözlerinde metaforların işleyişi. *Milli Folklor*, 88, 33-37.

- Erden-İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası ilişkiler*. Yeni İnsan Yayınevi.
- Eryılmaz A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gillham, J. E. & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163–173.
- Gül, Y. E. ve Alimbekov, A. (2020). Anadolu ve Kırgız Türklerinin atasözlerindeki “çalışkanlık” değerinin ortak özellikleri. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 9(2), 692-705.
- Gündüz, M. & Yıldız, M. C. (2008). Türk yazılı kültüründe komşuluk. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(25), 123-138.
- Gürel, E. & Özşenler, S. D. (2020). Dedikodu olgusu: atasözleri ve deyimler üzerine bir içerik analizi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 975-992.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw Hill.
- Hirik, E. (2017). Türkiye Türkçesi atasözlerinde akrabalık bildiren kelimeler ve duygu değerleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1726-1746. <https://doi.org/10.15869/itobiad.327869>
- Honeck, R. P. (1997). *A proverb in mind: The cognitive science of proverbial wit and wisdom*. Taylor & Francis Group.
- Jarden, A. (2012). Positive psychologists on positive psychology: Ed Diener. *International Journal of Wellbeing*, 2(2), 88–91. doi:10.5502/ijw.v2i2.5
- Kaplan, H. (2016). *Türk dünyası destanlarında kardeş ve kardeşlik*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kara, E. (2023). Türk atasözlerinde “umut” kavramına psikolojik bir bakış. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 32, 228-238. <https://doi.org/10.29000/rumelide.1252740>
- Karadağ, Ö.(2013). Türkiye Türkçesi atasözlerinde çocuk ve çocukluk. *Millî Folklor*, 98, 109-124.
- Kemi, M. F. & Chijioke, U. (2021). African proverbs as pedagogical tools in the contemporary education system. *South African Journal of African Languages*, 41(3), 231–239. <https://doi.org/10.1080/02572117.2021.2010917>
- Myers, D.G. & Dewall, C.N. (2018). *Psikoloji*. A. Durak-Batıgün (Çev.). Palme Yayıncılık.
- Keser, N. & Voltan-Acar, N. (2013). Türk atasözlerinde bilişsel çarpıtmalar. *Akademik Bakış Dergisi*, 35, 1-20.
- Kıyak, S. & Hamarta, E. (2023). “Can Dostum” filminin pozitif psikoloji bakış açısından incelenmesi. IX. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi’nde sunulan bildiri. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Kwok, S. Y. C. L. (2019). Integrating positive psychology and elements of music therapy to alleviate adolescent anxiety. *Research on Social Work Practice*, 29(6), 663–676. <https://doi.org/10.1177/1049731518773423>
- Mandaloğlu, M. (2022). Eski Türklerde aile ve evlilik anlayışı. *Genel Türk Tarihi Araştırmaları Dergisi*, 4(8), 481-498.
- Niemiec, R. M. (2011). Positive psychology cinemeducation: A review of Happy. *International Journal of Wellbeing*, 1(3), 328-334. doi:10.5502/ijw.v1i3.3
- Olshine, D. (2009). *Proverbs*. Zondervan.
- Özkan, B. & Gündoğdu, A. E. (2011). Toplumsal cinsiyet bağlamında Türkçede atasözleri ve deyimler. *Turkish Studies*, 6(3), 1133-1147.
- Özpeynirci, R.& Kırmızı, C. (2022). Atasözleri ekseninde psikolojik dayanıklılık kavramı üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 24(43), 1113-1126.
- Packer, J. & Ballantyne, J. (2011). The impact of music festival attendance on young people’s psychological and social well-being. *Psychology of Music*, 39(2), 164–181. <https://doi.org/10.1177/0305735610372611>

- Popa, D., Nechita, F., Liu, Y. & Wei Lee Chin, S. (2021). Linking positive psychology and intercultural competence by movies: Evidence from Brunei and Romania. *Front. Psychol.* 12, 750904. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.750904>
- Saban, A. (2014). Türk atasözlerinin bakış açısıyla eğitim. *Milli Eğitim Dergisi*, 44(203), 37-54.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 3–9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* içinde (s. 279-298). Springer.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Şahin, H. İ. (2012). Türk destanlarındaki aile algısı üzerine bir değerlendirme. *Karadeniz Araştırmaları*, 33(33), 117-138.
- Tanrıkulu, T. (2011). Türk atasözlerinde gerçeklik terapisi. *Milli Folklor*, 23(90), 86-92.
- Türk Dil Kurumu. (2023). <http://sozluk.gov.tr/>
- Ulusoy, K. & Dilmaç, B. (2020). *Değerler eğitimi*. Pegem Akademi.
- Uz-Baş, A. & Öz-Soysal, F. S. (2021). Esaretin Bedeli filminin pozitif psikolojisi bakış açısından incelenmesi. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 1-13.
- Wach, E. (2013). *Learning about qualitative document analysis*. IDS Practice Paper in Brief 13.
- Wang, F., Guo, J. & Yang, G. (2023). Study on positive psychology from 1999 to 2021: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1101157. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1101157>
- Wedding, D. & Niemiec, R. M. (2018). *Filmlerle pozitif psikoloji: Karakter güçlerini geliştirmek için filmlerden yararlanma*. G. Kafa (Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Widawati, R., Fuadin, A. & Damayant, W. (2018). Ethical values in Indonesian proverbs as character education investments. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 251, 470-475.
- Yager, J. & Kay, J. (2023). Adages, aphorisms, and proverbs in psychiatry and psychotherapy: Tools for assessment and treatment. *American Journal of Psychotherapy*, 76(4), 144–149. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20230007>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, O. (2022). Türkçe rap/hip hop müziğine pozitif psikoloji perspektifinden bir bakış. *ARTS: Artuklu Sanat ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 7, 30-56.
- Yılmaz, Y. & Sarı, H. (2015). Türk atasözlerinde akrabalık adlarının kullanımı. *RumeliDE, Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*. 2, 1-20.