

## Pozitif Psikoloji Çerçevesinden Yunus Emre\*

*Yunus Emre From The Framework Of Positive Psychology*

### ÖZET

Yunus Emre Anadolu'nun yetiştirdiği güçlü ifade ve üslup becerilerine sahip bir bilge, bir halk şairidir. Yunus Emre'nin eserlerinin pozitif psikoloji kavramları açısından incelendiği bu çalışmada karakter güçleri gibi bireylerin olumlu yönlerine odaklanan kavramlar, Yunus Emre dizelerindeki açıklamalarla irdelenmektedir. Pozitif psikoloji bireylerin iyi oluş süreçleri üzerinde çalışır. Bireylerin içsel kaynaklarına odaklanır. Olumlu kişisel yaşantı, olumlu bireysel özellikler kişilerin yaşam kalitesini artırarak iyi oluşu desteklemekte ve patolojik durumlara karşı koruyucu bir etki göstermektedir. Umut, bilgelik, yaratıcılık, farkındalık, cesaret, maneviyat, sorumluluk, iyimserlik gibi özellikler bireylerin iyi oluş sürecini destekler. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında kültürel değerlerimize yönelik çalışmalar gereklidir. Adalet, cömertlik, şükür, affetme, maneviyat, dürüstlük gibi kavramlar Türk kültüründe hem bireysel hem toplumsal açıdan "iyi insan yetiştirilmesi" için çok önemlidir. Yunus Emre de eserlerinde insanların daha iyi olana yönelmesi, daha anlamlı bir hayat sürebilmesi için gerekli olan özelliklere yer vermektedir. Yapılan taramalar neticesinde Yunus Emre eserlerinin pozitif psikoloji perspektifinden derinlemesine incelendiği bir çalışma mevcut değildir. Bu çalışma Yunus Emre gibi kültürümüze ait bir değer, şiirlerinde yer alan kavramlarla pozitif psikoloji kavramlarının örtüştüğünü göstererek bir bakış açısı elde etmek ve literatüre katkı sağlamak istemektedir. Karakter güçleri; erdemleri tanımlayan ve erdemli olmanın yollarını gösteren pozitif kişisel ve psikolojik yapılarıdır. Pozitif psikolojide önemli bir yeri olan karakter güçleri ve erdemler Yunus Emre'nin eserlerinde sıklıkla görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışma, Yunus Emre'nin eserlerinde yer alan karakter güçleri ile ilgili kavramları da inceleyerek alana katkı sağlamak ve bir kültür değerimiz olan Yunus Emre'nin eserlerini psikoloji literatürü kapsamında değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Yunus Emre, pozitif psikoloji, karakter güçleri, iyi oluş.

### ABSTRACT

Yunus Emre is a wise man and a folk poet with strong expression and stylistic skills, raised in Anatolia. In this study, where Yunus Emre's works are examined in terms of positive psychology concepts, concepts focusing on the positive aspects of individuals, such as character strengths, are examined with the explanations in Yunus Emre's verses. Positive psychology works on the well-being processes of individuals. It focuses on the internal resources of individuals. Positive personal life and positive individual characteristics support well-being by increasing people's quality of life and have a protective effect against pathological conditions. Characteristics such as hope, wisdom, creativity, awareness, courage, spirituality, responsibility and optimism support the well-being process of individuals. Studies on our cultural values are necessary in the field of psychological counseling and guidance. Concepts such as justice, generosity, gratitude, forgiveness, spirituality and honesty are very important in Turkish culture for "raising good people" both individually and socially. Yunus Emre also includes in his works the characteristics that are necessary for people to turn to the better and live a more meaningful life. As a result of the scans, there is no study that examines Yunus Emre's works in depth from the perspective of positive psychology. This study aims to gain a perspective and contribute to the literature by showing that a value belonging to our culture, such as Yunus Emre, overlaps with the concepts in his poems and the concepts of positive psychology. Character strengths; They are positive personal and psychological structures that define virtues and show ways to be virtuous. Character strengths and virtues, which have an important place in positive psychology, are frequently seen in Yunus Emre's works. As a result, this study aims to contribute to the field by examining the concepts related to character strengths in Yunus Emre's works and to evaluate the works of Yunus Emre, a cultural value, within the scope of psychology literature.

**Keywords:** Yunus Emre, positive psychology, character strengths, well-being.

## GİRİŞ

Yunus Emre 13. yüzyılın sonlarında, Anadolu geleceğinin tehdit altında olduğu bir dönemde insani değerleri topluma yeniden kazandırmaya çalışan Türk milletinin yetiştirdiği önemli bir mutasavvıftır. Geleneksel psikoloji ekolleri, bireylerin negatif duygu durumları üzerinde çalışarak olumsuz olana odaklanmıştır. Pozitif psikoloji ise bireylerin daha iyi ve mutlu bir yaşam sürmeleri için değerlerinden aldığı güçlere ve içsel süreçlerine önem vermesi gerektiğini öne sürer. Bireylerin manevi değerleri psikolojik dayanıklılık sağlar (Saleebey, 1996; Kara, 2021).

Selahattin Avşaroğlu<sup>1</sup>  
Kübra Kale<sup>2</sup>  
Süleyman Barbaros Yalçın<sup>3</sup>

### How to Cite This Article

Avşaroğlu, S., Kale, K. & Yalçın, S. B. (2024). "Pozitif Psikoloji Çerçevesinden Yunus Emre" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:10, Issue:5; pp:809-822.  
DOI:  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.11371748>

Arrival: 04 April 2024  
Published: 28 May 2024

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

<sup>1</sup> Profesör Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD, Konya, Türkiye. 0000-0002-0953-2922  
<sup>2</sup> Doktora Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD, Konya, Türkiye. 0000-0002-9892-5188  
<sup>3</sup> Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD, Konya, Türkiye. 0000-0002-5660-5581

Bireyler içsel kaynaklarından biri olan maneviyata yöneldiğinde psikolojik olarak da iyi oluş durumuna ulaşabilirler (Kara, 2021). Bu çalışmada Yunus Emre'nin şiirlerindeki konuların pozitif psikoloji kapsamında değerlendirilmesi yer almaktadır. Yunus Emre gibi Anadolu'nun bağrında yetişmiş, yazdığı tüm şiirlerinde insanın önce kendi özünü bilmesinden başlayarak iyilik haline ulaşmanın yollarını belirten bir toplum değerinin, pozitif psikoloji bakış açısıyla bağdaşan görüşlerinin derlendiği bu çalışma; araştırmacılara yol gösterici olacaktır. Pozitif psikoloji kavramlarının Yunus Emre şiirleri ile anlamlı olarak örtüştüğünün gösterildiği bu çalışma, karakter güçlerinin ve değerlerin bireylerin iyi oluşuna giden yolda kılavuz olması amacıyla pozitif psikoloji uygulamaları için önerilmektedir.

Bireylerin karakter güçleri altı ana kategori ve yirmi dört alt kategoride incelenir. Bilgelik, cesaret, sevgi, hakkaniyet, ölçülülük, aşkınlık ana kategorilerdir. “Bilgelik kategorisinde yaratıcılık, merak, muhakeme, öğrenme aşkı, bakış açısı yer almaktadır. Cesaret kategorisinde cesaret, azim, dürüstlük, zevk yer almaktadır. Sevgi kategorisinde aşk, nezaket, sosyal zekâ yer almaktadır. Hakkaniyet kategorisinde takım çalışması, adalet, liderlik yer almaktadır. Ölçülülük kategorisinde affetme, alçakgönüllülük, sağduyu, öz düzenleme yer almaktadır. Aşkınlık kategorisinde güzellik ve mükemmelliğin takdiri, minnettarlık, umut, mizah, ruhanilik yer almaktadır” (Demir ve Türk, 2020.) Yunus Emre, insanın içsel dünyasını özünü fark edip anlamının önemine her eserinde yer vermiştir. Her insanın içinde hem iyi hem de kötü hem olumlu hem olumsuz pek çok özellik bulunmaktadır. İyiyeye yönelmek, doğru olanı yapmak, olumlu kişilik özelliklerinin gelişmesi için çabalamak pozitif psikoloji çerçevesinde Yunus Emre'nin görüşleri ile bağdaşmaktadır. Yunus Emre eserlerinde insan ve insanlığa dair kavramları çok derin açılardan incelemiştir. Her şeyin birleştiği insan için gerçek arayışın arkadaş, sevgili, yoldaş, önder, kuldan Hakk'a. Hz. Muhammed'e yorumlanabilecek aynı teklifin (Dilçin, 1995; Ekşi ve Kaya, 2016) uzakta değil, kendinde ve algılanabilen her varlıkta olması gerektiği ifade edilir. Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki bulunmaktadır, ayrıca kendini bilme bireylerin daha işleve dönük bir hayat yaşamalarına yardımcı olmaktadır (Demirci ve Şar, 2017).

Yunus Emre'nin gerçek ilmin, bilginin insanın kendisini bilmek olduğu anlamındaki dizelerinde de bu durum açıkça ortaya konmuştur. Pozitif psikoloji mutluluk kavramıyla derinden ilgilenmektedir. Bireylerin kişisel ve çevresel hangi özellikleri onları daha mutlu eder sorusu üzerinden araştırmalar içerir. Yunus Emre'de bu bağlamda dizelerinde sıklıkla insanların kendi benliğini bilmesinin, farkındalıklı bir hayat sürmesinin öneminden bahseder. Farkındalık, otantiklik de bireylerin mutlulukları için önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar (Aydın, 2018). “İlim okumaktan gerek kendözünü bilmektir” (Gölpınarlı, 2006). Yunus Emre'nin bu dizesinde aklın rehberliğinde bir hayat sürmenin ancak kişinin kendini tanıması ile bilmesi ile mümkün olduğu ifade edilmiştir. Psikolojide kendini bilmek demek otantik yaşamak demektir. İnsanın kendini bilmesi, içindeki olumluya dönük potansiyellerini geliştirmesi, buna yönelik bir hayat sürmesi, varoluşunu anlamlı kılan bir durumdur. Kendini bilen insan psikolojik açıdan gelişen insan anlamına gelir (Sağır, 2023).

Fredrickson (2009), genişlet ve inşa et teorisinde; olumlu duyguların olumlu sonuçları olduğunu, bireylerin zihin ve davranış süreçlerini genişlettiğini, insan zihninin yeni uyarıcılara daha açık hale gelerek daha yaratıcı fikirler ve sosyal bağlar elde edebileceğini öne sürmüştür (Nazir, 2020). Pozitif psikolojide önemli bir yeri olan karakter güçleri ve erdemler, bireylerin hayatın daha farklı alanlarında olumlu yaşantılar elde etmelerinde yardımcı olabilir. Yunus Emre, 13. yy. 'da toplumun sıkıntılı dönemlerinde bireyin içsel süreçlerine ve yaşantılarına önem vererek eserlerinde bireyleri iyi olana yöneltmiş, daha mutlu ve anlamlı bir hayat sürebilmenin yollarını dile getirmiştir. Mevcut araştırma; Yunus Emre'nin Risaletün Nushiye ve Divan isimli iki büyük eserinin farklı çevirilerinin pozitif psikoloji perspektifinden incelenerek alana katkı sunmayı ve karakter güçlerinin bireylerin yaşamlarını daha iyiye yönlendirme noktasında fayda sağlamayı amaçlamaktadır.

## KARAKTER GÜÇLERİ VE YUNUS EMRE

Karakter, kişiliğin ahlaki açıdan değer verilen yönleridir (Park ve Peterson, 2008). Karakter bireylerin gönüllü olarak belirledikleri hedef ve değerlerdeki farklılıklara işaret eder (Arkar, 2008). Karakter güçleri olumlu deneyimleri artırır olumsuz olanları ise azaltır (Kabakçı, 2016). Yunus Emre'nin hayat görüşünün temelinde insan sevgisi bulunmaktadır. Ayrıca eserlerinde iyi insan, erdemli insanın sahip olduğu özelliklerden de sıklıkla bahsetmektedir. Çünkü O'na göre iyi insan birtakım pozitif özelliklere sahip olmalıdır. Selvi(2022)'nin yapmış olduğu araştırmada bu özellikler şu şekilde açıklanmıştır: Sevmek-sevilmek, dostluğu önemsemek, birlik-beraberlik duygusu içinde olmak, kibir-kin-nefret duygusundan uzaklaşmak, alçakgönüllü bir hayat sürmek, kötü duygulardan arınmaya çalışmak, yalan söylemeyi dürtüst olmak, diğer canlılara kötülük yapmamak, gönül yaparak insanları hoşnut edebilmek.

**Tablo 1: Karakter Güçleri Kategorileri**

<b>Bilgelik:</b>	Yaratıcılık	Merak	Açık Fikirlilik	Öğrenme Sevgisi	Perspektif
<b>Cesaret:</b>	Otantiklik	Cesaret	Azım	Yaşam Coşkusu	
<b>İnsanîyet:</b>	Sevgi	Nezakat	Sosyal Zekâ		
<b>Adalet:</b>	Dürüstlük	Liderlik	Takım Çalışması		
<b>Ölçülülük:</b>	Affedicilik	Tevazu	Sağduyu	Öz Düzenleme	
<b>Aşknlık:</b>	Güzellikleri Takdir	Şükran	Umut	Mizah	Maneviyat

(Peterson ve Park, 2009).

Çalışmada ayrıca pozitif psikoloji kapsamında bulunan ve bu sınıflandırma içerisinde yer almayan diğer karakter güçleri de incelenmiştir.

## BİLGELİK

Yaratıcılık, merak, açık fikirlilik, öğrenme sevgisi, geniş bir perspektiften bakabilme kapasitesidir. Karakter güçlerinden bilişsel kısmı içeren bilgelik tecrübe ve mantığa dayanarak iyi oluşu arttıran özellikleri içermektedir (Carr, 2016).

“Başında akli olan ücretle amel etmez

Hürilere aldanmaz göz ile kaştan geçer” (Gölpınarlı, 2006).

Yunus Emre bu dizelerinde akli ön plana çıkarmıştır, kişilerin bir karşılık ve beklenti içine girmeden akıl ile davranıp inanmaları gerektiğinden bahsetmiştir (Almacak, 2021).

“Akıl anun sözün çün kim işitdi

Tefekkür eyleyüp kendüye gitdi” (Babacan, 2015).

Yunus Emre, kişiye anlam ve amaç sağlamayan bilgiye mesafeli bir açıdan bakar (Turgut, 2021). “Sen kendini bilmez isen, ya nice okumaktır.” İfadeleri bu duruma örnek olarak gösterilebilir. İnsan önce kendisini ve kendi anlam ve varoluşunu tanımaya yönelik bilgiye sahip olmalıdır.

“Üçüncisi ma‘rifet cân gönül gözün açar

Bakma ‘nîsarâyına ‘Arş’a degin yücesi” (Tatçı, 2019)

Marifet; bilmek, anlamak, kavramak anlamlarına gelir. Yunus Emre için gönül gözünün açıklığı marifet ile bilmek ile gerçekleşir. Böylelikle Yunus Emre için bilme tutkusu ve bilgeliğin bir karakter gücü olarak insana sağladığı faydalar görülmektedir.

## Yaratıcılık

Bilimsel, sanatsal veya farklı boyutlarda ürün ortaya koyma, yeni fikir ve davranışlar üretme yeteneğine yaratıcılık denir (Carr, 2016).

## Merak

Merak kişilerde yeni bir bilgi ve deneyim öğrenmeye motive oluşu ifade eder. Ancak bu durum geçici bir ilgiden farklıdır. Bir alanda beceri ve uzmanlaşma için merak gerekmektedir (Carr, 2016). Yunus Emre’nin eserlerinde “iç-ben” ve “içsellik” kavramları kendilik hakkında düşünmek ile ilgili olup “kendini bilmek” çerçevesinde anlaşılabilir. Nitekim bu durumu ifade eden “İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir/ Sen kendini bilmezsen ya nice okumaktır” gibi dizeleri mevcuttur. İç ben, özgürlüğün ve aşknlığın alanında korku ve kaygının azaldığı bir varoluş alanıdır (Taşdelen, 2012a).

## Açık Fikirlilik

Açık fikirlilik özellikle belirsizlik anında karar vermeden önce rasyonel bir şekilde olayın tüm yönlerini ele alabilme ve yeni bilgiler dâhilinde kararı esnek bir şekilde değiştirebilme becerisidir (Carr, 2016).

## CESARET

Bu gruba giren karakter güçleri bireylerin iradelerinin iç ve dış olumsuzluklar karşısında iyi oluşlarının artması konusunda düzenleyici görev görürler (Carr, 2016).

## Azım

Psikoloji literatüründe azım zorlukları engellere rağmen tamamlamak ve doyumunu erteleyerek çalışabilmektir (Carr, 2016).

“Kur’ân kelâmım didi gönüle evüm didi  
Gönül ev ıssın bilmez âdemden tutmayanlar  
Gönül sındı buludı hem Hakk’a yakınıdı  
Yine dikerem diyü bütünü yırtmayalar” (Tatçı, 2016).

Yunus Emre, azim sayesinde, en büyük nimet olarak belirttiği yaratıcıya yaklaşma durumunu insanın özünde bulunduğunu ifade eder (Kaval, 2013). Anadolu’nun iç karışıklıklar ve Moğol istilaları ile zor durumda olduğu bir dönemde yaşamış olan Yunus Emre’nin pek çok pozitif ve güçlendirici kişilik özelliklerine eserlerinde yer vermesi başlı başına azim duygusunu içermektedir. Zira Yunus Emre’nin yaşadığı dönemlere bakıldığında ekonomik ve siyasi sıkıntılar olmasına rağmen halkın sosyal bir problem yaşamadığı görülmektedir (Kaval, 2013).

## İNSANİYET

Bu gruba giren karakter güçleri, kişilerarası ilişkileri daha yakın kılıp derinleştirme işlevine sahiptirler (Carr, 2016)

### Sevgi

Sevgi karakter gücü sayesinde ilgi ve paylaşımın karşılıklı olduğu ilişkilere değer verilir (Carr, 2016). “Sözüm ay gün için değil sevenlere bir söz yeter. Sevdiğim söylemez isem sevmek derdi beni boğar” (Tatçı 1991: 84). Varoluşçu yaklaşıma göre, insan için ulaşması gereken üst seviye amaç sevgidir; bireylerin mutluluğu sevmek ve sevimekten geçer (Burger, 2006; Kılıç, 2021).

“Maharet güzeli görebilmektir. Sevmenin sırrına erebilmektir.” (Vakkasoğlu, 1983).

Yunus Emre’nin yukarıdaki dizeleri sevmenin insana kattığı pozitif durumlardan bahsetmektedir. Sevmeyi bilen, güzeli görme güdüsüne sahip olan hayatının anlamını da bulmuş olacaktır.

“Aşkı var gönül yanar  
Yumşanır muma döner  
Taş gönüller kararmış  
Sarp katı kışa benzer.” (Tatçı, 2019).

Yunus Emre bu beytinde sevgiyle aşkla gönlün yumuşamasından bahsederek gönlü sert olanları, anlayışsız ve sevgisiz olanları da sert geçen bir kışa benzetererek sevginin öneminden bahsetmiştir.

“Gelin tanışık edelim,  
İşin kolayın tutalım  
Sevelim sevillelim,  
Dünya kimseye kalmaz” (Gölpınarlı, 2006)

Bu dizelerde geçici bir dünyada sevginin kalıcı olduğu ve dünyayı daha kolay yaşanır bir yer kıldığı ifade edilmiştir.

“Ki sevdüğünden öte menzülün yok  
Asıl ma nâ budur söz kelecı çok” (Babacan, 2015).

Yunus Emre bu dizesinde asıl hedefin sevmeye sevilme olduğunu, insanın sevdiğinden öte başka bir yolculuğu olmadığını ifade etmiştir. Bu dizeler, Yunus’ta sevginin insana yol göstermede ne kadar önemli bir konumu olduğunu göstermektedir. Diğer pek çok dizesinde de olduğu gibi, kişi kendini bilip sevgiyle yola düştüğünde hayattaki anlam yolculuğu derinleşir. Psikoloji açısından insanların varoluş kaygısı da bu sevginin rehberliğinde dönüşüme uğrar.

İnsanların, varoluş kaygısı neticesinde kişiliğine yabancılaşmaktan uzak durarak, yalnızlıkla yüzleşmesi gerekir ve bu kabullenme ile beraber sevgiye yönelme oluşur (Yalom, 2014; Ayhan, 2020).

“Yûnus Emredir hoca gerekse var bin hacca  
Hepisinden eyüce bir gönüle girmekdür” (Tatçı, 2016).

Hac ibadeti İslam’da önemi büyük sevabı çok olan bir ibadettir. Yunus Emre yukarıdaki dizesinde bin kere hacca bile gidilse bir tek gönle girmenin, bir gönlü hoşnut etmenin hepsinden daha güzel olduğunu açıklamıştır. Nitekim

tasavvufi inanişta da kalp bir Kâbeye benzetilerek kalp kırmanın Kâbe yıkmak gibi olduğu öne sürülmüştür. Bu dizeler insan varlığının yüceliğine verilen değeri göstermektedir.

“Giderdüm gönlümden kîni kîn dutanun yokdur dîni

İy yârânlar ben bu sözi uludan işitdüm ahî” (Tatçı, 2016).

Kin, nefret, sevgisizlik insanları çürüten özelliklerdendir. Yunus Emre bu dizesinde kin tutanın dini de inancı da gerçek değildir diyerek nefretten arınmış olmanın, sevmeye-sevilme duygularının önemine vurgu yapmaktadır.

“Gerçek‘âşık olanların hemen dostı sever cânı

Unıdır kibr ü kînini ma‘şûka terk ider cânı” (Tatçı, 2016).

Gerçekten varlığa ve Hakka âşık olan için, bir canı sevmek kolaydır. Kibri, kini, nefreti unutarak sevdiğini sevmeye devam eder. Yunus Emre için sevgi o kadar önemli bir özelliktir ki gerçek sevginin olduğu yerde kişi kendi canını dahi unutacak seviyeye gelip kinden nefretten uzak durarak sevdiğine sevilene odaklanır. Psikolojik olarak da sevmek ve sevilme bir ihtiyaçtır. Maslow (1970) ihtiyaçlar hiyerarşisinde sevmeye ve ait olma ihtiyacından bahsederek bu ihtiyacın bireylerin iyi oluş süreçlerinde ne kadar önemli olduğuna değinir.

Yunus Emre sevmeye ve sevilme duygusunu diğer insani duyguların önüne almıştır: “Gel gör beni ışık neyledi.” sözü buna örnek olarak gösterilebilir (Turgut, 2021).

### Sosyal Zekâ

Sosyal zekâ insanları anlama ve insanların duygu, düşünce ve davranışlarına uygun davranma biçimidir (Doğan ve diğerleri, 2009).

“Bize birlik sarayın toğru beşaret ayın

Geç ikilik fikrinden kogıl benliği ya kul” (Timurtaş, 2018)

“Yetmiş iki millete bir gözle bakmayan Halka müderris ise hakikate asidir.” (Öztelli, 2003).

Yunus Emre için insana duyulan sevgi her şeyden daha önemlidir. Ayrıca bu sevgi sadece belirli bir kesime yönelik değil, dünyada bulunan tüm insanlar için geçerlidir. Yukarıdaki dizelerde de “yetmiş iki millete bir bakmayan...” ifadesi ile bu durumun ne kadar önemli olduğuna, toplumsal birlikteliğin, dünya üzerindeki her cana verilen sevgi ve saygının değeri belirtilmiştir.

“Gelün taşuk idelüm işi kolay tatalum

Sevelüm sevililüm dünyâ kimseye kalmaz” (Tatçı, 2016).

Yunus Emre'nin bu dizelerinde insaniyet karakter gücünün hem sevgi hem de sosyal zekâ kısmıyla bağlantılar bulunmaktadır. İnsanların taşuk etmesi; akıl sorması, istişare etmesi anlamına gelmektedir (Uysal, 2022). Sosyal açıdan insanların birbirine danışarak anlaşmaya çalışması toplumsal bağların güçlenmesi, sosyal zekâ tanımı ile örtüşmektedir.

### ADALET

Adalet ahlakın temellerindedir. Yunus Emre'ye göre ahlaklı olmak çok önemli bir özelliktir ve yaşadığı çağda adaletle ilgili bir sıkıntı gördüğünde eleştiri yapmaktan geri durmamıştır. “Egriligi yandan eğri toğrulugu okdan toğru. Bu şehir içinde ugru hem kâzî hem sultân nedür.” dizesinde devrin kadı ve sultanlarını eleştirdiği görülmektedir (Demir, 2018).

### Dürüstlük

Psikoloji literatüründe dürüstlük ahlaki gelişim sürecinin bir yönü ve ahlaki yargının sonucudur (Carr, 2016).

“Kamuya doğru dersin dođruyısan

Bulunmaz doğruluk sen eğriysen (Gölpınarlı, 2019).

Diken olma gül ol eren yolında

Diken olurısan oda yanasın”

Yunus Emre yukarıdaki dizesinde diken olma, gül ol; yoksa ateş ile karşılaşırısın demiştir. Anlam üzerine kurulmuş bir bilim dalı olan göstergebilime göre buradaki gül ve diken göstergelerinin anlamı Selvi (2022)'ye göre “doğru ve dürüst olarak yanlış yola sapmamaktır.” Yunus Emre'deki hümanist bakış açısına göre iyi insan olmak için dürüstlükten vazgeçmemek sevginin temelidir.

“İnce Sırât köprüsi genez imiş bu yolda

Dosta giden kişinin togrulıkdur çâresi” (Tatcı, 2016)

Yunus Emre için dosta giden yol kıymetlidir ve bu yolda önemli bir karakter gücü olan doğruluk- dürüstlük de önemlidir. İyi insan olmanın, olmazsa olmazları arasında dürüstlük yer alır. Doğru olma davranışı toplumda diğer insanlarla bir arada iken özellikle ortaya çıkan, kendini gösteren bir erdemdir. Bu dizede yer alan dosta giden kişinin doğruluktur çaresi ifadesi dostluk ve sevgi bağları kurmada en önemli temelin doğruluk- dürüstlük olduğunu göstermektedir.

“Düriş kazan yi-yidür bir gönül ele getir” (Tatcı, 2016).

Yunus’a göre helal kazanmayan kimse haramdan kazanıyor demektir. Yunus Emre insanların dürüst bir şekilde kazandığından yemesi ve başkalarına da yedirmesi gerektiğini söylemektedir. (Demir, 2018).

### Takım Çalışması-Özgeçilik

Başkaları için başkalarının faydasına olacak şekilde yardım etme ve yaşama isteğine özgeçilik denir (Karadağ ve Mutaftçılar, 2009).

“Sen gerçek âşıkısan dostun dostuna dost ol

Bu halde kalursan dosta değül yaraşık

İkilik eylemeye hiç yalan söylemeye

‘Âlem bulanurısa bulanmadın turıla’ (Tatcı, 2016)

Yunus Emre bu dizesinde ikilik çıkarmanın insanları önemsemeden yalan söylemenin âlemi bulandıran dengeyi bozan kötü bir özellik olduğunu söylemektedir. İnsan sevgisinin, toplumsal birliğin temeli her bir kişinin kendisini bir diğerine karşı sorumlu tutarak yalan söylemeyi özgeci bir bakış açısı ile ikilik çıkarmaktan uzak durmasıdır. Böylelikle insanları bir araya getiren karakter güçlerinden sevmeye ve sevilme duygusu da kolaylıkla ortaya çıkabilir.

“Kamu bir yire gider kimse niçesi yiter

İki birdür bir biter gör bir neden eyledi” (Tatcı, 2016)

Herkesin bir yere gitmesi, dağılması ve birbirinden uzaklaşması yokluğa ve nice zorluklara sebep olur. İki birdir ve bir yeter diyen Yunus Emre’ye göre her bir birey farklı özelliklerinin yanı sıra beraberlik duygusu içinde bir diğerini düşünerek hareket ederse toplumsal bütünlük sağlanır. Ve insanların iyi olma durumlarını artıracak olan sevmeye-sevilme duygusu açığa çıkar.

“Bu dünyâya kalmayalum

Fânîdür aldanmayalum

Bir iken ayrılmayalum

Gel dosta gidelüm gönül” (Tatcı, 2016)

Yunus Emre bu dizelerinde bu dünyanın gösterişli hallerine aldanmadan gelip geçiciliğini fark etmek konusunda insanları uyarır. Birlik ve beraberliğin, dost sevgisinin önemine değinir. Dosta verilen bu değer ona karşı iyi davranmayı da birlik içinde olmayı da içerir.

“Ol kişi kim yol eridür garîb gönüller yâridür

Bir söz diyem tutarısa yigdür şeker baldan ana” (Tatcı, 2016)

Yunus Emre bu dizesinde garip gönüllerin yardımcısı olmanın önemine değinmektedir. Yol eri olan kişi yani doğru yolda olan- gönül ehli olan kişi zorda olanın, yardıma ihtiyacı olanın yâridir-yardımcısıdır. Böylelikle özgeci bir şekilde davranmanın önemi vurgulanmıştır.

### ÖLÇÜLÜLÜK

Bu karakter gücü grubundaki özellikler, bizi aşırılıklardan ve bu aşırılıklardan kaynaklanabilecek uzun vadeli zorluklardan korumaktadır (Carr, 2016).

“Tama’ habsine düşdüm çıkamazın

Katı berkdür dîvârı yıkamazın” (Babacan, 2015).



Yunus Emre bu dizesinde tamah göstermeyi yani açgözlü olmayı bir hapse benzetmektedir. Tamah eden kişilerde bazı arzu ve duyguların negatif sonuçlarının olduğu, kişiyi sınırlandırdığı ve adeta yıkılmaz bir duvar içerisinde özgürlükten mahrum bıraktığını görebiliriz (Çetin, 2023).

“Bu nefis oğlanları tokuz kişidür  
Nifâk u şirk anların işidür  
Ulu oğlu tama ‘eyü iş etmez  
Cihân mülki anun olursa yetmez” (Babacan, 2015).

Yunus Emre, bu dizelerinde nefsin dokuz oğlu olduğunu söylemiştir. Bu oğulların en büyüğü olarak tamah etmeyi görmüştür. Nifak ve şirk gibi olumsuz nitelikler de bu tamahtan ileri gelmektedir. Yunus Emre böylelikle tamah etmeyi-açgözlü olmayı eleştirmiş; insanın payına düşenden ötesine göz dikmeyi en kötü özelliklerin başında görmüştür.

“Tevekkül işi ola kanâ‘at aşî ola  
‘Înâyet başî ola nûr-ı rahmet içinde” (Tatçı, 2016)

Yunus Emre’ye göre kanaat etmek, kişinin elinden geleni yaptıktan sonra kendi payına düşeni kabullenip açgözlü olmamak önemli bir özelliktir.

“Gel imdi gel kanâ‘ata gâfil olma tîz bin ata  
Olmaya kim ecel yite fâsid ola satu-bâzâr” (Tatçı, 2016)

Yunus Emre insanlara kanaat sahibi olmayı ve bunun faydalarının farkında olmayı duyurmaktadır. Ayrıca dünyanın, hayatın bir sonu olduğu için ölüm gelmeden önce tevazu ve ölçülü olmayı insanlara hatırlatmaktadır.

“Kanâ‘ati yar idin uyma nefis dileğine  
İresin hakîkate yirün buldun tur indi” (Tatçı, 2016)

Yunus Emre bu dizelerinde; “Kanaati, ölçülü duruşu, açgözlü olmamayı dost edinip kötü istek ve emellerden uzak durmak kişiyi gerçek olana, hakikate götürür. Kanaat eden kişi böylelikle yerini bulmuş olur.” demektedir. Haset etmek, açgözlü olmak kanaatten uzak tavırlar ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı negatif ilişkiler bulunmaktadır (İrk, 2022). Açgözlülük, kin, nefret, haset, dünyadaki maddi nesnelere aşırı düşkünlük gibi durumlar kişileri olumsuz psikolojik süreçlerin içine çekerek iyi oluşu azaltmaktadır (Gürsu, 2016). Yunus Emre de tüm eserlerinde dünyaya aşırı düşkün olmanın, açgözlü olmanın, ölçülülükten uzak bir yaşamın olumsuz etkilerine karşı insanları uyarılmış, tavsiyelerde bulunmuştur. Buna bir örnek olarak “Buhl u tama‘ sığmaz ana ‘izzet de kaldı bir yana. Yol bulmaz hırs u hevâ kimde ki bu devlet olur. ” dizesi gösterilebilir. Yani bireyleri negatif etkileyen açgözlülük, hırs ve hevanın asla iyi bir sonuca ulaştıramadığı, iyi bir yola sahip olmadığı ifade edilmiştir.

### Alçakgönüllülük

Karakter güçlerinin incelendiği pek çok çalışmada genel itibarıyla minnettarlık, affetme, iyimserlik, umut gibi konular ele alınmıştır. Alçakgönüllülük üzerine yapılan çalışmalar ise sınırlı kalmıştır (Temiz, 2020). Alçakgönüllülük, doğru değerlendirilen bir öz algı, kişinin kendi güçlü ve yanlış özelliklerine eşit mesafeden bakabilmeyi, başarısızlıkları kabullenebilmeyi, kendinden çok insanlığın faydasına odaklanabilmeyi içermektedir (Tangney, 2009; Carr, 2016).

“Âşık kişi bilmez öğüt zira assı kılmaz öğüt  
Unutur ol kibr ü kini terk eyler gider dükânı”(Timurtaş, 2018).

Yunus Emre bu dizesinde kibirden uzak durup alçakgönüllü olmanın öneminden bahsetmiştir.

“Kibir geldi seni bullattı gitti Ecel atı seğirdir geldi yetti” (Gölpınarlı, 2019).

Yunus Emre yukarıdaki dizesinde alçakgönüllü olmanın öneminden, kibirli olmaya gerek olmadığından çünkü ölümün var olduğundan bahsetmiştir.

“Sen seni ne sanursan ayruga da anı san  
Dört kitâbun ma‘nîsi budur eger varısa” (Tatçı, 2016).

Yunus Emre için her birey değerlidir ve önemlidir. Yukardaki dizede kişilerin kendilerini diğerlerinden üstün görmemesi kendine nasıl davranıyor ise karşındakilere de öyle davranması gerektiği belirtilmiştir. Bu yönüyle dize alçakgönüllülüğe atf yaptığı gibi sevgi, özgecilik, sosyal zekâ gibi karakter güçleri ile de ilişkilidir.

### Öz Düzenleme

Öz düzenleme sayesinde bireyler, duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilir hale gelir. Öz denetimi olan bireylerin yeme, içme, parasal konular, seçimler, kişilerarası ilişkiler gibi pek çok konuda olumlu sonuçlar elde ettiği tespit edilmiştir (Carr, 2016).

“Gice gündüz nefsiyle her dem savaştır ‘âşıkun” (Tatçı, 2016).

Yunus Emre için öz düzenlemenin temelinde kişinin kötü olan özelliklerini kontrol altında tutması ve onunla mücadele etmesi yer alır (Demir, 2018). Bu dizede Yunus, gece ve gündüz her daim kişinin nefsinin-benliğinin olumsuz yanları ile savaşmasından bahsederken kişinin öz düzenlemesine verdiği öneme değinmiştir.

“Çok büyük cihandır gönül cihanı,

Kendini arayanlar bulur onu” (Avşar, 2013).

Yunus Emre bu dizesinde en büyük cevherin insanın özü, gönlü olduğu ve insanın kendini aramasının öneminden bahsederek öz düzenlemeye verdiği değeri ifade etmiştir.

“İlim okumaktan gerek kendözünü bilmektir” (Gölpınarlı, 2006).

İlim öğrenmek, bilgiyi deneyimlemek ancak insanın kendi iç âlemini tanınması ile mümkün hale gelir. Aydın (2018)’ın yapmış olduğu bir çalışmada özgünlük ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İnsanın kendi benliğini, özgünlüğünü fark etmesi ve bunu düzenleme yolunda ilerlemesi Yunus Emre’nin eserlerinde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır.

“Ko nefsün dilegin cân beslerisen

Yerün nur cân sözünü eslerisen

Tekebbür nefsdür sultânı bilmez

Çerisinde eyü dirlik dirilmez” (Babacan, 2015).

Kişinin kendi iç dünyasını düzenleme becerisi hayattaki mutluluğuna etki eder. Yunus Emre bu dizelerinde kendini kontrol etme, kendine hâkim olma becerisinden bahsederek insandaki bu potansiyelin dünya ve nefis ile mücadelesine dikkat çekmektedir (Çetin, 2023).

“Başında akılı olan ücretle amel etmez

Hürilere aldanmaz göz ile kaştan geçer” (Gölpınarlı, 2006).

Yunus Emre bu dizelerinde akılı ön plana çıkarmıştır, kişilerin bir karşılık ve beklenti içine girmeden akıl ile davranıp inanmaları gerektiğinden bahsetmiştir (Almacak, 2021).

“İlm okımak bilmeklik kendözünü bilmekdür

Pes kendözün bilmezsen bir hayvândan betersin.” (Tatçı, 2016).

İlim, öncelikle insanın kendi özünü bilmesidir. Kendi özünü bilmekten uzak olan insan akıl faktöründen uzak bir yaşam sürüyor demektir. Yunus Emre’nin bilgiyi, bilgeliği, insanın öz düzenlemesinin önemini ifade ettiği bu beyitlerde asıl bilginin; kişinin kendi iç dünyasını tanınması ve bilmesi olduğu anlaşılmaktadır.

### AŞKINLIK

Aşkılık birey ve çevre bağlantısını kuran kendinin ve diğerlerinin yaşamını takdir edebilmeyi içeren bir karakter gücüdür (Nazir, 2020). Aşkılık, bireyin kendini aşıp evrenle, doğayla, yaşamla anlamlı bir bağ kurmasını sağlar (Carr, 2016).

### Minnettarlık-Şükran

Minnet duygusu diğer karakter güçlerinden daha fazla iyi oluşla ilişkilidir. Şükür duygusunun artması ve şükredilecek şeyleri ayrıntılı hatırlamaya yönelik yapılan etkinlikler iyi oluşu artırmaktadır (Carr, 2016).

“Ölüceğiz şükredeler sinden yana iledeler

Allah adın zikredeler çok şüküre düştü gönül” (Gölpınarlı, 2019).



Yapılan çalışmalar minnettarlık ve mental iyi oluş arasında pozitif ilişkinin bulunduğunu göstermiştir (Demirci ve Anlı, 2022). Minnettarlık, gönüllü olarak yapılan bir iyilik karşısında duyulan mutluluk, hayranlık ve takdir etme duygularının birleşiminden oluşmaktadır (Göka, 2021; İrk, 2022).

“Şükür bu deme geldük dostları bunda bulduk  
“Tuz-ekmek bile yidük ‘ışk demin oynar iken’” (Tatçı, 2016)

Yunus Emre yukarıdaki dizesinde şükran duygusunun, minnettarlığın önemine değinmiştir, asıl önemli olanın şükür duygusu içerisinde olan dostlarla beraberlik olduğundan bahsetmiştir.

“Her dem yüzüm yire uram Allah'uma şükür kılam  
Ben benliğüm dosta virem ne da'vî yâ destân ola” (Tatçı, 2016)

Yunus Emre, benlikten vazgeçip mütevazı olmayı ve her olan halde şükür duygusundan vazgeçmemek gerektiğini dile getirmiştir.

“Aşaklık üzre durur yer ile gök”

Öğersen cümleden alçaklığı öğ” diyen Yunus Emre, yeryüzü ve gökyüzünü insana örnek göstererek alçakgönüllü olmayı övülen bir özellik olarak nitelendirmiştir (Almacak, 2021).

“Düşman benim nefsum durur tama‘ıla hırsum durur.  
Tama‘ıla hırta uyan gönüllerde yir eylemez” (Tatçı, 2016)

Yunus Emre bu dizesinde kişilerin gerçek düşmanının kendi içinde olduğunu, hırs ve açgözlülüğün de bu düşmanlardan olduğunu belirtmiştir. Erdemli davranan insanlar hırs ve aç gözlülüğe uymayan insanlardır. Olmaması gereken özellikler bu şekilde açıklanırken bir karakter gücü olan alçakgönüllü olma durumu da ifade edilmiştir.

“İşit şimdi akıl ne söyler ona: “Sakın, tevazu taliptir canına!”  
Sözü bitmeden tevazu göründü, kibir onu görüp yüz geri döndü.” (Tatçı, 2016)

Kibir, nefret, hırs gibi kötü huylardan uzaklaşıp kendini aşabilen insan faydalı insandır. Bu sebeple alçakgönüllülük de olumlu bir karakter özelliğidir (Kiriş Yılmaz, 2021).

Alçakgönüllülük bir karakter gücü olarak bireylerde pozitif özelliklerin gelişmesini sağlayabilir. Üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada alçakgönüllülüğün hem psikolojik hem de subjektif iyilik halini artırdığı tespit edilmiştir (Temiz, 2020).

Alçakgönüllülük, kişinin özelliklerine bütüncül bakabilmesi, hata ve kusurlarını kabul ederek kibirden ve eksik öz saygıdan uzak durmasıdır (Emmons, 1999; Temiz, 2020).

“Geçtim bitmez sağınçtan usandum yaz u kışdan  
Bostanlar başın buldum bostanum yağma olsun.” (Gümüşkılıç, 2008).

Yukarıdaki dizelerde sonu gelmez isteklerden vazgeçmek, sadece maddi olana yönelmek yerine manevi değerlerle meşguliyet ve manevi olanın arayışı önemsenmiştir.

“Gönül yüksekte gezer dem-be-dem yoldan azar  
Taş yüzine ol sızar içinde ne varışa” (Tatçı, 2016)

Yunus Emre'ye göre sevilme için alçakgönüllü olmak gerekir. Bir kişinin yoldan çıkmaması için mütevazı olması gerekir. İnsanların sahip oldukları karakter güçleri mutlaka dışarıdan da kendini belli eder ve yansır. Bu yüzden bu dizesinde Yunus Emre içerde olan özelliklerin dışarı sızacağını ifade etmiştir. Yüksekte gezen gönül yoldan azar ifadesi göstergebilimde erdemli insanın alçakgönüllü olması gerektiğini ifade eder.

Yunus Emre'nin eserlerinde sıklıkla yer verdiği tevazu sahibi olmanın önemi, alçakgönüllülük, azla yetinme gibi pozitif kişilik özellikleri bireylerin ruhsal iyilik hallerinde de güçlü bir etkiye sahiptir.

## Umut

Umut; mutluluk, mesleki tatmin, daha olumlu davranışlar sergileme, yaşam doyumu ve daha az depresyonla anlamlı pozitif ilişkiye sahiptir (Nazir, 2020). Psikoloji alanında yapılmış farklı desendeki araştırmaların hepsinde umut, iyimserlik gibi kavramların, hem fiziksel hem zihinsel sağlıklı olma durumu ile pozitif ilişkiye sahip oldukları görülmüştür (Carr, 2016).



Anadolu insanının savaş ve iç karışıklıklarla sıkıntılar yaşadığı bir dönemde yaşayan Yunus Emre, şiirlerinde erdemleri, olumlu özellikleri yücelterek, halka tavsiyelerde bulunarak umut aşılamıştır. “Ağlatırsa Mevlam yine güldürür...” (Schimmel, 1961). Umutsuzluk benliğe karşı en büyük tehlikelerden biridir. Umutsuz bir insan benliğini gerçek anlamda yaşamaktan uzaklaştırır (Başat, 2023). Yunus Emre'nin pek çok dizisinde de umudun yaşam için önemli olduğu belirtilmektedir.

“Ko ölmek endişesin ‘âşık ölmez bâkîdür  
Ölmek senün nen ola çün cânun İlâhîdür  
Ölümden ne korkarsın korkma ebedî varsın  
Çün kim işe yararsın bu söz fâsid da'vîdür” (Tatcı, 2016).

Yunus Emre'nin bu dizelerinde kaygıya karşı umut yer almaktadır (Taşdelen, 2012b). Ölüm korkusuna karşı insanlar teselli edilerek gerçek sevenlerin ölümsüz olduğu belirtilmiş ve umut duygusu pekiştirilmiştir.

### Maneviyat

Maslow maneviyatı karşılanması gereken ihtiyaç olarak niteler (Şimşek, 2021). Maneviyat ile içsel yaşam amaçları ve iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişki vardır (Toprak, 2018). Din, yaşam ile bütünleşmiş bir şekilde ve özellikle stresli koşullarda bireylerin iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Carr, 2016).

“Adı sanı dillerde  
Sevgüsi gönüllerde  
Şol korkulu yollarda  
Allah görelüm n'eyler” (Tatcı, 2016)

Yunus Emre sevgiyi, iyiliği, güzelliği hep Yaratan'a bağlamış; ona teslimiyetin verdiği kuvveti bu dizelerinde ifade etmiştir.

“Böyl' uzamak ne ma'nîdür çünki bu dünyâ fânîdür  
Bu fuzûlluk nişânıdır gel beri miskînlige geç” (Tatcı, 2016).

Yunus Emre inancından güç alarak dünyanın geçici olduğunu kimsenin burada haddi aşmaması gerektiğini ifade etmiştir.

“Dünyâyı bırak elden dünyâ hicâb bu yolda  
Biz velîden nebîden eyle işitdük haber” (Tatcı, 2016)

Yunus Emre maneviyat erdeminden hareketle dünyanın geçiciliğini, hayat yolculuğunda dünyanın hakikate ulaşmaya engel bir hicap (örtü) olduğunu (Asım, 1928) ifade etmiştir.

### DİĞER KARAKTER GÜÇLERİ

#### Sabır

Sabır, bir olumsuz durum ve hayal kırıklığı karşısında bireylerin sakin kalabilmesi ve zorluklarla mücadele edebilmesidir (Eliüşük ve Arslan, 2016). Yapılan çalışmalar bir karakter gücü olan sabır ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif yönde ilişkiler tespit etmişlerdir (Doğan, 2017).

“Topragıla bile geldi dört sıfât  
Sabr u eyü hû tevekkül mekremet  
Sabır kimdeyse ol'Arş'a süner  
Ki sabr içre bulunur dürlü hüner  
Yunus sabrıyla olur işün müyesser  
Bulursın sabrıyla bir mülk-i diğer” (Özcan, 2022).

Yunus Emre'nin ahlakla ilgili nasihatlerinin olduğu kitap Risalütün Nushiye'dir. Bu eserde sabır önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Risaletün Nushiye'de nefsanî arzuların kin, nefret, kıskançlık, kibir, cimrilik, aç gözlülük gibi duygulardan beslendiğine yer verilir. Bu kötü özelliklerden kurtulmak için ise sabır, şükür, tevazu, kanaat, cömertlik, doğruluk gibi iyi huyların oluşumu gerekir (Sağır, 2022).

Yunus Emre'nin Risaletün Nushiye adlı eserinde sabır; zorluklar karşısında kişiye pozitif, olumlu kazanımlar getirmesi noktasında değerlendirilir (Sağır, 2022).

“Sabır hani boşu kekince olmuş  
Düzeng ile safa andak bozulmuş  
Fida canı sana ey sabr ola yarı  
Ki sabr oldu benim canım gıdası  
Sabır kandaysa iyilikdir işi  
Mudam azad ider yadu bilisi” (Gölpınarlı, 2019)

“Sen ne zaman bu sabr ile olursan,  
Seninle hoş safa bulur o mekân.  
Yunus işin sabırla kolay olur,  
Sabreden kişi özge bir mülk bulur” (Avşar, 2013)

Bir insanın sabırlı olması hem kendisine hem de çevresine güzellikler getirir. Sabırlı olan kişinin işi sonunda kolay olur ve sabır sayesinde başka herhangi bir şeyle elde edilemeyen iyi sonuçlara ulaşılır. Yunus Emre'nin ifade ettiği bu hakikat itibariyle insanların bir karakter gücü olan sabır ile hayatlarına yön vermeleri onların iyi oluşları için de önemli görülmektedir. Schnitker (2010), sabır üzerine yapmış olduğu çalışmasında stresten korunmak için sabırlı olmanın tampon görevi gören bir aracı etken olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin sahip oldukları değerler arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır (Bulut ve Dilmaç; 2018).

“Eyyûb'un kurda yidürdün tenini  
Sabrıla buldı o dahı dermânı” (Tatcı, 2016).

Yunus Emre bu dizesinde sabretme konusunda örnek olan Hz. Eyüp'ten bahsetmiştir. Bir kişinin derdine çare bulması da sabretmesi ile ilişkilendirilmiştir.

### Cömertlik

Cömertlik bireylerin sadece ahlaki olarak değil aynı zamanda psikolojik olarak da iyi oluş hallerine katkı sunar; başkalarına yardım etmenin verdiği gururun yanı sıra pek çok pozitif duygu yaşamalarını sağlar (Sommerfeld, 2010).

“Cömertler duydu bunda ol zevali  
K'olara vasıl oldu Hak visali” (Gölpınarlı, 2019).

“Ne iş kim işleye kendüye zıyan.” dizesinde Yunus Emre, “İşte sizler, Allah yolunda harcamaya çağrılıyorsunuz. Ama içinizden cimrilik yapanlar var. Kim cimrilik yaparsa ancak kendi zararına cimrilik yapmış olur.” ayetine atıf yaparak cimrilik yapanların kendi zararına cimrilik yaptığını anlatmıştır. Cimri kişinin paylaşmayarak diğer insanlardan sevgi alamayacağını ve dolayısıyla psikolojik açıdan sıkıntılara maruz kalabileceğini ifade etmiştir (Almacak, 2021).

“Kazandugunu virüben yoksulları hoş görüben  
Hak hazretine varuban oddan o kurtulmak gerek” (Tatcı, 2016).

Yunus Emre, bireylerin kendi kazandığından ihtiyaç sahibi olanlara verilmesini öğütler (Demir, 2018).

“Ele getürdügünü miskînlere harceyle  
Niçe çok yaşarsın sonucı ölüm vardır” (Tatcı, 2016).

Her yaşamın sonunda ölüm vardır. Bir gün her insanın mal varlığı son bulacaktır. Yunus Emre kişi ne kadar çok yaşarsa yaşasın sonunda öleceğini bu yüzden dünyadayken elinde olanları yoksullarla paylaşmayı teşvik etmiştir.

### SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanın anlam arayışı günümüzde hala varlığını sürdürmektedir. Bu çağın insanları için yaşam, ölüm, varoluş, mutluluk, iyilik hali gibi durumlar önemini korumaktadır ve artan oranlarda her bir birey için mutluluk arayışı devam etmektedir. 13. yy. şair ve düşünürlerinden olan Yunus Emre insanı mutluluğa götüren, ona bir anlam ve

amaç sağlayan pek çok özellikten şiirlerinde bahsederek yol gösterici olmaktadır. Bu sebeple araştırmada Yunus Emre'nin şiirleri pozitif psikoloji perspektifinden incelenmiş; mutluluk, iyimserlik, umut gibi kavramların yanı sıra karakter güçleri açısından da değerlendirilmelerde bulunulmuştur.

Fromm (2015), mutluluğu ortamdan ayrı olarak değerlendirmeyi, bilgiyi derinlik olmadan hırslı bir şekilde istemeyi birey ve toplumun en önemli problemlerinden biri olarak görmektedir. Yunus Emre'nin şiirlerinde yer alan ötekine duyulan sevgi, hoşgörü, dürüstlük, öz benliği düzenleyen bilginin önemi gibi kavramlar Fromm'un bu bakış açısı ile örtüşmekte ve çağımız insanına pozitif psikoloji penceresinden Yunus Emre'nin düşünceleri yol göstermektedir. Mutluluk arayışında, daha anlamlı bir hayat sürmede, toplumsal birlik ve beraberlikte, bilgece öğrenme sevgisinde Yunus Emre'nin eserleri ön plana çıkmaktadır. Minnettarlık, affetme, iyimserlik ve umut gibi karakter güçlerinin psikolojik sağlık ile ilişkilerinin araştırıldığı pek çok çalışma mevcuttur (Temiz, 2020). Pozitif psikolojinin ilgilendiği kavramlar bireylerin güçlü özelliklerine odaklandığından ve içinde var olan gizil güçleri açığa çıkarmayı hedeflemektedir (Demir ve Türk, 2020). Yunus Emre'nin eserlerinde bu kavramlar genişçe yer almış, şairane bir üslup ile ifade edilmiştir.

Karakter güçleri bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun sağlayabilen kalıcı ve doğal erdemlerdir. Bir bireyin mutlu olabilmesi için kendisini aşan bir duygu sürecine sahip karakter güçlerini kullanması faydalı olmaktadır (Seligman, 2002). Depresyon gibi psikolojik sıkıntılı durumların tedavisinde ve yaşam doyumunun artmasında karakter güçleri de kullanılabilir (Demirci, 2017). Karakter güçleri ile gerçekleştirilen çalışmalar yakın ilişkiler, duygular, sağlık, incinebilirlik, eğitim-öğretim, psikolojik sorunlar gibi çok geniş kapsamda duruma uyarlanabilmektedir (Kabakçı, 2016).

Türk kültür ve adetlerinde sabır, şükür, affedicilik, iyimserlik, umut, cömertlik, özgecilik gibi pozitif psikoloji kavramları ve karakter güçleri önem arz etmektedir. Günümüz insanının psikolojik açıdan iyi oluşlarının daha yüksek olabilmesi, bu gibi karakter güçlerini hayatta önemli bir yere koymakla mümkün olabilir. Bu sebeple Yunus Emre'nin şiirlerindeki pozitif psikoloji kavramlarını incelemek, hayata yansımalarını fark etmek ve öğrenmek önemlidir.

## KAYNAKÇA

- Almacak, Y. (2021). *Yunus Emre'nin şiirlerinin Pitirim Aleksandroviç Sorokin'in özgecilik teorisi bağlamında incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Arkar, H. (2008). Cloninger'in Mizaç ve Karakter Boyutları ile Kişilik Bozuklukları Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).
- Asım, M. (1928). Kamus tercümesi. *Cilt. İstanbul: Matbaatü Bahriyye*, 1304, 1305.
- Avşar, Z. (2013). *Nasihatler Kitabı Risaletü'n Nushiyye*. Ankara. Türk Dünyası Kültür Başkenti Ajansı.
- Aydın, M. (2018). Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 6(6), 1023-1030.
- Ayhan, D. (2020). Varoluş Kaygısı ve Çalışma: Varoluşçuluk Bakış Açısıyla Bir Gözden Geçirme. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 71-77.
- Babacan, V. (2015). Yunus Emre'nin Risâletü'n-Nushiyye'si ve Dîvân'ı: Giriş- İnceleme- Metin- Dizin. İstanbul: Doruk Yayınları.
- Basat, O. (2023). Yunus Emre ve Kierkegaard'da Benliğin Oluşumu. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(4), 1458-1472.
- Bulut, S., & Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 349-374.
- Carr, A. (2016). Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi Çev. Ümit Şendilek, İstanbul: Kaknüs
- Demir, R. (2018). *Yunus Emre divanında değerler eğitimine dair motifler*. III. Uluslararası Değerler Eğitimi Kongresi, 181.
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.

- Demirci, İ. (2017). *Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Demirci, Y. E., & Anlı, G. (2022). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Minnettarlık, Mental İyi Oluş ve Öz Anlayış Düzeyleri Üzerine Bir Alan Araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(3), 937-953.
- Doğan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17), 235-247.
- Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.
- Eliüşük, A., & Arslan, C. (2016). Sabır ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(31), 67-86.
- Emre, Y. (2013). *Nasihatler Kitabı (Risâletü'n Nushiyye)*. Eskişehir: Türk Dünyası Kültür Başkenti Ajansı.
- Erkan, S., Çetin Gündüz, H., Kaya, Ö., Tarhan, S., Gökçe, S. ve Gülebağlan, C. (2012). Kültürümüzden okula grup rehberliği etkinlikleri. Ankara: Pegem
- Fromm, E. (2015). *Sahip olmak ya da olmak*. İstanbul: Say Yayınları
- Gökçalp, H. (2009). Risâletü'n-Nushiyye'de Tahkiyevî Unsurlar. *Electronic Turkish Studies*, 4(2).
- Gölpınarlı, A. (2006). *Yunus Emre hayatı ve bütün şiirleri*. Nostalji.
- Gürsu, O. (2016). İslam Düşünürü Belhi'nin (849-934) Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 271-309.
- İrk, E. (2022). *Değer Yıkıcı Bir Duygu Olarak Haset Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma* (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey))
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 25-40.
- Kara, E. (2021). Rıza kavramının pozitif psikoloji açısından incelenmesi. *Religious Studies/Dini Araştırmalar*, 24(61).
- Karadağ, E., & Mutaftçılar, İ. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 41-69.
- Kaval, M. (2013). Yunus Emre ve Mevlâna'nın eserlerinde insan ve tekâmülü. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2).
- Kılıç, M. (2021). Yunus Emre'nin şiirlerinde yer alan psikolojik danışma ilkelerinden seçme örnekler. *Dokuz eylül üniversitesi ilahiyat fakültesi dergisi*, 105-130.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (3th Ed.). New York: Harper & Row Publishers.
- Nazir, T. (2020). Pozitif psikoloji ve umut. *Pozitif psikoloji*.
- Özcan, N. (2022). Yunus Emre'nin Risaletü'n Nushiyyesinde Teofani, Sembol Ve İmgelem. *Turuk*, 10(29).
- Öztelli, C. (2003). *Yunus emre*. Özgür Yayınları.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). *Positive Psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling*. *Professional School Counseling*, 12(2), 2156759X0801200. doi:10.1177/2156759x0801200214
- Peterson, C., & Park, N. (2009). Classifying and Measuring Strengths of. *Oxford handbook of positive psychology*, 25.
- Sağır, C. (2022). Yunus Emre'nin Risâletü'n-Nushiyye'sinde Sabır ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 25(50), 107-132.
- Sağır, C. (2023). *Tasavvuf ve psikoloji ilişkisi: Varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji kuramları çerçevesinde (XXI. yüzyıl)*. (Yayınlanmamış Doktora Tez). Ankara Üniversitesi.
- Schimmel, A. (1961). Yunus Emre. *Numen*, 8(Fasc. 1), 12-33.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Selvi, C., (2022). “Yunus Emre’de “İnsan Sevgisi ve İyi İnsan Olma“ Anlam Alanının Göstergibilimsel Çözümlemesi” ODÜSOBİAD 12 (2), 649-674, Doi: 10.48146/odusobiad.1104707
- Schnitker, S. A. (2010). An Examination of patience and well-being (Doctoraldissertation), University of California, Davis.
- Şimşek, F. Z. (2019). *Manevi danışmanlık ilkeleri bağlamında Mevlana ve Yunus Emre düşüncesinin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Sommerfeld, E. (2010). The subjective experience of generosity, APA.
- Taşdelen, V. (2012a). Augustinus ve Yunus Emre'de İç-Ben Alanı. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22)
- Taşdelen, V. (2012b). Yunus Emre'de Kaygı ve Umut. *Bizim Külliye*, (52).
- Tatçı, M. (1991), Yunus Emre Divanı. Ankara: Akçağ Yayınları
- Tatçı, M. (2016). Yûnus Emre Dîvân. *Diyanet İşleri Başkanlığı, Ankara*.
- Tatçı, M. (2019). Yunus Emre Yorumları İştin Ey Yarenler. (7. bs.) İstanbul: H Yayınları.
- Temiz, Y. E. (2020). Alçakgönüllülük İnsanın İyi Hissetmesini Sağlayabilir mi? Alçakgönüllülük, Psikolojik İyi Olma ve Öznel İyi Olma Arasındaki İlişki. *Bilimname*, 2020(41), 231-275.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Osman Paşa Üniversitesi.
- Turgut, Ö. (2021). Bilge Olarak Yunus Emre: Bilgelğin Felsefesi Bakış Açısından Yaşam Öyküsünün Değerlendirilmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(Yunus Emre ve Türkçe Özel Sayısı), 25-32.
- Uysal, İ. N. (2022). Yunus emre araştırmalarının bugünkü durumu ve tek nüshaya dayalı divan neşirlerinin gerekliliği. *Selçuk üniversitesi Türkiyat araştırmaları dergisi*, (55), 1-19.
- Vakkasoğlu, V. (1983). Gönül Çağlayanı Yunus Emre, Gümüş Basımevi, İstanbul.
- Yılmaz, N. K. (2021). Yunus Emre'nin “kibir destanı” ndan hareketle günümüz felsefe alanına bir bakış. *Tabula Rasa: Felsefe ve Teoloji*, (37), 24-39.