Özgün Makale

Mutluluk, Pozitif Psikoloji ve Akış: Sara Ahmed Üzerinden *Pozitif* Dergisi Analizi[1]

Happiness, Positive Psychology and Flow: *Pozitif* Magazine Analysis on Sara Ahmed

Selda TUNÇ SUBAŞI*

Öz

Mutluluk, Batı'da savaşlar, açlık, salgın ve kıtlık gibi yaşamın felaketleri ve belirsizliklerinden kurtulanların Tanrılar tarafından kutsanmasıyla sonuçlanan bir şans ve ödül anlamına gelmekteyken, Aydınlanma sonrası bireysel irade ve eylem sonucu bir performans olarak görülmeye başlanmıştır. Mutluluğun klasik psikolojinin araştırma konuları içinde önemli bir yer işgal ettiği söylenemez. Ancak 1990'ların sonuna doğru psikoloji disiplininin yeni bir alanı olarak ortaya çıkan pozitif psikoloji, mutluluk kavramına olan ilgiyi arttırmıştır. Pozitif psikoloji, odağı olumsuz duygulardan olumlu duygulara çevirmiştir. Bu yeni disiplin oldukça ilgi görmüş hem akademik hem de popüler yazında karşılık bulmuştur. Küresel çapta yaygınlaşmasının yanısıra Türkiye'de de popüler kültürel ürünleri etkilemiştir. Bu kültürel çıktılardan biri olan *Pozitif: Kişisel Gelişim Rehberiniz* dergisinde (2013-) mutluluk, pozitif psikoloji ve kişisel gelişim temalarıyla ilgili çok sayıda yazı yayınlanmıştır. Ne var ki pozitif psikolojinin mutluluk kavramına yaklaşımı önemli birtakım sorunlar içermektedir. Bu sorunlar, Britanyalı-Avustralyalı feminist düşünür Sara Ahmed'in toplumsal bağlamın önemini vurgulayan mutluluk nesneleri kavramı aracılığıyla gösterilebilir. Bu çalışmadaki amaç *Pozitif: Kişisel Gelişim Rehberiniz* dergisindeki mutluluk kavramını akış metaforu üzerinden ele almaktır. Çalışmada yöntem olarak eleştirel söylem analizi kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, akışın ürettiği, mutluluğa yönlendirdiği nesneler, gelişkin bir bireysellik vurgusuyla toplumsal olanı feda etmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Sara Ahmed, Akış, Pozitif Psikoloji, Nesne.

Abstract

While happiness in the West had meant luck and reward resulting in the blessing of the Gods for those who survived the disasters and uncertainties of life such as wars, hunger, epidemics and famine, after the Enlightenment, it was seen as a performance which is a consequence of individual will and action. It can not be said that happiness has an important role among the

1 Makalenin başvuru tarihi: 19.02. 2024. Makale kabul tarihi: 28.04.2024.

* Dr. Öğr. Üyesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü, setunc@gelisim.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7009-4848.

research topics of classical psychology. However, positive psychology, which emerged as a new field of psychology towards the end of the 1990s, increased interest in the concept of happiness.. The positive psychology has focused on positive emotions rather than negative ones. This new discipline has started to draw a lot of attention in academic and popular literature. In addition to its spread globally, it has also influenced popular cultural products in Türkiye. In the magazine *Pozitif: Your Personal Development Guide* (2013-), which is one of popular cultural outputs, many articles about happiness, positive psychology, and personal development have been published. But there are considerable problems related to positive psychology's approach to the concept of happiness. These can be clarified by British-Australian feminist thinker Sara Ahmed's concept of happy objects, which emphasizes the importance of social context. The aim of this study is to analyze the concept of happiness with flow metaphor in the magazine Pozitif. The study uses discourse analysis in order to gain insights into the role of flow approach in the texts. According to the results of the study, the objects produced by the flow and directed towards happiness have sacrificed the social with an emphasis on a developed individuality.

Keywords: Happiness, Sara Ahmed, Flow, Positive Psychology, Object.

Giriş

Mutluluk *(happiness)* kelimesinin Orta Çağ İngilizcesinde ve eski İskandinav dillerinde, şans ifade eden hap kelimesinden türediği görülmektedir. Mutlu anlamındaki *happy* kelimesi "iyi şans, iyi talih" anlamına gelir (Ahmed, 2023, s. 38). Bir rastlantısallığı ima eden bu sözcük, Darrin M. McMahon'a (2006) göre bir nevi kutsanma anlamına gelmektedir (s. 11). Batı tarihinin başlangıcından itibaren mutluluk bir şans, bir ödül olarak algılanmaktadır. Erken dönem Yunan yaşamından örnek veren Darrin, Yunan yaşamını bir efsane olarak düşünme şeklimizin daha ziyadesiyle güneşli, parlak ve şehvetli bir yaşamı ima eden hayalleri kapsadığını belirtir. Oysaki Yunanlıların gerçek yaşamı salgın hastalıklar, açlık ve savaşlarla iç içe geçmiştir. Mutluluk, hayatın bu dehşet verici felaketlerinden kurtulanlar için Tanrıların onları kutsamasıyla sonuçlanan bir ödülüdür (McMahon, 2006, ss. 3-7). Çünkü yaşam belirsizliklerle yönetilmekte, kontrolümüz dışındaki güçler sürekli olarak insanların amaçlarını altüst etmekte ve belirsizlik, gündelik deneyimin bütün dokusuna işlemektedir. Burada görülmektedir ki mutluluk yalnızca ölümle hesaplanabilecek bütün bir yaşamı nitelemekte ve ölene kadar kimse mutlu sayılmamaktadır (McMahon, 2006, s. 5).

Mutluluk hissiyatının zamanla aklın kontrolüne geçerek maddi bir temele kavuşması bireyin nasıl mutlu olacağına dair geliştirdiği pratikleri yeniden yapılandırmıştır. Kapitalist mülkiyet ve üretim ilişkilerinin ve buna bağlı olarak bireyci liberalizmin gelişmesi, Aydınlanma, Amerikan ve Fransız Devrimleri'nin etkisiyle insanın kendi kaderinin belirleyicisi olduğu fikri yerleşikleşmeye başlamıştır. Örneğin Kant, "Aydınlanma Nedir? Sorusuna Yanıt" (2000) makalesinde özgür olmama durumunu bireyin kendi suçuyla düşmüş olduğu bir ergin olmama hâli olarak tanımlar. Burada "kendi suçu" ifadesi, bireyin rasyonelliğine, faillik kapasitesine ve sorumluluğuna vurgu yaptığı ölçüde paradigmatiktir. Aydınlanma ile doğan rasyonel-birey kategorisi ile birlikte mutluluk da bireye özgülenmiş bir şekilde yeniden içeriklendirilir. Artık mutluluk, dışsal etkenlerin belirleyiciliği bağlamında felaketlerden kurtulma olarak değil; rasyonel birey-failin kendi irade, yetenek ve arzuları sonucu elde edebileceği bir erek olarak görülmeye başlanmıştır. Aydınlanma düşünürleri, mutsuzluğun kaynağının gelenek ve inanç gibi bireyi kısıtlayan şeylerle ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Bu kısıtlar da ancak bireyin kendini değiştirmesi, mutluluğu kova-

laması ve mutluluğu elde etmesi sonucunda ortadan kaldırılabilir (McMahon, 2006, ss. 12-13). Örneğin Kant'a (2002) göre mutluluk kavramı, kesinlik ve tutarlılıktan uzak olduğu için davranışsal boyutta ahlaki bir temele oturmalıdır. Ancak böylesi bir temelde kişi kendi mutluluğunu korumakla yükümlü kılınmış olur (s. 14). Kant (2002), mutluluğu ödev ahlakı ile ilişkilendirirken Locke (2010) ise mutluluk arzusunu bireysel isteklerle bağlantılı olarak düşünmekte, mutluluğu arzulamanın onu pratik eylemlerle ilişkilendirdiğini belirtmektedir (s. 11). Her iki düşünür de mutluluğu elde etmenin kişinin iradesinin ve eylemlerinin birer sonucu olduğunu vurgular. Burada iyiyi isteme ve iyiye yönelmenin izleri, aramak fiilinden geçmektedir. Mutluluk ödülü biz onun için bir eylemde bulunmazsak uzakta bir hayal olarak kalacaktır. İnsanın mutluluğu anlık hazlarla değil, uğruna çabaladığı şeylerden nasıl etkilendiği ve bu ilişkilerin onu nasıl şekillendirdiği ile belirlenmektedir (aktaran Read, 2023, ss. 369-373). Jeremy Bentham'a bakıldığında ise mutluluğu, tekil bir arzu isteğiyle sınırlandırmadığı görülür. Bentham'a göre, yöneticiler de vatandaşları için mutluluğu hedeflemeli, bu hedefe yönelik fikirleri desteklemelidir (aktaran Rojas & Veenhoven, 2013, s. 415). Böylece, mutluluk duygusunun felsefi konumlanışı bireyden yola çıkarak toplumsal bir hedef hâline gelmesiyle olumlu duyguları daha çok sahiplenen bir yolu açmış olmaktadır. Daha sonraları pozitif psikolojiyle adı sıkça anılacak olan mutluluk kavramı, olumlu duygular temelinde kendi nesnesini tarif etmekte; bu nesnenin etrafında oluşan güçlü çekim ise yeni yöntemler, iç huzura dönük tavsiyeler ve kurallarla çevrelenen duygu yapıları önermektedir.

Her ne kadar pozitif psikoloji kavramının kullanımının kökleri 1950'lere uzansa da kavramın, psikolojinin bir alt dalı olarak özerkleşmesi 1990'ların sonunu bulur. Psikofizyoloji ve ekonomi gibi farklı disiplinlere de eklemlenebilen pozitif psikoloji, bireydeki olumlu özellikleri ortaya çıkarma ya da var olan bu özellikleri üst noktalara taşıma anlayışıyla hareket etmiştir. Pozitif psikolojiyle kişisel gelişim, sağlık, beslenme, meditasyon, astroloji, farkındalık *(mindfulness)* ve koçluk gibi alanlarda yeni sektörler ve okültizmi (örgütlü dinler dışındaki doğaüstü güçlere yönelik inanç ve pratikler bütünü) güçlendiren anlamlar yayılmaya başlamıştır. İçsel alana yolculuk yapmak ve anda kalmaya odaklanmak endişe ve korkulardan uzaklaşarak dayanıklı tutumlara sahip olmayı başarmak, bu sektörlerin genel vaatlerini oluşturmaktadır (Cabanas & Illouz, 2023, s. 91). Bu olumlu duyguları ortaya çıkarmak için pozitif psikoloji yaklaşımı içerisinde yer bulan akış teorisiyle birey sosyal, ekonomik ve sınıfsal konumu ne olursa olsun içinde bulunduğu koşullar ve zamanda olumlu duygularını en üst seviyeye çıkarmayı hedeflemelidir. Birey, bu öğretiyi içselleştirdiği taktirde mutlu olmanın zenginlik, para ya da üstün başarılarla bir ilgisinin olmadığını öğrenmiş olacaktır.

Bu çalışmada, akış metaforu, Sara Ahmed'in (2023) *mutluluğa yaklaşımı ve mutluluk nesnesi* kavramsallaştırmasıyla birlikte yazılı metinler üzerinden incelenmiştir. Çalışmanın amacı, *Pozitif: Kişisel Gelişim Rehberiniz* dergisindeki metinlerde yer alan akış yaklaşımının uygulama alanlarının (Aile dizimi, Akrofonoloji [isim analizi], Mindfullness [farkındalık], Numeroloji [sayı analizi]) eleştirel bir analizini ortaya koymaktır. Bu doğrultuda *Pozitif: Kişisel Gelişim Rehberiniz* dergisinin 2022-2023 yılları arasında yayınlanan altı sayısı analize dahil edilmiştir. Buna ek olarak 2013 yılında mutluluk özel temasıyla çıkan dergi sayısı da örnekleme dahil edilmiştir. Çalışmada, yöntem olarak eleştirel söylem analiz tekniğinden yararlanılmıştır. Söylem çalışmalarında toplumsal dil aracılığıyla üretilen değerler ve fikirler toplumsal yaşamın yeniden üretimine katkıda bulunur. Dünya hakkında nasıl konuşulduğu, yaratılan toplumsal bilgi ve kurumların inşasını etkilemektedir (Machin & Mayr, 2012, s. 21). Söylem analizi, toplumsal yapıdaki iktidar,

tahakküm ve eşitsizliği daha özgür bir biçimde tartışmak için kullanılmaktadır (Dijk, 2015, s. 468). Dergideki metinler de toplumsal bir sürecin izole edilmiş parçalarını metaforlar aracılığıyla incelemek için elverişlidir. Pozitif duygu biçimlerini açıklamaya çalışan bu metinler, anlatım biçimlerini birer analiz unsuruna dönüştürür (Fairclough, 2005, s. 919). Literatürde iktisadi politikalara yönelik mutluluk araştırmalarının yaygınlığı göz önüne alındığında, bu çalışma toplumsal mutluluk nesnelerini eleştirmekte, mutluluk kavramını duygu alanı içinden sorgulayıcı bir zeminde tartışmayı hedeflemektedir. Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde pozitif psikolojinin mutluluk duygusuyla ilişkisinin toplumsal bağlamı, ikinci bölümde Sarah Ahmed'in mutluluk duygusu analizi yer alırken, üçüncü ve son bölümde ise *Pozitif* dergisinde yer alan metinlerdeki akış yaklaşımının Ahmed'in mutluluk kavramsallaştırmasından hareketle eleştirel bir analizi sunulmaktadır.

Mutluluk Duygusu ve Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, insanların gelişmesine veya optimal işleyişine katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin incelenmesi olarak tanımlanabilir (Gable & Haidt, 2005, s. 103). Ancak pozitif psikoloji, madalyonun diğer yüzünü (insanların neşe duyma, fedakârlık gösterme ve sağlıklı aileler ve kurumlar yaratma yolları) incelemek ve böylece insanların yaşadıkları deneyimlerin tüm yelpazesi üzerine bir yorumda bulunmak niyetindedir. Üstelik bu alan, olumlu araştırma konularının yalnızca yaşamdaki sorunlara, strese neden olan etkenlere ve bozukluklara karşı bir tampon olmadığını, kendi başlarına anlaşılmasının da önemli olduğunu ileri sürer (Gable & Haidt, 2005, s. 105). Dolayısıyla öznel iyi oluş, hoş duyguların yaşanmasını, düşük düzeyde olumsuz ruh hâlini ve yüksek yaşam doyumunu içeren geniş bir kavramdır. Öznel iyi oluşta somutlaşan olumlu deneyimler, pozitif psikolojinin temel ilgi alanlarını oluşturmakta ve yaşamı ödüllendirici kılmaktadır (Diener, Lucas & Oishi, 2002, s.63).

Pozitif psikoloji tarihi, 1950'ler ve 1960'lar hümanist psikoloji, 1980 ve 1990'lar uyumluluk psikolojisi ve özsaygı hareketleri ve 20. yüzyıl boyunca artan kişisel gelişim ve zihinsel iyileşme hareketlerine kadar izlenebilir (Cabanas & Illouz, 2023, s. 30). 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği Başkanı Martin Seligman'ın "pozitif" olarak nitelediği ve insanın güçlü yanlarını ortaya çıkarmaya dönük pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların artışı, bilim insanları arasında dikkat çekici bir gelişme olarak yorumlanmıştır (Frawley, 2015, s. 63). 2000 yılında Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi, *American Psychologist* dergisinin özel sayısında, yeni yüzyıl için bir manifesto yayınlamışlardır. Bu manifestoda, pozitif psikoloji alanının yeniden tanımlanması yer almaktadır. Bu tanımlama çabaları sonrasında alandaki araştırma ve yayınlar da hızla artmaya başlamıştır. Örneğin, Ocak 2006'da *Time* dergisi "mutluluğun bilimi" konusuna kırk sayfa ayırarak konuya yönelik öncü bir hamle gerçekleştirmiştir (aktaran Becker & Marecek, 2008, ss. 1767-1768). Bununla birlikte pozitif psikolojinin üniversite düzeyindeki ilk ve tek ders kitabı Christopher Peterson'un *A Primer in Positive Psychology* (2006) kitabıdır. 1990'lı yılların sonundan başlayarak 2000'li yıllarda artan bir oranda pozitif psikolojiye ilişkin farklı disiplinleri de kapsayan bir yazın oluşmaya başlamıştır. Oluşmaya başlayan bu akademik birikimle beraber Amerika Birleşik Devletleri'nin orta sınıf kültürüne sıkı sıkıya bağlı olan pozitif psikoloji hareketinin, pozitif düşünme ve bireysel çaba yoluyla kendini geliştirme dogmalarını hayata geçirdiği söylenebilir. Yaşamın hedefleri içinde kendini geliştirme ve kişisel tatminin önemi büyümekte ve bu uygulamalar sıklıkla teşvik edilmektedir (Becker & Marecek, 2008, ss. 1767-1768).

Pozitif psikoloji alanının başarısından ilk olarak kişisel gelişim yazarları, koçlar, motivasyon konuşmacıları, yönetim eğitmenleri ve eğitim danışmanları yararlanmıştır. İkinci olaraksa geleneksel Doğu bilgeliği, okültizm gibi heterojen kaynakları eklektik bir tarzda pozitif psikolojiye uyarlamaya çalışan yeni hibrit alanlar ortaya çıkmaya başlamıştır (Cabanas, & Illouz, 2023, s. 38). Martin Seligman (2002), pozitif psikolojinin üç temel arzuya karşılık geldiğini belirtir. Bunlardan birincisi *keyifli yaşam*, ikincisi *iyi yaşam* ve üçüncüsü *anlamlı yaşamdır. Keyifli yaşam*, olumlu duygularla ilgili olmakta; *iyi yaşam* erdemlerin yanında zekâ ve atletizm gibi yetenekleri kapsamakta; *anlamlı yaşam* ise demokrasi ve güçlü aileler gibi olumsal özellikler atfedilmiş kurumlarla ilgili olmaktadır. Sayılan özelliklere bakıldığında pozitif psikolojinin kapsamının psikolojinin zihinsel bozukluklar, şiddet, suçluluk, öfke, travma, depresyon ve terapi gibi genel konularından belirgin bir farklılaşma içinde olduğu gözlenmektedir (Seligman, 2007, s. 77). Bunun temel nedeni pozitif psikolojinin kendini klasik psikolojinin patoloji ile ilgilenen kısmından ayırmış olmasıdır (Cabanas & Illouz, 2023, s. 32). Shelly Gable ve Jonathan Haidt'e (2005) göre, yirminci yüzyılda bireyler psikoloji, depresyon, ırkçılık, şiddet ve özsaygı yönetimi gibi zorluklar altında büyümenin ne demek olduğu hakkında çok şey deneyimlediler; ancak güçlü karakter, erdemler ve yüksek başarı elde etmeye dönük koşullar hakkında çok az şey biliyorlardı ve klasik psikolojinin bu konuda söylediği çok az şeyi vardı. Klasik psikolojide mutluluk seviyeleri ve bunda sivil katılımın rolü tartışılmamaktaydı (s. 103). Disiplinler içindeki bu farklılığa getirilen temel eleştiri, pozitif psikolojinin gerçekliğin açık bir şekilde anlaşılmasını engelleyerek, olumsuz duygularla ilgili önyargılar oluşturmasıydı (Sheldon & King, 2001, s. 216). Kültür teorisyenlerinin pozitif psikolojiye yönelttiği bir diğer eleştiri de duyguların pozitif yaklaşımın önerdiği şekliyle evrensel ve biyolojik olarak belirlenmiş olmadığıdır. Duygular nörolojik veya fizyolojik mekanizmaların doğrudan sonucu değil, aksine belirli kültürel bağlamlara yerleşik ve gömülüdürler (Ekman, 1992'den aktaran Uchida, Norasakkunkit & Kitayama, 2004, s. 224). Örneğin, birbirinden farklı kültürler, farklı türden olumlu olay ve deneyimi, mutluluk örnekleri olarak sınıflandırabilirler. Bu sınıflandırma, kültürel yapının kendi simgelerine, kodlarına ve anlam haritalarına bağlı olarak değişmektedir. Kültürel sosyal gerçekliği oluşturan günlük rutinler, söylemler ve toplumsal kurumlar mutluluk tanımlarına etki etmektedir.

Becker & Marecek'a (2008) göre, pozitif psikoloji hareketi insanın gelişimi, kendini gerçekleştirmesi ve değerlerini gözden geçirmesinin yanı sıra, birey ve toplumsal kurumlar arasındaki ilişkiye dair bir vizyonu da şekillendirmektedir. Pozitif psikologlar toplumda eşitsizlik yaratan sınıf sistemleri ve cinsiyet gibi faktörleri değerlere indirgeyen öznel tercihler olarak görmektedir (ss. 1770-71). Bu konumlandırma, örneğin, ailenin sosyal bir kurum olarak kültürel biçimi, normatif cinsiyet düzenlemeleri ve kuşaksal hiyerarşilerini görmezden gelmeye sebep olmaktadır. Kurumların silikleşmesi, bir işyerinde çalışmanın aynı zamanda toplumun sınıfsal karakteri, bireyin sınıf kimliği, patron-çalışan ilişkisi ve toplumsal değerler dizisiyle iç içe olduğunu da yadsımaktadır (Becker & Marecek, 2008, s. 1773). Seligman (2002), pozitif psikolojinin kurumlardan ziyade yaşamın gerçekten ulaşılabilir alanlarına, yani bireyin güçlü yanlarına odaklanması için yol gösterici olduğunu belirtirken, "ilerleme" kaydetmek için zayıf yönlere odaklanmaktansa güçlü yönleri geliştirmenin daha faydalı olacağını önerir (s. 197). Toplumsal mücadele yerine, bireyin tercihleri ve kendi iyiliği için öznel hedeflere yönelmek çok daha iyi bir seçim olarak değerlendirilmektedir. Ashley Frawley'e (2015) göre, pozitif psikolojinin cazibesi belirsizlik çağında "iyiye" işaret etmenin görünürde bilimsel bir yanını sunmasıdır (s. 68). Örneğin, olumlu ve olumsuz duygular setinden olumlu olanların seçilmesi, olumsuz duyguları tanımayı engellerken, çalı-

şanlar üzerinde *kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirmeye* yönelik belirli tutum ve davranışları benimsemeyi kolaylaştırmaktadır (Frawley, 2015, s. 70). Pozitif psikolojide, eğer "kendinizdeki önemli yaşam hedeflerini ihmal ederseniz mutsuz olursunuz" yönünde bir yaşam felsefesi hayata geçirilmektedir (Jacobsen, 2007).

Pozitif psikoloji farklı disiplinlerle ortak çalışabilmektedir ve bunlardan biri de ekonomi disiplinidir. Ekonomi disiplini içindeki temel varsayım, mutluluğun ekonomik bir değer olarak ölçülebilir hâle geldikçe ulusların zenginliğinin artacağı yönündedir. Hem ülke içindeki vatandaşlar arasında hem de yurtdışı ile yapılan ekonomik refah seviyesine dair karşılaştırmalar, ülkelerin mutluluk seviyelerini belirleyecektir. Ekonomi alanıyla yapılan bu iş birliğiyle pozitif psikoloji, 1980'lerde büyümüş etki ve kapsam uyarınca yayılımı, 2000'li yılların başında Sir Richard Layard'la birlikte olmuştur (Cabanas & Illouz, 2023, s. 46). Layard (2005), ekonomi ile mutluluk arasındaki ilişkiyi açıklarken mutlulukların karşılaştırılabilir bir yanının olduğunu, insanların tarih boyunca birbirlerinin sevinç ve üzüntülerine sempati duygularıyla tanık olup karşılık verdiklerini belirtmiştir (s. 12). Layard, mutluluğu iyi hissetmeyle, hayattan keyif almakla ve en önemlisi bu duygunun devam etmesini istemekle eş tutmaktadır. Mutsuzluğu da kendini kötü hissetme, her şeyin farklı olmasını dileme olarak açıklamakta, sayısız mutluluk kaynağı olduğu gibi sayısız sefalet ve acı kaynağı olduğunu da belirtmektedir (2005, s. 12). Geleneksel psikolojiyi eleştiren Seligman gibi Layard da klasik ekonominin fayda teorisine çok fazla odaklanmasını eleştirmekte, mutluluğun ekonominin bir ölçüsü durumuna gelmesi gerektiğini belirtmektedir. 1990'lar boyunca mutluluk bilimi; öznel refah, olumlu ve olumsuz duygulanım, haz dengesi gibi kavramların nesnel olarak ölçümünü olanaklı hâle getirmiştir. Örneğin, Oxford Mutluluk Ölçeği (OHI), Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (SWLS), PANAS (Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Program), Deneyim Örnekleme Yöntemi (ESM) ve Yapılandırma Yöntemi (DRM) gibi ölçek ve yöntemler, ekonomi ve mutluluk arasındaki ilişkiye odaklanmıştır (Cabanas & Illouz, 2023, ss. 46-50; Frawley, 2015, s. 63). Hem psikoloji hem de ekonomi alanında önemi giderek artan pozitif psikolojinin duyguları somut bir nedensellik ilişkisiyle açıklama çabası, geliştirilen endeks ve ölçümlerle daha da görünürlük kazanmıştır. Bu nedensellik ilişkisi toplumsal kategorilerin tek bir yanına odaklanmakta, kişisel gelişimi önceleyen bir açıklama çabasını içermektedir.

Mutluluk Nesneleri

Postyapısalcılık, yapı-söküm ve inşacı yaklaşımların etkisiyle kültürel eleştiriler, öznellik, kimlik ve bedene dair tartışmaları genişletmiştir. Bu doğrultuda duygulara (emotion)[2] yönelik düşünümsel izlekler, Baruch Spinoza, Henri Bergson, Gilles Deleuze, Felix Guattari'ye uzanan bir çizgiye yerleşir. 1990'lı yıllar, eleştirel teorisyen ve kültür eleştirmenlerinin duygulara dönüş çağrılarının işitildiği zamanlardır (Clough, 2010, s. 206). "Duygulara dönüş" *(affective turn)* çağrısındaki en kışkırtıcı yanlardan biri Patricia Clough'a (2010) göre, maddeye içkin bir dinamizm ve maddenin "bilgilendirici olma konusunda kendi kendini organize etme kapasitesine işaret etmesiyle" yaşanır (ss. 206-207). Clough (2010), öznenin bilinçli deneyim ve duyguları arasında yaşanan ilişkinin kasıtlı olmayan bir süreksizlik içinde olduğunu vurgular. Duyguların anlık, atmosfere bağlı ve "yapışkan" doğası bu süreksizliğin kaynağı olarak okunabilir. Örneğin Deleuze'e (2017) göre, bir bedenin bireyselliğini tanımlayan şey onun etkileme ve etkilenme kapasitesidir;

2 *Duygulanım,* psikolojiden ödünç alınan bir kavram olarak ilk kullanımıyla acıkma gibi insan dürtülerini karşılamaya dönük bir hissi ifade etmektedir. *Duygulanım* kavramı siyasi teori içinde yer edindikçe Spinoza kavramı sezgiler, güdüler ve duyguların toplamı, Deleuze ve Guattari'de ise duygulanım, bedenler arasında anlam yaratma aracı olarak işlev görmeye başlar (Akalın, 2007). Erdoğan, *duygulam* kavramını hâletiruhiye kavramı ile açıklar. Bu kavram, etkileşimlerden azade olmayan kolektif ve sosyal olarak inşa edilmiş süreklilik kazanmış bir duygu durumunu ifade eder (Erdoğan, 2022, s. 23).

bedende, aynı cisimlerdeki parçacıklarda olduğu gibi hareket, durgunluk, hız ve yavaşlık vardır. Bu donanımlarla beden onu "iyi hissettirecek" "iyi duygularla" çevreleyecek ve yönlendirecek nesnesini aramaktadır (s. 817).

Batı düşünce sisteminde duygusallığın/duyguların yaygın kullanımı rasyonellik ve düşünce karşıtlığında konumlanır. Batı psikoloji bilimi zihin-beden, davranış-niyet, bireysel-sosyal, bilinç-bilinçdışı gibi zıtlıklarla deneyim ve söylemleri yapılandırmaktadır (Lutz, 2008, s. 21). Bu zıt kümeler içinden Avrupa-Amerikan kültürlerine bakıldığında mutluluk, çoğu zaman kişisel çabayla kovalanacak ve elde edilecek içsel niteliklerden biri olarak yorumlanır. Başka bir deyişle mutluluğun kişisel başarı olarak inşa edilmesi oldukça muhtemeldir (Uchida, Norasakkunkit & Kitayama, 2004, s. 225). Örneğin, psikoloji disiplini içinde yer alan bilişsel teori, mutluluğu "hedonik duygulanım düzeyi" olarak adlandırır. Mutluluk, bireyin bütün yaşamının "genel kalitesini" değerlendirme derecesidir. Bu mutluluk tanımıyla elde edilen memnuniyet duygusu, kişinin kendi bilgi kaynaklarını iyi yaşam standartları için ne kadar ve nasıl kullandığıyla ortaya çıkmaktadır (Rojas & Veenhoven, 2013, ss. 417-420; Jacobsen, 2007, s.39). Burada, mutlulukla ilgili modern varsayımlara bakıldığında mutluluğu bulmanın elimizde olduğu görüşünün baskın bir söylem hâline geldiği görülür. Mutluluk "başarılamadığında" kişi büyük bir "başarısızlık" hissiyle baş başa kalır (McMahon, 2006, s. 12). Wilhelm Schmid (2023) ise insanın mutluluğu bulmak için savaşmasını modern mutluluğun özündeki trajedi olarak açıklar: "modern hayatın sunduğu imkânların çokluğu da mutsuz eder, çünkü hayat şimdiye dek hiç olmadığı kadar uzadıysa bile, bunların hepsini gerçekleştiremeyecek kadar kısadır" (s. 61). Modern mutluluk kavramı, insanları mutluluktan ziyade mutsuzluk duygusuyla baş başa bırakmaktadır.

Modern mutluluk nesnelerine bakıldığında ise bu nesnelerin, bireyde beklenti yaratan ya da hayal kırıklığına sebep olan, toplumsallıkla örülü oluşumlar olduğu görülür. Ahmed'e (2023) göre "nesneler hem maddi şeyler hem de bizi mutluluğa götüreceğini hayal ettiğimiz şeyler, değerler, adetler, tarzlar, özlemler biçiminde olabilir...Şuna veya buna sahipseniz, şunu veya bunu yaparsanız peşinden mutluluk gelir..." (s. 45). Ahmed'e (2023) göre mutluluk nesnelerini tanımaya başladıktan sonra bu nesnelerle ilişkilenme biçimi bir "duygusal yatırıma" dönüşmeye başlar. Örneğin mutlu aile fotoğrafları, ailenin *mutlu bir nesne* olarak üretilmesini sağlamaktadır (s. 63). Mutlu bir ailenin parçası olmak, bir başka deyişle, doğru şeyi, doğru şekilde yapmaya, belirli nesne türlerine, seçimlere ve yönelimlere bağlı olmaktadır. Ahmed'in görüşüne göre aile, "mutlu bir nesne" olabilir; ancak "bu yönelimi paylaşırsak." Mutluluğu "doğru şeylerde aramayı reddeden" insanlar ise toplumsal yaşamda "sorun çıkaranlar" olarak bu damgayla mücadele etmek zorunda bırakılır (Lloyd, 2013, s. 3).

Mutluluk arayışını duygulanımlar üzerinden ele alan Ahmed (2023) mutluluk kavramını belli gereksinimlere yönelmelerimiz sonucu ortaya çıkan bir ilişkilenme biçimi olarak tarif eder. Ahmed'e göre, "mutluluk bir istenç ve gereksinim olarak bir ilişkilenme tarzıdır" (s. 12). Bir nesneden iyi yönde etkilendiğimizde o nesnenin iyi olduğuna dair bir yönelime sahip oluruz (Ahmed, 2017, s. 894). Örneğin, yöneldiğimiz, bize zevk veren nesneler, beğeniler içine yerleşerek bir çekim gücüne kavuşurlar ve bedene tesir eden bu nesneler bir ilişkisellik kazanmış olur (Ahmed, 2023, s. 40). Nesneler, mutluluğun bir aracıysa bizden o nesneyi takip etmemiz ve ona yönelmemiz beklenir. Mutluluk şu anda var olmasa dahi işaret edilen nesneye ulaşıldığında mutluluk elde edilmiş sayılacaktır (Ahmed, 2023, s. 43). Ahmed'in (2023) bu yönelimde vurguladığı temel nokta, mutluluğun nesnelerle henüz tanışmadan onlarla karşılaşmadan önce oluştuğu ve toplumsal ürünler olarak yayıldığıdır. Bu yayılma sonrası nesneyle elde edilen duygulanım, alışkanlıklarla korunmaya çalışılır (s. 45).

Mutluluk duygusu, kişiler arasında nasıl dolaşıma girer? Bedenler arasında dolaşan duyguların duygulanıma etkisini Ahmed (2014), "yapışkanlık" olarak tarif eder. "Yapışkanlık" denen şey, duygulanımın kalıcı olması için fikirler, değerler ve nesneler arasındaki bağlantıyı sürdürür ve onları korur. Böylece etrafımızda şekillenen dünya daha tanıdık bir dünya olur ve bize keyif veren bu nesneler, bedensel ufkumuza usulca yerleşmeye başlar. Ahmed'e (2010) göre, bir nesneden duyumsal olarak etkilenmek aynı zamanda o nesnenin etrafındaki her ne ise ona yönelmek, onu deneyimlemek anlamına gelir (ss. 29-33). Örneğin sevilen birinden bir şey almak ya da bir nesnenin sevilen birini hatırlatması o nesnenin duygusal bir değer kazanması ve mutlu bir nesneyle ilişkilenme anlamına gelir. Nesnelere mutluluk ya da mutsuzluk nedenleri atfetmek onları yapışkan kılmakta; nesneleri iyilik, kötülük, mutluluk ve mutsuzluk kaynağına dönüştürmektedir. Bütün bu sürecin sonunda ise mutlu nesneler elden ele dolaşan sosyal nesneler olarak pozitif duygusal değer biriktirmeye başlar (Ahmed, 2010, s.36). Ahmed'e (2010) göre, iyi duygular yukarı çıkaran, kötü duygular ise geçmişe dönük mırıldanmalarla öznenin geleceği kucaklamasını engelleyen, onu aşağı çeken duygular olmaktadır. İyi duygular açıklıkla, kötü duyguların ise kapalılıkla ilişkili olduğu varsayımıyla duygular, toplumsal olarak inşa edilir (s. 50). Eğer kötü duygular bir bedeni yanlış yola sokarsa, yanlış nesnelere yönelme, bedenin mutsuzluğunun nedeni hâline gelebilir. Ahmed'e göre, böylesi bir tehdit, mutluluk için "doğru yolda" kalma arzusunu ayakta tutmaktadır (Ahmed, 2008, s. 13).

Mutlulukla bitişik, sürekli pozitif olmaya dair beklentiler bedeni mutluluğun ve mutsuzluğun kaynağı olarak ikiye ayırır. Toplumsal yaşamda bedenlerin etrafında birleşen bu duygular, bedenlerin sosyal hayatta nasıl şekilleneceğini belirler (Bora, 2017, s. 272). Örneğin, evlilik bir gösterge olarak yaygın bir şekilde birincil "mutluluk" kaynaklarından biri olarak kabul edilir. Ahmed'e (2017) göre, evlilik gibi kasıtlı ve "amaca yönelik" bir niyetliliği ve "iyiliği" içerir (s. 895). Ancak evlilik örneğinde olduğu gibi bir başkasından etkilenmek bir duygulanımın basitçe bir bedenden diğerine geçmesi, bir başka deyişle "sıçraması" anlamına gelmez. Duygulanım yalnızca nasıl etkilendiğimizin "olumsallığı" göz önüne alındığında bir nesne hâline gelir. Bu yönelme, mutluluğun hedeflenmesinde önemli bir aşamadır ve belli nesnelere yakınlık, mutluluğa ulaşacak bir duygulanım sağlar (Ahmed, 2017, ss. 895-896). Toplumsal belirlenimli nesnelerle amaca yönelik gerçekleşen bir ilişkilenme, Ahmed'e (2017) göre, bir kişinin kendi geleceğini, arzu ettiği noktaya ulaşmak için hayal etmesi anlamına gelmektedir (s. 901). Buradaki niyetlilik iyi bir yaşam için gerekli olanın, henüz var olmayanın takip edilmesidir (Ahmed, 2010, s. 35). Örneğin, tüketim kalıpları belli bir tarz ve stil ortaya koymanın cazibesine kapılmamızı isterken, nelerle ilgilenmemiz gerektiğini de işaret etmektedir (Thrift, 2010, s. 297). Aynı şekilde alışveriş yapmak da önemlidir; çünkü alışveriş bir sevginin tesir ettiği ve yeniden üretildiği bir alandır (Campbell, 2008, s. 300; Miller, 2008, s. 309).

Mutluluk duygusu, birey-toplum, özel-kamusal, zihin-beden aynı zamanda normlar, kurallar ve idealler arasında aracı bir rol üstlenmiştir (Ahmed, 2017, s. 893). Nesnelerden kaynaklanan mutluluk, yalnızca maddi olana ait değil, aynı zamanda değerler, özlemler ve tarzlar olarak ifade bulan, somutluk kazanan kurumsal yapılarla da bağlantı kurmaktadır (Ahmed, 2023, s. 45). Duygu yapıları kavramını hislerin süreksizliği ve içsel çelişkilerine odaklanarak tartışan Raymond Williams (1990), bu çelişkilerin sistemli düşünce setleri hâline gelmesi için yapılara ihtiyaç duyduğunu belirtir (s. 105). Williams'ın duygu yapılarını Derek McCormack (2023) meteorolojik atmosfere benzetir. Duyguların değişen yoğunluğuyla oluşan duygulanımın ontolojisi atmosferik bir yapıyı çağrıştırır (s. 67). Bu yapı içindeki duygulara bakmak yerine yapılardaki duygu-

lar üzerinde durulması gerektiğini belirten Sara Ahmed'e (2023) göre yapılar, hisler yoluyla bizi etkilemektedir. Duyguların anlaşılmasında, özneden nesneye doğru olan geçişliliği sorgulayan Ahmed, yapıların durağan olmayan ve duyguları harekete geçirirken süreksizliğini sonuna kadar koruyan formlar olduğunu belirtir (s. 284). Örneğin, acıyı ortadan kaldırmak için bir arzu duyulduğunda, bu durum aynı zamanda sosyal ilişkiye dayalı bir güç yapısına da işaret etmektedir. Bu yapının bireyden beklentisi, duyguların sorgulandığı noktada, acıların üzerini örtüp iyileşmeye dönük adımlar atmaktır. Oysaki Ahmed'e (2023) göre, kötü hisler onları aşmak için değil, yapıların bizi nasıl etkisi altında bıraktığını öğrenmek için vardır. Ahmed'e (2023) göre, mutsuzluk aşılması gereken bir histen daha fazlasıdır ve mutluluk nesnelerinin dışında bir deneyim sunar. Yapıdaki mutluluk ise nesnelerin renkleri, kokusu, dokusu kadar mekânlara, tasarımlara ve tatlara yansıyan etkisiyle bedende bir hisse dönüşürken, aynı zamanda bu geçişken sürecin adı olur (ss. 284-285).

Pozitif Dergisinde "Akış"ta Kalmak ve Mutluluk

Kişisel gelişim kitaplarının yaygınlaşması 1970'ten başlayarak özellikle ABD'de, 1980'li yıllarda, kadınların iş hayatında daha çok yer almasıyla birlikte kariyer gelişimi, egzersiz, diyet ve dış görünüş gibi konularla alt kategorilere ayrılarak çoğalmıştır (Şengül ve Acar, 2021, s. 222). Türkiye'de de paralel biçimde kişisel gelişime yönelik kapsamlı yazılar, 1980'li yıllarda iş insanı ve yöneticilerin başarı hikâyelerini anlatan günlük gazetelerin ekonomi sayfaları içinde kendine yer bulmaya başlamıştır. 1990'lı yıllara gelindiğinde kişisel gelişim dergileri, haftalık dergiler olarak ciddi oranda büyüme göstermiştir. 1980'li yıllarda çeşitlenen magazin dergilerine 1990'lı yıllarda hobi ve yaşam kalitesi gibi konular eklenerek dergiler, kişisel gelişim söylemi içinde eriyen konulara özel bir ihtimam göstermişlerdir (Özdemir, 2007, s. 165).

Pozitif psikoloji biliminin bireysel gelişime etkisiyle kişisel gelişim alanı içerisinden mutlu olma yollarına dönük birçok teknik geliştirilmiştir. *Pozitif: Kişisel Gelişim Rehberiniz* dergisi, 2013 yılında yayın hayatına başlamış, iki ayda bir *Formsante Özel* dergisi Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından yayınlanan bir kişisel gelişim dergisidir. Bu derginin seçilmesindeki ana etken, 2013'ten bugüne dek *kişisel gelişime* yönelik konuların çeşitliliğini arttırarak spiritüel bir alan yaratması ve istikrarlı bir biçimde sözde bilim içeriklerini üreten, yayılmasını sağlayan bir popüler kültür ürünü olmasıdır. Dergide astroloji, beslenme, meditasyon, yoga, başarı, kariyer, sağlık ve para vb. konulara yönelik yazılar yayımlanmaktadır. Konu fark etmeksizin dergiye bir fon oluşturan ve pozitif psikoloji içerisinde kendine yer bulan *akış* yaklaşımı, incelenen dergi sayılarındaki tüm yazılarda göze çarpmaktadır. Akış kavramının temel öğretisi, olumlu deneyimi teşvik etmenin önemini kişiye benimsetmektir. *Akış* kavramı, 1980 ve 90'lı yıllarda içsel motivasyonun gerekli olduğu boş zaman, oyun, spor ve sanat gibi deneyim odaklı alanlara da gönderme yapmaktadır. Bu kavram, akademi dışında popüler kültür, profesyonel spor, iş dünyası ve politika alanlarında da artan bir ilgiyle karşılanmıştır. "Akış" içinde kalmak; yönetilebilir zorluklarla mücadele etmede öznel bir deneyimin gerekliliğini vurgulamaktadır (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, s. 90).

Mihaly Csikszentmihalyi'nin (1991) akış yaklaşımı ile Ahmed'in (2023) mutluluk eleştirisi arasındaki ilişkiye bakıldığında iki yaklaşımda kısmen benzer taraflar yakalamak mümkündür. Mutluluk nesnelerinin büyüsünü bozan Ahmed, bu büyünün üretilmesinde rol oynayan ve pozitifliğin aurasını sağlamlaştıran duyguları açığa çıkarır. Akış yaklaşımı ise bu süreksiz duygu yapılarını döneme, koşullara ve durumlara uygulayan anlamları üretir. Ahmed (2023), mutlulu-

ğun nesnelerine yönelim için duyguların tesirinin bir bütünlük ve uyum içinde olması gerektiğinden söz eder. Bu uyum, *akış teorisi* yoluyla geliştirilen pratik, analiz ve tekniklerle mutluluk kavramına uyarlanabilecek bir esnekliktedir. Akış yaklaşımı, ulaşılması güç bir hedefin sonunda varılacak bir mutluluk portresi çizmez; aksine kişi hangi sosyal statü ya da sınıfsal konumda olursa olsun akış teorisiyle mutluluk duygusuna erişebilir ve yaşamındaki hedeflerini adım adım gerçekleştirebilir. Buradaki araçsal yaklaşımda, mutluluğun olumsuz duyguların yok edilmesi anlamına gelmediği, aslında bu duyguların görmezden gelinmesinin kişinin yararına olacağı savunulmaktadır. Bu olumsuzlukların nedenlerini sorgulamaya ya da eleştirmeye gerek duyulmaz. Kişi, akış teorisini benimsemeye başladığında şimdiki zamanın "an"ında kalmayı öğrenmeli ve buna teşvik edilmelidir. Şimdiki zamanda yaşanan her ne ise akış teorisi, bu belirsizlik ve bilinmezlikleri kucaklamayı öğütler.

Akış teorisi, sosyal gerçekliği bireysel bir iyi olma hâlinin iç faktörlerinde aramaktadır. Geçmişe dair üzülmenin geleceğe dair ise endişelenmenin mutluluk için iyi bir seçenek olmadığı vurgulanmaktadır. Bunun yerine yaşam kalitesini yükseltmek, belirlenen hedeflere ulaşmak için kat edilen yolda acı da olsa zevk duyabilmeyi başarmaktır. Mihaly Csikszentmihalyi'ye (1991) göre mutluluk iddiasındaki asıl sorun, insanlar başarmak istedikleri şey için kendilerini fazlasıyla kaptırdıklarında ve bu yoldan zevk almayı bıraktıklarında başlamaktadır. Maddi koşullardan bağımsız olarak yaşam kalitelerini yükseltmeyi başarmış, doyuma ulaşmış ve kendi yöntemlerini kullanarak çevresindeki insanlara mutluluk veren kişiler "akışta" kalmayı başarmışlardır (s. 14). Csikszentmihalyi (1991) akış teorisinde genetiğin önemini de vurgular; fakat bunun bilincimizi devre dışı bırakmak için bir bahane olmaması gerektiğinin de altını çizer. Psikolojideki öğrenme, dikkat dağınıklığı ve içgüdü gibi kavramları genetiğin birer özelliği olarak değerlendiren Csikszentmihalyi'nin akış teorisi, deneyimin yarattığı duyguların hareket etmesini kolaylaştıracak bir fon sağlar (1991, s. 100).



Görsel 1: Mutluluk sayısı kapağı (2022)



Görsel 2: Mutluluk sayısı kapağı (2013)

İncelenen ilk teknik, *Pozitif* dergisinde oldukça geniş bir yer kaplayan *aile dizimi* tekniğidir. Bu teknik, bir kurum olarak aileyi incelemesiyle ve ailedeki bir üyenin kaybolan mutluluk nesnesini bulma çabası üzerinedir. Aile dizimi tekniği, nesillerden aktarılan travmaları incelerken

bilinçaltında kalmış, söylenmeyen ama hissedilen duyguları açığa çıkarıp bunları yok etmeyi amaçlayan bir tekniktir (Gürsoy, 2022, s. 71). Bu uygulamada kişi, bilinç düzeyine yükselttiği, ona engel teşkil eden duyguyu öğrenmiş ve hayat *akışı* içinde kalmayı yeniden başarır hâle gelmiştir. Bu teknikle, kişi negatif duygusunun sebebini aile köklerinde, önceki kuşaklarda bulmuştur. Hayat akışını engelleyen, kişiye musallat olan olumsuz duygu yakalanmış ve aslında olumlu duygulara sahip olması beklenen kişiyi rahat bırakmıştır. Kişinin böyle bir duygu yüzünden yaşadığı ilişkilerin ve yaşamdaki hedeflerinin gerçekleşmediğine olan inancı yani mutsuzluğunun nedeni, kişinin soy ağacında, önceki kuşaklardan birinin omuzlarına yüklenmiştir:

> Aile dizimi yaptığımızda, bilinçaltında bizi yönlendiren dinamikler ne kadar bilince çıkarsa, bunların ne kadar farkına varırsak sinir sistemimiz de bunun beden duyumsamaları ve bedenin hissettiği duygular bilince çıkan hikâyelerle birlikte hissedilirse, o zaman kişide köklü bir dönüşüm oluyor. Hem sinir sistemi rahatlıyor hem kafasında yaratmış olduğu hikâye daha fazla gerçeği ve sevgiyi kapsayabileceği şekilde genişliyor; kapsama alanı artıyor. Aile dizimi yaptıkça, bu dizim çalışmalarına katıldıkça duygularla nasıl başa çıkacağımızı anlıyoruz da öğreniyoruz da...Duygulardan korkup, büzüşüp, taşlaşmak ve yüreğimizi kapatmak yerine, o duyguları gerek bir başkası gerekse biz yaşarken nasıl daha esnek olabiliriz, yüreğimiz açık olabilir ve o duyguları bir beton kapak altına bastırmak yerine, içimizden geçip gitmesine nasıl izin verebiliriz? (Gürsoy, 2022, s. 62).
>
> Yaşadığımız hayatta tekrar eden birçok acı, bilinçsiz olarak devam ettirilen bağlılıktan kaynaklanır. Bu bağlılık kör sevgiyle yaşamımızda devam eden dolanıklıklara sebep olur. Tekrar eden döngülerden ayrışmak, kendi yolumuza gidip, yolculuğumuzu özgürce yapabilmek için katkı sağlar. Sana ait olan ile geçmişe ait olanı ayırt edebilmeye hizmet eder. Köklerinizin gücünü hissedebilmenize ve aidiyet hissini yaşayabilmenize yarar. Kişilerin devam eden, onları ve etrafını rahatsız eden davranışlarının temelinde yatan anlamlandıramadıkları duygu ve düşünceleri çözmelerine yardımcı olur (Uzun, 2022, s.70).



Görsel 3: *Pozitif Dergi*, Ekim-Kasım 2022, s.63.



Görsel 4: *Pozitif Dergi*, Ekim-Kasım 2022, s.60.

İncelenen ikinci teknik ise Akrofonolojidir (isim analizi). Bu teknik bir isimdeki "bağımsız enerji şekillerinin" tespiti olarak tanımlanmaktadır (Cebe, 2013, s. 9). İsimleri inceleyerek ve harfler arasındaki titreşimleri tespit ederek isimlerin karakter özelliklerini ortaya koymaya çalışır. Bu teknikte aile soy ağacındaki bazı isimlerin hayat akışındaki olumlu duyguları engellediğine yönelik bir görüş hâkimdir. Eğer bu isimlerin neler olduğu bilinirse kişi, başarı ve mutluluk gibi duygulara kapılarını açarken yaşama dair kötü gidişatlar ve enerji düşüklüklerini de kişisel hikâyesinden çıkarabilecektir. Akrofonoloji ile hayat akışında kişiye iyi gelmiş ya da kişiye zarar

verecek isimlerin tespitiyle geleceğe dair çıkarımlar yapılmaktadır. Bu teknikte, akışı bozan temel özellikler dışsal faktörlerden gelmemekte, tersine içsel ve psikolojik bağlantı noktaları üzerinde durulmaktadır. Bu noktada hayatın akışını bozan yegâne etmen, harflerin titreşimi ve kişinin o titreşimdeki enerjiye uygun olup olmadığını tespit etmektir. Her iki teknikte de mutluluk nesneleri etrafında kümelenen grubun pozitifliğin büyüsünden vazgeçmemesi önerilir.

> Lüks bir yerde oturan Ahmet ile Anadolu'nun ücra köşesinde oturan Ahmet arasında fark oluyor çünkü hitap şekli değişiyor (Cebe, 2013, s.9).
>
> ...Ölüme müdahale edemezsiniz ama farkındalığınızı geliştirebilirsiniz. Negatif analize asla yer vermiyoruz, ama çıkan sonuca göre hangi sağlık sorunları yaşayacağını tahmin edebiliyoruz (Cebe, 2013, s.9).
>
> Pozitif harfler ile negatif harflerin dengesine bakabilirler. Örneğin A'nın frekansı çok yüksek. İsmin içine serpiştirmek ama en fazla iki tane olmasına dikkat etmek gerekiyor. Eğer ismin baş harfi A ise yukarı çeken olumlu bir etki ancak fazla A varsa kan tablosunu bozuyor (Cebe, 2013, s.9).

Akrofonoloji'nin ardından okült inanç ve uygulamalardan üçüncüsü de Numerolojidir (sayı analizi). Bu teknikte sayılar ve olumlu duygular arsındaki ilişki analiz edilmektedir. Sayılar ve renklere yönelik duygu analizlerinde titreşim, enerji ve frekans boyutlarının varlığından söz edilir. Dergide yer alan yazısında Şebnem Ekşib renkler, sayılar ve kader arasındaki ilişkiyi şu şekilde tarif etmektedir:

> Renkler kendimizi rahatlatma adına muazzam enerjilerdir. Sayılar ise evrenin her alanında var olan çok önemli etkiler...Önümüze sürekli çıkan renkler de bir hikâye anlatır. Israrla kaçtığımız renkler, içimizde bir şekilde muhatap olmak ya da yüzleşmek istemediğimiz noktaları gösterir. Bu rengin ne olduğunu iyi anlamamız gerekir. Renkler ve sayılar aslında birbiriyle son derece bağlantılı çalışır. Evrende her şeyin holistik biçimde birbiriyle bağlantılı çalışması gibi...Her sayının nasıl ki bir rengi varsa kader sayımızın da bir rengi var. Bu sayı ana frekansımızı gösterir ve son derece önemlidir. O renk bizi rahatlatır. İçsel alanımızı dengelememizi sağlar. Dolayısıyla da o sayıyı veya rengi bilmek, kader sayımızla birlikte o rengi hayatımızda biraz daha öne çıkartmak açısından son derece önemlidir (Ekşib, 2023a, s. 48-49).

Bu kısımda analizi yapan kişi, renkler ve sayıları insanın yaşam akışındaki rastlantısallığa dair bir nedensellik içinden yorumlamaya çalışmaktadır. Kişilerin kendi renk ve sayılarının olduğu iddiası, kişiyi, Ahmed'in (2023) deyişiyle "doğru yola" yöneltecek ve onun "doğru yolda" kalmasını sağlayacak duyguları oluşturacak ve bireyi *hayat akışı* içinde daha mutlu kılacaktır. Yazar, sayı ve renk arasında varsaydığı bütünlüğü kişinin önceden belirlenmiş yazgısı içinde sabit noktalar olarak belirler. Rastgele bir renk seçimi, kişinin duygusal dengesinin bozulmasına, akıştan dışlanmasına sebep olabilir. Bu nedenle birey kendi yaşamında bütünlük ve ahenge yönelik olumlu duyguları bulabilmek için renk ve sayıların söylediklerine kulak vermeli, oluşan akışı sahiplenmelidir.

Mutluluk duygusuna yönelik dergide yer alan baskın anlatılardan bir diğeri de akışı kolaylaştıran "küçük şeylerle yetinme" duygusu üzerinedir. Bilinmektedir ki kişisel beklentiler ve gerçekler arasında kesintisiz bir uyum söz konusu olamaz. Bu nedenle, pozitif psikoloji içinden kişide öz-yıkıma, depresyona sebep olacak olumsuz duyguların bedenler arası "yapışkan" doğası az şeylerle yetinmeye dönük bir zen felsefesiyle engellenebilir. Beklentiler ve gerçekler arasındaki mesafe açılırsa kişide olumsuz duygular artacak bu da toplumsal "uyum"u zorlaştıracak hisle-

rin yayılımına sebep olacaktır. Tijen Mergen (2022) ve Erkan Sarıyıldız (2022), beklentileri düşük tutma sonucu oluşacak hissiyatlar yoluyla kişinin hayat akışına katacağı olumlu özellikleri şu şekilde aktarır:

> Başarı mutluluğu değil, mutluluk başarıyı getirir. Eğer beklentileriniz yüksekse ve bunlar gerçekleşmiyorsa mutsuz oluyorsunuz. Mutlu olmanın formülü en basit şekilde beklentilerle gerçekleşenler arasındaki mesafenin ne kadar az ve bu durum ne kadar çok tekrarlanıyorsa kendinizi o kadar iyi, mutlu hissediyorsunuz. Bunun en basit örneği para, pek çoğumuz daha çok para kazanırsak daha mutlu olacağımızı düşünüyor. Ama mutluluk formülünü düşünürsek daha çok para beklentileri arttırıyor ve yine gerçekleşmesi mümkün olmayabiliyor (Mergen, 2022, s. 21).
>
> Mutlu olmak her an yanı başımızda olan bir kapının ardındadır. Her şey bu kapıyı görmeyi seçmekle başlar. Kapıyı açan şeyler ise beklentisizlik, anın içinde kalabilmek ve elindekilerin farkında olmaktır (Sarıyıldız, 2022, s. 11).

Beklentisizlik içinde oluşması beklenen olumlu duygular etrafında birleşmek, beklentilerdeki öfkeyi dindirmek, içe dönmek ve içsel alana yolculuk gibi nasihatler, *akış* yaklaşımında, mutluluğun temel bileşenleri olarak ortaya çıkmaktadır. Alıntılanan metinlerde mutlu olmak, zamanın koşullarına bakmaksızın elimizdekilerle yetinmeyi bilmektir. Bu duyguyu tanımak ve yetinme duygusunu bilinç düzeyine yükseltmek, mutluluğu er ya da geç getirecek olandır. Burada küçük şeylerle yetinme duygusu organize bir şekilde mutluluk duygusunu harekete geçirmektedir. Bu duygu belirdiği zaman bu duyguyu tanımanın ve kabul etmenin yolları işaret edilir. Nesnedeki duyguya genel bir yabancılaşmanın yaşandığı durumlarda ise mutluluk nesnelerine yönelme ve bu nesnelerden etkilenme biçimleri değişmeye başlayacaktır (Ahmed, 2023, s.72). Peki, eğer ortamda olumsuz duygular mevcutsa *akış teorisi* ne/neler önermektedir? İncelenen metinlerdeki temel önerilerden biri şudur:

> Yaşadığımız yerin özelliklerine göre dişil ve eril enerjileri kullanabiliriz. Örneğin evimizde kendimize ait sıcak ortamlar yaratmak, sıcak renkler, bitkiler, çeşitli taşlar, kokular kullanarak okuma, dinlenme, meditasyon köşeleri yaratabiliriz...İş yerinizde sadece dişil enerjiyle odaklanmanız, üretime geçmenizi ve hareket sağlamanızı kolaylaştırmaz. Eril enerjiyle dengelemek yaratım, bolluk ve bereket için gerekli akışı sağlayabilir. Keskin hatlar, dikey ve minimalist çizgiler iş ortamına eril enerji katarken; çiçekler, akan su gibi objelerle dişil enerji dengesini sağlayabilir böylece hem maddi hem manevi akışı dengeleyebiliriz (Güvel, 2022, s. 28).

Pembe rengin yarattığı olumlu duyguların kadınları simgeleyen olumlu nesnelerin etrafında kümelenmiş olması gibi bu alıntıda da cinsiyetlendirilmiş bir akışta dengenin sağlanması için doğaya ait nesnelerden yararlanılır. Tasarıma özgü mutluluk nesneleri kişinin iç dünyasındaki akışın dengelenmesi için kullanılmaktadır. Tijen Mergen (2022), bu dengeyi sağlamak için; "olumsuz duygular maalesef olumlu duygulara göre beş kat daha bulaşıcı...ortamda bir olumsuzluk varsa bunu yok etmek için beş tane olumlu duygu gerekiyor." der (s. 21). Olumsuz duygular, ancak olumlu duygularla bir denge içerisindeyse mutluluğa kapı açılacağı belirtilir. Akış teorisinde kaos değil denge oldukça önemli bir bileşendir. Örneğin, Pınar Ercan, İslam dinindeki tefekkür geleneğinde, duygular arasındaki dengenin önemine değinerek bu dengeyi *akış teorisi* içinden yorumlamıştır: "...Yolcu 'kendini bilen rabbini bilir sözünü' kalbine koyar; kendinden kendine hicretine doğru yola çıkar. Yoluna odaklanır artık araftan çıkmıştır. Çünkü bilir ki hayat sürekli akan bir enerjidir. Karar vermez ve seçim yapmazsa o akan dinamiği durduracaktır." (2023b, s. 79)

Akış yaklaşımında, yukarıda alıntılarda görüldüğü üzere benliğin yıkıcı potansiyelini ortaya çıkarabilecek kıskançlık duygusu yerine sempati duygusu tercih edilmiştir. Shinobu Kitayama, Hazel R. Markus ve Masaru Kurokawa'ya (2000) göre, mutluluk çoğu zaman sosyal ilişkilere zarar vermektedir. Bunun nedeni benliğin sadece başarısını vurgulamanın diğer insanlar arasında "kıskançlığa" neden olacağıdır. Bu yüzden mutluluğun aslında karşılıklı sempatiye dayanan özneler arası şefkat ve destek duygularına ihtiyaç duyduğunu belirtirler (s. 97). Hindistanlı mistik guru ve spiritüel Osho, derginin 2013 yılında çıkan mutluluk sayısında mutluluk ile ilgili fikirlerini şu şekilde ifade etmektedir: "Hakiki mutluluk gerçekten mümkün müdür, yoksa sadece anlık bir şey midir? Mutluluk anlık olanın içinde hep telaşlı kalacaktır; bir an için oradadır ve diğer anda ise gitmiştir. Mutsuzluğa dönüşen mutluluk bu ikisinin ayrı olmadığını gösterir; belki aynı madalyonun iki yüzüdürler." (Osho, 2013, s. 38).

Osho, mutluluğun akışta gerçekleştiğini, mutsuzluğun da mutluluk kadar temel bir duygu olduğunu dile getirmektedir. Mutsuzluk akış içinde anlık ve geçicidir. Olumsuz duygunun geçici olduğunu bilmek pozitif duygulara kanalize olmayı kolaylaştırmaktadır. Akışın taşıdığı mutluluk, anda gerçekleşmekte, anın gücüne odaklanan pozitif psikoloji, insanların güçlü yönlerini ve erdemlerini ortaya çıkarmaya çalışmaktadır (Sheldon & King, 2001, s. 216). Kişisel gelişim danışmanı ve Thetahealing eğitmeni Reyhan İldaş mutlulukla ilgili Osho ile benzer bir akış metaforu kullanır: "Bizi durmadan yargılayan, eleştiren iç sesimizi tam anlamıyla susturamayız; çünkü zihnimiz her zaman konuşur. Fakat bu duygu ve düşüncelerin etkisinde kalmadan, onların akıp gitmesine izin verebiliriz." (İldaş, 2023a, s. 28). Kişilerin iç dünyasında *akış* içinde nasıl davrandıkları, başlarına gelen acı ya da sevinçleri nasıl karşıladıkları, seçimlerini nasıl yaptıkları mutluluk nesnelerinin tanınmasına yardımcı olmaktadır:

> Kendi ihtiyaçlarımıza öncelik vermek, kendi yollarımızı oluşturmak, etrafımızdaki insanların bizi neyin mutlu etmesi konusunda çekiştirmelerini umursamamız için alan yaratır. Önceden belirlenmiş mutluluk rotalarından çıktığımızda çok daha fazlasına erişiriz. Hepsini deneyimleriz. Neşe ile acı, rahatlık ile rahatsızlık, büyüme ile durgunluk, hayatın dalgalarında sörf yapabilir ve mutluluğun bu yarışın içinde olmadığını deneyimlersiniz. Sahip olduğumuz budur aslında. Tüm duygular, inişler, çıkışlar, değişiklikler ve kaos kesinlikle sürüşü çok daha zevkli kılıyor (Toker, 2023a, s. 60).
>
> Her neye odaklanırsak, hayatımızda onu daha çok büyütürüz. Sorunlara, negatiflere odaklıyken nasıl içinden çıkılmazmış gibi geliyorsa, çözüme odaklandıkça da çözüm yolları artmaya başlar (Keleş, 2023c, s. 57).
>
> "Şimdide" yaşamanın tek yolu kalbimizi açmaktır. Açılmış bir kalp, sorumluluk, sevgi, neşe, yaşam gücü, merhamet ve özveriyi temsil eder...olaylara asla izleyici perspektifinden bakmamalıyız. Daima kendimizi ana figür olarak görmeliyiz. Kendimizi, nasıl davrandığımızı, bu durumu nasıl yaşadığımızı görselleştiriyoruz, kendimizi bunları yaparken nasıl izlediğimizi değil...Görselleştirme sadece 'şimdide' çalışır. Yani, 'günün birinde...olmak istiyorum yerine, ben aslında ...yım fikrini canlandırmamız gerekir (Batu, 2013, s.17).

Alıntılanan metinlerde kişisel gelişim alanındaki *akış* yaklaşımının mutluluk nesnelerinin olumlu özelliklerini korumaya dönük, içsel olanı önceleyen teknikler geliştirdiği görülmektedir. Akış yaklaşımı, toplumsal olanı içsel bir yolculuk öğretisiyle ortadan kaldırmaktadır. Mihaly Csikszentmihalyi (1991) kurumların ve değerlerin işlevini yitirmesinden ötürü bunların artık gündelik hayat içinde destekleyici bir çerçeve sunmadığını belirtir. Buhran ve kargaşa dönemlerinde bireylerden beklenen toplumsal ve siyasal taleplerde bulunması yerine, bireyci bir içe dö-

nüşle kendine odaklanması gereğidir. Örneğin pozitif psikolojiye dayalı bu araçsal yaklaşımların bilhassa 1980'li yıllarda ABD'de Keynesçi refah devlet modelinin krizi sonrası ortaya çıkması, duygular yoluyla toplumsal krizi aşmaya dönük bir okumayı da olanaklı kılar (Harvey, 2015, s. 18). Pozitif psikolojide asıl olan ekonomik krizin nedenlerini, sosyo-kültürel sonuçlarını sorgulamaktan ziyade, sosyal kurumların içine girdiği krizlerden duygular yoluyla nasıl çıkılacağına dair yolları aramaktır. Akış teorisinde, bireyden beklenen çağdaş yaşamın kaygı ve üzüntülerinden kurtulması, kendi sınırları çerçevesinde zevk ve amaç bulma yeteneğini geliştirmesidir (Csikszentmihalyi, 1991, ss. 20-21).

Yukarıda aktarılan ifadelerde şükran duygusu, iyimserlik, aşırı düşünmekten kaçınmak, anı yaşamak ve yaşamın küçük zevklerini tatmak gibi yaşam koşullarının ağırlığından kaçmakla mutluluk arasında güçlü bir ilişkinin varlığı gözlenmektedir. Yaşamın içinde her an karşı karşıya kalınan belirsizlik, güçsüzlük ve sosyal kargaşa dönemlerinde içe dönerek huzuru bulma çabası, pozitif psikologlar tarafından savunulan bir görüştür (Cabanas & Illouz, 2023, ss. 81-85). Akış yaklaşımıyla sosyal ve ekonomik eşitsizliklerin üzeri örtülmekte, yaşanan gerçekliğin faturası akışta kalamayan bireye kesilmektedir. Bu yaklaşım ekseninde ele alınıp incelenen metinlerde olaylar ve durumlar karşısında gelişen anlık duyguların geçiciliği hatırlatılmaktadır. Olumsuz hislerin olduğu gibi kabul edilmesi akışı kolaylaştıracak bir teknik olarak sunulur. Mutluluk duygusunun yarışta kazanılacak bir ödül değil, *akışta,* süreç içinde ortaya çıkacak bir duygu olduğu üzerinde durulmaktadır. İncelenen metinlerde kişinin dünyasının iç ve dış olarak ayrıldığı gözükmekte, iç dünyanın dış dünya üzerinde bir iktidar kurduğu görülmektedir. Mutluluk iç dünyaya atfedilen bir kabullenme süreciyken, dış dünyada yaşanan çatışmaların kişinin duygularında yarattığı etkilerin yıkıcılığından bahsedilmediği görülmektedir. Bunun yerine akıştaki olumsuz duyguları yatıştırmak için Aile Dizimi, Akrofonoloji ve Numeroloji gibi sözde bilim *(pseudo-scientific),* irrasyonel ve tartışmalı tekniklere başvurulmaktadır.

Sonuç Yerine

Pozitif: Kişisel Gelişim Rehberiniz dergisinde Sara Ahmed'in mutluluk nesnelerini tanımaya yönelik analiz ettiği kurumlar, bu çalışmada kişisel gelişim eğitimlerinden Aile dizimi, Numeroloji ve Akrofonoloji gibi tekniklere dönüşmüştür. Bu teknikler sevgi, şefkat, sempati, haz, azla yetinme ve yüksek enerji gibi olumlu motivasyonlarla içsel dünyanın katmanlı yapılarını oluşturmaya başlamıştır. Oluşan bu yapılar, Sara Ahmed'in mutluluk nesnelerine karşılık gelmektedir. Dergideki metinlerde Ahmed'in mutluluk yaklaşımındaki nesneleri tanımayı kolaylaştıran teorilerden en güçlüsü *akış*'tır. Akış teorisi, anda mutlu kalmanın yollarını göstermektedir. Bu teorinin temel savı, geçmişi düşünüp üzülmemek ve gelecek için kaygılanmamaktır. Bu düşünce, bir kesit olarak zamanı sadece akıp gidecek sayısal bir unsura dönüştürmüştür. Duygular, zaman üzerine düşünme ve bu duyguları anlamaya dönük çabalar, pozitif psikoloji içinde ortaya çıkan kişisel gelişim öğretilerinde yer almamaktadır. Dergideki metinler, akış teorisi ile kişiyi bulunduğu konumdan yukarıya çekecek içsel bir enerji oluşturmaya çalışır. İncelenen metinlerde ilk olarak âna odaklanmanın, mutluluğun varılacak bir hedef değil süreç olduğuna inanmanın önemi ortaya konulur.

Ahmed (2023) öznenin bir nesneden etkilenmesinin o nesneye yönelmek için harekete geçmek olduğunu belirtmiştir. Nesnenin duygular yoluyla çekim gücüne kavuşması, bedenler arasında duygulanım yaratması, bedenlere "yapışması", duyguların toplumsal olarak yayılmasını gerektirmektedir. Ayrıca, bireyin duygularını harekete geçirecek iyi duyguların nesnesini ara-

mak, bu nesneden etkilenmek, duyguları olumluya kanalize edecek bir etkileme/etkilenme atmosferinin de yaratılması demektir. Dergideki metinlerde bu atmosferi yaratanlar, kişisel gelişim tekniklerini uygulayan eğitmenler olmaktadır. Verilen danışmanlık hizmetleri okuyucuya tanıtıldıktan sonra, eğer istenirse eğitmenlerle iletişime geçilerek çoklu seanslarla bu hissiyatların daha da kuvvetlendirileceği sözü verilir ve mutluluk nesneleri okuyucu tanıtılır. Söz konusu nesneler (renk, sayı, dizim, enerji vb.) belli gereksinimlere (şans, bolluk, bereket, zenginlik vb.) ulaşmanın kişiyi mutlu edeceği savını ortaya koymaktadır. Bu nesnelere ulaşılamadığında ise mutsuzluk belirmekte, mutluluk ve mutsuzluk duyguları arasında keskin bir bölünme yaratılmaktadır. Mutluluk duygusu, mutsuz eden duygular üzerinde bir tahakküm kurmakta, pozitif olmaya yönelik sürekli bir çabanın olumsuz duyguları tanımayı, üzerine düşünmeyi ve anlamayı yok saydığı görülmektedir. Oysaki Ahmed, olumsuz duyguları yok saymadan tanımanın ve öfkeyi hak ettiği yere koymanın peşindedir. Keder, üzüntü, öfke, acı gibi duyguları yok saymak, üzerini örtmek ya da ötelemek kurumların duygu yapıları hâline gelmiştir. Dergide kişisel gelişim teknikleri olarak kendini gösteren duygu yapıları, mutluluğu koşullu iyi hislerle eşitlemeye çalışmıştır. Böylece, incelenen metinlerde üzerinde durulan ve mutluluğu temellendiren akış metaforunun toplumsal bir edimden ziyade bireysel tercihler ve arayışların gücünü vurgulayan güçlü bir yapıya dönüştüğü görülmektedir.

Kaynaklar

Ahmed, S. (2008). Sociable happiness. *Emotion, Space and Society, 1* (1), 10-13.

Ahmed, S. (2010). Happy objects. M. Gregg and G. J. Seigworth (Ed.), *The affect theory reader* içinde (ss. 29-52). Duke Univesity Press.

Ahmed, S. (2014). *Duyguların kültürel politikası* (S. Komut, Çev.). İstanbul: Sel.

Ahmed, S. (2017). Multiculturalism and the promise of happiness. C. R. McCann and S.-K. Kim (Ed.), *Feminist theory reader* içinde (ss. 889-915). Routledge.

Ahmed, S. (2023). *Mutluluk vaadi* (D. Mayadağ, Çev.). Sel Yayınları.

Akalın, A. (2007). Duygulanım ve duygulanımsal emek üzerine notlar. *Birikim,* (217), 114-121.

Batu, N. A. (2013). Görün hayal edin yaratın. Pozitif, (1), 17.

Becker, D., & Marecek, J. (2008). Positive psychology: History in the remaking? *Theory & Psychology, 18* (5), 591-604.

Bora, A. (2017). Oyunbozan feminist: Sara Ahmed. [A Killjoy Feminist: Sara Ahmed]. *Moment Dergi, 4*(1), 271-278.

Cabanas, E., & Illouz, E. (2023). *Mutlu yurttaş imalatı: Mutluluk endüstrisi hayatımızı nasıl kontrol ediyor?* (T. Göbekçin, Çev.). İletişim.

Campbell, C. (2008). The romantic ethic and the spirit of modern consumerism. M. Greco and P. Stenner (Eds.), *Emotions* içinde (ss. 301-307). Routledge.

Cebe, K. H. (2013). Akrofonoloji. *Pozitif,* (1), 9.

Clough, P. T. (2010). The Affective turn: Political economy, biomedia, and bodies. M. Gregg and G. J. Seigworth (Ed.), *The affect theory reader* içinde (ss. 206-229). Duke University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Akış: Mutluluk bilimi* (S. K. Akbaş, Çev.). HYB.

Deleuze, G. (2017). Bodies and affects. C. R. McCann and S.-K. Kim (Eds.), *Feminist theory reader* içinde (ss. 817-824). Routledge.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology,* (2), 63-73.

Dijk, T. A. v. (2015). Critical discourse analysis D. Tannen, H. E. Hamilton, and D. Schiffrin (Ed.), *The handbook of discourse analysis*. Wiley Blackwell.

Ekşib, Ş. (2023a). Renklerin ve sayıların hayatımıza ne tür etkileri var? *Pozitif, 47,* 48-50.

Ercan, P. P. (2023b). Kader, yaşam, karar vs... *Pozitif,* (48), 79.

Erdoğan, E. (2022). Anadolu'da akademisyen olarak çalışmanın haletiruhiyesi: Başka türlü bir dünyaya inanma isteği. *Fe Dergi, 14* (1), 21-34.

Fairclough, N. (2005). Discourse analysis in organizational studies: the case for critical realism. *Organization Studies, 26* (6), 915-939.

Frawley, A. (2015). Happiness research: A review of critiques. *Sociology Compass, 9* (1), 62-77.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology, 9*(2), 103-110.

Gürsoy, F. (2022). Nesiller arası şifanın kapısı. *Pozitif,* (46), 56-68.

Güvel, İ. N. (2022). İlişkilerdeki denge yaşamı temelden etkiliyor. *Pozitif,* (46), 28.

Güzel, F. (2023a). Paranın ve bolluğun sırrı sende saklı. *Pozitif,* (47), 94.

Harvey, D. (2015). *Neoliberalizmin kısa tarihi* (A. Onacak, Çev.). Sel.

İldaş, R. (2023a). İçselleştirme üzerine notlar. *Pozitif,* (47), 27.

Jacobsen, B. (2007). What is happiness? *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis, 18* (1).

Kant, I. (2000). Aydınlanma nedir? sorusuna yanıt. *Toplumbilim,* (11), 18.

Kant, I. (2002). *Ahlak metafiziğinin temellendirilmesi* (İ. Kuçuradi, Çev.). Türkiye Felsefe Kurumu.

Keleş, S. (2023c). Dönüştükçe mi değişiriz? Değiştikçe mi dönüşürüz? *Pozitif,* (49), 57.

Kitayama, S., Markus, H. R., and Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion, 14* (1), 93-124.

Layard, R. (2005). *Happiness*. The Penguin.

Lloyd, M. (2013). Sara Ahmed, The Promise of happiness. *Redescriptions. Yearbook of political thought, conceptual history and feminist theory, 16* (1), 200-207.

Locke, J. (2010). An essay concerning human understanding book I: Innate notions. *Early Modern Texts*.

Lutz, C. (2008). Engendered emotions. M. Greco and P. Stenner (Ed.), *Emotions* içinde (ss. 63-72). Routledge.

Machin, D., & Mayr, A. (2012). *How to do critical discourse analysis: a Multimodal introduction:* Sage.

McCormack, D. P. (2023). The elements of affect theories. G. J. Seigworth and C. Pedwell (Eds.), *The Affect Theory Reader 2* (ss. 63-85) içinde. Duke University Press.

McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A history.* Atlantic Monthly Press.

Mergen, T. (2022). Bir yolculuktur mutluluk. *Pozitif,* (46), 21.

Miller, D. (2008). A theory of shopping. M. Greco and P. Stenner (Ed.), *Emotions* içinde (ss. 307-311). Routledge.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 89-106). Oxford Univesity Press.

Osho. (2013). Mutluluğun peşine düşmek. *Pozitif,* (1), 38.

Özdemir, İ. (2010). Kişisel gelişim kitaplarının eleştirel bir değerlendirmesi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*(2), 63-95.

Özdemir, İ. (2007). İletişimin stratejikleştirilmesi: Kılavuz kitaplar, kişisel gelişim kursları ve iletişim eğitimi seminerlerinin eleştirel bir değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.

Read, J. (2023). The affective reproduction of capital: Two returns to Spinoza. G. J. Seigworth and C. Pedwell (Ed.), *The Affect Theory Reader 2* içinde (ss. 367-384). Duke University Press.

Rojas, M., & Veenhoven, R. (2013). Contentment and affect in the estimation of happiness. *Social Indicators Research,* (110), 415-431.

Sarıyıldız, E. (2022). Beklentisizliğin gücü. *Pozitif,* (46), 11.

Schmid, W. (2023). *Mutsuz olmak: Bir yüreklendirme* (T. Bora, Çev.). İletişim.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness.* Random House.

Seligman, M. (2007). Can happiness be taugh? H. Wulff (Ed.), *The Emotions* içinde (ss. 77-83). Berg.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist,* 56 (3), 216.

Şengül, S., & Acar, O. K. (2021). Türkiye'de kişisel gelişim alanının tarihçesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 23*(1), 219-235.

Thrift, N. (2010). Understanding the material practices of glamour. M. Gregg and G. J. Seigworth (Ed.), *The affect theory reader* içinde (ss. 289-309). Duke Univesity Press.

Toker, Ş. (2023a). Mutluluk arayışından vazgeçmek. *Pozitif,* (47), 60.

Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and emprical evidence. *Journal of Happiness Studies, 5*(3), 223-239.

Uzun, S. D. (2022). Yaşadığımız hayatta tekrar eden birçok acı, bilinçsiz olarak devam ettirilen bağlılıktan kaynaklanır. *Pozitif,* (46), 70.

Williams, R. (1990). *Marksizm ve edebiyat* (E. Tarım, Çev.). Adam.