

EDİTÖRDEN

POZİTİF PSİKOLOJİ 2.0 VEYA HUZUR VE AFİYET KAVRAMLARI

Afiyet kelimesi etimolojik olarak sadece iyilik hali anlamına gelmeyen bir kelime olarak bizim kültürümüzde ve medeniyet coğrafyamızda yerleşik olarak kullanılır. Fiil kökü: **A-F-Y** yani “iyileşmek”, “zarardan kurtulmak”, “afiyet bulmak” anlamındadır. Bu anlamda İngilizce karşılığı olarak “wellbeing” kısmen karşılamaaktadır.

Huzur kelimesi ise hazır bulunmak kökünden gelmektedir. “Huzur” kelimesi hazır olma fiilinden türemiştir ve asıl anlamı bir yerde, özellikle önemli bir işe hazır olmak, önemli karar öncesi huzurda olmak, önemli kişi ve durumla aynı mekânda bulunmak anlamına gelir. İngilizcede en yakın karşılığı “peace, calmness, readiness” kelimesi bu anlamı tam karşılamamaktadır.

Pozitif Psikoloji 2.0 (İkinci Dalga) neden ortaya çıktı?

Klasik pozitif psikoloji (1.0), insan potansiyelini, güçlü yönleri ve mutluluğu merkeze alması hep eleştiri konusu oldu. “Sadece olumlu duygulara odaklanmak hayatın gerçekliğini yansıtmaz.” Bu görüş pozitif psikoterapi için de önem taşıyordu. Özellikle “nörobilim temelli” yaklaştığımızda, insan doğası hem iyi hem de kötü olma potansiyeline sahiptir; bu nedenle, bencil ve yıkıcı içgüdülerin yani içimizdeki “kötü parça”nın özdenetimi gereklidir. DMN (Default Mode Network) anlamlandırma, olaylar karşısında pozisyon alma ve hazır olma nöral ağıdır. Bu network zihin teorisi ve duygusal ayna nöronlarla çalışır.

Anlam, olumsuzluklara ve ölüm, yalnızlık, özgürlük arayışı gibi varoluşsal kaygılara karşı en iyi korumayı sağlar. Erdemli olmayı iyi yaşamına ulaşmak ve geleceğe hazır olmak için gerekli görür.

Pozitif Psikoloji 2.0, mutluluğu bir hedef olarak değil, **anamlı, dengeli ve dirençli bir yaşamın sonucu** olarak görür. İnsan olmanın kaçınılmaz parçası olan **acı, belirsizlik ve kırılganlık** bu yaklaşıma göre bastırılması gereken değil, “geliştiren travmalar” olarak görülür. Bunlar **büyüme fırsatına dönüştürülebilecek** deneyimlerdir.

Tıpkı fiziksel sağlığın yalnızca bakteri ve virüslerle enfekte olmuş bir ortamda yaşadığımız gerçeğinin kabul edilmesiyle

sürdürülebileceğine benzetir. Olumlu zihinsel sağlığı ve optimum insan işlevini teşvik etmek, insan varoluşunun kaçınılmaz karanlık ve kötücül tarafını yönetmeyi vurgular.

Paul T. P. Wong’un “PURE” Modeli

Bu modelde, hayatın **acıları ve güzellikleri birlikte** değerlendirilir. Pozitif Psikoloji 2.0’ın özünde **anlam** (meaning) kavramı yatar. Wong’un geliştirdiği **PURE** modeli şu 4 boyutu kapsar:

1. **P - Purpose (Amaç)**
2. **U - Understanding (Anlama)**
3. **R - Responsible Action (Sorumluluk)**
4. **E - Enjoyment/Evaluation (Keyif ve Değerlendirme).**

Özetle Wong bu model ile yerinde bir kavramsallaştırma yapmıştır.

Davranışsal Entropi veya Olumlu Olumsuz Diyalektiği

Bilindiği gibi Entropi Termodinamiğin 2. Yasasıdır. Enerji kendi haline bırakılırsa düzenden düzensizliğe doğru gider. Soğuk yoktur ısının olmaması vardır. Karanlık yoktur ışığın olmaması vardır. Kötü davranış yoktur iyi davranışların olmaması vardır. O halde Entropinin yükselmesini önlemek için iyi doğru ve güzeli artırmak gerekir.

İkinci dalga Pozitif Psikolojinin de yapmaya çalıştığı budur. Olumlu ve olumsuz; duygu, düşünce ve davranışların diyalektiğini kabul eder. Sadece umut, şükran, neşeye odaklanmaz.

Mutluluğu renkli bir gölge gibi görür hedefe almaz “Nasıl anlamlı ve dayanıklı yaşarım?” 1 hedefe alır, mutluluğun kendiliğinden geleceğini savunur.

Zorluklardan kaçınma yerine acıların, travmaların, musibetlerin büyümenin bir parçası olduğunu kabul eder.

Yaşamın amacına haz (hedonik) mutluluk yerine Aristoteles’in de vurguladığı “Ödömanik” yani anlam mutluluğunu koyar. İlave olarak ta yaşamın bütünlük ve denge olduğu sunar.

Kadim kültürümüzdeki sağlık, afiyet ve huzur kavramların bilimsel sağlamlıkla açıklanmasını bizim için büyük şans ve fırsat olarak değerlendirmeliyiz.

Prof. Dr. Nevzat TARHAN

FROM THE EDITOR

POSITIVE PSYCHOLOGY 2.0 OR THE CONCEPTS OF HUZUR AND AFIYET

The word *afiyet* is a culturally embedded concept in our tradition and civilizational geography. Etymologically, it does not solely signify a state of wellness. Its root 'A-F-Y' means "to recover," "to be saved from harm," or "to regain health." In this context, the English term "wellbeing" only partially conveys its full meaning.

The word *huzur*, on the other hand, originates from a root that implies presence or readiness. Derived from the verb meaning "to be present," its deeper meaning conveys being in a space, that is, especially in readiness for an important task or in the presence of a significant person or event. Although English words such as "peace," "calmness," or "readiness" come close in meaning, they fall short of expressing the full cultural and contextual richness of the term.

Why Did Positive Psychology 2.0 (The Second Wave) Emerge?

Classic Positive Psychology (1.0), with its focus on human potential, strengths, and happiness, was often criticized for an overly optimistic view. The critique is that "Focusing solely on positive emotions does not reflect the reality of life." This perspective is especially relevant in the context of positive psychotherapy.

From a "neuroscience-based" standpoint, human nature contains both the potential for good and for harm. Hence, the self-regulation of destructive impulses, that is, the "dark side" within us, is essential. The Default Mode Network (DMN) is the neural network involved in meaning-making, situational positioning, and preparedness. It operates in conjunction with the theory of mind and emotional mirror neurons.

Meaning provides the best protection against adversity and existential anxieties such as death, loneliness, and the search for freedom. It is seen as essential for leading a virtuous life and for preparing for the future.

Positive Psychology 2.0 views happiness not as a goal, but as the result of a **meaningful, balanced, and resilient life. Pain, uncertainty, and vulnerability**, that is, inevitable aspects of being human, are not seen as forces to be suppressed but as "growth-promoting traumas." These experiences are reframed as **opportunities for transformation**.

This is analogous to physical health being maintained not by denying the existence of bacteria and viruses, but by acknowledging and dealing with them. Similarly, promoting mental well-being and optimal human functioning

requires acknowledging and managing the inevitable dark and destructive dimensions of human existence.

Paul T. P. Wong's "PURE" Model

In this model, life's aspects related to **pain and beauty** are considered together. At the core of Positive Psychology 2.0 lies the concept of meaning. Wong's **PURE** model includes the following four dimensions:

1. **P - Purpose**
2. **U - Understanding**
3. **R - Responsible Action**
4. **E - Enjoyment/Evaluation**

In summary, Wong has offered a sound conceptualization with this model.

Behavioral Entropy or the Dialectic of the Positive and the Negative

As is well known, entropy is the Second Law of Thermodynamics: if left alone, energy tends to move from order to disorder. There is no such thing as "cold"; rather, it is the absence of heat. There is no darkness, only the absence of light. There is no evil behavior per se, only the absence of good behavior. Therefore, to prevent entropy from increasing, one must enhance the good, the true, and the beautiful.

This is precisely what the second wave of Positive Psychology aims to do. It accepts the dialectic of positive and negative emotions, thoughts, and behaviors. It does not focus solely on hope, gratitude, or joy.

It views happiness not as a target but as a colorful shadow that follows a life lived with meaning and resilience. Rather than asking, "How can I be happy?" it asks, "How can I live a meaningful and resilient life?"—with the belief that happiness will naturally follow.

Instead of avoiding suffering, it embraces pain, trauma, and hardship as parts of growth.

It replaces hedonistic happiness (pleasure-driven) with eudaimonic happiness, as emphasized by Aristotle—happiness rooted in meaning. Additionally, it presents life as something that must be lived with integrity and balance.

We should regard the scientific articulation of traditional concepts like health, *afiyet*, and *huzur* in our ancient culture as both a great fortune and an opportunity.

Prof. Nevzat TARHAN