

EDİTÖRDEN

Pozitif psikoloji, insanlığın hayatına olumlu katkı sağlamaya devam ediyor. Mutluluğun yeni formülünü ararken insanlık tarihi boyunca insanlarda mutluluk arayışı ve mutsuzluk derdi var. Baktığımız zaman Sokrates'e, Aristo'ya, Platon'a kadar gidiyor. Tartıştıkları konular mutluluk konularıdır ve Aristoteles, mutluluğu ikiye ayırmaktadır. Birincisi hedonist mutluluk yani haz peşinde koşmak, hazları eylem halinde yaşayabilmektir. Aristoteles, bu mutluluğu geçici mutluluk olarak görüyor. Asıl insanı mutlu eden mutluluğun Eudaimonia mutluluk olduğunu söylüyor. Eudaimonia mutluluk, anlamlı ideallere bağlı eylemlerin toplamı olarak geçiyor ve bu, insanda kalıcı mutluluk yapıyor, diğeri geçici mutluluk sağlıyor.

Kişiler arası ilişkilerde önemli katkılar sağlar. Temel olarak, bireylerin güçlü yanlarına, mutluluğa ve yaşam doyumuna odaklanır, bu da ilişkilerde daha sağlıklı ve tatmin edici dinamikler yaratır. İşte pozitif psikolojinin kişiler arası ilişkilere sağladığı bazı faydalar:

1. Empati ve Anlayış: Pozitif psikoloji, bireylerin başkalarının duygularını anlamasına ve empati kurmasına yardımcı olur. Bu, ilişkilerdeki çatışmaları azaltır ve daha derin bir bağ kurulmasını sağlar.

2. Olumlu İletişim: Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu dil kullanmasını ve yapıcı geri bildirim vermesini teşvik eder. Bu, çatışmaları çözmede ve yanlış anlaşılmalara önlemede etkilidir.

3. Minnettarlık: Pozitif psikolojide minnettarlık pratiği, kişiler arası ilişkilerde daha fazla takdir ve değer bilme hissi yaratır. Bu, ilişkileri güçlendirir ve karşılıklı bağlılığı artırır.

4. Bağ Kurma ve Destek: Pozitif psikoloji, bireylerin birbirine destek olma ve zor zamanlarda yanlarında olma becerilerini geliştirir. Bu da ilişkilerin sağlam ve dayanıklı olmasını sağlar.

5. Mutluluğun Paylaşımı: Pozitif psikoloji, bireylerin kendi mutluluklarını başkalarıyla

paylaşmasını ve birlikte mutlu olma becerisini teşvik eder. Bu, sosyal bağları güçlendirir ve ilişkilerde daha fazla tatmin sağlar.

6. Kendi Kendini Bilme ve Kişisel Gelişim: Pozitif psikoloji, bireylerin kendi potansiyellerini keşfetmelerine ve kişisel gelişimlerine odaklanmalarına yardımcı olur. Bu da ilişkilerde kendine güveni artırır ve daha sağlıklı sınırlar koymayı sağlar.

7. Dopamin mutluluğu geçici Serotonin mutluluğu kalıcıdır. Dopamin istek ve haz kimyasalı, bağımlılıktaki gibi, bittiğinde hemen yenisini ister olmazsa belirsizlik ve kaygı artar. Serotonin fikir, ideal ve anlam peşinde koşanların beyninde daha çok salgılanır. Anlam yolunda ilerlerken dalgalanma gösterir ancak uzun vadeli ve süreklilik etkisine sahiptir, ancak depresyon gibi hastalıklarda azalır. **3 A, Anlam, Amaç ve Arkadaş serotonin dostudurlar.**

Bu yedi fayda, kişiler arası ilişkilerde daha fazla uyum, güven ve karşılıklı anlayış ortamı oluşturur. Bu sayımızda psikolojik sağlık için kişiler arası ilişkilerle ilgili son bilimsel bilgileri size sunmayı amaçladık.

Faydalı olması dilekleriyle.

Prof. Dr. Nevzat TARHAN

FROM THE EDITOR

Positive psychology continues to make a positive contribution to the life of humanity. While searching for the new formula of happiness, people have been in search of happiness, and they have been suffering from unhappiness throughout human history. When we look at it, it goes back to Socrates, Aristotle, and Plato. The topics they discussed are about happiness, and Aristotle divides happiness into two. The first is hedonistic happiness, that is, the pursuit of pleasure and being able to experience pleasures regarding actions. Aristotle sees this type of happiness as temporary happiness. He says that the actual happiness that makes people happy is Eudaimonia. Eudaimonia happiness is the total of actions based on meaningful ideals, and this provides a person with a lasting happiness while the other provides temporary happiness.

Positive psychology makes important contributions to interpersonal relationships. Basically, it focuses on individuals' strengths, happiness, and life satisfaction, which creates healthier and more satisfying dynamics in relationships. Here are some of the benefits that positive psychology brings to interpersonal relationships:

- 1. Empathy and Understanding:** Positive psychology helps individuals understand and empathize with other individuals' feelings. This reduces conflicts in relationships and allows for a deeper bond.
- 2. Positive Communication:** Positive psychology encourages individuals to use positive language and give constructive feedback. This is effective in resolving conflicts and preventing misunderstandings.
- 3. Gratitude:** The practice of gratitude in positive psychology creates a greater sense of appreciation in interpersonal relationships. This strengthens relationships and increases interdependence.
- 4. Bonding and Support:** Positive psychology develops the ability of individuals to support each other and be there for them in difficult

times. This ensures that relationships are strong and durable.

5. Sharing Happiness: Positive psychology encourages individuals to share their own happiness with others and the ability to be happy together. This strengthens social bonds and provides greater satisfaction in relationships.

6. Self-Knowledge and Personal Development: Positive psychology helps individuals discover their own potential and focus on their personal development. This, in turn, increases self-confidence in relationships and allows for healthier boundaries.

7. Dopamine happiness is temporary, but Serotonin happiness is permanent: Dopamine, which is the chemical of cravings and pleasure, immediately desires a new one when it ends, as seen in addiction; however, uncertainty and anxiety increase if a new one is not provided. Meanwhile, serotonin is secreted more in the brain of those who pursue ideas, ideals and meaning. It fluctuates as it progresses along the path of meaning; however, it has a long-term and sustaining effect. On the other hand, it decreases in disorders such as depression. **The following 3 things are serotonin friendly: Meaning, Purpose, and Friendship.**

These seven benefits create an environment of greater harmony, trust, and mutual understanding in interpersonal relationships. In this issue of our journal, we aimed to provide you with the latest scientific information about interpersonal relationships for psychological health. I hope it will be useful for our readers.

Prof. Nevzat TARHAN