

# ŞÜKÜR

POZİTİF PSİKOLOJİDEN  
DİN PSİKOLOJİSİNE KÖPRÜ



## **Değerler Eğitimi Merkezi**

© Eserin her türlü basım hakkı anlaşmalı olarak  
Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları'na aittir.

Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları bir Ensar Neşriyat organizasyonudur.

ISBN: 978-605-4036-46-2

Sertifika No: 17576

### **Kitabın Adı**

ŞÜKÜR

Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü

### **Yazarı**

Gülüşan GÖCEN

### **Yayına Hazırlayan**

Ahmet Yasin Okudan

### **Kapak-Sayfa Tasarımı**

Nuray Yüksel

### **Baskı**

Pasifik Ofset

Cihangir Mh. Güvercin Cd. Baha İş Merkezi

Haramidere - Avcılar / İstanbul

Tel: 0 212 412 17 00

**Sertifika No:** 12027

### **1. Basım**

Mayıs 2014 / 2.000 adet basılmıştır.

Ay çiçeği pozitif psikolojiyi ifade eden simge olarak bilinir.

### **İletişim**

Ensar Neşriyat Tic. A.Ş.

Oruçreis Mahallesi 12. Sokak No: 40/42 Esenler/ İstanbul

Tel: (0212) 491 19 03 - 04 Faks: (0212) 438 42 04

www.ensarneyriyat.com.tr ensar@ensarneyriyat.com.tr

ŞÜKÜR  
POZİTİF PSİKOLOJİDEN  
DİN PSİKOLOJİSİNE KÖPRÜ

Gülüşan GÖCEN

İstanbul 2014

### **Dr. Glan GÖCEN**

İstanbul doğumlu olup, ilk ve ortaöğrenimini Bursa'da tamamladı. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden 2001 yılında mezun oldu. 2005'te Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde "Dini İnanç ve İbadetlerin Kendini Gerçekleştirme İle İlişkisi" adlı tezle Din Psikolojisi alanında yüksek lisansını tamamladı. Aynı yıl Denizli'nin Bekilli ilçesinde Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ęretmeni olarak göreve baladı.

2012'de ise Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi bölümünde "kr, Psikolojik İyi Olma ve Dindarlık Arasındaki İlişki zerine Bir Alan Araştırması" adlı tez çalışması ile doktor ünvanını aldı. Toplum Bilimleri, EKEV, Dinbilimleri, Journal of Intercultural and Religious Studies ve İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları dergilerinde makale, eviri ve kitap tanıtımı yazıları yayımlandı. Değerler Eğitimi Merkezi'nde çeşitli atölye çalışmaları yürüttü. İslami Araştırmalar Dergisi'nde yayın kurulu yelięi yaptı. 2008'de Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ęretmeni olarak İstanbul'a atanmış olup, hali hazırda görevini Bayrampaşa İmam Hatip Ortaokulu'nda sürdürmektedir.

## İÇİNDEKİLER

Kısaltmalar .....	8
Takdim .....	9
Sözün Başı .....	12
Teşekkür .....	15
Giriş .....	17
Çalışmanın Soruları .....	26

## BİRİNCİ BÖLÜM ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA ve DİNİ YÖNELİM

### I. ŞÜKÜR

A. Şükürün Psikolojik Temelleri.....	32
1. Psikolojik Açıdan Şükür Nedir.....	32
2. Şükretmenin Boyutları.....	38
3. Şükretmenin Bireyde Gelişim Süreci.....	40
a. Şükretmek.....	41
b. Şükürbilmezlik / Vefasızlık.....	43
c. Şükretmemek / Nankörlük.....	46
d. Şükretmeye Karşı Bazı İtirazlar.....	48
B. Şükre Psikolojik Yaklaşımlar.....	52
1. İşlevselci /Yararcı Yaklaşım.....	54
2. Davranışçı Yaklaşım.....	55
3. Psikoanalitik Yaklaşım.....	57
4. Bilişsel-Ahlâkî Gelişim Yaklaşımı.....	62
5. Hümanistik Yaklaşım.....	63
6. Transpersonel (Benötesi) Yaklaşım.....	65

7. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı.....	67
C. Şükürün Dinî Temelleri.....	70
1. Dinî Bir Terim Olarak Şükür Nedir.....	71
2. Nimet (İyilik) Kavramı.....	72
3. Dinî Geleneklerde Şükür Kavramı.....	73
a. İslâm Dinine Göre Şükür Kavramı.....	76
b. Kur'an'daki Şükür Kavramları.....	81
c. Peygamberlerin Yaşantısında Şükür Kavramı.....	86
d. Tasavvuf Literatüründe Şükür Kavramı.....	87
II. PSİKOLOJİK İYİ OLMA ve POZİTİF PSİKOLOJİ.....	89
A. Psikolojik İyi Olma Nedir.....	89
B. Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi.....	94
C. Pozitif Psikoloji ve Psikolojik İyi Olma.....	100
III. ŞÜKÜR, DİNÎ YAŞAM ve PSİKOLOJİK İYİ OLMA İLİŞKİ.....	107
A. Dinî İnanç, Şükür ve Psikolojik İyi Olma İlişkisi.....	108
B. Dinî Uygulamalar (İbadetler), Şükür ve Psikolojik İyi Olma İlişkisi.....	112
IV. DİNÎ YAŞAM, ŞÜKÜR ve PSİKOLOJİK İYİ OLMANIN ETKİLİ OLDUĞU ALANLAR.....	118
A. Hayat Memnuniyeti ve Mutluluk.....	118
B. Hayatın Amacı ve Anlamlılığı.....	122
C. İnsanlararası İlişkiler ve Sosyal Yaşam.....	125
D. Başa Çıkma.....	128
E. Bolluk Bilinci ve Sahip Olma Yönelimi.....	134
F. Maddi Sahiptelikler ve Fiziksel Sağlık.....	139
G. Aile İlişkileri ve Yaşantısı.....	142

## İKİNCİ BÖLÜM

### TÜRK TOPLUMUNDA ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA ve DİNİ YÖNELİM

I. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	145
A. Araştırmanın Modeli.....	145
B. Evren ve Örneklem.....	149
C. Veri Toplama Araçları.....	151
1. Şükür Ölçekleri.....	152
2. Psikolojik iyi olma ölçeği.....	156
3. İçgüdümlü Dini Yönelim Ölçeği.....	157
D. Veri Toplama Süreci ve İstatistikî Analiz.....	158
II. ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA ve DİNİ YÖNELİME DAİR GENEL PROFİL.....	162
III. ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE DİNİ YÖNELİM ARASIN- DAKİ İLİŞKİ ve ETKİLEŞİM.....	167
A. Şükür ve Dini Yönelim İlişkisi.....	167
B. Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi.....	180
C. Şükür ve Psikolojik İyi Olma İlişkisi.....	187
IV. ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA ve DİNİ YÖNELİMDE ETKİLİ DEMOGRAFIK DEĞİŞKENLER.....	194
A. Cinsiyet.....	195
B. Yaş.....	200
C. Medeni Durum.....	211
D. Harcama Durumu.....	214
E. Eğitim Durumu.....	221
F. Mesleki Durum.....	227
G. Sosyal Çevre.....	235
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	241
KAYNAKÇA.....	259

## KISALTMALAR

<b>ANOVA</b>	: Analyses of Variance
<b>APA</b>	: Amerikan Psikoloji Derneđi
<b>AÜİFD</b>	: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>BETAM</b>	: Bahçeşehir Üniversitesi Ekonomik ve Toplumsal Araştırmalar Merkezi
<b>Bkz</b>	: Bakınız
<b>c.</b>	: Cilt
<b>CÜİFD</b>	: Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>çev.</b>	: Çeviren
<b>ÇÜİFD</b>	: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>DEM</b>	: Değerler Eğitimi Merkezi
<b>DEÜİİBF</b>	: Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi
<b>DİB</b>	: Diyanet İşleri Başkanlığı
<b>diğ.</b>	: diğerleri
<b>DSM-IV</b>	: Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorder 4th Edition
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>Ed</b>	: Editör
<b>EKEV</b>	: Erzurum Kültür ve Eğitim Vakfı
<b>EŞÖ</b>	: Emmons Şükür Ölçeği
<b>Haz.</b>	: Hazırlayan
<b>İFAV</b>	: İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları
<b>M</b>	: Ortalama
<b>N</b>	: Katılımcı Sayısı
<b>ODTÜ</b>	: Ortadođu Teknik Üniversitesi
<b>PIÖÖ</b>	: Psikolojik İyi Olma Ölçeği
<b>ss/pp</b>	: Sayfa Sayısı
<b>SÜİFD</b>	: Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>Tsz.</b>	: Tarihsiz
<b>TŞÖ</b>	: Takdir Etme Şükür Ölçeği
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>UÜİFD</b>	: Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>vb.</b>	: ve benzeri
<b>X</b>	: Ortalama



## TAKDİM

İnsanı anlama girişimleri ya da daha özel ifadesiyle bizzat insanın kendisini anlama çabası, gerçekte varoluşun hakikatini anlamak için bir başlangıç noktası oluşturmaktadır. Bu nokta, içerdiği bütün diğer arayış ve anlayış çabalarının yanı sıra, hepsinden daha önemli ve daha anlamlı bir şekilde aynı zamanda Varlığın Sahibi'ni tanımak veya ona ulaşmak için de yola çıkılan ilk kapı olmaktadır. Kadim geleneklerin birçoğunda benzer ifadelerle yer alan ve Allah'ın Son Elçi'si tarafından "kendini bilen rabbini bilir" şeklinde insanlığın hafızasına kusursuzca nakşedilen bu ilke, gerçekte bu arayış ve anlayış çabasının nereden başlaması gerektiğine dair bir uyarı ve yönlendirme teşkil etmektedir. Muhtemel diğer bütün başlangıç noktalarına rağmen kendini ve buna bağlı olarak her şeyi bilmek ve anlamlandırmak için en üst basamakta insanın kendinden yola çıkmasının yer alması ve buna şiddetle vurgu yapılması, bu uyarı ve yönlendirmenin en güçlü, en hakiki ve en evrensel temel olması ilkesi ile bağlantılıdır. Bu açıdan bakıldığında insanoğlunun yeryüzü macerası, ilk insanla başlayan düşüş ve yükseliş ve unutulmuş ve hatırlanmış arasında gidip gelen bir süreç olarak okunabilir. Zira bizim geleneğimize göre insan, tam da bu düşüş ve yükseliş ve unutulmuş ve hatırlanmış tercihleri arasında olan ve oluşan bir varlıktır. Dolayısıyla bu oluş sürecinde insana düşen hatırlamaktır.

Bu, onu düşmekten koruyan, sağlam bir zemine tutunmasını sağlayan ve yükselten bir erdemdir. Aksine insan seçimini unutmaktan yana kullandığında unutulur ve hatta kendi kendisini bile unuttur. İşte bu, en ebedi mahkûmiyet ve en dipsiz düşüştür.

İnsanı anlama girişimindeki bütün alanların en önemli çıkış noktalarından biri, insanoğlunun değerlerini ve onun bu değerlerle irtibatını anlamak ve aydınlatmak olmuştur. Her zaman ilgi çekici olan ve bugün geldiğimiz noktada daha da önemli hale gelen değer araştırmaları, her zamankinden daha fazla mesafe kaydetmiş ve bu bağlamda daha çok birikim sağlanmış. Özellikle sosyal psikoloji, pozitif psikoloji ve din psikolojisi, bu alana önemli katkılarda bulunmuşlardır. İçinde bulunduğumuz yüzyılda da taraftarları olan nihilizm, materyalizm, pozitivizm, hümanizm, ateizm vs. gibi kimi felsefelerin insanı anlamaktan, tatmin ve mutlu etmekten uzak anlayışlarının etkisiyle, gerçekte başlangıçtan beri var olan ancak adı geçen felsefelerin olumsuz ve yıkıcı etkisiyle zaman zaman gözden düşen veya unutilan erdemlerin yeniden hatırlanması manidardır. Son yüzyıl içerisinde değerlere ve erdemlere duyulan bu yoğun ilgi, insanlık alanında vazgeçilemez olarak addedilen pek çok şeyin büyüsunü ve çekiciliğini yitirmesi, insanı anlama iddiasındaki felsefelerin insana dair bütünlüklü bir resim ortaya koyamaması ve bu çerçevede maneviyatın yeniden keşfedilmesiyle, hatırlanmasıyla veya maneviyata dönüşle bağlantılı gibi gözükmektedir. Yani insanlık bugün kaybettiği köklerine ve yabancılaştığı özüne yeniden dönüşün telaşı ve arayışı içerisinde maneviyata daha sıkı sıkıya ve daha derinden sarılmış durumdadır. Sözün kısası, gün, bütün tecrübelerin açıkça ifşa ve izhar ettiği gibi, maneviyatın hiçbir şekilde vazgeçilemezliğinin bir kere daha görüldüğü ve yerine başka hiçbir şeyin konulamayacağına sağduyulu insanlarca anlaşıldığı gündür.

İnsanı insan yapan erdemleridir. Erdem bir güç, bir donanım ve eylemdir. İnsan bu donanımla ve eylem vasıtasıyla yetkinleşir. Bu erdemlerden biri de şükürdür. Şükran, minnettarlık, bağış, paylaş-

ma, borç, sevgi ve sadakattir. Şükran, akseden, geri dönen sevgidir. Paylaşma ve sadakatin uç noktasıdır. Bizim geleneğimizde buna o kadar çok itina gösterilmiştir ki, bir Müslüman'ın günde kırk defa "âlemlerin rabbi olan Allah'a hamd etmesi, O'na şükran duyması ve minnettarlık göstermesi" tesadüf değildir. Şükranda alçakgönüllülük ve diğerkâmlık vardır. Yalnızca kendini seven, kendine hayran kalan, kendini yücelten insan şükran duyamaz. Zira bu insanın, kendisinden başka hiçbir şeye ve hiç kimseye borcu yoktur. Ancak borcu olan ve borçlu olduğunu bilen insan şükran duyar. Şükran her şeyden önce, her ümidin ötesinde ve her beklentiden evvel Yaratan'ın varlığıyla bağlantılıdır. Önce bu bağlantıyı kurmak lazımdır ki, bu duygu kendisini hissettirebilsin ve oradan başlayarak diğer her şeye ve herkese ulaşabilsin.

Elinizdeki kitap, saygıdeğer meslektaşım ve kıymetli araştırmacı Dr. Gülüşan Göcen'in, şükür ile ilgili olarak, uzun yıllara yayılan kapsamlı incelemelerinin ve uygulamalı araştırmalarının neticesinde ortaya çıkan ilk, önemli ve özgün bir eserdir. Kendisi, bu öncü araştırmasında ilk olarak şükürün teorik altyapısını detaylarıyla ele alırken; daha sonra şükürün psikolojik iyi olma hali ve dini hayat ile bağlantısını ve son olarak da bu erdemın Türk toplumundaki görüntü ve yansımalarını yetkinlikle ortaya koymaktadır. Dr. Göcen'in, yoğun ve zorlu araştırma sürecine kısmen tanıklık etmiş, onunla bu süreçte zaman zaman fikir alışverişinde bulunmuş ve çok başarılı sunumunu paylaşmış olmayı ben kendi adıma her zaman zevkle ve şükranla hatırlayacağım. Dr. Göcen'e, "iyiliği fark ettiren ve yaşatan şükran" eserini gözaydınlığına çıkardığı için tekrar teşekkür ediyor; eserin ilgilenen herkes için faydalı, ufuk açıcı ve teşekkür vesile olmasını temenni ediyorum.

Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu  
Altunizade, 2014



## SÖZÜN BAŞI...

*“Şükür ile başlar gönül yolculuğumuz,  
Gönül almaya değil, olmaya geldik!”*

Son zamanlarda insana yaklaşımını olumlu duygu, değer ve davranışlar üzerinden yapan pozitif psikolojinin etkisi, psikolojiye özellikle de din psikolojisine yönelik araştırmalarda daha hissedilir olmuştur. Metod ve içerik olarak birbirinden farklı yaklaşımlar sergileseler de bireyin dini yaşantısı ile psikolojik iyi olma ilişkisini konu edinen araştırmalarda büyük bir artışın yaşanması da bunu kanıtlamaktadır. Dinin insan psikolojisiyle münasebetini ele alan din psikolojisi de hem ihtiyaca hem de isteğe binaen dinî ve manevî hayat ile iyi olma ve ya değerler ilişkisine daha fazla yer vermeye başlamıştır. Bütün bu gelişmeler, yıllardır birbirine mesafeli duran psikoloji ve din psikolojisinin birlikte çalışmalar yapmasını, araştırmacıların üstün gayretleriyle bu alanda özellikle Batıda ciddi anlamda bir literatür oluşmasını sağlamıştır.

İnsanların mutlu ve huzurlu olmak istediği bir dünya tasavvurunda, sağlıklı ilişkilerin kurulması için olumlu duyguların rolü göz ardı edilemez. Bilhassa, bu duygular arasında birçok araştırmacı tarafından mutluluğun anahtarı olarak öne çıkarılan şükürün yeri özel bir öneme sahiptir. Pozitif psikolojinin ilk çalışmaları arasında “Şükür ziyaretleri, günlükleri ve listeleri” ile şükür psikolojisi yapan araştırmacılar (Seligman, 2002), bu sayede hem din psikolojisi çalışmalarına hız ve insanın psikolojik sağlığı /huzuru araştırmalarına yeni yaklaşım kazandırmışlar hem de insanın erdemlerini ve olumlu duygularını psikolojinin gündemine taşımışlardır. İnsanın mutluluğu için varolan ve birbirinden bağımsız çalışan ilahiyat ve psikoloji disiplinlerini biraraya getirmiş, pozitif psikolojinin lokomotif görevini psikolojik ve

dini arkaplanı derin şükre vererek yeni bir psikoloji yaklaşımının ilk adımını atmışlardır.

Din psikolojisi içerisinde şükretmenin psikolojisine odaklanmış olan bu araştırma, hem bireyin sahip olduğu dinî yönelimin bireyin şükretmesine hem de şükretmenin bireyin psikolojik iyi olmasına katkısını incelemektedir. Buna ilaveten “psikolojik açıdan sağlıklı, olumlu bir duygusal ve bilişsel yapıya sahip olma” anlamında ifade edilen psikolojik iyi olma çalışmaları içerisinde bireyin dini yönelimi ve şükretmesi arasındaki ilişki üzerinde de durmaktadır.

Başta da söylediğimiz gibi bu sahada geniş teorik ve empirik araştırmalar mevcuttur. Fakat şükürün hem dinî hem de psikolojik yönüyle ilgili birçok araştırmanın hemen hemen hepsi Batıda o kültürel, dini, sosyolojik desen üzerinde yapılmıştır. Türkiye’de yapılmış herhangi bir araştırmanın olmaması, ülkemizde de yapılması yönündeki düşüncüyü gündeme getirmiş, bu düşünceden hareketle elinizdeki araştırmada hem Türk toplumunun şükretmesi, psikolojik iyi olma hali ve dinî yönelimi arasındaki ilişki resmedilmeye çalışılmış hem de bu sayede konu ile ilgili literatüre katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

Genel olarak kuramsal ve empirik olarak iki kısımda ele alabileceğimiz çalışmamızın kuramsal kısmı giriş bölümüyle başlamaktadır. Burada araştırmanın problemi ele alınmış, araştırmanın amacı ve önemine ve din psikolojisine yapması istenen katkıya yer verilmiştir. Bunu teorik açıklamalar takip etmiştir. Bu bölümde şükür, psikolojik ve dini bir bakış açısıyla ele alan ilk çalışma olmasından dolayı bir duygu ve biliş olduğu kadar insanî bir değer, davranış ve kişilik modeli olarak da ele alınmıştır. Bireyin şükretme, şükredememe ve bilinçli olarak şükretmeme seçimini yaptığı şükür süreci değerlendirilmiştir.

Şükürün nesnesi (ilahî ve insanî) ve motivasyonu (durumluk, süreklilik) bakımından çeşitlerine yer verilmiş, psikoloji literatüründe şükürün ele alınışı/ alınmayışı değerlendirilmiş, psikolojik yaklaşımlar çerçevesinde şükre bakış açısı özellikle şükür psikolojisini gündeme taşıyan pozitif psikoloji ile özetlenmiştir. Şükre dinî gelenekler açısın-

dan yaklaşılmış, buradaki anlamı, yeri ve önemine değinilmiş; dinî metinlerde, peygamber yaşantılarında, tasavvufi anlamda yüklenen anlamlar genel hatları ile ifade edilmiştir. Teorik bölümün ikinci kısmında ise henüz üzerindeki yaklaşım tartışmalarının sürdüğü “iyi olma” çalışmaları içerisinde psikolojik iyi olmanın tanımına, gelişim sürecine ve Carol Rfyy’nin Psikolojik Modeli’ne yer verilmiştir.

Araştırmanın diğer ikinci büyük dilimini oluşturan empirik kısım ise araştırmanın yöntemi, bulguları ve değerlendirmelerinden oluşmaktadır. Öncelikle araştırmanın yöntemi, modeli, örnekleme ait özellikleri, Türkçe’ye çevrilen şükür ölçekleri ve diğer veri toplama araçları anlatıldıktan sonra bağımlı/bağımsız değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşimleri gösteren analizlerden ortaya çıkan sonuçlara yer verilmiştir. Araştırmanın değerlendirmesinin yapıldığı bu bölümünde Türk toplumunun şükür algı ve yaşantısına, psikolojik iyi oluş ve dinî yönelim düzeyine dair bilgiler incelenmiş, bunlara etki ettiği düşünülen bağımsız değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyo-ekonomik vb.) ayrı başlıklar halinde yorumlanmıştır.



## TEŞEKKÜR...

Her çalışma, araştırmacının elinde büyür ve insanlara katkı sağlamak üzere sunulur. Herkesin kabul edeceği üzere bu süreç araştırmacılar için bazı güçlükleri de beraberinde getirir. Bu çalışma da doğma, büyüme ve serpilme döneminde bazı zorluklarla karşılaştı. Bir yandan tamamen dinî terminolojinin bir kavramı olarak görülen şükür psikolojik boyutuyla ilişkilendirmede acemilik yaşayanlar ve önyargıları, diğer taraftan günlük ve dinî yaşamın içinde eriyerek hayatla mündemiç olmuş şükürün dini boyutunun verdiği hassasiyet ve psikolojik süreciyle ince ince işlemenin verdiği güçlük bizi yorsa da yoğurdu. Özellikle bu iki noktayı gözeterek/ çizgiyi taşmadan dengede tutmak oldukça zordu. Bir duygu mu, hal mi, tavır mı, emir mi, istek mi olduğu tartışılacaktır, şükürün sadece bir duygu olmayıp, gerçekte ahlâkî ve aklî bir çaba gerektiren bir farkındalık olduğunu anlamak ve insanın mutluluğundaki katkısını görmek, tüm zorlukları aşmamı sağlayan bir azme ve iyimserliğe dönüştü. Ayrıca diğer olumlu duygu ve değerlerin de çalışılmasına kapı aralayacak, örnek teşkil edecek bir çalışma yapıyor olma düşüncesi ve böylece insanın anlamlı ve erdemli hayat çabasına tuz kadar da olsa katkımın olacağı hissiyatı tüm araştırma boyunca beni motive eden önemli bir güç oldu.

Her zorlukla beraber bir kolaylık, her kolaylıkla beraber bir zorluk ilkesi bu çalışmada yüzlerce teşekkürün birleşimiyle ortaya çıktı. Buna bizzat şahit oldum. “İyiliğin farkındalığı ve yaşatıcılığı olarak şükretmeyi” konu edinen araştırmamız teşekkür edilecekleri listelemek konusunda elbette bu yüzden yetersiz kalacaktır. Ama buradan nazıca birkaç teşekkürümü diğer yüzlercesi adına temsilen zikretmek isterim. Öncelikle sadece bu süre içerisinde değil, bana her zaman

destek olan hayata, insanlara bakışı ile kendisinden çok şey öğrendiğim Prof. Dr. Öznur Özdoğan'a; bana rehberliğini, desteğini ve ilgisini hiç eksiltmeyen çok değerli hocam Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu'na, çok önceden beri sıcak ve güç veren sözleriyle maddî manevî her türlü katkısını yanımda hissettiğim Prof. Dr. Salih Akdemir ve Prof. Dr. Niyazi Akyüz'e, her zaman kapısını açık bulduğum çok kıymetli dostum ve meslektaşım Doç. Dr. Ali Ayten'e, dostluğa şükretmeme sebep sevgili dostlarım Zeynep Kaya, Zuhâl Ağılkaya Şahin, Sevede Düzgüner, Eyüp Ensar Öztürk, Serhan Tanrıverdi, Semra Çakır'a, en dar zamanlarda yaptığı katkılarla sevgili arkadaşlarım Zehra Işık ve Nezîha Özge Kara ile yardımlarını çok kez gördüğüm sevgili arkadaşlarım Mualla Yıldız ve Ayşe Öztekin'e, Ankara'da beni ailelerine katan sevgili arkadaşım Züleyha Yağmur ve ailesine yürekten teşekkür ederim. Bunun yanı sıra burada ismen zikredemediğim, teşekkür listesinde tek tek yer alması gereken, araştırmaya katılan her katılımcıya ve elbette yardımları, anlayışları ve duaları ile beni hep destekleyen, yeryüzünde şükürün kendilerinde hayat bulduğu sevgili anne-babama ve aileme minnettarlığımı bildirmek isterim.

Ayrıca şu an bu çalışmanın elinizde olması konusunda büyük gayretler gösteren en başta DEM'in kıymetli yöneticisi Hulusi Yiğit'e, yayına hazırlanmasında incelikle, sabırla ve özenle çalışmalar sergileyen Ahmet Yasin Okudan'a ve Nuray Yüksel'e de buradan teşekkürlerimi sunmayı da bir borç bilirim

Anladım ki şükretmek aynı mutluluk ve iyilikseverlik gibi insanlar birbirine değdikçe yaşıyor, bulaşıyor, aşılanıyor. Kendinden başlayarak çoğalıyor. Ben de bu çalışmanın uzandığı her yere şükürü, mutluluğu huzuru ve iyiliği ulaştırmasını; tüm yüreklere sıcaklığını duyurmasını ve böylece hiç azalmamasını, büyüyerek çoğalmasını ümit ederim.

Gülüşan Göcen

İstanbul, 2014