

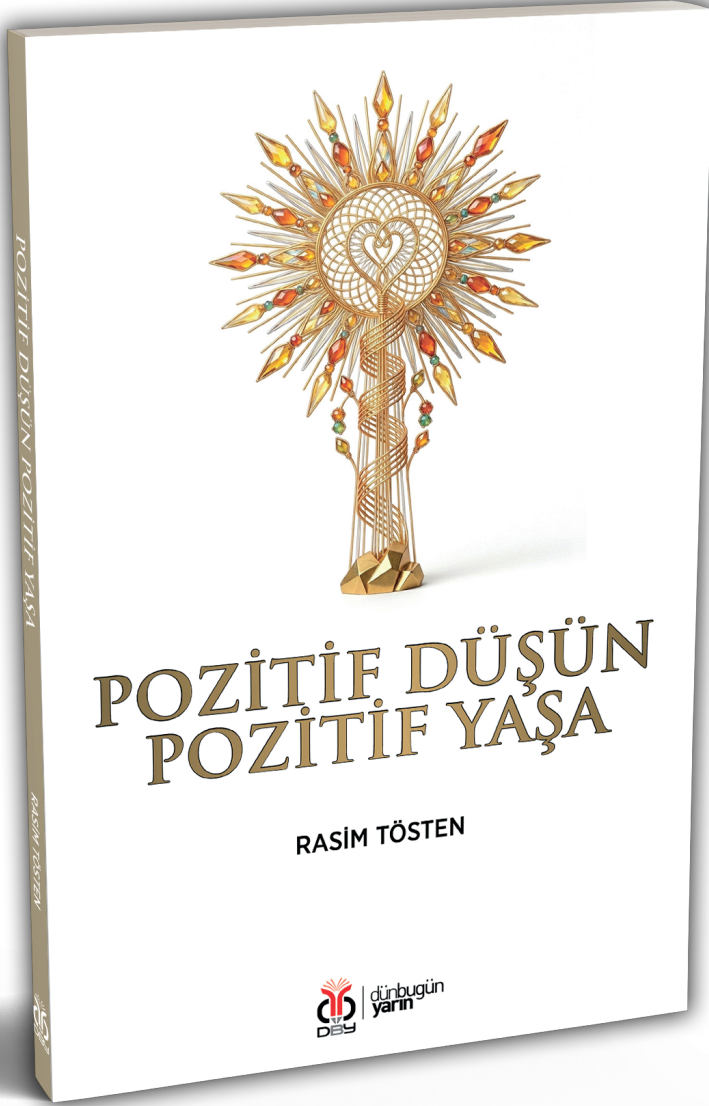


# POZİTİF DÜŞÜN POZİTİF YAŞA

RASİM TÖSTEN



dünbugün  
yarın



Bu PDF dokümanı, kitabın bir kısmını içermektedir.  
DBY okurları için özel olarak oluşturulmuştur.

“dün” den öğrendiklerinle  
“bugün”ü yaşamak  
“yarın”ları aydınlatır.



“dün” den öğrendiklerinle  
“bugün”ü yaşamak  
“yarın”ları aydınlatır.



DÜN  
BUGÜN  
YARIN™  
YAYINLARI

© 2026, Tüm hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım veya araştırma amaçlı yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir şekilde kopya edilemez, elektronik ve mekanik yolla çoğaltılıp yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

**Pozitif Düşün Pozitif Yaşa**  
Rasim Tösten

Yayın Yönetmeni: İrfan Güngörür

DBY Yayınları: 522

Toplum-Yaşam: 7

Sertifika No: 52315

ISBN 978-625-8686-36-4

1. Basım: İstanbul, 2026

Kapak/Mizanpaj: DBY Ajans

Baskı/Cilt:  
Birlik Baskı Ozalit  
ve Gıda San. Tic. Ltd. Şti.  
(Sertifika No: 52846)

Ankara Caddesi, Ünal Han No: 21/4 Cağaloğlu - Fatih / İstanbul  
www.dby.com.tr • dby@dby.com.tr • Tel.: +90 212 526 98 06



DBYYAYINLARI

## İçindekiler

Ön Söz / 9

### Birinci Bölüm

Giriş / 13

Psikolojinin hikâyesi ve büyük haksızlık / 17

Pozitif psikoloji ve keşif / 23

Pozitif deneyimler ve erdem / 28

Pozitifliği beslemek: Güzel görmek / 32

İnsanlar duygularını kontrol edebilir mi? / 35

Pozitif duygulanım / 48

Pozitif dil kullanma: Olumlama / 50

Pozitiflik bedel ister: Duygusal emek / 57

### İkinci Bölüm

Sermayenin evrimi / 63

Gizli bir sermaye: Pozitif psikoloji / 68

Umut üzerine / 76

Umut tüccarlığı bunun neresinde? / 79

İyimserlik ve iyimserliğin üstünlüğü / 81

İyimser insan erdemli midir? / 86

Pollyannacılık mı, gerçeklik mi? / 88

Özyeterlik inancı / 90  
Çağın kilidi: Psikolojik sağlamlık ya da esneklik / 95

Üçüncü Bölüm  
Pozitif psikoloji eleştirisi / 103  
Pozitif psikolojinin bize önerisi / 107

Sonuç / 115

Kaynakça / 119

## Ön Söz

**P**ozitif psikoloji ve psikolojik sermaye konusuyla 2012 yılında doktora yaparken tanıştım. 1999 yılında Martin Seligman'ın pozitif psikoloji hareketini başlattığını ve 2002 yılında Fred Luthans'ın bunu pozitif örgütsel davranışlara uyarlayıp sermaye olarak öne çıkardığını gördüm. Başlangıçtan yaklaşık on yıl sonra sürece dâhil oldum diyebilirim. Böyle düşünürsek kendimi kismetli hissediyorum.

Pozitif psikolojinin anlaşılması, tatbik edilmesi, pozitifliğin sunduğu gelecek perspektifi akademik yaşamımda birinci konu olmuştur. Pozitif psikolojide vurguladığımız temel varsayım bunun bir ihtiyaçtan doğduğudur. Birçok meslektaşımın pozitif psikolojinin özü hakkında ve örgütlere uyarlanmasıyla ilgili sohbetim oldu. Zaman zaman anlaşılmayan, eleştirilen yönleri kabul ettim. Pozitif psikoloji akımına haksızlık edildiğini de gördüm. Tüm bunlara rağmen pozitif psikolojinin bize iyi geleceğine dair inancımın arttığını söyleyebilirim.

Pozitif psikoloji günlük yaşam aktivitelerinde ortaya konan pratik bir felsefeye dayanır. Bu felsefenin nelerden doğduğu, odağında nelerin olduğu önemlidir. Pozitif psikoloji-

nin salt felsefi dayanağı üzerinden gitmek yerine pratikleri ve davranış kodlarını anlamaya çalışmak daha dikkate değerdir. Nihayetinde bu akım bireye ve dünya mutluluğuna katkı sağlamak adına vardır.

Pozitif psikolojinin sermaye olarak kabul edilmesi çok kıymetlidir. İnsanlar çoğu zaman ellerindekinin kıymetini fark etmezler. Kişinin bir yönünü temsil eden psikolojik sermayenin kabul görmesi çok başkadır. Yaşamı kavrama, olayları anlamlandırma, gelişmeleri yorumlama biçimi itibariyle gerçekten de bu asırda gizli kalmış bir hazinedir. Özellikle pragmatist ekseninde yetişen bir neslin, tüketme üzerine anlam arayan bir kitlenin gündemine umudun, iyimserliğin, sağlamlığın ve özyeterliğin girmesi çok güzeldir. Çünkü onları mutlu ve sağlıklı kılacak, başarıya götürecektir olan anahtar yine kendilerindedir. Psikolojik sermaye bireyin kendini keşfetmesine olanak sağlamaktadır.

Elinize aldığınız bu eserde, teoriyle birlikte pratiğin de yansımalarını bulacaksınız. Bilimsel çalışmalarımın bende bıraktığı bilgi birikimi fenomenolojik süzgecimden geçmiştir. Verdiğim günlük yaşam örneklerinde teori ile pratiği birleştirmeye özen gösterdim. Ancak çok sözün çok yanlışı olur derler. Bu eserde birçok hatamın olması mümkündür. Amacım yıllarca üzerinde çalıştığım konunun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktır. Mesleki hayatımda yoğunlaştığım konuların günlük yaşamda da benzerlerine şahit oldum. Her ikisinin mezcilmesiyle ortaya koymaya çalıştığım bu eserde elden geldiğince titiz davranmaya riayet ettim. Bilmeyerek sürçü lisan ettimse affola diyorum.

Son olarak bu konuyla tanışmama vesile olan, ilk aşamada yol gösteren ve birçok çalışmamda beni cesaretlendiren hocam Prof. Dr. Habib Özkan'a, çalışmalarım boyunca desteklerini gördüğüm araştırma arkadaşlarıma, görüşlerine

başvurduğum saha çalışanlarına, psikolojik desteğiyle yükümü alan aileme, kitabın gözden geçirilmesinde ortaya içten emek koyan Fırat Tohumcu'ya, sizleri bu eserle buluşturmaya vesile olan Dün Bugün Yarın Yayınları'na teşekkür ederim.

**Rasim Tösten**

Haziran, 2026

## Kaynakça

- Adams, Henry. 2023. *İçsel Yolculuk / Keşifler Abraham H. Maslow, Carl R. Rogers, Albert Bandura*. Gece kitaplığı yay.
- Adler, Alfred. (2015). *Modern Psikoloji: Alfred Adler Psikolojisine Giriş ve Tüm Çalışmaları*. eKitap Projesi & Cheapest Books.
- Balzac, Honour. 2017. *Zarif bir yaşam üzerine*. (çev. Sibel Erduman). Paris yayınları
- Bandura, Albert. (1994). Self-efficacy. Vilanayur S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* içinde (sayı 4, ss. 71-81). New York: Academic Press.
- Bediüzzaman, Said Nursi. *Mektubat*. RNK Neşriyat
- Bourdieu, Pierre. (1986). "The Forms of Capital". Richardson, J., (Ed.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. Westport, CT: Greenwood, pp. 241–258
- Comte, Aguste. 2020. *İslamiyet ve Pozitivizm*. (çev. Özkan Gözel). Dergah Yayınları
- Dewey, John. 2015. *Okul ve Toplum*. (çev. Hüseyin Avni Başman) Pegem Akademi
- Farabi. 2025. *İdeal Devlet (El Medinetü'l Fazıla)*. (çev. Duygu Tatar). Muhayyel Yayıncılık
- Frank, Viktor Emil. 2019. *İnsanın anlam arayışı*. Okuyan Us Yay.
- Gardner, Howard. 2025. *Zihin Çerçevesi / Çoklu Zeka Kuramı*. Alfa yayınları
- Goleman, Daniel. 2019. *Duygusal zeka*. (çev. Banu Yüksel). Varlık yayınları
- Guenon, Rene. 2016. *Modern Dünyanın Bunalımı*. (Çev. Mahmut Kanık). İnsan Yayınları

- Hochschild, Arlie Russel. (2003). Behind every great caregiver: The emotional labour in health care. Enriching the art of care with the science of care: *Emotional and interpersonal dimensions of health service*, 67-73.
- Hoffer, Eric. 2019. *Kesin İnançlılar*. Olvido yay.
- Jung, Carl Gustav. 2020. *Freud ve Psikoanaliz*. (çev. İsmail Hakkı Yılmaz). Pinhan Yayıncılık
- Karakoç, Sezai. 2012. *Diriliş Neslinin Amentüsü*. Diriliş yayınları
- Kunh Thomas, (1982). *Bilimsel devrimlerin yapısı*. (çev.) Kuyaş, N. (3. baskı). İstanbul: Akan Yayıncılık
- Luthans Fred, Youssef Carolyn M., Avolio Bruce J. (2007). *Psychological capital*. New York: Oxford University Press.
- Maslow, Abraham. (1954). Motivation and personality. *Haper & Row*.
- May, Rolle. 2019. *Yaratma cesareti*. (Çev. Alper Uysal). Metis Yayınları
- Platon. 2019. *Devlet*. (Sabahattin Eyüboğlu). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Putnam, Robert (1994). Social capital and public affairs. *Bulletin of the American Academy of Arts and Sciences*, 5-19.
- Robbins, Stephan & Judge, Timothy (2009). *Örgütsel Davranış (Organizational behavior)*. (Çev. İnci Erdem). Nobel Yayınları
- Rousseau, Jean Jacques. 2019. *Toplum Sözleşmesi*. (çev. Vedat Günyol). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Sarıgöz, Okan Tösten Rasim & Baş Muhammet (Edt.), *Sınıf yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Sartre, Jean Paul. 2022. *Varoluşçuluk*. (Çev. Asım Bezirci). Say yayınları
- Seligman, Martin. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books
- Seligman, Martin (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, Martin, & Csikszentmihalyi, Mihaly (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, Martin. (1999, July-August). *Teaching positive psychology*. APA Monitor.
- Snyder, Charles Richard (2000). *Handbook of hope*. San Diego: Academic Press.
- Toffler, Alvin. (1984). *The Third Wave*. USA: Bantam Edition
- Tösten, Rasim. 2015. *Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye algılarının incelenmesi*. Doktora tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Tzu, Lao. 2022. *Yol ve Erdem*. (çev. Gonca Ünal). Can Yayınları
- Ural, Ali. 2022. *Posta Kutusundaki Mızıkça*. Şule Yayınları

# POZİTİF DÜŞÜN POZİTİF YAŞA

Pozitif psikoloji akımı olayların pozitif yönüne odaklanan, yenilikçi bir bakışı savunur. Kişinin pratik yaşamından hareketle onu güç ve erdeme taşıyan yolu açar. Pozitif psikoloji hareketinin kurucusu Martin Seligman, son iki yüzyılın küresel izlerini bütüncül bir bakışla yorumlayarak reçete sunar. İnsanları pozitif psikolojiye olan ihtiyaca ikna eder. Fred Luthans ise çağdaş yaklaşımların geldiği noktada pozitif psikolojiyi sermaye olarak ele alır ve bunu güçlü bir olguyla önümüze koyar. Bireyin psikolojik yönünün bir sermaye olduğunu ispatlar.

Elinizdeki bu kitap kendi gücünüzü keşfetmenize olanak sağlar, çevrenizle olan ilişkilerinizi düzenlemede yardımcı olur ve yaşamınızı yeniden gözden geçirmek için fırsat sunar. Kitapta teori ile pratiğin birlikte ele alındığı, yazarın fenomenolojiyi de dâhil ettiği zengin içerikler bulacaksınız. Pozitif psikoloji hareketi ve psikolojik sermayenin birlikte ele alındığı bu eserde bireysel ve toplumsal konular birey penceresinden incelenmiştir.



"dün"den öğrendiklerinle  
"bugün"ü yaşamak  
"yarın"ları aydınlatır.



ISBN 978-625-8686-36-4

9 786258 686364