

Öğrenilmiş iyimserlik'in yazarından

Gerçek Mutluluk

Dr. Martin E. P. Seligman

Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini Gerçekleştirmek için
Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması

6.
BASKI

Çeviren:
Semra Kunt-Akbaş





Martin E. P. Seligman

Gerçek Mutluluk

*Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini Gerçekleştirmek için
Yeni Pozitif Psikolojinin Kullanılması*

*Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize
Your Potential for Lasting Fulfillment*

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

Serbest Kitaplar: 39

6. Baskı: Mayıs 2024

3-5. Baskı: 2019-2022 (Eksi Kitaplar);

4. Baskı: Temmuz 2021; 3. Baskı: Haziran 2020;

2. Baskı: Aralık 2019;

1. Baskı: 2007 (HYB Yayınları)

ISBN 13: 978-605-9305-13-6

Copyright © 2024, Serbest Kitaplar

Copyright © 2002, Martin E. P. Seligman

Bu kitabın yayın hakları AnatoliaLit Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Yayına Hazırlayan: Selçuk Durgut

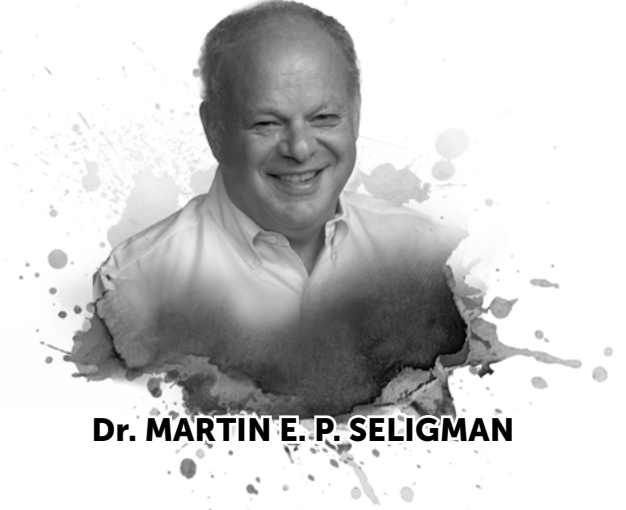
Kapak Tasarımı: Furkan Şener (www.furkansener.com)

Sayfa Tasarımı: Serbest Kitaplar

Baskı: Tarcan Matbaası

Adres: İvedik Cad. Mercan 2 Plaza, No: 253, Yenimahalle, Ankara

Telefon: (312) 384 34 35-36 • Faks: (312) 384 34 37 • Sertifika No: 47663



Dr. MARTIN E. P. SELIGMAN

Pennsylvania Üniversitesi'nin psikoloji bölümünde öğretim üyesi ve Amerika Psikoloji Birliği'nin eski başkanı olan bilim doktoru Martin E. P. Seligman, ünlü bir motivasyon uzmanı ve öğrenilmiş çaresizlik konusunda bir otoritedir. Pennsylvania Üniversitesi'ndeki Pozitif Psikoloji Merkezi'nin yöneticiliğini yapan Seligman'ın pek çok kitabı arasında *Öğrenilmiş İyimserlik* ve *İyimser Çocuk* yer alır. Doktor Seligman'ın araştırmaları, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü, Ulusal Yaşlanma Enstitüsü, Ulusal Bilim Vakfı, Eğitim Bakanlığı, MacArthur Vakfı, Templeton Vakfı ve Guggenheim Vakfı tarafından desteklenmektedir.



İÇİNDEKİLER

Önsöz 15

KISIM I: OLUMLU DUYGU

1. Olumlu Duygu ve Olumlu Karakter 23
2. Psikoloji Yolunu Kaybederken
Ben Kendiminkini Nasıl Buldum 43
3. Mutlu Olmak İçin Neden Çaba Harcayalım? 61
4. İçinizde Sürekli Bir Mutluluk Yaratabilir misiniz? 83
5. Geçmişinden Hoşnut Olmak 109
6. Geleceğe İyimser Bakmak 139
7. Şu Anda Mutlu Olmak 167

KISIM II: GÜÇ VE ERDEM

8. Gücü ve Erdemi Yenilemek	197
9. Size Özgü Güçler	211

KISIM III: YAŞAMIN KONAKLARI

10. İş ve Kişisel Doyum	251
11. Aşk	281
12. Çocuk Yetiştirme	313
13. Toparlama ve Özet	369
14. Anlam ve Amaç	373
Ek	389
Teşekkür	393
Sonnotlar	401
Dizin	449

Bu kitap, sevgisiyle yaşamımın ikinci yarısına en yüksek beklentilerimin ötesinde bir mutluluk ve doyum getiren karıma adanmıştır.

Gerçek Mutluluk'un Aldığı Övgüler

“Martin Seligman, akıl hastalığından çok akıl sağlığı üzerine odaklanan yeni Pozitif Psikoloji hareketinin önde gelen sözcüsü. Bu çok yararlı kitabında Seligman, olumlu bakış açıları olan insanların özelliklerini ve stratejilerini belirliyor ve gerçek mutluluk ve diğer istedik duygusal durumları daha fazla yaratmanın ve yaşamının yollarını açıklıyor. Profesör Seligman, psikolojinin geleceği konusunda daha iyimser ve gerçekten mutlu olmaya yardım ediyor.”

—Dr. Andrew Weil

“Harika bir kitap! Kesinlikle kullanışlı bilgiler ve özgün kaynaklarla dolu. Ne derin bir anlayışı yansıtıyor! Seligman, eski ve yeni psikoloji konusundaki, bence karşı konmaz ve büyüleyici bakış açısıyla seçim yapma gücümüzü bir kez daha doğruluyor. Bu kitap, kişilik ahlakının düzelmesine yardımcı olacak.”

—Dr. Stephen R. Covey,
Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı kitabının yazarı

“Dr. Seligman ... Pozitif Psikoloji alanındaki bilimsel araştırmaları kullanarak gerçek mutluluğa ve doyuma ulaşmak için bir yaklaşım geliştirmiş.”

—*The Cincinnati Enquirer*

“*Gerçek Mutluluk*, okumaya değecek, akılcı ve önemli bir kitap.”

—*Body & Soul*

“Martin Seligman'ın bir görevi var: Pozitif Psikoloji adı verilen genç bir alanın zengin ve şaşırtıcı bulgularını alıp bunları okurların zihinsel, ahlaki ve manevi durumlarını iyileştirmek için kullanmak. Canlı ve ilham verici bir yazar olmasının yanı sıra, Pozitif Psikolojinin kurucusu olarak Seligman, bu iş için biçilmiş kaftan. *Gerçek Mutluluk*'u ancak bir kişi yazabilirdi ama milyonlarca insan ondan yararlanacak.”

—Robert Wright,
Ahlaki Hayvan kitabının yazarı

“*Gerçek Mutluluk*, iki insan grubunun mutlaka okuması gereken bir kitap: Pozitif Psikoloji hareketinin daha derin, daha karmaşık ve daha bütüncül tedavi biçimine ilgi duyanlar ve günlük yaşamlarından daha fazla mutluluk için mücadele edenler. Bu kitap, dünyayı bütün insanlar için daha iyi bir yer haline getirebilir. Daha iyi bir dünya hayali kuran tüm arkadaşlarıma birer kopya almayı düşünüyorum.”

—Donald Clifton,
Şimdi, Güçlerinizi Keşfedin kitabının yazarlarından

“Bu kitabı okumak, ayaklarınız bilimsel araştırma zeminine basarken başınızın olasılık bulutları içinde gezmesi gibi bir şey. Dr. Seligman, bir yandan sevdiğimizize, işimize ve içinde yaşadığımız topluma daha fazla katkıda bulunurken bir yandan da daha çok yaşama sevinci duymamız için en önemli güçlü yönlerimizi kullanmamıza yardımcı olacak araçları veriyor bize.”

—Joan Oliver Goldsmith,
Şarkı Söylemeden Nasıl Dururuz kitabının yazarı

“Martin Seligman, sosyal bilimlerin bu yüzyılda yetiştirdiği en özgün düşünürlerden biri. *Gerçek Mutluluk*, bir grup yeni araştırmaya büyüleyici ve ikna edici bir bakış. Önemli bir kitap.”

—Jonathan Kellerman

“*Gerçek Mutluluk* çağımızın en önemli kitaplarından biri. Doyurucu bir yaşama özlem duyan milyonlarca insana güçlü bir umut mesajı veriyor. Kolay anlaşılır ve pratik önerilerle dolu olan bu kitabı okur ve kullanırsanız, hayatınızın değiştiğini göreceksiniz.”

—Cheryl Richardson,
Yaşamınıza Sahip Çıkmak kitabının yazarı

“Göz kamaştırıcı bir başarı. Bu kitap insanların psikolojiye bakışlarını ve hepimizin kendimizle ilgili görüşlerimizi değiştirecek.”

—Howard Gardner,
Harvard Üniversitesi,
Zihin Çerçevesi kitabının yazarı

“Gerçek Mutluluk, yaşamımıza büyük bir güç katan, yaşamsal ve olumlu duygularla ilgili mükemmel bir kitap. Olumlu duygular alanının öncüsü olan Martin Seligman, pek çok insan için gerçek bir fark yaratacak bir kitap yazmış.”

—Kay Redfield Jamison,
Durulmayan Bir Kafa kitabının yazarı

“Seligman’ın psikoloji alanında devrim niteliğindeki bakışını yansıtan *Gerçek Mutluluk*, yeni yüzyılda insan davranışı için bir fener gibi. Hem sıradan insanlar hem de profesyoneller bu kitabın büyük yararını görecekler. *Gerçek Mutluluk* geniş bir literatürü özetliyor, somut kendini değerlendirme araçları sunuyor ve tam anlamıyla canlı olmanın ne anlama geldiği konusunda neşeli bir dille konuşuyor.”

—Mihaly Csikszentmihalyi,
Akış kitabının yazarı

“Mutluluğa ulaşma hakkı anayasayla güvence altına alınmış olsa da, anayasa vahşi yaşamın içinde mutluluğa giden yolları açıkça göstermiyor. Ama Seligman gösteriyor. Akıllıca, komik, şaşırtıcı ve içgörülü dönüşleriyle Seligman, yaşamda, yaşamlarda büyük bir fark yaratabilecek mükemmel bir rehber. Mutluluğa aç olan dünyamız bu kitaba bayılacak.”

—Diane Ackerman,
Hislerin Doğal Tarihi kitabının yazarı

“*Gerçek Mutluluk*, zarafet, güç, üst düzey bir zeka, keskin bir bilimsellik ve bir o kadar önemlisi, iyilikseverlikle yazılmış bir kitap. Seligman, yaşamın her alanından okurlara, var olan çok az sayıdaki özgün kendini geliştirme kitaplarından birini sunuyor.”

—George Vaillant,
Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışmaları direktörü ve
İyi Yaşlanmak kitabının yazarı

“Seligman, psikolojideki en son ve en iyi bilimsel tarafı alıp onu eski ve en temel insani sorulara uyguluyor: Nasıl mutlu olabiliriz? Ayrıca, nasıl iyi olabiliriz? Seligman’ın kitabı, sarsıcı, etkileyici ve en önemlisi de çok kullanışlı. Kitabın başarısı konusunda iyimserim.

—Mary Pipher,
Ophelia’yı Canlandırma kitabının yazarı

AŞMAK

Escher haklıydı
Erkekler düşer ve yükselir
El çizdiği el tarafından çizilir
Ve bir kadın
Kendi omuzları üzerinde
Durur dengede

Sen ve ben olmadığımızda evren basittir,
Bir hapisane düzeniyle işler.
Galaksiler belirlenmiş kavislerde döner
Yıldızlar belli bir zamanda çöker
Kargalar tam zamanında döner ve tam zamanında kızıtır
maymunlar

Ancak biz, kozmosun buraya uydurmak için bir milyar yılda
biçim verdikleri, biliyoruz ki işe yaramadı.
Çünkü yeni bir biçim verebiliriz,
Parmaklıkların arasından kolumuzu uzatıp
Escher gibi kendimizi dışarı çekebiliriz

Uskumrularla beslenen balinalar
Sonsuza kadar denize mahkum olsalar da
Biz, dalgalara tırmanabiliriz
Bulutlardan bakabiliriz.

—Look Down from Clouds (Marvin Levine, 1997)

ÖNSÖZ

PSIKOLOJİ, SON YARIM YÜZYILDIR TEK BİR KONUyla, akıl hastalığıyla meşğul olmuş ve bu konuda epeyce başarı kaydetmiştir. Günümüzde psikologlar, bir zamanlar bulanık olan depresyon, şizofreni ve alkolizm gibi kavramları dikkate değer bir kesinlikle ölçebilmektedir. Şimdi bu sorunların yaşam süresi içinde nasıl geliştikleri, genetik yönleri, biyokimyaları ve psikolojik nedenleri konusunda epey bilgi sahibiyiz. En iyisi de bu bozuklukları nasıl hafifleteceğimizi öğrenmiş bulunuyoruz. Yaptığım son sayıma göre, başlıca birkaç düzine akıl hastalığından on dördü, ilaçla ve özel psikoterapi formlarıyla etkili bir biçimde tedavi edilebiliyor (ve ikisi iyileştirilebiliyor).

Ancak bu ilerlemenin bedeli yüksek oldu. Görünüşe bakılırsa, hayatı mahveden durumları hafifletmek, hayatı yaşamaya değer kılan durumları yaratmayı daha az öncelikli bir hale getirdi. Oysa insanlar, yalnızca zaafalarını düzeltmekten fazlasını istiyorlar. İnsanlar ölene kadar hareket etmeyi değil, anlam yüklü yaşamları olmasını istiyorlar. Gece yatağınızda uyanık yatarken benim yaptığım gibi bü-

yük olasılıkla siz de eksi beşten eksi üçe nasıl gideceğinizi ve her geçen gün kendinizi nasıl biraz daha az mutsuz hissedebileceğinizi değil, artı ikiden artı yediye nasıl çıkacağınızı düşünüyorsunuzdur. Söylediğim gibi bir insanınız, psikoloji alanı muhtemelen sizde aklınızı karıştıran bir hayal kırıklığı yaratmıştır. Olumlu duyguyu anlamayı, güç ve erdem yaratmayı, Aristoteles'in "iyi yaşam" dediği şeyi bulmak için yol gösterici işaretler sunmayı isteyen bir bilimin zamanı sonunda geldi.

Mutluluk arayışı, Bağımsızlık Bildirgesi'nde her Amerikalıya tanınan bir hak olarak yer almasının yanı sıra, Amerika'daki her kitapçının kendini geliştirme raflarında da bulunabilir. Ne var ki bilimsel kanıtlar, mutluluk düzeyinizi sürdürülebilir olarak herhangi bir biçimde değiştirmenizi olanaklı göstermemektedir. Bu kanıtlara göre, tıpkı kilomuz gibi mutluluğumuzun da sabit bir alanı vardır. Ve tıpkı rejim yapanların hemen her zaman verdikleri kiloları geri almaları gibi, üzgün insanlar kalıcı bir mutluluğa ulaşamaz ve mutlu insanlar kalıcı bir üzüntü yaşamazlar.

Ne var ki mutluluk konusundaki yeni araştırmalar, mutluluğun kalıcı bir biçimde artırılabilirliğini göstermektedir. Ayrıca yeni bir hareket olan Pozitif Psikoloji, belirlenmiş mutluluk alanınızın daha üst düzeylerinde yaşamamızın yollarını ortaya koymaktadır. Bu kitabın ilk bölümü de, olumlu duyguları anlamayı ve kendi olumlu duygularınızı artırmayı ele almaktadır.

Mutluluğun kalıcı olarak yükseltilemeyeceği kuramı, mutluluk konusundaki bilimsel araştırmaların önündeki bir engelken daha önemli bir başka engel de mutluluğun (daha genel bir biçimde hiçbir olumlu insan motivasyonunun) otantik olmadığı inancıdır. İnsan doğası hakkında, pek çok kültürde tekrar tekrar kendini gösteren bu yaygın

görüşe, "kokuşmuş dogma" adını veriyorum. Bu kitabın yıkmak istediği herhangi bir dogma varsa, o da budur.

İlk günah doktrini, bu kokuşmuş dogmanın kendini gösterdiği en eski yerlerden biridir ancak bu düşünce tarzı demokratik ve laik devletimizde de tamamen ortadan kalkmamıştır. Freud, (modern ahlak, bilim, din ve teknolojik ilerleme de dahil olmak üzere) uygarlığın tamamını bebeklik dönemindeki cinsellik ve saldırganlıkla ilgili temel çatışmalara karşı gelişmiş bir savunmadan ibaret diye tanımlayarak bu doktrini 20. Yüzyıl psikolojisine sürüklemiştir. Neden oldukları dayanılmaz kaygı nedeniyle bu çatışmaları "bastırıyoruz" ve söz konusu baskı uygarlığı yaratan enerjiye dönüştürülüyor. Dolayısıyla, tecavüz etmek ve öldürmek üzere dışarıya koşmak yerine, bilgisayarımın başında oturmuş bu önsözünü yazıyor olmamın nedeni, "ödülenmiş", engellenmiş ve altta yatan vahşi içgüdülere karşı kendimi başarıyla savunuyor olmam. Freud'un bu kadar yalın ifade edildiğinde kulağa tuhaf gelen felsefesi, günlük psikoloji ve psikiyatri uygulamasına girmeyi başarmıştır. Bu uygulamalarda hastalar, kişiliklerini oluşturan olumsuz içgüdüleri ve olayları bulmak için geçmişlerini araştırırlar. Dolayısıyla, Bill Gates'in rekabet gücü, aslında babasından daha başarılı olma isteğinden ve Prenses Diana'nın karamayınlarına karşı olması da Prens Charles ve kraliyet ailesinin diğer üyelerine karşı beslediği nefretin şekil değiştirmiş halinden başka bir şey değildir.

Kokuşmuş dogma, sanat ve sosyal bilimlerde de insan doğası konusundaki anlayışa damgasını vurmuştur. Franklin ve Eleanor Roosevelt'in, yaşayan en önemli siyaset bilimcilerden biri olan Doris Kearns Goodwin tarafından yazılmış hikayesi olan *No Ordinary Time*, bu durumun binlerce örneğinden yalnızca bir tanesidir. Eleanor'un ne-

den yaşamının çoğunu zencilere, yoksullara ve sakatlarla yardım etmeye adanmış sorusuna yanıt arayan Goodwin, bu nedenin Eleanor'un "annesinin kendini beğenmişliğini ve babasının alkolizmini ödünlemek" istemesi olduğuna karar verir. Goodwin, Eleanor Roosevelt'in erdemin peşinde olması olasılığını hiç dikkate almaz. Adaleti sağlamak ya da görevini yerine getirmek gibi motivasyon kaynakları en baştan elenir. Yapılan analiz akademik açıdan saygı değer olacaksa, iyiliğin altında yatan gizli, olumsuz bir motivasyon bulunmalıdır.

Bunu ne kadar kuvvetle vurgulasam azdır: Kokuşmuş dogma, dindar ve laik dünyada ne kadar geniş bir biçimde kabul görürse görsün, gücün ve erdemin olumsuz motivasyondan türediğine ilişkin en ufak bir delil yoktur. Evrimin hem iyi hem de kötü özellikleri kayırdığına ve dünyadaki uyum sağlama rollerinden bazılarının ahlakı, işbirliğini, özgeciliği ve iyiliği seçerken diğerlerinin de cinayeti, hırsızlığı, bencilliği ve terörizmi seçmiş olduğuna inanıyorum. Elinizdeki kitabın ikinci yarısının temel taşı, bu iki yönlü öncüdür. Gerçek mutluluk, en temel güçlerinizi belirleyip geliştirmenizden ve bunları her gün işte, aşkta, oyunda ve çocuk yetiştirmede kullanmanızdan gelir.

Pozitif Psikolojinin üç temel direği vardır: İlki, olumlu duygu çalışmalarıdır. İkincisi, başta güçler ve erdemler olmak üzere ancak zeka ve atletiklik gibi "yetenekler"i de kapsayacak şekilde, olumlu özelliklerle ilgili çalışmalarıdır. Üçüncüsü de, olumlu duyguları destekleyen erdemlerin ardındaki desteği oluşturan demokrasi, güçlü aileler ve özgür araştırma gibi olumlu kurumlarla ilgili çalışmalarıdır. Örneğin özgüven, umut ve güven gibi olumlu duygular en çok, yaşam kolay olduğunda değil, zor olduğunda işimize yarar. Zor zamanlarda, demokrasi, güçlü aile, özgür basın

gibi olumlu kurumları anlamak ve desteklemek çok önemlidir. Aralarında cesaret, çok yönlü bakış açısı, dürüstlük, adalet ve sadakatin bulunduğu güçleri ve erdemleri anlamak ve oluşturmak, zor günlerde iyi günlere kıyasla daha önemlidir.

11 Eylül 2001'den beri, Pozitif Psikolojinin bu olayla ilişkisi üzerine düşünüyorum. Zor zamanlarda acının anlaşılması ve hafifletilmesi, mutluluğun anlaşılması ve yaratılmasından daha mı önemlidir? Bence değildir. Yoksul düşmüş, çöküntülü [depresif] ya da intihara eğilimli insanlar, yalnızca acılarının dinmesiyle ilgilenmezler. Bu insanlar, bazen umutsuz bir biçimde erdeme, amaç duygusuna, dürüstlüğe ve anlama önem verirler. Olumlu duyguyu ortaya çıkaran deneyimler, olumsuz duygunun kısa bir sürede dağılmasını sağlar. İleride göreceğimiz gibi, güçler ve erdemler şanssızlığa ve psikolojik bozukluklara karşı bir tampon görevi görürler ve duygusal esneklik yaratmanın anahtarı bunlarla olabilir. En iyi terapistler, yalnızca zararını gidermez, insanların güçlü yönlerini belirlemelerine ve geliştirmelerine yardım ederler.

Demek ki Pozitif Psikoloji, kendinizi yaşamın otoparkında az sayıda gelip geçici zevk ve en alt düzeyde doyumla ya da anlam duygusundan yoksun bir halde sıkışıp kalmış gibi hissettiğinizde, oradan çıkmanın bir yolu olduğuna dair parlak bir umut ışığı yakar. Bu yol sizi, zevk ve doyum kırlarına, gücün ve erdemin günlük alanlarına ve sonunda kalıcı doyumun doruk noktaları olan anlama ve amaca götürür.

KISIM I

OLUMLU
DUYGU

ACEMİNİN ŞİKAYETİ

*Dinle Bay Ağzı Kalabalık
Bana mutluluk ver yalnız
Büyük turuncu şekerler
Mor balonlar ver.*

*(Gölgede saklanmış adamın
Elinde duruyorlar
Elindeki turunculu morlu demeti görüyor musun?)*

*“Tahayyül” de neymiş
“Soyutlama” ve “a-zat-et-me”
Mutluluk ver bana
Parlak ve düz.*

*(Şekerler erir.
Balonlar söner.
Adam bekler.)*

—Look Down from Clouds (Marvin Levine, 1997)

1

OLUMLU DUYGU VE OLUMLU KARAKTER



1 932 YILINDA CECILIA O'PAYNE MILWAUKEE'DE SON yeminini etti. Notre Dame Rahibeler Okulu'nda bir çömez olarak, yaşamının geri kalanını küçük çocuklara adamaya söz verdi. O önemli günde yaşamını kısaca betimlemesi istendiğinde şunları yazdı:

Tanrı, bana ölçülemeyecek kadar büyük bir değer bahşederek yaşama iyi bir başlangıç yapmamı sağladı... Notre Dame'da aday olarak geçirdiğim bir yıl çok mutlu bir yıl oldu. Şimdi, "Meryem Ana'nın Kutsal Alışkanlığı"nı edinmeyi ve İlahî Sevgiyle birlikte bir yaşam geçirmeyi sabırsızlıkla ve neşayle bekliyorum.

Aynı yıl aynı kentte aynı yeminleri eden Marguerite Donnelly özyaşamöyküsünün bir bölümünde şöyle yazmıştı:

Beş kız iki erkek, toplamda yedi çocuğun en büyüğü olarak 26 Eylül 1909'da dünyaya geldim... Adaylık yılım Notre Dame Enstitüsü manastırında kimya ve ikinci sınıf Latince dersleri vererek geçti. Tanrının

inayetiyle, dinimizin yayılması ve kişisel olarak kut-sanmak için elimden gelenin en iyisini yapmaya niyetliyim.

Böylece diğer 178 kız kardeşiyle birlikte bu iki rahibe, o zamana kadar yapılmış en dikkate değer mutluluk ve uzun ömürlülük çalışmasının denekleri oldular.

İnsanların ne kadar uzun yaşayacaklarının araştırılması ve hangi koşulların yaşamı uzattığının ve hangilerinin kısalttığının anlaşılması, çok önemli ama aynı zamanda çok karışık bir bilimsel sorundur. Örneğin Utah'taki insanların, komşu eyalet Nevada'dakilerden daha uzun yaşadıkları belgelenmiştir. Peki ama neden? Neden, Las Vegas'ın egzoz dumanlarına karşı Utah'taki temiz dağ havası mı? Ortalama Nevadalının heyecanlı yaşam tarzına karşı Utah'daki ağırbaşlı Mormon yaşam tarzı mı? Nevada'daki abur cubur, gece yemekleri, alkol, kahve ve tütünün bolca tüketildiği tipik beslenmeye karşılık, Utah'da alkol, kahve ve tütüne rağbet edilmemesi ve beslenmede sağlıklı çiftlik ürünlerine ağırlık verilmesi mi? Nevada ve Utah'da o kadar çok gizli etken birbirine girmiş durumda ki bilim insanları tek bir neden ortaya koyamıyorlar.

Ne var ki Nevada ve hatta Utah'lıların aksine rahibelerin yaşamları rutin ve belirli. Hepsi kabaca aynı basit diyetle besleniyorlar. Sigara ve içki içmiyorlar. Aynı üreme ve evlilik geçmişlerine sahipler. Cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanmıyorlar. Aynı ekonomik ve sosyal sınıftalar ve aynı iyi tıbbî bakımı görüyorlar. Dolayısıyla, durumu karmaşıklaştıran sıradan etkenlerin hemen hepsi ortadan kaldırılmış oluyor; ancak yine de rahibelerin ne kadar uzun ömürlü ve ne kadar sağlıklı oldukları büyük farklılıklar görülüyor. Cecilia, doksan beş yaşında ve hayatında bir gün bile hasta olmamış. Onun aksine Marguerite, elli dokuz

yaşında felç geçirmiş ve kısa bir süre sonra da hayata veda etmiş. Bu durumun suçlusunun yaşam tarzı, beslenme ve tıbbî bakım olmadığından emin olabiliriz. Ne var ki 180 rahibenin tamamının çömezlik dönemlerinde yazdıkları yazılar dikkatle okunduğunda rahibeler arasında çok güçlü ve şaşırtıcı bir fark ortaya çıktı. Cecilia ve Marguerite'in yazdıklarına bir kez daha bakarak bu farkı bulabilir misiniz?

Rahibe Cecilia, “çok mutlu” ve “neşeye” ifadelerini yani coşkulu neşe ifadeleri kullanmıştı. Öte yandan rahibe Marguerite'in özyaşamöyküsünde en ufak bir olumlu duygu belirtisi yoktu. Yazılardaki olumlu duygu miktarı, rahibelerin ne kadar yaşadıklarını bilmeyen değerlendiriciler tarafından ölçüldüğünde rahibelerin en neşeli dörtte birlik bölümünün %90'ının 85 yaşına kadar yaşadığı, en az neşeli dörtte birlik bölümde ise bu oranın %34 olduğu bulundu. Benzer şekilde, en neşeli dörtte birde 94 yaşında hâlâ hayatta olanların oranı %54, en az neşeli çeyrekte ise %11 idi.

Aradaki farkın nedeni gerçekten de yazılarının neşeli doğası mıydı? Belki de neden, ifade ettikleri mutsuzluk düzeyindeki ya da geleceği sabırsızlıkla bekleme derecelerindeki veya dindarlıklarındaki ya da yazılarının entelektüel karmaşıklık düzeyindeki farklılıktı. Ne var ki araştırmalar, bu etkenlerin herhangi birinin değil, yalnızca yazıda ifade edilen olumlu duygu miktarının aradaki farkı açıklayabildiğini göstermiştir. Öyleyse görünüme bakılırsa, mutlu bir rahibe uzun ömürlü bir rahibe oluyor.

Üniversite yıllıklarındaki fotoğraflar, Pozitif Psikoloji araştırmacıları için bir altın madenidir. Fotoğrafçı “ışığa bak ve gülümse” der ve siz de görev icabı elinizden geldiğince iyi gülümsersiniz. Ne var ki istek üzerine gülümsemek söylendiği kadar kolay değildir. Kimilerimiz gerçek bir neşeye yüzümüze ıslıl ıslıl bir gülümseme kondururken

diğerlerimiz yalnızca kibarca poz veririz. İki tür gülümseme vardır. İlki, adını kaşifi Guillaume Duchenne'den alan Duchenne gülümsemesidir ve gerçektir. Ağzınızın kenarları yukarı kıvrılır ve gözlerinizin çevresindeki deri kırışır. Bunu yapan *orbicularis oculi* ve *zygomaticus* kasları, istemli olarak denetlenmesi çok zor olan kaslardır. Şu anda fes-hedilmiş bulunan bir havayolu firmasında çalışan uçuş görevlilerinin bir zamanların televizyon reklamlarındaki gülümsemelerinden esinlenilmiş olan ikinci tür yani Pan Amerikan gülümsemesi ise, gerçek değildir ve Duchenne gülümsemesindeki özelliklerden hiçbiri bunda görülmez. Aslında bu ikinci tür gülümseme mutluluktan çok, alt düzey primatların korktukları zaman yaptıkları ağız hareketiyle ilişkilidir.

Eğitimli psikologlar fotoğraf koleksiyonlarına baktıklarında, Duchenne gülümsemesini diğerlerinden bir bakışta ayırabilirler. Örneğin, Berkeley'deki California Üniversitesi'nden Dacher Keltner ve LeeAnne Harker, Mills Koleji'nin 1960 yıllığındaki 141 son sınıf öğrencisinin fotoğraflarını incelediler. Kız öğrencilerin üçü dışında hepsi gülümsüyordu ve yarsınınsi Duchenne gülümsemesiydi. Bu öğrencilerle, 27, 43 ve 52 yaşlarında bağlantıya geçildi ve kendilerine evlilikleri ve yaşamdan aldıkları doyumla ilgili sorular soruldu. Harker ve Keltner 1990'larda çalışmayı üstlendiklerinde kadınların yalnızca son sınıftaki gülümsemelerine bakarak evlilik yaşamlarının nasıl olacağını kestirip kestiremeyeceklerini merak ettiler. Şaşırtıcı bir biçimde Duchenne kadınlarının sonraki otuz yıl içinde, evlenmeleri, evli kalmaları ve kişisel olarak kendilerini daha iyi hissetmeleri ortalama olarak daha yüksek bulundu. Bu mutluluk göstergeleri, yalnızca göz çevresindeki kırışıklıklara bakılarak tahmin edilmişti.

Kendi sonuçlarını sorgulayan Harker ve Keltner, Duchenne kadınlarının daha mı güzel olduklarını ve yaşamdan daha fazla doyum sağlamalarının gülümsemelerinin içtenliğinden çok, dış görünüşlerinin iyi olmasıyla mı ilişkili olduğunu değerlendirdiler. Böylece araştırmacılar geriye dönüp her bir kadının ne kadar güzel olduğunu derecelendirdiler ve görünüşün iyi evlilikle ya da yaşam doyumuyla ilişkisi olmadığını buldular. Sonuçta, içtenlikle gülümseyen bir kadının daha iyi bir evlilik yapıp daha mutlu olmasının daha olası olduğu ortaya çıktı.

Bu iki çalışma, yalnızca anlık bir olumlu duygu ifadesinin uzun ömrü ve evlilik doyumunu ikna edici bir şekilde gösterdiği yönündeki ortak sonuçları bakımından şaşırtıcıdır. Bu kitabın ilk bölümü, böyle anlık olumlu duygularla ilgilidir: Neşe, akış, sevinç, memnuniyet, hoşnutluk, huzur, umut ve kendinden geçme. Özellikle üç soru üzerinde duracağım:

- Evrim bize neden olumlu duygular bahşetmiştir? Bu duyguların bize kendimizi iyi hissettirmenin ötesinde işlevleri ve sonuçları nelerdir?
- Kim olumlu duyguları bol bol yaşar, kim yaşamaz? Bu duyguları olanaklı kılan ve engelleyen nedir?
- Yaşamınızda nasıl daha fazla ve daha kalıcı olumlu duygular yaratabilirsiniz?

Herkes kendi yaşamı için bu soruların yanıtlarını öğrenmek ister ve söz konusu yanıtları bulmak için psikoloji alanına dönmek doğaldır. Dolayısıyla psikolojinin, yaşamın olumlu tarafını ciddi bir şekilde ihmal etmiş olması sizi şaşırtabilir. Üzüntü konusundaki her yüz dergi makalesine karşılık, mutluluk konusunda yalnızca bir makale

vardır. Benim amaçlarımdan biri de bu üç soruya, bilimsel araştırmalara dayanan sorumlu yanıtlar vermek. Ne yazık ki depresyonu hafifletmenin aksine (bu konuda araştırmalar, işe yaradığı güvenilir bir biçimde belgelenmiş adım adım kılavuzlar sunmaktadır), mutluluk yaratmayla ilgili bilgilerimiz bölük pörçüktür. Kimi konularda size sağlam gerçekler sunabilirim ancak daha başka konularda yalnızca en son araştırmalardan çıkarımlarda bulunabilir ve bunlarla yaşamınızı nasıl yönlendireceğiniz konusunda öneriler verebilirim. Her durumda, bilinenlerle kendi düşüncelerimi birbirinden ayıracağım. Bundan sonraki üç bölümde göreceğiniz üzere en büyük amacım, psikoloji alanının acı ve akıl hastalığıyla ilgili zor kazanılmış bilgilerini, olumlu duygular, ayrıca kişisel güçler ve erdemlerle ilgili çok daha fazla bilgiyle desteklemeye sevk ederek bu dengesizliği düzeltmek.

Güçler ve erdemlerin konuyla ne ilgisi var? Pozitif Psikoloji konusundaki bir kitapta, neden mutluluk biliminin ya da haz biliminin yani anlık duygularımızı inceleyen bilimin dışında bir şeyler de olsun? Bir hazcı, yaşamında olabildiğince çok sayıda iyi an ve olabildiğince az sayıda kötü an olmasını ister ve basit haz kuramı, yaşam kalitesinin yalnızca iyi anların miktarı eksi kötü anların miktarı olduğunu söyler. Bu, bir fildişi kule kuramı olmanın ötesindedir, çünkü çok sayıda insan yaşamını tam olarak bu hedefe göre sürdürür. Ama bence bu bir yanılgıdır, çünkü anlık duygularımızın toplamı, yaşamımızda bir bölümün yani bir filmin, bir tatilin, bir evliliğin ya da tüm bir yaşamın ne kadar iyi ya da ne kadar kötü olduğuyla ilgili yargılarımızın ölçüsü olarak, epeyce kusurlu bir ölçüdür.

Princeton'dan saygın psikoloji profesörü ve dünyanın önde gelen haz bilim otoritesi Daniel Kahneman, meslek

yaşamını yalın haz kuramının ihlallerini göstermek üzerine kurmuştur. Kahneman'ın haz kuramını sınamak için kullandığı tekniklerden biri kolonoskopidir. Bu teknikte üzerinde bir gözlem aygıtı olan bir tüp çok rahatsız edici bir biçimde rektumdan içeri sokulur ve insana sonsuz gibi gelen ama aslında yalnızca birkaç dakika süresince bağırsakların içinde aşağı yukarı hareket ettirilir. Kahneman'ın deneylerinden birinde 682 hasta, gelişigüzel bir biçimde, biri normal kolonoskopi grubu, diğeri sürecin sonuna bir dakika eklenen ama bu sürede kolonoskopun hareket ettirilmediği bir grup olmak üzere iki gruptan birine ayrıldılar. Hareket etmeyen bir kolonoskop öncekine kıyasla daha az rahatsız bir son dakika sağlıyor ama yine de rahatsızlığa bir dakika daha ekliyordu. Elbette bu eklenen dakika, bu grubun rutin gruba kıyasla toplamda daha fazla acı çekmesi anlamına geliyordu. Ne var ki deneyimleri görece daha iyi bittiği için ikinci grubun bu bölüme dair anıları daha olumluydu ve şaşırtıcı bir biçimde bu gruptakiler, rutin gruba oranla, aynı işleme bir kez daha tâbi tutulmaya daha istekliydiler.

Kendi yaşamınızda, sonlara özel bir önem vermelisiniz, çünkü bir sonun rengi, tüm ilişkiyle ilgili anlarınıza sonsuza dek damgasını vuracak ve sizin aynı ilişkiye yeniden girmek isteyip istemeyişinizi belirleyecektir. Bu kitapta, hazcılığın neden işe yaramadığından ve bunun sizin için ne anlama gelebileceğinden söz edeceğim. Demek ki Pozitif Psikoloji, mutlu ve mutsuz anların anlamı, bunların oluşturdukları doku ve yine bunların gösterdikleri yaşamınızın kalitesini oluşturan güçler ve erdemler ile ilgilidir. Ünlü İngiliz kökenli Viyanalı düşünür Ludwig Wittgenstein tam anlamıyla mutsuzdu. Wittgenstein'la ilgili eşyaları toplayan biri olarak onu (Duchenne ya da başka şekilde) gülümserken gösteren tek bir resmini görmedim. Wittgenstein,

melankolikti, sinirliydi, çevresindeki herkesi ve en çok da kendini sert bir şekilde eleştirirdi. Cambridge'in soğuk ve çıplak sınıflarından birinde verdiği tipik seminerlerde, sınıfta aşağı yukarı gidip gelirken duyulabilir bir sesle "Wittgenstein, Wittgenstein, sen ne kadar berbat bir öğretmensin" diye söylenirdi. Ne var ki son sözleri mutluluk bilimini yalanlamıştı. Yapayalnız ölen Wittgenstein ev sahibesine, "Onlara söyleyin, harikaydı!" demişti.

Diyelim ki varsayımsal bir "deneyim makinesi"ne bağlandınız ve bu makine yaşamınızın kalan kısmı boyunca beyninizi uyararak size istediğiniz olumlu duyguları verecek. Bu hayali seçeneği sunduğum insanların çoğu, makineyi kullanmayı reddediyor. İstedığımız yalnızca olumlu duygular değil; olumlu duygularımızı hak etmek istiyoruz. Yine de kendimizi iyi hissetmek için çok sayıda kestirme yol icat etmişiz: Uyuşturucu, çikolata, aşksız seks, alışveriş, mastürbasyon ve televizyon hep bu kestirmelerin örnekleridir. (Ne var ki sözünü ettiğim kestirmelerden tümünden vazgeçmenizi önerecek değilim.)

Mutluluk, neşe, sevinç, rahatlık ve kendinden geçme gibi duygulara kişisel güçlerimizi ve erdemlerimizi kullanarak hak kazanmak yerine kısa yoldan ulaşabileceğimiz inancı, büyük bir servet içinde yüzen çok sayıda insanın manevî bir açlık içinde yaşamasına neden olmaktadır. İnsanın kişiliğinden soyutlanmış olumlu duygu boşluk, samimiyetsizlik ve depresyonun yanı sıra, yaşımızı ilerledikçe de, ölene kadar çırpınıp duracağımız yönünde, içimizi kemiren bir farkındalık yaratır.

Kısa yollardan değil, güçler ve erdemlerin kullanımıyla ortaya çıkan olumlu duygu, gerçektir. Gerçekliğin değerini Pennsylvania Üniversitesi'nde son üç yıldır vermekte olduğum Pozitif Psikoloji dersleri sırasında anladım. (Bunlar,

önceki yirmi yıl boyunca verdiğim anormal psikoloji derslerinden çok daha zevkliydi). Öğrencilerime Jon Haidt'i anlatırım. Virginia Üniversitesi'nin genç ve yetenekli öğretim görevlilerinden Haidt meslek yaşamına başladığında tiksinti duygusunu araştırıyor ve insanlara yemeleri için kızarmış çekirgeler veriyordu. Daha sonra ahlakî tiksinti duygusuna geçiş yaptı ve insanlardan, bir zamanlar Adolf Hitler'in giydiği bir tişörtü giymelerini isteyerek tepkilerini gözlemledi. Tüm bu olumsuz incelemelerden sıkılınca da ahlakî tiksintinin tersi olan ve (hayranlıktan) kendinden geçme dediği duyguyu araştırmaya başladı. Haidt insanlığın iyi tarafının deneyimlenmesine, karşıdaki kişinin olağanüstü olumlu bir şey yaptığının görülmesine verilen duygusal tepkilere ilişkin öyküler topluyor. Virginia Üniversitesi birinci sınıf öğrencisi on sekiz yaşında bir genç, tipik bir kendinden geçme öyküsü anlatıyor:

Karlı bir gecede yardım örgütünün bannağında işimizi bitirmiş eve dönüyorduk. Evinin önündeki araba yolunda karları küreyen yaşlı bir kadının yanından geçtik. Araçtakilerden biri, sürücüden durmasını istedi. Kestirmeden eve gideceğini sandım. Ama eline küreği aldığını görünce boğazıma bir yumru takıldı ve ağlamaya başladım. Bunu herkese anlatmak istedim. Ona karşı içimde büyük bir sevgi oluştu.

Sınıflarımdan birindeki öğrenciler, acaba düşünceli davranmak, insanı eğlenceli zaman geçirmekten daha kolay mı mutlu ediyor diye sormuşlardı. Ateşli bir tartışmanın ardından, bir sonraki derse kadar herkese bir ödev verdik: Bir eğlenceli, bir de yardım niteliğinde bir etkinlikte bulunup her ikisine ilişkin düşüncelerimizi yazacaktık.

Sonuçlar insanın yaşamını değiştirebilecek türdendi. "Zevk veren" etkinliğin (arkadaşlarla takılmak, film izlemek ya da sıcak dondurma yemek gibi) sonrasında bıraktı-

ğı etki, düşünceli davranışın etkilerinin yanında sönük kalıyordu. Yardım niteliğindeki eylemlerimiz doğal oldukları ve kişisel güçlerimizi işe koştukları zaman, bütün günümüz daha iyi geçiyordu. Öğrencilerden biri, yeğeninini onu arayıp üçüncü sınıf aritmetik dersi için kendisinden yardım istediğini söyledi. Yeğenine bir saat ders verdikten sonra “günün kalan kısmında daha iyi dinleyebildiğini, daha yumuşak başlı olduğunu ve insanların ondan her zamandan daha fazla hoşlandıklarını” görmek, öğrencinin kendisini de şaşırtmıştı. Düşünceli davranmak, zevk değil, hoşnutluk veren bir şeydir. Böyle olunca da belli bir duruma ayak uydurmak ve üzerinize düşeni yapmak için güçlü yanlarınızı iş başına çağırır. Düşünceliliğin eşliğinde neşe gibi ayrı bir olumlu duygu akışı olmaz; aksine, düşünceli davranmak tam bir katılım ve öz farkındalığın yitirilmesinden oluşur. Zaman durur. İş İdaresi Bölümü öğrencilerinden biri, Pennsylvania Üniversitesi’nde mutlu olmak için çok para kazanmanın yollarını öğrenmeye geldiğini ancak diğer insanlara yardım etmenin, alışverişe para harcamaktan daha çok hoşuna gittiğini fark edip şaşırdığını söyledi.

Öyleyse, kendini iyi hissetmenin nasıl bir şey olduğunu anlamak için, kişisel güçleri ve erdemleri anlamamız gerekir ve bu da kitabın ikinci bölümünün konusudur. İyilik duygumuzun kaynağı, güçlerimizi ve erdemlerimizi kullanmamız olduğu zaman, yaşamlarımız içtenlikle dolar. Duygular, birer durum, anlık birer olaydırlar ve kişiliğin yinelenen özellikleri olmaları şart değildir. Durumların aksine özellikler, zaman içinde ve farklı durumlarda yinelenen olumsuz ya da olumlu taraflarımızdır ve iyilik duygusu ile güçler ve erdemler, hoşnutluğun kaynağı olan olumlu taraflarımızdır. Özellikler, anlık duyguları daha olası kılan eğilimlerdir. Olumsuz paranoya özelliği, anlık kıskançlık

durumunu daha olası kılar; tıpkı, olumlu bir özellik olan mizahın gülme durumunu daha olası kılması gibi.

İyimserlik özelliği, rahibelerin belli bir andaki mutluluklarına ilişkin tek bir enstantanenin nasıl olup da rahibelerin ne kadar uzun ömürlü olacaklarını önceden gösterebildiğini açıklar. İyimser insanlar, dertlerini geçici, denetlenebilir ve belli bir duruma özgü olarak yorumlarlar. İyimserlerin aksine kötümserler, dertlerinin sonsuza dek süreceğine, yaptıkları her şeye zarar verdiğine ve denetimleri dışında olduğuna inanırlar. Minnesota’daki Mayo Clinic’te çalışan bilim insanları, iyimserliğin uzun ömrün bir işareti olup olmadığını belirlemek için, kırk yıllık bir süre içinde tıbbî bakım için kendilerine gelen 839 ardıl hasta seçtiler. (Mayo Clinic’e gelen hastalara rutin olarak, fiziksel testlere ek olarak bir psikolojik test bataryası uygulanır ve bu bataryadaki testlerden biri de iyimserlik özelliğini belirlemeye yöneliktir.) Bu 839 hastadan 200’ü 2000 yılından önce öldü ve beklenen yaşam süresi bakımından iyimserlerin kötümserlere kıyasla %19 oranında daha uzun ömürlü oldukları bulundu. %19 oranında uzun ömürlülük, mutlu rahibelerdeki daha uzun yaşama verisiyle uyumludur.

İyimserlik, insanın kendini daha iyi hissetmesini sağlayan iki düzine güçten yalnızca biridir. Erkekleri tüm yaşamları boyunca inceleyen en geniş kapsamlı iki psikolojik araştırmanın sahibi olan Harvard’lı Profesör George Vaillant, çalışma konusu olarak “olgun savunmalar” adını verdiği iki gücü seçmiştir. Bu güçler arasında, özgecilik, hazzı erteleme yeteneği, geleceğe dönüklük ve mizah yer almaktadır. Kimi erkekler büyüdükleri halde bu özelliklerin hiçbirini göstermezken diğerleri söz konusu özelliklerin tadını yaşları ilerledikçe çıkarmaya başlamışlardır. Vaillant’ın çalışmasındaki iki grup, 1939 ile 1943 yılları

arasında Harvard'dan mezun olanlar ile onlarla aynı yaşlarda olan ve Boston'un gecekondu mahallelerinde yaşayan 456 erkektir. Çalışmalardan ikisi de 1930'ların sonunda, katılımcılar yirmili yaşlarına yakinken başlamıştır ve erkeklerin seksen yaşını aştığı günümüzde hâlâ devam etmektedir. Vaillant, başarılı yaşlanmanın en iyi göstergelerini ortaya çıkarmıştır ve bunlar arasında gelir, fiziksel sağlık ve yaşama sevinci yer almaktadır. Olgun savunmalar, hem çoğunluğunu beyaz Protestanların oluşturduğu Harvard'lı grupta hem de daha değişken olan gecekondu grubunda yaşama sevinci, yüksek gelir ve dinç bir yaşlılığın güçlü habercileridir. Gençliklerinde bu olumlu savunmaları sık sık gösteren 76 gecekondu erkekte %95'i, yaşlandıkları zaman bile hâlâ ağır mobilyaları taşıyabiliyor, odun kırabiliyor, iki mil yürüyebiliyor ve yorulmadan iki kat merdiven çıkabiliyordu. Bu psikolojik güçlerin hiçbirini taşımayan 68 gecekondu erkekte yalnızca %53'ü bu işleri yapabiliyordu. 75 yaşında Harvard'lı erkeklerin, yaşama sevinci, evlilik memnuniyeti ve öznel fiziksel sağlık duygusunun en iyi habercileri, orta yaşta kullandıkları ve o zaman ölçülen olgun savunmalardı.

Pozitif Psikoloji çok sayıdaki özellik arasından yalnızca yirmi dört gücü nasıl seçti? Birisinin sayma zahmetine girdiği en son tarih olan 1936 yılında, İngilizcede 1800'ü aşkın sözcük bu duyguları anlatıyordu. Hangi özelliklerin araştırılacağını seçmek, *DSM*'nin (Amerika Psikiyatri Birliği'nin, akıl hastalıkları için bir sınıflandırma şeması görevi gören Zihinsel Bozukluklar Tanı ve İstatistik El Kitabı) tersi olmasını amaçladıkları bir sistem yaratan seçkin bir grup psikolog ve psikiyatrist için ciddi bir konudur. Cesaret, nezaket, özgünlük mü? Elbette. Peki ya zeka, mükemmel uyum ya da dakiklik? Güçler için belirlenen üç ölçüt şunlardır:

- Bunlara hemen hemen bütün kültürlerde değer verilir.
- Diğer amaçların aracı olarak değil, kendi başlarına değerli sayılırlar.
- Biçimlendirilebilirlerdir.

Öyleyse zeka ve mükemmel uyum dışarıda kalır, çünkü bunlar öğrenilebilen şeyler değildir. Dakiklik öğrenilebilir ancak mükemmel uyum gibi o da (etkililik benzeri) bir başka amacın aracıdır ve hemen her kültürde değer verilen bir özellik değildir.

Psikolojinin erdemi ihmal etmense karşın din ve felsefe kesinlikle etmemiştir. Değişik bin yıllarda ve değişik kültürlerde erdem ve güç konusunda şaşırtıcı bir yakınlık dikkat çeker. Konfüçyüs, Aristoteles, Aquinas, Budizm, Şinto yasaları, Bhagavad-Gita ve diğer kutsal gelenekler ayrıntılar konusunda hemfikir olmasalar da, tüm bu yasalarda altı çekirdek erdem yer alır:

- Bilgelik ve bilgi
- Cesaret
- Sevgi ve alçak gönüllülük
- Adalet
- İlimlilik
- Maneviyat ve aşkınlık

Çekirdek erdemlerin her biri, sınıflandırma ve ölçme amacıyla alt başlıklara ayrılabilir. Örneğin bilgelik, merak, öğrenme sevgisi, muhakeme, özgünlük, toplumsal zeka ve bakış açısı güçlerine bölünebilir. Sevgi, düşüncelilik, cömertlik, besleme ve sevmenin yanı sıra sevilmeye kapasitesinden oluşur. Binlerce yıllık bir süreçte birbiriyle ilişkisiz