10 ADIMDA

POZİTİF PSİKOLOJİ

ÇOKLU ZEKÂ UYGULAMALARINA POZİTİF BAKIŞ

NEVZAT TARHAN

Aynur Sayım - Orhan Gümüşel - Bihter İyidir - Çiğdem Dersinoy - Eda Yavaş
Elif Kandaz - Falya Ertekin Alkan - H. Fatih Dane - Hande Sinirlioğlu Ertaş
İhsan Öztekin - Kamil Ertekin - Leyla Arslan - Necmettin Gürsoy - Neşe Ödkarslı
Nilket İşiten - Oğuz Tanrıdağ - Sinem Öztep - Yıldız Burlavık - Zehra Erol

TİMAŞ

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 15

GİRİŞ 17

Mutluluk Biliminden Çoklu Zekâya 19

Nöroyönetim ve Çoklu Zekâ İlişkisi 55

Çoklu Zekâ Gelişiminde Bazı Faydalı Yöntemler 64

Birinci Bölüm
SOSYAL KOGNİTİF NÖROBİLİME GİRİŞ 77

Sosyal Davranışların Beyinsel Altyapısı 79

İkinci Bölüm
ZEKÂ 107

Çoklu Zekâ Kuramı 109

Üçüncü Bölüm
POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMALARI
DUYGUSAL ZEKÂ 121

Yetişkinlerde Duygusal Zekâ 123

Çocuk ve Gençlerde Duygusal Zekâ 130

Evlilikte Duygusal Zekâ 148

İş Yaşamında Duygusal Zekâ 159

Dördüncü Bölüm
POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMA ADIMLARI:
ON ADIMDA DUYGUSAL ZEKÂ 167

I. Kendini Tanıma ve Farkındalık 169
II. Başkalarını Tanıma ve Empati..... 178
III. İletişim Becerileri - "Sen" "Ben" Dili- Özgüven 182
IV. Motivasyon ve Planlama 192
V. Sorun Çözme Becerileri 205
VI. Öfke, Saldırganlık ve Şiddet 213
VII. İlişki Yönetimi 221
VIII. Sebatkârlık 232
IX. Sağlıklı Karar Verme..... 238
X. Uzlaşmacılık 248

Beşinci Bölüm
POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMALARI 255

Okullarda Grup Uygulamaları..... 257
Duygusal Zekâ Geliştirme Egzersizleri 1 269
Duygusal Zekâ Geliştirme Egzersizleri 2 283

SONSÖZ 291

EKLER 293

EK-1 ZEKÂ TÜRLERİNİ ANLAMA ÖLÇEĞİ..... 295
EK-2 DUYGUSAL ZEKÂ KENDİNİ
DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ..... 301

Ö N S Ö Z

"Ben insanlara bir şey öğretmiyorum sadece onların düşünmelerini sağlıyorum."
Sokrates

Beyin Temelli Eğitim Ne Demektir?

En iyi öğrenme, öğrenme sürecine insan beyninin daha fazla katılımı ile mümkündür. Beynin öğrenme sürecine katılımını arttırmak, yeni bir öğrenme modeli olan, "zihin temelli eğitim"le mümkündür.

Eğlenceli ama aynı zamanda disiplinli bir çalışma ortamının en iyi öğrenmeyi sağladığını, içinde sevgi olan disiplinin kuma yazılan yazı gibi değil taşa yazılan yazı gibi olduğunu, kısaca zihin temelli eğitimi size anlatmaya çalışacağız.

İlerleyen sayfalarda ayrıntılı olarak göreceğiniz gibi bir insanın hem başarılı hem de mutlu olması mümkündür. Mutluluğu ve başarıyı birlikte edinen insanlar üzerinde yapılan bilimsel araştırmalar bize bazı şeyler öğretti. Mutluluğu ve başarıyı birlikte edinmek, unutulmuş veya terk edilmiş birçok değerin hayata geçirilmesi ile mümkündür.

Bir örnek vermek gerekirse; mutlu insanların göz çevresi kasları özel bir şekilde kasılır, bu kasılmaya "Duchenne gülümsemesi" denilir. Bu kişiler ortalamadan 8,5 yıl daha

fazla yaşıyorlar ve daha az boşanıyorlar. Bu bilgi, tebessümün önemli bir değer olduğunun kanıtıdır.

Yukarıda sizinle paylaştığımız örneğe benzeyen daha pek çok örneği merak ediyorsanız bu kitabı okumalısınız. Psikoloji; ruh sağlığının ve insan davranışının temel bilimini ve normalini sunarken, psikiyatri normalden sapmaları ve çözümlerini sunmaya çalışan disiplindir. Nöroloji ise insan davranışının beyin bağlantılarını açıklamaya çalışırken davranış sağlığına hizmet eder.

Günümüzde nöropazarlama, nöroekonomi, nörofelsefe, nöroteoloji üzerinde konuşulan ve ayrıntıları merak edilen kavramlardır. Bu kavramlarla tanışmak ve kendini geliştirmek isteyen bireyler, zihin temelli eğitimin yollarını öğrenmelidir. Problemlerinin çözümünde bireyin biyolojik doğasına uygunluğunu göz önünde bulundurmayı, koruyucu ruh sağlığının temel değerlerini öğrenmeyi ve öğretmeyi, akran eğitimi için psikodramaları, psikolojik danışmanlar ve rehber öğretmenlerin işini kolaylaştırıcı uygulamaları, kısacası zihin temelli eğitimin öğrenilmesini okura sunmak için on iki uzman bu kitaba iki yıl çalıştı. Elinizde tuttuğunuz kitap, psikoloji, psikiyatri ve nöroloji alanlarında çok disiplinli ve çok yönlü bir çalışma ortaya koymuştur.

Atalarımızdan aktarılan öğretilerin, değerlerin bugün pozitif bilim tarafından yeniden keşfedilmesi Anadolumuz'un genç insanlarına özgüven kazandıracaktır. Kendi kültürümüzün değerlerini de koruyarak modernleşmek…

Beyin temelli eğitimle değerler eğitiminin birebir örtüştüğü örnekleri görmek isteyenlere iyi okumalar ve iyi uygulamalar diliyorum.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Ekim 2012

GİRİŞ

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Mutluluk Biliminden Çoklu Zekâya

Nobel Fizik Ödülü sahibi, iyi keman çalan, mükemmel satranç oynayan dünyanın gelmiş geçmiş en zeki insanlarından birisi olan Einstein'in duygusal zekâsı yerlerde sürünüyordu. Aşk evliliği yapmıştı fakat evliliğin üçüncü yılında eşine "Seninle evli kalmamı istiyorsan benden şikâyet etme, yemeğimi üç öğün düzenli olarak odama getir, benden dostluk ve yakınlık bekleme." diyordu. Evliliğinin on birinci yılında boşandı. Mide ülseri oldu. Hayatında duygusal olarak mutlu olduğu uzun hiçbir dönem yaşamadı.

Fakat televizyonun düğmesini açamayan anneannenin, insanları nasıl bu kadar iyi tanıdığını, ev içi kavgaları nasıl bu kadar beceriklilikle ve ustalıkla sakinleştirebildiğini, sorunları nasıl kolaylıkla çözdüğünü IQ (Intelligence Quotient) ve EQ (Emotional Quotient) farkı ile açıklıyoruz.

Zeki olup psikolog psikolog dolaşmak istemeyenlerin EQ, yani 'Pozitif Psikoloji' öğrenmeleri yeterli. Akademik başarı için IQ, hayat başarısı için EQ önemlidir, üstelik EQ öğrenilebilir.

Pozitif psikoloji demek olan ruhsal sağlık bilimi, insanlarda özgür iradeye, hedeflere ve toplumdaki değerlere bağlı işler. Böylece kişisel farkındalığı olan kişiler toplumu beyin-zihin ikircikliğine mahkûm olmayan manevi (spiritüel) bir boyuttan değerlendirebilirler. İnsanlar olgunlaştıkça etraflarındaki biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerin kendilerini ve başkaları ile olan ilişkilerini nasıl etkilediğini fark etmeye başlar.

Özel Mutluluk Gülümsemesi

Ruh sağlığı yerinde olan insan dediğimizde, aslında "iyi insan" demek istediğimizi mutluluk bilimi çalışmaları göstermeye başladı. Klasik psikiyatri sıfırın altı ile ilgilendi. Bozulmuşu tedaviye çalıştı. İnsanı sıfırın üzerine çıkarma ise pozitif psikiyatrinin alanı olmalıydı. İnsan, nasıl yaşarsa mutlu olurdu? Koruyucu ruh sağlığı veya önleyici ruh sağlığı yakın tarihe kadar ihmal edildi.

Bu kitapta göreceğiniz pozitif psikolojinin (PP) dört ana başlığı "Özbilinç, Özyönetim, Sosyal Bilinç ve İlişki Yönetimi"dir. EQ'nun, yani duygusal zekâ programının çatısını bu ayaklar oluşturur.

Mutlu insanların göz çevresi kasları özel bir şekilde kasılır, bu kasılmaya "Duchenne Gülümsemesi" denilir. Bu kişiler ortalamadan 8,5 yıl daha fazla yaşıyorlar ve daha az boşanıyorlar.

Pozitif psikolojinin önemli savunucularından olan Martin Seligman, PP'nin güncel psikolojinin karşıtı olmadığını belirtiyor. Mutluluğun üzüntü, hüzün, keder, korku, öfke gibi duyguların olmaması anlamına gelmediğini vurguluyor. Hümanistik psikoloji ile kıyaslamanın da yanlış olduğunu söylüyor. Hümanistik psikoloji döneminde bilim bu kadar ilerlememişti, diyor. Depresyonu atlatan bir kişiye depresyonla savaşma silahı ile birlikte mutluluğu kazanma silahı da verilmelidir, görüşünü ifade ediyor. Seligman'a göre PP'nin iki ayağı vardır: Esnek optimizm (iyimserlik) ve Otantik (halis) mutluluk. Esnek optimizm, polyannacılık değildir. Olumlu kognisyonların (kalıp düşüncelerin) ve olumlu emosyonların (kalıp duyguların) öğrenilmesidir. Otantik mutluluk ise ancak emek ve çabayla elde edilebilir.

Damasio'nun Katkısı

Ne zaman 1995'lerde bir sinirbilimci, Antonio Damasio *Dekartes'in Yanılgısı* isimli bir kitap yazdı, o tarihten sonra duyguların bilimsel bir kategori olduğu gözler önüne serildi. Popüler psikolog Coleman'ın *Duygusal Zekâ* kitabını yazması ve bu kitabın var olan toplumsal ihtiyacı karşılaması, konuyla psikiyatri profesyonellerinin de ilgilenmesini sağladı.

Damasio'nun Elliot olarak bilinen bir hastası vardı. Elliot, ta ki mandalina büyüklüğünde bir tümör, burun boşluğunun üzerindeki prefrontal korteksi tahrip edene kadar başarılı bir avukat, iyi bir koca ve babaydı. Menenjiyom denilen türdeki tümör alındı, fakat Elliot artık aynı kişi değildi.

Tıpkı okul günü tembel bir çocuğun yaptığı gibi, yataktan zorla çıkarılması gerekiyordu. İşyerinde zamanını organize etmekten yoksun olarak gününü boşa harcıyordu. Masasının üstündeki bir deste kâğıt üzerinde çalışmaktan aciz, saatlerce onları düzenlemeye çalışarak sürünüyordü. Önemliyle önemsizi birbirinden ayıramıyor ve artık hiçbir karar veremiyordu.

Elliot toplumdaki yerini kaybetmeye başlamıştı. İşinden atıldı. Şüpheli karakterlerle takılarak, sürekli yeni iş alanlarına ve finansal açıdan kötü maceralara atıldı. Deneyimli bir işadamı olmasına rağmen, her şeyi kaybetti ve iflas etti. Evliliği bozuldu ve ikinci bir ilişkisi de çabucak ayrılıkla sonuçlandı. Kırkına gelmeden kardeşlerinin bakımına ve işsizlik parasına muhtaç kaldı.

Damasio'nun öğrenmiş olduğu gibi, Elliot'un yüksek zekâsı beyin hasarından zarar görmemişti. Refleksleri de normal işlevini görüyordu. Korktuğunda alışılagelmiş fiziksel reaksiyonları gösteriyordu. Doktorlar başka bir hasar bulamıyordu. Elliot çekici, dikkatli hatta bazen şakacıydı ve her zaman soğukkanlıydı. Bunalım sırasında sükûnetini koruyan, kışkırtılamayan bir yapısı vardı. Hayatının hikâyesini anlatırken sanki

bunu bir yerde okuduğunu zannederdiniz. Çeşitli psikolojik testler yardımıyla, Damasio hastasının hisleri olmayan biri olduğunu keşfetti. Bilinçsiz duyguları zaman zaman harekete geçse de, Elliot açısından aynı şey geçerli değildi.

Damasio'nun meslektaşları Elliot'a yanan evden kaçan insanlar veya yükselen sel sularının tehdit ettiği kişiler gösterdiklerinde, oldukça serinkanlı bir şekilde bunu korkunç bulması gerektiğini bildiğini, fakat maalesef hiçbir şey hissetmediğini söyledi. Aynı şey kardeşlerinin resimleri gösterildiğinde veya hastalığından önce favori şarkısının ne olduğu söylendiğinde de gerçekleşti. Cevabı duygusuzdu, mutluluğun duygusunu yaşayamıyordu, tıpkı bir bilgisayar gibi.

Olasılık Testinde Mutluluk Olasılığı

Beyin araştırmacıları ona bir olasılık testi verdiklerinde Elliot'ın durumu daha net bir biçimde ortaya çıktı. Kendisine düzenli olarak 50$ kazandırıp nadiren 100$ kaybettiren bir desteden mi yoksa 100$ kazandığı fakat 1000$'a kadar kaybettiği desteden mi kart seçeceğine karar vermesi gerekiyordu. Sadece birkaç el sonra, sağlıklı süjeler birinci desteden seçtiler. Bununla beraber, duyguları olmayan bir kişi, Elliot, kararlı bir şekilde şansını tehlikeli destede denedi. Birkaç el sonunda iflas etti ve deneyi yöneten kişiden kredi istedi.

Elliot, oldukça zeki bir adam olarak, oyunu hemen anladı ve kuralını kavradı, fakat bilgisini kullanma kabiliyeti yoktu. Bu olasılık oyunundaki seçim basittir, buna mukabil, dökümanları sınıflandırmanın geçerli birçok olasılığı vardır. Oyunu bir kez anladığınızda, sadece basit istatistiksel hesaplamayla sonucu öngörebilirsiniz. Hatta kazancı maksimize etmeye programlanmış bir bilgisayar kısa sürede 50$ dolarlık desteyi seçerdi, fakat Elliot her şeyi kaybetti.

Deney, gerçek hayatta neden daha iyisini yapamadığını gösterdi. Anlattığına göre, Elliot kesinlikle kazanmak istiyordu ve bu istek, düşüşünün nedeni oldu. Tüm olasılıkları kovaladı. Fakat beyin değer biçmeyi emosyonel olarak yapar, rasyonel olarak değil. Bu da prefrontal korteks bölgesinde gerçekleşir, -Elliot'un tümörünün bozduğu bölge- burada çeşitli olasılıklar düşünülür ve beyin şu veya bu durumda nasıl hissedeceğimizi hayal ederek bir karara varır.

Kötü desteden kâğıt çektikten sonra tekrar büyük miktarda kaybettiğinde bile riskli kartlara karşı bir tiksinti geliştiremeyen Elliot'da bu proses zarar görmüştü. Bu destenin büyük zararlara neden olacağının farkındaydı, fakat korku ve rahatsızlık ona yabancı olgulardı ve böylece öngörüsünü takip etmek için herhangi bir sebep hissetmedi. Onun durumu aklın davranışımıza rehberlik etmede tek başına ne kadar yetersiz olduğunu gösterir.

Akılın Anlayamadığı Bilgi "Sezgi", Bilimsel Bir Kategori Oldu

Bilim akıldan doğandan başka bir bilginin ihtimalini yüzyıllardır inkâr etmişti. Sezgisel bilim çalışmaları halk arasındaki popüler inancın bilimden daha kavrayışlı olduğunu kanıtladı. Duyguların kendine has nedenleri vardı ve bunu akıl anlayamıyordu. Karıncanın fili anlayamaması gibi. Böylece bilim kendi önyargısını kendisi değiştirdi.

Geminin pruvasındaki dalgalar gibi, bedenin reaksiyonu duyguların önünde mi hareket ediyor? Bu soruya yöneltilen bir dönüm noktası araştırması, duygu araştırması alanında önemli merkezlerden biri olan Iowa Üniversitesi'nden Portekiz-Amerikalı nörolog Antonio Damasio'nun laboratuvarından çıktı. Kaynaklar arasından Damasio ve karısı Hanna'nın biraraya getirdiği arşiv, dünyadaki zarar görmüş beyinlerin

görüntülerinin toplandığı en geniş arşivdir. Yaşayan beyinlerin uzamsal imajlarını yaratan CAT -scan teknolojisi- sayesinde, Damasiolar 2.500'ten fazla kafayı incelediler. Bu hasarlı beyinlerin içsel görünümüyle; düşünce, duygu ve davranışla ilgili her türden bozukluktan mustarip hastaların vaka analizini biraraya getirdiler. Başardıkları eşsiz bir şey olduğundan, Damasioların laboratuvarından ve deneylerinden nöropsikiyatri çok söz edecekti.

Iowalı bilim adamları, nispeten basit anlamlar kullanarak neşe, nefret, korku ve öfkenin ilk belirmesinin nasıl gerçekten de somatik olduğunu göstermişlerdir. Deneklere bir şans oyunu sundular ve onları yalan dedektörüne bağladılar. Bu oyun -Iowa kart testi olarak bilinir- iki kapalı desteden tekrar tekrar kart çekilerek oynanıyordu. İyi deste, makul kazanç ve küçük kayıplar içerirken kötü deste oldukça büyük kazanç sağlarken çoğunlukla muazzam kayıplara neden oluyordu. Yaklaşık onuncu turdan sonra, denekler kötü desteden kaçınmaya başladılar ve yalan dedektörü, elleri kötü desteye yaklaşırken, soğuk terlemenin başladığını ve kalp atışının yükseldiğini gösterdi. Bununla beraber denekler neden bu şekilde davrandıklarını bilmiyorlardı ve fiziksel reaksiyonlarının farkında değillerdi. Ancak yaklaşık on beşinci turdan sonra kötü desteye karşı bilinçli hoşnutsuzluk bildirdiler. Bu reaksiyonu ve oyunun prensibini açıklayabilmeleri daha da uzun sürdü: Yaklaşık onsekizinci turda.

Sezgi -sonradan saldırgan birine dönüşen bir kişiye karşı ilk karşılaşmamızda bazen duyduğumuz bu acayip his- vardır ama yine de bu tip önsezileri açıklayamayız. Çünkü bunlar bilinçsiz duygularımızdan ortaya çıkar. Örneğin, sonradan düşmana dönüşecek biriyle ilk karşılaştığımızda, çok kısa bir süre için yüzünde tehditkâr bir ifade belirip kaybolabilir. Bu da kişide fark edilmeyen bir korku anını harekete geçirir.

Neler olduğunu anlayamadığımız zamanlarda bile sezgi bizim için çalışır. Deneklerden az zeki olan birkaç kişi kart

oyununun arkasındaki sistemi hiç kavrayamadı fakat yine de doğrusunu seçti. Bu noktada popüler inancın aksine, akıldan doğandan başka bir bilginin ihtimalini yüzyıllardır inkâr etmiş olan bilimden daha kavrayışlı olduğu kanıtlanmıştır.

Fakat genellikle düşünülenin aksine, duygusal anlayış süper hassas bir fenomene dayanmaz. Bunun yerine sezgi içimizde sağlam bir şekilde bulunur. Bunu deneyimle idrak ederiz. Kartları ilk çektiklerinde, katılımcıların iyi desteyle ilgili bir duyguları yoktu. Önce beynin sonucu öngörmeyi öğrenmesi gerekti. Bu hesaplama -destenin biri iyi, öbürü kötü- bilince ulaşmadan önce bedene iletildiğinde, bir önsezi oluşur.

Sınavlarda akla ilk gelen cevap gibi bilinçli düşünceyi es geçen başlangıç davranışının faydalı olduğunu biliyoruz. Bu durum birey için hayatı kolaylaştırır ve tehlikeyle karşılaşıldığında değerli zamandan tasarruf ettirir. O halde, bazen, iç ses ve beden akıldan daha iyisini bilir.

Mutluluk Bilimi veya Pozitif Psikolojinin Teorik Temelleri Mutluluğu Aramak mı, Riski Engellemek mi?

Negatif duyguları pozitif duygulardan genellikle daha yoğun ve itirazsız deneyimleriz. Bir melodram, duygularımızı komedinin bizi güldürmesinden daha çabuk harekete geçirir. Bu nahoş acayipliği biyolojiye borçluyuz. Nöropsikolojik deneylerde deneklere mutlu ve üzgün resimler gösterirseniz, ikincisine anında daha kuvvetli olarak reaksiyon gösterecekler-dir, bu da EEG'nin güçlü görüntülemesinde görülebilir. İnsanlar genellikle trajediyi tercih ederler.

Doğanın eğitmenleri tarafından bize hem mutluluk hem de mutsuzluk öğretilir. Hayatın en temel yönlerinde onun emirlerini algılarız, hedefleri varlığımızı sürdürmek için ve

bize mutluluk getirmesi için izleriz: yemek, içmek, cinsellik, arkadaşlıklar gibi.

İnsan beyninin ödül ceza sistemi, beklenmeyen ödüllerde beklenen ödüllere göre daha fazla aktif hale geçer. Bu nedenle sürpriz içeren şans oyunları ve uyuşturucu maddeler zevki yücelten kişileri tutsak eder. Önceki mahrumiyet hissimiz ne kadar büyükse, müteakip zevkimiz o kadar güçlü olur. Kuru bir boğazdan geçen ilk su yudumu en lezzetli olanıdır. Alet olarak kullandığı zevk ile doğamız, bizi en çok neden fayda sağlayacaksak onu yapmaya yönlendirir.

Günümüzde, mutluluğu aramaktan çok riski engellemeye çalışıyoruz. Tüm gazetelerin manşetlerinde, iyi haberlerden ziyade kötü haberler yer alıyor. Kayıplar, eşdeğer kazançların getirdiği neşeden daha çoğunu götürüyor. Reaksiyonlarımızın bu çarpıklığından sorumlu olan beyinsel mekanizma, eğitilmemiş ve geliştirilmemişse mutlu olamayız. Yahut zarar görürse yine mutlu olamayız.

Sistemimiz zevkin tadını çıkarmaktan çok mutsuzluk deneyimlemeye ayarlıdır, rahatsızlığı ve şevk kırılmasını sevinçten daha çabuk ve kuvvetli algılarız. Kritik durumlarda hayati olan evrimin mirası küçüklü büyüklü birçok trajediyi açıklar: Othello'nun delilik derecesindeki kıskançlığı karısına olan aşkına o kadar baskın çıktı ki, sonunda karısını öldürdü.

Günlük hayattan bir örnek vermek gerekirse; tatilde olduğunuzda birazcık engellenme son derece yorucu olur. Güneş parlar, hafif bir esinti teninizi serinletir, deniz güzel ve sıcaktır ve yemekler lezzetlidir. Siz ve size eşlik eden kişi beraberce harika zaman geçiriyorsunuzdur. Fakat tam bu anda odanızın önünde yol tamiri başlar, sabahtan akşama gürültü. Tatilin tüm neşesi uçup gitmiştir ve bu rahatsızlığı arkanızda bırakmaktan yoksunsunuzdur. Öfkeniz sizi, tüm tatilinizi mahvetmekle tehdit eder. İşte o anda derin ve farklı düşünce beceriniz varsa krizi yönetebilirsiniz. Böylesine derin düşünce ve güçlü duy-

gusal destek öğrenilerek kazanılabilir. Pozitif psikoloji bunu öğretmeyi amaçlamaktadır.

Mutlu Olmaya İstekli Olmak

Herkesin içinde otomatik olarak mutlu olmaya, anlaşılmaya ve sevilmeye bir istek var. Fakat ne psikolojide ne de psikiyatride mutlu bir hayata varmanın adımları çözülmüştür ve bu alanlar sadece mutsuz insanları incelenmiştir. Ruhsal sorunları tedavi yöntemleri kişinin iyi olmak için kendi farkındalığının gelişmesinin önemini ihmal edip sadece deneysel keşifler üzerinden geliştirilmiştir. Bu nedenle, tedaviler sadece yatıştırıcı olduklarından eksiktir, çare bulmak için değildir. Yaygın ruhsal bozuklukları olan çoğu hasta, geleneksel biyomedikal ve psikososyal tedavilere rağmen, farklı boyutlarda tekrarlayan ve kronik bir hastalıkla hayatlarını yaşamaya devam ederler. Kullanılan psikotropik ilaçlar ve psikososyal müdahaleler ruhsal sorunların bazı semptomlarının kısa süre için rahatlamasında etkilidir. Modern terapi uygulamalarının yoğunluğuna rağmen, toplum içinde hayatlarından hoşnut olan kişi sayısı aynı oranda değildir.

Her teorik yaklaşımın lideri bu konuda kendini eleştirmiş, zihni ve bedeni entegre etmek için çabalamıştır. Mesela Emil Kraeplin, deneysel psikolog Wilhelm Wundt ile beraber çalışmıştır. Çalışmalarının amacı, psikolojik, genetik, farmakolojik ve anatomik teknikleri kullanarak duygusal ve zihinsel işlemlerin anlayışını birleştirmekti. Kraeplin'in orijinal düşüncesi, ruhsal hastalıkların beynin spesifik bölgelerindeki noksanlıktan meydana gelen spesifik hastalıklar olduğudur. Fakat kariyerinin sonuna doğru bunun yanlış olduğunu anlamıştı. Aynı şekilde, Sigmund Freud ilk olarak bilimsel bir psikoloji için nörobiyolojik altyapı geliştirmek istedi ama ihtiyacı olan aletlerin onun zamanında mevcut olmadığını

fark etti. Maalesef, daha sonra hastalık kategorisi ve kişilik paradigmalarını takip eden kişiler bütün alanın açıklaması için kendi yaklaşımlarının yeterli olduğunu düşündüler.

Psikiyatri ve psikolojinin ilerleyişi mutluluğun bilimini anlayabilmek için yetersiz kalmıştır çünkü bilimin diğer alanlarındaki büyük gelişmeleri entregre etmeyi başaramamıştır. Çoğu psikologlar ve psikiyatristler insanların temel olarak, bilgisayarlar gibi mekanik olduklarını düşünmektedir. Fakat yaratıcı yetenek ve özgür irade gibi insan bilincinin bazı fenomenlerini açıklamak için kuantum fiziği yeterli olmayabilir çünkü bilgisayarların belirleyici (deterministik) logaritmaları kişisel farkındalığı olan kişilerin mutluluğunu açıklayabilmek için mümkün değildir.

Çoğu psikoaktif ilaçlar akut semptomları iyileştirmek için faydalı oldukları gibi bazı ilaçlar da uzun vadeli kullanıldıklarında hastalığın tekrarlama riskini azaltır. Fakat biyomedikal tedaviler kişinin ilerde bir ruhsal hastalık riskine karşı savunmasızlığını engelleyemez. Aynı şekilde, kişinin hayatına anlam verebilmek için karakterini ve mutluluğunu devamlı geliştirecek veya iyileştirecek herhangi bir biyomedikal tedavi yoktur.

Psikiyatri bilimi iki bölüme ayrılması nedeniyle mutluluk bilimini es geçiyordu. Biyomedikal bölüm beyni araştırır, psikososyal bölüm zihni araştırır. Aslında, bu iki yaklaşım ruhsal sağlık ve hastalıkları anlamaya yardımcı olacak iki farklı paradigmayı açıklıyor. Psikososyal yaklaşım insan paradigması ile çalıştığı için kişiye ait düşünceler, hisler ve davranışları dışardan ve içerden olan olaylar ile anlamaktadır. Diğer yandan, biyomedikal yaklaşım hastalık kategorileri paradigması ile çalıştığı için hastalıkların sebeplerini, tanı için özel kriterlerini ve hastalığın tahmin edilebilir gelişimini farklı birimler kullanarak açıklıyor. Mesela, 20. yüzyılın başında insan paradigmasını temel alan psikoanalik yöntem psikiyatri

camiasında egemen olmuştu. Daha sonra, temel nörobilim ve psikofarmakolojideki gelişmeler ile beraber biyomedikal yaklaşım ve kategorik tanımlama sistemi psikiyatride psikoanalitik yöntemin yerini almaya başladı.

Ne yazık ki, ruhsal sağlığın her birimi, insan paradigması ve hastalık kategorileri paradigması, beden ve zihin arasındaki ilişkiyi anlamak için yeterli değildir. Biyomedikal birimin altyapısında zihinsel işlemlerin tutarlı bir modeli mevcut olmasına rağmen maalesef insanın psikososyal paradigmasında öyle bir model bulunmamaktadır. Aynı şekilde, biyomedikal paradigmasında mevcut olan farklı hastalık kategorileri herhangi bir ruhsal hastalık için spesifik laboratuvar testi veya kişisel farkındalığı ve mutluluğu geliştirecek herhangi bir tedavi yöntemi geliştirememiştir.

Alanın modern gözlemcileri mutluluk biliminin, zihni ve beyni beraber içermeyen bir yaklaşıma ihtiyacı olduğunu anladılar. Eğitim üzerine yapılan çalışmalar psikologların ve hekimlerin her yaklaşım için eğitim alabileceğini ispatlamıştır. Ancak, biyomedikal ve psikoterapi becerilerinin entegre olmasını gerektiren herhangi bir eğitimsel görev mevcut değildir. Bu kadar ayrıştırıcı eğitimin sonucunda psikiyatri ve psikoloji iki bölüme ayrılmıştır, her ikisi de tek başına eksiktir ve birbirini gerektirir. Bu iki alan hâkimiyet için çabalamaktadır ve bu sebepten birbirini ihmal etmekte veya birbirini küçümsemektedir.

Önümüzdeki yıllarda hastalık paradigmasını ve insanlık paradigmasını birleştirmeyi başarabilmek gerekmektedir.

Özbilince Ruhsal, Kuantum Açısıyla ve Nöropsikolojik Bakış

Bir insanın kişisel farkındalık bilinci aşamalar hiyerarşisinde gelişmeye devam eder ve sade yaşamdan bilgelik ve

mutluluk aşamalarına kadar yükselir. Bunlar geniş psikososyal araştırmalarla açıklanmıştır. Ancak, ruhsal sağlık alanının kişisel farkındalığın aşamalı gelişimini açıklayacak bir yönteme ihtiyacı vardır.

Ruhsal sağlık alanının insan bilincini bir kuantum teorinin temel prensipleri ile uyumlu olacak şekilde anlatılması ve tanımlanması gibi genel bir yaklaşıma da ihtiyacı var. Aynı zamanda, insanın kişisel farkındalık bilincinin psikobiyoloji ve nörobilim ile uyumlu şekilde açıklanması ve tanımlanması gereklidir.

Kişisel farkındalık bilinci insanın kendi sezgisi ile geçmişindeki olayları hatırlayıp onları tekrar canlandırabilme yeteneğidir. Kişisel farkındalık; kişinin kendisinin, şahsi zamanın, spesifik yer ve zaman içinde kişisel olayların birikmesindeki temeldir ve sadece insanlarda çok iyi gelişen prefrontal korteks gibi beynin bazı bölgelerinin gelişimine bağlıdır. Devamsız işlevsel beyin fonskiyonlarının geçişleri bütün beyni saran nöral ağlarda yer alan değişen bağlantılardan kaynaklanır. İnsan aslında herhangi bir durumda ortaya çıkan değişikliklere alışabilen biyolojik, psikolojik ve sosyal sistemlerin hiyerarşisine entegre edilmiş bir varlıktır. Bir kişinin alışma yeteneği aslında kişisel durumunun ne kadar farkında olduğuna bağlıdır. Durumun farkındalığı kişiden kişiye çok fark eder, sürekli olarak andan ana değişebilir. Biyologlar beyindeki bireysel hücrelerin seviyesinde genin ifadesinin düzenlenmesini, öğrenme ve hafıza gibi kompleks alışma sistemlerin kontrol ettiğini tespit etmiştir.

Mutluluk Gen İlişkisi

Gen ifadesinin düzenlenmesi "epigenetik" olarak açıklanır. Epigenetik yapı vücut yapısını oluşturan proteinler tarafından çevrilmemiş bilgiye bağlıdır ve tecrübe ile gelişir.

Zamanla kazanılan özelliklerin genetik olarak aktarılabilmesi, her organda bulunan alışma hücrelerinin gelişmesi için önemlidir, özellikle beyin için. Ancak, insan farkındalığı ve beyin durumlarının dinamik ikilikliliğine karşın çoğu psikolog ve psikiyatrist, insanların bir tanının sabit özelliklerini taşıdığını düşünerek tedavi uygulamaktadır; mesela major depresif bozukluğu için. Ruhsal sağlık alanının daha dinamik, modern, biyoloji, genetik ve nörobilim dallarının bulgularına uyumlu yeni değerlendirme ve kategorileme sistemine ihtiyacı var. Kişisel gelişimi, sağlığı ve aynı zamanda ruhsal hastalıkları açıklayabilen kişisel farkındalığı değerlendirecek yöntemin geliştirilmesi gereklidir.

Bir zamanlar "Daha mutlu olmaya çalışmak belki de daha uzun olmaya çalışmak kadar nafiledir." diyen Minnesota Üniversitesinden emekli Profesör David Lykken kadar hiç kimse mutluluğun kalıtımsallığı fikrini teşvik etmemiştir. Lykken'in çalışması şimdiye kadar yapılmış olan en kapsamlı karşılaştırmalı ikizler araştırmasına dayanır. Yaklaşık bin beş yüz çift yetişkin ikizin yaşamlarından tatmin oldukları dereceyi araştıran anketi yönetti. Aralarından yedi yüz çift-tek yumurta ikiziydi, yani genetik materyalleri aynıydı. Birbirlerinin cevaplarından haberleri olmadan tek yumurta ikizleri çift yumurta ikizlerinden (farklı genlerle doğanlar) çok daha fazla sıklıkta benzer cevaplar verdiler. Lykken'e göre bu, mutluluğun genetik olarak etkilenebileceğinin kanıtıydı.

Bundan ne çıkarırız? Para ve mutluluğun şüpheli ilişkisi bir yana, genlerimizin kişiliğimizi etkilediğine şüphe yoktur ve böylelikle meylimiz neşeli ya da üzgün olma yönündedir. Örneğin depresyonların temelde kısmen de olsa genetik olduğu ikna edici şekilde gösterilmiştir. Kişinin birinci dereceden akrabaları depresyon geçirmişse, bu genetik mirasa sahip olmayan birinden dört kat daha fazla depresyon deneyimleme ihtimaline sahiptir. Bu sayılar şizofreni gibi diğer mental hastalıklarda da benzerdir. Bu tip hastalıklarda, Lykken'in

saptamış olduğu gibi, mutluluk kapasitesi üzerinde net bir genetik etki vardır. Ve genler hastalığın başlamasını ve rotasını etkilediklerinden, mutsuzluk getirebilirler.

Fakat genler hep aynı şeyi yapan bir bilgisayar programı gibi işlemediğinden bu tip uç vakalardan tüm popülasyona değer biçmek olayları zorlamak olurdu. Organizmada belirli bir genin etkisi büyük ölçüde dış dünyayla etkileşimine bağlıdır. Beyin ve sinir sistemi kadar gen işleyişinin çevrenin dürtülerinden etkilendiği başka bir beden parçası yoktur. Son analizde bedenin bu parçaları mutluluğu ve mutsuzluğu belirler.

McGill Üniversitesi'nde bir nörobiyolog olan Michael Meaney, farelerin yetenekleri açısından erken çocukluğun hayati önem taşıdığını kanıtladı; örneğin erişkin olduklarında zor durumlarla başa çıkmak gibi. Anneleri tarafından cömertçe yalanan ve koklanan genç fareler stresi kendilerine özenle bakılmayan farelerden daha iyi tolere ettiler. Esas faktör aldıkları bakımdır, genleri değil. Meaney, bebek farelerin annelerini değiştirerek bunu göstermiştir. Özenli anneler ihmalkâr annelerin bebeklerini büyüttü ve bunlar kendilerini çabuk toparlayabilen fareler haline geldi. İhmalkâr annelerce yetiştirilen özenli annelerin bebekleri ise sonradan strese karşı duyarlı oldular.

Bu sebeple genler kader değildir. Ayrıca farelerden farklı olarak, insanlar çocukluklarında sadece bir kez şekillenmezler. Bu durum Davidson'un, bebekken beyin dalgaları ölçülenlerden on sene sonra laboratuvarına gelmelerini istemesinin sonucunda keşfettiği bir şeydir. Artık okul çocuğudurlar ve beyin dalgalarının modelleri on sene öncekiyle çok az benzerlik göstermektedir.

Prefrontal kortekslerinin sol yarısı baskın olan çocukların çoğu sağ tarafta daha yoğun aktivite göstermekteydi. Veya

tam tersi. Bu, mizaçlarına yılların nasıl müdahale ettiğinin göstergesidir.

Birey, çocukluktan erişkinliğe geçtikçe beyni değişebilir. Bazen sebep haricidir, yeni deneyimler algılamamızı çoğunlukla değiştirir. Fakat beyin daha şaşırtıcı şeyler yapma kapasitesine sahiptir, hatta kendini yeniden programlayabilir.

Dekartes'in Yanılgısı

Pozitif psikolojinin gelişmesine engel birinci yanılgı Dekartes'in yanılgısıdır. Bedeni ve zihni ayıran "Kartezyen teori" hatalıydı. Kartezyen anlayışı diyalektik materyalizmin teorik temelini oluşturmuş ve duyguları dışlamıştı. Bu hata duygusal süreçlerin tanınmasıyla düzeltilebilir. İnsanoğlunda kişiliğinin yaygın bir içsel yolda gelişebilmesine izin veren, doğuştan gelen zengin bir altyapı mevcuttur ve bu özellikten dolayı farklı psikolojik tecrübelere ve biyolojik özegeçmişlere sahip olan kişiler birbiriyle iletişim kurabilirler. Ruhsal sağlık için biyomedikal ve psikososyal yaklaşımlar sadece kişisel farkındalığın gelişimine doğru giden yoldaki adımlardır ve sonuçta ikilikli değildir.

Kişisel farkındalığın genişlemesi sezgisel anlayışın çoğalması demektir ve en azından, serbest ve keşfedicidir. Başka bir anlamda, insan ruhsallığı bir çok adımları olan bir yolu takip eder ve her biri bir seviyede, spontandır. Psikolojik gelişimler önceden olan durumlardan veya önceki bilginin hesaplanmasından kaynaklanmadığı sürece spontan değildir, yani sebebe bağlıdır.

Çağdaş psikiyatride ve psikolojide egemen olan ikilikli şartlar, yani zihin ve beyin dışına çıkamamak bilimi duraganlaştırdı. Sebepsiz fenomenler olan spirualite (ruhsallık) ve özgür iradeye verilen önemden dolayı koruyucu ruh sağlığı bilimin menziline girememişti. Çünkü yeterli ve detaylı bir

şekilde açıklanması zordu. Bugün mutluluk biliminin bilimsel kategori olmasını sağlayacak veriler çok fazladır.

Ancak yakın zamanda kişiliğin genetiğini, fonksiyonel beyin görüntülemeyi ve istatistiksel dinamikleri araştırmak için kullanılan bilimsel araçlar ve mutluluğun gelişimindeki bireysel farklılıkların altında yatan mekanizmaları anlamak ve ölçmek için metodlar geliştirilmiştir.

Aristocu Yanılgı

Mutluluk biliminin ilerlemesine engel olan diğer hata düşünceyi fiziksel duyumların algoritmik işlemesine indirgeyen "Aristotelyan yanılgı"dır. Standart sözlüklerde bile sezgi, mantıksız ani farkındalık olarak ifade edilmiştir. Aristoculuk sezgileri reddetmektedir. Aristo mantığını doğrulara giden tek yol olarak indirgemek duygu nörobiliminde çürütülmüştür. Aristotelyan yanılgının indirgeyen determinizm hatası, kişisel farkındalık bilincinde sezginin birincil rolünü tanımakla düzelebilir. Çocuklarda öğrenme, yetişkinlerde bilinçli kognisyon ve insan yaratıcılığı ile ilgili yeni çalışmalarda sezginin aslında düşüncenin ilk adım olduğunu, önceden akıl yürütme ve analizden ortaya çıkan bir sonuç olmadığını göstermiştir. Sezgi tamamen sözel tanımdan önce verilen müteakip adlandırma, akıl yürütme ve duygusal tepki verme ile tanımlanır. Akıl yürütmek veya objektif kanıtlamalar, balın tadı veya aşkın verdiği neşe duygusu gibi, sezgisel tanımlamaların kişisel kalitesini iletemezler. Modern kognitif nörobilimin empirik bulguları, rasyonel sezginin önemini, aynen Platon'un tanımladığı ancak öğrencisi Aristo'nun tanımlamadığı gibi, kişisel farkındalığın hakikatin ilk altyapısı olduğunu onaylamıştır.

Hatta zihinsel akıl yürütmek aslında kişisel farkındalık bilincinin orta seviyesidir ve her zaman rasyonel sezgiye bağlıdır. Kişisel farkındalık bilincinin gelişiminde psikosomatik

işlemleri içeren aşama hiyerarşisi mevcuttur. Sonuç olarak, insan bilinci homojen bir fenomen değildir. Kişisel farkındalık bilincinin yoksunluğunda insan düşüncesi fiziksel duyumların algoritmik işlenmesi ile yürütülür. Ancak kişisel farkındalık bilincinin üst aşamalarında insan düşüncesi oldukça yüksek seviyede yaratıcı ve sezgisel olmaya başlar. Hangi aşamada değerlendirildiği detaylı olarak açıklanmadığı için insan bilinci hakkındaki birçok tartışmalarda ve araştırmalarda karışıklık olmuştur.

Özbilincin gelişim yolu ruhsallığı kabul etmekten geçer. **Psişi veya ruhsallık** "hayat, ruh ve can" anlamına gelen Yunanca bir kelimedir ve **soma** kelimesinden "beden" anlaşılır. Bu görüşe göre, **psişi**nin yolunu tanımak, psikoloji ve psikiyatri **psişi**nin çalışması ve tedavisini yapan alanlar olduklarından, çok değerli ve uygun bir yaklaşımdır. Aynı zamanda insanın psikolojik sağlığını ve hastalığını anlamak için de uygundur.

Temel varsayımları değiştirmek kolay bir şey değildir ve değişime karşı her zaman bir güç veya direnç olacaktır. Belki başkaları için nelerin değişime zorladığını görmek faydalı olabilir ve onlar yaptıkları hataları yapmaya inatla devam etmezler.

Elbette bazı kişiler pozitif psikoloji çözümleriyle aynı fikirde olmayabilir, amaç ve sonuçlarının temelini düşünerek çözümlerinin uygunluğunu tartabilirler. Kişisel veya içten yaşanan tecrübeler kişiyi içgörüye doğru yönlendirebilir. Kişisel farkındalık bilinci, yani özbilinç bir insanın kendisine hediye olarak verildiği için o kitabı okuması örneği gibi, içten yaşanan olaylardır ve okuyucunun kişisel gelişiminde büyük etkisi olabilir.

Duyguların Elektrokimyası

Özbilinçteki sezgi ile mizacın ve karakterin nasıl entegre edildiklerini yeni bilim görselleştirdi. Düşüncenin kantitatif