

KEMAL
SAYAR

Ruh Hali



Bireysel Mutluluk
Sosyal Mutluluk



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 11

Birinci Bölüm

BİREYSEL MUTLULUK SOSYAL MUTLULUK / 13

Mutluluk / 15

Mutluğun Formülü Var mı? / 16

Mutsuzluk Tuzakları / 20

İyimserlik: Bardağın Yarısı Dolu! / 24

Hayatın Anlamı / 29

Hayatın Anlamını Oluşturan Üç Ana Eksen / 30

İnsan Ne Arar? / 31

Hatalardan Öğrenmek / 34

Özgürlük ve Sorumluluk / 36

Hayatta Denge Kurabilmek ve Empati / 39

Empati / 41

Nasıl Empati Yaparız? / 44

Neden Empati Yaparken Zorlanırsınız? / 46

Kıskançlık / 50

Kıskançlık ve Haset / 52

Aşkta ve Evlilikte Kıskançlık / 54

Kardeş Kıskançlığı / 57

Öfke / 61

Neden Öfkelenirsiniz? / 63

Öfke Kontrolü / 65

Şiddet / 68

Medya Yoluyla Yayılan Şiddet / 69

Kimler Şiddet Uygular? / 73
Şiddete Karşı Ne Yapılabilir? / 76

Televizyon / 78

Televizyon ve Gerçeklik Algısı / 78
Sır Programları / 80
Magazin Programları / 81

Tüketim Kültürü / 83

Reklamlar Hangi Duygularımıza Sesleniyor? / 84
Reklâm ve Çocuk / 86

Kadınlar ve Erkekler / 90

Kadın ve Erkek Doğaları / 90

Kadın ve Erkeği Bir Araya Getiren Büyü: Aşk / 97

Aşkın Halleri / 98
Modern Zamanlarda Aşk / 99

Evlilik ve Evlilikte Düşülen Tuzaklar / 101

Evlilikte Yapılan Hatalar / 103
Sadakatsizlik / 105
Başlıca Evlilik Sorunları / 107
Evlilikte Statik Risk Faktörleri / 109
Evlilikte Dinamik Risk Faktörleri / 109

Çocuk Ruh Sağlığı / 111

Çocuklarda Ruhsal Sorunlar / 113
Davranışları Tanıma / 114
Davranış Kontrolü ve Hiperaktivite / 115
Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunu Nasıl Tanıyabiliriz? / 116
Okul Korkusu / 118
Ekran Teknolojileri: Bilgisayar ve Televizyon / 119

Ergenlik Dönemi / 122

Ergenlik Döneminin Özellikleri / 122
Ergenlik Döneminde Aile Tutumları / 125
Ergenlikte Arkadaş Grupları / 130

İyi Anne Baba Olmanın On Altın Kuralı / 132

İkinci Bölüm

RUHUN YARALARI / 139

Depresyon / 141

Depresyon Nedir? / 143

Bütün Depresyonlar Aynı mıdır? / 146

Antidepresanlarla Tedavi / 149

Antidepresan Kullanımıyla İlgili Birkaç Soru / 153

Panik Bozukluğu / 158

Panik Atağı Nasıl Ortaya Çıkar? / 159

Panik Atağının Sebepleri / 160

Panik Atağı Anında Yapılması Gerekenler / 161

Panik Bozukluğunun Tedavisi / 163

Panik Atağının Bilişsel Modeli / 166

Bağımlılık / 167

İnsanlar Neden Bağımlı Olur? / 168

Alkol Bağımlılığı / 169

Alkol Bağımlılığından Nasıl Kurtulmalı? / 171

Uyuşturucu Madde Bağımlılığı / 173

İnternet Bağımlılığı / 176

Fobiler / 181

Sosyal Fobi / 182

Sosyal Fobinin Nedenleri ve Tedavisi / 183

Takıntılar / 185

Takıntı Türleri / 188

Takıntının Nedenleri / 189

Takıntıların Tedavisi / 190

Endişe Bozukluğu / 193

Endişenin Nedenleri / 194

Endişe ve Felaket Tellallığı / 195

Kaygının Tıbbi Sebepleri / 197

Endişeyle Mücadele / 198

Endişe Bozukluğunda Kısır Döngüler / 199

Şizofreni / 202

Şizofreninin Belirtileri / 203

Tedavi ve Tavsiyeler / 205

İki Uçlu Duygudurum Bozukluğu / 207

Bipolar Bozukluğun Belirtileri / 208

Bipolar Bozukluğun Sebepleri ve Tedavisi / 210

Kişilik ve Kişilik Bozuklukları / 212

Kişiliğin Dört Bileşeni / 212

Kişilik Bozuklukları / 214

Narsisizm / 222

Narsisistik Kişilik Yapılanması / 223

Narsisizm ve Çocukluk Yaşantıları / 225

Kendini Sevmek ve Narsisizm / 226

Psikosomatik Hastalıklar / 229

Hastalık Hastalığı / 232

Sıkıntının Bedensel Belirtilerle İfadesi / 233

Unutkanlık ve Alzheimer / 235

Alzheimer / 236

Belleğimizin Bize Oynadığı Oyunlar / 238

Uyku ve Uyku Bozuklukları / 240

Uykusuzluk / 241

Gündüz Uykusu-Şekerleme / 244

Uyku Bozuklukları / 244

Yeme Bozuklukları / 247

Anoreksiya Nervoza / 248

Bulimiya Nervoza / 249

Obezite / 250

Sonsöz / 252

SEÇİLMİŞ KAYNAKÇA / 254

Birinci Bölüm

BİREYSEL MUTLULUK SOSYAL MUTLULUK

Mutluluk

Ortaokul yıllarında okuduğum bir hikâyeyi paylaşmak istiyorum sizinle: İki yatalak hasta, hastanede aynı odayı paylaşır. Bu iki hastadan birinin yatağı hemen pencerenin kenarındadır. Dolayısıyla o, pencereden dışarıyı görebilir. Pencereden dışarıyı gördüğü için de orada olan biten her şeyi arkadaşına anlatır. İkisi hasta da yatalak olduğu için hiç kalkamazlar. Ancak yanlarındaki komodine kadar uzanabilir elleri. Oradan ilaçlarını almak dışında hareket edemezler. Pencerenin kenarında olan hasta, arkadaşına her gün pencereden gördüklerini anlatır.

Mesela der ki; “Bak o dünkü çift yeniden geliyor. Kız çok neşeli. Oğlan biraz üzüntülü. Galiba kız onu biraz üzdü.” Veya “Bak bak görüyor musun, geçen gün manavdan alışveriş yapan amca bu sefer torunlarıyla beraber gezmeye çıkmış. Torunları da ne kadar büyümüş.”

Bir ömür boyunca çok defa düşer, kalkar, yorulur, kendimizi çok kötü hissederiz. İşte hayat, bu düşmeler kalkmalar olduğu için kıymetlidir. Ancak arada bir hüznü, kederli olduğumuz takdirde mutluluğun kıymetini anlayabiliriz.

Adam arkadaşına sürekli hikâye anlatır. Artık neredeyse o sokakla beraber yaşamaya başlar bu iki hasta. İkisi de o sokakta ne olup bittiğini çok iyi bilirler. Sürekli o sokak üzerine konuşur, yorum yaparlar. Sokakta gördükleri insanlara kendilerince isim takarlar. Böylece hayatları gayet renkli geçer.

Günlerden bir gün, pencere kenarındaki hasta ölür. Ölen hastanın oda arkadaşının, pencere kenarındaki yatağa geçmesine karar verilir. O da artık sokakta olan biteni görebileceği için gayet mutludur. Fakat adam yatağa geçince ne görür biliyor musunuz? Simsiyah bir duvar. Meğerse arkadaşı bütün her şeyi kendi hayal gücünden anlatıyormuş. Her gün simsiyah duvara bakarken renkli hikâyeler kurguluyormuş. Kendi ruhunu kattığı hikâyeler yazıyormuş.

Aslında marifet burada. Yani hayata baktığımız zaman güzel hikâyeler bulabilmekte, hayata güzel bakabilmekte. Mutluluğun nerede olduğunu sorgulamadan evvel bu hikâyeyle konuya girmek istedim ki bakış açısının önemini kavrayabilelim.

Hayat kaçınılmaz bir biçimde insanı incitir. Hiçbir zaman, sadece mutluluk vaat etmez; mutlak surette içinde acı da vardır. İnsan bazen mutluluktan bulutların tepesine çıkar, bazen sıkıntıdan yerin dibine girmek ister.

Bir ömür boyunca çok defa düşer, kalkar, yorulur, kendimizi çok kötü hissederiz. İşte hayat, bu düşmeler kalkmalar olduğu için kıymetlidir. Ancak arada bir hüznün, keder olduğu takdirde mutluluğun kıymetini anlayabiliriz.

“Mahkeme kadiya mülk değildir” derler, “Dünya Sultan Süleyman’a bile kalmaz” derler. Hepimiz yaşıyoruz, bozuluyoruz, ölüme doğru gidiyoruz. Bu kaçınılmaz gerçeği kabul edip, günün birinde düşebileceğimizi, incinebileceğimizi, başımıza çeşitli belaların gelebileceğini bilerek yaşamalıyız.

Mutluğun Formülü Var mı?

Mutluluğun bir formülü var mıdır? Nasıl mutlu oluruz, ya da nasıl mutsuz oluruz? Parayla mutluluk olur mu? Statümüz, maka-

mımız, mevkiimiz arttığında mutlu olur muyuz? Bu sorular çok öteden beri insanların kafasını kurcalar. Çünkü “mutluluk” bütün insanları yakından ilgilendiren bir konudur.

Mutluluk konusunda pek çok şey yazılıp söylenmiştir. “Mutluluğun formülü nedir?” sorusuna verilecek kolay yollu bir cevap yoktur. Ama bazı şeyler vardır ki, onlar olmadan mutluluğa erişmek mümkün değildir. Bunlardan biri **sevgi**dir. Çoğu zaman insanı mutlu edenin, bize yönelmiş sevgi olduğunu düşünürüz. İnsanlar bizi sevdiğinde çok mutlu olacağımızı düşleriz. Oysa en büyük değer ve mutluluk kaynağı, sevebilmektir. İnsanın sevgisini bir başkasına verebilmesi; ondan karşılık almayacağını bilse bile yine de onu sevebilmesi büyük bir değerdir. Dolayısıyla insanın mutlu olabilmesi için ilk sıraya sevmeyi ve sevilmeyi koymak gerekir. Zaten edebiyat, müzik, sinema... neredeyse bütün sanatlar hep sevmeye ve sevilme ekseninde döner. Bu güçlü duygu, bizi daha hayatımızın ilk basamaklarından başlayarak sarıp sarmalar.

İnsanı mutlu eden ikinci duygu, **ümit**dir. Kimse geleceğin karamsar, karanlık koridorlarında kaybolmak istemez. Hepimiz, ne yaşarsak yaşayalım, hayata ümitle bakmak isteriz. Önümüzde ıslıl ıslıl bir geleceğin bizi bekliyor olmasını umarız. Hayata ümitle bakabilmek, bizi ayakta tutan güçlerden biridir.

Mutlu olmak isteyen insanın sahip olması gereken diğer bir özellik de **cesarettir**. Cesaret, yani seçim yapabilme yeteneği. Bazen yürüdüğümüz yol çatallanır; ikiye, üçe, beşe ayrılır. İşte o zaman doğru yolu seçebilmek, doğru yolu seçecek cesareti gösterebilmek önem kazanır. Bana danışan insanlara verdiğim bir örnek vardır.

Mutluluğun en büyük kaynaklarından bir tanesi karşılık beklemeden verebilmektir. Çünkü verdiğimiz, bir işe yaradığımız zaman ruhumuzun yüceltiğini, daha iyi bir insan olduğumuzu hissedebiliriz.

Derim ki, kendinizi bir gemide düşünün. Sakin bir koydasınız ve başınıza hiç bela açmak istemiyorsunuz. O zaman bulunduğunuz koyda öylece sakın kalın. Bunun sonucu nedir? O koyda senelerce sakın sakın yaşar ama hiçbir yeri keşfedemezsiniz. Çünkü denizlere açılmaz, uzakları göremezsiniz.

Oysa okyanusta kopacak fırtınalarda geminizin batma tehlikesini göze alarak yola çıksaydınız belki de keşfedilmemiş adalar, yeni sahiller bulacaktınız. Yani, insan hayatta bazı riskleri göze almazsa, seçim yapma cesaretini gösterip yola çıkmazsa bulunduğu yerde kalır. Cesaret gösterip hayatımıza yeni bir yön veren bir karar aldıktan sonra da geriye dönüp bakmadan, inandığımız yolda sonuna kadar yürümeliyiz. Pişmanlıklara sığınmanın bize bir faydası olmaz. Hatta geriye dönüp bakarken ileride bizi bekleyen fırsatları bile kaçırabiliriz.

Mutluluğun öncelikli şartlarından birisi de iyimserliktir. Hayatta bize darbe vuracak ya da bizi yıkacak pek çok şey vardır. Hiçbirimiz harikulade hayatlar sürmüyor, bulutların üzerinde yaşamıyoruz. Ancak bütün bu dertlerden sonra kazanım olarak bize bir şeyler kalabiliyorsa, yaşadıklarımızdan öğrenebiliyorsak; kaybettiklerimizle rağmen, daima yaşamak için bizi ayakta tutabilecek bir şeyler bulabiliyorsak iyimserlik duygusuna sahibiz demektir.

Mutluluğun kaçınılmaz şartlarından birisi de **özgürlük**tür. Özgürlüğü elinden alınan insanlar neye sahip olurlarsa olsunlar tam anlamıyla mutlu olamazlar.

Özgürlükten başka mutluluğun başlıca şartlarından birisi **güvenlik**tir. Güvenlik hepimiz için kaçınılmaz bir ihtiyaçtır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre de, insanoğlunun tatmin edilmesi gereken birincil ihtiyaçlarından biri güvenliktir. Güven içindeki insanlar elbette kendilerini daha mutlu hissederler. Zaten hayatta pek çok şeyi güvenlik duygumuzu tatmin etmek için yaparız. İnsanların para biriktirmesinin ardında da böyle bir saik gizlidir. Bir gün dara düşeriz korkusuyla bugünden kenara köşeye bir şeyler

koymak isteriz. Fakat bazı insanlar bu güvenlik ihtiyacını o kadar ileri götürürler ki sürekli para biriktirmek, bir şeylere sahip olmak telaşına düşerler. İnsanların daha büyük arabalara binmek istemelerini de böyle yorumlamak gerekir. Bu şekilde hissettikleri tehdit algısından kurtulmaya çalışırlar. Yahut arabanın içinden başka insanlara daha yukarıdan bakarak mutlu olduklarını hissederler. Bütün bunlar bizim aslında incinebilirlik noktalarımızdır. Zannetmeyin ki o kocaman arabalara binen insanlar kendilerini çok güçlü hiss ediyorlar. Tam tersi de olabilir; kendilerini çok incinebilir hissettikleri için bu türden ihtiyaçlar duyuyor olabilirler.

Mutluluk aynı zamanda verebilmektir, **fedakârlıktır**. Bizler aslında dayanışmayı seven bir toplumun çocuklarıydık ama giderek daha bencil, daha bireyci yaşamaya başladık. Olağanüstü durumlarda köklerimizde saklı olan fedakârlık duygusunu ortaya çıkarıyoruz. Örneğin depremde bunu çok iyi gösterdik. Birbirimizin yardımına koştuk, herkes için bir ucundan tutmaya çalıştı... Fakat modern şehir hayatında hepimiz bir kenara çekiliyoruz. Etrafımızda olan bitenle çok az ilgileniyor, çok az yardımlaşıyoruz. Oysa mutluluğun en büyük kaynaklarından bir tanesi karşılık beklemeden verebilmektir. Hani çok güzel bir söz vardır, “Veren el alan elden üstündür” diye. Verebilen insan gerçekten kendisini çok mutlu hisseder. Bu, pek çok psikoloji deneyiyle de ortaya konulmuş bir gerçektir. Çünkü verdiğimiz, bir işe yaradığımız zaman ruhumuzun yüceldiğini, daha iyi bir insan olduğumuzu hiss ederiz. Bu his bize mutluluk verir.

Mutlu olmak için gerekli bir husus daha vardır; hayatı **anlam duygusuyla yaşamak**. Yani “Ben niçin bu dünyada yaşıyorum? Niye varım?” sorusuna gerçek bir cevap verebilecek durumda olmak. Bazı insanlar derler ki; “Ne olacak, ben yaşamasam da olurdu.” Halbuki tek bir insan sadece doğru yaşayarak bir sürü şeyi değiştirebilir, bir sürü kötü şeyi daha iyi kılabilir.

Konunun başından buraya kadar bir mutluluk aşuresi yaptık. Bu aşurenin içine sevgi, ümit, cesaret, iyimserlik, özgürlük, güvenlik,

fedakârlık ve anlam duygusu kattık. Şimdi de mutluluğu engelleyen tuzaklara bir göz atalım.

Mutsuzluk Tuzakları

Bazen insanlar kendilerini kurban haline getirir veya kendilerini kurban gibi algırlar. Mutluluğa giden yoldaki en büyük tuzaklardan birisi budur. Üstelik bu insanlar bir süre sonra kurban olma durumundan zevk almaya başlar ve hayatı sadece acıyla tanımlarlar. “Acıların kadını”, “acıların erkeği”, “acıların genci” olarak yaşar hale gelirler. Önlerinden geçip gitmekte olan hiçbir güzelliği, mutluluğu fark etmeden, hatta inatla onları hayatlarına sokmadan yaşar giderler. Kimi insanlar “dert mıknaatısı” olarak yaşamaktan zevk duyar, etraflarındaki her türlü derdi üzerlerine çekerek, hayatı sürekli ah vah etmek suretiyle yaşarlar. Omuzlarımızın kaldırabileceği yükten daha fazlasına talip olmak, kendimize yaptığımız eziyetlerden birisidir. Gücümüzün yettiği kadarını değiştirebiliriz ama değiştiremeyeceğimiz şeyler için kendimizi hırpalamamıza lüzum yoktur. Dert mıknaatısı olan insanlar, başkalarının dertleriyle ilgilenerek kendi dertlerini unutmaya çalışırlar, ama bu beyhude bir çabadır.

Mutsuzluğa düşmemek için beklentilerimizi doğru koymak, gerçekçi bir ayar yapmak gerekir. Bu, kendimizi şişirilmiş beklentilerden arındırmak demektir. Aslında bu bir bakıma insanın beklentilerinden özgürleşmesidir.

Önceliği erişebileceğimiz hedeflere veren bir ayar yapmalıyız. Tabii ki bu ayarı yaparken bize gerçekten mutluluk verecek olan hedefleri öne almalıyız. Yakın zamanda Türkiye’de yapılan ve günlük gazetelere yansıyan bir istatistik, Türkler’in kendilerini mutlu hissettiğini gösterdi. Hatırlarsanız, araştırmanın sonuçları birçok insanı çok şaşırtmıştı. Bu kadar yoksulluğa, sıkıntıya, istikrarsızlığa rağmen nasıl mutlu bir millet olabiliyorduk? İşte bu, belki de beklentilerimizi ayarlamakla yakından ilgili bir sonuç. Çok yüksek maddi standartları hedef alırsak, kaçınılmaz olarak, mutluluğa

ulaşmak için kat edilmesi gerekenler artar. Ama kanaatkârlık gibi daha yüce değerleri öncelersek mutluluğa epeyce yaklaşmış oluruz.

Bu noktada şu bildik soruyu bir kere daha soralım: İnsanlar parayla mutlu olur mu? Parayla mutluluk konusu çok uzun zamandır tartışılıyor. Pek çok istatistik ve çalışma bize parayla mutluluk olmayacağını gösteriyor. İnsanlar, özellikle genç neslin bireyleri eğer paraya çok kolay ulaşmışsa çok ciddi bir yabancılaşma ve sıkıntı duygusu yaşayabiliyorlar. O yüzden sahip olmak istediklerimizi zahmetle ve emekle kazanmak “o şeyleri” bizler için çok daha anlamlı kılıyor.

Para, mutluluğu satın almıyor. Dünyada özellikle 2000’li yıllarda maddeciliğe doğru büyük bir kayış yaşanıyor. Sahip olduklarımızla maddeyle ölçülüyor. Yeni çalışma düzeni eşyadan yana zengin, zamandan yana fakir insanlara dönüştürüyor bizleri. Bu ne demek? İnsanlar “bir şeyleri biriktirmek” için hayatlarını tüketiyor, hiçbir şeye vakit bulamıyor, çocuklarını ihmal ediyor, eşleriyle ilgilenmiyorlar. Herkes hayatını bir koşuşturma içinde yaşıyor ve nereye ulaşacağımızı unuttuğumuz bir koşu başlıyor. İşte bu yüzden, zaman zaman hayatı durdurabilmek, hayatın hızını yavaşlatabilmek de mutluluğun olmazsa olmaz kurallarından birisi olarak anılmayı hak ediyor.

Mutluluğu maddi kazançta aramanın arkasında biraz evvel de değindiğimiz “güvensizlik”, “yetersizlik” duygusu yatıyor. İçimizdeki boşluğu maddi tüketim yoluyla doldurmaya çalışıyoruz. Ancak bu, içimizdeki o büyük boşluğu kapatmak yerine daha da büyütüyor.

Kişiler güvensizliklerini biraz daha biriktirerek yenmeye çalışıyorlar, derken bir bakıyorsunuz ki kendini tüketircesine çalışmanın sonucunda gencecik yaşta sağlıklarından olup ölüveriyorlar. Çünkü kalbimiz, ruhumuzun aynası. Ruhumuzdaki sıkışma kalbimize hemen yansıyor.

Mutsuzluk tuzaklarından birisi de, kişinin kendi kendine zindan örmesidir. Bu zindanların başlıcası başka insanlara ve kendimize duyduğumuz nefrettir. Kişinin kendisinden nefret etmesinin nedeni, kendisinin sevmeye layık olmadığını düşünmesidir. Başkalarından

nefret etmenin altında da insanların bizi yeterince sevmeyeceği korkusu yatar.

Bu koyu nefreti özellikle genç insanlarda daha fazla görmeye başladık. Her şeyi yakıp yıkan, ortalığı yangın yerine çeviren bir öfke dolaşıyor bazı gençlerin damarlarında. O kadar ki anne babalarından bile yoğun bir biçimde nefret ediyor, kendilerini beğenmiyor, sevmeye değer bir şey bulamıyorlar. İnsanoğlu “bağışlama” duygusuyla yeniden barışmalı. Bağışlamak veya affetmek, unutmak demek değildir. Acılar her zaman bir kenarda saklı kalacaktır ama affedebilen insan bir basamak daha yükselir. Affedebilen insan kendi hayatını da cennet kılabilen insandır.

Hayat bir yürüyüştür, diyoruz. Bu yürüyüşte zaman zaman tökezleyebiliriz; çünkü hayatta hiçbir zaman kesin bir güvenlik veya kesin bir mutluluk hali yoktur. Ama şu bir gerçek ki hiçbirimiz ıstıraplarımızdan, yaşadığımız acılarımızdan ibaret değiliz. Zaman zaman mutluluğu elimizden kaçırırsak de, bu onu sonsuza dek kaçırdığımız anlamına gelmez. Bu bilinçle içimizdeki güç noktalarına biraz daha dikkatli bakmak zorundayız. Evet, hayat bize darbeler vurur. Ama biz yere yıkılsak da yeniden ayağa kalkabiliriz, o yolu yeni baştan yürüeyebiliriz.

Mutsuzluğa düşmemek için beklentilerimizi doğru koymak, gerçekçi bir ayar yapmak gerekir. Bu, kendimizi şişirilmiş beklentilerden arındırmak demektir.

Yukarıda bir mutluluk aşuresi yapmış; içine sevgi, ümit, cesaret, iyimserlik, özgürlük, güvenlik, fedakârlık ve anlam duygusu katmış-tık. Son olarak bu aşureye biraz da yavaşlık ekleyelim. Gereğinden fazla hızlı bir hayat yaşıyorsak, tempomuzu biraz düşürüp gerçek mutluluğun nerede olduğu üzerine düşünelim. Her şeyi durdurup,

kendimize ve yaşadığımız hayata dışarıdan bakalım. Koşuşturmaya ara verip sükûnete kapı aralayalım. Hayatı biraz yavaş yavaş, tadını çıkara çıkara, sevdiklerimize değer vererek ve sevdiklerimizden değer görerek yaşayalım.

Şeyh Galip'in söylediği gibi:

Hoşça bak zatına kim zübde-i âlemsin sen

Merdüm-i dide-i ekvan olan âdemsin sen

Özetle zatına, kendine hoşça bak, ey insan diyor. Sen âlemin çekirdeğisin, özüsün. Her insan küçük bir âlemdir. Küçük bir gökyüzüdür. İşte bu yüzden hepimiz, sevdiklerimize değer vererek, hayata anlam duygusu katarak dolu dolu yaşamaya gayret edelim.

İyimserlik: Bardağın Yarısı Dolu!

Eski zamanlarda, bir duvarın dibinde bekleyen bir adam varmış. Şehrin surlarının dibinde bekler ve gelen giden yolcularla konuşurmuş. Günlerden bir gün bir grup yolcu gelip sormuş, “Söylesene dostum, bu şehirde yaşayanlar nasıl insanlardır, içeri girip burada konaklamaya değer mi?”

Adam cevap vermeden önce, “Peki ya sizin geldiğiniz yerde insanlar nasıldı?” diye sormuş. “Aman aman” demiş yolcular, “herkes o kadar kötü, o kadar hırslı, o kadar düzenbazdı ki kendimizi buralara zor attık.” “Buradaki insanlar da öyledir” demiş adam, “varın, siz yolunuza devam edin. Bu şehrin size verebileceği hiçbir şey yok...”

Günün birinde başka yolcular gelmiş ve adama aynı soruyu sormuş. Adam yine aynı soruyla karşılık vermiş. “Bizim geldiğimiz şehirde insanlar iyi, cömert ve yardımseverdiler ve biz orada çok mutluyduk” diye cevaplamış yolcular. “O halde girin ve burada yaşamının tadını çıkarın, zira bu şehrin ahali de öyledir” demiş adam. Hayata nasıl baktığımız, neyi gördüğümüzü belirler.

Arabayla yolda giderken kaza yaptığınızda, sevdiğiniz bir arkadaşınızla tartıştığınızda, sizin için önemli olan bir sınavdan kötü not aldığınızda ya da yaptığınız bir iş için patronunuz tarafından eleştirildiğinizde, kendi içinizde olayların nedenine ilişkin bir sorgu-

lamaya girersiniz. Yaptığınız bu sorgulama, sahip olduğunuz geçmiş hayat deneyimlerinden, o andaki duygu ve düşüncelerinizden ve birtakım içsel psikolojik süreçlerinizden haylice etkilenir. Çünkü insanın olayları değerlendirme biçimi -sanıldığıının aksine- kalıtsal, dolayısıyla biyolojik olarak belirlenen, sabit ve değişmez bir özellikte değildir. Olayları değerlendirirken, sahip olduğumuz duygu ve düşünceler de bu sürece eşlik eder ve olayları nasıl yorumladığımızı belirleyen bir “mercek” işlevi görür. Ancak çoğu zaman, biz bu merceklerin varlığını unutur ve olayları öznel değerlendirmelerimizi katmadan “olduğu gibi” algıladığımızı varsayarız. Oysa insanın olayları algılama ve değerlendirme sürecinde genel olarak iki bakış açısı işler; “iyimser” tutum ve “kötümser” tutum...

İyimser tutuma sahip olan insanların belirgin özelliği, bu kişilerin kendi duygusal ihtiyaçlarının farkında olmaları ve hayatın getirdiği olumsuzluklara fazla takılmamalarıdır. İyimser kişiler, olumsuzluk durumlarla baş edebilecek duygusal becerilere daha fazla sahiptirler, her şeyden önce kendi direnme güçlerine güvenirlir. Bu bakış açısı da, onların bardağın boş tarafını değil, dolu tarafını görmelerine yardımcı olur. Kötümser biri ise, olumsuz bir durumla karşılaştığında, kendi iç dengesini sürdürmekte zorlanabilir; bu nedenle endişe, kaygı gibi olumsuz duygulanımları daha uzun sürer. İçinde bulunduğu olumsuz duygulanımlar, onun giderek daha kötümser olmasına yol açar.

Yaptığı iş beğenilmediği için amiri tarafından eleştirilen, olumsuz durum ve duygulanım içerisinde bulunan bir çalışan düşünün. Bu kişinin iki ayrı değerlendirme biçimi olabilir. Birinci değerlendirme biçiminde, çalışan, olayları **sabit** (“Ben her zaman böyle eleştirilmeye mahkûmum”), **toptancı** (“Herkes beni eleştiriyor”) ve **içsel** (“Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum”) sebeplerle açıklar. İkinci değerlendirme biçiminde ise, aynı durumu değiştirebilen, sadece o duruma özgü bir olumsuzluk algısıyla ve dışsal sebeplere dayalı olarak ele alır. Bu değerlendirmede kişi, kendini sürekli hata yapan,

beceriksiz ve eleştirilmeye mahkûm biri olarak görmez. Herkesin zaman zaman hata yapabileceğini, hatanın tek sebebinin kendisi olmadığını, dışsal faktörlerin de etkili olduğunu ve bundan sonraki durumlarda daha başarılı olabileceğini, dolayısıyla da eleştirilmeye mahkûm olmadığını düşünür. Birinci değerlendirme biçimi, kö-tümser değerlendirmeye örnekken, ikinci değerlendirme biçimi iyimser değerlendirme sürecinin örneğidir. İyimser değerlendirme biçimi biraz yanılısma içeriyor gibi gözükse de, bizi sürücü koltu-ğuna oturtması ve hayatımız üzerinde etkimiz olabileceği inancını geliştirmesi açısından önemlidir.

Peki, bu düşünce ve değerlendirme biçimlerini nasıl kazanır ve geliştiririz? Bu sorunun cevabı, yaşamın ilk yıllarına ve bu yıllarda bebek ile kendisine bakım veren kişi arasındaki ilişkiye kadar uzanır. Çünkü bu dönem, çocuğun kendisi ve çevresiyle ilgili temel fikir ve duygularının oluştuğu dönemdir. Çocuk bu dönemde hem içsel heyecanlarını hem de dış dünyadan gelen uyarıları kontrol etmekte zorlanır ve kendisine bakım veren kişinin yardımına ihtiyaç duyar. Çocuk, “öteki” ile kurulan bu ilişkiden yola çıkarak hem kendisine hem de “öteki” ne dair içsel resimler oluşturmaya başlar.

Pek çok olumlu duygunun yanında olumsuz duyguları da ya-şayan çocuk, eğer bu duygularını idare etmeyi ve bunların içinde kaybolmamayı öğrenemezse, kendisine ve ötekine dair içsel resim-lerinde de öfke, endişe, üzüntü gibi olumsuz duygular hâkim olur. Bu da kişinin gelecek ilişkileri için bir beklenti oluşturur, diğer insanlarla kurduğu ilişkileri şekillendirir ve ona rehberlik eder. Yapılan araştırmalar, erken dönemde oluşan bu içsel temsillerin yetişkinlikte de tutarlı kaldığını ve bizim ötekine bağlanma, ilişki kurma biçimimizi belirlediğini gösterir.

Yaşamın erken döneminde kurulan ilişkilerde her şey yolunda gittiğinde, ilerleyen dönemlerde kişi içsel bir kontrol hisseder ve kendi duygu ve düşüncelerini rahatlıkla düzenleyebilir. Dolayısıyla olumsuz durumlarla karşılaştığında başkalarına ve onlarla olan

ilişkinine daha az ihtiyaç duyar. Bu durumda kişinin kendine olan güveninin de daha fazla olduğu söylenebilir. Fakat yaşamın erken dönemlerine öfke, endişe gibi olumsuz duygular hâkim olmuşsa; kişinin kendine olan güveninde ve kendilik değerinde de bu öğeler hâkim olacaktır.

Yaşamın erken dönemlerinde olumsuz duyguların hafifletilmesi için anneye bağlı olmak, normal ve kabul edilebilir bir durumdur. Problem, yetişkinlikte de duyguların kontrol edilebilmesi için ötekinin ihtiyacı duyulduğunda ve bağlı kalındığında başlar. Böylesi bir ihtiyaç, kişinin kendilik değerinin hâlâ çevreden gelen geribildirimlerle bağlı olduğunu gösterir.

Aslında burada üzerinde durulan nokta, bizi saran dünyayı kontrol etme yetimiz ile, duygusal hallerimiz ve düşüncelerimiz arasında karşılıklı bir etkileşim olduğudur. Etrafımızda olup biteni kontrol edebildiğimiz ve kaderimiz üzerinde etki sahibi olabildiğimiz inancıyla kurduğumuz düşünce sistemini sürdürmenin en temel yolu, daha iyimser olmaktır. Bunun tersine, dünyayı daha “gerçekçi” algılayan ve genelde daha endişeli ve depresif özellikler gösteren bireyler, kontrole sahip oldukları duygusundan yoksundurlar ve yoğun bir umutsuzluk içindedirler. Burada iddia edilen, çocukluk döneminde bize bakım veren kişilerin, daha sonraki dönemlerde duygularımızı nasıl hafifleteceğimizi etkili bir şekilde belirledikleridir.

Bu süreç, genel olarak hayatımızın ilk üç yılını kapsar ve diğer kişilerle olan ilişkilerimizin içine işleyerek, “kendimiz”, “öteki” ve “duygu durumumuz” hakkındaki yapılanmalara temel oluşturur.

İyimser tutuma sahip olan insanların belirgin özelliği, bu kişilerin kendi duygusal ihtiyaçlarının farkında olmaları ve hayatın getirdiği olumsuzluklara fazla takılmamalarıdır.

Dolayısıyla duygusal yaşantımız, çevremizdeki insanlardan ayrıştı-
tırılmaz niteliktedir. Geçmişte sahip olduğumuz tüm duyguları
bağladığımız insanlar vardır. Bu süreçte yetişkinlikte de devam
edecek ve benlik yapılanmamızı olumsuz etkileyebilecek duygulara
takılıp kalabileceğimiz gibi, özerklik sahibi olmamızı ve kendimizi
idare edebilmemizi kolaylaştıracak özellikler de kazanmış olabiliriz.

***Etrafımızda olup biteni kontrol edebildiğimiz
ve kaderimiz üzerinde etki sahibi olabildiğimiz
inancıyla kurduğumuz düşünce sistemini sür-
dürmenin en temel yolu, daha iyimser olmaktır.***

İyimser bakışta, kendimizi başkalarıyla karşılaştırma düzeyimiz
daha düşüktür. İyimserlik, benliğimizle ilgili algımızı olduğu kadar
duygularımızı da olumlu yönde destekler. Duygularımızı düzen-
lemede çözüm odaklı bir kapasiteye sahipsek, içsel bir özerklik
duygusuyla dış dünyadan gelen zorluklarla daha rahat yüzleşebiliriz.
Böylece, sadece kendimizi iyi hissetme sınırlarını genişletmekle
kalmaz, sahip olduğumuz diğer seçenekleri de kolaylıkla görebilir
ve gelecekte nasıl olacağımızı tahmin edebiliriz.