

NP+POZİTİF

DİJİTAL DERGİ

Sayı 3

“İyi oluş”



NP İSTANBUL
Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi



Sarı'nın gülümsettikleri

Turuncu mevsimdir sonbahar

Sarı siyah bir hüznü, turuncu sarı bir gülümsemesi vardır,

Soğuk havalar el sallar perde arkasında, oysa güneş gülen yüzüyle şuracıkta,

Sıcaktan vazgeçmeyenlerin sırtını ısıtır güneş ve aynı anda esen sonbahar

rüzgarı, yalar geçer yüzünü

Sürprizlidir sarı sıcak, turuncu toprak ve ansızın uçuşan, yapraklar



Merhaba,

Kışın soğuk günlerine bir adım kaldı. Sarı ve turuncu doğada dans ederken, dökülen her yaprak üzerinde zıplamanın coşku-su ve yazdan kalan karelerde bıraktığımız sıcak içli gülümsemelerimiz... Sonbaharın getirdiği güzelliklerin yanında, halen gündemimizde Covid-19, Pan-

demi'nin getirdiği kısıtlamalar, ard arda gelen doğa felaketleri... Hayat gerçekleri içinde, bu sayımızın konusunu "iyi oluş" olarak belirledik. Hayatın içinde acı tatlı ve zamanı donduran tüm anlara rağmen, psikolojik sağlık için ihtiyacımız olan kıymetli tavsiyeler, uzmanların önerileri ile karşınızdayız.

"Pozitif liderlikten, mizahın psi-

kolojimize etkisine, ruhumuza iyi gelen gıdalardan, psikolojik sağlamlık testine, sanatın iyi oluş etkisinden hayata daha iyi bakmanıza katkı sağlayabilecek kitap ve film önerilerine kadar pek çok konuyla karşınızdayız. Size ve çevrenize iyi gelecek bir dergi hazırlamaya çalıştık. Keyifli okumalar dilerim.

SİMGE YILDIRIM YURĞA

Editörden	2
“Yeni çağın nöro-liderlik kavramı: Pozitif liderlik” <i>Prof. Dr. Nevzat Tarhan</i>	4-11
“Mizah; yapana da maruz kalana da iyi geliyor.” <i>Prof. Dr. Gökben Hızlı Sayar</i>	12-15
“Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir mi?” <i>Yrd. Doç. Dr. Dilek Sarıkaya</i>	16-17
“Kişinin özerk düşünebilmesi ve davranabilmesi’ ne demektir?” <i>Uzman Klinik Psikolog Sera Elbaşoğlu</i>	18-21
“Kişinin psikolojik iyi oluşunu nasıl tanımlarsınız?” <i>Uzman Klinik Psikolog Dilara Aloğlu</i>	22-23
“Dayanıklılık/psikolojik sağlamlık” <i>Uzman Klinik Psikolog Dr. Yıldız Burkovık</i>	24-27
“Sanatın iyi oluşa etkisi: Terapi olarak sanat ve sanatın terapötik etkisi” <i>Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver</i>	28-31
“Gençlerin ruhsal iyi oluş için neye ihtiyacı var?” <i>Uzm. Psk. Dan. Ece Tözeniş</i>	32-35
“Öznel İyi Oluş” <i>Uzman Klinik Psikolog Gülçin Şenyuva</i>	36-37
“Kişinin çevresiyle olumlu ilişkiler içinde olması” <i>Uzman Klinik Psikolog İhsan Öztekin</i>	38-41
“Beslenme sağlıkta iyi oluş için neden önemli?” <i>Diyetisyen Özden Örkçü</i>	42-45
“Psikiyatrik iyi oluş” <i>Prof. Dr. Hüsnü Erkmən</i>	46-47
“Yaşamın anlamı nedir?” <i>Uzman Klinik Psikolog Meral Sarıkaya</i>	48-49
İyi Gelen Öneriler	50-51
Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	52-53



*Yeni çağın nöro-liderlik
kavramı: Pozitif liderlik*

PROF. DR. NEVZAT TARHAN
PSİKIYATRİ UZMANI



Pozitif lider stratejik düşünür. Sadece bir tepenin alınmasına odaklanmaz. Stratejik hedefini belirler, o hedefe giderken de neyin önemli olduğunu, neyin öncelikli olduğunu belirler ona göre kararlarını verir.”

PROF. DR. NEVZAT TARHAN

İçerisinde bulunduğumuz modern çağda pek çok kavram ortaya çıktı. Bunlardan biri de nöro-liderlik yaklaşımı. Aynı zamanda “pozitif liderlik” olarak da anılan bu liderlik yaklaşımı, bilimsel liderliktir. Bilimsel lider şirkette dikey ilişki kurmaz. Yatay ilişkilere önem verir. Motivasyonu arttırmak için pozitif etkileme gücünü kullanır, çalışanları önemser, istek uyandırmayı önemser. Pozitif lider stratejik düşünür. Sadece bir tepenin alınmasına odaklanmaz. Stratejik hedefini belirler, o hedefe giderken de neyin önemli olduğunu, neyin öncelikli olduğunu belirler ona göre kararlarını verir. Stratejik lider takım çalışmasına şu açıdan önem verir; işi delege eder. Bir çalışana bir görev verdikten sonra kontrolü ona bırakır. Hem olumsuz hem olumluyu görür ancak stratejik hedef planlarını yaparken olumluya odaklanır.

Son zamanlarda yeni bir liderlik kavramı ortaya çıktı. Burada pozitif liderlik kavramının neden önemli olduğunu aslında açıklayan nöro-liderlik yaklaşımından bahsedebiliriz. İnsan beyninin bilgi işleme faaliyeti, son yıllarda daha iyi anlaşıldı. İnsan beyni bir uyarı oluştururken bir uyarı geliyor. Beş duyu, hayal ve hislerle ilgili de gelebilir. O uyarı beyinde nöronu harekete geçiriyor. Nöron, elektrik sinyaline dönüşüyor ve tıpkı bilgisayar gibi sinyalleri bağlantılarla network içerisinde kaydediyor. Hatta psikolojinin bu alt dalına kolektif psikoloji deniyor. Elektrik sinyali ile ilgili kayıt geçici kayıt oluşturuyor. Devam ederse veya daha geçici sinyaller gelirse elektriksel kayıt bir müddet sonra kimyasal kayda dönüşüyor ve hatırla-



Bilimsel lider şirkette dikey ilişki kurmaz. Yatay ilişkilere önem verir. Motivasyonu arttırmak için pozitif etkileme gücünü kullanır, çalışanları önemser, istek uyandırmayı önemser.



nabilir hale geliyor. Tekrarlanmazsa o bilgi unutuluyor. Bir telefon numarasını aklınızda tuttuğunuzda beş dakika sonra soruldu-

ğunda aklınızda olmadığını görürsünüz. Çok nadiren akılda kalır. Kimyasal kaydı alabiliyorsa ve ani bir olay gibi duygu şokuyla birlikte olduysa o bilgi unutulmuyor. Normal kayıtlarda o bilgi kayıt edilirse 24 saat için ve tekrar edecek günler için maruz kalma oranında kayda giriyor. Maruz kalmazsa bir müddet sonra bilgi uzak bölgeye gidiyor ya da sadece elektriksel kayıta ise kayboluyor.

Bir nöron yeterince güçlü bir uyarı aldığı anda elektriksel kayıt ortaya çıkıyor. Zayıf uyarılarda beyin kayıt yapmıyor, bunun için güçlü uyarı gerekiyor. İki - üç nöron arasında geçici bir bağ oluşuyor. Kimyasal kayıta da hücreler arası sinyal göndermek için nöronlar birbirine sıkıca bağlanıyorlar. Hangi hücreye

uyarı gelirse o hücreye nöronlar takım halinde cevap veriyor. O hücrenin herhangi bir yerine gelen uyarıya da tek bir hücre yanıt vermiyor. İnsan beyni bağlantısal ve ilişkisel de bir organ olduğu için evrenle de ilgili çalışıyor.

Beynimizin üzerinde bir zihin var ve bu zihin yönetiyor. P300 dalgalarıyla beynimizin üstünde bir zihin olduğu ortaya çıktı. Buna kuantum beyin de denilebiliyor. İnsanın duygu - his etkisinin sürmesiyle anıya karşılık geliyor. Bağlantı kurarsa hatırlamaya başlıyor, kurmazsa hatırlamıyor. O yüzden bağlantısallık çok önemli. Kanadalı bir psikolog 2000'li yıllarda hafızanın 6 sadık bekçisi kavramını yani 5N1K'yı buldu. Bu kavramı günümüzde iletişimciler kullanıyor. Network ile her bilgi beyne kaydediliyor. Beyne kaydederken bu 5 networkü kullanırsak o bilgi kalıcı oluyor. Kim'den hatırlayamazsak "neden" ve "nasıl"dan hatırlanıyor. Bu networkü kullanmasına göre hafızası güçlü ya da zayıf diyoruz. Bunu kullanmak da gayret ve çaba ile oluyor. Kişi istemezse bu kayıtlar çalışmaz. Bir maymun insanlarla bin sene aynı odada kalsa bile öğrenemiyor çünkü beyinde o alt



yapı yok ama insan beyinde o alt yapı var. İnsan yeni bilgiler ile yeni bağlantılar kurabiliyor.

Karanlığın beş atlısı: Kin, nefret, öfke, kıskançlık ve düşmanlık

Karanlığın beş atlısı olarak bilinen beş tane duygu var. Kin, nefret, öfke, kıskançlık ve düşmanlık. Beyin stres hormonu salgılıyor ve bunlar da hangi organa giderse orada hasar oluşturuyor. Kana pompalandığında kalp çarpıntısı oluyor ve damar direnci artıyor. Beyin ön bölgesinde damarlar açılıyor ve dikkat artıyor. Mide yemeyi durduruyor. Beynin parasempatik özelliği devreye girerse "Tehlike geçti, sakinleş" çağrısı ile huzur, gevşeme, neşe, sevinç ve ümit duyguları ile alanlar aktif hale ge-

tiriyor. Pozitif düşünen kimse daha çok beyin bu alanlarını kullanıyor. Negatif düşünenler ise beyinini hep savaş halinde tutuyor.

İnsan önce kendi lideri olmalı

Bir insan, beyin sağlığı açısından liderlik yapmalı. Liderlik dendiği zaman birinin başkasını yönetmesi diye biliniyor. Nöroliderlik kavramına dönersek eğer, beyin çalışmaları kendi kendinin lideri olamayan bir kişinin başka bir takımın lideri olamayacağını gösteriyor. Çocuklarının, evinin ve iş yerinin lideri olamaz. Bütün bunları yapması için insan önce kendisini yönetecek. Stres altında soğukkanlı kalma becerileri gösterecek. Dayanıklılık eğitimi de görecek. Pozitif psikolojide

“

**Beyin çalışmaları;
kendi kendinin lideri
olamayan bir kişinin
başka bir takımın
lideri olamayacağını
gösteriyor.**

”

“

Liderlikte zihinsel esneklik çok önemli. Pozitif liderlikte önemli olan, insanın üzerinde durması gereken şey olumlu ve olumsuzunu görmesidir.

”

“resilience” deniyor. Türkçe karşılığı da esneklik diye geçiyor.

Pozitif lider, streste dağılmaz ve esner

Üç türlü stres yönetimi var. Model ola-

rak liderlikte de önemli olan sünger tipi kişilik, her derdi çeker, devamlı ağlar, bu dertli kişiler kendi kendini yönetemez. Devamlı negatif enerji üretirler, savunma ve korku halindedirler. Diğer bir model ise teflon tipli kişilerdir. Teflon tipli insanlar da temas ettiği herkesi yakarlar. Bu narsist kişilik özelliğidir. Suç işlemeye karşı becerikli, utanma duyguları olmayan, açgözlü, doyumsuz, sorumluluk bilmeyen ve hesap verme duygusu yaşamayan insan tipidir. Teflon kişiler de kendilerine kısa vadede zarar vermiyorlar ama orta ve uzun vadede kaybediyorlar. Sık depresyon ve intihar çok görülüyor. Yalnız kalıyorlar sonra herkese hep kötülük yaptıkları için sevilmiyorlar. Mutluluk bilimine uygun davranmadıkları için yalnız kalıyorlar. Üçüncü model de kauçuk tipi kişiliktir. Pozitif lider, stresle

karşılaştığı zaman esner ve dağılmaz. Stres uzaklaştığı zaman da eski haline döner. Sünger çöküyor, teflon dayanıyor bir müddet sonra yıpranıyor ama kauçuk olan eski haline geliyor. Stresle baş etmede kauçuk model tavsiye ediyoruz.

Hekimlik de önemlidir, hasta ilişkilerinde ilişkinin lideridir. Terapilerde de psikologlar için aynı durum geçerli. Yönetici hekim kelebek avcısı gibi olmalı. Sorunları öncüllerinden yakalayıp gerekiyor. Böylelikle o soruna hem erken tanı koymuş olacak hem de daha büyük hasarlar çıkmadan koruyucu ruh sağlığı faaliyeti yapmış olacak. Liderlikte zihinsel esneklik çok önemli. Pozitif liderlikte önemli olan, insanın üzerinde durması gereken şey olumlu ve olumsuzunu görmesidir.



Pozitif lider, negatifi yok saymıyor

Pozitif liderlik yapan kişi negatifi yok saymıyor. Pozitif bakışın negatif bakıştan şöyle bir farkı var; negatif bakan kişi eksiği sıfıra getirmeye, pozitif liderlikte ise sıfırı artıya çıkartmaya çalışıyor. Negatif liderler, gittikleri yerde sorunları ve kusurları görürler. O da önemli ama sadece ona odaklanıyorlar. İş yerinde yeteneği, güzel çalışanı ve becerikli kişileri görmüyorlar. Hep hata ve kusurları görüyorlar. Onlar hep muhalefet oluyorlar. Bir insanın içinde kendisinin sahip olmadığına muhalefet etme duygusu var. Hepimizde o duygu var. O kişi takımın içinde değilse takımı karıştırır.

Aslında liderlik kaynak yönetimi demektir. Birincisi en çok bilinen parasal

kaynaklar var. İnsan sermayesi de bir kaynaktır. Üçüncüsü sosyal kaynaklar yani sosyal networktür. Bir insanın sosyal ilişkileri üçüncü bir kaynak yönetimidir. Dördüncüsü de psikolojik kaynaklardır. Psikolojik, sosyal ve parasal kaynaklarımızı doğru yönetebilirsek lider olabiliyoruz. Bu kaynakları yönetebilmek için zaman ve dikkat yönetimini de doğru yapmak gerekiyor. Kişi bunları yapabiliyorsa başarabiliyor.

Kapital sistem evreni, kâinatı yani her şeyi bir madde olarak görüyordu. Kapitalist sistemde çıkarıcı olan iyidir, çıkarıcı olmayan kötüdür. Böyle bir sistemi savunan bir kimse ister istemez bencilleşiyor. Bencilleştiği zaman ne oluyor? Bencilleşmenin sonucunda

“

Negatif bakan kişi; eksiği sıfıra getirmeye, pozitif liderlikte ise sıfırı artıya çıkartmaya çalışıyor.

”

kişi yalnızlaşıyor, mutsuzlaşıyor ve emekli olduktan sonra hemen kanser oluyor veya intihar ediyor.



Liderin insanî psikolojik kaynakları da yönetmesi gerekiyor

Sevgi bir kaynaktır. Doğru yere yatırım yapılması gerekiyor. İkinci kaynak güvendir. Koven ve Kohen isimli araştırmacılar, 54 bin kişi üzerinde bir araştırma yapmışlar. Araştırmada “**Li-derinizden ne beklersiniz?**” sorusunun yanıtı olarak ilk sırada “güvenilirlik” çıkıyor. Bir liderin en önemli sermayesi güvendir. Eğer güven oluşturamıyorsa orada korku hakim oluyor. Korkunun hakim olduğu yerde sevgi azalıyor. Sevginin azaldığı yerde de güven azalıyor. O zaman da orası güvenli bir iş yeri alanı olmuyor. Liderin sadece parasal kaynakları değil insanî psikolojik kaynakları da yönetmesi gerekiyor. İnsanlarda güven oluşturucu bir ilişki kurması lazım. Bu sosyal güvendir. Kendisiyle olan ilişkide de özgüven önemli. Bu özbeğeni değil. Özbeğeni ile özgüven karıştırılıyor. Özbeğeni kibirdir. Büyüklük hastalığıdır. Ama özgüven, kişinin kendisindeki olumlu ve olumsuz yönlerde görebilmesidir. Özgüvenli kişi olumsuz yönleriyle barışık olur. Mesela kendi özgüveni olmayan ve olumsuz yönleriyle barışık olmayan kimseler moda dergisine baktıklarında kendilerinden daha güzel veya daha yakışıklı birini gördüğü zaman özgüvenlerini kaybederler. Ama benlik saygısı olan kişiler o dergiye bakar ve “Onun başka üstünlükleri varsa benim başka üstünlüklerim var” diyerek özgüvenini zedelemez.

Kapital sistem, tüketimi artırmak için fiziksel sistemi çok yücelterek insanları moda dergisine baktırıp genç kızları depresyona sokmayı başardı. Depresyona girmemek için buna alet olmamayı başarmaları ve modernitenin tuzağına dikkat etmeleri gerekiyor. Fiziksel görünümü kutsallaştıran bir



yaklaşım liderlik hatasıdır. Liderlikteki zihinsel tuzaktır.

Beyinde beş üyeli bir jüri oluşturulmalı

Karar verirken kişi sadece kendi analiziyle karar vermiyor. Bunun için biz liderlere zihinsel jüri oluşturmayı öneriyoruz. Beyinlerinde beş üyeli bir jüri oluşturacaklar. Bu jürinin birisi yargıç olacak ve tartacak. İkinci üye ekonomist olacak ve kar-zarar analizi yapacak. Üçüncü üye, bilim insanı olacak ‘Bu bilgi gerçek mi, değil mi?’ diye test edecek. Düşünme laboratuvarından geçirecek. Hatta bilgisayardan modellemeler yapacak. İhtimal hesapları yapacak. Bu şekilde kişi bilimsel ger-

çeklere ulaşmaya çalışacak. Dördüncü üye estetikçi olacak. “Güzel mi, değil mi?” olduğuna karar verecek. Beşinci üye ise “Ahlaki mi, değil mi?” diye etik olup olmadığına karar verecek. Bu aynı zamanda din adamı bir üye olacak. Hesap verme duygusu taşıyacak. Süper ego dedikleri hesap verme duygusu olacak.

Liderlikte yetenek yönetimi önemlidir

Bir insan topluma karşı, insanlığa karşı, doğaya karşı ve yaratıcıya karşı hesap verme duygusu taşıyorsa içindeki doğru yorumları doğru yerlere yerleştirmiş demektir. Liderin, zihinsel jüriyi oluşturması ve adil kararlar verme-



si şu açıdan önemlidir: Adaletli olan bir kimse, acımasız değildir. Eşitlik ile adalet aynı şey değildir. Eşitlikte herkese eşit veriyorsunuz. Zayıf olana da aynı kiloyu yüklüyorsun, güçlü olana da. Hâlbuki burada yeteneklerde durum aynı değildir. Herkesin başarılı olduğu bir alan vardır. Yetenek yönetimi. Kim hangi konuda yetenekliyse o konu da bir görev verilir. Bazı kişiler sosyal ilişkilerde başarılıdır. O alanda görevler verilsin. Bazı kişiler masabaşısı işinde başarılıdır. Ona da o görevler verilir. Yetenek yönetiminde doğru kişiyi, doğru yerde ve doğru zamanda çalıştırabilmek önemlidir. Takım liderliğinin pozitif liderlikteki bir değerli özelliği de şudur: Takımın ortak vizyonu vardır. Kalite yönetiminde zaten esastır bu. Vizyon, olabilecekleri hayal etmesi. İkincisi, misyonu vardır. Gücünün yet-

tiği şeyleri hayal etmesi. Üçüncüsü de kendini harekete geçirmesi, motivasyonu vardır. Üçü de kendini harekete geçirme becerisi kazandırır. Liderlik hedef koyar, hedef için ihtiyaç hissettirir.

Pozitif lider, empati kavramını kullanır

Pozitif lider, insanları zorla, korkutarak çalıştırmaz. “Neden ihtiyaç var buna, neden yapılması lazım?” İknave ve inandırma yoluyla gider. İhtiyaç hissettirir. İhtiyaç hissedince, insan da istek uyandırır. İstek uyandırınca insan motive olur ve kendini harekete geçirir. Liderlik tiplerinde mesela pozitif lider empatiyi çok kullanır. Cezalandırmadan daha çok, pozitif davranışı desteklemeyi önemser. İnsanın yaptığı yanlış bir şeyi not alır, acil bir kriz or-

“

Yetenek yönetiminde doğru kişiyi, doğru yerde ve doğru zamanda çalıştırabilmek önemlidir.

”

tamı değilse onu herkesin içinde mahcup etmez. Zamanı gelince iyi davranışını yakalar, iyi davranışını pekiştirir, o kişinin hatasını öyle düzeltir.

Pozitif lider, pozitive odaklanır

Pozitif liderlikte, negatif odaklı olmak değil, pozitif odaklı olmak hedeflenir. Bunun için de empatiyi kullanır. Mesela bir hata yapıldı ve bu hata iş yerinde zarara sebep oldu. Klasik liderler, bağırır, çağırır ve cezalandırır. Gerekirse işten atar. Ama pozitif lider, vaka olarak olguyu belirler, “O olgu ne kazandırır, ne de kaybettirir” der. Kök-neden analizi yapar. Sonra “Bu bize ne öğretti?” sorusunu sorar, “Bu hatanın bir daha olmaması için ne yapmalıyız?” der. Her yaşanan negatif olayı, armağan gibi görür. Her eleştiriye, bir armağan gibi görür. “Şirketimi daha iyi hale getirmek için bu hatayı nasıl kullanabilirim?” der. Hata yapan personeli herkesin içinde eleştirmek yerine “Bu bize ne öğretti bunu konuşalım.” kısmına odaklanır.

Pozitif liderlik, bilimsel liderliktir

Pozitif liderlik, aynı zamanda bilimsel liderliktir. Motivasyonu arttırmak için

pozitif etkileme gücünü kullanır, çalışanları önemser, istek uyandırmayı önemser. Pozitif lider stratejik düşünür. Sadece bir tepenin alınmasına odaklanmaz. Stratejik hedefini belirler, o hedefe giderken de neyin önemli olduğunu belirler, neyin öncelikli olduğunu belirler ona göre kararlarını verir. Stratejik lider takım çalışmasına şu açıdan önem verir; işi delege eder. Bir çalışana bir görev verdikten sonra kontrolü ona bırakır.

Hesaplanabilir risk alırlar

Böyle bir yönetim anlayışında çalışanda "Bana güveniyor" duygusu oluşur, işe daha çok sarılır. Onun için işi delege eder, amaç belirler, o amaca ulaşmak için farklı mizaçtaki insanları hareket şekliyle hedefe yöneltirler. Hesaplanabilir risk alırlar. Doğru yerde, doğru zamanda, doğru atılımda bulunurlar. Yani girişimci ve yenilikçidirler. Pozitif liderler kendileriyle barışık oldukları için kolaylıkla risk alırlar. Liderlikte risk almak çok önemlidir. Hem risk alırlar hem aldırırlar. Savunucu liderler risk almayı sevmezler. Onun için büyük atılımlar yapamazlar. Risk alamazlar ve çalışanlara da risk aldirmazlar.

Bilimsel lider, yatay ilişkiye önem verir Bilimsel lider şirkette dikey ilişki kurmaz. Yatay ilişkilere önem verir. Önünü açar. Nasıl yani? Mesela bir ailede anne bir çocuğu tutuyor, baba bir çocuğu tutuyor. Bu tip tutumlar ailede ya da şirketlerde sorunlara yol açabilir. Bu dikey ilişkiler aile şirketlerinde ya da klasik şirket yönetimlerinde 'senin adamın benim adamım' şeklinde bölünmelere yol açar. O şirket er geç dağılır, yürümez. Kutuplaşmalar olur, huzur olmaz. Sık sık yönetici değişir. Oysa yatay ilişki olsa yönetim kurulu

kendi içerisinde sorununu çatır çatır oturur kendi çözer.

Pozitif liderler poreto ilkesine göre hareket eder

İş yerlerinde poreto ilkesi vardır. Poreto ilkesi, çoğu olay için, etkilerin kabaca %80'inin etkenlerin %20'sinden kaynaklandığını belirtir. Poreto ilkesine göre, sorunların %80'i %20'sinin çözülmesine göre çözülüyor. 100 tane sorun varsa 80 tanesini çözmek için yüzde 20'sini seçerek onu çözeceksin. Onu çözdüğün an %80'i çözülüyor. Pozitif liderler de poreto ilkesine göre hareket eder ve önce %20'lik sorunu bulur. Yani burada bir sorun çıktığında bütün şirketi alarma geçirmez. Sade-

ce konuyla alakalı kişileri toplar, çözer. Şirketin genelinin huzurunu bozmaz. Şeffaf ve dürüst yönetimlere sahip şirketlerde açık iletişim vardır. Herkes görüşünü açıkça ifade edebilir.

Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz

- 1-Liderlikte başarı ortalama şartlarda değil stres altında yapılanlarla ortaya çıkar.
- 2- Kendi kendisinin lideri olamayan, bir grubun lideri olamaz.
- 3-Gerçek liderlik tahmin edilebilirliktedir. Gerçek lider fırtınadan kolay kurtulan değil fırtınayı önceden görüp yaklaşmayanlardır. Bunu ancak stres altında soğukkanlı kalmayı başaran pozitif liderler başarabilir.



“

Mizah; yapana da maruz kalana da iyi geliyor..

PROF. DR.
GÖKBEN HIZLI SAYAR
PSİKIYATRİ UZMANI

Mizah kendimizle ve çevremizle olan ilişkilerimizde neden önemli? Mizah ile psikolojinin nasıl bir ilişkisi var? Mizah yoluyla hayata karşı daha pozitif olmak mümkün mü?





Yerinde ve dozunda yapılmış barışçıl bir mizah hemen herkesin hoşuna gider. Araştırmalara göre; mizah anlayışı kuvvetli olan bireylerin stresle daha iyi başa çıktıklarını, başkalarıyla daha iyi anlaştıklarını ve daha iyi zihinsel ve hatta fiziksel sağlığa sahip olduklarını gösterdiğine dikkat çekiyor. Mizah, kişinin kendi olumsuz duygularını düzenlediği gibi, çevresi üzerinde de olumlu tesir gösterir. Çevresini neşelendirebilmek, onları psikolojik olarak iyi hissettirebilmek, mizahı kullanan kişiye psikolojik sağlık verir.

İçinde bulunduğu zor durumun ve hayatın komik yönlerine odaklanabilmek, kendisi ile ve hayatla barışık olmayı

sağlar. Olumlu mizah yapabilme becerisi, kişinin kendisi için ve çevresi için önemli bir katkıdır. Evrensel olarak ko-

“

Çevresine ya da kişinin kendisine karşı saldırgan olan mizah yıkıcıdır, ilişkileri, özgüveni yıpratır.

”

mik kabul edilebilecek şeyler hakkında şakalar, ilişkileri kolaylaştırmak için birebirdir. Kendinize ve hayatın saçmalıklarına gülebilmek, stres veya zorluklarla başa çıkabilmek için etkili bir araçtır. Ancak çevresine ya da kişinin kendisine karşı saldırgan olan mizah ise yıkıcıdır, ilişkileri – özgüveni yıpratır.

Kuvvetli mizah anlayışı stresle başa çıkmada etkili

Freud; mizah, kaygıyı zevke dönüştürebilen savunma mekanizmalarının en yükseği olduğunu vurgulamıştır. Yerinde ve dozunda yapılmış barışçıl bir mizah hemen herkesin hoşuna gider. Araştırmalar mizah anlayışı kuvvetli olan bireylerin stresle daha

“

Gülen bir kişide stres hormonları azalır. Bu nedenle çeşitli psikiyatrik hastalıkların tedavisinde ‘kahkaha terapileri’nin etkisi araştırılmaktadır.

”

iyi başa çıktıklarını, başkalarıyla daha iyi anlaştıklarını ve daha iyi zihinsel ve hatta fiziksel sağlığa sahip olduklarını göstermektedir. Araştırmalarda mizah duygusu yüksek kişilerin bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu, daha az ağrı deneyimledikleri, hastalıkları daha az belirti ile atlattıkları gösterilmiştir.

Günümüzde pozitif psikoloji akımında “daha güçlü insan” özellikleri arasında “mizah” da sıralanıyor. Mizah, kişinin kendi olumsuz duygularını düzenlediği gibi, çevresi üzerinde de olumlu tesir gösterir. Çevresini neşelendirebilmek, onları psikolojik olarak iyi hissettirebilmek, mizahı kullanan kişiye psikolojik sağlamlık verir.

Yıkıcı mizah zarar verir

Mizahı küçük düşürücü ve düşmanca olmayan bir şekilde kullanan bireyler, kişilerarası çatışmaları ve gerilimleri başarılı bir şekilde azaltabilir ve başkalarındaki olumlu duyguları artırabilirler. Ancak kendisi ve çevresi ile barışık mizah yerine yıkıcı, alaycı bir mizah kullanılması da ilişkilerde bir o kadar yıkıcı olabilir.

Mizah duygusu güçlü sosyal bağlarla ilişkilidir

Ayrıca mizah duygusunun daha güçlü sosyal bağlar, daha fazla sosyal destek alabilme, daha fazla özgüven ve daha yüksek başa çıkma becerisi ile ilişkili. Mizahı daha fazla kullanan bireylerin olumlu düşünebilir, umutlu ve iyimser kişilik özellikleri yüksek bulunur. Bu olumlu kişilik özelliklerine sahip kişiler, mizah kullandıkça da kişilik özellikleri daha da pekişir. Mizah becerisi aynı zamanda dışadönüklük ile ilişkilidir. Çevresindeki bireylerle mizah köprüsü

ile ilişki kurabilen kişi, zor zamanlarında daha kolay destek bulabilir.

Birçok araştırmanın tutarlı biçimde mizah duygusunun yüksek olmasını, daha düşük depresyon ve kaygı bozukluğu oranları ile ilişkili. Hayal kırıklıkları, beklentilerin karşılanmaması ve engellenme durumunda mizaha başvurabilenlerin, olumsuz duygularını düzenleyip, olumsuz olayın etkisini daha kısa sürede atlatabilir.

Dozunda ve barışçıl mizahın, duygular



ları dışavurmanın, kızgınlığı – kırgınlığı, beklentileri, hayalleri, duyguları çevreye iletebilmenin sağlıklı bir yoludur. Evlilikte ilişki kalitesi, eşin olumlu algılanan mizah kalitesi ile ilişkili bulunmuştur. Yani mizahi öğelerde, karşı tarafın bunu nasıl algıladığı çok önemlidir.

Mizahın yakınlık gösterebilme becerisi, empati yeteneği, sosyal beceri ile yakından ilişkilidir. Okul çağında mizahi becerisi yüksek çocukların okulda daha az zorbalığa maruz kaldıkları; ergenlikte ise sosyal ortamlara daha kolay uyum sağladıkları gösterilmiştir. Ancak saldırgan bir mizah stratejisinin de alay olarak kabul edildiği ve öğrencilerin yaşamları üzerinde ciddi sonuçlar doğurabildiği bilinmektedir.

“

Mizah hızlı olumlu duygusal değişiklikler yaratır ve kişinin olumsuz odaklanmasını engeller.

”

Kahkaha terapilerinin etkisi araştırılıyor

Mizah sadece mizahı yapan kişiyi değil, mizaha maruz kalan kişi üzerinde de çökkünlüğü azaltan, kaygıyı yatıştıran bir etkisi bulunmakta. Gülen bir kişide stres hormonları azalır.



Bu nedenle çeşitli psikiyatrik hastalıkların tedavisinde “kahkaha terapileri”nin etkisi araştırılmaktadır. Örneğin şizofreni hastaları ile yapılan bir çalışmada, hastanede yatmakta olan hastalar iki gruba ayrılmışlar. Her iki gruba da üç ay içinde 70 film izletilmiş. Bir grup komedi filmleri izlerken diğer grup farklı türlerden filmler izlemiş. Başlangıçta iki grup arasında bir fark yokken, üç aylık süre sonunda komedi filmlerini izleyen hastalar, personel tarafından daha düşük sözlü düşmanlık, kaygı / depresyon ve gerginliğe sahip olarak derecelendirilmiş. Farklı türden

film izleyen hastalar ise diğer gruptaki hastalara kıyasla hastane personelinin daha çok destek aldıklarını algılamışlar.

Gülme ve mizah duygusu, günümüzde psikolojik iyi oluş ile ilişkili kabul edilmekte. Mizah; hızlı, olumlu, duygusal değişiklikler yaratır ve kişinin olumsuz odaklanmasını engeller. Barışçıl mizah baş etme becerilerini kuvvetlendirir, sosyal bağlar kurmayı kolaylaştırır, duygu ve düşünceleri ifade etmeyi kolaylaştırır, zor olanı kabullenme konusunda yol gösterir.



“

Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir mi?

YRD. DOÇ. DR.
DİLEK SARIKAYA
PSİKİYATRİ UZMANI

Uzun süreli ve yüksek oranda kaygı, endişe, korku ve panik hali yaşamının, birtakım fiziksel hastalıklarla ilişkisi olabiliyor. Düzenli egzersiz yapmak; kişinin hissettiği kaygıyı azalttığı ve kişinin sorunlarla başa çıkabilmesine katkı sağladığı bilinmekte.

Korku ve kaygılar zaman içerisinde bir takım fiziksel hastalıklara neden olabilir. Özellikle kan basıncında yükselme ve buna bağlı yüksek tansiyon gibi şikayetler görülebilir. Diyabet hastası olan birinde kan şekerinin yükselmesine, sık sık bununla ilgili problemler yaşanmasına yol açabilir. Tanımlanamayan birtakım ağrı, uyuşma, karıncalanma gibi bedensel sorunlara, özellikle önemli ve ciddi düzeyde baş ağrılarına yol açabilir. Bu nedenle ne olduğu tam olarak anlaşılamayan birtakım fiziksel belirtiler olduğu durumda da ilgili branş hekiminde muayene olduktan sonra, örneğin baş dönmesi ve baş ağrısı gibi nörolojik belirtiler varsa ve açıklayacak herhangi bir nörolojik bozukluk saptanmadığında bunun bir psikolojik sebebe bağlı olabileceği



“

Psikolojik sağlamlık için; sosyal ilişkilere önem verilmeli, günlük aktiviteler artırılmalı ve bireylerin kendilerine zaman ayırmaları öneriliyor.

”

düşünülerek mutlaka bir ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanından destek alınmasını tavsiye ediyorum.

Belirgin kaçınma davranışları olabilir

Korku ve kaygılarımız özellikle çok belirgin kaçınma davranışlarına yol açıyorsa, bu kaçınma davranışları da

bizim hayat kalitemizi önemli düzeyde etkiliyorsa, sosyal ve aile ilişkilerimizi sürdürmemizi, iş hayatımızı sürdürmemizi önemli düzeyde etkiliyorsa mutlaka bir ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanından destek alınmasını öneriyorum.

Psikolojik dayanıklılık geliştirilebiliyor

Psikolojik sağlamlık kavramını kişinin birtakım ruhsal travmalara ya da stres faktörlerine tepki verme ve başa çıkabilme düzeyini anlatan genel bir kavramdır. Burada özellikle psikolojik sağlamlığı ya da dayanıklılığı yüksek olan bireylerin travmatik yaşantılardan daha düşük oranda etkilendiği ya da travmanın etkilerinin daha düşük oranda travma sonrası stres bozukluğu ya da depresyona yol açtığı söyleniyor. Psikolojik dayanıklılık, yapılan araştırmalarla da geliştirilebilen ve daha yüksek oranda bir dayanıklılığın sağ-

lanması mümkün olabilen bir durum.

Psikolojik sağlamlık için neler yapılmalı?

Öncelikle düzenli egzersiz yapmak hem kaygıyı azalttığı hem kişinin başa çıkabilme becerilerini geliştirdiği için önerdiğimiz önemli etkinliklerden biri. Sosyal aktiviteleri artırmak, sosyal destek sistemlerimizi geliştirmek, aile, arkadaş, iş ilişkilerinde olumlu ilişkiler geliştirmek, kendimize zaman ayırmak, ihtiyaçlarımızı gözetmek, yorulduğumuzu ve tükenmişimizi hissettiğimiz zamanlarda biraz durup yavaşlamak ve neye ihtiyaç duyduğumuza kulak vermek, bu ihtiyacımıza yönelik dinlenmek, biraz yavaşlamak, kısa süreli molalar vermek psikolojik dayanıklılığı artırmak için tavsiye ettiğimiz metotlardır.



“

**“Kişinin Özerk
Düşünebilmesi Ve
Davranabilmesi”
Ne Demektir?**

SERA ELBAŞOĞLU
UZMAN KLİNİK PSİKOLOG

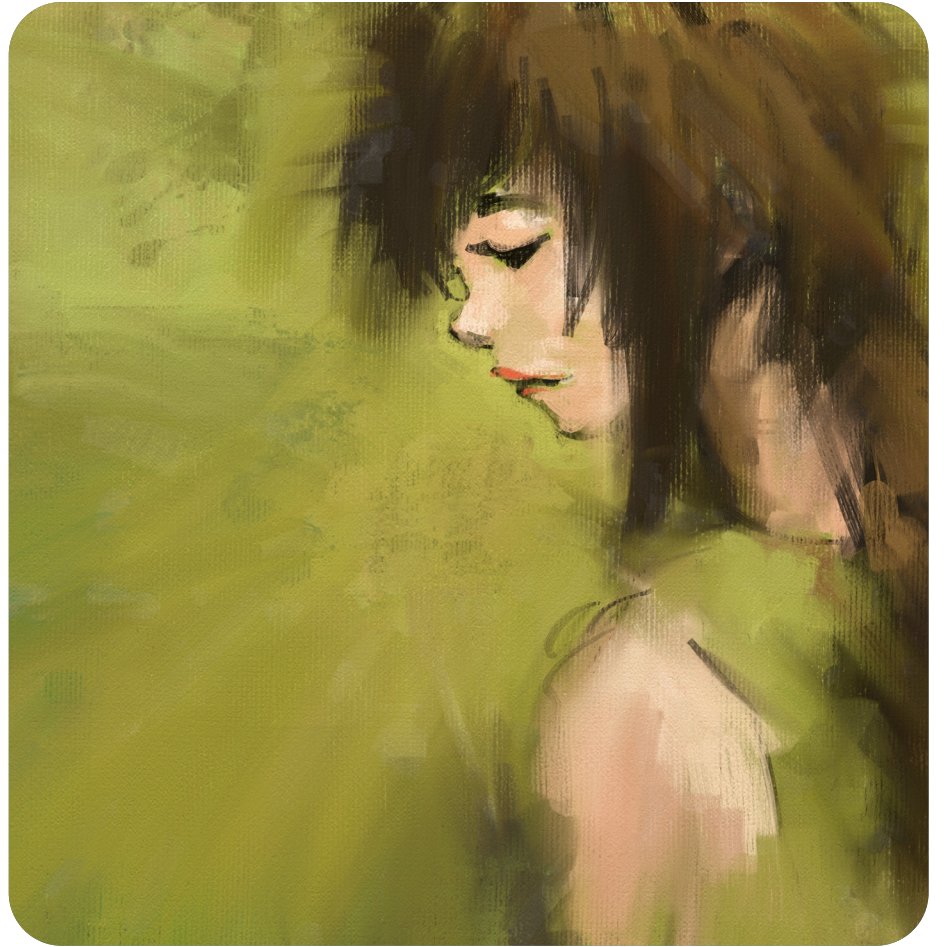
Kişinin kendiyle olan ilişkisi ilk ne zaman başlar? Çocuk yetiştirirken çocuğa “benlik” duygusu nasıl verilmeli? Bağımsız düşünce ne demek?

“

Özerk düşünmek ve davranmak ötekinin ne düşündüğünü, nasıl hissedeceğini dikkate almamak değildir.

”

Bir kişinin diğer insanların görüş ve düşüncelerinden bağımsız bir şekilde düşünme ve davranma becerisi olarak tanımlanabilir. Burada “ben” ve “öteki” kavramları ile bunların arasındaki geçirgenliğin derecesinden söz edilmektedir esasında. Bene ve ötekine ilişkin düşünceler çoğunlukla anne olan ilk bakım verenle ilişki içerisinde başlar. Kendi başına düşünme ve davranışlarını yönlendirebilme becerisini kazanmanın öyküsüdür bu. Bebek doğduğu zaman bir ben veya öteki fikri henüz gelişmemiştir. Soyut bir kavram olan ben, çocuğun biyolojik gelişimi, zihinsel gelişimi ve anneye bağlanma süreci içerisinde bir eksene oturur ve bu etkileşimlerle bir ben ve öteki ortaya çıkar. 18 ay civarı ortaya çıkan bu ben ve ötekinin “nasıl bir ben ve öteki” olduğu, “ne kadar ben ne kadar öteki” olduğunun sınırları hala karışıktır. Çocuğun kendisinden önce annenin ve sonrasında da babanın çocuğun farklı bir iç dünyaya yani, arzulara, isteklere, düşüncelere, duygulara sahip olduğunun/olabileceğinin farkında ve kabulünde olmaları gerekir. Bu farkındalıkta ve kabuldeki ebeveynle ilişki deneyimi



içerisindeki çocuk, ebeveynlerinden ayrı bir ben oluşturmak için gerekli alana sahip olmuş olur. Duyulan, dinlenen, iç dünyasında olup bitenlere karşı ilgili ve bunlara saygılı ebeveyn tutumları çocuğun kendi duygu ve düşüncelerini değerli ve arzu edilir olarak görmesine yardımcı olacaktır. Bu da özerk davranabilmeye alan açacaktır. Kimi yetişkinler diğerlerinden bağımsız bir düşünce oluşturmakta zorlanır, bağımsız düşünce üretmezler, üretmeler de bunlardan emin olamaz ve

onay isterler. Kimi yetişkinler de fikirlerinden emin olurlar, yani bağımsız düşünebilirler ancak bu düşüncelere uygun davranamazlar, çünkü düşüncelerinin değerli olmadığı ya da karşı tarafın bunları kabul etmeyeceği ve çatışma çıkabileceği, karşıdaki kişiyi incitebileceği/kendisinin incinebileceği, terk edileceği ile ilgili kaygılar yaşar. Yani özerk davranabilmenin ön koşulu özerk düşünebilmektir, ancak sadece özerk düşünebilmek yeterli değildir. Kimi insanlar da bağımsız düşündük-



leri ve davrandıkları zaman ya da karşı tarafın böyle davrandığında bunu bencillik olarak nitelendirirler. Yine bu düşünme biçimde ben ve ötekinin arasındaki sınırlarla ilgili bir karmaşa söz konusudur. Özerk düşünmek ve davranmak ötekinin ne düşündüğünü, nasıl hissedeceğini dikkate almamak değildir. Tersine hem kendi düşüncelerine saygı duymak hem de karşıdakinin düşüncelerine, istek ve ihtiyaçlarına saygı duymak ve sınır bilmektir. Hatta özerk davranamayan insanların düşünce ve davranışları bencil olmaya daha meyillidir. Çünkü bir öteki de kendi gibi düşünür, kendi gibi hisseder ve kendi arzularını taşır diye düşünme eğilimi güçlüdür. Bu yansıtma içinde de karşıdaki kişi adına iyi bir şey yapmaya çalışırken kendi ihtiyacından yola çıkması karşıdakinin ihtiyacına kör kalmasına sebep olur. Bu, danışanlarımla seanslarımızda ebeveynleriyle ve çocuklarıyla ilişkileri içerisinde

“

Kendi iç dünyasına bakabilen kişi karşı tarafa da daha nesnel daha korkusuz bir şekilde bakabilecektir. Bu farkındalığın üzerineyse özerk düşünme ve davranmayı inşa etme süreci başlayacaktır.

”

sıklıkla gördüğüm ve çalıştığım bir meseledir. Kendi bildiğinin, arzu ettiğinin, kendisine iyi gelenin ötekine iyi geleceği varsayımıyla karşı tarafa bir şeyler verme veya kurallar koyma çabası ve nihayetinde karşıdaki kişide bir memnuniyet belirtisi görememe veya itiraz durumunda da hayal kırıklığı, öfke yaşama ve sonucundan da karşı tarafı

nankörlükle suçlama hali gibi durumlar çok çeşitli konular üzerinden sıklıkla yaşanmaktadır.

Erken dönem yaşantılarına bağlı beceriler olmasına rağmen, özerk düşünme ve davranabilme yetileri sonradan kazanılabilir yetilerdir. İnsan, değişebilen ve türlü yeni duruma adapte olabilen bir canlıdır. Ancak diğer taraftan da zarar verici tarafları olsa da var olan durumu değiştirme konusunda pek hevesli değildir. İç dünyada kurulmuş bir denge, alışlagelmiş bir düzen vardır. Ancak bir güdülenme sebebi olduğunda bu değişim adımları atılacaktır. İlk adımlardan biri de kişinin kendi duygu, düşünce, arzu ve isteklerine cesurca bakabilmesidir. Kendi iç dünyasına bakabilen kişi karşı tarafa da daha nesnel daha korkusuz bir şekilde bakabilecektir. Bu farkındalığın üzerineyse özerk düşünme ve davranmayı inşa etme süreci başlayacaktır.





“

Kişinin “Psikolojik iyi oluşu”nu nasıl tanımlarsınız?

DİLARA ALOĞLU
UZMAN KLİNİK PSİKOLOG

“Psikolojik iyi oluş”u sağlamak nasıl mümkün olur? Psikolojik iyi oluş konusunda donanımlı bireyler, güçlüklerle daha mı kolay başa çıkıyor? Günlük hayat kaygısı içinde psikolojik iyi oluş nasıl mümkün olabilir?



Psikolojik iyi oluş, kişinin işlevsel bir yaşam sürebilmesi için kendine ait tüm güçlü yanlarını ve sınırlılıklarını bilme, kabul etme ve sınırlılıklarına yönelik farkındalıklar ile süreci yönetebilme becerisine sahip olmak demektir.

İnsanın kendini bilmesi için duygu, düşünce ve davranışlarını gözlemlemesi ve hangi durumlarda ne gibi tepkiler verdiğini fark etmesi gerekmektedir. Verilen tepkinin, oluşun düşüncenin ve baş etme yöntemlerinin sağlıklı olup olmadığının değerlendirilmesi gerekir.

Kendini bilmek ile başlayan bu yolculukta kişinin kendisi ile barışık olması, insan ilişkilerini yönetebilmesi, iç denetiminin olması, öz saygısının yüksek

olması, öz şefkat becerisinin gelişmesi, hayata dair amaçlarının olması ve kendi yaşamlarında bir anlam bulabilmesi önemlidir. Aynı zamanda bu özelliklere sahip bireyler sorumluluk bilincinde de olan kişilerdir.

Yetiştirildiğimiz aile ortamı ister istemez kişilik özelliklerimizin de oluşmasına katkı sağlamaktadır. Eğer psikolojik sağlamlılığın, iyi oluşun olmadığı, hayata hep karamsar bakan bir aile içerisinde yetişirsek hali ile hayata ve olaylara bakış açımız da bu durumdan etkilenerek bizden sonraki nesilleri de olumsuz etkileyecektir.

Oysa bu bakış açısına sahip olmanın hayatımıza pek çok olumlu katkısı var-

dır. Psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin daha özgüvenli, daha girişken, liderlik yeteneğine sahip, ekip uyumu olan, sosyalleşebilme ve kendi sosyal destek sistemlerin oluşturabilme becerilerine sahip oldukları belirli araştırmalar tarafından da desteklenmektedir.

Kişinin bu beceriyi geliştirebilmesi için hangi durumlarda öfkelenildiği, kızdığı, kaygılandığı, hangi durumlarda olumsuz düşüncelerinin tetiklendiği ve bu durumlarla nasıl başa çıkmayı seçtiğini gözlemlemesi yeterli olacaktır. Kişi bu pencereden kendine baktığında gerçek benliği ile uyumlu yaşama becerisine ulaşabilecektir.

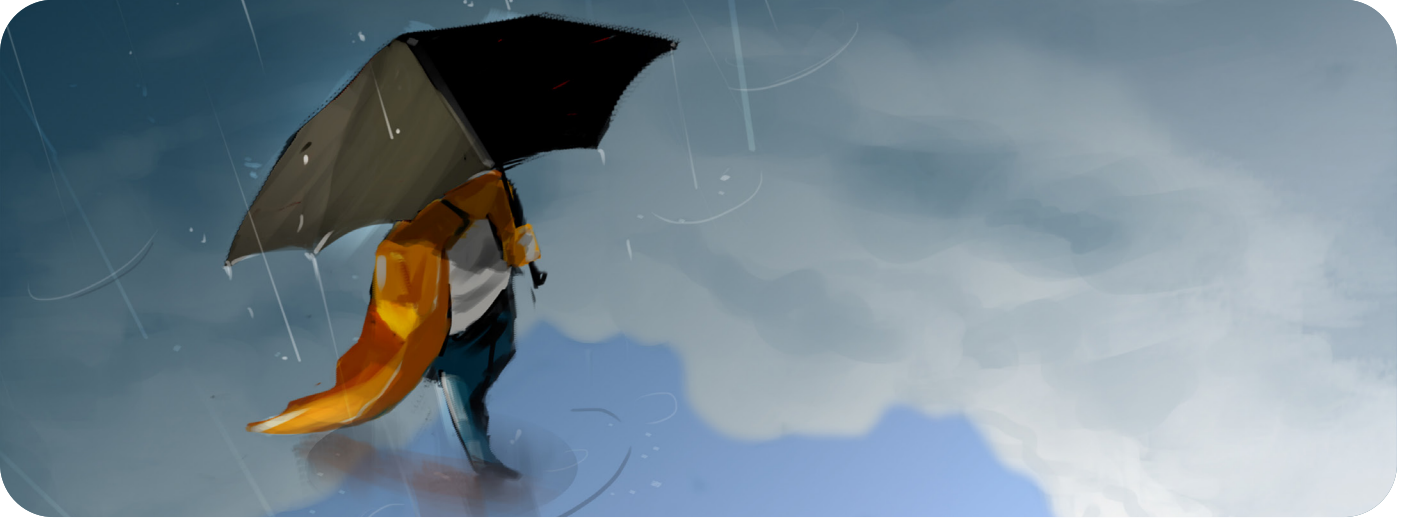
“

***Dayanıklılık/
Psikolojik
sağlamlık
(Resilience)***

DR. YILDIZ BURKOVİK
UZMAN KLİNİK PSİKOLOG

Psikolojik dayanıklılığa sahip kişiler, olumsuzlukları değerlendirip olumluya nasıl ulaşabileceğini bilirler. Strese karşı dayanıklıdırlar, mücadele yetenekleri akılcıdır. Herhangi bir sıkıntı durumunda çözüm yolları bulurlar.





Söğüt ağacını düşünün, kuvvetli rüzgârda öylesine eğilir ki neredeyse secde edercesine toprağa değer ve tekrar rüzgarla birlikte eski haline döner. Rüzgâr ne kadar güçlü olursa olsun ağaç kendinden hiçbir şey kaybetmez. Yaşamda söğüt ağacı gibi olan insanlar vardır, eğilmeyi güçsüzlük saymayan, insanlara yukarıdan bakmayanlar. Bu kişiler aslında uzlaşabilir olanlardır. Hayata bakış açıları kaçıştan ziyade, çözüme yönelik olup, zorluklarla baş edebilmeyi öğrenmiş kişilerdir.

“Nasıl böyle olunur?”u değerlendirmeye aldığımızda, öncelikle insan gelişimini etkileyenlere bakmak lâzımdır. Doğum esnasında normal doğumla dünyaya gelen bir çocuğun dünyaya çıkmak üzere verdiği mücadeleye bakmakla başlayalım. Normal doğumla dünyaya gelmek strese maruz kalınan ilk durum diyebiliriz. Ancak bebek anne kucağına geçtiği anda huzurla sakinleşir.

Bebeğin maruz kaldığı zorluklar kimi zaman annenin durumundan ötürü de olabilir. Anne kaygılı ise bebeğin geliş-

mi de etkilenir. Kimi zaman bebek bu yüzden anne karnındayken kilo alamayabilir ve erken doğuma kadar gidebilir. Gergin annenin bebeği doğum sonrasında sürekli ağlayarak uyku düzenini tam olarak sağlayamaz. Oysa ki huzuru daha doğmadan hisseden bebekler daha güzel uyurlar, beslenirler ve sağlıklı büyürler.

Güvenli ortam kendimizi daha iyi hissettiğimiz yerdir. Bir bebeğin ilk güvenli ortamı ise anne kucağıdır. Son-

“

Bazen de nasıl mücadeleye edebileceğini öğrenmek; yaşamda karşılaşılabilecek durumlara yönelik başa çıkma ve kendini geliştirmede yön vericidir.

”

ra baba ve yakınlar, daha büyüyünce öğretmen ve örnek aldıkları kişiler. Bu ortamlarda olumsuz bir öğrenme ya da karşılaşma olmadıkça sağlıklı gelişim gerçekleşir. O zaman yetişkinlikleri daha sağlam olur. Olumlu benlik algısının gelişmesiyle sağlıklı bir hayata adım atmış olurlar.

Eğer çocuk olumsuz bir yaşantı yaşadığıysa burada bir kopma olabilir ve benlik algıları zayıflayabilir. Ancak burada da önemli olan çocuğun kendine destek olacak çevresi, yakınlarının olması durumu önemlidir. O zaman da yavaş yavaş kendini daha dayanıklı daha sağlam duruma getirebilir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık her koşulda gelişebilir, öğrenilebilir.

Öğrenme hızı ve tecrübeden ders alıp öğrendiklerini dengeleyebilme önemli bir özelliktir. Denizdeki kuvvetli dalgaları düşünün; yıllarca şiddetli dalgaya maruz kalan kayalar zamanla aşınır, ancak bu aşınma hemen gözle görülür şekilde olmaz. İnsanların da aldığı darbeler yaşantılarını şekillendirmede çok şey öğretirler. Kimisi kaçır, kimisi bu-

nunla mücadeleyi öğrenir. Bazı durumlarda yaşanan duruma göre kaçmak, kaçınmak ya da uzaklaşmak gerekir. Bazen de nasıl mücadele edebileceğini öğrenmek; yaşamda karşılaşabilecek durumlara yönelik başa çıkma ve kendini geliştirmede yön vericidir. Kaçmak mı? Savaşmak mı? Ayrımını nitelikli olarak yapanlar Don Kişot gibi değirmenlerle savaşmazlar. Dolayısıyla gerçek kazananlar olurlar.

Psikolojik dayanıklılığa sahip kişiler, olumsuzlukları değerlendirip olumluya nasıl ulaşabileceğini bilirler. Strese karşı dayanıklıdırlar, mücadele yetenekleri akılcıdır. Herhangi bir sıkıntı durumunda çözüm yolları bulurlar. Sadece kendilerine değil, çoğu zaman başkalarına da yol gösterebilirler. Çoğumuzun hayatında yaşanan travmalar vardır, bunların neden yaşandığı ne kazandırdığı ne açıdan güçlenmemizi

sağladığını bulduğumuzda yolumuz açılır. Yaşananlara karşı yaşantısını bloke edenler, dayanıklılığı olmayan kişilerdir.

Psikolojik olarak sağlamlığın sağlanması için, kendi açmazlarını çözmeyi öğrenmeleri, kendilerine acımak yerine güçlü yönlerini keşfetmeleri ve adım adım o gücü kullanmanın yolunu bulmaları gereklidir. Bunu tek başına yapamayanlar mutlaka profesyonel bir yardım almalıdırlar. Kendiyle yüzleşmek, açmazlarını görmek, baş etme yollarını keşfetmek kendilerinin gerçekte ne kadar güçlü olduğunu anlamalarını sağlar. Böylece sağlıklı iletişim de devreye girer.

Sağlıklı iletişimi olanlar saygı duyulan ve sevilen kişilerdir. Psikolojik sağlamlık açısından baktığımızda dayanıklılığa sahip kişilerde bu özellikler çok kolay devrede olan özelliklerdir. Kendilerine güvenleri tamdır. Farkındalıkları,

“

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlar sosyal iletişimlerinin iyi olması sebebiyle, duygusal zekâsı da yüksek bireylerdir.

”

olayları değerlendirip çözüme ulaşmaları dikkat çekicidir. İyi bir gemi süvarisi gibi gemisini ve gemisinde olanları karama sağlam götürür. Fırtına olsa da fırtınadan çıkmayı başarır, zor durumlara yönelik önlemler alır, temkinli davranır. Kendi bilgisine inanır, eğer eksikliği varsa zaten tamamlamayı görev edinir. Yeni bir şeyleri öğrenmekten imtina etmez. Bir günü bir diğerinin tıpatıp aynısı ise kendisini kayıpta görür o nedenle öğrenmeye devam eder. “Bitti öğreneceklerim artık” asla demez.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlar sosyal iletişimlerinin iyi olması sebebiyle, duygusal zekâsı da yüksek bireylerdir. Karşısındakini anlayabilmek, kendini anlatabilmek, hedefe ulaşan anlatımlarla aynı zamanda kendi hedeflerini de planlayıp, iyi organize olup organize edebilmek; bir nevi sosyal yaşamda güçlü yönlerinin bulunması ve sağlıklı biçimde kullanabilmesi kişilerin zorlu duygularını da yönetebilmelerinde yardımcı olmaktadır.

Sonuç olarak diyebiliriz ki, psikolojik dayanıklılık sahibi olan kişiler hem özel yaşantılarında, hem mesleki alanda daha tutarlıdır.





“

Sanatın iyi oluŖa etkisi: Terapi olarak sanat ve sanatın terapötik etkisi

DOÇ. DR.
BARIŖ ÖNEN ÜNSALVER
PSİKİYATRİ UZMANI

Sanat uygulamaları huzursuzluğu azaltarak, kiŖinin kendi üzerinde düşünmesini arttırıp kendisine dair farkındalığını arttırarak, davranıŖ ve düşünme örüntülerini deđiŖtirerek psikolojik iyi oluŖa etki eder. Sanat eserlerinin izleyicisi olmanın ve sanatın psikoterapide bir araç olarak kullanımının etkileri psikolojik iyi oluŖa, farklı yönlerden etkisi vardır. İzleyici olmak estetik deneyimin ödül vericiliği ve duygu durum düzenleyici etkisiyle psikolojik iyi oluŖa yardımcı olurken sanatın psikoterapide kullanımı duygu ve düşüncelerin dışavurumunu kolaylaŖtırarak ruh sağlığı için hem iyileŖtirici hem de koruyucu iŖlev görür.



a. Sanat eserleriyle kurulan ilişkinin psikolojik iyi oluşa etkisi

Farklı ortamlarda yaşanan estetik deneyimin iyilik hissine katkıları gösterilmiştir (1). Müzeler ve sanat galerileri hastaneler ya da kliniklerden farklı olarak damgalayıcı olmayan ortamlardır. İnsanlar mekân içinde rahatça gezinirken bir yandan karşılaştığı eserle bir etkileşime girerken diğer yandan diğer ziyaretçilerle de aynı ortamı paylaşır. Sanat eserlerinin bulunduğu ortam izleyicinin kendi durumunu gözden geçirmesini ve grup iletişimini teşvik eder ve böylece terapötik süreçleri kolaylaştırır (2). Sanat müzelerini ziyaret etmenin stresi azalttığı ve sağlık ve iyilik hissini güçlendirdiğini öneren araştırmalar mevcuttur (3,4). Londra'da öğlen tatilinde 35 dakika bir müzede gezen çalışanların kortizol seviyeleri galeriye girdiklerine göre anlamlı düzeyde düşme göstermiş (3). Mastandrea ve ark. (2018) modern sanat eserleriyle karşılaştırıldığında figüratif eserlerin sergilendiği müzeleri ziyaret eden kişilerde kan basıncı ve stres düzeylerinin ziyaret sonunda düştüğünü bildirmişler (4). Müzelerden farklı olarak sağlık kuruluşları çeşitli şekillerde ızdırap çeken insanlar ve bu insanlara şifa vermek için çalışanlarla doludur. Doğal olarak hem hasta ve hasta yakınlarının hem de sağlık ekibinin stres düzeyleri çoğunlukla yüksektir. Bekleme alanları, muayene odası ya da hastane odalarında duvarlarda özellikle de orman olmak üzere doğayı anlatan resimlerin bulunmasının hiçbir sanat eseri bulunmamasına göre hastalardaki stres düzeyini düşürdüğünü gösteren araştırmalar bulunmaktadır (1). Sade ve anlatmak istediği fikir kolay anlaşılabilir doğa manzaralı veya figür-

ratif içerik taşıyan resimler veya fotoğrafları sağlık kuruluşlarında sergilemeyi tercih etmek hastalar ve çalışanların huzursuzluğunu azaltabilir.

Bu estetik deneyimin verdiği haz temel olarak beynimizden köken alır. Peki sanat beynimizi nasıl etkiler de biz bu estetik deneyimi yaşarız? Bir sanat eserinin bilişsel olarak beyinde işlenmesi sıklıkla pozitif duygulanımsal bir deneyim yaşatır. Bunun olabilmesi için sanat eserinin tatminkâr bir bilişsel anlayışına sahip olunması gerekir. Bir sanat eseri ne kadar çok anlaşılırsa belirsizlik o kadar azalır ve dolayısıyla pozitif estetik duygunun ortaya çıkışı o kadar olasıdır. Pozitif duygulanımın hâkim olması duygu durumunu da etkiler ve hem sağlık hem de öğrenmeyi teşvik eder. Hoşa giden bir sanat eserine bakarken beyinde orbitofrontal korteks (OFK) ve ventromedial prefrontal korteks (VMPFK) alanlarının faaliyeti artışı olduğunu gösteren çalışmalar

vardır (5). Bu beyin alanları kişinin duygularının işlendiği ve ödül alma algısının gerçekleştiği yerlerdir. Başka bir deyişle bir sanat eserinden alınan hazla birlikte beynimiz bu deneyimi ödül verici olarak etiketler, tıpkı keyif verici bir madde kullanımında olduğu gibi. Bu durum sadece güzel konuların anlatıldığı eserler için değil, aynı zamanda hüznü içerik barındıran eserler için de geçerlidir. Acılı bir sahnenin betimlendiği bir tabloya bakan ya da hüznü bir müzik parçası dinleyen kişi bir yandan o hüznü duygusunu kontrollü alanda yaşar ve diğer yandan ise hem hüznü duruma empati geliştirir hem de hüzne mesafe koyarak bunun kendi acısı olmadığını ayırt edebilir (6). Psikolojik iyi oluş için olumlu ve olumsuz duygulanımların dengeli biçimde deneyimlenebilmesi önemlidir ve bu bağlamda olumsuz içerikli sanat eserleri kişinin sağlıklı hüznü, korku ya da endişe yaşamasına imkân yaratır. Hüznü müzikleri dinlerken beynin ödül





algısını veren alanlarıyla birlikte homeostatik denge sağlamaya ilgili alanları da faal olur (7). Sanat eseriyle etkileşim içerisindeyken, ilk adımda eserin iletmeyi niyetlendiği duygu bize bulaşır, ikinci adımda bu duygusal uyarının gerçek mi hayal ürünü mü, olduğunu belirleriz, üçüncü adımda duygularımız gerçek ya da hayal olmasına göre düzenleriz ve sonuncu adımda estetik deneyimi yaşar, estetik yargımızı koyarız (8).

b. Sanatın psikoterapide araç olarak kullanımının psikolojik iyi oluşa etkisi

Kişinin psikolojik iyi oluşunda kendini ifade etmesi gereklidir. Konuşmak kendimizi ifade etmemizin en yaygın

ve bilinen yoludur. Oysa insanın konuşmak dışında kendini ifade etmek için başka duyuları ve becerileri de doğuştan onunla birlikte gelmiştir. Müzik yapmak, resim yapmak, yazı yazmak, üç boyutlu şekiller oluşturmak, dans etmek, birçok durumda konuşmaktan daha etkili olabilen dışa vurum kanallarıdır. Sanat psikoterapisi bu araçları kullanarak ruhsal güçlük yaşayan kişilerin iyileşmesine yardımcı olurken; sağlıklı kişilerin de özellikle stres altında ruhsal dengelerini korumalarına yardımcı olur.

Psikiyatrik hastalıkların birçoğunda duygu durum düzenlenmesi ve dürtü denetlenmesinde sanat psikoterapisinin etkili olduğunu gösteren çok sayıda bilimsel kaynak bulunmaktadır.

“

Koruyucu ruh sağlığı etkinliği olarak sanat ile uğraşmak gündelik dertlerimizi dışa vurup bu ruhsal ve bedensel bütünleşmeyi sağlayarak uzun vadede psikolojik iyi oluşumuzu destekler.

”

Sadece psikiyatrik sorunlarda değil, tıbbi durumların yarattığı stres yüküyle başa çıkmada da sanat psikoterapisi yardımcı olur. Kanser ya da kalp hastalıkları gibi hasta olan kişinin yaşadığı duygusal deneyimi dile dökmesinin zor olduğu durumlarda sanat yoluyla dışa vurum yardımcı olabilir (9). Çamura dokunma yoluyla bedensel düzeyde hastalığa dair duygular serbest kalabilir ve özellikle bilinç dışından gelip söze dökülemeyen şeyler dışa vurulabilir. Bilinç dışı ya da bilinç öncesindeki öfke, hayal kırıklığı, cinsel dürtüler gibi bireyin bilinçli olarak odaklanmaktan kaçındığı duygulanımlar tuvalde yer bulup bu ifade edilmemiş durumların verdiği ızdırabın azalmasını sağlar. Çoğu sanat psikoterapisi uygulaması, bir grup terapisi ortamında yapıldığından aynı zamanda grup deneyiminin de iyileştirici etkisinden faydalanılır. Sanat psikoterapisinin bireysel olarak sanat eseri üretmekten bir farkı vardır: Psikoterapide amaç estetik bir ürün yaratmak değil, duygu-düşünce dışa vurumudur ve aslen de iyileştirici olan budur. Ek olarak sanat psikoterapisi bu konuda eğitim almış bir sanat terapisti eşliğinde yapılır ve bu sayede

kişinin temel ruhsal sıkıntılarına üretim sırasında doğrudan müdahale imkânı vardır.

Sanat eserlerine bakma sırasında huzur artışı ve iyilik hisleri deneyimlenirse de asıl sanatla uğraşmak beyinde belirgin değişikliklere yol açmaktadır. Bunun örneği olarak, Bolwerk ve arkadaşlarının bir çalışmasında sağlıklı emeklilerde görsel sanat eseri üretenlerin beyinlerindeki işlevsel bağlantısalılığın arttığı gösterilirken, sadece sanat eserlerini izleyenlerin beyinlerinde böyle bir değişiklik ölçülmemiştir(10). Bir sanat eserinin üretimiyle uğraşırken kişi akışa kapılır. Akışa kapılabilmek ve genel iyilik hissi arasında ilişki vardır. Akış, kişinin sadece düşünsel değil, bedensel olarak da tüm varlığıyla o şeyle bütün olması ve hatta uğraştığı neyse o olması halidir. Sanat eserini izlemek değil, sanatla uğraşmak bu akışa girmeyi sağlar ve bu sebeple sanat psikoterapisi sürecinde ruhsal, bedensel bir bütünleşme hali yakalanabilir.

Ruhsal bedensel bütünleşme genel iyilik hissimizin zeminini yapar. Koruyucu ruh sağlığı etkinliği olarak sanat ile uğraşmak gündelik dertlerimizi dışa vurup bu ruhsal ve bedensel bütünleşmeyi sağlayarak uzun vadede psikolojik iyi oluşumuzu destekler.

Kaynaklar

1- Law M, Karulkar N, Broadbent E. Evidence for the effects of viewing visual artworks on stress outcomes: a scoping review. *BMJ Open*. 2021 Jun 30;11(6):e043549. doi: 10.1136/bmjopen-2020-043549.
2- Camic PM, Chatterjee HJ. Museums and art galleries as partners for public health interventions. *Perspect*



Public Health. 2013 Jan;133(1):66-71. doi: 10.1177/1757913912468523.

3- Clow, A. and Fredhoi, C. 2006. Normalisation of salivary cortisol levels and self-report stress by a brief lunchtime visit to an art gallery by London City workers. *Journal of Holistic Healthcare*. 3 (2), pp. 29-32.

4- Mastandrea S, Maricchiolo F, Carus G, Giovannelli I, Giuliani V, Berardi D. Visits to figurative art museums may lower blood pressure and stress. *Arts Health*. 2018 Mar 5:1-10. doi: 10.1080/17533015.2018.1443953.

5- Kirk U, Skov M, Hulme O, Christensen MS, Zeki S. Modulation of aesthetic value by semantic context: an fMRI study. *Neuroimage*. 2009 Feb 1;44(3):1125-32. doi: 10.1016/j.neuroimage.2008.10.009.

6- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349–358. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.43.5.349>

7- Sachs ME, Damasio A, Habibi A. The pleasures of sad music: a systematic review. *Front Hum Neurosci*. 2015;9:404. Published 2015 Jul 24. doi:10.3389/fnhum.2015.00404

8- Mastandrea, S., Fagioli, S., & Biasi, V. (2019). Art and psychological well-being: Linking the brain to the aesthetic emotion. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00739>

9- Stuckey HL, Nobel J. The connection between art, healing, and public health: a review of current literature. *Am J Public Health*. 2010;100(2):254-263. doi:10.2105/AJPH.2008.156497

10- Bolwerk A, Mack-Andrick J, Lang FR, Dörfler A, Maihöfner C (2014) How Art Changes Your Brain: Differential Effects of Visual Art Production and Cognitive Art Evaluation on Functional Brain Connectivity. *PLOS ONE* 9(7): e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>



“

Gençlerin ruhsal iyi oluş için neye ihtiyacı var?

UZM. PSK. DAN.
ECE TÖZENİŞ

Ben kimim? Ne yaptığım zaman mutlu olurum ya da mutsuz olurum? Bunların cevabı uzun bir yol alıyor, her gün kendimizle ilgili yeni bir şey öğreniyoruz ve yaşadığımız her yeni deneyim bize bir şeyler öğretiyor.

Psikolojik iyi oluş, yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (anamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetme olarak açıklanmıştır. Kişinin yaşamındaki pozitif işlevselliği ifade etmektedir. Hayatlarımız kendi seyrinde akıp giderken yaşadığımız birçok güzel olayın yanında kontrol edemediğimiz pek çok kötü olayla da karşılaşabiliyoruz. İyi olanla baş edebilmek her zaman daha kolay ama kötü olanla baş edebilmek için bazı yönlerimizi geliştirmemiz gerekir. Gençlerin de bu iyi oluş hali için öncelikle anlamlı amaçlar oluşturmaya ve bu amacı sürdürmeye ihtiyaçları var. Anamlı amaç dediğimizde herkes için genel bir tanım yapabilmek zor. Hayattan beklentilerimiz, hayallerimiz, ol-

“

Başarı sadece gururlandırır ama yenilgi ve kaybetmek olgunlaştırır; geliştirir hatta iyileştirir...

”

masını istediklerimiz ve keyif aldığımız alanlar aynı değil. Bunları bulup doğru hedefleri seçebilmek kendini tanıtmaktan geçiyor. Ben kimim? Ne yaptığım zaman mutlu olurum ya da mutsuz olurum? Bunların cevabı uzun bir yol alıyor, her gün kendimizle ilgili yeni bir şey öğreniyoruz ve yaşadığımız her



yeni deneyim bize bir şeyler öğretiyor.

Gençlere önerim

Acele etmeyin ve asla vazgeçmeyin! Bir başarısızlıkla ya da bir yenilgiyle karşılaştığımızda yaptığımız en büyük hata vazgeçmek oluyor. Asıl büyük başarılar her yenilgiden ders çıkarıp tekrar tekrar ayağa kalktığımızda, daha büyük bir motivasyonla o istediğimize ulaşmak için var gücümüzle çalıştığımızda geliyor. Başarı sadece gururlandırır ama yenilgi ve kaybetmek olgunlaştırır; geliştirir hatta iyileştirir... Hayatı kaçırmamak önemli ve hayatın tadı da bizi besleyen, geliştiren sosyal ilişkiler yaşamaktan anlamlı arkadaşlıklar kurmaktan geçiyor.

Tercihlerde bilinçli olmak neden önemli?

Doğru tercih ya da bilinçli tercih nedir? Sınavla ilgili bir konferansında bir öğrencinin “Doğru tercih nasıl yapılır?” sorusuyla karşılaştığımda kendime de bir kez daha sordum bu soruyu. Teknik olarak doğru tercih yapmanın birkaç önemli noktası var elbette. Ama asıl doğru tercih, tercih listesi tamamlandığında, son kontrolde o listeye bakıp burada yazan tüm bölümler gerçekten

benim istediğim, başarılı ve mutlu olacağıma düşündüğüm, hangi tercihimde yerleşirsem yerleşeyim isteyerek devam edeceğim bölümler mi? sorusuna cevap vermekten geçiyor. Eğer bu sorulara cevabınız “evet” ise doğru tercih yapmışsınız demektir. Tereddütleriniz varsa o listeyi tekrar gözden geçirmek gerekebilir. Aslında doğru tercih bir manada kişinin birçok yönüyle (kişilik özelliklerimiz, ilgilerimiz, yeteneklerimiz...vs.) kendini tanıması, bilmesinden geçiyor...

Doğru meslek tercihi yapmak neden önemli?

Türk geleneklerinde dış buğdayı denilen bir tören vardır. Çocuğun ilk dışı çıktığında yapılan bir törendir bu. Törende çocuğun önüne kitap, makas ve altın konur. Çocuğun hangi nesneyi seçerse yörelere göre nasıl bir meslekle uğraşacağı ile ilgili tahminler yürütülür. Aslında çocukluğa dayanır “Büyüyünce ne olacaksınız?” sorusu... Çünkü meslek seçiminin insan hayatında önemli bir yeri vardır ve meslek sahibi olmanın temelinde bazı psikososyal etmenler yer alır. Doğuştan getirmiş olduğumuz yeteneklerimizi, potansiyellerimizi ortaya koyarak

kullanmak ve geliştirmek isteriz. Bize bu olanağı sağlayan alan da meslek alanıdır. Bir meslekle birlikte var olan potansiyellerimizi ortaya çıkararak ve geliştirerek hem başarı, zgven, manevi doyumunu yakalarız hem de topluma yararlı olmak, hizmet vermek yoluyla toplumsal sorumluluklarımızı da yerine getirmiş olunuz.

Meslek tercihi yaparken hangi kriterler önemli?

Mesleki gelişim kuramcılarında Holland'a göre kişilik ve meslek seçimi arasında güçlü bir ilişki vardır. Kişilik özelliklerimiz, ilgilerimiz, yeteneklerimiz ve mesleki değerlerimiz doğrultusunda meslek tercihi yapmak öncelikli olarak tercih etmeyi düşündüğümüz alanları tanımaktan geçer. Kişilik zel-

liklerimizi, ilgilerimizi, yeteneklerimizi öğrenmek "Ben kimim?" ve "Ne yapmak istiyorum?" sorularından geçiyor. Kendinizi en iyi tanıyan yine kendinizsiniz. Hayallerinize bakın, bundan 10-15 yıl sonra kendinizi nerede görüyorsunuz? Nasıl bir iş yapıyorsunuz? Dinliyor musunuz? Konuşuyor musunuz? Kapalı ya da açık bir alanda mısınız? İnsanlarla mı yoksa nesnelere mi ilgili bir alanda çalışıyorsunuz? Bu hayali kuruyor olmak bir taraftan da neler yapmak istediğinizin bir çerçevesini çıkaracaktır. Sonrasında da niversiteleri, meslekleri araştırmak, o mesleği icra eden meslek elemanları ile görüşmek, alanda eğitim veren akademisyenlerle görüşmek daha derinlemesine bir bilgi sahibi olmanıza yardımcı olacaktır.

Psikolojik iyi oluş seçtiğin niversite tarafından nasıl desteklenebilir?

Üniversitelerin mesleğe hazırlama yanında en önemli görevlerinden biri artık ergenlikten yetişkinliğe geçilen bu özel dönemde ki o dönem niversite dönemi, kişileri hayata da hazırlamaktır. Seçtiğiniz alanla ilgili teorik ve pratik bilgilerin yanı sıra alanınızla ilgili kendinizi geliştirmekte üniversitede sağlanır. Üniversite seçimi yaparken kendinizi geliştirebileceğiniz ve sizi hayata da hazırlayacak olan beklentileriniz doğrultusunda en uygun üniversiteyi de seçmek önemli. Seçtiğiniz niversite size neler katacak? Örneğin; Üsküdar niversitesinde ğrencilere girişimcilik, niversite kültürü derslerinin yanında Pozitif Psikoloji dersleri de verilmektedir. Pozitif Psikoloji dersi 2015 yılında Harvard niversitesinde açıldığında ğır açan ders olarak sunulmuştur. Aynı ders 2018 yılında da Yale niversitesinde açılmış ve en popüler derslerden biri olmuştur. "Her şey insanı anlamakla başlar" mottosuyla yola çıkan Üsküdar niversitesinde Pozitif Psikoloji dersi 2013 yılında müfredata eklenmiştir. Pozitif Psikoloji dersi ile öğrenciler yaşam kalitelerini arttırmak ve psikolojik iyi oluş becerilerini geliştirmekle ilgili pek çok kazanım sağlamaktadırlar.

İşte tercihte bulunacak aday arkadaşlarım bu gibi özel derslerle psikolojik iyi oluşu destekleyen bir eğitim modeliyle eğitim almanın ayrıcalığını derse ilk giriği an itibarıyla yaşamaya başladığını rnekleleriyle biliyor ve gözlemliyoruz. Gerçek bir niversite pozitif psikoloji yaklaşımıyla psikolojik sağamlık, psikolojik iyi oluş hedefiyle öğrencilerini desteklemeli olduğunu düşünüyor, gelişimleri açısından konunun hassasiyetini önemsiyorum.





“

“Dünyada herkes mutlu olmak ister. Fakat sizi mutlu eden şey ne olduğunuz ve ne yaptığınız değil, sizin görüş ve duyuşunuzdur.”

Dale Carnegie

GÜLÇİN ŞENYUVA
UZMAN KLİNİK PSİKOLOG

Toplum içerisinde mutluluk kavramını öznel iyi oluş kavramı karşılamaktadır. Öznel iyi oluş bireyin olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguları ise daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması anlamına gelmektedir. Olumlu duygular; neşe, ilgi, heyecan, güven gibi duygulardır. Olumsuz duygular ise; korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret...



Öznel iyi oluşu etkileyen birçok dinamik bulunmaktadır. Yaş, cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi gibi demografik özellikler; bedensel istekleri doyumlamak, insanlarla etkileşime geçmek gibi aktiviteler ve genetik yatkınlıktır.

Öznel iyi oluş, bireyin enerjisini ve yaratıcılığını artırmakta, bağışıklık sistemini güçlendirmekte, sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlamakta ve iş hayatında verimliliğini artırmaktadır.

“Mutlu bir hayat yaşamak istiyorsanız hayatınızı bir amaca bağlayın, kişilere veya eşyalara değil.”

Albert Einstein

Psikolojik iyi oluş, bireyin geçmiş yaşamını ve kendisini olumlu olarak değerlendirmesi (kendini kabul), bir birey olarak büyüme ve gelişmeye devam etmesi (kişisel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna inanması (yaşam amacı), diğer insanlarla nitelikli ve sağlıklı ilişkiler kurması (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve çevresini etkili şekilde yönlendirme kapasitesine (çevresel hakimiyet) ve özgür irade hissine (özerklik) sahip olması olmak üzere birçok bileşeni kapsayan pozitif psikolojik işlevsellik bakış açısıdır.

Kendini kabul (self- acceptance); bireyin tüm yeterli ve yetersiz özelliklerini gerçeğe uygun bir biçimde değerlendirebilmesini, yetersiz ve sınırlı yanlarını da kişiliğinin bir parçası olarak kabul etmesini sağlayan normal ve sağlıklı bir benlik tutumdur. Bireylerde kendini kabul duygularının oluşmasında içinde buldukları sosyal çevrenin önemi oldukça fazladır. Bu nedenle bireyler kendilerini ortaya koyabildikleri, diğerleri tarafından da kabul görebildikleri, sevildiklerini ve bağlandıklarını

hissettikleri bir ortama ve ilişkilere ihtiyaç duymaktadırlar.

Bireyin kendini kabul etmesinin ve kendisine saygısının bireyin potansiyelini gerçekleştirmesini ve psikolojik olarak kendini iyi hissetmesini sağladığı ileri sürülmektedir.

“Herkesin sürekli mutlu olmasına gerek yoktur. Dahası, dünyada bunu kimse başaramaz. Hayatın gerçekleşmesiyle başa çıkmayı öğrenmek gerek.”

Paulo Coelho

(1) Kendiniz için yaşamınızda anlamlı ve amaçlı olduğuna inandığınız hedefleriniz için çabalayın.

(2) Kişisel hayat standartlarınızı belirlemeye çalışın ve bu standartlara göre kararlar verin.

(3) Potansiyelinizin ve yeteneklerinizin farkına varın, bunları geliştirmeye çalışın.

(4) Değerlerinize ve ihtiyaçlarınıza göre çevrenizi düzenlemeye çalışın.

(5) İnsanlarla güvenli ve samimi, kendi isteklerinizi ve düşüncelerinizi ifade edebileceğiniz ilişkiler kurmaya özen gösterin.

(6) Kendinizi olumlu ve olumsuz tüm özelliklerinizle kabul edin.

(7) İçinde bulunduğunuz anın farkında olarak yaşamaya, iç dünyanızda olanlara ve dış dünyaya yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklanmaya özen gösterin.

Böylece daha mutlu, huzurlu ve işlevsel bir hayat yaşayabilir, ilişki doyumlarınız daha yüksek olabilecektir.

“Eğer biraz aklın varsa; mutluluk için istediğin şartları bulamayınca, bulduğun şartlarda mutlu olmayı bilmelisin.”

Gabriel Garcia Marquez



“

*Kişinin çevresiyle
olumlu ilişkiler
içinde olması*

İHSAN ÖZTEKİN
UZMAN KLİNİK PSİKOLOG

Birey yaşamı süresince diğer insanlarla ilişki halindedir. İlişki deyince her türlü duygu, düşünce ya da verilmek istenilen mesajı, gerek yüz yüze gerekse beden dili ile. Ya da teknolojinin kullanıldığı sesli, görsel ve yazılı materyaller aracılığı ile kurulan iletişim diye tanımlayabiliriz.



Çevremizdeki diğer insanlarla olumlu ilişkiler içinde olabilmek için belirli şartların oluşması gerekir:

(1) Güven vermek, olumlu ve etkili bir iletişimde en temel ve ilk adımdır.

(2) Saygı duymak ve karşı tarafa değer verdiğini göstermek gerekir.

(3) Samimi olmak, yapmacık davranışlardan kaçınmak ilişkinin olumlu bir şekilde devamını sağlar.

(4) İyi bir dinleyici olmak ve empati yapabilmek de yine olumlu bir ilişkinin olmazsa olmazlarından.

Olumlu ilişkiler içinde olmak kişinin hayatına ne katar, nasıl bir yarar sağlar?

Henüz ilk çocukluk dönemindeyken

anne-baba ile kurulacak olan olumlu ilişki, özgüveni yüksek, çevresine saygılı, empati kurabilen, kendini rahatça ifade edebilen bireylerin yetişmesini sağlar. Bu şekilde yetişen birey aile hayatı, eğitim hayatı, çalışma hayatı gibi yaşamın tüm alanlarında kurduğu olumlu ilişki ve buna bağlı olarak edindiği etkin iletişim alışkanlığı sayesinde saygı ve sevgiye dayanan, verimli, sürdürülmesi mümkün ilişkiler kurabilir. Bu ilişki şekli, bireyin hayatına çok değerli kazanımlar sağlar. Daha sağlıklı, yaşamın zorluklarına karşı daha güçlü, öz güvenli ve huzurlu bir yaşamın kapılarını açar. Yaşam çok daha rahat ve kolay bir hale gelir. Olumlu ilişkiler başarıyı getirir. Kendimizi doğru ifade edip iyi bir iletişim kurabildiğimiz anlarda daha mutlu oluruz.

Kişinin olumlu ilişkiler kurmasını

“

Özgüvenli ve kendisi ile barışık kişiler, ilişkilerinde değer verdiği ve önemseydiği duygusunu çok rahat ve kolay şekilde karşı tarafa aktarabilirler.

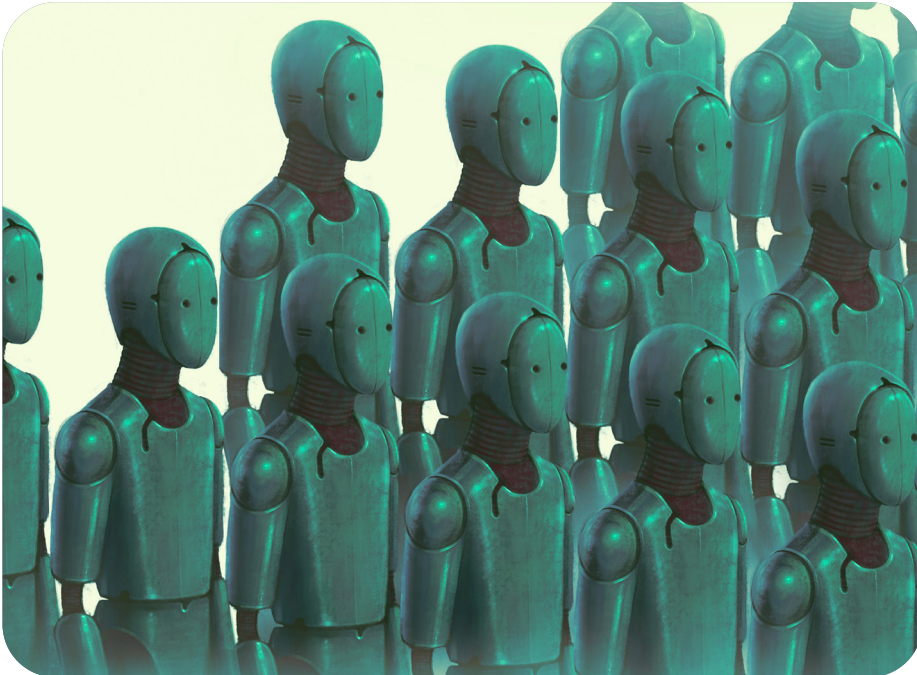
”

sağlayacak bakış açısına sahip olabilmesi için 10 tavsiye:

1. Karşımızdaki kişiyi olduğu gibi kabul ederek duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilmesine imkân tanımış oluruz. Kabul, karşımızdakinin duygu, düşünce, değer ve davranışının ona ait olduğunu, onun için bir anlamı olduğunu, benimkiyle aynı olmak zorunda olmadığını; beni rahatsız etse bile, bunu yapmanın onun ihtiyacı olduğunu anlamaktır.

2. Beden dilinin doğru kullanılması önemlidir. Beden duruşu, baş hareketleri, göz teması, ellerin kullanım şekli, yüz mimikleri, ses tonu gibi beden dilini oluşturan özellikler, ilişkinin devamlılığını belirleyici etkenlerdir. Mümkün olduğunca güler yüzlü olun. Konuşurken gözlerinizi kaçırmayın.

3. Dış görünüm ve kıyafetler, kişinin kendisi ile ilgili dışarıya verdiği en etkili mesajdır. Kişiler arası ilişkilerde dış görünüm önemli rol oynar. İnsanların kendimize yakın ya da uzak hissetmemize yol açan ölçülerden biridir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta,





giyimimizin karşımızdakini etkilediğini bilmek ve bu etkinin toplumun hangi kesiminde nasıl olacağını önceden bilinçli olarak belirleyebilmektir.

4. İlişkilerde ne söylediğimizden çok nasıl söylediğimiz önemlidir. Çok sert bir mesaj karşı tarafı kırmayacak şekilde verilebileceği gibi, basit bir konu karşı tarafa ilişkiyi bozacak şekilde sunulabilir.

5. İlişkilerde konuşmak kadar susmak ve dinlemek de önemlidir. Susmak teslimiyet ya da kabul etmek değildir ve bazen konuşmaktan çok daha etkilidir. Söylenen bir şeyi duymuş olmakla, dinlemek de aynı şeyler değildir. Dinlerken “etkin dinleyici” konumunda olmak gerekir.

6. Olumlu ilişki kurmada, eleştiriyi açık olunmalıdır. Birey tabii ki kendisi ile ilgili her türlü olumsuz yorumu kabul

etmek zorunda değildir. Ama her eleştiriyi de kişiselleştirip kendi kişiliğine saldırı gibi görmemelidir. Birey burada, insanların farklı düşüncelerde olabileceğini göz önünde bulundurarak hiç üstünde durmayabilir ya da eleştiriyi önemseyip, haklı yönlerini dikkate alıp kendisi için değerlendirebilir. Her iki durumda da alınganlık olmaz, ilişki olumsuz etkilenmez.

7. Empati olgusu, karşı tarafı anlayabilme olanağını verdiği için ilişkilerin daha objektif ve dengeli bir şekilde sürdürülebilmesine yardımcı olur. Burada karşımızdakini anlamak yetmez, anladığımızı karşı tarafa hissettirmek de önemlidir.

8. Dış etkilerden ve ön yargılardan uzak olmak, sağlıklı bir ilişkiye başlayıp ilişkiyi sürdürebilmeyi kolaylaştırır. Diğer insanların söylemlerinden etki-

lenmeden, tamamen kendi bireysel deneyimlerinize oluşturacağınız tutum ve davranışlarınız ilişkinin daha sağlam temeller üzerine kurulmasını ve sürmesini sağlar.

9. Olumlu ilişki kurup sürdürmede karşı tarafa değer verdiğini hissettirmek ve bunu davranışları ile ilişkiye yansıtmak önemlidir. Özgüvenli ve kendisi ile barışık kişiler, ilişkilerinde değer verdiği ve önemseydiği duygusunu çok rahat ve kolay şekilde karşı tarafa aktarabilirler.

10. İlişkilerde samimiyet ve dürüstlük, sağlam ve uzun süreli ilişkiler için değerini hiç yitirmeyen, her zaman geçerli iki sihirli kelimedir. Karşılıklı güven duygusunu pekiştirerek, dış faktörlerden hiçbir zaman olumsuz etkilenmeyen kalıcı bir dostluğun temellerini oluşturur.



“

Beslenme, sağlıkta iyi oluş için neden önemli?

ÖZDEN ÖRKÇÜ
DİYETİSYEN

Yiyecekler konusunda beyniniz ve vücudunuz, iki farklı kiři gibi sizinle çatışabilir. Tıpkı, beyniniz yapacak işinizi size hatırlatırken vücudunuzun size biraz kestirmenizi söylediği gibi. Ya da mideniz bir kavanoz çikolata yemeniz için sizi zorlarken, beyninizin çikolatanın zararları konusunda sizi uyarması gibi. Ruh halinize gelince: Yemek seçimleriniz ve duygularınız, dūřündüğünüzden çok daha sık el ele ilerler.



Yiyecek seçimleriniz, zihinsel sağlığını ve genel ruh halinizi doğrudan etkiler. Şeker ve yüksek oranda işlenmiş gıdalardan yüksek bir diyet; stres, depresyon ve kaygıyı yoğunlaştırabilir. Yağlı bir tabak patates kızartması veya şekerli atıştırmalıklar, geçici olarak kötü bir ruh halini hafifletebilirken; uzun vadeli mutluluğu her lokmada daha mutlu ve daha sağlıklı olmanız yardımcı olabilecek, ruh halini iyileştiren yiyeceklerle sağlayabilirsiniz.

Sağlıklı bir beden için neler tüketmeliyiz?

Kan şekeriindeki dalgalanmalar kendinizi yorgun ve sinirli hissetmenize neden olabilir. Boş kalorili gıdalar, sağlıklı bir diyet katkısında bulunmadıkları gibi kilo almanıza neden olabilir.

Ceviz, keten tohumu ve somon gibi soğuk su balıklarında bulunan esansiyel yağ asitleri olan Omega-3'ler, hafif kan inceltici oldukları için kalp sağlığını

korumada görev alırlar. Bununla birlikte, omega-3'lerin ayrıca insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğu aşikardır.

B6, B12 ve folik asit dahil olmak üzere B vitaminleri, ruh halini düzenler ve beyin kimyasallarının üretiminde rol oynar. Özellikle depresyonunuz varsa bu vitaminlerden zengin besinler tüketmeye özen gösterin. Yoğun B

“

Bitter çikolatanın beyindeki serotonini artırarak bağışıklık sisteminize yardımcı olduğu, ruh halini iyileştirdiği görülmüştür.

”

vitamini içeren iyi besin kaynakları arasında kabuklu deniz ürünleri, kümes hayvanları, yumurta, az yağlı yoğurt ve zenginleştirilmiş kahvaltılık gevrekler bulunur. Özellikle folik asit en çok yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.

D vitamini eksikliğinin ruh halinizi de olumsuz etkileyebileceğinden güneşin ışınlarından yararlanmaya özen gösterin.

Ölçülü olarak tüketilen bitter çikolata, ruh halinizi yükseltir, sağlıklı bir diyet uyum sağlayabilir. Bitter çikolatanın beyindeki Serotonini artırarak bağışıklık sisteminize yardımcı olduğu, ruh halini iyileştirdiği görülmüştür.

En sağlıklı diyet; tam tahıllar, taze meyve ve sebzelerin olduğu ve yağsız protein ve az yağlı veya yağsız süt ürünlerini içeren diyettir. Sağlıklı bir diyeti düzenli egzersizle birleştirdiğinizde, hem ruh halinize hem de vücudunuza yardımcı olduğunu göreceksiniz.

Hangi yiyecek bize ne kadar iyi geliyor?

Tam tahıllı ekmek

Hormonlarınız her yerde olduğunda (PMS, iş yerinde stres, her ne olursa olsun), karbonhidrat açısından zengin yiyecekleri özlersiniz, çünkü bunlar hormonal hız treninizi rahatlatmaya yardımcı olur. Ancak kurabiyeler sizi tam tahıllı ekmek gibi karmaşık bir karbonhidrat kadar mutlu (veya zayıf) yapmaz. Bununla birlikte, çerezlerin aksine, bu tam tahıllar bağırsaklarındaki iyi bakteri sayısını artırabilir ve bu da ruh halinizi derinden etkileyebilir.

Pancar

Pancar, beyindeki Serotonin üretimini destekleyen ve yol boyunca ruh halinizi yükselten betain içerir. Pancar



ayrıca, duygusal ve zihinsel sağlığı dengeleyen ve her lokmada mutluluk şansınızı artıran güçlü bir folik asit dozununa sahiptir.!

Kırmızı biber

Neden kırmızı? Bütün biberler aynı değil mi? Aslında, asma üzerinde olgunlaşmasına izin verilen ve henüz yeşilken toplanmayan kırmızı dolmalık biberler, az gelişmiş kardeşlerinden çok daha yüksek besin değerlerine sahiptir. (C vitamininin iki katından fazla ve A vitamininin 8 katına kadar.) Besin yoğunluğu üzerine yakın zamanda yapılan bir ankette, William Paterson Üniversitesindeki araştırmacılar, sebzelerin en güçlüsü olarak yalnızca yapraklı yeşilliklerden sonra kırmızı biberi ikinci sıraya koydu. Daha yüksek vitamin konsantrasyonu, ruh halinizi doğrudan iyileştirmenin yanı sıra bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye ve soğuk

algınlığı semptomlarını azaltmaya yardımcı olur.

Kabak çekirdeği

Kabak çekirdeği, çıtır çıtır mutluluk parçaları gibidir. Beyninizdeki Serotonin üretimini artırmaya yardımcı olan bir amino asit olan triptofanın en iyi besin kaynaklarından biridir. Triptofan ayrıca sakinleştirici bir etkiye sahip olabilir, bu da geceleri rahat bir uykuyu ve yenilenmiş bir şekilde uyanmayı kolaylaştırır.

Bal

Bal, sofraya şekerinden farklı olarak, iltihabı azaltan, beyninizi sağlıklı tutan ve depresyonu önleyen kuersetin ve kaempferol gibi faydalı bileşiklerle doludur. Bu tatlandırıcı aynı zamanda kan şekeri seviyeniz üzerinde normal şekere göre daha az dramatik bir etkiye sahiptir. Bu nedenle vücudunuzu beyaz

maddeler gibi yağ depolama moduna göndermez veya bu tatlandırıcı şeker krizlerine yol açmaz.

Zeytinyağı

Daha iyi bir ruh halinin tadını çıkarmak, salatanıza biraz zeytinyağı gezdirmek kadar basit olabilir. Kyushu Nutrition Welfare Üniversitesindeki araştırmacılar, zeytinyağında bulunanlar gibi sağlıklı yağların, hayvan test deneklerinin ruh halini iyileştirmede sağlıklı trans yağlardan daha etkili olduğunu buldular.

Ispanak

Pek çok kadının karşılaştığı bir sorun olan demir eksikliği enerjinizi tüketebilir. RD, LD Cassie Bjork, "Demir eksikliği yaygındır ve yorgunluk, halsizlik ve sinirlilik duygularına neden olabilir" diyor. Bjork, durumu düzeltmenin iki aşamalı bir yaklaşım gerektirdiğini söylüyor: "Diyetinizin demirden yoksun olduğunu düşünüyorsanız, besin açısından zengin tüm yiyecekler olan ıspanak, otlar beslenmiş kırmızı et ve karaciğeri daha fazla yemeye odaklanın." Bjork, "Probiyotik açısından zengin yoğurt, yağlı balık ve L-glutamin takviyesi tüketmek bağırsak sağlığını iyileştirebilir ve vücudunuzun demiri daha verimli bir şekilde emmesine yardımcı olabilir" diye açıklıyor.

Bazı yiyecekler birlikte tek başlarına olduğundan daha güçlüdür. Ispanak salatanızla birlikte mandalina yemenin harika bir hareket olduğunu biliyor muydunuz? Çünkü mandalina vücudunuzun ıspanaktaki demiri emmesine yardımcı olur.

Muz

Bu tatlı isteğin tatmin edilmesi, bir çarışmanın ardından yüksek şeker ve ar-

dından gelen düşük ruh hali anlamına gelmez. Muz, düşük glisemik bir gıda olarak kabul edilir, yani ortalama şeker yüklü tedavinizden daha az bir insülin artışını tetikleme olasılıkları daha düşüktür ve aynı zamanda o eski mutluluk yardımcısı potasyumun mükemmel bir kaynağı olur.

Aslında, 2008 yılında British Journal of Nutrition'da yayınlanan bir araştırma, bol miktarda potasyum içeren diyetlerin depresyon ve stres semptomlarını azaltmaya yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır.

Limon

Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi'nde yayınlanan bir Japon araştırmasının sonuçları, sadece limon gibi narenciye kokusunun bir kişinin ruh halini iyileştirebileceğini ortaya koyuyor.

Ceviz

Ceviz, mutluluğu teşvik eden bir omega-3 yağ asitleri kaynağıdır ve aynı zamanda kalp-sağlıklı tekli ve çoklu doymamış yağlar ile yüklüdür. Daha da iyisi, New Mexico Üniversitesindeki araştırmacılar, günlük yemek planları-

na yarım fincan ceviz ekleyen genç erkeklerin, sadece sekiz hafta içinde ruh hallerinde önemli gelişmeler yaşadığını belirtmektedir.

Kahve

Avustralya ve Yeni Zelanda Psikiyatri Dergisi'nde yayınlanan 2016 tarihli bir araştırma, kafein tüketiminin depresyon ve anksiyete belirtileri ile ters orantılı olduğunu gösterir.

Kefir

Kefir, yemek planınızı probiyotiklerle doldurmanın kolay bir yoludur ve bağırsaklarınızdaki iyi bakteri miktarını artırır. Annals of General Psychiatry'de yayınlanan bir araştırma incelemesi, probiyotik takviyesi ile ruh halindeki

iyileşmeler arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösterir.

Portakal

Canınız tatlı bir şey mi çekiyor? Sizi mutlu eden en popüler yiyeceklerden biri olan portakal yemeyi deneyin. Sadece tatlı isteğinizi tatmin etmekle kalmayacak, diyetinizi C vitamini ile dolduracaksınız. Bu vitamin, kaygı ve depresyonun azalmasıyla bağlantılıdır. Bu bağlantı, 2016 Amerikan Klinik Beslenme Dergisi çalışması sonuçlarında rapor edilmiştir. Çalışmaya göre, günde iki veya daha fazla porsiyon narenciye tüketen kadınlarda, depresyon riskini yüzde 18'e kadar azaldığı bildirilmiştir.

“

Ispanak salatanızla birlikte mandalina yemenin harika bir hareket olduğunu biliyor muydunuz? Çünkü mandalina vücudunuzun ıspanaktaki demiri emmesine yardımcı olur.

”





“

İyi oluş

PROF. DR.
HÜSNÜ ERKMEN
PSİKİYATRİ UZMANI

Psikiyatrik iyi oluş iki türlü olabilir. Bazı insanların yaşam boyu psikiyatrik sorunları olmayabilir, bazı hastalar da hastalığın erken evrelerinde iyi bir tedavi görerek normal bir hayat sürebilirler. Yani psikiyatrik iyi oluş, mümkündür.

Son 50-60 yıl, tüm dünyada olduğu gibi psikiyatride de çok büyük değişimlere neden oldu. Bu bilgi birikimi hastalıklara bakış açısını da geliştirdi.

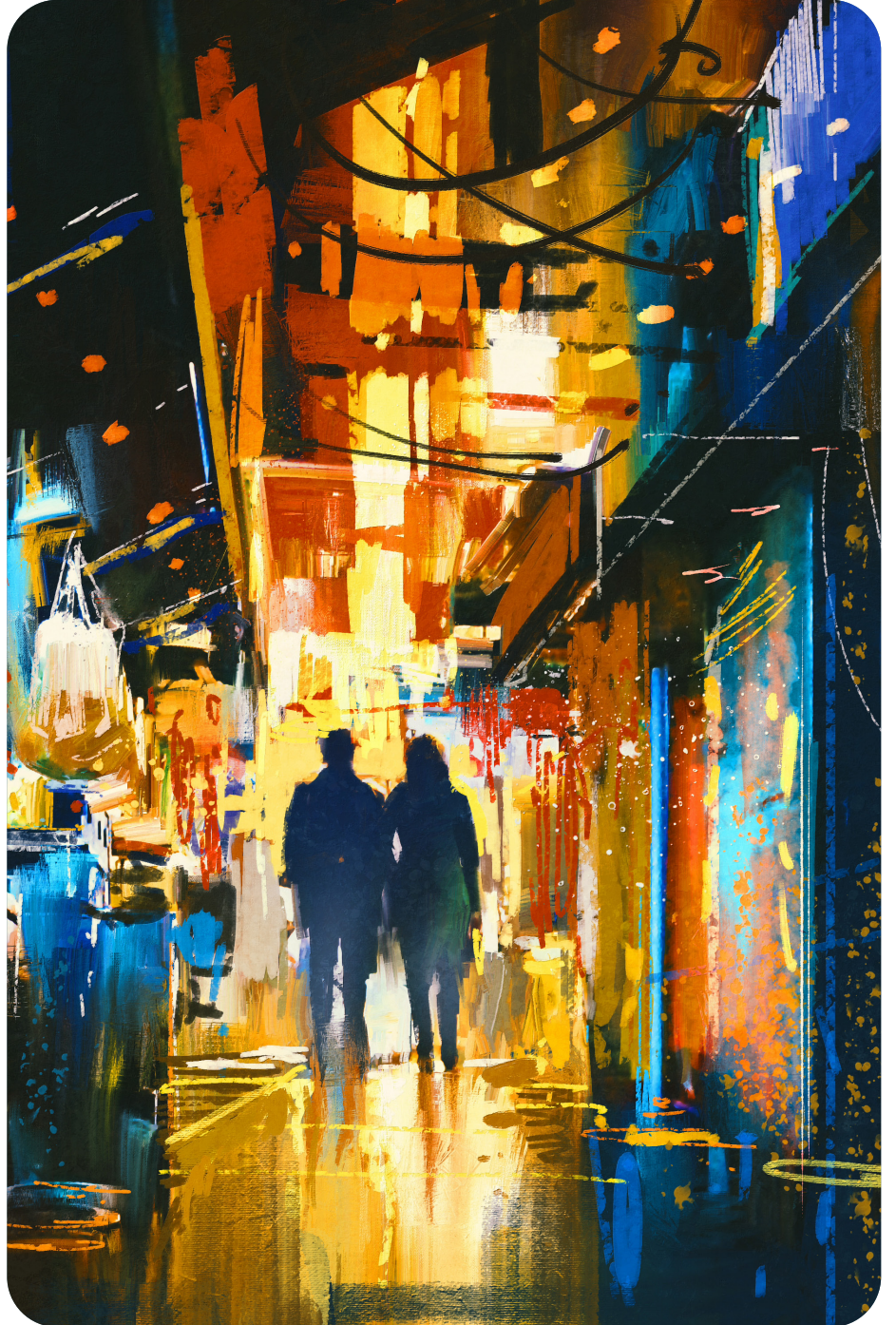
Buna bağlı olarak sanki eski ve şimdiki hastalıklar farklıymış gibi görülebilir. Aslında bu bizim onlara bakımımızın değişmesi ile ilgili. Toplumun psikiyatriden beklentilerine bağlı değişim de olabilir.

Örneğin elli yıl önce bağımlılık daha az alan işgal ederken şimdi daha fazla işgal etmeye başladı. Aynı şekilde cinsel sorunlar da son yıllarda daha fazla tedavi gereksinimini ortaya koydu.

Farklı ülkelerde psikiyatrik iyi oluş; toplumsal bakış açısına ve ülkenin gelişmesine bağlı farklı olabilir. Söz gelimi işsiz olmak geri kalmış bir ülkede ağır bir sorun olarak karşımıza çıkıp psikiyatrik iyi oluşu ağır bir şekilde yaralarken, sosyal yapısı kuvvetli bir ülkede yardımlar ile iyi oluş normal bir düzeyde sağlanabilir.

Kültürler ve toplum düzeni de psikiyatrik iyi oluşa etki yapabilir. Zor durumda yardımlaşabilen toplumlar doğal olarak psikiyatrik iyi oluşa ciddi katkı sağlarlar.

Psikiyatrik tablolar biyopsikososyal olaylardır. Dolayısı ile insana ait her şey hem hastalanmaya, hem tedaviye hem de iyi oluşa mutlaka katkı sağlayacaktır. Bu kişinin biyolojisi, psikolojisi olabildiği gibi sosyal çevresi de olabilir.





“

Yaşamın anlamı nedir?

MERAL SARIKAYA
UZMAN KLİNİK PSİKOLOG

Felsefi bir soru olan; Yaşamın anlamı nedir? Hayatın kökeni nedir? Evrenin ve yaşamın doğası nedir? Hayatı değerli kılan şey nedir? İnsanın hayattaki amacı nedir? Bu sorularla felsefe, edebiyat veya teoloji çeşitli açılardan yoğun biçimde ilgilenmiştir.

Aristoteles "Metafizik" adlı eserine "Bütün insanlar, doğal olarak bilmek isterler" diye başlar. Platon ise bilginin insanı erdeme ulaştıran en önemli araç olduğuna inanıyordu ki bu noktada hayatın anlamının daha çok öğrenmek olduğunun altını çizdiği söylenebilir. Var oluşun anlamı sorusu bir defada cevaplanabilecek bir soru değildir, çünkü o yaşayan ve canlı bir sorudur. İnsan doğal olarak bilmek isteyen bir varlıktır. O yalnız kendi dışındaki varlıkları merak etmekle kalmaz, kendisini de merak eder. "Ben neyim? Nereden geldim? Nereye gidiyorum? Yaşadığım hayatın anlamı nedir?" Gibi sorular kendini bilmeye, bir tür "ben" bilgisi oluşturmaya yönelik sorulardır. Var oluşun anlamı, yaşamın anlamı ile birlikte dünyada ve evrende olanlarında anlamını sorar.

Yaşam doğumdan ölüme bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak nitelenen boyutları ve bu alanlarda yaptıklarının toplamıdır. Bireyin kendi dışındaki fiziksel çevre veya koşullarla etkileşimi biyolojik boyutu, kendi dışındaki insanlarla olan etkileşimi sosyal bağlamı oluştururken, bireyin kendisine ilişkin algı ve değerlendirmeleri de yaşamın psikolojik boyutunu oluşturmaktadır. Uygarlık ilk insandan bugüne sürekli bir gelişim içinde olmuştur. Özellikle son yüzyıllardaki hızlı değişim ve gelişimin insan yaşamına çeşitli katkılar sağlamakla birlikte bu değişimin aynı hızla insanların iç dünyasına da yansıtıldığını ancak içinde aradığı anlamı doldurmaya yaradığını söyleyebilmemiz zordur. Yaşamın anlamını dış dünyada aradığımızda, içimizdeki ruhsal boşluğu ve anlamsızlığı arttıracaktır. Bu nedenle yaşamda bir amacımızın var olması kendi içimizde anlam bulma çabamızın da doyurulmasına ne-

“

'Ben neyim? Nereden geldim? Nereye gidiyorum? Yaşadığım hayatın anlamı nedir?' Gibi sorular kendini bilmeye, bir tür ben bilgisi oluşturmaya yönelik sorulardır.

”

den olacaktır. Amaç, insanın belli bir eylemde bulunması yani bir hedefe yönelme veya bir hedefe yönelik davranışların oluşturduğu bir bütündür. Bir anlam ya da amacın belirlenmesi, insanın doğası gereğidir. Bu sayede kendi mikrokosmosumuz içinde gelişen anlamı tüm yaşam içerisindeki

makrokosmosla süreç içinde entegre edebileceğizdir.

Bu noktada ruhsal anlamda kendimizin farkında olmak, oluşturacağımız anlam ve amacı belirleyecektir. Kendi iç dünyamızla ne denli işbirliği içinde olup düşünce ve duygularımızın farkında olabilirsek o denli kendimize uygun bir anlam ve amaç oluşturma şansımız artacaktır. Önce içinde olduğumuz koşulları saptayıp hedefimiz doğrultusunda bu koşulların evrilmesini sağlayacak bir mücadele içinde olarak amacımıza doğru yürüyebilmek, anlamlı bir hayat yaşamamıza neden olacaktır. Fiziksel ve ruhsal dayanıklılığımız bu sayede çok daha sağlıklı olacaktır. Aile içinde bu şekilde olan ebeveynlerini gören çocuklar da onları model alarak, daha anlamlı bir yaşam sürmeleri noktasında nesilden nesile geçecek biçimde gelişim sağlayacaklardır.





**PROF. DR.
MUSTAFA BOZBUĞA**
BEYİN SINİR VE
OMURİLİK CERRAHI



**DOÇ. DR.
BARIŞ ÖNEN
ÜNSALVER**
PSİKİYATRİ UZMANI



**DOÇ. DR. CEMAL
ONUR NOYAN**
PSİKİYATRİ UZMANI



**DR. YILDIZ
BURKOVİK**
UZMAN KLİNİK
PSİKOLOG

“

*İyi gelen
öneriler:*

Kitaplar

Şeker Portakalı / Jose Mauro De Vasconcelos
Sokak Kedisi Bob / James Bowen
Martı "Jonathan Livingston" / Richard Bach

Çocuklar ve yetişkinler için

Çocuk Kalbi / Edmondo De Amicis
Küçük Prens / Antoine de Saint-Exupéry
Harry Potter Serisi / J.K. Rowling

Filmler

Amelie / Jean-Pierre Jeunet
Hayat Güzeldir (La vita è bella) / Roberto Benigni
Can Dostum (Good will Hunting) / Gus Van Sant

Çocuklar ve yetişkinler için

Yukarı Bak (Up) / Pete Docter
Soul / Pete Docter
Coco / Lee Unkrich

Kitap önerilerim:

- Platon "Diyaloglar"
- Theodor Adorno - "Minima Moralia" ve tüm eserleri
- Umberto Eco - Tüm kitapları
- Hermann Hesse - Tüm eserleri
- Luis Borges "Hayaller ve Hikâyeler"
- Ahmet Hamdi Tanpınar "Huzur" ve tüm eserleri
- Sait Faik Abasıyanık - Tüm hikâyelerini
- Refik Halid Karay "Memleket Hikâyeleri" ve tüm eserleri

Film önerilerim:

- Cinema Paradiso
- Hayat Güzeldir (Life is Beautiful)
- Esaretin Bedeli (Shawshank Redemption)
- Başkalarının Hayatı (The Lives of Others)
- Ölü Ozanlar Derneği (Dead Poets Society)
- Sol Ayağım (My Left Foot)

İyi hissettiren 3 film:

Amelie (Jeunet ve Caro),
Totoro (Hayao Miyazaki),
Herşey Güzel Olacak (Cem Yılmaz)

İyi hissettiren 3 kitap:

Aziz Nesin'in kitapları,
Roald Dahl'in kitapları,
Diri Aşk (Tahir Musa Ceylan)

Kitap önerim:

Bir Çift Yürek - Marlo Morgan,
Mucize - R.J. Palajio ve
Simyacı - Paulo Coelho

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMioÖ)

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2.	Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3.	Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4.	Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5.	Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6.	Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7.	Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8.	Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9.	Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10.	Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11.	Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12.	Sevdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13.	Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14.	Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

Kaynak: Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.

Ölçeğin Puanlanması

Ölçek 14 olumlu maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekten en düşük 14 puan alınabilmekte, en yüksek ise 70 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental (psikolojik) iyi oluşa işaret etmektedir. Bu ölçek kendinizle ilgili farkındalık oluşturmak amacıyla yayınlanmıştır. Eğer puanınız düşük çıktıysa ve psikolojik olarak kendinizi iyi hissetmiyorsanız bir uzman görüşüne başvurmanızda fayda var. Sağlıklı günler dileriz.





NP İSTANBUL
Beyin Hastanesi

Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

İLETİŞİM

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri
Cad. No:18 - 34768
Ümraniye / İstanbul / Türkiye

T: +90 216 633 0 633

F: +90 216 634 1250

M: bilgi@npistanbul.com

www.npistanbul.com

SOSYAL MEDYA



npistanbul



npistanbul



npistanbul



npistanbul



npistanbulbeyinhastanesi



npistanbulbeyinhastanesi



Bilim Ortağı

www.uskudar.edu.tr



NP Tıp Merkezi
FENERYOLU - ETİLER

www.nptipmerkezi.com