PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (REZİLYANS)

Stres, Travma ve Zorluklardan Kurtulmak İçin Temel Beceriler Rehberi

GLENN R. SCHIRALDI

"Dr. Schiraldi hayatın zorluklarına karşı ihtiyacımız olan esnekliği nasıl geliştireceğimizi öğretiyor."
—**DR. GREG BAER**, *Real Love and Post-Childhood Stress Disorder* kitabının yazarı

Çeviren: **Mirhan Petek**

NOVA KİTAP

Dr. Glenn R. Schiraldi, Dr. Glenn R. Schiraldi, Pentagon'da, Uluslararası Kritik Olay Stresi Derneği'nde ve Maryland Üniversitesi'nde stres yönetimi dersleri verdi, Üstün Öğretim Ödülü'nün de dahil olduğu çeşitli ödüllere layık görüldü. Dünyanın çeşitli yerlerinde hem uzmanlara hem diğer insanlara psikolojik sağlamlık ve travma eğitimleri verdi. Stresle ilgili kitapları dokuz dile çevrildi ve *The Washington Post, American Journal of Health Promotion, International Stress and Tension Control Society Newsletter* gibi önemli kaynaklarda övgüyle yer aldı. Özel olarak askerler, polisler ve itfaiyeciler gibi yüksek risk gruplarında beceri temelli psikolojik sağlamlık geliştirmeyle ilgilenen Schiraldi'nin, Maryland Üniversitesi'nde verdiği beceri temelli zihin/beden derslerinin psikolojik sağlamlık, özsaygı, mutluluk, depresyon, anksiyete ve öfke üzerinde etkili olduğu kanıtlandı.

Psikolojik Sağlamlık (Rezilyans) - Stres, Travma ve Zorluklardan Kurtulmak İçin Temel Beceriler
Dr. Glenn R. Schiraldi

Orijinal Adı: *The Resillience Workbook: Essentıal Skills to Recover From Stress, Trauma, and Andversıty*

Nova Kitap - 91

Yayın Yönetmeni: *Tuğçe Nida Gökırmak*
Yayıma Hazırlayanlar: *Ömer Anlatan*
Düzelti: *Ecem Yıldız*
Kapak Tasarım: *Hamdi Akçay*
Sayfa Düzeni ve Baskıya Hazırlık: *Mehmet Büyükturna*
1. Baskı, Haziran 2023, İstanbul

ISBN: 978-625-8489-82-8
Sertifika No: 63989

Türkçe çeviri © Mirhan Petek, 2023
© Dr. Glenn R. Schiraldi, 2017
© Nova Kitap, 2023

Bu eser Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın alıntı yapılamaz.

Kurumsal satış ve işbirlikleri için iletişim adresi: **editor@novakitap.com**

Nova Kitap™ İthaki Yayıncılık Basın Sanayi ve Ticaret A.Ş.'nin tescilli markasıdır.
Caferağa Mah. Neşe Sok. 1907 Apt. No: 31 Moda, Kadıköy-İstanbul
Tel: (0216) 348 36 97 Faks: (0216) 449 98 34
www.novakitap.com - www.ithakiyayingrubu.com

Kapak, İç Baskı: Deniz Ofset Matbaacılık
Maltepe Mah. Hastane Yolu Sok. No: 1/6 Zeytinburnu-İstanbul
Tel: (0212) 613 30 06 denizmatbaamucellit@gmail.com
Sertifika No: 48625

Dr. Glenn R. Schiraldi

Psikolojik Sağlamlık
(Rezilyans)

Stres, Travma ve Zorluklardan Kurtulmak İçin Temel Beceriler
Rehberi

Çeviren
Mirhan Petek

NOVA
KİTAP

İÇİNDEKİLER

Giriş 7

1. KISIM: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN TEMELLERİ

1. Bölüm Harika, Uyumsal Beyninizi Hazırlama 25
2. Bölüm Uyarılmanın Düzenlenmesi: Temel Bilgiler 47
3. Bölüm Uyarılma Düzenleme İçin İleri Seviye Beceriler 58
4. Bölüm Hızlı Rahatlama Teknikleri 64
5. Bölüm Sakin Düşünme 74
6. Bölüm Bilinçli Farkındalık 88
7. Bölüm Öz Şefkat 98
8. Bölüm Dışavurumcu Yazı 102
9. Bölüm Rahatsız Edici Rüyaları Yönetme 108

2. KISIM: YUKARIYA DOĞRU İVME KAZANMA MUTLULUĞU VE OLUMLULUĞU ARTIRMA

10. Bölüm Mutluluğun Temelleri 117
11. Bölüm Minnet 124
12. Bölüm Özsaygı 132
13. Bölüm Gerçekçi İyimserlik 153
14. Bölüm Özgecilik 164
15. Bölüm Mizah 170
16. Bölüm Ahlaki Güç 180
17. Bölüm Anlam ve Amaç 189
18. Bölüm Sosyal Zekâ 198
19. Bölüm Sosyal Olarak Zeki Aileler 205

20. Bölüm Affedicilik 212
21. Bölüm Denge ve Sağlıklı Zevkler 221

3. KISIM: GELİŞİM EN ÜST DÜZEYDE İŞLEVSELLİK VE UYUMSAL BAŞA ÇIKMA

22. Bölüm Aktif Başa Çıkma 235
23. Bölüm Özgüven 246
24. Bölüm Esneklik ve Yaratıcılık 256
25. Bölüm Erken Tedaviye Hazır Oluş 275
İşin Özü 281
Sonuç 284
Teşekkür 285
Ücretsiz Çevirimiçi Kaynaklar 287
Ek: A Beyin Sağlığını Planlama Formu 289
Ek: B Başlangıç Olarak On Dört Günlük bir Bağlılık 291
Ek: C Psikolojik Sağlamlık Stratejileri için Günlük Sayfası 294
Önerilen Kaynaklar 297
Kaynakça 306

Giriş

Sarah yakın zamanda dul kalmış ve altı çocuğunu tek başına büyütmesi gerekmişti. Layıkıyla yasını tuttuktan sonra yeni işinde saygın bir çalışan ve ailesi için daha da etkili bir lider oldu. Sarah'nın yürüyüş grubundaki bir arkadaşı da benzer bir kayıp yaşamış ve bu yüzden de ümitsiz ve depresif bir hale bürünmüştü.

Cal, bir deniz komandosu. Karısı, onun görevinden her dönüşünde öncekiyle aynı neşe, konuşkanlık ve aşkla eve geldiğini anlatırdı. Ama Cal'ın bir diğer komando arkadaşı gittikçe alkolik olmuş ve gittikçe kuşkucu hale gelmişti.

Yakında işten çıkarılacak olan Wendy, performansını artırmanın ve patronunun vazgeçilmezi olmanın bir yolunu bulmuştu. Ama aynı ofisteki iş arkadaşı iş göremez hale gelmiş ve işine son verilmişti.

Eski bir Afrika deyişi vardır: "Çatının ne kadar iyi yapıldığını ancak yağmur yağdığında anlarsın." İnsanlar da çok farklı sayılmaz. Hepimiz büyük zorluklarla karşılaşan birkaç kişi tanıyoruzdur. Bazıları stresleriyle gayet iyi başa çıkar. Bazılarıysa psikolojik olarak tökezler ama sonrasında iyileşirler. Üçüncü gruptaki insanlar ise düşerler ve asla iyileşmezler. İlk iki grubu üçüncüsünden ayıran nedir? Psikolojik sağlamlık! Psikolojik sağlamlık, strese direnmenin, stresten kurtulmanın ve en iyi halinize ulaşmanın anahtarıdır. Bu kitap size psikolojik sağlamlığınızı nasıl artıracağınızı gösterecek.

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Çoğu insanın zaten psikolojik sağlamlığın ne olduğu hakkında bir fikri vardır. Çalışmalarım sırasında, birçok farklı ortamdan insana "psikolojik sağlamlık" denilince akıllarına ne geldiğini sordum. Aldığım cevaplar:

- Yeni becerilerle kendini toparlama yeteneği
- Zor durumları yönetebilme, uyum sağlama ve yüksek seviyede işlev gösterme gücü
- Strese ve şoka direnme ve formu koruma özelliği (Bu bir mühendisten geldi!)
- Stresin etkisini azaltma ve *kişinin kendisini* koruma kapasitesi
- Düşsek de ayağa kalkıp devam etme yeteneği (eski bir Timex saat reklamından)
- Kafamızda dönüp dolanan olumsuz seslerle başa çıkma ve adım atmaktan korkmama yeteneği
- Hava nasıl olursa olsun, harika durumda. Yağışlı havalarda çok daha uzun süre dayanıyor (Resilience marka boya reklamından; Stoltz, 2014)

Psikoloji literatüründe "psikolojik sağlamlığın" yüzlerce tanımı vardır. Bizim ise çalışmalarımızda esas aldığımız tanım şu şekilde:

> *Psikolojik sağlamlık*, kişinin zorluklarla düzgünce başa çıkmasını sağlayan zihin ve –hem doğuştan gelen hem sonradan kazanılan– karakterin içsel güçlü yanlarını içerir ve ayrıca bu güçlü yanlara
>
> depresyon veya anksiyete gibi strese bağlı durumları veya bunların tekrarlamasını önleme;
> stresli ve stresle alakalı durumlardan daha hızlı ve daha çok iyileşme;
> yaşamın çeşitli alanlarında işlev gösterme zihinsel sağlamlığı en iyi haline getirme
> kapasiteleri de dahildir.

Bu tanımda da görüldüğü üzere psikolojik sağlamlık herkeste olan bir özelliktir, yani hepimiz tıpkı yetiştirilmeyi bekleyen tohumlar gibi,

embriyodan itibaren zihnin ve karakterin bu güçlü yanlarına sahibiz. Psikolojik sağlamlıktan tamamen yoksun olsaydınız bu kadar uzun süre hayatta kalamazdınız. Üstelik psikolojik sağlamlığınızı büyük ölçüde artırma kapasitesine de sahipsiniz.

Zorluklar karşısında *iyi* tepkiler verebilmek, bunlar zihinsel, ruhsal, duygusal, fiziksel, finansal veya sosyal (örneğin, akıl hocaları, aile veya arkadaşlar) olsun, mevcut güçlü yönlerimizden yararlanarak değişen koşullara soğukkanlı ve yetkin bir şekilde uyum sağladığımızı ortaya koyar.

Psikolojik sağlamlık [rezilyans] hem bir süreç hem de merdivendir. Siz merdivenin dördüncü basamağındayken ben de birinci basamağında olabilirim, ancak ikimiz de merdivenleri tırmanmaya devam edebiliriz ve böylece psikolojik sağlamlık seviyelerimiz yükselen stres dalgasını aşar. Psikolojik sağlamlık becerileri uygulamalarıyla kapasitenizi artırabilirsiniz. Psikolojik sağlamlığınızı artırdıkça da sağlığınız ve işlevselliğiniz doğal olarak gelişir.

Psikolojik Sağlamlık Neden Bu Kadar Önemlidir?

Psikolojik sağlamlık geliştirmenin faydaları hem büyük hem de hayatidir! Birincisi, psikolojik sağlamlık, çoğumuzun mustarip olduğu *psikolojik* sorunlara karşı koyar. Amerikalı yetişkinlerin yaklaşık yüzde 50'si (Kessler ve diğ., 1994, 2005) stresten kaynaklı bir durum yaşar (bkz. Tablo 1) ve bu durumların yaygınlık oranları da küresel çapta artmaktadır. Bu acıların çoğu fuzulidir. Psikolojik sağlamlık, bu durumların oluşmasını veya tekrarlamasını büyük ölçüde önleyebilir. Eğer bu durumlar yine de oluşursa, psikolojik sağlamlık hem semptom şiddetini azaltabilir hem de iyileşmeyi kolaylaştırabilir.

İkincisi, psikolojik sağlamlık birçok *tıbbi* ve *işlevsel* soruna da karşı koyar. Stres kaynaklı durumların duygusal bedeli zaten yeterince kötüdür. Ancak zihin ve beden birbirine bağlıdır. Bu nedenle aşırı derecede ve çözülmemiş haldeki duygusal stres bizi çok sayıda tıbbi hastalıklara, erken ölüme ve işte, evde ve oyunda işlev bozukluğuna karşı daha savunmasız hale getirir.

Üçüncüsü, psikolojik sağlamlık uzmanlaşma ve büyümeyle ilgilidir. Psikolojik sağlamlık, sorunlarla savaşmaktan daha fazlasını yapar; optimal düzeydeki iyi oluşu destekler. Psikolojik sağlamlık zihinsel, duygusal, fiziksel, sosyal ve manevi olarak gelişmemize, özellikle de zor zamanlarda

en iyi şekilde işlev gösterebilmemize yardımcı olur. Psikolojik sağlamlıkla daha sakin, daha üretken olma ve hayattan daha fazla zevk alma eğiliminde oluruz. Buna karşın psikolojik sağlamlıktan yoksun olanlarsa daha yüksek oranda işe gitmeme ve kariyerlerinden erken ayrılma eğilimindedirler.

Tablo 1. Stres, bu psikolojik koşulları ya da stresle ilgili koşulları başlatma, sürdürme ve kötüleştirmede bir rol oynayabilir ama psikolojik sağlamlığı oluşturmak bunlarla başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

Travma sonrası stres bozukluğu	Aşırı veya kronik öfke (örneğin, aile içi şiddetle, şüphecilikle sonuçlanan)
Depresyon	Uyku bozukluğu, tükenmişlik
Anksiyete bozuklukları	Yeme bozuklukları
Madde kullanım bozuklukları	DEHB
İntihar düşünceleri ve davranışları	İlişki zorlukları
Yaygın stres veya endişe	

Stresle ilgili durumlar hakkında dikkate değer iki önemli nokta vardır. Birincisi, insanlar streslerini farklı şekillerde dışa vururlar. Örneğin, büyük bir olaya veya bir dizi stresli olaya maruz kaldıktan sonra, bir kişi TSSB [Travma sonrası stres bozukluğu] geliştirebilir. Başka biri depresyon veya anksiyete ya da intihar düşünceleri geliştirebilir. Bazıları da aynı anda veya farklı zamanlarda stresle ilgili iki veya daha fazla durum yaşayabilir. Diğer bazı insanlar ise psikolojik bir teşhis olmasa bile, düzgün uyuyamamaktan kaynaklanan bitkinliğe veya ajitasyonun yarattığı huzursuzluğa rağmen makul oranda işlev göstermeye devam edebilirler. İkincisi, bu koşullar sağlıksız özsaygı, çözülemeyen duygusal karmaşıklıkları veya aşırı seviyede fiziksel stres gibi birçok yaygın risk faktörünü de içerisinde barındırır. Psikolojik sağlamlık geliştirme sizi günlük stres de dahil olmak üzere birçok zorluğa karşı koruyabilir ve bu yaygın risk faktörlerinin üstesinden gelebilir.

Psikolojik Sağlamlık Geliştirmek Kimlere Faydalıdır?

Bu kitap, kişinin mevcut duygusal sağlık veya işlevsellik seviyesinden bağımsız olarak herkes içindir. Eğer aşağıdaki durumlardan birinin içindeyseniz bu kitaptan fayda sağlama olasılığınız yüksektir:

- Evde, işte, ilişkilerde veya yaşamın diğer önemli alanlarında iyi oluş duygunuzu veya işlevselliğinizi iyileştirmek istiyorsanız,
- Tablo 1'de listelenen stresle ilgili durumlardan herhangi birini yaşadıysanız veya yaşama riski altındaysanız,
- Stresle ilgili bir durumun ardından iyileşme sürecindeyseniz,
- Terörizm, istismar, savaş, diğer travmalar veya boşanma gibi potansiyel olarak ağır bir stresle karşı karşıya kalmışsanız veya karşı karşıya kalma ihtimaliniz varsa. Bu tür olayları atlatanlarda psikolojik bozukluklar görülmeyebilse de, çoğu daha sonrasında rahatsız edici semptomlar gösterecektir.
- Çoğu stresle ilgili *medikal* durumlardan herhangi birini yaşamış veya risk altındaysanız. Bunlar arasında kalp hastalığı, hipertansiyon, huzursuz bağırsak sendromu, kronik ağrı, fibromiyalji, romatoid artrit, tiroid hastalığı, sedef hastalığı, obezite, metabolik hastalıklar, jinekolojik şikâyetler ve kanser bulunmaktadır.
- İyileşmenin de ötesine geçmek ve büyüyüp gelişmek istiyorsanız,
- Bir askerî personel, polis memuru, itfaiyeci veya diğer acil durum müdahale görevlilerinden biriyseniz. Bu yüksek riskli meslek gruplarındaki bireyler, Tablo 1'de listelenen stresle ilgili koşulları ortalamanın üstünde düzeylerde deneyimlemelerinin yanı sıra daha yüksek boşanma oranlarına ve kişinin seçtiği mesleği erkenden bırakması gibi durumlara sahiptirler. Bu tür meslekler için eğitim genellikle acil müdahale ekiplerini *taktiksel olarak* son derece iyi hazırlasa da çoğu kişi deneyimlerinin *duygusal* sonucu için hazır olmadıklarını söylemektedir.
- Kendisinin ve başkalarının iyi oluşlarını en iyi düzeye getirmek isteyen bir ruh sağlığı uzmanı, papaz, eğitmen, ebeveyn, lider veya öğretmenseniz.

Kısacası, psikolojik sağlamlık geliştirmek hepimize fayda sağlayabilir. Artan psikolojik sağlamlıktan fayda sağlamayacak birini düşünebiliyor musunuz?

Psikolojik Sağlamlığı Olan İnsanlar Hakkında Ne Biliyoruz?

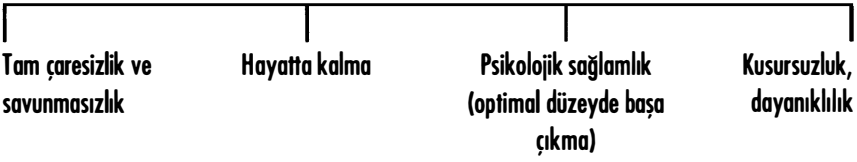
Gerçek insanları neyin psikolojik olarak sağlam kıldığını gerçekten anlamak istiyordum, bu yüzden beş yıllık bir süre boyunca ülkeyi dolaştım ve "En Büyük Nesil" [*Greatest Generation*]* üyeleriyle görüştüm. Bunlar, olağanüstü zorluklara katlanan sıradan insanlardı: ekonomik bunalım, sıkı çalışma, savaş ve bazen de aile kargaşaları. İkinci Dünya Savaşı'ndan sağ kurtulan, iyi uyum sağlamış, kalıcı evlilikler kurmuş ve verimli hayatlar yaşayan kırk bir kişiyle görüştüm. Görüştüğüm kişiler ortalama seksenli yaşlardaydılar ve paylaşacakları çok bilgi vardı. Çoğumuz savaşı yaşamayacak olsak da bunu yaşamış sıradan insanlardan, günlük yaşamda akıl sağlığını ve üst düzey işlevselliği sürdürme konusunda öğrenebileceğimiz çok şey var. Bu (Schiraldi, 2007b) ve psikolojik olarak sağlam yetişkinler ve çocuklar üzerine yapılan diğer çalışmalardan (Werner, 1992 gibi), psikolojik sağlamlığı olan bazı insanların zorluklar arasında hızla yelken açarken, diğerlerinin bir süre için bocalayıp daha sonra iyileştikleri gayet açıktır. İçsel güçlü yanların ve başa çıkma mekanizmalarının, olumsuzluklara karşı kimin galip geleceğini dış koşullardan daha iyi kestirebildiği görülmektedir. Bu güçlü yönler ve başa çıkma mekanizmaları –koruyucu faktörler olarak da adlandırılır– bu kitapta geliştireceğiniz şeylerdir:

- Özerklik duygusu (ailesel işlev bozukluğundan uygun bir şekilde ayrışma veya bağımsızlığa sahip olma; kendine yeterli olma; farklı olma konusunda kararlı olma¾ belki de istismarcı bir evden ayrılma; kendini koruma; daha iyi bir yaşam kurmak için hedeflere sahip olma)
- Baskı altında sakinlik (soğukkanlılık, stres seviyelerini düzenleme yeteneği)
- Rasyonel düşünce süreci
- Özsaygı
- İyimserlik
- Mutluluk ve duygusal zekâ
- Anlam ve amaç (hayatınızın önemli olduğuna inanma)
- Mizah
- Diğerkâmlık (öğrenilmiş yardımseverlik), sevgi ve şefkat
- Karakter (bütünlük, ahlaki güç)

* 1901-1924 yılları arasında doğan ve İkinci Dünya Savaşı'nın yıkıcılığını en şiddetli biçimde yaşayan nesil. *–yhn*

- Merak (odaklanma ve ilgiyle katılım ile ilgilidir)
- Denge (hobiler, eğitim uğraşları, işler, sosyal ve kültürel eğlenceler gibi çok çeşitli faaliyetlere katılım)
- Sosyallik ve sosyal yetkinlik (insanlarla iyi geçinme, bağ kurma becerilerini kullanma, ilişki aramaya ve bağlanmaya istekli olma, karşılıklı bağımlılıktan keyif alma)
- Uyum yeteneği (sebat etme, güven ve esnekliğe sahip olma; kontrol edilemeyenleri kabul etme; yaratıcı sorun çözme becerilerini ve aktif başa çıkma stratejilerini kullanma)
- İçsel dini inanç
- Çekilen acıyı uzun vadede değerlendirebilme
- Düzenli sağlık alışkanlıkları (yeterli uyku, beslenme ve egzersiz; alkol veya diğer maddeleri aşırı kullanmama, hiç tütün kullanmama, iyi bir dış görünüşü ve hijyeni koruma)

Psikolojik sağlamlığın esnek, göreceli bir kavram olduğunun fark etmek lazım. Ya hep ya hiç şeklinde değil, bir süreklilik içinde var olmaktadır:



Herkes bir dereceye kadar psikolojik sağlamlığa sahip olsa da, hiç kimse bunu kusursuz bir şekilde gösteremez ya da her koşulda psikolojik olarak sağlam kalamaz. Psikolojik sağlamlık hiç yara almayacağınız anlamına gelmez, çünkü şartlar yeterince ağırsa herkes bunalmış hissedebilir. Aksine, psikolojik sağlamlık genellikle iyi şekilde çalışmak, oynamak, sevmek ve beklemekle (Werner, 1992) ve herhangi bir durumda mümkün olan en iyi düzeyimizde işlev gösterebilmekle ilgilidir. Efsanevi koç John Wooden'ın son derece başarılı basketbol oyuncularına öğrettiği gibi, başarı *sizin* birey olarak elinizden gelenin en iyisini yapmanızdır; bazı günlerde karşı takım sizden daha iyi olur.

Psikolojik sağlamlık, kişinin ne kadar iyi dinlenmiş ve beslenmiş olduğu, eğitimi ve deneyimi veya durumun doğası gibi birçok iç ve dış faktöre bağlı olarak bir bireyin kendi içinde bile değişiklik gösterebilir. Alıştırma-

lar boyunca amacınız, psikolojik sağlamlığınızı karşılaşacağınız zorluklardan daha yüksek bir seviyeye çıkarmaktır.

Neredeyse herkes, herhangi bir yaşta psikolojik sağlamlığını nasıl geliştireceğini öğrenebilir. İdeal olarak, krizler yaşamadan önce psikolojik sağlamlık geliştirebiliriz. Bazen sıkıntılar, sahip olduğumuzu bile bilmediğimiz güçlü yönleri dışarı çıkarmamıza ve kullanmamıza neden olur. Bazen de geriye dönüp baktığımızda zor deneyimlerden ders alır ve hayatın ilerleyen dönemlerinde zayıflıklarımızı fark edip onları güçlü yönlerimize dönüştürerek "bir şeyler öğreniriz"

TSSB Hakkında Birkaç Kelime

TSSB strese bağlı psikolojik durumların en karmaşık olanıdır. Tipik olarak, Tablo 1'de listelenen durumlardan en az biriyle birlikte ortaya çıkar ve birçok ortak risk faktörüne de sahiptir. Bu kitabı okuyan herkes TSSB yaşamıyor. Ama TSSB'nin doğasını ve tedavisini anlarsanız, stresle ilgili diğer durumların doğası, önlenmesi ve tedavisi hakkında da çok şey anlayabilirsiniz. Bu nedenle bu çalışma kitabında sık sık TSSB'ye atıfta bulunacağım.

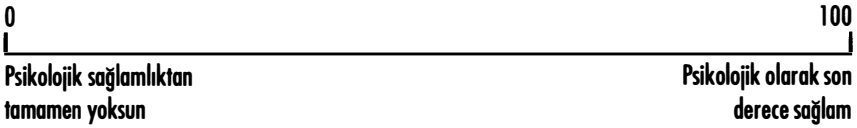
Şu An Nerede Olduğunuzu Görün: Psikolojik Sağlamlık Kontrolü

Dirençli insanlar güçlü yönlerinin farkındadırlar ve bunları kullanırlar. Aşağıdaki psikolojik sağlamlık taraması, güçlü yönlerinizi değerlendirecek ve size psikolojik sağlamlık becerilerinizi uygularken ilerlemenizi ölçmeniz için bir başlangıç noktası sağlayacaktır. Kontrol süreci ayrıca psikolojik sağlamlık eğitiminin bazı hedeflerini güçlendirmeye başlayacaktır: Ölçekteki her bir madde bir psikolojik sağlamlık gücünü ve dolayısıyla da bir hedefi göstermektedir. Zaten üzerine ekleyebileceğiniz bir psikolojik sağlamlığınızın olduğunu bilmek size güven verecektir. Bu değerlendirmede hileli hiçbir şey olmamasının yanı sıra puanlarınızı diğer insanlarınkilerle karşılaştırmanızın da hiçbir önemi yoktur. Bu nedenle rahatlayın ve olabildiğince dürüst olun.

Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birine ne kadar inandığınızı 0'dan 10'a kadar derecelendirin. 0 puan, ifadeye hiç inanmadığınız, 10 puansa ifadenin tamamen doğru olduğunu düşündüğünüz anlamına gelir.

İfade	Puan
1. Kendimi genellikle güçlü ve sorunlarımın üstesinden gelebilecek gibi hissederim.	
2. Stresli olduğumda genellikle oldukça çabuk toparlanırım.	
3. Genellikle yaşamın çeşitli alanlarında iyi işlev gösteririm: iş veya okul, ilişkiler ve oyun alanlarında.	
4. İşler zorlaştığında genellikle sakin ve istikrarlı kalırım.	
5. Genelde esnek biriyimdir, yani bir şeyleri halletme konusunda her zamanki yol işe yaramıyorsa, hemen başka bir yolu denerim.	
6. Çoğu zaman keyfim yerindedir.	
7. Kendimle ilgili iyi şeyler düşünürüm ve kendimi severim.	
8. Zor zamanlar kendimle ilgili hislerimi değiştirmez.	
9. Elimden gelenin en iyisini yaparsam işlerin genellikle iyi gideceğine inanırım.	
10. İnsanlara ulaşma ve onlarla bağlantı kurma konusunda iyiyimdir.	
11. Genelde sorunlarımı çözmeye çalışırım ama kontrolüm dışında bir şey olduğunda da bunu kabul edeceğim zamanı bilirim.	
12. Zor durumları öngörür, bir plan yapar ve planımı uygularım.	
13. Hayattan zevk alırım ve dünyaya verdiğim katkıdan memnunum.	
14. Güçlü olumsuz duygularla başa çıkmada iyiyimdir.	
15. Beni üzen veya moralimi bozan insanlardan kendimi uzaklaştırma konusunda iyiyimdir.	
16. Hedeflerim var ve geleceğim hakkında iyimserim.	
17. Keyif aldığım çeşitli aktivitelere katılırım.	
18. Kendime zarar verme alışkanlıklarım yoktur.	
19. Kendimle ve geçmişimle barışık hissederim. Yaşadıklarımdan sonra daha da güçlendim.	
20. Elimden geldiğince çabalasam da başarılı olmadığında kendimi hırpalamam.	
21. Ne zaman yardım arayacağımı ve bunu nerede bulacağımı biliyorum.	
22. Baskı altında odağımı kaybetmem ve net bir şekilde düşünebilirim. Sebatkâr, kararlı ve azimliyim.	
Toplam puan (1'den 22'ye kadarki ifadelerindeki puanları toplayın):	

Ardından, toplam psikolojik sağlamlığınızı genellikle kendinizi ne kadar psikolojik olarak sağlam hissettiğinize göre derecelendirin.



Cevabınız:

Psikolojik sağlamlıkla ilgili zorluklardan dolayı günlük aktivitelerinizde ne sıklıkla kısıtlanmış hissediyorsunuz?



Cevabınız: _____

Etkinlik: Psikolojik Sağlamlık Farkındalığı

Neyin mümkün olduğuna dair farkındalığınızı artırmak ve başkalarında ve kendinizde bulunan güçlü yönleri fark etmek için,

- iki günlük bir süre boyunca başka insanlardaki psikolojik sağlamlık özelliklerine dikkat edin
- bundan sonra iki gün boyunca da kendinizde bulunan, psikolojik sağlamlıkla ilgili güçlü yanlarınıza dikkat edin.

Psikolojik Sağlamlık Değişebilir mi?

Psikolojik sağlamlık *artabilir*. Maryland Üniversitesi'ndeki araştırmalar (Schiraldi ve diğ., 2010; Sullivan, Brown ve Schiraldi, 2013), psikolojik sağlamlık becerilerini uygulamanın, artan mutluluk, iyimserlik, özsaygı ve merakla birlikte psikolojik sağlamlıkta da önemli kazanımlara yol açtığını ve depresyon, anksiyete ve öfke semptomlarını önemli ölçüde azalttığını göstermiştir. Bu gerçekten de mükemmel bir haber!

Öğreneceğiniz Beceriler Hakkında

Bu kitap oldukça tecrübelere dayanmaktadır. Psikolojik sağlamlık geliştirme konusundaki başarınız, incelediğimiz ilkeleri ve becerileri ne kadar çalıştığınıza ve hayatınıza ne kadar dahil ettiğinize göre değişir.

Sizi güçlü tutmak için birçok araç keşfedeceğiz. Bu araçlar hem geleneksel hem de pozitif psikolojiden alınmıştır. *Geleneksel psikoloji* sorunlarımızı düzeltir, ruhen ve performans açısından negatiften nötre geçmemize yardımcı olur. Olumsuz düşünce kalıplarının ortadan kaldırılması ve stres veren duyguların yönetilmesi geleneksel psikoloji yöntemlerine örnektir. *Pozitif psikoloji* ise güçlü yönlere ve gelişimlere odaklanır, bizi nötrden pozitif duygusal durumlara ve en yüksek işleyişe doğru ilerletir. İlginçtir ki pozitif araçları olan mutluluk becerileri de strese bağlı durumları önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olmaktadır.

Bu kitap mantıksal bir sıra izler. Çoğu kişi bu kitabı başından sonuna kadar okumayı faydalı bulacaktır. Başkaları atlayarak ilerlemeyi de tercih edebilir. Pek çok insan hakkını verirlerse bu becerilerin hepsinin olmasa bile çoğunun değerini anlayacaktır. Ancak sizin için doğru görünmeyen becerileri es geçmek isteyebilirsiniz. Büyük ihtimalle birçok beceride erkenden başarı elde edeceksiniz. İlk başarınız genellikle bir becerinin mevcut başa çıkma yöntemlerinize faydalı bir katkı olacağını gösterir, ancak diğer beceriler yalnızca tekrarlanan uygulamalardan sonra "kendilerini gösterecektir"

Tutum önemlidir. Açık fikirli olmaya çalışın. Psikolojik sağlamlık becerilerinin tüm sorunları hızlıca veya mükemmel bir şekilde çözeceğini düşünmek hayal kırıklığına yol açabilir. Öte yandan, şüphecilik bu becerilere bir şans vermemizi engelleyebilir. Orta yolu bulmaya ve "Çalışma ve ustalıkla, bu beceri yardımcı olabilir" fikrini benimsemeye çalışın. Sonrasında neler olduğunu göreceksiniz.

Psikolojik Sağlamlık Modeli

Psikolojik sağlamlık geliştirme basit bir kavramsal modelin izinden gider: psikolojik sağlamlık modeli.

Beyin donanımını en iyi haline getirin. İlk olarak, psikolojik sağlamlık modelini anlamak için beyni bir bilgisayarla karşılaştırın. Beyin *donanı-*

mı, beynin nöronlarının ve destekleyici dokularının sayısını, sağlığını ve işlevini ifade eder. *Yazılım*, yani psikolojik sağlamlık becerileri, donanım yavaşsa iyi çalışmayacaktır. Yani beyin donanımını güçlendirmek, psikolojik sağlamlık geliştirmenin başladığı yerdir. Beyninize iyi baktığınızda vücudunuza, zihninize ve ruhunuza da iyi bakmış olursunuz.

Beyin yazılımını en iyi haline getirin. Psikolojik sağlamlık becerileri, iyileşmemize ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkmamıza yardımcı olan *yazılım*a veya programlamaya benzetilebilir. Bu beceriler beş önemli kategoriye ayrılır:

1. Uyarılmanın düzenlenmesi (vücudunuzun strese tepkisi)
2. Güçlü ve stres verici duyguları yönetme
3. Mutluluğu artırma
4. Gelişme: en yüksek işlevsellik ve uyumsal başa çıkma
5. Zor zamanlara duygusal olarak hazırlanma

Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek Ne Kadar Sürer?

Psikolojik sağlamlığı kendi hızınıza göre geliştirmek için ne kadar zamana ihtiyacınız varsa o kadar zamanı ayırın. Size uygun gelen becerileri seçmek ve her birine hakkını vermek için birkaç gün boyunca uygulamak isteyebilirsiniz. Bu beceriler üzerinde bireysel olarak, bir çalışma grubunda veya bir terapistle çalışmayı tercih edebilirsiniz. Bu kitabı tamamladıktan sonra, beceri seviyenizi korumak için en sevdiğiniz becerileri uygulamaya devam etmek için bir plan yapın.

Her Kişi Bir Fark Yaratır

Sağlam psikolojiye sahip insanlar her yerdedirler. Bazıları Christopher Reeve, Rahibe Teresa veya Arthur Ashe gibi ünlü insanlardır. Bazen de yakınlarımızda yaşayan sıradan insanlardırlar.

Çoğu insan Rick Rescorla'yı bilmez (Stewart, 2002). İkinci Dünya Savaşı sırasında İngiltere'de bir çocukken, Rescorla, Yankilere âşık olmuştu. Daha sonrasında Vietnam'da Amerikan birliklerine hizmet etmek için gönüllü oldu. Orada sadece olağandışı taktiksel yetkinlik göstermekle kalmadı, aynı zamanda büyük bir sosyal

zekâ da sergiledi. Rescorla'nın, ister şarkı, ister şakalaşma isterse de cesaret verici sözlerle olsun, birliklerinin moralini nasıl yüksek tutacağını bilme gibi bir yeteneği vardı.

11 Eylül'e gelelim. Rescorla daha sonra Morgan Stanley Dean Witter'ın Dünya Ticaret Merkezi'ndeki güvenlik şefi oldu. 1988'de İskoçya'nın Lockerbie kenti üzerinde Pan Am 103 sefer sayılı uçağın bombalanması ve 1993'teki Dünya Ticaret Merkezi'nin bombalanması olaylarını tahmin etti, bu nedenle de şirketteki yetkililer onun herhangi bir terör saldırısı durumunda uygulanacak bir eylem planı oluşturma önerisini destekledi. Rescorla, ortalama insanların düzgün bir şekilde yönlendirildiklerinde birbirleriyle yeterince ilgileneceklerini ve plana sadık kalacaklarını varsaydı. İşgünü boyunca işlerinin sekteye uğramasını istemeyen işçilerin direncini zorlayan Rescorla alışılmadık bir şey yaptı: Tüm şirketi etkin bir şekilde yürütene kadar çalışanlar üzerinde sık sık ve hiçbir uyarıda bulunmadan kendi kaçış planı tatbikatını yaparak eğitiminde uç sınırlara gitti.

İlk kule vurulduktan sonra Rescorla, megafon, telsiz ve cep telefonuyla tahliye planını uygularken görülmüştü, ama bu seferki gerçekti. İçinde olduğu kule de vurulduktan sonra diğerlerine, "Sessiz olun. Sakin olun... partnerinize dikkat edin," talimatlarını verdi (s. 257-8). Vietnam'daki askerlerine söylediği Kernevek şarkılarının aynısını megafonla söylemeye başladı. Şirketinde çalışan yaklaşık 2.700 çalışandan yedisi hariç hepsi o gün kuleden sağ salim çıkmayı başardı. 1993'te Dünya Ticaret Merkezi'nde de olduğu gibi, sorumlu olduğu çalışanların güvenliğini sağlamak için en sona kalarak adını hayatını kaybedenler arasına yazdırdı. İletişim kurduğu son insan eşiydi ve ona telefonda, "Eğer bana bir şey olursa, bilmeni isterim ki hiç bu kadar mutlu olmamıştım. Tüm hayatım seninle güzelleşti," diyerek hayata veda etti (s. 259).

Rescorla'nın bir çocuk olarak psikolojik sağlamlık konusunda bir usta olmadığını, ancak her birimiz gibi onun da deneyimle psikolojik olarak daha sağlam hale geldiğini düşünmekteyiz.

Başlamadan Önce

Bu kitapta daha başarılı bir deneyim yaşamanıza yardımcı olabilecek ve göz önünde bulundurmanız gereken birkaç şey vardır. İlk olarak, çözülmemiş zihinsel bozukluklar için kendinizi inceleyin ve gerekirse tedavi olun. Örneğin, çözülmemiş travma durumunda mutlu olmak çok zordur. Çözülmemiş duygusal karmaşaların çok çeşitli psikolojik, tıbbi ve işlevsel bozuklukları yordadığını öğrendik. Neyse ki travmanın ve stresle ilgili diğer durumların çok çeşitli yöntemlerle etkili bir şekilde tedavi edilebileceğini de biliyoruz.

İkincisi, aile işlevsizliklerinden kendinizi ayırın. İyileşme sürecinde aile desteği çok önemlidir. Bununla birlikte, sağlam psikolojiye sahip bireyler, mecazen veya kelimenin gerçek anlamıyla, yıkıcı aile kalıplarından nasıl ayrılacaklarını bilirler. Bir kişi, "annesinin depresyonla mücadele ettiğini" kabul ve idrak edebilir. Bir başkası, babasının ardı arkası kesilmeyen eleştirilerini kabul etmek zorunda olmadığını ve onu düzeltemeyeceğini veya onayını alamayacağını fark edebilir. Diğer bireyler de rahatlamak için kendilerini işlevsiz aile üyelerinden en az doksan dakika uzaklaştırabilirler (Wolin ve Wolin, 1993).

Motivasyon Bulma

Psikolojik sağlamlık becerilerinde ustalaşmak bir gecede gerçekleşmez. Ustalık çaba gerektirir. Programı tamamlamak için gereken zaman ve çabayı sağlamadan önce, tıpkı bir yöneticinin yeni bir planı uygulamadan önce yaptığı gibi, bir fayda-maliyet analizi yapmak sizin için yararlı olabilir. Aşağıda, psikolojik sağlamlık eğitimine başlamanın dezavantajlarını ve avantajlarını listeleyin. Başlamanız için size birkaç örnek verilmiştir.

Dezavantajlar: Psikolojik sağlamlık eğitiminin kötü yanı...	Avantajlar: Psikolojik sağlamlık eğitiminin iyi yanı...
• Düzenli çalışabilmek için zaman ayırmam gerekecek. • İnsanlar benden daha fazla liderlik bekleyebilir. • Sorumlu olmam gerekecek. • Çaresiz hissetmeyi ya da pasiflik için bahane üretmeyi bırakmalıyım. • _____ • _____ • _____	• Duygularımla daha iyi başa çıkacağım. • Zihinsel ve fiziksel olarak daha iyi hissedeceğim. • Hayattan, evden ve işten daha çok zevk alacağım. • Elimden gelenin en iyisini yaptığım için memnun olacağım. • _____ • _____ • _____

Bir başka motive edici strateji, aşağıdaki cümleyi mümkün olduğunca tamamlayınız:

Psikolojik olarak daha sağlam olmanın olumlu sonuçları...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Sonuç

Psikolojik sağlamlık geliştirmekten herkes faydalanabilir. Bunu yapmak için gereken güçlü yönler, yetiştirilebilecek tohumlar misali, halihazırda içinizdedir. Bu kitaptaki becerileri uygulamak, bu güçlü yönlerinizi geliştirmenize yardımcı olacaktır.

Psikolojik sağlamlık geliştirmenin tatmin edici yolculuğuna başlamaya hazır mısınız? Birinci Bölüm, mantıksal başlangıç noktasıdır: beyin güçlendirme.

1. Kısım

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN Temelleri

1. Bölüm

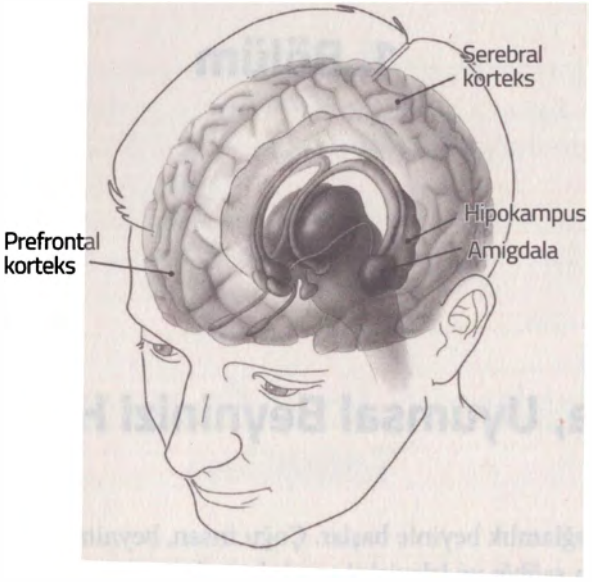
Harika, Uyumsal Beyninizi Hazırlama

Psikolojik sağlamlık beyinle başlar. Çoğu insan, beynin fiziksel koşullanmasının ruh sağlığı ve işleyişini nasıl derinden etkilediğinin tam olarak farkında değildir. Bu bölüm, nöronların (sinir hücrelerinin) ve destekleyici dokuların büyüklüğünü, sağlığını ve işleyişini kapsayan beyin *donanımınızı* nasıl en iyi haline getireceğinizi inceleyecektir. Sonrasında, gelecek bölümler ise programlama veya psikolojik sağlamlık becerilerinin öğrenilmesi olan *yazılıma* odaklanacaktır. Beyin donanımını nasıl en iyi haline getirebileceğinizi daha iyi anlamak için beynin olağanüstü yapısını tanımakla başlayalım.

Beyne Genel Bakış

Psikolojik olarak sağlam beyin ideal verimlilikte çalışır. Öğrenir, hatırlar, sorunları tartar, talimatlarınıza uyar, plan yapar, kararları uygular ve ruh hallerini düzenler. Tüm bunları nispeten hızlı bir şekilde, baskı altındayken bile yapar. Psikolojik olarak sağlam beyin ayrıca bilişsel gerilemeye ve beyin hücresi ölümüne de direnir ve hatta bu durumları tersine çevirir.

Beyin, 100 milyar nörondan veya sinir hücresinden oluşur. Her biri, ateşlenmeden önce diğer binlerce nörondan girdi alır. Beyin, jöle veya tofu kıvamındadır, bu özelliği de onu fiziksel yaralanmalardan koruma ihtiyacı doğurur. Psikolojik sağlamlıkla ilgili dört kilit bölgeyi inceleyeceğiz (Şekil 1.1).



Şekil 1.1: Psikolojik olarak sağlam beyin (Harder & Müller, 2004)

Serebral korteks, yani beynin dış kabuğu, bilinçli düşünce, akıl ve mantığın merkezidir. Beyne yayılan sinir ağlarında depolanan ve bilinçli olarak hatırlanan bellek bölümleri çoğunlukla burada bulunur.

Prefrontal korteks (PFC) alnın hemen arkasında yer alır. Beyin vücudun merkezi ise (tam anlamıyla *kolektif* bir merkez), PFC de CEO'dur. PFC, zihinsel ve fiziksel aktiviteyi organize eder ve tüm yürütücü işlevleri uygulamaya koyar. Beynin başka bir yerinde depolanan gerçekler ve anılarla çevrenizde olup bitenleri bir araya getiren PFC yargıda bulunur, tahmin eder, planlar, sorunları çözer, eylem başlatır, dürtüleri ve duyguları düzenler. PFC, işlev görmeye devam edebilmeniz için de aşırı duyguları kontrol altında tutar. PFC genellikle kararın doğru olduğunu hissedene kadar –yani gerçekler ve duygular bir araya gelene kadar– karar vermeyi geciktirir. Duygusal girdi, sonraki iki yapıdan, yani amigdala ve hipokampustan gelir.

Adını Yunanca "*almond*" yani "badem" kelimesinden alan amigdala, özellikle olumsuz ve korkutucu olanları olmak üzere sözsüz ipuçlarını yakalar, hemen ardından stres ve duygusal tepkileri tetikler. Bu nedenle, bir

başkasının yüz ifadesi, duruşu veya ses tonu –hatta kendi olumsuz anılarımız, duyularımız veya düşüncelerimiz– güçlü, üzücü duygular uyandırabilir ve stresin yarattığı fiziksel değişikliklere yol açabilir. Tüm bunlar bilinçli düşünce veya sözcükler olmadan gerçekleşir. Bu nedenle, daha sonra düşünmek için korkutucu bir durumu es geçebilir veya bu durumdan kaçabiliriz. Amigdala, PFC'yi duygular ve beden duyumları hakkında bilgilendirir, bu bilgilendirmeler olmadan PFC'nin karar vermesi sekteye uğrar. Ayrıca benzer duygusal içeriğe sahip anıları toplar ve bunları karar verme sürecini daha verimli hale getirebilmek için PFC'ye gönderir. Bunun karşılığında bu duygular yeni anılara dönüşür, bu da anıların korunmasına yardımcı olur.

Hipokampus öğrenme ve hafıza bölümlerinde kilit bir rol oynar. Daha büyük bir hipokampus psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir. Yaptıklarını düşündüğümüzde hipokampusu takdir etmek kolaydır. Hipokampus, amigdalayı tamamlar ve dengeler. Amigdala güçlü duygularla uğraşırken, hızlıca ve düşünülmeden verilen tepkilere önayak olurken, hipokampus somut gerçeklerle ilgilenir ve rasyonel düşüncenin yanındadır.

Hipokampus, PFC'yi uzun süreli bellek ağlarıyla bağlar. Diyelim ki, bir patikada yürüyorsunuz ve büyük bir yılan gördünüz. Tek başına hareket etseydi, amigdala otomatik olarak panik düğmesine basar ve sizi koştururdu. Ancak hipokampus sakin bir şekilde yılanlarla ilgili anılarınızı canlandırır, bu da PFC'nin bu yılanın geçmişte karşılaştığınız çıngıraklı yılanlardan farklı olduğunu anlamasını sağlar. Aslında daha çok, zararsız bir bahçe yılanına benziyordur. Hipokampus adeta, "Koşmadan önce büyük resme bir bakalım," diyor gibidir. Durumun zararsız olduğunu anladığınızda, hipokampus amigdalayı ve başlattığı stres tepkisini söndürür.

Bir sorunla başa çıkmanın bir yolunu öğrenirseniz, hipokampus bu öğrenmeyi uzun süreli bellekte uygun duygularla birlikte depolanmaya gönderir ve bu yeni anı zaten depolanmış olan ilgili anılara ve inançlara bağlar. Böylece bir terörist saldırısı sırasında kaçış planını uygularken bilinçli ve sakince belirli bir çıkışa doğru hareket etmeyi öğrenebilirsiniz. Konsantrasyon ve biraz duyguyla pratik yapmak (başka bir deyişle amigdalanın orta düzeyde aktivasyonu, ancak çok fazla değil), bu anıyı en iyi şekilde depolamanıza ve hatırlamanıza yardımcı olur.

Hipokampus, öğrenmeye bağlam ve gerçeklik kazandırır. Bu, neyin nerede, nasıl, ne zaman gerçekleştiğini bilmemizi sağlar ve bu da trav-

matik anıların uygun şekilde depolanması için önemlidir. Hipokampus düzgün bir şekilde işlediğinde, bir anının parçaları anlamlı bir şekilde bir araya getirir. Böylece tecavüzden kurtulan biri olayın on yıl önce olduğunu bilebilir. Bir başlangıcı ve bir sonu vardır. Tecavüz hatırlanabilse de, bu anı sanki tecavüz şimdi gerçekleşiyormuş gibi gereksiz bir duyguyu işin içine katmaz. Fail, Joe adında bir adamdı, ama Joe adındaki her erkek –yani tüm erkekler– güvenilmez değildir. Başka bir deyişle, hipokampus anılarla ilgili duygusal olarak rasyonel bir şekilde depolama yapmamızı, düşünmemizi ve konuşabilmemizi sağlar.

İşler Ters Gittiğinde

Amigdala bizi kendiliğinden gelişen, hızlı ve güçlü duygularla hareket ettirebilir. Bu da hayatımızı kurtarabilir. Bununla birlikte, güçlü duygular sakin düşünme tarafından kontrol edildiğinde ve yönlendirildiğinde psikolojik sağlamlık genellikle daha faydalı olur. Hipokampus ve PFC, amigdalanın yoğun duygularına karşı birer tampon görevi görerek üzerine düşünülmüş ve rasyonel kararlar vermenin öne çıkmasına olanak tanır. Bu üç yapı birlikte çalışmalıdır. Ama bu hassas denge bozulursa beyin psikolojik olarak daha az sağlam hale gelir.

Aşırı stres bu dengeyi bozabilecek faktörlerden biridir. Stres altında salgılanan hormonlardan biri kortizoldür. Orta miktarda kortizol düşünmeyi kısa vadede keskinleştirir. Bununla birlikte, aşırı miktarlar beyin fonksiyonlarını bazılarını ciddi şekillerde bozar.

Amigdalayı aşırı seviyede aktive eder. Bu, öğrenmeyi engelleyen ve düşünmeyi daha duygusal ve olumsuz hale getiren aşırı kaygıya yol açabilir. Hiperaktif haldeki amigdala ayrıca anıları detaylardan ziyade aşırı, yoğun duygularla size hatırlatır. Bu nedenle üzücü bir anıyı tetikleyen bir tehdit, aşırı korku veya donma gibi aşırı tepkiler vermenize sebep olabilir. Amigdala genelde TSSB'li kişilerde hiperaktif durumdadır. Bu hiperaktivite, travmatik anıların yoğun duygusal etkilerini hatırlatır.

Hipokampusun işlevselliğini azaltır veya bozar ya da her ikisine de sebep olur. Hipokampusun, amigdalanın strese verdiği tepkiye karşı bir tampon görevi gördüğünü, gerektiğindeyse mevcut anıları sakince hatırlattığını (*Bu acil çıkış neredeydi?*) ve travmatik anıları sakin ve bütünleşmiş bir şekilde depoladığını hatırlayın.

PFC'nin işleyişini bozar. Bu gerçekleştiğinde, yaratıcı düşünce, sorun çözme, duygusal düzenleme, konsantrasyon ve dikkati hızlı ve etkin bir şekilde değiştirme yeteneği muhtemelen azalacaktır.

Bu hikâye, aşırı stresin normal anı depolamasını nasıl bozabileceğini göstermektedir:

> *Marco, Orta Amerika'yı dolaştığı sıralarda bir depremden sağ kurtulur. Deprem sırasında dehşete kapılmasına rağmen, eve döndüğünde iyi görünmektedir. Ancak iki yıl sonra, iş yerinde stresli bir günün ardından şehirdeki bir oyuna giden trendeyken, trenin gümbürtüsü soğuk terler dökmesine neden olur. Dehşeti yeniden hissettikçe depremi tekrar yaşıyor gibi hisseder.*

Marco'nun aşırı çalışan amigdalası, ilk aşırı duygusal anının uygunsuz biçimde araya girmesine ve trenin gümbürtüsüyle karıştırılmasına neden olur. Düzgün çalışan bir hipokampus Marco'nun, *Bugün olanlar tamamen farklı bir zaman, yer ve olay*, şeklinde düşünmesini sağlayabilirdi.

Yaşlanma, beynin en uygun şekilde işlemesine müdahale eden ikinci bir faktördür. Beyin tipik olarak otuz yaşına gelindiğinde boyut ve işlev olarak küçülmeye başlar ve yaşlanmayla birlikte de genellikle hipokampusta başlayıp PFC'ye kadar yayılan bir küçülme görürüz. Benzer değişiklikler, hipokampustan beynin hafıza, dil veya karar vermeyle ilgili diğer alanlarına doğru yayılan küçülmeler ve hasarlar Alzheimer hastalığında da görülür (Ulusal Yaşlanma Enstitüsü). Yaşlanmaya bağlı olarak gelişen bu küçülmeler yavaşlatılabilir ve tersine çevrilebilir. Beyni yaşa bağlı küçülmeye karşı koruyan sağlıklı yaşam tarzı stratejileri aynı zamanda beyin işlevselliğini de en üst düzeye çıkarır ve hatta Alzheimer hastalığı riskini bile azaltabilir.

İki Önemli Bulgu

Beyinle ilgili son zamanlarda ortaya çıkan iki ilginç bulgu, bize psikolojik sağlamlığımızı artırmak için büyük umut vermektedir. Birincisi, beyin biçimlenebilirdir (Doidge, 2007). Bu, bir bireyin yaşam süresi boyunca yeni deneyimlere karşılık, beynin psikolojik sağlamlığını artırabilecek şekilde

yapısını ve işlevini değiştirdiği anlamına gelmektedir. Artık, hipokampusta ve diğer kilit alanlarda eskiyen ya da stresten zarar görenlerin yerini alan yeni nöronların gelişebileceğini biliyoruz. Bu büyüme hızı ile nöronların büyüklüğü ve sağlık durumu birazdan ele alacağımız kilit faktörlerden etkilenebilmektedir. Ayrıca nöronların birbirine bağlanabileceğini ve biz uyumsal başa çıkma becerilerini öğrendikçe yeni sinir yolları oluşturabileceğini de biliyoruz. Bu becerileri ne kadar kullanırsak bu sinirsel bağlantılar da o kadar güçlü ve verimli hale gelirler. Bunun aksine, sinirsel bağlantılar kullanım dışı bırakıldıklarında bozulabilir ve zayıf başa çıkma becerileri, uyumsuz yolları güçlendirir.

İkincisi, beyin sağlığı kalp sağlığına eşittir (Gardener ve diğ., 2016). Vücudu öldüren şey beyni de öldürür. Kalbi sağlıklı tutan şey beyni de sağlıklı tutar. Bu yüzden şunlar önemlidir:

zayıf kalmak (aşırı kilolu olmak demans riskini iki katına çıkarır; karın bölgesinde yağlanma özellikle çok risklidir);
kan basıncını, kan şekerini, toplam kolesterolü ve trigliseritleri (bir tür kan yağı) düşük tutmak;
iyi (HDL) kolesterolü yüksek tutmak.

İdeal Beyin Sağlığının Sekiz Anahtarı

Sekiz anahtar, beyin sağlığını en iyi hale getirmek için birlikte çalışır: düzenli egzersiz, beyin için sağlıklı şeylerle beslenme, uyku, madde kullanımını en aza indirme, tıbbi koşulları yönetme, antikolinerjik ilaçları sınırlandırma; pestisitleri, koruyucuları ve hava kirleticilerini en aza indirme, stresi yönetme. Bu kısımda her birine tek tek göz atacağız, ancak önce bu anahtarların ne işe yaradığına bakalım:

- Özellikle hipokampus ve prefrontal kortekste beyin hacmini, içindeki nöron sayısını ve destekleyici dokuyu artırır
- Nöronların sağlığını ve işlevselliğini artırır
- Beyni bozan iltihap ve oksidatif stresi azaltır
- Alzheimer hastalığında bulunan zararlı proteinleri temizler
- Beyni zararlı toksinlere ve iltihaplı maddelere karşı koruyan kan-beyin bariyerini güçlendirir
- Ruh halinizi iyileştirir

- Bilişsel işlevselliği geliştirir (konsantrasyon; öğrenme, hatırlama ve akıl yürütme yeteneği, yaratıcılık, üretkenlik, düşünme ve bir durumdan diğerine odak değişikliği yapma hızı)

Düzenli Egzersiz

Birçok çalışma, egzersizin, özellikle de aerobik egzersizin, ruh haline ve beyin fonksiyonlarına fayda sağladığını göstermiştir. Egzersiz yapanlar her yaşta daha keskin beyinlere sahiptirler. Egzersiz normalde beyinde stresten ve yaşlanmadan dolayı azalan ana molekülleri üretir. Bu ana moleküller beyne akan kanı artırır, nöronları güçlendirir ve büyütür, antioksidanları artırır ve yeni başa çıkma becerileri öğrenebilmesi için nöronları hazırlar. Egzersizin özellikle PFC'yi ve hipokampusu da büyüttüğü düşünülüyor. Tıpkı reçeteli ilaçlar gibi gerginliği, anksiyeteyi ve depresyonu azaltır ve bunu yan etkileri olmadan yapar ve aynı zamanda uyku kalitenizi artırıp enerjinizi de yükseltir. Kademeli olarak orta seviyede yapılan düzenli egzersiz genellikle eklemleri güçlendirir ve ağrıları azaltır. TSSB semptomlarını bile azalttığı bulunmuştur.

Bu konudaki araştırmaların çoğu, yavaşça aerobik bir temel oluşturarak başlamanın en iyisi olduğunu söylemektedir. Makul bir hedef, haftada en az 150 dakika orta seviyede aerobik egzersizdir. Bu, haftada beş veya daha fazla gün tempolu yürüyüş, bisiklet sürme, yüzme veya yavaş tempolu koşu anlamına gelmektedir. "Orta derecede yoğunluk", egzersiz yaparken bir yandan da sohbet edebilirsiniz demektir. Eğer hiç konuşamayacak seviyedeyseniz aşırı düzeyde yapıyor olabilirsiniz. Hevesinizi kaybetmemeniz için daha yapabileceğinizi düşündüğünüzden daha azını daha düşük bir hızda yaparak başlayın ve hedefinize ulaşana kadar da egzersiz süresini her hafta yüzde 10 artırın.

Sabahları açık hava egzersizi yapmak da iyi bir seçenek olabilir. Sabah egzersizleri insanların egzersiz programlarına bağlı kalmasına yardımcı oluyor gibi görünmektedir ve haftada birkaç kez on ila on beş dakika boyunca güneş ışığı almak, beyin fonksiyonlarını birçok yönden iyileştiren D vitamini seviyelerini yükseltmektedir.

Aerobik başlangıcınızı, esneklik ve kuvvet antrenmanları –hafif ağırlıklar, elastik bantlar, şınavlar veya benzerleri– ekleyerek faydalarını artırabilirsiniz. Kuvvet antrenmanı için makul bir hedef, haftada iki ila üç gün her egzersizin on kez tekrarlanmasıdır. Gerinme gibi esneklik egzer-

sizleri çoğu zaman dinç kalmak için yapılmaktadır. Fiziksel zindeliğiniz geliştikten sonra yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanlara da bir şans vermek isteyebilirsiniz. Bu tarz bir antrenman, yoğun çabalar gerektiren antrenmanlar yerine daha kolay egzersiz periyotlarını içermektedir. Aralıklı antrenman, sürekli egzersize kıyasla kalp sağlığında ve beyin fonksiyonlarında daha kısa sürede iyileşme gösterir.

Karmaşık motor hareketleri beraberinde ek beyin faydaları getirir. Yoga, tai chi, dans, raketli sporlar, jonglörlük, kaya tırmanışı veya enstrüman çalmak gibi faaliyetlerin hepsi faydalı sinir yolları oluşturur. Bir dil öğrenmek, bir hobi geliştirmek, iyi bir kitap okumak, bulmaca çözmek, sanat dersleri almak veya seyahat etmek gibi yeni zorluklar da beyninizi keskinleştirir.

Beyin İçin Sağlıklı Şeylerle Beslenme

Artan sayıda çalışma, Akdeniz tarzı bir diyetin uzun ömrü, beyin sağlığını ve daha keskin beyin işlevlerini büyük ölçüde desteklediğini göstermiştir. Bu tür bir diyet, meyve ve sebzeleri (taze veya dondurulmuş), balıkları, tam tahılları, kuruyemişleri ve çekirdekleri, fasulyeleri ve bezelyeleri ve zeytinyağını; orta miktarlarda kümes hayvanlarını, yumurtaları ve az yağlı süt ürünlerini ve ayrıca minimum düzeyde kırmızı ve işlenmiş etleri (sığır eti, kuzu eti, domuz eti, sosis, salam ve diğer yemeye hazır etleri), tereyağı, paketli margarin, peynir, hamur işleri ve tatlılar ile kızartılmış veya *fast food* besinleri işaret etmektedir. İşte bazı faydalı beslenme rehberleridir.

Beyin dostu antioksidanların tüketimini en üst düzeye çıkarın. Bunlar, nöronları stres ve yaşlanmanın neden olduğu hasarlardan korumaktadır. Antioksidanlar, renkli meyve ve sebzelerde –yapraklı yeşil sebzeler, orman meyveleri, domates, elma, portakal veya kavun gibi– ve hatta armut, beyaz fasulye, yeşil üzüm, karnabahar ve soya fasulyesi gibi soluk renkli bitkilerde de bulunmaktadır. Beslenmenizde taze veya dondurulmuş bitkisel gıdalara öncelik verin. Antioksidanlar ayrıca zerdeçal, tarçın, kekik, zencefil, biber, sarımsak ve fesleğen gibi neredeyse tüm baharatlarda bol miktarda bulunmaktadır. Baharatları serin ve karanlık bir yerde saklayın ve satın aldıktan sonraki iki yıl içinde tüketin. Çikolatada da antioksidan bulunmaktadır ve ölçülü yendiği sürece faydalıdır.

Haftada en az iki ila üç porsiyon, toplamda en az 250 gram balık yemeye çalışın. Balıklardaki omega-3 yağ asitleri, beyin nöronlarının kritik bileşenlerindendir. Bu yağ asitleri, travma yaşamış kişilerde depresyonu ve hatta muhtemelen stresi de azaltmanın yanı sıra beyin sağlığını ve işlevselliğini de iyileştirir. İçerisinde sağlıksız yağlar barındırdığından ve omega-3'ün fayda sağlamasını engellediğinden dolayı tükettiğiniz kızarmış balık miktarını sınırlayın. Balık yağı takviyeleri de faydalı olabilir. Balık yağının toplam miligramı yerine günlük 500 ila 1000 miligram arasında omega-3 DHA ve EPA sağlayan takviyelere yönelin.

İyi karbonhidratları seçin. Beyin en iyi, düzenli bir kan şekeri kaynağı varsa çalışır. Bitkisel gıdalar, doğa bunu onlara yüklediği için, şekerlerin emilimini yavaşlatan ve sürekli şeker tedarikini sağlayan doğal lifler içermektedir. Aksine, işlenmiş karbonhidratların (beyaz un, tatlılar, şekerli gazozlar, beyaz pirinç veya işlenmiş tahıllar gibi) kan şekerinde ani yükselme sonrası yine ani düşüşler gibi etkileri vardır. Şekerli atıştırmalıkların ani bir enerji verdikten sonra yorgunluk, açlık ve ruh hali değişiklerine sebep olmasının nedeni budur. İşlenmiş gıdalar ayrıca bitkileri antioksidanlarından ve diğer besin öğelerinden de ayırır. Bu nedenle, zinde kalmanıza da yardımcı olacak tam tahıllara ve taze veya dondurulmuş bitkisel yiyeceklere önem verin.

İyi yağlar seçin. Doymuş yağlar, özellikle rafine karbonhidratlarla beraber tüketildiklerinde, tek bir öğünden sonra bile beyin sağlığını ve işlevini bozabilir. Şekerli soda ve tatlıyla birlikte rafine beyaz undan yapılmış ekmekten bir hamburger düşünün. Böylesine bir öğün bile beyin fonksiyonlarını bozabilir. Doymuş yağlar ve işlenmiş ya da hazır gıdalarda bulunan trans yağlar yerine bitkisel gıdalarda bulunan sağlıklı yağları tercih edin. Sağlıklı yağlar arasında zeytinyağı, avokado, fındık ve kanola yağları bulunmaktadır. Aynı zamanda tam yağlı süt ürünleri yerine az yağlı veya yağsız olanları tercih edin.

Su için. Nöronlar çoğunlukla sudan oluşmaktadır. Çok az sıvı tüketirseniz ruh haliniz ve zihinsel işlevleriniz bozulabilir. Normal beslenmeyi ele alırsak, su ihtiyacınızı karşılayabilmek adına dokuz ila on altı bardak

–daha kilolu ya da daha aktifseniz veya bulunduğunuz çevre daha soğuksa daha da fazla– sıvı almanız gerekmektedir. Gün boyunca su için. Su harika bir seçimdir. Yemeklerden önce içilen iki bardak su zinde kalmaya yardımcı olur. Şekersiz meyve suyu antioksidanlar içerir ve ölçülü olarak (belki günde yarım bardak) tüketilebilir. Günün başlangıcında yaptığınız idrarın soluk limonata renginde olup olmamasından yeterince sıvı tüketip tüketmediğinizi anlayabilirsiniz.

Protein alımını tüm güne yayın. Güne beyni keskinleştiren, gün boyunca tokluk hissi ve zindelik sağlayan iyi bir kahvaltıyla başlayın. Proteini, az yağlı veya yağsız, tatlandırılmamış yoğurttan, yumurta akından, kümes hayvanlarından, deniz ürünlerinden, fasulyeden, kuruyemişlerden, fıstık ezmesinden veya protein tozlarından alabilirsiniz.

Çok değil, yeterince yiyin. *2015-2020 Amerikalılar için Beslenme Rehberi*'ne uyarsanız, ideal beyin sağlığı ve işlevselliği için ihtiyacınız olan besinleri alabilirsiniz. Bu rehber Akdeniz tarzı beslenmeyle uyumludur ve çoğunlukla az besin değeri ama çok kalori bulunduran gıdalardan uzak durmaktadır. Akdeniz tarzı beslenmedeki yiyecek seçimlerinin kaygıyı azaltma ve sakinliği artırma ihtimalleri de vardır. Aşırı yememek ama gerekli besinleri tüketmek nöronların dinlenmesine ve yenilenmesine yardımcı olur.

İlave tuzu ve şekeri en aza indirin. Bunlar genelde işlenmiş gıdalarda bulunurlar.

Kendi ürününüzü yetiştiriyor, taze veya dondurulmuş ürünler satın alıyor veya kendi yemeklerinizi hazırlıyorsanız bu rehbere uymak daha da kolaydır. Restoran yiyecekleri, hazır yiyecekler ve işlenmiş yiyecekler çoğunlukla yüksek düzeyde tuz, şeker ve sağlıksız yağ barındırır. Etin küçük bir yan yemek ve geri kalanının bitkisel yiyeceklerle dolu olduğu bir tabak düşünün, işte bu şekilde beyin sağlığınıza uygun şekilde beslenebilirsiniz. Ne *yiyeceğinize* odaklandığınızda ne *yemeyeceğiniz* konusunda endişelenmenize gerek kalmaz.

Psikolojik sağlamlığa göre Yeme

2015-2020 Amerikalılar için Beslenme Rehberi, on dokuz yaş veya üstü bireylerin, hem iyi hissedip hem de en iyi şekilde işlev gösterebilmeleri için hangi besin çeşidinden günlük kaç porsiyona ihtiyaçları olduğunu belirtmektedir. Aşağıdaki yönergeler Akdeniz tarzı beslenmeyle son derece uyumludur ve çoğu yetişkin için de geçerlidir. Ortalama bir Amerikalının en büyük ihtiyacı meyve ve sebze porsiyonlarını artırmaktır. (MIND [Nörodejeneratif Gecikme için Akdeniz-DASH Müdahalesi] diyeti, beyne sağlıklı olduğu tespit edilen başka bir Akdeniz tarzı beslenme türüdür.)

Besin grubu	Günlük İhtiyaç	Ölçü Açıklamaları	Görüşler/Faydalar
Meyveler	1,5-2 fincan	**1 fincan** Genel olarak 1 fincan meyve veya %100 meyve suyu 1 büyük muz/portakal/şeftali, 1 orta boy armut veya 1 küçük elma Yarım fincan kuru meyve	Meyve ve sebzeler lif ve enerji sağlar ve çeşitli hastalıkların riskini azaltan birçok vitamin, mineral ve bitkisel kimyasalları barındırır. (Örneğin, potasyum yüksek tansiyon riskini azaltır). Çeşitli renkli meyve ve sebzelere yönelin – yeşil, kırmızı, turuncu, sarı ve beyaz gibi. Meyveler ve yeşil yapraklı sebzeler beyin için çok sağlıklıdır. Haftada birkaç kez brokoli, karnabahar, lahana, brüksel lahanası ve lahana gibi karalahana tarzı sebzeler tüketin.
Sebzeler	2-3 fincan	**1 fincan** Genellikle, 1 fincan çiğ veya pişmiş sebze veya sebze suyu ya da 2 fincan çiğ, yapraklı yeşillik 1 bardak kuru fasulye ve bezelye (siyah, garbanzo, soya fasulyesi/tofu, kırık bezelye, mercimek, vb.). Bunları ya bu grupta ya da protein grubunda sayın, ama ikisinde birden saymayın.	

Besin grubu	Günlük İhtiyaç	Ölçü Açıklamaları	Görüşler/Faydalar
Tahıllar	140-250 grama eşdeğer	**Yaklaşık 30 grama eşdeğer** 1 dilim ekmek veya küçük bir simit 1 fincan hazır mısır gevreği (etiketine bakın) Yarım bardak pişmiş pirinç, makarna veya tahıl 3 su bardağı patlamış mısır 1 pankek (yaklaşık 12 cm) veya 1 küçük lavaş (yaklaşık 15 cm) Yarım İngiliz çöreği	Çoğu porsiyonda, obezite, kalp hastalığı ve diğer hastalıkların riskini azaltan *tam tahıllar* olmalıdır. Tam tahıllar lif, B vitaminleri, antioksidanlar, mineraller ve çeşitli bitkisel kimyasalları içerir. Tam tahıllar arasında yulaf ezmesi, tam buğday, bulgur, tam arpa, patlamış mısır ve esmer veya yabani pirinç bulunur.
Protein	140-185 grama eşdeğer	**Yaklaşık 30 grama eşdeğer** 30 gram pişmiş balık, kümes hayvanı veya yağsız et 1 yumurta Çeyrek fincan pişmiş kuru fasulye ve bezelye 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi 15 gram yemiş veya çekirdek	Her gün veya çoğu günlerde, fındık, çekirdek ve/veya pişmiş kuru fasulye ve bezelye (örneğin, pinto fasulyesi, barbunya, yeşil mercimek, soya fasulyesi/tofu veya diğer soya fasulyesi ürünleri) tüketilmelidir. 15 gram yemişin 12 badem, 24 fıstık veya 7 ceviz yarısına eşit olduğunu unutmayın. Balıklardaki yağlar beyne özellikle faydalıdır. Haftada en az 2 ila 3 porsiyon olmak üzere toplamda en az 250 gram balık yemeyi hedefleyin.

Besin grubu	Günlük İhtiyaç	Ölçü Açıklamaları	Görüşler/Faydalar
Süt ürünleri	3 fincan	**1 fincan** 1 fincan az yağlı veya yağsız süt, yoğurt veya kalsiyum takviyeli soya sütü 45 gram az yağlı veya yağsız doğal peynir (İsviçre peyniri veya *cheddar* peyniri gibi) 55 gram az yağlı veya yağsız işlenmiş peynir (Amerikan)	Süt ürünleri önemli bir kalsiyum, potasyum, protein, B vitaminleri ve diğer vitamin ile minerallerin kaynağıdır.
Yağlar	5 -7 çay kaşığına eşdeğer (besin çeşidi değillerdir, sadece tüketime izin vardır)	**1 çay kaşığına eşdeğer** 1 çay kaşığı bitkisel yağ 1 çay kaşığı yumuşak margarin 1 çay kaşığı mayonez 1 yemek kaşığı salata sosu Yarım yemek kaşığı fıstık ezmesi	Yağlar, ihtiyaç duyulan doymamış yağ asitleri ve E vitamini sağlar. Zeytin ve kanola yağları özellikle faydalıdır. Ticari olarak üretilen atıştırmalıklarda, fırınlanmış ürünlerde, paketli margarinlerde ve *kızarmış fast food* yiyeceklerde bulunan trans ve hidrojenize yağlardan kaçının.
Boş Kaloriler (genellikle doymuş yağlar ve/veya ilave şekerler)	Bunlara ne gerek vardır ne de önerilmektedirler. Bunları, toplam kalori alımınızın %10'u veya daha azına sınırlamaya çalışın. Birçok insan bu kalorileri diğer gıda gruplarında "harcamayı" tercih eder.	**Tipik servis boyutlarında kalori** 355 ml tatlandırılmış meşrubat veya meyve kokteyli = 150 kalori 1 dilim cheesecake (22 cm'lik bir pastanın 1/8 'i) = 620 kalori 1 yemek kaşığı marmelat veya reçel = 50 kalori 355 ml hafif bira = 110 kalori 55 gram şekerli atıştırmalıklar = 250 kalori 1 kap dondurma = 400 kalori 30 gram mısır cipsi = 152 kalori 1 jöleli çörek = 290 kalori	

**Amerikalılar için 2015-2020 Beslenme Rehberi*'nden uyarlanmıştır. Daha ayrıntılı yönergeler, beslenme ve fiziksel aktiviteler hakkında çok sayıda pratik bilgi için şu adrese göz atın: https://www.ChooseMyPlate.gov. Süt ürünleri hariç, yukarıdaki miktarlar yaşa, cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre değişkenlik göstermektedir. İhtiyaç duyulan miktarlar, günde 1.600 ila 2.400 kalori harcadığınızı varsaymaktadır. Örneğin, daha genç veya daha aktif erkeklerin daha yüksek aralıklarda veya bazen daha fazla miktarlarda tüketmeleri gerekebilir.

Uyku

En son iyi bir uyku çektiğiniz ve tüm dünyanızın aydınlanıp insanların gözünüze daha güzel gözüktüğü zamanı hatırlıyor musunuz? Uyku beyni yeniler ve enerji sağlar. İyi bir gece uykusu ayrıca oksidatif stresi azaltır ve beyindeki toksinlerin temizlenmesine yardımcı olur. Yine de çoğumuz biraz bile uykusuz kalmanın zihinsel sağlığı ve performansı nasıl bozduğunun tam olarak farkında değiliz. Çoğu yetişkin, olabildiğince iyi hissedip en iyi şekilde işlev gösterebilmek için bir gecede 7 ila 8,25 saat uykuya ihtiyaç duyar. Bu sürelerden daha az uyumak ruh halini ve işlevselliği kötüleştirir. Özellikle bir gecede altı saat veya daha az uyku sürelerinde kendini gösteren uykusuzluğun zararları şunlardır:

- *beyin küçülmesi* (uyku yoksunluğu, özellikle hipokampusu etkilediği görülen kortizol salgılamasını uyaran bir stres etkenidir);
- hatırlama, karar verme, sorun çözme, travmatik anıları yerleştirme, hız ve doğruluk gerektiren görevleri yerine getirme gibi *yeteneklerde bozulma*;
- depresyon, anksiyete, TSSB semptomları ve madde kullanım bozuklukları gibi, *stresle ilgili durumların artması*;
- kilo alımından kardiyovasküler hastalığa, diyabete, ülserlere ve otoimmün bozukluklara kadar, tümü beyin fonksiyonlarını bozan çeşitli *tıbbi sorunlar.*

İyi Uykunun Üç Kuralı

İyi bir uyku çekmenize yardımcı olabilecek, bilmeniz gereken üç kural vardır: miktar, düzen ve kalite. Miktar olarak, bir gecede yedi ila sekiz

saat, hatta biraz daha fazla uyumaya çalışın. Yeterli uyku genellikle insanların ertesi gün daha fazla şeyi başarmasına yardımcı olur. Düzene gelirsek, hafta sonları bile hafta içiyle aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmaya çalışın. Tutarlılık, beynin uyku döngülerini düzenlemesine ve uykuyu iyileştirmesine yardımcı olur. Programınızı değiştirmeniz gerekirse de yatma zamanınızı bir geceden diğerine bir saatten az bir süre kaydırmaya çalışın. Uykunuzun kalitesi önemlidir, çünkü dikkate alınması gereken değişkenlerin listesi şunların altına çizer:

- Işık ve gürültü, aslında etkileri olmadığını düşündüğünüzde bile uykuyu bozar. Elektronik cihazlardan gelen mavi ışık özellikle rahatsız edicidir. Yatmadan en az bir saat önce ışıkları kapatın. Yatak odasında ışığın ve gürültünün olmadığından emin olun (güneş ışığını engelleyen perdeleri veya güneşlikleri, göz bantlarını, kulak tıkaçlarını veya beyaz gürültü makinesini deneyebilirsiniz).
- Yatmadan önce rahatlamak için kendinize bir saat ya da fazlasını ayırın. Uyarıcıların hepsini kapatın. Bunun yerine yatıştırıcı müzik dinleyebilir, rahatlayabilir, keyif verici okumalar yapabilir veya günlük tutmayı deneyebilirsiniz.
- Gün içerisinde kestirmek uyku kaybını kısmen de olsa dengeleyebilir. Başarılı kestirme uykuları yapan kişiler düzenli olarak 20 ila 120 dakika boyunca sessiz, karanlık bir yerde uyurlar. Kestirmek geceleri uyumanızı engelliyorsa gece uykusunu daha iyi alabilmek için kestirmekten kaçının.
- Yatmadan önce ağır yemeklerden veya aşırı sıvı alımından uzak durun. Sindirim, beynin uykuya dalma işlevini geçersiz kılabilir ve dolu bir mesane de sizi uyandırabilir. Yatmadan en az dört saat önce *hiçbir şey* yememeye çalışın. Gece açlıktan uyanıyorsanız, yatmadan önce biraz protein ve karbonhidrat almak uykunuzu korumanıza yardımcı olabilir (örneğin, ılık süt ve bal, yoğurt, mısır gevreği ve süt). Yararlı olabilecek diğer küçük atıştırmalıklar arasında muz, ceviz, badem, yumurta, avokado, ton balığı ve hindi bulunmaktadır.
- Sabah erken saatte yapılan egzersizler uyku ritimlerini düzenlemeye yardımcı olur. Tai Chi ve yoga genelde faydalıdır. Yatmadan önceki iki saat içinde egzersiz yapmaktan kaçının.
- Özellikle yatmadan önceki saatlerde alındığında uykuyu etkileyen kafein, nikotin ve alkol tüketimini azaltın. Kafein ve nikotin uyarıcıdır-

lar. Alkol uykuya dalmayı kolaylaştırır, ancak daha sonrasında uyarıcı etkisi ortaya çıkar.

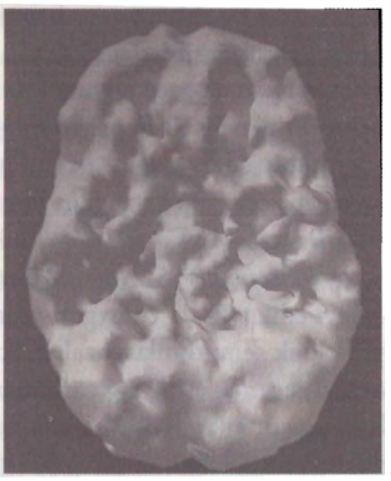
- Mümkünse, daha kısa ve daha rahatsız edici uyku da dahil çeşitli zihinsel ve fiziksel sıkıntılara yol açabilen vardiyalı çalışma sisteminden uzak durun. Vardiyalı çalışma gerekliyse, sabah vardiyasındansa akşam vardiyalarına geçmeye çalışın ve beynin uyku ritimlerini düzenlemesine yardımcı olmak için mümkün olduğunca uzun süre aynı vardiyada kalın.
- Uyarılmayı artıran rahatsız edici düşüncelerle savaşın. Bunlar arasında, *Gece iyi bir uyku çekemezsem benim için çok kötü olur. İyi bir gece uykusu çekmem gerekiyor*, gibi düşünceler olabilir. Bunlar yerine, *Bu belki çok iyi bir durum değil ama dünyanın sonu da değil*, diye düşünmeye çalışın. Yattıktan sonra yirmi dakika içinde uykuya dalmazsanız, kalkın ve rahatlatıcı bir şeyler yapın. Uykunuzun geldiğini hissettiğinizde de tekrar yatağa dönün.
- Uykunuzu bölen durumlar varsa profesyonel bir yardım alın. Bunlar arasında uyku apnesi ve diğer uyku bozuklukları, zihinsel bozukluklar (depresyon, anksiyete, TSSB ve madde bağımlılığı gibi), tiroid rahatsızlıkları, mide ekşimesi, artrit, diyabet, kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon, solunum rahatsızlıkları, ağrı ve idrar sorunları yer almaktadır.
- Genel bir kural olarak uyku hapı kullanmaktan kaçının. Bunların olumsuz yan etkileri olabilir ve aslında uzun vadede uykusuzluğu da artırabilir. Önce farmakolojik olmayan adımları deneyin ki bunlar da genellikle en az ilaçlar kadar etkilidirler.

Madde Kullanımını En Aza İndirme

Nükleer beyin görüntüleri, madde kullanımının beyin fonksiyonu üzerindeki etkilerini yapısal hasar henüz belirginleşmeden yıllar önce ortaya koymaktadır. Şekil 1.2, on altı yaşındaki iki çocuğun beyinlerini göstermektedir. Soldaki beyin, tüm alanların iyi işlev gösterdiği sağlıklı, madde kullanmamış bir beyindir. Sağdaki beyin, iki yıldır marihuana kullanan on altı yaşındaki bir çocuğun beynidir. Benzer bir taraklanma ya da İsviçre peyniri etkisi, alkol, sigara, inhalanlar, kokain veya metamfetaminlerin sadece birkaç yıl boyunca aşırı kullanımından sonra gençlerin beyinlerinde görülmektedir.



Sağlıklı, Madde Kullanmamış Beyin, 16 Yaş



İki Yıl Marihuana Kullanımı, 16 Yaş

Şekil 1.2: Maddelerin beyin fonksiyonu üzerindeki etkileri (Amen, 2005)

Aşağıdaki olguları da göz önünde bulundurun.

Sigara içmek depresyon, anksiyete ve panik atak riskini büyük ölçüde artırır. Ayrıca hafızayı bozar ve demans riskini de artırır. Tütün gibi, marihuana da beyne kan akışını azaltır ve hafızayı bozar.

Alkol alımı, psikolojik sağlamlıkla ters orantılıdır. Düzenli olarak "hafif" veya "orta" içme olarak tanımlanan küçük miktarlarda bile beyni küçültebilir.

Aşırı kafein, beyne kan akışını engelleyerek beyin fonksiyonlarını engelleyebilir ve uykusuzluk, anksiyete ve aşırı uyarılmaya sebep olabilir. Günde 400 miligrama kadar kafein –yaklaşık dört fincan kahve– çoğu sağlıklı yetişkin için tüketilebilir bir miktardır. Bu miktar, enerji içecekleri, kafeinli gazozlar veya dört fincandan fazla kahve tüketimiyle kolayca aşılabilir.

Tıbbi Durumları Yönetme

Beyin sağlığını ve işlevini etkileyen çok sayıda tıbbi durum mevcuttur.

Uyku apnesi genelde uyku sırasında solunum yolunun kapanarak beyni oksijensiz bırakmasıyla ortaya çıkmaktadır. Horlama, nefes alımının

durması ve insanların gece boyunca nefes almak için kısmen uyandıklarında yüksek sesli nefes alımıyla kendisini gösterir. Tıkalı nefes alma ve kısmen uyanma gece boyunca defalarca kendini tekrarlayabilir. Kişi hem uykusuz hem de oksijensiz kalmış halde uyanır, zihinsel olarak durgun ve yorgun hisseder ve çoğu zaman hafıza ve ruh haliyle ilgili sorunlar yaşar. Uyku apnesi; kalp krizi, felç, yüksek tansiyon, baş ağrısı ve kâbus görme riskini artırır. Uyku apnesi olan kişilerin çoğunda depresyon da görülür ve uyku apnesi TSSB olan kişilerde çok yaygındır. Neyse ki, bu kolayca tedavi edilebilirdir ve uygun tedavi genellikle hastalıkla beraber beliren psikolojik semptomları azaltır. Solunum yolunu açık tutmak için gerekli tedavi seçeneklerini doktorunuza danışın. İki ila beş kilo vermek ve alkol, yatıştırıcılar, uyku hapları ve kas gevşetici kullanmaktan kaçınmak da yardımcı olabilir.

Kandaki yüksek kolesterol seviyeleri bazen depresyona neden olabilir. Egzersiz, doğru beslenme, stres yönetimi ve ilaçlar bu konuda yardımcı olabilir.

Tiroid bozukluklarına uyuşukluk, uyku sorunları ve kilo alma gibi açıklanamayan semptomların yanı sıra streşle ilgili durumlara (anksiyete, depresyon veya TSSB dahil) yol açabilmesi veya bu durumları kötüleştirebilmesinden dolayı başka hastalıkların büyük taklitçisi de denir. Tiroksin hormonu normal aralıkların biraz üzerinde veya altında olduğunda sorunlar ortaya çıkabilir. Kandaki tiroksin seviyelerinizi tipik kan testleriyle öğrenebilirsiniz. Ancak ucuz bir tiroid uyarıcı hormon (TSH) testi daha hassastır. Beyin tarafından salgılanan TSH, tiroid bezini uyararak tiroksin salgılatır. Örneğin, tiroksin düşük normal aralıkta ancak TSH yüksekse bu, beynin yavaş bir tiroidi uyarmaya çalıştığını göstermektedir. TSH yüksekliği, özellikle prefrontal kortekste beyne kan akışının azalması, hafıza ve konsantrasyon sorunlarıyla ilişkilendirilebilir. Zihinsel bir bozukluk, hafıza kaybı, yüksek kolesterol veya açıklayamadığınız başka semptomlar yaşarsanız bir TSH testi yaptırın. Tiroid ilacı kullanıyorsanız, dozajın doğru olduğundan emin olmak için TSH ve tiroksin seviyelerinizi takip edin. Sigaradan uzak durun, çünkü tiroidin düzgün işlemesini engelleyebilir.

Yüksek tansiyon beyinde mikro kanamalara neden olabilir. Tansiyon genellikle beyin için sağlıklı beslenme, egzersiz, uyku ve muhtemel ilaçların bir araya getirilmesiyle düşürülebilir.

Tip 2 diyabet bilişsel bozukluk, demans, kardiyovasküler hastalık ve hipokampal küçülme riskini artırır. Bu bölümdeki yönergeleri izleyerek tip-2 diyabet riskini azaltabilirsiniz. Diyabetiniz varsa, uygun tedavi ve kan şekeri takibi yoluyla hastalığınızı mümkün olan en iyi şekilde kontrol altında tutabilirsiniz.

Diş eti rahatsızlığı, kan dolaşımına giren toksinler üreterek iltihaplanmaya ve beyinde zarara neden olabilir. Bu, düzenli fırçalama, diş ipi kullanımı ve diş temizliği için bir nedendir; eğer bir diş eti rahatsızlığınız varsa profesyonel tedaviye yönelin. Tütünden kaçınmak, yeterince uyumak, çok su içmek ve her gün canlı bakteriler içeren çeyrek bardak yoğurt yemek de diş eti hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Antikolinerjik İlaçlardan Uzak Durma

Asetilkolin, beynin önemli bir kimyasal habercisidir. Ara sıra veya kısa süreli kullanımlarda bile antikolinerjik ilaçlar asetilkolini engeller ve beyin küçülmesi, hafızayla ilişkili alanlarda yavaşlayan aktivite ve demansla bağlantılıdır (Nelson, 2008). Bu ilaçlar arasında antihistaminikler, uyku hapları, reçetesiz satılan uyku yardımcıları, sakinleştiriciler, kas gevşeticiler, ülser ilaçları ve trisiklik antidepresanlar bulunmaktadır. İlaçlarınızın antikolinerjik olup olmadığını doktorunuza veya eczacınıza sorun. Eğer öyleyse, mümkün en kısa sürede nasıl en az dozu kullanabileceğinizi tartışın. Ya da muadil bir ilaç kullanmayı veya farmakolojik olmayan bir tedavi deneyip deneyemeyeceğinizi öğrenin.

Pestisitleri, Koruyucuları ve Hava Kirleticileri En Aza İndirme

Pestisitler, koruyucular ve hava kirleticiler nöronlar için çok zararlıdır. Pestisitler tarım ürünlerinde bulunur ve otkıran kullanılmış açık alanlarda yürüdüğümüzde evimize kadar girerler. Kendi ürünlerimizi yetiştirmek, marketten alınanları iyice yıkamak, organik ürünler satın almak ve işlenmiş gıdalardan kaçınmak pestisitleri ve koruyucuları azaltır. Tütün dumanından kaçınarak trafikte mahsur kalırsanız aracınızdaki havayı

devridaim ettirerek ve evde iyi filtreler (endüstriyel fırın filtresi gibi) kullanarak maruz kaldığınız kirli havayı azaltabilirsiniz.

Stresi Yönetme

Aşırı veya kronik stres önceden de bahsettiğimiz gibi, beyin sağlığını ve işlevini bozar. Aynı zamanda enerjinizi ve neşenizi de alıp götürebilir. Neyse ki, stresi yönetmenin birden fazla etkili yolu vardır. İleride bu konu hakkında çok daha fazlasını konuşacağız.

Etkinlik: Psikolojik Olarak Sağlam Bir Beyin İçin Planınızı Yapın

Birçok insan psikolojik sağlamlık eğitiminin en yararlı yönleri arasında egzersiz, beslenme ve yeme planları yapmak ve bunlara bağlı kalmak olduğunu belirtmiştir. Bu kitap sırasında ve sonrasında da sürdürebileceğiniz bir sağlık planı yapın. Planınızı aşağıya yazın.

Egzersiz: Haftada en az 150 dakika aerobik egzersiz (tempolu yürüyüş veya her gün ya da çoğu gün bisiklete binme gibi) yapmayı hedefleyin. Beyni daha da keskinleştirmek için güç ve esneklik antrenmanı da ekleyebilirsiniz.

_____

_____

_____

_____

_____

Uyku: Her gece ____ saat uyuyacağım (ihtiyacım olduğunu düşündüğümden biraz daha fazlası), saat ____ gibi yatacağım ve _____ gibi kalkacağım.

Beslenme: Günde en az üç öğün yemek yiyin ve "Psikolojik Sağlamlığa

Göre Yeme" kısmındaki beslenme yönergelerinden beyin sağlığını olumlu etkileyecek besinleri tercih edin. Ek A'daki formu kullanarak şu yönergelere uygun örnek bir menü hazırlayın: Planınızda, ihtiyaç duyulan besinleri aldığınızdan emin olacağınız şekilde her besin grubundan yeterli porsiyon var mı? Her besin grubu içinde gerekli tüm besinleri almanıza da yardımcı olacak şekilde yiyecekleri çeşitlendiriyor musunuz? (

Etkinlik: İlerlemenizi Takip Edin

Ek B'deki formu kullanarak on dört gün boyunca ilerlemenizi takip edin; ardından faydalı bazı ayarlamalar yapın ve kitap boyunca ilerlerken aynı zamanda da planınızı takip etmeye devam edin.

Etkinlik: Başka Neyin Yardımı Olabilir?

Bu bölümü gözden geçirdikten sonra aşağıdakileri dikkate alın ve ardından en iyi şekilde hissetme ve işlev görme yeteneğinizi bozabilecek faktörlerin bir listesini yapın:

Sağlıksız madde kullanımı: Madde kullanımını birden kesmenin psikolojik sorun belirtilerini daha kötü hale getirebileceğini aklınızda bulundurun. TSSB belirtileri ele almaya hazırlanırken madde kullanımını nazik bir şekilde azaltmaya çalışan, *Seeking Safety* [Güven Arayışı] gibi, bir program bulmaya çalışabilirsiniz (önerilen kaynaklara bakın).

Fiziksel muayene: Tıbbi durumları ortadan kaldırmanıza veya tedavi etmenize yardımcı olabilir.

Güneş ışığı: Olabildiğince iyi hissetmek için yeterli güneş ışığına veya yüksek yoğunlukta yapay ışığa ihtiyacımız vardır.

Rekreasyon ve yaşam boyu öğrenme: Bu aktiviteler ruh halini yükseltmekte ve beyin fonksiyonlarını iyileştirmektedir.
Listenizi yaptıktan sonra bu faktörleri ele almak için atmayı planladığınız adımları belirtin. Aşağıdaki tablonun doldurulması yararlı adımlara ışık tutabilir.

Sağlığıma, ruh halime veya işleyişime ne engel oluyor?	Neler işe yarar?	Hangi adımları atacağım?	Bu adımları ne zaman atacağım?

Sonuç

Bu bölüm sizi sonraki bölümlerdeki psikolojik sağlamlık becerilerine hazırlayarak beyin donanımını güçlendirmenin sekiz yolunu incelemiştir. Bu bölümdeki önerilere uyduğunuzda ruh halinizin, enerji seviyenizin ve zihinsel işleyişinizin de daha iyi hale geldiğini fark edeceksiniz. Sağlıklı bir beyin planı yapmak için kendinize zaman tanıyın. Hazır olduğunuzda, vücudunuzun aşırı strese veya uyarılmaya tepkisini yönetmenize yardımcı olacak sonraki iki bölüme geçebilirsiniz.

2. Bölüm

Uyarılmanın Düzenlenmesi: Temel Bilgiler

Bu ve bir sonraki bölüm, kendinizi en iyi şekilde hissedip işlev gösterebilmek için vücudunuzun strese karşı verdiği tepkiyi düzenlemenize yardımcı olacaktır. Sinir sisteminizi sıfırlayacak bazı basit ama etkili becerileri keşfedeceğiz, böylece stres seviyeniz de ne çok yüksek ne de çok düşük olacak. Zor zamanlarda vücudunuzda neler yaşandığına bakmakla başlayalım.

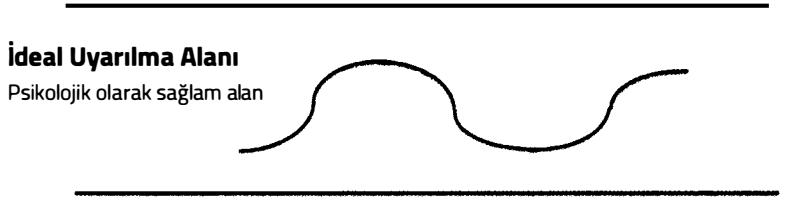
Stresi ve Uyarılmayı Anlamak

Beyin bir tehdit algıladığında vücutta *stres tepkisi* ya da sadece *stres* olarak adlandırılan değişiklikleri tetikler. Bu değişiklikler bizi harekete geçmeye, savaşmaya ya da kaçmaya hazırlar. Beyin daha keskin hale gelir. Stres *uyarımı* artar, yani kaslara daha fazla yakıt sağlamak için kaslar gerilir ve kan basıncı, kalp atış hızı, solunum hızı ve kan şekeri yükselir. Tam olarak vücut hareketlenir, enerji sarf eder ve sonra normale döner. Bununla birlikte, uyarılma *düzeni bozulursa* sorunlar ortaya çıkar. Genellikle bu, uyarılmanın çok yüksek olduğu veya yüksek kaldığı anlamına gelir, ancak uyarılma ideal seviyelerin altına da düşebilir. Düzeni bozulmuş uyarılma; depresyon, anksiyete, panik atak, TSSB, madde kullanım bozuklukları ve öfke sorunları gibi daha önce bahsettiğimiz stresle ilgili durumlarda yaygın olarak görülmektedir.

Düzgün düşünmek veya konuşmak için gereğinden fazla uyarıldığınız oldu mu hiç? Ya da tam tersi, bunun için hiç çok uyuşuk veya bitkin hissettiniz mi? Aşırı stres biyolojinizi değiştirir. Bunu anlamak, düzeni bozulmuş uyarılmayı normalleştirmenize ve nasıl yöneteceğinizi bilmenize yardımcı olur. O zaman, ideal uyarılma seviyelerini anlayarak başlayalım.

İdeal Uyarılma: Psikolojik Olarak Sağlam Alan

Şekil 2.1 bazen *psikolojik olarak sağlam alan* olarak da adlandırılan ideal uyarılma seviyelerini göstermektedir. Yatay çizgiler uyarılmanın ne çok yüksek ne de çok düşük olduğunu gösterir. Uyarılma seviyeleri bu alandaysa, hem kendimizi iyi hisseder hem de en iyi şekilde işlev gösteririz. Beynin tüm bölümleri ve vücudun tüm organları uyumlu bir şekilde çalışır. Solunum hızı ve kalp atışları yavaş ve ritmiktir. Kaslar gevşektir ya da iyi çalışacak kadar gergindir. Kendimizi dengede, yani güvende, bütün, bedenimize bağlı ve bedensel duyumların farkında hissederiz.



Şekil 2.1: İdeal uyarılma alanı (Heller ve Heller, 2001; ayrıca bkz. Porges, 2011; Miller-Karas, 2015 ve Ogden, Minton ve Pain, 2006)

Bu alanda uyarılma, sinir sisteminin kolları arasında denge olduğu için sorunsuz ve aşırıya kaçmadan dalgalanmaktadır. Düşünme ve davranış esnek ve etkili olma eğilimindedir. Zorluklar genellikle uygun duygular ve sosyal katılımla karşılanır. Bu nedenle diğer insanlara erişiriz; destek arar ya da veririz, farklılıkları çözer ya da aşırı duygularla bunalmadan tehditkâr insanlarla uzlaşma yoluna gideriz. Bu, zorluklarla yüzleşirken olunabilecek en ideal yerdir. Bununla birlikte Şekil 2.2'de gösterildiği gibi, aşırı stres bizi psikolojik olarak sağlam alanın dışına itebilir.

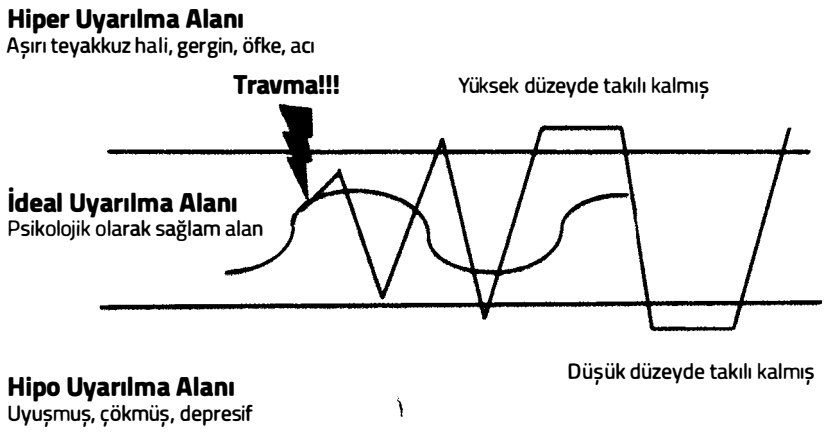
Hiper Uyarılma Alanı

Travmalar veya diğer duygusal karmaşalar başa çıkma kapasitemizi aşabilir. Bu olaylar yaşamın herhangi bir anında ortaya çıkabilir ve özellikle de erken yaşlarda yıkıcı olabilirler. Tek bir ciddi olay veya olaylar dizisi bizi psikolojik olarak sağlam alanın dışına itebilir.

Psikolojik olarak sağlam alanın doğasında olduğu gibi, zorluklardan kurtulmak için düşünemez veya konuşamaz hale gelirsek, beyin bizi kendiliğinden *hiper uyarılma alanına* atar. Bu, amacı bizi fiziksel olarak bir şeyle veya biriyle savaşmaya ya da güvenli bir yere kaçmaya hazırlamak olan ciddi bir savaş ya da kaç durumudur. Kalp atış ve solunum hızı, ani ve düzensiz hale gelir. Kaslar aşırı gerilir. Terleme, vücudu soğutabilmek için artar. Hayatta kalma dürtüsüyle hareket eden beynin mantık ve dille ilgili bölgeleri devre dışı kalır ve alarm merkezleri aşırı aktif hale gelir. Bu aşırı uyarılmış alandayken düzgün düşünemeyecek veya konuşamayacak kadar gergin olduğumuzu söyleyebiliriz. Olumsuz düşünceler (*Dayanamıyorum*, *Ben tam bir zavallıyım* ve Beşinci Bölüm'de sıralanan diğerleri gibi), endişeler ve odaklanma sorunları bu alanda yaygındır.

Ayrıca, beynin vücudumuzla bir olma hissi veren bölgeleri de devre dışı kalır. Normal bedensel duyumların farkındalığını kaybetmeye başlayabiliriz ya da aşırı hassaslaşabilir veya kalp çarpıntısı, zor nefes alma, ağrı gibi yoğun duyulardan mustarip olabiliriz. Kâbuslar ve uyku bozukluklarının yanı sıra öfke, sinirlilik, kaygı ve hatta panik gibi güçlü duygular da yaygındır.

Hiper uyarılma, acil bir durum sırasında koruyucu bir işlev gösterebilir, ancak beynin alarm sistemi açık kaldığında ve aşırı uyarılma semptomları devam ettiğinde bu bir sorun haline gelir.



Şekil 2.2: Hiper ve hipo uyarılma alanı (Heller ve Heller, 2001; Porges, 2011; Miller-Karas, 2015; Ogden, Minton ve Pain, 2006)

Aşırı Uyarılma Alanı

Ya çok uzun süreler tetikte olup bu durumdan dolayı bitkin ya da uyuşuk hissediyorsanız? Veya savaş ya da kaç dürtüsünün normal işleyişi bozulursa? Örneğin, bir çocuk istismara uğradığında kaçamayabilir ya da buna karşı koyamayabilir ve bunu yapmaya çalışması daha fazla şiddet görmesine neden olabilir. Savaş ya da kaç dürtüsü engellendiğinde veya bitkinliğe yol açtığında, beyin bir uyuşukluk, bitkinlik, kapanma, hareketsizleşme veya çöküş durumu olan *aşırı uyarılma* durumuna geçmek üzere programlanmıştır. Bazen ölü taklidi yapmak hayatta kalmanın en iyi yoludur veya uyuşma kişiyi geçici süreliğine duygusal veya fiziksel acıdan koruyabilir. Buna rağmen, aşırı uyarılma durumunda takılıp kaldığınızda kendinizden, başkalarından ve vücudunuzdan kopmuş hissedersiniz. Düşünmek ya da düzgün konuşabilmek için fazlasıyla içe kapanık hale gelirsiniz. Dışarıdaki insanlara bitkin bir duruş, çökmüş bir bakış, donuk gözler, normal savunmaların başarısızlıkları ya da soluk veya savunmasız bir ifade sergileyebilirsiniz. Hatta bazı insanlar dünyanın ya da kendilerinin gerçek olmadığını bile hissederler.

Bazı insanlar hiper ve aşırı uyarılma arasında gidip gelebilmektedir. Bazıları da aşırı uyarılma alanına geçmeden önce hem uyarılma alarmını hem de bitkinliği barındıran *uyarı etkisizleşmesini* yaşayabilir.

Neler Yapabilirsiniz?

Aşağıdaki basit becerileri ne kadar çok uygularsanız, psikolojik olarak sağlam alanda kalma veya strese girdiğinizde oraya hızlıca dönme ihtimaliniz o kadar artar. Tüm bu uyarılma düzenleme becerileri, vücudunuzda hissettiğiniz şeylerle meraklı ve eleştiriden uzak bir şekilde yakından ilgilenmeyi, bir *takibi* içerir. Takip, beynin uyarılmayı düzenleme, etkili düşünme ve kişinin vücuduna olan bağlanma duygusunu geri kazandırma ile ilgilenen kısımlarını yeniden işlevsel hale getirir.

Nefes Alma Becerileri

Nefes almayı içeren üç kısa ama etkili sakinleşme tekniğiyle başlayacağız. Stres altındayken boğazımızı, göğsümüzü ve karın kaslarımızı savaş veya kaç mekanizmasına hazırlamak için sıkıştırdığımızdan dolayı nefes alışımız genellikle hızlı ve sığ hale gelir. Nefes almadaki hafif değişiklikler bile beyne, kalbe ve el ve ayaklara daha az oksijen gitmesine ve kandaki asit seviyesinde değişmelere neden olabilir. Anksiyete, panik ataklar, sizin veya çevrenizin gerçek olmadığı hissi, yorgunluk, baş ağrıları, uyku bozukluğu, sarsaklık, kalp çarpıntısı ve odaklanma sorunları dahil olmak üzere stres kaynaklı bu değişiklikler sonucu birçok semptom ortaya çıkar. Nefes alma yavaşladıkça düşünme, konuşma, hatırlama ve işlev görme yeteneği de gelişir.

Sıfırlama Düğmesi

Etrafta koştururken ve kafanızda bin bir şey dönerken, bu iki dakikalık teknik size ferahlatıcı ve dinlendirici bir duraklama sağlar.

1. Bir sandalyede rahatça ve dik şekilde oturun. Ayaklarınızın yere sağlam bassın ve elleriniz kucağınızda açık bir şekilde dursun. Daha rahat olacaksa gözlerinizi kapatın. Böylesi rahat değilse bakışlarınızı aşağı doğru 45 derece kadar eğin, böylece yere bakarsınız.
2. Nefesinize odaklanın. Nefesinizi takip edin ve nefes alırken vücudunuzda neler olup bittiğine dikkat edin. Göğüs kafesinizin genişlediğini ve nefes aldığınızda vücudunuzda bir enerji akışı veya bir hafiflik olduğunu fark edebilirsiniz. Nefes verirken de bir sakinlik ve rahatlık hissedebilirsiniz. Azgın sular durulduğunda berrak bir hale gelir. Aynı

şekilde, nefes alıp verişlerinizle zihninizin rahatlamasına izin verirseniz, zihniniz de berraklaşacaktır.
3. Düşünceler, endişeler veya planlar ortaya çıktıkça, üzerlerinde hiçbir yargıda bulunmadan bunları fark edin ve zihninizin odağını yavaşça tekrardan nefesinize ve vücudunuzdaki duyumlara odaklayın.
4. Kendinize ve başkalarına karşı bağ kurun.

Sakince Nefes Alıp verme

Karından nefes alıp verme yüzyıllardır uyarılma düzenlemesinin temel dayanağı olmuştur. Normal nefes alıp verişinde strese bağlı küçük değişimler bile zihinsel durumları, tıbbi semptomları ve işlevselliği derinden etkileyebilir.

1. Yine önceki gibi, ayaklarınız yerde düz bir şekilde, elleriniz kucağınızda ancak birbirine değmeyen bir haldeyken bir sandalyeye rahat ve dik şekilde oturun. Sırtınızı sandalyenin arkasına yaslayın.
2. Rahat edecekseniz gözlerinizi kapatın (veya bakışlarınızı yere indirin) ve vücudunuzun şu anda ne hissettiğine odaklanın. Hiçbir yargıda bulunmadan vücudun stres veya gerginlik taşıyan bölgelerini fark edin.
3. Şimdi bir dakika boyunca ağız, çene, boğaz, omuzlar, göğüs ve karın kaslarınızı bilinçli olarak gevşetin. Ellerinizi göbeğinizin üzerine koyun. Karnınızın nefes alırken havayla dolduğunu, böylece ellerinizin yükseldiğini ve nefes verirken de havanın boşaldığını ve ellerinizin alçaldığını hayal edin. Üst göğüs solunumu verimsiz ve stres vericidir, bu nedenle göğsünüzü ve omuzlarınızı rahat ve sabit şekilde tutmaya çalışın. İçinizi çekmeden veya ani hareketler yapmadan, bir iki dakika boyunca doğal ve rahat nefes alın.
4. Vücudunuzda neler olduğunu takip edin.

Taktiksel Solunum

Yarbay Dave Grossman (Grossman ve Christensen, 2004) tarafından geliştirilen bu sakince nefes alıp verme uyarlaması, ordu ve polis merkezleri gibi yüksek risk taşıyan işlerde çalışan kişilere öğretilmiştir.

1. Omuzlarınızı ve üst vücudunuzu gevşetin.
2. Dörde kadar sayarak burnunuzdan nefes alın ve karnınızı genişletin.

3. Nefesinizi tutun ve dörde kadar sayın.
4. Dört saniye boyunca ağzınızdan nefes verin.
5. Bekleyip yine dörde kadar sayın.
6. İkiden beşe kadar olan adımları üç kez tekrarlayın. Vücudunuzda neler olduğunu takip edin.

Etkinlik: Nefes Alıp Verme Becerileri

Bir hafta boyunca günde 7 kez sıfırlama düğmesini, sakince nefes alıp vermeyi veya taktiksel nefes alıp vermeyi deneyin. Uyandığınızda, yatmadan önce, yemeklerden önce ve gün içinde başka zamanlarda iki kez daha bu alıştırmaları uygulayın. Her denemenin fiziksel ve duygusal olarak ne kadar etkili olduğunu 1'den (hiç sakinleştirici değil) 10'a (çok sakinleştirici) kadar derecelendirerek not alın.

Yedi gün, belli bir nefes alma becerisinin ne kadar işinize yaradığına dair bir fikir verecektir. Ek C, psikolojik sağlamlık stratejileri için oluşturulmuş günlük bir sayfasıdır. Bunun bir fotokopisini çekin (veya sayfanın kenarındaki karekodu kullanarak boş formu indirin) ve denediğiniz psikolojik sağlamlık stratejilerinin kaydını tutmak için kullanın. Yedi günün ardından tuttuğunuz günlükte bir örüntü arayın. Siz pratik yaptıkça etkinliği arttı mı? Günün belirli zamanlarında etkinliği daha mı yüksekti? İlerledikçe kendinizi bu becerinin pratiğini yaparken ve hayatınıza uygularken nasıl görüyorsunuz? Aynı nefes alıp verme becerisinin pratiğini yapmaya devam etmek veya farklı bir tane denemek isteyebilirsiniz.

Vücut Temelli Beceriler

Çoğu psikoloji yukarıdan aşağıya doğru çalışır. Yani vücudu sakinleştirmek için dil ve mantık kullanılır. Fakat psikolojik olarak sağlam alandan dışarı atıldığımızda aşağıdan yukarıya çalışmak genellikle daha etkilidir. Bu şekilde, önce vücudumuzu ve onu stres durumunda harekete geçirmekle ilgilenen beynin alt bölgelerini sakinleştiririz. Bu süreçte soğukkanlılığımızı yeniden kazanıp kendimizi daha güvende hissederiz. Uyarılma tekrar psikolojik olarak sağlam alana döndüğünde, beynin mantık ve dille ilgili bölgeleri tekrar aktif olur ve böylece daha etkili biçimde düşünüp konuşabiliriz. Beden üzerine çalışan uzman klinisyenler Patricia Ogden (Ogden ve Fischer, 2015; Ogden, Minton ve Pain, 2006), Bes-

sel van der Kolk (2014), Peter Levine (2010) ve Elaine Miller-Karas (2015) vücut temelli becerilere öncülük etmişlerdir. Bu beceriler tüm dünyada öğretilmiştir ve çok basit ve etkili olduklarından dolayı gelişmekte olan ülkelerde doğal afetlerden sonraki süreçte bile kullanılmışlardır. Deneyin ve güçlü beceriler olup olmadıklarını kendiniz görün. Vücut temelli becerilerin tümü, vücudun iç dünyasını yargılamadan ama meraklı bir şekilde algılayan takibin önemine vurgu yapmaktadır. Bu, uyarılmayı düzenleyen beynin yapılarını yeniden aktif hale getirmeye ve kişinin hem vücudu hem de benliğiyle bağlantıda olma duygusunu geri getirmeye yardımcı olmaktadır.

Hareket

Stres tepkisi, bizi hareket ettirmek ve enerji harcatmak için tasarlanmıştır. Hareket stratejileri, stresin bastırılmış enerjisini serbest bırakmaya yardımcı olur. Ayrıca aşırı uyarılma durumunun hareketsizleşmesine karşı koymaya da yardımcı olurlar. Bu egzersizlerin yanı sıra yoga, *tai chi* ve *çigong*'taki yavaş hareketler, takip edilmeleriyle birlikte, psikolojik olarak sağlam alana geri dönmenin mükemmel yollarından biri hallerine gelirler.

Ovalama: Bir kolunuzu yukarı ve aşağıya doğru sıkın veya ovalayın, bunu yaparken de kolunuzun nasıl hissettiğine odaklanın. Hem yüzeydeki hem de kolun içindeki duyumları takip edin. Kolunuza daha sert ya da yumuşak baskı uygulayarak, hızlı ya da yavaş, derinlemesine ya da yüzeysel, dinlendirici ya da mihaniki gibi farklı şekillerde dokunmayı deneyin. Bir kolunuzda birkaç kez yukarı aşağı gittikten sonra, biraz önce sıktığınız kolunuzdaki duyguları diğer kolunuzdakilerle karşılaştırın.

Kolların hareket ettirilmesi: Nefes alırken yavaşça ve hafifçe kollarınızı tavana doğru uzatın. Nefesinizi verirken de kollarınızı yavaşça ve hafifçe iki yanınıza indirin. Kollarda, omuzlarda ve ellerdeki esneklik, kasların gevşemesi, hafiflik, dolaşım gibi hislerinizi, sonrasında da vücudunuzun geri kalanında neler olup bittiğini takip etmeye çalışın.

Beden Hareketleri: Size iyi hissettirecek en çok tercih ettiğiniz hareketi düşünün. Bu hareket bir gülümseme, el sallama, kulak memelerinizi

veya kaşlarınızın arasını yavaşça ovuşturma, ellerinizi açarak hoş geldiniz deme, kollarınızı her iki yanınıza sardığınız (kendine sarılma), bir elinizi kalbinizin üzerine koyma, bir top atma veya başka herhangi hoş bir hareket olabilir. Beden hareketlerinden birini düşünün, derin bir nefes alıp kaslarınızı gevşetin ve ardından bu hareketi yapın. Nefes alıp verişinizde, kalp atış hızınızda, kas geriliminizde, yüz ifadenizde, duruşunuzda ve diğer içsel duyumlarınızda neler olduğunu takip edin.

Direnç: Ayaktayken bir ayağınızı diğerinin arkasına koyun ve ayaklarınızı yere sağlamca basın. Dizlerinizi bükün, bacaklarınızda ve merkez bölgenizdeki kuvveti hissedin ve yavaşça ama güçlü bir şekilde bir duvarı itin. Takip: Aktif olarak hareket ederken vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin. Acele etmeyin.

Duruşun değiştirilmesi: Duygusal kargaşa veya travma size aşağı bakmayı, omuzlarınızı kamburlaştırmayı ve çökmeyi öğretmiş olabilir. Bu hareketleri abartarak yapmaya çalışın ve yaparken neler olduğunu takip edin. Omurganızı düzleştirdiğinizde, çenenizi kaldırdığınızda, göğsünüzü genişlettiğinizde ve özgüvenli bir şekilde ileriye baktığınızda neler olduğuna dikkat edin. Bunların nasıl hissettirdiğine bakın. Bu iki aşırı duruş arasında gidip gelin. Daha iyi şekillerde durmanın içsel deneyiminiz üzerinde size nasıl bir kontrol hissi verdiğine bakın.

Topraklama

Topraklama bizi şu ana güvenli bir şekilde ve sıkıca sabitler. Kendinize ve bedeninize olan bağlanma duygusunu geri kazandıran takip etmenin önemini unutmayın.

Ayakta topraklama: Ayaklar omuz genişliğinde açık olarak, ayaklar sabit ve sağlam duracak şekilde ayakta durun. Dizlerinizi kırın, ayaklarınızı gevşetin ve ayaklarını ve bacaklarınızda ne hissettiğinizi takip edin. Ağırlığı ayaklarınızın parmak kökü kısmı üzerinde hissederek yavaşça ileri doğru sallanın. Sonra da geriye doğru sallanın ve ağırlığın topuklarınıza doğru kaydığını hissedin ve merkeze dönün. Sağ ayağın dış kısmındaki ve sol ayağın kemerindeki ağırlığı hissederek yavaşça sağa doğru sallanın.

Sola doğru sallanırken de tam tersi hislere dikkat edin. Güvenli denge noktanıza dönün ve takip edebilmek için ara verin.

Şimdi rahat omuzlarla, düz omurgayla, yukarıda bir çene ve genişletilmiş göğüsle dik durmanın nasıl hissettirdiğine bakın.

Şimdi de bacaklarınızın bir ağacın gövdesi olduğunu ve köklerinizin de ayaklarınızdan başlayarak derinlere indiğini, kayalara ve diğer köklere dolandığını ve size güven hissi verdiğini hayal edin. Gövdeniz sıkıca kök salarken kollarınızın da rüzgârda sallanan dallar olduğunu hayal edebilirsiniz. Hatta kollarınızı yanlarınıza getirmeden önce yavaşça yukarı ve dışa doğru hareket ettirebilirsiniz. Nefes alıp verme, kalp atış hızı ve kas gerginliği gibi şeylere dikkat ederek takip etmeyi unutmayın. Duygularınızdaki hafif ama hoş değişmeleri fark edin.

Vücutta topraklama: Bir elinizi parmak uçları hemen hemen omurgaya değecek şekilde sırtınızın ortasına koyun. Birkaç dakika boyunca nefes alıp verirken göğüs kafesinizin hareketini hissedin ve bunu yaparken de hislerinizi, düşüncelerinizi ve duygularınızı takip edin. Şimdi diğer elinizi kalbinizin üzerine koyun ve –sıkı, yumuşak, gibi– ne tür bir dokunmanın size kendinizi daha iyi hissettirdiğini bulana kadar da farklı şekillerde dokunun. Elinizi sırtınızdan kalbinizin, karnınızın veya vücudunuzun size iyi hissettiren başka bir yerine de koyabilirsiniz. Bu sırada acele etmeden duygularınızı, hislerinizi ve düşüncelerinizi takip etmeye çalışın.

Kaynak temini

Bir *Kaynak* size neşe, huzur, rahatlık, sevgi, güven veya istekli bir beklenti gibi hoş bir duygu vermeye yardımcı olan herhangi bir şeydir (Miller-Karas, 2015). Sevdiğiniz bir kişi, bir yer, bir anı veya evcil hayvan, önemli bir değer ya da içsel bir güç, bir başarı, sevilen bir hobi veya aktivite, Tanrı veya ileride yaşayacağınız hoş bir zamanı hayal etmek de olabilir. En sevdiğiniz üç kaynağı yazın. Birini seçin ve beş duyuyu, içsel bedensel duyumları ve duyguları kullanarak olabildiğince ayrıntılı şekilde yazarak açıklayın. Bu kaynağı dikkatle aklınızda tutarken açıklamanızı yavaşça okuyup vücudunuzda da neler olduğunu takip edin. Acele etmeyin.

Etkinlik: Vücut Temelli Beceri Kullanımı

Hareket, topraklama veya kaynak temini içeren vücut temelli bir beceri üzerinde alıştırma yapın. Adil bir deneme yapmak için en az üç gün boyunca günde iki kez bunu uygulayın ve deneyimlerinizi Ek C gibi bir listeye kaydedin. Deneyiminiz olumluysa, alıştırmayı daha uzun süre deneyin ya da başa çıkma çantanızdaki araçların sayısını artırmak için başka bir vücut temelli beceri alıştırması daha deneyebilirsiniz.

Sonuç

Bu bölümde bahsettiğimiz beceri alıştırmaları sinir sisteminizi düzenlemek için çok etkili olabilir. Çoğu psikolojik yaklaşımın aksine, bu beceriler öncelikle vücudu sakinleştirmeye odaklanır, böylece beynin ileri seviyedeki bölgeleri tekrar aktif olup daha iyi çalışabilir. Zor olaylardan önce, baskı altında olduğunuzda veya iyileşmenizi gerektirecek zor bir zamandan sonra bunları kullanabilmeniz için bu beceri alıştırmalarında ustalaşın. Bir sonraki bölümde, uyarılmayı aşağıdan yukarıya doğru düzenlemek için çok etkili iki ilave beceri alıştırmasını inceleyeceğiz.

3. Bölüm

Uyarılma Düzenleme İçin İleri Seviye Beceriler

Bu bölümde uyarılmayı etkili bir şekilde psikolojik olarak sağlam alana döndürebilecek vücut temelli iki ilave beceriden bahsedeceğiz. Bu beceriler kalp ahengi ve aşamalı kas gevşetmedir.

Kalp Ahengi

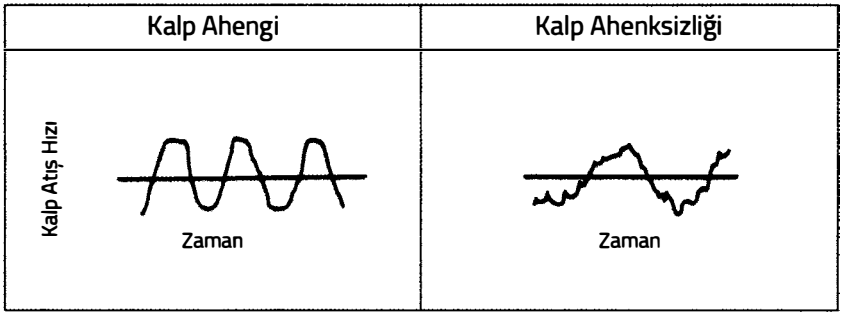
Bahsedeceğimiz kalp ahenginin tanımı ve devamındaki şekil, Childre ve Rozman'ın (2003, 2005) ve yirmi beş yıldan uzun süredir duygusal dayanıklılıkla ilgili çalışmalar yapan HeartMath Enstitüsü'nün* izniyle kullanılmıştır.

Duyguları öncelikli olarak vücutta yaşarız, kafada değil. Vücudumuzda hissettiğimiz tüm duyguları ve bunlardan nasıl bahsettiğimizi bir düşünün: "Midemde kelebekler uçuşuyor", "Midemi bulandırdı", "Boğazım düğümlendi", "Karnıma ağrılar girdi" gibi. Şimdi de kalple ilgili duyguları tanımlama biçimlerimizi düşünün: kalpten sevmek, kalbin kırılması, "kalbim duracak gibi" veya "kalbim size minnettar."

Beyin kalple iletişim kurar, ancak kalpten beyne giden mesajlar beyinden kalbe gidenlerle kıyaslandığında çok daha fazladır. Kalp; sinirler, hormonlar, kan basıncı ve elektromanyetik mesajlar yoluyla beyinle "konuşur" Kalbinizi sakinleştirebilseydiniz ne olurdu sizce? Bilgisayar teknolojisindeki gelişmeler sayesinde kalbi sakinleştirmenin zihni, ruh

halini, performansı ve vücudun geri kalanını derinden etkilediğini biliyoruz.

Genel olarak, daha yavaş seviyelerdeki istirahat kalp atış hızı daha sağlıklı olma ve performansla bağlantılıdır. Bununla birlikte, kalp ritimlerinin örüntüsü daha da önemlidir. Şimdilerde kalp atış hızında iki atım arasındaki değişiklikleri kaydedebiliyoruz, bu da *kalp ahengi*ni takip etmemize olanak tanıyor: kalbin atış hızlarını gerektiği gibi sorunsuz ve hızlıca ayarlama yeteneğini. Şekil 3.1'de iki farklı insanın kalpleri gösterilmektedir, ikisi de dakikada ortalama aynı istirahat kalp atış hızına sahiptir (yatay çizgiyle temsil edilir). Soldaki kalp *ahenk* halindedir, yani dünya standartlarındaki bir sporcunun duruma göre değişten kalp hızı gibi kolayca hızlanabilir veya yavaşlayabilir. Artan ve azalan uyarılmadan sorumlu sinir sistemi kolları dengede çalışmaktadır. Sağdaki kalp ise dengesizdir ve dengeyi korumak için mücadele eder.



Şekil 3.1: Ahenkli ve ahenkli olmayan kalp (Childre ve Rozman, 2003)

Kalp ahengi TSSB, depresyon, anksiyete, öfke ve stresin daha az semptomu; daha büyük bir iyi olma hissi; uykusuzluk, yorgunluk, tansiyon, ağrı, kortizol ve kiloda azalmalar ve daha iyi düzeyde konsantrasyon, düşünme, dinleme yeteneği ve üretkenlikle bağlantılıdır [örneğin, McCraty ve Tomasino (2004) tarafından yapılan incelemeye bakınız]. Neyse ki, çoğu insan pratik yaparak birkaç hafta içinde kalp ahengini sağlayabilir. Buradaki temel ilke, kalpte yaşanan herhangi bir olumlu duygunun kalp ahengini teşvik etmesidir. Kalp ahengine giden en hızlı ve en etkili yol, olgun bir sevgiye deneyimlemektir (mesela kör kütük âşık olmanın tam tersi; Childre ve Rozman, 2003). *Quick Coherence*® [Hızlı Ahenk] adı verilen temel kalp ahengi tekniğinin size faydalı olup olmadığını görmek için

bu tekniğe bir şans verin (Childre ve Rozman'ın (2005) izniyle yeniden basılmıştır). Örneğin, kalp ahengi becerisini denedikten sonra zihinsel veya fiziksel olarak daha sakin olduğunuzu veya ruh halinizin iyiye doğru değiştiğini fark edebilirsiniz.

Hazırlıklar

Bu dört adım, kalp ahengini geliştirmede önemli bir adım olan olumlu bir duyguyu harekete geçirmenize yardımcı olacaktır. Pozitif duygularınızı uyandıran anıları hatırlayarak başlayın ve bu duygulardan birini aşağıdaki aktivitede kullanın.

1. Sessizce ve rahatça oturun. Birkaç dakikalığına nefesinize odaklanın.
2. En çok sevdiğiniz kişiyi belirleyin. O kişinin neden önemli olduğunu ve sizi nasıl hissettirdiğini düşünün.
3. Size sevildiğinizi ve takdir edildiğinizi hissettiren diğer kişileri belirleyin. Her birini birkaç dakika boyunca düşünün.
4. İçinde olmaktan memnun olduğunuz anları düşünün: belki de doğada geçirdiğiniz anlar, uyuyan bir çocuğu kucağınızda tuttuğunuz, bir başarıdan veya etkili bir performanstan sonraki tatmin duygusu ya da müteşekkir olduğunuz herhangi bir an.
5. Çalışmak için yukarıdaki anılardan birini seçin ve sevginin kalp ahengini etkilemenin güçlü yollarından biri olduğunu unutmayın. Sevgiyi hatırlamakta sorun yaşıyorsanız, o zaman başka bir olumlu duyguyu hatırlayın. Olumlu bir duyguyu harekete geçirmek size zor geldiyse, aşağıdaki sadece bir dakika sürecek tekniği denerken kalbinizi doğal akışına bırakın.

Etkinlik: Hızlı Ahenk® Tekniği

1. Kalp odaklı nefes alıp vermeyle başlayın. Dikkatinizi kalbinizin çevresine odaklayın. Nefesinizin kalbinize veya göğüs bölgenize girip çıktığını hayal edin. Her zamankinden biraz daha yavaş ve daha derin nefesler alıp verin.
2. Olumlu bir duygunuzu harekete geçirin. Hayatınızdaki birine veya bir şeye değer verme ya da umursama gibi yenileyici bir duyguyu içten bir şekilde hissetmeye çalışın.

Acele etmeyin. Bırakın, nefes alış verişiniz ve kalp ritminiz durulsun. Daha sonrasında da pozitif duygunun kalp bölgesine yerleşmesi için zaman geçmesini bekleyin. Bir duyguyu kalpte *deneyimlemek*, bir anının ayrıntılarını *düşünmekten* daha önemlidir.

Birkaç gün boyunca günde birkaç kez bunun alıştırmasını yapın. Başlangıçta, sakin zamanlarınızda deneyin. Er geç oldukça stresli bir durum öncesinde bile bunu deneyebilirsiniz. Ek C'deki listeyi kullanarak deneyiminizi kaydedin.

Aşamalı Kas Gevşetme

Duygularımızı sadece kalbimizde değil, kaslarımızda da hissederiz. Beynin alarm sistemi "açık" pozisyonda takılıp kaldığında, kas gerginliği de kronik olarak yüksek düzeyde kalır. Aşırı gerginlik genellikle rahatsız edici, hatta bazen de acı vericidir. Her ne kadar çelişkili olsa da artan gerilim seviyeleri beynin sıfırlanmasına ve uyarılmanın psikolojik olarak sağlam alana dönmesine yardımcı olur. Rahatladığımızda kan akışı artar ve böylece de kaslar uzar, gevşer ve ısınır. Aşamalı kas gevşetme, duyular arasındaki farka çok dikkat ederek yapılan (takip) ve çeşitli kas gruplarını germe ve daha sonra da gevşetme pratiğidir. Bu pratik, deneyen hemen herkes için etkili bir stratejidir.

Bu yöntemi günlük olarak uygulamak, temel uyarılmayı azaltabilir. Yatmadan önce yapılırsa daha iyi uyumanıza da yardımcı olabilir. Takip etmenin uyarılmayı azalttığını ve aşamalı kas gevşetme yaparken takip etmenin de gerginliğin ilk belirtisini tespit etmesi ve tersine çevirmesi için beynin yeniden eğitilmesine yardımcı olduğunu unutmayın. Gevşeme tüm vücuda yayıldıkça, kendinizi daha sakin hissedersiniz. Kendinizi takip ederken bunun da farkında olun. Aşamalı kas gevşetme yöntemini uygulamak için bunu yaparken aşağıdaki talimatları okuyabilir ya da bunun bir ses kaydını alıp sonra dinleyebilirsiniz.

Etkinlik: Aşamalı Kas Gevşetme

Bu becerinin en az bir hafta boyunca günde bir veya iki kez pratiğini yapın ve sonuçları Ek C'deki listeyi kullanarak not edin. Hazırlanmak için dar kıyafetlerinizi gevşetin. Gözlüklerinizi ve ayakkabılarınızı çıkarmak iste-

yebilirsiniz. Ardından, rahatça oturun veya sırt üstü uzanın. (Bu talimatlarda uzandığınızı varsayacağız. Oturma pozisyonu için belli ayarlamalar yapılabilir.) Nefes alış verişiniz sakinleşene kadar birkaç dakika boyunca karnınızdan nefes alıp verin. Hiçbir şey düşünmeden vücudunuzun hangi bölümlerinin iyi hissetmeye başladığına dikkat edin. Hangi kısımlar gergin? Sonra devam edin.

1. Ayak parmaklarınız başınıza doğru bakacak şekilde ayak bileklerinizden kırarak bükün. Bacakların dış kısmı boyunca, dizlerinizin altındaki gerginliği hissedin. Rahatlayın ve neyin farklı hissettirdiğine bakın. Acele etmeyin.
2. Aynı anda hem ayaklarınızı hem de ayak parmaklarınızı başınızdan uzaklaştırın. Baldırlardaki gerginliğe dikkat edin. Rahatlayın ve bu alanlardaki farka dikkat edin.

Bu germe, fark etme, rahatlama ve fark etme örüntüsünü devam ettirin.

3. Bacaklarınızı düz uzatın ve dizlerinizi kırmadan uyluklarınızın ön tarafındaki kuadriseps kaslarınızı gerin. Ayaklarınızı rahat bırakın.
4. Plajda sırt üstü uzanmış ve topuklarınızı kuma gömmüşsünüz gibi, topuklarınızın arkasını yere veya yatağa bastırarak bacaklarınızın arkasını gerin. Ayak parmaklarınız yukarı doğru bakmaya devam etsin. Bacaklarınızın arkasındaki gerginliği hissedin.
5. Pelvik kaslarınızı kasarken kalçalarınızı veya oturma kaslarınızı da sıkın.
6. Karın kaslarınızı içe doğru çekerek gerin. Gergin bir karnın nefes alıp vermeyi nasıl engellediğine dikkat edin.
7. Omuzlarınız ve kalçanız sağlam bir şekilde yerde, sırtınızı yavaşça kavislendirerek göğsünüzü yukarı ve çeneye doğru çekin ve sırt kaslarınızı omurganın her iki tarafı boyunca gerin.
8. Omuzlarınızı silkin, köprücükkemiklerinin üstünde ve kürekkemiklerinin arasındaki gerginliği hissedin.
9. Önkollarınızın üst kısmındaki kasları gerin. Avuç içleriniz vücudunuzun yanında yerdeyken, gevşemiş ellerinizi parmaklarınız yukarı bakacak şekilde bileklerinize doğru çekin.
10. Yumruklarınızı ve pazılarınızı sıkın, ellerinizi ağırlık kaldırır gibi

omuzlarınıza doğru çekin. Yumruklardaki, önkollardaki ve pazılardaki gerginliği hissedin.

11. Çok ama çok yavaş bir şekilde çenenizi sağ omzunuzun üzerinden bakar gibi sağa döndürün, boynunuzun sağ tarafı boyunca artan gerginliği hissedin. Yavaşça merkeze ve sonra da sola doğru döndürün.
12. Çenenizi tavana doğru kaldırırken başınızı hafifçe yattığınız yüzeye doğru bastırın. Kafatasının tabanında, boyunla buluştuğu yerdeki gerginliği hissedin.
13. Kaşlarınızı kaldırın ve çatın, alın bölgesi boyunca gerginliği hissedin.
14. Kaşlarınızı çatın, ağzınızın kenarlarını aşağı çekin ve çene ile boyun kenarlarındaki gerginliği hissedin.
15. Dişlerinizi sıkın ve çene kenarından şakağa kadar olan gerginliği hissedin.
16. Ağzınız kulaklarınıza varıncaya gülün ve elmacık kemiklerinin etrafındaki gerginliği hissedin.
17. Sadece nefes alıp verişinizi ve tüm vücudunuzun nasıl hissettiğini algılamak için birkaç dakika daha bunu yapın.

4. Bölüm

Hızlı Rahatlama Teknikleri

Vücudunuzun strese karşı verdiği tepkiyi yönetmek için elimizde olan birkaç beceriyle birlikte, şimdi de sıkıntılı duyguları yönetmenize yardımcı olacak becerilere geçiyoruz. Öyle ya da böyle, hepimiz korku, panik, kaygı, üzüntü, keder, utanç, iğrenme veya öfke gibi güçlü ve can sıkıcı duygular yaşarız. Bu duygularla başa çıkma becerilerine sahip olmazsak, bu duygular bir yerden sonra artık düdüklü tencere misali patlar. Zamanla ruh halinizi, sağlığınızı ve işlevselliğinizi yıpratabilir. Dört'ten Dokuz'a kadarki bölümler size zor duyguları yönetmenizi sağlayan pratik becerileri öğretecektir. Bu bölüm, size acı verici duyguları tanımanıza yardımcı olacak ve *orta derecede* üzücü deneyimlerden çabucak kurtulmanıza yardımcı olması için iki beceri sunacaktır.

Acı Verici Duygular Normaldir

Mevcut zorluklar genellikle acı verici duygular uyandırır ve bunlar da genellikle benzer duyguları ve geçmişten gelen çözülmemiş anıları tetikler. Buna karşılık olarak da geçmişten gelen acı gelecekle ilgili endişeleri de artırabilir. Herkesin benzer stres verici duygular yaşadığını ve kişinin kendi hayat tecrübesini de göz önünde bulundurduğumuzda bunların genellikle çok da anlamsız olmadıklarını fark etmek sizi rahatlatacaktır. Belki kendi hayat tecrübenizi düşünmek için bir dakikanızı ayırabilirsiniz. Lütfen aşağıda sıralanan ve sizin de karşılaştığınız olumsuzlukları

işaretleyin. Bunu yaparken, hiçbir eleştiride bulunmadan, sadece herhangi bir duygunun ortaya çıkıp çıkmadığına bakın.

_____ Günlük gerginlikler (bunaltıcı zaman talepleri, eleştirel liderler veya aile üyeleri, finansal kaygılar, öne çıkma baskısı, aile veya iş arkadaşlarıyla yaşanan çatışmalar)

_____ Kendinizdeki veya önemsediğiniz kişilerdeki ciddi hastalıklar veya yaralanmalar

_____ Reddedilme, ihanet

_____ Aşağılanma, eleştiri, kendini yetersiz hissetme

_____ İşinizi kaybetme

_____ Kayıp (sevdiğiniz birinin veya arkadaşınızın ölümü, ilişkinizin sona ermesi, gelir kaybı)

_____ Aldatılma

_____ Boşanma (sizin veya ebeveynlerinizin)

_____ Başarısızlık

_____ Travma (savaş, terörizm, doğal afetler, isyanlar, suç, trafik kazaları, aile içi şiddet, fiziksel veya duygusal istismar veya cinsel travma gibi zorlu olayları deneyimleyerek, bunlara tanık olarak ve hatta bazen bunları öğrenerek yaşanılan travmalar; tecavüz, istismar ve taciz özellikle yıkıcıdır)

_____ Diğerleri:_____

Yine hiçbir yargıda bulunmadan düşünmek için biraz duraklayın. Bu olaylardan herhangi biri güçlü veya rahatsız tarzda duygular uyandırıyor mu? Gün içinde hissettiğiniz duygular ve geçmiş tecrübeleriniz arasında bağlantılar olabilir mi?

Eğer çözülmezse, geçmişten gelen duygusal kargaşa mevcut duyguların da yükünü artırarak ruh halinizi, fiziksel sağlığınızı ve işlevselliğinizi bozabilir. Fiziksel, cinsel veya duygusal istismar, ihmal veya aile içi şiddet, akıl hastalığı, intihar, madde kötüye kullanımı veya kayıp bir ebeveynin bulunduğu bir evde yaşamak gibi çocukluktan gelen zorlukların yetişkinlikte çok çeşitli psikolojik, tıbbi ve işlevsel sorunlara yol açabileceğini artık biliyoruz. Çoğu yetişkin bu zorlukların en az birini yaşamıştır. Kişi

çocukluk çağında ne kadar çok zorluk yaşamışsa, psikolojik, tıbbi ve işlevsel sorunlar yaşama olasılığı da bir o kadar yüksektir (Felitti, 2002). Ayrıca özellikle bunlar çözülmemişse, neredeyse her tür travmanın gripten kalp krizlerine ve kansere kadar çeşitli tıbbi durumlarda yaşanan artışlarla bağlantılı olduğunu da biliyoruz (Prigerson ve diğ., 1997).

Bu anlayış, geçmiş duygusal yaraları kabullenip çözmenin önemini vurgulamaktadır; ne kadar erken olursa da o kadar iyidir. Neyse ki, bunu yapmanın birçok yolu mevcut. İnsanların travmayı atlatmasına yardımcı olmak için birçok etkili strateji geliştirilmiştir. Yetenekli bir travma uzmanı, travma mağdurlarının zorlu deneyimleri çözmelerine yardımcı olabilir. Bu bölüm ve Beşinci ila Dokuzuncu bölümler, acı verici duygulardan kaçınmak yerine onlarla yüzleşerek daha az acı veren duygusal karmaşalardan kurtulmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, travma tedavileri hakkında daha detaylı bilgi edinmek için *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook* [*Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kaynak Kitabı*] (Schiraldi, 2016a) adlı kitaba da bakabilirsiniz. Zor deneyimlerle başa çıkmak sizin için göz korkutucuysa, işinde iyi bir ruh sağlığı uzmanına danışın. Bu bölümdeki becerileri bir terapistle konuşabilir ve tedavinizi tamamlamak için bunları kullanmayı düşünebilirsiniz.

Duygulardan Kaçınmak Genelde Bir İşe Yaramaz

Stresle ilgili durumlarda kaçınmak yaygın bir sorundur. Acı verici duygulardan, anılardan veya durumlardan kaçınmak istemeniz *doğaldır*. Bununla birlikte, Şekil 4.1'de de görüldüğü üzere, kaçınmayla ilgili asıl sorun, hiçbir şeyin değişmemesidir ve bazen acıdan kaçınmak için yaptığımız şeyler başlı başına bir dizi sorun yaratır. Aşağıda insanların kaçınma yolları listelenmiştir. Bunlardan herhangi biri strese karşı verdiğiniz tepkilerden birine benziyor mu? Size uyanları işaretleyin.

_____ Sinir bozucu düşünceler, duygular, durumlar veya anılar hakkında düşünmem ve bu nedenle de onları değiştirmek için çok az şey yaparım.

_____ Ortada ters giden bir durum olduğunu reddederim ya da acıyı en aza indiririm. ("Bu beni gerçekten rahatsız etmiyor. Eskiden ediyordu ama şimdi etmiyor.")

_____ Duygularımı uyuştururum. (Olumsuz duyguları uyuşturduğumuzda, olumlu duyguları da uyuşturmuş oluruz.)

_____ Duygusal acılardan kaçmak için fiziksel acıların veya semptomların üzerine düşerim.

_____ Canımı sıkan insanlardan, mekânlardan ya da durumlardan kendimi uzaklaştırırım.

_____ Duygularımı kendime saklarım ve içimde neler olduğunu başkalarına anlatmam.

_____ Keşke acı dolu hatıralarımı silebilseydim. (Böyle bir şey mümkün değildir ve bunu yapmaya çalışmak da sadece gerginlik yaratır.)

_____ Olumsuz duygulardan kaçınmaya veya aşağıdaki şekillerde bunları engellemeye çalışırım:

_____ Uyuşturucular

_____ Ağrı kesiciler

_____ Aşırı nüktedanlık

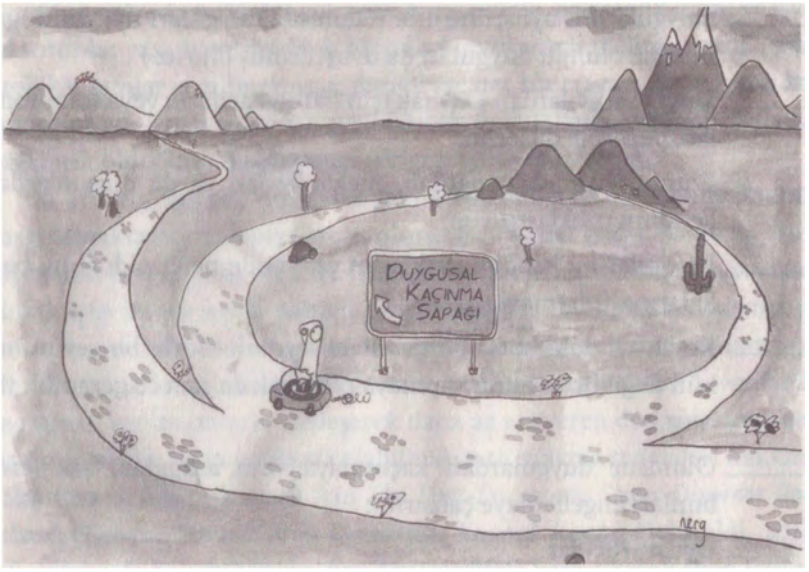
_____ İşkoliklik

_____ Mantık arama (altta yatan duyguları kabullenmeyip çözmeye çalışırken mütemadiyen düşünme, şikâyet etme, endişelenme veya "neden" sorularına takılıp kalma)

_____ Aşırı özgüven veya aşırı başarı (bir telafi etme girişimi)

_____ Dürtüsel kumar oynama, alışveriş, seks veya diğer bağımlılıklar

Hangilerini fark ettiniz? Herhangi bir örüntü görüyor musunuz? Kaçınmak sizin lehinize mi yoksa aleyhinize mi işliyor? Kaçınma çok fazla enerji gerektirir ve yorucudur. Duygusal olarak sıkışıp kalmamıza sebep olur ve hayatın birçok anından zevk almamızı engeller. Mütemadiyen kaçınmanın, güvenli eğlence aktiviteleri veya tatiller gibi sağlıklı, geçici dikkat dağıtıcı şeylerle aynı olmadığını lütfen unutmayın. Yukarıda listelenenler gibi, acıya karşı *tepkimizi* değiştirmeyen alışılmış kaçınma örüntülerinden bahsediyoruz. Bu örüntüler kısa vadede faydalıdırlar ve insanlar, acıya verecek daha iyi bir tepkiyi henüz öğrenmedikleri için bunlara başvururlar. Neyse ki, bundan daha iyi bir strateji var.



Şekil 4.1: Duygusal kaçınma sapağı (Ciarocchi ve Mercer, t.y.)

Yeni Strateji

Travma çalışmasından öğrendiğimiz kadarıyla acı verici bir anının tam olarak bilincine vardığımız her defasında beyin için onu değiştirme şansı doğmaktadır. Bu nedenle zorlu bir boşanmadan kurtulan kişi, hikâyesini güvenilir ve saygılı bir dinleyiciye anlatır ve bu da beynin güvenlik ve saygı duygularını acı dolu bu anıya dahil etmesini sağlar. Hayatta kalan kişi hikâyeyi anlatırken uyarılmayı azaltırsa, işte o zaman sakinlik ve rahatlık ajitasyonun yerini almaya başlayabilir.

Yaşanan acıyı kabullenip ona doğru aktif bir şekilde yönelmek daha iyi bir stratejidir. Acıyla savaşmak ("Buna dayanamıyorum; Bir içkiye ihtiyacım var") veya pasif teslimiyetle kaçınmak yerine acıya, şefkat ve kabullenmeyle yöneliriz. Kendimize sıkıntılı duyguları, düşünceleri, anıları ve bedensel duyuları işlemek için bunlarla yeterince uzun süre iletişimde kalmaya izin veririz. Bu, travma sonrası stres, anksiyete, depresyon ve genel sıkıntı semptomlarını azaltmaya yardımcı olur. Örneğin Carrie sürekli kendini meşgul ederek, içerek ve partileyerek zorlu çocukluk tecrübesini unutmak için çok uğraştı. Ama sonunda, kötü veya iyi olarak değerlendirmeden acıya yönelip onu kabul etmeyi öğrendi. Düşündüğünden daha güçlü olduğunu ve artık bu anısından kaçmaya gerek olmadığını fark etti.

Kitabın bu bölümü, acı verici anıları ve zor zamanlarda verdiğiniz duygusal tepkiyi değiştirmenize yardımcı olacak. Bir aile üyesiyle tartışmaktan tutun da travmatik bir tecrübeye kadar bir dizi olaydan kaynaklanabilen yoğun, stres verici duygulara karşı hızlı bir rahatlama getiren iki teknikle başlayacağız. Travmatik olaylar için, bu teknikleri bir travma uzmanıyla denemek genellikle daha mantıklıdır. Orta derecede yoğun duygular içeren olaylar içinse bunları kendi başınıza deneyebilirsiniz.

Göz Hareketleri

Sheppard Pratt Hastanesi'nden Dr. Larry D. Smyth (1996), TSSB ve diğer stresle ilişkili ruhsal bozukluklar için kapsamlı bir tedavi olan göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işlemenin (EMDR) yararlı bir uyarlamasını geliştirmiştir. Aşağıdaki teknik, onu deneyen insanların yaklaşık üçte ikisine yardımcı olmaktadır.

1. Sizi üzen ve atlatması zor olan geçmiş veya şimdiki bir durumu belirleyin. Kendinize çok yüklenmemeniz gerektiğini aklınızdan çıkarmayın. Bu tekniği ilk kez denediğinizde sizin için aşırı yoğun olan bir durum ya da anı seçmeyin. Onun yerine, bu teknikte özgüven kazanabilmek için daha orta seviyede rahatsızlık veren bir durum tercih edin. Bu tekniğin çoğu zaman yan etkileri bulunmasa da çok hızlı ilerlemeye çalışırsanız her zaman bunalma olasılığınız vardır. Bir an için, durum 5 ya da 6 öznel rahatsızlık birimine (SUD, yani *Subjective Unit of Distress*) ulaşana kadar durumu düşüneceksiniz. (0, stres yapmadan rahatladığınız, 10 ise mümkün olan en yüksek seviyede rahatsız olduğunuz anlamına gelir.)
2. Üzücü durumu hayal edin. Duygularınızı ve vücudunuzda hissettiklerinizi fark etmeye çalışın. Şimdi, SUD seviyesi 5 veya 6'ya ulaşana kadar, bu anıyla uyumlu herhangi bir görüntü (size ters ters bakan biri gibi) ve düşünce (örneğin, *Bunu kaldıramıyorum... Bu neden olmak zorunda? Benim sorunum ne?*) ekleyin. SUD seviyesinin daha yukarılara çıkmasına izin vermeyin çünkü bu sürecin sizi bunaltmasını istemeyiz. 5 ve 6 seviyesi orta düzeyde rahatsız edici, yani sıkıntılı ama yine de katlanılabilir düzeyde demektir. Bu seviyedeyken açık ve net bir şekilde düşünebilirsiniz.
3. Gözleriniz açık ve başınız hareketsiz bir şekilde, iki parmağınızı uzatın

ve gözlerinizin önünde ileri ve geri doğru hareket ettirin. Eliniz, gözünüzün yaklaşık 35 santimetre önünde olmalıdır ve ileri geri hareketi yaklaşık 60 santimetrelik bir mesafeyi kapsamalıdır. Parmaklarınızı yaklaşık 25 defa ileri geri hareket etmesini izleyin.

4. SUD seviyenizin şu anda nerede olduğuna bakın. Genellikle 4 veya 4,5'a düşer. Düşüncelerinizde, imgelerinizde, bedensel duyumlarınızda veya duygularınızda oluşabilecek herhangi bir değişime dikkat edin. İnsanlar genellikle yoğunluklarının değiştiğini ya da azaldığını fark ederler. Örneğin, bir görüntü küçülebilir veya silikleşebilir veya boğazda hissedilen gerginlik azalabilir. Eğer SUD seviyeniz biraz düştüyse, bu teknik sizin için yararlı olabilir demektir. Parmakların ileri geri hareketini tekrarlayın.
5. Bu tekniği, ileri geri el hareketlerinin uygun olmadığı yerlerde denemek istiyorsanız, yaratıcı olun. Duvarda veya dizlerinizde bulunan iki noktayı seçmeyi ve gözlerinizi bu noktalar arasında hareket ettirmeyi deneyebilirsiniz. Ayrıca gözleriniz kapalıyken veya derin düşüncedeymişsiniz gibi eliniz gözlerinizin üzerindeyken de gözlerinizi ileri geri hareket ettirebilirsiniz.
6. Eğer bu teknik SUD seviyenizi düşürdüyse, tekniğinizde ustalaşmak için bir haftalık süreçte günde birkaç kez uygulayın. Bunu, sinirlerinizi gevşetmek istediğiniz bir anda veya belki de işten eve dönmeden hemen önce hızlı bir stres azaltıcı olarak kullanabilirsiniz.

Düşünce Alanı Terapisi

Düşünce alanı terapisi (TFT) güçlü ve can sıkıcı durumlara karşı hızlı bir stres azaltıcı olarak kullanılabilecek başka bir basit tekniktir. Kurucusu Dr. Roger Callahan (İkinci Dünya Savaşı gazisi), bunu kaygı (panik, fobiler, endişeler ve korkular dahil), depresyon, stres, rahatsız edici anılar, suçluluk, (örneğin, bir ölüm veya bitmiş bir ilişkiden kaynaklanan) yas, yorgunluk ve utançla ilgili duygusal sıkıntıları azaltabilen bir kendi kendine yardım tekniği olarak tanımlamıştır. Ayrıca, fibromiyalji ve astım gibi belirli kronik hastalıkların ağrı ve semptomlarını azaltmaya yardımcı olup genelde dakikalar içinde kalp atış hızı değişkenliğini de (kalp ahengine benzer) önemli ölçüde iyileştirdiğini ifade etmiştir. Kendisinin dediğine göre, hiçbir belirgin riski veya yan etkisi yoktur; ya işe yarar ya da yaramaz.

Bu tekniği kullanırken, kişinin sıkıntılı durumla ilgili herhangi bir ayrıntıyı konuşması, analiz etmesi veya dile getirmesi gerekmez. Bu tekniği çok kolay bir şekilde öğrenebilir ve başkalarına da öğretebilirsiniz. Kosova, Ruanda ve başka yerlerde yapılan ön araştırmalar, bu tekniğin kullanımıyla ilgili olumlu klinik izlenimleri destekliyor gibi görünmektedir (Johnson ve diğ., 2001; Sakai, Connolly ve Oas, 2010). Aşağıdaki talimatlar, Dr. Robert L. Bray (2017) tarafından geliştirilmiş bir uyarlamadır (kendisinin izniyle kullanılmıştır). Bu teknikte, her iki elin iki parmağının ucuyla sağlam ama hafif vuruşlar yapacaksınız. Hazırlanmak için kendinize vuruş bölgeleri belirleyin (bedenin hangi tarafını kullandığınız önemli değildir):

1. **Elin yanı:** Bu, bir karate vuruşu yaparken kullanılan etli kısım.
2. **Burnun altı:** Üst dudak ile burun arası.
3. **Kaş başlangıcı:** Burun köprüsünün hemen üstündeki yer.
4. **Gözün altı:** Gözbebeğinin (ileriye bakarken) yaklaşık 2,5 cm altındaki kemiğin üstü.
5. **Kolun altı:** Gövdenin yan tarafında, koltuk altının yaklaşık 10 cm altındaki kısım.
6. **Köprücükkemiğinin altı:** İki parmağınızı boynunuzun tabanındaki çıkıntıya yerleştirin. Parmaklarınızı 2,5 cm kadar aşağı indirin ve yine 2,5 cm kadar da kaydırın.
7. **Serçeparmak:** Parmağın iç kısmındaki tırnak çizgisi boyunca olan kısım (yüzükparmağının yanında).
8. **Köprücükkemiğinin altı:** 6. Adımla aynı şekilde.
9. **İşaretparmağı:** Parmağın başparmağa yakın tarafındaki tırnak çizgisi boyunca olan kısım.
10. **Köprücükkemiğinin altı:** 6. adımla aynı şekilde.

Son olarak da *gam noktası* vardır, oraya sürekli vuruşlar yaparken aynı zamanda da bir dizi aktivite yapıyor olacağınız için böyle adlandırılır. Bu noktanın yerini bulmak için elinizi yumruk yapın, ardından diğer elin işaretparmağını serçeparmak ve yüzükparmağının eklem boğumları arasına yerleştirin. İşaretparmağını elin arkasından bileğe doğru 2,5 cm kaydırın. İşte burası gam noktasıdır.

TFT için talimatlar şunlardır:

1. Sizde orta derecede olumsuz etkiler bırakan bir durumu hatırlayın ve bunun üzerine düşünün. Önceki teknikte bahsettiğimiz SUD ölçeğini kullanarak durumu 1'den 10'a kadar derecelendirin. Eğer bir durum hatırlayamıyorsanız, rahatsız edici bir görüntü, duygu, his veya sese odaklanın.
2. Art arda, on ana noktanın her birine yaklaşık altı ila on kez dokunun:
   a. Elin yanı
   b. Burnun altı
   c. Kaş başlangıcı
   d. Gözün altı
   e. Kolun altı
   f. Köprücükkemiğinin altı
   g. Serçeparmak
   h. Köprücükkemiğinin altı
   i. İşaretparmağı
   j. Köprücükkemiğinin altı
3. Gam noktasına sürekli dokunurken şunları yapın:
   a. Gözlerinizi kapatın
   b. Gözlerinizi açın
   c. Sol aşağı bakın
   d. Sağ aşağı bakın
   e. Gözlerinizi hızlıca daire şeklinde döndürün
   f. Aynı hareketi aksi yönde yapın
   g. Herhangi bir melodiyi yüksek sesle mırıldanın
   h. Beşe kadar yüksek sesle sayın
   i. Tekrar mırıldanın
4. 2. adımı tekrar edin.
5. Üzüntünüzü tekrar derecelendirin. Üzüntü seviyeniz artık daha fazla düşmeyene kadar tüm diziyi (2'den 5'e kadar olan adımları) tekrarlayın.
6. SUD dereceniz 2 veya daha azsa, gözlerinizi en aşağıdan en yukarıya yavaşça hareket ettirerek bu tekniği tamamlayın. Yani, gam noktasına vuruş yapıp başınızı da düz tutarken, gözlerinizi altı ila yedi saniyelik bir süre boyunca yerden tavana dikey bir şekilde döndürün.

Peki Bu Taktikler Neden İşe Yarıyor?

Bu tekniklerin neden etkili olduğunu çeşitli teoriler açıklayabilir. Öncelikle, her iki teknik de acıyla yüzleşmemize yardımcı olur. Kendimizi sıkıntıya sokmak sinir sistemimizi duyarsızlaştırmanın ilk adımıdır, kaçınmak ise anıları ve bunun sonucunda ortaya çıkan uyarılmayı korumaktadır. Her iki egzersizdeki hareketler beynin iki tarafını da uyarır ve bu da beynin takılıp kalmış üzücü anıları işlemesine yardımcı olur. (Beynimizin, rahatsız edici anıları etkisiz hale getirmeye yardımcı olacak düşünce ve görüntülere zaten sahip olması çok muhtemeldir; bu teknikler bu iyileştirici düşünceleri ve görüntüleri olumsuz anılarla harmanlayabilir.) Her iki teknik de bunaltıcı ve can sıkıcı düşüncelerimizi sekteye uğratır ve bedensel duyumlarımıza odaklanarak –bunları fark ederek ya da hafifçe vurarak– kişinin vücudunda denge sağlayabilir ve kişinin kendisini sakinleştirmesine yardımcı olabilir. Gözlerinizi hareket ettirmek ve hafif vuruşlar yapmak, bastırılmış veya sıkışmış enerjiyi serbest bırakmanıza da yardımcı olabilir.

Etkinlik: Hızlı Bir Rahatlatma Tekniğinin Uygulanması

Hızlı rahatlama tekniklerinden birini seçin ve seçtiğiniz tekniği orta derecede rahatsız edici bir olaya karşı arka arkaya dört gün boyunca deneyin. Ek C'deki formu kullanarak bu tekniğin etkililiğinin bir kaydını tutun.

Sonuç

Bu bölümde, acı veren şeylerden kaçmak yerine bunlarla yüzleşmeniz gerektiğini anlattık. Ve bunu nazik, yargılama içermeyen (yani, *Bundan nefret ediyorum! Bu korkunç!* gibi düşünceler olmadan) bir şekilde yapmak da acınızı azaltır. Göz hareketleri ve hafif vuruş teknikleri genellikle sıkıntılı duygulardan hızlı bir şekilde rahatlama sağlar. Bunları önleyici olarak veya rahatsız edici bir olaya karşı tepki olarak uygulayabilirsiniz. Beşinci ila Dokuzuncu bölümler, rahatsız edici duyguları yatıştırma becerilerinizi genişletecektir.

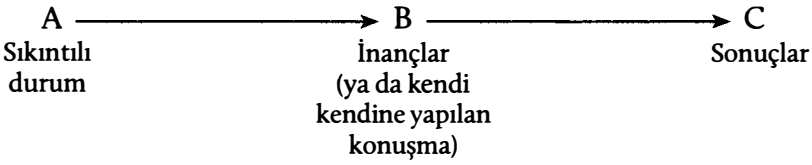
5. Bölüm

Sakin Düşünme

Alıştığımız düşünme şekillerimiz, duygularımızı iyi veya kötü yönde derinden etkilemektedir. Diyelim ki bir hata yaptınız. *Daha iyisini bilmem gerekiyordu. Her zaman işleri berbat ediyorum! Çok aptalım*, diye düşünebilirsiniz. Ya da, *Bence daha iyisini yapabilirim.* Acaba kendimi daha nasıl geliştirebilirim, şeklinde düşünebilirsiniz. Bu iki düşünce tarzı çok farklı duygulara yol açar. Bu bölüm, sıkıntı verici duyguları besleyen düşüncelerinizi daha sakin, daha neşeli düşüncelerle nasıl değiştireceğinizi öğreterek duygularınızı yönetmenizde size yardımcı olacaktır.

1960'larda, depresif insanların üzücü düşünce örüntülerini fark edebilmelerine, bu düşüncelere meydan okumalarına ve bunları değiştirmelerine yardımcı olmak amacıyla bilişsel terapi adında yeni bir tedavi biçimi geliştirildi. O zamandan beri bilişsel terapi kaygı, travma sonrası stres bozukluğu, düşük özsaygı ve stresle ilgili diğer birçok durum için de temel tedavi haline geldi. Bilişsel terapi becerileri klinik ortamların dışında öğretildiğinde, yani bizim de şimdi yapacağımız şekilde, bu yönteme bilişsel yeniden yapılandırma denir. Bu yöntem günlük hayatta karşılaştığımız sıkıntı verici duyguları yönetebilmemiz açısından oldukça faydalıdır.

Psikolog Albert Ellis tarafından geliştirilen ABC bilişsel yeniden yapılandırma modeli basit ve mantığa uygundur:



A, "sıkıntılı durum" veya zorlayıcı bir durum anlamına gelir. Çoğu insan A'nın doğrudan C'ye, yani duygusal "sonuçlara" yol açtığını düşünür. Ama gerçekte buna sebep olan "inançlar" veya kendimize söylediğimiz düşünceler olan ve daha büyük bir etkiye sahip B'dir.

İnançlar bazen *otomatik düşünceler* olarak da adlandırılır, çünkü o kadar hızlı ortaya çıkarlar ki, mantığa uyup uymadıklarını anlayabilmek şöyle dursun, onları fark etmek için bile zaman bulamayabiliriz. Otomatik düşünceler mantıksız derecede olumsuz olduklarında *çarpıtma* olarak adlandırılırlar. (Psikiyatrist Aaron Beck, otomatik düşünce ve çarpıtma terimlerini üretmiş, bahsedeceğimiz çarpıtmaları ilk olarak tanımlamış ve günlük düşünce kaydını geliştirmiştir) Çarpıtmalar genellikle stres belirtilerine neden olur veya bu belirtileri sürdürürler. Hepimiz insanız ve kusurlarımız var, bu yüzden de hayatımız boyunca ailemizden, arkadaşlarımızdan, medyadan, okuldan ve benzeri kaynaklardan bazı çarpık düşünce alışkanlıkları edinmişizdir. Pratik yaparak daha üretken düşünme yollarını öğrenebiliriz ki bu da daha az duygusal rahatsızlık, daha iyi bir sağlık ve işlevsellikle sonuçlanır.

İyi haber şu ki, travmatik stresten günlük strese kadar her şeyle bağlantılı sadece bir avuç çarpıtma vardır. Kendi çarpıtmalarımızı hızlı bir şekilde fark etme, bunlarla yüzleşebilme ve bunları değiştirebilme becerilerini kazandığımızda, duygularımız üzerinde daha fazla kontrole sahip oluruz. Bu aynı zamanda uyarılmanın düzenlenmesine de yardımcı olur.

Çarpıtmalar

İşte çarpıtmalar ve yerine koyabileceğimiz daha sakin düşünceler. Bu çarpıtmaları iyi öğrenin, böylece baskı altında bunları kullanırken kendinizi kolayca fark edebilir ve sonra da bu çarpıtmaların yerine daha sakin, daha işlevsel düşünceler koyabilirsiniz.

Kusur tespiti: Neyin şu anda yanlış olduğuna veya neyin ters gittiğine odaklanmak ve olumlu yönleri göz ardı etmek (*Tek düşünebildiğim şey iş-*

leri batırmış olmam. Her şeyi berbat etmişken bugünün tadını nasıl çıkarabilirim ki? Şu yaptıklarına bir bak!). Bunun yerine, daha işlevsel düşünmeye çalışın: *Olumsuz bir şeyin etrafımdaki tüm iyi şeyleri gölgelemesine izin vermeyeceğim.* Kendinize şunu sorun: "Benim için işleri mahveden gerçekten bu olumsuz şey mi yoksa buna takılı kalmak benim seçimim mi? Hoşuma giden neye odaklanabilirdim? Daha iyi bir gün geçirseydim neler görecektim? Yanlış *gitmeyen* ne?"

Olumlu şeyleri görmezden gelmek: Tam tersini yapsanız ruh haliniz ve benlik saygınızı yükseltebilecekken olumlu şeyleri etkisizleştirmek (örneğin, "Bu şartlar altında oldukça iyi iş çıkardım," demek yerine, "Herhangi biri de bunu yapardı, çok da önemli değil," demek). "Evet, ama daha iyisini yapabilirdim," demek yerine teşekkür edip, "*Evet, bu kadar çok taleple uğraştığım, tüm bu zor işleri hallettiğim, çok çalıştığım ve bazı şeyleri düzgünce yaptığım için gerçekten de biraz övgüyü hak ediyorum,*" diye düşünmelisiniz. Hangi yaklaşımın sizi daha çok motive ettiğine bakın.

Varsayımda bulunma (veya bulguları test etmeden sonuçlara atlama): İki tür varsayım vardır.

- *Akıl Okuma: Onun bana kızgın olduğunu biliyorum*, diye düşünmek yerine o kişiye gidip sorun! Bunu karşılıklı görüşün. *Belki de kızgın değildir, sormadan bilemem ki,* diye düşünün kendi kendinize. *Belki başka bir ihtimal daha vardır.*
- *Falcılık*: Aşırı uçları tahmin etmeye çalışmak yerine –partiden keyif almayacağınız ya da başarısız olacağınız gibi– ortalama bir beklentiniz olsun. *Denemeden bilemem. Hiç yoksa biraz eğlenmiş olurum. Kendimi bile şaşırtabilirim*, diye düşünün kendi kendinize. Kendinize işlerin asla düzelmeyeceğini söylediğinizde, *Belki de düzelir*, şeklinde düşünmeye çalışın.

Etiketleme: Sanki tek bir kelime karmaşık bir insanı tanımlayabilirmiş gibi, kendinize ya da başkasına bir isim ya da bir etiket takmak – "her zaman" ve "her" durumda. ("*Ben* bir fiyaskoyum"; "*O* bir ezik"). Bunun yerine kişiyi değil, yaptıklarını değerlendirin ("Kötü araç *kullanıyor*"). Hiç kimsenin bir sıfatı her zaman taşımayacağını (aptal, kaba, beceriksiz, vb.)

ve kişinin muhtemelen hatalarından zaten mustarip olduğunu kendinize hatırlatın. Bir kişinin hatalarının sizi neden rahatsız etmesi gerektiğini veya etiketleyerek o kişiyi neden daha fazla cezalandırmanız gerektiğini kendinize sorun. Aynı standardı kendinize de uygulayın.

Aşırı genelleme: Olumsuz deneyiminizin tüm durumlar için geçerli olduğu sonucunu çıkarmak ("*Her zaman* başarısızım", "*Asla* başarılı olamıyorum", "*Herkes* benden nefret ediyor, *kimse* beni sevmiyor", "*Hiçbir yer* güvenli değil", "*Hiçbir şeyin* bir anlamı yok"). Böyle sonuçlar çıkardığınızda, şu sorularla kendinize karşı çıkın: "Asla başarılı olmadığımın ve her zaman başarısız olduğumun kanıtı nedir?" "Tüm insanların bu olumsuz profile uyduğunu gösteren şey nedir?" "Bazen", "sık sık", "genellikle", "çoğu zaman" ve "henüz" gibi kelimeleri kullanın ("Bu konuya *henüz* hâkim değilim"). Hiçbir zaman başarılı olamadığınız düşüncesini kendinizce test edin; ne kadar başarılı olduğunuzu deneyin ve görün (*performansınız* muhtemelen 0 ila 100 arasında bir yerde olacaktır).

Ya hep ya hiç düşüncesi: Kendinizi veya başkalarını aşırı uçlarda değerlendirmek, hiçbir orta yol bırakmamak ("Ya bir kahraman olurum ya da bir ezik", "Ya zirvede olurum ya da dipte"). Bunun yerine, *performansı* veya *davranışı* değerlendirin, insanları değil ("Bugün sadece 300 vuruş yapabildim; *performansım* o kadar da iyi değildi"). Bir bebek, iyi performans gösteremese bile değerlidir. Kendinize şunu sorun: "Neden 1000 vuruş yapmak *zorundayım* ki?" Altın madalya kazanmayanların değersiz olmadıkları, sadece insan oldukları gerçeğini kabullenin. (Aslında üst düzey bir performans hedefleyen sporcuların kusursuzluk amacı güdenlere kıyasla daha iyi performans gösterdikleri tespit edilmiştir.) Tüm insanların aynı anda hem güçlü hem de zayıf yönleri olduğunu ve her şeye rağmen yine de değerli olduklarını unutmayın. Sonuç kusursuz olmasa bile, elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı bilmenin tatminini yaşayın.

Olumsuz karşılaştırma: Diğer insanların güçlü yönlerini ve kendi zayıf yönlerinizi abartırken kendi güçlü yönlerinizi ve bir başkasının zayıf yönlerini küçük görmek ("Bill harika biri. Ben sadece vasatım. Tamam, içki sorunu olabilir ama kendisi *tam bir* iş bitirici"). Bu çarpıtmaya karşı koymak için kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın. Her kişinin farklı olmasına

ve kendi eşsiz şekilleriyle ve eşsiz güçlü yanlarıyla hayata katkıda bulunmasına izin verin. Bir cephe askerinin, bir hemşirenin veya bir ev kadınının katkısı; bir komutanın, bir doktorun veya bir CEO'nun katkısından daha az değerli değildir, sadece farklıdır.

Felaketleştirme: İşleri olduğundan çok daha kötü hale getirmek ("Bu berbat ve çok kötü. Daha kötüsü olamazdı. Buna dayanamıyorum!"). Bunun yerine şunları düşünebilirsiniz: *Her şey çok daha kötü olabilirdi ve bu durum hoşuma gitmese bile buna dayanabilirim. Mücadeleden kaçmak yerine zorluklarla yüzleşmeyi seçersem, bununla başa çıkmanın bir yolunu bulabilirim.* Felaketleştirmeyle mücadele etmek için kendinize şu soruları sorun: "Bu 'korkunç' şeyin gerçekleşme olasılığı nedir? Gerçekleşirse beni ne kadar ilgilendirir? Bu durumla başa çıkmaya ne kadar hazırım?" Başa çıkma düzeyinizin o'da değil, muhtemelen orta seviyelerde bir yerde olduğunu kendinize hatırlatın.

Duygusal mantık: Duygularınızın, işlerin göründüğü kadar kötü olduğunu "kanıtladığına" inanmak ("Harekete geçemeyecek kadar kötü, yetersiz veya yorgun hissediyorum. Bu nedenle de kesinlikle, yetersiz, aciz, sevilmez, ezik vb. biri olmalıyım"). Duyguların birer gerçek işareti değil, üzüntü işaretleri olduğunu unutmayın. Duygularınızı kabullenin ve değişken olduklarını kendinize hatırlatın. *Bu güçlü duyguyu yaşıyor olmam ilginç değil mi? Kafayı yeme. Bu durum dinlenmeyle, pratikle, zamanla veya deneyimle değişebilir*, diye düşünün. Kendinizi değersiz veya kötü hissediyorsanız, gerçekliğe bir sayı vermeyi deneyin. Örneğin kendinize, *Yüzde yüz değersiz veya kötü olabilecek şey nedir?* diye sormak, hep ya da hiç düşüncesinden kurtulmanıza yardımcı olur.

-meli -malı ifadeleri: Kendimizden ve dünyadan katı, tartışmasız taleplerde bulunmak (Daha iyisini bil*meli*. Bu şekilde davran*mamalı*. Bu konuda yorul*mamalı*, kusurlu ol*mamalı*, depresyona gir*memeli*, kork*mamalı* ve stres yap*mamalı*yım.). Bu tür düşüncelere şu ifadelerle meydan okuyun: *En azından sorunun bir kısmı, dünyanın benim mükemmeliyetçi fikirlerime katılmasını beklediğimden dolayı çıkıyor. Düşünceleri, çarpıtmaları, hayat tecrübeleri ve yetiştirilme tarzları göz önüne alındığında insanlar gerçekten de olmaları* gerektiği *gibiler ve başka türlü olmalarını istemek aptallık. Farklı*

olsalardı güzel olurdu ama belki de değişmeleri için onları etkileyebilirim. *Aslında daha fazla "olurdu", "yapabilirdim" ve "yapmak istiyorum" şeklinde düşünseydim, belki de kendimi daha fazla motive edebilirdim* ("Gelişmem *gerekiyor*, yerine, gelişmek *isterdim* ve *istiyorum*").

Kişiselleştirme: Kendinizi gerçekte olduğunuzdan daha sorumlu veya ilgili görmek ("Oğlumun okulda başarısız olması tamamen benim hatam", "O adam beni kızdırmaya çalışıyor"). Etkileri nedenlerden ayırın. Kendiniz dışındaki etkilere gerçekçi bir gözle bakın. *Benim sorunum ne*, diye düşünmektense, *Test biraz zordu* veya *Yeterince çalışamadım* ya da *Mesaiye kaldığım için yorgundum*, diye düşünün. Başka bir deyişle, kendinizi yargılamadan davranışlara ve dış etkenlere odaklanın. Ayrıca, meseleyi kişisel olmayan bir hale getirmeye çalışın ("Belki de başka bir insanın bugünkü durumunun merkezinde ben yokumdur").

Suçlama: Tüm sorumluluğu dış etkenlere yüklemek, bu da bize kendimizi çaresiz hissettirir ("Bu iş, hayatımı mahvediyor ve beni kuşkucu birine dönüştürüyor", "Çocukluğumda yaşadığım kötü şeyler yüzünden bu haldeyim"). Dış etkenleri kabullenin ama kendi refahınız için sorumluluk da alın. ("Tamam, bunların beni nasıl etkilediğinin farkındayım. Şimdi işleri yoluna koymaya ve yoluma devam etmeye söz veriyorum" veya "Hiçbir şey bana bir şey yapamaz, nasıl tepki vereceğimi ben seçerim.")

Sıkça kullandığınız herhangi bir çarpıtma fark ettiniz mi? Aile üyelerinizin kullandığını duyduğunuz bir çarpıtma var mıydı? Büyürken sıkça kullandığınız veya duyduğunuz bu çarpıtmaları daire içine alabilirsiniz.

Fark etme ve Değiştirme Alıştırması

Aşağıdaki tablonun ilk sütununda aklınızdan geçebilecek düşünceler listelenmiştir. Alıştırma olarak, ikinci ve üçüncü sütunların üstünü kapatın ve önce düşüncedeki çarpıtmayı ve bunun neden sorunlu olduğunu fark edip edemeyeceğinize bakın ve ardından asıl düşünceyi sakin bir düşünceyle değiştirin. Üçüncü sütunda sadece bazı sakin düşünceler listelenmiştir. Başkaları da olabilir. Tek başınıza veya bir partnerle çalışarak, baskı altında yararlı olabilecek daha fazla seçenek bulup bulamayacağınıza bakabilirsiniz.

Düşünce	Çarpıtma ve Yorum	Yerini Alabilecek Sakin Düşünceler
Değerim maaşıma eşittir. (Belirli bir miktarda para kazanamıyorsam değmiyorum demektir.)	**Ya hep ya hiç düşüncesi** Bu, aile içi sıkıntılara sebep olabilecek aşırı mesaiye veya depresyonla bağlantılı materyalizme yol açabilir.	Bir insan olarak değerim doğuştan gelir ve maaşımdan bağımsızdır.
Vasat olmak berbat bir şey.	**Felaketleştirme** Bu, korkuya dayalı kaygıya ve mükemmeliyetçiliğe yol açabilir.	Tüm eşlerin, ebeveynlerin, polislerin, askerlerin ve beyin cerrahlarının yarısı ortalamanın altındadır. Elimden gelenin en iyisi olacağım ve yarışmaktan da korkmayacağım.
Ben yenilmezim.	**Etiketleme** (olumlu da olsa) Öyle olmadığınızı fark ettiğinizde ne olacak?	Ben savunmasız ve yanılabilir bir insanım ve yine de çok iyi işler başarabilirim.
Bir hata yaptıysam beceriksizim demektir.	**Ya hep ya hiç düşüncesi** Hata yapmadan ya da insanları üzmeden yaşamak imkânsızdır.	Bir hata beni insan yapar, tıpkı en çok hayran olduğum insanlar gibi. Elimden gelenin en iyisini yapacağım ve sonuca çok fazla takılmayacağım.
Yaşadıklarımı kimse anlayamaz.	**Aşırı genelleme** Bu bizi yalnızlaştırır ve başkalarının bizi desteklemesine izin vermemizi engeller.	*Bazı* insanlar gerçekten anlayabilir. Diğerleri de anlamaya çalışabilir ve kusursuz olmayan bir şekilde beni desteklemeye çalışabilir.
Tanrı yaptıklarım için beni affetmeyecek.	**Akıl Okuma** Bu, umutsuzluğa yol açar.	Nerede yazıyor bu?
Bana kötü davranmasına engel olmalıydım.	**-meli -malı ifadeleri** Bu, sahip olamayacağımız bir kontrol yanılsaması verir.	Yalnızca elimden gelenin en iyisini yapacak kadar gücüm var.

Düşünce	Çarpıtma ve Yorum	Yerini Alabilecek Sakin Düşünceler
Ya tüm sorumluluklarımı (aile, bölük, vb.) korurum ya da başarısızım demektir.	**Ya hep ya hiç düşüncesi** Bu, sonsuz üzüntü ve kendini suçlama yaratabilir.	Onları korumak için elimden gelen her şeyi yaptığımı bilmenin memnuniyetini hissedeceğim ve her şeyi kontrol edemeyeceğimi biliyorum. Bazen yapmaya çalıştığımız onca şeye rağmen yine de kötü şeyler olur.
Beni aşağılaman kişisel bir durum.	**Kişiselleştirme** Bu öfkeyi artırır.	Belki de bu daha çok onun acısıyla alakalıdır ve benimle pek ilgili değildir. Kendimi ona kanıtlamama gerek yok.
Mary kadar yetenekli veya cesur değilim.	**Olumsuz karşılaştırma** Belki de öyle, ama sürekli kıyaslama yapmak yorucudur.	Neden kıyas yapayım ki? Benim güçlü yanlarım farklı. *En iyi* olmaktansa *elimden gelenin en iyisini* yapmaya konsantre olmak çok daha iyi.
Arkadaşımın ölümünü düşünmeye dayanamıyorum.	**Felaketleştirme** O zaman, asla kaybının yasını tutamayabilir ve atlatamayabilirsin.	Hayatıma devam edeceğim ve uygun bir zamanda da kederimi yaşayacağım.
Olanlar için kendimi çok kötü hissediyorum. Yanlış bir şey yapmış olmalıyım.	**Duygusal mantık** Bu, mantıksız bir suçluluk duygusuna yol açabilir.	Olanlar için *üzülüyorum* ama elimden geleni yaptım.
O travma hayatımı mahvetti.	**Suçlama** Bu, çaresiz kalmış mağdur zihniyeti yaratır.	Bu benim için zor bir zamandı. Bu deneyimden en iyi dersi alacağım.
Öfkem haklıymışım gibi hissettiriyor. Öyle olmalıyım.	**Duygusal mantık** Bu, öfkenin devam etmesini sağlar.	Belki de öfkemi herkesten çıkarmakta ya da kötü davranışıma bahane olarak kullanmakta haklı değilimdir.

Düşünce	Çarpıtma ve Yorum	Yerini Alabilecek Sakin Düşünceler
Kendimi çok endişeli hissediyorum, deliriyorum galiba.	**Duygusal mantık** Kırılma noktasındakiler bile genellikle zaman ve dinlenmeyle iyileşirler.	Bu sadece bir his. Hisler değişir.
Korktuğumu belli etmemeliyim. Daha iyisini yapmalıyım.	**-meli -malı ifadeleri** Korku yaşanır. Bu normal bir şeydir. Bazı korkular muhakeme gücünü ve performansı artırabilir. Korkuyu yargılamak genellikle faydalı olmaz.	Cesaret, korkuyu kabullenip ilerlemeye devam etmektir. Donup kalsam bile nefes alacağım ve yapmak istediğim şeye odaklanacağım. Bütün yapabileceğim, elimden gelenin en iyisini yapmaktır.
Etkin işlev gösterebilmek için tüm duygularımı bastırmalıyım.	**-meli -malı ifadeleri** Duyguları bastırmak mümkün değildir. Bunu yapmaya çalışmak çok fazla enerjiyi boşa harcamaktır.	Bir şey yapmam gerektiğinde duygularımı kabullenebilir, öteleyebilir veya sakinleştirebilirim ve daha sonra da uygun bir zamanda onlarla başa çıkabilirim.
Ben ya Duracell'in ayısı olup çocuklarımın ihtiyaçlarını her zaman ön planda tutarım ya da kötü bir anneyimdir.	**Ya hep ya hiç düşüncesi** Bu çok yorucu olabilir.	Fiziksel, duygusal ve manevi ihtiyaçlarıma dikkat etmezsem kimseye faydam dokunmaz. Onların ihtiyaçları ile kendi ihtiyaçlarım arasında bir denge kuracağım.
İnsanlar sizi hep hayal kırıklığına uğratır.	**Aşırı genelleme** Bu karamsarlığa ve güvensizliğe yol açar.	*Bazen de* hayal kırıklığına uğratmazlar.
Karımın saldırıya uğradığından beri bana sırlarını açmaması ve ona yardım edememem benim suçum.	**Kişiselleştirme** Birçok travma mağduru, yargılanma korkusuyla bir şeyleri içlerinde tutar veya yalnızca yaşadığı şeylerin benzerini yaşayanlara güvenirler.	Beni endişeden kurtarmaya çalışıyor ya da reddedilmekten korkuyor olabilir. Travmasına ben sebep olmadım ve bunu düzeltemem. Sadece elimden geldiğince destek olabilirim.

Etkinlik: Günlük Düşünce Kaydı

Çarpıtmaların zihinlerimizden otomatik olarak ve alışkanlıkla geçtiklerini unutmayın. Çarpıtmaları fark etmek ve değiştirmek için işleri biraz ağırdan almalıyız. Bir olaydan rahatsız olduğunuzda, bilişsel yeniden yapılandırmada temel bir beceri olan günlük düşünce kaydını doldurmayı deneyin.

Bir kâğıda, aşağıdakine benzer şekilde basitleştirilmiş bir günlük düşünce kaydı yapın. (Şekil 5.1'de tamamlanmış bir günlük düşünce kaydı gösterilmektedir. Düşünce kaydı formunun boş bir hali için sayfanın yanındaki karekodu okutun.)

Sıkıntılı durum: _____

Sonuçlar: _____

Düşünceler	Çarpıtmalar	Yerini Alabilecek Sakin Düşünceler

İlk olarak, sayfanın üst kısmında, üzücü duygularınızı tetikleyen sıkıntılı durumu açıklayın. Ardından üzüntü, öfke, endişe, suçluluk veya tiksinme gibi yaşadığınız tüm hisleri, yani duygusal sonuçları listeleyin. Tek bir kelimeden fazlasını kullanıyorsanız, muhtemelen duyguları değil düşünceleri tanımlıyorsunuzdur. Her duyguyu 1'den 10'a kadar derecelendirin, 10 çok üzücü demektir.

Düşünceler sütununda, olay sırasında aklınızdan geçen veya şimdi olayı düşünürken aklınıza gelen her üzücü düşünceyi listeleyin. Kendinizi soru yazarken bulursanız, bunları ifadelere dönüştürün; çarpıtmaları bu şekilde fark etmek daha kolay olur. Bu tamamlandığında, orta sütunda fark ettiğiniz her çarpıtmayı etiketleyin. Üçüncü sütuna da her çarpıtmanın yerine geçebilecek sakin düşünceleri yazın. Ardından, yoğunluklarının azalıp azalmadığını görmek için duygusal sonuçları yeniden değerlendirin. Yoğunluktaki küçük bir değişiklik bile önemlidir ve rahatsız olmak (örneğin, klinik depresyon veya aşırı üzüntü) ile kötü olmak (uygun düzeyde üzüntü gibi) arasındaki farkı gösterebilir.

Bu kaydı günün sonunda veya durulmaya başladığınız herhangi bir zamanda doldurabilirsiniz. Partnerinizin, "Ne oldu?", "Bunları duymak sana 'kendini' nasıl hissettirdi?", "Aklından hangi düşünceler geçti?", "Peki aklından başka neler geçti?", "Bu düşüncelerden herhangi biri çarpıtma olabilir mi?" "Bu düşünce bir _____ çarpıtması olabilir mi?" gibi sorular sorması şeklinde, bu alıştırmayı çiftler halinde denemek de çok etkili olabilir. Partneriniz daha sonra düşünceleri değiştirmek için beyin fırtınası yapma konusunda da size yardımcı olabilir. Bu partnerli alıştırmada, her iki birey de çarpıtmaları daha sakin düşüncelerle değiştirme konusunda daha iyi hale gelir.

Şekil 5.1. Basitleştirilmiş günlük düşünce kaydı

Sıkıntılı durum: Patron beni haksız yere azarladı ve başka bölüme geçirdi.

Sonuçlar: Kızgın 10 ▸ 7; endişeli 9 ▸ 6; korkmuş 7 ▸ 5; hayal kırıklığına uğramış 6 ▸ 4

Düşünceler	Çarpıtmalar	Yerini Alabilecek Sakin Düşünceler
Patronun adaletsizliği, onun ve şirketin iyi yanlarını göremeyecek kadar beni tüketti. Tek düşünebildiğim bu.	Kusur tespiti	Geriye ne kaldı? Hâlâ hayatımın ve işimin kalan diğer kısımlarının tadını çıkarabilirim.
Bu şekilde davranmamalı.	-meli -malı ifadeleri	O öyle biri. Farklı olsaydı güzel olurdu ama adaletsizliğe takılıp kalırsam kafayı yerim.
Hayatımı mahvediyor. Denemeyi bırakacağım. Ödeşeceğiz.	Suçlama	Kuşkuculuğumu ya da kötü davranışlarımı onu suçlayarak haklı çıkarmayacağım. Kuşkuculuğun ve doğruluğun kaybının etkileri ben emekli olduktan çok sonra bile devam edecek.
Bana garezi var.	Kişiselleştirme	Belki de yoktur.
Buna katlanamıyorum!	Felaketleştirme	Bu yeni göreve alışmak biraz uyum gerektirecek. Bunu zor bir ortamda iyi bir şeyler yapmak için bir meydan okuma olarak göreceğim.

İşlerin Özüne İnmek: Çekirdek İnançlar

Bilişsel teorisyenlere göre, çarpıtmaları değiştirmek psikolojik *semptomları* azaltır, ancak duygusal rahatsızlığın *tedavisi*, *çekirdek inançlar* olarak adlandırılan şeyleri değiştirmektir. Çekirdek inançlar tipik olarak yaşamın erken dönemlerinde edinilir, yaygın çarpıtmalara yol açarlar ve üç çeşittirler:

1. Beceriksizim (yetersiz, yeteneksiz, hünersiz, güçsüz, kontrolsüz).
2. Değersizim (hak etmeyen, kötü, değeri olmayan, işe yaramaz, kusurlu).
3. Sevilebilir değilim (çünkü geçmişte sevilmedim).

Örneğin, istismarcı bir ebeveyn tarafından Jann'a sürekli olarak yolun kenarındaki bir çöpten farksız olduğu söylendi. Bunun neden olduğu acı verici duyguları telafi etmek için, Jann hırslı ve inanılmaz başarılı biri oldu. Düşünceleri şöyleydi: *Başarısız olmak berbat bir şeydir. Zayıflık göstermemeliyim. Mükemmel olmalıyım.* Ne yazık ki, onun hırslı bir şekilde mükemmellik arayışı, karşı konulmayan çekirdek inançlarının neden olduğu acıyı veya kendisinden şüphe duymasını hafifletmemişti.

Çekirdek inançlar, çarpık otomatik bir düşüncenin irdelenmesiyle ortaya çıkar. Örneğin, Jann, *Mükemmel olmalıyım*, şeklindeki ısrarcı bir düşünceyle çalışmayı tercih etti ve kendisine şu gibi sorular sordu:

"Bu ne anlama geliyor?" (Cevap: "Ben bir hata yapamam.")
"Peki bu ne anlama geliyor?" (Cevap: "İnsanlar benim hakkımda kötü düşünecek. Beni reddedecekler.")
"Bunun doğru olduğunu varsayarsak, neden bu kadar kötü olsun ki? Bu benim hakkımda ne anlatıyor?" (Cevap: "Yetersizim.")

Bu irdeleme sürecinde belirginleşen zihin okuma ve aşırı genelleme çarpıtmalarını fark etmiş olabilirsiniz. Jann, düşüncelerini sorgulayarak, kendisinin *Ben* (her zaman ve her yönden) *yetersizim*, şeklindeki çekirdek inancını oluşturdu ve sonra da buna karşı koyabilecek duruma geldi. Örneğin, geçmişte zor durumlarda önemli seviyede yetkinlik gösterdiği zamanları belirleyebilir. Sevilesi özelliklerini ve birçok kusurlu insanın yine de sağlıklı bir şekilde sevildiği gerçeğini de düşünebilir.

Çekirdek inançlarınızı ortaya çıkarmaya çalışın. Tamamlanmış bir günlük düşünce kaydından, özellikle rahatsız edici bir düşünce seçin ve nihayetinde, "Bu benim hakkımda ne söylüyor?" sorusuna gelene kadar kendinize sorular sorun. Bu yöntem sizi genelde çekirdek inancınıza yönlendirir. Ardından, hem çekirdek inanca hem de sorularınıza verilen ilk yanıtlara meydan okuyun. Her ikiniz de pratikle ustalık kazanabileceğiniz için bu egzersizi bir partnerle yapmak çok yararlı olabilir.

Sonuç

Sadece bir düzine kadar çarpıklığın bu kadar çok soruna sebep olması ilginç değil mi! Onları fark etmek için yeterince zaman ayırdıktan sonra, onları daha az duygusal rahatsızlıkla sonuçlanacak şekilde daha mantıklı düşüncelerle tutarlı bir şekilde değiştirebiliriz. Bu, herkesin pratikle ustalaşabileceği bir beceridir.

6. Bölüm

Bilinçli Farkındalık

Bilişsel yeniden yapılandırma, deneyen hemen herkes için faydalı olmuştur. Bununla birlikte, mantığın tek başına rahatsız edici duyguları sakinleştirmek için yetersiz kaldığı zamanlar da vardır. Bu durumlar için, bilişsel yeniden yapılandırma gibi çeşitli koşullarda duygusal ve fiziksel sıkıntıyı azaltmaya yardımcı olan tamamlayıcı bir beceri vardır. Bu beceriye *bilinçli farkındalık* denmekte ve çok farklı bir şekilde çalışmaktadır.

1979'da Dr. Jon Kabat-Zinn, Batı tıbbına bilinçli farkındalığı tanıttı. Kendisi Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeki Stres Azaltma Kliniği'nin (şimdi Bilinçli Farkındalık Merkezi) yöneticisiyken, farklı türde hastalıklardan mustarip ve geleneksel tedavilere yanıt vermeyen hastalar ona gönderilmişti. Kabat-Zinn, onlara bilinçli farkındalık temelli stres azaltma olarak adlandırdığı tedaviyi uyguladı ve hastaların teşhislerinden bağımsız olarak, acı çekmenin psikolojik ve tıbbi semptomlarının yüzde 30 azaldığını fark etti. O zamandan beri, bilinçli farkındalık eğitimi Amerika ve dünya çapındaki psikoloji ve tıp merkezlerinde, üniversitelerde ve hatta hapishanelerde bile öğretilmiştir. Ve bulgular, bilinçli farkındalık sahibi insanların güçlü olumsuz duyguları yönetmede konusunda daha iyi iş çıkardıklarını göstermiştir.

Bilinçli farkındalık bize Doğu psikolojisinden gelse de, hemen herkesin bakış açısıyla kolayca uyum sağlayabilmektedir. Bilinçli farkındalık her birimizin iki zihinden oluştuğunu varsayar (bkz. Şekil 6.1). Bazen gerçek mutlu doğamız olarak da adlandırılan bilgelik zihni, aslında özümüz-

de kim olduğumuzdur. Bilgelik zihni nazik, bilgili, sakin, sabırlı, neşeli ve umutludur; psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirdiğimiz özelliklerdir. Sıradan zihin, bilgelik zihnimizi örterek ve gizleyerek gerçek mutlu doğamızı deneyimlememizi engeller ve fazla acıya sebep olur. Dönüp duran, sürekli hareket halindeki yorucu düşünceler (şekil 6.1'deki oklarla gösterilmiştir) takıntı yapan, endişelenen, plan yapan, kafa yoran, kendini boğan, acele eden, yargılayan, acıya direnen ve dünyanın işleyiş şekliyle savaşan sıradan zihnin karakterini belirlemektedir. (*Neden bu acıyı çekiyorum? Buna dayanamıyorum. Buna bir son vermeliyim. Ama ya bitmezse?*). Bu tür düşünceler kaygı, depresyon, öfke, açgözlülük ve diğer sıkıntılı duygulara yol açar. Birinin kendinde olmadığını söylediğimizde (endişe, öfke, vb. sebebiyle), aslında onun gerçek mutlu doğasından uzaklaştığını ve sıradan zihindeki bir savaşta mahsur kaldığını söylemiş oluyoruz. Bilinçli farkındalık görüşünde, düşünceler sorundur. Düşüncelerle ne kadar meşgul olursak veya savaşırsak, o kadar da sıkıntılı oluruz. Bilinçli farkındalık çözümü, sadece sıkıntı verici düşünceleri kabul etmek ve daha sonra onların özüne inerek huzurlu, doğal mutlu halimize geri dönmektir. Bir düşünce sadece bir düşüncedir. Gerçek olmak zorunda değildir ve üzerine aşırı düşmeye de gerek yoktur.



Şekil6.1: Zihnin ikili doğası

Bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal sıkıntıya yol açan çarpıtmalara karşı koyar veya bunlarla savaşır. Örneğin, bir kişi *Ben yetersizim* düşüncesiyle yeterli olduğu anları sıralayarak savaşabilir. Yine de bazen düşüncelerle savaşmak daha fazla gerginlik yaratabilir. Bu sıkıntılı duyguyla sa-

vaşmak yerine, sevgi dolu bir ebeveynin yaralı, ağlayan çocuğuna sarılıp onu sakinleştirmesi gibi, sadece bu duyguyla oturup onu sakinleştirseniz neler olabileceğini hayal edebiliyor musunuz? Sonunda acısı azalır ve çocuk oynamaya geri döner. Bu, bilinçli farkındalığın size sıkıntıya karşılık vermenin yeni bir yolunu nasıl öğreteceğini göstermektedir.

Bilinçli Farkındalık Tutumları

Bazı Doğu kültürlerinde, "zihin" kelimesi "kalp" kelimesiyle aynı anlama gelmektedir. Bilinçli farkındalık eğitimi kalbin tutumlarını geliştirir. İşte en temel tutumlardan altısı.

Şefkat: Bu, başkalarının acıları için keder duymanın yanı sıra yardım etme ve acıyı yatıştırma arzusu anlamına gelir. Bilinçli farkındalık bağlamında, "şefkat" aynı zamanda kendi acımıza karşı da aynı şekilde hissetmemiz anlamına gelir. Bilinçli farkındalıkla yapılan her şey, her acı verici an için de her memnun edici an için de nazik, kibar, dostça bir farkındalık getirir.

Anlamak isteyen, eleştiriden uzak soğukkanlılık: Batı'da genellikle insanlar acıdan hoşlanmaz. Sıklıkla onu kötü bir şey olarak görür ve etiketler ve ondan kaçmak için de ağrı kesiciler kullanırlar. Bu savaş tipik olarak acıyı artırır. Bilinçli farkındalık uygulamasında, acıyı iyi veya kötü olarak değerlendirmeden sadece gözlemleriz. Onu, sanki hoş bir duyguyu izliyormuş gibi sadece izleriz. Bu duruş –sadece acıya verdiğimiz *tepkiyi* değiştirme– genellikle acının yoğunluğunu azaltmaya yardımcı olur.

Kabullenme: Hemen düzeltmeye, değiştirmeye veya onlarla savaşmaya çalışmadan, bir şeyleri o anda nasılsa öyle kabul etmek anlamına gelir. Kabullenme tutumu, "Ne hissediyorsam hissedeyim, sorun yok. Bırak da hissedeyim," der. Duygularla savaşmayı bıraktığınızda, duygusal yoğunluk da genellikle değişir. Değişsin diye uğraştığınızdan değişmez. Sadece neyin değiştiğini fark edersiniz.

Enginlik: Bilgelik zihni, acınızı içine çekecek kadar geniş ve derindir. Bilgelik zihnini engin bir okyanusa benzetebilirsiniz. Bilgelik zihni yüzeydeki dalgalar gibi yükselip alçalan acıyı okyanusun derinliklerinden izler. Okyanus, acıdan daha etkilemeden onu emer. Aynı şekilde, siz de

onun gelip geçici bir şey olduğunu ve onunla başa çıkabilecek kadar engin olduğunuzu bilerek, acı çekmeyi korkmadan ya da gerilmeden kucaklayabilirsiniz.

İyi mizah: Acıların çoğu aşırı ciddi olmaktan kaynaklanır. Bilinçli farkındalığa eğlenceli, neşeli bir tutumla yaklaşırız.

Acemi zihni: Uzman kişiler zaten çok şey bildiklerini varsayarlar, bu yüzden de çok az şey öğrenirler. Yeni başlayanlar da, tıpkı bir çocuk gibi, yeni deneyimlerden bir şeyler öğrenmeye açıktırlar. Bilinçli farkındalıkla, yeni tutumlara ve gerçek mutlu doğamızı deneyimlemeye açık oluruz. Bilinçli farkındalık uygulamasına, karamsar bir şekilde işe yaramayacağını varsayarak değil, faydalı olabileceğini düşünerek yaklaşırız.

Bilinçli Farkındalık Eğitim Dizisi

Kronik acınızın olduğunu ve sekiz haftalık bir bilinçli farkındalık eğitimine başladığınızı düşünün. İlk önce yavaşça kuru üzüm yemeniz ve başka bir şey yapmamanız istenir. Şu düşüncelerin zihninize doluştuğunu fark edebilirsiniz: *Kuru üzümün acımı hafifletmekle ne ilgisi var? Kuru üzüm sevmem ben – Annem onları yulaf ezmemin içine koyuyor. Yulaf ezmesinden nefret ederim. Öğle yemeğinde ne var acaba? Yapılacaklar listemde bazı şeyler var.* Bu düşünceler, kuru üzüm yemeyi deneyimlemediğiniz ölçüde sizi anın dışına çekip çıkarır. Muhakemede bulunmadan yalnızca düşüncelerinizi fark edip dikkatinizi yavaşça kuru üzüm yemeye çevirirseniz, hızlı hızlı kuru üzüm yerken genelde kaçırdığınız zengin tatları ve diğer hisleri fark edebilirsiniz. Ayrıca, yemek yemenin fiziksel hissiyatına odaklandığınızda daha çok rahatladığınızı da fark edebilirsiniz; güçlü sıkıntılı duyguları yargılamadan ya da bunlara tepki vermeden sadece sakince odaklanın. Başka bir deyişle, bilinçli farkındalık uygulamasının özünü deneyimlemeye başlıyorsunuz demektir.

Daha sonra, bilinçli nefes almayı öğreneceksiniz. Aslında bir şey yapmaya çalışmadan, sadece nefesinize odaklanarak pratik yapmış olacaksınız. Acemi zihniyle, her nefesin benzersiz olduğunu fark edeceksiniz. Nefes alıp verirken vücudunuzdaki değişiklikler fark edeceksiniz. Zihniniz boşken veya düşünceler ortaya çıktığında, hiçbir şey düşünmeden, dikkatinizi yavaşça tekrar nefesinize odaklayarak değişimi fark edin. Nefes alıp

verme halinin ve gelip giden düşüncelere karşı savaşmayı bırakmanın ne kadar sakinleştirici olduğunu göreceksiniz.

Daha sonra vücut tarama becerisi, belirli hisleri iyi veya kötü olarak değerlendirmeden, vücudun ne hissettiğini basitçe fark etmeyi size öğretecek. Vücut bölgelerinize odaklanarak nefes alın ve sonra da anlamaya çalışarak, farkındalığı vücutta yavaşça hareket ettirmeyi öğreneceksiniz. Vücudunuza farkındalık kazandırmak için ortaya çıkan düşüncelere soğukkanlılıkla karşılık vermeye devam edin. Hem bilinçli farkındalıkla nefes alıp verme hem de vücut taraması, rahatsızlık veren düşünceler etkisi altındayken vücudunuzun içinde rahatlamayı öğretir.

Bu ve diğer beceriler, yoğun olumsuz duygulara karşılık vermenin ve kendinize bakmanın yeni bir yolu olan üzücü duygularla yüzleşmeyi aşağıda vereceğimiz güçlü meditasyonla harmanlar. Bu meditasyon sizin için faydalı olduysa, pratik yapmaya devam edebilir veya ek eğitimler alabilirsiniz (önerilen kaynaklarda "Bilinçli Farkındalık" bölümüne bakın).

Etkinlik: Rahatsız Edici Duygularla Yüzleşme

Bu meditasyon, hoş olsun ya da olmasın duyguların karşısında sakin ve tepkisiz kalmayı öğretir. Acıyla savaşmaya veya onu bastırmaya çalışmak yerine, nazik bir farkındalıkla acıya doğru –onu hafifleterek ve yumuşatarak– yavaşça yöneliriz. Tepkimizi yumuşatmak acıyı deneyimleme şeklimizi değiştirir. Bu meditasyonu en az bir hafta boyunca her gün 30 dakika veya daha fazla uygulamanızı öneriyoruz.

1. **Meditasyon duruşunu, ayaklar yerde düz, eller kucakta rahat bir şekilde dururken dik şekilde oturma olarak düşünün.** Omurga, üst üste dizilmiş bozuk paralar gibi düzdür. Üst beden görkemli bir dağ gibi zarif bir asaletle, rahat halde ama diktir. (Görkemli dağ, çevresindeki değişen koşullara rağmen güvende ve değişmezdir.) Bırakın gözleriniz kapansın. Nefes alış verişinizin, huzurla dolu bilgelik zihninize yerleşmesine yardımcı etsin.
2. **Özellikle şefkat, kabullenme, iyi mizah ve enginlik tutumlarını hatırlayın.** Zaten bir bütün halinde olduğunuzu unutmayın. Duyguları deneyimlemenin yeni bir yolunu keşfederken acemi zihnini kullanın.
3. **Nefesinize odaklanın.** Nefes alıp verirken karnınızın yükselip alçalmasına dikkat edin ve birkaç dakika boyunca yumuşak ve rahat halde

olmasına izin verin. Karın, göğüs, burun, boğaz ve göğüs kafesindeki hareketlere ve hislere dikkat edin. Örneğin, nefes alırken karnınızın yükseldiğini ve gerildiğini ya da burun deliklerinizden içeri girip çıkan havayı fark edin. Düşünmeyin ya da başka herhangi bir şey yapmayın, sadece fark edin. Nefes alıp verir haldeyken, içten bir ilgiyle fark edin ve bırakın ne olursa olsun. Düşünceler ortaya çıktığında onları sadece fark edin, sonra nazikçe, sabırla ve tekrar tekrar farkındalığınızı nefes alış verişinize çekin.

4. **Yargılamadan ya da onu değiştirmeye çalışmadan sadece vücudunuzdaki herhangi bir duygunun, gelip giden herhangi bir hissin farkına varın.** Örneğin, bacağınızın sandalyenin neresine değdiğini veya ellerinizin kucağınızın neresinde durduğunu fark edebilirsiniz. Bir bölge seçin, mesela karın bölgesi. O bölgeye odaklanarak nefes alıp verin. Zihninizin o bölgede dinlendiğini hayal edin. *Huzursuzluktan hoşlanmıyorum*, gibi yorumlar getirmeden sadece ne hissettiğinize dikkat edin. Nazik bir kabullenme ve müsaadeyle hislerinize odaklanın. Bazen onlara nazik bir farkındalıkla yaklaştığımızda hisler değişir; gelirler ve giderler. Yine de, bir şey yapmadan sadece neler olduğunu izleyin. Hazır olduğunuzda, daha kasıtlı nefes alıp verin ve daha sonra da dikkatinizi o bölgeden uzaklaştırın ve göğsünüz gibi vücudunuzun başka bir bölgesine yönlendirin. Göğsünüzün etrafındaki bölgede ne hissettiğinize odaklanın. Herhangi bir huzursuzluk veya endişe varsa, sadece bunu fark etmeye çalışın. O bölgeye doğru nefes alın. Nefesinizin o bölgeye nezaket ve kabullenme taşıdığını düşünün. Sadece o bölgedeki değişen hisleri fark ederek o bölgeye odaklanarak nefes alıp verin. Hazır olduğunuzda, o bölgeye odaklanarak daha kasıtlı nefes alıp verin. Nefesi verirken, farkındalığı vücudunuzun eliniz gibi başka bir bölgesine taşıyın ve önceki bölgedeki farkındalığın dağılmasına izin verin. Sadece o bölgedeki hisleri fark ederek, o bölgeye odaklanıp nefes alıp verin. Hazır olduğunuzda, daha kasıtlı bir nefes alın ve nefes verirken farkındalığın bir bütün olarak vücudunuza yayılmasına izin verin.
5. **Zihninizin dalıp gittiğini fark ettiğinizde kendinizi tebrik edin.** Sıradan zihnin yaptığı budur. Düşüncelerin sadece düşünceler olduğunu ve sizi tanımlamadığını unutmayın ve farkındalığınızı tekrardan nazikçe nefes alıp vermeye ve vücudunuzu hissetmeye yöneltin. Dü-

şüncelerinizi durdurmaya değil, sadece onları sakince fark etmeye ve ardından farkındalığınızı yavaşça nefesinize ve vücudunuza yöneltmeye çalışın.

6. **Şimdi de belki işle veya ilişkilerinizle ilgili zor bir durumu ve değersizlik, yetersizlik, üzüntü veya gelecek kaygısı gibi beraberinde ortaya çıkan duygularınızı anımsayın.** Bu durum için bir alan açın. Bu duygulara içten bir ilgi gösterin. Hissettiğiniz şey *her neyse* gayet normal. Bu duyguları, eski bir dostmuşçasına içtenlikle karşılayın.
7. **Duyguları, vücudunuzun neresinde hissettiğinizi fark edin.** Örneğin, mideniz, göğsünüz veya boğazınız olabilir. Bu duyguları tümüyle kabullenerek tamamen hissetmek için kendinize müsaade edin. *Kendimi sıkıp bir süreliğine bu duyguların beni etkilemesine izin vereceğim ki onlardan kurtulabileyim*, diye düşünmeyin. Bu tümüyle bir kabullenme değildir. Bunun yerine, duyguları tamamen kabul etmenize izin veren bir alan oluşturun.
8. **Vücudun o bölgesine odaklanarak büyük bir şefkatle nefes verin.** Uzun zamandır önemsenmemiş, karanlık bir odaya temiz hava ve güneş ışığının girdiğini düşünün. Nefesinizi burnunuzdan, boğazınızdan, ciğerlerinizden ve ardından vücudunuzun üzücü duygu veya duyguları hissettiği kısıma kadar takip edin. Sonra, durulduğunuzu hissedene kadar vücudunuzdan çıkan nefesi takip edin. Bunu yaparken nazik, sevgi dolu, kabullenici bir gülümsemeyi düşünebilirsiniz. Huzursuzluğu değiştirmeye veya uzaklaştırmaya çalışmayın. Kendinizi ona karşı savaşmak veya onunla mücadele etmek için hazırlamayın. Onu yargılamadan, gerçek bir kabullenme, derin bir ilgi, huzur, tüm insanlara karşı nazik tavır sergilemek anlamına gelen *sevgi dolu bir nezaket*le kucaklayın. Vücudun gevşemesine ve o bölgenin etrafında açılmasına izin verin. Bilgelik zihni bu duyguları büyük bir şefkatle taşıyabilecek kadar engin ve sevgi de huzursuzluğu kucaklayacak, hoş karşılayacak ve içine nüfuz edecek kadar büyüktür. Nefesinizin, uyuyan bir bebek misali, duygularınızı okşamasına ve yatıştırmasına izin verin.
9. **Acıyı nezaketle kucaklayacak kadar engin olduğunuzu hatırlayın.** Bunu yararlı buluyorsanız, size sevgi dolu nezaketi hatırlatan sevdiğiniz insanları aklınıza getirin ve zor durumu düşünürken bu sevgi dolu nezaketin farkındalığınıza nüfuz etmesine izin verin. Duygularınızı değiştirmeye çalışmadan sadece onlara ne olduğuna dikkat edin.

10. **Hazır olduğunuzda, vücudunuzun o bölgesine odaklanarak daha derin bir nefes alın ve nefes verirken de odağınızı bir bütün halinde vücudunuza doğru genişletin.** Gelip geçen her acıyı taşıyacak olan bilgelik zihninin bütünlüğünün ve engin, sınırsız şefkatinin farkında olarak, tüm vücudunuzun nefes alıp vermesine odaklanın. Odağınıza duyduğunuz sesleri de ekleyin, yorum yapmadan ya da eleştirmeden sadece bu sesleri farkındalığınıza katın. Hafif bir tebessümle dinlemeye devam edin. Havayı vücudunuzda hissedin; tüm vücudunuzun nefes alıp verdiğini hissedin. Farkında olduğunuz her şeyi yumuşak ve içten bir kalple fark edin.
11. **Son olarak, aşağıdaki düşünceleri sessizce tekrar edin:** "Sevgi dolu nezaketi unutma. Mutlu ol. Bütün ol."
12. **Şu anda deneyimlediğiniz şeylerin farkında olun.** Merakla ve iyi mizahla, vücudunuzun nasıl hissettiğini sadece fark edin. Hangi duyguları hissediyorsunuz? Sakinlik, huzur ya da durulma hissediyor musunuz? Üzgün müsünüz? Ne hissediyorsanız hissedin, sorun değil. Sadece farkında olun, yeter.

Bilinçli farkındalık hakkında daha fazla şey öğrenmek isterseniz bu meditasyonun uyarlandığı *10 Simple Solutions for Building Self-Esteem* [*Benlik Saygısı Oluşturmak için 10 Basit Çözüm*] (Schiraldi, 2007) adlı kitabı okuyabilir veya önerilen kaynaklar bölümündeki diğer bilinçli farkındalık kaynaklarına başvurabilirsiniz.

Etkinlik: Çekirdek İnançlarla Yüzleşme

Beşinci Bölüm'de açıklanan bilişsel yeniden yapılandırma, size üzücü çekirdek inançları ortaya çıkarmanın ve karşı koymanın bir yolunu gösterdi. Bu genellikle çok işe yarar. Bununla birlikte, çekirdek inançlar genelde hayatımızın ilk yıllarında zihinlerimize yerleşir ve mantığımızı kullanarak bunları tamamen azaltmak zordur. Bilinçli farkındalık, kafadan çok kalbe dayanan sıkıntılı çekirdek inançlarla başa çıkmanın farklı bir yolunu öğretir.

Diyelim ki temel inancınız, *Ben yetersizim*, şeklinde. Bu normaldir. Neredeyse herkes zaman zaman böyle hisseder. Kimse böyle hissetmekten hoşlanmaz tabii ki. Bu yüzden siz de bu düşünceye karşı, *Ben yetersiz değilim*, diyerek savaşmaya çalışırsınız. *Bu çok acı verici bir düşünce. Böyle*

hissettiğimi kimsenin bilmesine izin veremem. O kadar becerikli olacağım ki kimse beni yetersiz olmakla suçlayamayacak. Ya da neden yetenekli olduğunuzu düşünmeye devam edebilirsiniz. Belki de çekirdek inanç, çocukluğunuzda ciddi bir şekilde eleştirildiğiniz bir zamanda ortaya çıkmıştır. Bir yetişkin olarak, savaş daha fazla sıkıntıyla birlikte devam eder.

Bilinçli farkındalık, *Ben yetersizim*, düşüncesini sadece sıradan zihinde savaştığımız bir düşünce olarak görür. Bu düşünceyle hiç savaşmadan sadece var olmasına izin verseydiniz ne olurdu? Bu düşünceden gelen duygunun vücudunuzdaki yerini fark etseydiniz ve o duyguyu şefkatle kucaklasaydınız ne olurdu? Bu yaklaşımın sadece duruma verdiğiniz *tepkiyi* değiştirdiğini görebiliyor musunuz? Her ne kadar çelişki yaratsa da bu yaklaşım, zihni çokça yoran o savaşa gerek kalmadan olgunlaşabileceğimiz güvenli bir alan oluşturur.

Bu aktivite için, *Ben yetersizim*, *Ben sevilesi biri değilim* veya *Ben değersizim* gibi üzücü bir çekirdek inanç seçin. Düşünceyle düşünerek savaşmak yerine, çekirdek inanca karşı mücadeleyi bırakın. O zaman bu çekirdek inancı (veya daha doğrusu bununla ilişkili duyguyu) vücudunuzun neresinde hissettiğinizi fark edeceksiniz. Huzursuzluğu hissettiğiniz bölgeye odaklanarak, onu yargılamadan nefes alacaksınız ve sonra da bu huzursuzluğun dağılıp gitme farkındalığına izin vereceksiniz. Duygusal olarak tepki veremediğiniz ancak şefkatli bir şekilde yanıt verdiğinizde, olumsuz düşünceler ve duygularla ilişkili sinir yolları kullanılmadığı için bozulur. Bunun yerine, bilgelik zihniyle ilişkili yolları güçlendireceksiniz. Önümüzdeki birkaç gün boyunca bu meditasyonu birkaç kez uygulayın ve neler olduğunu fark edin.

1. **Ayaklarınız yerde düz ve eller kucağınızda dinlenirken dik bir şekilde rahatça oturduğunuz meditasyon duruşuna geçin.** Sakince nefes alın, bilgelik zihninizde kalın.
2. **Çekirdek inancınızı nazik bir farkındalığa taşıyın.** Düşünceyi yargılamadan, bu düşünceyi ve onunla bağlantılı duyguları vücudunuzun neresinde hissettiğinizi fark edin ve o alana doğru sevgi dolu nezaket ve tam bir kabullenmeyle nefes alıp verin.
3. **Zaman zaman, eğer yardımcı olacaksa, kendinize bilinçli farkındalıkla şunları hatırlatın:**
   Bu sadece bir düşünce.

Bu düşünceyi nazik bir farkındalık tut.
Şefkat duy.

4. **Vücudun düşünceyi hissettiği bölgeye odaklanarak nefes alıp vermeye devam edin**. Acele etmeyin, alana dair farkındalığınızı serbest bırakmaya hazır olana kadar bu alana odaklanarak nefes alıp verin.
5. **O bölgeye odaklanarak daha derin, daha kasten bir nefes alın.** Nefes verirken çevrenizin farkına vardıkça o bölgenin farkındalığının da dağılıp gitmesine izin verin. Veya gülümseme meditasyonuna geçin (bu meditasyonun detayları için sayfanın kenarındaki karekodu okutun).

Sonuç

Bilinçli farkındalık, düşüncelerimizle karşı sık sık girdiğimiz savaşlara ferahlatıcı bir alternatif sunar. Çelişkili bir şekilde, ne hissedersek hissedelim bunu nazikçe kabul ederek, olumsuz duyguların yoğunluğunun genellikle azaldığını görürüz. Sonraki üç bölüm, zor koşulları nazikçe kabullenmek ve bu durumlara farkındalık getirmek için özel uygulamalar sunmaktadır.

7. Bölüm

Öz Şefkat

Bu bölümde, zor duygular ve acılarla başa çıkmanın kısa ve basit bir yolu olan öz şefkat becerisinin nasıl kullanılacağını açıklayacağız. Bu bölüm, bilinçli farkındalık uygulamasını, kişisel aksaklıkların acısından kurtulmamıza yardımcı olacak ve yumuşatacak şekilde genişletecektir.

Kendinize çok yüklenmeye yatkın mısınız? Zor zamanlar geçirdiğinizde –hata yapmak, koyduğunuz bir hedefe ulaşamamak, kötü muamele görmek, reddedilmek veya sert bir şekilde eleştirilmek gibi– kendi kendinizi yoğun şekilde eleştirir misiniz? Kendinizle ilgili sorunun ne olduğuna takılı kalıp hemen "düzeltmek" için kendinizi yorar mısınız? Kendinizi hizaya sokmak ve daha iyisini yapmaya motive etmek amacıyla kendinizle sert konuşmalar yapıp kendinizi hırpalar mısınız? Kendinize karşı davranış şekliniz belki de geçmişte insanların size böyle davranmış olmasından kaynaklanıyor olabilir mi?

Böyle sert bir duruşla kendimizi koruduğumuzu ve motive ettiğimizi düşünürüz. Ancak araştırmalar, daha nazik bir yaklaşımın daha az stres verici olduğunu ve daha fazla büyümeye ve psikolojik sağlamlığa yol açtığını göstermiştir.

Öz şefkat araştırmaları, Dr. Kristin Neff öncülüğünde gelişmiştir. Dr. Neff, *öz şefkatin*, Altın Kural'ın tersi olduğunu, yani sevdiğiniz biri veya iyi bir arkadaşınız zor durumdayken onlara nasıl davranıyorsanız kendinize de öyle davranmak ve zor zamanları anlayış ve nezaketle karşılamak gerektiğini söyler. Öz şefkat üç bileşene ayrılır (Neff, 2011):

- **Üzücü duyguların bilinçli farkındalığı:** Sakin, tepkisiz bir şekilde, o anda içimizde neler olduğunu fark ederiz. Eleştirmekten ziyade sadece kabullenme vardır. Aktif bir şekilde acıya döneriz ve bu da onu iyileştirmenin tek yoludur. Bu, önceki bölümde tartıştığımız bilinçli farkındalık ilkelerine benzerdir. Dr. Neff bunlara aşağıdaki iki benzersiz özelliği de ekler.
- **Ortak merhamet hissi:** Bu hepimizin acı çektiğinin farkına varmaktır; hepimiz aynı gemideyiz. Herhangi bir sokakta, herhangi bir kapının ardında acı vardır. Her birimiz mutlu olmayı ve acı çekmemeyi arzularız ama yine de hepimiz zaman zaman tökezleriz. Hepimiz sonu hüsranla biten hayallerden, kendi kusurlarımızdan veya iyi niyetin kaybolmasından kaynaklanan acıları hissederiz. Bunu anlarsak, diğer insanlarla aramızda bir bağ hisseder ve yalnız olmadığımızın farkına varırız. Bu, acılarımızı bir mantığa oturtmaya yardımcı olur. Kendimizi daha az yalnız hissederiz.
- **Kendinize nazik ve destekleyici olma:** Kusurlu olduğumuz için kendimizi ağır eleştiri toplarına tutmak yerine acımıza derin bir ilgi, sabır, anlayış, sıcaklık ve cesaretlendirmeyle karşılık veririz. Bu görüş, "Yalnız değilsin, ben senin için buradayım," demektir. Bir ödülle yol göstermek bir cezadan daha motive edicidir. Korku, uzun vadede en iyi performansa ve büyümeye yol açmaz.

Biraz durup sevdiği birini kaybeden yakın bir arkadaşınıza karşı hissedeceğiniz nazik ve ilgi dolu duyguları düşünebilir misiniz? Ya da yol kenarında kaza geçirmiş bir kişiye karşı? Başka biri tarafından aşağılanmış bir aile üyesine karşı? Acı çeken bir çocuğa karşı? Zor zamanlarda bu tür bir şefkati kendinize de gösterdiğinizi hayal edebiliyor musunuz? Bu nasıl bir his olurdu? Dr. Kristin Neff'in mükemmel internet sitesi http://www.self-compassion.org adresinden uyarlanan aşağıdaki beceri, duygusal acı veya ıstırabı tetikleyen zor zamanlar için çok etkilidir.

Etkinlik: Öz Şefkat

1. **Geçmişinizde yaşadığınız ve üzüntü, öfke, hayal kırıklığı, utanç, özeleştiri, reddedilme, yalnız kalma gibi duygusal sıkıntıları tetikleyen orta yoğunlukta bir olay seçin.** (Bu beceriyle rahatladıktan sonra, daha üzücü veya yeni oluşan durumlar için de bunu deneyebilirsiniz.)

2. **Tüm bu zor duyguları ve hisleri tam olarak fark etmenize izin verin.** Onlara karşı durmayın veya onları uzaklaştırmaya çalışmayın. Sadece yumuşak ve içten bir kalple içeri girmelerine izin verin ve şu cümleyi hatırlayın: "Her ne olursa olsun, hissedeyim." Ellerinizi samimi bir şekilde, kalbiniz veya karnınız gibi, acının vücudunuzda tutulduğu yere yerleştirin. Nefes alırken, şefkatin vücudunuzdan aşağı doğru aktığını, acıyı tutan alana nüfuz ettiğini ve onu yatıştırdığını hayal edin. Nefes alıp verirken karnınızın ve göğsünüzün yükselmesi ve alçalması gibi, hislere dikkat edin.
3. **Yumuşak ve nazik bir yüz ifadesiyle, belki de sevgi dolu bir ebeveyn gibi, sessizce veya yüksek sesle bu dört ifadeyi yavaşça ve bilinçli bir şekilde tekrarlayın:**
   Bu bir acı çekme ânı.
   Acı çekmek hayatın bir parçasıdır.
   Bu noktada kendime karşı nazik olmalıyım.
   İhtiyacım olan şefkati kendime vermeliyim.
4. **Bu dört ifadeyi birkaç kez daha tekrarlayın.** Nefes alış verişinizi fark etmeye devam ederken, kalbinizi ve vücudunuzu her nefeste dolduran yatıştırıcı anlayışı ve nezaketi hissedin.
5. **Bitirdiğinizde, içinde bulunduğunuz ânın birkaç dakika öncesine göre biraz daha az sıkıntılı olup olmadığını fark edin.** Çelişkili bir şekilde bu bazen bunun için uğraşmamıza rağmen kendiliğinden oluverir.

Etkinlik: Öz Şefkat İfadelerinin Pratiği

Herhangi bir zor durumda kullanmak üzere bu dört ifadeyi ezberleyin: (1) Bu bir acı çekme ânı; (2) Acı çekmek hayatın bir parçasıdır; (3) Bu noktada kendime karşı nazik olmalıyım; (4) İhtiyacım olan şefkati kendime vermeliyim. İlk ifadenin bilinçli farkındalığa, ikincisinin ortak merhamet hissine ve son ikisinin de kendinize karşı nazik ve destekleyici olmaya gönderme yaptığına dikkat edin. İsterseniz, bu ifadelerden bazılarını aşağıdaki tabloda görünenler gibi, kendi seçtiğiniz ifadelerle de değiştirebilirsiniz (Neff, 2011).

Bilinçli Farkındalık	Ortak Merhamet Hissi	Kendinize Karşı Nazik ve Destekleyici Olma
Bu gerçekten çok zor ve ilgiye ihtiyacım var. Evet, acı çekiyorum. Bu şu an benim için çok zor.	Başkaları da böyle acılar çekti. Acı çekmek insan olmanın bir parçasıdır. Böyle hissetmek normaldir.	Bu acıya nezaket ve şefkatle karşılık vereyim. Acı çektiğin için çok üzgünüm. Mümkün olduğunca kendime karşı anlayışlı olayım. Kendimi olduğum gibi kabul edeyim.

Hafta boyunca karşılaştığınız zor durumlara yanıt olarak seçtiğiniz dört ifadeyi, "Öz Şefkat" etkinliğinde açıklanan beş adımlı modeli izleyerek kullanmayı deneyin. Deneyiminizi Ek C'deki günlüğe kaydedebilirsiniz.

Sonuç

Öz şefkat becerisi, elinizi vücudun duygusal acıyı barındıran alanı üzerine koyduğunuz ve ardından dört öz şefkat ifadesini tekrarladığınız bilinçli farkındalık meditasyonuna dayanmaktadır: Biri acıyı kabul eder ve konumlandırır, biri hepimizin aynı gemide olduğunu hatırlatır ve ikisi de size nazik bir destek sunar. Bu beceri, zor yaşam koşullarında yolunuzu bulabilmek için nazik ve hoşgörülü bir yol sunar.

8. Bölüm

Dışavurumcu Yazı

Zor zamanlardan kalma anılar sizi rahatsız mı ediyor? Mevcut endişeleriniz için kaygılanıyor musunuz? Bu bölümde çok faydalı başka bir stratejiyi keşfedeceğiz: negatif yüklü anıları ve endişeleri çözmeye yardımcı olmak için yazıyı kullanma. Dışavurumcu yazıyı, günlük tutarak şefkati deneyimlemek olarak düşünebilirsiniz. Bu strateji, önceki iki bölümdekinden daha fazla kelimelere dökme içermektedir.

Çözülmemiş Travma ve Duygu Karmaşalarının Etkileri

Araştırmalar, eskiden kalma duygusal yaraların her seferinde zamanla iyileşmediğini açıkça göstermiştir. Çözümsüz bırakıldıklarında, mevcut sağlığa ve işlevselliğe zarar veren bir etki gösterebilirler. Örneğin, zor çocukluk dönemi deneyimlerinin sayısı, bir yetişkinin obezite, diyabet, kalp hastalığı, depresyon, intihar girişimleri, tütün ve damardan uyuşturucu kullanımı, alkolizm, istenmeyen hamilelik ve kötü iş performansından mustarip olma olasılığıyla doğrudan ilişkilidir (Felitti, 2002). Genelde yapılan alevi (altta yatan duygusal yaraları) görmezden gelerek dumana (psikolojik, tıbbi veya işlevsel semptomlara) odaklanırız. Çocukluk çağı travması ve yetişkinlikte acı çekme arasındaki ilişkiyi fark etmek, insanlara iyileşmek için büyük bir fırsat sunar.

Neyin Yanlış Olduğunu Yazma

Psikolog James W. Pennebaker (1997), "her şeyi içinde tutmanın" sağlıklı olmadığı sonucuna varmıştır. Pennebaker, Yahudi Katliamı, San Francisco depremi, Körfez Savaşı ve işten çıkarmalardan hayatta kalanlar gibi çeşitli gruplarda bulunan öğrencilerden yaşadıkları en zorlu sıkıntıları yazmalarını istedi. Onlara, dört gün boyunca on beş ila otuz dakika arasında sürekli olarak, olayı kapsayan en derin düşüncelerini *ve* duygularını yazmaları talimatı verdi. Pennebaker, dışarıdan "normal" görünen insanların yaşadığı travmaların sayısına çok şaşırmıştı. Travmalar; tecavüz, fiziksel ve cinsel istismar, intihar girişimleri ve kazara ölümlere neden olmaktan ebeveynlerin boşanmaları için suçlanmaya kadar geniş bir aralığa sahipti. İnsanlar, çocukluk çağı travmalarını –özellikle cinsel travmaları– itiraf etme konusunda çok daha fazla gönülsüzdüler, ancak bunlar aynı zamanda yaşamın ilerleyen dönemlerinde hastalığa neden olma olasılığı da en yüksek travmalardı. Haliyle ruh halleri, yazdıkları dört gün boyunca değişti. Ancak daha sonra, yaşadıkları şeyleri yazarak anlatanlar fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklıydılar. Depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri azaldı ve kendilerine güvenleri yükseldi, daha güçlü bağışıklık geliştirdiler ve daha az hasta oldular. İşlerini kaybedip bunu yazıya dökenlerse daha çabuk iş buldular.

Pennebaker ve Smyth (2016) ve diğer araştırmacılar, geçmişteki zorluklar hakkında yazmayı düzgün uyku, iş doyumu, daha iyi hafızayla ve yüksek notlar ile ağrı, yorgunluk, yaygın stres, TSSB semptomları, artrit ve astım gibi durumlarda azalmayla ilişkilendirmişlerdir. İşlenmemiş ve sözlü olarak ifade edilmemiş gizli yaralar, sık sık farkındalığa acı verici bir şekilde müdahale eder ve kâbuslar da dahil olmak üzere bedensel ve psikolojik semptomlarla kendilerini gösterir. Ayrıca, günlük işleyişe de müdahale ederek dikkat dağılmalarına yol açarlar. Acı verici anıları kelimelere dökmek için sakinleşmek, beynin onları düzenlemesine, etkisizleştirmesine, tamamlamasına ve durulmasına yardım eder. Sıkıntılı anıları hakkında yazan insanlar genellikle anılarını daha iyi anladıklarını, kendilerini daha az huzursuz hissettiklerini ve hayatlarına daha kolay devam ettiklerini söylerler. Süreç, kurşunun çıkarılmasına ve iyileşmesine yardımcı olmak için kurşun yarasını deşmek gibidir. İnsanlar, gözyaşlarıyla bile duygularını ifade edebileceklerini ve daha sonra "normale" daha güçlü bir şekilde dönebileceklerini fark ederler.

Yazarak sırlarını dökmek, üzücü bir olaydan (örneğin rezil olma veya cezalandırılma korkusu nedeniyle) kimseye bahsetmemiş fakat bunu yapabilmeyi dileyenlere özellikle yardımcı olmaktadır. Sır saklamak yorucudur ve insanları yalnızlaştırma eğilimindedir. Sevdiğiniz birini kaybetmek, bir ayrılık, taşınma, ebeveynlerin boşanması veya unutmak, kaçınmak veya çözmek istediğiniz herhangi bir şey de dahil olmak üzere, sizi hâlâ rahatsız eden geçmiş travma veya sıkıntıları yazarak açığa çıkarmayı deneyebilirsiniz. Kaçtığımız şeyle yüzleşebileceğimizi ve bunu yaparken anılara karşı nefretimizin de üstesinden gelebileceğimizi fark etmek rahatlatıcıdır.

Aşağıdaki yazarak açığa vurma yönergeleri, Dr. Pennebaker'ın internet sitesinden (https://liberalarts.utexas.edu/psychology/faculty/pennebak#writing-health) kendisinin izni alınarak uyarlanmıştır.

1. **Yazmaya hazırlanma.** Sizde istenmeyen çağrışımlar yaratmayacak nötr bir yer bulun. Tercihen, iş gününüzün sonunda veya yatmadan önceki bir saati seçin. Kendinize, en az üç veya dört gün boyunca peş peşe, günde en az on beş dakika (on beş ila otuz dakika arası genelde çok işe yarar) yazacağınıza söz verin. Sürekli yazın ve yazım veya dilbilgisi konusunda endişelenmeyin. İdeal olarak, başkalarına ayrıntısıyla bahsetmediğiniz bir konu hakkında yazmalısınız. Yazacak bir şeyiniz kalmazsa, daha önce yazdıklarınızı tekrarlayın. Kalem kâğıt kullanabilir veya bir bilgisayara yazabilirsiniz. Yazamıyorsanız da sesinizi kaydedin. Her gün aynı şeyi veya tamamen farklı bir şeyleri yazabilirsiniz. Bu size kalmış.
2. **Bir konu seçme.** Hayatınızı sağlıksız biçimde etkileyen şey nedir? Günlerdir, haftalardır ya da yıllardır bir şeylerden mi kaçınıyorsunuz? Düzenli olarak geçmişten bir şeylerin hayalini kuruyor musunuz? Ne düşünüyorsunuz ya da ne hakkında endişeleniyorsunuz? İster bir tanesini seçin, isterseniz de hepsi hakkında yazın.
3. **Yazma.** İşte Dr. Pennebaker'ın araştırmasında genel olarak kullanılan talimatlar.

Önümüzdeki dört gün boyunca, hayatınızdaki en üzücü deneyimle ilgili en derin duygularınızı ve düşüncelerinizi *yazmanızı istiyorum. [Önce gerçekleri, sonra duyguları ve düşünceleri tanımlayarak baş-*

layın.] Gerçekten bırakın gitsin ve bu konudaki duygularınızı ve düşüncelerinizi keşfedin. Yazarken bu tecrübenizi çocukluğunuzla, anne babanızla olan ilişkinizle, eskiden ya da şu an sevdiğiniz insanlarla ve hatta kariyerinizle ilişkilendirebilirsiniz. Bu deneyimin olmak istediğiniz kişiyle, geçmişte kim olduğunuzla veya şimdi kim olduğunuzla ne ilgisi var?

İnsanların çoğu hayatlarında hiç travmatik olay yaşamamıştır, ancak hepimizin hayatında büyük çatışmalar veya stresler vardır ve siz de bu konularda yazabilirsiniz. Her gün aynı konu hakkında veya bir dizi farklı konu hakkında yazabilirsiniz. Bununla birlikte, ne hakkında yazmayı seçerseniz seçin, gerçekten akıp gitmesine izin vermeniz ve en derin duygularınızı ve düşüncelerinizi keşfetmeniz çok önemlidir.

Dikkat: Birçok insan yazdıktan sonra, bazen biraz üzgün veya depresif hissettiklerini bildirmiştir. Üzücü bir filmi izlemek gibi, bu da genellikle birkaç saat içinde [veya daha nadiren bir veya iki gün içinde] geçen bir şeydir. Yazacağınız konu hakkında aşırı derecede üzüldüğünüzü fark ederseniz, yazmayı bırakın veya konuları değiştirin.

4. **Yazı örneklerinizle yapılacak şeyler.** Bu yazı sadece ve sadece sizin içindir. Amacı, kendinize karşı tamamen dürüst olmanızdır. Yazarken, içten içe işiniz bittiğinde yazınızı atmayı hedefleyin. Saklayıp saklamayacağınız aslında tamamen size kalmıştır. Bazı insanlar örneklerini saklar ve üstünde düzenlemeler yapar. Yani yazılarını günden güne yavaşça değiştirirler. Bazıları da onları tutar ve nasıl değiştiklerini görmek için tekrar tekrar geri dönüp okurlar. İsterseniz, yazınızı yakabilir, silebilir, küçük parçalara ayırıp üstüne sifonu çekebilir, denize atabilir veya rüzgârda savrulmalarını izleyebilirsiniz.

Dışavurumcu Yazı için İpuçları

Temel yazma yönergelerine ek olarak bu hususlar da yararlı olabilir. Bunlar, Pennebaker ve arkadaşlarının yazılarından uyarlanmıştır (Pennebaker, 1997; Pennebaker ve Evans, 2014; Pennebaker ve Smyth, 2016)

Yazarken hem olumsuz hem de olumlulardan oluşan zengin bir duygu yelpazesi kullanın. Duygularınızı isimlendirmek amigdalayı sakin-

leştirir. Argo kullanmak yerine gerçek duyguları adlandırmaya çalışın (örneğin "üzgün", "hayal kırıklığına uğramış", "kırılmış", "aşağılanmış", "yalnız", "kızgın", "şefkatli", "istekli", "heyecanlı"). "Tüm dünyam paramparça olmuş gibi hissediyorum" veya "O kadar korktum ki..." gibi ifadeler kullanmanın duygularınızı daha iyi tanımlamanıza yardımcı olduğunu fark edebilirsiniz. Duygularınızı ifade etmeye alışkın değilseniz, bu tekniğin pratikle daha kolay hale gelip gelmediğini görmek için denemeler yapabilirsiniz.

Neden böyle hissettiğinizi anlamaya çalışın. Yazılarınıza, yansıtıcı düşünmeyi teşvik eden içgörü sözcüklerini (örneğin "fark etmek", "bilmek", "anlamak") ve nedensel sözcükler (örneğin "sebep", "çünkü") eklemeye çalışın. Duyguları ifade etme yansıtıcı düşünmeyle bağlandığında faydaları daha da artar.

Kontrol edemediğiniz zorluklar hakkında yazmak iyidir. Bu, mükemmel olmayan bir kontrole sahip olduğunuzu kabul edebilirseniz özellikle doğrudur. Ancak yazmayı, değişmenin mümkün olduğu durumlarda harekete geçmenin ya da profesyonel yardımın yerine bir alternatif olarak kullanmayın. Dışavurumcu yazının terapinin yararlı bir tamamlayıcısı olabileceğini unutmayın.

Yazdıktan sonra hâlâ sıkıntılı hissediyorsanız, şimdiye kadar öğrendiğiniz stratejileri denemeyi unutmayın. Örneğin, karından nefes alıp verme, vücut temelli beceriler, aşamalı kas gevşetme, kalp ahengi, göz hareketleri veya düşünce alanı terapisi stresinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

Yazmak aşırı derecede rahatsız etmeye başlıyorsa yavaşlamayı unutmayın. Bu etkinliğe kademeli olarak yaklaşın veya farklı bir konu hakkında yazın.

Dördüncü veya beşinci günde, yazarak zorluklardan nasıl faydalanabildiğinizi veya faydalanmaya devam edebileceğinizi değerlendirebilirsiniz. Bu deneyimin ne faydası olacak? Hangi dersleri aldınız? Benzer bir zorlukla uğraşan hayalî bir arkadaşa ne tür tavsiyelerde bulunurdunuz?

Karanlığın içinde aydınlık noktalar da var mıydı? Bir şekilde direnip belirli güçlü taraflarınızı gösterdiniz mi? Siz veya başkaları, kişilik asaleti sergileyebildi mi? Hikâyenize yeni bir yön verebildiniz mi? Örneğin, yaşadığınız olay mutlu bir sonla yeni bir başlangıcı işaret edebilir mi?

Travmatik bir olay hakkında yazmak faydalı olmuyorsa, travmayı tedavi etme konusunda uzmanlaşmış bir uzmana görünün. Bir travma uzmanı, diğer iyileşme stratejilerini öğrenmenize yardımcı olur (önerilen kaynaklara bakın). Bu kitaptaki diğer tekniklerde olduğu gibi, olayı hatırlamanın çok bunaltıcı olacağını düşünüyorsanız bir ruh sağlığı uzmanının yardımına da başvurabilirsiniz.

Kendinizi zorlamayın. Hayatınız karmakarışıksa veya sizi üzen olay çok yeni veya ham haldeyse, dışavurumcu yazıyı denemeden önce işler durulana kadar beklemek isteyebilirsiniz. Bunun yerine, şimdiye kadar öğrendiğiniz diğer becerileri kullanmayı veya alıştırmasını yapmayı deneyin.

En iyi yazma planınızı bulmak için kendi bilim insanınız olun. Siz üst üste dört gün yazmayı tercih edebilirken, başkaları da dört hafta boyunca haftada bir kez yazmayı tercih edebilir.

Günlük kaygılar (endişeler) hakkında yazmanın da çok yararlı olduğu bulunmuştur. Sadece rahatlamaya ve endişelenmeyi bırakmaya çalışmak işe yaramıyorsa, sizi endişelendiren (gerçekleri tanımlayan) ve hissettiğiniz ve düşündüğünüz şeyleri yazmayı deneyin. Gün boyunca, endişelenmeyi, yaklaşık otuz dakika boyunca yazabileceğiniz bir sonraki "endişe dönemine" kadar erteleyin.

Sonuç

İşin özü şudur: Sıkıntıyı azaltmak istiyorsanız, sizden başka kimsenin görmeyeceği bir günlük tutmayı deneyin. Geçmişteki olumsuzluklarla veya mevcut endişelerle ilgili gerçekleri, düşünceleri ve duyguları yazın. Bu kadar kolay ve masrafsız bir stratejinin bu kadar etkili olması nadirdir. Bunu başa çıkma çantanıza eklemeyi unutmayın.

9. Bölüm

Rahatsız Edici Rüyaları Yönetme

Yineleyen kâbuslar, duygusal karışıklıklar veya travmalar yaşamış kişilerde yaygın olarak görülmektedir. Örneğin, görüştüğüm iyi uyum sağlamış birkaç İkinci Dünya Savaşı gazisi bile, savaşın bitiminden onlarca yıl sonra hâlâ toplama kamplarını özgürleştirmeyle alakalı kâbuslar gördüklerini söylediler. TSSB'li birçok gazi, savaştan dönmelerinin üzerinden on yıllar geçse de hâlâ haftada birkaç kez kâbus görüyor. Çok sayıda zor deneyimlerinizle ilgili sık sık rahatsız edici kâbuslar görebilirsiniz ve bu bölüm bunları yönetmenize yardımcı olacaktır.

Kâbuslar aslında zihnin çözmeye çalıştığı bir hafıza materyali olduğunu gösterir. Normalde rüyalar beynin acı verici hafıza materyallerini işlemesine ve yatıştırmasına yardımcı olur. Ama son derece üzücü olaylar için rüyalar içinden çıkılamaz hale gelir ve hiç değişmeden tekrar tekrar kafanızda dönebilir.

Tekrarlayan kâbuslar uykuyu bozar, insanları yorar ve ertesi gün daha düşük performans göstermelerine sebep olur. Stres tepkisini tetikler ve ruh hali, hafıza ve performansı etkileyen kortizol salgılanmasını da artırır. Kâbuslardan mustarip birçok kişi uykuya dalmaktan korkmaya başlar ve bu da uykusuzluğa neden olur. Bozuk uykunun ve kâbusların neden olduğu sıkıntının birleşimi de strese bağlı çeşitli durumların riskini artırabilir.

Kâbusları Yatıştırma

Neyse ki, kâbusları değiştirmek ve olumsuz etkilerini azaltmak için atabileceğiniz adımlar mevcut. Bu bölümde, kâbuslarınızı yatıştırmanıza yardımcı olabilecek beş adımlı bir süreçten bahsedeceğiz.

1. **Kâbuslarınızı normalleştirin.** Kâbuslarınıza kaçınılacak şeyler olarak değil, işlenmesi ve yatıştırılması gereken üzücü bir hafıza materyali olarak bakın. Hem kâbusa verdiğiniz tepkiyi hem de kâbusun kendisini değiştirerek, kâbusun tüm yönlerini sakin bir farkındalığa çekmek faydalı bir ilkedir. Kâbuslarınızın, zor şeyler yaşayan diğer insanların kâbuslarıyla benzerlikler taşıdığını bilmek rahatlatıcı olabilir. Rüya hakkında araştırmalar yapan kişiler kâbuslarda aşağıdaki ortak temaların görüldüğünü belirtmişlerdir (Barrett, 1996):

- Tehlike, dehşet, ölüm, ölüm korkusu
- Takip edilme
- Kurtarılma
- Canavarlar (sizi kovalayan, zarar veren veya korkutan)
- İntikam
- Cezalandırılma
- Yalnız olma
- Kapana kısılmış, güçsüz, çaresiz veya kafası karışmış olma (örneğin donup kalma ve karşı koyamama veya kendinizi koruyamama, bir silah bulamama veya silahın çalışmaması, kaybolma)
- Fiziksel yaralanma (örneğin, dişleri kaybetmek kontrolü kaybetmeyi veya duygusal olarak yaralanmayı sembolize edebilir)
- Pislik, çöp, dışkı (iğrenme, utanç, saygınlık veya hayattaki anlam kaybı veya kötülüğü sembolize edebilir)
- Cinsel temalar (örneğin, istismardan sonra kişi iyi veya kötü seks, gölgeli figürler, solucanlar, deliklere giren yılanlar, kan, utanç, tiksinme, öfke, saldırgana zarar verme, dışlanmayla ilgili rüyalar görebilir)
- Şiddet, kan pıhtısı, öldürme, yara
- Size zarar vermiş bir kişi veya olay tarafından tekrar tehdit edilme

2. **Hayalleri anlatma.** Sekizinci Bölüm'den de hatırlayacağınız üzere, yazıya dökmek ve hikâyeyi kelimelerle anlatmak, zor anıların etkisini

azaltmaya, bütünleştirmeye ve yatıştırmaya yardımcı olur. Bu adımda, işlenebilmesi ve tamamlanabilmesi için rüyanızı bilinçli farkındalığa çekebilirsiniz. Kâbusunuzu, size destek olacak birine ya da bir ses kayıt cihazına anlatabilir veya yatağınızın yanında tuttuğunuz bir günlüğe yazabilirsiniz. Amaç, kâbusun tüm unsurlarını tam olarak tanımlamaktır, böylece bir başlangıcı, ortası ve sonu olur. Rahatlayın ve aşağıdaki ayrıntıları betimleyin:

- Gerçekler (Ortam neresi? Karakterler kimler? Ne oluyor? Siz ne yapıyorsunuz? Semboller neler ve ne anlama geliyorlar?)
- Duygular (Ne hissediyorsunuz?)
- Düşünceler (Ne düşünüyorsunuz?)
- Duyumlar (Fiziksel duyumlarınız neler?)

3. **Daha farklı, daha sakin bir tepkinin provasını yapın.** Örneğin dehşet hissetmek yerine ön kolunuzu ovarak, yavaşça nefes alıp vererek ve kendi kendinize, "Bu sadece bir rüya. Şu an güvendeyim," diyerek sakinleştiğinizi hayal edebilirsiniz. Uyumadan önce, kâbusunuz yeniden ortaya çıkarsa diye bu yeni tepkinin provasını yapın.

4. **Kâbusu herhangi bir şekilde doğru hissettirecek biçimde değiştirin.** Ona yeni bir son verebilirsiniz. Olayı kapatmayı –ölmüş birine veda etmek veya onları cennette, gülümserken görmek gibi– hayal edebilirsiniz. Elinizi yaralı uzuvlarınızın üzerine koyarak ağır yaralıları iyileştirdiğinizi hayal edebilirsiniz; hayal dünyasında her şey mümkündür. İyi ve güçlü insanlar tarafından kurtarıldığınızı veya korunduğunuzu görebilirsiniz. Belki de durup sizi kovalayan canavara doğru döner ve onunla arkadaş olursunuz. Neyin gerekli olduğunu siz bilirsiniz. Bu konuda dikkat etmeniz gereken tek şey, yeni sonunuza şiddeti dahil etmemektir, çünkü bu genelde kâbusları yatıştırmanın bir yolu değildir. Rüyanızı nasıl değiştirmek istediğinizi yazın veya çizin; ardından haftada en az bir gün ve en az on beş dakika boyunca yeni rüyanızın zihinsel olarak provasını yapın.

5. **Rüyanızın içeriğinde değişiklikler bekleyin.** Kâbuslara verilen farklı tepkileri ve değişiklikleri prova ettikçe, muhtemelen rüya içeriğindeki değişimleri de fark edebilirsiniz. Belki de ölmüş insanların rüyanıza girmesi

artık sizin için onların iyi olduklarını ifade edecektir. Ya da belki de rüyalarınızın artık daha olumlu sonuçları vardır. Belki de zor koşullar altında elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı fark ettiniz ve artık biraz daha iyi ve gelecek hakkında daha umutlu hissediyorsunuz.

Bir Rüya İşleme Örneği

Aşağıdaki örnek, kâbusların nasıl işlenebileceğini göstermektedir. Bu durum, çizim kullanımını sözel anlatımla birleştirmektedir. Sanat, rüyaları işlemek için çok yararlı bir araç olabilir, çünkü başlangıçta kelimelerle hâkimiyet kurması zor olabilecek duygulara, düşüncelere, duyumlara ve hatta yaratıcı çözümlere sanatla ulaşabilmek mümkündür. Rüyanızı, kâğıt üzerinde hâkim olduktan sonra bu konuda "dışarıdan bir göz olarak" ve bir mesafe koyarak konuşmak genellikle daha kolay hale gelir.

Bir çift dört yıldır gece boyunca uyuyamamıştı, çünkü bunun dışında gayet iyi durumdaki oğulları Jake her gece kâbus gördüğü içi uyanıp odalarına dalıyordu. Jake sadece korkunç bir filmin reklamını izlemişti, ancak bir türlü rahat hissedemiyor, bu yüzden de ebeveynlerinin yatak odasında ışıkları açık tutarak uyumak zorunda kalıyordu. Çocuktan kâbusunu çizmesini istediğimde, başta çok da korkutucu görünmeyen bir resim çizdi. Bununla birlikte, çizdiği şey bir korku filmi karakteri olan Chucky'yi tasvir ediyordu (bkz. şekil 9.1, kaşlara ve yara izlerine dikkat edin). Ona, bu resme baktığında nasıl hissettiğini sordum. Dedi ki: "Korkmuş, kızgın ve üzgün." Resme bakarken aklından neler geçtiğini sordum ve, "Ben güçlü değilim, zayıfım. Hiçbir şey yapamıyorum," cevabını aldım. Bu duygu ve düşüncelerin yoğunluğunu 1'den 10'a kadar olan bir ölçekte 10 olarak derecelendirdi.

Daha sonra ondan rüyanın vücudunda nasıl hissettirdiğini çizmesini istedim ve o da Şekil 9.2 ve 9.3'ü çizdi. Şekil 9.3'teki, kendi nabzı için yaptığı derecelendirmeye dikkat edin. Bunun ne anlama geldiğini bilmiyordum ama önemli de değildi, çünkü onun için mantıklıydı. Sonra ondan rüyayı kendisini iyi hissettirecek şekilde değiştirmesini istedim. Şekil 9.4'ü çizdi. İyileşmiş yaralara, Chucky'nin gülümsüyor oluşuna ve arkadaş canlısı görünüşüne dikkat edin. Şekil 9.5'te, Jake yeni çizimin ona vücudunda nasıl hissettirdiğini tasvir etti. Çizimde, "Merhaba, benimle oynamak ister misin?!" diyor. Jake artık "güçlü ve enerjik" hissettiğini, "neredeyse her şeyi" yapabileceğini söyledi. Daha sonra, sakinleştirici bir egzersiz yapar-

ken ondan yeni çizim, yeni düşünceler, duygular ve duyumları hakkında düşünmesini istedim. Bunu yaptıktan sonra Jake kendisini harika hissettiğini ve anının artık o kadar da korkutucu olmadığını söyledi. Olumsuz düşüncelerinin ve duygularının dereceleri büyük ölçüde düşmüştü.

Ertesi gün ailesi aradı ve "Buna inanmayacaksınız ama Jake dört yıldır ilk kez tüm gece boyunca uyudu," dedi. Aylar sonra uykusu hâlâ iyi durumdaydı.

Kâbusları işlemenin zor olmadığını göstermek için psikolojik sağlamlık eğitimlerimde Jake'in durumunu sık sık anlatırım. Yetişkin insanlar, zaman zaman bu bölümde özetlenen adımları çocukları veya kendileri için başarılı bir şekilde uyguladıklarını bildirmişlerdir.



Şekil 9.1: Jake'in Chucky çizimi.



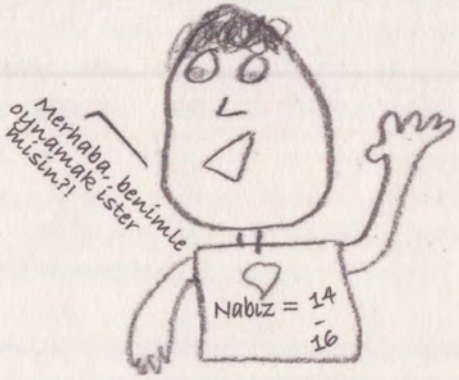
Şekil 9.2: Jake'in duyguları için çizimi.



Şekil 9.3: Jake'in vücudundaki duyumları için çizimi.



Şekil 9.4: Jake'in değiştirdiği rüyası için çizimi.



Şekil 9.5: Jake'in yeni tepkileri için çizimi.

Sonuç

Bu beceriyi denemek ve kâbuslarınızı işlemek için bir psikolog veya sanat terapisti olmanıza gerek yok. Bu, çok kaliteli bir sanat eseri üretmekle ilgili değil; düşüncelerin, duyguların ve duyumların sahici bir şekilde ifade edilmesiyle ilgili. Elbette, bu kitaptaki diğer tüm becerilerde olduğu gibi, ek desteğe ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız deneyimli bir ruh sağlığı uzmanına danışın.

Kâbuslar konusunu kapatmadan önce, uyku apnesinin sık sık kâbus gören kişilerde yaygın olduğunu lütfen unutmayın. Apnenin, duygusal olarak yüklü anıların uygun şekilde depolanmasını engelleyecek şekilde hipokampüsü oksijen açısından aç bıraktığı düşünülmektedir. Uyku apneniz için kontrole gitmeyi ihmal etmeyin. Uyku apnesini tedavi etmek genellikle kâbusları azaltır.

2. Kısım

Yukarıya DOĞRU İVME KAZANMA

Mutluluğu ve Olumluluğu Artırma

10. Bölüm

Mutluluğun Temelleri

İlk kısımda beyninizi güçlendirmek, stresin fiziksel değişikliklerini düzenlemek ve güçlü, rahatsız edici duyguları yönetmek için birçok beceri öğrendiniz. Artık psikolojik sağlamlık eğitiminin son derece önemli bir bölümüne hazırsınız: mutluluğu artırmak. Birazdan da göreceğiniz üzere, bizi daha mutlu kılan şey, "yukarı doğru ivme kazanma", gelişmemize ve genel olarak psikolojik açıdan daha sağlam olmamıza yardımcı olur. Kısım 2'de, pozitif psikolojiden elde edilen birçok pratiği, iyice araştırılmış mutluluk becerilerini öğreneceğiz. Bu bölüme mutluluğun temelleriyle başlayacağız.

Mutluluk nedir?

"Mutluluğun" tanımı önemlidir ve iki şeyden oluşmaktadır:

1. Hoşnutluk, minnettarlık, sevinç, iç huzur, tatmin, ilham, coşku, umut, huşu, eğlence, merak ve sevgi gibi içimizi ısıtan olumlu duyguları oldukça düzenli bir şekilde gerçekten hissetmek. Bu tür hoş duyguların yaşanmasına *olumluluk* denir.
2. Kişinin yaşadığı hayattan ve kendisinden genel olarak tatmin olma, bunların anlamlı ve değerli olduğuna inanma.

Yani mutluluk, örneğin doğum gününüzde istediğiniz her şeyi elde ettiğiniz için sahip olduğunuz geçici duygulardan çok daha fazlasıdır. Ak-

sine, mutluluk daha derin, daha kalıcı bir içsel durumu yansıtmaktadır. Hatta dışarıda yaşanan kargaşanın ortasında bile içten içe hayattan zevk alabilme yeteneğidir. Hayatın güzelliğinin tadını çıkarabilme ve Winslow Homer'ın da dediği gibi, "Evimde ya da değil, içimde ya da dışımda, her şey çok güzel," diyebilmektir.

Mutluluk Neden Önemlidir?

Mutluluk ve psikolojik sağlamlık birbirlerine iç içedir. Örneğin, olumlu duygular insanların yüksek düzeyde uyarılmayı daha hızlı bir şekilde azaltmasına ve stresten kurtulmasına yardımcı olur. Mutluluk, psikolojik sağlamlıkla ilişkili olmasının yanı sıra, yaşamın birçok alanında da gelişen ve etkili performans göstermekle ilişkilendirilmiştir. (Mükemmel bir genel özet için bkz. Diener ve Biswas-Diner, 2008; Fredrickson, 2009.)

Psikolojik gelişim: Mutluluk aşağıdakilerle ilişkilidir:

daha yüksek özsaygı, iyimserlik, duygusal istikrar ve özgüven;
endişe, anksiyete, depresyon, düşmanlık ve gerginlik gibi daha az psikolojik sorun;
depresyon ve yastan sonra iyileşme gibi daha iyi başa çıkma becerileri.

Mesleki gelişim: Ortalamanın üstü seviyede mutlu insanlar işlerinden daha fazla keyif alır, işlerine daha fazla bağlıdırlar, daha fazla kazanırlar, daha olumlu performans değerlendirmeleri alırlar, işe gitmeyi dört gözle beklerler, işyerinde diğer insanlara daha fazla yardımcı olurlar, sorunlara daha yaratıcı çözümler üretirler, daha iyi kararlar verirler, işe zamanında gelme ihtimalleri daha fazladır ve daha uzun dönemler boyunca çalışırlar.

Sosyal gelişim: Mutlu insanlar aileleriyle aralarının daha iyi olduğunu, daha uzun süre evli kaldıklarını, daha fazla arkadaşa sahip olduklarını, daha yardımsever olduklarını, çevresindekileri daha mutlu hissettirdiklerini, daha az agresif olduklarını ve daha az suç işlediklerini belirtmişlerdir.

Tıbbi gelişim: Mutlu insanlar daha uzun yaşarlar; daha güçlü bağışıklıklara sahiptirler; daha enerjiktirler ve bu kişilerde soğuk algınlığı, yüksek tansiyon, ağrı, iltihaplanma ve diğer tıbbi durumların belirtileri daha az görülür. Mutlu insanların yaraları da daha hızlı iyileşir.

Mutluluk, Gelişmemize Nasıl Yardımcı Olur?

Pozitif psikoloji araştırmacılarının öncülerinden Dr. Barbara Fredrickson'ın (2009) genişlet ve inşa et teorisi, mutluluğun gelişmemize nasıl yardımcı olduğunu açıklamaktadır. Hoş duygular, zorluklara karşı bakış açımızı genişleterek olaylarla başa çıkma konusunda daha fazla seçeneği görmemize yardımcı olurlar. Ayrıca bizi yeni başa çıkma seçenekleri denemeye de teşvik ederler. Daha çok sayıda başa çıkma seçeneği uygulamak beyinde yeni sinir yolları oluşturur; gelecekteki zorluklar için de daha geniş bir başa çıkma repertuvarı oluşturur. Bu mekanizma beynin biyokimyasıyla ilgili olabilir. Hoş duygular beynin dopamin ve opioid gibi nörotransmitterleri salgılamasına neden olur. Bu kimyasallar, kişinin sorunlara (bunlardan kaçınmak yerine) yaklaşma ve çözme eğilimini artırır ve başa çıkma çabalarını daha olumlu duygularla güçlendirir veya ödüllendirir. Yukarı doğru bir ivme, olumlu duyguların daha etkili başa çıkma becerilerine yol açması sayesinde oluşturulur, bu da memnuniyet seviyelerimizi ve daha fazla zorlukla başa çıkmaya açık oluşumuzu artırır. Bu nedenle, mutlulukla ilgili araştırmalar yapan Sonja Lyubomirsky (2007), daha mutlu hissetmenin insanları daha üretken, sevimli, enerjik, sağlıklı, arkadaş canlısı, yardımsever, psikolojik açıdan sağlam ve yaratıcı hale getirdiği sonucuna varmıştır.

Her Zaman Mutlu Olabilir Miyiz?

Kusurlu bir dünyada, sürekli mutlu olmak gerçekçi olmayan bir beklentidir. Birçoğumuz sürekli olarak aşırı mutlu olma halini sıkıcı ve sığ bulurduk. Sürekli mutlu olmak, ideal işlevselliğin yararına değildir. Yaşadığımız kötü zamanlar bizi daha bilgili, daha güçlü ve daha merhametli olmak için düşünüp taşınmaya döndürür. Daha büyük mutluluklar için çabalayın, kusursuz mutluluklar için değil. Mükemmel veya sürekli mutluluk arayışı yorucu olabilir ve hayal kırıklığı yaratabilir.

Mutlu insanlar da sıkıntı yaşarlar. Örneğin, zaman zaman üzülmek ve suçluluk hissetmek tamamen normaldir. Bununla birlikte, mutlu insanlar olumsuz duyguları daha az hissederler ve bunu yaptıklarında da nasıl toparlanacaklarını bilirler.

Ne Kadar Mutluluk En İyisidir?

Mutluluğa çok fazla bağlanmanın ve her duyguya açık olmamanın bizim aleyhimize olacağı bazı zamanlar vardır. Örneğin, mutluluğa aşırı bağlı bir kişi tıbbi semptomları hafife alabilir veya bir doktorun tavsiyesini görmezden gelebilir. Bununla birlikte, Dr. Fredrickson (2009), insanların genellikle olumlu duyguların oranını yaşadıkları olumsuz duygulara kıyasla artırarak gelişme gösterdiklerini bulmuştur. En az üçe birlik bir pozitiflik oranının zamanla psikolojik sağlamlığı artırdığını bulmuştur. Yani, yaşadığınız her nahoş duygu için en az üç olumlu duygu yaşamamız gerekmektedir. Çoğu insan bu oranın altında kalır. Gereksiz olumsuzlukları azaltarak veya olumlu olanları artırarak bu oran artırılabilir. Çarpıtmaları ortadan kaldırmak olumsuzlukları azaltmanın bir örneği olabilir. Çevremizdeki basit güzelliklere açık olmak da olumlu duyguları artırmaya bir örnektir.

Mutluluk Nereden Gelmektedir?

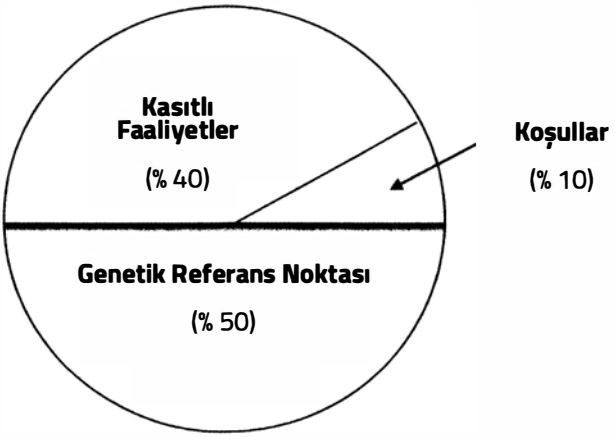
Sonja Lyubomirsky (2007) ve meslektaşları çok sayıda bilimsel araştırmaya dayanarak üç mutluluk kaynağı belirlemiştir (bkz. Şekil 10.1).

1. **Genler:** Mutluluğumuzun yüzde 50'sine varan kısmı kalıtsaldır. Genler, geri dönme eğiliminde olduğumuz bir mutluluk referans çizgisi oluşturmaktadır. Bu nedenle, zam almanız veya yeni bir araba mutluluk seviyenizde geçici bir artış sağlayabilir, ancak mutluluk genellikle yenilik ortadan kalktığında tekrardan referans çizgisine geri döner.

Koşullar: Gelir, fiziksel çekicilik, yaşadığımız yer, iklim, yaş, toplumsal cinsiyet, ırk, dini bağlılık, medeni durum, eğitim ve nesnel fiziksel sağlık gibi dış koşullar, mutluluğun yalnızca yüzde 10'unu oluşturmaktadır. Bu nedenle, belirli bir dış koşulu değiştirerek büyük gelişmeler beklemek muhtemelen gerçekçi olmaz.

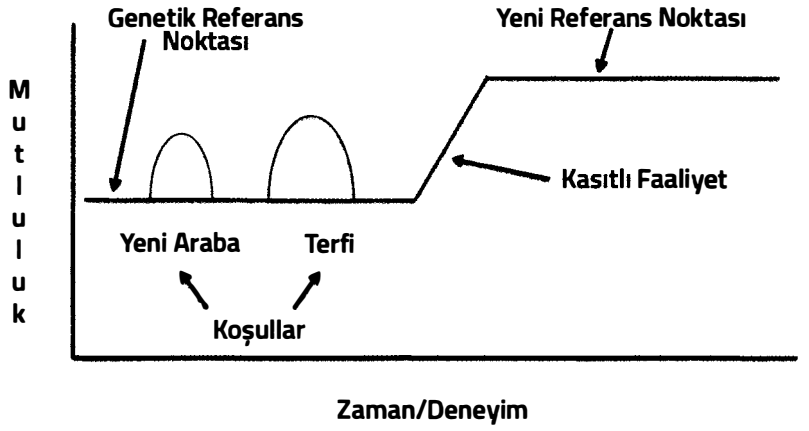
2. **Kasıtlı faaliyetler:** Düzenli olarak düşündüğümüz ve yaptığımız şeyler mutluluğumuzun yüzde 40'ını oluşturmaktadır. Mutluluğumuzu artırmak için en büyük potansiyel burada yatar. Mutluluğa ilişkin düşünce kalıplarının, tutumların, değerlerin ve aktivitelerin pratiğini

yaparak beyni gerçekten de mutlu olmaya programlayabiliriz. Bu tür uygulamalar genlerin dışa vurum şeklini de etkileyebilir.



Şekil 10.1. Mutluluk şeması: Mutluluk nereden gelir? (Lyubomirsky, 2007)

Şekil 10.2, genetik referans noktası, koşullar ve kasıtlı faaliyet arasındaki ilişkiyi mutluluk açısından anlamanın bir yolunu göstermektedir. Terfi, yeni bir araba veya evlilik gibi dışsal olaylar, mutlulukta genelde zaman içinde genetik referans noktasına geri dönecek bir artış yaratabilir. Bununla birlikte, mutluluğu teşvik eden faaliyetlere düzenli ve kasıtlı olarak katılmak, mutluluğu artırıcı faaliyetlerde bulunmaya devam ettiğimiz sürece sahip olabileceğimiz şekilde, mutluluk seviyelerini yeni bir referans noktasına yükseltebilir. Buradaki denge gerekliliğine de dikkat etmemiz gerekiyor. Genetik referans noktanız düşükse, bunu nazik bir anlayışla kabul edin, aynı zamanda mutluluğunuzu artırmak için hâlâ yapabileceğiniz çok şey olduğunu da aklınızdan çıkarmayın.



Şekil 10.2. Kasıtlı faaliyetler yoluyla mutluluğu artırmak (Kerr, t.y.)

Kim Mutludur?

Kişi korkunç ekonomik, politik, tıbbi veya psikolojik koşullar altında yaşadığında, imkânsız olmasa da, hoş duyguları yaşaması çok daha zordur. Bu nedenle, maddi refah için çaba göstermek, tıbbi veya psikolojik koşulları tedavi etmek önemlidir. Unutmayın ki TSSB, depresyon, anksiyete, apne, tiroid bozuklukları ve yüksek kolesterol gibi mutluluğa müdahale eden birçok şey yüksek oranda tedavi edilebilir tıbbi durumlardır.

Bazı önemli veriler, insan haklarına saygı duyan ve hükümetlerini yönetmeye aktif olarak katılan, ekonomik olarak gelişmiş bir demokraside yaşıyorlarsa, insanların ortalama olarak daha mutlu olduklarını göstermektedir. Evli insanlar genellikle birlikte yaşayan veya bekâr olanlardan daha mutludurlar. Bununla birlikte, daha mutlu insanların evlenme ve evli kalma olasılıkları daha yüksektir. Başka bir deyişle, evli kalan insanlar evlenmeden önce de daha mutlulardı. Evliliğe sert beklentiler ve düşük ilişki becerileriyle başlamak evlilikteki mutluluk şansını azaltabilir. Çocuk yetiştirmek, özellikle onların gençlik yıllarında her ne kadar stresli olabilse de, bir dizi çalışma çocuk sahibi olmayı mutlulukla ilişkilendirmektedir. Çocuklar genellikle evlilik, ahlak, istikrarlı iş, din ve anlam gibi ebeveyn mutluluğuna ilişkin diğer faktörlerle bağlantılıdırlar. (Mutluluk araştırmalarının iyi bir özeti için bkz. Brooks, 2008.)

Daha Mutlu Olmayı Öğrenebilir Miyiz?

Hepimiz mutlu olma arzusuyla yaşıyoruz. Mutluluk büyük ölçüde öğrenilen bir şeydir, ancak temel beceriler genellikle çaba ve ısrar gerektirir. Sevilen komedyen George Burns'ün de bir zamanlar gözlemlediği gibi, insanları mutlu eden şeylerin çoğu ayağımıza gelmez. Onlar üzerinde biraz daha çalışmamız gerekir. İyi haber şu ki, çoğu insan, zihinsel veya fiziksel hastalıklardan mustarip olanlar bile, genel olarak mutlu olduklarını söyler. Daha da iyi haber ise mutluluk becerilerini öğrenmenin kişinin mutluluğunda önemli artışlara neden olabileceğidir (Lyubomirsky, 2007). Ön çalışmalar (Sin ve Lyubomirsky, 2009), tipik psikoterapi veya ilaç uygulamalarına mutluluk eğitimi eklemenin faydalı olacağını söyleyerek bu becerileri öğrenmenin depresyonu iyileştirebileceğini iddia etmektedir.

Sonuç

Mutluluk, psikolojik sağlamlığın çok önemli bir bileşenidir. Beyni, ideal iyi oluşu ve işlevselliği destekleyecek çeşitli şekillerde değiştirir. Beyin şekillendirilebilirdir; mutlulukla ilişkili sinirsel yollar inşa etme kapasitesine sahiptir. Beyinle ilgili olarak Birinci Bölüm'ü gözden geçirmek isteyebilirsiniz. Beyninizi güçlendirebilecek herhangi bir adımı not edin ve kendinizi mutluluk için yeni sinir yolları açmaya hazırlayın. Uykuyu on beş dakika artırmak, aşırı kalori alımını günde 50 kalori azaltmak, günlük öğünlerinize bir porsiyon meyve veya sebze eklemek veya kısa bir yürüyüş yapmak gibi küçük adımlarla bile büyük ilerlemeler kaydedebilirsiniz. 11'den 21'e kadarki bölümlerde, hem beyin hem de kalp seviyelerinde mutluluğu artıran mutluluk yazılımını (programlama veya alışkanlıkları) geliştirmeyi anlatacağız.

11. Bölüm

Minnet

Ele alacağımız ilk mutluluk becerisi olan minnet, çok sayıda araştırmanın ilgi odağında yer alır. Minnet uygulaması yapmak, kibar olmaktan çok daha fazlasıdır. Minnet, hayatın tüm iyi yönlerini fark etmek ve bunlara içtenlikle minnettar olmak, hayranlık ve merak duymaktır. Mutluluğu artırmaya ek olarak, Robert Emmons ve Michael McCullough (2003) gibi minnetle ilgili çalışmalar yapan araştırmacılar, bilerek yapılan minnet uygulamasının iş ve ilişki doyumunu, uykuyu ve sağlığı (örneğin, daha az ağrı, yorgunluk, iltihap ve depresyon semptomları) artırdığını bulmuşlardır. Minnet uygulamasının, rahatsız edici anıları daha az sıkıntılı hale getirdiği ve farkındalığa müdahale etme olasılığını azalttığı bile bulunmuştur (Watkins ve diğ., 2008).

Odağı hayatta neyin iyi olduğuna çevirmek, sorunların üzerinde durma eğilimini ortadan kaldırır ve ruh halini düzeltmenin de güçlü yollarındandır. Ne kadar çok minnet uygulaması yaparsak, o kadar keyif alırız. Alışkanlık, yaşanılacak güne meraklı bir ilgi ve iyimserlikle yaklaşmakla edinilir (*Acaba bugün nelerden keyif alacağım?*). Paylaşılan iyi zamanları ve o zamanlarda müteşekkir olduğumuz özellikleri hatırladıkça insanlarla bağ kurma duygularımız artar. Minnet uygulamasının beyin ve kalp fonksiyonlarında faydalı değişikliklere neden olduğu bile bulunmuştur (McCraty ve Childre, 2004).

Minnet Duygusu Nasıl Geliştirilir?

Araştırmalarda minnet duygusunu geliştirmeye yönelik iki temel yaklaşım test edilmiştir.

Bir minnet günlüğü tutma. Her gece, önceki yirmi dört saat içerisinde minnet duyduğunuz beş şeyi yazın. Her birini size nasıl hissettirdiğini, sizin için ne ifade ettiğini ve o ânı güzelleştiren iyi şeylerin neler olduğunu (örneğin doğanın, başkalarının, Tanrı'nın veya kendinizin iyiliğini) kısaca açıklayın. Önemli olan, anılarınızı yad ederken duyguların da tadını çıkarmaktır, böylece aşırı analitik, entelektüel veya duygularınızdan kopuk olmazsınız. Bunu iki haftalık bir sürede her gece yaklaşık beş dakika boyunca yapın. Alternatif olarak, haftada bir gece seçip geçen haftadan minnettar olduğunuz beş şey hakkında da yazabilirsiniz. Bunu altı ila on hafta veya daha uzun süreler boyunca devam ettirin. Bazıları için günlük yazımını yaymak, süreci daha taze tutmaktadır. Sizin için en uygun aralığı bulmaya çalışın.

Büyük ya da küçük fark etmez, sizi daha mutlu eden veya hayatınızı zenginleştiren herhangi bir şey hakkında yazın. Şunlar hakkında yazabilirsiniz:

- Komik veya keyifli anlar (bir hobinizle uğraşmak, bir film izlemek, sevdiklerinizle veya arkadaşlarınızla vakit geçirmek, yemek yemek, sohbet etmek, uyumak veya sizi gülümseten anları fark etmek gibi)
- Başarılar ya da edinimler (sizin ve başkalarının)
- Güzel bir doğa manzarası
- Öğrendiğiniz bir şey
- Neşe verici ilkeler
- Devam eden şeyler (hedefler, fırsatlar, beklenebilecek olasılıklar)
- Lütuflar (başkaları, doğa veya Tanrı tarafından sağlanan iyilikler)
- Hayatta kalma ve kişisel güçlü yönler karşısında duyulan gurur
- "İşleyen" şeyler (yollar, okullar, akan su, yasalar)
- Sanat ve icatlar
- Tıbbi bakım, sigorta
- İstihdam
- Sağlık, vücudunuzun iyi çalışan kısımları

İşe koyulmak için aklınıza yazmak isteyebileceğiniz herhangi bir şey geliyor mu?

Yazma deneyiminizi güçlendirmek için, günlüğünüze fotoğraflar, mektuplar, alıntılar veya başka hatıralar da ekleyebilirsiniz. Bir anıya içten bir minnet duyarak kalp ahengi uygulamalarını yapabilirsiniz. Gün içinde, doğadaki sesler, yiyeceklerin kokusu veya bir çocuğun masum yüz ifadesi gibi minnet duyabileceğiniz durumların arayışında ya da bu tarz durumlara karşı takipte ve tetikte olun.

Hayatınızda iyi izler bırakmış birine bir minnet mektubu yazın. Bu, özellikle o kişiye hiç doğru düzgün teşekkür etmediyseniz çok etkili olabilir. Ona mektubu yüksek sesle okuyun. Bir minnet mektubu yazmanın, günlük yazmaya kıyasla daha büyük bir mutluluk artışı sağlama ihtimali vardır, ancak günlük yazmanın mutluluğunuzda yarattığı artış birkaç ay daha uzun sürer. Bu aktivite, karşınızdaki kişinin de minnet duymasını ve iyi hissetmesini sağlar ve bu sizin de mutluluğunuzu artırır.

Bunlar minnet duygunuzu geliştirmenin sadece iki yoludur. Aşağıdaki öneriler gibi başka birçok öneri de gösterilmiştir.

Karşınızdaki insanlara minnet duygunuzu sık sık ifade edin. Garsonlar, kolluk kuvvetleri veya işletmelerde çalışan kişilere, "Yardımınız için teşekkürler," deyin. Samimi ve açık bir şekilde ifade edin ("... şundan dolayı gerçekten minnettarım."). Sunulan hizmet özellikle iyiyse bunu amirle-

rine söyleyin. Bu, üç kişiyi iyi hissettirir: takdir edilen işçiyi, amirini ve kendinizi.

Özellikle öğretmenler bu hikâyeyi anlayacaklardır. *Children of a Lesser God* [*Başka Tanrının Çocukları*] adlı eserin oyun yazarı ve senaristi Mark Medoff (1986), okuluna geri döner. Kendisini en sevdiği öğretmenine yıllar öncesinden kendisinin bir öğrencisi olarak tanıtır. Kadın, hatırlamayı umarak ona bakar. Mark çok anlamlı bir şey söylemek ister. Bunun yerine sadece, "Benim için önemli olduğunuzu bilmenizi istedim," der. Bunun üzerine bu güzel ve asil kadın koridorun ortasında ağlamaya başlar. Mark'ı kollarıyla sarıp, "Teşekkür ederim," diye fısıldar ve sonrasında sınıfına gitmek üzere ayrılır. Minnet duygusu, o gün iki insanın birden moralini yükseltmişti. Dalgalanma etkisi şüphesiz o gün öğrencilere de yayılmıştır. Sevdiklerinize sık sık teşekkür etmeyi unutmayın. Teşekkür, bağları güçlendirir.

Günün sonunda minnet duyduğunuz şeyleri sevdiklerinizle paylaşın. Nelerin iyi gittiğini ve nelerin işe yaradığını duymak her zaman güzeldir. Bu süreç, birlikte geçirilen zamanı daha keyifli hale getirerek ilişkilerinizi güçlendirebilir. Bu, çocukları yatağa yatırmanın keyifli bir yolu olmasının yanında, onların minnet alışkanlığını geliştirmelerine de yardımcı olur. Ayrıca çocuklara, kendilerine hediye veren birine nasıl teşekkür edebileceklerini de sorabilirsiniz.

Hafife aldığınız bir şeyden kısa bir süreliğine vazgeçin. Bunu yapmak, küçük şeylerin değerini anlamanıza yardımcı olur. Bu konuda aklıma İkinci Dünya Savaşı'ndaki bir savaş esiri geliyor, tutsaklıktan kurtulduktan sonra nasıl ufacık bir çikolata parçası için bile müteşekkir olduğundan bahsetmişti. Diğer eski esirler de bana bir savaş esiri olmanın kendilerini özgürlüğe nasıl daha da fazla değer verir hale getirdiğini anlatmıştı. Televizyondan "uzak" olanlar genellikle hayatın diğer alanlarında daha büyük zevkler keşfederler.

Günlük neşenizi ve minnet duygunuzu artırın. Küçük çabalarla "minnet sabitliği" oluşturmak mümkündür. Bunun için de şunları deneyebiliriz:

- Bir sırada, trafikte veya zor bir durumda "sıkışıp" kaldığınızda, durun,

bir nefes alın ve etrafınıza bakın. Çevrenizde bir yüz, bir gülümseme, duvardaki bir resim veya bulutlar gibi keyif alacağınız bir şeyi fark edin.

- Takdir ettiğiniz bir şey düşünün ve bunu kalbinizde konumlandırın.
- Günün sonunda rahatça oturun, gözlerinizi kapatın ve karnınızdan nefes alıp verin. Zihninizin sessizleşmesine izin verin. Kalbinizde sıcaklık hissedin ve başınıza altın bir ışığın yayılmasına izin verin. Minnet duyduğunuz şeyler üzerine düşünün.

Anıları minnetle hatırlamaya çalışın. Toplama kampından kurtulan Viktor Frankl, hapsedildiği süre boyunca akıl sağlığını korumak için sevgili karısının yüzünü düşündüğünü söylemişti. Psikolojik olarak sağlam insanlar genellikle zor zamanları atlatmak için anılarını akıllarına getirirler. Minnetle hatırlamak, ruh halini, özsaygıyı ve başkalarına, geçmişe ve geleceğe karşı olumlu duyguları artırırken, üzücü anıların yarattığı sıkıntıyı da azaltır. Çocukluğunuzdan yakın geçmişinize kadar güzel anıların bir listesini yaparak başlayın. Özellikle, sizin için önemli olan insanlarla sıcak, nostaljik zamanları, önemli başarıları, eşsiz iyilikleri, basit memnuniyetleri ve doğadaki keyifli anları düşünün. On ila yirmi dakika boyunca rahatlayın, gözlerinizi kapatın, karnınızdan nefes alıp verin ve sonra da kendinizi hoş bir hatıraya bırakın. O hatıranın mümkün olduğunca çok detayını, yani fiziksel duyumlar (gördükleriniz, duyduklarınız, kokusunu aldıklarınız, tadına baktıklarınız ve vücudunuzda hissettikleriniz), duygular (bunları vücudunuzun nerelerinde hissettiğiniz) ve düşünceler hatırlamaya çalışın. Tüm fiziksel duyumlar, duygular ve düşüncelerle o anıyı yeniden yaşadığınızı hayal edin. Yüzünüzdeki ifadeyi hatırlayın ve yüzünüzün yeniden bu ifadeye bürünmesine izin verin. O olayın sonrasında yaşanan ve hoş olmayan bir şey gibi, olumsuz bir düşünce araya girerse bunun deneyiminizi mahvetmesine izin vermeyeceğini kendinize söyleyin ve hoş hatıranıza odaklanmaya çalışın. Farklı anılar için bunu birkaç günde bir yapın.

Bir anıyı zihninizde tekrar canlandırdıktan sonra, bu anının ayrıntılarını yazılı olarak kaydedebilirsiniz. Bu, hafızayı sağlamlaştırmaya ve güçlendirmeye yardımcı olur. Mutlu anıların yazılı bir kaydı, stresli zamanlar için harika bir kaynak olabilir. Fotoğraflar veya hatıralarınıza ait başka eşyalar gibi, size anılarınızı hatırlatan şeylere başvurmak yararlı olabilir.

Bunları yazılı kaydınızla birlikte tutmak isteyebilirsiniz. Yazmanın çok analitik olduğunu ve duygusal deneyimi azalttığını düşünüyorsanız, o zaman bunu yapmayın.

Zor bir durumun ortasında şükran duyacak bir şeyler bulun. Psikolojik olarak sağlam insanların başa çıkma çantalarında, hayatın kaçınılmaz zorluklarını atlatmaya yardımcı olacak birçok alet vardır. Minnet de böyle bir alet olabilir. Minnet, moralimizi yükseltecek ve zor zamanları atlatmamıza yardımcı olacak şekilde bakış açımızı değiştirebilir. Bazı insanlar acının ortasında minnet duyacak bir şeyler bulabilirler. Örneğin Viktor Frankl, toplama kampının dikenli tellerinden görebildiği gün batımları için minnet duyuyordu.

Zor Zamanlarda Minnet Duyma

Lütufkâr biri olan tenis yıldızı Arthur Ashe, kalp ameliyatı sırasında kan naklinden kaptığı AIDS'ten ölmektedir. Der ki, "Hem kalp hastalığı hem de AIDS geçirdiğim için 'Neden ben?' diye soracaksam, o zaman bana lütfedilen nimetler ve onlardan yararlanma hakkım için de 'Neden ben?' diye sormam gerekir" (Ashe ve Rampersad, 1993, s. 326).

Minnet olmakla ilgili bir düşünme tablosu doldurun. Bazı insanlar, daha yapılandırılmış bir yaklaşımın, hayattaki iyi şeyleri tam olarak takdir etmelerine ve bunların tadını çıkarmalarına yardımcı olduğunu düşünürler. Aşağıdaki formu kullanarak her gün minnet duyduğunuz birkaç şeyi listeleyin. Sonra da her birinin size nasıl fayda sağladığını ve o şey olmadan hayatınızın nasıl daha az zengin halde olacağını belirtin.

Minnet duyduğum şeyler	Bu, hayatımı nasıl zenginleştiriyor	Bu olmadan hayatım nasıl farklı olurdu

Devam etmeden önce, lütfen bir dakikanızı ayırıp şu ifadeler üzerine düşünün:

Ayağınızın taşa takılmasına sebep olanlara minnet duyun, çünkü onlar yeteneklerinizi güçlendirmişlerdir. – Çinli usta Chin Kung

Sahip olmadığı şeylere üzülmeyen ve sahip olduklarına sevinen insan, akıllı bir insandır. – Epiktetos

İstediğiniz her şeye sahip değilseniz, istemediğiniz şeylere sahip de olmadığınız için minnet duyun. – Anonim

Kötümser kişi, bir bardak suya bakar ve neden dolu olmadığını, neden herkesin daha fazla suyu olduğunu ve neden bunun şarap olmadığını merak

eder. Minnet duyan iyimser kişi ise, "Suyun ne kadar güzel ve berrak olduğuna baksana," diye düşünür. – Anonim

Sahip olduklarımız için minnet duymadıkça, bundan daha fazlasıyla mutlu olamayız. – David Rich

Etkinlik: Minnet Uygulaması

Bu bölümü inceleyerek, denemek için bir veya daha fazla minnet uygulaması seçin. Örneğin, bir yapılandırılmış ve bir yapılandırılmamış etkinlik deneyebilirsiniz:

Yapılandırılmış etkinlikler: Bir minnet günlüğü, bir minnet mektubu veya minnet üzerine bir düşünme tablosu hazırlayın veya anılarınızı minnetle hatırlamayı deneyin.

Yapılandırılmamış etkinlikler: Minnetinizi başkalarına üstüne düşünmeden ifade edin, minnet duyduğunuz şeyler hakkında diğer insanlarla konuşun, hafife aldığınız bir şeylerden vazgeçin ve minnet duyduğunuz şeylere dikkat edin, gün boyunca veya hayallerinizde bu şeylerin tadını çıkarın.

Sonuç

Gözünüzü yanlış şeylere diken kusur tespiti çarpıtmasını hatırlıyor musunuz? Minnet duygusu, hayatın ucuz ve basit zevkleri de dahil olmak üzere doğru olanı içerecek şekilde odağınızı genişletir. Odağınızı bu şekilde genişletmek de mutluluğu ve bu da karşılığında psikolojik sağlamlığı artırır. Minnet, mutluluğu artırmaya başlamak için harika bir yerdir ve bu uygulama özellikle bir sonraki bölümün konusu olan özsaygıyla yakından ilgilidir.

12. Bölüm

Özsaygı

Kendiniz olmaktan sadece memnun olmak, hayatın fırtınaları sırasında güvenli bir şekilde bağlı hissetmek, zor zamanların temel iç değerinizi değiştirmediğini bilmek gibi bu bakış açıları, özsaygının neden mutluluk ve psikolojik sağlamlığın merkezinde olduğunu göstermektedir. Bu bölüm sağlıklı özsaygının ne olduğunu ve nasıl geliştirileceğini gösterecektir.

Özsaygı Hakkında Ne Biliyoruz?

Dünya genelinde özsaygı, Kore ve Singapur gibi bireyselciliğin engellenmeye çalışıldığı ülkelerde bile mutluluğun en güçlü yordayıcısıdır (Diener ve Diener, 1995; Zhang, 2005). Mutluluğun psikolojik sağlamlığı artırdığını, genişlet ve inşa et teorisinden (Fredrickson, 2009) hatırlayabilirsiniz. Öyleyse, özsaygının psikolojik sağlamlıkla da bağlantılı olmasını bekleyebiliriz. Bu ikisi birkaç yönden birbirleriyle bağlantılıdır.

Özsaygı, aksaklıklar karşısında artırılmış istikrar ve aktif sorun çözme (bkz. Barker, 2007; Dumont ve Provost, 1999), hedeflerinizin peşinden koşma motivasyonu (Harter, 1986, 1999) ve aşırı stresli ortamlarda yaşayan çocuklarda yetkin düzeyde performans göstermeyle (örneğin Cicchetti ve diğ., 1993) bağlantılıdır. Başka bir deyişle, değerli hissetmek bizi elimizden gelenin en iyisini yapmaya ve baskı altında direnmeye devam etmeye motive etmektedir.

Özsaygı ruh sağlığıyla da yakından ilgilidir. Örneğin düşük özsaygı, 11

Eylül'den sonra anksiyete, depresyon ve TSSB gibi sıkıntıların yaşanacağını yordamıştı. (Boscarino ve Adams, 2008; Boscarino, Adams ve Figley, 2005). Öte yandan, özsaygı sahibi olmak, insanları oldukça stresli zamanlarda depresyona girmekten de korur (Hobfoll ve London, 1986; Hobfoll ve Walfisch, 1984). Özsaygının güvenli dayanağından yoksun olmak acı vericidir. Bu nedenle kendini beğenmeme, uyuşturucu kullanımı, intihar düşüncesi ve tehdit durumunda aşırı stres uyarılması arasındaki bağlantılar oldukça açıktır.

Sürekli eleştiriyle yaşamak gibi zor deneyimler, kendimize bakış açımızı değiştirebilir. Öyleyse, sağlıklı bir kişilik ve özsaygı duygusunu geri kazanmak, iyileşme sürecinin önemli bir parçasıdır.

Sağlıklı Özsaygı Nedir?

Özsaygıyı nasıl tanımladığımız çok önemlidir. Özsaygı, kişinin kendisiyle alakalı gerçekçi ve takdir edici bir görüşü olmasıdır. "Gerçekçi", güçlü ve zayıf yönlerimizin dürüstçe farkında olduğumuzu gösterir. "Takdir edici", kendimize dair genel bir pozitif görüşe ya da hisse –kusurlarımıza rağmen olduğumuz kişi için sade bir memnuniyet duygusuna– sahip olduğumuzu belirtir.

Özsaygı mükemmellik demek değildir. Eğer o anlama gelseydi, kimsede özsaygı olmazdı. Genellikle, nevrotik olarak mükemmelliğe sürüklenen insanlar, içsel bir güven eksikliğini telafi etmeye çalışırlar. Özsaygı, kişinin diğerlerinden daha değerli ve yetenekli olduğunu, baş tacı edilmesi gerektiğini söyleyen sahte bir güven sistemi yaratan bir mutlak kudret veya narsisizm değildir. Kırılgan bir değer duygusu, kişinin büyüklenme veya kendisinde hak görme duygularıyla eksik yanlarını aşırı telafi etmeye çalışmasına yol açabilir. Suçluların ve zorbaların kendilerini diğerlerinden üstün gördükleri görülmüştür. Bununla birlikte, on ve on bir yaşındaki çocuklar üzerinde yapılan kapsamlı bir çalışma, durumun böyle olmadığını göstermektedir: En agresif çocuklar; dışlanmış ve zorbalığa uğramış hissedenler, olumsuz öz imajı olanlar ve kendilerinden hoşlanmayanlardı (Sprott ve Doob, 2000). Bunun, sağlıklı özsaygısı olan birinin tasviriyle hiç ilgisi yoktur. Ölümlü olmak kusurlu olmaktır. Bunu sakince kabul edip ilerliyor olmaktan zevk alabilir veya kendini beğenmiş, kibirli veya aşırı rekabetçi biri haline gelerek bu gerçeklikle değerimizi kanıtlamak için savaşabiliriz.

Sağlıklı özsaygı, sağlıklı alçakgönüllülükle bağlantılıdır. Alçakgönüllü bir kişi, tüm insanların değerli olduğunu, benzersiz güçlü yönlere, yaşam deneyimiyle şekillenen farklı bakış açılarına ve hayata katacak değerli şeylere sahip olduklarını kabul eder. Mütevazı olmak, herkesten bir şeyler öğrenebileceğimizi ve belirli alanlarda bizden daha ileri olan insanların her zaman var olacağını kabul etmektir. Özgüven gibi alçakgönüllülük de gerçeğe dayanır. Mütevazı insanlar, sınırları olduğunu kabul ederken *hem* kendilerinin (kibir veya kendini beğenmişlik olmadan) *hem de* başka insanların güçlü yönlerini kabul eder ve bunlar karşısında mutluluk duyarlar. Tevazu, başkalarından bir şeyler öğrenmemizi ve onlarla işbirliği yapmamızı sağlar.

Son olarak, özsaygı bencillik demek değildir. Bencil kişi sadece kendisini düşünür. Diğer uç nokta ise sadece başkalarını önemsemektir. Sağlıklı özsaygıya sahip bir kişinin aydın bir "ikili odağı" vardır: hem kendisine hem de başkalarına karşı sağlıklı bir saygı ve hürmet. İçsel güven bizi diğerlerine karşı daha bilinçli olmamız için özgürleştirir.

Özsaygının Sütunları

Özsaygının üzerinde yükseldiği üç sütun veya yapıtaşı vardır. Her bir sütun özsaygıyı geliştirmenin yollarını anlatır. Birincisi, *bir insan* olarak eşit, koşulsuz değerdir. Diğer insanlar sizden veya benden daha fazla *sosyal değere* veya *piyasa değerine* sahip olabilseler de, *insan* değeri doğumla birlikte gelir. Sosyal değer ve piyasa değeri, dış görünüş, sağlık durumu, eğitim, edinilmiş beceriler, yaşadığımız ev, kullandığımız araba, giydiğimiz kıyafet ya da üniforma veya ait olduğumuz grup gibi dışsal nedenlerden kaynaklanabilir. Dışsal etmenler tarafından tanımlanan değer; borsa, yaş, popülerlik, performans, alınan terfiler, işten çıkarılmalar, ödüller veya başkalarının bize karşı davranış veya bizi etiketleme biçimleriyle iniş çıkışlar yaşayabilir. Bunun aksine, bir insan olarak değer değişmez ve çok daha derin bir şeye, yani özümüzde kim olduğumuzu bilmemize bağlıdır. Her insan, doğduğunda, iyi yaşamak için gereken tüm özellikler ve potansiyel gibi bir dizi temel kapasiteyle dünyaya gelir. Böylece her insan sevme, öğrenme, fedakârlık yapma, zevk alma ve katkıda bulunma kapasitesine sahiptir. Diğer insanlar (örneğin matematik veya mizah gibi) belirli alanlarda daha gelişmiş olsalar da, her birey embriyoyken, büyüyen tohumlar gibi, bu temel kapasitelere sahiptir. Bu, bir kişiyi diğerinden

farklı kılan benzersiz güçlü yönler karışımıdır. İçsel değer zaten vardır, bunun yaratılmaya ihtiyacı olmaz. Şanslı çocuklar bunu ebeveynlerinin kendilerine davranış şeklinden öğrenirler. Hatalarının içsel değerlerini azaltmadığını ve bu nedenle de "başarısızlıktan" korkmadıklarını anlarlar. *Değerli* olduklarını, kelimenin gerçek anlamıyla iyi yaşamak ve kendi potansiyellerini gerçekleştirmek için zaman harcamaya değer olduklarını fark ederler.

Koşulsuz sevgi ikinci sütundur. Bir ebeveynin bunu daha emzirme çağındaki bebeğine nasıl ilettiğini düşünün. Koşulsuz sevgilerini çocuklarına sarılarak, gülümseyerek, bakışlarıyla ve yatıştırıcı seslerle sözsüz bir şekilde iletirler. "Seni sadece bezlerini kirletmezsen seveceğim ve bu arada seni seviyorum çünkü bir gün bizi Meclis'te temsil edeceksin," demezler. Koşulsuz sevgi, koşulsuz değer duygusuyla birlikte, çocuğun duygusal gelişiminin en güvenli temeli haline gelir. Başkalarının sevgisinin birini değerli *yapmadığını*, ancak kişinin kendisini değerli *hissetmesine* yardımcı olabileceğini unutmayın. Hayattaki büyük görevlerden biri koşulsuz sevmeyi öğrenmektir. Bunu nasıl yapacağınızı ebeveynlerinizden öğrenmediyseniz, yine de kendinizi koşulsuz sevmeyi öğrenebilirsiniz. Bunu yapmak, hayat yolculuğunu çok daha keyifli hale getirir. Kendinden nefret etmenin hayatta kalma açısından hiçbir değeri yoktur.

Büyümek, yani üçüncü sütun, güçlü yönlerimizi gerçekleştirme sürecimizdir; isterseniz, buna serpilme de diyebilirsiniz. Bu, daha yetenekli, şefkatli ve üretken olma ve kişinin hem kendisini hem de başkalarını yükseltmesi sürecidir. Verimli yaşamak içsel değer yaratıyor veya yükseltiyor olmasa da, kesinlikle kendimizden ve yaşadığımız hayattan daha memnun hissetmemize kesinlikle yardımcı olur. Yani kendimizi değerli kılmak için büyümeyiz; zaten öyleyizdir. Aksine, kim olduğumuzun bir *ifadesi* olarak büyümekten zevk alırız. Büyümek mükemmelliğe ulaşmak demek değildir. Aksine, kişinin bir birey olarak elinden gelenin en iyisini yapma ve denemiş olmanın memnuniyetini hissetme sürecidir. Büyümenin değerli olmak için *bir şart değil* de, değerli olmamızdan *kaynaklandığını* anladığımızda, daha fazla sevinç ve çok daha az başarısızlık korkusuyla –kontrol edebileceğimiz tek şey olan elimizden gelenin en iyisini yapmak için– büyüme konusunda özgür olacağız. Temel değer tohumsa; sevgi de gübredir.

Özsaygı Nasıl Artırılır?

Üç sütunun her birini ele alan becerilerin pratiğini yaparak özsaygımızı geliştirebiliriz. Zaten var olan güçlü yönlerimizin ve kapasitelerimizin farkında olarak bir değer hissi geliştirebiliriz. Her gün kendimiz ve başkaları için en iyisini istemeye ve yapmaya karar vererek koşulsuz sevgiyi artırabiliriz. Mevcut güçlü yanlarımızı ve kapasitelerimizi geliştirerek büyüyebiliriz. Aşağıda, derslerimde öğrettiğim birçok etkili beceriden bazılarının bir örneği verilmiştir (Schiraldi, 2007a, 2016b; bu kitaplar hakkında ek bilgi için önerilen kaynakların genel psikolojik sağlamlık kısmına bakınız).

Etkinlik: Net Görme

Özsaygısı olan insanlar, kendilerinden daha emin olmalarını sağlayacak şekilde güçlü ve zayıf yönlerinin eşsiz bir karışımı olduklarının farkındadırlar. Güçlü yönlerimizi bilmek özgüvene yol açar ve bizi katkıda bulunmaya teşvik eder. Zayıf alanlarımızı belirlemek, sınırlarımızı anlamamıza ve ne zaman yardım arayacağımızı veya enerjimizi ne zaman iyileşmek için harcayacağımızı bilmemize yardımcı olur. Özsaygısı olan kişi, güçlü ve zayıf yönlerini eleştiriden uzak bir merakla gözlemler (*Ne kadar ilginç değil mi: bir güç dediğimiz şey vardır, bir de zayıflık*). İnsanları, tamamlanana kadar çeşitli aşamalardan geçen eşsiz portreler olarak düşünebilirsiniz. Farklı alanlar, farklı portrelerde daha parlak olabilir ve bazıları için de öne çıkan hiçbir belirli alan yoktur (bu, genel olarak çok yönlü ve dengeli olan ancak herhangi bir alanda olağanüstü olmak zorunda olmayan bir kişi için geçerlidir). Her portreye zevkle bakar, resmin tamamlanma sürecinin tadını çıkarırız. Daha az gelişmiş alanları, en büyük gelişme potansiyeline sahip alanlar olarak görürüz.

Aşağıdaki etkinlik, kendi temel değerinizi şu anda nasıl ifade ettiğinizi net bir şekilde ve değerini bilerek görmenize yardımcı olacaktır.

Talimatlar

1. Başlangıç olarak, insanlığı tanımlayan aşağıdaki kişilik özelliklerinin her biri için kendinizi derecelendirin. Bahsi geçen özelliğin hiç olmadığını (yani onu en az dereceyle bile *kesinlikle* göstermediğiniz) 0'la, bu özelliğin tamamen geliştiğini (yani bir insan olarak mümkün en iyi dereceyle gösterdiğiniz) 10'la derecelendirecek şekilde 0'dan 10'a kadar

olan bir ölçek kullanın ve size uyan derecelendirmeyi daire içine alın. Derecelendirmelerinizde olabildiğince adil ve isabetli olmaya çalışın. Puanları ne şişirin ne de olduğundan az verin. Bazı maddeler için daha yüksek bazı maddeler için de daha düşük puanlar verirseniz endişelenmeyin; bu normaldir. Bu, başka insanlarla girdiğiniz bir yarış değil. Yüksek dereceler daha fazla değer anlamına gelmez; unutmayın, kişinin değeri doğuştan gelir ve herkes eşittir. Sadece, değerinizin şu andaki halinin *ifade edebildiği* eşsiz yolları fark ediyorsunuz. Bu etkinliğin tüm faydası objektif olmaktan gelir. Ya hep ya hiç düşüncesinden ve aşırı genellemelerden kaçının.

Uygun derecelendirmeyi daire içine alın:

Zekâ/IQ	**Zekâ/IQ**										**Tamamen gelişmiş**
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Karakter (etik, dürüstlük, ahlak, adalet)	**Zekâ/IQ**										**Tamamen gelişmiş**
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Yaratıcılık/sorun çözme	**Zekâ/IQ**										**Tamamen gelişmiş**
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Muhakeme/bilgelik	**Zekâ/IQ**										**Tamamen gelişmiş**
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nezaket/şefkat	**Zekâ/IQ**										**Tamamen gelişmiş**
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mizah (başlatma veya yapanı takdir etme)	Zekâ/IQ										Tamamen gelişmiş
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Başkalarına saygı/hürmet duyma	Zekâ/IQ										Tamamen gelişmiş
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Benlik saygısı	Zekâ/IQ										Tamamen gelişmiş
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Büyüme, gelişme ve değişim potansiyeli	Zekâ/IQ										Tamamen gelişmiş
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Şimdi, hem kendinizin hem de başkalarının iyi oluşunuza nasıl katkıda bulunduğunuzu anlatan beş ek özellik listeleyin. Kararlılık, sebat, sadakat, neşe, şakacı olma, tutumluluk, cömertlik, nezaket, dostluk, takdir, şükran, incelik, insan onuruna saygı, sabır, sıkı çalışma, otokontrol, ihtiyat, düzen, organizasyon, samimiyet, sıcaklık, adalet, temizlik, sükûnet, iffet, kabul, istikrar, cesaret, duyarlılık, bağlılık, soğukkanlılık, heves, teveccüh, güvenirlik ve tevazu gibi, insanları tanımlayan birçok özelliği göz önünde bulundurduğunuzda bu çok da zor olmayacaktır. Normal olan, bu özelliklere mükemmel bir şekilde sahip olmanız değil, sadece bunlara bir ölçüde sahip olmanızdır. Ardından, ilk adımda yaptığınız gibi, bu özellikleri ne ölçüde geliştirdiğinizi derecelendirin.

1	Zekâ/IQ										Tamamen gelişmiş
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2	Zekâ/IQ										Tamamen gelişmiş
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3	Zekâ/IQ										Tamamen gelişmiş
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4	Zekâ/IQ										Tamamen gelişmiş
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5	Zekâ/IQ										Tamamen gelişmiş
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Az önce ne yaptığınızı düşünün. İnsanlar çok karmaşık ve farklı farklı olduğundan, derecelendirme şekliniz şüphesiz diğerlerinden farklı olacaktır. Muhtemelen bazı alanlarda daha yüksek bazılarında daha düşük seviyelerdeydiniz. Muhtemelen sıfırların veya onların yokluğunu da fark ettiniz, çünkü bu tür aşırılıklar nadirdir ya da hiç yoktur. Bu etkinlik, gelişimin çeşitli aşamalarında karmaşık ve eşsiz bir kişisel özellik portresi ortaya koymaktadır. Bu bileşimden ortaya çıkan şey, kişinin kendi temel değeri hakkında daha net bir farkındalıktır. Sayısal derecelendirme fikri, başkalarıyla karşılaştırmalara davetiye çıkarmak için değil, tamlık ve olasılıkların bir imgesini sunmak, ayrıca kişinin eşsiz güçlü yönlerinin karışımının farkında olmasını ve bunlara minnet duymasını sağlamak içindir.

Derecelendirmelerinizi tamamladıktan sonra lütfen aşağıdaki soruları yazılı olarak yanıtlayın:

1. ve 2. adımlara vereceğiniz cevapları düşündüğünüzde hakkında en iyi hissettiğiniz özellik (veya özellikler) neydi?

Kendinizi bir tablo olarak görme benzetmesini düşünün. Tarafsız bir gözlemci, portrenizin tamamını değerlendirirse, "Işık nerede en parlaktır"? Başka bir deyişle, bir kişi sizi şu anda gerçekten olduğunuz gibi görmek için zaman ayırdığında takdir etmesi veya beğenmesi en muhtemel alanlar hangileri olurdu?

Hayatınızda hangi özellikleri veya güçlü yönleri uygulamaktan daha çok keyif alırsınız?

Bu etkinlikten şunları öğrendim...

Bir Çocuğun Gözlerinden Daha Net Görme

Bazen çocuklar bize neyin mümkün olduğunu öğretirler. Linda ve Richard Eyre (1980, s. 149-150), bir öğretmenin bir grup çocuğa nasıl ip atlayacaklarını gösterdiğiyle ilgili bir hikâye anlatırlardı. Çocuklardan dördü bir türlü ip atlamayı becerememiş ve bunlardan üçü ya çok üzülmüş ya da vazgeçmişti. Dördüncü çocuk, Jimmy ise en ufak bir utanç duymadan ya da farkındalığını kaybetmeden izlemeye ve denemeye devam etti. Daha sonra Richard ve Linda ona bazı sorular sordu:

Eyre'lar: İp atlamayı sever misin?
Jimmy: Evet, ama bu konuda çok iyi değilim.
Eyre'lar: İp atlamayı bırakıp senin de daha iyi olduğun bir şey yapmalarını ister miydin?
Jimmy: Hayır, çünkü nasıl atlayacağımı öğrenmek istiyorum.
Eyre'lar: Atlayamadığın için kendini kötü hissediyor musun?
Jimmy: Hayır.
Eyre'lar: Neden?
Jimmy: Çünkü benim de iyi olduğum başka şeyler var.
Eyre'lar: Ne gibi?
Jimmy: Annem iyi resim çizdiğimi söylüyor.
Eyre'lar: Anlıyorum.
Jimmy: Özellikle de küçük kardeşimi mutlu etme konusunda iyiyimdir.
Eyre'lar: Anlıyorum, Jimmy. Sorularımızı cevapladığın için teşekkür ederiz.
Jimmy: Önemli değil. Ama hiç merak etmeyin. Bir gün ben de iyi ip atlayacağım.

Bu çocuğun kendisini değerli bir insan olarak görme ve kendi potansiyelini görme konusunda endişesi olmadığını fark ettiniz mi? Hangi alanlarda iyi olduğunu bilen bu küçük çocuk hâlâ çabalamaya devam ederken iyi olmadığı şeyleri de düzgün bir şekilde kabullenebildi. Bu hikâyede bizim için bir ders yok mu?

Etkinlik: Özsaygının İçsel Diyaloğu

Özsaygı sahibi insanların kendileriyle gerçekleştirdiği konuşmalar kendilerini sevmeyenlerden oldukça farklıdır. Beşinci Bölüm'de, özsaygıyı baltalayan olumsuz, kendi kendinizi yenilgiye uğratan içsel konuşmayı nasıl ortadan kaldıracağınızı öğrendiniz. Şimdi de özsaygı sahibi kişilerin gerçekleştirdiği içsel konuşmaların pratiğini yapacaksınız. Bunu, yeni sinir yolları oluşturmak veya beyne yeni yazılım yüklemek olarak da düşünebilirsiniz. Atletlerle yapılan araştırmalar, detaylı zihinsel provaların neredeyse gerçek uygulama kadar etkili olabileceğini göstermiştir (Verdelle, 1960). Bu etkinlikte, temel değerinizi onaylayacak, güveninizi artıracak ve büyümeyi teşvik edecek düşünceleri zihinsel olarak prova edeceksiniz.

Aşağıda, özsaygının içsel diyaloglarını temsil eden ifadelerin bir listesi verilmiştir.

Özsaygı Düşünceleri

1. Kendim hakkında iyi şeyler düşünüyorum. Bu iyi bir şey.
2. Kendimi kabul ediyorum çünkü mevcut beceri seviyelerimden, eksikliklerimden veya diğer dışsal özelliklerimden daha fazlası olduğumun farkındayım.
3. Eleştiri, dışsal bir yaklaşımdır. Eleştirinin bir insan olarak beni daha az değerli kıldığı sonucuna varmadan, onu geliştirmenin yollarını ararım.
4. İnsan olarak değerimi sorgulamadan da kendi davranışlarımı eleştirebilirim.
5. Bana veya başkalarına ne kadar önemsiz görünürse görünsün, her başarı veya ilerleme işaretini fark eder ve bundan mutlu olurum.
6. Başkalarının gerçekleştirdiği başarılar ve ilerlemelerden, bir insan olarak benden daha değerli oldukları sonucunu çıkarmadan mutlu olurum.
7. İyi yaşama ve bunu yapmak için gereken zamanı, çabayı, sabrı, eğitimi ve yardımı uygulayabilecek becerilere genel olarak sahibim.
8. Başkalarının beni sevmesini ve bana saygı duymasını beklerim. Eğer bunu yapmazlarsa da bu sorun olmaz.
9. Genelde samimi ve saygılı davranarak insanların güvenini ve sevgisini kazanabilirim. Kazanamazsam da sorun olmaz.
10. İlişkilerde ve işimde genellikle sağlıklı kararlar alırım.

11. Başkalarını etkili bir şekilde açıkladığım ve sunduğum mantıklı bakış açılarımla genelde yapıcı bir şekilde etkilerim.
12. Başkalarının hoşça vakit geçirmesine yardım etmeyi severim.
13. Yeni zorluklardan hoşlanırım ve işler yolunda gitmediğinde de hemen üzülmem.
14. Yaptığım iş genellikle kalitelidir ve gelecekte de pek çok değerli şey yapacağımı düşünüyorum.
15. Güçlü yönlerimin farkındayım ve bu yönlerime saygı duyarım.
16. Bazen yaptığım saçma şeylere gülerim.
17. Bir şeyler katarak insanların hayatlarında bir fark yaratabilirim.
18. Paylaştığımız zaman için başkalarının daha mutlu ve memnun hissetmelerini sağlamaktan mutluyumdur.
19. Kendimi değerli bir insan olarak görürüm.
20. Türünün tek örneği olan bir portre olmayı seviyorum. Eşsiz olduğum için mutluyum.
21. Kendimi, başkalarıyla kıyaslamak zorunda kalmadan seviyorum.
22. İçsel olarak kendimi istikrarlı ve güvende hissediyorum çünkü temel değerime hakkıyla saygı duyuyorum.

Bu etkinlik için, ifadelerin her birine sırasıyla aşağıdaki şekilde odaklanın:

1. Yaklaşık yirmi dakika boyunca rahat edeceğiniz, sırtınızı yaslayabileceğiniz bir sandalyede **sessiz bir yerde oturun**.
2. **Sizi rahatsız etmeyecekse gözlerinizi kapatın.** İki kere sakince nefes alın ve vücudunuzu olabildiğince, tamamen ve iyice gevşetin. Kendinizi keyifli bir deneyime hazırlayın ve böyle bir deneyim yaşamayı umun.
3. **İlk ifadeyi okuyabileceğiniz süre boyunca gözlerinizi açık tutun.** Sonra gözlerinizi kapatarak bu ifadeye *odaklanın*. İfadeyi üç kez yavaşça tekrarlayın ve ifadenin gerçekten öyle olduğunu hissetmeniz için kendinize izin verin. Kendinizi, bu ifadeyi düşünüp inandığınız bir durumda da hayal edebilirsiniz. Durumu deneyimleyebilmek için tüm duyularınızı kullanın.
4. **Bir ifade sizin için henüz uygun değilse endişelenmeyin.** Bunu yeni bir zihinsel alışkanlık yaratmaya çalışan bir sabır uygulaması olarak düşünün. Olumsuz veya karamsar düşüncelerin dikkatinizi dağıtma-

sına veya ilerlemenizi baltalamasına izin vermeyin. Mükemmelliği hedeflemeden, o an her ne oluyorsa onu kabul edin. İfade size hâlâ doğru gelmiyorsa, o ifadeyi atlayın ve daha sonra ona geri dönün. Ya da hâlâ olumlu şekilde tutarak ifadeyi size doğru gelecek şekilde değiştirin.

5. **Her ifade için üçüncü adımı tekrarlayın.** Egzersizin tamamı yaklaşık yirmi dakika sürecektir.
6. Bu etkinliği en az üç gün boyunca **her gün tekrarlayın**.
7. **Her gün, bu etkinliği yaptıktan sonra, nasıl hissettiğinizi fark edin.** Birçok insan pratik yaptıkça düşüncelerin giderek daha rahat hissettirmeye başladığını ve güvenilen bir arkadaş gibi görünür olduklarını söylemektedir.

Etkinlik: Güçlü Yönlerin Farkına Varma

Bu etkinlik bir kişinin güçlü yönlerine karşı gerçekçi bir şekilde minnet duymasını teşvik etme konusunda özellikle etkilidir. Bu etkinlik, yöntemleri katılımcıların özsaygısını sadece birkaç hafta içinde artıran üç Kanadalının (Gauthier, Pellerin ve Renaud, 1983) araştırmasına dayanmaktadır.

Isınmak için aşağıdaki güçlü yönleri düşünün. Sizi tanımlayanları daire içine alın. Zaman zaman, geçmişte ya da orta seviyede sahip olduğunuz özellikleri daire içine alın.

Başkalarını kabullenme	Cömert	Şakacı
Maceracı	Nazik	İhtiyatlı, akıllı
Cesur, yürekli	Zarif, ağırbaşlı	Dakik
Neşeli, şen şakrak, güler yüzlü	Minnettar	Rasyonel, mantıklı, makul
Temiz	Hünerli	Saygılı
Adanmış	Mütevazı, alçakgönüllü	Güzelliklere veya doğaya karşı duyarlı
İltifat eden	Gayretli	Hürmetkâr
Soğukkanlı	Kendini gözlemleyebilen	Kendisini olduğu gibi kabullenen
Kendine güvenen, kendinden emin	Sezgisel, içgüdülerine güvenen	Otokontrol sahibi, duyguları düzenleyebilen
İşbirlikçi	Adil, eşit	Hassas
Efendi	Kibar, şefkatli	Sakin, huzurlu
Sorun çözme konusunda yaratıcı, hayal gücü kuvvetli	Sevecen	Samimi
Meraklı, ilgili	Sadık	Doğal
Güvenilir, sorumluluk sahibi	Açık fikirli	İstikrarlı, tutarlı
Disiplinli	İyimser	İnce düşünceli
Cesaretlendirici	Düzenli, tertipli	Tutumlu
Enerji dolu	Planlı	Başkalarına güvenen
Hevesli, coşkulu	Sabırlı	Sözüne sadık
Etik, ahlaklı, dürüst	Azimli, kararlı	Sıcak, arkadaş canlısı
Esnek	İkna edici	Mantık çerçevesinde muhakeme eden, önemli olanı gören
Bağışlayıcı		

Aşağıda, zaman zaman makul derecede iyi olduğunuzu açıklayan rollerden ya da güçlü yönlerinizin ifade ediliş biçimlerinden herhangi birini işaretleyin:

_____ Atlet	_____ Mektup yazmanı
_____ "Amigo," taraftar	_____ Dinleyici
_____ Temizlikçi	_____ Partner
_____ Aşçı	_____ Arabulucu
_____ Psikolojik danışman	_____ Hata düzeltici
_____ Tartışmacı	_____ Müzisyen veya şarkıcı
_____ Karar verici	_____ Organizatör
_____ Hobilerden hoşlanan	_____ Planlayıcı
_____ Örnek	_____ Talep eden
_____ Aile üyesi	_____ Risk alan
_____ Finans yöneticisi	_____ Güler yüzlü
_____ Takipçi	_____ Sosyal faaliyetlere katılan
_____ Arkadaş	_____ Hikâye anlatıcı
_____ Yardımcı	_____ Eleştiriye açık
_____ Lider veya koç	_____ Düşünür
_____ Öğrenen	_____ İşçi

Bu öğeleri yuvarlak içine almak için o maddede mükemmel olmanıza gerek yok, çünkü *hiç kimse* bu rollerin herhangi birini her zaman veya mükemmel bir şekilde gerçekleştiremez. Ama birkaçını daire içine aldıysanız ve bu karmakarışık dünyada akıl sağlığınızı korumayı başardıysanız, kendinizi tebrik edin. Unutmayın, bu sadece bir ısınmaydı. Etkinliğin bundan sonraki kısmının özsaygı kazanmada çok etkili olduğu bulunmuştur.

Aşağıdaki alana kendiniz hakkında anlamlı, gerçekçi ve doğru on olumlu ifade yazın. Bu alıştırmanın başındaki listeleri kullanarak oradaki ifadeleri geliştirebilir, kendi ifadelerinizi oluşturabilir veya her ikisini de yapabilirsiniz. Örnekler, "Ailemin (veya ekibimin, takımımın vb.) sadık ve sorumlu bir üyesiyim", "Temiz ve düzenliyim" veya "İlgili bir dinleyiciyim," şeklinde olabilir. İyi performans gösterdiğiniz bir rolden bahsettiğinizde, nedenini açıklayan belirli kişisel özellikleri de eklemeye çalışın. Örneğin, yalnızca iyi bir yönetici olduğunuzu söylemek yerine, başkalarına saygılı davrandığınızı, yeni fikirlere açık ve azimli biri olduğunuzu ekleyebilirsiniz. Roller (örneğin, bir iş kaybından veya hastalıktan sonra) değişebilir, ancak karakter ve kişilik özellikleri birçok farklı rolde ifade edilebilir.

On Olumlu İfade

1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____

4 _____

_____

5 _____

_____

6 _____

_____

7 _____

_____

8_____

9_____

10_____

Listenizi tamamladıktan sonra şunları yapın:

1. On beş ila yirmi dakika boyunca rahatsız edilmeden dinlenebileceğiniz bir yer bulun. Bir veya iki dakika boyunca bir ifade ve onun doğruluğuna dair kanıtları üzerine derinlemesine düşünün. Bunu her ifade için tekrarlayın.
2. Bu egzersizi yedi gün boyunca her gün tekrarlayın. Her gün aşağıdaki alana ek bir ifade daha ekleyin.
3. Her gün birkaç kez, listelerinizdeki bir maddeye bakın. Yaklaşık iki dakika boyunca doğruluğuna dair kanıtları üzerine derinlemesine düşünün.

Ek İfadeler

1_____

2_____

3_____

4_____

5 _____

_____

6 _____

_____

7 _____

_____

8 _____

_____

9 _____

_____

10 _____

_____

İsterseniz ifadeleri dizin kartlarına dönüştürüp yanınızda da taşıyabilirsiniz. Bazı insanlara gün içinde o kartlara bakmak daha kolay gelir.

Takdir edici düşünce ve duyguların, "Ben iyi değilim," veya "Benim hiç güçlü yanım yok," gibi çarpıtmaların yerini aldığı bu becerinin pratiğini yaptıktan sonra nasıl hissettiğinizi fark edin. Bu etkinliği tamamladıktan sonra, bu alıştırmayı tamamlayan diğer kişilerle şu benzer duyguları hissediyor olabilirsiniz:

Hey! O kadar da kötü değilim.

Pratik yaptıkça da daha iyi oluyorum. İlk başta bunlara inanmamıştım. Ama sonra bir baktım ki işe giderken gülümsüyorum.

Bunları sürdürme konusunda kendimi daha *motive* hissediyorum.

Kendimi huzurlu ve sakin hissediyorum.

İçimde, kendime yakıştırdığımdan çok daha fazla iyi şey olduğunu öğrendim.

Etkinlik: Kendinize Sevgiyle Bakmak

ABD Ordusu Papazı N. Alden Brown, uzun süredir var olan olumsuz düşüncelere ve onlarla ilişkili duygulara sözsüz bir şekilde karşı koymanın şimdi bahsedeceğimiz çok güçlü yöntemini öğretmiştir. Bu yöntemde bir aynaya bakacaksınız ve temel benliğinize nezaketle bakacaksınız ve belki de kendinizi daha önce hiç görmediğiniz kadar farklı göreceksiniz.

Aynaya baktığınızda ne gördüğünüzü hiç fark ettiniz mi? Bakar bakmaz kıyafetleriniz, saçlarınız, kırışıklıklarınız veya lekeleriniz gibi dışsal şeylere mi odaklanıyorsunuz? Kusurlarınızı, belki de sert ve eleştirel bir şekilde mi fark ediyorsunuz? Yoksa ilk olarak hoş bir duyguyla temel benliğinizi mi karşılıyorsunuz?

1. Önünüzdeki dört gün boyunca her gün birkaç kez aynaya bakın.
2. Aynada gözlerinizin içine sevgiyle bakın. İlk olarak, gözlerinizin içinde ve çevresinde stres olduğunu görebilirsiniz. Kendinize gerçek bir anlayış ve duyguyla bakın. Stresinizin arkasında ne olduğunu anlamaya çalışın ve bırakın stresiniz yatışsın. Derin bir sevgiyle baktığınızda, gözlerinizde ve tüm yüzünüzde bir değişiklik meydana geldiğini fark edeceksiniz.
3. Bu egzersizi sık sık tekrarlayın. Herhangi bir aynayı, araba aynasını bile kullanabilirsiniz.

Zamanla, bu basit ama içe işleyen egzersiz, çok sağlıklı ve iyi bir duygunun kök salıp büyümesini sağlayacaktır. Gözlerinizin içine baktığınızda ve temel benliğinizi nezaketle karşıladığınızda, görünüşünüz ve dışsal öğeler doğru (yani ikincil) önem konumlarına dönmeye başlar. Aynalardan korkmak yerine, temel benliğiniz için ideal performans ve büyümeyi sağlayacak güvenli bir temel sağlayan minnet duygusunu size hatırlatabilirler.

Ayrıca aynadaki görüntünüzü kontrol etmeniz gerektiğinde de neyin yanlış olduğundan ziyade neyin doğru olduğuna odaklanın. Vücudunuzun çoğu zaman bu kadar iyi performans göstermesinin ne kadar olağanüstü olduğunu düşünün. Çekici özelliklerinizi fark edin ve düzenli olarak çalışan organlarınıza (muhteşem kalbiniz, gözleriniz, kulaklarınız, akciğerleriniz, böbrekleriniz vb.) minnet duyun.

Ayrıca ne kadar küçük veya nerede meydana gelmiş olursa olsun,

başarılarınızı fark edin ve onlar için minnet duyun. Yanlış giden şeylere odaklanmak yerine çabalarınız için kendinizi tebrik edin ("İyi işti," "Aferin!" "Vay canına, ne çok şey başardım."). Kendinizi cesaretlendirmek genellikle sert eleştirilerden daha motive edicidir. Samimi çabalarınız için tatmin olmak küstahlık değildir ve hepimizin öğrenecek çok şeyi olduğunu hatırlayarak sağlıklı tevazumuzu korumuş oluruz.

Sonuç

Kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak yorucudur. Sağlıklı özsaygının sağladığı iç güveni asla sağlamaz. Özsaygı becerilerini uygulayanlar, bunun mutlulukları ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde yarattığı farklar karşısında genellikle şaşırırlar. Ayrıca özsaygının, bu kitaptaki diğer beceriler gibi, ustalaşabileceğiniz bir beceri olduğunu fark etmek çok rahatlatıcı olabilir.

Bu bölüm, temel değerinizi ve doğuştan gelen güçlü yönlerinizi fark etmenize ve kendinize olumlu duygularla bakmanıza yardımcı oldu. Doğuştan gelen güçlerinizi, kendinizi ve başkalarını yükseltecek şekilde büyütmek, hayatı daha tatmin edici hale getirir. Ayrıca temperleme işleminin bir camı darbeye ve kırılmaya karşı daha dirençli hale getirmesi gibi, güçlerinizi büyütmeniz de sizi stres altında kırılmaya karşı daha dirençli kılar. Önümüzdeki bölümler, güçlü yönlerinizi geliştirmenin yollarını gösterecektir.

13. Bölüm

Gerçekçi İyimserlik

Cicero'nun da dediği gibi, "Hayat varsa, umut da vardır." Özsaygı ve şükran gibi iyimserlik de mutlulukla oldukça yakından ilişkilidir. Ayrıca özsaygı ve şükran duygusu gibi, iyimserlik de pratik yaparak geliştirilebilecek bir tutum ve beceridir. Bu bölüm, psikolojik sağlamlığın bu önemli yanını artırmanın yollarını konu alacaktır.

Gerçekçi İyimserlik Nedir?

Gerçekçi iyimserliğe sahip olmak, her şeyin mükemmel bir şekilde sonuçlanmasını beklediğiniz anlamına gelmez. Aksine, elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırsanız, işlerin mümkün olduğunca olumlu sonuçlanma ihtimali olacağı anlamına gelir. Ayrıca işler kötü gittiğinde bile keyif alabileceğiniz ve dört gözle bekleyebileceğiniz bir şey bulabilmenizdir. İkinci Dünya Savaşı sırasında toplama kampından sağ çıkan Viktor Frankl'ı yeniden aklınıza getirin; kendisi dikenli tellerin arasından gün batımının güzelliğine hayran kalırken aynı zamanda günün birinde oradan kurtulup anlamlı bir hayat kurmakla alakalı öğütler vereceğini hayal ediyordu.

Gerçekçi İyimserliğin Faydaları Nelerdir?

Martin Seligman (2006) gibi araştırmacılar, iyimserlerin kötümserlerden sadece daha mutlu değil, aynı zamanda zihinsel ve tıbbi açıdan da daha

sağlıklı, strese karşı daha dirençli, ilişkilerinden daha memnun olduklarını ve yüksek stresli ortamlarda daha iyi performans gösterdiklerini bulmuşlardır. İyimserlerin kötü *ve* iyi sonuçları tahmin edip buna göre plan yapma ve ellerinden gelenin en iyisini yapmaya devam etme olasılıkları daha yüksektir. İyimserler olumsuzluklara veya sonuçsuz faaliyetlere saplanıp kalarak zaman kaybetmezler.

Gerçekçi Olmayan İyimserliğe Dikkat Edin

İyimserlik bizi harekete geçirir. Bununla birlikte, gerçekçi ve gerçekçi olmayan iyimserlik arasında ayrım yapabilmek de önemlidir. Gerçekçi iyimserliğe sahip olduğumuzda kişisel çabamızın önemini daha iyi anlarız: İyi bir sonuç umar ve bunun için de aktif bir şekilde çalışırız. Bir yaklaşım işe yaramazsa, esnek bir şekilde başka bir yaklaşıma yöneliriz. Her şeyin olabildiğince iyi olmasını umarken daha fazla bir şey yapılamayacağı zamanları da kabulleniriz.

Gerçekçi olmayan iyimserlik ise zorlukları ve başarılı olmak için gereken çabayı tam olarak göz önünde bulundurmadan her şeyin iyi olacağına körü körüne inanmamıza neden olur. Olduğumuzdan daha yetenekli olduğumuzu varsayabiliriz. Bu sahte ve aşırı özgüven, bizi hazırlıksız bırakıp hayal kırıklığına uğratabilir. Bu nedenle, gerçekçi olmayan iyimserliğe sahip insanlar sağlıklarına dikkat etmeyebilir veya yeterince eğitim almadıkları için mesleki anlamda başarısız olabilirler. Şimdi bu fikirleri öğrenilebilir becerilere çevirelim.

Açıklayıcı Tarzlar

İyimserler ve kötümserler kötü olaylar karşısında farklı düşünürler (Seligman, 2006). Bir kişiye kötü bir olayın neden meydana geldiğini ve bunun anlamının ne olduğunu sorarsanız, yaptığı açıklama, kendisi ve genel olarak hayatı ve geleceği hakkında nasıl düşündüğünü gösterir. Diyelim ki, biri iyimser biri kötümser iki iş arkadaşı terfi almak için girdikleri sınavı geçemiyorlar. Kötümser, başarısızlığını üç *P*'ye, yani kişisel (*personal*), yaygın (*pervasive*) ve kalıcı (*permanent*) öğelerine bağlar:

- **Kişisel:** Kötümser kişi, başarısızlığını kendi özündeki kişisel kusurlara bağlayarak kendisini kınar ve tamamen kendini suçlar. *Benim sorunum ne? Ben beceriksiz bir aptalım*, diye düşünebilir.

- **Yaygın:** Kötümser kişi, başarısızlığı yaşamın her alanındaki sürekli bir örüntü olarak görür. *Her şeyi berbat ediyorum. Doğru yaptığım tek bir şey bile yok! Bütün hayatım iğrenç bir halde*, diye düşünür.
- **Kalıcı:** Kötümser kişi, hiçbir şeyin değişmeyeceğini ya da değişemeyeceğini düşünür. Düşünceleri, *Hiçbir zaman bir şeyleri beceremeyeceğim. Asla terfi alamayacağım. Bu kadere mahkûmum. Pes ediyorum ben*, şeklinde olabilir.

Buna karşılık, iyimser kişi zayıf performansını dışsal, spesifik ve kalıcı olmayan şeylerle ilişkilendirerek olayları çok farklı bir şekilde ifade eder:

- **Dışsal:** İyimser kişi, dış etkileri görmesine olanak tanıyacak şekilde bir adım geri çekilir ve büyük resmi görür; kendisini değil performansını eleştirir. *Elimdeki vakitle çalışabildiğim kadar çok çalıştım. Çok zor bir sınavdı ve bu kadar çok çalışmak da beni oldukça yordu*, şeklinde düşünebilir.
- **Spesifik:** İyimser kişi, bunun sadece tek bir durum olduğunun farkındadır. *Bazen işleri berbat ediyorum ama kesinlikle hiçbir şeyi berbat etmedim. O gün havamda değildim. Olur böyle şeyler*, diye düşünür.
- **Kalıcı olmayan:** İyimser kişi, kötü bir sonuca geçici ve değişebilir bir şey olarak bakar. *Öğrenebilir ve kendimi geliştirebilirim. Eğer dinlenir ve daha fazla çalışırsam, bir dahaki sefere muhtemelen daha başarılı olurum. Hayatımın geri kalanı böyle geçmeyecek*, diye düşünür.

Hangi açıklayıcı tarzın sizi daha iyi hissetmeye ve en iyi halinizde işlev göstermeye teşvik etmesi daha olasıdır? İyimser kişinin düşüncelerinin nasıl gerçekçi ve uyumlu olduklarına dikkat edin. Karamsar kişinin düşünme tarzı ile düşük özsaygı arasındaki ilişkiye de dikkat edin. Karamsar kişinin düşünme tarzının çaresizlik, eylemsizlik ve depresyon duygularına yol açma olasılığı çok daha yüksektir. Neyse ki, daha iyimser düşünmeyi öğrenebiliriz. Bu beceride ustalaşmak size büyük faydalar sağlayabilir.

Etkinlik: Açıklayıcı Tarzlar

Bu aktivite iki veya üç kişilik bir grupla yapıldığında daha iyi sonuçlar verebilir ancak bireysel olarak da yapılabilir.

1. Olmuş veya olabilecek kötü durumların bir listesini oluşturun. Örneğin, şu cümleyi tamamlayın: İşimde (ya da ailemde veya hayatımda) olabilecek en kötü şeyler arasında...
2. Kötü bir durum seçerek aşağıdaki boş haldeki açıklayıcı tarzlar çalışma sayfasını (şekil 13.1) bir kötümserin ve sonrasında da bir iyimserin düşünebileceği şeyleri yazarak mümkün olduğunca çok düşünceyle doldurun.
3. Boş çalışma sayfasını tamamladıktan sonra, şeytanın avukatı oyununu oynayın: Kötümser düşüncelerin her birini tek tek okuyun veya birine okutun. Her birine daha iyimser bir düşünceyle cevap vermeye çalışın. Örneğin, "Başaramadım çünkü aptalım," düşüncesini duyarsanız, "Yanlış strateji kullandığım için başarısız oldum" veya "Yeterince çabalamadım" veya "Çünkü çözebileceğim bir sorun değildi," şeklinde cevaplar verebilirsiniz.

Kötü Durum (olmuş veya olabilecek durumu betimleyin): _____	
Kötümser Düşünceler	**İyimser Düşünceler**
Kişisel – *kınama ve tamamen benliği suçlar; sonucu özdeki kişisel kusurlara bağlar*	**Dışsal** – *tüm resmi görür; diğer insanların veya zor koşulların etkisini hesaba katar; düşük performans için kendini kınamaz; performans geliştirmeye odaklanır*
Yaygın – *yaşamın her alanında sürekli bir örüntü*	**Spesifik** – *durumla sınırlı*
Kalıcı – *değiştirilemez*	**Kalıcı olmayan** – *geçici, kısa süreli, değişebilir*

Şekil 13.1. Açıklayıcı tarz çalışma sayfası

İyimser Kişinin Envanteri

Bir iyimser, umutsuz olmak ve vazgeçmek yerine zorlu duruma bakar ve bir umut ışığı görür – saklı bir fayda, doğru bir şeyler, hayatta yeni bir bölüme yol açabilecek bir şeyler. Askerî bir çatışmadan sonra yapılan envanter sayımı gibi, iyimser kişi de zorluğa bakar ve geriye üzerinde çalışılabilecek neler kaldığını görür. Örneğin, bir otomobil kazasında ağır yaralanan iyimser bir genci düşünün. İyileşmesi yıllar alır ama yine de pozitifliğini kaybetmez:

Bacağımın tekini kaybettim ama daha kötüsü olabilirdi. En azından bir gözümü kaybetmedim. En azından ölmedim. En azından hâlâ müzik dinleyebiliyorum.
En azından neredeyse her şeyden sağ kurtulabileceğimi öğrendim (hayatta kalmanın gururunu gösteriyor).
En azından hayattaki en önemli şeylerin ne olduğunu öğrendim. En azından hâlâ hedeflerim, inancım ve mizah anlayışım var.
En azından hâlâ iyi insanlarla tanışmak için sabırsızlanabiliyorum.

Etkinlik: "En Azından" Alıştırması

Bu egzersiz, olumsuzluklara karşı verdiğimiz tepkilerde yapıcı bir değişimin önünü açar. Üzerinde çalışılacak geriye kalan şeyler için şükretmemize yardımcı olur. Olmuş bitmiş şeylere rağmen bu durumla ne kadar iyi başa çıkacağımızı sormamız için bizi kışkırtır. Gelecekteki olasılıklar için merak uyandırır. Talimatlar, basitçe bir zorluğu tanımlamak ve "En azından..." cümlesini tamamlamaktır. Yazabildiğiniz kadar çok tamamlama yazın. Düşüncelerin herhangi bir engelle karşılaşmadan akmasına izin verin. Ardından, cümlelerinizi bir kenara bırakın ve uyuyup uyandıktan sonra ek düşünceler eklemek için onlara geri dönün. Bitirdiğinizde, başka insanlardan da düşüncelerinize katkıda bulunmalarını isteyebilirsiniz.

İyimser İnançların Güçlendirilmesi

İyimser inançlar birçok yönden pekiştirilebilirler.

Zorluklardan sağ kurtulan ve psikolojik olarak sağlam insanların iyimser düşüncelerini anlatan kitaplar okuyun. Arthur Ashe (kan naklinden

dolayı AIDS'e yakalanan tenis yıldızı), İkinci Dünya Savaşı'ndan sağ kurtulan Viktor Frankl ve Irene Opdyke'ın otobiyografileri mükemmel örneklerdir. (Tavsiye edilen kaynaklardaki "Genel Psikolojik Sağlamlık" konusuna bakın.)

İyimserlikle ilgili düşünceleri toplayın ve bu düşünceler üzerine düşünün.

Sadece geleceğe bakarak yaşayabilmesi insanın bir garip özelliğidir... ve bazen zihnini bu görevi yerine getirmek için zorlamak zorunda kalsa da, varlığının en zor anlarında kurtuluşu budur. –Viktor E. Frankl

Özgürlük, daha iyi olma şansından başka bir şey değildir, oysa köleleştirme en kötüsünün kesinliğidir. –Albert Camus

İyimser kişi her tehlikede bir fırsat görür; kötümser kişi her fırsatta bir tehlike görür. –Winston Churchill

Her yönden sıkıştırılmışız ama sıkıntı altında değiliz; şaşırmışız ama çaresiz değiliz. –2 Korintliler 4:8

İyimserlik anketini doldurun. Bu anket, zorluklarla karşılaşıldığında kullanılacak iyimser düşüncelerden bahsetmektedir. Ayrıca, Yirmi İkinci Bölüm'de de daha ayrıntılı anlatılacak olan aktif başa çıkma davranışlarını güçlendirmektedir. (Anketi indirmek için sayfanın kenarındaki karekodu okutun.)

Kendi kendini eğitme tekniğini kullanın. Bu aktivite iki veya üç kişilik gruplarla yapıldığında daha iyi sonuçlar verir, ancak bireysel olarak da yapılabilir. Bir birey olarak sizin başınıza veya grubunuz ya da ekibinizin başına gelebilecek zor bir olayı (örneğin bir tehdit, başarısızlık, yenilgi veya kayıp) düşünün. İkinci olarak, aktivite öncesinde, sırasında ve sonrasında kullanmak amacıyla gerçekçi iyimser düşünceler için beyin fırtınası yapın. Kendinize neler söyleyebilirsiniz? Fikir edinmek için iyimserlik anketini kullanabilirsiniz. Ayrıca aşağıdakiler arasında kullanma ihtimaliniz olan fikirlerin yanına bir işaret koyun:

Öncesinde

_____ Bu zor olabilir. En iyi görünen şeyi yaparsam, muhtemelen her şey olabildiğince iyi olacaktır.

_____ İlk sefer genellikle daha zordur. Hedefleri gerçekçi tut.

_____ Buna ilgiyle yaklaşacağım, kendimden şüphe duyarak değil.

_____ Stratejilerimi değiştirme zamanının gelip gelmediğini anlayacağım.

_____ Diğer: _____

Sırasında

_____ Bu zor bir durum.

_____ Sakin ve istikrarlı halde kal. Büyük ihtimalle bunu çözeceğim.

_____ Farklı bir strateji denersem, belki de daha iyi sonuçlar alırım.

_____ Bu zorluğa karşı yapabileceğimin en iyisi bu.

_____ Diğer: _____

Sonrasında

_____ (İyi bir sonuç için kullanabileceğiniz düşünceleri belirleyin.)

_____ İyi işti.

_____ Sonuç olarak oldukça iyi iş çıkardım.

_____ Var olan güçlü yönlerimi ve yeteneklerimi kullandım ve gerekli kaynakları topladım.

_____ Bu bana diğer alanlarda başarılı olmam için özgüven veriyor.

_____ Diğer: _____

(Kötü bir sonuç için kullanabileceğiniz düşünceleri belirleyin.)

_____ Köprünün altından çok sular aktı; yarın yeni bir gün.

_____ Bu zorluk hem güçlü hem de geliştirebileceğim yönlerimi ortaya çıkardı. Yeterince zaman ve tecrübeyle kendimi geliştireceğim.

_____ Bir dahaki sefere, farklı bir strateji deneyeceğim, özellikle de

_____ Bazı durumlar benim kontrolüm dışındadır.

_____ Gücüm yetmemiş olsa da hâlâ değerli bir insanım.

_____ Diğer: _____

Bir umut çantası veya albümü oluşturun. Eğer umudunuz söndüyse, yeniden canlandırılabilir. Size umudu hatırlatan şeylerin bir albümünü oluşturabilirsiniz: sevdiklerinizin fotoğrafları, anılar, ilham verici alıntılar, başardığınız ve başarmayı planladığınız hedeflerin ve hayallerin ve de bu hedeflerinize nasıl ve ne zaman ulaşacağınızın bir kaydı (Echterling, Presbury ve McKee, 2005). Umut çantanızı kolayca erişebileceğiniz bir yerde tutun ve düzenli olarak onu aklınıza getirin. Ayrıca, *Kendimi geliştirmek için gerekenlere sahibim* veya *Çabalarım yetersiz kaldığında, içimi ferahlatmak için gerekenlere sahibim* ya da *Bu da geçecek* veyahut *Onlara nasıl ulaşacağımı bildiğim için güzel günlere doğru önüme bakıyorum*, gibi umut verici düşünceleri hatırlatan ifadeleri de ekleyebilirsiniz.

Eylemsizliği, şiddeti ve diğer olumsuz temaları aklımıza getiren televizyon ve diğer eğlence araçlarına ara vermeyi bir düşünün. İyimser kişiler, kötümser kişilere kıyasla daha az televizyon izlerler (Peterson ve Bossio, 1991).

Parlak Bir Gelecek Yaratma

İyimserlerin hayalleri vardır. Daha iyi bir hayat hayal ederler ve onu yaratmak için de hedefler koyarlar. Daha önce de belirtiğimiz gibi, dört gün üst üste günde otuz dakikaya kadar geçmiş travmalarınızla ilgili yazılar yazmak, ruh halinizi yükseltebilir ve doktor ziyaretlerini azaltmanıza yardımcı olabilir; daha da etkileyici sonuçlar, umut ettiğiniz geleceği oluşturmak için aynı süre boyunca yazmaktan gelebilir (King, 2001).

Etkinlik: Gelecekteki Mümkün En İyi Ben

Çok çalıştığınız, engelleri aştığınız ve en çok istediğiniz hedeflere ulaştığınız parlak bir gelecek hayal edebiliyor musunuz? Daha iyi bir gelecek fikrine açık mısınız? Bu tür bir gelecek hayatını betimleme süreci, hedefleri netleştirmenize yardımcı olur, gerçekte ne için çalıştığınızı hatırlatır ve bu hedeflere ulaşmanız için sizi motive edip güçlendirir. Bu aktivite (Austenfeld, Paolo ve Stanton, 2006; King, 2001; Lyubomirsky, 2007'de

açıklanan unsurları birleştirir) peş peşe dört gün boyunca her gün yirmi ila otuz dakika boyunca devamlı yazmayı içerir. Talimatlar şunlardır:

1. Gelecekteki hayatınızı hayal edin. Her şeyin mümkün olduğunca iyi gittiğini ve tüm hayallerinizi gerçekleştirdiğinizi hayal edin. Hayatınızın önemli alanlarında çok çalıştınız, engelleri aştınız ve hedeflerinize ulaştınız. Örneğin, şu alanlardaki hedefleri düşünebilirsiniz: meslek veya eğitim, ilişkiler, rekreasyon ve boş zaman, anlamlı nedenler, maneviyat, ahlaka uygunluk ve sağlık. Bundan bir, beş ve on yıl sonraki sürelerde, hayatınızın çeşitli noktalarında ulaşmış olacağınız hedefleri düşünün. Şimdi bu hayatı yazılı olarak anlatın. Göreceğiniz ve hissedeceğiniz şeyler gibi ayrıntılar ekleyin. Neredesiniz? Hayatınızın bu kısmında olmak nasıl bir duygu?

2. Bu hedeflere ulaşmak için özellikle yaptığınız şeyleri açıklayın. Özellikle, en az bir büyük engeli nasıl aştınız? (Daha sonra yazma sürecinde, hedefleri alt hedeflere ve bunlara ulaşmak için gereken belirli adımlara ayırabilirsiniz. Bunu yazılı olarak yapmak, süreci netleştirmeye yardımcı olur.)

3. Yol boyunca:
Bunu yapamam ya da *Bu güzel şey asla gerçekleşmeyecek* gibi kötümser düşünceleri fark edin ve değiştirin. Bunun yerine, *Belki de yapabilirim* ya da *Belki de gerçekleşir,* diye düşünebilirsiniz.

Yeni içgörüler veya gidişatlar için gözünüzü dört açın. (Örneğin, *Belki de daha azıyla, mükemmel olmaktan ziyade çok iyi olmakla veya daha fazla içsel huzur gibi tamamen farklı bir şeyden memnun olabilirim. Belki de yeni bir strateji eski yöntemlerime nazaran daha işe yarar olur. Belki de güçlü yanlarımın ve stratejilerimin beni nasıl bu noktaya getirdiğini anlayıp buna daha fazla minnet duyabilirim. Belki de gerçekten kontrol edemediğim şeyleri kabullenebilirim. Belki de kendimi eski yaralarımı affederken bulurum. Belki de kendime nazik ve mantıklı tavsiyeler vermemin veya kendimi cesaretlendirmenin bana nasıl fayda sağlayabileceğini görürüm.*)

Sonuç

İyimserliği güçlendirmek, bizi daha parlak bir geleceğe götürürken zorluk dolu geçmişimizi de dengeleyebilir. Psikolojik olarak sağlam insanlar, aksiliklere rağmen daha mutlu bir yaşam sürmek için hayallerini canlı tutarlar. Geçmişinizdeki olumsuzluklara takılıp kaldığınızı fark ederseniz bu bölümdeki becerilere dönüp rahatlayabileceğinizi unutmayın.

14. Bölüm

Özgecilik

Sekizinci yüzyıl Budist keşişi Şantideva şöyle demiştir: "Dünyada ne kadar neşe varsa, hepsi başkalarının mutlu olmasını istemekten gelir." Bu alıntı özgeciliğin, yani bu bölümün konusunun ne olduğunu çok güzel bir şekilde ifade etmektedir. Özgecilik, psikolojik sağlamlık ve mutlulukla yakından ilişkilidir.

Özgecilik Nedir?

Özgecilik, başkalarının iyiliği için bencillikten uzak ilgi anlamına gelir; bir başkasına destek çıkmak isteriz. Basitçe ifade etmek gerekirse özgecilik, kendi çıkarımızı düşünmeden düşüncelerimizde, sözcüklerimizde ve eylemlerimizde içten bir nezaket sunmaktır.

Özgeciliğin Faydaları Nelerdir?

Özgecilik, bizi daha mutlu, daha sağlıklı hale getirir ve sağlık, aşk ve iş konusunda başarılı olma olasılığımızı artırır. Örneğin, Harvard'ın meşhur erkekler üzerinde yaptığı çalışmada, George Vaillant (1977), üniversitede özgeci bir eğilimin onlarca yıl sonra tıbbi, psikolojik, sosyal ve mesleki başarının beş göstergesi arasında olduğunu buldu. Mutluluk araştırmacısı Sonja Lyubomirsky (2007) özgeciliğin bizi kendi dertlerimizden uzaklaştırarak sosyal bağlar (insanlar nazik kişileri daha çok severler) kurmamıza

yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hiçbir çıkar gütmeyerek başkalarına uzattığımız yardım eli, mutluluğun hem yardım eden hem de yardım edilen kişilerin beynindeki benzer alanları aktive etmesine olanak sağlayan ayna nöronlar aracılığıyla aynı zamanda kendi beyinlerimizde de yansıma bulur.

Nezaket, başkalarını ve kendimizi görme şeklimizi değiştirir. Yardım ettiğimiz kişiyi önemli biri olarak görmeye başlarız. Kendimizi daha yetenekli, faydalı, güçlü ve hayatlarımızı da daha anlamlı görürüz.

Özgecilik başkalarına daha nazik ve daha az bencil olmak için ilham verebilir. Örneğin, Andrew adında on altı yaşındaki bir çocuk, güneydeki kasırgaların neden olduğu yıkım karşısında harap olmuştu. Bununla birlikte, acil durum çalışanlarının gösterdikleri cesaret karşısında o kadar etkilenmişti ki başkalarına yardım edebilmek için geceleri acil tıp teknisyeni eğitimlerine başladı (Goldman, 2005). Psikolog Jackie Lapidus, 11 Eylül'de Pentagon'dan sağ kurtulanlarla çalışmak için kendi özel muayenehanesini beş günlüğüne kapattı. Bu deneyimin sonucunda, "Bencilliğim azaldı çünkü çok fazla iyiliğe ve cesarete tanık oldum," dedi (Amerikan Psikoloji Derneği, 2001). Viktor Frankl, "Toplama kamplarında yaşayan bizler, kulübeleri gezerek diğerlerine teselli veren ve son ekmeklerini paylaşan kişileri hatırlıyoruz. Onlar sayıca az olabilirler, fakat bir insanın elinden her şey alınsa da tek bir şeyin alınamayacağına dair yeterli bir kanıt olmuşlardır: insanlığın son özgürlüğü; kişinin herhangi bir koşulda nasıl davranabileceğini, kendi gideceği yolu kendisinin seçmesi," (1963, s. 73) diyerek gözlemini aktarır. İkinci Dünya Savaşı'nın acımasız Japon esir kamplarındaki bir esir bana, adamlarının dövülmesini önlemek için kendisini tutsak edenlerden dayak yiyen bir liderin ona ilham verdiğini söylemişti. Diğer savaş esirleri, onları ölümden kurtarmak için yiyeceklerini kendilerine veren fedakâr arkadaşlarını anlatırlarken gözyaşlarına hâkim olamıyorlar. Kuzey Vietnam'daki sefil bir hapishanedeki hasta bir mahkûm, yanlışlıkla takma dişlerini tuvalet olarak kullanılan kovaya atmıştı. Bir yoldaşı, takma dişleri almak için kolunu omzuna kadar kovaya daldırdı ve bu hareketi karşısında mahkûm Larry Chesley'e (1973) bu tür adamlarla yaşamanın bir onur olduğunu söyledi.

Tüm yaş gruplarında özgeciliğin televizyon izlemek veya alışveriş yapmak gibi dinlenceyle ilgili veya pasif aktivitelere nazaran mutluluğu daha fazla geliştirdiği bulunmuştur (Seligman, 2002). Fiziksel zevklerin yanı

sıra özgecilikten elde edilen tatminlerin zamanla (aşırı uzatmadığımız sürece) büyüdüğü görülmüştür. İlginç bir şekilde, üç özgeci elan kişiler – din adamları, itfaiyeciler ve özel eğitim öğretmenleri– hem işlerinde hem de hayatlarında en mutlu kişiler arasındadırlar. Avukatlar, bankacılar ve daha yüksek statülü işlere sahip diğer kişiler hayat ve iş doyumu konusunda daha alt sıradadırlar (T. W. Smith, 2007). Seligman (2002), avukatların en zengin ve en depresif mesleklerden olduklarını ve ortalamanın üzerinde alkolizm, yasadışı uyuşturucu kullanımı ve boşanma oranları yaşadıklarını belirtmektedir. (Belki de saldırgan, eleştirel, düşmanca, kötümser ve duygusal olarak bağımsız olma yönünde eğitildiklerinden dolayıdır. Özgeciliği artırmak için hayır işlerinde ya da arabuluculuk davalarında çalışılmasını önermektedir.) Şimdi, özgeciliğin bu özel tutumunu geliştirmenin iki yoluna bakalım.

Etkinlik: Nezaket Günü

Sonja Lyubomirsky (2007), altı hafta boyunca her hafta bir gün boyunca beş nezaket davranışının mutluluğu artırdığını bulmuştur. Bu davranışları bir güne sığdırmak, mutluluğu, onları günlere yaymaktan daha fazla artırmıştır. Bunu denemek için, haftada bir gününüzü nezaket günü olarak belirleyin ve beş özgeci davranışta bulunmayı planlayın. Bunları içten bir şekilde, özgürce, neşeyle ve kişisel ödül beklentisi olmadan yapın. Mümkünse yardım ettiğiniz insanlarla etkileşime girmeye çalışın; onlarla konuşun, gözlerine bakın. Yardıma ihtiyaç duydukları için onlara olumsuz yargılarda bulunmayın. Sizi bunaltacak ve yardım etmenin zevkini söndürecek kadar çok şey yapmaya çalışmayın. Size ağır gelmeye başlarsa da ara vermenizde bir sakınca yok. En yüksek verimi alabilmek için aşağıdaki aktiviteleri göz önünde bulundurun ve denemek istediklerinizin yanına bir işaret koyun. Ardından, altı haftalık bir süre boyunca haftalık nezaket günlerinizin her birinde sergileyeceğiniz beş davranışı planlayın. Hem bunları gerçekleştirmeyi istemek hem de sonra özgeci eylemlerde bulunmak ruh halinizi yükseltebilir.

_____ Bir arkadaşınızın bebeğine bakmak.

_____ Popüler olmayan biriyle arkadaş olmak.

_____ Bir arkadaşınıza bayramda ev yapımı reçel gibi basit bir hediye vermek.

_____ Evden çıkamayan birine yemek götürmek ya da uğrayıp merhaba demek.

_____ Birinin evcil hayvanına ödül maması almak.

_____ Başka masadaki birine tatlı ısmarlamak.

_____ Evsiz bir kişiye yemek ısmarlamak veya vermek.

_____ Sadece hal hatır sormak için birini aramak.

_____ Hayır kurumuna bağış yapmak.

_____ Bir aile üyesi için beklenmedik bir şey yapmak (en sevdiği yemeği pişirmek, söylenmeden ev işi yapmak, sabırlı olmak, dikkatlice dinlemek, iltifat etmek, bir eşyayı paylaşmak).

_____ Yaşlı birini doktora veya işi olduğu bir yere götürmek.

_____ Daha fazla bahşiş vermek.

_____ Masaj yapmak.

_____ Komşunuza yardım etmek (çöplerini almak, çimleri biçmek, kaldırımı süpürmek, bahçenizdeki sebzeleri paylaşmak).

_____ Çocuğa ödevinde yardımcı olmak.

_____ Sürpriz bir doğum günü partisi düzenlemek.

_____ Kendisini kötü hisseden birini öğle yemeğine, sinemaya veya yürüyüşe davet etmek.

_____ Yolda bir araca yol vermek.

_____ Gişede veya bir *fast food* restoranında arkanızdaki biri için ödeme yapmak.

_____ Çöpleri toplamak.

_____ Bir polis memuruna veya bir askere, "Hizmetiniz için teşekkürler," demek.

_____ "Seni düşünüyorum" tarzında bir not veya geçmiş olsun kartı göndermek.

_____ Yeni bir öğretmene, güvenliğe, müdüre veya fark yaratan başka birine teşekkür notu göndermek.

_____ Bilginizi veya becerinizi bir kişi veya grupla paylaşmak.

_____ Genellikle selam vermediğiniz birine gülümsemek veya merhaba demek.

_____ Bir aile üyesiyle baş başa zaman geçirmek ve onun sevdiği bir şeyi yapmak.

_____ Birine onu takdir ettiğinizi ve bunun nedenini söylemek.

_____ Birine bir şeyler öğretmek.

_____ Bir huzurevinde, bir aşevinde, bir evsiz barınağında, bir kan bağışı merkezinde, bir okulda, bir yetimhanede, bir çocuk grubunda iyi bir amaç uğruna gönüllü olmak.

_____ Bir tabak kurabiyeyle yeni komşulara hoş geldin demek.

_____ Diğer (komşularınızı, arkadaşlarınızı, ailenizi, yabancıları, iş arkadaşlarınızı düşünün):

Gerilla Nezaketi

Nezaket günü planlı bir şeyken, gerilla nezaketi ise rasgele nezaket eylemlerini içeren daha az yapılandırılmış bir özgecilik yaklaşımıdır. Bir keresinde bir muhabir, Rahibe Teresa'ya en sefil haldeki yoksullara nasıl yardım edebileceğini sorar. Rahibe de sadece, "Gel ve gör," der. Başka bir deyişle, nezaket genellikle ayrıntılı planlama, eğitim veya çaba gerektirmez. Genellikle sadece ne yapılması gerektiğini görürüz ve sonra da yaparız. İhtiyacımız olan tek şey kalbimizi açmak ve yardım etme istekliliğidir. Bu nedenle, komşumuzun kaldırımındaki karları küreyerek veya hasta bir arkadaşımıza yemek getirerek kendi benzersiz yöntemimizle insanların hayatlarına bir katkıda bulunabiliriz.

Günlük tutuyorsanız, bir hafta boyunca yaptığınız şeyleri not edebilirsiniz. Araştırmalar bu uygulamanın mutluluğu arttırdığını göstermiştir (Lyubormirsky ve Della Porta, 2010).

İki Nezaket Hikâyesi

Birkaç yıl önce bir gazete, Thomas S. Monson (2005, s. 4) tarafından yazılan bu özgecilik ve şükran hikâyesini yayımladı:

> *Columbia Bölgesi polisi cuma günü yaklaşık 100 sahipsiz bisikleti açık artırmayla sattı. "Bir dolar," dedi 11 yaşındaki bir çocuk, açık artırma ilk bisiklet için başlarken. Ancak teklifler çok daha yüksekti. "Bir dolar," diye umutla tekrarladı çocuk her yeni bisiklette.*

43 yıldır çalıntı veya kayıp bisikletleri açık artırmaya çıkaran müzayedeci, ne zaman bir yarış bisikleti çıksa çocuğun içinin kıpır kıpır olduğunu fark etti.

Sonra geriye sadece tek bir yarış bisikleti kaldı. Açık arttırma sekiz dolara çıktı. "Şuradaki çocuğa dokuz dolara satıldı!" dedi müzayedeci. Kendi cebinden sekiz dolar çıkardı ve çocuktan da bir dolarını istedi. Genç çocuk bir doları ona beş, on ve yirmi beş sentlerle verdi, sonra da bisikletini aldı ve gitmeye başladı. Ama sadece birkaç metre kadar ilerledi. Yeni bisikletini dikkatlice park etti, geri döndü, kollarını şükranla müzayedecinin boynuna doladı ve ağlamaya başladı.

Yıllardır gizli bir narkotik ajanı olan ve bir şekilde bencil olmaktan kaçınan eski bir öğrencimi düşünüyorum. İnsanları tutuklarken hep iyi niyetle düşündü ve "İçimden bir ses yargılamamamı söylüyor. Bu, şu anda hayatı düşüşte olan birisi. Tamamen berbat biri değil. Hayatımda bana yardım eden birçok insanı hatırlıyorum. Belki yardımsever insanlar onun da bu yoldan dönmesine yardımcı olabilir."

Sonuç

Hangisinin daha tatmin edici olduğunu kendinize sorun: Nazik davranışlarda bulunmak mı, alışveriş yapmak mı? İyilik yapmak mı, para kazanmak mı? Çoğu insan, özgeci eylemlerin insanın ruhunu benmerkeziyetçi zevklere göre daha fazla tatmin ettiğini söylemektedir. Bunu bir düşünün. Bir dolarlık parayı öperseniz, o sizi geri öpmez, ama nezaket beyninizi neşelendirir. Bir sonraki bölüme geçmeden önce, lütfen özgecilik üzerine aşağıda yazılanları bir düşünün.

Gençken zeki insanlara hayrandım. Artık yaşlıyım ve nazik insanlara hayranım. –Abraham Joshua Heschel

Bazen ışığımız söner ama başka bir insan tarafından yeniden alevlendirilir. Her birimiz bu ışığı yeniden yakanlara en derin teşekkürlerimizi borçluyuz. –Albert Schweitzer

Daha iyi ve daha mutlu ayrılmayacaklarsa kimsenin size gelmesine izin vermeyin. Tanrının nezaketinin yürüyen temsilcisi olun: Yüzünüzde, gözlerinizde ve gülüşünüzde nezaket olsun. –Rahibe Terasa

Mutlu etmek istiyorsanız, şefkatli olun. Mutlu olmak istiyorsanız, şefkatli olun. –Dalay Lama

15. Bölüm

Mizah

Rodney Dangerfield bir keresinde, "Psikiyatristim bana deli olduğumu söyledi ve ben de ikinci bir görüş istediğimi söyledim. O da, 'Tamam, bir de çirkinsin,' dedi," diye bir şaka yapmıştı. Mizah nedir? Psikolojik sağlamlıkla ilişkisi nedir? Ne zaman sağlıklı ve faydalıdır ya da değildir? Geliştirilebilir bir şey midir? Bunlar, bu bölümde inceleyeceğimiz sorulardır.

Mizah Nedir?

"Mizah" kelimesi, Latince nem kelimesinden türemiştir. Gerçekten de mizah, yaşamı nemlendirmek veya yağlamak anlamına geliyor. Mizah bu kitaptaki diğer becerilerin yanı sıra çok etkili şekilde kullanılabilen oldukça karmaşık ancak öğrenilebilir bir beceridir.

Özel olarak, *mizah* eğlenme ve eğlendirme eğilimidir (Franzini, 2002), komik olanı görme ve birçok durumda zevk alma yeteneğidir. Şaka yapmaktan daha fazlası olan mizah, hayata netlik, kabullenme, neşe ve iyimserlikle farklı yönden bakmanın bir yoludur. Tökezlediğimizde mizah bizim, *Harika değilim belki ama bazılarının düşündüğünden de çok daha iyiyim*, diye düşünmemize olanak sağlar.

Mizah kötü durumları bile eğlence, içsel huzur ve umut duygularıyla yeni bir ışıkta görmemizi sağlar. Mizah, stresle ilgili koşullarda yaygın olan aşırı ciddiyete karşı koyarak bizi neşelendirir.

Mizahın Psikolojik Sağlamlıkla İlişkisi Nedir?

Röportaj yaptığım ve İkinci Dünya Savaşı'ndan sağ kurtulmuş psikolojik olarak sağlam insanlar, sıkıntılı zamanlarında mizahın onlara yardımcı olduğuna inanmaktaydı. Nedenini her zaman açıklayamıyorlardı, komik de olmak zorunda değillerdi, ama mizahın önemli olduğunu biliyorlardı.

Sağlıklı bir mizah anlayışının, psikolojik olarak sağlam insanların çok önemli bir becerisi olduğunu artık biliyoruz; genel olarak da kabul gördüğü gibi, ideal zihinsel ve sosyal sağlık için de gerekli bir şeydir. Sağlıklı mizah, hayatımıza zevk katar ve bu da mutluluğu artırır. Bunun karşılığında mutluluk beyni rahatlatır ve böylece zorluklarla başa çıkmanın ve hem kötü hem de iyi zamanlara renk katmanın daha fazla yolunu görürüz. Böylece yukarı doğru bir ivme kazanmaya devam eder.

Sağlıklı bir mizah anlayışı hem mutlu mizacımızdan kaynaklanır hem de bunun sürdürülmesine yardımcı olur. Âdem ve Havva'yı Cennet Bahçesi'nden kovmadan önce Tanrı'nın, yaşamlarını huzur ve zarafet içinde sürdürsünler diye onlara mizah anlayışı verdiğini söyleyen bir Yahudi geleneği vardır. İyimserlik gibi mizah da, *Durum ne kadar kötü olursa olsun, zevk alacak bir şey bulabilirim*, şeklinde düşünmemize yardımcı olur.

Mizahın Biçimleri

Mizah, hikâyeler, şakalar, espriler, ince nükteler, şakaya vurma, şakalaşma, gaf yapma, şaklabanlık yapma, eşek şakası ve malapropizm* gibi birçok kılığa bürünebilir. (Yogi Berra'nın, "Kimse artık o restorana gitmiyor, çünkü orası çok kalabalık" ya da Arcihe Bunker'ın "son arzu ve vasektomi"** şakası gibi.) Çeşitli mizah biçimleri genel olarak sağlıklı veya saldırganca olarak sınıflandırılabilir. Mizahın zihinsel sağlık, daha tatmin edici ilişkiler ve daha iyi işlevsellikle ilgili faydalarının neredeyse tamamı sağlıklı mizahtan kaynaklanırken, saldırgan mizah daha zayıf zihinsel sağlık ve daha az mutlulukla ilişkilidir (Martin, 2007).

Sağlıklı mizah moralimizi yükseltir, bizi rahatlatır ve bizi bir araya getirir. Hayatta paylaştığımız ortak anlarda –aynı aptallığı yapmak gibi– içten kahkahalar atmamızı sağlar ve hepimizin aynı gemide olduğunu

* Benzer sözcüklerinden yola çıkarak anlamın saçma veya esprili bir şekilde bozulması. *–yhn*

** Son arzu ve vasiyet anlamına gelen "last will and testament" yerine kullanılan "last will and testicle" ifadesi bu şekilde uyarlanmıştır. *–yhn*

bize hatırlatır. (Öz şefkatle benzerliklere dikkat edin.) Mizahla kimseyi eleştirmeden, herkesin yapabileceği bir şeyle dalga geçebilirsiniz. Bu, saldırgan olmaktan ziyade iyi huyludur. Örneğin, Rahibe Teresa gülümseyerek kendi kurduğu Hayırseverlik Misyonerleri Cemiyeti'ne, "Gülümsemeye devam edin ve gülümsemeyen herkesi gülümsetin," demiştir (Petrie ve Petrie, 1986). Carlos Mencia bir keresinde, "Tanrı'nın mizah anlayışı vardır. Bana inanmıyorsanız, yarın Walmart'a gidin ve sadece insanlara (kendimiz de dahil) bakın," şeklinde bir espri yapmıştır. Bu mizah tarzı, birinin etrafınızda bulunmayı güvenli ve eğlenceli hale getirir. Bu mizah tarzına sahip insanlar da kendilerine iyi, kabullenici bir şekilde gülebilirler.

Beşinci sınıftayken, bir keresinde en sevdiğim öğretmenime aptalca bir şey yüzünden kızmıştım. Ben de onun kızamıklı ve kabarık saçlı bir halinin resmini çizdim. Açıklamanın son rötuşlarını –"Bu Bayan Mulholland. Kendisinin kızamığı var."– yapmaya o kadar odaklanmıştım ki kendisinin oturduğum sıraya kadar gelip çizdiğim resme baktığını görmemiştim. Çok korkmuş halde başımı kaldırdım ve öğretmenimin katıla katıla güldüğünü gördüm, "Glenn, gerçekten böyle mi görünüyorum?" diyordu. Bu, ona karşı hayranlığımı güçlendirdi. Sağlıklı mizah bazen grubun dışındaki biriyle iyi niyetli bir şekilde eğlenildiğinde grup üyelerini birbirine bağlayabilir. Yalnız kaldığımızda, kötü bir durumdaki ironiyi veya komik bir şeyi düşünerek kendimizi eğlendirebiliriz.

Saldırgan mizah insanları küçümser ve alaycı olma, aşağılama, kışkırtma ve hakaret içerikli lakapları içerir. Birini dışlamak için o kişi hakkında utanç verici bir hikâye anlatmak bu mizah şekline bir örnektir. Birisi alınıyor, utanıyor veya yaptığınız mizahtan hoşlanmıyorsa, bunun saldırgan olma ihtimali yüksektir. Rodney Dangerfield bir keresinde, "Altmış yıldır karımla konuşmuyorum. Lafını bölmek istemedim," diye bir espri yapmıştı. Eğer karısının hoşuna gitmediyse, bu saldırgan bir mizah demektir. Birileri size karşılık verdiğinde, "Şakalaşıyorum sadece," demek zorunda kalıyorsanız, bu agresif bir mizah kullanıyor olduğunuz anlamına gelebilir. Saldırgan mizah, alışılmış bir şekilde kendimizi de aşağılayıcı biçimde küçük düşürmemiz demektir. Sağlıklı mizahı kendimizle neşeli, kabullenici bir şekilde dalga geçmek için kullanabilirken, kendimize yönelttiğimiz saldırgan mizah, kendimizi ciddi bir şekilde sevmediğimizin belirtisidir.

Bazı komedyenler bu mizah tarzıyla geçimini sağlarken, bu tarz gerçek hayata çok da uygun değildir. Bu türde bir mizah kendi güvensizliklerini veya üstesinden gelmeye çalıştıkları olumsuzlukları hatırlattığı için bazı insanlar için moral bozucu olabilir. Bu mizah tarzı, şakayı yapan kişi için gerçek acıları, olumsuzlukları ve güvensizlikleriyle doğrudan yüzleşmekten ziyade onların üstünü örtmenin bir yoludur. Örneğin Chris Farley, insanları kendisine karşı güldürdü ama içten içe çok mutsuzdu ve genç yaşta aşırı dozda uyuşturucudan öldü. Kısacası, bu mizah tarzı özsaygıya zarar verir, alay etmeye davet eder ve insanları bizden uzaklaştırır.

Gelişimsel olarak sağlıklı mizah, kişinin güvende olduğunu ve kendisini ya da başkalarını sevdiğini gösterir. Saldırgan mizahsa bunun tam tersini yansıtır.

Mizahınızın Dozunu Ölçün

Kendinize şu soruları sorun:

- Olmam gerekenden daha mı ciddiyim?
- Hayatta daha fazla eğlenebilir miyim?
- Daha fazla gülebilir miydim?
- Hayatın komik, gülünç, ironik veya beklenmedik anlarında daha fazla eğlence bulabilir miydim?
- Başkalarını gülümsetmenin veya güldürmenin farklı yollarını düşünebilir miydim?
- Başkalarıyla geçirdiğim anları daha eğlenceli hale getirebilir miydim?
- Daha şakacı olabilir miydim?
- Hayattan zevk alan insanlarla daha fazla zaman geçirmenin yolları var mı?

Bu sorulardan herhangi birinin cevabı evetse, lütfen okumaya devam edin.

Zorlukların Ortasında Mizahi Rahatlama

Mizah, en korkunç durumların bile üstesinden gelmemizi ve bu durumları atlatmamızı sağlar. Sadece bir an için bile olsa, mizah acıyı azaltabilir ve zorluğun içine hazzı aşılayabilir; bu da bize hâlâ içsel kaynaklarımızın

ve zafer umudumuzun olduğunu hatırlatır. Mizahi rahatlamanın en iyi örneklerinden bazıları, hayatın en karanlık anlarında ortaya çıkmıştır.

Larry Chesley, Kuzey Vietnam'da uzun yıllar hapis yatmıştır ve bize karanlık zamanları dalgaya alan bir mizah örneği gösteriyor:

> *Oradayken hayata tutunmamıza yardımcı olan en önemli şeylerden biri, birbirimize ve kendimize gülebilmemizi sağlayan mizah anlayışımızdı. Sonlara doğru, hareketlerimiz konusunda biraz daha az kısıtlama olduğunda bir mahkûmun kampta "motosikletini" sürmesini izlerdik. Onu cilalar ve yıkardı – hatta eline geçirdiği malzemelerle yaptığı bir kaskı bile vardı. Yüksek gidonlara sahipti, motosikleti çalıştırır ve etrafta dolaşırken olması gereken bütün sesleri çıkarırdı. Tabii ki tüm bunlar hayalîydi, ama diğer mahkûmları gerçekten eğlendirdi. Vietnamlı yetkililer onunla ne yapacaklarını bilmiyorlardı. Bu durum hepsini telaşlandırdı. Muhtemelen onun deli olduğunu düşündüler. Bir gün kamp komutanı ona artık motosikletine binmesine izin verilmediğini çünkü bahçede yer olmadığını ve ayrıca diğer mahkûmların da bir motosikletlerinin olmadığını söyledi.*
>
> *Orada yaşadığımız küçük aptalca şeylere gülerken çok eğlenceli anlar yaşadık. Sanırım hapiste, hayatım boyunca hiçbir şeye gülmediğim kadar çok gülmüş olabilirim. (1973, s. 78 -79)*

Mizah Yönergeleri ve İlkeleri

Komik olmaya çalışmadan önce, hayatın neşeli yönlerini fark etmeye çalışın. Örnekler arasında doğanın güzelliği veya başkalarının işleri iyi yaptığını görmek bulunur. Her doğru fırsatta eleştiriden ziyade iltifatta ve takdirde bulunun.

Yersiz, komik, eğlenceli, ironik, gülünç veya absürt durumlara basitçe kıkırdayın. Bu tür durumlar hepimizin etrafında oluyor. Will Rogers bir keresinde şöyle demişti: "Ben şaka yapmam. Sadece hükümeti izler ve gerçekleri size bildiririm." Sadece farkında olun. Başkalarını kahkahaya boğarsanız, bu pastanın üzerindeki çilek olacaktır.

Nazik ve sevecen olun. Mizahın duvarları değil köprüleri inşa ettiğinden emin olun. Örneğin, iyi niyetli olunduğunda bile birini kışkırtmak, kış-

kırtan kişinin fark ettiğinden çok daha can sıkıcı bir durumdur. Yabancıları aşağılama, onlara karşı baskın olma ya da onlara gülme özellikleri gösteren mizah çeşidi iğnelemeye özellikle dikkat edin. Anlaşmazlıklar sırasında, mizah anlayışınızın başka birisinin bakış açısını hiçe saymadığından veya başka birinin sorunlarını çözmeye yönelik ciddi girişimlerini engellemediğinden emin olun. Güvensiz, endişeli, depresif, suçlu veya aşırı ciddi insanlara karşı kullandığınız mizah tarzına özellikle dikkat edin. Mizahınızın nasıl anlaşıldığından emin değilseniz sorun. (Örneğin, "Sadece ortamı biraz neşelendirmek istemiştim. Bu senin için bir sorun muydu?") Sonra da karşınızdakinin tepkisine kulak verin.

Kendiniz olun. Mizah zorlanacak bir şey değildir. En rahat olduğunuz mizah türünü kullanın, ister komik bir gerçek hayat hikâyesi anlatın ister şaka yapın ya da isterseniz sadece bir dostunuzla veya küçük bir arkadaş grubunuzla komik bir anın tadını çıkarın.

Ne zaman komik olmamanız gerektiğini bilin. Her anın bir şakaya dönüşmesine gerek yoktur. Çok fazla soytarılık yapan biri ciddiye alınmaz. Neşeli bir yorumda bulunmak birinin morali bozukken ona yardımcı olabilir, ama genellikle geri de tepebilir. Sevdiğiniz birinin gerçekten bir sıkıntısı varsa, onunla şakalaşmaya çalışmak o kişinin sinirlerini daha fazla bozabilir.

Mütevazı mizahı tedbirli kullanın. Güvende hisseden bir kişi genellikle kendi kusurlarına gülebilir ve bunu yaparak başkalarını da rahatlatabilir. Ancak aşırıya kaçmayın. Kendinizi çok fazla küçümsemek insanları sizden soğutabilir.

Doğal olun. Tepkilerinizi plansız ve eğlenceli bir şekilde verin. Çoğu kahkaha, doğal olarak gelişen mizahın bir sonucudur. İkinci en büyük kahkaha kaynağı, kimsenin ciddi bir şekilde incinmediği ve kişinin mizahla, *Ben hatalarımdan çok daha fazlasıyım. Durum kötü de olsa kıvırabilirim*, diyebildiği küçük talihsizliklerdir.

Mizah Etkinlikleri

Mizah tercihlerinizi keşfedin. Çocukken mizah anlayışınızın nasıl olduğunu hatırlayın. Sizi ne güldürürdü? Çocukluğunuzdaki en yakın akrabalarınızın ve arkadaşlarınızın mizahı nasıldı? Mizahtan hoşlanırlar mıydı? Hangi türden? Mizahı günlük olarak kullanırlar mıydı? Stresli zamanlarda mizah kullanırlar mıydı? Sizi en çok kim etkiledi ve neden? Bu soruları düşünmek muhtemelen size en çok takdir ettiğiniz mizah türlerine dair ipuçları verecektir.

Mizahı hatırlamaya çalışın. Sessiz bir yere geçin, rahatlayın ve hayatınızda sizi gerçekten güldüren üç komik hikâyeyi hatırlayın. O anları net bir şekilde görün. Anılarınızı yeniden yaşayın. Gülüşünüzü duyun. Vücudunuzun güldüğünü hissedin. Deneyimlerinizi günlüğünüze ayrıntılı olarak kaydedin. Size yakın biriyle bir deneyiminizi paylaşın.

Sizi gülümseten şeylere karşı daha bilinçli olun. Etrafınızda beş mavi nesne arayın. Belki de daha önce fark etmemiş olsanız bile, mavi nesnelerin her yerde olduğunu fark edeceksiniz. Benzer şekilde, ararsanız sizi gülümseten şeyleri de bulabilirsiniz (A. Klein, 1989). Güzel bir bebeğe, bir gün batımına gülümseyebilir ya da komik bir şey bulabilirsiniz. Bir hafta boyunca her gün neler bulduğunuzu kaydedin. Gülümsemeye, gülmeye ve neşeli olmaya hazır olun.

Güne gülerek başlayın. Gülümsemek ve gülmek beynin zevk merkezlerini harekete geçirerek ruh halinizi daha olumlu hale getirir. Bu, kendinizi gülmeye zorlandığınızda bile yaşanır. Sabah uyandığınızda bu paragrafı yüksek sesle okumayı deneyiniz:

> HA HEE HEE HEE, HA HO HA! HA HO HO HO HEE
> HO HEE HO HEE HO HA. HA HO HEE HEE HA HA HA!
> HO HA HEE HO HA. HA HO HEE HEE HEE HEE, HA!
> HO HO HO HA HO. HA HEE HO HO! (aktaran A. Klein 1989, s. 112)

Bu kahkaha egzersizi, yüzyıllardır uygulanan Budist kahkaha meditasyonunun bir uyarlamasıdır. (Alternatif olarak, güne olumsuz düşünceler yerine, *Hayatta olmaktan memnunum*, diye düşünerek başlamayı deneyin.)

Öfkeli, depresif veya endişeli hissettiğinizde güleceğiniz bir şey bulmaya çalışın. Bu davranış otomatik hale gelene kadar bunu bilinçli olarak yapın. Bir durumun ciddiyetini azaltmadan da ruh halinizi yükseltebileceğinizi unutmayın.

Bir mizah koleksiyonu oluşturun. En sevdiğiniz komedi filmlerini, çizgi filmleri, komik kitapları, şakaları, komik anıları ve kartları listeleyin. Bu listeyi elinizin altında bulundurun ve sık sık başvurun.

Bir fıkra ya da komik bir hikâye anlatın. En beğendiğinizi seçin ve özellikle komik noktayı iyi anlattığınızdan emin olana kadar pratik yapın. Bunu çeşitli gruplara anlatın ve aldığınız tepkileri fark edin. Bunun üstünde biraz oynayabilir ya da başka bir tane deneyebilirsiniz. Hikâyelerde ve fıkralardaki mizah, pratikle geliştirilebilen bir beceridir.

Kelimelerle oynayın. Bu ufak anlatımların da gösterdiği gibi, dil eğlenceli olabilir: Archie Bunker, "son arzusunu ve vasektomisini" yazmaya bir yük vagonunda mahsur kaldığında karar vermişti. Bir tabelada, "Ağrısız kulak delinir," yazıyordu (McGhee, 1999, s. 150). Jay Leno bize istemeden komik olan gazete manşetleri ve düğün duyurularıyla nasıl eğlenebileceğimizi öğretti. Fakat kelime oyunlarına dikkat edin; çoğu kişi bu kelime oyunlarını, yapan kişi kadar zekice bulmaz.

Abartın. En kötü senaryoya bile gülmek sorunu daha az ciddi hale getirebilir. Örneğin, "O kadar yaşlıyım ki artık yeşil muz satın almıyorum, çünkü sararmalarını bekleyecek kadar vaktim yok."

Kendinize gülün. Kendimize gülmek zorundayız çünkü hepimiz bazen saçma şeyler yaparız. Kusurların, zayıflıkların ve hataların dışsal etmenler olduğunu ve kişinin temel değerini tanımlamadığını bilin ve bunlarla eğlenin. Kendinize güldüğünüzde de bunu kabullenici bir şekilde yapın. Aşırıya kaçmak, düşük özsaygıyı yansıtabilir. Mizah araştırmacısı Paul McGhee (1999, s. 203) şu aktiviteyi önermektedir: Kendinizle ilgili sevmediğiniz şeylerin bir listesini yapın. Bu, kusurların dünyanın sonu demek olmadığını anlamanıza yardımcı olur. Listeyi değiştirilebilir veya değiş-

tirilemez şeyler olarak ikiye ayırın. En hassas olduğunuz kusurlarınız ve utanç verici anlarınızla nazik bir yaklaşımla dalga geçin (örneğin, "Ayak parmaklarım o kadar uzun ki vücudumun geri kalanından iki dakika önce kapıya ulaşıyorlar"). Ya da kendinizi bir grup kusurlu insana tanıttığınızı hayal edin, mesela Adsız Alkolikler grubuna: "Benim adım John ve kepçe kulaklarım var," diyorsunuz ve onlar da "Merhaba John," diyorlar sizi kaygısızca kabullenerek. Bunu, bu tür kusurlar için sizi reddeden herkesin ciddi bir sorunu olduğu düşüncesiyle yapın.

Zorluğun ortasında mizahı bulun. Geçmişte olumsuzluklara duygusal olarak nasıl tepkiler vermiş olduğunuzu veya genelde nasıl tepkiler verdiğinizi düşünün. Belki üzüldünüz ya da tedirgin oldunuz. Diğer seçenekleri de bir düşünün. Örneğin, boşandıktan sonra eve bağlı ve perişan halde kalabilirsiniz veya dışarıya koşup "Sıradaki!" diye bağıran kadın gibi biri olabilirsiniz. Kendinize şunu sorun: _____ *olsa bu durumda ne yapardı?* Zorlukların ortasında bile acısını mizahla iyileştiren biriyle bu boşluğu doldurun. Zorluğa farklı bir açıdan bakabilirsiniz (örneğin, "Kaybolmadım, yeni yerler geziyorum."). Ya da komik bir anıyı aklınıza getirip kötü bir anının üstüne koyabilirsiniz. Bir koruculuk okulunda, arkadaşım ve ben gecenin karanlığında dar bir geçitten geçmek zorundaydık. Geçidin üstüne düşmüş, ipten bir yol gibi duran ağacın üstünden, her ne kadar tuzağa benzese de, yürümeye başladık. Geçidin on beş metre altına düştük. Kısa bir sessizlikten sonra arkadaşımın kahkahalara boğulduğunu gördüm. İkimizin de yara almadığını fark ettiğimde ben de ona katıldım. İkimiz de birkaç dakika boyunca iki büklüm halde oturup güldük. Bu komik anımı sıkıntılı anıların veya var olan sıkıntılı durumların üzerine koyduğumda, daha az korkutucu görünmeye başlarlar. Bir alıştırma olarak, sizin veya başkalarının zorlu anlarda gülebildiği birkaç komik anıyı yazın.

Mizah tarzlarını gözlemleyin. Birkaç gün boyunca, kendinizi ve bu bölümde daha önce anlattığımız sağlıklı ve saldırgan mizah tarzlarını kullanan diğer insanları gözlemleyin. Sadece bu tarzlar hakkında düşünebilmeniz için bu gözlemleri günlüğünüze kaydedin. İki tarzın siz ve başkaları üzerindeki etkilerini kaydedin.

Eğlenceli insanlarla bağlantı kurun. Sizi gülümseten birini arayın veya ziyaret edin. Bunu haftalık olarak veya daha sık yapmaya çalışın.

Sonuç

Sağlıklı mizah hem sizin hem de çevrenizdekilerin ruh halinizi yükseltebilir. Bu açıdan bakıldığında, sağlıklı mizah faydalı bir davranış olabilir. Sağlıklı mizahın kıvılcımı içinizde zaten var. Mizah doğal bir şekilde iyimserlik, şefkat, özsaygı, özgecilik ve sevgi gibi bu kitapta bahsettiğimiz diğer psikolojik sağlamlık güçlerinden gelmekte ve bunlardan beslenmektedir. Unutmayın, mizah temel olarak oyuna ve eğlenceye açık olmakla ilgilidir. Bu bakımdan mizah oldukça basit ve doğal bir şeydir.

16. Bölüm

Ahlaki Güç

Ahlaki kapasitemize uygun yaşamak mutluluğu doğurur ve içsel olarak kendimizi daha huzurlu ve iyi hissetmemize yardımcı olur. Huzur ve gönül rahatlığı gibi duyguların mutlulukla ve mutluluğun da psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğunu unutmayın. Bunun aksine, genellikle ahlaki kapasitemize uymamanın sonucu olan pişmanlık ve suçluluk, bizi stresle ilgili durumlara karşı daha savunmasız hale getiren rahatsız edici bir içsel kargaşa yaratabilir. Bu bölümde ahlaki gücün ne olduğunu, neden önemli olduğunu, nasıl geliştirileceğini ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisini konuşacağız.

Ahlaki Güç Nedir?

Dünyanın tüm kültürlerinde, insanlara ahlaki gücün ne olduğu sorulduğunda, bahsedilen erdemler sürekli olarak dürüstlük, saygı, yardımseverlik, nezaket, güvenirlik, sorumluluk, adalet gibi cevaplar olmuştur. Bu bölümde, başkalarının bize dayattığı değerlerden bahsetmeyeceğiz. Daha ziyade, içimizde halihazırda bulundurduğumuz ve geliştirilebilecek kapasiteler olan içsel güçlerimizden konuşacağız.

Ahlaklı olmak basitçe iyi ve düzgün olmaktır, yani iyi bir karaktere sahip olmaktır. Ahlak, kendiniz ve başkaları için en iyisini yapmak şeklindeki ortak menfaati amaçlar.

Biz insanların iyi olmak ve iyi şeyler yapmak istediklerini varsayarız.

Çoğu insan ne kendilerine ne de başkalarına karşı nezaketsizlikte bulunarak kalıcı bir mutluluk ulaşamayacağını bilir. Aksine, iyi biri olmak bizi özümüzde olduğumuz kişiye bağlar ki bu da bizi kalıcı mutluluğa götürür.

Ahlaki Güç, Mutluluk ve Psikolojik Sağlamlık

Mutlu insanlar vicdanını rahat ettirecek ve pişmanlıklarını en aza indirecek şekilde davranırlar. Dürüstçe yaşarlar, yani yaşama biçimleri en yüksek değerlerine uyar. Yapısal bütünlük nasıl bir şeyin kolayca kırılmaması veya parçalanmaması anlamına geliyorsa, ahlaki bütünlük de zorluğa karşı direnmemize yardımcı olur. Dürüstçe yaşamak, geriye dönüp hayatlarımıza baktığımızda yaptıklarımızdan memnun kalmamıza ve anılarımızın tadını tekrar çıkarmamızı sağlar.

Vicdanın rahat olması kusursuzluk gerektirmez. Elimizden gelenin en iyisini yapmamızı, ahlaki mükemmellik için çabalamamızı gerektirir. Bu, çok temel bir cesaret tarzı gerektirir, çünkü ahlaki yaşam mutlaka popüler veya kolay yaşam demek değildir.

Mutluluğun iyiliğe bağlı olduğu fikri çok eski zamanlardan gelir. Aristoteles, mutluluk için *eudaemonia* veya "iyi ruh" tabirlerini kullanmış ve mutluluğun erdemli yaşamaktan türediğini bizlere öğretmiştir. Buna karşılık, birçok yazar da derin önemi olan değerleri aşmanın ıstırabından bahsetmiştir. Örneğin, Ed Tick (2005), savaş gazilerinde görülen TSSB'yi, kökeninde ahlaki acının yattığı neden anlamında bir "ruh yarası" olarak tanımlamaktadır. John Chaffee kademeli bir tuzak veya adım adım baştan çıkarılma dediği şeyi "ahlaksız insanların içten içe yozlaştığı, giderek bir ruh hastalığı tarafından tahrip edildiği" ifadeleriyle tasvir etmiştir (1998, s. 341). Savaş kaynaklı TSSB uzmanı Jonathan Shay (2002) ahlaki yaraların, kendinden nefret etme, değersizlik duyguları ve özsaygı kaybından kaynaklandığını belirtmektedir.

Ahlak zorlama yoluyla nadiren kalıcı bir şekilde geliştirilebilse de, çoğu kişi ahlaki güçlerin doğuştan geldiğini ve büyümeye de açık olduğu konusunda hemfikirdir, tıpkı psikolojik sağlamlığın diğer güçlü yönleri gibi.

Ahlaki kapasitemize uygun yaşamak herkesin elinde olan bir durumdur. Rahibe Teresa (Petrie ve Petrie, 1986), yaşayan bir azize olmanın nasıl bir şey olduğu kendisine sorulduğunda, "Bulunduğunuz konumda kutsal olmak zorundasınız, tıpkı benim [bulunduğum] konumda kutsal olmak

zorunda olmam gibi. Kutsallık sizin için de benim için de basit bir görevden ibarettir. Kutsal olmakta olağanüstü bir durum yok." "Bütün" (*whole*), "iyileşme" (*heal*) ve "sağlık" (*health*) kelimeleriyle aynı dilsel köke sahip kutsal (*holy*) kelimesi, kişinin değerleri ve eylemleri arasında bir bütünlük, bir tutarlılık olması anlamına gelir. Bu nedenle kişi, kutsal bir öğretmen, bir ebeveyn, bir çöp toplayıcı veya bir itfaiyeci olabilir.

Mark Twain (1971, s. 261–262) *Notebook* [*Not Defteri*] adlı eserinde şöyle yazmıştır: "Kendi kalbinin derinliklerinde mahremiyet içinde olan hiç kimse, kendisine yeterli seviyede saygı duymaz." İlginçtir ki, Mark Twain de bir zamanlar depresyondan mustaripti. Buna karşılık, psikolojik olarak sağlam insanlar özsaygıyı korumak için çok çaba sarf ederler. Eğer kaybolursa da onu geri almanın yollarına zaten sahiptirler.

Ahlaki Güç Nasıl Artırılır?

İçsel huzur ve özsaygıya giden üç temel yol vardır.

1. **Önce ahlaklı yaşamaya karar verin, sonra bunu hayata geçirin.** Ne yapıp yapmayacağınız konusunda karar vermek için en iyi zaman, zorluklardan önceki zamandır. Ahlaki bir yol bir kere belirlendiğinde, baskı altında, yorgun veya yoldan çıkmış olduğunuz zaman dürüstlükle hareket etmeniz çok daha kolay olur.
2. **İnsan olduğunuzdan dolayı kaçınılmaz olarak yaptığınız hataları düzeltmek ve kabullenmek için bir sisteminiz olsun.** Yeniden başlamak, hatalardan veya kötü seçimlerden kurtulmak, psikolojik sağlamlığın çok önemli bir parçasıdır. Buna ahlaki sağlamlık da diyebiliriz. Birçok kültürde, dini ve iyileşme gruplarında şu adımlar uygulanmaktadır:
   - *Hatalı olduğunuzu kabul edin.* İnkâr ettiğimiz şeyi değiştiremeyiz.
   - *Mümkün olduğu durumlarda hatanızı telafi edin.* Bu hem incittiğimiz kişi hem de kendimiz için iyileştiricidir ve yapılması gereken şefkatle davranmaktır. Bazen içten dilenen bir özür, yapabileceğiniz tek şeydir.
   - *Hafifletici unsurları göz önünde bulundurun* (örneğin, "Deneyimsizdim", "Baskı altında bir karar verdim," veya "Her şeyi bilmiyordum."). Bu bahane üretmek değil, sadece daha anlayışlı olmaktır. West Point'teki iş arkadaşım Doug Madigan'ı her zaman minnetle

anacağım. Bir mezunlar günü toplantımızda West Point'teki en büyük pişmanlığımı onunla paylaştım. İlk yılındaki iki oda arkadaşım sınıfta kalmıştı ve daha iyi bir arkadaş olsaydım sınıflarını geçebilirler miydi diye merak ediyordum hep. İki oda arkadaşımla da samimi olan Doug, içten bir ilgiyle bana, "On sekiz yaşındayken ne biliyorduk?" diye cevap verdi. Bir şekilde bu cevap kendimi daha iyi hissetmeme sebep oldu. Daha genel anlamda, otuz ya da elli yaşında olduğumuzda ne biliyor olacağız? Hepimiz hâlâ bir şeyler öğreniyoruz ve iyi biri olarak yaşamanın ne olduğunu kavramaya çalışıyoruz.

- *Düştükten sonra kendinizi toplamaya hakkınız olduğunu fark edin.* Değerli insanlar, kusurları yüzünden değerlerini kaybetmemekle beraber gelişmeye devam edebilme haklarını da kaybetmezler.
- *Daha büyük bir güçle barışık olun.* Örneğin, af dileyin, Tanrı'nın acınızı dindirmesine izin verin ve sizi affedeceğine güvenin.
- *Kendinizi bağışlayın.* Bazıları, bir davranış veya bir ihlal örüntüsü nedeniyle depresif, keyifsiz ve hatta intihara meyilli hale gelebilir. Affedilmenin ötesinde olduklarını veya *bunu* yaptıktan sonra bir daha asla yeterince iyi olamayacakları sonucuna varabilirler. Follette ve Pistorello'nun (2007) önerisini izleyerek kendinize şunu sorabilirsiniz: "[Dürüstlüğe, nezakete ve erdeme] değer vermeyi sadece yoldan saptığım için mi bıraktım, yoksa bir iki veya hatta birkaç yıllığına yolum mu değişti?"
- *Yaptığınız hataları tekrar yapmamakta kararlı olun ve daha iyi bir davranış sergileyin.* Rotanızı değiştirecek bilgelikte olun, sonra da elinizden gelenin en iyisini yapın. Çocuklarımızdan tek istediğimiz şey bu. Eğer sonra tökezlerseniz, tekrar deneyin. Ahlaki gücün artırılması ömürlük bir süreçtir.

3. **Ahlaki mükemmellik arayışında ısrarcı olun.** Birçok kültürde insanların daha önce bahsettiğimiz ahlaki güçlere değer veriyor olduğunu hatırlayın. Bu güçlü yönler bireylerin, ailelerin ve grupların daha mutlu olmasına yardımcı olmaktadır. Aşağıdaki etkinlik, bu ortak erdemleri geliştirmenize ve kaydettiğiniz ilerleme için kendinizi takdir etmeye yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Etkinlik: Korkusuz, Arayış İçinde ve Nazik Ahlak Envanteri

Bu aktivite, Adsız Alkolikler tarafından kullanılan ahlaki envanterden esinlenerek tasarlanmıştır. Bir bakkal, raflarının envanterini yaptığında neyin nerede olduğunu ya da olmadığını düşünmeden, sadece ne durumda olduğunu görmek için sayar. Aynı şekilde korkusuz, araştıran ve nazik ahlak envanterinde biz de mevcut ahlaki durumumuzun envanterini çıkaracağız. Bu envanterin sadece *ahlaktan yoksun* bir envanter olmadığını bilin diye güçlü yönlerinden de söz edeceğiz. Bir de güçlenmek için ne yapmamız gerektiğini göreceğiz. Süreç korkusuz, araştıran ve naziktir, çünkü kınama veya inkâr yoktur; sadece uygun bir hızda büyüme ve daha mutlu olma niyeti vardır.

Envantere başlamadan önce bütünlüğünüz hakkında düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Bütünlük bize özsaygı, iç huzur, mutluluk ve güven verir. Sessizce otururken şu soruyu düşünün: Huzurumu bozan, kendimle olan itibarımı zedeleyen veya başkalarının bana güvenmemesine yol açan bir şey var mı? Şimdi korkusuz, arayış içinde ve nazik ahlak envanterini uygulamak için aşağıdaki adımları izleyin:

1. İlk sütundaki karakterin güçlü yönleriyle ilgili tanımları okuyarak başlayın. Bu tanımlarda uygun olduğunu düşündüğünüz herhangi bir düzeltme yapabilirsiniz.
2. İkinci sütunda, şu anda durduğunuz yeri 1-10 arasında bir sayıyla derecelendirin. Bir kişinin güçlü yönü en üst seviyedeyse 10 demektir.
3. Üçüncü sütunda, geçmişte bu güçlü yönü sergilediğiniz zamanı anlatın. Bu, zaten var olan güçlü yönlerinizi ve potansiyellerinizi hatırlatarak sizi gelişmeye motive edecektir.
4. Dördüncü sütunda, güçlü yönünüzü daha iyi ve daha sık gösterebilmeniz için sizi ahlaki mükemmelliğe daha da yaklaştıracak adımları belirleyin. Örneğin, daha dürüst olmak için bir hafta boyunca dürüst olunan-olunmayan zamanlar günlüğü tutabilirsiniz. Her gün şunların bir listesini yapın:

   duyduğunuz yalanlar (bunları duymak nasıl hissettiriyor?),

   sizin söylediğiniz (beyaz yalanlar dahil) yalanlar (Bunları söylemek nasıl hissettiriyor? Sizi daha mutlu ediyor mu?),

doğruları söylediğiniz zamanlar, bunu yaparken doğruyu söylediğiniz için kendinizi takdir etmek zordur (Bu sizi nasıl hissettiriyor?).

Haftanın sonunda neler yaptığınıza bir bakın. Ardından kendinizi geliştirmek için bir hedef belirleyin. Örneğin, tüm bir günü (veya başka bir ulaşılabilir hedefi) beyaz yalanlar, aldatmaca veya itibarınızı korumak için bahaneler olmadan sadece doğruları söyleyerek geçirmeyi amaçlayabilirsiniz. Kendinize, doğruları söylediğinizde olabilecek en kötü şeyin ne olacağını sorun. Ya da olabilecek en iyi şeyin ne olduğunu.

Korkusuz, Arayış İçinde ve Nazik Ahlak Envanteri

Karakterin Güçlü Yönü	**Kendinizi Değerlendirin (1-10)**	**Geçmişte bu güçlü yönü sergilediğiniz bir zamanı anlatın.**	**Bu güçlü yönü daha iyi ve daha sık sergilemek için neler yapabileceğinizi açıklayın**
Cesaret, aksini yapma baskısına rağmen doğru olanı yapmakta ısrar etmek anlamına gelir.			
Dürüstlük, her zaman sadece doğruları söylemek demektir. Beyaz yalanlar, yarı gerçekler (gerçek, fark edilmesi güç ve nazik olabilir), aldatma veya çalma yoktur.			
Bütünlük, davranışlarınızın değerlerinizle eşleşmesi ve samimi, gerçek benliğinizi rol yapmadan göstermeniz anlamına gelir.			
Saygı, insanları onurlandırmak ve onlara değerli biriymiş gibi davranma ve medeni ve nazik olduğunuz anlamına gelir.			
Eşitlik, kurallara göre oynadığınız, başkalarından onursuzca yararlanmadığınız ve başkalarına tarafsız davrandığınız anlamına gelir.			

Sadakat, vefa ve güvenirlik, sözlerinizi ve sırları tuttuğunuz, başkalarının arkasından kötü konuşmadığınız ve güvenilir olduğunuz anlamına gelir.			
Sorumlu olmak, geçerli ihtiyaçlara ve görevlere cevap verebilmeniz, güvenilir olmanız ve kendinizi ve başkalarını korumanız anlamına gelir.			
Nazik ve ilgili olmak, başkalarının refahıyla ilgilendiğiniz ve gelişmelerine yardımcı olmak ve bunu desteklemek istediğiniz anlamına gelir; düşünceli, cömert ve şefkatlisiniz demektir.			
Cinsel bütünlük, cinsel ifadeyi asla bencilce veya sömürücü bir şekilde değil, karşınızdaki insan için sevgi ve ilgi bağlamında kullanmanız anlamına gelir.			
Hoşgörülü olmak, başkalarının farklılıklarına ve kusurlarına karşı sabırlı olduğunuz anlamına gelir; affedicisiniz demektir.			

İşte ahlaki yönden güçlü yönlerinizi geliştirme çabalarınızda sizi motive etmeye ve desteklemeye yardımcı olabilecek iki fikir daha.

Büyük tehlike veya sıkıntılara rağmen doğru şeyi yapan insanların ilham verici hikâyelerini bulun. Örneğin, İkinci Dünya Savaşı sırasında Litvanya'ya Japon konsolosu olarak görev yapan Chiune Sugihara, altı binden fazla Yahudi'yi Nazilerden kurtaracak şekilde -hükümetine karşı gelerek- vize verdi. Bunun sonucunda, Ruslar tarafından hapse atıldı ve savaştan sonra da kendi hükümeti tarafından dışlandı. İhtiyacı olanlara yardım etmeyi öğreten samuray ilkelerinden etkilenerek, kendisi ve karısı, yapılması gereken doğru şey olduğu için yaptığı hareketin sonuçlarına katlanmayı göze almışlardı. Onların ahlaki cesareti, kendilerini bedeline rağmen alaya alınma ve dışlanma korkusundan kurtardı. Arthur Ashe,

Joshua Chamberlain (son derece saygın bir İç Savaş dönemi subayı) ve Viktor Frankl, sessiz ahlaki cesaretleri nedeniyle takdir gören diğer kişilerdi.

Bir ahlaki güç cümlesi tamamlayın. Ahlaki yönden geliştirmek istediğiniz güçlü bir yönünüzü düşünün. Bu cümle kökünü, düşünebildiğiniz kadar çok yanıtla tamamlayın: Daha fazla _____ (örneğin dürüst, nazik veya hoşgörülü) olmamın olumlu sonuçları... Bu egzersiz sizin için çok motive edici olabilir.

Bir Dürüstlük Hikâyesi

Kariyerim boyunca benden birçok tavsiye mektubu yazmam istendi. Mektupları daha kişiselleştirmek için önce başvuranları daha çok araştırma görüşmelerine davet ederim. Bir noktada karakterlerini sorarım. "Sizi diğerlerinden ayıran ve işvereniniz için değerli kılan nedir?" diye sorduğum da olur. Bir keresinde, alışılmadık derecede başarılı ve kendini motive eden genç bir kadın rahat bir özgüvenle, "Ben dürüstüm," demişti. Ona dürüstlüğün ne anlama geldiğini sordum. "Kimse izlemese bile, zorunda olmadığın zaman bile doğru olanı yapmak," dedi. Ondan bana birkaç örnek vermesini istedim. "İşyerinde şirketin malzemelerini şahsıma almam. Çevrimiçi olarak girdiğimiz ve kitap açmanın yasak olduğu sınavlarda kitap kullanmam," dedi. "Başka?" diye sordum. "Sınıfımın bir konsere katılması gerektiğinde, arkadaşlarım bilet koçanlarını aldıktan sonra oradan ayrıldılar. Katılıp katılmadığımı söylemek zorunda kalacağımı bildiğim için konser boyunca orada durdum."

Mektubu yazarken, uzun zamandır arkadaşım olan babasını aradım ve ona kızının en güçlü yanını sordum. Tereddüt etmeden, "Kelly dürüst biri," dedi. Ben de düşündüm ki, *Burada güvenilebilecek genç bir kadın var ve eğer değerlerine sadık kalırsa iç huzura kavuşacak.* Onu çekinmeden tavsiye etmek benim için bir zevkti, çünkü sadece entelektüel zekâya değil, aynı zamanda ahlaki zekâya da sahipti.

Sonuç

Ahlaki yaşama bağlılık, bizim gerçek mutlu doğamızla, yani daha yüksek benliğimizle bağlantı kurmamıza yardımcı olur. Bu bağlılık mutluluk

getirir ve zor zamanlarda sağlam durmamızı sağlar. Bir sonraki bölüme geçmeden önce, lütfen ahlaki güç üzerine söylenmiş bu sözler üzerine düşünün.

Mutluluk ve ahlaki görev ayrılmaz bir ikilidir. –George Washington

İyi, onurlu bir hayat yaşayın. Sonra, yaşlandığınızda ve geriye dönüp baktığınızda o anların tekrar tadını çıkarabileceksiniz.
–Dalay Lama

Dürüst bir adamın yastığı onun gönül rahatlığıdır. –Anonim

İtibarınızdan ziyade karakterinizle daha fazla ilgilenin, çünkü karakteriniz olduğunuz kişidir, itibarınız ise sadece başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğüdür. –Koç John Wooden

İyi şeyler yapmaya gönül verin. Bunu hep yaparsanız, sevinçle dolacaksınız. Bir aptal, yaptığı yanlışlar kendisinin aleyhine işleyene kadar mutludur. Ve iyi bir adam yaptığı iyilik çiçek açana kadar acı çekebilir.
–Buda

Gerçek şeyler hiç değişmedi. Hâlâ dürüst ve doğru olmak en iyisidir.
–Laura Ingalls Wilder

Kendi temiz vicdanınızdan daha değerli bir dost yoktur.
–Elaine S. Dalton

Ahlakınızı tatile çıkarıp ahlaklı kalamazsınız. –Oswald Chambers

İyilik Acıyla Yaşayabilir

Naziler, narin ve ince yapılı balerin Edith Eva Eger'i onlar Auschwitz'te ailesini öldürürken kendilerini eğlendirmesi için canlı tuttu. Edith, kendisini geçmişin yükünden kurtarmak için onları affetti. "Sonunda, Alman subay ve askerlerinin açık kamp kapılarından kaçışlarını izlerken onlara üzüldüğümü hatırlıyorum. Kendi kendime, 'Yaşadığım şeylerin acı verici anıları olacak, ama onlar her zaman yaptıkları şeylerin anılarıyla yaşamak zorunda kalacaklar,' diye düşündüğümü hatırlıyorum. Ben Auschwitz'te ailemi kaybettim. Bu çok sarsıcı bir deneyimdi. Ama tecrübe ettiğim acıyla bütünleştim ve şu anda bu yüzden olduğum kişiyim" (Siebert, 1996, s. 238).

17. Bölüm

Anlam ve Amaç

Son zamanlarda sizi sabahları yataktan neyin kaldırdığını hiç düşündünüz mü? Neyi başarmak için heveslisiniz? Size mutluluk veren ve hayatınızı tatmin edici kılan nedir? Hayatınızın önemli olduğunu düşünüyor musunuz? Bu tür sorular dikkatimizi psikolojik sağlamlığın önemli yönlerine çeker: anlam ve amaç. Şimdi bu konular hakkında ne bildiğimiz ve bunlardan nasıl yararlanabileceğimizi konuşalım.

Anlam ve Amaç Nedir?

Amaç, kişinin neyi başarmayı hedeflediğini ifade eder. *Anlam*, kişinin amaçlarının, eylemlerinin veya deneyimlerinin kişi için değerli ve önemli olduğunu ima eder.

Anlam ve Amaç Psikolojik Sağlamlığı Nasıl Etkiler?

Hayatlarının bir anlamı ve amacı olduğunu hisseden insanlar genellikle daha mutlu ve psikolojik olarak daha sağlamdırlar. Bunu ne açıklayabilir?

Anlam ve amaç üzerine en derin düşüncelerden bazıları psikiyatrist Viktor Frankl'a aittir. Kendisinin düşünceleri, büyük ölçüde İkinci Dünya Savaşı toplama kamplarındaki deneyimlerinden gelmektedir. Frankl, "Yaşamak için bir nedeni olan kişi hemen hemen her şeye dayanabilir," diyen Alman filozof Friedrich Nietzsche'den alıntı yapmaya bayılırdı. Başka bir

deyişle, anlam ve amaç zor koşullarda hayatta kalmamıza ve hatta gelişmemize yardımcı olabilir.

Frankl, acılarına en iyi şekilde katlananların yaşamak için bir nedenleri, yaşamın kendilerinden beklediği bir şey, onları ısrar etmeye teşvik eden bir şey, morallerini yükselten bir şey olduğunu gözlemlemiştir. Bazıları, neşeyi ve anlamı kamplarda acı çeken yoldaşlarına hizmet etmekte bulmuştu. Aslında kendi sağlığı için büyük bir tehlike arz etse de Frankl, ihtiyaç duyulan tıbbi becerilerini kullanarak tifüs hastası mahkûmlara bakmak için gönüllü olmuştu. Çok sevdiği eşini sürekli aklına getirerek ve kendisini gelecekte toplama kamplarıyla alakalı ders verirken hayal ederek kamp hayatının sefaletini daha da fazla aştı. Ayrıca doğanın güzelliğinden de büyük bir zevk alıyordu. Tecrübelerine dayanarak, fiziksel özgürlüğünüz elinden alınsa dahi, hiç kimsenin içsel özgürlüğünüzü, yani acıya karşı tutumunuzu seçme özgürlüğünüzü ve en büyük zorluklara bile anlam yükleme yeteneğinizi elinden alamayacağını ilan etmiştir. Onun deneyimleri, insanların hayatlarında anlam bulmalarına yardım eden logoterapi adı verilen bir psikoterapi ekolünü geliştirmesine vesile oldu. Frankl kendi yaşamında başkalarının anlam ve amaç bulmasına yardımcı olmaktan büyük memnuniyet duyuyordu. İnsanlığın ihtiyacı olan şeyin "gerginlikten uzak bir durum değil, değerli bir hedef için çabalayan ve mücadele eden bir durum" (1963, s. 166) olduğunu yazmıştı.

Psikolog Philip Zimbardo ve John Boyd (2008), anlamlı bir gelecek aramanın kişiyi tatmin edici hedefler belirlemeye, planlar yapmaya, başarılı ve sağlıklı olmak için çok çalışmaya teşvik ettiğini söyler. Bu davranışların mutluluğu, sağlığı ve psikolojik sağlamlığı destekleme eğilimleri vardır. Anlamlı ve amaçlı bir gelecek yaratmaya odaklanmak, travma sonrası stres semptomlarına ve genel olarak zihinsel bozukluklara karşı kendimizi korumamıza yardım eder; belki de geçmiş deneyimlerin olumsuzluklarına takılma eğilimine karşı koyarak bunu yapar.

Anlam ve Amaca Sahip Olmak Kişisel Bir Seçimdir

Hayat şartlar, özellikle zor olanlar, güçlü yönlerinizi –yeteneklerinizi, değerlerinizi, sevdiğiniz şeyleri, arzularınızı, deneyimlerinizi ve bilgeliğinizi– ortaya çıkarmanıza neden olur. Güçlü yönlerinizi anlamlı bir şekilde kullanmak son derece kişisel, yaratıcı, içten bir süreçtir: Başka kimse sahip olduğunuz güçlü yönlerinizi sizin gibi bir araya getiremez. Kendimizi

karşılaştığımız önemli zorluklara odakladığımızda anlam ve amaç da artar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2003). Kısa süreli maddi zevklerden farklı olarak, anlamlı çabalardan elde ettiğimiz doyum daha uzun sürme ve hatta zamanla artma eğiliminde olur.

Anlam ve Amaç Nasıl Kazanılır

Hayatımızdaki anlamı ve amacı nasıl keşfederiz veya artırırız? Genel olarak yaşam, iş ve kriz şeklindeki üç alanı göz önünde bulundurmak yararlı olabilir.

Hayattaki Anlam

Frankl her insanın kendi zamanında anlam ve amaca giden kendisine özgü bir yol bulduğunu söylemiştir. Frankl'ın çalışmalarına dayanan anlam ve amaç kontrol listesi (Schiraldi, 2016a'dan uyarlanmıştır), anlam ve amaca giden olası yolları listeler. Fikirleri teşvik etmek için bir alıştırma olarak, şimdi ya da gelecekte peşinden gitmeyi düşündüğünüz maddelerin yanına bir işaret koyun. Başka bir deyişle, hayatınızdaki anlam ve amacı artırabileceğini düşündüğünüz maddelerin yanına bir işaret koyun. Bu listeyi tamamlarken, hayattan gerçekten ne istediğinizi ve dünyaya nasıl katkıda bulunmak istediğinizi düşünün. Maddeler üç geniş alanda gruplandırılmıştır. Tatmine en çok ulaşmış insanlar genellikle üçü arasında bir denge kurarlar.

Anlam ve Amaç Kontrol Listesi

Dünyaya anlamlı bir şeyler verin. Bu alan, dünyayı daha iyi bir yer haline getirecek katkılarda bulunmak, güçlü yönlerinizi önemli alanlara yatırmakla ilgilidir.

_____ Sizi heyecanlandıran bir sosyal veya politik neden (politika, bilim, kilise veya sinagog, Sarhoş Araç Kullanmaya Karşı Anneler, Öldürülen Çocukların Ebeveynleri, çocuklar için kentsel sığınaklar, gençlik danışmanlığı, kendi ailenizi güçlendirmek vb.) oluşturmak, bunlara katılmak ya da daha önceki katılımınızı canlandırmak.

_____ Sanat yapmak, şiir ve yazı yazmak ya da yeni, güzel veya yararlı

bir şeyler üreten başka yaratıcı ifadeler bulmak.

_____ Değerli bir amaca para veya maddi destek vermek.

_____ Özgeci bir hizmette bulunmak, kendinizi aşmaya çalışmak ve başkalarına destek çıkmak ya da yardım etmek.

_____ Yol kenarındaki çöpleri toplamak; bahçenizi sizin değil, komşunuzun işine yarayacak şekilde güzelleştirmek; bir iş arkadaşınıza, eşinize veya komşunuza beklenmedik bir şekilde el uzatmak; herhangi birini ufak çapta neşelendirmek (gülümseme, teşekkür etme, can kulağıyla dinleme) gibi küçük de olsa başkalarına yardımcı olacak veya onları memnun edecek şeyler yapmak.

_____ Bugün işinizde elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmak.

_____ Sadece başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için neler yaptığınıza veya yapabileceğinize bakmak.

_____ Kendi acılarınızı azaltmak için keşfettiklerinizi başkalarıyla paylaşmak.

Hayatın hoş zevklerini ve güzelliklerini yaşayın ve tadını çıkarın. Dünyanın güzelliğine saygı duymak ya da basit zevklere kapılmak bize hayatın değerli olduğunu hatırlatır. Olumlu duyguları deneyimlemek, hayatımızın önemli olduğu hissini artırır. Şunların keyfini çıkarın:

_____ Maceranın

_____ İbadethanelerin

_____ Komşularınızla iletişim kurmanın

_____ Vücudunuzu çalıştırmanın

_____ Yüzlerin

_____ Arkadaşların

_____ İçten sevginin

_____ Doğanın (örneğin, erken kalkın ve güneşin doğuşunu izleyin; geceleri takımyıldızlara bakın)

_____ Başka insanlarda takdir ettiğiniz şeyleri fark etmenin (ve bunu onlara söylemenin)

_____ Boş zaman aktivitelerinin

_____ Ekip çalışmasının

_____ Çocukların oynamasını izlemenin (güldüklerini duymanın)

Kişisel açıdan güçlü yönlerinizi ve tutumlarınızı geliştirin. Bu içsel olarak tatmin edicidir ve bizi anlamlı yollarla dünyaya katkıda bulunmaya hazırlar.

_____ Cesaret, kendi hayatınızın sorumluluğunu alma (Yalom 1980'e göre, "Yapamam," ifadesi genellikle bir kaçınma biçimi olan "Kendi hayatımın sorumluluğunu almayacağım," anlamına gelir.)

_____ Zihni geliştirme

_____ Sadakat ve dürüstlük

_____ Gönül rahatlığı, dinginlik

_____ Kişisel gelişim, kutsallık, karakter iyiliği, kendini gerçekleştirme

_____ Eleştirmekten, şikâyet etmekten, sızlanmaktan, birinin arkasından konuşmaktan ve diğer olumsuz davranışlardan kaçınma

_____ Anlayış, empati, sabır, şefkat gösterme

Anlam ve amaç en derin değerlerimizden doğarlar. Devam etmeden önce lütfen şu soruları göz önünde bulundurun: Listedeki maddelerle ilgili neler fark ettiniz? Bunlar, hayatta değer verdiğiniz şeyler hakkında neler söylüyorlar? Bu üç alan arasında bir denge var mı? Bu liste hayata geçirmek istediğiniz eylemleri size sunuyor mu? Belki de bunları günlüğünüze yazmak istersiniz, eğer tutuyorsanız tabii.

İşte Anlam

Birçok insan çalıştığı işte anlam ve amaç bulur. Bunun en ideali, yapmayı sevdiğiniz bir meslek bulmanızdır. Çalıştıkları işlerde mutlu olan insanlar daha başarılı olma eğilimindedirler. Eğer çok sevdiğiniz bir işe giremiyorsanız, girdiğiniz işi nasıl seveceğinizi bulun.

İşinizi veya kariyerinizi, güçlü yönlerinizin anlamlı ve tatmin edici bir

şekilde kullanıldığı bir mesleğe nasıl dönüştürebilirsiniz? İşinizi, angarya olmaktan uzaklaştırarak sevdiğiniz bir meslek olarak nasıl yeniden tanımlayabilirsiniz? Bir alıştırma olarak, iş tanımınızı insanların başvurmak isteyeceği bir hale getirerek yeniden yazın. İşinizin faydalarını vurgulayın. Özellikle işin güçlü yönlerinizi, becerilerinizi ve değerlerinizi ortaya koyan ve iş arkadaşlarınızla kurduğunuz iletişimler de dahil olmak üzere size en büyük zevk veren yönlerini düşünün. Bu iş tanımını yazdıktan sonra kendinizi işe aldığınızı hayal edin. Yeni iş tanımını elinizin altında bulundurun. Patronunuza öfkelendiğinizde veya yaptığınız işi neden yapıyor olduğunuzu merak ettiğinizde bunu tekrar tekrar açıp okuyun.

Amy Wrzesniewski ve meslektaşları (1997), bir hastanenin temizlik personellerinin üçte birinin işlerini bir tutku olarak, hastane deneyimlerini hastalar ve personeller için olumlu hale getirme tutkusu olarak gördüklerini buldu. Diğer üçte ikisi işin aşağılayıcılığından ve maaşın çok düşük olduğundan şikâyet ederken, bu azınlık kısım işlerinin önemli olduğuna inanıyordu. Hastalara çiçekler getirerek ve onlara gülümseyerek iş gerekliliklerinin ötesine geçtiler. Çevreyi güzelleştirmenin hastaların iyileşmesine ve sağlık personellerinin daha etkili çalışmalarına yardımcı olacağını düşünüyorlardı. Benzer şekilde, bir müşteri hizmetleri temsilcisi de sürekli olarak yüzleşmesi gereken kaba insanları düşündüğü için insanların iyiliğine inanmayan bir hale gelebilir. Ya da hayal kırıklığına uğramış insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabileceğini düşünerek yaptığı işte bir anlam bulabilir.

Her iş anlamlı olabilir. İkinci Dünya Savaşı'nda General George Patton kamyon şoförlerine, kendileri olmasaydı savaşın kaybedileceğini söylerdi. Eğer işiniz tümüyle tatmin edici değilse, hangi bölümlerini tamamlayarak tatmin olabilirsiniz? Yakın gelecekte bir görevi tamamlamak mümkün görünmüyorsa, ilerleme kaydederken de tatmin olabilir misiniz?

İşle ilgili hedeflerinizi ve beklentilerinizi yeniden gözden geçirebilirsiniz. Örneğin, bir hekim prestij, gelir ve işinin statüsüyle ebeveynlerini memnun etme gibi dışsal ödüllere odaklanabilir. Alternatif olarak, başkalarına hizmet etmenin daha doğal tatmin edici hedeflerine de odaklanabilir.

Krizde Anlam

Barbara Fredrickson ve arkadaşları (2003), *psikolojik olarak sağlam* insanların krizlerden sonra daha olumlu yönde hissettiklerini, çünkü krizler-

den olumlu anlam çıkarma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Krizler sırasında ve sonrasında olumlu duyguları geliştirmenin en güçlü yolunun anlam ve amaç olabileceğini öne sürmektedirler. (Pozitif duyguların, baskı altında performansı artırmaya yardımcı olduğunu hatırlayın.) Hayatın zor şartlarıyla uğraşırken muhtemelen olumsuz duygular hissedeceğimiz anlaşılabilirdir. Bununla birlikte, olumlu anlam bulmak, bu tür durumlar sırasında ve sonrasında bir şeylerle daha iyi başa çıkmamıza yardımcı olabilir. Bu araştırmacılar, zor bir durumun içinde anlam bulmak için aşağıdaki etkinliği önermektedir.

Etkinlik: Zor Bir Durumun İçinde Anlam Bulma

Anlaşmazlıklar, bir ilişkinin sona ermesi, yapacak çok şeyin olması, sorunlu bir aile üyesi, bir taşınma, büyük yaşam değişiklikleri, sevdiğiniz birinin hastalığı veya ölümü ya da kendi hastalığınız gibi mevcut bir sorununuzu tanımlayın. Bu soruları düşünmek ve daha sonra yazılı olarak yanıtlamak için biraz zaman ayırın.

Bu sorun hayatınızı olumlu yönde nasıl değiştirebilir?
Bu durum hangi güçlü yönleri gerektiriyor?
Şimdiye kadar bu sorunla uğraşmaktan iyi bir şey çıktı mı?
Bu durumdan uzun vadede nasıl faydalanabilirsiniz?
Bu durum sizi gelecekteki zor durumlara karşı nasıl hazırlayabilir?
Bu durumdan veya yaşadığınız acılardan dolayı uzun vadede diğer insanlar nasıl fayda sağlayabilir?
Bu olaydan ne öğrenebilirsiniz?
Hâlâ hangi konularda iyi hissedebilirsiniz?
Bu deneyime rağmen hayatta sizin için hâlâ önemli olan şeyler nelerdir?
Dikkate alınması gereken ek sorular:

Hangi içsel güçlü yönler, sahip olabileceğinizden daha fazla acı çekmenizi engelledi?

Sizi ayakta tutan nedir?
Hayat sizden hâlâ neler bekliyor?
İstifa etmenize engel olan şey nedir?

Anlam Çıkarma: Olağanüstü Bir Hikâye

İkinci Dünya Savaşı sırasında, Corrie ten Boom ve kız kardeşi Betsie, Hollanda'daki Yahudilerin Nazilerden kaçmasına yardım ettikleri için bir Alman toplama kampına hapsedildiler. Bu korkunç eziyet sırasında, Viktor Frankl gibi onlar da zor durumlarına anlam yüklemenin yollarını buldular. Corrie ve Betsie, savaştan sonra gardiyanlar için bir "toplama kampı", "bu nefret ve güç felsefesi tarafından çarpıtılan insanların başka bir yol öğrenebilecekleri bir ev" kurmaktan bahsetmişlerdir (ten Boom, Sherrill ve Sherrill, 1971, s. 215). Burası, duvarları ya da dikenli telleri olmayan bir kamp olacaktı ve barakalarda kampta sevgi öğretmeye yardımcı olacak çiçeklerle dolu saksılar duracaktı.

Betsie esir kampındayken hayatını kaybetti, ancak ölmeden önce Corrie'ye, "Burada öğrendiklerimizi insanlara anlatmalıyız. Onlara, Tanrı'nın erişemeyeceği kadar derin bir çukur olmadığını söylemeliyiz. Bizi dinleyecekler Corrie, çünkü biz o kadar derin bir çukurdaydık," dedi (s. 227). Savaştan sonra Alman hükümeti, eski bir toplama kampını dinlenmeye ve bakıma muhtaç kişileri rehabilite edebilmesi için 1946'dan 1969'a kadar Corrie'ye devretti. Hollanda'da eski mahkûmlar ve diğer savaş kurbanları için başka bir ev daha açtı. Ömrü boyunca hizmet vermeye devam ederken 15 Nisan 1983'te, doksan birinci doğum gününde öldü.

Ortak Temalar

Anlam ve amaca giden tek bir yol olmamasına rağmen, yolların çoğu ortak temalar içerir. Anlam ve amacın çoğu, güçlü yönlerimizi geliştirmek ve onları benlikten daha büyük bir şeye yatırmakla ilgilidir. Hayattaki anlamlı şeylerin çoğu, diğer insanları neşelendirmek, onlara hizmet etmek veya onları sevmek için güçlü yönlerimizi kullanmakla ilgilidir; kısacası, başkalarını daha mutlu etmeye yardımcı olmak, en büyük mutluluk kaynağıdır (önerilen kaynaklarda, güçlü yönleri tanımlamaya yardımcı olma konusuna bakınız). Bu çabalar eşsiz bir şekilde kişiseldir ve bireysel kapasitelerimizle tutarlı hale getirilebilirler.

Mutluluk, anlamlı ve tatmin edici etkinliklere kapıldığımızda, en iyi benliklerimizi zorlayıcı ancak bunaltıcı olmayan yollara yatırdığımızda artma eğilimindedir. Bu yüzden kendinize anlamlı uğraşlar arayın. Elinizden geleni yapın ama aşırıya da kaçmayın.

Sonuç

Mutluluk ve psikolojik sağlamlığın nasıl yakından ilişkili olduğunu defalarca vurguladım. Önemli olan bir nedene (veya nedenlere) sahip olmak bizi daha mutlu eder ve zor zamanlarda sebat etmemize yardımcı olur. Lütfen anlam ve amaç üzerine bu düşünceleri göz önünde bulundurun:

İnsanın öncelikli motivasyon gücü, anlam için çabasıdır.

Hayattan ne beklediğimizin değil, hayatın bizden ne beklediğinin bir önemi vardır. –Viktor Frankl

Pişmanlıklarınızı belirleyin. Bu size hâlâ nelere değer verdiğiniz, sizin için nelerin önemli olduğu ve nelerin anlamlı olduğu hakkında bir şeyler anlatır. –John Burt

İnsan, kendisine ve hayatının amacına dair sağlam bir fikir olmadan yaşayamaz ve etrafı nimetlerle dolu olsa bile dünyada kalmaktansa kendini yok etmeyi tercih eder. –Fyodor Dostoyevsky

Bir zamanlar bütün adamlarımın Vietnam'da bir hiç uğruna öldüğünü söylerdim. Şimdi daha iyi anlıyorum. Başkaları özgür olsun diye hayatını ortaya koyan her insan sadece zengin değildir, aynı zamanda Tanrı'nın da sağ kolu olduğuna inanıyorum. –Çavuş David A. Somerville

18. Bölüm

Sosyal Zekâ

Başkalarıyla kurduğumuz iyi ilişkiler genellikle bizi daha mutlu eder, bizi gerçek sevgi dolu doğamızla ve içimizdeki sevme ve sevilme arzularımızla temasa geçirir. Güvendiğiniz, yüksek olgunlukta ilişkileriniz olan insanlar, size ihtiyaç duyduğunuz duygusal desteği ve sizi zor zamanlarda psikolojik olarak daha sağlam hale getirebilecek diğer kaynakları sağlayabilir. Bu bölümde, başkalarıyla iyi ilişki kurmamıza yardımcı olan ve sosyal bilimcilerin *sosyal zekâ* becerileri olarak adlandırdıkları şeyleri konuşacağız. Göreceğiniz gibi, içten sevgi sosyal zekânın merkezinde yer alır.

Sosyal Zekâ Nedir?

Sosyal zekâ sadece ilişkiler hakkında bilgi sahibi olmak değildir. Aynı zamanda çeşitli durumlarda insani becerileri hızlı ve etkin uygulayabilmektir. İnsani beceriler, başkalarını sevmemizi, yönlendirmemizi, neşelendirmemizi, motive etmemizi, ikna etmemizi, onlarla geçinmemizi, onlara tepki vermemizi, onlarla çalışmamızı ve onlardan yardım istememizi sağlar. Bu beceriler günlük durumları yönlendirmemize veya krizlerden kurtulmamıza yardımcı olabilir. Örneğin, insani beceriler evdeki mutluluğu artırabilir; ayrıca bir selden kurtulmaya çalışan bir topluluğu birleştirmeye de yardımcı olabilir.

Sosyal açıdan zeki insanlar sempatik, saygılı, güvenilir, samimi, pozitif, ulaşılabilir, takdire şayan, ilgili ve coşkulu olma eğilimindedirler. Ko-

nuştuklarından daha fazla dinleme ve başkalarının duygularını umursayarak uyum sağlama eğilimindedirler. Araştırmacılar (Sanders, 2005 gibi), sosyal açıdan zeki insanların daha mutlu, ruhsal ve psikolojik olarak daha sağlıklı, mesleki olarak daha başarılı ve daha ahlaklı olma eğiliminde olduklarını bulmuşlardır.

Sosyallik kontrolü (Bu anketi için sayfanın kenarındaki karekodu okutun.), başka insanlarla ilgili mevcut becerilerinizi ölçmenize yardımcı olacaktır. Kontrol listesinin uzunluğu, sosyal zekânın birçok karmaşık yönünü göstermektedir. Bununla birlikte, sosyal zekânın merkezinde, bu bölümün odağı olan ve günlük dilde sevgi dediğimiz şey vardır.

Sevginin Gücü

İkinci Dünya Savaşı'ndan kurtulan psikolojik olarak sağlam insanlarla röportaj yaptıktan sonra, olgun ve içten sevginin bu insanların psikolojik sağlamlıklarının temeli olduğu ve "sevginin" belki de psikolojik sağlamlığı en iyi temsil eden kelime olduğu sonucuna vardım. Bu olağanüstü bireyler ailelerini, ülkelerini, dostlarını, Tanrı'yı ve özgürlüğü kendi rahatlıklarından daha çok seviyordu. Bu insanlar, arkadaşları yaşayabilsin diye yemeklerinden vazgeçen savaş esirlerinin etkileyici hikâyelerini ve sevgiden ilham alan cesaretlerini anlattılar. Cesaretin kalbinde sevgi vardır ve aslında "cesaret" kelimesi, "kalp" anlamına gelen Fransızca ve Latince kelimelerden türetilmiştir.

Kulağa oldukça bilimdışı geldiği için sevgiyle ilgili çıkarımlarımı paylaşmakta hep tereddüt ediyordum. Ancak bilimsel gelişmeler artık bunu destekliyor. Herhangi bir olumlu duygu mutluluğu, sağlığı ve performansı geliştiriyor olsa da, olağanüstü faydaları nedeniyle yüce duygu olarak adlandırılan sevgi olmuştur (Fredrickson, 2013).

Sevgi bedeninizi ve ruhunuzu etkiler. Bazı ayrıntılarıyla konuşacağımız üzere, sevgi bizi iyileştirebilir ve sevgisizlik bizi hasta edebilir. Sevgi, mutluluğu artırarak seven ve sevilenin performansını olumlu yönde etkilemektedir. Sevgi çoğu zaman zorluğa katlanabilmemiz için bize bir neden verir (çocuklarının sevgisi olmasa çoktan pes etmiş olabilecek, yas tutan bir dulu düşünün). Baş dönmesi veya delicesine sevmenin aksine olgun, içten sevgi:

- **Bir histir.** Gerçek sevgiyi doğal bir şekilde fark eder ve buna karşılık ve-

ririz. Sevgiyi açıklamak için kitaplara ya da kurslara ihtiyacımız yoktur. Sevme ve sevilme kapasitesi özümüzde kim olduğumuzun bir parçasıdır.

- **Bir tutumdur.** Sevgi, sevdikleriniz için her an en iyisini isteme tutumudur.
- **Her gün verdiğimiz bir karar ve bir bağlılıktır.** Sevmek zor geldiğinde veya canımız istemediğinde bile sevmeye devam ederiz.
- **Pratikle geliştirdiğimiz bir beceridir.** Başka bir deyişle, sevgi de diğer psikolojik sağlamlık becerileri gibidir. Hem doğuştandır hem de kazanılmıştır.

Olumluluk Rezonansı

Önemli bir şifacı olan Dr. Karl Menninger'ın, sevginin hem onu vereni hem de onu alan kişileri iyileştirdiğini gözlemlediği söylenir. Dr. Barbara Fredrickson (2013), *olumluluk rezonansı* (OR) adı verilen çok basit bir sevgi biçimi üzerine çalışmıştır. OR, kendimizi güvende ve iyi hissettiğimiz kişilerle sıcak ve karşılıklı ilişkiler kurduğumuz kısa anları ifade eder. OR, yoldan geçerken birine başınızla selam verip gülümsedikten sonra sessizce iyi günler dilemeniz olabilir. Ya da biriyle, tamamen ona odaklanarak (mesajlaşmadan, kafanızda düşünceler dolanmadan ya da etrafa bakmadan) ve gözlerin ve kalplerin buluşacağı şekilde tamamen orada bulunarak konuşmak için duraklamak da olabilir. Belki de bir eğlenceyi veya candan bir ilgiyi bir başkasıyla paylaşmaktır. Anlar aceleye getirilmez. Bedenler rahatlar ve yumuşak gözler ve açık kalplerle birbirlerine doğru çevrilir.

Fredrickson (2013), OR'nin iletişimde bulunan her iki kişinin de biyolojisini değiştirdiğini bulmuştur. Sakinlikle bağlantılı hormon olan oksitosin miktarımız artar. Oksitosin, amigdalayı sakinleştirip korkuyu yatıştırırken, insanların diğer insanlara karşı daha fazla güven ve daha fazla anlayış göstererek uyum sağlamalarına yardımcı olur. Stres hormonu kortizol daha az salgılanır ve bu da daha sağlıklı beyin, daha az soğuk algınlığı, daha az obezite vakası ve strese bağlı daha az durumla sonuçlanır. Fredrickson, OR eksikliğinin sigara içmekten, obez olmaktan veya aşırı içki içmekten daha zararlı olduğunu da belirtmiştir. Öznel olarak, OR'yi deneyimleyen insanlar kendilerini daha çok evdeymiş gibi, daha rahat, bütün ve gerçek benliklerindelermiş gibi hissettiklerini söylerler. Seligman (2011), benim İkinci Dünya Savaşı nesline ilişkin gözlemlerimle

tutarlı biçimde, sevme ve sevilme kapasitesinin seksen yaşında mutlulukla en açık şekilde ilişkilendirilen tek güç olduğu sonucuna varmaktadır.

Etkinlik: Olumluluk Rezonansı Oluşturma

Fredrickson (2013), kısa OR anlarının daha büyük mutluluk, daha fazla psikolojik sağlamlık, daha iyi sağlık ve daha iyi ilişkilere katkıda bulunduğu çıkarımına varmıştır. Her gün başka insanlarla gerçekleştirdiğiniz sayısız etkileşimi düşünün. Bunlar belki de yanından geçtiğiniz veya sadece bir anlığına dikkatinizi dağıtan kişilerde ortaya çıkarlar. Aşağıdaki tabloda, beş kişiyi tanımlayın ve onlarla geçirdiğiniz kısacık anları nasıl OR anılarına dönüştürebileceğinizi düşünün. Ardından, günde bir OR bağlantısı kurarak planınızı uygulamaya geçirin. Eylemlerinizin sizi ve diğer insanları nasıl etkilediğine dikkat edin. Eğer günlük tutuyorsanız, bunları yazmak isteyebilirsiniz.

Gün/Tarih	Kişi	OR Oluşturmak İçin Yapacaklarım
1. Gün		
2. Gün		
3. Gün		
4. Gün		
5. Gün		

Psikolojik Olarak Sağlam Liderlik: Kalpten Gelen Liderlik

İster kendimizi yönetelim ister başkalarını gözetelim istersek de davranışlarımızla örnek olalım, hepimiz birer lideriz. Psikolojik olarak sağlam insanlar kendilerine -bedenlerine, zihinlerine ve ruhlarına- önem verirken, aynı zamanda da yaşadıkları, çalıştıkları ve birlikte eğlendikleri kişilere de önem verirler. Etkili liderler, otorite pozisyonlarında olsun veya olmasınlar, çevrelerindekileri insanları yükseltirler.

İyi bir lider olmanın kalbinde sevgi yatar. Bir düşünün, çıkarlarınızla kalpten uyuşmasaydı başka bir kişinin izinden tüm kalbinizle gider miydiniz? Teyzesi hakkında, "Beni sevdiğini biliyordum, bu yüzden bana liderlik etmesine izin verdim," diyen bir yayınevi yöneticisi geldi aklıma. Birleşik Devletler Askerî Akademisi'nin bir çalışması (Adamshick, 2013), etkili liderlerin yirmi üç güçlü yönünü puanlayan on iki bin ordu subayı üzerinde bir anket gerçekleştirdi. En alt sırada yer alan güçlü yönler teknik ve taktik uzmanlıkla ilgiliydi. En güçlü yönler arasında, subayların neredeyse yüzde 90'ının gerekli gördüğü, başkalarına karşı önem ve ilgi vardı.

İyi liderlik, hizmetkâr liderliktir. İyi liderler, insanların gelişmek için yeterince güvende hissedecekleri destekleyici bir ortam yaratırlar. İnsanları yetiştirir, özgüvenli olmalarına ve başarısızlık korkusu olmadan işlerini en iyi şekilde yapmalarına yardımcı olurlar. İyi liderler diğer insanları dinler ve onlara inanırlar, cana yakındırlar ve liderlik ettikleri kişilere ilgi gösterirler. Empati kurarlar, yani umursayan bir tavırla başkalarının duygu ve düşüncelerini hissedebilir veya bunlara uyum sağlayabilirler. Liderlik ettikleri insanlar bunu "siperde onların yanında olmak" olarak görürler ve onları bir birey olarak önemserler. Beklentileri sakin ve net bir şekilde iletirler ve yapılan iyi işleri överler. Bir çalışan, liderlik ettikleri insanlarla iletişim kuran ilgili liderlere olan özlemini dile getirerek bana, "Liderlerin ne kadar önemli olduklarını, bizi ne kadar etkilediklerini bilmeleri gerekiyor. Basit bir 'Günaydın' ya da 'İyi akşamlar' demek veya 'Hafta sonun nasıl geçti?' ya da 'Aileniz nasıl?' diye sormak için beş dakika ayırmak gibi şeyler çok büyük etkiler bırakır," dedi. Hizmetkâr liderler, kişisel ilerlemelerinden ziyade liderlik ettikleri insanlara önem verirler. İlginçtir ki bu tür bir liderlik, liderlik edilenlerde sadakat ve mükemmelliğe ilham olur.

Olumluluk rezonansı bulaşıcıdır. Bir liderin sevgi dolu bir kalbi varsa, bu yakınındakileri de etkiler. Kalbin beyinden çok daha fazla elektromanyetik enerji yaydığını ve bu enerjinin üç metre uzaktan dahi ölçülebileceğini hatırlayın (Childre ve Rozman, 2005). Ahenkli bir kalp hem liderin hem de yakınındakilerin kalp, beyin, bağırsak ve oksitosin seviyelerini birbirleriyle uyumlu hale getirir.

Etkinlik: Liderlik Ettiğiniz Kişilerde Olumluluk Rezonansı

Doğrudan veya bir örnek teşkil ederek evde veya işte liderlik ettiğiniz kişileri düşünün. Onlarla birlikte olmak ve önemsediğinizi göstermek için nasıl zaman ayırabilirsiniz? Onların hayatlarını iyi anlamda nasıl etkileyebilirsiniz? Onlarla nasıl ilgilenir ve en iyi hallerini nasıl ortaya çıkarabilirsiniz? Onları nasıl dinleyebilirsiniz? Onların güçlü yönlerini nasıl keşfedebilir ve bu güçlü yönlerini kullanmalarına nasıl yardımcı olabilirsiniz? (Liderlerin kendilerini tanımak için zaman ayırdığını ve güçlü yönlerini kullanmalarına yardımcı olduğunu düşünen işçiler, işlerinde daha mutlu ve daha ait hissederler.) Bu sorulara verdiğiniz cevapları günlüğünüze yazmak ve liderlik ettiğiniz kişilerle daha yakın ilişkiler kurmak için bir plan yapmak isteyebilirsiniz.

Etkinlik: Ahenkli Bir Kalple Liderlik Etmek

Kalbiniz ahenk içindeyse, çevrenizdekilerin kalpleri de aynı şekilde olma eğiliminde olur. Hatırlayacağınız gibi, olgun sevgiyi deneyimlemek, kalp ahengine giden en hızlı yoldur. Bunlar ister birlikte çalıştığınız bir grup ister aile üyeleri olsun, liderlik ettiğiniz kişilerle görüşmeden önce, 3. Bölüm'de anlatılan Quick Coherence® tekniğini uygulayın. Bu sadece birkaç dakika sürecek bir tekniktir, ancak birlikte çalıştığınız kişiler üzerinde olumlu bir etkisi de olabilir.

Ek olarak, ekibiniz veya grubunuz özellikle zorlu bir göreve başlamak üzereyse, herkesin kalplerini ve zihinlerini göreve uyumlu hale getirebilmek için Quick Coherence® tekniğini bir ekip ya da grup olarak birlikte uygulamak için birkaç dakikanızı ayırabilirsiniz. Bunun etkili işlevselliği sağlayacak olumlu bir duygusal hava yaratıp yaratmadığına bakın.

Sonuç

Kişilerarası ilişkilerimize daha fazla sevgi –sahici bir ilgi– katmak kendimizde ve birlikte çalıştığımız kişilerde mutluluğu, sağlığı ve işleyişi artırma konusunda büyük bir etki yaratabilir. Sevgideki küçük artışlar bile büyük faydalar sağlayabilir. Bu bölümde, günlük etkileşimlere olumluluk rezonansı ve kalp ahengi katarak sevgiyi artırmanın basit yollarını konuştuk. Bir sonraki bölümde, sosyal zekânın evdeki uygulamasına odaklanacağız.

19. Bölüm

Sosyal Olarak Zeki Aileler

Evdeki mutluluk ile işteki mutluluk birbiriyle bağlantılıdır. Sosyal olarak zeki insanlar, evde mutluluğu inşa etmek için insani becerileri uygularlar. Bunun karşılığında da evdeki mutluluk, iş yerindeki mutluluğu ve genel olarak psikolojik sağlamlığı etkileme eğilimini gösterir. Bu bölümde çiftleri ve aileleri güçlendirmeye odaklanacağız.

Güçlü Çiftler

İlişkilerinden memnun çiftler, çatışmaları ilişkilerini güçlendirecek şekillerde ele almaktan duydukları zevki paylaşırlar. Saygı, güven ve sevgi dolu anılar oluşturmak için birlikte zaman geçirirler. Ayrıca sorunları yapıcı bir şekilde, sakince çözerler ve kendilerini bir takımın eşit üyeleri olarak görürler. Çoğu çiftin çözülemeyecek farklılıkları vardır. Psikolojik olarak sağlam çiftler bu farklılıkları hoş görmeyi öğrenirler. Önemli araştırmalar, çiftleri güçlendirmenin anahtarlarını anlatmıştır.

Evlilikte başarı genellikle zaman alır. Bir çiftin yüksek kalitede yakınlığa ulaşması genellikle on ila on beş yıl sürer: İlk başta, bir ilişkideki partnerler romantik olarak kendi partnerlerinin mükemmel olduğunu ve tüm ihtiyaçlarını karşılayabileceklerini düşünürler. Zamanla, partnerleriyle olan farklılıklarını görürler ve onları çözmek için mücadele ederler. Sonunda, bir arada kalmayı, el ele vermeyi ve birbirlerine bağlı olmayı seçerler çünkü bir takım olmaktan zevk alırlar (Kovacs, 2007). Evlilikten duyulan

tatmine dair beklentilerinizin iyi olmasına dikkat edin. Evliliklerini çok mutsuz olarak niteleyenlerin yüzde 80'i, beş yıl boyunca buna dayandıklarında evliliklerinin mutlu olduğunu söyleyecektir (Waite ve diğ., 2002). Partnerler, anlaşmazlıklarını kullanarak ilişkilerini nasıl güçlendirebilecekleri gibi iyi çift becerilerini öğrenirlerse ilişkilerinde başarı olasılıkları daha yüksek olur (önerilen kaynaklarda "Psikolojik Olarak Sağlam Çiftler ve Aile Becerileri" bölümüne bakınız).

Birbirini tamamlayan cinsiyet farklılıklarını takdir edin. Tannen (2001) tarafından yapılan araştırmaya göre, her iki cinsiyetin de saygı ve eşitlik içinde muamele görmek gibi aynı hedefleri olsa da genel olarak erkekler ve kadınlar çatışmayı farklı şekillerde işlerler. Cinsiyet farklılıklarının çoğu beyin farklılıklarıyla açıklanabilir. Genel kuralların kesinlikle istisnaları olsa da, cinsiyet farklılıklarını anlamak çiftlere büyük ölçüde yardımcı olabilir. Örneğin, kadınlar daha duygusal ve sezgisel işaretler alma eğilimindedirler ve bunları daha hızlı ve kolay dile getirebilirler. Erkekler ise duygularını kelimelere daha zor dökerler ve "Bunu sindirmek için zamana ihtiyacım," demeleri gerekebilir. Erkeklerin tartışmalarda sakin kalmayı ve öngörülebilir kurallara uymayı tercih ettiklerini söyleme olasılıkları daha yüksektir, böylece meseleleri mantıklı çerçevesinde ele alabilirler; ayrıca işler kızıştığında da geri çekilme potansiyeline sahiptirler. Erkekler sorunları hızlıca çözmeyi veya düzeltmeyi tercih ederken, kadınlar bir çözümde karar kılmadan önce karmaşıklıkları keşfetme eğilimindedirler. Hızlı bir çözüm sunmak, istemeden, "Bunu çözecek akıl yok sende," demek anlamına gelebilir. Kadınların da, "Senden sorunu çözmeni istemiyorum; olayı tüm yönleriyle düşünmeme yardım etmeni istiyorum," demesi gerekebilir. Erkeklerin, "Tavsiyemi ister misin yoksa deneme tahtan mı olayım?" demesi gerekebilir.

Savunmaya geçmek veya bir sorunu hızlıca çözmeye çalışmak yerine, önce partnerinizin duygularını ve bakış açılarını anlamaya çalışın. Bütün çiftler anlaşmazlıklar yaşar. Evlilikten duyulan tatmini yordayan şey bu anlaşmazlıkların nasıl ele alındığıdır. Partneriniz üzgünse yanına oturun, gözlerinin içine bakın ve sakince, "Anlat bakalım, ne oldu?" deyin. Partnerinizin duygularını anlamaya çalışın, bunun için de, "Bunun ne kadar üzücü olacağını tahmin edebiliyorum. Seni daha iyi anlamam

için biraz daha anlatır mısın?" gibi şeyler söyleyebilirsiniz. Duyduklarınızı yeniden ifade ederek doğru anlayıp anlamadığınızdan emin olun ("Y yüzünden X hissediyorsun yani. Doğru mu anladım?"). Akıl okumaktan veya konuşmaktan çekinmeyin. Sadece partnerinizin söylediklerini tekrarlayın. Partneriniz ancak kendisini *tamamen* dinlediğinizi ve anladığınızı hissettiğinde o sorunu sizin nasıl gördüğünüzü ifade edin. Her iki partnerin de anlaşıldığını hissetmesi birkaç saatlik sakince yapılan karşılıklı bir konuşmayı gerektirebilir. Bu noktaya geldiğinizde, sorunu çözecek bir beyin fırtınası yapmak için gelecekte bir zaman dilimi belirleyin. Olumlu bir ifadeyle tartışmanızı bitirin (örneğin, "Bu anlaşmazlığı yaşadığımız için üzgünüm, ancak bu konuda oturup konuşmanı takdir ediyorum. Seni seviyorum"). Bu yaklaşım zaman ve çaba gerektirir, ancak özellikle hararetli konular için sarf edilen çaba değerlidir.

Olumlu noktaların üzerinde durun. Her fırsatta takdir edin. Eleştirmeyin. Eleştiri kırgınlık yaratır ve geri alması zor bir alışkanlıktır. Saldırmaya değil, sorunu çözmeye odaklanın. Kendinize, sorunlardan bahsetmeyeceğiniz, sadece eğlenmek ve arkadaşlıkla geçireceğiniz zamanlar ayırın. Eğlenceli aktiviteler için beyin fırtınası yapın ve ardından birbirinizin listesinden sırayla bir şeyler seçin. Bir endişeniz veya eleştiriniz varsa, iltifatların ve olumlu yorumların bunlardan en az beş kat daha ağır bastığından emin olun.

Sorunları öngörmek, plan yapmak ve partnerinize değer vermek için haftalık çift buluşmaları gerçekleştirin. Nelerin iyi gittiğini vurgulayın. Partnerinize yaptığı iyi şeylerden dolayı teşekkür edin. Bu yarım saat kadar kısa bir süre olabilir. Bu zamanı eğlenceli hale getirmeye çalışın.

Partnerinize öncelik verin. Diğer herkesten önce samimi bir şekilde partnerinize yönelin. Kibar olmak için kullandığımız *lütfen* ve *teşekkür ederim* gibi nezaket kurallarını unutmayın. Partnerinize övgü beklemeden gizlice yardım edin, çünkü bu partnerinizin kendisini borçlu hissetmesine neden olabilir. Sadece eğlence olarak partnerinizi arayın veya aşk notları bırakın.

Partnerinizi kontrol etmeye değil, değer vermeye odaklanın. Partnerler

en çok eşitliğin ve karşılıklı saygının olduğu ilişkilerde kendilerini mutlu hissederler. İstediğiniz bir şey için çok zorlamayın. Nazik davetiniz işe yaramazsa, kendinizi sakinleştirin, rahatlayın ve başka bir yaklaşım deneyin.

Yüzde yüz dürüst ve sadık olun. Birbirlerine sadık evli çiftler, cinsel olarak aktif diğer grupların tümünden daha fazla cinsel doyum yaşarlar (örneğin Michael ve diğ., 1994).

Etkinlikler: Güçlü Çiftler Oluşturma

Bu etkinlikleri deneyin ve partnerinizle ilişkinizi güçlendirip güçlendirmediğine bakın.

Partneriniz hakkında en çok takdir ettiğiniz şeyleri listeleyin. Bunlardan her hafta bir tanesini paylaşın. Bazen de bunu eğlenceli hale getirin ("Senin neyini seviyorum biliyor musun?") ama her zaman içten olun. Sizi partnerinize ilk neyin çektiğini hatırlayın. Partneriniz bu güçlü yönleri gösterdiğinde minnettarlığınızı ona ifade edin. Partnerinizin potansiyelini hatırlayın.

Her gün partnerinizin yaptığı bir şeyi fark edin. Çöpü çıkarıyor, yatağı topluyor, çocuklarla vakit mi geçiriyor? Takdirinizi sözlü olarak veya ona sarılarak ifade edin.

Partnerinize umutlarını, hayallerini veya korkularını sorun. Bunu yargılamadan yapın. "Tahiti'yi gezip görmek istiyorum," derse, "Buna paramız yetmez, biliyorsun," demeyin. Basitçe, "Bir gün bunu yapmak çok güzel olur," diyebilirsiniz.

Kendi partneriniz olsaydınız sizinle yaşamanın nasıl olacağını yazın. Yaptığınız şeyi neden yaptığınızı açıklayın ve partnerinizden de aynısını yapmasını isteyin. Yazdıklarınızı birbirinize verin. Ardından birbirinizi anlamak için dinleyin ve konuşun. Bu süreç genellikle anlaşılmayan korku ve endişeleri ortaya çıkarır ve öfkeyi empatiye dönüştürür (Amatenstein, 2010).

İyi haberleri paylaşın. Partneriniz sizinle iyi haberler paylaştığında, dikkatinizi tam olarak gösterin. "Bu harika!" diye bir cevap verebilirsiniz.

Güçlü Aileler

Son derece etkili ebeveynler, kendilerini değerli ve saygın hisseden çocuklar yetiştirirler. Bu ebeveynler beklentilerini ("Sizden beklentim..." diye) iletirler, sınırlar koyarlar ("Bu kabul edilemez") ve cezalar, zayıflıklar yerine başarılara ve ödüllere önem verirler. Etkili ebeveynlerin aşağıdaki alışkanlıklarını düşünün ve denemek istediklerinizi daire içine alın.

Bir takım olarak aile etiğini geliştirin. Etkili ebeveynler, "Ekip olarak çalışmak önemlidir; bir araya gelmemiz gerekiyor," diye tekrarlarlar. Günlük ev işlerinin amacını açıklarlar (bu işi bitirmekten çok bağ kurmakla ilgilidir) ve çocuklarıyla birlikte çalışırlar.

Haftalık aile geceleri düzenleyin. Bunun amacı aile bağlarını güçlendirmek ve hoş anılar yaratmaktır. Eğlenceli olan her şey işe yarar: oyunlar, piknikler, müzakereler, bahçe işleri, bir tatil planlamak veya birlikte bir şeyler öğrenmek.

Düzenli aile meclisleri düzenleyin. Bu, tüm aileyi kapsayan bir çift buluşması gibidir. Aile üyeleri, takvimlerini koordine etmek, hedefleri paylaşmak, ev işlerini gözden geçirmek, plan yapmak ve birbirlerini cesaretlendirmek için bir araya gelirler. Ortam açık, güvenli ve olumludur. Örneğin bir ailede, tüm üyeler hedeflerini ve bir önceki aydaki ilerlemelerini paylaşmıştı. Ailedeki bir çocuk, "Amacım her gün koşmaktı ve yüzde 50 başarılı oldum," dedi. Tüm aile buna sevindi. Kendi kendime bunun hatalara odaklanmaktan nasıl da daha motive edici olduğunu düşündüm. Her üyenin sorunlarını ve bunun için denenebilecek çözümleri ekleyebildiği bir gündem oluşturabilirsiniz. Bu, çocukların sorun çözme yeteneklerini geliştirir. Meclis sırasında, tüm aile ortaya sürülen fikirleri ilk başta eleştirmeden listeleyerek beyin fırtınası yapar. (Tüm fikirler önemli kabul edilir; kimden neyin çıkacağını asla bilemezsiniz.) Daha sonra her alternatif tartılır ve denenecek en iyi alternatif seçilir.

Aile meclisinin ardından her çocukla düzenli ebeveyn görüşmeleri yapın. Her çocuğunuzu desteklemek ve dinlemek için düzenli, dört gözle beklenen bir zaman planlayın. Çocuğunuza, "Bu, ilgi alanların, endişelerin, başarıların, hedeflerin gibi şeyler hakkında konuşabileceğimiz bir zaman. Ne hakkında konuşmak istersin?" Eleştiriden kaçınarak, sevginizi ve ilginizi ileterek atmosferin olumlu olduğundan emin olun. Konuşmaktan ziyade daha çok dinleyin. Çocuklar herhangi bir sansür olmadan konuşabileceklerini öğrendiklerinde açılmaya başlarlar ve bu uygulama sorunların üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.

Bir zamanlar genç bir çiftle kalmıştım, üç ile sekiz yaşlar arasında üç kızları vardı. Bu üç genç kız beni hemen etkilemişti. Bana, bir yabancıya karşı bile çok mutlu ve güvenli davranmış, benimle iletişime geçmişlerdi. Ayrıca birlikte çok güzel oynuyorlardı. Sakin bir zamanda, babalarına kızların nasıl bu kadar iyi olduklarını sordum. "Birincisi, televizyonumuz yok ve bu yüzden birbirlerini eğlendirmeyi öğrendiler. Ayrıca 'aylık sohbetlerimiz' var, burada benimle ilgilerini çeken veya akıllarında olan her şeyi konuşabiliyorlar. Bu onların soru sorabilecekleri bir zaman. Arkadaşlarını tanımak ve neler düşündüklerini bilmek istiyorum. Umuyorum ki bu güven verici, açık iletişimimiz onların zor gençlik yıllarında da devam eder. Onlara nasıl daha iyi bir baba olabileceğimi soruyorum. Çoğu zaman, 'Harika bir iş çıkarıyorsun,' diyorlar. Sohbetlerin sonunda onlara sadece onları sevdiğimi ve babaları olduğum için minnettar olduğumu söylüyorum. Sohbetlerimizi dört gözle bekliyorlar ve sık sık 'Aylık sohbetimizi yapmadık,' diyorlar. Ben de, 'Hadi şimdi yapalım o zaman' ya da 'Bu akşama ne dersiniz?' diyorum."

Yanlışları baş başayken düzeltin. Tüm çocuklar, sınırlar koyabilecek kadar onları seven ebeveynlere ihtiyaç duyarlar. Yanlışları onlarla baş başayken düzeltmeniz size alınmamalarını sağlar.

Aile yemeğinin gücünü kullanın. Aileler birlikte akşam yemeği yediklerinde, çocuklar okulda daha iyi performans gösterirler, daha iyi beslenirler ve daha az ruh sağlığı sorunu yaşarlar. Ebeveynler evde akşam yemeği yemeye uygun olduklarında daha fazla kişisel ve ailevi başarı hissederler ve işerinde daha üretken olurlar. Bu yüzden akıllı yöneticiler, çalışanlarının akşam yemeği için eve gitmelerine -belki esnek zaman sunarak ve

çalışanlarını akşam yemeği için eve dönmeye veya gerekirse eve gidip yemekten sonra dönmeleri yönünde teşvik ederek– yardımcı olurlar. Akıllı ebeveynler düzenli bir akşam yemeği vakti planlar ve çocuklara kendilerinden yemekte olmalarının beklendiğini bildirirler. Telefonunuzu ve elektronik cihazları kapatın ve çocuklarınızdan yemeği hazırlamaya veya sofrayı toplamaya yardım etmelerini isteyin. Dışarıdan yemek sipariş etseniz bile onu alın ve evde yiyin (Jacob ve diğ., 2008; Bergin, 2009).

Her çocuğa sevildiğini ve takdir edildiğini hissettirin. Minnettarlığınızı ve onlara karşı ilgi tutumunuzu düzenli olarak ifade etmeyi unutmayın. Özel ebeveyn-çocuk buluşma geceleriniz olsun. (Tanıdığım bir aile, bir çocuğun bir ebeveyniyle biraz daha geç saatlere kadar uyanık kalabileceği VIP geceler düzenlerdi. Yıllar geçti ve şimdi o çocuk, çamaşırları katlayarak ve annesiyle konuşarak geçirdiği zamanları sevgiyle hatırlıyor.) Fotoğraflar, kaydedilmiş anılar, karneler, notlar ve çocukların yaptığı sanat eserleri gibi şeylerle hatıra defterleri yapın. Bu, tekniklerden çok kalple ilgilidir. Tanıştığım bir ebeveyn çocuğuna, "Neden bu kadar iyisin?" diye sormuştu. Çocuk da, "Çünkü beni sevdiğini biliyorum," diye cevap vermişti.

Sahip olmak istediğiniz çocuğa değil, sahip olduğunuz çocuğa ebeveynlik yapın. Çocukların hepsi farklıdır ve farklı ihtiyaçlara, yeteneklere ve güçlü yönlere sahiptirler. Nazik ricalarınız işe yaramıyorsa, çocuklarınızı sorumlu tutan sınırlar koymaya gönüllü olun ve sonuçlarını da onlara kabul ettirin.

Sonuç

İnsanlar sürekli olarak yüksek kaliteli aile ilişkilerinin mutluluklarını artırdığını bildirir. Mutluluğun diğer belirleyicilerinde olduğu gibi aile yaşamında mutluluk oluşturmak da zaman ve bağlılık ister. Bununla birlikte, ailelerini güçlendirmek için çabalayan insanların bunu yaptığına pişman oldukları neredeyse hiç görülmemiştir.

20. Bölüm

Affedicilik

Hayatta, neredeyse herkes, başkaları tarafından işlenen ciddi suçlarla duygusal olarak yaralanacaktır. Affettiğimizde, kendimizi ikinci kez mağdur olmaktan kurtarmış oluruz. Yani bizi geçmişe zincirleyen ağır yükten kurtulabilmek için öfke, kızgınlık ve intikam arzularını serbest bırakmayı seçeriz. Affetmek her ilişkide gereken bir şeydir. Ayrıca iyileşme süreci için hayati önem taşır ve son adımlardan biridir.

Affetmek bir zamanlar sadece teolojik bir kavram olarak kabul edilirdi. Bugün yapılan araştırmalarsa affetmeyi seçmenin bizi psikolojik olarak güçlendirdiğini defalarca göstermiştir, çünkü affetmek geçmişe tepkimizi değiştirir.

Affedicilik Nedir?

Affedicilik, failin size olan borcundan gönüllü olarak vazgeçmeniz demektir. Suçlu bunu istediği veya hak ettiği için değil, artık geçmiş tarafından yönetilmek istemediğimiz için affetmeyi seçeriz. Affetmek suçun unutulması demek değildir. Bu, suçlu kişiye tekrar güveneceğimiz veya onunla uzlaşacağımız anlamına da gelmez. Hatta kendisini ve başkalarını zarardan korumak için suçluyu adalete teslim etmeyi bile seçebiliriz. Bununla birlikte affetmede suçluya karşı sahip olduğumuz olumsuz duyguları (kırgınlık veya umursamazlık gibi) şefkatle (bunu yapan kişinin kendisi yaralanmış olmalıdır) değiştirmeye çalışırız ve ona mutluluklar dileriz.

Bu nedenle bize engel olacak güçlü ve üzücü duyguları ileriye taşımadan deneyimlerimizle daha bilge olabiliriz. Gördüğünüz gibi, affetmek kendimize verdiğimiz bir hediyedir. Aynı zamanda başkalarına da bir hediyedir: Bazen merhametimiz suçlunun kalbini yumuşatabilir. Genellikle, suçlular için hissettiğimiz öfkeyi serbest bırakmamız en çok sevdiklerimize yarar, çünkü her ne kadar suçluya öfkelensek de istemeden bunu sevdiğimiz insanlara yansıtırız.

Popüler ve bilimsel literatür, ağza alınmayacak suçları affeden psikolojik olarak sağlam kişilerin ifadeleriyle doludur. Örneğin, çok uygun bir başlığa sahip olan "Karanlıktan Aydınlığa" hikâyesi, Christopher (Hugh) Carrier'in (2000) öyküsünü anlatmaktadır. On yaşında güven dolu bir çocuk olan Hugh, okula otobüsünden Noel'i düşünerek indi. David McAllister ona yaklaşıp, "Ben babanın bir arkadaşıyım; ona hediye seçmeme yardım eder misin?" diye sordu. Hugh, McAllister'ın karavanına bindi ve Florida'daki timsah istilasındaki Everglades'e götürüldü. McAllister, Hugh'nun babasının kendisini iş başında sarhoş olduğundan dolayı kovmasının intikamını almak için Hugh'yu buz kıracağıyla defalarca bıçakladı. McAllister daha sonra çocuğu sol şakağından vurdu, kör etti ve orada bıraktı. Yaklaşık bir hafta baygın kaldıktan sonra Hugh sendeleyerek kendini bir yola attı, orada bir sürücü onu gördü ve hastaneye götürdü.

Hugh'nun hayatı aşağı doğru bir ivmeyle çöküyordu. Tek başına uyumaktan ya da dışarı çıkmaktan korkuyordu, çok üzgündü ve sarkık, yarı kapalı gözünden dolayı kendinden utanıyordu. Kazadan üç yıl sonra Hugh, hikâyesini onu destekleyen arkadaşlarına anlatarak içini döktü. Hugh, hayatında ilk kez öfkesini azat edebileceğini ve hikâyesini başkalarına ilham vermek için kullanabileceğini fark etti. Üniversiteden mezun oldu, yüksek lisans yaptı ve evlendi. Everglades'ten mucizevi bir şekilde kurtulduğu için minnettar hissediyordu. Bebeğini kucağına aldığında, Tanrı'nın onu neden hayatta tuttuğunu anlamıştı ve yaşadığı şeyleri fark ettiklerinde birçok gencin de kendisine kolayca açıldığını gördü.

Bu olaydan yirmi iki yıl sonra McAllister bir huzurevinde suçunu itiraf etti. Polis yıllarca suçluyla yüzleşirse ne yapacağını merak edip duran Hugh'yu arayıp haber verdi. McAllister'ın odasının dışında Hugh derin bir nefes aldı ve içeri girmek için tüm cesaretini topladı. Hugh içeride yetmiş kiloluk, solgun haldeki yetmiş yedi yaşında bir adamla karşılaştı. İlk başta McAllister, "Neden bahsettiğini bilmiyorum," dedi. Sonra titre-

meye ve ağlamaya başladı. Hugh'ya elini uzatıp, "Özür dilerim. Çok özür dilerim," dedi (Carrier, 2000, s. 105).

Hugh, McAllister'a, kendisine yaptığı şeyin hayatını anlamsız kılmadığını söyledi. Bu bir başlangıçtı. McAllister, Hugh'nun elini sıkıp, "Çok sevindim," diye fısıldadı (s. 106). Hugh sonraki üç hafta boyunca neredeyse her gün onu ziyaret etti. McAllister onunla kendi hayat hikâyesini paylaştı; babası yoktu, ıslah evlerinde büyümüştü, gençlik yıllarından kalma aşırı içme alışkanlığı vardı, arkadaşları yoktu, öfke ve utanç içindeydi ve Tanrı'nın sadece enayilerin inandığı bir şey olduğuna inanıyordu. Hugh'nun yardımıyla McAllister dua etmeye başladı. Bir gece Hugh, McAllister'a, "Cennete gitmeyi planlıyorum ve senin de orada olmanı istiyorum. Arkadaşlığımızın devam etmesini istiyorum," dedi (s. 106). O gece McAllister uykusunda öldü. Hugh, "Kulağa garip gelecek ve zaten öyle, ama o yaşlı adam benim için tahmin edemeyeceği kadar çok şey yaptı. Onun karanlığında ben, beni hâlâ yönlendiren bir ışık buldum. David McAllister'ı affetmek bana sonsuza kadar sahip olabileceğim bir güç verdi," yorumunu yaptı (s. 106).

Affetmenin Hugh için ne kadar zor olduğuna bir bakın. İlk başta bunu yapabileceğinden bile emin değildi ama ısrarcı davrandı. Affetmek, onun için çok gençken başlayan ancak yıllar sonra tamamlanabilen bir süreçti. Bu olayda, suçlu ve mağdur yüz yüze görüşmüş ve uzlaşmıştı. Bu her zaman mümkün olmaz. Ancak Hugh acısını azat ettiğinde, hayatının olumlu yönleri kendisi için daha da netleşti.

Acının bedelleri vardır. Affetmek sıkıntı verici öfkeyi serbest bırakıyor ve insanların geçmiş yaralarından kurtulmasına yardımcı oluyorsa o zaman affetmenin yararlı etkilerini göstermek için araştırmalar yapılmasını bekleriz. Emin olun, yardımcı oluyor. Robert Enright (2012) gibi affedicilik üzerine araştırma yapanlar, affetme eyleminin insanlara şu konularda yardımcı olduğunu bulmuşlardır:

daha mutlu olma (olumsuz duyguları serbest bırakmanın sonucu),

daha yüksek özsaygıya sahip olma (affetmek bizi gerçek, sevgi dolu, yüksek benliğimize bağlar),

daha fazla umuda sahip olma (çünkü odak noktamız geçmişin ötesine geçer ve tekrardan geleceğe çevrilir),

daha az stres, depresyon, anksiyete, saldırganlık, kronik acı, uyku so-

runları, yüksek tansiyon ve madde kullanım bozukluğu ataklarının daha az geri dönmesi (bunların hepsi çözülmemiş acıyı yansıtır),

daha esnek olma (geçmişi bırakmak yaratıcı enerjiyi serbest bırakır),

daha fazla empatiye ve maneviyata sahip olmak (affedicilik bizi hem kendimize hem de başkalarına kasıtlı veya kasıtsız olarak zarar veren kusurlu insanlara karşı şefkat duymaya yöneltir).

Affedicilik pratikle beraber kolaylaşan bir beceridir. Aşağıdaki kısımlarda, affediciliğin üç yönünü açıklayacağım: affedilmek, kendini affetmek ve başkalarını affetmek.

Nasıl Affediliriz

Hayatı, *Boyun Eğmez* filminde anlatılan Louis Zamperini, İkinci Dünya Savaşı'ndaki bombardıman uçağının Pasifik'te düşmesinden sonra bir cankurtaran botunda kırk yedi gün boyunca hayatta kaldı. Eğer hayatı bağışlanırsa kendini Tanrı'ya adayacağına söz verdi. Onu bulan Japonlar, propaganda değeri taşıması nedeniyle onu öldürmedi (Zamperini eski bir Olimpiyat koşucusuydu). Ancak acımasızca işkence gördü. Bir kamp komutanı onun kafasını bir kütüğe oturtur ve her gün kafasını kesmekle tehdit ederdi. Özellikle dengesiz gardiyanın biri defalarca psikolojik ve fiziksel olarak onun direncini kırmaya çalıştı. Haliyle Zamperini savaştan sonra şiddetli kâbuslarla, aşırı içme sorunuyla, intikam isteğiyle ve kavga etme isteğiyle boğuşmaya başladı. Evliliği paramparça oldu. Düşüncesiz, açgözlü kararlar iflasına yol açtı. Sonrasında, Tanrı'yı arama ve ona hizmet etme sözünü tutmadığını fark etti. Bir gece hayatını Tanrı'ya adadı ve affediciliğin tatlı merhemini hissetti. Tam o gece kâbuslarının durduğunu söyledi. İçkiyi bıraktı. Affedilmiş hissetmek ona Japonya'ya dönüp kendisine işkence yapanları affedebilecek huzuru ve gücü verdi. Hayatının geri kalanını sorunlu gençlerle çalışarak geçirdi ve 2014'te huzurlu ve neşeli bir şekilde hayata gözlerini yumdu. Öfkesi yerini sevgiye bırakmıştı (Hillenbrand, 2012).

Etkinlik: Nazik bir Ahlaki Otoriteyle Sohbet

Bazıları hataları sebebiyle artık affedilmeye ve sevilmeye layık olmadıkları gibi yanlış bir düşünceye kapılırlar. Manevi uygulamalar, bu etkinlikte de anlattığımız gibi özgürleştirici olabilirler (Litz ve diğ., 2016).

1. Rahatlamak, zihninizi boşaltmak ve düşüncelerinize odaklanmak için sessiz bir yer bulun. Sizi derinden rahatsız eden bir deneyimi, yaptığınız veya yapamadığınız bir şeyi düşünün.
2. Kendinizi, sizi derinden önemseyen, sizi affeden ve yalnızca sizin için en iyisini isteyen nazik bir ahlaki otoritenin huzurunda hayal edin. Bu, nazik bir akrabanız, en iyi arkadaşınız, ruhani rehberiniz, lideriniz, koçunuz, Tanrı veya diğer herhangi bir yüksek güç olabilir. Nazik ahlaki otorite artık acıyı çekmemenizi ve sadece mutlu olmanızı istiyor. Bu nazik ahlaki otoritenin varlığında vücudunuzda oluşan rahatlık ve güven duygusunu hissetmek için bir ara verin.
3. Deneyiminizi bu nazik ahlaki otoriteyle paylaşın. Ne yaptığınızı, bu deneyimin size nasıl zarar verdiğini anlatın. Kendinizden iğrenme duygusunu, utancınızı, üzüntünüzü, saldırganlığınızı ve sebep olduğunuz acı nedeniyle hayatınızın değiştiği diğer şeyleri anlatabilirsiniz. Acınızı büyük bir şefkatle kucaklayan nazik ahlaki otoriteyi hayal edin.
4. Nazik ahlaki otoriteden kaynaklanan nezaketi ve merhameti hissedin. Vücudunuzun bunu hissetmesine izin verin. Her nefes verişinizde, acınızı nazik ahlaki otoriteye bırakın. Nefes alırken şefkati ve merhameti özümseyin ve onların vücudunuzu doldurduğunu hissedin.
5. Dinleyin. Nazik ahlaki otorite size ne söylemek istiyor? Nazik ahlaki otorite, affedicilikten ya da adil bir suçlamayı bile telafi, merhamet ve bütünlük umuduna dönüştürmekten bahsediyor olabilir mi? Belki de değerli olduğunuz, sevildiğiniz veya bir amacınız olduğuna dair güvenceler duyuyorsunuz (benzer bir deneyimden geçen başkalarına sizden daha iyi kim yardım edebilir ki?).
6. Bu sevgi dolu figürün sizi kucakladığını veya omzunuza anlayış ve sevgiyle dokunduğunu hayal ederek bitirebilirsiniz.

Manevi hatırlatmalar inançlarınızla tutarlılarsa, bu sürece yardımcı olabilirler. Örneğin, Eski Ahit'ten Ezekiel 18:21'i ele alalım: Kötü kişi işlediği bütün günahlardan döner, buyruklarıma uyar, adil ve doğru olanı yaparsa, kesinlikle yaşayacak, ölmeyecektir.

Kendinizi Nasıl Affedersiniz

Hangisi daha zor: Kendinizi affetmek mi yoksa başkalarını affetmek mi? Birçok insan, *Ama daha iyisini bilirdim!* diye düşünerek kendilerini daha zor affediyorlar. Belki de sürekli eleştirildikleri bir evde büyüdüler ve asla değişemeyeceklerine, belirli davranışların affedilemeyecek olduğuna veya doğru yolda kalabilmenin tek yolunun da kendilerini cezalandırmak olduğuna hatalı bir şekilde inanıyorlardır.

Kendinizi affetmek, yaptığınız şeylerden sonra toparlanmanın önemli bir aşamasıdır ve en az başkalarını affetmek kadar önemlidir. Kendinizi affetmek geçmişteki hataları hafifletmek değildir. Onları kabullenmektir. Olumsuz yargılara ve kendinizi kınamaya saplanıp kalmak yerine kendinize karşı affedicilik daha iyi, daha verimli ve daha mutlu bir hayat yaşamanıza yardımcı olur. Kendinizi affetmek, kusurlu insanların yine de değerli olduğunu ve dünyanın en iyi insanlarının çoğunun ciddi hatalar yaptıktan sonra yönlerini değiştirdiklerini kabul etmektir. Bölüm 16'daki "Ahlaki Güç Nasıl Artırılır" bölümünde bulunan adımların yanı sıra aşağıdaki adımları da deneyebilirsiniz:

1. **Çifte standardı kaldırın.** Kendinize karşı başkalarına olduğundan daha sert davranıyorsanız, *tüm* insanların hem kusurlu hem de son derece geliştirilebilir olduğunu kendinize hatırlatın! Hepimiz hatalar yaparız ve hepimiz bu hatalardan ders çıkarabilir ve kendimizi gelişime adayabiliriz. Çocuğunuz veya en iyi arkadaşınız bir hata yapsa ve sonrasında kendini geliştirmeye çalışsa, paçayı kurtarmalarına izin vermez miydiniz? Neden kendinize de aynı hediyeyi vermiyorsunuz? Sizi kim daha çok motive ediyor: Size inanan biri mi yoksa hiç umudunuz olmadığını düşünen biri mi? Kendinize inanın.
2. **Hatalarınızın kim olduğunuzu tanımlamasına izin vermeyin.** Her birimiz, hatalarımızdan çok daha fazlasıyızdır. Unutmayın, bir süreliğine yoldan çıkmış olmanız, hâlâ değerli olduğunuz ve iyi bir hayata sahip olabileceğiniz gerçeğini değiştirmez. Konfüçyüs demiştir ki, "Bizim şanımız düşmemekte değil, her düştüğümüzde ayağa kalkmaktadır." Kendinizi affettikten sonra neleri iyi yaptığınızı ve deneyimlerinizden neler öğrendiğinizi hatırlamaya çalışarak şükran duygusunu geri getirmeye çalışın.

3. **Kendinize bir af mektubu yazmayı deneyin.** Kendinize bu noktaları ve devam etme hakkınızı hatırlatın.

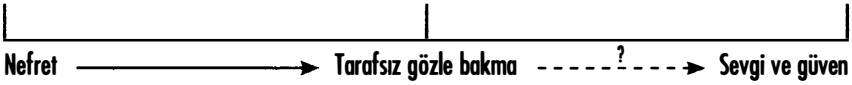
Başkalarını Affetmek

Affetmek, öfkeyi sevgiyle değiştirmektir. Sevgi dolu davranışlar bizi gerçek mutlu doğamıza bağlar ve bu nedenle de affetmeyi öğrenenler genellikle kendilerini daha mutlu ve bütün hissettiklerini söylerler. Ciddi suçları affetmek son derece zor olsa da mümkündür. Bu adımlar size yardımcı olabilir:

1. **İyileşin.** Travmatik yaralar, bir ruh sağlığı uzmanının iyileşme sürecinizde size rehberlik etmesini gerektirebilir. Uzman bir travma terapisti, bu yaraları işlemenize ve çözmenize yardımcı olur, böylece yaralarınız daha kötü hale gelip sizi intikam düşüncesine sokmaz. Bazı insanlar çok erken affetmeye çalışır ve sonrasında da sıkıntılı semptomların devam etmesi karşısında şaşırırlar. Daha küçük suçlar için, bu çalışma kitabında incelediğimiz adımları deneyebilirsiniz, örneğin acınızı yazmak (Bölüm 8) veya acı verici deneyiminizden kaynaklanan olumlu şeyleri (Bölüm 17) anlatmak gibi.
2. **Suçluyu anlamaya çalışın.** Neden böyle davranmış olabilir? Suçunu göz ardı etmeden, tıpkı hatalarınızın sizi tam olarak tanımlamadığı gibi, suçun da sahibini tam olarak tanımlamadığını kabul edin.
3. **Kişisel algılamayın.** Yapılan hata yaralı bir kişinin yansımasıdır, sizin değerinizle bir ilgisi yoktur. Çoğu insan da aynı şekilde yaralanmıştır ve çoğu da ortaya çıkan acının üstesinden gelmiştir.
4. **Geçmişe bağlı kalmanıza sebep olan düşüncelerin peşini bırakın.** *Sevdiğim birinin bunu yapabildiğine inanamıyorum; hayatıma devam edemiyorum* gibi düşünceler sizi geçmişe hapsedebilir. Aslında kusurlu insanlar kusurlu davranırlar ve size karşı bu suçu işleyen kişiden affedicilik yoluyla bağınızı koparak kendinizi geçmiş suçlardan azat ettiğinizde hayatınıza devam *edebilirsiniz*. Şu hayatta hiç kimse, ne kadar saygı duyulsa ve sevilse de, tüm insanlar tarafından iyi muamele görmemiştir.
5. **Affedicilik sürecini başlatın ve buna biraz zaman tanıyın.** Suçu, bunun sizin üzerinizdeki etkisini, suçlunun o andaki zorluklarını ve

affetme niyetinizi açıklayan bir af mektubu yazarak süreci başlatabilirsiniz (Schiraldi, 2016a; Schiraldi ve Kerr, 2002). Bir mektup şablonu indirmek için sayfanın kenarındaki karekodu okutun. Hâlâ size sıkıntı yaratan her suç için her kişiye bir af mektubu yazabilirsiniz. Suçluya bağlı olarak, mektubu göndermek yerine yakmayı da tercih edebilirsiniz. Eğer olumsuz duygular geri gelirse şaşırmayın ya da vazgeçmeyin. Bu sonuç sürecinizi etkisiz hale getirmez. Süreciniz iki adım ileri bir adım geri şeklinde işliyor olabilir. Acele etmeyin. Siz niyetinize sadık kaldıktan sonra affedicilik beklenmedik bir şekilde gerçekleşebilir.

6. **Suçluya tarafsızca bakın.** Suçlu kişi zarar verici eyleminin farkında olduğunda ve gerçekten kendini geliştirme niyetinde olduğunda affetmek daha kolaydır. Ancak çoğu zaman suçlu kişi özür dilemez veya düzelmez. Belki de en iyi düzeydeki affetme çabalarınıza rağmen hâlâ çözülmemiş gibi görünen suçlar vardır. Belki suçlu kişi hatasını telafi etmek istemiyor ya da edemiyordur. Eğer öyleyse Baker, Greenberg ve Yalof (2007) tarafından geliştirilen bu yaklaşımı deneyebilirsiniz. Suçlu kişinin sizin istediğiniz kişi olmadığını kabul edin. Öyle biri yok. Henüz suçluya karşı olumlu hissetmiyorsanız, bırakın ve ona tarafsız bir gözle bakın. *Benim sevgimi ya da güvenimi kazanmadı. Ben de ona tarafsız bir gözle bakıyorum; hiç yok, bitti, sıfır. Onun hakkında düşünerek ya da onu hatırlayarak bile vakit kaybedemem*, diye düşünün. Şemaya dökülmüş haliyle yaklaşım şu şekildedir:



Bu adımları attıktan sonra nasıl hissettiğinize bakın. Suçlunun sınırlarını kabul etmenize yardımcı oldular mı (belki de nezaket sanatını ve af dileme becerilerini hiç öğrenmemiştir)? Bu kabul, kalıcı bir çözüm gibi mi yoksa geçici bir çözüm gibi mi geliyor veyahut gelecekte daha iyi hissettiğiniz bir zaman tam bir affedicilik mi sergilemek istersiniz?

Sonuç

Çok zor olsa da, kendinizi ve başkalarını affetmek geliştirmeye değer bir beceridir. Affedicilik, zor deneyimlerden sonra toparlanmamıza ve hayata

daha mutlu, daha iyileştirici ve psikolojik olarak daha sağlam bir şekilde devam etmenize yardımcı olur.

Bu kitapta şimdiye kadar öğrendiğiniz tüm beceriler, sizi İkinci Kısım'ın sonu olan "Denge ve Sağlıklı Zevkler" bölümü için hazır hale getirdi.

21. Bölüm

Denge ve Sağlıklı Zevkler

Psikolog Philip Zimbardo ve John Boyd (2008) zamana bakış açımızın hayatımızı nasıl etkilediğiyle ilgili araştırmalar yapmışlardır. Mutlu insanların geçmiş, şu an ve gelecek arasında sağlıklı bir denge kurabildiğini bulmuşlardır. Mutlu insanlar geçmişleriyle barışık olma eğilimindedirler ve anılarını samimiyet ve özlemle hatırlayabilirler. Sıkıntı verici anıların ötesine geçmenin ve uyum sağlamanın bir yolunu bulurlar. Belki terapi, travmaları hakkında yazmak (bkz. Sekizinci Bölüm) ve affetmek (bkz. Yirminci Bölüm) onlara yardımcı olmuştur. Hatıra defteri tutmak, olumlu anılar için şükran duygusunu ifade etmek, kişinin soyağacının izini sürmesi veya atalarının kültürünü anması da geçmişle olan sevgi dolu bağlantıları canlandırabilir.

Mutlu insanlar değerli bir gelecek için plan yaparlar ve hedeflerine ulaşmak için çalışmaya isteklidirler (bkz. Emmons, 1986). Geleceklerine yatırım yaparlar ama bunu takıntı haline getirmezler. Geleceğe aşırı odaklanmak, planlarınız suya düştüğünde endişeye veya öfkeye yol açabilir. Dolayısıyla mutlu insanların kendi değerleri tarafından güdülenmiş bir planları vardır, ancak rahatlamalarına müsaade etmeyecek kadar hedef odaklı değildirler. Çıktıkları yolda engeller olabileceğini kabullenmeyecek kadar katı da değildirler.

Şu ânı göz önünde bulundurarak, mutlu insanlar –gerçek dışı veya talepkâr olmadan– günlük deneyimlerden zevk alırlar. Kendi kendilerine

eğlenmek için planlar yapar, bu planları uygular ve planladıkları şeylerden zevk alırlar.

Geçmişinizin daha sıkıntılı kısımlarıyla barıştığınızı ve güzel anıların tadını çıkarmak için çaba harcadığınızı varsayalım. Gelecek için belirli, ulaşılabilir, kısa ve uzun vadeli hedefler belirlediğinizi ve hedeflerinizin aile, arkadaşlar, öğrenim, meslek, fiziksel ve duygusal sağlık, maneviyat, boş zaman ve miras (geride bırakacağınız veya dünyayı daha iyi hale getirmek için yapacağınız şeyler) gibi önemli alanlarla dengeli olduklarını da varsayalım. Şimdi, zaman takıntılı kültürümüzde özellikle önemli bir beceri alanına, şu andaki sağlıklı zevklerin tadını çıkarma becerisine dönelim.

İşi Eğlenceyle Dengeleme

İkinci Dünya Savaşı'ndan sağ çıkmış ve psikolojik olarak sağlam haldeki insanlardan görüşmeler yaptıklarımın neredeyse tamamı, yaşamları boyunca çok çeşitli ilginç ve hoş faaliyetlerde bulunmuşlardır. Hâlâ aynı hevesle seyahat eden, sanatın tadını çıkaran, briç oynayan, kitap okuyan, müzelerde rehberlik yapan, dans eden ve hatta spor yapan, yaşları seksen ila doksan arasında değişen bu grubu bulmak hiç de şaşırtıcı olmadı (Schiraldi, 2007). Zevkli etkinlikler beynin canlı kalmasına ve ruh halini neşelendirmeye yardımcı olur. Bu aktiviteler ayrıca işyeri dışında, iş performansını iyileştiren –uyku, egzersiz, beslenme ve sosyal bağlarla birlikte– faktörler arasındadır.

Psikolog Peter Lewinsohn ve meslektaşları (1986) depresif kişilerde ilginç bir aşağı doğru ivme gözlemlemiştir. İlk olarak, "deli gibi meşgul" kişiler kadar stres yapmaya başlıyorlardı. Zamandan kazanmak içinse morallerini yüksek tutan zevkli aktiviteler yapmayı bırakmışlardı. Ruh halleri daha depresif hale geldikçe, karamsar bir şekilde hiçbir şeyin kendilerini tekrardan neşelendiremeyeceğini düşündüler ve bu yüzden ruh hallerini yükseltecek bu etkinlikleri de bıraktılar. Lewinsohn'un ekibi, depresyondaki insanların tekrar zevkli hobilerle uğraşmalarına yardımcı olmak için zevkli etkinlikler programını geliştirdi. Böylece de ruh hallerinin gözle görülür bir şekilde iyileştiğini buldular. Sonrasında da programın değiştirilmiş bir biçimiyle devam ettiler.

Etkinlik: Zevkli Etkinlikler Programı

Bu etkinlik (Lewinsohn ve ark., 1986'nın izniyle kullanılmıştır) insanların yaşamlarındaki dengeyi kontrol etmelerine ve ruh hallerini en ideal düzeye getirmek için gerekli ayarlamaları yapmalarına yardımcı olur. Bu çok işlevsel etkinlik, onu tamamlamak için harcanan zamana fazlasıyla değer. Çok iyi yapılandırılmış bir şekilde, geçmişte zevk aldığınız etkinlikleri tanımlayacak ve ardından bizi daha mutlu eden şeylerin psikolojik olarak bizi daha sağlam hale getirdiğini hatırlayarak ruh halinizi yükseltecek etkinliklerden zevk almak için bir plan yapacaksınız.

1. Adım: Zevkli etkinlikler programı (Lewinsohn, Munoz, Youngren ve Zeiss, 1986) ana başlıklar altında düzenlenmiş çok çeşitli aktiviteleri listelemektedir. İlk sütunda (şimdilik ikinci sütunu yok sayın), geçmişte zevk aldığınız etkinliklere bir işaret koyun. Ardından, işaret koyduğunuz her bir maddenin ne kadar zevkli olduğunu 1'den 10'a kadar derecelendirin (1 puan çok az zevkli, 10 puan çok zevkli demektir). Örneğin, mutlu insanlarla vakit geçirmekten orta derecede zevk alıp, arkadaşlarınızla veya akrabalarınızla vakit geçirmekten hoşlanmıyorsanız, ilk iki maddeniz şöyle görünecektir:

✓5	_____	1. Mutlu insanlarla vakit geçirmek
_____	_____	2. Arkadaşlar/akrabalarla vakit geçirmek

Sosyal Etkileşimler

Bu olaylar diğer insanlarla gerçekleşen şeylerdir. Bu insanlar kendimizi kabul edilmiş, takdir edilmiş, beğenilmiş veya anlaşılmış hissettirme eğilimindedirler. (Bir etkinliğin başka bir gruba ait olduğunu düşünebilirsiniz. Gruplandırmalar çok önemli değildir.)

_____	_____	1. Mutlu insanlarla vakit geçirmek
_____	_____	2. Arkadaşlar/akrabalarla vakit geçirmek
_____	_____	3. Sevdiğim insanları düşünmek
_____	_____	4. Önemsediğim insanlarla bir etkinlik planlamak
_____	_____	5. Yeni biriyle tanışmak
_____	_____	6. Bir kulübe, restorana veya bara gitmek

_____ _____ 7. Kutlamalarda bulunmak (örneğin doğum günleri, düğünler, vaftiz törenleri, partiler, aile buluşmaları)

_____ _____ 8. Öğle yemeği yemek veya bir şeyler içmek için bir arkadaşla buluşmak

_____ _____ 9. Açık ve dürüst konuşmak (örneğin umutlarınız, korkularınız, ilgi alanlarınız, sizi güldüren veya sizi üzen şeyler hakkında)

_____ _____ 10. Gerçek duygunuzu ifade etmek (sözlü veya fiziksel olarak)

_____ _____ 11. Diğer insanlara ilgi göstermek

_____ _____ 12. Ailenizin veya arkadaşlarınızın sergilediği başarıları ve güçlü yönleri fark etmek

_____ _____ 13. Randevulaşmak, flört etmek (bu evli insanlar için de geçerlidir)

_____ _____ 14. Heyecan verici bir sohbet gerçekleştirmek

_____ _____ 15. Arkadaşlarınızı yatıya davet etmek

_____ _____ 16. Arkadaşlarınıza uğrayıp onları ziyaret etmek

_____ _____ 17. Vakit geçirmekten zevk aldığınız birini aramak

_____ _____ 18. Özür dilemek

_____ _____ 19. İnsanlara gülümsemek

_____ _____ 20. Birlikte yaşadığım insanlarla sorunlarımız hakkında sakince konuşmak

_____ _____ 21. İltifat etmek, sırt sıvazlamak, övmek

_____ _____ 22. Şakalaşmak

_____ _____ 23. İnsanları eğlendirmek veya güldürmek

_____ _____ 24. Çocuklarla oynamak

_____ _____ 25. Diğer: _____

Etkinlikler

Bu etkinlikler kendimizi yetenekli, sevgi dolu, faydalı, güçlü veya yeterli hissetmemizi sağlar.

_____ _____ 1. Zor bir işe başlamak veya iyi iş çıkarmak

_____ _____ 2. Yeni bir şeyler öğrenmek (örneğin sızıntıların nasıl tamir edileceği, yeni bir hobi, yeni bir dil)

_____ _____ 3. Birine yardım etmek (danışmanlık yapmak, tavsiye vermek, dinlemek)

_____ _____ 4. Dini, hayır işi yapan veya diğer kurumlara katkıda bulunmak

_____ _____ 5. İyi araba kullanmak

_____ _____ 6. Kendinizi açıkça ifade etmek (sözlü veya yazılı olarak)

_____ _____ 7. Bir şeyi onarmak (örneğin bir arabayı veya bisikleti tamir etmek, dikiş dikmek)

_____ _____ 8. Bir sorunu veya bulmacayı çözmek

_____ _____ 9. Egzersiz yapmak

_____ _____ 10. Düşünmek

_____ _____ 11. Bir toplantıya gitmek (bir kongre, bir iş toplantısı, bir kent toplantıları)

_____ _____ 12. Bir hastayı, evden çıkamayanları veya engellileri ziyaret etmek

_____ _____ 13. Bir çocuğa hikâye anlatmak

_____ _____ 14. Bir kart, not veya mektup yazmak

_____ _____ 15. Görünüşünüzü iyileştirmek (tıbbi yardım almak veya diş hekimine gitmek, daha iyi beslenmek, berbere veya güzellik uzmanına gitmek)

_____ _____ 16. Zaman planlaması yapmak ve düzenlemek

_____ _____ 17. Siyasi konuları tartışmak

_____ _____ 18. Gönüllü iş veya toplum hizmeti yapmak

_____ _____ 19. Bütçe planlamak

_____ _____ 20. Haksızlığı protesto etmek, birini korumak ya da dolandırıcılık veya istismarı durdurmak

_____ _____ 21. Dürüst veya ahlaklı olmak

_____ _____ 22. Yanlışları düzeltmek

_____ _____ 23. Parti düzenlemek

_____ _____ 24. Diğer: _____

Kendiliğinden Zevk Veren Etkinlikler

Bunlar basitçe zevk aldığınız etkinliklerdir.

_____ _____ 1. Gülmek

_____ _____ 2. Rahatlamak, huzur ve sükûnete ulaşmak

_____ _____ 3. İyi bir yemek yemek

_____ _____ 4. Bir hobiyle uğraşmak (yemek yapmak, balık tutmak, marangozluk, fotoğrafçılık, oyunculuk, bahçe işleri, bir şeylerin koleksiyonunu yapmak)

_____ _____ 5. İyi müzik dinlemek

_____ _____ 6. Güzel bir manzarayı izlemek

_____ _____ 7. Erken yatmak, sağlıklı uyumak ve erken uyanmak

_____ _____ 8. Alımlı kıyafetler giymek

_____ _____ 9. Rahat kıyafetler giymek

_____ _____ 10. Bir konsere, operaya, baleye veya oyuna gitmek

_____ _____ 11. Spor yapmak (tenis, softbol, duvar tenisi, golf, nal atma, frizbi)

_____ _____ 12. Gezilere veya tatillere gitmek

_____ _____ 13. Kendiniz için alışveriş yapmak veya sevdiğiniz bir şeyi satın almak

_____ _____ 14. Dışarıda olmak (plajda, kırsalda, dağlarda olmak; yaprakları savurmak; kumda yürümek; gölde yüzmek)

_____ _____ 15. Sanatsal işler yapmak (resim, heykel, çizim)

_____ _____ 16. Kutsal kitapları veya diğer kutsal eserleri okumak

_____ _____ 17. Evinizi güzelleştirmek (yeniden dekore etmek, temizlemek, bahçe işleri yapmak)

_____ _____ 18. Bir spor etkinliğine gitmek

_____ _____ 19. Okumak (romanları, şiirleri, oyunları, gazeteleri vb.)

_____ _____ 20. Bir derse gitmek

_____ _____ 21. Arabayla gezintiye çıkmak

_____ _____ 22. Güneşlenmek

_____ _____ 23. Bir müzeyi ziyaret etmek

_____ _____ _24. Müzik yapmak veya şarkı söylemek

_____ _____ 25. Tekneyle açılmak

_____ _____ 26. Ailenizi, arkadaşlarınızı veya işvereninizi keyiflendirmek

_____ _____ 27. Gelecekte olabilecek iyi şeyler hakkında düşünmek

_____ _____ 28. Televizyon izlemek

_____ _____ 29. Kamp yapmak veya avlanmak

_____ _____ 30. Kendinize çekidüzen vermek (banyo yapmak, saç taramak, tıraş olmak)

_____ _____ 31. Günlük tutmak

_____ _____ 32. Bisiklete binmek, doğa yürüyüşü yapmak veya yürümek

_____ _____ 33. Hayvanlarla vakit geçirmek

_____ _____ 34. İnsanları izlemek

_____ _____ 35. Kestirmek

_____ _____ 36. Doğa seslerini dinlemek

_____ _____ 37. Sırt masajı yaptırmak veya yapmak

_____ _____ 38. Fırtınayı, bulutları veya gökyüzünü izlemek

_____ _____ 39. Boş zaman geçirmek

_____ _____ 40. Hayal kurmak

_____ _____ 41. Tanrı'nın varlığını hissetmek, dua etmek veya ibadet etmek

_____ _____ 42. Bir çiçeği koklamak

_____ _____ 43. Eski zamanlardan veya özel ilgi alanlarından bahsetmek

_____ _____ 44. Müzayedelere veya garaj satışlarına gitmek

_____ _____ 45. Seyahat etmek

_____ _____ 46. Diğer: _____

2. Adım: Bahsedilen aktiveyi son otuz gün içerisinde yaptıysanız ikinci sütuna bir işaret koyun.

3. Adım: Zevk alabileceğiniz (iyi bir günde) etkinliklerin numarasını daire içine alın.

4. Adım: Birinci ve ikinci sütunları karşılaştırın. Geçmişte zevk aldığınız ama şu an çok sık yapmadığınız şeylerin sayısı fazla mı?

5. Adım: Tamamlanmış bir zevkli etkinlikler programını fikir vermesi için kullanarak yapmaktan en çok zevk alacağınız yirmi beş etkinliğin bir listesini yapın.

6. Adım: Daha zevkli etkinlikler yapmak için bir plan yapın. En basitlerinden ve en çok zevk alacaklarınızdan başlayın. Makul derecede yapabildiğiniz kadar zevkli etkinlik yapın. Her gün en az bir tane, belki de hafta sonları daha fazlasını yapmayı deneyin. Planınızı bir takvime *yazın* ve en az iki hafta boyunca uygulayın. Bir etkinliği her yapışınızda aldığınız zevki 1'den 5'e kadar derecelendirin (1 hiç zevkli değil ve 5 son derece zevkli). Bu, *hiçbir şeyin* zevkli gelmediği düşüncesine yol açan strese bağlı çarpıtmaları test eder. Bu derecelendirme, sonrasında daha az zevkli etkinlikleri diğerleriyle değiştirmenize de yardımcı olabilir. İşte bir plan yapmanıza ve uygulamanıza yardımcı olacak birkaç ipucu:

- Fiziksel dünyaya ayak uydurun. Düşüncelerinize daha az önem verin; duyumlarınıza odaklanın. Arabayı yıkarken rüzgârı ya da sabun köpüğünü hissedin. Görün ve duyun.
- Bir etkinlikten önce tadını çıkarabilmek için kendinizi hazırlayın. Bu etkinlikten zevk alabileceğiniz üç şey belirleyin. Mesela, "Güneşin tadını çıkaracağım, esintinin tadını çıkaracağım ve kardeşimle sohbet

etmenin tadını çıkaracağım," diye düşünün. Rahatlayın ve her ifadeyi tekrarlarken etkinliğin her yönünden zevk aldığınızı hayal edin.

- Kendinize, "Etkinliği zevkli hale getirmek için ne yapabilirim?" diye sorun.
- Denemek istediğiniz bazı etkinliklerden hoşlanmayabileceğinizden endişe duyuyorsanız, bunu adımlara ayırın. Küçük düşünün, böylece hedefinize ulaşırken tatmin olabilirsiniz. Örneğin, evi sadece on dakika temizleyerek başlayın, ardından durun. Kendinizi tebrik ederek ödüllendirin.
- Bir denge sağlayabilmek için programınızı kontrol edin. Bazı "yapmak istediklerinize" yer açmak için "yapılması gerekenleri" zamana yayabilir misiniz?
- Zaman sınırlıdır, bu yüzden onu akıllıca kullanın. Sırf uygun oldukları için sevmediğiniz etkinlikleri yapmanıza gerek yok.

Teknolojiyi Sükûnetle Dengeleme

Psikolog Nick Baylis (2009) mutluluk üzerine yazdığı kitabında kendimizi teknolojinin felç edici bağlarından nasıl özgürleştirebileceğimizi ele almaktadır. Dâhi biliminsanı Albert Einstein'dan zaman kazandıran teknoloji hakkında alıntı yapıyor. Einstein, "İşimizi kurtaran ve hayatı kolaylaştıran bu muhteşem uygulamalı bilim bize neden az mutluluk getiriyor? Cevap çok basit: Çünkü onu mantıklı bir şekilde kullanmayı henüz öğrenmedik." (s. 254) Bilgisayarlar ve cep telefonları gibi, hayatınızdaki elektronik cihazları düşünün ve kendinize bu cihazların sizi kendiniz için önemli olan şeylere bağladıklarını mı yoksa bunlardan soyutladıklarını mı sorun. Aşağıdaki kutulardan sizin için uygun olanları işaretleyin.

Benim elektronik cihazlarım...

Beni buna bağlar	Beni bundan soyutlar	
☐	☐	Diğer insanlar (Elektronik cihazların ilişkilere müdahale etme biçimine atıfta bulunan *teknomüdahale* ve *partnerin görmezden gelinmesi* terimlerini düşünün.)
☐	☐	Doğa
☐	☐	Kendim (ne hissettiğim ve neye ihtiyacım olduğu, kim olduğum)
☐	☐	Düşünme ve rahatlama süresi
☐	☐	Tamamen anda olma
☐	☐	Basit zevkler
☐	☐	Hobiler veya diğer zevkli uğraşlar
☐	☐	Yaratıcı yanım
☐	☐	Uyku, egzersiz ve iyi beslenme

Etkinlik: Teknoloji ve Mutluluk

Lütfen bu düşünceye verdiğiniz tepkileri yazın:

Sanal gerçeklik gerçek değildir. Sosyal medya kullanarak saatler harcamak, bir arkadaşla saatlerce karşı karşıya oturmakla aynı şey değildir. Akşam yemeğinde veya bir restorandayken akıllı telefonlarımızı kapatırsak dünyanın sonu mu gelecek? E-postalar göndermek, sosyal medyada dolaşmak, mesajlaşmak *ve* görüntülü sohbetler etmek için saatler harcamaya gerçekten ihtiyacımız var mı, yoksa yalnızca birini seçsek veya hiçbirini seçmesek olur mu? Teknolojiniz bir nimet mi yoksa bir bağımlılık mı? Enerji mi veriyor yoksa çılgın bir bitkinlik mi yaratıyor? Teknolojiye ayırdığımız

zamanı sınırlayıp sükûnetimize ayırdığımızı artırabilir miyiz? Doğada yürüyüş yaptığınız veya sevdiklerinize ayırdığınız bir tam gün boyunca elektronik cihazlarınızı kapatırsanız ne olurdu? Haberleri kapatıp bu gece erken yatsanız ne olurdu?

Sonuç

Zimbardo ve Boyd (2008), elektronik cihazlar nedeniyle tasarruf ettiğimiz zamanın genellikle çalışmakta ve para kazanmakta kullanıldığını belirtmiştir. Bununla birlikte, zenginlik arayışı bizi hayatın basit ve maliyetsiz zevklerinden gelen derin tatminlerden uzaklaştırır. Bu bölüm, sağlıklı zevklerinizi genişletmek ve teknolojiye olan aşırı güveni sınırlamak için size meydan okuyarak mutluluğa yaklaşımınızı genişletmeyi amaçlamıştır. Bu kitapta şimdiye kadar tüm öğrendiğiniz beceriler sizde Üçüncü Kısım, "Gelişim: En Üst Düzeyde İşlevsellik ve Uyumsal Başa Çıkma" için güçlü bir temel oluşturdu.

3. KISIM

GELİŞİM
En Üst Düzeyde İşlevsellik ve Uyumsal Başa Çıkma

22. Bölüm

Aktif Başa Çıkma

Şimdiye kadar beyninizi en iyi şekilde hazır tutmak, bedeninizi ve zihninizi sakinleştirmek, olumsuz duyguları yönetmek, olumlu duyguları ve tutumları geliştirmekle ilgili psikolojik sağlamlık becerilerini size anlattık. Kitabın bu kısmında, performansı ve uyumsal başa çıkmayı en iyi seviyelere getirecek diğer becerileri de bu temel beceriler üzerine inşa edeceğiz.

Uyumsal başa çıkma, değişen koşullara uyum sağlamak ve sorunları çözmek, zorluklara göğüs germek ve hedeflerinize doğru ilerlemek için en iyi şekilde avantajınıza olacak her şeyi kullanmaktır. *En üst düzeyde işlevsellik* ise hedeflerinize ulaşma konusunda mümkün en iyi çabayı göstermektir. Hedefleriniz işle, ilişkilerle veya eğlenceyle ilgili olabilir. En üst düzeyde işlevselliğin üç temel ilkesi vardır:

- Bir hedef belirlemek ve ona ulaşmak için istekli olmak.
- Hedefinize ulaşacağınıza inanmak, başarıyı ummak ve ona ulaşabileceğinizi hissetmek.
- Hedefe ulaşmaya, çok çalışmaya, azimli ve disiplinli olmaya kendini adamak. Uzun vadede, doğuştan gelen yeteneğe göre bağlılık daha önemlidir. Bağlılık, odaklanmış zihinsel hazırlığı içerir. Birçok insan fiziksel anlamda yeterince hazırlanır, ancak zihinsel olarak hazır olmadıkları için gerçek hayatın baskısı altında ezilir veya boğulurlar. Bu yüzden en az fiziksel pratik kadar zihinsel pratiğe de bağlı kalmalıyız.

Şimdiye kadar öğrendiğiniz tüm beceriler, en üst düzeyde işlevselliği ve uyumsal başa çıkmayı desteklemektedir. Örneğin, sakinleşme becerilerini uygulamak ve olumsuz duyguları yönetmek, baskı altında sakin ve odaklanmış kalmamıza yardımcı olur. Beyin sağlığını ideal hale getirmek, beynin daha hızlı ve etkili çalışmasını sağlar. Mutluluk becerileri, insanların başa çıkma stratejilerine açık olmalarına ve bunları daha etkili bir şekilde uygulamalarına yardımcı olur.

Kitabın bu kısmında, başarının üç temeli üzerinde duracağız: aktif başa çıkma, güven, esneklik ve yaratıcılık. Son bölüm, yani Bölüm 25, sizi mümkün en kısa sürede ideal ruh halinize ve işlevselliğinize geri döndürmek için gereken erken tedaviye hazırlayacaktır. Aktif başa çıkmayla başlayacağız. Önemli araştırmalar, hayata karşı aktif bir duruşa sahip olmanın pasif ve kaçıngan bir duruşa kıyasla önemli avantajları olduğunu göstermektedir. Bu farklılıkları inceleyelim.

Aktif Olarak Başa Çıkanlar

Bilinçli farkındalık eğitimi, bize aktif olarak başa çıkan kişilerin sorunlardan uzaklaşmak yerine sorunlara *yöneldiklerini* öğretir. Bu, uygun bir yanıt bulma olasılığınızı artırır. Hayata karşı aktif bir duruşu olan insanlar aşağıdakileri yaparlar. Öz farkındalığınızı artırmak için sizi tanımlayanların yanına bir işaret koyun. Aktif başa çıkanlar:

_____ *Proaktiftirler ve sorun çözücüdürler.* Yani hayatla iç içelerdir. Krizlerin baş göstermesini beklemek yerine zorlukları öngörür ve bunlara hazırlanırlar. Durumları değerlendirir ve makul önlemler alır, gerekli becerileri uygularlar (ve bazı durumlarda da bu becerileri öğrenirler).

_____ *Maceraperesttirler.* Bu, yeni ve bilinmeyenle başa çıkmak için hevesli oldukları anlamına gelir.

_____ *Meraklıdırlar.* Meraklı insanlar stres altındayken hayal kırıklığına uğramak yerine sorunlarına karşı hoş ve ilgili bir yaklaşım sergilerler.

_____ *Bir sorunun var olduğunu kabul ederler.* Bu konuda düşünürler,

alternatif çözümler üretirler ve bunları tartar, bir eylem planı yapar, takip ederler ve yedek planları vardır.

_____ *Kararlarına bağlıdırlar.* Yani daha iyi bir hayat kurmaya ve gelişmeye kararlıdırlar. Bu nedenle çok çalışırlar, azimlidirler ve gerekli kaynakları kullanırlar (örneğin yakın arkadaşlar, mutluluk veren ilişkiler veya ihtiyaç duyulan bilgiyi ve yardımı ararlar).

_____ *Disiplinlidirler.* Düzenlidirler; yapı, düzen ve rutin oluştururlar. Planlarına sadık kalırlar. Kendilerini uzun vadeli bir hedefin peşindeyken anlık zevklerden ve yıkıcı kestirmelerden uzak durmak için eğitirler. Zorluklara, korkulara ve risklere rağmen harekete geçerler.

_____ *Hayaller kurup hedefler belirlerler.* Bu hedefler, başkalarının dikte ettiği değil, kendi içsel temel değerler tarafından yönlendirilen hedeflerdir.

_____ *Kusursuz bilgiye sahip olmadan da (hiçbir zaman sahip olmayız) kararlar verirler.* Kendilerinin kararlı eylemlerde bulunmalarına, makul riskler almalarına, hatalar yapmalarına ve hatta başarısız olmalarına dahi izin verirler. Kişisel ve durumsal sınırları (yani neler yapılabilir ve neler yapılamaz) gerçekçi bir şekilde kabul ederler.

_____ *Duygusal ihtiyaçları ve duygusal hayatta kalma becerilerine duyulan ihtiyacı fark ederler.* Bir kriz sırasında işlev gösterebilmek için duygularını görmezden gelebilirler, ancak daha sonra duygularının kendilerini rahatsız etmeye devam etmemesi için uygun en kısa sürede onlara odaklanırlar.

_____ *Dürtüsel değildirler.* Harekete geçmeden önce eylemlerini mümkün olduğunca derinlemesine düşünürler. Ne yaptıklarını düşünürler ve makul olmayan riskler almazlar.

_____ *Odaklarını korurlar.* Sürekli olarak, "Beni hedefime yaklaştırmak için şu anda yapılacak en önemli şey nedir?" diye sorarlar.

I Love a Fire Fighter [*Bir İtfaiyeciye Âşığım*] kitabında, Dr. Ellen Kirschman (2004) rahatsız edici duygulara karşı aktif bir duruşun yanı sıra bunlarla başa çıkmak için şu modeli anlatır: Kriz sırasında harekete geçin, ardın-

dan rahatsız edici duyguları kabul edin ve onları işleyin. Dr. Ellen fırtınada bir tekne alabora olduğu sırada bir arama kurtarma eğitimini anlatır. Sonrasında duygusal anlamda cesur bir itfaiyeci, bir araya gelen arkadaşlarına, "Sizi bilmem ama ben bugün orada öleceğimi düşündüm ve böyle hisseden tek kişinin ben olduğumu da sanmıyorum," dedi (s. 180). Ekiptekiler tek tek konuşmaya başladı ve ailesini bir daha görememe ve bir daha denize açılamama korkularından, çok genç yaşta ölmekten duydukları öfkeden ve tamamlanmamış bir hayat için duydukları üzüntüden bahsettiler. Bu duyguları kabullenmek bu takımı bir araya getiren şeydi. Ertesi gün herkes eğitim için tekrar denize açıldı. Konuşabilene kadar herkes kendini soyutlanmış hissediyordu. Hepsinin duygusal olarak aynı gemide olduğunu fark etmeleri aslında hislerini geride bırakmalarına ve eğitimlerine devam etmelerine yardımcı oldu. Diğer taraftan, birçok yüksek eğitimli ve yetenekli acil hizmet görevlisi, işteyken fiziksel görevleriyle meşgul olur, ancak daha sonra eve geldiklerinde duygularından uzaklaşır ya da duygularını içlerine gömerler.

Vietnam'ın savaş esiri kamplarında, dış özgürlüklerin çoğu alınmıştı. Mahkûmlar aktif olarak kaçamadıkları için kendilerine tanınan özgürlüğün olabildiğince aktif olması için uğraştılar. Örneğin Larry Chesley (1973), "Hanoi Hilton"daki yoldaşlarının çoğunun, sebep olduğu açlığa rağmen fiziksel durumlarını iyi tutmak için egzersiz yaptıklarını belirtmiştir. Hücrelerinde ileri geri doğru üçer adım yürür ve egzersiz yaparken bir şeyler düşünüp plan yaparlardı. Diğerleri mekik, şınav (birçoğu birkaç yüze ulaştı) ve eğilip kalkma yarışmaları yapardı. Mahkûmlar morallerini yüksek tutmak için gizli iletişim yolları da kullanmışlardı. Hücre duvarlarında, izcilerden öğrenilen bir iletişim şeklini kullandılar. Konuşmak yasak olduğu için, yoldaşlarına hâlâ hayatta olduklarını bildirmek için bir mahkûmun en sevdiği melodiyi mırıldanırlardı. Muhtemelen insanların kendilerini bulabilecekleri en kötü koşullarda, bu adamlar durumlarıyla aktif olarak başa çıktılar.

Pasif Olarak Başa Çıkanlar

Pasif olarak başa çıkanlar hayata karşı kaçıngan bir duruş sergiler. Sorunu çözülmeden bırakmanın yollarını bulurlar. Aşağıdakilerden, mevcut başa çıkma tarzınızı açıklayıp açıklamadığına bakın ve ona göre işaretleyin. Pasif olarak başa çıkanlar:

_____ *Rahatsız edici düşünceleri, duyguları veya durumları düşünmezler.* Böylece onları değiştirmek için çok az şey yaparlar.

_____ *Olumsuz duygulardan kaçmaya veya onları engellemeye çalışırlar.* Taktikler arasında aşırı mizah, uyuşturucu, işkoliklik, sızlanma, endişelenme, intihar, riskli aktiviteler, kumar ve aşırı özgüven bulunur. Bunlardan bazıları aktif başa çıkma girişimleri gibi görünebilir ancak her biri duygulardan kaçınmanın uyumsal olmayan bir yoludur. Örneğin, kişi duygularını kabul etmeden veya onları çözmek için harekete geçmeden sadece aklıyla sorunu anlamaya çalışarak takıntı seviyesinde endişelenebilir.

_____ *Bir şeylerin yanlış olduğunu reddeder veya sorunları azımsarlar.* Örneğin, *Ortada sıkıntılı hiçbir şey yok, Bu beni rahatsız etmiyor* ya da *Daha önce rahatsız ediyordu ama şimdi etmiyor,* diye düşünebilirler.

_____ *Sıkışır ya da donup kalırlar.* Örneğin şunlar olabilir:

- Çaresiz olduklarını varsayıp sonra da vazgeçebilirler (Unutmayın, her zaman denenecek *bir yol* vardır.)
- Kendini veya başkalarını suçlayabilirler
- *Bu durum benim ne yapmamı gerektiriyor* ya da *Bu durumdan nasıl gelişebilirim,* demek yerine, *Niye böyle oluyor?* diye düşünüp durabilirler.
- *Bunun olduğuna inanmıyorum,* diye düşünebilirler
- Her şeyin daha iyi olmasını dileyebilirler
- Olan şeyleri unutmaya çalışabilirler
- Şaşırabilir, aşırı düşünebilir veya eylem çağrısı yapıldığında sadece oturup talimat bekleyebilirler
- Heves kırıcı bir durum karşısında pes edebilirler

_____ *Kendilerini acılardan korumak için bencilleşir veya umursamaz, kayıtsız bir tutum takınırlar.*

_____ *İşteyken sorunları çözebilir, ancak eve geldiklerinde olumsuz duyguları görmezden gelmeye veya bastırmaya çalışabilirler.* Bunu televizyon ya da bilgisayar oyunları gibi şeylerle yapabilirler.

_____ *Geri çekilirler.* Rahatsızlık veren insanlardan, mekânlardan veya

durumlardan kaçınırlar; kendilerini soyutlarlar ve başkalarına kendi içlerinde neler yaşadıklarını anlatmazlar.

Yazar Ben Sherwood (2009), bir krizle karşı karşıya kalan insanların yalnızca yüzde 10'unun kararlı, yapıcı eylemlerde bulunduğunu; yüzde 80'inin donup kaldığını ve talimat beklediğini ve kalan yüzde 10'unun da kendilerine zarar verecek şekilde hareket ederek yanlış şeyler yaptıklarını gözlemlemiştir. Örneğin, 11 Eylül'de Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan saldırı sırasında, orada bulunanların çoğu paniğe kapılmamış, onun yerine donup kalmışlardı (Ripley, 2008). Merdivenlerden inmeden önce ortalama altı dakika boyunca beklemişlerdi. Hatta akrabalarını ve arkadaşlarını arayarak veya e-postalarını kontrol ederek kırk beş dakika kadar bekleyen bile olmuştu. Birçoğu, sanki bir trans durumundalarmış gibi, belki aşırı tepki vermenin utanca yol açabileceğinden korkarak ya da belki durumun gerçekliğini inkâr ederek etrafta dolanıyordu. (1977 Beverly Hills Akşam Yemeği Kulübü yangınında benzer bir tepki gözlemlendi, olay sırasında pasif bir şekilde talimat bekleyen çoğu kişi öldü.) Diğerleri de 11 Eylül'de merdivenleri çıkmakla ya da çatıdaki kilitli çıkış kapılarından çıkmaya çalışarak zaman kaybettikleri için öldüler. Ripley, bir tehdidi kabul etmemiz ve kriz sırasında herkesin hızlı ve kararlı bir şekilde ne yapacağını bilmesi için bir tehdidin tam anlamıyla, tekrar tekrar ve gerçekçi bir şekilde prova edilmesi gerektiğini söylüyor.

Kaçınmanın Sonuçları

Kaçıngan başa çıkma tarzına sahip olanlar sorunları çözmezler. Sorunlarla mücadele edip, onların üstesinden gelerek daha güçlü veya daha özgüvenli hale gelmezler. Uzun vadede, kaçınma daha fazla strese yol açar ve bu stres de aşağıdaki gibi birçok olumsuz sonuçla ilişkilidir:

- Zayıflamış bağışıklık (örneğin bir stres hormonu olan kortizol, bağışıklık sistemini zayıflattığı için daha fazla hastalık ortaya çıkar)
- Bozulmuş ilişkiler (kabul edilmeyen ve yüzleşilmeyen sorunlar devam etme eğilimi gösterir)
- Daha zayıf bilişsel, işle ilgili ve atletik işlevsellik (sorun çözme, hazırlanma ve işlevsellik tam odaklanma gerektirir)
- Ruhsal bozukluklar (sıkıntılı düşünceler, anılar, duygular ve bedensel

duyumlarla onları işlemek için yeterince uzun süre bağlantıda kalmak istemeyenlerin TSSB, anksiyete, depresyon ve genel sıkıntılardan mustarip olma olasılıkları daha yüksektir)

Aktif başa çıkma genellikle bunların tersi sonuçlarla ilişkilidir. (Yirmi Dördüncü Bölüm'de bazı istisnalardan bahsedeceğiz.)

Aktif Başa Çıkma Nasıl Geliştirilir?

İster belirli bir durumda rahatlamak ve elimizden gelenin en iyisini yapmak (ki bu herkesin yapabileceği tek şeydir) isterse de bunlardan kaçmaya çalışmak olsun, zorluklara karşı vereceğimiz tepkiyi seçmek bizim elimizdedir. Yapabileceklerimiz arasında şunlar vardır:

- **Bir sorunun varlığını kabul etmek.** İster ailevi bir sorun ister terör tehdidi olsun, diğer insanların direncine rağmen bir eylem planı geliştirin ve bunu prova edin. Rick Rescorla'nın Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan terör saldırısını öngördüğünü, bir kaçış eylem planı geliştirdiğini ve kendisinin vizyonundan yoksun olanların şikâyetlerine rağmen planı baskı altında başarıyla uygulayabilene kadar insanları tekrar tekrar nasıl eğittiğini hatırlayın.
- **Sıkıntılı düşünceler, anılar, duygular, imgeler ve hislerle savaşmayı bırakmak.** Onlarla savaşmak, onlardan kaçınmak veya pasif bir boyun eğmeyle onlara teslim olmak yerine bilinçli farkındalık eğitiminin bize öğrettiği gibi, onlara yönelerek ve onları şefkatli bir kabulle davet ederek (bkz. Altıncı Bölüm) onları *aktif olarak kabul* edebiliriz. İlk başta bunu sessiz ve sakin anlarda yaparız. Nihayetinde, kriz anlarında bile tüm duyguları nezaketle kabul edebiliriz ve en iyi şekilde performans gösterebilmemiz için onlara sakince tepki verebiliriz. Örneğin, korkuyu sakince ve yargılamadan kabullenip sonrasında da etkili bir şekilde harekete geçebiliriz. Aksi takdirde, korku bizi felç edebilir veya çılgın tepkiler vermemize yol açabilir. Ayrıca sıkıntılı duyguları yönetmek için Dördüncü Bölüm'den Dokuzuncu Bölüm'e kadar sunulan becerileri kullanmayı da unutmayın.
- **Sorunları meydan okumalar olarak görmek.** Meydan okumalara iyimserlikle yaklaşın (bkz. On Üçüncü Bölüm), bu yaklaşım aktif başa çıkma becerilerine yol açar. Aynı şekilde hayattaki amaçlarımızı -ha-

yatta kalma nedenlerimizi– düşünün, çünkü bunlar bizi üretken davranmaya motive eden şeylerdir.

- **Seçenekleri net bir şekilde görmemize yardımcı olması için sakinleşme becerilerini kullanma ve ardından da harekete geçmek.** Hem sakin ortamlarda hem de gerçek hayat koşullarında sakinleşme becerilerini tekrar tekrar prova edin.

Etkinlik: Başarıyla Harekete Geçme Motivasyonunu Artırma

Motivasyon ve güdü performansın habercisidir. Motivasyonlarınız hakkında net olmak, aşırı stres, yorgunluk, beslenme veya uyku yoksunluğu, gürültü ve aşırı ciddiyet anlarında dingin kalmanıza yardımcı olur. Spor psikoloğu Spencer G. Wood (2003) tarafından ortaya atılan bu etkinlik, motivasyonlarınızı netleştirecek ve motive edici bir diyalog geliştirmenize yardımcı olacaktır.

1. Sizi harekete geçmeye neyin motive ettiğini bulun. Hayatınız için geçerli olanların yanına bir işaret koyun:

_____ Rekabetçi mükemmellik
_____ Cesaret
_____ Zevk
_____ Mükemmellik
_____ Arkadaşlık
_____ Elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı bilmenin haklı gururu
_____ Başkalarının iyileşmesine yardım etme
_____ Yetersiz hizmet görenlere yardım etme
_____ Sevgi
_____ Uzmanlık
_____ Anlam ve amaç
_____ Yenilik ve dürtü
_____ Kişisel gelişim
_____ Hayat kurtarma
_____ Güvenlik

_____ Hizmet

_____ Ekip çalışması

_____ Önemli bir sebep

_____ Diğer motivasyonlar:

2. Yukarıda işaret koyduğunuz motivasyonlarla tutarlı üç veya dört makul hedef yazın. Örneğin:

- Güven oluşturarak ve keyifli deneyimler paylaşarak arkadaşlık bağlarını geliştirmek
- Gürültü, kafa karışıklığı vb. durumlara rağmen görevlere odaklanarak konsantrasyonu geliştirmek
- Baskı altında sakin ve dengeli kalmak
- Belirli bir durumda elimden gelenin en iyisini yaptığımı bilmenin haklı memnuniyetini yaşamak

Bunu yaparken sonuca değil sürece daha fazla odaklanın. Sonucu her zaman kontrol edemeyiz. Spor tarihinin tartışmasız en başarılı sporcu koçu John Wooden, oyuncularına başarının skor tabelasıyla değil (bazı zamanlarda diğer takım basit bir şekilde daha iyi olabilir) elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı bilmenin verdiği memnuniyetle ölçüldüğünü öğretmiştir. Herhangi bir anda elinizden gelenin en iyisini yapmak, kontrol edebileceğiniz bir şeydir.

3. Zihinsel provanın fiziksel hazırlık kadar önemli olduğunu unutmadan, her hedef için birkaç olumlama içeren bir zihinsel prova diyaloğu oluşturun. Örneğin antrenman yapan bir sporcu, evde veya işte bir zorlukla karşılaşma durumunda kolayca kullanabileceği şu tarzda bir diyalog oluşturabilir:

> En önemli maçlarda bile daha sakin kalıyorum. Tetikte, dengeli, rahat, yetenekli, hazırlıklı ve odaklanmış hissediyorum. Neyin gerekli olduğunu görür, sakin ve etkili bir şekilde tepki veririm. Yorgunluğuma ve dikkat dağınıklığına rağmen iyi konsantre oluyorum. Arkadaşlarımla beraber çalışmaktan ve onlara destek olmaktan keyif alıyorum. Becerilerimi, değer verdiğim insanlarla ve

sevdiğim şeyleri yaparken kullanmayı seviyorum. Elimden gelenin en iyisini yapmak için sabırsızlanıyorum. Hareketlerim akıcı ve neredeyse zahmetsiz. Yeteneklerime güveniyorum. Kişisel olarak elimden gelenin en iyisini yapmaya kararlıyım, sonuç veya başkalarının ne düşündüğü hakkında endişelenmiyorum. Elimden gelenin en iyisini yapıyorum ve sonucu kendi başına bırakıyorum. Kendimi akışa bırakıyorum, tamamen bağlı ve konsantre haldeyim ve elimden gelen en iyi performansın tadını çıkarıyorum. Telaşa kapılmadan hızlı kararlar alıyor ve kararlı davranıyorum. Ortaya çıkan tüm duygularımla barışığım ve hepsine aynı şekilde sakince ve yargılamadan tepki veriyorum. Daha sonra, elimden gelenin en iyisini yaptığımı bilerek dingin bir memnuniyetle performansımı gözden geçiriyorum.

4. Zihinsel prova yapın. Rahatlayın. Aktif duruşunuz yerleşik hale gelene kadar bu diyaloğu tekrarlarken kendinizi pratik yaparken veya gerçek hayatta hayal edin.

Etkinlik: Sorun Çözmek İçin Yazmak

Yazmak, sorununuzu etkili bir şekilde çözmenize yardımcı olabilir. Pennebaker ve Smyth (2016, s. 73) tarafından geliştirilen bu etkinlik, süreç boyunca size yardımcı olacaktır.

1. Karşılaştığınız bir sorunu veya zorluğu yazın. Yazım ve imla kurallarına aldırmadan yaklaşık on dakika boyunca özgürce yazın.
2. Yazınızı gözden geçirin ve temel engelleri belirleyin. Şimdi de yaklaşık on dakika boyunca bunları yazın.
3. Hepsini bir araya getirin. Hem yazdıklarınızı yeniden okuyun hem de on dakika boyunca sorun hakkındaki düşüncelerinizi ve sezgilerinizi, sorunun üstesinden gelmenin önündeki engelleri ve sorunu çözmenin potansiyel çözümlerini veya yollarını birleştirerek son bir kez tekrar yazın.

Bazen bu alıştırma anlık sezgilerin (veya hatta bir çözümün) ortaya çıkmasına yardım edebilir, ancak genelde zamanla bir çözüm üreten bir süreci kolaylaştırır.

Sonuç

Aktif başa çıkmanın temel teması, sorunlara, ister bir sorunu çözmek isterse de başa çıkmanın daha iyi bir yolunu bulmak şeklinde bir ilerleme olsun, ilerleme kaydedeceğinize güvenerek sakin ve yargılamadan yönelmenizdir. Kusursuz performans gösterme beklentisini bırakın. Bunun yerine çok iyi bir iş çıkarmak için çabalayın. Elinizden gelenin en iyisini yapmak için kusurlu bir şekilde çabalarken kendinizi kabul etmeyi ve kendinize şefkat göstermeyi unutmayın.

23. Bölüm

Özgüven

Güven ve aktif bir başa çıkma duruşu birbirleriyle yakından ilişkilidir. Aktif bir duruş, "Başarılı olmak için elimden geleni *yapacağım*; gerekeni yapacağım ve azimli olacağım," der. Güven ise, "Bunu *yapabilirim*; ihtiyacım olan becerilere ve kaynaklara sahibim ve bunları etkili bir şekilde nasıl kullanacağımı biliyorum," der.

Bilimsel literatürde öz yeterlik olarak adlandırılan güven, psikolojik sağlamlıkla yakından ilişkilidir. Güven aşağıdakilerle ilişkilidir:

- *Daha az kaçınmak.* Zorluklar hakkında bir şeyler yapabileceğimize inandığımızda onlarla yüzleşmeyi daha kolay buluruz.
- *Hayatın çeşitli alanlarında daha iyi performans göstermek.* Güven, kişinin ruh halini yükseltir, bu da beyninizi değiştirir ve performansınızı iyileştirir. Güven, elimizden gelenin en iyisini yapmamıza engel olan dikkat dağıtıcı korkulara ve kendimizden şüphe duymaya da karşı koyar.
- *Daha fazla özsaygı.* Güven, özsaygıyla aynı şey olmasa da, insanlar özgüvenlerini artırdıklarında kendi değerlerini de hatırlarlar.
- *Daha az anksiyete, depresyon, ağrı ve travma sonrası stres belirtileri.* Kişinin kendisinden şüphe etmesi stres vericidir ve bu da stresle ilgili durumların belirtilerini şiddetlendirir.

Güven İlkeleri

Güven, deneyime dayanmalıdır. Güven, gerçek veya hayalî başarı deneyimleriyle beraber gelişir. Hem fiziksel pratik hem de zihinsel prova aynı derecede işe yarar. Her iki uygulama türünün birlikte olması en ideal olanıdır.

Güven gerçekçi olmalıdır. Aşırı güven, bir kaçınma ve kendini kandırma biçimidir. Bu da bizi gafil avlayıp başarısız olma halimizi artırabilir. İnsanın neyi yapıp neyi yapamayacağını bilmesi gerekir. Bu farkındalık olmadan bir konuda ustalık kazanmak için çaba sarf etmeyiz ve baskı altında aptalca kararlar verebiliriz.

Eğitim çok sıkı olmalıdır ki gerçek hayattaki mücadeleyi kolaylaştırsın. Efsanevi koç John Wooden, basketbol oyuncularını o kadar sıkı eğitirdi ki oynadıkları maçlar antrenmanlarından çok daha kolay gelirdi.

Kişinin kendisinden emin bir şekilde performans göstermesi için uyarılma ve dikkat dağıtıcı unsurların nasıl düzenleneceğini bilmesi gerekir. Aşırı stres performansı düşürür, ama bilinçli farkındalık pratiği, karından nefes alma, rahatlama eğitimi ve bu kitabın başlarında anlatılan diğer becerilerle düzene koyulabilir. Eğitim yoluyla gürültüye, görsel dikkat dağıtıcılara, yorgunluğa ve benzeri şeylere rağmen konsantrasyonumuzu ve soğukkanlılığımızı korumayı öğrenebiliriz.

Düzenli egzersiz (özellikle aerobik egzersiz) ve spor daha fazla özgüvenle sıkı bir şekilde bağlantılıdır. West Point'teki spor salonunun duvarında General Douglas MacArthur'un ünlü bir sözü yazmaktadır: "Dostane çekişmelerin olduğu alanlarda, başka günlerde ve başka alanlarda zaferin meyvelerini verecek tohumlar ekilir." Fiziksel zindelik güven aşılar. Spor müsabakaları odaklanmayı ve azmi öğretir.

Ortalama öğrenme yeteneğine sahip hemen herkes, birçok pratikle neredeyse her alanda profesyonel yeterlik kazanabilir. Dr. Nick Baylis (2009) sıfırdan kayda değer bir amatör müzisyen (veya herhangi bir meslek sahibi) olabilmek için beş yıl boyunca günde yaklaşık iki saat, haftada altı gün olmak üzere yaklaşık üç bin saatlik azimli eğitimin ge-

rektiğini söylemiştir. Hemen her alanda profesyonel bir standarda ulaşmak yaklaşık on bin saatlik yoğun bir çaba ve dünya standartlarında bir seviyeye ulaşmak için de en az on yıllık tam zamanlı, azimli bir pratik gerekir. Amerika'nın önde gelen konser piyanistlerinin yaklaşık yarısının ebeveynleri hiçbir enstrüman çalmıyorlardı. Bu kişilerin sahip oldukları tek şey genellikle şefkatli ve destekleyici ebeveynlerdi (veya öğretmenler). Başarılı olanlar aynı zamanda oldukça rahat zihinlere (daha fazlasını alabilen zihinlere) ve konsantre olma kararlılığına (aynı anda birden fazla iş yapmaya çalışmak konsantrasyonu ve öğrenme yeteneğini bozar) sahip olma eğilimindedirler.

Mükemmeliyetçilik güveni azaltır. Mükemmel bir iş çıkarmaya değil, iyi bir iş çıkarmaya, hatta harika bir iş çıkarmaya odaklanın. Baylis, bugün Shakespeare'in eserlerinin sadece dörtte birinin değer gördüğünü belirtiyor. Ürettiğimiz her şey bir başyapıt olmayacak; bu nedenle rahatlayabilir, elimizden geleni yapabilir ve "ara sıra ortaya çıkan mücevherin" tadını çıkarabiliriz (2009, s. 212).

Kendine güvenen kişi harekete hazırdır. John Wooden (2003) "harekete hazır olmayı" rol yapmak veya bir şey yapıyormuş gibi görünmek değil, sadece kendiniz olmak, başkalarının eleştirileri veya beklentileri için aşırı baskı veya endişe hissetmeden bireysel olarak en iyi seviyede performans göstermek olarak tanımlamıştır. Kendine güvenen insanlar başarılı kişilerin izinden gider, onlardan bir şeyler öğrenir ve ilham alırlar, ancak kendi eşsizliklerine olan güvenleri de tamdır.

Kendine güvenen insanlar denenmekten hoşlanırlar, çünkü hazırlıklıdırlar. Hazırlıklı oldukları için de zorlukların ellerinden gelenin en iyisini ortaya çıkaracağını ve muhtemelen başarılı olacaklarını hissederler.

Güven genellikle en iyi şekilde, kademeli, sabırlı ve içten bir şekilde geliştiğinde büyür. Güven aşılamak için iki temel eğitim modeli vardır. Biri, zayıf olanı baskı altına alıp elemek üzerinedir. Bu model, Ordu Korucuları ve Deniz Komandoları gibi birçok seçkin özel operasyon eğitim programında kullanılmaktadır. Bu programlar en iyi kişilerle başlar ve zorlu koşullara maruz bırakarak birçok adayı ayıklar. Ayakta kalanlar, hemen

her durumda hem kendilerine hem de takım arkadaşlarına güvenebileceklerini bilirler.

İkinci model, bireyleri baskı altına almadan ama zorlayarak güçlenmelerini ve gelişmelerini amaçlar. Örneğin İngiliz komando eğitimi, eğitmenlerin eğitilen kişilerin yanında eğitim gördüğü, cesaret ve destek sunan bir eğitmenlik yaklaşımı benimser. Eğitimi aşamalı olarak zorlu hale getirirler, ancak bireylerin hazır bulunma durumlarını ve yeteneklerini asla aşmazlar. Eğitmenler hiçbir askeri, kaybetmek istemedikleri değerli bir varlık olarak görürler. Liderler, korku ve eleştiriyle liderlik etmek yerine ilham vermeye çalışırlar ve askerlerin de doğal sonuçları yoluyla kendi hatalarından ders çıkarmalarına izin verirler. *Outward Bound* programı* buna benzer bir eğitim modeli kullanır. Katılımcılar, örneğin zorlu bir ip parkurunu tamamlamak için korkularını aşarak, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya yavaş yavaş cesaretlendirilirler. Daha sonra katılımcılar, çabalarını takdir eden destekleyici liderlerinin etrafında toplanır ve onlara nasıl kendileri kadar iyi performans gösterebileceklerini sorarlar. Liderler onlara deneyimlerinden ne öğrendiklerini de sorabilir. Bu model, mevcut güçlü yönleri belirleme ve bunların üzerine daha fazlasını katma eğilimindedir. Bu kadar eğitimli insan, sert ve otoriter liderler tarafından eğitilenlere kıyasla daha az korkma ve baskı altında daha iyi performans gösterme eğiliminde olurlar. Bu model genellikle çoğu işyeri, aile ve okul için en ideal olanıdır. Bu yaklaşım, "Seni ve gelişimini önemsiyorum," der.

Kendinden emin olmak, "başarısız" olmak için güvene sahip olmaktır. Ölümlüler her zaman yanılabilir, yani bizler kusurluyuz ve hatalar yaparız. Başarısızlığı, başarıya giden çabalar veya amaçlarımıza ulaşamamak olarak yeniden ele aldığımızda, "başarısızlık" daha az korkutucu hale gelir. Kendimizi yargılamadan veya kınamadan, çabalarımızı değerlendirir ve zaman ve deneyimle daha az hata yaparak performansımızı artırmayı amaçlarız.

Güven Nasıl Oluşturulur?

Ana hatlarıyla belirttiğimiz ilkeler, güven oluşturmak için gerekli bir dizi yaklaşımdan bahseder. Halihazırda böyle bir uğraşla alakanız yoksa, bir

* Birleşik Krallık'ta 1941 yılında kurulmuş olan bir açık hava eğitim organizasyonları ağı. *–yhn*

egzersiz veya spor programına katılabilirsiniz. Karından nefes alıp vermeyi veya Bölüm 1'de anlatılan diğer becerilerin pratiğini yaparak uyarılmayı düzenleyebilirsiniz. Okuyarak, ders veya eğitim alarak ve gerçek hayat deneyimleri kazanarak uzmanlık ve tecrübe elde etmek için elinize geçen her fırsatı değerlendirin. Bu bölümün geri kalanı, günlük yaşamda karşınıza çıkabilecek zorluklar için zihinsel hazırlıktan bahsedecektir.

Etkinlik: Güveni İleriye Taşıma

Kaygı ve güven eksikliği gibi olumsuz duygular, elinizden gelenin en iyisini yapmanızı engelleyebilir. Bu teknik, işyerinde, evde veya sporda karşılaşabileceğiniz göz korkutucu derecede bir zorluk karşısında zihinsel hazırlığınıza güvenmenizi sağlayarak bu tür duygulara aktif olarak karşı koyar.

1. **Göz korkutucu zorluklarınızı belirleyin.** Önemli bir terfi sınavına girmek, zor bir görevi yerine getirmek veya bir aile üyesi veya patronla olası zor bir tartışmaya girmek örnekler arasındadır.
2. **Göz korkutucu zorluğunuzu bir maddeler merdiveni haline getirin.** Her adım, toplamda yaklaşık bir veya iki düzine adımdan oluşan bir kronolojik adımı temsil etmelidir. Bu nedenle önemli bir terfi sınavı için merdiven şu şekilde görünebilir:

    a. Üç ay öncesinden çalışmak
    b. İki hafta öncesinden çalışmak
    c. Bir hafta öncesinden sınavı bir iş arkadaşıyla konuşmak
    d. Bir gece öncesinden çalışmak
    e. Sınav sabahı gözden geçirmek
    f. Sınav yerine gitmek
    g. Sınav salonuna girmek
    h. Oturmak
    i. Sınav kâğıdını almak
    j. İlk soruyu okumak
    k. Cevaplayamadığım bir soruyu okumak
    l. Sınavı bitirmek
    m. Sınav salonundan çıkmak

3. **Geçmişteki başarılarınızın ve edinimlerinizin bir listesini oluşturun.** Hayatınızda yetkinlik gösterdiğiniz ve performansınız hakkında iyi hissettiğiniz dört veya beş olayı yazın. Belki de iyi performans göstermeye zorlandığınız ve endişe duyduğunuz bir olaydı, ancak azimli davrandınız ve yetkin bir performans gösterdiniz. Her bir olay için, çevrenizi (hava durumu, dikkat dağıtıcı unsurlar vb.), ne yaptığınızı (örneğin, kendinizi azimli davranırken ve iyi performans gösterirken görün), olay sırasında ve sonrasında nasıl hissettiğinizi (örneğin kararlı, memnun, enerjik) belirterek koşulları ayrıntılı olarak açıklayın. Olumlu olayları sadece hatırlamak bile ruh halini yükseltir ve güveni artırır. Belki de mevcut zorluğunuzla ilgili geçmiş bir başarınızı düşünebilirsiniz. Örneğin bir bisiklete binme başarısına sahip olmak, bir motosiklete binmeyi öğrenme durumuna aktarılabilir. Bununla birlikte, geçmiş başarılarınızın mevcut zorluklarla ilgili olması çok önemli bir durum değildir. Herhangi bir başarı tecrübesi işinize yarar. Hatırlaması özellikle keyifli olanlardan bir tanesini seçin.
4. **Merdiveninizdeki ilk maddeyle başlayın.** Yaklaşık bir dakika boyunca bunu tam ve ayrıntılı olarak zihninizde canlandırın ve o ânı yaşayın. Ardından seçtiğiniz başarı veya kazanım deneyimini mümkün olduğunca tam ve ayrıntılı olarak hatırlayın. Kendinizi tamamen o ânı hatırlamaya verin. Ardından bu görüntüyü göz korkutucu zorluğunuzun görüntüsünün üzerine koyun. Merdiveninizdeki bu adımla ilgili güven hissedene kadar bu deneyimin üstünde durun.
5. **Merdiveninizdeki her basamak için bu işlemi tekrarlayın.** Belki her gün iki veya üç adımı başarı veya kazanım deneyimlerinize bağlayacaksınız.

Bu stratejinin gücü, başarı veya edinim imgesinin hakiki deneyiminizden kaynaklandığı gerçeğine dayanır ve zorlu durumunuzla ilişkili olumsuz duygulara karşı koymak için de gerçek güven duygularınızı kullanır. Bu merdiveni başka şekillerde de kullanabileceğinizi unutmayın. Her adımı rahatlama, bilinçli farkındalık, mantıklı öz ifadeler, mizah, başarı veya toparlanma görüntüleriyle (her ikisi de aşağıda açıklanmıştır) deneyimleyebilir ve eşleştirebilirsiniz.

Etkinlik: Başarı (Ustalık) Görüntüleri

Başarı görüntüleri yoluyla, beynin başarılı performansla ilişkili sinir yollarını güçlendirmeye yardımcı olan zihinsel provayı kullanırsınız. Bu stratejiyi gerçek hayat pratiğiyle birleştirmek en iyisidir. Bu stratejiyi evde, işte veya oyun sahasında, kısaca herhangi bir durumda uygulayabilirsiniz. Başarının anahtarı görüntüyü canlı tutmak; gördüğünüz, duyduğunuz, kokladığınız, dokunduğunuz ve tattığınız her şey dahil tüm detayları zihninizde düşünmek ve deneyimlemektir. Farkındalığınızın büyük kısmı, içinizden gördüklerinizin ve algıladıklarınızın perspektifinden olacaktır. Farkındalığınızın belki de sadece yüzde 25'i sanki kendinizi bir video kameradan izliyormuşsunuz gibi dışarıdan gördüklerinize odaklanacaktır.

1. **Uzanın veya rahatça oturun.** Yaklaşık beş dakika boyunca rahatlayın ve sakinleşin. Karından nefes alıp vermeyi, aşamalı kas gevşetmeyi, meditasyonu veya Bölüm 1'deki diğer becerileri kullanın.
2. **Yaklaşık on beş dakika boyunca başarılı olduğunuzu, zorluklarla başa çıktığınızı ve etkili bir performans gösterdiğinizi hayal edin.**
   a. Kendinizi baskı dolu bir durumda hayal ederek başlayın. Nefes alıp verişinizin nasıl sakin ve düzenli olduğuna bakın. Her ne kadar terliyor olsanız da, düşünceleriniz net, vücudunuz rahat ve değişken yapıdadır. Vücudunuz güven ve dengeyle hareket etmektedir. Bu hareketlenmeyi vücudunuzun içinde hissetmeye çalışın.
   b. Kendinize, yapmanız gereken şeyi etkili biçimde, sorunsuzca, neredeyse zahmetsizce ve büyük bir konsantrasyonla yaparken bakın. Neye odaklandığınızı büyük bir netlikle fark edeceksiniz. Vücudunuzun tüm bölümlerinin son derece etkili bir şekilde hareket ettiğini hissedeceksiniz. Akışta olmanın keyfini çıkarın; tüm dikkatinizi vermiş ve her zorluğu rahat bir randıman ve güçle karşılayacaksınız.
3. **Zihinde prova edilmiş uygulamanın en önemli anlarda kendiliğinden ortaya çıkması için hayal ettiğiniz başarının sık sık pratiğini yapın.** En iyisi genellikle başka bir yöne kaymadan önce başarıyla sonuçlanmış bir performansın bir hareketini veya tavrını sık sık prova etmektir. Dr. Spencer Wood'un (2003) golf için sergilediği bu başarı görüntüsünde olduğu gibi (sahibinin izniyle biraz değiştirilmiş ve kullanılmıştır), siz de sonunda parçaları bir araya getirebilirsiniz.

Yılın en büyük golf turnuvalarından birindesiniz. Vuruş zamanınız yaklaştı ve açılış vuruşunuz için her zamankinden daha fazla sabırsızsınız. Elinizden gelenin en iyisini yapıyorsunuz ve harika formunuzun tadını çıkarıyorsunuz. Etrafınızdakilerin tadını çıkarmak için biraz zaman ayırın. Derin bir nefes alın. Rahatlayın. Yeşil çimenlere, özenle şekillendirilmiş tepelere ve çukurlara bakın. Savrulan sopaların havayı zarifçe yararken kendilerine özgü ıslıklarını duyabiliyorsunuz. Golf topu ve sopanın başı arasındaki sağlam bağlantıyı fark ediyorsunuz. Açılış vuruşunuz topu hedef alırken, sevdiğiniz spora karşı inanılmaz bir güç, enerji ve neşe hissediyorsunuz. Rekabeti, dünyada en sevdiğiniz şeylerden biri olan golfte rekabet etmeyi seviyorsunuz. Çok sakin, rahat ve dengelisiniz. Konsantrasyonunuz ve odağınız en iyi halinde ve kendinizden son derece emin hissediyorsunuz. Elinizden gelenin en iyisini yapmaya kararlısınız ve elinizden gelenin en iyisini yapıyorsunuz. Harika bir vuruş yapıyorsunuz. İsabetli ve güçlü vuruyorsunuz. Vuruşlarınız pürüzsüz, akıcı, sıkıntısız ve isabetli. Kendinizden emin, enerjik hissediyorsunuz ve pozitif vücut diliniz de bunu yansıtıyor. Konsantrasyonun inanılmaz seviyede. Rahat ve sakin bir konsantrasyon içindesiniz. Hava koşulları, rakipler veya kalabalığın gürültüsü gibi dikkat dağıtıcı dış unsurlar harika sakinliğinizi, konsantrasyonunuzu ve güveninizi etkilemiyor. İnanılmaz bir performans ve isabetle ilerliyorsunuz. Golf becerilerinizi kalabalıkla paylaşmayı seviyorsunuz. Kısa oyununuz da uzun oyununuz kadar isabetli gidiyor. Olabilecek en iyi halinizdesiniz.

Derin bir nefes alın. Rahatlayın. Bu sıcak ve rahat durumda istediğiniz kadar kalabilirsiniz. Rahatlamış ve tamamen yenilenmiş durumdasınız.

Etkinlik: Toparlanma (Başa Çıkma) Görüntüleri

Toparlanma (veya başa çıkma) görüntüleri, aşırı kaygı, gerginlik, olumsuz düşünme veya hatalı uygulama gibi performansa müdahil yaygın durumlardan sonra iyileşme becerisini kazandıran bir zihinsel provadır. Bu teknik de başarı görüntüleri gibi, beş dakikalık rahatlamayla başlar. Sonrasında baskı dolu o durumu gerçekçi bir şekilde hayal edersiniz. Ancak

bu kez bu yaygın olumsuz durumlardan birini veya daha fazlasını yaşadığınızı fark edersiniz. Sakin bir farkındalıkla ve yargılamadan, aşağıdaki tabloda gösterildiği gibi, kendinizi bu durumları düzeltirken görürsünüz. Birçok insan bu tür görüntüleri başarı görüntülerine tercih eder, çünkü önce düşüp sonra kalkmak gerçek hayata daha benzer bir durumdur. Bu görüntü adımlarını gerçekleştirdikten sonra, daha önceden anlatılmış başarı görüntülerinin adımlarını tamamlayın.

Bu Durum İçin	**Kendinizi Şöyle Görüyorsunuz**
Anksiyete	Hiç yargıda bulunmadan duyguyu bilinçli olarak kabul etmek için duraklarken. Daha sonra, kaygının farkındalığının çözülmesine izin verir ve ardından da konsantrasyonunuzu düzgün performans göstermeye geri döndürürken.
Gerginlik	Nefes alışverişinizi sakinleştirmek ve kaslarınızı gevşetmek için dururken.
Şunlar gibi olumsuz düşünceler: • *Olamaz, ya başarısız olursam?* • *Yapamam.* • *Çalışamayacak kadar kaygılıyım.* • *Bunu kusursuz bir şekilde yapmalıyım.*	Sakince şunları düşünürken: • *Elimden gelenin en iyisini yapmaya bayılıyorum.* • *Yapabilirim.* • *Konsantre olmayı ve iyi iş çıkarmayı seviyorum.* • *Odağımı her an koruyorum.*
Yorgunluk, terleme, kalp atış hızında artış	*Kendimi çok rahat hissediyorum*, diye düşünürken.
Bir hata yapma	Soğukkanlılığımı ve konsantrasyonumu hızla geri kazanırken ve bir sonraki hareketimi başarılı bir şekilde gerçekleştirirken.

Devamında Yapılacak Kendi Kendine Konuşma

Gerçek hayatta bir zorlukla uğraştıktan sonra devamında kendi kendinizle bir konuşma yapmaya dikkat edin, bu gelecekteki güveninizi etkiler. Makul derecede iyi bir iş çıkardıysanız, başarınızı pekiştirin. *İyi işti* ya da *Her şeye rağmen hiç de fena değildim* veya *Hazırlanmak ve sonra da başarmak çok iyi hissettirdi*, şeklinde düşünebilirsiniz. Başarılı olmak için yaptıklarınızın doğurduğu tatmin duygusunun tadını çıkarmak için ken-

dinize zaman ayırın. Bu sizi gelecekte de iyi işler yapmaya motive edecektir. İşler yolunda gitmezse, *Çok zor bir durumdu; bir dahaki sefere daha farklı hazırlanacağım* ya da *Köprünün altından çok sular aktı ve artık yoluma devam edeceğim*, şeklinde düşünebilirsiniz.

Sonuç

Çılgına dönmüş haldeyken bile iyi performans gösterebilmek mümkündür. Bununla birlikte, sakin ve güvenli olduğunuzda –aşırı güvenli halde değil– genellikle iyi performans gösterirsiniz. Güvenle yaşamayı mı tercih edersiniz yoksa kendinizden şüphe duyarak mı? Seçim sizin. Bu kitaptaki diğer güçlü yönler gibi, güveninizi artırabileceğinizi öğrenmek de cesaret vericidir.

24. Bölüm

Esneklik ve Yaratıcılık

En üst düzeyde işlev gösteren insanlar, esneklik ve yaratıcılığın iç içe geçmiş iki gücünü akıllıca kullanırlar. Bu güçlü yönler zihni açar. Her ikisi de bir disiplin temeli üzerine inşa edilmişlerdir, bu nedenle bölüme buradan başlayıp ardından da esneklik ve yaratıcılık hakkında konuşacağız.

Disiplin

Bölüm 22'ye bağlamak gerekirse, en üst düzeyde performans gösterenler duruma bağlı bir farkındalığa sahiptirler. Bu, kendi içlerindeki ve dışarıdan gelen kaynaklardan faydalanırken, önlerindeki zorluklara derinlemesine ve merakla odaklandıkları anlamına gelir. Zihinlerini bilgiyle doldurarak, pek çok başka insandan girdiler arayarak, ihtiyaç duydukları becerileri öğrenerek ve gerçek hayat tecrübesi kazanarak zorluklara karşı kendilerini hazırlarlar. Akıllıca planlar yaparlar ve işler zorlaştığında da vazgeçmek yerine zorluğun üstüne giderler.

Ünlü psikolog Mihaly Csikszentmihalyi (1996), en üst düzeyde performans gösterenlerin odaklanmalarına, dikkat dağıtıcıları azaltmalarına, enerjilerini korumalarına ve zaman kaybını en aza indirmelerine yardımcı olan etkili alışkanlıklara sahip olduklarını belirtmiştir. Bu alışkanlıklar, günün en verimli zamanlarında çalışmayı ve her gün basit veya aynı şekilde giyinmek gibi şeylerdir. Bu kişiler bol bol uyurlar, bu da onlar için ertesi gün daha fazla üretkenlik demektir. İhtiyaç duydukları şeyi ararken boşa harcanan zamanı azaltabilmek amacıyla evrak dolapları gibi verimli

bir bilgiye ulaşabilme sistemi kullanırlar. TV ve bilgisayar oyunları gibi pasif, zihinsel olarak yorucu eğlencelerden uzak dururlar. İstenmeyen dikkat dağıtıcı unsurlardan arınmış bir iş ortamı yaratırlar ve odaklarını birden fazla göreve dağıtma eğiliminde değildirler.

Esneklik

En üst düzeyde performans, zihinsel esneklik veya değişen durumlara ayak uydurma yeteneği gerektirir. En üst düzeyde performans gösterenler, standart yöntemler işe yaramadığında başka yollar denerler. İyi bir plan yaptığınızı varsayalım. İşlerin nasıl gittiğinin bilincindesiniz ama planınızın işe yaramadığını fark ettiniz. Ne yaparsınız? Esnek olacak mısınız? Mevcut esneklik seviyenizi ölçmek için aşağıdaki esneklik kontrol listesini doldurun.

Esneklik Kontrol Listesi

Aşağıdaki ölçek, esnekliğinizi ne derece geliştirdiğinizi göstermektedir. Her ifadeyi 1'den 10'a kadar derecelendirin (0, azıcık bile esnek olmadığınız ve 10, olabildiğince esnek olduğunuz anlamına gelir).

_____ Genellikle bir planım vardır, ancak planıma "gönlümü kaptırmam" (yani işe yaramayan bir plana katı bir şekilde bağlı değilimdir).

_____ Sürekli olarak başarıya giden alternatif yolları düşünürüm.

_____ Her zaman bir yedek planım, bir B planım vardır.

_____ Değişen durumlara isteyerek ve hızlıca uyum sağlarım.

_____ Ne zaman rotamı değiştirmem ve yeni bir strateji tasarlamam gerektiğini bilirim.

_____ Bir hedef ulaşılamaz olduğunda yenilgiyi kabul ederim; başka bir gün savaşmak üzere. Zararın neresinden döneceğimi biliyorum.

_____ En iyi kararlarıma dayanarak harekete geçmeye hazırımdır, ama kontrol edemediğim şeyleri de kabul etmesini de bilirim.

_____ Çevik bir zihnim var; olaylara çabuk ve etkili tepkiler verebilirim.

_____ Değişime ne zaman ihtiyaç duyulduğunu görür ve bunu memnuniyetle karşılarım.

_____ Uygun riskleri göz önünde bulundurur ve o riskleri alırım.

_____ Stres altındayken yeni bir şey denemeye istekliyimdir.

_____ Zihinsel haritalarımın (bir şeyleri olmasını istediğim gibi veya olmasını umduğum gibi görmek) olayları gerçekte oldukları gibi görmemi engellemelerine izin vermem. Tüm yeni bulgulara açığımdır.

_____ Gerçekçi olarak değiştirilemeyen veya kontrol edilemeyen şeyleri kabul ederim, ancak bu tür durumlarla başa çıkmanın birçok yolunu da düşünürüm.

_____ İşler planladığım gibi gitmezse zorluklara göğüs gererim; sinirden deliye dönmem.

_____ Hemen uyum sağlarım, ancak yeterince emin olmadığım konularda acele etmem.

_____ Her zaman haklı olmak zorunda değilim.

Etkili şekilde başa çıkabilenler genellikle benlik duygusuna, değerlere ve işe yarayan yöntemlere sıkıca bağlıdırlar. Ama bükülmeleri gerektiğinde bunu da yapabilirler. Esnekliğin tersi esnek olmamak veya sertliktir. Her zaman aynı olanlar, değişen koşullar karşısında üstünlüklerini kaybedebilirler. Örneğin, her zaman hızlı toplar atan bir atıcı, ne kadar hızlı olursa olsun, gerektiğinde atış hızını değiştirmezse veya topun yerini başlangıç köşesine göre ayarlamazsa eninde sonunda vurulacaktır. Ve harika ürünler üreten şirketler, değişen taleplere uyum sağlayamazlarsa rekabet tarafından yok edilirler.

İlave Esneklik İlkeleri

Kazananlar asla pes etmez ve pes edenler asla kazanamaz düşüncesi yanlıştır. Araştırmalar, mantıksız bir hedefin peşinde ardı ardına başarısız olan kişilerin çok sayıda sağlık sorunu yaşadığını göstermektedir. Hayal kırıklığının stres hormonu olan kortizol seviyelerini artırdığı, bunun da iltihaplanmaya ve çeşitli tıbbi ve psikolojik duruma yol açtığı düşünülmektedir. Bazen en akıllıca yol, imkânsız bir hedeften vazgeçip yeni

bir hedef belirlemektir. W.C. Fields'ın da dediği gibi, "İlk denemede başaramazsanız, tekrar ve tekrar deneyin. Sonra pes edin [veya yeni bir hedef arayın]. Bu konuda aptal olmanın bir anlamı yok" (Nixon, 2008, s. 7).

Geçmiş eğitimlerinize ve deneyimlerinize çok fazla güvenmeyin. Eğitimin sizi tamamen hazırladığını varsaymayın. Uzman olmak yıllar alan bir şeydir ve uzmanlar genellikle acemilerden çok daha iyi performans gösterirler. Ama bir şey kuralları değiştirirse, aradaki fark azalır. Örneğin kendine aşırı güvenen, kendi hallerinden memnun uzmanların çoğu eski alışkanlıklarına güvenip yeni gelişmeleri kaçırırlar. Dikkat edin. Öğrenmeye devam edin. Eski paradigmalarınız (bir şeylere karşı eski bakış açılarınız) tarafından esir alınmayın.

Esneklik Üzerine Düşünceler

Lütfen okumaya devam etmeden önce bu düşünceleri göz önünde bulundurun.

Doğa tarafından, değişime karşı direnme günahından daha amansızca cezalandırılan hiçbir günah yoktur. –Anne Morrow Lindbergh

Ne mutlu esnek olanlara, çünkü onlar hiçbir zaman asla kırılmazlar. –Anonim

Ölü bir ata bindiğinizi fark ettiğinizde attan inin. –Bill O'Hanlon

Değişim geleceğini ve hayatın bu basit ama tartışılmaz gerçeğini kabul eder ve tüm değişimlere uyum sağlamanız gerektiğini anlarsanız, o zaman herkesten bir adım önde olursunuz. –Arthur Ashe

Acemilerin zihni olasılıklar denizidir. Uzmanların zihnindeyse yalnızca birkaç olasılık vardır. –Zen deyişi

Yaratıcılık

Esneklik bizi değişime hazırlar. Yaratıcılık ihtimalleri ortaya çıkarır. Tarih, insanların sorunları çözmek ve koşullarını iyileştirmek için yaratıcılığı kullandıkları örneklerle doludur.

İkinci Dünya Savaşı sırasında, Müttefik istilası Normandiya'da durdu. Yüzyıllar boyunca Normandiya'daki çiftçiler, sarp toprak, taş ve kalın bitki örtüsüyle çevrili küçük dikdörtgen tarlalar oluşturmuşlardı. Çit

olarak adlandırılan bu tepecikler üç metre genişliğinde ve sekiz metre yüksekliğindeydi. Çitler arasında dar yollar vardı. Eğer Amerikan tankları bu yollardan geçmeye kalksaydı Almanların saldırısı altında ezilecek ve devrilen tanklar da arkalarındaki tankların yolunu kapatacaktı. Tank şoförleri dik kıyılara tırmanmaya çalışırlarsa da tankın zırhsız göbeğini tanksavar ateşine maruz bırakmış oluyorlardı. Askerler ne yapacaklarını tartışırken Çavuş Curtis G. Culin, Alman barikatlarındaki hurda metalleri aldı ve dişlerini Amerikan Sherman tanklarının önüne kaynakladı. Rhino denilen bu tanklar çitleri delip geçerek diğer tankların da geçmesine ve etrafa yayılmalarına izin verdi. Çok basit bir icat sayısız hayatı kurtardı.

Yaratıcılık, yeni ve faydalı bir şey bulmak demektir. Yaratıcılık çoğu zaman sadece zaten orada olanı görmek, onu yeniden düzenlemek veya yeni bir biçim vermek ve bir şeyi tamamen veya kısmen "yeni" hale getirmektir. Bulduğumuz şey yaşamlarımızı –sağlığımızı, performansımızı, ruh halimizi veya boş zamanlarımızı– geliştirecek bir fikir, strateji veya ürün olabilir. Örneğin, 1861'de birisi pedallara bir zincir ve dişliler eklemeyi ve böylece onu daha kullanışlı bir eğlence aracı ve seyahat tarzı haline düşünmeden önce bisikletin yaklaşık yetmiş yıldır kullanımda olduğunu bir düşünün. Ya da fermuarın 1900'lerde icat edilmesiyle kaç saatlik tasarruf elde ettiğimizi.

Günümüzde yaratıcılık, karmaşık ve hızla değişen bir dünyada işlevselliği en ideal haline getirmek ve bu dünyayla başa çıkmak için hayati önem taşıyan temel bir hayatta kalma aracıdır. Yaratıcılık eski yöntemler işe yaramadığında daha fazla seçenek sunarak sıkıntı yaşadığımız anlardaki psikolojik sağlamlığımızı artırabilir ve stresimizi alabilir.

Çoğu insan yanlış biçimde şunları varsayar:

yaratıcılık sadece sanatta bulunur,
yaratıcı zekâya genetik olarak sahip olmanız gerekir (ya sahipsinizdir ya da değilsinizdir),
yaratıcılık her zaman, sıkı çalışma olmadan anlık ilhamlarla gelir,
yaratıcı olarak kabul edilmek için hayrete düşüren tamamlanmış bir ürün ortaya koymalısınız.

Esasen, psikolojik sağlamlık gibi yaratıcılık da standart bir konudur. Herkesin zaman, disiplin ve çaba yoluyla artırabileceği bir yaratıcılık po-

tansiyeli vardır. Genel olarak kabul gören kural, kişinin o alanda ayırt edici bir şeyler ortaya koyabilmesi için bir alanda en az on yıl tecrübe edinmiş olmasıdır. Örneğin Einstein, görelilik teorisini bir araya getirmeden önce üstünde on yıl boyunca çalışmıştır. Okul zekâsı geliştirmemiş birçok insan yaratıcı zekâya sahiptir. Tam bir sonuç alamasanız bile yaratıcılık sürecinin tadını çıkarabilirsiniz. Yaratıcılık becerilerinizi güçlendirirken nihai hedefinize yaklaştığınızı bilerek kısmi başarılardan da tatmin olabilirsiniz.

Yaratıcılık birçok şekilde gösterilebilir ve geliştirilebilir. Bir yaratıcı çaba sırasında güçlendirilen sinir yolları, beyin esnekliği nedeniyle yaşamın diğer yaratıcı alanlarında da kullanılabilir. Aşağıdaki liste, hayatınızda yaratıcılığı halihazırda nasıl kullandığınızı ortaya çıkarmaya ve yalnızca sanatçıların yaratıcı olduğu efsanesini ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Yaratıcılık Kontrol Listesi

Aşağıdakiler, insanların yaratıcılıklarını ifade etme yollarıdır. Her ifadeyi 1'den 10'a kadar derecelendirin (0, azıcık bile yaratıcı olmadığınız ve 10, olabildiğince yaratıcı olduğunuz anlamına gelir).

_____ Para kazanmak (temel ihtiyaçları karşılamak, gereken şeyleri satın almak gibi şeyler için)

_____ Başkalarını eğlendirmek (çocuklar veya arkadaşlar gibi)

_____ Kendinizi eğlendirmek

_____ Güçlü yönlerinizi benzersiz bir şekilde kullanmak

_____ Bir satıcıyla pazarlık yapmak

_____ Bir mekânı güzelleştirmek, çekici veya düzenli hale getirmek

_____ Başkalarını neşelendirmek veya ortama samimiyet katmak

_____ Temizlik yapmak

_____ Yemek yapmak (tarifler üzerinde oynamak veya bir şeyi tarife bakmadan sıfırdan yapmak)

_____ İnsanları yeniliğe teşvik edecek bir ortam yaratmak

_____ Dans etmek

_____ İnsanları eğlendirmek veya boş zaman aktiviteleri planlamak

_____ Bir şeyleri basit ya da net bir şekilde açıklamak veya öğretmek

_____ Duyguları ifade etmek

_____ Zor durumlarda keyif alacak bir şeyler bulmak

_____ Zor zamanlarda anlam bulmak

_____ Kısayol bulmak; zamandan tasarruf etmek

_____ Kriz anlarında kendinizi sakinleştirmenin ve odaklanmayı sürdürmenin yollarını bulmak

_____ Bahçe işleriyle uğraşmak

_____ Sorunların önüne geçmek (sorunların önceden tahmin edilmesi ve daha ortaya çıkmadan çözüm üretilmesi)

_____ Başkalarının yapıcı bir şekilde birlikte çalışmasını sağlamak, ekip çalışması oluşturmak

_____ Oyunlar icat etmek (veya eski oyunlara yeni bir hava katmak)

_____ Durumlara çözümleri teşvik edecek şekilde bakmak (örneğin, "Patronum bir despot biri değil, sadece çok sinirlendi.")

_____ Ailenizle ilgili anılar yaratmak

_____ Farklı seçenekleri göz önünde bulundurarak doğru kararlar vermek

_____ Yeni tasarımlar, süreçler, fikirler veya programlar üretmek

_____ Başkalarını gülümsetmek veya iyi hissettirmek

_____ Tatmin edici, anlamlı bir hayat sürmek

_____ Görevleri kolaylaştırmak veya basitleştirmek

_____ İnsanları motive etmek veya cesaretlendirmek

_____ Düzenlemek (örneğin bir odayı, bir etkinliği, bir görevi), kaos veya karışıklığa düzen getirmek

_____ Spor yapmak

_____ Fikirleri yeni bir şekilde bir araya getirmek

_____ Başkalarını rahatlatmak

_____ Geleneksel yöntemleri sorgulamak ve yenilerini düşünmek

_____ Çocuk yetiştirmek (onları motive etmek, cesaretlendirmek, disipline etmek, ihtiyaçlarını karşılamak veya sevmek)

_____ Anlaşmazlıkları çözmek
_____ Karar vermeden önce birkaç seçeneği değerlendirmek
_____ Sorun çözmek, engelleri aşmak
_____ Kişisel zayıflıkları tespit etmek ve geliştirmenin yollarını bulmak
_____ İlişkilerinizi güçlendirmek
_____ Zor durumdan kurtulmanın yollarını aramak
_____ Hikâyeler anlatmak
_____ Karmaşık fikirleri basit fikirlere dönüştürmek
_____ Hayatın olumsuzluklarını olumlulara çevirmek
_____ Hatalar veya yanlışlarla büyümeyi öğrenmek
_____ Yazmak (mektup, hikâye, rapor veya kitap gibi)

Yaratıcılığın muhtemelen hayatınızda çok farklı yollarla zaten kendisini gösterdiğini fark etmişsinizdir. Bu listede çok az insan gerçekçi bir şekilde bazı şeylere 10 puan yazmıştır, ama yaratıcı potansiyelinizin zaten kullanıldığını ve daha fazla gelişmeye hazır olduğunu gösteren o'lar olması da muhtemeldir. Düşük puanlar verdiğiniz maddeler için basitçe şöyle düşünebilirsiniz: *Bu sadece henüz geliştirmediğim bir alan.*

Yaratıcılık Süreci

Yaratıcı insanlar dikkatlidirler. Kendilerinin dışında neler olup bittiğinin farkındadırlar. Bir durumu –sorunları ve fırsatları, mevcut kaynakları, başarının önündeki engelleri ve neyin gerekli olduğunu– tümüyle görürler. Ayrıca kendi içlerinde neler olduğuna, yani içsel kaynaklarına, zihinlerinin önsezileri ve sezgisel dürtülerine ve ortaya çıkan fikirlerine de dikkat ederler. Sonrasında da işe giderler. Aslında *oynamaya* gittiklerini söylemek daha doğru olacaktır, çünkü yaratıcı insanlar genellikle yapmayı sevdikleri işe kendilerini kaptırırlar ve bu süreçten zevk alırlar.

Stres altındayken çoğu insan odaklarını daraltır, eski yöntemlerle çalışır ve yeni olasılıkları kaçırır. Ama yaratıcı insanlar bir adım geri çekilir ve zihinlerini yeni olasılıklara açarak yeni ve belki de imkânsız olduğu düşünülen bir şey yapmak için varsayılan sınırları aşarlar. Aşağıdaki ilkeler yaratıcılığı geliştiren ilkelerdir.

Rahatlayın ve yaratıcılık sürecince güvenin. Yaratıcılık süreci genellikle zaman ve sabır gerektirir. Beyin zamanla, bu parçaları yeni bir şekilde bir araya getirinceye kadar gerekli bilgilerin izole edilmiş bilgi parçalarını toplar. Mantıksız teslim tarihlerine yetişebilmek için yoğun baskı yaratıcılık sürecini boğar. Aksine, mantıklı bir zaman çizelgesi bizi göreve bağlı tutabilir. Çözümlerin, yeterli zaman ve çabayla genellikle ortaya çıkacağına güvenin.

Bir sorunu bir meydan okuma ve gelişim için iyi bir fırsat olarak görün. Zorluklara olumsuzluklardan ziyade içten bir merakla yaklaşın. Merak yaratıcılığı alevlendirirken, olumsuzluk tam tersi işlev görür.

Gözlemleyin. Dikkatli olun. Yargılamadan veya belirli bir sonuca takılmadan sadece durumun farkında olun (Neler oluyor? Bu durum hangi bağlamda gerçekleşiyor? Neler yardımcı olabilir? Hangi kaynaklara sahibim? Eksik olan nedir?). Durum hakkındaki içsel duygularınızı fark edin. Önsezilerinize dikkat edin. İlgi ve merakla süreci izleyin.

Erken yol alın. Erken harekete geçmek, fikirlerin kuluçkaya yatması için zaman tanır. Ertelemek bunu yapmaz. Birçok insan baskının yaratıcılığı artırdığı gibi yanlış bir algıya sahip olsalar da, ertelemenin neden olduğu baskı genellikle yaratıcı düşünceyi kısıtlar ve sonuç daha kötü bir hal alır. Kuralın tek istisnası, hazırlıklı bir kişinin anlamlı bir göreve tam olarak odaklandığı ve yeteneklerinin üstüne çok gidilmediği bir akışa tam olarak dahil olmasıdır.

Direnmek için cesaretiniz olsun. Csikszentmihalyi, çeşitli alanlarda en yaratıcı katkıda bulunanların kişilerin durumlarıyla alakalı çalışmasında, "Gerçekten yaratıcı bir başarı, neredeyse hiçbir zaman ani bir içgörü ya da kafada yanan bir ampulün sonucu değildir, ancak yıllarca süren sıkı çalışmanın ardından gelir," çıkarımında bulunmuştur. (1996, s.1). Yaratıcı şekilde katkıda bulunan kişiler daha yüksek IQ'lara sahip olmak zorunda değildir, ancak azimlidirler. Uzun ve sıkı çalışmaya istekli olun. Anlamlı bir katkıda bulunmayı umun. Çabalarınızın sizin için neden önemli olduğunu yazarak kendinizi motive edin. Unutmayın, dünyayı iyileştirmek

veya başkalarına yardım etmek gibi bir sebep genelde materyalist sebeplerden daha motive edicidir.

Zihninizi birçok kaynaktan besleyin. Zihninizi yeni fikirlere açık tutun. Etrafınızda bulup bulabileceğiniz en iyi düşünen insanların, mesela uzmanların, arkadaşların, ailenin, çocukların, taksicilerin fikirlerine başvurun. Çoğu insan fikir ve görüşlerini paylaşmayı sever. Farklı bakış açıları elde etmek için sizi ilgilendiren ve bazen de alakasız alanlardaki konferanslara katılın. Diğer disiplinleri, kültürleri ve geçmişte verilen katkıları inceleyin. Müzeleri ziyaret edin. Dünyanın dört bir yanındaki insanların sorunları nasıl çözdüğünü inceleyin. Bu tür çabalar daha sonra fikirleri bütünleştirdiğinizde veya onları belirli bir meydan okumaya uyarladığınızda size fayda sağlayabilir. Eğitim ve deneme yanılma yoluyla tecrübe edinin. Deniz Komandoları der ki: "Eğitimim asla bitmez." Başka bir deyişle, yaratıcılık yaşam boyu devam eden bir süreçtir.

Zihninize özgürce çalışabilmesi için zaman verin. Odaklanmış bir çabadan sonra, zihniniz için bir mola verin. Bu, bir adım geriye çekilmenizi, olayları yeniden görmenizi ve çok farklı düşünceleri birbirine bağlamak için beyninize yeterli zamanı vermenizi sağlar. Benjamin Franklin, Thomas Jefferson, Albert Einstein ve diğer son derece yaratıcı insanlar tarafından uzun yürüyüşler, bisiklet gezileri, yüzme veya diğer egzersiz biçimleri kullanılmıştır. Meditasyonu deneyin. Gariptir ki zihninizi yapılması gereken şeylerden uzaklaştırmak yaratıcılığı destekler.

Ruh halinizi yükseltmek için her gün bir şeyler yapın. Artan bulgular, olumlu duyguların yaratıcı, esnek düşünmeyi ve sorun çözmeyi ve genel olarak uyumsal başa çıkmayı desteklediğini göstermektedir (Lyubomirsky, 2007). 2. Kısım'ın mutluluk becerilerini, özellikle de stres altındayken, yani duygusal yükselmelere en çok ihtiyaç duyulduğu anlarda uygulamayı unutmayın. Hataları önemsemeyin. Herkes yeni stratejiler denerken hata yapar. Hatalardan sonra kendinize sakince, "Bir dahaki sefere neyi farklı yapabilirim?" diye sorun.

Yıkıcı düşünceleri değiştirin. Bazı olumsuz düşünceler yaratıcılığı bastırır. Tablo 24.1, yaygın sınırlayıcı düşünceleri ve bunların yerine koyabi-

leceğiniz yapıcı düşünceleri listeler. Sınırlayıcı düşünceler bir uzmanın zihni gibidir, olasılıkları en aza indirger. Aceminin zihni ise tüm olasılıklara açıktır.

Tablo 24.1: Sınırlayıcı ve güçlendirici düşünceler

Sınırlayıcı Düşünceler (Uzman Zihni)	**Güçlendirici Düşünceler (Acemi Zihni)**
Ben yaratıcı değilim.	Herkes yaratıcıdır. Ben belki de henüz bu konuda yaratıcı değilimdir.
Bunu yapamayacağım. Yaptıklarım işe yaramayacak.	Uçma, ses duvarını aşma, dört dakikada bir mil koşma, Ay'da yürüme, bağışıklık sistemini düzenleme ve telefon, dizüstü bilgisayarlar ve sayısız başka yeniliğin icat edilmesi gibi konularda küçümseyici insanların söyledikleri şey de tam olarak buydu.
Yapamam.	Belki de yapabilirim. Belki bir yol bulunur.
Doğru yolu bulmalı ve kurallara uymalıyım.	Bir sorunu çözmenin genellikle birkaç faydalı yolu vardır. Öğrenmek ve büyümek için bazı riskler –hatta "başarısızlık" riskine bile– almaya istekliyim. Bazı çözümler eski yöntemleri rafa kaldırıp onları yeni yöntemlerle değiştirebilir. Diğerleri de eski yöntemleri atmak yerine onları geliştirir.
Geçmişteki başarısızlıklarım, gelecekte de başarılı olamayacağım anlamına geliyor.	Geçmiş bir önsöz değildir. Dr. Seuss lisede sanat dersinden kalmıştı. Yazdığı çocuk kitaplarının her birinin tamamlanması yaklaşık bir yıl sürmüştü, ancak yine de başarılı oldu. Charles Schulz'un çizimleri lise yıllığına konulmadı ama kendisi yine de Peanuts Çetesi'ni ortaya çıkardı.
Egom tehlikede. Başarısız olmamak zorundayım.	Üretkenliğim benim değerime eşit değildir. Buna daha şakacı bir tavırla yaklaşacağım.
Daha önce hiç bu yöntemi kullanmadık.	Belki daha iyi bir yolu vardır. Yeni olasılıklara açığım. Bir şans vereceğim.
Riske girmeden önce emin olmalıyım.	Hayattaki birçok karar, belki de büyük çoğunluğu tam bilgiye sahip olmadan verilir.
Daha önce de o yolu denemiştik.	*O yol* tam olarak neydi? Belki de bu yaklaşımı geliştirmenin bir yolu vardır.

Konfor alanımdan çıkamam. Değişmeyeceğim.	Hayatta kalabilmem için değişmeye istekli olmam gerekebilir. Bu değişime direnmeye değer mi? Hiç değişmemekten biraz değişmeye ve köklü değişimlere kadar bir dizi seçeneğim var.
Bunu benim yöntemimle yapmalıyız.	Belki de henüz görmediğim daha iyi bir yol vardır. Açık fikirli olarak ne kaybederim ki?

Yaratıcılık sürecini teşvik etmek için sorular sorun. Yaratıcı insanlar sık sık aşağıdaki gibi sorular sorarlar: "Eğer ... olsaydı ne olurdu?" "Peki ya bu şekilde denersek ne olur?" "Neden bu şekilde denemiyoruz?" "Bunu yapmak için ne gerekiyor?" "Neden geçmişteki denemem işe yaramadı?" "Ben (veya diğerleri) ne olmasını isterim (isterler)?"

Uç noktalar arasında gidip gelin. Csikszentmihalyi (1996), yaratıcı insanların o anki koşulların gerektirdiği gibi uç noktalar arasında esnek bir şekilde değişebildiğini belirtir. Örneğin yaratıcı bir kişi, eğlenceli bir şeyler yaparak yenilenmenin insanı *yenilediğini* bilerek disiplinli çalışma ve eğlence arasında geçişler yapar. İşte yaratıcı insanların değişimli olarak kullandıkları diğer bazı uç noktalar (Csikszentmihalyi, 1996):

- *Büyük bir enerji ve konsantrasyon* ile *dinlenme ve aylaklık* (Uygun bir dinlenme ve aylaklık sizi şarj eder.)
- *Dışadönüklük* ile *içedönüklük* (Başkalarının fikirlerini işlemek için kendinize yalnız kalabileceğiniz bir zaman tanıyın.)
- *Sağlıklı tevazu* ile *sağlıklı gurur* (Sağlıklı tevazu, "Her şeyi bilmiyorum," derken sağlam gurur, "Kendime güveniyorum," der.)
- *Gerçekçilik* (pratiklik) ile *hayalperest olma* (olasılıkları görme)
- *Yakınsak düşünme* (hedefe doğru ilerleme, şimdiki zamana odaklanma) ile *ıraksak düşünme* (bir adım geri çekilme, büyük resmi görme, fikir üretme)
- *Hırs ve agresiflik* (bir kişinin bir işi halletmek için kendi konforunu feda etme isteği dahil) ile *özgecilik ve işbirliği*
- *Kültürü ve eski kuralları takdir etme* (anlayış ve saygı) ile *geleneği bozma ve risk alma isteği* (Sadece muhafazakârsanız değişiklik olmayacaktır, sadece isyankârsanız çabalarınız nadiren yapıcı veya takdir edilesi olacaktır.)

- *İş tutkusu* ile *nesnellik* (Tutku, zorluk durumunda ilgiyi canlı tutarken nesnellik de muhakeme gücünü canlı tutar ve duyguları kontrol eder.)
- *Acı* ve *zevk* (Acı, eleştiriden –insanlar her zaman yeniliği takdir etmez– ve üretmek için gereken fedakârlıklardan gelir. Zevk ise akıştan gelir –kendiniz için zevkli olan, değerli işlere içten bir şekilde katılmak.)
- *Belirsizliğe tahammül etme* ("Olanı olduğu gibi kabul ediyorum") ile *belirsizliğe karşı tahammülsüzlük* ("Daha iyi bir yol arıyorum")

Yaratıcı bir ortam ayarlayın. Bir liderseniz, insanların aşırı eleştiri veya rekabet korkusu olmadan bir şeyleri deneyebilmek ve risk alabilmek için kendilerini güvende hissettikleri bir kültür oluşturun. "İyi iş çıkardın," "Fikirlerinden bahset," veya "Neden bunu denemiyorsun?" gibi yorumlarla insanları sık sık cesaretlendirin. Sonra da geri çekilin ve sizin için çalışan insanların yaratıcılıklarını kullanmasına izin verin.

Destekleyici, yeni fikirlere saygılı ve hedeflerinde birleşmiş bir ekip arayışında olun. Fiziksel ortamı, yaratıcılığa en elverişli şekilde yapılandırın. Dikkat dağıtıcı şeylerden uzak, sessiz ve daha sade bir ortamı tercih edebilirsiniz. Bazıları müziği ve yumuşak mobilyaları sever. Son olarak, evliliğinizi zenginleştirin. Csikszentmihalyi'ye (1996) göre, en yaratıcı insanlar istikrarlı ve tatmin edici evliliklere sahip olma eğilimindedirler.

Unutmamak için fikirleri aklınıza geldikleri anda yazın. Bunları dosyalayın, böylece ek fikirleriniz olduğunda eskilerine kolayca erişebilirsiniz.

Etkinlik: Yaratıcı Sorun Çözme

Eski uygulamalar iyi ve verimli bir şekilde çalışıyorsa yaratıcılığa ihtiyaç duyulmayabilir veya istenmeyebilir. Bununla birlikte, gerçek hayatın zor koşulları değişim gerektirdiğinde yaratıcı sorun çözme genellikle daha iyi uygulamaları ortaya çıkarabilir. Yaratıcı sorun çözme konusunda yetenekli insanlar genellikle daha iyi bir ruh sağlığına sahiptirler (örneğin daha az depresyon, madde bağımlılığı, anksiyete, umutsuzluk ve düşmanlıktan mustaripler), çünkü daha fazla sayıda başa çıkma seçeneği geliştirebilirler. Bu strateji, pasif kaygıya teslim olmak yerine size sorunları aktif olarak çözmeyi öğretir.

1. **Çözmek istediğiniz bir sorunu veya hayatınızın iyileştirmek istediğiniz bir alanını belirleyin.** Bu bir patron, bir iş arkadaşı veya bir aile üyesiyle yaşadığınız çatışmalar olabilir. Aşırı kilo, kötü uyku veya işinizi sevmemek de olabilir. Sorunu adlandırmak, size hayatınızı iyileştirmek için bir fırsat verir. Farkında olmadığımız şeyleri çözemeyiz ve sorunlardan ne kadar çok kaçarsak kendimizi o kadar kötü hissederiz. Belirli bir rahatsız edici tanımlayamıyorsanız, üzüntü veya anksiyete gibi rahatsızlık ipuçlarını veya içki içmek gibi rahatsız edici davranışlardan yola çıkabilirsiniz.
2. **Sorunu birçok farklı açıdan tanımlayın.** Sorunu ne kadar çok farklı şekilde görebilirsek, yeni çözümler bulma olasılığımız da o kadar artar. Bu nedenle sorunu yazılı olarak tanımlamak için önemli ölçüde zamanınızı ayırın. Örneğin, birden fazla açıklama yapıp yapamayacağınıza bakın: Neden böyle oluyor? (Mümkün olduğunca çok neden düşünün.) Gerçekten neler oluyor? Farklı açılardan bakın. Ters formülasyon stratejisini deneyin (Csikszentmihalyi, 1996). Diyelim ki patronunuzun sizi sevmediği için maaşınıza zam yapmadığını düşünüyorsunuz. Açıklamayı tersine çevirmek, "Patronumu sevmeyen benim," şeklinde bir anlama ulaşabilirsiniz. Diğer olası açıklamalar: "Evdeki sorunlardan dolayı dikkatim dağıldı," "Belki de iyi bir iş çıkarmaktan çok itibarımla ilgileniyordum," "Belki de patronuma istediğini vermedim." Sonraki kısımda sorunu farklı bir şekilde görmenin diğer yolları listelenmiştir.

Bir Soruna Farklı Şekilde Bakmanın Yaratıcı Yolları

Bir sorunu farklı açılardan görmek için aşağıdaki stratejileri deneyebilirsiniz.

Sorunu birden fazla bakış açısından tanımlayın. Bu stratejiyle (Michalko, 2001), sorunu önce kendi bakış açınızdan, sonra da en az iki farklı kişinin (soruna yakın olan biri, bir hükümet lideri, bir girişimci, bilge bir danışman, bir eş veya bir muhabir gibi) bakış açısıyla tanımlayın. Ardından da bu tanımlamaları birleştirin. Başkalarıyla çalışıyorsanız, her katılımcıdan soruna ve ideal çözüme ilişkin kişisel bir bakış açısı sunmasını isteyin.

Sorunları hakkında günlük tutma ve kayıtlarınızı tek bir kelimeyle açıklayın. Örneğin bir polis olan Don, ailesini geçindirmek için iki işte çalışmanın, çok az uyumanın ve işte sorunlar yaşamanın stresinden bunalmış hissediyordu. Çok fazla televizyon izliyor, çok az egzersiz yapıyor ve kötü besleniyordu. Sosyal becerilerden yoksun olan Don'un kolluk kuvvetlerinde çok az arkadaşı vardı ve hatta polis teşkilatı dışında daha da az arkadaşı vardı. Sinirlerini yatıştırmak için aşırı alkol kullanmaya başladı. Yeteneklerinden şüphe ediyordu. Seçtiği "yetersiz" kelimesi ona bir dizi olası çözüm önerdi. Michalko (2001), bir sözlük kullanarak veya kendi anlamınızı yazarak kelimeyi farklı şekillerde tanımlamanın da daha fazla çözümü tetiklemeye yardımcı olabileceğini söylemektedir.

Her zamanki düşüncelerinizi sarsmak için bir metafor, benzetme veya sembol oluşturun ve sorunun oluşturduğunuz şeye nasıl benzediğini yazın. Örneğin o müşteriyle bir sözleşme şartlarını tartışmak, tuğladan bir duvarla konuşmak gibidir. Nihayetinde, bir çözüm baş gösterecektir, çünkü tuğladan bir duvar, her seferinde bir tuğla alınacak şekilde nazikçe yıkılabilir (Biech, 1996).

Odağınızı değiştirmek için kelime oyunları kullanın. Sorun tanımınızda kullandığınız kelimeleri değiştirin, kelime ekleyin ya da çıkarın. Örneğin, "Patronum tam bir şeytan, liderlik yeteneği olmayan, başarısız, yargılayıcı ahlaksızın teki ve birinin onu durdurması gerekiyor!" açıklamasını "Patronum mutsuz ve yardıma ihtiyacı var," şeklinde değiştirin.

Sorunu çevreleyen bir soru düşünün ve sonra o soruyu değiştirin. Örneğin Toyota çalışanlarına nasıl daha üretken olabilecekleri sorulmuştu. Soruya çok az kişiden cevap geldi. Daha sonrasında aynı soru, "İşinizi nasıl kolaylaştırabilirsiniz?" şeklinde soruldu ve yöneticilerin üzerlerine fikirler yağdı (Michalko, 2001, s. 33). Neyin daha tetikleyici olduğunu görmek için sorularınızdaki fiili değiştirmeyi deneyin. Örneğin, "Satışları nasıl artırabilirim?" yerine, "Satışları nasıl dikkat çekici hale getirebilirim?" sorusu sorulabilir. Ya da satışları *yinelemek*? Veya satışları *genişletmek*?

Soru sorun ve bunları yanıtlayın.

- Belirgin şekilde rahatsız edici bir şey, ele alınması gereken daha büyük bir sorunun bir parçası mı (düşük özsaygı veya zayıf sosyal beceriler gibi)?
- Durum ne kadar kötü? Bundan yıllar sonra ne kadar kötü olacak? Büyük resimde büyük bir sorun olmaması mümkün mü?
- Hiçbir şey yapmazsam ne olur? Hiçbir şey yapmamak bana neye mal olacak?
- Soruna ben nasıl neden olmuş olabilirim?
- İlerlemeyi engelleyen şeyler neler?
- Bu sorun hakkında bulabileceğim güzel veya ilginç bir şey var mı? (Michalko 2001, s. 48)

Sorunu sanatsal ifadeyle tanımlamayı deneyin. Resim, çizim ve heykel yapmak, diğer sanat formlarının yanı sıra, sözel ifadenin sunamadığı içgörüleri size sunabilir. Sanatınızın kalitesi hakkında endişelenmeyin.

Mümkün olduğunca çok kaynaktan bilgi toplayın. Kitaplardan, internetten, tanıdığınız insanlardan, uzmanlardan ve benzeri kişilerden anlayış, tavsiye ve olası çözümler bulmaya çalışın.

Sonucu tasavvur edin. Ne olmasını istediğinizi hayal edebiliyor musunuz? Kabul edilebilir bir sonuç nasıl olurdu? İdeal olan ne olurdu? Sonucu netleştirmek, ona ulaşmanın yollarını bulmanıza yardımcı olabilir. Aşağıdaki stratejiler de bunu kolaylaştırabilir:

- *Niyeti belirtin.* Çözüm odaklı psikoterapistler şu ifadeyi düşünmeyi önerir: _____ [buraya patronla iyi çalışmak veya arkadaşlıkları artırmak gibi arzu edilen sonucu yazın] nasıl gerçekleştirileceğini anlamaktan mutluluk duyarım. Bu teşvik edici, iyimser ifade, sorun çözme sürecine olumlu bir yaklaşımı davet eder ve bir çözümün ortaya çıkma olasılığını artırır.
- *Sorunun çözüldüğünü hayal edin.* Diyelim ki uyudunuz ve uyandığınızda da bir tür değişiklik oldu. Bir şekilde engelinizin üstünden atladınız ya da etrafından geçtiniz. Fark edeceğiniz ilk şey ne olurdu? Başka hangi hoş fiziksel ve duygusal tepkileri fark edersiniz? Hayat siz ve diğerleri için nasıl daha iyi olurdu? Sorunun çözüldüğünü hayal etmek ve sorun çözme sü-

recine hoş duygular eklemek süreci kolaylaştırır (Echterling, Presbury ve McKee, 2005). Bazen soruna bakış açımızı veya soruna karşı hissettiğimiz duyguları değiştirmek en çok işe yarayan stratejidir, çünkü bazı durumlar "düzeltilemez".

- *İstediğiniz sonucun nasıl hissettireceğini ve neye benzediğini çizin, resmedin veya heykelini yapın.* Tekrar etmek gerekirse sanatsal ifade, sözlü ifadenin üretemeyeceği içgörüleri size sunabilir.

Çeşitli olası çözümler üretin. Delilik, aynı şeyi tekrar tekrar yapmak ve farklı sonuçlar beklemektir. Eski yöntem işe yaramadığında, mümkün olduğunca fazla yeni olasılık bulun. Ne kadar çok sorun çözme stratejisi tasarlayabilirseniz mümkün olan en iyi seçeneği bulma olasılığınız da o kadar artar. İşte çözüm üretmek için bazı stratejiler:

- *Beyin fırtınası yapın.* Bu, mümkün olduğunca çok çözüm üretmek için uygulanan bir süreçtir. Kişi bunu tek başına yapabilse de bu süreç en çok bir sürü kişinin fikir ve desteğinin alınabileceği bir ekipte işe yarar. Her kişi, sorunu veya bulmacanın bir parçasını çözebilecek anahtara sahip eşit bir meslektaş olarak görülür. Tüm katkılara saygı duyulur ve ekip içinde samimi bir hava hâkimdir. Beyin fırtınası toplantısından bir veya iki hafta önce, her ekip üyesinden sorunu çözmek için fikirler düşünüp getirmesini isteyin. Bu, fikirlerin düşünüp tartılması için zaman sağlar. Beyin fırtınası sırasında tüm fikirler, örneğin bir beyaz tahtada listelenir. Bu listeye herkes anlık olarak ortaya çıkan çözümleri ekler. Bu, her türlü fikrin serbest olduğu bir süreçtir. Tüm fikirler değerlendirme, tartışma, yargılama veya eleştiri (bunların hepsi yaratıcı süreci baltalayan etmenlerdir) olmadan yazılır. Bir fikir başka bir fikri destekleyebilir; saçma fikirler bile daha fazla fikrin üretilmesine yol açabilir. Bu toplantıyı hafif ve hareketli tutmaya çalışın. Fikirler durduğunda, "Beş çözüm daha bulamazsak borsa çökecek," gibi bir şey söylemeyi deneyin. Önerileri harmanlamanın yollarını düşünün. Bu nedenle kişi patronunu sevmeyi, ihtiyaçlarına daha fazla dikkat etmeyi, çalışmak için içsel motivasyonlara daha fazla odaklanmayı, yeni bir işin için kendini yenilemeyi, bir şeyleri olduğu gibi kabul etmeyi veya iş dışında daha fazla tatmin bulmayı öğrenebilir.
- *Tam tersini davranın.* Diyelim ki patronunuzla ilişkinizi geliştirmek isti-

yorsunuz. Şimdi, kendinizi ondan uzaklaştırmanın yollarını düşünün (örneğin onu görmezden gelme veya mesafeli olma, görevleri unutma, kibirli görünme). Bu liste çelişkili bir şekilde özgün soruna dair çözümler ortaya çıkarır.

- *Derecelendirme tekniğini kullanın.* Bu teknik (Walter ve Peller, 1992) bazen çözümleri bulma konusunda yardımcı olabilir. Başlangıç olarak, durumu 1-10 arasında değerlendirin (10 en ideal çözüm demektir). Daha yüksek sayılara ulaştıkça farklılaşan şey nedir? Hangi sayıdayken kontrolün sizde olduğunu hissedersiniz? Daha yüksek bir sayıya ulaşmak için bir sonraki adımınız ne olurdu?
- *Diğer insanların gözünden bakın.* "... [yetenekli veya saygın biri] olsaydı ne yapardı?"

Seçenekleri değerlendirin. Olası çözümler ürettikten sonra her birini değerlendirin. Her birinin artılarını ve eksilerini tartın. Şu soruları sorun: Bunun bana nasıl faydası olacak? Neden? Bu neden kötü bir fikir olabilir? (Karşıt görüşlü biri gibi düşünmek, çözümü değiştirmenize yardımcı olabilir.) Ekip üyelerinin seçenekleri ve bunların nasıl uygulanabileceğini daha iyi değerlendirmelerine izin vermek için onlara belli bir kuluçka süresi tanıyabilirsiniz.

"En iyi" planı (veya plan kombinasyonlarını) seçin, uygulayın ve ilerleme sürecini değerlendirin. Bir eylem planı yaparken kim, ne, nerede, ne zaman ve nasıl gibi soruları göz önünde bulundurun. Detayları yazın. İlerlemenizi kontrol etmek için bir zaman dilimi planlayın, planınızda ayarlamalar yapma ihtiyacına açık olun.

Kuzey Vietnam Esir Kamplarında Yaratıcılık

Hanoi Hilton filminde Amerikalı savaş esirlerinin sergilediği yaratıcılık, birçok kişinin hayatta kalmasına yardımcı oldu. Larry Chesley (1973), kendisi ve mahkûm arkadaşlarının bir eğitim programı oluşturduğunu ve kırk sekiz mahkûmdan her birinin de şu konularda ders verdiğini anlatır: Amerikan tarihi, psikoloji, sosyoloji, fizyoloji, din, yabancı diller, trigonometri, dans ve başka konular. Hatta yere bir parça tuğlayla çizilmiş hayalî bir piyano klavyesinde verilen müzik dersleri bile vardı. Her birine bir anahtar ve bir perde verilmişti. Mahkûmlar tuşlara basarak basit melodi-

ler çalarlardı. Akorları, kendi tuşlarına aynı anda üç veya dört kez basarak öğrendiler. Akşamları da hobileri, özel ilgi alanlarını ve nasıl daha iyi bir eş ve baba olunacağı hakkında konuştular. Chesley, Henley'nin "Invictus" [Yenilmez] adlı şiiri ve Kipling'in "If" [Eğer] adlı şiiri gibi insanın ruh halini yükselten şiirleriyle birlikte Tanrı'nın onları unutmadığının bilincinde olmasını sağlayan Mezmur 23 ayetini de ezberledi.

Sonuç

Esneklik ve yaratıcılık, geliştirilebilecek son derece yararlı becerilerdir. Esneklik ve yaratıcılık, yaşamın sorunlarını ele almak için her zaman farklı olasılıklar olduğunu bize gösterir. Bazı olasılıklar çözüm sunar. Çözüm göremediğinizdeyse bakış açınızı veya tepkinizi değiştirebilirsiniz. Esas mesele, bir acemi veya çocuk gibi zihninizi açık tutmaktır. Bu bölümü aşağıdaki yaratıcılıkla alakalı düşüncelerle sonlandıracağız.

> *Yaratıcılık isteğe bağlı gelişen bir şey değildir. Yaratıcılık yerleşik bir potansiyeldir, insan kişiliğinin derinliklerine dikilmiş bir fidandır. Ve diğer tüm insan olanakları gibi, yaratıcılığın büyümesine ve gelişmesine yardımcı olabiliriz.* –Thomas Kinkade

> *Biz gerçekliğin ya kurbanları ya da yaratıcılarıyız.* –Anonim

> *Herkes sanatçı doğar, eğitimle realist olur.* –Anonim

25. Bölüm

Erken Tedaviye Hazır Oluş

Bunaltıcı deneyimlerin ardından, azımsanmayacak miktarda insanın profesyonel yardım gerektirecek kadar ciddi ruhsal durumlar yaşadığı görülmüştür. Psikolojik olarak sağlam bireyler stresin ardından kendilerini toparlama konusunda ustadırlar. Ayrıca kimsenin TSSB'ye ve stresle ilgili diğer zihinsel bozukluklara karşı bağışıklığa sahip olmadığını ve yeniden toparlanmak için yardıma ne zaman ihtiyaç duyacaklarını bilecek kadar da bilgilidirler. Güçlü *görünme* konusunda endişe etmek yerine kendileri, arkadaşları ve aileleri için tekrar tamamen anda olabilmek için *iyileşmeye* (yeniden bir bütün olmaya) odaklanırlar. Psikolojik olarak sağlam insanlar, beklemek ve zamanın duygusal yaraları iyileştirmesini ummak yerine aktif olarak ihtiyaç duyulan yardımı ararlar.

Erken Tedavi Neden Önemlidir?

TSSB'nin stresle ilişkili ruhsal bozuklukların en karmaşığı olduğunu ve bunu anlamanın stresle ilgili diğer ruhsal durumları daha iyi anlamamıza yardımcı olduğunu hatırlayın. Bu nedenle bu bölümde TSSB'nin erken tedavisine odaklanacağız. Şunları anlamak çok önemlidir:

- **Birçok insan zaman içinde kendiliğinden iyileşmez ve krizden sonra onlarca yıl boyunca boş yere acı çeker.** Bazı insanlarda semptomlar travmatik olaydan aylar veya yıllar sonra ortaya çıkabilir.
- **TSSB son derece komorbid bir hastalıktır.** Çoğu zaman TSSB ile

birlikte depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, öfke, saldırganlık, kalp ve damar hastalıkları, kanser, diyabet, sindirim sistemi hastalıkları, baş ağrıları, kronik ağrılar, cilt hastalıkları, otoimmün hastalıklar, intihar düşüncesi, kazalar, daha düşük yağ değerleri, daha çok mutsuzluk ve genel olarak daha büyük ölüm oranı gibi bir dizi tıbbi ve psikolojik durum ortaya çıkar. TSSB'si olanlar genellikle daha fazla hastaneye giderler. Ayrıca bazı aile üyelerinde de üyelerin kendilerini sanki yumurta kabukları üzerinde yürüyorlarmış gibi hissetmelerine benzer şekildeki zorlanmalara sebep olabilirler veya bazı üyeler benzer semptomlar gösterebilir.

- **TSSB tedavileri oldukça etkilidir.** Erken tedavi genellikle travma sonrası stres semptomlarının TSSB haline gelmesini önleyebilir. Bununla birlikte travmatik olaylara maruz kaldıktan onlarca yıl sonra sağlanan ustaca bir araya getirilmiş tedavilerin bile oldukça etkili olduğu görülmüştür (Creamer ve diğ., 2006). Bu kadar çok etkili tedavi stratejisi varken onlarca yıl gereksiz yere acı çekmek çok anlamsızdır. Yetenekli bir travma terapisti, kriz atlatmış kişilerin doğru tedaviyi veya tedavi yöntemlerinin bir kombinasyonunu bulmalarına yardımcı olabilir.
- **İyileştiğinizde bir sonraki krize daha hazırlıklı olursunuz.** Tedavi sizi tam kapasitedeki halinize tekrar kavuşturabilir. Aksine, çözülmemiş travmalar gelecekteki krizlerde sizi sorunlara daha savunmasız hale getirebilir. Tedavi süreci büyük olasılıkla size gelecekte fayda sağlayacak yeni başa çıkma becerileri öğretir. İyileşme sürecine güvendiğinizde, yardıma ihtiyacı olan başkalarını da teşvik edebilirsiniz.

  Tedavi konusunda esnek olun. Bir krizden, *Kendini bastır*, *İçine at*, *Pes etme* veya *Acıyı reddet* gibi şeyler düşünerek kurtulmuş olabilirsiniz. Kriz geçtikten sonra, iyileşme sürecine geçmeye hazır olun. Durun ve ihtiyaçlarınızı kabul edin; duygusal yaralarınızı dile getirin ve onları iyileştirin; kuyudaki suyu değiştirin ki ilerlemeniz kolay olsun. Etkili tedavi, tekrar en iyi seviyede işlev göstermenize yardımcı olur. Bazı insanlar yardım arıyor olmanıza saygı duyar. Bunda utanılacak bir şey yok.

TSSB tedavisi genellikle mağdurun semptomları dengede tutmasına ve yönetmesine yardımcı olmayı; travmatik anılarla yüzleşmeyi, onları etkisizleştirmeyi ve düzgün bir şekilde hafızaya atmayı ve yaşamdaki dengeyi

yeniden sağlamayı içerir. Travma uzmanını size koçluk eden biri olarak görmek faydalı olur. Bir golf koçunun oyununuzu geliştirmenize yardımcı olması gibi, o da başa çıkma becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olur. TSSB'nin doğası ve tedavi çeşitleri gibi şeyler hakkında okuyarak bu konuda uzmanlaşın. Bu, tedavi sürecinden daha çok fayda almanızı sağlayacak ve TSSB'den mustarip diğer kişilere de daha etkili bir kaynak olmanıza yardımcı olacak.

Ne Zaman İyileştiğimi Nasıl Anlarım?

İyileşmenin birden çok belirtisi vardır. Bunlar Dr. Mary Harvey'nin (1992) çalışmasından uyarlanmıştır:

- Travmatik anıyı bilinçli olarak (minimum müdahale, kâbus veya geçmişe dönüşlerle) hatırlayabilecek veya uzaklaştırabileceksiniz.
- Anıyla ilişkili duyguları adlandırabilir ve hoş karşılayabilirsiniz.
- Diğer semptomları da (depresyon, anksiyete, yas veya cinsel işlev bozukluğu gibi) iyi karşılayabilirsiniz veya bunlar azalır.
- Kendine değer verme, zevk ve hayatın anlamı duyguları geri kazanılır.
- İster olumlu, ister olumsuz isterse nötr duygularla olsun tüm duygularınızla aranız iyidir.
- Geleceğinize bağlısınızdır.

İyileşmeyi Zora Sokan Mitler ve Çarpıtmalar

TSSB'den mustaripseniz, parçalanmış gibi ve hiçbir şey sizi tekrar bir araya getiremeyecekmiş gibi hissedebilirsiniz. Böyle hissetmeniz oldukça normal ve yaygındır. Neyse ki, doğru tedaviyi bulduğunuzda iyileşme olasılığınız oldukça yüksektir. Ne yazık ki, TSSB'li çoğu insan uygun tedaviyi alamıyor ve bu nedenle de yıllarca gereksiz yere acı çekiyor. Semptomları resmi bir TSSB tanısı seviyesine çıkmayan birçok kişi yine de sıkıntı yaratan TSSB semptomlarından mustarip oluyor. Onlar da tedaviden faydalanabilirler.

Yani birçok insan çeşitli nedenlerden dolayı önemli şekilde ihtiyaç duyulan tedaviye ulaşamaz. Bazıları tedaviyi nerede bulacağını bilmez. Bazıları da tedavinin kariyerlerini veya itibarlarını tehlikeye atabileceğinden korkar. Bazı insanların da yardım arayışları, burada karşı argümanlarıyla birlikte listelenen yaygın mitler ve çarpıtmalar tarafından engellenir:

- **Tedavi arayanlar zayıf ve muhtaçtırlar.** Yardımın bize fayda sağlayacağı alanları fark etmek bir güçtür. Düzgün bir tedavi programı özgüvenin artmasını destekler ve iyileşmek de buna ulaşmamıza yardımcı olur. TSSB'nin iyileştirilmesi, ilerlemeyi ve eğlenmeyi engelleyen diğer komorbid psikolojik koşulların iyileştirilmesine de yardımcı olur.
- **Tek başıma "devam edebilmeliyim".** Neden? Bir insanın asla başkalarından yardım almaması gerektiği bir yerde mi yazıyor? Eğer yardım nihayetinde bizi güçlendirecek bir şeyse, bunu istemek zayıflık mıdır yoksa bir güç ve bilgelik midir?
- **Duygularımı belli edersem kontrolü kaybederim.** Aslında insanların sağlıksız bir şekilde duygularını bastırarak kontrolü kaybetme olasılıkları daha yüksektir. Yas, korku ve acı gibi insani duyguları gösterebileceğimizi, hatta ağlayabileceğimizi –bir cenazede olduğu gibi– ve sonra tam işlevselliğimize geri dönebileceğimizi fark etmek özgürleştiricidir. Duygusal esneklik sayesinde kırılma olasılığımız daha düşük olur. Bu alanları güçlendirebilmemizin tek yolu belirli alanlardaki kırılganlığımızı kabul etmektir. Bir deyişte olduğu gibi, bir şeyi iyileştirmek için önce onu hissetmeliyiz.
- **Sadece sert ve ciddi olmalıyım.** Birçok güçlü insan da şefkatlidir. Çoğu insan güçlü bireylerin yanında çalışmayı ve aynı zamanda insafı da olan güçlü bireylerin etrafında olmayı ve onlarla çalışmayı tercih eder. Şefkat ve samimiyet göstermek ve bunları beklemek gayet normaldir.
- **Her zaman tetikte olmalıyım ve asla rahatlamamalıyım.** Sürekli gerilen bir lastik sonunda kopar. Gerektiğinde uyanık olun ama sonrasında da daha iyi işlev gösterebilmeniz için koşullar güvenli olduğunda bir mola verin.
- **Bu belirtiler zamanla geçer.** Geçebilirler ama şiddetli durumdalarsa muhtemelen geçmezler.
- **Travmam hakkında konuşmaya başlarsam kendimi kaybederim ve asla iyileşemem. Travma hakkında konuşmanın acısına dayanamam.** Dile getirmek, travmatik anıları bütünleştirmeye ve etkisizleştirmeye yardımcı olur. Travma hakkında konuşmak başlangıçta rahatsız edici olabilir, ancak genellikle tekrarla –özellikle de uygun ortamı seçtiğimizde– daha kolay hale gelir. Yetenekli bir travma uzmanı bunu

yalnızca hazır olduğunuzda ve daha sonra kendinize göre kabul edilebilir bir hızda yapmanıza yardımcı olacaktır.

- **Travmadan bahsetmek durumu daha da kötüleştirir.** Yukarıdaki yorumlara bakın.
- **Duygularımı inkâr etmek acımı dindirir. Uzaklaşmak ya da içki içmek olayı atlatmamı sağlar.** Göz ardı edilen acılar genellikle yıkıcı bir şekilde patlayana kadar birikme eğiliminde olurlar.
- **Acı çekmek zorunda değilim. İyileşmek için çabalamak zorunda değilim.** Herkes acı çekerken böyle bir şey neden olsun ki? Belki de sorunlarınızı çözmek için çalışırken acıya daha yumuşak, daha kabullenici bir tepkiyle yaklaşabilirsiniz.
- **İyileşmek için zaman istememeliyim.** İyileşmek için zaman gerektiğinde bunu isteyecek cesarete sahip olun.
- **Kimse zayıf olduğumu düşünmesin diye güçlü görünmeliyim. Belirtilerim olduğu için utanmalıyım.** Bu, birçok kişinin yardım almasını engeller ve birçok kişinin semptomları gizlemek için kendi kendini tedavi etmeye çalışmasına neden olur. Güçlü *görünmeyi* mi yoksa kendi içinizde güçlü *olmak ve hissetmek* için çaba harcamayı mı tercih edersiniz?
- **Şimdiye kadar bunu aşmış olmalıydım.** İyileşmek ne kadar gerekiyorsa o kadar zaman alır. Genellikle tedavide ne kadar yavaş ilerlerseniz iyileşme de o kadar hızlı olur.
- **Tüm sorunlar irade gücüyle çözülebilir ve işe geri dönülebilir.** Açık bir şekilde bu birçok TSSB vakasında işe yaramaz, çünkü birçok belirti yeni yaklaşımlar denenene kadar yıllarca devam edebilir.
- **Akıl sağlığı uzmanları işe yaramaz, neler yaşadığımı anlayamayacak şekilde gereksiz samimiyet kuran beceriksiz insanlardır.** Herhangi bir meslekte olduğu gibi, bazı travma uzmanları etkilidir ve bazıları da değildir (Artwohl ve Christensen, 1997). Bazıları sizin yaşadıklarınızı yaşamıştır ve bazıları da sizinki gibi deneyimleri anlamak için o kadar da çaba göstermemiştir. Bazılarının da sahip olduklarınızı deneyimlememiş olsalar bile, sizinle ilgilenme ve size yardım etme yeteneği vardır. Yine de saygı duyabileceğiniz, bağ kurabileceğiniz ve birlikte çalışabileceğiniz birini bulana kadar arayın.
- **Yaptıklarım yüzünden geri dönülemez derecede kötüyüm. Bunu asla atlatamayacağım.** Gerçekten kötü bir insan sizin yaşadığınız piş-

manlığı hisseder mi? İnsanlar suçları dinleyebilir, gerekli değişiklikleri yapabilir ve sonra onu serbest bırakabilirler. Suçluluk duygusu nihayetinde azalır.

İhtiyaç Duyulan Yardımı Bulma

Neyse ki, TSSB'si olanlar için birçok yararlı kaynak mevcut (önerilen kaynaklara bakın). Örneğin Sidran Enstitüsü, insanların kendi bölgelerinde bir travma uzmanı bulmalarına yardımcı olur. (TSSB tedavisinin karmaşıklığı TSSB'de olağanüstü bir uzmanlık gerektirdiğinden, bir ruh sağlığı uzmanı ararken bir travma uzmanı bulmak en iyisidir.) *Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook* [Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kaynak Kitabı] (Schiraldi, 2016a), TSSB'nin doğasını ve tedavi seçeneklerini açık ve kapsamlı bir şekilde anlatmaktadır. Bu kitap ayrıca ek kaynakların kapsamlı bir listesini de içerir.

Belirtiler devam ederse veya hayatınızın herhangi bir alanında sıkıntı yaratıyorsa ve öz yönetim stratejileriniz yetersizse, bir travma uzmanı bulmayı düşünebilirsiniz. İyi bir tüketici olun. TSSB hakkında okuyabildiğiniz kadar okuyarak uzman arayışlarınıza kendinizi hazırlayın. Hangi tedavi yöntemlerinin sizin için doğru olduğunu önceden bilin. Potansiyel bir uzmanla hangi tedaviyi (veya tedavileri) kullandığını konuşun ve o uzmanla çalışırken rahat olacağınızdan emin olun.

Sonuç

Çoğu insan travmanın veya stresle ilgili diğer durumların etkilerinden mustarip olmayı tercih etmezdi. Bununla birlikte, iyileşmek için gereken adımları attığınızda acınızı en aza indirebilirsiniz. İyileşme sürecinde muhtemelen hayatınız boyunca size yardımcı olacak yeni başa çıkma becerileri öğrenirsiniz. Bu süreç boyunca acı çekmek sizi nihayetinde psikolojik olarak daha sağlam hale getirebilir.

İşin Özü

Bu kitabı tamamladığınız için tebrikler! Tüm içtenliğimle, bu kitabın sizin için faydalı bir tecrübe olduğunu umuyorum.

Lütfen, öğrendiğiniz birçok önemli beceriyi bir an için düşünün. Birinci Kısım'da, ruh halinizi yükselten ve diğer psikolojik sağlamlık becerilerini uygulamanıza yardımcı olacak şekilde beyni güçlendirmenin yollarıyla başladık. Daha sonra fiziksel stres seviyelerinizi ve rahatsız edici duygularınızı yönetmek için gereken araçları öğrendiniz, böylece en iyi şekilde hissedebilir ve işlev gösterebilirsiniz.

Mutluluğun kendisi bir ödüldür. Bununla birlikte pozitif psikoloji, mutlu bir kişinin aynı zamanda psikolojisi daha sağlam bir kişi de olduğunu göstermiştir. İkinci Kısım'da mutluluğu artırmanın kanıtlanmış yollarından bahsettik. Tüm bu beceriler, sizi bu kitabın Üçüncü Kısım'ında, yani son bölümünde yer alan gelişim becerilerine hazırladı.

Lütfen özet ve sonuç olarak şu birkaç noktayı göz önünde bulundurun:

- Embriyodan itibaren geliştirebileceğiniz olağanüstü psikolojik sağlamlık güçlerinin tohumları zaten içinizde var.
- Bilgiden daha fazlası olan beceri pratiği, psikolojik sağlamlık güçlerinizi artırmanın anahtarıdır.
- Güçlü yönleri geliştirmek yaşam boyu devam eden bir süreçtir.
- Artan psikolojik sağlamlığa giden yolları sabırla takip ederseniz gelişim gösterirsiniz; bu belki de yavaş yavaş ve neredeyse fark edilmeyecek bir şekilde olur ama yine de olur.

Psikolojik sağlamlık becerilerinin ne kadar çok pratiğini yaparsanız, beynin psikolojik sağlamlıkla ilgili sinirsel yolları da o kadar gelişir (ve baskı altında bu becerilere o kadar kolayca erişebilirsiniz). Tersine, kullanım dışı bırakıldığında bu yollar kaybolabilir. Psikolojik sağlamlık becerilerinizi hatırlamak ve pratiğini yapmak işte bu yüzden önemlidir.

Belki biraz çabayla bazı becerileri hatırlarsınız. Belki de hayat sizi bu kitaba geri döndürüp gerekli becerileri gözden geçirmenizi sağlayacak beklenmedik bir sürpriz yapar. Ya da belki seçkin bir sporcu gibi, becerilerin kazanılmasının zaman aldığını ve sürdürülmesi için de pratik yapmayı gerektiğini kavrarsınız.

Bu son aktivite, öğreniminizi pekiştirmenize yardımcı olacak. Sizin için en önemli ilkeleri ve becerileri hatırlamanıza yardımcı olacak.

Etkinlik: Neyin İşe Yaradığını Hatırlama

Bu kitaptan en çok neyi yanınıza almak istersiniz? Lütfen tüm kitabı inceleyerek başlayın. Aşağıdaki alana en çok hatırlamak istediğiniz fikirleri (veya ilkeleri) ve becerileri yazın. Zor zamanlarda size referans olması için sayfa numaralarını da not edebilirsiniz. Bunu tamamladıktan sonra, lütfen en sevdiğiniz becerilerinizin haftalık pratiği için yıllık bir yazılı plan yapmayı düşünün. Tek kural, planın sizin için işe yarar olmasıdır.

En Çok Hatırlamak İstediğim Fikirler

En Çok Hatırlamak İstediğim Beceriler

Sonuç

Bizler öğretirken de öğreniriz. Psikolojik sağlamlık becerilerini taze tutmanın bir yolu da üyelerin sık sık (aile, komşular veya bir çalışma ekibi gibi) bir araya geldiği bir grup oluşturmaktır. Bir grup üyesi (genellikle her toplantıda farklı bir üye) her toplantıda diğer üyelere farklı bir beceri sunabilir. Alternatif olarak, bir grup üyesi zorlu bir senaryo geliştirebilir ve diğer üyelerden bu olayın öncesinde, sırasında ve sonrasında yararlı becerilerin bir kombinasyonunu anlatmalarını ve uygulamalarını isteyebilir. Ayrıca lütfen, psikolojik sağlamlığınızı güçlendirmek için yaşam boyu öğrenme ilkesini unutmayın (fikirler için önerilen kaynaklara bakın). Ücretsiz çevrimiçi kaynaklar hayat boyu öğrenmeye yardımcı olmak için bu kitaba önemli eklerdir. Bu kaynaklara orijinal dilinde erişmek ve onları indirmek için http://www.newharbinger.com/39409 adresini ziyaret edin ya da sayfanın kenarındaki karekod'u okutun.

İlerlemek için, lütfen zorlu zamanlarda kullanmanız gereken güçlü yönleri, becerileri ve kaynakları hatırlayın. Kendinizden emin, sürekli öğrenen ve her zaman psikolojik olarak daha sağlam olmanız dileğiyle.

Teşekkür

Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik bu kılavuz benim en zorlayıcı ve en tatmin edici yazma çabamdı; zorlayıcıydı çünkü psikolojik sağlamlık çok geniş ve derin bir konudur ve tatmin ediciydi çünkü artan psikolojik sağlamlığın getirdiği kazançlar çok büyüktür. Birçok önemli insanın yardımını almasaydım bu girişim benim için bir hayalden öteye geçemezdi.

Öncelikle, geliştirdiğim ve uygulanabilir hale getirdiğim psikolojik sağlamlık derslerindeki sabır ve kararlılıkları sayesinde insanların gerçekten nasıl psikolojik sağlamlık geliştirdiğini daha iyi anlamama yardımcı olan Maryland Üniversitesi öğrencilerine teşekkür etmek istiyorum. Yine aynı şekilde, psikolojik sağlamlık eğitimi atölyelerime katılan birçok kişiye, liderlere, çalışanlara, aile üyelerine, acil müdahale görevlilerine, meslektaşım olan psikolojik danışmanlara ve akıl sağlığı uzmanlarına teşekkür ediyorum. Bana bildiğinden daha fazlasını öğrettiniz, ilham verdiniz ve insan ruhunun cesaretine ve psikolojik sağlamlığına karşı takdirimi çok büyük ölçüde derinleştirdiniz.

Psikolojik sağlamlığın karmaşıklığını açıklığa kavuşturan, yorulmak bilmez araştırmacılara içten bir teşekkürü borç bilirim. Bu araştırmacılar arasında Dr. Emmy E. Werner, Dr. Emory L. Cowen, Dr. George E. Vaillant, Dr. Norman Garmezy, Dr. Michael Rutter, Dr. William R. Beardslee ve Dr. Ann S. Masten gibi isimler var. Araştırmalarını özellikle takdir ettiğim diğer biliminsanları arasında pozitif psikoloji araştırmacıları Dr. Martin Seligman, Dr. Christopher Petersen, Dr. Ed Diener, Dr. Sonja Lyubomirsky ve Dr. Barbara L. Fredrickson bulunuyor.

Uyarılmayı düzenlemeye yönelik vücut odaklı yaklaşımlara, usta kli-

nisyenler Patricia Ogden, Peter Levine, Bessel van der Kolk ve Elaine Miller-Karas öncülük etmiştir. Travmayı ve psikolojik sağlamlığı anlamak için bulmacanın eksik parçalarını bana sağladıkları için kendilerine minnettarım.

Bu kitabı gözden geçirmek, geribildirim vermek ve yararlı iyileştirmeler önermek için zamanlarını cömertçe harcayan birçok kişiye minnettarım: Dr. Greg Baer, Dr. Alan D. Boss, Dr. George S. Everly Jr. Dr. Charles R. Figley, Dr. Edward Tick, Dr. Mary Neal Vieten ve Dr. Spencer Wood; Papaz Glenn Calkins, Yüzbaşı William J. Donaldson, Dedektif Robert B. Dwyer, Çavuş Sergio Falzi, Binbaşı Thomas W. Garrett, Bayan Janet Harkness, Binbaşı Colby Jenkins, Yönetmen Peter Jonsson, Yüzbaşı Monica Kleinman, Polis Şefi Peter Volkmann ve sevgili ailemin değerli üyeleri.

Son olarak, zorluklarla azimle ve muzaffer bir iradeyle yüzleşmenin mümkün olduğunu örnekleriyle bize gösteren psikolojik açıdan sağlam birçok insana teşekkürlerimi sunuyorum. Hatta Rahibe Teresa, Arthur Ashe, Christopher Reeve ve Viktor Frankl gibi bazıları ünlü isimlerdir. Çoğu ise aile üyeleri, komşular ve arkadaşlar gibi sıradan insanlardı. Bu eseri, hayatın fırtınalarından sonra onur ve cesaretle toparlanmış ve iyileşmiş ve bunu yaparken de hepimize ilham olmuş herkese ithaf ediyorum. Hepinize çok teşekkür ederim.

Bu kitabın bazı bölümleri önceki eserlerimden uyarlanmıştır. Bu eserlerin bazıları: *World War II Survivors: Lessons in Resilience* [2. Dünya Savaşı Gazileri: Psikolojik Sağlamlıktan Çıkarılacak Dersler]; *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook* [Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kaynak Kitabı]; *The Self-Esteem Workbook* [Özsaygı Çalışma Kitabı]; *10 Simple Solutions for Building Self-Esteem* [Özsaygı Geliştirmek için 10 Basit Çözüm], *The Resilient Warrior Before, During, and After War* [Savaş Öncesi, Sırası ve Sonrasında Psikolojik Olarak Sağlam Savaşçı], *The Anger Management Sourcebook* [Öfke Kontrolü Çalışma Kitabı]; ve *The Complete Guide to Resilience* [Kapsamlı bir Psikolojik Sağlamlık Rehberi].

Ücretsiz Çevirimiçi Kaynaklar

Yaşam boyu öğrenme psikolojik sağlamlığı artırır. Önerilen kaynak bölümü, işinize yarayacak birden fazla ek yardım kaynağı içermektedir.

Psikolojik Sağlamlığın Temelleri

1. **MIND Diyeti**, beyni güçlendirdiği görülen umut verici bir Akdeniz tarzı diyettir.
2. **Psikolojik Sağlamlık Stratejileri için Günlük Sayfası**, ilerlemenizi kaydetmek için çoğaltılabilir.
3. **Günlük Düşünce Kaydı**'nın boş hali de çoğaltabilir ve bilişsel yeniden yapılandırma pratiği için kullanılabilir.

Mutluluk

4. **İyimserlik Anketi**, düşünme tarzınız hakkında farkındalık yaratır ve seçmeniz için bir dizi iyimser düşünce önerir.
5. **Sosyallik Kontrolü**, sosyal zekânın birçok boyutunu tanımlar.
6. **Sosyal Zekâ**, kişilerarası ilişkileri geliştirmek için birçok ilke ve beceri sunar.
7. **Para Tutumları ve Yönetimi** genellikle mutluluğu servetten daha fazla etkiler.
8. **Din ve Maneviyat**, psikolojik sağlamlık ve mutlulukla güçlü bir şekilde ilişkilidir.
9. **Af Mektubu**, bu kitabın 20. Bölümü'yle ilgili boş bir şablondur.

10. **Meditasyon**, mutluluk da dahil olmak üzere birçok faydayla bağlantılıdır. Bu bölüm ek yöntemleri kapsar.

İleriyi Görmek: Zor Zamanlara Duygusal Olarak Hazırlanmak

11. **Krizlere Duygusal Olarak Hazırlanmak**, duygusal aşılamanın güçlü ilkesini bize tanıtır.
12. **Kriz Sonrası Stres Belirtileri için Hazırlanmak**, sıkıntılı durumlarının sonrasında gafil avlanmamızı engeller.
13. **Psikolojik Olarak Sağlam Şekilde Acı Çekmek**, acı dolu zamanlarda yönümüzü bulmamıza yardımcı olan bakış açılarını anlatır.
14. **Acil Müdahale Ekipleri için Duygusal Aşılama**, özellikle yüksek riskli iş gruplarını (askerler, polisler ve itfaiyeciler gibi) ve onları destekleyenler için yararlı hususları kapsar.

İlave Psikolojik Sağlamlık Düşünceleri

Çevrimiçi Kaynakça

Ek: A

Beyin Sağlığını Planlama Formu

Bir sonraki sayfaya hem yiyecek hem de sıvı miktarları da dahil olmak üzere her gün ne yemeyi ve içmeyi planladığınızı yazın. Beyninizin ihtiyaç duyduğu besinleri aldığınızdan emin olmak için planınızı Birinci Bölüm'deki beslenme yönergeleriyle uyumlu hale getirmeye çalışın.

	Pzt.	Sal.	Çar.	Per.	Cum.	Cmt.	Paz.
Kahvaltı							
Atıştırmalık							
Öğle Yemeği							
Atıştırmalık							
Akşam Yemeği							
Atıştırmalık							

Ek: B

Başlangıç Olarak On Dört Günlük bir Bağlılık

Bir sonraki sayfada, on dört gün boyunca sağlık planınıza ne kadar bağlı kaldığınızı görmek için bir kayıt tutun. On dört gün boyunca ihtiyaç duyduğunuz düzenlemeleri yapın ve kitabın geri kalanını okurken de planınızı uygulamaya devam edin.

Gün	Tarih	Egzersiz (dakika olarak)	Yenilen Öğün Sayısı (O günkü beslenmenizin Bölüm 1'deki beslenme yönergeleriyle ne kadar eşleştiğini 1 ila 10 arasında puanlayın.)	Uyku		
				Saat Sayısı	Uyuma Zamanı	Uyanma Zamanı

Gün	Tarih	Egzersiz (dakika olarak)	Yenilen Öğün Sayısı (0 günkü beslenmenizin Bölüm 1'deki beslenme yönergeleriyle ne kadar eşleştiğini 1 ila 10 arasında puanlayın.)	Uyku		
				Saat Sayısı	Uyuma Zamanı	Uyanma Zamanı

Ek: C

Psikolojik Sağlamlık Stratejileri için Günlük Sayfası

Bir kayıt tutmak ve ilerlemeyi kaydetmek motive edici olabilir. Bir günlük ayrıca sizin için neyin işe yaradığını hatırlatabilir veya farklı stratejilerin etkililiklerinin nasıl karşılaştırıldığını gösterebilir. Bir sonraki sayfada bulunan boş günlük sayfasının kopyalarını çıkarabilir veya bu kitap için hazırlanmış internet sitesinden günlük sayfasının kopyalarını indirebilir ve bu kitaptaki çeşitli stratejilerin etkililiklerini, 1 ila 10 arasında derecelendirmek için kullanabilirsiniz (1, hiç etkili değil ve 10, oldukça etkili anlamındadır).

Tarih	Günün Hangi Vakti	Durum	Etkililik	
			Fiziksel	Duygusal

Tarih	Günün Hangi Vakti	Durum	Etkililik	
			Fiziksel	Duygusal

Önerilen Kaynaklar

Antikolinerjik İlaçlar

Indiana Üniversitesi Yaşlanma Araştırmaları Merkezi'nin Yaşlanan Beyin Bakımı Programı. 2012. *Antikolinerjik Bilişsel Yük Ölçeği*. Regenstrief Enstitüsü. http://www.agingbraincare.org/uploads/products/ACB_scale_-_legal_size.pdf. Bu ölçek antikolinerjik ilaçları tanımlar.

Genel Psikolojik Sağlamlık

Ashe, A. ve A. Rampersad, *Days of Grace: A memoir*, New York: Ballantine, 1993. Trajediye rağmen iç huzuru ve iyimserliği korumakla ilgili. Açık kalp ameliyatından dolayı AIDS'e yakalanan saygın tenis şampiyonu tarafından yazılmıştır.

Frankl, V., *İnsanın Anlam Arayışı*, (Kitapta atıf yapılan orijinal baskısı 2014 yılında basılmıştır, Boston: Beacon Press), 2019. Bir kişinin hayattaki anlamı acıdan keşfetmesi üzerine yazılmış klasik bir çalışma. Logoterapi ekolünü geliştirmiş bir soykırım mağduru tarafından yazılmıştır.

Geisel, T.S., *Oh, the Places You'll Go!*, New York: Random House, 1990. Dr. Seuss serisinin bir parçası; insanın büyümesi ve yanılabilirliği üzerine zekice yazılmış mizahi bir bilimsel eser.

Gonzales, L., *Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why*, New York: W. W. Norton, 2004. Duruma teslim olma, akla dayalı eylem, sakince sorumluluk alma ve istikrar da dahil olmak üzere günlük yaşama aktarılan hayatta kalma becerilerinden bahsetmektedir.

Kushner, H.S., *When Bad Things Happen to Good People*, New York: Anc-

hor Books, 2004. Bir hahamın acıyla alakalı derin içgörüleri hakkında bir eser.

Lewis. C. S. 2015. *A Grief Observed.* New York: HarperCollins. Sevdiğiniz kişinin kaybına dayanma ve bunu atlatmakla alakalı içgörüler.

Marx, J., *Season of Life: A Football Star, a Boy, a Journey to Manhood*, New York: Simon and Schuster, 2004. Viktor Frankl'dan esinlenen eski NFL yıldızı Joe Ehrmann, son derece başarılı genç sporculara erkekliğin atletik cesaret, cinsel sömürü veya materyalizmde değil, sevgi ve anlamda bulunduğunu öğretir.

Nhat Hanh, T., *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*, New York: Bantam, 2013. Huzurlu bir keşişten içsel huzur, neşe, sükûnet ve dengeyi geliştirmeye yönelik pratik yollar.

Opdyke, I. G. ve J. Armstrong, *In My Hands: Memories of a Holocaust Rescuer*, New York: Anchor Books, 2001. Tahmin edilemeyen acılara rağmen kendi içinde hassas halde kalan cesur bir soykırım mağduru bir kurtarma görevlisinin heyecan verici hikâyesi.

Petrie, A. ve J. Petrie, *Mother Teresa*, Ann ve Jeanette Petrie'nin yönettiği bir DVD belgeseli. New York: Petrie Productions, 1986. Koşulsuz sevgi, bağışlama ve inancın güçlü bir modeli ve evrensel mesajları.

Schiraldi, G. R., *10 Simple Solutions for Building Self-Esteem: How to End Self-Doubt, Gain Confidence, and Create a Positive Self-Image,* Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2007. Bu eser bilişsel davranışsal, farkındalık ve ACT stratejilerini birleştiriyor. Bu eser Maryland Üniversitesi'nde verdiğim etkili "11 Eylül'ün Ötesi: Stres, Hayatta Kalma ve Başa Çıkma" dersinden esinlenilmiştir.

Schiraldi, G. R., *World War II Survivors: Lessons in Resilience*, Ellicott City, MD: Chevron Publishing, 2007. Kırk bir savaş mağduru, akıl sağlıklarını ve birçok aşırı baskı altında işlevselliklerini nasıl koruduklarını bu eserde anlatır. Onların çıkardığı dersler bugün bile hepimiz için geçerlidir.

Schiraldi, G. R., *The Self-Esteem Workbook*, 2. ed., Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2016. Maryland Üniversitesi'nde verdiğim başarılı "Stres ve Sağlıklı Zihin" dersine dayanmaktadır. Birçok etkili beceri için ayrıntılı talimatlar anlatılıyor.

ten Boom, C., E. Sherrill ve J. Sherrill, *The Hiding Place*, 35. yıl ed., Grand Rapids, MI: Chosen Books, 2006. Yahudileri kurtardığı için Alman

toplama kamplarına hapsedilen Corrie ten Boom, nefret dolu bir dünyada şefkat ve cesaretle nasıl yaşadığını anlatıyor.

Vaillant, G. E., *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*, New York: Little, Brown, 2003. Yaşam boyu gelişim için genellikle en iyi boylamsal çalışma olarak kabul edilen bu çalışma zihinsel, fiziksel ve sosyal olarak gelişmekte olan her yaştan yetişkin için sıcak ve güçlü içgörüleri anlatıyor. Ayrıca bk. Dr. Vaillant, *Adaptation to Life* (1998) ve *Spiritual Evolution: A Scientific Defense of Faith* (2008).

Wooden, J. ve J Carty, *Coach Wooden's Pyramid of Success: Building Blocks for a Better Life*, Ventura, CA: Regal Books, 2005. Doksan dokuz yaşında ölen Wooden, pozitif psikoloji ilkelerini ustaca uygulayan olağanüstü başarılı, sevilen bir sporcu ve antrenördü. Ayrıca bkz. N. L. Johnson, *The John Wooden Pyramid of Success* (2003) eserine de bakabilirsiniz, bu eser daha fazla etkileyici ilke ve bilgelik içeriyor.

Mutluluk Kitapları

Brooks, A. C., *Gross National Happiness: Why Happiness Matters for America – and How We Can Get More of It*, New York: Basic Books, 2008. Bu eserde başarılı bir araştırmacı, siyasetten aileye ve mutlulukla ilgili dini değerlere kadar uzanan konularla alakalı sonuçlara ulaşmak için çoğunlukla son çalışmalardan olmak üzere büyük ve saygın veri tabanlarından yararlanıyor.

Dalai Lama ve H. C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook for Living*, 10. yıl güncellenmiş ed., New York: Riverhead Books, 2009. Özsaygı ve şefkat üzerine derin içgörüler.

Emmons, R., *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, New York: Houghton-Mifflin, 2007. Bilimsel ve dini temellerin yanı sıra her koşulda bize sunulan nimetlerin değerini bilmek için pratik yönergeler sağlıyor.

Lyubomirsky, S., *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, New York: Penguin Books, 2007. Mutluluğu artırmak için yapılan sağlam bir araştırmanın ve pratik, test edilmiş yöntemlerin ustaca hazırlanmış bir kombinasyonu.

Kalp Ahengi

HeartMath® Enstitüsü (800–711–6221; info@heartmath.com; http://www.heartmath.org/; http://www.heartmathstore.com). Konum: Boulder Creek, CA. Kalp ahengiyle ilgili kitaplar, videolar, müzik ve diğer ürünlerin yanı sıra HeartMath becerilerini uygularken kalp ritimlerini gerçek zamanlı olarak izlemenizi sağlayan emWave ürünlerini de bize sağlar.

Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR)

Yerel kaynaklara ulaşmak için "bilinçli farkındalık" veya "bilinçli farkındalık temelli stres azaltma" terimlerini kullanarak bir internet araması yapın.

Doktor Jon Kabat-Zinn'in faydalı bilinçli farkındalık meditasyon CD'leri ve kasetleri de size yardımcı olabilir (http://www.stressreductiontapes.com).

Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bilinçli Farkındalık Merkezi (https://www.cfmhome.org) bu alandaki eğitimlere ev sahipliği yapar ve MBSR sınıflarının bulunduğu yerleri belirler.

Bilinçli Farkındalık Kitapları

Brach, T., *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, New York: Bantam Books, 2003. Rahatlatıcı bir rehber.

Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York: Bantam Dell, 1990. Hâlâ klasik bir çalışma.

Schiraldi, G. R., *10 Simple Solutions for Building Self-Esteem: How to End Self-Doubt, Gain Confidence, and Create a Positive Self-Image*, Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2007. Özsaygıyı geliştirme bağlamında bilinçli farkındalık meditasyonuyla ilgili adımları içerir.

Ahlaki Güç

O'Malley, W. J., *Building Your Own Conscience (Batteries Not Included)*, Allen, TX: Tabor Publishing, 2010. Kişiyi farkında olması ve huzurlu bir vicdan geliştirmesi için ustalıkla destekleyen ilkeler, faaliyetler ve alıntılardan bahsedilir.

Beslenme

The Nutrition Data internet sitesi (http://nutritiondata.com), günlük yi-

yecekler ile restoranlarda ve *fast food* zincirlerinde bulunan yiyeceklerdeki kalorileri hesaplamanın kullanıcı dostu bir yolunu sunuyor.

USDA'nın sağlam araştırmalara dayanan kullanıcı dostu https://www.ChooseMyPlate.gov internet sitesi, ihtiyaçlarınıza göre bir beslenme planını uyarlamanıza yardımcı olacak çok sayıda yararlı bilgi sunuyor.

Fiziksel Zindelik

Christensen, A., *The American Yoga Association's Easy Does It Yoga: The Safe and Gentle Way to Health and Well-Being*, New York: Touchstone, 1999. Yaşlı, yaralı veya hareketsiz kişilere yönelik hafif duruşlar için adımlar. Birçoğu masanızda yapılabileceğiniz şeylerdir ve bu nedenle de herkesin rahatlaması, enerji ve esnekliği artırması için yararlıdır.

Ross, D. D. ve C. J. McPhee, *Flow Motion: The Simplified T'ai Chi Workout*, DVD, D. D. Ross ve C. J. McPhee tarafından yönetilmiştir, Los Angeles: Lightworks Audio and Video, 2008. Tansiyonu düşürdüğü ve zindeliği iyileştirmesiyle bilinen tai chi'de yeni başlayanlar için hafif egzersizler.

Sertifikalı eğitmenlerin listesi için lütfen şu adreslere gidin: American Council on Exercise (http://www.acefitness.org), ve American College of Sports Medicine (http://www.acsm.org).

Pozitif Psikoloji

Fredrickson, B., "Positivity", 2009, http://www.positivityratio.com. Dr. Fredrickson tarafından hazırlanan yirmi soruluk kendi kendini test etme aracı, günlük pozitiflik oranınızın üç pozitif duyguya karşılık bir negatif duygu hedefini aşıp aşmadığını göstermektedir. Çoğu kişinin aşmaz ama bu oranı arttırabiliriz.

Pennsylvania Üniversitesi. t.y. "Authentic Happiness." http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu. Yirmi dört karakter gücünüzün en iyi beşini gösteren karakter güçlerinin araştırılması da dahil olmak üzere çeşitli mutluluk anketleri içerir. (Ayrıca yirmi dört güçlü yönün tümünü görmek için http://www.viacharacter.org adresini ziyaret edin.)

Siegel, R. D. ve S. M. Allison (ed.), *Positive Psychology: Harnessing the Power of Happiness, Mindfulness, and Personal Strength,* Boston: Harvard Health Publications, 2009. Pozitif psikolojinin gelişimini çok etkili ve özlü bir şekilde takip ederek önemli bulguları ana hatlarıyla belirtir ve birçok pratik beceriyi de bizlere sunar.

Koruyucu Faktörler

Gilmartin, K. M., *Emotional Survival for Law Enforcement: A Guide for Officers and Their Families*, Tucson, AZ: E-S Press, 2002. Gerçekçi ve çoğunlukla esprili.

Grossman, D. ve L. W. Christensen, *On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace*, 3. Baskı Millstadt, IL: Warrior Science Publications, 2008. Ne bekleyeceğini ve gerektiğinde nasıl öldüreceğini bilmeyle ilgili üzerine düşünülmüş bir bilimsel eser. Yarbay Grossman'a ait *On Killing* (2009) eserini de ayrıca öneriyoruz.

Kirschman, E., *I Love a Cop: What Police Families Need to Know*, Gözden geçirilmiş baskı, New York: Guilford Press, 2006. Kimsenin bahsetmediği streslerin dengeli bir şekilde tedavi edilmesi ve birçok pratik ipucu hakkında bir eser. Hem polisler hem de aileleri için yararlıdır. Yazar ayrıca itfaiyeciler ve aileleri için çok yararlı olan *I Love a Firefighter* (2004) adlı kitabı da yazmıştır.

Schiraldi, G. R. 2012. *The Resilient Warrior: Before, During, and After War.* Ashburn, VA: Resilience Training International. Bir savaş bölgesine gitmeye hazırlanan, bu bölgelerde görev yapan veya bu bölgelerden dönen herkes ve aileleri için temel bir rehber.

Tick, E., *War and the Soul: Healing Our Nation's Veterans from Post-Traumatic Stress Disorder*, Wheaton, IL: Quest Books, 2005. Tick, TSSB'nin en iyi şekilde bir kimlik bozukluğu ve ruh yarası olarak anlaşılabildiğini ve ahlaki acının bunun temelindeki neden olduğunu savunur. Bu kitap, onurlu savaşçı ruhunun nasıl iyileşeceği ve geri alınacağı hakkındadır.

TSSB

Schiraldi, G. R., *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook: A Guide to Heading Recovery and Growth,* Revize edilmiş 2. Baskı, New York: McGraw-Hill, 2016. TSSB semptomlarını açıkça anlatır ve normalleştirir, tedavi seçeneklerini (örneğin gruplar, profesyonel veya kendi kendine yönetilen) ve bunların nasıl bulunacağını anlatır ve kaynakların kapsamlı bir listesini sağlar. *International Journal of Emergency Mental Health*'in kurucu yönetici editörü Dr. George Everly, kitapla alakalı olarak "TSSB hakkında şimdiye kadar gördüğüm en değerli, en kullanıcı dostu kılavuz. Mağdurlar, aileleri ve terapistleri mutlaka okumalıdır," şeklinde bir yorumda bulunmuştur.

Bir Travma Uzmanı Bulmak

Amerika Anksiyete ve Depresyon Derneği (240-485-1001; http://www.adaa.org). Konum: Silver Spring, MD. Üyelere stresle ilgili durumların tedavisinde uzmanlaşmış profesyonellerin bir listesini sunar. Ayrıca bölgenizdeki kendi kendine yardım ve destek grupları hakkında da bilgi sağlar. Mevcut broşürler, kitaplar ve ses kasetlerinin bir kataloğuna sahiptir; bir bülten yayınlar ve yılda bir ulusal konferans düzenler.

Intensive Trauma Therapy, Inc. (304-291-2912; http://www.traumatherapy.us). Konum: Morgantown, WV. Hipnoz, video teknolojisi ve sanat terapisini bir ila iki haftalık yoğun programlarla mükemmel sonuçlar alacağınız şekilde birleştirir. Ayrıca hizmet sağlayıcıları da eğitir.

Mental Health America (eski adı: National Mental Health Association) (703-684-7722; 800-969-NMHA; kriz hattı 800-273-TALK; http://www.NMHA.org). Konum: Alexandria, VA. Kendi kendine yardım grupları, tedavi uzmanları ve sağlık ocakları hakkında kaynak ve bilgi sağlayabilen bölgenizdeki ruh sağlığı kuruluşlarının bir listesini sağlar.

Seeking Safety (http://www.seekingsafety.org). TSSB ve madde bağımlılığının çifte tanısını tedavi etmenin yöntemleri için bir kaynak.

SIDRAN Enstitüsü (410-825-8888; help@sidran.org; http://www.sidran.org). Konum: Baltimore, MD. TSSB konusunda uzmanlaşmış psikoterapistleri bulmanıza, yazılara ve diğer kaynaklara erişmenize yardımcı olabilir.

Psikolojik Olarak Sağlam Çiftler ve Aile Becerileri

Garcia-Prats, C. M., J. A. Garcia-Prats, *Good Families Don't Just Happen: What We Learned from Raising Our 10 Sons and How It Can Work for You*, Holbrook, MA: Adams Media Corporation, 1997. Eşler arasında saygıyla başlayan ilke temelli becerilerden bahseden bir kitap.

Lundberg, G. B. ve J. S. Lundberg, *I Don't Have to Make Everything All Better: Six Practical Principles that Empower Others to Solve Their Own Problems While Enriching Your Relationships*, New York: Viking, 2000. İnsanlarla ilişki kurmak için bir hazine. Tartışmak veya eleştirmek yerine insanların yanında duygusal olarak (onaylayarak) nasıl yürüyeceğinizi öğrenirsiniz.

Lundberg, G. B. ve J. S. Lundberg, *Married for Better, Not Worse: The Fourteen Secrets to a Happy Marriage*, New York: Penguin Books, 2002. Tatmin edici bir evlilik yaratmak için başka bir gerçekçi hazine.

Markman, H., S. Stanley ve S. L. Blumberg, *Fighting* for *Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love*, San Francisco: Jossey-Bass, 2001. Çatışmayı çözmekten eğlencenizi artırmaya kadar çeşitli bilgiler içerir. Pratiktir. Sağlam araştırmalara dayanır.

Önleme ve İlişki Geliştirme Programı (PREP), Greenwood Village, CO (800-366-0166; https://www.prepinc.com). İletişim becerilerinizi geliştirmenize, sorunları çözmenize ve yakınlığı artırmanıza yardımcı olacak mükemmel, pratik DVD'lerin yanı sıra, *Fighting for Your Marriage* kitabı ve diğer kitaplar gibi sevgi dolu bir evlilik için gerekli kaynakları sunar. PREP programı iyi araştırmalara dayandırılmış ve çokça saygı duyulan bir programdır.

Uyku

Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi (http://www.aasmnet.org; http://www.sleepeducation.com) yüzlerce akredite merkezi ve kurul sertifikalı uyku uzmanlarını listeler.

Düşünce Alanı Terapisi

Düşünce alanı terapisinin kurucusu Dr. Roger Callahan'ın internet sitesi: http://www.tfttapping.com/.

Travma Yardım Kuruluşları

Outward Bound (866-467-7651; http://www.outwardbound.org). Konum: Golden, CO. 1941'den bu yana başkalarına, topluma ve çevreye saygı gösterilmesi ve önem verilmesi için duygusal destekle birlikte bir dizi zorlu vahşi ortamda eğitimler sunmaktadır. Eğitimler şiddet, savaş, cinsel saldırı, ensest, kanser, madde kullanım bozuklukları, hafif travmatik beyin hasarı ve kederden kurtulanlar için özelleştirilebilirler.

Serve and Protect (615-373-8000, 7/24 hizmet veren güvenli bir acil servis hattı; http://www.serveprotect.org). Konum: Brentwood, TN. Kamu hizmeti personellerini (polisler, diğer acil servis personelleri ve gaziler) gerektiğinde travma terapistlerine, yatılı tedavilere veya diğer tedavilere (atlarla veya köpeklerle tedavi gibi) yönlendirir.

Kaynakça

ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı ve ABD Tarım Bakanlığı. *2015-2020 Dietary Guidelines for Americans*. http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/.

Adamshick, M., *Chief of Staff of the Army Leader Development Task Force Final Report*, Washington, DC: Savunma Bakanlığı, 2013. cape.army.mil/repository/CSA%20LDTF%20Final%20Report%20062113.pdf adresinden erişildi.

Amatenstein, S., *The Complete Marriage Counselor: Relationship-Saving Advice from America's Top 50+ Couples Therapists*, Avon, MA: Adams Media, 2010.

Amerikan Psikoloji Derneği, "Helping a Nation Heal: The Pentagon", *Monitor on Psychology*, 2001, ss. 32: 16. http://www.apa.org/monitor/nov01/pentagon.aspx adresinden erişildi.

Artwohl, A. ve L. W. Christensen, *Deadly Force Encounters: What Cops Need to Know to Mentally and Physically Prepare for and Survive a Gunfight*, Boulder, CO: Paladin Press, 1997.

Ashe, A. ve A. Rampersad, *Days of Grace: A Memoir*, New York: Ballantine Books, 1993.

Austenfeld, J. L., A. M. Paolo ve A. L. Stanton, "Effects of Writing About Emotions Versus Goals on Psychological and Physical Health Among Third-Year Medical Students", *Journal of Personality*, 2006, ss. 74: 267–286.

Baker, D., C. Greenberg ve I. L. Yalof, *What Happy Women Know: How New Findings in Positive Psychology Can Change Women's Lives for the Better*, New York: Rodale, 2007.

Barker, D. B., "Antecedents of Stressful Experiences: Depressive Symptoms, Self-Esteem, Gender, and Coping", *International Journal of Stress Management*, 2007, ss. 14: 333–349.

Barrett, D. (ed.), *Trauma and Dreams*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1996.

Baylis, N., *The Rough Guide to Happiness*, London: Rough Guides, 2009.

Bergin, M. S., "Making Dinner Together Time", *BYU Magazine*, Winter, 2009, ss. 24–25.
Biech, E., *Creativity and Innovation: The ASTD Trainer's Sourcebook*, New York: McGraw-Hill, 1996.
Boscarino, J. A. ve R. E. Adams, "Overview of Findings from the World Trade Center Disaster Outcome Study: Recommendations for Future Research After Exposure to Psychological Trauma", *International Journal of Emergency Mental Health*, 2008, ss. 10: 275–290.
Boscarino, J. A., R. E. Adams ve C. R. Figley, "A Prospective Cohort Study of the Effectiveness of Employer-Sponsored Crisis Interventions After a Major Disaster", *International Journal of Emergency Mental Health*, 2005, ss. 7: 9–22.
Bray, R. L., "Thought Field Therapy of San Diego", 2017, http://www.rlbray.com adresinden erişildi.
Brooks, A. C., *Gross National Happiness: Why Happiness Matters for America—and How We Can Get More of It*, New York: Basic Books, 2008.
Carrier, C., "From Darkness to Light", *Reader's Digest*, Mayıs, 2000, ss. 100–106.
Chaffee, J., *The Thinker's Way: 8 Steps to a Richer Life*, New York: Little, Brown, 1998.
Chesley, L., *Seven Years in Hanoi: A POW Tells His Story*, Salt Lake City, UT: Bookcraft, 1973.
Childre, D. L. ve D. Rozman, *Transforming Anger: The HeartMath Solution for Letting Go of Rage, Frustration, and Irritation*, Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2003.
Childre, D. L. ve D. Rozman, *Transforming Stress: The HeartMath Solution for Relieving Worry, Fatigue, and Tension*, Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2005.
Cicchetti, D., F. A. Rogosch, M. Lynch ve K. D. Holt, "Resilience in Maltreated Children: Processes Leading to Adaptive Outcome", *Development and Psychopathology*, 1993, ss. 5: 629–647.
Creamer, M., P. Elliott, D. Forbes, D. Biddle ve G. Hawthorne, "Treatment for Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: Two-Year Follow-Up", *Journal of Traumatic Stress*, 2006, ss. 19: 675–685.
Csikszentmihalyi, M., *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York: HarperCollins, 1996.
Diener, E. ve R. Biswas-Diener, *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Malden, MA: Blackwell Publishing, 2008.
Diener, E. ve M. Diener, "Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, ss. 68: 653–663.
Doidge, N., *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*, New York: Penguin, 2007.
Dumont, M. ve M. A. Provost, "Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experi-

ence of Stress and Depression", *Journal of Youth and Adolescence,* 1999, ss. 28: 343–363.

Echterling, L. G., J. H. Presbury ve J. E. McKee, *Crisis Intervention: Promoting Resilience and Resolution in Troubled Times*, Upper Saddle River, NJ: Pearson, 2005.

Emmons, R. A.,"Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology,* 1986, ss. 51: 1058–1068.

Emmons, R. A. ve M. E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology,* 2003, ss. 84: 377–389.

Enright, R., *The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*, Washington, DC: American Psychological Association, 2012.

Eyre, L. ve R. Eyre, *Teaching Children Joy*, Salt Lake City, UT: Deseret Books, 1980.

Felitti, V. J., "The Relation Between Adverse Childhood Experiences and Adult Health: Turning Gold into Lead", *Permanente Journal,* 2002, ss. 6: 44–47.

Follette, V. M. ve J. Pistorello, *Finding Life Beyond Trauma: Using Acceptance and Commitment Therapy to Heal from Post-Traumatic Stress and Trauma-Related Problems*, Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2007.

Frankl, V., *İnsanın Anlam Arayışı*, İstanbul: OkuyanUs Yayınları (İlk baskı 1963 yılında yapılmıştır, New York: Pocket Books, 2019).

Franzini, L., R. *Kids Who Laugh: How to Develop Your Child's Sense of Humor*, Garden City Park, NY: Square One Publishers, 2002.

Fredrickson, B. L., *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life*, New York: Three Rivers Press, 2009.

Fredrickson, B. L., *Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become*, New York: Hudson Street Press, 2013.

Fredrickson, B. L., M. M. Tugade, C. E. Waugh ve G. R. Larkin, "What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001", *Journal of Personality and Social Psychology,* 2003, ss. 84: 365–376.

Gardener, H., C. B. Wright, C. Dong, K. Cheung, J. DeRosa, M. Nannery, Y. Stern, M. S. V. Elkind ve R. L. Sacco, "Ideal Cardiovascular Health and Cognitive Aging in the Northern Manhattan Study", *Journal of the American Heart Association,* 2016, 5: e002731.

Gauthier, J., D. Pellerin ve P. Renaud, "The Enhancement of Self-Esteem: A Comparison of Two Cognitive Strategies", *Cognitive Therapy and Research,* 1983, ss. 7: 389–398.

Goldman, L., "Building Resiliency in Traumatized Kids: Coping with 21st Century Realities", *Healing Magazine*, Sonbahar/Kış, 2005, ss. 19–20.

Grossman, D. ve L. W. Christensen, *On Combat*, Millstadt, IL: PPCT Research Publications, 2004.

Harter, S., "Cognitive-Developmental Processes in the Integration of Concepts About Emotions and the Self", *Social Cognition*, 1986, ss. 4: 119–151.
Harter, S., *The Construction of the Self*, New York: Guilford Press, 1999.
Harvey, M., "Cambridge Hospital Victims of Violence Program Resolution Criteria", In "Date Rape," ed. M. P. Koss, *Harvard Mental Health Letter 9*, 6 Eylül 1992.
Hillenbrand, L., *Unbroken: A World War II Story of Survival, Resilience, and Redemption*, New York: Random House, 2012.
Hobfoll, S. E. ve P. London, "The Relationship of Self-Concept and Social Support to Emotional Distress Among Women During War", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1986, ss. 4: 189–203.
Hobfoll, S. E. ve S. Walfisch, "Coping with a Threat to Life: A Longitudinal Study of Self-Concept, Social Support, and Psychological Distress", *American Journal of Community Psychology*, 1984, ss. 12: 87–100.
Jacob, J. I., S. Allen, E. J. Hill, N. L. Mead ve M. Ferris, "Work Interference with Dinnertime as a Mediator and Moderator Between Work Hours and Work and Family Outcomes", *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 2008, ss. 36: 310–327.
Johnson, C., M. Shala, X. Sejdijaj, R. Odell ve K. Dabishevci, "Thought Field Therapy: Soothing the Bad Moments of Kosovo", *Journal of Clinical Psychology*, 2001, ss. 57: 1237–1240.
Kessler, R. C., P. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas ve E. E. Walters, "Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of *DSM-IV* Disorders in the National Comorbidity Survey Replication", *Archives of General Psychiatry*, 2005, ss. 62: 593–602.
Kessler, R. C., K. A. McGonagle, S. Zhao, C. B. Nelson, M. Hughes, S. Eshleman, H. U. Wittchen ve K. S. Kender, "Lifetime and 12-Month Prevalence of *DSM-III-R* Psychiatric Disorders in the United States", *Archives of General Psychiatry*, 1994, ss. 51: 8–19.
King, L. A., "The Health Benefits of Writing About Life Goals", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001, ss. 27: 798–807.
Kirschman, E., *I Love a Fire Fighter: What the Family Needs to Know*, New York: Guilford Press, 2004.
Klein, A., *The Healing Power of Humor: Techniques for Getting Through Loss, Setbacks, Upsets, Disappointments, Difficulties, Trials, Tribulations, and All That Not-So-Funny Stuff*, New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1989.
Kovacs, L., *Building a Reality-Based Relationship: The Six Stages of Modern Marriage*, Lincoln, NE: iUniverse, 2007.
Levine, P. A., *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010.
Lewinsohn, P., R. Muñoz, M. A. Youngren ve A. M. Zeiss, *Control Your Depression*, New York: Prentice Hall, 1986.

Litz, B. T., L. Lebowitz, M. J. Gray ve W. P Nash, *Adaptive Disclosure: A New Treatment for Military Trauma, Loss, and Moral Injury*, New York: Guilford Press, 2016.

Lyubomirsky, S., *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, New York: Penguin Books, 2007.

Lyubomirsky, S. ve M. D. Della Porta, "Boosting Happiness, Buttressing Resilience: Results from Cognitive and Behavioral Interventions", *Handbook of Adult Resilience: Concepts, Methods, and Applications* içinde, ed. J. W. Reich, A. J. Zautra ve J. S. Hall, ss. 450–464. New York: Guilford Press, 2010.

Martin, R. A., *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*, Boston: Elsevier Academic Press, 2007.

McCraty, R ve D. Childre, "The Grateful Heart: The Psychophysiology of Appreciation", *The Psychology of Gratitude* (Affective Science Dizisi) içinde, ed. R. A. Emmons ve M. E. McCullough, ss. 230–256, New York, Oxford University Press, 2004.

McCraty, R. ve D. Tomasino, "Heart Rhythm Coherence Feedback: A New Tool for Stress Reduction, Rehabilitation, and Performance Enhancement", Proceedings of the First Baltic Forum on Neuronal Regulation and Biofeedback, Riga, Latvia, 2-5 Kasım, 2004. https://www.heartmath.org/assets/uploads/2015/01/hrv-biofeedback.pdf.

McGhee, P. E., *Health, Healing and the Amuse System: Humor as Survival Training*, 3. ed. Dubuque, IA: Kendall Hunt, 1999.

Medoff, M., "In Praise of Teachers", *New York Times Magazine*, 9 Kasım, 1986. http://www.nytimes.com/2+9+/11/09/magazine/in-praise-of-teachers.html.

Michael, R. T., J. H. Gagnon, E. O. Laumann ve G. Kolata, *Sex in America: A Definitive Survey*, Boston: Little, Brown, 1994.

Michalko, M., *Cracking Creativity: The Secrets of Creative Genius*, Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2001.

Miller-Karas, E., *Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models*, New York: Routledge, 2015.

Monson, T. S., "The Profound Power of Gratitude", *Ensign*, 4 Eylül, 2005. https://www.lds.org/ensign/2005/09/the-profound-power-of-gratitude?lang=eng.

Nakamura, J. ve M. Csikszentmihalyi, "The Construction of Meaning Through Vital Engagement", içinde *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, ed. C. L. M. Keyes ve J. Haidt, ss. 83–104. Washington, DC: Amerikan Psikoloji Derneği, 2003.

Neff. K., *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*, New York: William Morrow, 2011.

Nelson, A. P. (ed.), *Improving Memory: Understanding Age-Related Memory Loss*, Boston, MA: Harvard Health Publications, 2008.

Nixon, R., "Mind Your Body: Quit While You're Behind; Persistence Doesn't Always Pay: The Benefits of Plan B", *Psychology Today*, Mayıs/Haziran, 2008, s.

57. https:www.psychologytoday.com/articles/200805/mind-your-body-quit-while-youre-behind.
Ogden, P. ve J. Fischer, *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment*, New York: W. W. Norton, 2015.
Ogden, P., K. Minton ve C. Pain, *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*, New York: W. W. Norton, 2006.
Pennebaker, J. W., *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*, New York: Guilford Press, 1997.
Pennebaker, J. W. ve J. F. Evans, *Expressive Writing: Words That Heal*, Enumclaw, WA: Idyll Arbor, 2014.
Pennebaker, J. W. ve J. M. Smyth, *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*, 3. ed., New York: Guilford Press, 2016.
Peterson, C. ve L. M. Bossio, *Health and Optimism: New Research on the Relationship Between Positive Thinking and Physical Well-Being*, New York: Free Press, 1991.
Petrie, A. ve J. Petrie, *Mother Teresa*, Ann and Jeanette Petrie'nin yaptığı DVD belgeseli, New York: Petrie Productions, 1986.
Porges, S. W., *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*, New York: W. W. Norton, 2011.
Prigerson, H. G., A. J. Bierhals, S. V. Kasl, C. F. Reynolds 3rd, M. K. Shear, N. Day, L. C. Beery, J. T. Newsom ve S. Jacobs, "Traumatic Grief as a Risk Factor for Mental and Physical Morbidity", *American Journal of Psychiatry*, 1997, ss. 154: 616–623.
Ripley, A., *The Unthinkable: Who Survives When Disaster Strikes—and Why*, New York: Crown, 2008.
Sakai, C. E., S. M. Connolly ve P. Oas, "Treatment of PTSD in Rwandan Child Genocide Survivors Using Thought Field Therapy", *International Journal of Emergency Mental Health*, 2010, ss. 12: 41–50. http://:www.tftcenter.com/articles_treatment_of_ptsd_rwanda.html.
Sanders, T., *The Likeability Factor: How to Boost Your L-Factor and Achieve Your Life's Dreams*, New York: Crown, 2005.
Schiraldi, G. R., *10 Simple Solutions for Building Self-Esteem: How to End Self-Doubt, Gain Confidence, and Create Positive Self-Image*, Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2007a.
Schiraldi, G. R., *World War II Survivors: Lessons in Resilience*, Ellicott City, MD: Chevron Publishing, 2007b.
Schiraldi, G. R., *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook: A Guide to Healing, Recovery, and Growth*, 2. ed., New York: McGraw-Hill, 2016a.
Schiraldi, G. R., *The Self-Esteem Workbook*, 2. ed., Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2016b.

Schiraldi, G. R. ve M. H. Kerr, *The Anger Management Sourcebook*, New York: McGraw-Hill, 2002.

Schiraldi, G. R., T. K. Jackson, S. L. Brown ve J. B. Jordan, "Resilience Training for Functioning Adults: Program Description and Preliminary Findings from a Pilot Investigation", *International Journal of Emergency Mental Health*, 2010, ss. 12: 117–129.

Seligman, M. E. P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press, 2002.

Seligman, M. E. P., 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, New York: Vintage Books, 2002.

Seligman, M. E. P., *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, New York: Free Press, 2011.

Shay, J., *Odysseus in America: Combat Trauma and the Trials of Homecoming*, New York: Scribner, 2002.

Sherwood, B., "Ben Sherwood: 'The Survivor's Club' (Grand Central)" [Röportaj], Diane Rehm tarafından yapılmıştır. 29 Ocak 2009. http://dianerehm.org/shows/2009-01-29/ben-sherwood-survivors-club-grand-central.

Siebert, A., *The Survivor Personality: Why Some People Are Stronger, Smarter, and More Skillful at Handling Life's Difficulties...and How You Can Be, Too*, New York: Perigee, 1996.

Sin, N. L. ve S. Lyubomirsky, "Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis", *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 2009, ss. 65: 467–487.

Smith, T. W., *Job Satisfaction in America: Trends and Socio-demographic Correlates*, Chicago: Ulusal Düşünce Araştırmaları Merkezi Raporu, Chicago Üniversitesi, 2007. http://www.news.uchicago.edu/releases/07/pdf/070827.jobs.pdf.

Smyth, L. D., *Treating Anxiety Disorders with a Cognitive-Behavioral Exposure Based Approach and the Eye-Movement Technique: Video and Viewer's Guide*, Havre de Grace, MD: Red Toad Road Publishing, 1996.

Sprott, J. B. ve A. N. Doob, "Bad, Sad, and Rejected: The Lives of Aggressive Children", *Canadian Journal of Criminology*, 2000, ss. 42: 123–133.

Stewart, J. B., *Heart of a Soldier: A Story of Love, Heroism, and September 11th*, New York: Simon and Schuster, 2002.

Stoltz, P. G., *Grit: The New Science of What It Takes to Persevere, Flourish, Succeed*, San Luis Obispo, CA: ClimbStrong Press, 2014.

Sullivan, M. R., S. L. Brown ve G. R. Schiraldi, "Comprehensive Resilience Training: A Comparison of Three Approaches", Poster, Uluslararası Kritik Olaylar Vakfı 12. Dünya Stress, Travma ve Başa Çıkma Kongresi, Baltimore, MD, 22–23 Şubat. Silahlı Kuvvetler Halk Sağlığı Konferansı, Hampton, VA, 18–25 Mart, 2011.

Tannen, D., *I Only Say This Because I Love You: How the Way We Talk Can Make or*

Break Family Relationships Throughout Our Lives, New York: Random House, 2001.
ten Boom, C., J. Sherrill ve E. Sherrill, *The Hiding Place*, New York: Bantam Books, 1971.
Tick, E., *War and the Soul: Healing Our Nation's Veterans from Post-Traumatic Stress Disorder*, Wheaton, IL: Quest Books, 2005.
Twain, M., *Mark Twain's Notebook*, 1971. Albert Bigelow Paine'in yorumlarıyla baskıya hazırlanmıştır. [2. ed.] New York, Harper, 1935. Yeniden baskı, St. Clair Shore, MI: Scholarly Press.
Ulusal Yaşlanma Enstitüsü. t.y. "About Alzheimer's." https://www.nia.nih.gov/alzheimers.
Vaillant, G. E., *Adaptation to Life*, Boston: Little, Brown, 1977.
Van der Kolk, B. A., *Beden Kayıt Tutar: Travmanın İyileşmesinde Beyin, Zihin ve Beden*, Ankara: Nobel Yaşam, 2021 (İlk baskı 2014 yılında yapılmıştır, New York: Viking).
Verdelle, C. L., "Effect of Mental Practice on the Development of a Certain Motor Skill", *Research Quarterly of the American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 1960, ss. 31: 560–569.
Waite, L. J., D. Browning, W. J. Doherty, M. Gallagher, Y. Luo, S. M. Stanley, *Does Divorce Make People Happy? Findings from a Study of Unhappy Marriages*, New York: Amerikan Değerleri Enstitüsü, 2002.
Walter, J. L. ve J. E. Peller, *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*, New York: Brunner/Mazel, 1992.
Watkins, P. C., L. Cruz, H. Holben ve R. L. Kolts, "Taking Care of Business? Grateful Processing of Unpleasant Memories", *Journal of Positive Psycholog*, 2008, ss. 3: 87–99.
Werner, E. E., "The Children of Kauai: Resiliency and Recovery in Adolescence and Adulthood", *Journal of Adolescent Health*, 1992, ss. 13: 262–268.
Wolin, S. J. ve S. Wolin, *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*, New York: Villard Books, 1993.
Wood, S. G., *IceboxTM: The Ultimate Mental Skills and Toughness Training System for Athletes*, CD. Peachtree City, GA: Icebox Athlete, 2003.
Wooden, J. R., *John Wooden: Values, Victory, and Peace of Mind*, DVD, Steve Jamison, yapımcı prodüktör. Albuquerqu, NM: Santa Fe Productions, 2003.
Wrzesniewski, A., C. R. McCauley, P. Rozin ve B. Schwartz, "Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work", *Journal of Research in Personality*, 1997, ss. 31: 21–33.
Yalom, I. D., *Varoluşçu Psikoloji*, İstanbul: Pegasus Yayınları, 2018 (İlk baskı 1980 yılında yapılmıştır, New York: Basic Books).
Zhang, L., "Prediction of Chinese Life Satisfaction: Contribution of Collective Self-Esteem", *International Journal of Psychology*, 2005, ss. 40: 189–200.
Zimbardo, P. G. ve J. Boyd, *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*, New York: Free Press, 2008.

Hayatın fırtınaları karşısında bazı insanlar sapasağlam dururken bazıları neden savrulup gider? Psikolojik sağlamlık bu sorunun anahtarıdır. Psikolojik sağlamlık, sevdiğiniz birini kaybetmek, işten çıkarılmak, ciddi hastalıklar yaşamak ve hatta gündelik sıkıntılar gibi çeşitli zorlukların ve stres verici olayların ardından toparlanabilme becerisidir. Psikolojik sağlamlık, zorluklar karşısında insanların güçlü tepkiler verebilmesini sağlayan beden, zihin ve karakter gücüdür. Kısacası, psikolojik sağlamlık ruh sağlığının yapıtaşıdır.

Dr. Schiraldi *Psikolojik Sağlamlık* kitabında, pozitif psikoloji, bilişsel davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi ve bilinçli farkındalık gibi kanıta dayalı yaklaşımlarla, zorlayıcı durumların ardından nasıl toparlanabileceğinizi açıklıyor. Ayrıca travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, depresyon, öfke ve madde bağımlılıkları gibi stres kaynaklı sorunları önlemek ve iyileştirmek için etkili beceriler sunuyor.

"*Psikolojik Sağlamlık*, bu alanın açıkça en güvenilir, en ufuk açıcı kitabı. Dr. Schiraldi, psikolojik sağlamlık eğitiminde okuru üç önemli aşamadan geçiriyor: psikolojik sağlamlığın önemli sorunları hakkında temel bir anlayış kazanmak, okurun kendi psikolojik sağlamlık düzeyini belirlemesi ve sonra da psikolojik olarak sağlam bir zihin oluşturup devamlılığının sağlanması için okura çeşitli etkinliklerle rehberlik etmek."

—DR. STEVE O. STEFF, Crisis Care International başkanı ve CEO'su

NOVA KİTAP
9 786258 489828
/novayayinlari
www.ithakiyayingrubu.com