Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ

BİZE ÖZGÜ DUYGULAR,
BİZE ÖZGÜ BİR ANALİZ

NEVZAT TARHAN

30. BASKI

TİMAŞ



iyi ki kitaplar var...

Telif Geliri
TARHAN VAKFI (Nevzat & Nermin Tarhan İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı)'na tahsis edilmiştir.



TARHAN-İDER VAKFI
NEVZAT & NERMİN TARHAN
İNSANİ DEĞERLER VE RUH SAĞLIĞI VAKFI

DUYGULARIN PSİKOLOJİSİ
ve DUYGUSAL ZEKÂ
Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Psikoloji

TİMAŞ YAYINLARI | 4104
Psikoloji Dizisi | 15
Nevzat Tarhan Kitaplığı | 5

EDİTÖR
Seval Akbıyık

KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıltuğ

1. BASKI
Aralık 2006, İstanbul

30. BASKI
Kasım 2023, İstanbul

ISBN
ISBN 978-605-08-2369-1
9 786050 823691

TİMAŞ YAYINLARI
Bahçelievler Mahallesi Zübeyde Hanım Caddesi
No: 8 İç Kapı No: 3 Üsküdar / İstanbul

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 45587

BASKI VE CİLT
Sistem Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sok. No: 8
Davutpaşa-Topkapı / İstanbul
Telefon: (0212) 482 11 01
Matbaa Sertifika No: 49687

YAYIN HAKLARI
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

DUYGULARIN PSİKOLOJİSİ ve DUYGUSAL ZEKÂ

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Yayına Hazırlayan:
Zahide Ülkü Bakiler

TİMAŞ

PROF. DR. NEVZAT TARHAN

1952 yılında Merzifon'da doğan **Prof. Dr. Nevzat Tarhan**, 1969 yılında **Kuleli Askeri Lisesini**, 1975 yılında **İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesini** bitirdi. **GATA** stajı, Kıbrıs ve Bursa kıta hizmetinden sonra 1982 yılında GATA'da Psikiyatri Uzmanı oldu. Erzincan ve Çorlu'da hastane hekimliği sonunda GATA Haydarpaşa'da Yardımcı Doçent (1988) ve Doçent (1990) oldu. Klinik direktörlüğü yaptı. Albaylığa (1993) ve Profesörlüğe (1996) yükseldi. 1996-1999 yılları arasında **Yüzüncü Yıl Üniversitesinde** öğretim üyeliği ve **Adli Tıp Kurumunda** bilirkişilik yaptı. Kendi isteğiyle emekli oldu. 1998 yılında **Memory Center of America'nın** Türkiye temsilciliğini aldı. **2006** yılında **NPİSTANBUL Hastanesini**, **2011** yılında ise bütün mal varlığını bağışlayarak Üsküdar Üniversitesini kurdu.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, uzun yıllar büyük emekle ve araştırmalara dayanarak sürdürdüğü psikiyatri uzmanlığındaki bilgilerini **111'i WoS (Web of Science)** kapsamında olmak üzere **250'ye** yakın **araştırma makalesine**, **90**'a yakın **kitap** ve **kitap bölümüne** aktarmıştır. **Google Scholar h-indeksi 33, i10 indeksi 77** olan Prof. Dr. Tarhan'ın yayınları **4000**'e yakın atıf almıştır. Bu eserleri sayesinde Türkiye'de hem görsel hem de yazılı basında kendisini takip eden bir milyonu aşan okuyucu kitlesine ulaşmıştır. Bazı kitapları İngilizce dışında Bulgar, Endonezya, İran, Arnavutluk, Azeri dillerine çevrilmiştir.

Prof. Dr. Tarhan, çalışmalarını çok büyük bir ciddiyet ve hassasiyetle gerçekleştirir. Çalışkanlığının ve başarılarının temelindeki ana etken; hayat felsefesi ve imanî bakış açısıdır. Dünya ile sınırlı olmayan, hem dünya hem de ahireti kapsayan hayat görüşü, O'nun her işi gerçekleştirirken Yaratıcısının huzurunda olduğu bilincinden kaynaklanmaktadır. Bu da O'nun tahkike, gözleme ve ispata dayanan iman esaslarını kâinatın (evrenin) şahitliğinde bilimi ele alarak Allah'ın evrende yansıyan özellikleriyle bağlantısını kurarak okuyucularının önüne sunmasıdır. Kâinat ile Kur'an'ı birbirini destekler şekilde anlatmayı başaran nadir ilim insanlarındandır. İlim insanı kimliğini hayatına indirgemeyi başarmanın yanı sıra öğrendiği hakikatleri başkalarına taşımayı, nakletmeyi kendisine şiar edinmiştir.

Bu farklı bakış açısının temellerinin kaynağı, gençlik yıllarından beri okuduğu ve hayatına rehber ettiği Kur'an-ı Kerim'dir. Hayatın manasını ve varoluşu sorgulayan genç insanlar gibi o da üniversite yıllarında "Tesadüfi varoluş, hayatın anlamı, Darwinizm, kötülükler neden var?, din ihtiyacı, inanmanın psikolojisi, ölümden sonra yaşam var mı?, insanın akıl ve ruhu nasıl doyum sağlar?" gibi soruların yanıtlarını Kur'an'dan açıklamalarla ve ilmi araştırmalarıyla da ispatlayarak okuyucularıyla paylaşmıştır.

Psikiyatri uzmanı olması hasebiyle toplum hayatını da yakından gözlemleyen Prof. Dr. Tarhan, sosyal yaşamın doğru analizini yaparak **"Toplum Psikolojisi"**nin önemine her daim medyada değinmektedir. Özellikleri yukarıda yazdıklarımızla sınırlı olmayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, her zaman insana yatırımı hedef almıştır ve maddi-manevi kaynaklarını bu yönde kullanmıştır. Bütün yaptıklarına toplumun çoğunluğu da şahit olmaktadır. Ömrünün sonuna kadar da aynı hedefleri, imanî bakış açısı altında sürdüreceğini davranışlarıyla ve icraatlarıyla ifade etmektedir.

Tüm gelirini kurucusu olduğu **TARHAN - İDER Vakfı**'na bağışlayan Prof. Dr. Tarhan'ın kitapları **1 milyon**dan fazla satmıştır. **İngilizce** ve **Almanca** bilmektedir. İki çocuk babasıdır. **1400 yıl** öncesine giden **aile soy ağacı** kitap halinde **2017** yılında basılmıştır.

Halen; **Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörlüğü** ve Yönetim Üst Kurulu Başkanlığı ile **Türkiye'nin ilk nöropsikiyatri hastanesi** olan **NPİSTANBUL Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanlığı** görevlerini yürütmektedir.

Hiçbir kamu kaynağı ve tahsisi kullanmadan tüm mal varlığını bağışlayarak kurduğu **Üsküdar Üniversitesi,** bugün **24 bini** aşkın öğrencisiyle geleceğin **Nobel adayı** bilim insanlarının yetiştiği bir **"beyin üssü"** olarak faaliyetlerine devam etmektedir. **Üniversite, Prof. Dr. Nevzat Tarhan** ve ekibinin **küresel** bakış açısıyla **G20/N20 Zirvelerine** katılan **ilk ve tek Türk üniversitesi** olarak ülkemizi dünyada da başarıyla temsil etmektedir.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan liderliğindeki Üsküdar Üniversitesi ve **NPİSTANBUL Beyin Hastanesi** uzmanlarının dünyanın en prestijli psikiyatri dernekleri arasında yer alan **American Psychiatry Association'ın (APA) 2020** kongresinde **"Hesaplamalı Psikiyatri ve Gelecek Perspektifleri"** alanında gerçekleştirdiği sunumlar, APA'nın 2021 yılı içinde her ay üyelerine sunduğu 12 dersten birisi olarak belirlenmiştir.

BAZI SOSYAL SORUMLULUK ÇALIŞMALARI:

TARHAN - İDER Nevzat & Nermin Tarhan İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı Başkanlığı,
İnsan hakları konusunda çalışan ASDER Adaleti Savunanlar Derneği Başkanlığı,
Koruma altındaki ve kimsesiz çocuklarla ilgilenen Mutlu Yuva Derneği Kurucu Başkanlığı,
Çocuk ve genç İstismarı konusunda çalışan Haydi Tut Elimi Derneği Başkanlığı, Türkiye Beyin Haritalamaları Derneği TSBHT Başkanlığı,
Turkish Society for Brain Mapping and Therapeutics (TSBMT) Genel Başkanlığı,
Turkish American Neuropsychiatry Association (TANPA) Genel Başkanlığı,
Middle East Brain Initivative Başkanlığı.

BİLİMSEL ÜYELİKLERİ:

American Psychiatric Association (APA) Üyeliği, New York Academy of Science üyeliği, New York Academia Psychiatry Foundation Üyeliği, International Psychogeriatric Association (IPA) Üyeliği, Executive Board EEG and Clinical Neuroscience Society (ECNS) Board Üyeliği, International Society for Neuroimaging in Psychiatry (ISNIP) Üyeliği, Anxiety Disorders Association of America (ADAA) Üyeliği, National Geographic Society Üyeliği,
International Society For Neurofeedback &Research (ISNR) Üyeliği, Society for Brain Mapping & Therapeutics (SBMT) Board Üyeliği, Turkish Society for Brain Mapping and Therapeutics (TSBMT) Genel Başkanlığı, Turkish American Neuropsychiatry Association (TANPA) Genel Başkanlığı.

ÖDÜLLERİ:

1. Best Researcher/ Hollanda, (The Congress of Destructive Drives and Impuls Control), 1991.
2. RTÜK En İyi Toplum Programı/ Türkiye, (Makul Çözüm Programı), 2003.
3. Aile Eğitimine Verdiği Destek ve Topluma Yaptığı Koruyucu Ruh Sağlığı Hizmeti/ Türkiye, (SKY TÜRK'te yaptığı Psikoyorum program için Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü), 2005.
4. Altın Elma/ Türkiye, (Amasya Vakfı), 2008.
5. Hasta Güvenliği İyi Uygulama/ Türkiye, (OHSAD ve Hasta Güvenliği Derneği), 2009.
6. Altın Lale / Türkiye, (Prof. Mümtaz Turhan Sosyal Meslek Lisesi), 2009.
7. Congress Ambassador / Kanada, (7th ECNS Congress), 2010.
8. Presidential Service Prize / Almanya, (ECNS / ISNIP / ISBET Germany Munich Clinical Neuroscience Congress), 2015.
9. Sağlıkta Sosyal Sorumluluk Ödülü/ Türkiye, (Sağlık Gönüllüleri Türkiye ve Hospital Manager Dergisi), 2017.
10. Evrensel Kardeşlikten Dünya Barışına Çağrı/ Türkiye, (Dünya Kardeşlik Birliği Mevlana Yüce Vakfı), 2017.
11. Yılın Yazarı/ Türkiye, (İstanbul Üniversitesi Öğrenci Konseyi), 2019.
12. 2019 Golden Axon Leadership Award / ABD, (Society for Brain Mapping & Therapeutics), 2019.
13. APA 2020 virtual Conference - Course of The Month of 2020-Computational Psychiatry & Future Perspectives / ABD, (APA - American Psychiatric Association), 2020.
14. Rumi Therapy and Faith in the Laboratory Books Bestseller Award / Endonezya, (Indonesian Neurosurgical Society), 2022.
15. "Bilgelik Psikolojisi" kitabıyla, Altın Kalem Ödülleri kapsamında psikoloji kategorisinde "Altın Yazar" ödülü / Türkiye (Book Culture Art Times Dergisi), 2023.

KİTAPLARI:

1. Kan ve Dolaşım, 1982
2. Stres ve Hastalıklar, 1989
3. Psikofarmakolojide Yenilikler, 1991
4. Sertralin Monografi (Pfizer Yayınları), 1992
5. Şiddet (Biyopsikososyal Yönleri ile), (Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu ile), 1998
6. Kendinizle Barışık Olmak, 2001
7. Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma, 2002
8. Psikolojik Savaş, Gri Propaganda, 2002
9. Aile Okulu, 2004
10. Kadın Psikolojisi, 2005
11. Evlilik Psikolojisi, 2006
12. Duyguların Psikolojisi, 2006
13. Hayata Dair, (Prof. Dr. Elif Ilgaz ile) 2008
14. İnanç Psikolojisi, 2009
15. Toplum Psikolojisi, 2009
16. Asimetrik Savaş, Politik Psikoloji, 2010
17. Son Sığınak Aile, 2010
18. Bağımlılık, (Doç. Dr. Serdar Nurmedov ile), 2011
19. Değerler Psikolojisi ve İnsan / Güzel İnsan Modeli, 2011
20. Çağın Vicdanı Bediüzzaman, 2012
21. Akıldan Kalbe Yolculuk, Bediüzzaman Modeli, 2012
22. Sen, Ben ve Çocuklarımız, 2012

23. Mesnevi Terapi, 2012
24. Pozitif Psikoloji, 2012
25. Yunus Terapi, 2013
26. Aşk Terapi, 2014
27. Bilinçli Aile Olmak, 2015
28. Bilinçli Genç Olmak, 2015
29. Darbe Psikolojisi, Anne Darbe Ne Demek? 2017
30. Faith in the Laboratory, 2018 (İnanç Psikolojisi kitabının İngilizcesi)
31. Conscious Family, 2019 (Bilinçli Aile Olmak kitabının İngilizcesi)
32. Conscious Youth, 2019 (Bilinçli Genç Olmak kitabının İngilizcesi)
33. Hz. Mevlana ile Aile Terapisi, 2019
34. Sosyal Medya Psikolojisi, (Doç. Dr. Aylin Tutgun Ünal ile), 2021
35. Dijital Sağlık Okuryazarlığı, Dijital Hastalıklar ve Siberkondri, (Doç. Dr. Aylin Tutgun Ünal ve Yücel Ekinci ile), 2021
36. Bilgelik Psikolojisi – 1, Rasyonel İnanç, Spinoza'nın Yanılgısı ve Evrimin Evrimi, 2022
37. Bilgelik Psikolojisi – 2, İyi, Doğru ve Güzeli Bulma Sanatı, 2022
38. Metaverse, Dijital Oyun Psikolojisi, (Doç. Dr. Aylin Tutgun Ünal ile), 2022
39. Mutluluk Bilimi, 2022

YABANCI DİLLERE ÇEVRİLEN KİTAPLARI:

1. Mesnevi Terapi – Rumi Therapy: From Age Of Knowledge To Age Of Wisdom (İngilizce, Arapça, Farsça, Bulgarca, Arnavutça, Endonezce)
2. Aşk Terapi (İngilizce, Bulgarca)
3. İnanç Psikolojisi – Faith in the Laboratory (İngilizce, Endonezce)
4. Bilinçli Aile Olmak – Conscious Family (İngilizce)
5. Bilinçli Genç Olmak – Conscious Youth (İngilizce, Arnavutça)
6. Akıldan Kalbe Yolculuk, Bediüzzaman Modeli – A Journey form Mind to Heart Bediuzzaman's Model (İngilizce)
7. Çağın Vicdanı Bediüzzaman kitabının İngilizcesi – Bediuzzaman: The Conscience of the Age (İngilizce)
8. Evlilik Psikolojisi (Arnavutça)
9. Mutluluk Psikolojisi (Arnavutça)
10. Kadın Psikolojisi (Azerice)
11. Aile Okulu (Arnavutça)
12. Psikolojik Savaş (Arnavutça)
13. Güzel İnsan Modeli (Azerice)
14. Hz. Mevlana ile Aile Terapisi (Endonezce)

HAKKINDA KALEME ALINAN BİYOGRAFİ KİTAPLARI:

1. Nevzat Tarhan – 1, İhtilalden İkbale Var Olmanın Retoriği, (Leyla Yıldız), 2020
2. Nevzat Tarhan – 2, İhtilalden İkbale Var Olmanın Retoriği, (Leyla Yıldız), 2020
3. Ezber Bozan Hayat, (Emre Şimşek, Dr. Tuğba Şimşek), 2023

SOSYAL ETKİ DURUMU:

Mayıs 2023 tarihi itibarı ile, nevzattarhan.com tekil ziyaretçi sayısı: 7 milyonu aşkın olup sosyal ağları aktif olarak kullanmaktadır.

www.nevzattarhan.com prof.nevzattarhan drnevzattarhan

drnevzattarhan Prof.Dr. Nevzat Tarhan

(Yazar, tüm kitaplarının telif hakkını Tarhan-İDER Vakfı'na bağışlamıştır.)

TARHAN-İDER VAKFI

NEVZAT & NERMİN TARHAN İNSANİ DEĞERLER VE RUH SAĞLIĞI VAKFI

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ
GİRİŞ
Postmodern Zekâ mı? Yeni Gelenek mi? / 17
Sinirbilimden Yaşambilime / 17
Sevgi ve Beyin Felsefesi / 18
Duygusal Zekânın Doğuşu / 19
Duygusal Alışkanlıklar / 20
Duygusal Zekâ Sahibi Olmak / 22
Algılama Yolları / 24

BİRİNCİ BÖLÜM
DUYGULAR
Varlık Amacımız Nedir? / 29
Duyguların Biyolojik Temelleri / 29
Düşünce ve Beyin İlişkisi / 29
Beyinle İlgili Gelişmeler / 30
Sağ ve Sol Beyin Alanları / 31
Sol Beyin Eril, Sağ Beyin Dişildir / 32
Sağ Beyin Niyete, Sol Beyin Sürece Bakar / 33
Ön Beyin / 33
Ön Beynin İşlevi / 33
Rotayı Ön Beyin Alanı Belirler / 35
Sağ Beyin Sempatik, Ön Beyin Empatiktir / 35
Sol Beyin Gerçekleri, Sağ Beyin Duyguları, Ön Beyin Doğruları Analiz Eder / 36
Uzun Vadeli Mutluluk Ön Beynin İşidir / 36
Ön Beyin Kişiliği Etkiler / 37
Gage Vakası / 37
Hayatın Her Alanında Sağ, Sol ve Ön Beyin / 38
Sol Beyin Görüş, Sağ Beyin Emir Bildirir / 38
Karar Verme Sürecinde Üç Beyin Alanı / 39
Sol Beyin Kanunları, Sağ Beyin Otoriteyi, Ön Beyin İnsanı Sever / 39
Dinlemek Sol Beynin, Anlatmak Sağ Beynin İşidir / 40
Sol Beyin Geçici, Sağ Beyin Radikal, Ön Beyin Koruyucu Çözümler Üretir / 40
Sol Beyni Baskın Çalışan Futbolcular İyi Savunma Yaparlar / 41
Ön Beynini Kullananlar, Kendilerini Sevdirirler / 42
Liderlik Sağ Beynin Motivasyonudur / 42
Yetki Kullandırmak Bir Maharettir / 43
Övünmek mi, Dövünmek mi, Övmek mi? / 43
"Zaten Siz Adam Olmazsınız" / 43
"Biz Biriz" / 44

Ön Beyin 'Gerektiğinde' Konuşur / 44
Mercedes'in İçinde Bir Aslan / 45
Ayrık Beyin Vakaları / 45
Hem Yap Hem Yapma / 45
Duygu ve Hareket / 46
Temel ve Yüksek Duygular / 46
Paylaşarak Mutlu Olmak / 48
Duyguların Karar Mekanizmasındaki Rolü ve Sağduyu / 48
Sezgisel Duygular / 49
Sezgisel Duygunun Altıncı Histen Farkı / 49
Altıncı His Gelişir mi? / 49
Duyguların Eğitimi ve İrade / 50
Temel Duyguların Önemi / 50
Niyet Duygu İlişkisi / 51
İnsan Beyni Farklıdır / 51
Üç Önemli Gerçeklik / 51
İRADE / 52
İrade Şoföre Benzer / 53
Beyin Biyolojik Bir Bilgisayardır / 54
Kendi Varoluşunu Fark Eden Yalnız İnsandır / 54
Duygular Aklı Nasıl Etkiler? / 55
Şans Akılla Fırsatın Kesiştiği Noktadır / 55
İlk Seçenek Genellikle Doğrudur / 56
İhtiyaçlar İlmi Doğurur / 57
Acı, İnsanı Değişime Götürür / 58
Duygu - Düşünce ve İnanç Kalıpları / 59
Davranış Zekâsı / 60
Bilgi Temelli Araştırma / 60
İnanmak, Düşünmekten Daha Zordur / 61

İKİNCİ BÖLÜM
OLUMLU DUYGULAR
OLUMLU DUYGULAR / 65
SEVGİ / 65
Renkler ve Duygular / 65
Duyguların Birleşimi / 66
Sevginin Kullanımı / 66
Sevgi Türleri / 66
Aşkın Sevgi / 67
İnsan Güzeli Sever / 68
Sevme Duygusu Geliştirilebilir mi? / 68
Çocuklarda Sevgi / 68
Otistik Çocuklarda Sevgi / 69
Sevgi Piramidi / 69
Sevginin Davranışlara Yansıması / 70
Sevgi-Değer İlişkisi / 71
Sevgi Sıralaması (Sevgi Nesnesi, Süresi ve Dozu) / 72

Sevgi Suya Benzer / 73
Sevgi ve Evlilik / 74
Sevgi Yoksunluğu / 74
Sevgi ve Farkındalık / 75
Sevgi ve Bağlılık / 76
GÜVEN / 77
Güven Duygusunu Neler Artırır? / 79
Güven Duygusu Neden Zarar Görür? / 79
Önyargı ve Kıyas Güveni Zayıflatır / 80
'Kendini Gerçekleştiren Kehanet' / 81
Güven, Tedbir ve Tehdit / 82
Güven ve İtaat / 82
İş Hayatında Güven / 83
Kendine Güvenen Kişinin Özellikleri / 84
Çocuklarda Temel Güven Duygusu / 84
Özgüven ve İdeal Benlik Algısı / 85
ÜMİT / 86
Ümit, İnsanı Aydınlığa Çıkarır / 86
Ümitvar Olmanın Yolu Nedir? / 87
Liderlerin, Kâşiflerin ve Mucitlerin Dayanağı: Ümit / 87
Ümidin Kötüye Kullanımı / 89
İYİMSERLİK / 89
Çocuklarda İyimserlik / 90
İyimserliğin Dengesi / 90
Gerçekçi İyimserlik / 91
İyimserlik ve Kötümserlik / 92
İyimserlik Geleceği Etkiler / 93
MERHAMET ve ŞEFKAT / 94
Merhamet Evrensel Bir Duygudur / 95
Merhametin Nörobiyolojisi / 96
Şefkat / 97
Şefkat Hangi Dilden Konuşur? / 98
Şefkat Göster, Sağlık Bul / 98
Şefkat ve Empati / 99
'Teflon Adam' Modeli / 99
Çocuklarda Empati / 100
Empati, Yardımlaşmayı Gerektirir / 101
Çocuklarda 'Doğru Empati' / 102
Ergenlik Döneminde Empati / 102
Empati ve Otizm / 103
Empatiyi Geliştirme Yolları / 103
Gülümse ve Mutlu Ol / 104
Eğitim Sisteminin Empatiye Katkısı / 104
MUTLULUK / 105
Modern Çağda Mutluluk / 105
Mutluluğun Engelleri / 106
İnsan Acıdan Kaçmak İster / 107

Mutlulukta Denge ve Ölçü / 108
Biyolojik Mutluluk / 108
Bağışıklık Sistemi ve Mutluluk / 108
Genetik ve Mutluluk İlişkisi / 109
ESTETİK DUYGUSU / 110
Güzellik Özgüven İlişkisi / 111
Evrendeki Güzellik / 111
İç ve Dış Güzellik / 112
Güzelliğin Sergilenmesi / 112
SORUMLULUK DUYGUSU / 113
Sosyal Sorumluluk / 114
Sorumluluk Duygusu ve Değerler / 115
Sorumluluk ve Vicdan / 116
Modernite ve Vicdan / 116
VEFA / 117
Vefa Doğuştan Gelmez, Sonradan Kazanılır / 117
Vefa Duygusu ve Fedakârlık / 118
Aile İlişkilerinde Vefa / 119
ADALET / 119
Çikolata Testi / 120
Adalet Duygusuna Tesir Eden Etkenler / 120
Zaaflar ve Adalet / 121
Adaleti Sağlama Yöntemi Ne Olmalıdır? / 121
Adalete Etki Eden Duygular / 121
Diktatörya Adalete Zarar Verir / 122
Gurur Adaleti Engeller / 123
Adalet ve İhtiyaç / 123
Önyargı ve Adalet / 124
Adalet ve Bağışlama / 125
Semavi Dinlerde Adalet / 126
Kanun Devleti ve Hukuk Devletinde Adalet / 127
SABIR / 128
Modern Dünya Sabrı Sonradan Keşfetti / 128
Lokum Testi / 129
Duyguların Eğitiminde Sabrın Önemi / 129
Aktif ve Pasif Sabır / 131
Sabır Matematiğe Benzer / 131
Duygusal Sabır / 131
Bedensel Sabır / 132
Çocuklarda Sabır Eğitimi / 132
Tembelliğin Sebebi Sabırsızlıktır / 133
Sabır ve Ümit / 133
Sabır ve Hırs / 134
Sabır ve Kadere İman / 134
Aktif Kadercilik ve Sabır / 136
Sabır Eğitimi / 137
Azim Başlamak, Sabır Bitirmek İçin Gereklidir / 137

SONSUZLUK DUYGUSU / 138
Sonsuz Olma İsteği ve Ümit / 138
Evrende Dijital Bir Sistem mi Var? / 139
Ölümsüzlük Arzusu / 139
Ölüm Düşüncesi Nasıl Olmalı? / 140
Gerçekçi Sonsuzluk Duygusu / 142

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
OLUMSUZ DUYGULAR / 143
BENCİLLİK / 145
Bencil İnsanın Özellikleri / 146
Bencillik Mutsuzluk Getirir / 146
Bencillik, Sosyal Kanserdir / 147
Bencillik, Empati Yoksunluğuna Sebep Olabilir / 147
Bir İnsanın Bencil Olduğunu Nasıl Anlarız? / 147
Herkes Bencil midir? / 148
Bencil İnsanın Aşkı / 149
Bencillik ve Tembellik İlişkisi / 150
Bencilliğin İyi Tarafları / 151
GURUR / 152
Değerlilik Duygusu ve Gurur / 152
Ergenlik Döneminde Gurur / 153
Gurur Aklın Önüne Geçmemelidir / 154
Gurur ve Başarı İlişkisi / 154
CEO'ların Hastalığı / 155
Gurur, Eleştiri Kaldırmaz / 155
Gurur Hırs İlişkisi / 156
Gurur Bencillik İlişkisi / 156
Gururlu İnsana Nasıl Davranmak Gerekir? / 157
KİBİR / 159
Kibirli İnsanların Başlıca Özellikleri / 159
Kibir, Güzelliklerin Düşmanıdır / 160
Tevazu: Kibrin İlacı / 160
Kapitalist Sistem, Kibri Teşvik Eder / 161
Kibirli İnsanla Nasıl Baş Edilir? / 161
Özsaygı ve Farkındalık / 162
Kibrin Zıddı: Düşük Benlik Algısı / 162
ÜSTÜNLÜK DUYGUSU / 163
Narsistik Özellikler Açısından Üstünlük Duygusu / 163
Birinci Olmayan Başarısız mıdır? / 163
Paranoid Özellikler Açısından Üstünlük Duygusu / 165
Üstünlük Duygusu Nasıl Oluşur? / 166
Üstün Olduğuna İnanmanın Beyindeki Temelleri / 167
Üstünlük Duygusuyla Mücadele Etmenin Yolu / 168
UTANÇ / 168
Utangaç İnsan Sevimlidir / 169
Utanma Duygusu Korunmalıdır / 169

Gereğinden Fazla Utangaçlık: Sosyal Fobi / 170
Yakın Çevreyle İlişkilerde Utanma Duygusu / 170
Sevgi+Utanma=Saygı / 171
Cinsel Utanma / 171
Toplumsal İlişkilerde Utanma Hissi / 171
ŞÜPHE / 172
Şüphe, Belirsizlik ve İnanç / 173
İnanma Biçimleri / 173
Şüphenin Olumlu Tarafları / 174
Aşırı Şüpheli İnsanlar / 175
Şüpheci Kişilerin Özellikleri / 176
Şüphenin Sık Görüldüğü Meslek Grupları / 176
Paranoid Duygular ve Şüphe / 177
Övgü Avcıları / 178
'Sadık Dost Arıyorum' / 178
Paranoid Duygularla Mücadele / 178
KISKANÇLIK / 180
Yapıcı Kıskançlık- Yıkıcı Kıskançlık / 180
Sevgi ve Kıskançlık / 181
Kıskanç İnsan Ne Yapmalı? / 182
'Benim İstediğim Gibi Olacaksın' / 183
Kıskanılan Kişi Ne Yapmalı? / 184
Kıskançlığın Paratoneri: Tevazu / 185
Kıskançlığın Tüketim Kültüründeki Kullanımı / 185
ÖFKE / 186
Öfke Anında Vücutta Meydana Gelen Değişiklikler / 187
Öfke+Korku=Saldırganlık / 188
Öfke Kontrolü / 188
Kendimizden Değil, Davranışımızdan Nefret Etmeliyiz / 189
Kusursuz İnsan Yoktur / 189
Öfkenin Nefrete Dönüşmesi / 189
Erkek ve Kadında Öfke / 190
Öfkenin Telafisi / 191
Öfkeli İnsanla İlişkinin İncelikleri / 192
KİN / 193
Kin Duyan Kişinin Yaşadıkları / 193
Olumsuz Duygular, Paylaşıldıkça Pekişir / 194
Kin Duygusu Bazı Kültürlerce Beslenir / 194
ÜZÜNTÜ / 195
Doğru Değerlendirilen Üzüntü İnsanı Güçlendirir / 196
Üzüntünün Ümit Duygusuyla İlişkisi / 196
Üzüntünün Süresi / 197
'Self Medikasyon' Kendi Kendini Tedavi Etmek / 198
NEFRET / 198
Nefret Neden Doğar? / 199
Nefret, İyi Bir İpucudur / 199

Kin-Nefret İlişkisi / 200
Nefret Bir Propaganda Aracıdır / 200
Dördüncü Bölüm / 201
DUYGUSAL ZEKÂ / 201
Kendini Tanımada Duyguların Önemi / 203
Duygusal Analizin Anahtar Soruları / 203
Alternatif Düşünce Üretebilmek / 204
En Büyük İyilik Zihnini Eğitmektir / 204
Batı Öğretisinin Kısa Geçmişi / 204
Kendini Anlamlandırma da Doğu ve Batı Öğretileri / 205
Batı Felsefesi Irkı, Doğu Felsefesi Vatanı Kutsallaştırır / 205
Batı Öğretisi, Zevkçiliği Teşvik Etmektedir / 206
Batı Felsefesinin Sevgi Anlayışı / 207
Sevilen Sıfatlarda Batı ve Doğu Farkı / 207
Batı ve Doğu İnanışlarında Ölüm Konusu / 208
İki Anlayış Arasındaki Farkın Sebebi / 210
Duygusal Zekâya Niçin İhtiyaç Duyuldu? / 211
Batı Dünyasının Duygusal Zekâyı Keşfi / 211
Duygusal Zekânın Batı Felsefesine Katkıları / 211
Duygusal Zekâ ile Birlikte Batı'da Değişen Değerler / 212
Duygusal Zekâyı Neden Batı Keşfetti? / 213
Batı, Aklıyla Hissediyordu / 213
İnsanlığın Mutluluğu, Doğunun Değerleriyle Batının Yönteminin Birleşmesinde Yatıyor / 214
Duygusal Zekânın Cevaplayamadığı Sorular / 214
Duygusal Zekâda Kadın Erkek Farkı / 214
Duygusal Zekâyı Yükseltmenin Yolu / 215

SONSÖZ

EKLER

EK -1 DUYGUSAL ZEKÂ KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ / 219
EK -2 KISKANÇLIK ÖLÇEĞİ / 223
EK -3 KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ / 225
EK -4 ZEKÂ TÜRLERİNİ ANLAMA ÖLÇEĞİ / 227

KAYNAKLAR / 239

ÖNSÖZ

Peş peşe icatlar yapıp, halktan en çok alkış aldığı bir dönemde, Edison'a en büyük icadın ne olduğu soruluyor.

Edison'un verdiği cevap, "En büyük icat ottur, bizim yaptığımız icat ve keşifler mevcudu göstermektir" oluyor. Edison hayatta hem mutlu hem üretken olmayı başarabilen ender ünlülerden biridir. Fakat acaba bilimsel alçak gönüllüğe sahip olmasaydı böyle üretken bir bilim adamı olabilir miydi? 67 yaşında atölyesi ile birlikte her şeyi yandığında ertesi gün ailesini toplayıp "Bütün hatalarımız yandı" diyebilmiş ve üç hafta sonra da fonografı icat etmişti. Zorluklara karşı yoluna devam edebilmek, başardığında gurura kapılmamak hep yüksek duygusal zekâ örnekleridir. Acaba neden dünya, Edison'un ahlakını terk edip, somut zevklere yönelmeye başladı? Bu sorunun cevabı ayrı bir tartışma konusu olmakla beraber, 1990'lı yıllarda duyguların bilimsel bir kategori olduğu ve duyguların ihmal edilmesi sonucu insanların başarılı ama mutsuz oldukları anlaşıldı.

Endüstri devrimi ve modernizm aklı yüceltirken, duyguları ihmal etti. Batıda insanlar ismen Hıristiyan olmalarına rağmen, materyalist bakışı benimsediler. Batı ahlaki doğru olarak da kapitalizmin bir ürünü olan püriten ahlakı seçti.

Çıkarcılık, benmerkezcilik ve zevkçilik, tüketim ekonomisinin rekabeti arttırmak için kullandığı önemli kavramlardandı. Çıkarlarını ego idealine dönüştüren insan, soyut değerleri terk etmek zorunda idi. 'Alçakgönüllülük üretim maliyetini arttırır,

ahlak bilimsel bir kategori değildir' düşüncesinin yaygınlık kazanmasıyla piyasa ve ahlak kavramları birbirinden uzaklaştırıldı.

Bunların bugüne yansıması ise şöyle oldu: Shapino'nun naklettiğine göre ABD Çocukları Savunma Fonu, Amerikan gençliğinin bir günlük kesitini şöyle veriyor.

Her gün:

- 25 yaşın altındaki 3 genç AIDS nedeniyle ölüyor ve 25 tanesine HIV virüsü bulaşıyor.
- 6 çocuk intihar ediyor.
- 18 yaşın altında 342 çocuk şiddet suçundan tutuklanıyor.
- Ergen annelerden 107 bebek doğuyor.
- 2833 çocuk okulu terk ediyor.
- 6042 çocuk tutuklanıyor.
- 135.000 çocuk okula silah götürüyor.

Aynı şekilde, depresyon ve intihar salgınından söz eden istatistikî sonuçlar da var. Bu rakamlar insana, "Dünya nereye gidiyor?" diye sorduruyor. Daha varlıklıyız ama daha mutlu değiliz.

Duygusal Zekâ Analizinin İnsanlığa Kazandırdıkları

Duygusal zekânın tanımlanmasıyla beraber, duyguların somut biyolojik temelleri olduğu, bunun bilimsel bir kategoriye dahil edilebileceği anlaşıldı. Duyguları eğitmenin ihmal edildiği durumlarda, hangi kötü sonuçlarla karşılaşılacağı daha belirgin gözükmeye başladı. IQ yükselirken EQ (Duygusal Zekâ) düşmüştü. Çözüm bunu arttırmaktaydı. Terk edilmiş bazı değerler -ki bunlar Doğu kaynaklıydı- tekrar dikkate alınmaya başladı. Ancak bu defa da Budizmin çağın gerçeklerine pek de uygun olmayan, yalnız uhreviliği yücelten, dünyayı fiilen terk ettiren felsefesi hâkim oldu. Orta yolu bulmak için maddeyi fiilen değil duygusal olarak terk edebilmenin yolları aranmaya başlandı.

Çünkü insan maddi ve somut zevkleri amaçladığında üzülüyordu. Dünyevi düşünen kişiler, çaresiz ve yetersiz kaldıkları durumlara çözüm üretmekte zorluk çekiyorlardı. Tam da bu noktada semavi öğretiler imdada yetişiyordu. "Halk içinde Hakla beraber olmak, dünyayı fiilen değil kalben terk edebilmek" gibi değerler duygusal zekâya yeni bir yorum katacaktı.

Bu kitaptaki amacımız; bilimsel devrim niteliğinde bir keşif olan duygusal zekâyı yeniden kazanılan gelenekler ve terk edilmiş değerlerle birleştirerek kalıcı kılmak olmuştur.

Tüketerek mutlu olmaya çalışan Batının, paylaşarak mutlu olmayı hedefleyen Doğudan alacağı daha çok ders vardır.

Nevzat Tarhan

Kasım 2006, İstanbul

GİRİŞ

POSTMODERN ZEKÂ MI? YENİ GELENEK Mİ?

Sinirbilimden Yaşambilime

Algılama organı olan beynimiz, beş duyumuzla gelen 'duygu ve düşünce' sinyallerini algılar. Dışsal rehber (toplum), ancak içsel rehber (akıl ve vicdan) ile birleştiğinde bize yol gösterir.

Duygular, fiziksel varlığı olmayan, belirsiz şeyler değildir. Geleneksel pozitivist yaklaşımda, hisler beş duyu ile gelen algılardan farklı tanımlanırdı. Damassio'nun eşsiz tanımı ile, "geleneksel bilimde beynimiz vücudumuzun tutsak bir seyircisiydi." Vücudumuzda fizyolojik düzenlemeler vardı; duygular da bu fizyolojik işleyişin garip sonuçlarıydı. Safra kesesinin salgısı ne ise duygu, düşünce ve davranış da beynimizin bir ürünüydü. Beynin belirleyici, düzenleyici, yönetici bir rolü yoktu. Yeni bilimsel bilgiler ise duyguların maddesel varlığı olduğunu gösterdi. Zihinsel etkinlik denildiğinde, hem vücut hem beyin birlikteliği düşünülmeye başlandı. Hatta, "Acaba beynimizde aktif hale geçen 'executive gen' yani yeni yönetici bir gen mi var?" sorusu soruldu. Zihinsel bir ürün olarak tanımlanan fizyolojik işlemler, sadece beynin değil evrensel topluluğun da türevi olarak kabul edildi. (Damassio, 1994)

Descartes, 'Cogito, ergo sum' yani, 'düşünüyorum o halde varım' diyerek duyguların maddesel varlığını ve yaşam üzerindeki etkisini yok saymıştı. Bugün, insan zihninin kafamızın içinde bulunan fiziki dokudan tamamen ayrı bir varlık olduğu,

felsefenin temel taşlarından biri haline geldi. Bu görüş, doğulu bilginlerin yüzyıllardır benimsediği tezi desteklemektedir. Bilinen bir gerçek ki, insan para harcarken, yatırım yaparken, evlenirken salt akılla hareket etmez; sevgi, takdir edilme arzusu, güven duygusu da önemli belirleyicilerdir.

SEVGİ ve BEYİN FELSEFESİ

Sevgi duygusunun insan beyninin özel bir işleyişine bağlı olduğunun anlaşılması, sevginin değerini ve itibarını düşürür mü? Binlerce yıldır aşk, sanat, romantizm, kıskançlık olarak bilinen ve 'insan ruhu'nun birer uzantısı olarak kabul edilen kavramlar yeniden mi tanımlanacak?

Duygularımızın beynimizde biyokimyasal karşılık bulması, bizi duygularla ilgili ölçü aletini keşfettiğimiz gerçeğine yaklaştırdı. "Hangi sevgi, hangi nefret, hangi değerler bizim çıkarımızadır?" sorusuna artık beynimizde oluşan zihinsel işlemleri ölçerek cevap verebileceğiz.

Duygularımızın fiziksel bir varlığının olması insanlık tarihinin hayranlık uyandıracak keşiflerinden birisi olmuştur. İnsan beynindeki karmaşık biyolojik süreçler ve sayısız bağlantılar, insanı doğru tanımamızda bize yardımcı olmaya başlamıştır. Bu konuda dört aşamalı bir süreçten bahsedebiliriz:

Birinci buluş: Beynimizle diğer organlarımızın bir bütün içinde çalışması, komutlarını kimyasal enformasyon şeklinde dokulara göndermesi.

İkinci buluş: Beynimizin zihin haline gelmesi. Beş duyu, duygular, düşünceler ve çevreden gelen uyaranları algılayıp, niyetlenmiş davranışa yönelmesi sosyal çevreyi gerektirir.

Üçüncü buluş: Beynin, zihin haline geldikten sonra kendi kendini programlaması için zihinsel etkinliğe ulaşması ve kendini yenilemesinde üstün, aşkın bir güç gerektiği fikri...

Dördüncü buluş: Sinirbilim hakkında çok şey bilen Batı felsefesinin yaşam hakkında çok şey bilen Doğu felsefesine her zamankinden daha çok ihtiyacı olduğu...

DUYGUSAL ZEKÂNIN DOĞUŞU

Entelektüel algılamamızı bu kadar değiştirebilecek yeni bilgi ve buluşlar doğal olarak yeni doğrular ortaya çıkardı. Akıl ve zekâ ile çözülemeyecek sorunlar ve açıklanamayacak sorular, yeni duygu tanımlaması ile cevaplanmaya başlandı.

Kendimizi tanımamız, hayatı ve varoluşu anlamamız, başkalarına anlam iletirken duyguları da aktarmamız önem kazandı.

> ***Duyguların aktarılması, düşünce bilgisinin duygu bilgisine dönüşmesi için zihinsel malzemeler gerektiğini gösteriyor. Bu malzemeler de serotonin, noradrenalin, dopamin gibi kimyasallar, hormonlar ve enzimlerdir.***

Önceki yıllarda iletişimin 'informatif' yani bilgi aktarımı ayağı diyebileceğimiz tek tarafı biliniyordu. Ancak insanlar bu bilgileri eyleme dönüştüremiyorlardı. Ayrıca sahip oldukları bilgileri sadece kabul etmeleri yetmiyor, aynı zamanda onları davranışa dönüştürüp benimsemeleri gerekiyordu. İşte bu noktada, iletişimin duygu aktarım ayağı devreye giriyordu. Karşı tarafı söylediklerimizden çok söyleyiş şeklimiz ve beden dilimiz etkiliyordu.

Mesela, korkuyu sözel ifade ve aktarımla tanımlayamaz. Hızlanan kalp atışı ve solunum, titreyen dudaklar, el ve ayak boşalması, tüylerin diken diken olması, iç organların burkulması olmadan korkuyu anlatmak mümkün müdür? Soğuk, kuru ve nötr bir bilimsel bilgi, duygu oluşturan bazı zihinsel materyaller olmadan hiçbir sonuç vermez.

Aynı şekilde öfkeyi de düşünelim.

Sıkılmış dişler, kasılmış kaslar, kabaran göğüs, genişlemiş burun delikleri, hızlı bir soluma olmadan öfkeden söz edilebilir mi? İşte bunlar, duyguların aktarılması, düşünce bilgisinin duygu bilgisine dönüşmesi için zihinsel malzemeler gerektiğini gösteriyor. Bu malzemeler de serotonin, noradrenalin, dopamin gibi kimyasallar, hormonlar ve enzimlerdir. Başkalarına anlam aktarırken veya sinir sistemimizin rahatlatıcı (parasempatik) bölümünü devreye sokarken bazı kimyasallara ihtiyacımız vardır. Beynimizdeki bu kimyasalları doğu bir şekilde üretip, yönetmeyi 'duygusal zekâ' olarak isimlendirmek hiç de abartılı olmayacaktır.

DUYGUSAL ALIŞKANLIKLAR

Beynimizin bizi savaşmaya veya sevmeye iten, akıl yürütme ve karar verme ile birlikte akıl dışı davranmamıza neden olan somut biyolojik temelleri vardır.

Nezaket ve güvenin azalması, bencillik, şiddet, alçaklık ve zalimliğin artması ile birlikte başkalarının hissettiğini anlama becerisinin (empati) zayıflaması şiddet suçlarını artırdı. Empatinin zayıfladığı durumlarda başkalarının yaşadığı acı, mutsuzluk vb gibi psikolojik ihtiyaçlar anlaşılamaz. Empati yoksunluğunda, dürtüler kontrolden çıkmaya başlar. Benmerkezci beklentiler sosyal beklentilerin önüne geçer. Başkalarına ilgi, yardım, iyilik yapma, şefkatli olma yerine kendi çıkarını düşünme, zevkinin peşinde koşma, acımasız olma gibi değerler yaşama baskın olur.

İstanbul'da, Anadolu'da, bütün Ortadoğu'daki "dergâhlara" ilim öğrenmek için gelenlere "önce edep" denilmesi, duygusal hayatımızın akıllıca yönetilmesiydi. Zaten tutkularımızı, düşüncelerimizi, değerlerimizi ve yaşamı iyi yönetmek gerçekte bilge olmaktır.

Dürtüler, kendini eylemle ifade etmek isteyen duygulardır. Dürtüsüzlük insanı tembelliğe, acizliğe ve yalnızlığa iter. Dürtülerin aşırı ifade edilmesi ise acımasızlığa, başkalarına kötülük yapmaya, aceleciliğe, sabırsızlığa, alçakça olarak bilinen davranışlara sebep olur.

İnsanın istek ve dürtüleri ile yaptığı mücadele ve eğitim çalışması temel yaşam becerisini oluşturur. Yıkıcı, kendine zarar verici veya ölümcül riskleri sonuç veren dürtüleri zapt etmek ve şefkatli olmak için duygusal alışkanlıklar, sosyal beceriler edinilmesi gerekir. Bu konuda duygusal zekâ tanımını temel yaşam becerisi olarak popüler psikiyatriye katan Daniel Goleman şunu söylüyor: "İki ahlaki tavra ihtiyacımız var: Kendine hâkim olmak ve şefkat göstermek."

Zehirli duyguların, sigara içmek gibi fiziksel sağlığımıza zarar verdiğinin somut ve biyolojik temelleri, duygusal zekâ tanımlamasının temel gerekçelerinden birini oluşturmuştur.

Duygusal zekâ eksikliğinde, depresyon, şiddet dolu bir yaşam, uyuşturucu bağımlılığı, hayat başarısızlığı gibi durumlarla karşılaşıldığı somut bir bilgi olarak önümüzde durmaktadır.

Genetik mirasımızın bize bağışladığı duygusal eğilimlerin yine bu konudaki derslerle insan beyninde duygu devreleri haline dönüştürülmesi, hislerin eğitimi şeklinde tanımlanmaktadır. Geçmiş çağlarda atalarımızın "nefis terbiyesi" olarak belirttikleri duygusal dersler de aslında aynı şeydi. Kendini tanımak, kendini denetlemek, diğergamlık (empati), anlaşmazlık çözme, işbirliği yapma gibi temel insani beceriler atalarımızca nasıl öğretiliyordu? İstanbul'da, Anadolu'da, bütün Ortadoğu'daki "dergâhlara" ilim öğrenmek için gelenlere "önce edep" denilmesi, duygusal hayatımızın akıllıca yönetilmesiydi. Zaten tutkularımızı, düşüncelerimizi, değerlerimizi ve yaşamı iyi yönetmek gerçekte bilge olmaktır.

Kızgın, asi, sinirli, kaygılı, dürtüsel, saldırgan tavırların azalması, nazik, şefkatli tutumların artması, akıl ve kalbin

birleştirilerek eğitilmesini gerektirir. Batı, terk ettiği manevi değerleri modern yaşamın kazanımlarını koruyarak 'psikoloji' adı altında tekrar hayata geçirmektedir. Bunun ifade şekillerinden biri de, "duygusal zekâ" kavramı olmuştur.

DUYGUSAL ZEKÂ SAHİBİ OLMAK

Mutluluk ve başarı için gerekli olan duygusal niteliklere duygusal zekâ denir. Duygusal zekâsı olanlar, kendi duygularıyla birlikte diğer insanların duygularını da okuyabilen, bağımsız davranan, uzlaşmayı başaran iyimser kişilerdir. Amaca ulaşmak için ne yaptığı kadar nasıl yaptığını da önemseyen, zorluklar karşısında sebat edebilen, sorun çözmekten kaçınmayan ve uyum yetenekleri yüksek kişiler duygusal anlamda zekidirler. Mantıksal zekilerin, akademik başarıları güçlüyken, duygusal zekilerin hayat başarıları, evlilikleri, arkadaş ilişkileri daha iyidir. Kendileriyle de barışık olduklarından, zorluklar karşısında iş uyumları bozulmaz. Her zaman ümit duygularını ayakta tutabilirler.

- Özbilinç (Kendini tanıma)
- Özdenetim (Dürtüleri kontrol etme)
- Duyguları ifade edebilme
- Başkalarının duygularını anlayabilme (Empati)
- Engellere rağmen yola devam edebilme (Sebat)
- Kendini harekete geçirebilme (Motivasyon)
- Uyum sağlayabilme, sorun çözmeye istekli olma
- Uzlaşmacı olabilme, çözüm odaklı düşünme
- Ümidi ayakta tutma ve iyimser olma
- Yeni deneyimlere açık olma, kendini geliştirmeye istek duyma

Özetle yukarıdaki on maddede özetlenebilecek duygusal zekânın temel adımları zihinsel ustalık ve duygusal bilgelik gerektirir.

Bizim kültürümüzde ilim ve irfan birbirinden ayırt edilmiştir. İlim sahibi olup, irfan sahibi olmayanlar, sırtına kitap yüklemiş ama adam olamamış kişiler olarak tanımlanır. Çok bilgili, ancak sosyal ve duygusal becerileri zayıf olan bu kişiler sevilmez ve çoğunlukla yalnız kalırlar. Başarısız olduklarında çevrelerinde kimseyi bulamazlar.

Hem ilim hem irfan sahibi kimselerse, sınırlarını bilir, kendilerini bilgileri nedeniyle başkalarından üstün görmezler. İnsanî değerlerin akademik değerler kadar önemli ve gerekli olduğuna inanır ve o değerleri yaşatmaya çalışırlar. "Arif olan anlar" sözü, bu anlayışla darb-ı mesel olmuştur. Bilgiyi uygulamaya geçirmek anlamına gelen arifliğin özellikleri, kültürümüz ve inanç sistemimizce "insan-ı kâmil"in vasıfları kabul edilerek yüceltilmiştir. Empati ise, diğergamlık adı altında, yani diğer insanlar hakkında da gam, kaygı hissedebilme şeklinde geleneğimizde yer almıştır. Kendine hâkim olmak ve özdenetim, "nefis terbiyesi" adı altında dedelerimizce uygulanırdı.

Modernist bakış özgürlüğü, dürtüleri serbest bırakmak olarak tanımlarken; duygusal zekânın keşfiyle, gerçek özgürlüğün "dürtülerden özgür olmak" olduğunu kabul görmeye başladı. Aslında bu, geçmişin yeniden keşfidir. Başkalarını önemsemeyen, sadece kendi çıkarını ve başarısını önceleyen, yaşamı bir mücadele olarak algılayan, "hayat bir mücadeledir" diyen birey ve toplum savaş halindedir. Toplumla çatışmak doğaldır, diyerek uzlaşmacılığı zayıflatan modernizm, sosyal ilişkilere zarar verdi. Mesleki başarısı yüksek ama sosyal engelli, yalnız, bencil, zevkini yaşam amacı edinmiş bireyleri ödüllendirdi.

Modernist bakış üzerine tesis edilen kapitalizm, tüketimi hızlandırmak için "yardımlaşma, ürünün işlem maliyetini artırır, alçak gönüllü olmak, zayıflık işaretidir" düşüncesini

temel aldığından rekabetçiliği çatışmaya dönüştürdü. Böylece kapitalist felsefe insanın mutluluğunu kurban etmiş oldu. İşte duygusal zekâ da, bu deneyimler sonucu deneme yanılma yoluyla terk edilen manevi değerlerin sistematize edilmesinden başka bir şey değildir.

Nörobiyolojideki gelişmeler; başkalarını mutlu etmenin bireyin kendi beyninde mutlulukla ilgili hormon ve enzimleri salgılattığını, fedakâr olmanın kısa vadeli bir zevki terk edip uzun vadeli bir zevke ulaşmayı sağladığı, başkaları hakkında kaygı hissetmenin insan olmanın ölçütü olduğunu ve beraber yaşama bilincini doğurduğunu bizlere yeniden gösterdi.

İyi ki pozitif bilimler var. Bu doğrulara uyabilirsek, dünya daha yaşanabilir olacaktır.

ALGILAMA YOLLARI

Beynimizin, duygu, düşünce ve davranışların kaynağı olduğuna dair paradigmada bir dönüşüm yaşanıyor. "Beynimiz duygu, düşünce ve davranışların oluşmasında kaynaklık mı, aracılık mı yapıyor?" sorusu bu meseleyle uğraşan bilim adamlarının heyecanla tartıştıkları bir konudur.

Duyguların eğitilebilmesi, beynimizin esnek bir organ olması ve yeni hücreler üretebilme kapasitesi, "Bilincimizin üstünde aşkın bir bilinç ve güç oluşturmak mümkün mü?" sorusunu sordurdu. Duygusal zekâ konusunda araştırma yapanlar, kozmik bir zekânın varlığı üzerine çalışıyor, kişinin kendini evrenle bütünleşmiş hissettiğinde beynin bazı bölgelerinin nasıl harekete geçtiğini anlamaya gayret ediyorlar. Budist rahipler üzerinde yapılan bilimsel çalışmalar, meditatif eylem durumunda Yaratıcı ile bütünleştiğini hisseden rahibin o an da bütün isteklerinin karşılanmış, bütün ihtiyaçlarının giderilmiş olduğunu düşündüğünü gösterdi.

Beynimiz mi bilincimize, bilincimiz mi beynimize hizmet ediyor? Ruh ve kişilik yapımızın aracı organı olan beyin iç ve dış uyaranları algılıyor, akıl yürütüyor, öneriyor, hükme varıyor ve karar veriyor. Bunların hepsini otomatik olarak yapabiliyorsa, sembolik düşünceyi, sanatsal düşünceyi nasıl üretiyor, yeni deneyimlere yeni çözümleri nasıl oluşturuyor, kendi varlığının farkına ne şekilde varıyor, evrenin varoluşunu hangi biçimde anlıyor? Zaman kavramını ve öleceği bilgisini nasıl algılıyor? Uçağın otomatik pilotunu programlayan, bilgisayarın donanımına yazılım ekleyen ve bağlanabilirliğini sağlayan dış güç, beynimizde nasıl karşılık buluyor? Bu soruların cevabını felsefeciler, kognitif bilimciler ve din bilimcilerin ortak tartışmalarına havale etmekte yarar var.

Özetle, algılama organı olan beyin, beş duyu ile gelen bilgilerle birlikte, akıl yoluyla ulaşan düşünceleri, sezgi kanalından iletilen duyguları, dürtülerle sinyal gönderen istekleri de algılar. Hatta algılayamadığı bilgileri anlaşılır kılmak için inançları kullanır.

İdrak sonucu elde edilen bilgi ve veriler, beynin talamus ve hipotalamus bölgesinde filtre edilir. Davetli ve davetsiz düşünceler burada ayırt edilir. Önem ve öncelikler belirlenir, ayıklama işleminin sonucunda niyetlenilmiş davranış ortaya çıkar. Artık, beyin niyetlenilmiş davranışa uygun çalışmaya başlayabilecektir. Nesneler arasında anlam bağları kurmak için uğraşır. Biz neye niyet edip, o yönde davranırsak, o programa uygun mesajlar ve proteinler üretir. Böylece sosyal davranışlarımız ortaya çıkar.

Algılama organı olan beyin, beş duyu ile gelen bilgilerle birlikte, akıl yoluyla ulaşan düşünceleri, sezgi kanalından iletilen duyguları, dürtülerle sinyal gönderen istekleri de algılar. Hatta algılayamadığı bilgileri anlaşılır kılmak için inançları kullanır.

Birinci Bölüm

DUYGULAR

Varlık Amacımız Nedir?

İnsanın varlık amacı, doğru yaşayıp mutlu olmaktır. İyi yaşamak için nelerin doğru, nelerin yanlış olduğu bilinmelidir. Hayatımızın duygu, düşünce ve davranış alanları vardır. Kişinin bu üç alanda attığı adımlar, verdiği kararlar ve ürettiği çözümler onun şahsiyetini oluştururken aynı zamanda o kimseyi mutluluğa taşıyan sonuçları da doğurur. İnsanın duygu, düşünce ve davranışlarını yönetmesinde beyninin özelliklerini bilmesi çok önemlidir. Teknik ayrıntıya girmeden beynimizi tanımak istediğimizde karşımıza şu bilgiler çıkacaktır:

Duyguların Biyolojik Temelleri

Duyguları genellikle duygu türlerini ele almadan, yalnızca psikolojik boyutuyla değerlendiririz. Oysa temel duyguların dürtüsel yönü de vardır. Dürtüsel duygular, açlık susuzluk, üreme, saldırganlık gibi temel güdüleri ifade eder. Bu sebeple duygular, birincisi dürtüsel diğeri psikolojik olmak üzere iki başlık altında toplanabilir. Dürtüsel duygular insanda olduğu gibi hayvanlarda da vardır. Oysa yüksek duygular insana özgüdür.

Düşünce ve Beyin İlişkisi

Beyin ne konuda düşünürse düşünsün, bunu belli kalıplar yardımıyla yapar. Beyinde düşünce, duygu kalıbı ve bir de bedensel durum vardır. Ondan sonra hedef belirleme, karar verme, harekete geçme ve onu sürdürme süreçleri gelir. Mesela, insan birisiyle bir şey konuşmak istiyor ve çözülmesi gereken bir işle ilgili olarak "Şu işi çözmek benim çıkarıma uygundur"

diye düşünüyorsa bu bir düşünce kalıbıdır. Duygu kalıbında ise, kişi konuşacağı insanı sevip sevmediğini, ona karşı neler hissettiğini tartmaya çalışır. Hatta bu sadece insan olmayabilir. Mesela, kişinin elinde tuttuğu bir kalemin işlevselliği, düşünce kalıbını; kalemi sevip sevmediği ise onunla alakalı duygu durumunu oluşturur. Kalemle işlem yapacak, yazı yazacaksa aklından geçirdiği "Şu anda bu yazıyı yazamam, halsiz ve yorgunum" gibi ifadeler, kişinin bedensel durumunu ortaya koyar. Bedensel durumdan sonra hedef belirleme gelir. Mesela, "Kalemle makale yazacağım" dediğimizde vizyon belirlemiş oluruz. Bu duruma güzel bir örnek, aynı inşaatta çalışan iki işçinin yaptıkları işe bakış açısıdır. Aynı inşaatın işçileri olan bu iki kişiye ne yaptıkları sorulduğunda, işçilerden birisi, "Günlük 10 TL yevmiye ile çalışıyorum" cevabını verir. Diğer işçi ise, "Dünyanın en güzel binasını yapıyorum" der. İkisi de aynı işi yapmalarına rağmen hedefleri farklıdır.

> ***Beyin ne konuda düşünürse düşünsün, bunu belli kalıplar yardımıyla yapar. Beyinde düşünce, duygu kalıbı ve bir de bedensel durum vardır. Ondan sonra hedef belirleme, karar verme, harekete geçme ve onu sürdürme süreçleri gelir.***

Hedef belirlemenin ardından karar verme süreci gelir. Kâr-zarar analizi yapılıp, duygular ölçülüp biçildikten sonra ikisi birleştirilip hükme varılır. Ancak karar vermek de yetmez; eyleme geçerek, verilen kararları uygulamaya koymak gerekir. İşte bütün bu süreçler, ön beynin önemini ortaya koyar.

Beyinle İlgili Gelişmeler

Bundan on sene öncesine kadar, 'beyin' denildiği zaman bilim çevrelerinde akla ilk gelen, sol beyin fonksiyonu oluyordu. Sol beynin işlevi daha çok akılla ve zihinsel zekâ ile ilgiliydi. İnsan akıllı, konuşan bir varlık olarak kabul ediliyor-

du. Descartes'in "Düşünüyorum, o halde varım" düşüncesi hâlâ hâkimiyetini sürdürüyordu. Fakat bir sinirbilimci olan Damassio, 1990'ların ortalarında "Descartes'in Yanılgısı" adlı bir kitap yazdı. Bu çalışma, "Duygusal Zekâ" kitabının yazarı Daniel Goleman'a kaynak oldu. Bunun üzerine insan beyninin yalnızca mantıksal süreçlerle ilgili olmadığı, aynı zamanda duygusal süreçlerin de beyinde gerçekleştiği tezi biyolojik olarak doğrulandı. Peki, bu durum bizim günlük yaşantımıza nasıl etki etti? İnsanın mutlu olmasında bu bilginin rolü ne oldu? Yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkan beynin sol ve sağ loblarının fonksiyon ve becerilerini ele alırsak bu sorunun cevabını daha net görebiliriz.

Sağ ve Sol Beyin Alanları

Bugün artık biliyoruz ki, sol beynin veri toplama ve topladığı donelere anlam katma özelliği vardır. Yine sol beyin, rasyonel ve stratejik düşünceler üretip uzun vadeli planlar yapar. Ayrıca, beklemek, gerçekçi davranmak, deneme yapmak da onun işidir. Sol beyin, kelime ve sayılarla ilgilenen, sağ beyne nazaran geçmişin üzerinde daha çok duran beyin alanıdır. Bu alanın özellikleri, soğuk, keskin, köşeli, mesafeli ve sert olması, katı kurallarının bulunmasıdır. Sol beyin 'eğer' ve 'fakat' sözlerini çok kullanır. Bu iki kelime hemen karar vermemeyi ifade eder. Beynin sol tarafı, bir şeyi anlamaya çalışırken aynı zamanda ertelemeye de yatkındır. Ayrıca benmerkezci olma eğilimindedir. Kendisini mutlu edecek şeyleri önemser; nispeten kendine odaklıdır. Erkeklerin sol beyinleri baskın çalıştığı için benmerkezci yanları baskındır. Beynin sol kısmı, iradeyi mantıksal olarak kullanır.

Sol beyin, rasyonel ve stratejik düşünceler üretip uzun vadeli planlar yapar. 'Eğer' ve 'fakat' sözlerini çok kullanır.

Sağ beyin ise duygusaldır. Sıcaklık ve yakınlığa önem verir. Daha yuvarlak düşünür. En çok ürettiği kelimeler, 'hemen' ve 'şimdi'dir. Duygusal alanlarla ilgili olduğu için istekleri hemen olsun ister. Stratejik düşünmek yerine, taktik bulur; olayları çabuk çözmek taraftarıdır. Arzularını ertelemekten hoşlanmaz. Hızlı karar verip harekete geçmek eğilimindedir, acelecidir. Bunun sebebi ise, gelecekle ilgilenmesidir.

Sağ beyin ise duygusaldır. Sıcaklık ve yakınlığa önem verir. Daha yuvarlak düşünür. En çok ürettiği kelimeler, 'hemen' ve 'şimdi'dir.

Sol Beyin Eril, Sağ Beyin Dişildir

Sol beyin, yeni fikirlere açık değildir. Koruyucu, tutucu ve savunucudur. Oysa sağ beyin farklılıklara gebedir. Deneme yanılmayla karar verir. Çünkü deneme yanılma yöntemi hemen çözüm aramaya daha uygundur.

Sol beyin sayı ve rakamlarla ilgilenirken, sağ beynin ilgi alanı daha çok görsel konulardan ve zevklerden oluşur. Estetik kaygılar sağ beyinde etkilidir.

Sağ beyin duygusal kararlar verdiği için, bu kararları inanarak vermek ister. Sol beyin ise, inanamasa da karar vermekten yanadır. Sol beyin tekil ve erildir. Yani erkeksi özellikleri baskındır. Sağ beyin ise çoğulcudur ve dişil özellikleri vardır. Sol beyin anlamaya çalışırken, sağ beyin hissetmek için uğraşır. Sol beyin karşılaştığı olaylarda çıkarı doğrultusunda tepkiler verir, sağ beyin sempatik bir bakışıyla yaklaşır. Yani kendini hemen olaya kaptırır. Sağ beyni baskın çalışan kimse, birisi ağladığı zaman onunla beraber ağlar. Kendisinden çok başkalarını mutlu etmeye uğraşır. Kadınlarda bu özelliğe daha sık rastlanır. O sebeple kadınların şefkat duyguları yoğundur ve iyi annelik yaparlar.

Sağ beyni baskın çalışan kişiler iradelerine duygularını da katarlar. Bir insanla iş yaparken ya da onun hakkında karar verirken kâr-zarar analizi yapmaktan çok, onu sevip sevmediklerini ölçü alırlar. İnsanları analiz ederken "o beni çok sever" ya da "ben onu çok severim" diyerek referanslarının duygu olduğunu belli ederler.

Sağ Beyin Niyete, Sol Beyin Sürece Bakar

Sol beyinde niyet önemli değildir. Çünkü o sürece ve sonuca bakar. Sağ beyin ise niyete göre hareket eder. Sol beyin hayal kurmaz ama sağ beyin hayalcidir. Yine sağ beyin sezgilere çok değer verir. Beyin görüntüleme çalışmalarında sol beynin görsel unsurlara hızlı tepki verdiği ortaya çıkmıştır. Oysa sağ beyin duygusal sayılabilecek uyarılara daha çabuk cevap vermektedir.

Ön Beyin

Ön beyin ise, akılla duyguyu birleştiren alandır. Bilgileri işleme süreci burada gerçekleşir. Ön beyin alanı gelişmiş bir insan, mantık ile duygu dengesini sağlayabilir.

Sağ ve sol beyni yöneten ön beyindir. Beynin sol lobu mantıksal süreçlerden, sağ lobu duygusal süreçlerden, ön kısmı da bunları eyleme dönüştürmekten sorumludur. Düşündüklerimize duygu eklediğimizde inanç oluşur. Ama inanmak tek başına yeterli değildir. Bunun eyleme dönüşmesi gerekir. Bir noktadan sonra eyleme geçmesi de yetmez, eylemin devamlılıkla alışkanlığa çevrilmesi lüzumu doğar. Alışkanlığın yerleşiklik kazanması için ise kişiliğin bir parçası halini alması sağlanmalıdır.

Ön Beynin İşlevi

Bir düşünce beyne girdikten sonra onun eyleme dönüşmesi için beynin bazı işlemleri yapmaya ihtiyacı vardır. Yapılan araştırmalarda beyin hücrelerinin hareketli olduğu tespit edil-

miştir. Doku kültüründe beyin hücresi bir diğer hücre ile bağlantı kurduğu zaman bilgi kalıcı olur. Bilginin silinmemesi ve bir sinir hücresinin gövdesi kadar ilerleyebilmesi için otuz ila altmış dakika arasında bir zaman gerekir. Bu süre içinde, hücre ilerleyip bir diğer hücreyle kalıcı bağlantı kurar. Yeni edindiğimiz bilgileri yirmi dört saat içerisinde tekrar eder, konu üzerine kafa yorar ve hayal kurarsak, beyinde bir network oluşur ve öğrenilenlerin kalıcılığı sağlanır. Bu şekilde kimyasal kayıt yapılır. Yoksa veriler anlık, kısa ve elektriksel olarak kaydedilir. Ancak, bilginin kişide alışkanlık ve kişilik kalıbı haline dönüşmesi için altı aylık bir süre şarttır. Yanlış bir düşünceyi ya da duyguyu değiştirmek içinse onu yeniden inşa etmek gerekir. Tıpkı eski binayı yıkıp, yerine yenisini yapmak gibi... Onun için büyükler, "can çıkar huy çıkmaz" demişlerdir. Bu durum beynin yapısal boyutunu da ortaya koyar.

Yeni edindiğimiz bilgileri yirmi dört saat içerisinde tekrar eder, konu üzerine kafa yorar ve hayal kurarsak, beyinde bir network oluşur ve öğrenilenlerin kalıcılığı sağlanır. Bu şekilde kimyasal kayıt yapılır.

İşte beynin bu işlevlerini yerine getiren, onu organize eden ön beyindir. Ön beyin, yönetici organımızdır. Plan yapar, hedef belirler ve bunların uygulanmasını sağlar. Bir şeye anlam katmak, karar vermek, kendinin farkına varmak gibi özellikler ön beyin tarafından gerçekleştirilir.

Ön beyin hem analitik hem duygusal düşünür. Düşünür, tartar, birleştirir ve böylece sonuca ulaşır. Bir konuda karar verirken olaya hem sebep sonuç ilişkisi açısından yaklaşır, hem de duygusal anlamlar yükleyerek düşünür. Olaylara çeşitli açılardan bakar, sonuçta iradesini kullanır.

Rotayı Ön Beyin Alanı Belirler

Bir insanın sağ ve sol beynini iyi kullanma becerisi, ön beyinle ilgilidir. Sol beyin düşünürken, sağ beyin bilgileri birleştirir. Sağ beyin daha geniş düşünür. Mesela, bir ressam ya da şair eser verirken sağ beyniyle bütüncül bir düşünce yapısı içinde gezinir ama sol beyni onu tanımlar. Ön beyin bekler, iyi bir zamanlama yapar ve girişimde bulunur. Yaşam piramidindeki öncelik sıralamasını gerçekleştirir. Kelime ve sayılarla beraber, renkler, desenler ve zevklerle de ilgilenir. Gerektiğinde soğuk ve keskin, gerektiğinde sıcak ve yakın davranır. Ön beyin yer, zaman ve konumu ayarlayıcıdır. Hafızanın altı sadık bekçisi vardır. 'Ne, nerede, ne zaman, nasıl, niçin ve kim?' sorularından oluşan cevapları bütüncül olarak kullanabilmek becerisi ön beyinde mevcuttur. Mesela, sol beyin 'ne' sorusuyla, sağ beyin 'nasıl' sorusuyla ilgilenir. Ön beyin ise sonuç çıkarabilen ve yürütücü, işletici fonksiyonları devralmıştır. Bir nevi rotayı belirleyen beyin alanıdır. Hem stratejik hem de taktik düşünür. Sadece stratejik değildir.

> ***Bir insanın sağ ve sol beynini iyi kullanma becerisi, ön beyinle ilgilidir. Ön beyin bekler, iyi bir zamanlama yapar ve girişimde bulunur.***

Sağ Beyin Sempatik, Ön Beyin Empatiktir

Sol beynin önceliği kendisindeyken, sağ beynin önceliği başkalarındadır. Oysa ön beyin, önceliğin kendisinde mi yoksa başkalarında mı olacağını, hangi şartta nasıl tercihler yapacağını iyi belirler. Ön beyin empatik düşünür. Mesela, sol beyniyle düşünen bir kimse karşısındakine yol tarif ederken, yönleri kendisine göre tarif eder. "Sola gideceksin" dediğinde bu sol taraf kendi soludur. Oysa empati yapabilen insan karşı tarafın yönünü dikkate alır.

Sağ beyniyle düşünen insan sempatiktir. Sempati, empatiden farklı bir kavramdır. Sempatik kişi, karşısındaki insan yediği yemeği üstüne dökse onunla beraber üzülür, heyecanlanır. Oysa empatik insan muhatabını anlar, ama telaşa kapılmadan ona yol göstermeye çalışır. Empati daha çok duygusal alanın becerisi gibi anlaşılsa da, aslında beynin davranışsal bir yeteneğidir. Yani ön beyne aittir. Empati yapmak, karşı tarafa kendini tamamen kaptırmak demek değildir. Muhatabını duygusal manada anlamakla birlikte, bunun içine mantık katmayı da ifade eder. Karşıdakini anlamakla birlikte, bildiği doğrularla hareket etmektir empati.

Sol Beyin Gerçekleri, Sağ Beyin Duyguları, Ön Beyin Doğruları Analiz Eder

Sağ beyin bazen pembe düşler görür. Gerçeklerden uzak hayaller kurmak onun işidir. Sol beyin ise, hayali ve sezgileri önemsemediği için fazla kullanmaz. Fakat ön beyin hayalleri amaca yöneltir. İnsan elbette hayal kurar ama hayale yeni anlamlar katmak ve onu hedefe yönlendirmek ayrı bir beceridir. Sağ beyin dişil özellikler barındırdığı için, sezgisel düşünmeye yatkındır ve sezgilerinde çoğunlukla haklı çıkar. Ön beyin ise sezgileri süzgeçten geçirerek kullanır. Her hissettiğini doğru kabul eden sağ beyne mukabil, ön beyin, sezgilerinin doğru olup olmadığını anlamaya çalışır. Sol beyin gerçekleri, sağ beyin duyguları, ön beyin ise doğruları analiz eder ve bunlara öncelik verir. Bu da değerler eğitimiyle mümkündür.

Uzun Vadeli Mutluluk Ön Beynin İşidir

Sol beynin görevi, gerçek dünyayı algılayıp onun sınırlarını çizmektir. Beynin bu bölgesi acı-tatlı, doğru-yanlış, iyi-kötü gibi insanın maddi gerçekliği ile ilgili sınırlarını belirler. Sebep sonuç ilişkisi kurar. Sağ beyin ise duyguların, sevmenin, muhabbetin, şefkat ve merhametin tecelli ettiği yerdir.

Ön beyin ise bunların fizibilitesiyle uğraşır, uygulanabilirliğine bakar. Mesela, bir inşaatçı yeni bir bina yapacağı zaman o inşaatın gerçekliğini beyninin sol lobu yardımıyla analiz eder. "Bu inşaatı yapmak bana kâr getirir mi, faydası olur mu?" sorularını cevaplamaya çalışır. Sağ beyni, inşaatın estetik görünüşü, kullanılacak renkler, kimlerin zevkine hitap edeceği gibi konularla uğraşır. Ön beyni ise iki düşünceyi birleştirir.

Sol beyin mutlu olmayı çok önemsemez. Daha ziyade başarı odaklı düşünmeyi tercih eder. Buna karşılık sağ beyin mutluluk odaklıdır. Uzun vadeli düşünme becerisi, ön beyne aittir. Anlık çıkarlardan öte, geniş zamana yayılmış bir başarı ve mutluluktur, onun hedefi.

Ön Beyin Kişiliği Etkiler

Beynin ön bölgesine 'frontal beyin' denilmektedir. Bu alanda bir hastalık olduğu zaman 'frontal lob sendromu' denilen durum yaşanır. Eğer ön kısımda beyin tümörü benzeri bir rahatsızlık söz konusu olursa, kişilik değişimi oluşabilir. Bu sebeple ön beyin bölgesinin kişilik bakımından iyi geliştirilmesinde yarar vardır. Aslında davranış eğitimi ya da insan yetiştirmek denilen şey, beynin ön bölgesini iyi eğitmek anlamına gelir. Beynin temelli eğitimin altında da bu yatar.

Gage Vakası

Ön beynin işlevleri ve önemi konusunda literatüre geçmiş çok önemli bir vaka vardır. 'Gage Vakası' olarak bilinen bu hadise bir demiryolu ustasının başından geçer. 19. yüzyılda Amerika'da demiryolları yapımında çalışan, çok becerikli, tuttuğunu koparan, kendini geliştirmiş, dinamitlerle tünel açma konusunda parmakla gösterilen bir ustadır Gage. 30 cm'lik bir demir çubuğu vardır ve bu çubukla barutları yerleştirip patlatarak tünel açmaktadır. Bir gün tam elindeki demiri ateşleyerek, barutu patlatmaya hazırlanırken, birisinin kendisine seslendiğini duyar. Seslenen kişiye başını çevirdiği

sırada barut patlar ve demir fırlayıp bir gözünden içeri girer, beyninin ön kısmından geçip dışarı çıkar. Gage, hastaneye yetiştirilene kadar kısa bir baygınlık geçirir. Ameliyatla beynine giren demir çıkarılan Gage, tek gözünü kaybetse de felç olmaktan kurtulmuştur. Ancak ortada çok ilginç bir sonuç vardır: Kazayı yaşadığı güne kadar dürüst, çalışkan, sözünde duran, sorumluluk sahibi bir kişi olan Gage gitmiş, yerine yalancı, kontrolsüz, sorumsuz, laubali, karakteri bozulmuş bir insan gelmiştir. Bunun üzerine "beynin ön bölgesi, kişiliği organize eden beyin alanıdır" görüşü ortaya atılır.

Hayatın Her Alanında Sağ, Sol ve Ön Beyin

Beynin sağ ya da sol lobunu kullanmak hayatın her alanında çok önemlidir. Çünkü kullanılan bölüme göre yaşantımızda farklılıklar oluşur. Mesela, liderler ve yöneticiler değişik beyin bölgelerini kullandıkları zaman, kendilerini başkalarından ayıran özellikler gösterirler. Sol beyni ile hareket eden yöneticiler, verilmiş kararlara uyar ve bunları iyi şekilde uygularlar. Sağ beynini kullananlar, liderlik özelliği olan yöneticilerdir; karar verirler ve bu kararların uygulanmasını isterler. Ön beyni baskın çalışan yöneticiler ise karar verdirirler. Ön beyin, organizatör alandır.

Sol Beyin Görüş, Sağ Beyin Emir Bildirir

Ödül-ceza kullanımında sol beyni ile hareket eden yöneticiler, hata olduğu zaman "kurallara uymadın" diyerek ceza verir ve 'sarı zarfı' uzatırlar. Sağ beyni ile hareket edenler de duygusal ve katıdırlar. Yapılan hatayı affetmezler. Ön beynini kullanan yöneticiler ise, cezayı gerektirecek durumlarla karşılaşmamak için çokça ödül kullanırlar. Amaçları, negatif olanı düzeltmeye çalışmak yerine pozitif tarafları artırarak, muhtemel hataları en aza indirmektir. Çünkü olumlu şeyler çoğaldıkça, istenmeyenler kendiliğinden azalır. Oysa sol beyin hatayı düzeltmeye önem verir. Sağ beyin de, ödül-ceza ayrımı

yapmadan şiddetli tepkiler gösterir. Bunlara karşın, ön beyin öngörü sahibidir.

Fikir vermek konusunda sol beyni baskın çalışan bir idareci, çalışanlarına görüş bildirir. Sağ beyni ile hareket eden yönetici, emir verir. Ön beyni ile düşünen yönetici ise fikri satar. Tabii bu, parayla satmak değildir. Fikrini öyle bir sunar ki, sonuçta karşı tarafın memnuniyetini, saygısını, itibarını kazanır. Kendi düşüncelerini dikte etmek yerine benimsetir.

Karar Verme Sürecinde Üç Beyin Alanı

Sol beyin ile hareket eden yönetici, tecrübelere önem verip, geçmişi de göz önünde bulundurarak karar alır. Yani verileri toplar. Sağ beyin ile hareket eden yöneticiler sezgileriyle, içgüdüyle karar verirler. Liderdirler. Motor işlevi gördüklerinden, insanlara hareket kazandırırlar. Fakat sezgileriyle karar vermelerinin uzun vadede sakıncaları olduğu ortaya çıkar. Ön beyni baskın yöneticiler ise beynin karar mekanizması ile ilgili alanlarını kullanırken, verileri toplar, ona bilgi ekler ve nihayet sezgilerini de ilave ederek sonuca ulaşırlar.

Sol Beyin Kanunları, Sağ Beyin Otoriteyi, Ön Beyin İnsanı Sever

Davranışlarında sol beynin etkisi hâkim olan kişinin ilgi odağı daha çok bürokrasi, kanunlar, kurallar ve mevzuattır. Sağ beyin ile hareket eden yöneticiler güç ve otoriteye önem verirler. Ama ön beynini aktif kullananların önceliği, insan ve bilgidir. Katı kurallar yüzünden insanı göz ardı etmezler. Mesela, işyerinde bir çalışan hasta olsa, sol beyin ile düşünen yönetici, "Bu durum beni çıkarıma uymuyor" diyerek o kişiyi işten uzaklaştırabilir. Sağ beyin ile hareket eden yönetici eğer duygusal yoğunluğunun olduğu bir dönemde ise çalışanına işini tamamen bıraktırarak "Sen git dinlen, istediğin gibi serbestsin" der. Veya tam tersini yaparak aşırı tepki gösterip çalışanın hastalığını görmezden gelir. Ön beyniyle düşünen

idareci ise, "O da bir insan ve ihtiyaçları var. Bu durumda ben esnek davranmalıyım" diye düşünür. İnsanı ve bilgiyi beraber değerlendirdiği için esnek olmayı başarabilir.

Dinlemek Sol Beynin, Anlatmak Sağ Beynin İşidir

Beyinlerinin değişik alanlarıyla düşünen kişilerin iletişim tarzları da farklıdır. Mesela, yönetici durumundaki bir kişi sol beynini kullanırsa dinlemeyi sever. İnsanlarla ilişki kurmaktaki yaklaşımı dinleyicilik tarzındadır. Sağ beyin ile düşünen yöneticiler anlatmayı severler. Yönlendirirler. Ön beyin ile hareket eden kişiler ise önce dinler, sonra anlatır, ardından analiz ederek herkes için en doğru olana karar verirler.

Farklı beyin bölgelerini kullanan kişiler arasında iş yapabilme becerisi açısından da değişiklikler vardır. Sol beyin, işi doğru yapmayı önemser. Sağ beyin doğruluğuna veya yanlışlığına bakmaksızın işin olmasına bakar. Ön beyin alanını çalıştırarak yöneten kişilerse "doğru, iş olsun" düşüncesine sahiptirler. Yani işin neden yapıldığı kadar nasıl yapıldığına da bakarlar. "Bu iş ne derece gerekli?" sorusunun cevabını aramaya çalışırlar.

Sol Beyin Geçici, Sağ Beyin Radikal, Ön Beyin Koruyucu Çözümler Üretir

Sağ, sol ve ön beyin bölgesiyle düşünen insanlar arasında, sorun çözme yöntemleri açısından da ciddi farklılıklar bulunduğunu söyleyebiliriz. Sol beyni ile düşünen kimse, bir sorun yaşandığı zaman geçici bir çözüm dahi olsa problemin bir an evvel çözülmesini ister. Mesela, sol beynini fazla kullanan biri yaralanan bir kişiyi görse, "Hemen pansuman yapalım ve yarayı kapatalım" der. Sağ beyni ile düşünen insan meseleye duygusal açıdan yaklaşır. Hatta riske girmeyi de sever. Onun çözümü, "Hastayı ameliyat edelim" demektir. Ön beyni ile hareket eden kimse ise sorun çıkmaması için uğraşır. Önce

tedbir almaya bakar. O daha çok koruyucu hekimlikten yanadır. Ayrıca, "Yaranın tekrarlamaması için ne yapmalıyım?" diye düşünür. Pansuman mı, yoksa ameliyat mı yapılacağı konusunu uzmanlara bırakır. Sorun çözme bakımından sol beyin geçici, sağ beyin radikal, ön beyin ise koruyucu yaklaşıma sahiptir.

Planlama becerisi yönünden ise sol beyin plandan çok yapılan programın uygulamasına ehemmiyet verir. İşlemin yapılması, operasyonun uygulanması, ona göre plandan daha mühimdir. Sağ beyniyle düşünen kimse, taktik çözümler üretmek ister. Aceleciliği ve duygularını anında tatmin etme arzusu sebebiyle, "Tedbir alayım ve bunu hemen uygulayayım" ifadeleri geçer zihninden. Ama ön beynini kullanan kişi, yapılan işin uzun vadedeki sonuçları üzerinde durur. Olaylara kuş bakışı yaklaşmayı başarır.

> ***Sorun çözme bakımından sol beyin geçici, sağ beyin radikal, ön beyin ise koruyucu yaklaşıma sahiptir.***

Sol Beyni Baskın Çalışan Futbolcular İyi Savunma Yaparlar

Beyninin değişik bölgeleri çalışan insanların işyerinde çıkan problemleri çözme açısından da farklılıkları olduğunu söyleyebiliriz. Sol beyin acı, elem, kederden kaçma odaklı çalıştığı için savunmaya geçer ve oraya demir atar. Kenara çekilip bekler. Bu sebeple sol beyni baskın çalışan futbolcular iyi savunma yaparlar. Sağ beyni ile düşünenler, fırtına çıktığı zaman daha çok yelken açar ve riske girerler. Çoğunlukla duygusal çözümler üretirler. Tıpkı forvet oyuncuları gibidirler, gol atmayı severler. Ön beyinlerini kullananlar ise şartları hazırlayıp gol attırırlar. Diğer taraftan fırtınalara yakalan-

mamaya özen gösterirler. Bu tavırlarıyla bir takımın teknik direktörüne benzerler.

Sol beyni ile düşünenler detaylarla tek tek ilgilenirler. Ormandaki ağaçları saymaktan hoşlananlar kişiler bunlardır. Beyninin sağ lobunu daha çok kullananlar, eyleme yönelik düşünürler. Onların hoşlandıkları şey, ağaç dikmek ya da kesmek gibi işlerdir. Ön beyin ile hareket edenler ise bütün ormanla ilgilidirler. Hem ağaç dikilmesi, hem ormanın korunması gibi bütüncül ve genel bir bakış açısına sahiptirler.

Ön Beynini Kullananlar, Kendilerini Sevdirirler

İnsanlarla iletişim kurma becerisi bakımından, sağ beynini kullananların yöntemi mücadeleye dayanır. Herhangi bir konuda rahatlıkla olay çıkarabilirler. Sol beyni ile düşünenler, savunmacı oldukları için kavga çıkmasını istemezler ve uyumlu olmaya özen gösterirler. Ön beyin ile hareket edenlerse kendilerini sevdirmeyi başarırlar. Başkaları tarafından kabul gören insanlardır. Sol beyni aktif olanlar kendilerini sadece 'sevmekle' yükümlü görürler. Sağ beyni çok çalışanlar 'savaş' sözünü çok kullanırlar. Ön beyni ile hareket edenler, başarı için sadece sevmenin yetmediğini, sevilmenin de önemli olduğunu düşünürler.

Liderlik Sağ Beynin Motivasyonudur

Sol beyni çalışanların kullandığı motivasyon, yanlarında çalıştırdıkları insanları duruma uydurma, adapte etme eğilimidir. Fazla riske girilmesini istemezler, kurulu düzenin devam etmesinden yanadırlar. Yanlarında çalışanları, "görevlerini yapman yeterli" tarzında bir yaklaşımla sınırlandırırlar. Sağ beyni yoğun çalışanlar, insanları motive edebilmek için onları galeyana getirirler. Bu bir liderlik özelliğidir. Bu vasıf ilk aşamada insanları toplar ama uzun vadede işe yaramaz. Toplumlara baktığımız zaman görürüz ki, devrimleri başlatan liderler beyninin sağ tarafını iyi kullanan kişilerdir ama o

liderlerin başlattığı hamleleri ileriye götürenler, ön beynini kullanan insanlardır. Ön beyni çalışan kişiler, insanları motive ederken onlara enerji yayarlar. Başkalarını harekete geçirirken kendilerini de motive ederler. Böyle insanların bulunduğu ortamda, herkeste enerji artışı olur. Onlar anlık şeyler yapmak yerine sürekli bir akışın enerjisini taşırlar.

Yetki Kullandırmak Bir Maharettir

İnisiyatif kullanma açısından durum şöyledir: Sol beyni ile düşünenler, riske girmekten pek hoşlanmadıkları için yetki kullanmaktan da hazzetmezler. Sağ beyni baskın çalışan yöneticiler ise radikal çözümleri sevdikleri için inisiyatif sahibidirler. Ama ön beyin yöneticisi insanlara yetki verir. Kendisi organize eder.

Övünmek mi, Dövünmek mi, Övmek mi?

Tepki verme biçimi açısından sol beynini kullananlar, dövünme eğilimindedirler. 'Keşke' sözünü çok sık kullanırlar. Sağ beyin yöneticileri de övünmeyi çok severler. Liderlik özellikleri sebebiyle övünerek tepki vermeyi yeğlerler. Ayrıca övülmeye de yatkındırlar. Ön beyni ile hareket eden idarecilerse kendilerini değil başkalarını överler. Diğer kişileri alkışlarlar. İnsanlara kendilerini iyi hissettirirler. Benliklerini ikinci planda tutmayı başarabilirler.

"Zaten Siz Adam Olmazsınız"

Klasik yöneticilerin bir olay karşısında verdikleri ilk tepki, genellikle savunma biçimindedir. Oysa işyerinde üzüntü ya da sevinç verici bir hadise yaşandığında, ön beyni ile düşünen yönetici, mutlaka sevindirici olayı alkışlamanın bir yolunu bulur. İnsanların üzüldüğü noktada ise, onların bir şeyler öğrenerek o olayı atlatmalarını sağlar. Eğer bu yöneticinin sol beyni daha yoğun çalışıyorsa, "Ne kadar dikkatsizsiniz. Zaten siz adam olmazsınız" diyerek tepki verir. Sağ beyni

baskın yönetici ise kendisini ön plana çıkarır. "Ben olsaydım böyle davranmazdım, bu işi benim kadar iyi bilmeniz lazım" şeklinde bir bakış açısına sahiptir. Ön beyniyle hareket eden yönetici, başarıları alkışladığı gibi kötü durumlar için de, yol gösterici davranır.

Bu durum aile bağlarında da, anne baba ve çocuk ilişkisinde de geçerlidir. Sol beyinle düşünen ebeveyn, kötü bir karne getiren çocuğu cezalandırır. Sağ beyniyle düşünen ebeveyn, "Ben senin yaşındayken bunları nasıl da başarıyordum" der. Ön beyinle düşünen anne babalar ise, "Artıların ve eksilerin şunlar. Karnendeki kötü notlardan kurtulmak için neler yapman gerektiğini düşünelim" diyerek kendi bakış açılarını ortaya koyarlar. Önce çocuğun artılarını alkışlar, sonra eksilerini düzeltirler.

"Biz Biriz"

Sol beyin alanı aktif çalışan yöneticilerin en çok kullandıkları şahıs zamiri 'bunlar, şunlar, onlar'dır. Çoğunlukla başkalarıyla ilgilenirler. Sağ beyni hâkim olanlar da, kendilerini ön plana çıkarmaları sebebiyle devamlı 'ben' zamirini kullanırlar. Ama ön beynini kullananların zamiri, 'biz'dir. Bu, kişinin kendisini bütünün parçası gibi gördüğünü gösterir. İşyerinde sol beynini kullanan bir kişi, iyi bir 'ikinci adam' yani çalışan olur. Sağ beynini kullanan kişiler, patron olmaya yatkındırlar. Ama ön beyniyle hareket edenler, işyerinde patron gibi değil, ortak gibi davranırlar.

Ön Beyin 'Gerektiğinde' Konuşur

Sol beyniyle hareket edenler sıklıkla, 'asla, kesinlikle' gibi kelimeler kullanırlar. Sağ beyni fazla çalışan yöneticileri ifade eden kelime ise 'daima'dır. Ayrıca konuşmalarında gelecekle ilgili ifadelere çokça yer verirler. Ön beyni etkin olanların sıkça başvurdukları sözcük 'gerektiğinde'dir.

Mercedes'in İçinde Bir Aslan

Sol beyin yöneticisinin sevdiği hayvan, kuzudur. Çünkü kuzu kurallara uyar. Sağ beyin yöneticisinin sevdiği hayvan, aslandır. Ön beyin yöneticisinin sevdiği hayvan ise kazdır. Kazların özelliği çok zor yönetilen hayvanlar olmalarıdır. Kaz çobanı olmak çok zordur. Çünkü kazlar kendi kafalarına göre giden hayvanlardır. Koyun çobanlığından farkı budur kaz çobanlığının.

Sol beyni ile çalışan yöneticiler sade, iddiası olmayan arabaları severler. Sağ beyniyle düşünen yöneticilerin arabası çarpıcı, güzel, estetik özellikleri baskın olan Mercedes'tir. Beyninin ön bölgesini geliştirmiş yöneticiler ise Mini One'ı seçerler. Çünkü onlar için işlevsellik estetikten önce gelir.

Ayrık Beyin Vakaları

Beynin ön kısmının ehemmiyetini anlamakta, ayrık beyin vakaları önemli bir yol göstericidir. Sağ ve sol beyin çalışmaları ile ilgili literatüre geçmiş 'ayrık beyin vakaları' vardır. Beynin orta bölgesinde, iki lobu birleştiren ve corpus callosum adını verdiğimiz kalın, şerit şeklinde bir sinir ağı mevcuttur. Bu, iki beyin arasındaki bağlantıyı sağlayan köprüdür. Ergenlik döneminde bu bölgenin olgunlaşması önemlidir. Bu sinir ağının tam olarak gelişmemesi sonucu ergenlerin ani çıkışlarında artışlar görülebilir. İnsandaki olgunlaşma da, ergenliğin bitişi de, bu bölgenin gelişimini tamamlaması ile ilgilidir. Erkeklerde bu bölge kırk yaş civarında olgunlaşır.

Hem Yap Hem Yapma

Corpus callosum ağının oluşumu, iki beynin beraber kullanılmasını anlatır ki, bu bir ön beyin becerisidir. Bazı kişilerin beyinlerinin bu bölgesi, ameliyatla ya da kazayla alınır. 'Ayrık beyinli' denilen insanların durumu oldukça ilginçtir. Mesela çocuğuna kızan bir baba, çocuğunu bir eliyle iterken, öbür

eliyle tutabilir. Sol beyin "Çocuğunu cezalandır, ona vur" derken, sağ beyin "Yapma" der. Ön beynin yöneticiliği olmadığı için, kişide ikisini de aynı anda yapma eğilimi ortaya çıkar.

Yine bu tip bir müdahale sonucu corpus callosum bölgesi çıkarılmış bir esnaf düşünelim: Dükkânındaki rafları düzenleyen bu esnaf, bir eliyle nesneleri yerleştirirken, diğer eliyle yerleştirdiklerini dağıtır. Sağ beyin, ürünlerin estetik açıdan güzel dizilmesi komutunu verirken, sol beyin "Al, herhangi bir yere koy" der. Böylece iki komut çatışır. Bir el düzenlerken, diğer el sadece alıp verme işiyle meşgul olur. Ayrık beyin vakaları göstermektedir ki, sağ ve sol beynin doğru şekilde çalışmasında ön beyin çok önemlidir.

Duygu ve Hareket

Duygu sözcüğünün İngilizce'deki karşılığı 'emotion'dur. Emotion'ın Latince kökenine baktığımız zaman, 'motion' kelimesinin 'hareket' anlamına geldiğini, 'e' harfinin ise 'ex' yani 'dışarı hareket' manasını taşıdığını görürüz. Yani 'emotion', bir insanın kendisinde olanları dışarı yansıtmasını ifade eder. Bu da göstermektedir ki, duygu olmadan insanın kendisini anlatması mümkün değildir. Bu durumu şöyle de düşünebiliriz: Bir arabanın farklı parçaları vardır. Mesela direksiyonu, motoru, gaz pedalı mevcuttur. Motor araca hareket verip onu çalıştırırken, direksiyon aracı yönetir. İşte beynin sağ lobu motor gibidir, enerji ve hareket sağlar. Sol beyin ise direksiyona benzer, arabanın hangi tarafa gideceğini belirler. Otomobilin şoförü de ön beyindir. İkisini birden idare eder.

Temel ve Yüksek Duygular

Genel olarak duygular iki ana grupta ele alınır: Bunlardan birisi temel duygular, diğeri ise yüksek duygulardır. Temel duygulardan bazıları hem insanlarda hem diğer canlılarda mevcutken, bir kısmı sadece insanlarda bulunur. İnsanlarda ve diğer canlılarda ortak olan duygular, cinsellik, saldırganlık,

açlık susuzluk gibi daha çok dürtüsel olanlardır. Yalnız dürtüsel hisleriyle hareket eden insanların beyinlerinde ödül-ceza sistemi fazlaca çalışır. Mesela, değirmenciler eşeği ilerletmek için önünde ot sallandırırlar. Bu ödüllendirme yöntemi davranışı pekiştirmek içindir. Ama eşek arada bir yavaşlarsa o zaman da kamçı devreye girer. Ödül ot, kamçı cezadır. İşte insan beyninde de aynı mekanizma vardır. Tabii bu işleyiş, daha çok kişiye herhangi bir şey öğretmek için kullanılır. Ödül-ceza yönteminde amaç, bir şeyi özendirerek ve sevdirerek ona yönelik zihinsel şartlanma oluşturmaktır. Ayrıca bu işleyiş sonucunda beyin davranışlara sınır koymayı öğrenir.

Ancak insan beyni bundan farklı olarak yüksek duygulara da sahiptir. Hayatımızda sevgi, hayret, öfke, korku, üzüntü gibi pek çok duygu yaşarız ve bunları da tek bir duygu olarak ele alamayız. İnsandaki yüksek duygular, küme kümedir. Nasıl doğada ana renkler ve bunların karışımından doğan değişik renkler mevcutsa, üç temel duygumuzdan da farklı duygular ortaya çıkar. Kırmızı, sarı ve maviye benzetebileceğimiz başlıca üç duygu öbeği, sevgi, korku ve güvendir. Bu kümenin içinde alt duygular vardır. Mesela, sevgi duygusunun içinde şefkat, merhamet, iyilik gibi hisler bulunur. Korkunun içinde de nefret, düşmanlık, utanma ve öfke saklıdır. Güven duygu takımının içinde ise sadakat, gayret, doğruluk benzeri alt gruplar mevcuttur. Bunların çeşitli oranlarda karışımı insanı mutluluğa götürür.

Hayatımızda sevgi, hayret, öfke, korku, üzüntü gibi pek çok duygu yaşarız ve bunları da tek bir duygu olarak ele alamayız. Nasıl doğada ana renkler ve bunların karışımından doğan değişik renkler mevcutsa, üç temel duygumuzdan da farklı duygular ortaya çıkar.

Paylaşarak Mutlu Olmak

Mutluluğun temel prensiplerinden birisi, paylaşarak mutlu olmaktır. Bu yaklaşım tarzı, sağ beyne aittir. Duygusal beyin başkalarını mutlu ederek mutlu olmayı sever. Kadınlar böyledir. Erkekler ise kendilerini memnun edecek şeylerle mutlu olmayı seçerler. İdeal olan ise ikisini beraber götürebilmektir. Yani insan bir taraftan kendisini mutlu ederken, öte yandan etrafındakilerin mutluluğunu sağlayacak yollar bulmalıdır. Son yıllarda 'bireyselleşme'nin hız kazanmasıyla ilişkiler ve pek çok şey değişti. İnsanın kendisi acı çekerken, karşısındakinin mutluluğu için çabalaması modern bakışa pek uymuyordu, buna tepki olarak "kendini memnun et" mesajı verildi. Bu da, toplumdaki ilişkileri zayıflatmakla beraber, insanlar arasındaki sevgi, korku, güven bağını zedeledi. Neticede insan kendini depresyonun kucağında buldu. Son yıllardaki mutluluk araştırmalarına baktığımızda, modernist bakışın aksine, paylaşarak ve başkaları için fedakârlık yaparak mutlu olmanın olumlu yanları üzerine deneyler yapıldığını görürüz.

Duyguların Karar Mekanizmasındaki Rolü ve Sağduyu

İnsan herhangi bir konu hakkında yargıya varmadan önce aklına danışır, sonra da iç sesini dinler. 'İçten bilme' diyebileceğimiz sağduyunun yardımıyla da hüküm verir. Ortalama insan aklıselim ile hareket etmeyi fazla önemsemez. Ancak liderlik özelliği olan ve sorumluluk taşıyan kişilerin, böyle bir duyarlılıkla davranmaları çoğu zaman işe yarar.

Sağduyunun isabetli olabilmesi için, insanın sezgilerini yeşertip geliştireceği zihinsel alt yapısı ve bilgi tabanı olmalıdır. Zihnî birikimi bulunmayan kişinin duygusal birikimi de yeterli düzeyde olmayacaktır. Ormanın olmadığı çöllerde yağmur yağmaması gibi bu kimselerin de sağduyuları açık değildir.

Sezgisel Duygular

Sezgisel duygular, daha ziyade eldeki verilerin yetersiz kaldığı ve karar verme güçlüğü çekildiği noktalarda devreye girer. Sezgisel duygular, bilinçaltında mevcut olan yazılı bilgi ve tecrübelerle birlikte, güçlü mistik anlamları da içinde barındırır.

"Önsezilerim bana bu kişinin iyi birisi olmadığını söylüyor" diyen kişi 'bilinçsiz bilme'sinde hata yapabilir. Zira sezgilerle karar vermek risk almak demektir. Mesela, hakkında olumsuz hükme vardığı kimseyi çocukluk dönemlerinde kendisine tacizde bulunmuş birine veya belalı bir komşusuna benzetme ihtimali yüksektir. Sezgilerde bilinç farkındalığı olmadığı için karar verme sürecinde bu yetinin çok dikkatli kullanılması icap eder.

Sezgisel Duygunun Altıncı Histen Farkı

Sezgisel duygu, annenin çocuğunun yalanını fark etmesi gibi bir durumdur. Bu durum, anne ile çocuk arasındaki güçlü bağdan kaynaklanır. Mesela, o sırada çocuğunun bakışlarındaki farklılaşmayı algılayan anne, onun yalan söylediğini anlar. Anne çocuğunun dikkatli bir izleyicisi ve gözlemcisidir. Evladının davranışlarına derin ilgi duymasının sonucu olarak çocuğu hakkında tecrübe sahibidir. Baba ile çocuk arasında bu derece yoğun bir ilişki gelişmediği için, babalar genellikle bu yetenekten mahrumdur.

Altıncı his, sezgisel duygudan daha başkadır. Mesela, içindeki sıkıntı sonucu yurt dışında yaşayan kardeşinin hastalığını hissedip ona ulaşan ya da bir yakınının trafik kazası geçireceğini bilen insanın altıncı hissi gelişmiştir. Altıncı histe titreşimleri algılama söz konusudur.

Altıncı His Gelişir mi?

Eğer insan altıncı hissini geliştirmek istiyorsa, sezgilerin fısıltısını hissettiğinde onun hakkındaki duygusunu fark etmeye çalışmalıdır. Korkuyor mu, heyecanlı mı yoksa bu

duyuş kendisini sevindirdi mi? İçimizde aydınlık ve sıcaklık oluşturan duyguları düşüncelerle doğrulamak altıncı hissin inkişaf etmesine yardımcı olur. Fakat sezinlediğimiz durum bize korku ve sıkıntı aşılıyorsa, durumu kesinleştirmeden, düşüncelerle doğrulamadan inanmak akıllıca değildir.

Delilleri gözden geçirmeksizin sezgilere kapılmak falcılara inanmak gibidir. Falcılara itimat edenler, kendilerini aldatırlar. Her rüyaya ya da gaipten haber verdiğini söyleyen herkese inananlar, karşılaştıkları olaylarla anlam bağı olan yorumlar yaparlar ve inandıkları şey başlarına gelir (ya da o olayın başlarına gelmesi için gerekli koşulları hazırlarlar).

Duyguların Eğitimi ve İrade

Duygular, insana hareket verir ve bizim için olmazsa olmaz denecek şeylerdir. İnsanlarda ve hayvanlarda ortak olan ilkel duyguların mutlaka eğitilmesi gerekir. Duygular ata benzer. Kendi haline bırakılırsa, sorumsuz ve sınırsız bir şekilde hareket etmek ister. Özellikle cinsellik, açlık ve susuzluk gibi ilkel dürtüler, başına buyruk olma eğilimi taşır. Bu duyguların eğitimi, tıpkı bir atın terbiye edilmesi gibi, seyisin kendisini ve kurallarını ata kabul ettirmesini gerektirir.

Fizyolojik temel duygular, tehlikelerden korunmak ve ayakta kalmak için gereklidir. Ancak kişinin bu duyguları eğitmesi esnasında iradenin önemi ortaya çıkar.

Temel Duyguların Önemi

Duyguların eğitilmesi insanın sıfıra, yokluğa, tembelliğe yakın bir duruşunun olup olmamasıyla da yakından alakalıdır. Mesela, saldırganlık duygusu olmayan bir kimse, şahsına yönelen tehlikelere karşı kendini koruyamaz ve yok olmaya gider. Ama bu hissin aşırı olması halinde adalet, hukuk gibi

kavramlar hiçe sayılarak her şeye zarar verme sonucu da doğabilir. Libido yani çekici cinsel duygular da bu şekildedir. Cinsel duyguların yok olması, insanın zevk aldığı alanlara yönelmekten kaçınması demektir. Bu da yokluğa yakındır. Ama tersi olursa, yani aşırılık söz konusuysa, o zaman da kişi başkalarına saygısını sıfıra indirecek davranışlara girebilir. Cinsel duyguların fazlalığı, utanma ve acıma hislerini azaltır. Kısacası fizyolojik temel duygular, tehlikelerden korunmak ve ayakta kalmak için gereklidir. Ancak kişinin bu duyguları eğitmesi esnasında iradenin önemi ortaya çıkar.

Niyet Duygu İlişkisi

Niyetle duygu arasındaki ilişki beyin araştırmalarının önemli konularından biridir. İngiltere'de taksi şoförlerinin beyin yönlendirme ile ilgili alanlarının daha gelişkin olması o davranışlara çok niyetlenildiğinin göstergesidir. Olumlu ya da olumsuz hangi duyguya niyetlenirsek, beynimizdeki "network" yani bağlantılar o yönde yoğunlaşır.

İnsan Beyni Farklıdır

Kedi ve köpek beyni koku duyusunu; kuş ve kartal beyni ise görme duyusunu öncelemiştir. Buna karşılık insan beyni soyut düşünce, hedef belirleme, niyetlenilmiş davranışlarla ilgili duygu denetimi ve karakterin ön planda olduğu bir yapıdadır. İnsanı insan yapan unsurun, beyniyle duyguları arasındaki ilişkiyi iyi kullanması olduğunu söylersek herhalde yanlış olmaz.

Demek ki, insanın özgürleşmesinin dürtü ve isteklerden özgür olmak olduğunu söyleyen filozoflar beynin gerçekliğiyle uyum içindeki sözlerinde haklılarmış.

Üç Önemli Gerçeklik

Beynimiz şu üç gerçeklik arasındaki sınırları kimyasal harflerle yazar. Rüya gerçekliği, hayal gerçekliği ve maddesel

gerçeklik... Ancak insan çocukluk dönemlerinde bu sınırları tam olarak bilemez. Mesela, çocuk gördüğü rüyayı gerçek zannederek korkuyla annesine sarılır. Çocuğun hayalinde ürettiği bir korkuyu hakikat sınırlarında değerlendiremeyip, maddesel doğru kategorisinde algılaması ve korkusunun etkisinde kalması, şizofrenik bir davranıştır.

Düşünsel gerçeklik gibi duygusal gerçeklik de test edilen, ölçülebilen ve sınır çizilmesi mümkün olan bilimsel kategorilerdir. Bu yüzden insan hayal dünyasındaki hisleri doğru analiz etmelidir. Hayal dünyasındaki duyguların etkisinde kalarak ortaya çıkan platonik aşkları hepimiz biliriz. Ya da ayağı yere basmayan liseli âşıkları görmüşüzdür. Demek ki duyguları eğitmeye hayal dünyasından başlamak, daha gerçekçi olacaktır.

İRADE

İnsan beyninin bir bölümü, duyguları, arzuları ve somut zevkleri ister. Diğer bölümü ise mantık ve kurallarla ilgilidir. İrade, bunlar arasındaki seçme becerisidir.

İrade, bir şeyin düşünce boyutunda doğru olduğuna inanmaktır. Herhangi bir bilginin doğru olup olmadığını önce aklın yardımıyla biliriz, ikinci safhada ona duygu katarız. Böylece o bildiğimiz şey, inanç haline gelir. İnancın eyleme dönüşmesi, davranışı doğurur. Davranış devam ederse alışkanlık, o da sürerse kişilik oluşur.

Düşüncenin kişiliğe dönüşmesi için ortalama altı ay geçmesi lazımdır. Düşünceye duygu katmadan onun davranış halini alması beklenemez. Bir insan fikirlerinin doğru olduğunu bilse de onlara duygusal boyut katmadığında hayata ve uygulamaya geçirmesi zordur. Bir fikrin inanç olması demek, onun gönülden tasdik edilmesi demektir. İnanç, bir nevi bilgisayarın 'enter' tuşuna basmaktır. Bilgisayara pek çok bilgi yazarız ama onlar bize ait değildir. Çünkü henüz hafızaya

alınmamıştır. 'Enter' tuşuna basarak, onu 'save' durumuna getirir yani kaydederiz. İnsan, "Bu bilgiyi sahiplenmeliyim" dediğinde, öğrendikleri hafızaya geçer.

> ***İrade, bir şeyin düşünce boyutunda doğru olduğuna inanmaktır. Herhangi bir bilginin doğru olup olmadığını önce aklın yardımıyla biliriz, ikinci safhada ona duygu katarız. Böylece o bildiğimiz şey, inanç haline gelir.***

İrade Şoföre Benzer

İrade, otomobilde şoför, uçakta pilot gibidir. Otomobilin direksiyonu da mantıktır. Hayvanlarda otomatik pilot vardır. Onların ne yapacağı bellidir. Ama insanlarda otomasyonun yerini 'cüz'i irade' denilen seçme yeteneği alır. İyi-kötü, doğru-yanlış konusunda, insana direksiyonu sağa ya da sola kırmak hürriyeti verilmiştir. Hayvanlar sınırlı sayılabilecek bir alanda özgürdür. İnsanlar da özgürdür, fakat genlerinin izin verdiği kadar. Duyguların sınırlarını genler belirler. Otomatik pilotta yapılacaklarla ilgili oynama olmaz. Bu, bilgisayardaki Windows programına benzer. Windows bir işletim sistemidir ve kimse "Windows'u istediğim şekilde kullanacağım" diyemez. Ancak sistem kurucuları programa sadık kalarak, içini istedikleri gibi doldurabilir, değişiklik yapabilirler. İşte insandaki genetik program da Windows'a benzer. Genlerimizde birtakım sınırlar çizilmiştir ve bu sınırlar dahilinde insan hürdür. Ancak genleriniz için, "Bu benim hoşuma gitmedi, bunu değiştirmek istiyorum" derseniz, sistem çöker. Bu sebeple insanın yararı, biyolojik yapısına uygun davranmasındadır. Nasıl bilgisayarın işletim sistemini en iyi bilen onu kuran kişiyse, insanın yazılımını da onu Yaratan bilir.

Beyin Biyolojik Bir Bilgisayardır

İnsan beyninde elektronik ve kimyasal devreler vardır. Bunlar bilgisayarın harddiski gibidir. Ayrıca transistörler, mikro işlemciler, elektronik devreler gibi donanıma ait parçalar da vardır. İnsandaki ruh programı, bilgisayarın yazılımını hatırlatır. Donanımın kişideki karşılığı ise beyindir. İnsan beynini biyolojik bir bilgisayar olarak kabul edersek, bu beyne ruh programının yüklendiğini söyleyebiliriz.

Bilgisayarın Windows programı gittikçe genişlemektedir. İlk yapılan bilgisayarla bugünün bilgisayarları arasında ciddi farklar görmekteyiz. İşte biz insanlara da, Yaratıcı tarafından genel çizgileri belirli sabit bir çerçeve verilmiş, ama bu çerçevenin içini doldurmak bize bırakılmıştır.

Kendi Varoluşunu Fark Eden Yalnız İnsandır

Hayvandaki ruh programında sınırlar çok dardır. İnsanda ise diğer canlılardan farklı olarak 'metakognüsyon genleri' denilen dört genden bahsedilmektedir. Bunlardan birincisi, varoluş kavramıyla ilgilidir. Kendi varoluşunun farkına varan tek varlık insandır. İnsan dışında yaratılmış hiçbir canlı, "Ben kimim? Nereden geldim, nereye gidiyorum?" sorularını sormaz. İkinci gen, yeniliği aramayla ilgilidir. Bu da kişinin yeni anlamlara, yeni fikirlere ve yeni deneyimlere açık olduğunu ifade eder. Üçüncü genetik program, anlamlılıkla alakalıdır. İnsanda, diğer canlılarda olmayan, her şeyin hikmetini araştırmak gibi bir kabiliyet mevcuttur. İnsan, "Neden yaratıldım? Niçin yaşıyorum? Sonsuzluk var mı?" gibi soruları sorarak beynindeki anlamlılık geniyle ilgili programın varlığını ispat eder. Dördüncü metakognüsyon geni de, zaman kavramına ilişkindir. Yaratılmışlar içinde bir tek insan geçmişi ve geleceği düşünür. Diğer canlılar sadece anı yaşarlar. Oysa insanda geçmişle ilgili 'keşke'ler, gelecekle ilgili 'acaba'lar çoktur. Biz stratejik düşünür, geleceğe dair planlar yaparız. Bunun sonucunda da kendi programımızın içine yenilikler ilave ederiz.

Duygular Aklı Nasıl Etkiler?

İnsanda mantık bilgisi, sosyal bilgi ve duygusal veriler vardır. Aklın bir done olarak duyguları ele alması ve işleyip kullanması gerekir. Duygular somut boyutu olan sezgilerdir ve tıpkı matematik, fizik, kimya gibi beynimizde yazılıdır. Bunun en büyük göstergesi, beynin duyguları temsil eden alanında hasar oluştuğu zaman, insanın 'duygusal körlük' yaşamasıdır. Beyindeki amigdala bölgesi çıkarılan kişi, hislerinin farkına varamaz. Robot gibi bir hale gelir.

Şans Akılla Fırsatın Kesiştiği Noktadır

Akıl sadece mantık demek değildir. Aynı zamanda, sosyal becerileri ve ilişki kurabilme yetisini de içinde barındırır. Aslında bir bakıma duyguları yönetebilmeyi ifade eder. İnsanın başarılı ve mutlu olmasında duygularını yönetmesi çok önemlidir. Şanslı kişilerin tesadüfen mi, yoksa içlerinde bulunan bir özelliği kullanmaktan kaynaklanan bir sebeple mi talihli oldukları araştırıldığında, oldukça ilginç sonuçlar bulunmuştur. Araştırmaya katılan denekler 'şanslı olarak bilinenler' ve 'kendilerini şanssız kabul edenler' olarak ikiye ayrılmış, bütün deneklere içinde onlarca resim bulunan kitapçıklar verilmiştir. Deneklere bu resimlerden birinin içinde küçük bir yazı bulunduğu ve bu yazıyı fark edenlere 250 dolar ödül verileceği söylenmiştir. Araştırmanın sonunda yazıyı görenlerin, daha çok "Ben şanslıyım" diyen kişiler olduğu, talihsiz olduğunu düşünen insanların büyük çoğunluğunun bu yazıyı gözden kaçırdığı tespit edilmiştir. Bu da şans ile farkındalık arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Şans, akılla fırsatın kesiştiği noktadır. Aklın fırsatları fark etme ve kullanma becerisidir şans. Ama aklıyla hareket etmeyen insan, fırsatı kaçırdığı için şanssız gözükebilir.

Araştırmacılar, ikinci safhada yazıyı fark edenlerde dört ortak kişilik özelliği tespit etmişlerdir. Birincisi, bu insanların

yeni tecrübelere açık, sorgulayan kişiler olduğu görülmüştür. Olaylara tutucu bakmadıkları gözlenmiştir. Kendilerini şanslı kabul eden bu kişilerin diğer özellikleri, olumlu düşünmeye yatkın olmalarıdır. Bir olayla karşılaştıklarında verdikleri ilk tepkinin, olayı güzel tarafından ele almak olduğu görülmüştür. Oysa talihsiz olduğunu düşünenler, karşılaştıkları hadiselere karşı önce olumsuz yaklaşım sergilemektedirler. Şanslı insanların üçüncü özelliğine bakıldığında, hemen ümitsizliğe düşmedikleri dikkati çeker. Dördüncü olarak ise, sezgilerine önem verdikleri belirlenmiştir. Bir karar verirken, herhangi bir olayla karşılaştıklarında içlerinden gelen sese kulak verdikleri de bir diğer husustur.

> ***Şans, akılla fırsatın kesiştiği noktadır. Aklın fırsatları fark etme ve kullanma becerisidir. Aklıyla hareket etmeyen insan, fırsatı kaçırdığı için şanssız gözükebilir.***

İlk Seçenek Genellikle Doğrudur

'Şanslı' olarak nitelendirilen kişileri, düşüncelerine duygu katmış insanlar olarak da tanımlayabiliriz. Bu kişiler, çoğunlukla 'duygusal mantık'la davranırlar. Akıl, işte bu noktada devreye girer. Aklın yüksek kullanımında duyguları göz ardı etmek, onu yarım bırakmak demektir. Bu durumu test usulü sınava giren ve beş seçenek arasından birini seçmek zorunda olup da, genellikle aklına gelen ilk şıkkı tercih eden insanın haline benzetebiliriz. Çoğunlukla ilk akla gelen seçenek doğrudur. Kişi, "Acaba a şıkkı değil de, b miydi?" diye tereddüde düşerse, bildiğini de şaşırabilir. Bu bir nevi iç sestir. Mantığın hâkimiyetinden çıkıp, sezgilerle karar vermektir. İç sesin, dini literatürdeki karşılığı gönüldür diyebiliriz. Olumlu düşünen, ümit duygusu gelişmiş insanların kalbine bir konuda karar

verirken ilham gelir. Adeta içinden bir ses "Buna yönel" diyerek ona yol gösterir. Bu da içtenlik ve samimiyetin varlığına delildir. Samimi insanlardaki bu gelişmiş sezgi, bir nevi manevi yardım gibidir. Kişi, hisleri sayesinde yanlışa gitmekten kurtulur.

> ***Aklın yüksek kullanımında duyguları göz ardı etmek, onu yarım bırakmak demektir.***

İhtiyaçlar İlmi Doğurur

Olaylara duygularını katarak düşünen kişilerin bazı temel özellikleri vardır. Mesela, bu insanlar hayal kurmayı severler. Ama bunlar ergenlik döneminde kurulan hayallere veya liseli âşıkların hayallerine benzemez. Gerçeğe, belli bir hedefe ve amaca yönelik hayallerdir. Bu kişiler, neyi başarmak istiyor, hangi konuyu çözmeye çalışıyorlarsa, o konuda hayal kurarlar. Düşler arasındayken bile kendilerine sıkça, "Bu yol beni nereye götürür?" sorusunu sorarlar. Hayal kuran kişilerin daha çok fikir üreten kimseler olduğunu söyleyebiliriz. Ancak sadece hayal kurmak, düşünceyi gerçekleştirmek için yetmez. Hayale duygu da eklemek gerekir. Burada iki türlü duygudan bahsedebiliriz. Birisi korku, diğeri de hayret ve merak duygularıdır. Korkunun hâkim olduğu hayaller savunmaya yöneliktir. Mesela, savaş sanayinde kullanılan silahlar, hayallere korku katılmasıyla üretilmiştir. Kendini savunmaya yönelik silah üretimi, öldürme amaçlıdır. Bilimsel üretim ise, merak ve hayret duyguları kullanılarak oluşturulmaktadır. İnsan düşünce üretimine duygularını katıp, hayretle hareket ettiği zaman öğrenme ve çalışma aşkı duyar. Bu da onu harekete geçirir ve yeni fikir üretimi kolaylaşır. Tıpkı, ihtiyaçların ilmin doğmasını ve gelişmesini sağlaması gibi... İhtiyaç oluştuğunda buna bağlı bir araştırma yapılırsa üretim ortaya çıkar.

Duyguyla beslenen düşünce, risk almayı gerektirir. Risk almayı seven kişiler, çekingenliğe ve korkaklığa prim vermezler. Risk kişiyi başarıya götürür ve düşünceye yeni anlamlar katmasına yardımcı olur. İnsanı durağanlıktan uzaklaştırır. Bu özellik, yalnız insanda vardır. Mesela, hayvanlar sadece genlerinin izin verdiği şeyleri yaparlar. Ama insan, genlerini aşmaya çalışır ve ona rağmen bir şeyler yapmaya uğraşır. Bu sebeple de zorluklarla uğraşmaktan korkmaz.

Şanslı kişilerin önemli bir özelliği de, eleştiriyi tehdit olarak algılamamalarıdır. Böyle bir algılama yerine, ondan faydalanmaya bakarlar. Riskten kaçan kişiler, tenkit konusunda çok daha duyarlıdırlar.

Acı, İnsanı Değişime Götürür

İnsanın düşüncelerine duygu katmayı başarması, stratejik düşünme yeteneği ile ortaya çıkar. Bunun için kişi plan yapmalı, kendine zor sorular sormalı ve bazı konularda gerekirse acı çekmeyi göze almalıdır. Çünkü acı, onu değişime itecektir. İnsan, üzüntü duygusunu dönüşüm için kullanmayı başarabilir. Bunu gerçekleştirirken de alışılmış fikirlerin dışında fakat amaca uygun düşüncelere yönelmesi gerekir. Tehlikeden çekinen, stratejik düşünceden yoksun kimse ezberlediği yoldan gider. Oysa amacına uygun orijinal düşünceler üretenler, güçlükten kaçmayan insanlardır. Cevabı zor sorular sorar, orijinal fikirlerden hoşlanır ve doğru program yaparak amaçları doğrultusunda ilerlerler.

Daha sonra, sıra düşüncelerini süzgeçten geçirme safhasına gelir. Buna 'hipotalamik' düşünce de diyebiliriz. 'Talamus' adı verilen yumurta büyüklüğündeki bölge, beynin süzgecidir. Beynimiz, beş duyumuz vasıtasıyla etraftan ses, görüntü, ışık gibi on binlerce uyaran alır ve bu verileri talamus yardımıyla süzer. Bu nedenle köpeğin duyduğu frekansı biz duyamayız. Onun enerji bandını biz alamayız. Eğer insan bütün veri ve bilgileri algılarsa, beyni çalışamaz hale gelir. Beynin ortası beş

duyudan gelen uyaranları süzdükten sonra, bunları beynin bilgi işlem yapan alanına gönderir. Bu işlemi duyusal olarak çocukluktan itibaren biliriz. Böylece acı, korku, soğuk, sıcak ve dokunmayla ilgili pek çok veriden zararlı olanlar süzgeçten geçirilmiş olur. Bu, beynin fizyolojik filtresidir.

> ***İnsan, üzüntü duygusunu dönüşüm için kullanmayı başarabilir. Bunu gerçekleştirirken de alışılmış fikirlerin dışında fakat amaca uygun düşüncelere yönelmesi gerekir.***

Beyinde ayrıca talamus bölgesinin altında 'hipotalamus' adı verilen bir bölge daha vardır, bu da insanın psikolojik filtresidir. Kişiye acı veya sevinç veren, onu üzen ya da üzmeyen, menfaatine olan ya da olmayan konuları süzer. Beyninin hipotalamus süzgecini kullanan kişi, kendisine zarar verme ihtimali olan durumları tolere ederek, tehlikelerden en kolay şekilde kurtulur.

Duygu - Düşünce ve İnanç Kalıpları

İnançlar, duygu kalıplarıdır. İnsanın düşünce biçimlerinin yerli yerine oturabilmesi için bunların duygu kalıbına dönüşmesi lazımdır. Mesela, "İyilik yapmak güzeldir" cümlesi, bir düşünceyi ifade eder. Buna duygu boyutunun eklenmesi için, insanlara iyilik yapmanın güzel olduğunun onaylanarak pekiştirilmesi gerekir. Böyle olduğunda bu fikir, kişinin sorgulamadan kabul ettiği bir ilkeye dönüşür. Bilinçdışı bir şekilde, insanın davranışlarını yönlendirmeye başlar. İnançlar, kişiye kendisini fark ettirmeden yol gösteren duygu durumlarıdır. Düşünce kalıpları ise, bilinçli yönlendirmede önemlidir.

Eğer inandıklarımıza ümit ekleyebilirsek, harekete geçer ve motive oluruz. Tam bir motivasyonla hayata sarılan ve

engellere tahammül eden kişiler ilerleme gösterirler. İlerleme ödülle pekiştirildiğinde devamlılık oluşur. Bu silsile, bir düşünce kalıbının duygusal zekânın içinden doğarak davranış zekâsına dönüşmesi için gereken aşamaları gösterir. Davranış kalıbı kişiliğin bir parçası haline geldiğinde insan çok fazla zorlanmadan arzu ettiği şeyleri yapabilme azmi gösterir. Mesela, sabahları istediği saatte uyanır, diyetini tam yapabilir, verdiği sözlerde durur veya insanlarla ilişkilerinde sınırlarını koruyabilir. İnsanın hayal ettiği şeyleri zorlanmadan yapabilmesi için bu aşamaları geçmesi şarttır.

Davranış Zekâsı

Kişinin kendi gayretleriyle oluşturduğu iç eğitim ve öz terbiye sonucunda davranış zekâsı oluşur. Çevremizdeki bazı insanlar için "Kendisini ne kadar iyi yönetiyor. Ne de güçlü bir kişiliği var" deriz. Bu özelliklere sahip olan kişinin bir bilardo oyuncusu olduğunu düşünelim: Oyuncunun katılacağı maçı kazanması usta vuruşlara bağlıdır. Bu vuruşları yapabilmesi için günlerce çalışması gerekir. Benzer şekilde insanın iyi kişilik özelliklerine sahip olması için de, belli düşünce, duygu ve davranış kalıplarını kimyasal harflerle beynine yazması ve bunu tekrar ederek pekiştirmesi şarttır. Bu kişiler, sonuçta kişisel gelişimlerini tamamlamış insanlar olarak karşımıza çıkarlar. Ancak bunu başarabilmek kolay değildir. Adeta, sanat icra eder gibi çabalamak gerekir. Duygu kalıplarının yani inançların oluşması için bilgi temelli kabul edişler olması önemlidir. Eğer inançlar, önyargı veya tutku şeklinde kabul edişler ise insanı yanlış temel üzerine oturtan bir kişilik yapısına büründürebilir. Bu da kişiyi belirsizliğe tahammülsüzlük sonucuna götürür.

Bilgi Temelli Araştırma

İnsan, ilk duyduğu ya da gördüğü şeye inanmak eğilimindedir. Ancak doğru düşünce ve duygu kalıbının oluşması için bilgi temelli araştırmalar yapması şarttır. Bu da, zihinsel çaba

gerektirdiği için zordur. İnsanın beynindeki bir dosyayı açık tutması belirsizlik demektir. Kişinin o konuya fazladan enerji harcamasını gerektirir. İnsanların çoğu, varolanın üstünde bir güç sarf etmemek için zihinsel uğraş vermeden, çıplak gözle gördüklerine, duyduklarına, okuduklarına inanırlar. Bu inanışlar bilgi temelli olmadığı için de önyargı ve tutku oluşturur. Fakat muhakeme yaparak düşünen kimseler, beyindeki belirsizliği iyi çözen, daha doğru kararlar veren insanlar olurlar.

İnsan, ilk duyduğu ya da gördüğü şeye inanmak eğilimindedir. Ancak doğru düşünce ve duygu kalıbının oluşması için bilgi temelli araştırmalar yapması şarttır.

İnanmak, Düşünmekten Daha Zordur

İnanmak yani duygu kalıbı oluşturmak, düşünce kalıbı oluşturmaktan daha zordur. Bu sebeple olgun insan, önyargısız olan değil, önyargısını fark eden insandır. Çünkü peşin hükmü olmayan kişi neredeyse yoktur. "Benim hiçbir şartlı düşüncem olmamalı" demek, hayalciliktir. Zira hepimiz çocukluğumuzdan itibaren peşin fikirler ediniriz. İnsan, hangi konuyla ilgili şartlı düşüncelerinin olduğunu bilirse, o mevzuda karar alırken kendi güçlü ve zayıf taraflarını da göreceği için daha doğru davranabilir. İnsanın iyi bir davranış geliştirebilmesi için iyi şeyleri sevmesi gerekir. Sevdiğimiz güzel şeylere yöneliriz ve bunun sonucunda beğenilen davranışlarımızla doğru örnekler ortaya koyarız. Bu, ancak başlangıçta yapılması gereken zihinsel sorgulamayla mümkündür.

İkinci Bölüm

OLUMLU DUYGULAR

OLUMLU DUYGULAR

İnsan doğasında olumlu ve olumsuz duygular vardır. Bununla beraber iyiyi, doğruyu ve mükemmeli sevebilme özelliği de mevcuttur. Yapıcı duygular, insandaki temel duygulardandır. Sevgi, ümit, güven, şefkat, iyimserlik, mutluluk bunlardan bazılarıdır. Bunların içinde çeşitli katmanlarda diğer duyguların bulunduğunu da söyleyebiliriz.

"Kâinatı sevgi yönetiyor."

Dante

SEVGİ

Sevgi, insanları birbirlerine yakınlaştıran 'görünmez bağ' denilebilecek bir duygudur. Nasıl ki, atomun içinde nötron, proton ve elektron varsa ve bunları birbirine bağlayan şey çekim kuvveti ise; canlılar arasında çekimi sağlayan şey de, sevgi duygusudur. Eskilerin 'kuvve-i cazibe' dedikleri şeydir bu. Sevginin üzerine değişik olumlu duyguların eklenmesiyle de sevginin türleri oluşur.

Renkler ve Duygular

Renkler, beyazla siyah arasında değişir. Beyazdan başlayarak, kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor ve siyah şeklinde devam edip gider. Ortaya kırmızı ve mor ötesi ışınlar çıkar. Bütün renklerin hızla bir arada dönmesi sonucunda da beyaz oluşur. Beyaz, saflığı gösteren renktir. Kırmızı, sevgiyi ifade

eder. Sarı korkunun, mavi de güvenin temsilcisidir. Mavide, sınırsızlık duygusu da yer bulur. Siyah, insanı karanlığa doğru götüren renktir.

Duyguların Birleşimi

Sevgiye ümit eklendiğinde, insanı harekete geçirir ve yaşama sevincini artırır. Sevgiyle ümit beraber olduğunda motivasyon ortaya çıkar. Eğer ümitsiz bir sevgi söz konusuysa, çaresizlik duygusu doğar. Bu sebeple pozitif duygular içerisinde en önemlileri, sevgi ve ümit duygularıdır. Bu hislerin beraberliği, sevgiyi artırıcı etki yapar.

Eğer insanın sevgi nesnesi karşısındaki olursa, empati ortaya çıkar. Bu da sevgiyi artırarak dostluğun doğmasına yardım eder. Sevgi ile üzüntü duygusu birleştiği zaman acıma, sahiplenme hisleri oluşur.

Sevgi, saldırganlık ile birleştiği zaman kontrol etme isteği açığa çıkar. Saldırgan kişilerdeki sevgi, sevdiğini disipline etmek şeklindedir. Bu, çoğunlukla zarar veren bir sevgidir.

> ***Sevgiye ümit eklendiğinde, insanı harekete geçirir ve yaşama sevincini artırır. Sevgiyle ümit beraber olduğunda motivasyon ortaya çıkar. Eğer ümitsiz bir sevgi söz konusuysa, çaresizlik duygusu doğar.***

Sevginin Kullanımı

Sevginin kullanımı sevgi nesnesine göre belirlenir. Sevginin sosyal duygulara dönüşmesi de böylelikle gerçekleşir. Sevgi, erotik, romantik, aşkın ya da diğer tanımıyla spritüel sevgi biçiminde türlere ayrılabilir.

Sevgi Türleri

Erotik sevgi, sonsuz zevk içerir. Bu tür sevginin esası, karşıdaki insanın cinsel çekiciliği olduğundan, cazibenin kaybı

durumunda sevgiyi de yok olur. O yüzden, bunun şartlı sevgi olduğunu söyleyebiliriz. Cinsel arzular, neslin devamı için önemlidir, fakat insanın bütün yaşamını zapt etme ihtimali de olan bir güce sahiptir. Erotik sevgi, insan dışındaki diğer canlılarda da vardır. Romantik sevgi ise, soyut bir zevk içerir ve daha çok insana özgüdür.

Sevgi ile bağlılığın bir araya gelmesi sonucunda aşk oluşur. Kişi sevdiği kimseye bağlandığı için şiddetli bir şekilde onu düşünür, arzular. Aşk bir müddet sonra tutkuya, yani kişinin sevdiği için kendini feda etmesine dönüşebilir. Onun için ateşe atılır, yanar, hastalanır. Sevgi öyle bir duygudur ki, insan sevilene doğru göç eder.

Aşkın Sevgi

Sevgi türlerinden biri de aşkın sevgidir. İnsan kendisini güçsüz, zayıf, yetersiz hissettiğinde her şeyi bilen, her şeye gücü yeten, bütün olayları kontrol altında tutabilen, her şeyin anahtarı elinde olan, göremediği ama hissettiği bir güce sevgi duyar. Bu büyük güce yönelen his, manevi özelliği olan bir muhabbettir. Bu güçlü his, bağlılıkla birleşirse, Mevlana'nın Hakk'a olan sevgisi gibi derin bir aşk olur. İnsan bu dereceye erdiğinde öyle bir hale gelir ki, sanki her an Yaratıcı'yı görüyordur, O'nun yanındadır. Kendini O'na feda etme derecesinde sever.

İnsan statükodan, tutuculuktan hoşlanmaz, yenilik arayışıyla yaşar. İşte bu noktada, dinamik olma özelliği taşıyan sevginin insanoğluna en yakın ve yardımcı duygulardan biri olduğunu görürüz.

İnsan Güzeli Sever

İnsanda mükemmeli sevme eğilimi vardır. Kişi, hoşlanmadığı, görüşmekten hazzetmediği birinin bile iyi yanlarını sevebilir. Bu, diğer canlılarda olmayan bir hususiyet olduğundan, insanın tekâmül etme vasfını da gösterir. İnsan gelişim sürecinde yaşar. Onu ilerleten şey, güzel olanı sevme duygusudur. İnsan statükodan, tutuculuktan hoşlanmaz, yenilik arayışıyla yaşar. İşte bu noktada, dinamik olma özelliği taşıyan sevginin insanoğluna en yakın ve yardımcı duygulardan biri olduğunu görürüz.

Sevme Duygusu Geliştirilebilir mi?

Sevme duygusunu köreltmek de, geliştirmek de mümkündür. Sevgide önemli olan, sevgi nesnesinin ne olduğudur. Mesela, bazı insanlar çok sevgi doludurlar, fakat sadece kendilerini ya da yanlış şeyleri severler. Oysa doğru olan, iyiyi ve güzeli sevebilmektir.

İnsanlar arasındaki muhabbetin artması için sevgi davranışlarının karşılık görmesi önemlidir. Mesela, aile içinde sevgiyi artırmak istiyorsak, aile fertlerine içtenlikle ve samimiyetle davranarak, duygularımızı pekiştiren örnekler sergilemekte fayda vardır. Ancak sevgi karşılık görmediğinde söner. Bu sebeple devamlı beslenmesi gerekir.

Çocuklarda Sevgi

Sevginin en yoğun olduğu varlık çocuktur. Çocuklar genel olarak kendilerine bakan insanı severler. Annelerini ya da annelerinin yerine geçebilecek bakım veren kişiyi çok severler. Çocuk büyüdükçe, sevgisini dağıtmayı öğrenir. Mesela, annesinden sonra babasını, oyuncaklarını, ailesini sevmeye başlar. Sevginin doğru dağılımı; kişinin kendi varoluşunu, evrendeki konumunu, evrensel bütünlük içindeki yerini bilmesi sonucu bütün sevgi taşlarını doğru yere oturtmasıyla sağlanır. Çocuk

en nihayetinde kendisini bütünün parçası gibi görür ve sevgi kartlarını yerli yerine koymayı başarır.

Otistik Çocuklarda Sevgi

Otistik çocuklarda beynin sevgiyle ilgili alanları gelişmemiştir. Otistik çocuk kucağa alındığında tahtta oturuyormuş gibi durur. Sevgi yoksunluğunu anlayabilmek için otizmi bilmek gerekir. Otistik çocuklar, karşı tarafın sevgisini anlayamadıkları gibi acısını da hissedemezler. Karşıdaki insan zarar görse bile, otistik çocuğun beyninde onun canının acıdığı ile ilgili bir algı yoktur. Çünkü duygusal farkındalığı gelişmemiştir. Onun dünyasında tek doğru vardır ve bu genellikle kendisiyle ilgilidir. Sadece kendisine bakan kişiyi değerli görür. Kısmi otizm gözlenen çocuklarda bazı duygular gelişmiştir. Ancak tam otistik olanlarda hiçbir sevgi tezahürü görmek mümkün değildir.

"Arzu, kendisinin; sevgi, sevgilisinin yararını ortaya koyar."

Gasset

Sevgi Piramidi

İnsanlar sevgiyi üç türlü kullanırlar: Birincisi sevgiyi sıradan kullanan kimselerdir. Bunlar günlük yaşayan, eşini, ailesini, yemek yemeyi vs seven kişilerdir. Sevdikleri şeyler daha çok maddi ve manevi çıkar sağlayacak cinstendir. İkincisi, sevgiyi üstün şekilde kullanan kişilerdir. Bunlar, birinci gruptakilere ek olarak, yaşadıkları toplumu ve dünyayı da severler. Bir de bilgece sevgi vardır ki; insan bu sevgi türünde diğerlerine ek olarak evreni ve Yaratıcıyı da sevdikleri içine katmıştır. Yalnızca dünyayı değil, ölüm sonrası yaşamı da sever. Bilgece sevmeyi başarabilen insanlar, piramidin tepesindekiler gibi sayıca azdır. İdeal olan sevgi şekli, ölüm sonrasını da düşünerek sevmeyi başarmaktır. Yalnızca dünya hayatını baz almak, insanı sınırlı

bir sevgiye götürür. Ölüm sonrasını da düşünerek sevebilmek, bilgelerin başardıkları bir iştir. Bu sebeple de zordur.

"Sevgi, güzele duyulan istektir."
Lorenzo

Sevginin Davranışlara Yansıması

Sevginin davranışa yansıma şeklini daha çok sevgi nesnesi belirler. "Bir insanı kişiliği sebebiyle mi yoksa sahip olduğu sıfatlardan dolayı mı seviyoruz?" sorusu bu konuda önemli bir sorudur. Eğer duyduğumuz his, o kişinin karakterine yönelik bir sevgiyse daha kalıcıdır. Ama aslı sevdiğimiz muhatabımızın sıfatlarıysa, o sıfat olmadığında muhabbet de biter. Yani, sevginin karşılıklı ve uzun süreli olması için karşı tarafın kişiliğine yönelmesi gerekir. Ayrıca insanlar arasındaki iletişimin devam edebilmesi için, duygular muhakkak karşı tarafa aktarılmalıdır. Bu anlamda, kadınlar iletişimde sevgiyi çok iyi kullanırlar.

İnsan evlenmek, yatırım yapmak gibi hayatıyla ilgili riskli kararların arefesinde mantıksal ihtiyaçlarından çok duygusal ihtiyaçlarının sesini dinleyerek hareket eder. O halde, duyguların karar verme mekanizmasında ve iletişimde önemli olduğunu söyleyebiliriz. Vücudumuzda dolaşan kan ne ise, iletişimde de duygu o anlama gelir. Duygudan yoksun bir iletişim kalıcı olmayacaktır. Reklamcılar, bu psikolojik gerçekliği kullanarak tanıtımını yapmak istedikleri nesneyi sevdirmeye çalışırlar. Bunu becerebildiklerinde iletişim başarısı ortaya çıkar. Bu da göstermektedir ki, sevginin davranışlarla çok yakın ilişkisi vardır. Bir davranışı benimsemek için öncelikle o davranışın sevilebilir hale gelmesi gerekir. Bir şeye onay vermek, mantığın yanı sıra sevgi ile mümkün olur. Çünkü sevgisiz iletişim tek kanatlı kuş gibidir; uçamaz. Kuşun uçabilmesi için sevgi ve bilgi kanatlarının olması lazımdır.

Vücudumuzda dolaşan kan ne ise, iletişimde de duygu o anlama gelir. Duygudan yoksun bir iletişim kalıcı olmayacaktır. Bu da göstermektedir ki, sevginin davranışlarla çok yakın ilişkisi vardır.

"Sevgi, ruhun yüce olan şeye kaymasıdır."
Eflatun

Sevgi-Değer İlişkisi

Sevgi değerlerle birleşirse eyleme dönüşür. İyi değerleri benimseyen kişi iyi, kötü değerleri benimseyen kişi kötü işlere yönelir. Bu sebeple, değerler insan davranışlarında çok belirleyicidir. İnsanın duygularını fark etmesi, doğru değerler seçmesi ve iyi davranışlarda bulunması birbirini izleyen basamaklar gibidir.

Sevgi, olaylara karşı acımasız olmayı engeller. Bir insan karşı tarafa sevgiyle yaklaşırsa o kişiye değer veriyor ve onu önemsiyor demektir. İnsan değer verdiği bir şeyi ya da kimseyi kolay kolay harcamaz. Bir insanın kendisine sevgi duyduğunu hisseden kişi, onu dostu olarak kabul ederken, sevgi azlığı 'düşmanlık' algısına sebep olabilir. Sevginin zıddı, korkudur. Sevgi çoğaldığında korku azalır. Korku arttığında sevgide eksilme meydana gelir. Bir insanın sevdiği kişiye olan ilgisi azalmış, bunun yerini korku almış ise o kişiye duyulan sevgi gerilemeye başlar. Muhatabından zarar göreceği endişesine kapılan kişinin davranışları savunma şeklini alır. Ancak insan bazen nefret ettiğini zannettiği kişiyi aslında seviyordur. Mesela, çok sevdiği birini ele geçiremediğinde ona karşı öfke duymaya başlar. Kusurlarını görür, iyi taraflarını yok kabul eder. Hoşlanmadığı yönlerine odaklandığı için de küçük ha-

talarını büyütür, her yaptığını kötü görür ve nefret duyguları taşır. Bu olumsuz abartılı algılamaların tam zıddını temsil eden bir sevgi türü de söz konusudur. Seven kişi, sevdiğinin gerçek dışı bir şekilde iyi olduğunu düşündüğü için ondan gelebilecek muhtemel zararları göremez. Eğer sevgi ile beraber menfi bir algılama da söz konusu ise, o insanın iyi taraflarını severken, kötü yönlerini gördüğünde sevgisi azalabilir.

Sevgi Sıralaması (Sevgi Nesnesi, Süresi ve Dozu)

İnsan sevdiği kişi ya da nesneleri, değerlerin yardımıyla belirler. Mesela, olgunlaşmamış kişi sevgiyi çıkarına göre kullanır. Ama olaylara daha genel bir perspektiften bakabilen kişiler açısından sevgi daha farklı bir şeydir. Bu temel duyguyu 'kısa ve uzun vadeli sevgi' olarak ikiye ayırabiliriz. Kısa vadeli sevgide anlık zevkler hâkimdir. Uzun vadeli sevgide ise, insanın başlangıçta hoşuna gitmeyen şeylere ihtimamla yaklaşarak gelecekteki mutluluğu için zorluklara katlanması ve mücadelesini sürdürmesi söz konusudur. Bu sebeple, sevgide önemli olan parametrelerden birisi sevgi nesnesiyle beraber sevginin vadesidir. Kısa süreli sevgi, kısa süreli mutluluktur. Cinsel mutluluk gibi... Kişi, bugün 'iyi', 'güzel' dediği bir şeye yarın 'kötü' diyebilir. Bu da çocukların yaşadıkları mutluluğa benzer. Uzun süreli mutluluğu aile içi ilişkilerde yaşatmak istiyorsak, bizi memnun eden şeyi farklı açılardan görmeye çalışmalı, bunun sevgiye katkısını baz alarak düşünmeliyiz.

Sevginin süresi kadar önemli olan bir diğer parametre de, sevginin miktarıdır. İnsanlar arasında muhabbeti artıran unsurlar iyi belirlenir ve sevginin dozu doğru ayarlanırsa, abartılı duyguların önüne geçilebilir. Mesela, insan paradan hoşlanabilir. Ama bu kısa vadeli bir sevgidir. Uzun vadeli düşüncesi der ki, "Paraya bu kadar değer verme."

Bir de bilgece sevgi vardır ki, bu insana ölüm sonrası mutluluğu da düşündürür. Kısa vadeli sevgide geçici mutluluklar, uzun vadeli sevgide hayatının sonuna kadar uzanan zaman

dilimini mutlu geçirmek, aşkın sevgide ise ölümden sonra da mutlu olma hedefi saklıdır. Yani insanın ideal mutluluğu, ölümden sonrayı da göz önüne alarak sevgisini yönetmesinde yatar. Bu durumda kişi, gelecek kaygısını gidermiş ve ölüm korkusunu yenmiş olur. Böylece sonsuz mutluluğa ulaşır.

İnsanın yaşının ilerlemesi, sevgi nesnesini, sevgisinin dozunu ve sevgi yatırımını doğrudan ilgilendirir. Kişinin olgunlaşma sürecini tamamlandığını gösteren en önemli delillerden birisi, sevgiyi her yönüyle doğru kullanmasıdır. Olgunlaşmamış kişilerin sevgisi, daha çocuksu ve ilkel özelliklere sahiptir. Mesela, yemek içmek, günlük ihtiyaçlarını gidermek, eğlenmek gibi şeyler onlara yeterli gelir. Yaşı kemale ermiş insanların sevgisinde soyut zevkler, romantizm, kültür sanat gibi toplumsal olana yönelik bir sevgi yatırımı söz konusudur. Bütün duygular gibi bu duyguda da önemli olan şey, hissedileni gerektiği gibi dağıtıp doğru yönetebilmektir. Hisleri zayıf bir insana uygulanacak en güzel eğitim, duygusal kişilerin elde ettikleri kazancı göstermektir. Günümüzde insanların birbirlerine olan sevgilerinin azaldığından bahsediyorsak, bunu artırmanın yolunun mutluluğun iki önemli ayağını canlandırmak olduğunu bilmeliyiz: Bunlardan birincisi, güçlü aile bağları diğeri de arkadaşlıktır.

> ***Kısa vadeli sevgide geçici mutluluklar, uzun vadeli sevgide hayatının sonuna kadar uzanan zaman dilimini mutlu geçirmek, aşkın sevgide ise ölümden sonra da mutlu olma hedefi saklıdır.***

Sevgi Suya Benzer

Sevgi, suya benzer. Nasıl ki su girdiği kabın şeklini alırsa, sevgi de içinde bulunduğu düşünce kalıbının biçimine girer. Susuz bir tas, işe yaramaz; sevgiden yoksun düz mantık ve

salt bilgi de, susuz tas gibidir. Elimizdeki kap, ancak sevgi suyuyla doldurursak işe yarar.

Sevgi ve Evlilik

İnsanın evlenme sürecinden hemen önce ve ilk evlendiği senelerde sevgi nesnesi eşidir. Bu, romantik sevgidir. Ama bir süre sonra sevgi dağılmaya başlar. Çoğunlukla, kadının sevgi nesnesi çocukları olurken erkeğinki işi olur. Aile içindeki çatışmalar da sevgi nesnelerinin değiştiği bu zamana rastlar. Fakat çiftler, duygularının paylaşımını doğru yaptıkları takdirde çatışmalar ortadan kalkar. Evlilik ilerledikçe, kişi sevgisini karşısındakinin ihtiyaçlarına göre ayarlamayı öğrenir. Tek kişilik yaşamaktan vazgeçip iki kişilik yaşamaya başlar. Bunu yapmak her zaman zannedildiği kadar kolay olmayabilir. Bilhassa erkekler, evlendikten bir müddet sonra iş odaklı yaşamaya başlayıp işlerinden başka bir şey göremez hale gelebilirler. Beyindeki altyapı oluşumunun da etkisiyle, bazı tökezlemelerin ardından aile sahibi olmanın ve çocuklarının önemini fark edip sevgi dengesini yeniden kurarlar. Bu da sevgi ve bilgi beraberliğini sağlar. Bilgiye ve sağlıklı düşünceye dayanmayan sevgi, yanlış yerlere dağıtıldığı için insana hep acı yaşatır.

İnsan ulaşamayacağı şeyleri sevdiği zaman karşılık göremez. Karşılık görmeyen sevgi, insanın içine öfke ve nefret tohumları eker. Karşılık görse bile, sevenin duyduğu kaybetme korkusu içini yiyip bitirir. Çünkü hissedilen, mantıklı olmayan bir sevgidir. Kaybedebilme ihtimali, seven kişiye devamlı acı yaşatır. Sevgide kederin olmaması için doğru insanları sevmek ve bu hissi yerinde kullanmak şarttır.

Sevgi Yoksunluğu

Sevgi, insan hayatındaki en baskın duygudur. Sevgi yoksunluğu yaşayan kişinin yapacağı şey, sevgi üretimini değil, sevgi hazinesini geliştirmektir. Eğer bir kimse duygu hazinesi

geniş olduğu halde, yine de yoksunluk yaşıyorsa, o zaman onun mevcut hazineyi nasıl kullandığına bakılmalıdır. Çünkü yatırımlar hazinede birikir.

"Sevgi için kültür düzeyi gerekir."
Eric Fromm

Sevgi ve Farkındalık

Sevginin bir boyutu da kişinin kendisini fark edebilmesidir. Mesela, hayatı boyunca hiç bal yememiş bir insanın balın tadını almasıyla, devamlı bal yiyen kişinin bu tadı fark etmesi ayrı şeylerdir. Sevgi de buna benzer. Ancak daha önce sevgiye dair bir tecrübe yaşayan kişi, muhatabının kendisine karşı ne hissettiğini, sevgisinin ne ölçüde olduğunu ayırt edebilir. Bir kimsenin başkalarının sevgisine karşı duyarlı olmasını sağlayacak şey, duygusal birikimdir. Duygusal birikim olursa, kişi kendi duyguları kadar karşı tarafın duygularını da anlar. Dolayısıyla insanları okumak isteyen bir kişinin öncelikle kendi duygularını fark etmesi beklenir. Kendi iyi ve kötü yönlerini tahlil edemeyen insan başkalarını anlayamaz. Bu sebeple diyebiliriz ki, akıllı insan her şeyi ölçülü sever. Seven sevdiğinin yararını düşünür. Sevginin doğru kullanımı sonucunda başkalarıyla diyalog kurmaya başlar. Bu da toplumdaki iyilikleri çoğaltır.

Bir kimsenin başkalarının sevgisine karşı duyarlı olmasını sağlayacak şey, duygusal birikimdir. Duygusal birikim olursa, kişi kendi duyguları kadar karşı tarafın duygularını da anlar. Dolayısıyla insanları okumak isteyen bir kişinin öncelikle kendi duygularını fark etmesi beklenir.

"Şah bile sevgiye kuldur, köledir."
Mevlana

Sevgi ve Bağlılık

Sevgide sevilen şeye doğru çekim vardır. Bu da bağlılığın gelişmesini sağlar. İnsan sevgiyi teslim almak istiyorsa onu amaç değil, araç olarak görmelidir. Yunus Emre'nin "sevelim sevilelim" düşüncesi sevgiyi anlatan en kısa ve öz ifadedir. Sevgi karşılık bulan bir duygudur. Bu sebeple bir insanı tanımak için önce onun duygusal profilini çıkarırız. Bunun için sevgi nesnesinin kim olduğu, sevgi kapasitesinin ne kadar olduğu gibi konulara eğiliriz. Duygu profili dediğimiz şey, esasında sevgi profilidir. Hayatta 'sevgi fakiri' diye nitelendirebileceğimiz insanlar vardır. Bunlar, merhametsiz, insanlara ya da hayvanlara eziyet etmekten rahatsız olmayan tiplerdir. Kendilerini de sevmezler. Dolayısıyla mutlu değillerdir.

Depresyonda beynin sevgi üreten alanları yeterince çalışmadığı için, yaşama sevinci kaybolur, kişi ölmek ister. Sevginin tabanda olduğu ve beynin sevgi üretmediği hastalıklar, melankolik depresyonlardır. Bunlar en ağır depresyon türleridir. Sevginin çok yoğun yaşandığı diğer bir depresyon türü de manik bozukluktur. Mani hastası her şeyi sever ama kontrolsüz sever. Duyguların kontrolü ortadan kalktığı için kendisine ilgi duyan, birazcık güler yüzlü olan kişiye, verebileceği her şeyi feda eder. Manik bozuklukta, beynin sevgi ve duyguyla ilgili alanları aşırı derecede çalışır, depresyonda ise bu alanlar baskılanır.

Gençler, hayatın acı gerçeklerinden yetişkinler kadar haberdar olmadıkları, onlar gibi zorluklarla karşılaşmadıkları için sevgiyi safça yaşarlar. Ama olumsuzluklarla tanışmak gençleri bazen 'sevgi cimrisi' haline getirir. Sevgide cömert olmak insana çok şey kazandırır. Paylaşmak bakımından sevginin paradan en temel farkı, verdikçe artmasıdır. Sevgi, adeta sonu gelmeyen, maliyeti ve vergisi olmayan ama değeri çok yük-

sek olan bir hazinedir. Tabii, bu hazineyi elde etmek kişinin iradesine bağlıdır. İnsan nasıl para kazanmak için çaba sarf etmeliyse sevgiyi artırmak için de gayret göstermelidir. Sevgi, kuyu gibidir; kovayı sarkıtıp çektikçe gelmeye devam edecektir.

GÜVEN

İnsanda doğuştan güven duygusu arayışı vardır. Çocuk doğduğu zaman ilk olarak güvenli bir sığınak arar. Annesinin karnında her ihtiyacı karşılanır, bütün istekleri giderilirken; doğduğunda birdenbire soğuk havaya maruz kalır. Yaşaması için derinden bir nefes alması gerekir ve bu esnada acı hisseder. O sırada duyduğu korku, hayatının ilk korkusudur. Korku, çocuğun küçük dünyasında 'güven de değilim' tepkisini oluşturur. Bunun için çocuk, kendisine güven veren şeye bağlanma eğilimine girer. Çocuğa güven veren kişi, annesi ya da bakımını yapan kişidir. Böylece anneyle/bakımı üstlenen kişiyle bebek arasında sevgi bağı oluşur. Çocuğu annesinin kokusu bile çekmeye başlar. Mesela, ağlayan çocuğun yanında annesi yoksa, annesine ait bir giysinin koklatılması çocuğu hemen teskin eder.

Çocuk, temel güven duygusu oluştukça bireyselleşir. Kendi kişiliğini kazanmaya başlar. Eğer anne babanın çocuğa davranışları tatlı bir disiplin de doğurursa çocukta güven oluşur. Yetiştirilmesi esnasında iyi olduğu konularda desteklenen kişi, o konuda ustalaşır. Çünkü çocuğun özgüven sahibi olmasında "ben yaptım" demesi, zafer duygusu yaşaması çok önemlidir. Yüreklendirilen çocuk yetenekli olduğu bir konuda ustalaşabilir. Eğer anne çocukla ilgilenmez, uzak durursa çocuk kendisini yalnız hisseder. İstediği şeyi başarsa dahi yalnızlıktan kaynaklanan bir korku duyar. İdeal olan, çocuğu cesaretlendirip gerisini kendisinin başarmasını sağlamaktır. Bunu başarabilen anneler, kendine güveni tam evlatlar yetiştirebilirler.

Batılılar, kendi başına yaşamayı başarması için, 15 yaşından sonra çocuklarını serbest bırakırlar. Fakat pek çok çocuk bu esnada kötülüklere kurban gidebilir. Çünkü bütünüyle özgür bırakılan çocuklar içerisinde, tahammül gücü zayıf, mücadele etmekten uzak, korkak gençler de olabilir. Güvenin zıddı olan korku, insan hayatındaki en önemli duygulardan birisidir. Nasıl ki fiziksel bütünlüğü bozulan, yaralanan insan ağrı hissederse; psikolojik bütünlüğü zedelenmiş kişi de korku duyar. Biyolojik sağlığın gerekliliği tedavi ve ilaç arayışına girmekse, ruhsal sağlığın teminatı da güvende olmaktır. İnsan kendini güvende hissettiği zaman her şeyin kontrol altında olduğunu düşünür. Bu sebeple kontrol duygusu, güven duygusu ile bağlantılıdır. Kişinin, hayatı üzerindeki denetimini sağlayan güven, korkuyla aşağıya, sevgiyle yukarıya çekilir.

Güvene, insanın kendini keşfetmesine yönelik 'içgüdüsel ilgi' de diyebiliriz. Güvenli kimseler, kendileri oldukları için sevilirler. Mesela, çocuğumuza ders başarısından ziyade şahsi özellikleri sebebiyle sevildiği hissini yaşatabiliyorsak, ona rahatlıkla temel güven duygusunu kazandırabiliriz.

Çocuk iyi şeyler yaptığında kendisine duyulan sevginin artacağını bilmelidir. Çocuğu olumlu davranışlara yönelten bir diğer kural da; ona varlığına önem verildiğini, özlenildiğini hissettirmektir. Bu, çocuğun en büyük psikolojik ihtiyaçlarından biri olduğu halde, Sosyal Darwinizm bu ihtiyacı baltalamıştır. Darwin'den sonra Batı kültüründe anne ile çocuk arasında savaş başlar. Teze göre, bu savaşı anne kazanmalıdır. Şimdilerde bu tezin -çocuktaki temel güven duygusunu zedelediği için- yanlış olduğu anlaşılmıştır. Çünkü bu ve benzeri görüşler, ailede ve toplumda güveni zayıflatır. Oysa güven ve disiplin yan yana yürümelidir. Eğer ailede ve toplumda güce dayalı bir disiplin hâkimse güven duygusu zayıflar. Aklı referans alan bir disiplin anlayışı, güvenin artmasına katkıda bulunur. Bunun için, son derece duygusal bir tepki olarak, çocuklarının her dediğine 'evet' demek de, katı disiplin an-

layışının devamı olarak çocuklara aşırı baskı uygulamak da onların gelişimi bakımından sakıncalıdır.

> ***Yetiştirilmesi esnasında iyi olduğu konularda desteklenen kişi, o konuda ustalaşır. Çünkü çocuğun özgüven sahibi olmasında "ben yaptım" demesi, zafer duygusu yaşaması çok önemlidir. Yüreklendirilen çocuk yetenekli olduğu bir konuda ustalaşabilir.***

Güven Duygusunu Neler Artırır?

Güven duygusunu artıran unsurlar, olumlu pekiştirmelerdir. İnsanın kendine olan güveniyle başkalarına duyduğu güven farklıdır. Özgüveni geliştirmenin yolu, insanın şahsi özellikleriyle ilgili farkındalığını sağlamasından ve ümidini hiçbir şartta kaybetmemesinden geçer. Ego ideali oluşmuş birisinin olumlu yönlerini artırması için, ümide çabanın eşlik etmesi gerekir. Kabiliyetlerini geliştirilmesi, güvene katkıda bulunur.

Güven Duygusu Neden Zarar Görür?

Güvene zarar veren şeyler iç ve dış tehlikelerdir. Mesela, bir ülkenin güvenlik değerlendirmesi yapılırken tehdit algılamasına bakılır. İnsan da böyledir: Emniyette olduğunu anlamak için muhtemel tehlikeleri gözden geçirir. İnsanın kendini güvende hissetmesinin en kolay yolu da, dost düşman ayırımının doğru ve akılcı şekilde yapılmasıdır. Mesela, paranoid kişilerin psikolojik dinamiklerinde başkalarına kötülük yapma, diğer insanların malına el koyma, etraflarındaki kimseler üzerinde kontrol kurma isteği gibi olumsuz duygular vardır. Ancak bu kişilerde aynı zamanda ego kabarması da olduğu için söz konusu duyguları kendilerine mal etmezler. Bu hislerinden utandıkları için durumu reddeder, "Ben iyi bir insanım" der

ve düşündüklerini başkalarına yansıtırlar. Yansıtma mekanizmasını kullandıklarından yakınlarını kendilerine düşman gibi görürler. Onlardan zarar görecekleri endişesiyle, devamlı o kişilerle ilgili güven sorgulamasına gider ve şüpheli kategorisine birini daha eklerler. Dostuyla düşmanını ayırt edemeyenler, içlerinde düşmanlık duyguları yoğun olan kişilerdir. Kötülük düşünen birisi, başkalarından da aynı şeyi bekler.

Önyargı ve Kıyas Güveni Zayıflatır

Doğru şekilde güven oluşturmak için, gerçekçi tehdit algılamaları yapmakta yarar vardır. Eğer insan kendi artı ve eksilerini görüyor, önyargılarının farkına varıyor, yani kendini tanıyorsa; başkasından gelebilecek tehlikeleri daha doğru analiz edebilir. Mesela, "Bu kişi bana kötü bakıyor gibi geldi, ama belki de yanılıyor olabilirim" diye düşünür. Şüphelendiği kişiyle ilgili bilgi topladıktan sonra bir kanaate varır. Önyargı, ilk izlenimle karar vermek gibi aceleci tutumlar güveni azaltırken, diyalog artırır. Önyargı, doğru sorgulamanın önündeki en büyük engel olduğundan insanı yanlış hükme götürür ve neticede hatalı karar vermeye sebep olur. Bu da kişiye gerçeklerden uzak adımlar attırır.

Güveni zayıflatan şeylerden birisi de kıyaslamadır. İnsanda temel güven duygusunun oluşması için kendisine, "Dünya emin bir yer mi?" sorusunu sorması ve buna olumlu cevap bulması gerekir.

İnsanın güveni zayıfladıkça depresyon gelişir. Kendini tehdit altında hisseden kişi, hayata bağlanmakta güçlük çeker. Cesur adımlar atamaz ve riske giremez. Özgüven bu sebeple önemlidir.

Doğru şekilde güven oluşturmak için, gerçekçi tehdit algılamaları yapmakta yarar vardır. Eğer insan kendi artı ve eksilerini görüyor, önyargılarının farkına varıyor, yani kendini tanıyorsa; başkasından gelebilecek tehlikeleri daha doğru analiz edebilir.

'Kendini Gerçekleştiren Kehanet'

Psikolojide 'kendini gerçekleştiren kehanet' diye bir durum vardır. Bunun en güzel örneği, gelinle kayınvalide arasındaki ilişkide görülür. Mesela, eve yeni gelen gelin hakkında kayınvalidesi, "Bu kız, benim özenle yetiştirdiğim oğlumu elimden alacak" diye düşünürse, aklından geçenleri farkında olmadan beden diline yansıtır. Gelin de, "Kayınvalidem bana hiç iyi bakmıyor. Tavırları dostça değil. Eşimle aramı açacak" diyerek savunmaya geçer. Sonuçta her ikisi de duyduğu şüphede haklı olduğu kanaatine varır ve aslında ortada gerçekçi bir sebep yokken belli bir süre sonra araları bozulur. Böylece kehanet gerçekleşmiş olur. Bu duruma 'kendini gerçekleştiren kehanet' denilmesinin sebebi, insanlar arasındaki sözsüz iletişimin gücüdür. Bazı iletişimciler sözlü ve doğrudan iletişimin etkisinin ancak %20 oranında olduğunu söylerler. Sözlü olmayan ilişkide konuşma tarzı, vurgu, ses tonu, mimik ve jestler önem kazanır. Yine, sevginin karşı tarafa en iyi aktarıldığı organ gözdür. Tecrübeli ve iyi eğitilmiş birisi, muhatabının bakışlarından onun neler düşündüğünü anlayabilir. Kendini gerçekleştiren kehanette kişi, beden dilini kullanarak, hissettiklerini farkında olmadan karşısındakine yansıtır. Aslında büyü denilen şey biraz da budur. Sihir, fal gibi işlerle uğraşanlar, kendilerine müracaat edenlere düğümlenmiş bir ip ya da muska verir, "Git, bunu denize at veya toprağa göm. Ondan sonra hiç arkana bakmadan gel. Eğer arkana bakarsan büyü bozulur" derler. Böylece bilinçaltı mekanizmasını kullanarak kişinin attığı ya da gömdüğü şeyi beyninde gömmesini sağlarlar. İnsan, zihnine "Ben sihri gömdüm ve ondan gelecek zarardan kurtuldum" diye kayıt düşer. Hz. Muhammed'in "Söz büyüdür" ifadesi, en güzel şekilde gerçekliğini bulmaktadır. Aslında iyi ve etkileyici sözler sihirlidir. Büyü denilen şeyi doğaüstü bir güçte aramak yerine kelimelerin ve davranışların içinde aramak daha doğru olacaktır.

Güven, Tedbir ve Tehdit

Eğer kişi kendisine yönelme ihtimali olan tehlikeleri doğru algılarsa hem kötülüklerden korunur hem de güvende olduğunu hisseder. Oysa dış tehditler konusunda fazla duyarlı olan kişinin güveni zayıflar. Yine bu konudaki çok iyimser ve safça yargılar, dışarıdan gelecek tehlikelerin gözden kaçmasına sebep olur. Mesela, bir annenin balkonda tek başına duran çocuğunun düşme ihtimalini göz önünde bulundurmaması ve tedbir almaması, bu durumu fazla iyimser algıladığını gösterir. Sınırlı bilgiyle yapılan tanımlamalar, genelde tehlikelerin yanlış görülmesine yol açtığından insanlar arasındaki düşmanlık duygularını artırır.

Güven ve İtaat

Bir insanın güvenini kazanmanın en iyi yolu, onda iki türlü itaat oluşturmaktır. Bunlardan biri gönüllü itaat, diğeri gönülsüz itaattir. Çünkü güvenin arkasından itaat gelir. İnsan güvendiği kimseye bağlanır. Öğretmen öğrencisinde, komutan emri altındaki askerlerde, liderler de halk üzerinde itaat oluşturmak isterler. Gönüllü itaat sevgiye, gönülsüz itaat korkuya dayalıdır. İstemeden sunulan itaatte, korku nesnesi ortadan kalktığında bağlılık da biter. Zira o, güvensiz bir itaattir. Söze uymayı sağlayan asıl unsur sevgidir. Bunun için, dinler ve inanç sistemleri mensuplarında gönüllü bağlılığın oluşmasını hedefler. İyi yöneticilerin, çalışanları üzerinde yapmak istedikleri de budur. Kalpten bağlılık, güven doğurduğu için bu ilişkilerde devamlılık söz konusudur. Bu durumda otorite kaybolsa bile itaat devam eder. Ama güçle beraber sadakat de bitiyorsa, samimiyeti yoklamak gerekir. Özellikle ülke yönetiminden sorumlu olanların gönüllü itaati teşvik etmeleri en doğrusudur. Gücü temsil eden makamda zayıflık olduğu zaman insanlar birbirlerinden koparlar. Oysa sadakatte içtenlik söz konusuysa, yönetimlerin itaati sağlamak için herhangi bir şey yapmasına gerek olmadan, mensupları

yola onlarla devam eder. Diyebiliriz ki, büyük yöneticiler, güven duygusunu gönüllü itaate çevirmeyi başarabilenlerdir.

> ***Gönüllü itaat sevgiye, gönülsüz itaat korkuya dayalıdır. İstemeden sunulan itaatte, korku nesnesi ortadan kalktığında bağlılık da biter.Söze uymayı sağlayan asıl unsur sevgidir.***

İş Hayatında Güven

Kurum sadakati söz konusu olduğunda, çoğu kişi, bir insanın aldığı ücretle çalıştığı müesseseye bağlılığı arasında paralellik olduğunu düşünebilir. Oysa bu, diğer etkenler de düşünüldüğünde ancak üçüncü sırada yer alır. Çalışanların işyerlerinde aradıkları temel şey, kendilerini güvende hissetmektir. Kişi, bulunduğu yerde değerli olduğunu düşünüyor, rahat çalışıyorsa bundan mutluluk duyacaktır. İkinci şart, kişinin o kurumda geleceğini teminat altında görmesidir. "Yöneticim bana adil davranmıyor. Ufak bir hatam sebebiyle beni harcayabilir" diye düşünen kimsenin güveni zedelenecektir. İşverenlerin adalet duygusunu zaafa uğratacak davranışları, çalışanların kurum sadakatini derinden etkiler. Çünkü insanın kendini değerli hissetmesi ve yaptıklarının kabul görmesi, iş performansı bakımından önemlidir. İkinci sınıf birisi gibi görüldüğünü hisseden insanda çevreye karşı güven oluşmaz. Ayrımcılık, itimadı zayıflatır. Şirket bağlığı oluşturan üçüncüsü unsur ise, alınan maaştır. Aslında ekonomik problemler sebebiyle yaşandığı söylenen meselelerde, üçüncü mevkideki sorun birinci sıraya oturtulmaktadır.

> ***Çalışanların işyerlerinde aradıkları temel şey, kendilerini güvende hissetmektir. Kişi, bulunduğu yerde değerli olduğunu düşünüyor, rahat çalışıyorsa bundan mutluluk duyacaktır.***

Kendine Güvenen Kişinin Özellikleri

Kendine güveni tam olan kişiler, hayal kırıklığı yaşadıkları zaman yıkılmaz ve her vakit iyi düşünmeyi başarabilirler. Girişimcidirler, iş başarıları yüksektir.

Özgüveni güçlü kişiler, insanların kendileri hakkında ne hissettiğini gerçekçi şekilde algılar ve yaptığı hataları fark edip düzeltme çabasına girerler. Eğer bir insanda aşırı korumacılık varsa bunun altında özgüven eksikliği yatar. Korumacı yaklaşım, sorunları çözümsüz hale getirir ve sorumluluk alma ihtimalini azaltır. Oysa kendinden emin olan kişi risk alır. Risk, bir yelkenli gibidir. Doğru yönden esen küçük bir rüzgâr ona hız verirken, ters taraftan, şiddetli gelen rüzgâr yelkenleri patlatır. Özgüvenin abartılı olması da insanın yolda kalmasına sebep olur.

Çocuklarda Temel Güven Duygusu

Temel güven duygusunun oluşması için, çocuğun annesiyle tutarlı, yeterli, kararlı bir ilişki kurması gerekir. Anne çocuğunun isteğine sabah 'hayır', akşam 'evet' diyorsa tutarsız davranmış olur ve çocuğun güvenini zayıflatır. Güven oluşması için devamlılık şarttır. Anne bir kural koyup üç gün sonra değiştiriyor ve kurallara kendisi de uymuyorsa, süreklilik olmadığı için çocuktaki güven zarar görür. Bu duygunun biçimlenmesinde, yaşanan çevrenin ve etraftaki kişilerin tutumları belirleyicidir. Mesela, başkalarıyla kıyaslanmak çocuğa kendini değersiz, yetersiz hissettireceğinden güvenini azaltır. Mukayese ederek motive etmeye çalışmak, ailelerin yaptığı en büyük eğitim hatalarından biridir. Çünkü çocukta kendisiyle kıyaslanan kişiye karşı düşmanlık duyguları gelişir. Halbuki kıyaslamayı çocuğun iç gelişimini göz önünde bulundurarak yapmak, kendisiyle yarışmayı öğreteceği için, onun ilerlemesini sağlar. Mesela, "Sen geçmişte belli gelişmeler göstermiştin; bak şimdi de iki üç adım daha ileri gittin" demek, onu harekete geçirir. Takdir görmek herkesin olduğu gibi çocuğun

da kendine olan güvenini ve başarma isteğini artıracaktır. Şu var ki, insanların kişiliğini översek, bu güven yerine gurur ve kibir oluşur. Fakat davranışlarını övmek pekiştireç işlevi görür ve olumlu tarafları daha çok geliştirir. Eğer ailede 'hataları düzeltme' odaklı, eleştiriye dayanan bir eğitim anlayışı varsa, bu, çocuğun motivasyonunu kırar, güvenini zayıflatır. Ama takdir ve övgü, beğenildiği konuda şevkini artırır. Çocuk eğitiminde güvenin sağlam olmasını istiyorsak, olumlu pekiştirmeyi yani takdiri kural, tenkidi de istisna olarak kullanmak doğru olacaktır. Aldıkları eğitim sonucu kişisel kapasitelerinin farkına varan çocuklar, erişkinliklerinde problemlerini çözebilen, doğru kararlar verebilen, kişiliği oturmuş insanlar olarak karşımıza çıkarlar. Fakat bizim geleneksel ailemizde tam tersi bir durum söz konusudur: Eleştiri kural, övgü istisnadır. Bu da ortaya özgüveni zayıf çocuklar çıkarır.

> ***Çocuk eğitiminde güvenin sağlam olmasını istiyorsak, olumlu pekiştirmeyi yani takdiri kural, tenkidi de istisna olarak kullanmak doğru olacaktır.***

Özgüven ve İdeal Benlik Algısı

Özgüven, olumlu benlik algısı demektir. Kişinin kendisiyle barışık olması anlamına gelir. Özgüvenle kibir bazen birbirine karıştırılır. Kibirli kişide kendini üstün görme, sıradan olmaktan korkma, diğer insanlara tepeden bakma söz konusudur. Gururlu insan üstünlüğünü ispatlamak için çok çalışır. Oysa güvenli tavrı benimsemiş birisi, sahip olduğu her şeyi kaybetse bile yeni baştan başlayabilir. Başkalarına bir şey kanıtlama, diğer insanları suçlama ihtiyacı hissetmez. Kendisiyle dalga geçebilen, artı ve eksilerini görebilen insandır bu. Özgüven sahibi kişilerin bir diğer özellikleri de, marka takıntılarının olmamasıdır. Aristokratların içinde bulunmak, elit sınıfa

mensup olmak gibi saplantıları yoktur. Böyle kimseler kendilerini diğer insanlardan ne aşağı ne de üstün görürler. "Hangi değerleri benimsediğimde mutlu olurum?" sorusunu sormayı başaran insanlar, doğru yolda daha hızlı ilerlerler.

İnsanın kendini olduğundan daha değersiz görmesi, olumsuz benlik algısıdır. Kişilik, bir pozisyona veya konuma bağlı bir kavram değil, insanın kendi değerlerini devamlı geliştirdiği bir süreçtir.

Özsaygı, insanın ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farkı bilmesidir. Yalancı güven duygusu taşıyanlar, olmak istedikleri konum ile oldukları durumu birbirine karıştırırlar. Sanki hayallerindeki yerde bulunuyorlardır. Böyle bir duruma güven değil, ancak benlik kabarması diyebiliriz. Güven sahibi olan kişi isteklerini de, sınırlarını da bilir.

ÜMİT

İnsanın psikolojik doğasında en ufak bir ihtimalle dahi olsa umutlanma eğilimi vardır. Bu eğilim bizi harekete geçiren, ayakta tutan güçtür. Motivasyonun en önemli şartlarından birisi, beklenti duymaktır. Ümit, kişiyi olumlu duygulara taşıyan bir duygu olduğu için duygusal zekânın da ilk basamaklarından birisidir. Ümidi olan kişi, kendisini harekete geçirebilir, hedeflerini gerçekleştirebilir. İnsanın geleceğiyle ilgili güzel hayaller kurabilmesi, ümit duygusuyla ilgilidir.

Ümit, İnsanı Aydınlığa Çıkarır

Ümit duygusunda gizli bir psikoloji yasası vardır: Beklentisi olan insanın karşısına farklı fırsatlar çıkar. 'Şanslı' diye bilinen kişilerin en ufak detayları fark etmeleri ve bunlara büyük bir ümitle bağlanmaları sonucunda başarılı olduklarını söyleyebiliriz. Bu yönüyle ümit duygusu, insanın mutlu olmasında en temel etkenlerden birisidir. Çünkü bu duyguda insanı karanlıktan aydınlığa çıkaran bir yan vardır.

Umudun, sevgi ve güven duygularıyla yatay ilişkisi söz konusudur. Birbirleriyle bağlantılı olan bu hisler, büyük işler başarmak isteyenler ve hayata tutunmakta güçlük çekenler için çok önemlidir. Bizler, depresyon hastalarına terapi seanslarında, iç ve dış dünyayı algılama, gelecek hakkında olumlu düşünme eğitimi veririz. Bunu yapabilmek için, ümit duygusunun muhakkak ayağa kalkması gerekir.

> ***Ümit duygusunda gizli bir psikoloji yasası vardır: Beklentisi olan insanın karşısına farklı fırsatlar çıkar. 'Şanslı' diye bilinen kişilerin en ufak detayları fark etmeleri ve bunlara büyük bir ümitle bağlanmaları sonucunda başarılı olduklarını söyleyebiliriz.***

Ümitvar Olmanın Yolu Nedir?

Ümidi artırmanın yolu, insanın olumlu taraflarını, geçmiş başarılarını görebilmesinden geçer. Böylece iyimserlik doğar. İyimserlik, güzeli görmeyi sağladığı için olumlu beklentileri artırır. Yapıcı insanlar, zor duruma düştükleri, etraflarındaki kişiler tarafından terk edildikleri ve hiçbir alternatifleri kalmadığı zamanlarda bile başkalarına iyi model olabilenlerdir. Umudunu saklı tutanlar, gerektiğinde yola tek başlarına devam edebilirler. Bu müspet tavırları da ancak ümit sağlayabilir. Ümit aynı zamanda bütünleştirici özelliğe sahip bir erdemdir. Zor zamanlarda insanları, aileleri, toplumları ayağa kaldırmaya yetecek kadar kuvvetli bir rüzgârdır. Çünkü ümitvar olmak, yenilgiyi kabul etmemek demektir.

Liderlerin, Kâşiflerin ve Mucitlerin Dayanağı: Ümit

Liderlerin en büyük özelliklerinden birisi, insanlara ümit aşılamaktır. Karamsar kişiler, genellikle iyi lider olamazlar.

Başarılı önderler, en kötü şartlarda bile güzel beklentiler uyandıracak şeyler bulabilen, projesi olan kimselerdir. Kâşifler ve mucitler de bu özellikleriyle liderlere benzerler. Kitabın başında da aktardığımız gibi, Edison 67 yaşındayken bütün hayatını verdiği atölyesi yanar. O sırada yanında olan oğlu Charlie, babasının ne tepki vereceğini merak eder. Edison oğluna, "Anneni çağır, o da bizimle beraber izlesin" der. Ertesi sabah kahvaltıda bütün ailesini toplar ve şöyle söyler: "Şu anda bütün hatalarımız yanmış durumda." 67 yaşında bir insan olarak azminden hiçbir şey kaybetmez ve bu olaydan üç hafta sonra ses kayıt sisteminin nüvesini oluşturan fonograf cihazını icat eder. Bu durum, ümidin insan hayatındaki yerini göstermesi bakımından çok manidardır. O güne kadar sarf ettiği bütün emekleri yanmış bir kişinin, eski bilgileri yeniden toplayarak yeni bir icatta bulunması bir hayaldir aslında. Hayatının ilerlemiş yıllarını yaşayan birinden beklenen, "Ömrümün bundan sonraki kısmını bir sahil kasabasında balık avlayarak geçireceğim" demesidir. Fakat Edison, hayallerini ümitle birleştirmiş ve hedefine ulaşmıştır.

Savaşlar da ümit duygusunun ne derece önemli olduğunu gösteren hadiselerdir. Zafer, umudunu sonuna kadar muhafaza eden komutanların kârıdır. Komutan, binde bir ihtimalle bile olsa savaşı kaybedeceği fikrine kapılırsa mağlup olur. Yenilmek gibi bir seçeneği asla düşünmemelidir ki mücadele edebilsin. Kısacası, ümit duygusunun insanın hayattaki her türlü başarısında anahtar duygulardan birisi olduğunu söyleyebiliriz.

Zafer, umudunu sonuna kadar muhafaza eden komutanların kârıdır. Komutan, binde bir ihtimalle bile olsa savaşı kaybedeceği fikrine kapılırsa mağlup olur. Yenilmek gibi bir seçeneği asla düşünmemelidir ki mücadele edebilsin.

Ümidin Kötüye Kullanımı

Ümitsiz insan çabalamaz, gayretsizdir. Ümitsizlik bizi sıfıra yaklaştırır. Ancak ümit tek başına sadece kısa süreli bir hareket sağlayacağından, emellerle birleşmelidir ki bizi sonuca ulaştırabilsin. Yaşadığımız zamanlarda 'emel' kavramı projenin karşılığıdır. Ümit duygusu besleyen insanın, tutkulu projeleri vardır. Falcılar bunu iyi bilir ve kullanırlar. Mesela, falcı kendisine gelen kişi bir kadınsa farklı, erkekse farklı şeyler söyler. Yüzlerce yalanı, insanların beklentilerine göre sayar. Mesela kadınlara ekseriyetle, "Sen çok duygusalsın. Birisini seviyorsun ama başın dertte. Merak etme, o da seni sevecek" derler. Bu sözlerin müneccime başvuran bir kadın için doğru olma ihtimali çok yüksektir. Buna benzer ifadeler, bütün kadınları etkiler ve falcının yaşadıklarını bildiğini düşündürür. Eğer gelen kişi erkekse, falcı hayatla ilgili genel istekleri sıralayarak bir şeyler söyler: "Sen zengin olmak için elinden geleni yaptın. Yakında muradına ereceksin. Herkes zekâna hayran kalacak" gibi ifadeler her erkeğin içindeki ümidi harekete geçirir.

İnsanların umutlarını tahrik ederek, bilmedikleri şeyler hakkında konuşan ve haksız kazanç elde eden kişilere karşı uyanık olmak ve ümidin kötüye kullanımına fırsat vermemek gerekir.

İYİMSERLİK

İyimserlik insanın olayları, kendi iç ve dış dünyasını, geçmişini ve geleceğini olumlu algılaması demektir. İnsan iyiliğe ve kötülüğe meyilli yaratılmıştır. Bu eğilimler sosyal ve kültürel öğrenmeyle pekişerek ortaya çıkar.

İnsan temelde iyimserliğe yatkındır. Bu yatkınlık, kökeninde acıma, merhamet ve şefkat duygularını barındırır. İyimser kişi kendi menfaatini düşündüğü gibi karşısındakilerin iyiliğini de düşünme eğilimindedir. Bir olayla ya da insanla karşılaştığında, aklına ilk önce olumlu düşünceler gelir.

Çocuklarda İyimserlik

İyimserlik, beyinde pozitif duygularla ilgili alanları aktif hale getiren hislerden biridir. Mesela, neşeli bir insan neşesinden dolayı ödüllendirilirse, iyimserliği artar. Fakat aksi olur da dışlanırsa, kötümserliğe kayar. Bu durum özellikle çocuklarda çok belirgindir. Çocuklar kötülük düşünmezler. Çünkü onlar henüz anne babalarının koruması altındadırlar ve hayatın zorluklarıyla karşılaşmamışlardır. Onların duygu ve düşüncelerini yönlendiren şey, büyüklerinden aldıkları geri bildirimlerdir. Bu duruma güzel bir örnek olarak pedagoji kitaplarının kapağında sıkça kullanılan yengeç resmini anabiliriz. Ortada yan yan yürümekte olan büyük yengeç, yanında da onun yürüyüşünü aynen taklit eden yavru yengeç vardır. Bu, her ne yavrusu olursa olsun miniklerin model almak konusunda ne kadar mahir olduklarının ispatıdır.

İyimserliğin Dengesi

İyimserlik, suiistimale çok müsait bir duygu olduğundan kendi içinde sigortasını da taşımalıdır. Sigortası, insanın muhtemel kötülüklere karşı alacağı tedbirdir. Hepimiz bilmeliyiz ki, insanlar tamamıyla iyi ya da kötü değillerdir. 'Mükemmel' diye nitelendirdiğimiz kişilerin de hoşumuza gitmeyen özellikleri olabilir.

İyimserlik, suiistimale çok müsait bir duygu olduğundan kendi içinde sigortasını da taşımalıdır. Sigortası, insanın muhtemel kötülüklere karşı alacağı tedbirdir.

İnsandaki bu iki meyli göstermesi bakımından akrep ile kaplumbağa arasında geçen şöyle bir hikâye anlatılır: Suyun başında karşıya geçmek için bekleyen akrep kaplumbağadan yardım ister. Kaplumbağa akrebe, kendisine zarar vermezse

onu karşıya taşıyabileceğini söyler. Akrep 'peki' demesine rağmen, kıyıya yaklaştıkları sırada iğnesini batırır ve kaplumbağayı zehirler. Kaplumbağa bunu neden yaptığını sorduğunda akrebin verdiği cevap oldukça ilginçtir: "Bu benim mizacım. Zehirlemeden yaşayamam."

İnsanlar arasında da kötülük yapmaktan zevk alan kimseler vardır. Kötülüğü meslek haline getirmiş kişilere karşı iyimser olmak, savaş alanına silahsız, zırhsız gitmeye benzer. Bu da aldatılma riski taşıdığı için doğru değildir. İyi niyetli yaklaşım, kötülüklere duyarsız kalmayı, tedbirsiz yaşamayı gerektirmemelidir. İyimserliğin akılla denetlenmesi, insanı yanılmaktan kurtarır.

> ***Kötülüğü meslek haline getirmiş kişilere karşı iyimser olmak, savaş alanına silahsız, zırhsız gitmeye benzer.***

Gerçekçi İyimserlik

İyimserliği doğru tahlil edebilmek için insanın kendisine şu soruyu sorması gerekir: Olayların sadece güzel taraflarını kabullenip kötü olanları üzerine almaktan korkmak, iyimserlik midir? Yaşananların olumsuz yanlarını başkalarına yüklemek, iyimserlik değil, sorumsuzluk ve bencilliktir. Herhangi bir konuyu irdeleyen kişi, onun güzel ya da çirkin olan yanlarını hem kendisi hem de başkaları açısından değerlendirmelidir. Çünkü insan kendini aldatan bir varlıktır. Bu nedenle gerçeği rahatlıkla çarpıtabilir. Mesela, yaşadığı herhangi bir güzellikte kendisinin % 20'lik payı varken, %80'ini üzerine almak ister. Oysa doğru iyimserlik, insanın kendi çıkarıyla karşı tarafın çıkarları arasında denge kurmasını gerektirir.

Diyelim ki, arkadaşı tarafından terk edilen genç, "Bu durumun bütün kusuru onda" diye düşünürse yaşananlarda kendi

payına düşenleri doğru tahlil etmediği için kolaycı iyimserliğe kaçmış olur. Gerçekçi algılar oluşturmak çaba ister. Oysa insan doğruyu bulma yolunda çaba sarf etmek yerine aklına ilk gelen düşünceye inanma eğilimindedir. Böylece herhangi bir problemde kusuru karşısındakine havale eder. Acelecilik de insanın gerçeği araştırma zahmetine katlanmamasına bağlıdır. İnsan işine gelen konuda iyimser, gelmeyen konuda kötümser olma lüksüne sahip değildir.

Doğru iyimserlik, insanın kendi çıkarıyla karşı tarafın çıkarları arasında denge kurmasını gerektirir. Yaşananlarda kendi payına düşenleri doğru tahlil etmediği için kolaycı iyimserliğe kaçmış olur.

İyimserlik ve Kötümserlik

İnsanın mutlu olması için yaşadıklarını doğru algılaması çok önemlidir. Aynı konumdaki insanların farklı bakış açıları, hayata yükledikleri anlamı değiştirebilir. Basit bir hadise, bir kişiyi mutlu ederken, diğer kişiyi gerip huzursuz edebilir. Mesela iyi niyetli bir kişi, bir arkadaşı yanından kendisine selam vermeden geçse, "Herhalde beni görmedi. Eğer olumsuz bir şey düşünürsem yanılabilirim" der ve olayın üzerinde durmaz. Ama kötümser kişi aynı olaya şu yorumu yapabilir: "Bu adam zaten beni sevmiyor. Hakkımda fenalık düşünüyor olmalı ki, merhaba bile demeden yanımdan geçti." İyimser kişiler, olumsuz durumlara hazırlıklı olmalarına karşın devamlı olumlu olanı beklerler. Tedbirli iyimserlik, insanın güçlüklerle mücadele etmesini kolaylaştırır. Zira zorlukların yenilmesinde anahtar duygular, iyimserlik ve ümittir. Bu iki duygu, beyinde canlılık meydana getirir. Mesela, önemli

hastalıklarda pozitif duygular gelişirse beyin morfin benzeri doğal maddeler salgılar ve bu maddeler bağışıklık sistemini güçlendirdiği için hastalık daha kolay yenilir. Olumlu bakış açısının beden sağlığına da faydası vardır. Anti-aging (yaşlanmayı geciktirme) çalışmalarında, kişinin yaşam felsefesi önemlidir. İyimser insanların daha geç yaşlandığı, zihin ve beden sağlıklarının diğerlerinden daha iyi olduğu bilinmektedir. Yine son yıllarda yapılan araştırmalarda olumlu düşünen kimselerin daha az hastalandıkları tespit edilmiştir. Mesela, sık sık grip olmakla kötümserlik arasında paralellik mevcuttur. İyimserlerin bağışıklık sistemlerinin güçlü olması vücut dirençlerini yükseltmekte, bu da hastalıkları kolayca yenmelerine yardımcı olmaktadır. Psikonöroimmünoloji denilen, kişinin ruh halini, sinir sistemini ve bağışıklık sistemini inceleyen bilim dalı kapsamında yapılan çalışmalar, sinir sistemi ile kemik iliğinin antikor üretmesi arasında bağlantı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Sık sık grip olmakla kötümserlik arasında paralellik mevcuttur. İyimserlerin bağışıklık sistemlerinin güçlü olması vücut dirençlerini yükseltmekte, bu da hastalıkları kolayca yenmelerine yardımcı olmaktadır.

İyimserlik Geleceği Etkiler

İyimserlik duygusu, gelecekle ilgili beklentilerde önemli rol oynar. Kişiye kendi kendini harekete geçirme özelliği kazandırdığı için, bilhassa akademik başarıda önemli bir faktör haline gelir. Kötümser insanlar genellikle kaygılı, çalışma şevki, motivasyonu ve hareket kabiliyeti düşük kişilerdir. Bu da insanın geleceği algılamasında, hayat başarısında belirleyicidir. İyimser insan, yaşadığı zorluklarda farklı planları devreye

sokarak bir şekilde çıkış yolu bulur. Fakat bu bakış açısından yoksun kişi, olaylar karşısında yenilgiyi baştan kabul ettiği için motivasyonu kırılır. Mutlu ve başarılı olmak isteyenler için, iyimserlik, hem duygu hem de erdem boyutuyla temel kavramlardan birisidir.

Duyguların eğitiminde iç gözlem çok önemlidir. İçgörü sahibi insanlar, iyi yanlarını pekiştirmeye çalışırken, kötü özelliklerini kontrol altında tutabilirler. Bu çaba içerisindeki insan mutluluk yolunda ilerleyebilir. Aksi halde olaylar karşısında tamamıyla iyimser ya da tamamıyla kötümser olmak mümkün değildir.

MERHAMET ve ŞEFKAT

Merhamet, şefkat ve duygusal empati kavramları, birbirini tamamlayan temel duygulardandır. Bu duygu kümesinin insan için en iyi sakinleştirici olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar adeta kişide müsekkin etkisi yapar. Mesela sinirli olduğumuz bir anda bu küme içindeki duygular harekete geçerse, beynimiz mutluluk hormonu salgılamaya başlar. Son yıllarda yapılan Fonksiyonel MR araştırmaları, bu duygu şemasının beyinde biyokimyasal kökeninin olduğunu ortaya koymaktadır. Merhamet, şefkat, acıma gibi duygular hissedildiği anda beyinde 'iç morfin' denilen endorfin, serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılandığı belirtilmiştir. Fonksiyonel MR deneylerinde, dışarıdan birisi, aletin içine giren kişiye kulaklıkla merhamet duygusunu harekete geçirecek hikâyeler anlatır. Bu hikâyeleri dinlediği esnada deneğin beyninde hangi bölgenin harekete geçtiğine bakıldığında, mutlulukla ilgili beyin alanlarının aktive olduğu gözlenmiştir. Bu son bilgiler, mutluluğu hedefleyen kişilerin şefkat duygusunu daha çok geliştirmeleri gerektiği tezini ortaya çıkarmıştır.

Merhamet, şefkat, acıma gibi duygular hissedildiği anda beyinde 'iç morfin' denilen endorfin, serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılandığı belirtilmiştir. Bu son bilgiler, mutluluğu hedefleyen kişilerin şefkat duygusunu daha çok geliştirmeleri gerektiği tezini ortaya çıkarmıştır.

Merhamet Evrensel Bir Duygudur

Merhamet duygusu, üçlü kümenin en geniş kapsamlısıdır. Neredeyse bütün canlılarda mevcut olan evrensel bir yanı vardır merhametin. Mesela, dişi kuşlar bir düşman yaklaştığı zaman yaralı taklidi yaparak düşmanı kendilerine çeker, yavrularını korumaya alırlar. Yine işçi karıncalar, kolonileri tehlikeye girdiği zaman kendi varlıklarını riske atarlar.

Merhamet duygusu olan kişi ayrım yapmaz. Çünkü merhamet, karşı tarafın kimlik ve kişiliğini gözetmeden herkese eşit dağıttığımız bir acıma duygusudur. Bu his, insanın iyi ile kötü arasında gidip gelmesinde çok önemliyken, geliştirilmesi gereken ham bir duygudur.

İnsan bir yönüyle bencildir. Merhametin zıddı egoizmdir. Bu iki duygu, tahterevallinin iki ucu gibidir. Merhamet arttıkça bencillik, bencillik arttıkça merhamet azalır. İnsan iç dünyasında bunlardan hangisini beslerse o yöndeki hisleri gelişir.

Merhamet iyi ile kötü arasında gidip gelen bir duygudur. Çok insanda bulunmasına rağmen, sergilenişi kişiden kişiye değişir. Azaldığında şiddet, düşmanlık ve saldırganlık ortaya çıkarken, gereğinin üstünde olduğu zaman insanın kendisine ve çevresindekilere zarar verebilir.

Merhametin Nörobiyolojisi

İnsan beyninin sağ ön bölgesi hazza, zevke, lezzete yönelmeyle ilgiliyken sol ön bölgesinde acı, elem ve kederden kaçma ile alakalı alanlar vardır. İnsandaki önemli duygulardan biri olan merhametin biyolojik boyutu bilimsel meditasyon esnasında yapılan araştırmalarda karşımıza çıkmıştır. Meditasyon sırasında hangi düşüncenin beyinde nasıl bir etkiye yol açtığını incelemek maksadıyla fMRI (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme) tekniğiyle gerçekleştirilen 256 elektrotlu EEG çalışmalarında, beynin sol ön ve orta bölgesinde neşe, mutluluk gibi pozitif duyguların olduğu görülmüştür. Bu duygular beynimizde 30 beta dalgasından daha hızlı olan gama dalgaları üretir. Böylece beyinde mutlulukla ilgili kısımlar harekete geçer. Hatta meditasyon esnasında merhamet hisseden kimsede irkilme refleksinin kaybolduğu, negatif duyguların pasif hale geldiği görülmüştür. Acıma duygusu, bu yönüyle kaygıyı azaltan bir özelliğe sahiptir.

Budist rahipler üzerinde yapılan bir araştırma, farklı ruh hallerinde insanın ne gibi değişimler yaşadığını göstermesi bakımından kayda değerdir. Araştırmaya katılan bir grup Budist rahibe, vücudu yanan bir kişinin filmi izletildiğinde rahiplerde acıma hissi ve iyilik yapma arzusu uyandığı görülmüştür. Fakat aynı görüntüler, rahip olmayan sıradan kişilere seyrettirildiğinde onların beyinlerinde iğrenme duygusu harekete geçmiştir. Normalde insanın istenmeyen sahnelerle karşılaştığında en çok ve ilk verdiği tepki, o sahneden kaçmaktır. Ancak o sırada pozitif duygularla dolu olan kişiler, aynı görüntülere iyilik yapmak isteğiyle tepki vermiştir.

Merhamet duygusu, beynin mutluluk hormonu salgılamasını sağlaması yönüyle insanın lehine olan bir duygudur. İnsan sinirli, gergin birisiyle iletişim kurarken onun ruh halini alır. Kızgın olan kişiye sevecenlikle yaklaştığımızda, kendimizin değil ama karşı tarafın duygu parametrelerinde iyileşme gözlemleyebiliriz.

Merhamet duygusu, beynin mutluluk hormonu salgılamasını sağlaması yönüyle insanın lehine olan bir duygudur. Merhamet, mutluluğu düzenleyen beyin alanlarının aktif hale geçmesini kolaylaştırır.

Merhamet, mutluluğu düzenleyen beyin alanlarının aktif hale geçmesini kolaylaştırır. Beyinde mutluluk duygusuna ev sahipliği yapan sol, ön ve orta kısım, depresyonun geliştiği alana komşudur. Yani depresyon tedavisinde aktif hale getirmeye çalıştığımız bölümdür. Merhamet duygusu ile ilgili bu bilgiler, Amerika'daki üniversitelerde kurulan 'Singulat Greus' kürsüsünün araştırmaları neticesinde bize ulaşmıştır. 'Singulat Greus', beyinde yedi sekiz cm uzunluğu, bir cm kalınlığı olan bir bölümdür.

Başkalarının iyiliğini isteme arzusu da diyebileceğimiz merhamet, empati gerektirir. Çünkü empatik davranış bir yönüyle, karşımızdaki kişiyi mutlu etme ve kendini iyi hissetmesini sağlama çabasıdır. Duygudaşlık, başkalarını anlamayı sağladığı gibi, yaptığı iyilikten ötürü kişinin kendisinin de mutlu olmasına yardım eder.

Şefkat

Şefkat duygusunda koşulsuzluk söz konusudur. Şefkat, sevginin şartsız halidir. İnsanları olumlu ve olumsuz özellikleriyle kabul etmeyi sağlar. Art niyetsiz, saf sevgi de diyebileceğimiz şefkatin aşkın, yüce ve insana özgü bir özelliği vardır. Merhamet bir eğilimken, şefkat sevgi nesnesi belli bir histir. Muhatabın ihtiyaçlarını hissederek, ona özel muamele söz konusudur. Şefkat, merhamet duygusunun olgunlaştırılmış hali ve bir adım ilerisidir.

Şefkat, sevginin şartsız halidir. İnsanları olumlu ve olumsuz özellikleriyle kabul etmeyi sağlar. Art niyetsiz, saf sevgi de diyebileceğimiz şefkatin aşkın, yüce ve insana özgü bir özelliği vardır.

Şefkat Hangi Dilden Konuşur?

Şefkat ifade edilişi bakımından merhamete nazaran biraz daha tecrübe katılmış bir duygudur. Bilgiyle geliştirilen merhametin şefkate dönüştüğünü söyleyebiliriz. Bu duyguyu sosyal becerilerin temeli olarak kabul etmek de mümkündür. İnsanın genetik kodlarında olan şey nezakettir. Ama bu düşünceli olma tavrı desteklenmezse yok olur. Başkalarıyla ilgilenmek, onların hislerine ve düşüncelerine karşı duyarlılık, diğer insanların acısına ortak olmak gibi özellikler desteklenmezse körelir.

Şefkat, duygusal farkındalıkla kendini gösteren, hislerimizin aktarılmasında biz istemesek de beden dilimize yansıyan bir haldir. Bunun sonucunda duygusal aktarımın avantajını yakalarız. Sevgi ve şefkat duyan insan karşısındakini istediği konuda kolayca ikna edebilir. Bazı iletişimciler, "Hayatta müşfik, anlayışlı bir insan rolünü oynayın" deseler de, bu duygunun role dökülmesi söz konusu olamaz. Geçici olarak böyle bir rol oynadığımızı zannetsek dahi uzun vadeli ilişkilerde yapmacık davranmak mümkün değildir. Çünkü inançlar, beden diline sözel olmayan aktarımlar şeklinde yansır.

Şefkat Göster, Sağlık Bul

Şefkat insan sağlığına olumlu yönde katkısı olan bir duygudur. Bu konuda Harvard Üniversitesi'nden 87 öğrenciyle yapılmış bir araştırma oldukça dikkat çekicidir. Sonuçları, 1996 yılının Mart ayında, Amerikan Psikosomatik Tıp Toplantısında açıklanan çalışmanın konusu şöyledir: 1961 yılında

yirmi, 1996 yılında elli beş yaşlarında olan denekler, ebeveynlerinin 'sevgi dolu ve şefkatli' olup olmadıklarına bakılarak iki gruba ayrılmıştır. Anne babalarını 'müşfik ve sevecen' diye tanımlayan katılımcılarla, 'şefkat ve sevgiden yoksun' büyüdüğünü belirten kişilerin arasındaki farklar ortaya konulmuştur. Buna göre otuz beş yıllık süreçte, ikinci gruptakilerin gergin ve stresli bir hayat sürmekten kaynaklanan kalp, şeker ve tansiyon hastalıklarına daha çok yakalandıkları gözlenmiştir. Sigara ve içkiden bağımsız şekilde yapılan araştırmada, birinci gruptakilerin psikosomatik hastalıklar geçirme oranının diğerlerine nazaran daha az olması da dikkat çekmiştir. Dolayısıyla şefkat, ruh sağlığının yanı sıra beden sağlığına da ciddi faydalar sağlayan bir duygudur.

Şefkat ve Empati

Şefkat ve merhamet duyguları ancak empati becerisi sayesinde güçlenebilir. Olaylarla ve insanlarla empati kuramayan kişinin şefkati gerektiği gibi tezahür edemez. Şefkat bir anlamda karşımızdakini olduğu gibi kabullenmektir. Söz konusu kişi bir çocuk bile olsa, onu olduğu gibi kabullenmeden bir şeye yönlendirmek çok zordur.

Bir an için bu duygu kümesinin insanlıktan kalktığını düşünelim: Güçlüler zayıfları ezer, suç oranları hızlı bir şekilde artar. Zulmün hâkim olduğu yerde insanlar bir yere kadar dayansalar da, tahammül sınırı aşıldığında zalimle mazlum arasında çatışma çıkar. Bu da insanlığın sonu demektir. Her ne kadar insanın genetik programında acıma duygusu bir eğilim olarak var olsa da, bu duygu ancak bireysel çaba gösterilirse geliştirilebilir. Ama bir karınca ya da kuş, bu duygular kendisinde var olarak doğar.

'Teflon Adam' Modeli

Acımasızlık insanı ilkelliğe götürür. Merhametin olmadığı insan modelini 'teflon adam' benzetmesiyle açıklamak isti-

yorum. Nasıl teflon tencere kendisi yanmadığı halde içinde bulunanı yakarsa, 'teflon adam' da başkalarına acı vermesine rağmen, hiçbir üzüntü ve suçluluk hissetmez. Bu insanlar acıma duygusu taşımadıkları gibi empatiden de yoksundurlar. Şefkatten uzak olan bu kişilere, beyinlerinde şefkat duygusunun gelişmesi ve başkalarına merhamet duyabilmeleri için, acı çeken insanların görüntüleri izletilir.

Empati için, 'mikro ifade' tabiri kullanılır. Bu, kişinin duygularını dışa vurması demektir. Duygusal empati, şefkati kapsayan bir yetenektir. Karşı tarafın yaşadıklarını anlamak ve ondaki hissi ipuçlarını okumak için, duygusal empatinin şefkatle beraber olması icap eder. Bu kabiliyetteki birisi başkalarıyla konuşurken, başkalarının duygularının arka planını tahmin etmeye çalışırken, sözlerin altındaki anlamları, 'satır aralarını' okur. Empatisi gelişmiş kişi, tek bir nesneyi düşünmez; daha bütüncül yaklaşır. Şefkat empatiyle birleştiğinde, insan başkasının gözüyle bakmayı başardığından farklı dünya görüşlerini de tanır.

Çocuklarda Empati

İnsanın doğuştan getirdiği merhamet duygusunun yanında sosyal beceriler de küçük yaştan itibaren çocuğa öğretilmelidir. Bir kişinin empatik olmasının belli aşamaları vardır. Çocuklar, altı yaşına gelene kadar duygusal empatiyi, daha sonra da zihinsel empatiyi öğrenirler. Zihinsel empatide, olayları başkasının bakış açısıyla görmek, onun gibi düşünmek ve bu düşüncelere uygun davranmak söz konusudur. 10-12 yaşlarında ise soyut empati yeteneği kazanılır. Soyut empati, insanın kendisinden daha az imkâna sahip kişiler için kaygılanması demektir. Bu gelişim süreci bize empatinin kendiliğinden gelişen bir duygudan ziyade, insanda potansiyel halde bulunan bir eğilim olduğunu göstermektedir. Acıma hissinin duygusal, zihinsel ve sosyal empati haline dönüşmesi için eğitim gerekir.

Çocuklar, altı yaşına gelene kadar duygusal empatiyi, daha sonra da zihinsel empatiyi öğrenirler. 10-12 yaşlarında ise soyut empati yeteneği kazanılır.

Çocukların empatik, ilgili ve sorumluluk sahibi olmasını isterken, bunun çocuğun yaşına, cinsiyetine uygun beklentilerle mümkün olduğunu bilmeliyiz. Örneğin, erkek çocuklar fiziksel beceri gerektiren durumlarda daha kolay empati yaparlar. Küçük bir erkek çocuğun arkadaşına bisiklete binmeyi öğretmesi bunu gösterir. Kız çocuklar ise psikolojik desteğe önem verirler. Mesela, üzülen arkadaşlarını teselli ederler. Aslında her ikisinin davranışı da kendi kimliklerinin gereğidir.

Empati, Yardımlaşmayı Gerektirir

Empati duygusunu en iyi yansıtan olaylardan birisi, küçüklerin birbirlerine bakarak ağlamalarıdır. İki üç yaşlarındaki iki kardeşten birisi ağladığında diğer kardeş de onunla beraber ağlamaya başlar. Çünkü bu dönemlerde ruh sağlığı yerinde olan bir çocuk, diğer kişinin duygulanımıyla kendi duygulanımını bir tutar. "Onun acısı ayrı, benim acım ayrı" bilgisi henüz beynine yazılmamıştır. Bu durum, çocuğun doğal sempatik eğilimidir. Sempatinin empatiden farkı, karşı tarafın hislerine aynı şekilde karşılık vermektir. Ama eğer çocuk ağlayan kardeşinin yanına giderek, onu rahatlatmaya uğraşırsa, empatik tavır sergilemiş olur. Zira empati kuran kimse, zor durumda olan kişiye yardım etmek ve iyilik yapmak ister.

Empati duygusunu en iyi yansıtan olaylardan birisi, küçüklerin birbirlerine bakarak ağlamalarıdır. Çünkü bu dönemlerde ruh sağlığı yerinde olan bir çocuk, diğer kişinin duygulanımıyla kendi duygulanımını bir tutar.

İnsanlara empati yeteneği kazandırmanın, şefkati geliştirmenin ve merhameti doğru şekilde kullanmayı öğretmenin en doğru zamanı, çocukluk çağıdır. Yetişkinlik dönemlerindeki çabalar, küçük yaşlardaki kadar iyi sonuç verememektedir. Hayatın ilk yıllarında öğrenilen duygusal empatinin, sonradan gelişecek zihinsel ve soyut empatiye çevrilmesi kolay olur.

Çocuklarda 'Doğru Empati'

Çocukların empatiyi öğrenmesi esnasında annelerin yaptıkları yaygın bir hata vardır: Anne ağlayan çocuğunu kucağına alarak susturmaya çalışır. Böylece, o sırada diğer kardeşin ağlayan çocuğa yardım etmekle öğreneceği dayanışmayı bozmuş olur. Ne yapacağını şaşıran çocuk gider, şişman ayısına sarılarak onu okşar. Anne hiç farkında olmadan evladının empati duygusunu köreltir. Benzer olaylarda oyuncaklarına sarılan çocuklara bu açıdan dikkat etmek gerekir. Böyle durumlarda annenin yapması gereken şey, ağlayan çocukla beraber öbür kardeşi de fark etmek ve ona anlayabileceği bir şekilde kardeşi için endişelenmemesi gerektiğini anlatmaktır. Annesinden duyduklarıyla çocuk yardımlaşmayı, sevgiyi ve empatiyi öğrenir.

Ergenlik Döneminde Empati

Ergenlik dönemine gelindiğindeyse, gençler, ebeveynlerinin hatalı tutumları sonucu bazı yanlış davranışlar geliştirebilir. Mesela aileler, babasının cüzdanından para çalan çocuk 'daha az miktarda para alsın' diye düşünerek, açıkta bir yerlere ufak miktarda para koyarlar. Bu, çocuğun yanlış davranışının önüne geçmekten çok onun çalmasını teşvik etmektir. Veya hırçın ve saldırgan olan çocuğunun kötü davranışlarını önlemek isteyen anne, bir yöntem olarak susmayı tercih eder. Böylece ileri gitmesinden korktuğu şeyi önleyeceğini zanneder, ama olmaz. Çünkü çocuk, anneyle empati kuramadığından ona çektirdiği acının derecesini bilemez. Yapılması gereken şey,

annenin çocukla ilişkisini bozmadan onda suçluluk, pişmanlık duyguları uyandıracak ve hatasını fark ettirecek şekilde davranmayı başarmasıdır. Aksi halde, ebeveynler bilinçdışı olarak çocuklarının şefkati suiistimal etmesine sebep olabilirler.

Diğer taraftan ailelerin 'çocuğumu üzmemeliyim' kaygısı ileri noktalara taşındığında, çocuğun üzüntüyle baş etme yetisinin gelişimi engellenir. Bu kişiler yetişkinlik dönemlerinde hep almak isteyen, vermekten hoşlanmayan, narsisist kişiler olarak karşımıza çıkarlar. Çünkü beyinlerine kendilerine verilen nimetleri başkalarıyla paylaşmak düşüncesi yazılmamıştır. Aileler çoğunlukla çocuklarına sevgi vermenin yeterli olacağını düşünseler de, doğru empatiyi öğretmeden sunulan sevgi çocuğu ancak bencil kılar.

Empati ve Otizm

Otistik çocuklarda beynin empati kabiliyeti gelişmemiştir. Otistikler, karşılarındaki insanın duygularını algılayamazlar. Yapılan araştırmalarda bu çocuklara acı çeken insan görüntüleri gösterildiğinde, beyinlerinde hiçbir hareket olmadığı belirlenmiştir. Otistik çocuğun hayatı mutfak, tuvalet ve yatak odası arasında geçer. Empati duygusunun kazandırdığı insanlarla beraber yaşama bilinci, bu tür çocuklarda pek yoktur.

Empatiyi Geliştirme Yolları

İnsan sosyal bir varlıktır. Başkalarıyla beraber yaşamanın en önemli şartı, yardımlaşmaktır. Birilerinden aldığımız desteği, iyilik yaparak başkalarına yansıtmaya hazır olmalıyız. Ayrıca merhamet, şefkat ve empatiden oluşan duygu kümesini geliştirmenin en kolay yolu, birlikte yaşadığımız kişilerin hayatına aksedecek yararlı işler yapmaktır. Mesela, 'Amerika'da rastgele iyilik yapma' projeleri geliştirilmiştir. Projeye katılanlara, "Bugün on tane iyilik yapın ve bunları bir deftere not edin" denilmiştir. Böylece yardımlaşmanın önemi ortaya çıkarılmıştır. Bu duruma güzel örneklerden birisi de, Güney

Californiya'nın Laguna Beach bölgesinde artan suç olaylarını azaltmak için, okulu bitiren gençlere 'toplum hizmeti' olarak kırk saat yoksullara yardım etme şartı konulmasıdır. Gençler diplomalarını ancak yardım hizmetini tamamladıktan sonra almaktadır. Zira, teke tek yapılan iyilik karşı tarafta da aynı duyguyu uyandırdığı için bunun gelişmesini sağlar. Neticede empati artarken, şefkat duygusu da yükselişe geçer.

Gülümse ve Mutlu Ol

> ***Yüz kasları kasılınca, kan dolaşımı yavaşlar ve yüzün bu bölgesindeki kan soğur. Soğumayla birlikte beyin sapının sıcaklığı azaldığından beyindeki serotonin maddesinin miktarı artar. Gülümsemek, beyindeki kimyasal reaksiyonların tetiklenmesini sağladığı için insanın mutlu olmasına yardım eder***

İyilik olarak gülümsemenin bile insan hayatında önemli bir yeri vardır. Yapılan bir araştırmada tebessüm eden kişilerin yüz kaslarında kan akımının yavaşladığı tespit edilmiştir. Yüzün üst kısmından, yani dudakla kulak arasının yukarısından geçen kan, beyni etkiler. Yüz kasları kasılınca, kan dolaşımı yavaşlar ve yüzün bu bölgesindeki kan soğur. Soğumayla birlikte beyin sapının sıcaklığı azaldığından beyindeki serotonin maddesinin miktarı artar. Gülümsemek, beyindeki kimyasal reaksiyonların tetiklenmesini sağladığı için insanın mutlu olmasına yardım eder.

Eğitim Sisteminin Empatiye Katkısı

Empatinin gelişmesinde eğitim sisteminin büyük rolü oldu. Son yıllarda uygulanan 'beyin temelli eğitim' modeliyle okullar; öğrencilerin değil, 'öğrenenlerin okulu' olmaya başladı.

Bu sisteme göre öğretmen de, aile de, öğrenci de bildiklerine yenilerini ekliyorlar. Beyin temelli eğitim, gelişimi de hızla beraberinde getiriyor. Aile fertlerinin hepsi çocuk eğitimi, kişilik gelişimi ve hayatla ilgili ilerlemelerden haberdar oluyor.

Fakat sadece çocuklarının bilgiye ve yeniliğe muhtaç olduğunu düşünen aileler, herhangi bir problem yaşandıklarında, "Doktor Bey, bu çocuk çok sorunlu! Lütfen tedavi edin" diyerek bize müracaat ediyorlar. Bu tür durumlarda çocuktan önce ebeveynleri tedavi ediyoruz. Oysa 'öğrenme odaklı' aileler, yaşadıkları zorluklarda kendilerini de sorgulayarak daha iyi çözümler üretebiliyorlar.

MUTLULUK

İnsanın mutluluğu yakalamasında iki temel adım vardır: Birinci adım, kişinin kendini tanıması, duygularını fark edip yönlendirmesi ve bunlar yardımıyla harekete geçmesidir. İkincisi, diğer insanlarla iletişim kurması ve böylelikle karşı tarafın duygularını fark etmesidir. Mutluluğu yakalamak doğru iletişime bağlıdır. Çünkü hiç kimse tek başına mesut olamaz. İnsanlar ruh hekimlerine en çok mutsuzluk şikâyetiyle başvururlar. Bu sebeple mesleğimizin amaçlarından birisi, toplumun huzuruna ve mutluluğuna katkıda bulunmaktır. Mutsuzluğun en büyük sebeplerinden biri, onu yanlış yerlerde aramaktır. İç huzurun yolunu bulmak için uzmana başvuran kişiye, "Senin mutluluğun bu sahada değil, şu sahadadır" yönlendirmesi yapılarak, onun doğru noktalara yönelmesi sağlanmalıdır. Mesela, insan penceresinin önündeki gülleri görmez de, hayal ettiği bir gül bahçesine kavuşmak ister. Bu, mutluluğu yanlış yerde aramak demektir.

Modern Çağda Mutluluk

İnsanların mutluluğa duyduğu ihtiyaç, insanlığın var edildiği günden başlar. Modern çağa kadar etkisini sürdüren

ahlaki öğretiler, insana mutlu olmak ile ilgili formüller sunmuştu. Ancak modern dönemin öngördüğü yaşam tarzı, bu konudaki çaresizliğe çözüm üretemedi. Yaşadığımız yüzyılda insanlar depresyona giriyor sonra da tedavi oluyorlar. Ama mutlu olmak depresyondaki birinin tedavi olmasından daha farklıdır. Mesela, bir istatistik çizelgesi düşünelim. Ortada sıfır vardır. Buna, 'sıfır skoru' denir. Sıfırın sağında artılar, solunda eksiler bulunur. Depresyon sıfırın altındaki ibreler gibidir. Ruhi çökkünlük yaşayan bir insanı önce eksi taraftan alır, nötr duruma getirir oradan da artı değerlere taşırız. Mutluluk basamaklarını geçmesine, hayattan zevk almasına, ailesinden, işinden, kısacası yaşamından memnun olmasına yardım ettiğimiz zaman depresyonun tekrar etmesine mani oluruz. Bu yöntem, ahlaki öğretiler ve dinler tarafından asırlarca uygulanmıştır. Ancak bugün bilimsel düşünce, insanın biyolojik çıkarına uygun davranmasının kriterlerini ortaya koymalı, bireysel mutluluk aynı zamanda toplumsal barış açısından da değerlendirilmelidir. Çünkü insanın huzur bulduğu yerde, toplum da barışı yakalayacaktır. Bu da kişisel ilişkilere ve iletişim ayağının sağlamlığına bağlıdır.

Mutluluğun Engelleri

İnsanın huzurlu yaşamasına mani olan durumların ilki, yanlış alışkanlıklardır. Özellikle çocukluktan itibaren getirilen hatalı düşünce kalıpları ya da zihinsel şemalar, mutluluğun önündeki en büyük engellerdendir. Bunu daha iyi anlamak için mutluluğun karşıtı olan acı çekme kavramını inceleyebiliriz. Çünkü insanın yaşamından memnun olmasında, acı çekmeye karşı sergilediği tutum önemlidir. Bu noktada "İnsanın mutlu olması için ıstırap çekmesi şart mıdır? İnsan olarak acıya karşı nasıl bir tavrımız olmalı?" gibi sorular sorabiliriz. Bunların doğurduğu düşünceler mutluluğa kattığımız anlamı kavramak bakımından önemlidir.

İnsanın huzurlu yaşamasına mani olan durumların ilki, yanlış alışkanlıklardır. Özellikle çocukluktan itibaren getirilen hatalı düşünce kalıpları ya da zihinsel şemalar, mutluluğun önündeki en büyük engellerdendir.

İnsan Acıdan Kaçmak İster

İnsanda acıdan kaçma eğilimi vardır. Batılı bilim adamları insanı bağımlılığa iten üç genetik eğilimden bahsetmektedirler. Bunlardan ilki, beyinde dopaminerjik sistemle çalışan yeniliği arama davranışıyla ilgilidir. İkinci eğilim, serotonerjik sistemle yürüyen zarardan kaçma yönündedir. Üçüncüsü ise ödül bağımlılığıdır ve insanın hoşuna giden, zevk aldığı şeylere bağlanmasını ifade eder. Bu içki, kumar olabileceği gibi cinsellik, teknoloji ya da konfor bağımlılığı da olabilir. İnsanın mutluluğunda bu meyillerin doğru merkeze yönlendirmesi esastır. Yoksa maceraya girer. Hatta bir kişinin kendini değiştirme, geliştirme, radikal olma hali hep bu durumlarla alakalıdır.

Zarardan kaçma davranışı insanı depresif duruma iterken, tembelliğe de götürebilir. Yahut ödüle bağımlılık, kişide sorumluluktan kaçma ve haz peşinde koşmayı doğurabilir. Mutlu olmak için, bu durumları fark edip iyiye doğru gitmek gerekir. Farkındalığın oluşması için biyolojimizi iyi tanımak işe yarayacaktır. Mesela, mutluluğun bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal ve mesleki parçalardan oluşan parametreleri vardır. Eğer gerçek mutluluğu yakalamak istiyorsak, bu parametrelerin hepsini dikkate almak zorundayız. Bir insanın beden sağlığının yerinde olması mutluluğun tesisi bakımından gereklilik taşır ama yetmez. Çünkü zihinsel mutluluk da önemlidir. Tabii bunları bilmek tek başına yeterli değildir. Mutluluğu

hayata geçirmek, duygusal bakımdan desteklemek ve insan ilişkilerine yansıtmak gerekir. Sosyal mutlulukta, aile ve dost çevresi, mesleki mutlulukta iş çevresi ve iş hayatı ile uyum önemlidir. Bunların hepsi insanın "mutluyum" demesinin beş ana kriterini oluşturur.

> ***Mutluluğun bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal ve mesleki parçalardan oluşan parametreleri vardır. Eğer gerçek mutluluğu yakalamak istiyorsak, bu parametrelerin hepsini dikkate almak zorundayız.***

Mutlulukta Denge ve Ölçü

Mutluluk denilince üzerinde durulması gereken en önemli hususlardan birisi denge ve ölçüdür. Kanımızdaki şeker nasıl belli bir düzende ilerliyor ve kan şekerindeki değişme insanı hasta ediyorsa, kişiyi mutluluğa götüren eğilim ve davranışlarda da bir ölçünün bulunması zorunludur.

Her duygunun beynimizde bir imzası vardır. Ayrıca duygular sevgi, hayret, üzüntü, utanma, nefret korku gibi kümelere ayrılır. Duygu kümelerinin içi doğru şekilde doldurulduğunda mutluluk kendiliğinden gelir.

Biyolojik Mutluluk

İnsan, evrenin içerisinde genleriyle programlanmış bir nokta gibidir. Hayatta yeme, içme, üreme, uyku gibi alanlarda doğal bir ritim vardır. Doğal bilimlerle ilgilenen ve kronobiyoloji adı verilen bilim dalı, insanın biyolojik ritmine uygun yaşadığı takdirde mutlu olacağını göstermektedir.

Bağışıklık Sistemi ve Mutluluk

Duygu kavramı, zannedildiği gibi soyut değildir. Beyin, sevgi, nefret, üzüntü ve benzeri hislerin karışımından bir

formül üretir. Hatta akyuvarlarda, lenfositlerde dahi her duygunun bağlandığı bir nokta vardır. Lenfosit hücresinin yani akyuvarların dışında da duyguları bastıran ya da harekete geçiren alıcılar mevcuttur. Mesela insan depresyona girdiğinde, akyuvarlar baskılanır ve beynin hareket kabiliyeti azalır. Mutlu olduğu zaman ise akyuvarlar daha aktif hale geldiği için hastalıklarla mücadele kolaylaşır. Bu durum bize bağışıklık sistemiyle mutluluk arasında böyle bir bağlantı olduğunu göstermektedir.

Genetik ve Mutluluk İlişkisi

Genetiğin mutlulukla ilişkisi, kişiliğin bu duygu üzerindeki etkisi gibidir. Kişilik, binaya benzer. Binanın %30-40'ı taşıyıcı sistemdir. Yani kolonlar, kirişler gibi kaba kısımdan oluşur. % 60-70'i de donanımlardır. Elektrik, su, ısınma tesisatı vs... Eğer taşıyıcı sistemi sağlam değilse, bina çöker. İşte insanın genetiği de, onun taşıyıcı düzenidir. Kişiliğin sağlamlığı, biraz da genetiğe bağlıdır. Aynı zamanda donanımın da yapının iskeletine uygun olması gerekir.

Bu durumu insan binasına modellediğimizde, genlerimizden bize aktarılan eğilimleri bilerek hareket etmenin kişisel menfaatimize uygun olduğunu görürüz. Şu an gelinen noktada, dürtülere tanınan kontrolsüz serbestiyetin insanın çıkarına ne derece uygun olduğu tartışılmaktadır. Asırlar boyu, insanlığın lehine olmadığı söylenen bu hayat tarzının, modern zamanlarda hız kazanan 'özgürlük' akımıyla beraber değiştiğini görüyoruz. Son yıllarda insan beyninde duyguları düzenleyen alanların bulunduğu, aslında sınırsız özgürlüğün istek ve arzulardan sıyrılmakla gerçekleştiği, bağışlamanın, insanları mutlu etmenin, iyilik yapmanın en büyük hürriyet olduğu anlaşılmıştır. Özgürlüğün en önemli göstergesi, kişinin kontrolünün kendi elinde olmasıdır.

Genetik bilimi, beyinde duyguları düzenleyen alanların varlığını tespit ettikten sonra genlerine uygun davranmanın insanı

mutlu edeceği ortaya çıktı. Mesela, suça yönelme davranışıyla ilgili araştırmalar sonucunda, insanda empati eğilimi olduğu ve empatinin bir beceri olarak beyne öğretilmesi gerektiği tespit edildi, ki bu, değerlerin kişinin beceri kazanmasındaki önemini göstermektedir. İnsanın sosyal beceri kazanmasında değerler çok mühimdir. Yetenekler doğuştan gelir ama değerler sonradan kazanılır. O halde kişiye kazandırılan erdemler, onun yeteneklerine, doğuştan getirdiği genlere de uygun olmalıdır. Madem, insan yapı olarak dürüstlüğe meyillidir, o zaman ona uygun değerleri benimsetmek mümkündür. İnsanın biyolojik yapısı, hem duygu hem de değer eğitiminde göz önünde bulundurulmalıdır. Buradan yola çıkarak söyleyebiliriz ki, sosyal bilimciler toplum hakkında karar verirken, insanın yapısından gelen özelliklerini göz ardı etmemelidir.

ESTETİK DUYGUSU

İnsanda sağ beynin fonksiyonu olarak güzelliği sevme eğilimi vardır. Kadınlar, beyinlerinin bu bölgesinin fazla çalışmasından kaynaklanan biyolojik eğilimleri gereği estetik duygusuna erkeklerden daha çok önem verirler. Güzellik kaygısı, hoş gözükme, güzel olana ilgi ve fiziksel görünüşe önem verme şeklinde tezahür eder. Ancak estetik hassasiyeti olan kişiler, sadece insan güzelliğinin peşinde değildirler, onlar ritimde, seste ve tabiatta da güzellik ararlar. Kadınların bu özelliğine mukabil, erkeklerde sol beyin baskındır.

İnsanda sağ beynin fonksiyonu olarak güzelliği sevme eğilimi vardır. Kadınlar, beyinlerinin bu bölgesinin fazla çalışmasından kaynaklanan biyolojik eğilimleri gereği estetik duygusuna erkeklerden daha çok önem verirler.

Güzellik Özgüven İlişkisi

Estetik duygusuyla özgüven arasında bağlantı vardır. Estetik duygusu azalan kişi, kendisini kötü hissettiğinden özgüven kaybı yaşar. İnsanın psikolojik kaynakları, önem verdiği şeylere yönelir. Bu yüzden kadınlar estetik duygularını tatmin ettikleri zaman, güvende olduklarını hissederler. Aslında güzellik, insanın fizikî görünümünden ziyade özgüven sahibi oluşuyla ilgilidir. Estetik operasyon için cerrahlara başvuran kişilerin çoğunun aradığı da aslında özgüven duygusudur. Bu kişiler arasında öyleleri vardır ki, onlarca ameliyat geçirmelerine rağmen yine de kendilerini güzel bulmazlar. Bu durum, güzellik kavramının kişinin hayatındaki yerini göstermesi bakımından önemlidir. Özgüven sahibi kişi, fiziksel bir kusur yüzünden kendini kötü hissetmez. Böylece çekicilik kazanır.

Estetik duygusunun çıtasını yükselten insanın özgüveni azalabilir. Mesela, yüzündeki bir sivilce sebebiyle kendisini 'çirkin' algılayan, insan içine çıkmaya utanan kişiler vardır. Bu durum, o kişilerin zihinsel enerjilerini ve psikolojik kaynaklarını yalnız böyle bir duygunun tatmini için harcadıklarını göstermektedir. Özellikle ergenlik döneminde fiziksel görünüm çok önemsendiğinden, ergenler saatlerce ayna karşısında kalıp -tabiri caizse- 'aynakeş' olabilirler. Bunda son yıllarda modern dünyada hâkim olan ve özellikle kadınları hedef alan güzellik kavramına yeni sembolik anlamlar yükleyerek tüketimi artırma düşüncesi de etkilidir.

Evrendeki Güzellik

Güzellik, evrende de önemli bir özelliktir. Yaratıcının onlarca çiçek, koku, tür yaratması güzelliğin sergilenmesinden kaynaklanan bir durum olarak açıklansa yerinde olur. Eğer doğaya maskülen, erkeksi bakış açısıyla bakarsak bu kadar çeşit güle, elmaya, kıyafete ne gerek var, diye düşünebiliriz. Oysa kadınlar yaratılıştan gelen güzellik duygusunu daha iyi fark edebilirler.

İç ve Dış Güzellik

Güzellik duygusuna muhakkak anlam katmak gerekir. Çünkü bu duygunun görünen ve görünmeyen kısımları vardır. Dış görünüşün güzelliği gibi, iç yaşantılar da kendi içinde bir estetik barındırır. Bu durum daha çok yetişkinlikte fark edilir. Mesela, olgunlaşma döneminin ilk basamağında olan ergenler böyle bir iç gözlem yapamazlar. Çünkü o sırada zarfın içinden çok dışıyla ilgilidirler. İçi ve dışı beraber görebilmek insanın gelişim basamaklarını çıkmasıyla mümkündür. Fakat sadece batın ile ilgilenmek de insan doğasına aykırıdır. Zira insanın zevk alma duygusuna zarar verir. Bu, çok güzel bir yemeği son derece kötü bir tabakta yemeye benzer.

Güzelliğin Sergilenmesi

Güzelliğin en büyük özelliği, sergilenmek istemesidir. Kendini göstermek arzusu, beraberinde onay beklentisini getirir. Mesela bir ressam, eser verdiğinde onu atölyesinde tutmaz. Sergi açmasının amacı, takdir görmektir. Bu da güzellik duygusunun, insanın kabul görme ihtiyacı ile ne kadar yakın olduğunu gösterir. Çirkin olduğunda kabul görmeyeceğini düşünen insan, toplumdan kaçmaya başlar. Ama takdir edilme hissini dengeleyen kişi, abartıya kaçmaz. Abartılı giyinen, dikkat çekici davranışlarında bulunan insanlar, aslında sevgi ve ilgi ihtiyacında olan kişilerdir.

Güzelliğin en büyük özelliği, sergilenmek istemesidir. Kendini göstermek arzusu, beraberinde onay beklentisini getirir. Bu da güzellik duygusunun, insanın kabul görme ihtiyacı ile ne kadar yakın olduğunu gösterir.

SORUMLULUK DUYGUSU

Sorumluluk duygusu, kişinin hedef piramidini belirlemesinde ve bu hedefleri gerçekleştirmesinde kilit duygulardan birisidir. Hedef piramidi, hayatımızdaki işlerin önem ve önceliklerini tayin etmemize yarar. Bu sıralamada tepe noktayı en hayati konular alır. -Buna Osmanlılar 'ehemle mühimi ayırmak' derler- Daha sonra kategorize edilmesi gereken diğer mevzular gelir. Mesela bir kimse, "Elbisemde asla leke olmamalı" dediği an, hayatı kendine zehir eder. Eğer bir toplantıya katılacaksa adapte olamaz, huzuru kaçar, kendi kendisini yer bitirir. Çünkü sıfır hata beklentisindedir. Önem sıralamasını doğru yapamayan bir kadının evine misafir gelecek olsa, yaptığı hazırlıktan misafir değil, müfettiş geleceğini sanırsınız. Gerekenin ötesinde çalışmaktan, hazırlanmaktan o kadar yorulur ki, misafiri güler yüzle dahi karşılayamaz. Kusurları görmeme davranışı da, hiç yanlış yapmam düşüncesi de hedef piramidinin en alt kesitidir. Eğer insanın hataları % 50'nin altındaysa bunlar telafi edilebilir.

Sorumluluk duygusu, insanın kusur işlemesine mani olmasının yanında, bazen gereksiz detaylarla boğuşmasına da sebep olabilir. "Şeytan ayrıntıda gizlidir" denir. Ama bu sözün tersi de geçerlidir. Zira başarı da ayrıntıda gizlidir. Peki ikisi arasındaki denge nasıl sağlanacaktır? Eğer sorumluluk duygusundan kaynaklanan detaycılık amaca yönelikse faydalıdır. Bu durum özellikle meslek yaşantısında çok önemlidir. Üniversitedeki hocalarımdan rahmetli Melih Tahsinoğlu'nun şöyle bir sözü vardı: "Aşıların hatasını maydanoz örter, terzinin hatasını ütü örter, doktorun hatasını toprak örter." Bir doktorun sorumsuz davranması, insanın hayatına mal olabilir. Doktorların hastaları için, "İlacını verdim, elimden geleni yaptım, sorumluluğumu yerine getirdim" demeleri eksik bir düşüncedir. Bu konudaki asıl mesuliyetleri, hastayı tedavisiz bırakmamaktır. Sorumluluk duygusunun çok baskın olduğu

diğer bir meslek de askerliktir. Askerlik mesleğinde komutan, yapılan ve yapılmayan her şeyden sorumludur. Eğer bu duyguyu tam olarak sindiremediyse, emrindeki askerlerin yahut koruduğu vatanının zarar görmesine sebep olabilir.

> ***Sorumluluk duygusu, kişinin hedef piramidini belirlemesinde ve bu hedefleri gerçekleştirmesinde kilit duygulardan birisidir. Hedef piramidi, hayatımızdaki işlerin önem ve önceliklerini tayin etmemize yarar.***

İnsan hayatının söz konusu olduğu konularda kendimizi mesul hissetsek de bazı basit şeyler karşısında bu duygumuzu elekten geçirmemiz gerekebilir. Mesela, halının eğri durması, kalemliğin yerinden kayması, havlunun ters asılması gibi ufak meselelerde toleranslı olmak yaşamımızı kolaylaştırır. İnsan eğer vakti varsa bunlarla ilgilenmelidir. Ancak bunlara verebileceğinden fazla vakit ayırırsa, sorumluluğu yanlış yerde kullanmış ve asıl işlerini ihmal etmiş olabilir.

Sosyal Sorumluluk

Sorumluluk duygusunun son yıllarda sıkça zikredilen diğer boyutu da sosyal sorumluluktur. Bu kavram, toplum yararına yönelik sorumlulukların yerine getirilmesini ifade eder. Bir şirketin çok kâr etmesi ya da bir mühendisin iyi para kazanması kadar, gelir dağılımının da adil olması gerekir. Toplumsal adaleti ancak zayıflardan, muhtaçlardan, zor durumda kalanlardan da mesul olduğumuzu düşünerek sağlayabiliriz. Yarışma ve rekabet prensibine dayanan kapitalist sistem kamu yararından çok, güçlü olanın ayakta kaldığı, zayıfın eridiği, güçsüzleştiği bir düzen geliştirmiştir. Ama kişiler kadar kamunun faydasının da göz önünde bulundurulduğu bir düzen, sosyal sorumluluğa ve toplumsal adalete katkıda bulunacaktır.

Sorumluluk duygusunun değer boyutuyla ortaya konulması, gündelik hayattaki bağların da güçlendirilmesine yardım eder. Toplumu organizma olarak düşünürsek, toplumsal bütünlüğün esası için uyulması gereken değerlerden biri sorumluluktur. Aksi halde cemiyet tıpkı bir çocuk gibi bencilleşir.

Sorumluluk Duygusu ve Değerler

Sorumluluk duygusunun sınırlarını belirleyen kültürler, inançlar ve dini değerlerdir. Duyguların değere dönüşüp toplumun kalıbına uymasında temel etken kültürdür. Kültür için en basit tanımıyla, toplumun ortak kabulü olan değerler sistemi diyebiliriz. Bu değerlerden biri, toplumun ahlaki yapısını oluşturan dini değerlerdir. İnsanların yaşam felsefesini oluşturan kriterlerden biri de sosyal değerlerdir. Yazılı toplumsal kuralların yanı sıra, kayda geçmemiş ahlaki normlar da toplumsal hayatı belirler. Kişinin ailede, sokakta, sinemada, tiyatroda nasıl davranacağının ölçüsünü yazıya geçirilmemiş kurallar çizer. Kişi genel hayata dair bilgileri sosyal öğrenmeyle kazanır.

Bir insan içinde yaşadığı toplumun değerlerine, inanç sistemine, düşünce kalıplarına uzak duruyorsa kimliksizlik problemiyle karşılaşabilir. Toplumun değerlerine uymaya çalışırken diğer yandan da kişisel doğrularını baz alarak kendine özel bir dünya kurar. Şayet bu özel dünya olmazsa, kişi inisiyatifsiz kalır, kendini değersiz hisseder. Buradaki denge, insanın sorumluluklarını bilerek ve yerine getirerek ama toplum kurallarına da ters düşmeden yaşamayı başarmasında gizlidir. Aksi halde ezilmişlik duygusuna kapılmak mümkündür. Tabii ahlaki kuralların belirleyiciliğinden bahsederken, hiçbir konuda kendi başına hareket edemeyen, tamamen bağımlı bireyleri tarif etmiyoruz. Her insanın bir özgürlük alanı olmalıdır, bu nedenle sosyal kuralların esneklik içermesi kaçınılmazdır. Çok katı kurallar tarafından ezilen bireyler, özgüven eksikliği

yaşadıkları için yetenekleri gelişemez. Bu eziciliğin toplumsal yaşantıdaki tezahürü de, girişimcilik ruhunun azalmasıdır. Özgürlüğün, inisiyatifin ve toplumsal sorumluluğun sınırını en iyi belirleyen şey, o toplumun yaşam felsefesidir.

Sorumluluk ve Vicdan

İç disiplin anlamına gelen vicdanın sınırlarını sorumluluk duygusu belirler. Vicdan, insana yapması ve yapmaması gerekenleri gösteren bir bekçi, içeriden gelen bir uyarı sistemidir. Hepimiz hayat yolunda seçeneklerle ilerleriz. 'A', 'B' seçeneği, kolay ve zor tercihi, iyi ve kötü şıkları her zaman mevcuttur. Bu alternatifler içinden seçerek verdiğimiz kararlar, bizim bireysel tercihimizin sonucudur. Aslında hepimiz her gün, her olay karşısında küçük küçük hükümler veririz. Bu mekanizma işlerken içten gelen bir ses, 'dur' veya 'devam et' der. Bu iç eğilim sorumluluk duygusundan yardım alarak seslenir bize. Tabii gelen ses doğruysa... Zira vicdan iyi değerler gibi kötü değerleri de barındırabilir. Mesela, öyle insanlar vardır ki vicdanı cüzdanıyla özdeşleşmiştir. Vicdanından gelen ses, çıkarları yönündedir. Oysa gerçek anlamda vicdan, benimsenmiş kurallara, kanunlara aykırı iş yapmamaktır.

Vicdan, bir eğilim olarak her insanda bulunsa da, nasıl bir şekle bürüneceği sosyal öğrenmeyle belirlenir. Vicdanlı olmayı küçük yaştan itibaren 'iç sorumluluk' bilinciyle öğreniriz.

Modernite ve Vicdan

İnsan yazılı kurallara kanun korkusuyla uyar. Ama ilahi yasalara uyumun gereği, iç disiplindir. Bu da vicdanla sorumluluğu yan yana getirmeyi gerektirir.

Modernizm, vicdanın önemini unutturan, iç sorumluluk bilincini körelten sonuçlar üretti. Semavi dinlerin yayılmasından önce hâkim olan pagan kültürü vicdan kavramını tam yerleştirememişti. Bunun sonucu olarak, insan yakalanmadığı sürece hırsızlık yapabilirdi. Pagan dönemin bazı değerleri modern dönemde de ön plana çıktı. İnsanlar, kanunlara ters düşmediği takdirde gayri ahlaki davranışları mazur görür oldular. Ancak 'istediğimi yapabilirim' düşüncesi, insanlar arasında toplumsal bağların zayıflamasına, yalan, şiddet, suç, bencillik, kana susamışlık gibi davranışların artmasına yol açtı. Hepimiz, sosyal yara haline gelen bu davranışların sonucuna katlanmaya mecbur kaldık. Peki çözüm nerede aranmalı? Bu dejenerasyonun çözümü, kaybedilmiş değerleri vicdani sorumlulukla yeniden kazanmaya çalışmaktır. Dış evreni ve iç dünyamızı yaratan güce karşı mesuliyet duymak, yazılı veya sözlü kurallara uymak vicdanı yeşertecektir. İnsan yazılı kurallara kanun korkusuyla uyar. Ama ilahi yasalara uyumun gereği, iç disiplindir. Bu da vicdanla sorumluluğu yan yana getirmeyi gerektirir.

VEFA

İnsanoğlunun önce kendi çıkarını gözeten ve herkesten çok kendini seven bir yapısı vardır. İnsanlık tarihinde, din gibi, ideoloji gibi yüksek idealler için kendini ikinci plana atan kişiler azınlıktadır. Bunun yanında, kendi çıkarını düşünmekle birlikte, başkalarının menfaatini göz önünde bulunduran bir yapısı da vardır insanın. Olgunlaştıkça, şahsi menfaatlerinden sıyrılıp yüksek hedefler uğruna bencillikten vazgeçebilir.

Vefa Doğuştan Gelmez, Sonradan Kazanılır

Vefa, insana doğuştan verilen bir duygu olmaktan ziyade, sosyal öğrenme ile kazanılan bir histir. Başkasından yardım

görmeyen hiçbir insan yoktur. Ama kendisine yapılan yardımın kıymetini bilmeyen çok kimse vardır.

> ***Vefa, insana doğuştan verilen bir duygu olmaktan ziyade, sosyal öğrenme ile kazanılan bir histir. Vefa, iyilik yapanı unutmamak, gördüğü yardımları hatırdan çıkarmamaktır.***

Vefa, iyilik yapanı unutmamak, gördüğü yardımları hatırdan çıkarmamaktır. "Başkalarının senin için yaptığı fedakârlığı unutma, ama kendi yaptıklarını hatırlama" demek, söylemesi kolay ama uygulanması zor bir tavsiyedir. İnsanoğlu, "Vefa, İstanbul'da bir semt adıdır" diyenleri haklı çıkarır vaziyettedir. Aynen bugün olduğu gibi, geçmişte de çok sayıda vefasızlık örneği vardır. Kaynaklarda geçen bilgiye göre, İstanbul'un su problemini çözen Mimar Sinan'ın evindeki su, büyük mimar yaklaşık yüz yaşlarındayken sadrazam kararıyla kesilir. Yani Kanuni'nin büyük başarısı için Mimar Sinan'a tanıdığı ayrıcalık, sonraki yıllarda bir vefasızlık örneği olarak elinden alınır. Sinan'ın bu olaya cevabı, "Ben her şeyi ilahi rıza için yaptım; insanların rızası için değil" diyerek kendisini teselli etmek olmuştur.

Vefa Duygusu ve Fedakârlık

Vefa duygusu beraberinde fedakârlığı ve iyilik yapmayı getirir. Bu, karşılık beklemeden yapılan bir fedakârlıktır. Özveri, iyilikle anılırsa anlamlıdır. Yoksa insanın bir şeylerden vazgeçmesi korkudan veya tembellikten de olabilir.

Vefa duygusu yüksek kişiler etraflarındakilere güven verir, onlar tarafından sevilirler. Başkalarını mutlu ederken kendileri de mutlu olurlar. Vefa duygusu, kadınlarda daha baskındır. Zira bu duygunun empati ile yakınlığı vardır. Kadının barış

elçisi olması ve iletişime açık yapısı, bu hissin yoğun olmasındandır. Ailenin mutluluğu adına kavga etmek yerine fedakârlık yapmak daha çok kadına özgüdür.

Aile İlişkilerinde Vefa

Vefa duygusunun çocuklarda gelişkin olduğunu söyleyemeyiz. Paylaşmayı bilmeyenler, yapılan iyiliği doğal davranış olarak görürler. Kendisine 100 bin liralık ev vermiş babasından 10 liralık borcunu isteyen evlatları biliriz.

Bir anne evladı için yaptığı fedakârlıktan acı değil, huzur duyar. Aynen bunun gibi vefa duygusu da insanı rahatlatır. İdeal fedakârlık 'aferin', alkış, takdir beklemeden, doğal ve yapmacıksız olarak yapılandır. Özveri, borçlandırma ihtiva ediyorsa ve beklenti taşıyorsa vefadan söz edilemez. Ayrıca olgunlaşmış bir kişiliğin göstergesi de değildir.

ADALET

Adalet duygusu, değer boyutu olan temel duygulardan biridir ve değer yönüyle bütün hisleri etkiler.

Adalet, iyilik yapan kimseye iyilik yapmak, ama kötülük edene haksızlık etmemek demektir. Kötülüğe kötülükle karşılık vermek adalet değildir. Aslında adalet, her şeyde korunması gereken ölçüdür. Eğer kişi, yediği yemekten, insanlarla ilişkilerine kadar her mevzuda dengeyi sağlıyorsa, yani en başta kendisine karşı adilse, adaleti bulmuş demektir.

Adalet, iyilik yapan kimseye iyilik yapmak, ama kötülük edene haksızlık etmemek demektir. Kötülüğe kötülükle karşılık vermek adalet değildir.

Çikolata Testi

Adalet büyük ihtimalle genlerimize kodlanmış bir duygudur. Anaokulu çocukları üzerinde yapılan bir deney, bu tezi ispatlar niteliktedir. Bu testte bir sınıf dolusu anaokulu öğrencisine çok süslü beşer tane çikolata verilir. Ancak bir başka gün aynı çocuklara, farklı sayılarda çikolata verilir ve bu sefer çocuklar arasında kavga çıkar. Bunun üzerine araştırmacılar, insanların beyin programlarında adalet arayışı ve ayrımcılıktan sakınma duygusu olduğunu söylemişlerdir.

Adalet Duygusuna Tesir Eden Etkenler

Adalet duygusu zarar gördüğünde, insanların ilişkileri de zedelenir. O halde bu duyguyu güçlendirmemiz gerekmektedir. Peki, adalet duygusunu etkileyen faktörler nelerdir? En başta, kişinin ruhsal durumu, adil davranmasına olumlu ve olumsuz anlamda tesir etmektedir. İnsandaki üç temel eğilim, adalet duygusunda önem taşır. Bunlardan ilki, kişinin hoşlandığı şeyi sorgulamadan hemen inanma eğiliminde olmasıdır. Bu sebeple, insan ilgi duyduğu nesne ya da özneye karşı tarafsız olamaz. Mesela, kendi ailesinden birisine ya da sevdiği bir yakınına karşı kolay kolay adil olamaz. Hâkimlerin yakınlarını yargılayamamalarının özünde de bu gerçek yatmaktadır. İkincisi, insanın kolaya kaçma eğilimidir. Her şeyi çabucak halletme isteği, adalet duygusuna zarar verir. Üçüncü eğilim de, çatışmasız, acı vermeyen çözümlerden yana olmaktır. Bu eğilimler, kişinin karar verme süreçlerinde belirleyicidir. Mesela eşini seven bir kadın, hatalarını görse de onun masum olduğunu düşünmekten vazgeçmez. Bu noktada realite körlüğü yaşayabilir. Aynı şey, çocuğu uyuşturucu kullanan bir ebeveyn için de geçerlidir. Çocuğunun içe kapanıklığını, eve geç gelmesini, derslerinde başarısız olmasını basit gençlik sorunları gibi algılayan ebeveyn, acıyla yüzleşmeye hazır olmadığından sevdiğiyle ilgili kötü ihtimaller hakkında düşünmek istemez. Bu durum, kabul edildiğinde acı verecek gerçeği reddetmektir.

Zaaflar ve Adalet

Zaaflar, adaleti etkiler ve düşünsel uyumsuzluk meydana getirir. Karar verme mekanizmasında adaletsizlik olduğunu gören insan, onu düzeltmek için ilkel bir sertlikle, otorite uygulayarak adaleti sağlamaya çalışır. Bu noktada fikirler ve özgürlükler bastırıldığı için insanlar yasa dışı zeminlere kayabilirler. Aynı şekilde ülke yönetiminde toplumun bir kesiminin hakkını görememek de bir çeşit realite körlüğüdür. Gerçeği göremeyen yöneticiler, eğitilmemiş bir sertlik uyguladıklarında terörü arttırıcı etki oluştururlar. Onun için terörü önlemenin orta ve uzun vadedeki çözümü, ayrımcılığı gidermektir. Tehditle bastırılan olaylar durulur gibi gözükse de, insanlar ikna olmadıklarından adaletsizliğe tepki duyarlar ve karşılıklı olarak şiddeti artıran tavırlar ortaya çıkar. Ama haksızlığa uğrayanlar akıllı kişilerse, iyi organize olur ve kendilerini haksızlık karşısında daha rahat savunurlar.

Adaleti Sağlama Yöntemi Ne Olmalıdır?

İnsanlar arası ilişkilerde ve toplumda adaleti sağlamak güzeldir ama bunun nasıl sağlandığı da çok önemlidir. Mesela, tarihteki birçok haksızlık, 'eşitlik' adı altında yapılmıştır. Özgürlük kavramını yücelten sistemler, bütün özgürlükleri kısıtladıklarının farkına bile varmazlar. Böyle olunca da adına 'Barış Harekâtı' denilen savaşlar yaşanır. Bunların hepsi insanın psikolojik savunma mekanizmalarıdır. Bu ruh halleri, yargı gücünü zayıflattığı gibi açık akılla düşünmeyi ve muhakemeyi de engeller.

Adalete Etki Eden Duygular

Adalete etki eden en önemli duygulardan birisi, korkudur. Korku zihni felce uğratır. Bu histen yararlanıldığında insan kendini korumaya yönelik savunma silahları geliştirebilir. Ama mesela, işyerinde çalışan ve patronunun, işine son vermek için fırsat aradığını düşünen kişi, her gün kovulacağı kaygısıyla

yaşadığından üretken olamaz. Kısacası korku, yargı gücünü zayıflatır ve adaleti yok eder.

Kuşatılmışlık hali, adalete zarar veren bir diğer duygudur. Kendini çaresiz hissetmek, insanı savunmaya ittiği için, zihni işlemez hale getirir. Akrebin hikâyesi bu konuya en güzel örnektir. Etrafında ateş olan akrep, kuşatıldığını hissettiğinde kendisini öldürür.

Ayrıca, çevresinin sarıldığını hisseden insan, karşısındaki kişiyi yanılgıyla okur. Bunun sonucunda yanlış yargılarla hareket eder ve hatalı davranışlara sürüklenir. Kuşatılmışlık duygusu, bir nevi zihinsel körlük oluşturduğundan, kişinin olayları bütüncül değerlendirmesini engeller. Eleştirilmek ve saldırıya uğramak, elbette hiç kimsenin hoşuna gitmez. Bu da, zihinsel süzgeci çalıştırmayı gerektirir. Duygularını çok kullanan insanlar, en ufak bir eleştiriyi bile 'haksız saldırı' olarak nitelendirirler. Tenkide aşırı tepki veren kişilerin bir kısmı da, etraflarının sarıldığı düşüncesiyle yaparlar bunu. Aşırı duygusallık, karşı tarafın niyetini görmeye de engel bir durumdur. Muhataplarını ve onların davranışlarını tam anlamıyla kavrayamadıkları zaman, onları kendilerine zarar verecek kişiler kategorisine taşırlar. Böyle bir düşünce, insanın algısını bozduğu gibi adil davranmasına da mani olur.

Kendini çaresiz hissetmek, insanı savunmaya ittiği için, zihni işlemez hale getirir. Akrebin hikâyesi bu konuya en güzel örnektir. Etrafında ateş olan akrep, kuşatıldığını hissettiğinde kendisini öldürür.

Diktatörya Adalete Zarar Verir

Diktatörler, kuşatma duygusunu en çok yaşayan kişilerdir. İnsanları ezmekten hiçbir rahatsızlık duymazlar. Çünkü her

türlü hareketi haksız saldırı olarak nitelendirirler. Bu tip kişiler, ellerine güç geçtiği zaman, karşı tarafı sorgulamaya çalışılar. İnsanları 'şüpheli' kategorisinde tutmaktan zevk alırlar. Bir ülke yönetimi düşünün ki, yasalara uyan, askerliğini yapan, vergisini veren, hiçbir kuralı bozmayan bir insanı 'şüpheli' sınıfına soksun ve onu kimi haklardan mahrum etsin. Bunu, özellikle korkak ve diktatör yöneticiler yapar. 'Her şey benim kontrolümde olsun' düşüncesinin hâkim olduğu püriten ahlakı benimseyen insanlar, karşılarındakinin ruhunu bile kontrol etmek isterler. Bu ahlak anlayışının en yaygın biçimine, Ortaçağ kiliselerinde rastlanmıştır. İnsanlara onların iyiliği için acı çektirilmiştir. Neticede bu ahlak anlayışı, demokrasinin doğmasına vesile olmuştur. Çünkü her ne için olursa olsun, baskı, özgürlük ve adalet duygularına ters düşer ve hürriyet meraklılarını yeni arayışlara iter.

Gurur Adaleti Engeller

Adaletin ortaya çıkmasını engelleyen diğer bir duygu da gururdur. Zira gurur insanı düşünce katılığına götürür. Gururlu kişiler, sıradan olmaktan korktukları için hata yapmaktan aşırı derecede çekinirler. Eleştiriye kapalı olmaları, etraflıca düşünmelerine ve sağlam bilgilerle karar vermelerine manidir. Psikolojik bütünlüklerini korumak maksadıyla üstün ve özel olduklarını düşünmeleri, onları devamlı olarak egolarını beslemeye götürür. Olayları etraflıca inceleyip sağlam bilgiye ulaşmaları, egolarını rahatsız edecek bir bilgi ile karşılaşma ihtimali doğurduğu için yeterince objektif olamazlar.

Adalet ve İhtiyaç

Adaletin oluşmasında ihtiyaç da çok önemlidir. Hatta halk arasında, 'aç ayı, fırın yıkar' denir. İnsan muhtaç olduğunda ölçüsüz davranıp hırsızlık bile yapabilir. Tarihte bu durumu doğrulayan örnekler mevcuttur. Mesela Hz. Ömer devrinde, ciddi kıtlık yaşandığı için hırsızlıkla ilgili cezalar hafifletilmiştir.

İnsanın büyük ihtiyaçlar içinde olması, onu yanlış seçimlere götürür. İhtiyaç hisseden insan bunu en çabuk şekilde doyurmak ister. Bu nedenle de zevk tuzaklarına kolayca düşebilir. Zihinsel körlük yaşarsa tepkisel ve aceleci davranabilir.

"En büyük ihtiyacımız hoşgörü,
en büyük düşmanımız önyargıdır."
Cemil Meriç

Önyargı ve Adalet

İnsanın adil olmasını zorlaştıran bir diğer durum, önyargılı olmaktır. Peşin hükümler, insanı eksik ve hatalı bilgilerden hareket edip genelleme yapmaya, başkalarına karşı olumsuz tutum geliştirmeye ve düşmanca davranmaya götürür. Zihinsel şartlanma, bilgilerin beyninde rahatça dolaşmasını engellediği gibi, zihni farklı verilere kapatır. Bilgi edinme konusunda yetersiz olan bu insanların karar mekanizmaları yanlış çalışır. Mesela, bazı kimselerde kıl takıntısı vardır ve kıllı kişilere karşı antipatik davranırlar. Diyelim ki, kıllı insanlardan hoşlanmayan bir yönetici, bu özellikteki bir çalışana karşı olumsuz tavır takınabilir. Bu, bir önyargıdır. Zihinsel şartlanmanın en güzel örneklerinden biri de, pek çok kişinin bildiği Nasrettin Hocanın 'ye kürküm ye' hikâyesidir. Günümüzde hâlâ geçerliliğini koruyan bu fıkraya göre, kimi zaman saygı insani değerlere değil de, dış görünüşe gösterilmektedir. Bu durum, insanların önyargılarına örnektir.

Diğer taraftan dogmatik bağlılık da önyargıları besler. İdeolojik takıntıları olan kimse, kendisi gibi düşünmeyenleri düşman kabul eder. Halbuki bir insanın bir başka kişiyi sevmemesi, onun düşmanı olduğu anlamına gelmez. Herkes herkesi sevmek zorunda değildir. Dogmatik saplantıları olanlar, eleştirildiklerinde, oradaki niyeti görmediklerinden kendilerini inançlarına küfredilmiş gibi hissedebilirler. Saplantılı kişiler,

zihinsel sorgulama yapamadıkları için kritik bilgiye ulaşmakta güçlük çekerler. İnsanın yargı gücünü zayıflatan, aklını kapatan, adalet duygusuna zarar veren hallerin en önemlisi olan önyargı, kişiyi yanlış hükme götüren etkendir.

Adalet ve Bağışlama

Adalet duygusunun yerine oturmasında, affetmek çok önemlidir. Bağışlamak, muhatabımıza iki şey hissettirir: Bağışlayan kişide oluşan duygusal tatmin ve bağışlanana değer verildiği duygusu. Ancak, bağışlamanın gerçekleşmesi için hatalı olan kişinin pişmanlık duyması şarttır. Aksi halde yanlışın devamı gelebilir. Mesela, bir çocuk alışverişe gittiğinde bedelini ödemeden bir şey alsa, onu bağışlayıp bağışlamamak dükkân sahibinin hakkıdır. Fakat ailesi empati yapabilmesi için çocuğuna şunu söyleyebilir: "Bu dükkân bizim olsa ve birisi gelip buradan bir şeyler çalsa, ne hissedersin? Muhakkak kızarsın. İşte senin bunu alman sonucu dükkân sahibi de aynı şeyi hissetti. O halde, aldığını iade etmeli ve mal sahibinden özür dilemelisin." İnsani kurallar çerçevesinde, ailenin bu tutumu karşısında dükkân sahibinin çocuğu bağışlaması gerekir. Eğer affetmezse, çocuk bir erdem olarak bağışlamayı öğrenemez.

Diğer taraftan, pişmanlık duymayan insana onun bu davranışını onaylamadığımızı hissettirir ama yine de kendi ruh sağlığımız için onu affedebiliriz. Çünkü bağışlanmayan her şey, ruhumuza ve sırtımıza yüktür. Affettiğimiz zaman, o yükü alır, bir kenara koyar ve karşımızdakinin yeni bir yanlış daha yapmasını önlemiş oluruz. Oysa bağışlamadığımız olay, beynimizde davetsiz düşünceler doğurur. Mesela, sırtımızı dayadığımız bir cam düşünelim. Camın belli bir taşıma kapasitesi vardır. Eğer insan ona gereğinden fazla yaslanırsa, cam kırılır. İnsanın ruh dünyası da böyledir. Kendisine kötülük yapanların hatalarını unutmayan kimsenin, ön belleğinde o olayın yoğun bilgisi saklı kalır. "Bu insan neden bana böyle bir haksızlık yaptı? Bundan sonra da ondan kötülük göre-

cek miyim?" gibi sorularla zihnini yorar. Sonuçta depresyon ortaya çıkar. Oysa geçmişte biriktirdiğimiz bu bilgileri alıp bilgisayarın çöp sepetine atmak, daha akıllıcadır. "Karşımdaki kişi bana bir haksızlık yaptı, ben de üzüldüm. Zamanı gelince, ona yanlış yaptığını göstermeliyim" demek, yani olanları unutmamak ama onunla birlikte yaşamaktan vazgeçmek, kişinin bu yükü taşımasına yardımcı olur. Aksi halde, insanoğlu bitmeyen zihinsel yükleri taşıyamaz. Hata yapmış bir insanın bağışlanmak için çabalaması ve fırsat kollaması, hem kendini rahatlatır hem de karşı tarafa yaşam dersi verir.

> ***Bağışlanmayan her şey, ruhumuza ve sırtımıza yüktür. Affettiğimiz zaman, o yükü alır, bir kenara koyar ve karşımızdakinin yeni bir yanlış daha yapmasını önlemiş oluruz.***

Semavi Dinlerde Adalet

Museviliğin doğuşunda paraya, ihtişama çok önem veren, hile, entrika ve sahteciliğin çok yaşandığı bir Mısır Medeniyeti ile karşılaşırız. Bu toplumun en önemli ihtiyacı doğruluktu. Dolayısıyla, Hz. Musa, anahtar erdem olarak bu kavramı ön plana çıkardı.

Hıristiyanlıkta ise anahtar erdem, sevgidir. Bu sebeple bazen haksızlık karşısında hakkını aramama gibi bir durum ortaya çıkar. Kendi ihtiyacını bir başkasına vermek, yanağına tokat atana diğer tarafını çevirmek şeklindeki yaklaşım tarzı, Hıristiyanlığın doğduğu dönem psikolojik için bir ihtiyaçtı. Çünkü o dönem baskının, şiddetin ve pagan kültürün en acımasız olduğu, insanlığın fetret dönemiydi. Çocuklar savaş tanrıları önünde kurban ediliyor, zulüm en şiddetli haliyle kendini gösteriyordu. Roma İmparatorluğu'nun dünyada alternatifsiz, tek süper güç olduğu bu dönemde, Hıristiyanlığın

ahlak ve iyilikle ilgili öğretileri, insanları iyiye ve güzele çekme yöntemiydi. Şiddete şiddet, kötülüğe kötülükle karşılık vermek gibi bir yaklaşım, daha çok masumun ölmesine sebep olabilirdi. Öte yandan o zamanın siyaset anlayışı, mağdur olanların uyum sergilemesini gerektiriyordu. Roma İmparatorluğu'nun dini haline gelen Hıristiyanlığın, o devrin ihtiyaçlarına uygun olduğu, yaşanan dönemin gereklerine uygun çareler sunduğu muhakkaktır.

İslamiyet ise bu iki kavramı da kabullenmekle beraber, adalet duygusuna da vurgu yaptı. Zira adalet, doğruluk ve sevginin dengeli şekilde kullanılmasını sağlayan dengeyi kuruyordu. Kur'an'a baktığınız zaman, sevginin karşısında merhameti, disiplinin karşısında da adaleti görebilirsiniz. İnsanın iç dünyasındaki sevginin doğru gelişimi için adalet şarttır.

Kanun Devleti ve Hukuk Devletinde Adalet

Adalet, kanun devleti ile hukuk devletinde ayrı ayrı algılanır. Kanun devletinde belli yasalar vardır ve kamu bu yasalara itirazsız uyar. Diyelim ki, çıkarılan bir yasada "Elma yemek yasaktır" derseniz, kanun devletinde kimse "Hayır! Ben elma yemek istiyorum" diyemez. Eğer bunu yaparsa, kamu düzenini bozduğu gerekçesiyle ceza alabilir. Kanun devletinin kurallarının olması, böyle bir adaletsizliği haklı göstermeye yetmez. Hukuk devletinde ise, insanlara hukuki kurallar baz alınarak davranılır.

Adalet, güçlü ile zayıf, iyi ile kötü, mazlum ile zalim arasındaki dengeyi sağlamak bakımından çok önemlidir. Toplumsal barış için yasalarla korunan adalet düzeni, insanın iç dünyasındaki barış için ise, duyguların adaleti önem taşır. Duyguları adil bir biçimde, yerinde ve zamanında kullanabilmek; toplumsal adaleti sağlayacak ve dolayısıyla hukuk devletinin oluşumuna ve yaşamasına zemin hazırlayacaktır.

> ***Adalet, güçlü ile zayıf, iyi ile kötü, mazlum ile zalim arasındaki dengeyi sağlamak bakımından çok önemlidir. Toplumsal barış için yasalarla korunan adalet düzeni, insanın iç dünyasındaki barış için ise, duyguların adaleti önem taşır.***

SABIR

Meksikalılar bir iş yapılacağı zaman "yarın" derlermiş. Araplarla beraber bir teşebbüste bulunmaya karar vermişler. Tam işe başlanacağı sırada, Araplar işten vazgeçmiş. Sebebi sorulduğunda, "Meksikalılar her şey için 'yarın' diyorlar. Yarın bizim için çok erken" cevabını almışlar.

Sabır, zaman mefhumuyla ilgili ve hem duygu hem de değer boyutu olan bir kavramdır. Canlılar arasında insan dışındaki hiçbir varlıkta zamanla ilgili zihinsel bilgi yoktur. Bu da diğer yaratılmışların -beyinlerinin genetik yapısı dolayısıyla- geçmiş ve gelecekten haberdar olmadıklarını gösterir. Yeryüzünde vakti fark edip soran, yalnız insandır.

Zaman kavramının bize hatırlattığı en önemli duygu, sabırdır. Çünkü sabır bir yönüyle vakti yönetmektir. Sabır, insanın bazı engeller karşısında toleranslı olmasını sağlarken beklemeyi de şart koşar.

> ***Zaman kavramının bize hatırlattığı en önemli duygu, sabırdır. Çünkü sabır bir yönüyle vakti yönetmektir. Sabır, insanın bazı engeller karşısında toleranslı olmasını sağlarken beklemeyi de şart koşar.***

Modern Dünya Sabrı Sonradan Keşfetti

Modern psikolojide, duygusal zekânın varlığından önce psikiyatristler ve psikologlar sabır kelimesini kullanmamaya

çalışıyorlardı. Hümanist psikologlar sabrın içindeki acının özgürlüklere engel olduğu düşüncesindeydiler. Zira sabır, bir taraftan beklemek, diğer taraftan zevkleri ertelemek ve nihayetinde acılara katlanmak demekti. Hümanizmin ürettiği serbestiyet taraftarı görüşler, tahammül kavramını onaylamadıkları gibi, güdülerin özgürce yaşanmasının insanı daha çok geliştireceği, üretkenliğini artıracağı, psikolojik rahatsızlıklara bilhassa nevrozlara yakalanmasını önleyeceği ve insanı daha mutlu kılacağı tezini ortaya attılar. Özellikle 1960'lardan sonraki özgürlük akımlarıyla birlikte, insanlar 'sabır' kavramına ihtiyaçları olmadığını zannettiler. Oysa duygusal zekânın fark edilmesinden sonra duyguların eğitiminde ve denetiminde sabrın lüzumu ortaya çıktı.

Lokum Testi

Sabır kavramının önemi ve insana kazandırdıkları konusunda çocuklar üzerinde yapılan bir deney dikkat çekicidir. 'Lokum Testi' adı verilen deneyde, dört beş yaşlarındaki deneklerin sabredebilme güçleri sınanır. Buna göre, lokum isteyen çocuklar arasından beklemeyi başaranlara ikişer lokum, sabırsızlık gösterip hemen isteyenlere birer lokum verilecektir. İkiye ayrılan grup içinde tahammül gösteremeyenler bir lokum alıp kenara çekilirken, iki tane istediğini söyleyenler, kendilerine oyalanacak meşguliyetler bulup gereken zamanı doldurarak, iki tane lokum alma hakkını kazanmışlardır. İkinci gruptaki denekleri yirmi sene kadar takip eden uzmanlar, bu çocukların ileriki yıllarda da sosyal başarıları yüksek, insan ilişkileri güçlü, akademik anlamda başarılı bireyler olduklarını tespit etmişlerdir.

Duyguların Eğitiminde Sabrın Önemi

Duygulardan sorumlu beyin alanlarının varlığı açığa çıktıktan sonra, sabrın duyguları eğitmek konusunda beyne öğretilmesi gereken bir duygu olduğu düşünüldü. Zira insanda

doğuştan gelen acelecilik eğilimi vardır. Sabır ise sonradan, ego eğitimi sırasında öğrenilir. Kişiye tahammüllü olmayı öğretmeseniz dahi, yaşadıkları onu sabrı öğrenmeye mecbur bırakır.

Önemli olan, bu duyguyu deneme yanılma yöntemi ile öğrenmek yerine küçük yaştan itibaren hayata sabırla bakmayı başarmaktır. Mesela, çocuğumuz oyun oynarken, ona oyuncağını iki dakika havada tutmasını söyleyerek sabır eğitimi verebiliriz. Bizden bir talepte bulunduğu zaman, "Eğer beş dakika beklersen sana istediğini vereceğim" diyebiliriz. Beklemeyi öğrenmesine yarayacak tavırlar takınmak, çocuğa dürtü yönetimini de öğretecektir. Aksi halde, ileride herkesi kendi şartlarına uydurmaya çalışan, benmerkezci biriyle karşılaşabiliriz. Mesela, sofraya oturan çocuğun büyükleri gelmeden yemeğe başlamaması ya da herkes yemeğini bitirmeden masayı terk etmemesi, sabrı öğrenmesi bakımından önemlidir. Aslında insan, aklına gelen ilk şeyi söylemek, düşünmeden konuşmak, ilk düşündüğü fikri uygulamak eğilimindedir. Fakat aceleci ve sabırsız kişiler, normalden farklı olarak dikkat eksikliği yaşayan, sorgulamadan karar veren insanlardır. Ellerine bir kitap aldıklarında, fazla okumadan eser hakkında fikir sahibi olduklarını iddia ederler. Kanaat bildirmek için gereken sabrı gösteremediklerinden tetkikleri eksik olur, bu da onları yanlış yargılara götürür.

Çocuğumuz oyun oynarken, ona oyuncağını iki dakika havada tutmasını söyleyerek sabır eğitimi verebiliriz.Beklemeyi öğrenmesine yarayacak tavırlar takınmak, çocuğa dürtü yönetimini de öğretecektir.

Sabır, diğer erdemlerin üzerinde geliştiği temel değerdir. Hayatta zorluklara tahammül edenler, mükâfatını alırlar. Bunu başarmak için duygu ve düşünce yönetimini gerçekleştirmek, dolayısıyla da az hata ile yola devam etmek gerekir.

Aktif ve Pasif Sabır

Sabrı aktif ve pasif olarak ikiye ayırabiliriz: Aktif sabır, insanın hareket halinde beklemesidir. Pasif sabır ise, hiçbir şey yapmadan beklemektir. Pasif sabır için 'tembellik' de diyebiliriz. Aktif biçimde sabreden kişi, yaşadığı zorluklar karşısında yılmadan gayret gösterir. Bu da, onu yaşadığı müddetçe başarılı kılan bir özellik olur. Sabır, bu yönüyle içsel sebat halidir. Sabır, metin olmak ve kendinde zihnini toparlayabilme gücünü bulmaktır.

Sabrı aktif ve pasif olarak ikiye ayırabiliriz: Aktif sabır, insanın hareket halinde beklemesidir. Pasif sabır ise, hiçbir şey yapmadan beklemektir. Pasif sabır için 'tembellik' de diyebiliriz.

Sabır Matematiğe Benzer

Sabrın bir duygudur ama zihinsel boyutu da vardır. Mesela matematik, beyinde yollar açan, bağlantılar kuran, hatta network geliştiren, bir nevi beyne altyapı kazandırmayı sağlayan bir araç olduğu için zihinsel sabrı geliştirir. Onun için beklemekten hoşlanmayan aceleci kişiler matematiği sevmezler.

Bir insanın beyninde ne kadar çok yol varsa, bilgi trafiği o kadar rahat akar. Beyindeki trafiğin karşılığı, matematiktir. Bu bilim dalı aynı zamanda felsefenin temelidir. Çok işlem yapan kişilerin beyinleri altyapı bakımından kuvvetlidir. Dolayısıyla bilgi trafiğini yönlendirip çok sayıda işlem yapabilirler. Zihinsel sabır, işte bu işlem mekanizmasını kuvvetlendirir.

Duygusal Sabır

İnsana duygusal sabrı öğreten şey, açlık hissidir. Kan şekeri düşen insan sinirli ve gergin olur. Bu, onun en zayıf

anıdır. Benzer durum, diğer canlılar için de geçerlidir. Köpek eğiticileri hayvanları aç bırakarak dilediklerini yaptırırlar. İnsanlar açısından açlığın terbiye edici tarafı en çok Ramazan ayında görülür. Çünkü oruç sabrı öğretmekle birlikte empati yeteneğini de geliştirir ve bu şekilde duygu yönetimi gerçekleşir.

Bedensel Sabır

Vücudumuzun da kendine ait güçlükleri vardır. Bedenle ilgili işlerde sabrı artıran en önemli unsur, spordur. Aslında spor, sabrın çeşitleri içerisinde en soylusu olan aktif sabra örnektir. Aktif sabırda insan sessizdir ama sessizliği amaca yöneliktir. Bu da kişiyi başarıya götürür.

Çocuklarda Sabır Eğitimi

Çocuğa sabrı öğretmenin en iyi yolu, ebeveynin olaylar karşısında aktif sabır sergilemesi ve çocuğun buna şahit olmasıdır. Aksi takdirde, hiçbir çocuk "Sabırlı ol" demekle sabrı öğrenemez. Mesela, sabah işe giderken alelacele hazırlanan bir annenin, ödevlerini telaşla yapan çocuğuna "Acele etme" demesi pek fayda sağlamayacaktır. Aslında sabır geciktirmek değil, doğanın hızına uymaktır. Modern hayatın dayattığı, "Aceleci et ki, tuttuğunu koparasın" ikazı çok da doğru değildir. Çünkü tabiatın hızına uymayan insan, bunun bedelini arkasından koştuklarını kaybetmekle öder. Yaratılışa baktığımız zaman, çocuğun dokuz ayda doğduğunu görürüz. Demek ki sabretmek doğal olmanın gereğidir. Bu sebeple de beklemek, yaşamın bir kuralı olmalıdır. İnsanın hedefleri doğrultusunda zamanı yönetmesi, başarıya ulaşması bakımından da çok mühimdir. Gerçek sabrın göstergesi, tahammülü tembelliğe dönüştürmeden hareket halinde beklemektir.

Sabır geciktirmek değil, doğanın hızına uymaktır. Modern hayatın dayattığı, "Aceleci et ki, tuttuğunu koparasın" ikazı çok da doğru değildir. Çünkü tabiatın hızına uymayan insan, bunun bedelini arkasından koştuklarını kaybetmekle öder.

Tembelliğin Sebebi Sabırsızlıktır

Günlük hayatta öğrencilerin ders çalışmalarının önündeki en büyük engel, çalışma sabrını gösterememeleridir. Eğer çocuklara sabrı küçük yaştan itibaren öğretirsek, hem okul hem de hayat hakkında daha çok bilgi edinmelerine yardım etmiş oluruz. Yetişkin bir kişinin ya da henüz olgunlaşmamış bir çocuğun sabrı idrak etmesine yarayacak şeylerden birisi, spordur. Ama tabii bunun yanında tahammülü alışkanlık haline getirmesi için çocuğun, sabır duygusunu davranışa dönüştürmüş ebeveynler görmesi gerekir. Büyüklerin sabrına şahit olan çocuk, bunu değer olarak öğrenir ve sabretmesi gerektiğinde pes etmez.

Sabır ve Ümit

Sabır, ümit duygusu ile yaşama sevincinden beslenen bir histir. Bu anlamda sabrın bir tarifi de, değiştirilemeyecek olanı kabullenmektir. Sabit bir vakayı biçim değiştirmesi için zorlamak sabra zarar verir. Tahammülün yıpranamaması için ona ümit duygusu eklenmelidir. Zaten sabırsız kimseler ümitsizliğe ve karamsarlığa yatkın kişilerdir. Ümit duygusu taşıyanlar, kendilerini harekete geçiren ve zorluklara dayanma katsayısı yüksek insanlardır. Dolayısıyla ümidi olanın sabrı da vardır.

Ümit ve sabır paralel duygulardır. Bu sebeple de ümitsiz insanlar, diğer kişilere göre daha acelecidirler. Sabrın göstergesi

olan değiştirilemeyen şeyi kabullenmek, ümidin muhafazasına bağlıdır. Pek çok konuda başarılı olamayan, istikrarsız insanlar, sabır duyguları güçlü olmadığı için duygusal zekâsı düşük kimselerdir. Bunlar sık sık iş, meşgale hatta eş değiştirirler. Bu kolaycılık, daha çok çocuklarda görülür. İnsan bir amaç doğrultusunda ilerlerken, her zaman önüne iyi şeyler çıkmayabilir. Bazen, hedefi uğruna hoşlanmadıklarına da katlanması gerekir. Bu da, kişinin kendini kandırdığı kısa bir oyundan çok uzun vadeli sabrı doğurur. Zaten mutluluğu hemen yakalamak isteyenler, aceleci insanlardır. İnsanların geneli, mutluluk denildiğinde kısa zamanda edinilen hazları düşünürler. Oysa insanı mutlu ettiği kadar başarılı kılan duygular, sabır ve ümittir.

Ümit ve sabır paralel duygulardır. Bu sebeple de ümitsiz insanlar, diğer kişilere göre daha acelecidirler. Sabrın göstergesi olan değiştirilemeyen şeyi kabullenmek, ümidin muhafazasına bağlıdır.

Sabır ve Hırs

Sabırla hırsın beraberliği, insan için hem fayda hem de risk taşıyan bir durumdur. Hırs, hayattaki beklenti seviyesini oluşturur. Bunun aşırılığı aleyhte bir duyguya dönüşeceği gibi, azim şekline bürünmüş olanı sağlıklıdır ve gerçekçi beklentiler oluşturmayı sağlar. Hatta kişi açgözlü, doyumsuz, bencil çıkarlar peşinde koşsa bile istediğine ulaşabilir. Çünkü -hangi amaçla olursa olsun- sabredenler mutlaka bunun mükâfatını alırlar.

Sabır ve Kadere İman

İnsanın kader konusunda sabrını ortaya koyan iki tip davranış vardır: Birincisi, işin başında kadere inanmak; ikincisi,

işin sonunda kadere inanmak. Hiçbir çaba göstermeden yaşananlara teslim olmak, sabır değil atalettir. Çünkü sonuçta kaderinde olanı yaşayacağını düşünmek, insanın kendini bırakmasına sebep olabilir. Fakat kadere imanın sabır yönünü gösteren asıl davranış, durumu değiştirmek için sonuna kadar uğraşıp elinden gelen her şeyi yaptıktan sonra sonucu kabullenmektir. Bu aynı zaman da insanı mutlu kılar. Kadere inanan insanın motivasyonu şudur: "Benim amacım, başarılı olmak değil, elimden gelenin en iyisini yapmak."

Öğrencilere sınav kaygısı ile mücadele etmeyi öğretirken şöyle söyleriz: "Senin amacın yüksek not almak, birinci olmak, çok yüksek puanlı bir okulu kazanmak değil, elinden gelenin en iyisini yapmak olmalı. Çünkü insan elinden geleni yaptıktan sonra zaten başarıya ulaşır. O halde çalışmalarının sonucunu düşünme. Sadece bugün yapman gerekenlere kafa yor." Öğrencilere yönelik bu tavsiye, günlük işlerimiz için de geçerlidir. Zira çalışmanın neticesini düşünmek, insanın kaygısını artırır. Bu da başaramama korkusu doğurduğu için, daha çok hayal kırıklığı yaşatır. Oysa insan kendini azami gayret sarf etmeye adamalıdır. Çünkü kontrol edemeyeceği bir şeyi hedeflemek, hem sabır hem de kader inancı bakımından kişiyi sıkıntıya sokar. Son zamanlarda futbolcular, maçlara çıkarken 'kazanmaya yemin ettiklerini' söylüyorlar. Oysa bu, denetlenecek bir durum olmadığından, kaygının yükselmesine ve daha çok hata yapmaya sebep olabilir.

Çalışmanın neticesini düşünmek, insanın kaygısını artırır. Bu da başaramama korkusu doğurduğu için, daha çok hayal kırıklığı yaşatır.

İnsanın sabır ve kadere iman konusunda ruh sağlığının selameti için, kurallara uyup gayret gösterdikten sonra so-

nucun kendisi açısından iyi olduğunu kabullenmesi gerekir. Neticeye razı olmayan kimseler, kolay kolay mutlu olamazlar. Doğaya ve olaylara hâkim olmadığımız için, zor anlarda çaba göstermenin dışında ancak sonuca razı olarak mutluluğu yakalayabiliriz.

Aktif Kadercilik ve Sabır

Aktif kadercilik, razı olmaya eşlik eden gönül rahatlığını ifade eder. Çağdaş bakış, insana, kendini kötü hissettiği zaman gereksiz yere tüketerek yaralarını sarmayı önerir. Çocukları ile yeterince ilgilenemeyen anne babalar, üzüntü ve suçluluk duygularını dengelemek için onlara cömert davranırlar. Bu tutum, çocuklar üzerinde iki kötü sonuç doğurur: Çocuklar hem para yönetimini öğrenemezler ve hem de tüketerek mutlu olmayı alışkanlık haline getirdikleri için tembelliğe yönelirler.

Spritüel kabullenme olarak tanımlanan kadercilik iki yönlüdür. Birincisi, 'cebriyeci fanatizm' adı verilen, henüz işin başında 'kaderde ne varsa o olur' diyen pasif kadercilik-tir. Bunun sonucu atalet ve ileriyi görememektir. İnsandaki üretkenliği köreltir.

İkincisi, aktif kaderciliktir. Sonucundan korkmadan çalışmak ve sonuç kötü çıkarsa, sabırla kabullenmeyi başarmaktır. 'Keşke' ve 'acaba' kelimelerini çok kullanan insanlar, sürekli durumlarından şikâyet ederler. Evlerinin her santimetrekaresi eşya ile doludur ama gönülleri boştur. Tatmin duygusunu bir türlü yakalayamazlar. Beklentilerini çok yüksek tutarlar, küçük şeylerden mutlu olmayı başaramazlar. Aktif kaderciliği yaşayabilen kişiler ise, sabırla çalışıp ellerinden gelen her şeyi yaptıkları için, kazanmak ya da kaybetmek onların dünyasını değiştirmez.

Günümüzde insana en fazla tatmin duygusunu yaşatan, dolayısıyla motivasyonu canlı tutan, aktif kabullenicilik duygusudur. Bu duygunun, öğrenilmesi ve sabırla yoğrulması gereken bir yönü mevcuttur.

Değiştiremeyeceği şeyi kabullenmek, insana değiştirmesi gereken şeyi değiştirme cesareti verir.

Sabır Eğitimi

Sabır eğitimi zor bir eğitimdir. Hayatta başarılı olan kişilere baktığınız zaman, onların tahammüllü insanlar olduklarını görürüsünüz. Aceleci kişiler, pek çok konuda hata yapıp hayat yarışında elenirler. İnsani ilişkilerde en önemli şey, sosyal sabırdır. Sabırsız bir insanın gerek ilişkilerinde gerekse işinde başarılı olması zordur. İkili ilişkilerde öfkeyi kontrol etmek, stresi yönetmek ve düşünerek konuşmak sabır gerektirir. Konuşma sabrına sahip kişi, her düşündüğünü, bilhassa aklına ilk geleni söylemez. Esasında hayatta karşılaştığımız olumsuzlukların pek çoğu sabırsızlıktan doğar.

Sabır eğitiminde 'geçmiş' ve 'gelecek' kavramları önemlidir. Bazı kişiler geçmişle gereğinden fazla uğraşırlar. Oysa maziye takılıp kalmak, insana vakit kaybettirir ve sabrını zayıflatır. Ya da bunun tam tersine, geleceği düşünmek suretiyle entelektüel enerjilerini dağıtanlar, bugünü heba ederler. Bu noktada sabır yönetimi, biraz da zaman yönetimidir diyebiliriz. Geçmişte bazı filozoflar taşın üzerine 'bugün' yazarak odalarına koyar, zihinleri başka zamanlara kaydığında onu hatırlayıp yaşadıkları ana dönerlerdi.

Azim Başlamak, Sabır Bitirmek İçin Gereklidir

Yabancı dillerde milletimizle ilgili şöyle bir söz vardır: "Türkler iyi başlarlar fakat sonunu getiremezler." İnsanı mutluluğa götüren güç, zorlukları alt ederek kazanılır. Hayatta ne kadar lezzetli şey varsa, hepsi bir yönüyle zararlıdır. Bu gerçeği kabullendiğimiz zaman, zorlukların yaşamın parçası olduğunu daha iyi anlayabiliriz. Engeller, karşılaşmak istemediğimiz durumlar olduğundan insanı rahatsız eder. Ama ondan da kötüsü, tembelliktir. İnsanın hedefe yöneldiğinin işareti, bildiği yolda azim ve kararlılıkla yürümesidir. Zira

başarı ile tembellik, iki düşman gibidir. Kişi arzularından fedakârlık etmedikçe, başlayamaz, sabırlı olmadığı müddetçe de sonuca ulaşamaz.

SONSUZLUK DUYGUSU

İnsanda yaratılıştan sonsuzluk duygusu, ölümsüzlük arayışı vardır. Bu eğilim, metafizik inancı olmayan kişilerde bile zaman zaman kendini gösterir. Gazetelere verilen başsağlığı ilanlarına baktığımızda rastladığımız, 'ebedi istirahatgâhına tevdi edildi', 'huzur içinde yat', 'sonsuzluğa uğurlandı' gibi ifadeler, geride kalanlar nazarında ölen kişinin yok olmadığını gösterir.

Sonsuzluk eğilimi, insanı dengeleyen bir duygudur. Denge, duygularımız haddini aştığında, insanın başkalarının çıkarıyla kendi çıkarı arasındaki sınırı koruması gerektiğinde ve adil paylaşımı sağlamada önemlidir. Ebediyet duygusu insanı ölçülü davranmaya iter. Yaşamanın ve sonlu olmanın karşıtı olduğu için, kişide kontrolü sağlayan ve ölümlülük düşüncesiyle sonsuz güçten bir pay aldığını hissettiren bir yanı vardır.

Sonsuz Olma İsteği ve Ümit

Sonsuzluk hissi ölüm düşüncesi ile beraber gelir. Ebedi olma isteğine eşlik eden en önemli duygu, ümittir. Bu iki his beraber olduğunda insan harekete geçer. Ölümü inceleyen bilim dalına tıp literatüründe 'tanatoloji' yani 'ölüm bilimi' denir. Sonsuzluk duygusuyla ümitsizliğe sürüklenen insan, dengesi bozulacağından depresyona girer. Psikiyatrinin insana öğretmeye çalıştığı, ümidini kaybetmeden ölümü düşünmesidir. Ölüm, kaçınılmaz bir gerçektir. Ebediyet arzusu da içimizden sökülüp atılamayacağına göre, hepimizin fanilikle yüzleşmesi gerekir. Zira insan herkesin geçtiği yoldan kendisinin de gideceğini bilir. Gidici olmanın yaşattığı sıkıntıyı,

'ölümden sonra da hayat var' düşüncesi ve bunun beraberinde gelecek ümit duygusu giderir. Oysa ölümle beraber her şeyin nihayete ereceğini düşünmek, kişiye büyük bir ıstırap verir. O nedenle ateist düşünce biçimi, ümidi yok ettiği için insanı hüsrana sürükler.

> ***Sonsuzluk hissi ölüm düşüncesi ile beraber gelir. Ebedi olma isteğine eşlik eden en önemli duygu, ümittir. Sonsuzluk duygusuyla ümitsizliğe sürüklenen insan, dengesi bozulacağından depresyona girer.***

Evrende Dijital Bir Sistem mi Var?

Teknoloji gelişip, bilgisayar icat edildikten sonra bilim dünyasında şu konu konuşulmaya başlandı: "Acaba evrende dijital bir sistem mi var? Eğer öyleyse, bu sistemi mevcut evrenin üstünde, üstün bilgisayar teknolojisine sahip bir güç kurmuş olmalı. Bu teknolojinin sahibi, sanal bir oyun mu yazdı, bizler sadece oyundaki oyuncular mıyız? Acaba gerçek zannettiğimiz evren sanal mı?" Bu soruları soran insanoğlu, kâinatı yaratan bir dış güç olduğunu ve bu güç vasıtasıyla sonsuzluğa açılacağını düşünerek ümitsizliğe kapılmaz. Sonsuzluk duygusuyla beklentiler birleştiğinde dünyadaki mutluluğu yakalamak da kolaylaşacaktır. Bunun tersine, ümitsiz bir şekilde ölüme yaklaştığını düşünen insan, çok rahatsız olur ve sonlu olmaktan ötürü yoğun bir korku duyar.

Ölümsüzlük Arzusu

İnsanda sonsuzlukla ilgili biyolojik sabiteler vardır. Normalde "Canlılar doğar, yaşar ve ölürler. Bu sebeple ölüm tabii bir haldir" diye düşünüp, yaşlandıkça kişinin yaşama ateşinin zayıflaması beklenir. Oysa tam aksine yaş ilerledikçe, hayatta kalma arzusu alevlenir. Mesela, 80 yaşındaki bir

insanla konuştuğumuzda, ömrünün su gibi geçtiğini, 20'li yaşlarını dün gibi hatırladığını söyler. Demek ki ne kadar doğal kabul edilirse edilsin, ölüme yakınlaşmak korkuyu besleyen bir durumdur. Ama kişi zihinsel olarak ölüme yakın duruyorsa, hayatın anlamını daha iyi kavrayacağından tembellikten, inzivadan kurtulur. Nasıl ki yiyecekler midemizin açlık göstergesiyse, insandaki ölümsüzlük isteği de, sonsuz bir boyutun varlığına delildir.

İnsanda kolay kolay tükenmeyen bir yaşama arzusu vardır. Çünkü hepimiz genetik olarak geçmiş ve gelecek kaygısıyla, yani zaman kavramını oluşturan genin varlığıyla doğarız. Geleceği düşünüp hesaplama davranışı ile beraber ölümden kaçma eğilimine de sahibiz. Bu meyil sonucunda sonsuz boyutu anlamak için akıl yürütme yöntemlerine başvururuz. Esasında içimizdeki ebediyet arzusu, sınırsızlığa açılma kapasitemizin olduğunu gösterir. İnsan duygusal ihtiyacını ancak, farklı bir boyuta sıçramak, mekân değiştirmek, değişik biçimde yeniden doğmak gibi düşüncelerle; dinin, felsefenin, inanç sistemlerinin getirdiği çözümlerle karşılayabilir.

Ölüm Düşüncesi Nasıl Olmalı?

İnsanın mutlak son olarak ölümü düşünmesi doğru mudur? Yoksa bunu hiç aklına getirmemeli midir? Bu konu, felsefenin, inanç sistemlerinin ve psikiyatrinin dikkatini çekmiştir. Konunun, psikiyatrinin ilgi alanına girmesi ölüm düşüncesinin ve sonsuzluk duygusunun doğurduğu kontrolü kaybetme korkusu sebebiyledir. Korkan kişi, birçok ruhsal ve bedensel hastalığa adaydır. Bu sebeple bazı insanlar, saplantılı bir şekilde sonlarının ölüme varacağını düşünmekten kendilerini alamazlar. Takıntılı ölüm düşüncesi kişide iki tür tepki oluşturur: Birincisi, hayatı anlamsızlaştırır. Kişi, "Nasıl olsa ölüm var. Madem öleceğim, o halde neden kendimi sıkıntıya sokayım" diye düşünerek tembelleşir. Bu düşünce tarzı, üretkenliği azaltırken eğlenme arzusunu artırır.

Ölümü hep olumsuz taraflarıyla düşünmenin ikinci tepkisi, inzivaya çekilme, üretkenliğin azalması ve sadece ölüm ötesini düşünerek yaşamaktır. Bu mülahazaların ikisi de yanlıştır.

Ancak ölüm konusunda doğru bir bakış açısı geliştiren kişi, kıymet verdiği birçok şeyin geçici ve anlamsız olduğunu fark eder, hırslarını kontrol ederek ve paylaşarak mutlu olmanın daha insanca olduğunu anlar. Hatta para kazanma arzusu bile, bencil isteklerinden çok, topluma faydalı olmak maksadına dayanacağı için sınırı aşan ihtiraslarını frenlemeye başlar. Ayrıca başarıya verdiği anlamı, beklentilerini daha doğru belirler.

Modern insan, kendisinden evvel milyarlarca kişinin yaşayıp öldüğünü bildiği halde, kendi sonunu düşünmek konusunda isteksizdir. Oysa bu kaçış, gerçekçi değildir. Spinoza bu konuda, "Ölüm her nedeni anlamlı kılar, geleceğin doğmasını sağlar" der. Herkesin ölüme yaklaşımı başkadır. Fani dünyadan gidecek olma korkusu, aynı zamanda yaşantımızda güveni azaltır, bencilliği artırır. Ama en önemlisi, insanı hayata yabancılaştırır. Ölümü çok düşünen kimse için hayat anlamsızlaşır ve insan anlamsız olan şeye karşı kayıtsız kalır.

Aslında ölüme bigâne kalmak, insanın kolay başardığı bir şey değildir. Sevdiği bir yakınını kaybetmek, hastalık gibi durumlarda kişi narsistik yaralanma yaşar ve ölüm korkusunu en şiddetli haliyle duyar. Daha önce hazır olmadığı için büyük bir sarsıntı geçirebilir. Ancak, kendini sarsan durumu doğru değerlendirebilirse, bu durum kişisel gelişimine yardımcı olur.

Ölüm konusunda doğru bir bakış açısı geliştiren kişi, kıymet verdiği birçok şeyin geçici ve anlamsız olduğunu fark eder, hırslarını kontrol ederek ve paylaşarak mutlu olmanın daha insanca olduğunu anlar.

Gerçekçi Sonsuzluk Duygusu

Sonsuzluk duygusunu gerçekçi ve dengeli bir bakış açısına kavuşturmanın yolu, ölümlü olduğumuzu bilerek ama hayatta olmanın getirdiği yükümlülükleri de üstlenerek davranmaktır. Diğer türlüsü, insanın bir gözünü kapamasına benzer. "Hem ölüm, hem hayat var. Ölüm şimdi de gelebilir, uzun zaman sonra da... Bedenimin ruhumdan ne zaman ayrılacağı belli olmadığına göre ben çalışmaya devam edeyim" fikriyle hayatını sürdüren kimse, iki dünya arasındaki dengeyi kurabilir.

Üçüncü Bölüm

OLUMSUZ DUYGULAR

BENCİLLİK

Bencillik, kişinin sadece kendisiyle ilgili olma, kendini yaşamın odağına alma halidir. Bu özellik, en yoğun şekilde çocukta mevcuttur. Bencilliğin arka planında zayıflık yatar. Erişkin bir insan hâlâ bencilce davranmaya devam ediyorsa, bu onun iç dünyasında güçsüz olduğunun belirtisidir. Bencil insanlar dışardan gelebilecek tehlikelerden korunmak için hep kendilerine odaklı yaşarlar. Bencillik, insanı yalnızca kendi mutluluğuna hizmet ettiren, insanın kendine odaklı yaşamasına sebep olan bir duygudur. Bencillik insanın sorumluluktan kaçmasına sebep olur. İnsanı başkalarını anlama çabasından, çoğulcu düşünmekten, yakınları için iyilik yapmaktan alıkoyar. Bencilliğin içerisinde kolaycılık vardır. Aslında bir anlamda bencillik, acziyetin ters bir rolle dışarıya ifade edilmesi demektir.

Erişkin bir insan hâlâ bencilce davranmaya devam ediyorsa, bu onun iç dünyasında güçsüz olduğunun belirtisidir. Bir anlamda bencillik, acziyetin ters bir rolle dışarıya ifade edilmesi demektir.

Bencillik aynı zamanda, gelişmemiş kişiliğin yansımasıdır. Bu duygu, insana vermekten çok almayı öğretir. Kişinin her şeyi kendi yararı açısından görmesine sebep olur. Bencillik insanda yüksek beklentiler oluşturur. Etraflarındaki insanların

kendilerine hizmet etmesini bekleyen benciller, bunu göremediklerinde hırçın olurlar. Dolayısıyla insan ilişkilerinde sosyal sınırları bozarlar.

Bencil İnsanın Özellikleri

Bencil insan değerler hiyerarşisini kendine göre ayarlar. Hayattaki önceliklerin sıralamasını belirleyen de şahsi çıkarlarıdır. Kendisi için fayda sağlayacak bir şeyden vazgeçmek istemez. Başkalarının arzu ve isteklerini önemsemeden menfaatlerinin peşine düşer. Dolayısıyla, empati yoksunudur. Mesela, bencil bir devlet adamı, şahsi yararı için ülkenin menfaatlerini göz ardı eder. Eğer bir askerse, savaşta zor durumda kaldığında cepheyi terk etmekten çekinmez. Başı sıkıştığında karşılaşacağı zararı önemser ama başkalarının uğrayacağı zararı dikkate almaz. Bunlar, bencil kişinin değerler hiyerarşisini kendine göre ayarlamasının sonuçlarıdır.

Bencil insanlar, kapalı kapıların ardında gizli planları olan kişilerdir.

Bencillik Mutsuzluk Getirir

Bencillik mutluluğun en büyük düşmanıdır. Zira, mutluluğun önündeki en büyük engel, insanın kendini merkeze alarak yaşamasıdır.

Bencilliğin arttığı oranda olumsuz duygular da çoğalır. Tersine, narsisizmin azalması, menfi duyguları yok ederek, olumlu hislerin artmasını sağlar.

Bencil insanlar yaptıklarının sonucu olarak bir müddet sonra yalnız kaldıkları için mutsuzdurlar. Yalnızlık ise insanı depresyona götürür. Ancak bencil kimse aynı zamanda güç, otorite, para, güzellik gibi toplumun değer verdiği şeylere sahipse, insanları etrafına toplamaya devam eder. Çünkü o anda çevresindekilere verebileceği bir şeyler vardır. Fakat çıkar dağıtmadığı zaman yalnız kalır.

Egoist bir kişinin en dikkat çekici özelliklerinden birisi, sürekli şikâyet etmesidir. Vaktiyle yakınında bulunan insanların şimdi neden kendisinden uzaklaştıklarını anlayamaz ve bunu bir şikâyet konusuna dönüştürür.

Bencillik, Sosyal Kanserdir

İnsan vücudundaki en bencil hücreler, kanser hücreleridir. Otlar içerisindeki en bencil ot ise ayrık otudur. Bu ikisinin arasında bir benzerlik vardır. Ayrık otu, bahçe yalnız kendisine aitmiş gibi çoğalırken, kanser hücresi de vücuda gelen glikozu acımasızca tüketir. Her ikisi de bulundukları yerde hızla yayılırlar. Bencil insan da toplumdaki kanser hücresi gibidir. Bencil biri, çalışmaya başladığı işyerinde kendisine yardımcı olan kişinin ayağını rahatlıkla kaydırabilir. Çok çalışkan, yetenekli, idealist ve başarılı ise hızla yükselebilir. Fakat acımasız bir bencilliği varsa, her şeyi yakıp yıkabilir. Bencillik, topluma bütün kötülüklerin girdiği kapıdır.

Bencillik, Empati Yoksunluğuna Sebep Olabilir

Duygusal zekâ konusunda yapılan araştırmalarda, beynimizde empati ile ilgili aktif alanlar olduğu tespit edilmiştir. Ancak bencil insanlarda empati duygusunun harekete geçmemesinden ötürü bencilliğin ortaya çıktığı gözlenir. Duygusal zekâ kavramıyla birlikte, bencilliğin ilacının, uzlaşmacı ve empatik olmaktan geçtiği belirlenmiştir.

Bir İnsanın Bencil Olduğunu Nasıl Anlarız?

Bir insanın bencil olup olmadığını belirleyen; o kişinin niyetidir. Eğer insanın istediği şey sadece kendisine fayda getirecekse o kişi "bencil"ce bir istekte bulunuyordur. Ama kuvvetli bir şekilde talep ettiği şey, insanların ortak çıkarına uygunsa, o zaman bencillikten bahsetmek doğru olmaz.

Etrafımızda hayırsever insanlar vardır. Başkalarına fayda sağlayacak işlere imza atarlar ama bir yandan da yaptıkları

işlerde isimlerine kocaman harflerle yer verirler. Bunu yapan kişinin talebi, şahsına değer kazandırmaktır. Bu niyetle yapılan bir iyiliği bütün bir fedakârlık olarak niteleyemeyiz. Evet, sonuçta ortaya iyi denilecek bir davranış çıkmıştır ama bu bencillikten uzak bir iyilik değildir. Eğer birileri hoşnut edilmek isteniyorsa, bu hiç kimsenin duymayacağı şekilde yapılmalıdır. Tabii böyle bir erdem göstermek pek kolay olmadığı gibi, gerçek fedakârlık ister.

Bir insanın bencil olup olmadığını belirleyen; o kişinin niyetidir. Eğer insanın istediği şey sadece kendisine fayda getirecekse o kişi "bencil"ce bir istekte bulunuyordur.

Herkes Bencil midir?

Bütün insanların bencil olduğu tezini savunanlar, insanda erdemli olma, suçluluk duygusuna kapılma gibi özelliklerin de mevcut olduğunu düşünmezler. Küçük bir çocuk, kendi haline bırakıldığında erdemli olmayı öğrenemez, kötülük yaptığında da suçluluk duygusuna kapılamaz. İçinden gelen ne ise hep onu yapmak ister. Yani "Hoşlandığım şey iyidir, hoşlanmadığım şey kötüdür" gibi, bencilce duygular taşır. Her çocuğun içinde bulunan bu eğilim ancak eğitimle değiştirilebilir. Böyle bir terbiyeden geçmemiş insanların benzer türden çocuksu davranışlarına şahit olmuşuzdur. Mesela, kişi bir yere gidecek veya bir iş yapacakken hoşuna giden bir şey görüp ona takılabilir. Yapması gerekenleri, sorumluluklarını unutur. Bu çocuksuluktur; insan erişkinlik döneminde de böyle davranıyorsa, o zaman davranışı bencilliğe dönüşmüş demektir.

Bilindiği gibi, hayatta kısa ve uzun vadeli amaçlar ve buna paralel olan mutluluklar vardır. İnsanın kendisini uzun vadede

memnun edecek davranışlar sergilemesi, geleceği açısından önemlidir. "Her insan bencildir" diyenler, uzun vadeli mutlulukları göz ardı ederek, anlık zevklerin peşinde koşarlar. Bunun karşısında ise 'diğerkâm ahlak' durur. Kişi keşfetmesi, törpülemesi gereken arzu ve isteklerin varlığı söz konusu olduğunda, sorumluluklarıyla isteklerinin çatışmasını engelleyerek, tercihini ortak çıkardan yana kullanmalıdır.

Bencil İnsanın Aşkı

Bencillik, sevgisizlikten ayrı bir şeydir. Bencil kişi sevgi duygusuna sahiptir ama sevgi nesnesi olarak kendisini seçmiştir. Egoist kişi de âşık olur ama onun aşkı farklıdır.

İnsan âşık olduğu zaman sevdiği için kendisinden geçer, varlığını feda eder. Sevdiğinin iyiliği ve çıkarı peşinde koşar. Yalnız aşkta şöyle bir durum vardır: İnsanın âşık olduğu kişi hakkında zihinsel bir algısı vardır. Bu algı, bazen âşık olunan kimseyle birebir örtüşmez. İnsan aslında hayal ettiğine âşıktır. Sonra, ona yakın olup da zihnindeki hayali, âşık olduğu kişide görmediği zaman, duyduğu sevgi, nefrete dönüşebilir. Aslında karşısında duran gerçek kişiyi değil, kafasındaki imgeyi seviyordur. Buna benzer bir şekilde, bencil âşık da âşık olduğu kişide kendi öz çıkarını seviyordur. İşte bu, narsistik bir sevgidir.

Bir de sevdiği için ölmek isteyen kişiler vardır. Bu ilk bakışta fedakârlık gibi görünür fakat sevdiği için ölmek, sevilene hiçbir şey kazandırmaz. Üstelik kökenine inildiğinde bunun da bencillikten kaynaklandığı anlaşılır. Gerçek anlamda fedakâr olan bir kişiden beklenen, ölmek yerine sevdiğini mutlu etmek için çaba sarf etmesidir. Diğer türlüsü, aslında yalancı kahramanlık yaşama isteğinden kaynaklanan bir durumdur ve fedakârlık şeklinde algılanmamalıdır. Unutmamak gerekir ki, bencil kimse sadece kendisi için sever, "Benim istediğim gibi olmayacaksa yaşamayayım" der. Aslında intihar düşüncesinin altında da bu egoist düşünce yatar. Zaten bencil

insanlarda ümit duygusu çok zayıftır. Ölümü rahatlıkla tek çıkar yol olarak düşünebilirler.

> ***Bencillik, sevgisizlikten ayrı bir şeydir. Bencil kişi sevgi duygusuna sahiptir ama sevgi nesnesi olarak kendisini seçmiştir. Egoist kişi de âşık olur ama onun aşkı farklıdır.***

Bencillik ve Tembellik İlişkisi

Tembellik ve bencillik genellikle bir arada bulunan duygulardır. Bencil insanlar genellikle kolaya kaçtıkları için zahmete, riske girmezler. Bencil kişi hedeflediği şeye ulaşmak için başkasının hukukuna saygı göstermesi gerektiğini kabul etmez. Yani emek verip terlemeden, yorulmadan istediklerini elde etmeye çalışır. Hazır çözümler arar, ortaya bir iş koyacağı zaman daha önceden yapılmış çalışmalardan faydalanır. Bu türden davranışların hemen hepsi tembellikle ilgilidir.

Tembellik, bazen 'havalecilik'le birlikte de görülebilir. Tembel insan işlerini başkalarına yaptırmaya, sorumluluktan kaçmaya yatkındır. Çünkü bir sorumluluk üstlendiği zaman, üzerine yük almış olur. Bu mesuliyeti yerine getirmeyen tembel kişi, başkalarının adalet duygusuna zarar verdiği için sevilmez. Mesela, bir işyerinde çalışanla işini savsaklayan kişiler, aynı ücreti alıyorlarsa, çalışkan olanların şevki kırılır. Çünkü bu muamele çalışanların adalete inancını sarsar.

Tembel insanlarda rahata düşkünlük söz konusudur. Hayatı keyfine göre yaşayan insan zorluktan kaçar. Tahammül düzeyi düşüktür. Oysa hepimiz karşılaştığımız bazı kötü ve zor şeylere tahammül etmeli, iyi ve güzel şeyler içinse gayret göstermeyi başarabilmeliyiz. Buna mukabil, tembel ve bencil insan zor ve kötü durumlara tahammül edemez. Tembellik ve bencillik birleştiğinde de üşengeçlik ortaya çıkar. Bu da, insanı

mücadele gücünden mahrum bırakan, gelişmesini engelleyen ve üretkenliğini azaltan bir hale sokar.

Tembellik birçok duygunun sonucunda ortaya çıkabilir ama insanı tembelliğe götüren en önemli şey, amaçsızlıktır. Geleceğe dair bir amacı, emeli, projesi olmayan kişi rahatlıkla tembelleşebilir. Nereye gideceği belli değildir, akıntıya göre yön değiştirir. Çünkü kendisini harekete geçirecek kuvvetten yoksundur.

İnsanın bencilce tembelleşmesinde yanlış kader inancının da etkisi vardır. Alınyazısına inanmak, tembellikle karışır ve kişi, daha işin başındayken, "Kaderde ne varsa o olur" diyerek çalışmayı bırakırsa, kendini meskenete mahkûm eder. Oysa tevekkül gayret sarf edip, insanın elinden gelen her şeyi yaptıktan sonraki kabullenme halini ifade eder. Gayret ve gayretin ardından gelen teslimiyet, tevekküldür.

Hiçbirimiz bütünüyle kıymetli ya da tamamen işe yaramaz değiliz. İnsan bazı özellikleri itibariyle değerli olduğunu söyleyebilir ama kişiliği açısından böyle bir tanımlama yapması doğru olmaz.

Bencilliğin İyi Tarafları

Esasında insanın şahsi gelişimini tamamlamasında bencilliğin olumlu katkıları olduğunu söyleyebiliriz. Ama bu ancak duygu, gerçekçi ve birleştirici olup, aklın önüne geçmediği ve doğru yorumlandığı müddetçe böyle yorumlanabilir. Faydalı bencillik, insanın içinde yaşadığı çevre ve zamanla uyumlu biçimde kendi egosunu ve psikolojik bütünlüğünü korumasına, girişimci olmasına, tuttuğunu koparmasına ve kendini ifade etmesine yarayabilir. Bu noktada hiçbir surette aklın önüne geçmeyen bir narsisizmden, yani kişinin kendini ne

çok değerli ne de çok değersiz hissettiği bir dengeden söz ediyoruz. Hiçbirimiz bütünüyle kıymetli ya da tamamen işe yaramaz değiliz. İnsan bazı özellikleri itibariyle değerli olduğunu söyleyebilir ama kişiliği açısından böyle bir tanımlama yapması doğru olmaz.

GURUR

Gurur duygusunu iki yönüyle ele alabiliriz: Bunlardan birincisi, olumlu diyebileceğimiz onur, izzet, şeref, haysiyet, özgüven olarak bilinen gururdur. Bu anlamıyla gurur, değerlilik duygusuna paraleldir. Eğer böyle manalandırırsak, gururun olumlu çağrışımlarını fark edebiliriz. Olumsuz çağrışım yapan gurur duygusu ise, kibir, böbürlenme, kasılma gibi aşırıya kaçmış, yani kibre yakın duran bir boyutuyla karşımıza çıkar. İnsanın dünyadaki en önemli amaçlarından birisi, anlamlı bir hayat yaşamaktır. Çünkü insan, diğer canlılardan farklı olarak, düşünme yeteneği gibi psikolojik cihaz ve melekelerle donatılmıştır. Bunlar vasıtasıyla hayatını değerli kılmak, kendini gerçekleştirmek ister ve sonuçta mutlu olur.

Aslında hayatın iyi yaşanmasında, kişinin kendini önemli ve değerli hissetmesi vazgeçilmez bir unsurdur. Yani gurur duygusu, insanın psikolojik güdülerinden biridir. Önemsenen bir insan olma ve takdir edilme ihtiyacı doğru yönde kullanılırsa, itici güç olur ve insanı başarıya götürür. Aksi halde kişisel gelişime zarar verebilir.

Değerlilik Duygusu ve Gurur

Her insan yaptıklarını başkalarına beğendirmek ve böylece kabul görmek ister. Beğenilme arzusu, kendiliğinden kötü bir durum değildir. Fakat haklı olmayan gurur duygusu, bir de yanlış yerde sergileniyorsa zararlıdır.

İnsanın bu duyguya olan ihtiyacını şöyle anlatabiliriz: Bir hayvanın yaşam bütünlüğünü koruyabilmesi için fiziksel varlığını koruması yeterlidir. Yaralanmaması, hasta olmaması, acıktığı zaman yiyecek bulması gibi... Oysa insanın hayatını devam ettirebilmesi için, biyolojik bütünlüğün yanında psikolojik bütünlüğünün de olması gerekir. İnsan için, biyolojik yaralanma gibi psikolojik yaralanma da söz konusudur. Hayattan zevk almak ve mutlu olmak, kendimizi ve yaptıklarımızı beğenmeyi gerektirir. İnsan yaptıklarından memnuniyet duymuyorsa kendisiyle barışık değildir, kendisiyle barışık değilse de psikolojik bütünlüğü yoktur; sonuçta devamlı mutsuz, huzursuz ve kaygılıdır. Değerlilik ve kişinin yaptığını beğenme duygusu, doğru yerde kullanılırsa iyi sonuçlar doğurur. Her insan yaptıklarını başkalarına beğendirmek ve böylece kabul görmek ister. Beğenilme arzusu, kendiliğinden kötü bir durum değildir. Mesela, bir ressamın sergi açması, yaptığı işi başkalarının takdirine sunmak içindir ve bu fıtri bir eğilimdir. İnsan böylece işe yaradığını, kabul gördüğünü hisseder. Doğru şekilde sergilenen değerlilik duygusu, kişiye fayda sağlar ve onu saygın kılar. Fakat haklı olmayan gurur duygusu, bir de yanlış yerde sergileniyorsa zararlıdır.

Ergenlik Döneminde Gurur

Gurur duygusu, özellikle gençlikte erişkinlerin hayatından çok daha fazla önem arz eder. Ergenler, kimliklerini arayıp bulma sürecinde oldukları için kendilerini değerli hissetmek eğilimindedirler. Gençlerin en büyük problemi, adam yerine konulmamaktır. Aslında gençlerdeki gurur duygusunun baskın olması, kimliklerini oluşturmaları bakımından faydalıdır. Bireysel farklılıklarını kabul ettirebilmeleri için bu gereklidir, yoksa ezilirler.

Ergenlerin, yetişkinlerle mücadele etmelerinin bir sebebi de gururdur. Bu davranış, bize ergenlikte gururu ön plana çıkarmanın ihtiyaç olduğunu gösterir. Aile büyükleri ergendeki

bu duygunun farkına varırlarsa, yaptığı iyi şeyleri takdir edip överek çocukta özgüven oluşumunu sağlayıp onun gelişimine katkıda bulunurlar.

Ergenlik dönemindeki kişiler sık sık hayali özdeşleşmelere başvururlar. Bir sanatçıyla, liderle ya da markayla özdeşim kurmak, onlara geçici bir mutluluk getirir. Genç o anda, kendi kendisine yapay bir değerlilik hissi oluşturmakta ve bunun verdiği keyfi yaşamaktadır. Aynı zamanda bu durum onu hakikatten uzaklaştırarak, benlik duygusunu zayıflatmaktadır. Gerçek hayata döndüğü zaman, hayalle gerçek arasındaki farkı görüp, bocalaması da muhtemel durumlardandır.

Gurur Aklın Önüne Geçmemelidir

Gurur, hiçbir zaman insan aklının önüne geçmemelidir. Fakat gururun olumsuz yanlarıyla yaşanması, onu muhakemenin önüne geçirir. Bu durumu açıklamak için, halk arasında 'kifayetsiz muhteris' tabiri kullanılır. Bunlar, hem yetersiz hem de çok hırslı olan kişilerdir, gerçekçi olmayan beklentilere ve büyüklük duygularına kapılırlar. Bu da onları burunlarının ucunu dahi göremeyecek hale getirir.

Gurur ve Başarı İlişkisi

İnsan bir işi başardığında, büyüklenme hissine kapılabilir. Bilhassa narsistik duyguları güçlü olan kişiler, kendilerini her konuda başarılı olmak zorunda hissederler. Muvaffak olamadıklarında ise, akılsız ve yeteneksiz olduklarına inanırlar. Sıradanlaşma korkusu kendilerini kötü hissetmelerine sebep olduğundan, psikolojik bütünlükleri bozulur. Bu tip insanlar, sürekli büyüklük duygusu taşır, bunun sonucu olarak da yeteneklerini abartabilirler. Aslında zayıf olan benlik algıları, ancak yaptıklarını abartılı biçimde sergiledikleri zaman yükselir. Bu durum, özellikle iş adamları ve yöneticilerde bir müddet sonra meslek hastalığına dönüşebilir.

Bilhassa narsistik duyguları güçlü olan kişiler, kendilerini her konuda başarılı olmak zorunda hissederler. Sıradanlaşma korkusu kendilerini kötü hissetmelerine sebep olduğundan, psikolojik bütünlükleri bozulur.

CEO'ların Hastalığı

ABD'de yapılan bir araştırmada, CEO'ların %25'inin emekli olduktan sonraki bir sene içinde öldükleri tespit edilmiştir. Söz konusu CEO'lar, takriben senede on milyon dolar kazanan insanlardır. Çalışanlarıyla aralarına mesafe koymuş, kendilerini adeta yeryüzü tanrısı gibi özel hissetmiş olan bu kişiler, emekli olduklarında insanlarla aralarındaki mesafeyi aynen korudukları için birdenbire yalnız kalırlar. Eğer, makamlarının verdiği gururla, özel hayatlarının gerektirdiği durumları dengeleyebilirlerse, emekli olduklarında da mutlu olmayı sürdürebilirler. Ama işyerindeki duyguyu evlerine ve özel hayatlarına da taşırlarsa, emeklilik dönemi, onlar için narsistik yaralanma denilen büyük yıkımın habercisi olur ve sonuçta kendilerini çok değersiz hissederler. "En değer verdiğim şey, egomdu. O da yok olduğuna göre yaşamasam daha iyi" şeklinde düşünebilirler.

Gurur, Eleştiri Kaldırmaz

Gururlu kimselerin bir özelliği de eleştiriye tahammülsüz olmalarıdır. Fazla duyarlı oldukları için, tenkit edilmeyi aşağılanma gibi hissedebilirler. Kendilerini eleştirenleri ne affeder ne de unuturlar. Onları eleştirme 'gafletinde' bulunanları yanlarında barındırmazlar. Özellikle gururlu liderler, yanlarında kendilerini alkışlayan insan isterler. Gururluluk, daha çok liderlerin yaşadığı bir hastalıktır. Ancak eleştiriye açık olmayı başaran liderler, demokrat olabilir. Bir lider, "Ben

demokratım" dediği halde eleştiriye kapalıysa, o sadece kendisi için demokrattır.

Gurur Hırs İlişkisi

Hırs, genellikle gurura eşlik eden, onu besleyen bir duygudur. 'Kifayetsiz muhterisler' çoğunlukla gururludurlar. Çok hırslı bir insan aynı zamanda gurur sahibi değilse narsistik yaralanma yaşar ve depresyona girer. Bu durumu daha çok, gururlu kişinin yaşı ilerlemiş zamanlarında görürüz. Bu kişiler, ölmeyi tercih edecek hale bile gelebilirler. Ya da psikolojik bütünlüklerini korumak için yansıtma şeklindeki savunma mekanizmasını kullanır ve devamlı başkalarını suçlarlar. Kendi eksiklerini örtmek için kusuru başka insanlara yüklerler. Tıpkı bir çocuğun elindeki tabağı düşürüp kırdığı halde "Ben kırmadım" deyip, kediyi ya da kardeşini göstererek, sorumluluğu başkasının üzerine atması gibi.

Bu kişiler, bir gruba dahil olurlarsa, kendilerine olan güvenleri artar. Mesela, etnik narsisistler üye oldukları topluluğa sığınarak özgüvenlerini artırırlar. Böylesi bir amaca yönelik örgütlenmeyi iyi başarırlar. Mütevazı insanlar, onlar için potansiyel birer ego parlatıcıdır. Benliklerini geri plana atan, 'kuzu gibi' davranan kimselerden hoşlanırlar.

Hırs, genellikle gurura eşlik eden, onu besleyen bir duygudur. Çok hırslı bir insan aynı zamanda gurur sahibi değilse narsistik yaralanma yaşar ve depresyona girer. Bu durumu daha çok, gururlu kişinin yaşı ilerlemiş zamanlarında görürüz.

Gurur Bencillik İlişkisi

Narsisizm veya bencilliğin iki türü vardır: Biri, iyi niyetli narsisizmdir. Kişi, bencilce hareket ettiğinin farkında değildir

ve doğru davrandığını zanneder. Niyeti kötü olmasa da, yaptıklarının sonuçlarını değerlendirme esnasında sorun yaşaması onu bu noktaya getirebilir. Eğer narsisizmi niyet unsurunu unutarak değerlendirirsek dünyada iyi insan kalmaz. İyi niyetli bir narsistik, hatalarını gördüğü, başkalarına zarar verdiğini anladığı zaman hatasını düzeltmeye çalışır. Narsistik insana yaptığı yanlışı anlatmanın en güzel yolu, davranışının kendi menfaatine zarar verdiğini söylemektir. Bencilce hareketlerinin her şeyden önce kendisini zedelediğini fark ettiği an, bundan vazgeçebilir ve yaptıklarını sorgulamaya başlar. İşte bu sebeple narsistik kişiye 'hayır' demek, bencilliğinin ona kaybettirdiklerini anlatmak bakımından önemlidir. Bu arada iyi, kararlı ve tutarlı bir çevre içinde yaşayan kimse narsisizmini daha kolay sorgulayabilir.

Gururlu ve bencil bir insanla evlenen/beraber yaşayan/beraber çalışan kişiler sürekli fedakârlık etmeye devam ederlerse, o kişiyi yüceltirler. Ama ona egosuna zarar verecek şekilde yaklaşırlarsa uyuşmazlık ortaya çıkar. Gururlu ve bencil insanların karşısında kişilikli olmak gerekir. Bu tip insanlarla beraber yaşayanların muhakkak en baştan tavır koyması, ne istediğini bilmesi, sınırları çizmesi lazımdır.

Narsistik insana yaptığı yanlışı anlatmanın en güzel yolu, davranışının kendi menfaatine zarar verdiğini söylemektir. Bencilce hareketlerinin her şeyden önce kendisini zedelediğini fark ettiği an, bundan vazgeçebilir ve yaptıklarını sorgulamaya başlar.

Gururlu İnsana Nasıl Davranmak Gerekir?

Gururlu ve kibirli insanların değer verdikleri en önemli şey egolarıdır. Fakat karşılarındaki insanları kendilerine karşı

kararlı ve ciddi gördüklerinde değişim ihtiyacı hissederler. Bu kimselere açıkça ültimatom vermek gerekir. Zira gururlu insanla mücadele etmek ancak net bir tavır sergilenirse mümkün olabilir. Onları kırmamak için her söylediklerine 'evet' derseniz, kendilerini sizi alt etmiş gibi hissederler. İncinmemeleri için yanlışlarına karşın onları korursanız, aslında onlara zarar vermiş olursunuz.

Gururlu kişileri, hata yaptıklarında eleştirebilirsiniz ama bundan önce onların nazarında güçlü olmanız gerekir. Eleştirmediğiniz takdirde, övgüyü değil, susmayı tercih edebilirsiniz. Gururlu insanlar, önem verdikleri kişilerin onayını almak için adeta çırpınırlar. Egolarını parlatmadığınız sürece, size kendilerini ispatlamak zorundaymış gibi davranırlar. İlişkileri esnasında daha çok kendi zekâlarını gösterme telaşındadırlar.

Kendini çok değerli bulan biriyle ilişki kurmak zorundaysanız, kararlı ve tutarlı olmanız, ilk şarttır. Ne istediğinizi bilmeli, her şeyi açık açık anlatmalı, gerekirse pazarlık yapmalısınız. Ona yaptıracağınız bir işte, bunun bedelini peşin olarak anlatmazsanız, sonradan incinebilirsiniz.

Gururlu insanlara istedikleri her şeyin kendi menfaatlerine olmadığını anlatıp, bencil ve kendini beğenmiş tutumlarının benlik değerlerini azalttığını ifade ederseniz bundan etkilenirler.

Gururlu insanla mücadele etmek ancak net bir tavır sergilenirse mümkün olabilir. Onları kırmamak için her söylediklerine 'evet' derseniz, kendilerini sizi alt etmiş gibi hissederler. İncinmemeleri için yanlışlarına karşın onları korursanız, aslında onlara zarar vermiş olursunuz.

KİBİR

Böbürlenme, aşırıya kaçma şeklindeki haksız gurur duygusu, kibirdir. Kibri yüksek insanlar, menfaatçi olurlar ve bütün ilişkilerini kendi çıkarları için kullanırlar. Hoşlarına giden, onlara katkı sağlayan her şey iyi, gitmeyenler kötüdür. Kendilerini o kadar özel ve üstün görürler ki, ancak kendileri gibi üstün ve özel kişiler tarafından anlaşılacaklarını düşünürler. "Beni anlayan insan sayısı birkaç kişiyi geçmez" diyen kişi ego kabarması yaşıyordur.

Kibirli İnsanların Başlıca Özellikleri

Kibirli insanlar, genellikle akıllı ve yetenekli kimselerdir. Çok çalışırlar, başarılıdırlar, özel yeteneklere sahiptirler ve kabiliyetleri dolayısıyla herkes onlara saygı gösterir. Fakat insanların onlara hürmet etmelerinin sebebi, kişilikleri değil yaptıkları iyi şeylerdir.

Başkalarına karşı büyüklenen bu insanların diğer bir özellikleri de empati yoksunluğudur. Başkalarının ne hissettiğini, neye ihtiyaç duyduğunu anlayamazlar, zaten buna önem de vermezler. Onlar için varsa yoksa kendi egolarıdır. En büyük amaçları, benliklerini parlatmaktır. Her yerde, ünlü kişileri etkilediklerini anlatırlar. Böyle söyleyerek kendilerini başkalarının gözünde büyüttüklerini düşünürler. Ayrıca, kendilerini övmekten hiç utanmazlar. Mesela, dinleyici konumunda oldukları bir toplantıda çok şey bildiklerini ispat etmek için öyle çok soru sorar ve konuşurlar ki, insanları kendilerinden bıktırırlar. Alkışlanmaktan müthiş zevk alırlar. Kibirli kişilere, uzaktan baktığınızda, etkileyici ve çekici olduklarını düşünürsünüz ama yakın olduğunuz zaman, bencillikleri yüzünden onlardan nefret edersiniz.

Kendini beğenmiş insanlar, reddedilmeye karşı çok duyarlıdırlar. Karşı tarafta en ufak bir hayranlık duygusu uyan-

dırdıklarında, artık o kişiyi ikinci sınıf insan gibi görürler. Eleştiriyi, aşağılanma ve reddedilme olarak algıladıkları için kolaylıkla incinebilirler. Benliği zayıf, ümit duygusu az olan kişilerin büyüklenmeye ihtiyacı vardır. Psikolojik bütünlüklerini korumak için ne kadar değerli olduklarını hissetmeleri gerekir. Benliği zayıf ve ümidi az olan kişi, ya benliğini geliştirir ya ümidini artırır ya da gururlu davranır. Umudunu yitirdiğinde gelecekle ilgili olumlu algılama yapamadığı için psikolojik bütünlüğünü koruması, ancak egosunu şişirmesiyle mümkün olur.

Kibirli insanlar, genellikle akıllı ve yetenekli kimselerdir. Çok çalışırlar, başarılıdırlar, özel yeteneklere sahiptirler. Başkalarına karşı büyüklenen bu insanların diğer bir özellikleri de empati yoksunluğudur.

Kibir, Güzelliklerin Düşmanıdır

Kibir insanı birçok güzellikten mahrum eder. En başta yalnızlığa iter. Yalnızlığa ittiği için de insanın kendisiyle barışamadan, yapay bir sevgi yaşamasına sebep olur. Kibirli kimse, küçük şeylerden zevk alamaz, gözü hep yükseklerdedir. Kendini değil, dünyayı değiştirmeye çalışır, sıradanlıktan mutluluk duymaz, dolayısıyla mutluluğu bir türlü yakalayamaz.

Tevazu: Kibrin İlacı

Kendini başkalarından üstün görme durumunun zıddı, değersizlik hissi ve depresif duygulardır. Tevazu ise vasıfsız olduğunu düşünmekle, gurur arasında denge kurabilmektir, yani gerçekçi değer algısıdır. Akıl önden, kıymetli olma duygusu arkadan gider. Tevazuda aklın kontrolünde giden bir değer söz konusudur. Yoksa bu, insanların karşısında eziklik göstermek değildir. Kibirli kişilere karşı mütevazı olmak, te-

vazuun kendisine yapılan saygısızlıktır. Zira, kibirli insana karşı alçakgönüllü davranırsanız, sizi ikinci sınıf görür. Bu kişilerle onların anlayacakları duygu dilinden konuşmak daha yararlıdır.

Kapitalist Sistem, Kibri Teşvik Eder

Üstünlük duygusu olan insanların en çok değer verdikleri şey kendi benlikleri olduğu için, korku ile güven arasındaki zihinsel duvarları çok incedir, bu iki duygu her an yer değiştirebilir. O sebeple, kendilerini güvende hissetseler bile, korkuya kaymaları kolaydır. Devamlı olarak kendilerini ispatlama derdinde çırpınır, bir şeyler üretirler. Bu da onların yetenekli ve iddialı olmalarına yardım eder. Yaşadığımız dünya üzerindeki kapitalist sistem gelişmek için, bu tip insanlara ihtiyaç duyar ve onları teşvik eder.

Üstünlük duygusu olan insanların en çok değer verdikleri şey kendi benlikleri olduğu için, korku ile güven arasındaki zihinsel duvarları çok incedir, bu iki duygu her an yer değiştirebilir.

Kibirli İnsanla Nasıl Baş Edilir?

Kibirli kişileri dengelemeye çalışmak zordur. Büyüklüklerini hissetmediklerinde kontrolü kaybettiklerini düşünür ve korkuya kapılırlar. Her durumda öncelik içgüdüsü taşırlar. Mesela, sırada beklemekten hoşlanmazlar. Herkesin giydiğini giymeyip, yediğini yemeyerek, özel ve önemli olduklarını göstermek isterler. Eğer kendileri için kullanabilirlerse, tevazu sahibi insanları severler. Toplumun desteğini almak için, mütevazı insanları yanlarında gezdirirler. Kendi çıkarlarına hizmet etmedikleri takdirde ise onları değersiz görme eğilimine girerler.

Özsaygı ve Farkındalık

Bir iş adamı düşünelim: Bu iş adamının hedefi ve sermayesi olsun. İyi bir iş adamı elindeki sermayeyi, hedeflerini, ihtiyaçlarını bilir ve bunlar arasında denge kurarak yatırım yapar. Ne kadar doğru hareket ederse o kadar başarılı olur. Ancak, hedefleriyle sermayesi arasında uyuşmazlık varsa, işini batırabilir. Özsaygı da buna benzer. Kişinin bir 'ideal ben' diyebileceğimiz, olmayı arzu ettiği benliği vardır. Bir de şu anda sahip olduğu gerçek benliği vardır. İdeal benliği ile içinde gerçek benliği arasındaki fark, onun psikolojik ihtiyaçlarını gösterir. Bunların arasıdaki farkı görebilen kişi, psikolojik olarak nelere ihtiyaç duyduğunu da bilir. Böylece, eksiklerini tamamlamaya yönelik planlar yapar, kendini harekete geçirir ve gelişim gösterir.

Ancak kişi, ideal benliği ile gerçek benliğinin birbirinin aynı olduğunu düşünüyor, hayalindeki gibi olmadığı halde kendisini öyle zannediyorsa, -bu, bir iş adamının sermayesi olmadığı halde bunu fark edememesi gibidir- psikolojik ihtiyaçlarının ayırdına varamaz ve kendisi için üstün bir benlik kurgular.

Kibrin Zıddı: Düşük Benlik Algısı

Benlik algısının olduğundan başka şekilde düşünülmesi, kişinin kendisine duyduğu saygıyı yitirmesine de yol açabilir. Buradaki kilit duygu, utanma hissidir. Bir insan eksiklerini biliyor ve bu nedenle utanç, pişmanlık, suçluluk hissediyorsa, onun benlik saygısı azalabilir.

Bu durumda kişi, duyduğu özsaygıyı eksiltmeden, kendini geliştirmenin yolunu aramalıdır. Aslında utanma eğilimi ve farkındalık sahibi olduğu için ilerlemeye yakın bir noktadadır. Zira, ar duygusu azalırsa, gurur ve kibir artacağından, insanın eksiklerini görmesi zorlaşır. Dolayısıyla kendisinde olmayan özellikleri 'var' zanneder.

ÜSTÜNLÜK DUYGUSU

Narsistik Özellikler Açısından Üstünlük Duygusu

Batı kültürü, yaşam motivasyonu olarak insanlara şunu önerir: "Kendini başkalarından üstün kılmalısın." Bunun altında, "yaşam bir mücadeledir ve sadece diğerlerinden üstün olan kazanır" şeklinde bir dünya görüşü yatmaktadır. Dolayısıyla üstün olmak için başkalarından daha çok kazanmak, daha çok tüketmek, daha hızlı yaşamak, daha çok şey bilmek gerekir. Büyük balığın küçük balığı yutacağı cinsten bir yaşam felsefesi insanı bireysel narsisizme iter. Fertler bazındaki mücadele, etnik gruplar, ticari kurumlar ve ülkeler arasında da körüklenir. Sosyal hareketlilik artarken insanların stres seviyesi yükselir. Öne geçme, birinci olma yarışındaki insanlar bunu en net biçimde somutlaştıracakları saha olarak genellikle çok para kazanmayı ve daha çok tüketmeyi seçerler. Yoruldukları veya yarışta geriye düştükleri zaman, onları rahatlatmak için antidepresanlar devreye girer. Bir süre sonra, yaşananlar bir kısır döngüye dönüşür ve bizzat yarışmaya katılan bireyin kendisi, bu mücadeleden zararlı çıkar. Üretim ve tüketim artar ama insanlar bir türlü tatmin olamazlar.

Büyük balığın küçük balığı yutacağı cinsten bir yaşam felsefesi insanı bireysel narsisizme iter. Fertler bazındaki mücadele, etnik gruplar, ticari kurumlar ve ülkeler arasında da körüklenir.

Birinci Olmayan Başarısız mıdır?

Bir yarışmaya katılan herkesin kazanması mümkün değildir. Yarışmaya onlarca insan iştirak eder ama sadece ilk üçe girenler ödüllendirilir. Geriye kalanların performansları ne kadar yüksek olursa olsun, yarışmaya dayalı sistem onları 'başarısız'

olarak nitelendirir. Beklentiler mütemadiyen yükselir ve insanlar bu beklentilere cevap veremedikçe kendilerini rahatsız hissederler. Kişilerin ekonomik göstergeleri yükselse de ruhi yapıları bundan yara alır.

Peki, bu konuda ideal olan nedir? İdeal olan, insanın, toplum yararını gözeterek işini en iyi şekilde yapma motivasyonu içinde olmasıdır. Mesela, ayakkabı boyacılığı yapan kimse, hem kendi yararını hem de müşterilerinin yararını gözeterek onu en iyi şekilde yapmalıdır. Doktor da, yine aynı şekilde hem kendisi hem de toplum için özenli ve en faydalı olanı gerçekleştirme gayretini göstermelidir. Öğrenci, sınıfın birincisi olacağı motivasyonu ile değil, o dersi en iyi şekilde öğreneceği motivasyonu ile çalışmalıdır. Hayata böyle bir açıdan bakarsak, kendimizi başkalarıyla kıyaslamaktan ve onlardan geride olduğumuzu gördüğümüzde başarısızlık, eksiklik, yetersizlik hissetmekten korunmuş oluruz. Dolayısıyla, demoralizasyondan kurtulacağımız için, yeteneklerimizi daha verimli kullanır ve hem bireysel mutluluğumuza hem de toplumsal huzura katkı sağlamış oluruz. Bu bakış açısı, insanın psikolojik doğasına çok daha uygundur.

Aslında toplumun yararını gözeterek, işini en şekilde yapmaya çalışmak, Doğu felsefesinin motivasyonudur. İnsanın davranış zekâsını geliştirmede önemsemesi gereken yöntemlerden birisi de budur.

Üstünlük isteğinin yetersizlik duygusuyla birleşmesi halinde kişiye hissettireceklerini yukarıda anlatmaya çalıştık. Bir de 'gurur ve kibir duygusu' bağlamında üzerinde durduğumuz, kendini başkalarından üstün görme düşüncesi mevcuttur. Aslında bu çoğu zaman, benlik algısındaki zafiyetten kaynaklanır. Kişi gerçekte kendisini yeterince değerli görmediği için, eksikliğini büyüklük hissiyle kapamaya, özgüveni yüksek insan rolünü oynamaya çalışıyordur. Büyüklük tavırları

içinde olan insanlar esasında kendilerinde ciddi noksanlıklar hissetmektedirler. Üstün insanmış gibi davranmaya çalışarak, aslında ne kadar sıradan olduklarını gizlemek telaşındadırlar.

Bazılarımız, eksik olduğumuz noktalarda bu tip savunma mekanizmaları geliştirme gereğini duyabiliriz. Bu noktada geliştirilen düzenek, insanın kendini güvende hissetme ihtiyacından doğar. Böyle bir aşamada güven kazandırıcı, yapıcı bir çaba yerine, kendi egolarını şişirmeyi tercih edenler, mezarlıkta gezinmekten ürktüğü halde ıslık çalıp, şarkı söyleyerek korkusunu gizleyen insanlara benzerler. İçlerinde gizledikleri sıradan olmak kaygısından kurtulmak için sıra dışı olduklarını tahayyül eder ve buna inanırlar.

Paranoid Özellikler Açısından Üstünlük Duygusu

Buraya kadar üstünlük duygusunu narsistik özellikler açısından ele aldık. Ancak bu duygunun bazı paranoid temelleri de olabilir. Mesela, kimi insanlar gizli bilgilere, spritüel konulara, ezoterik mevzulara merak salarlar. Bir kişinin bunları merak etmesi genelde şu iki amaçla olur: Kişi ya kendini geliştirmek; bilinçaltı düşüncelerini, ruh durumlarını anlamaya çalışmak ister ya da kendini başkalarından üstün kılmak arzusundadır. İnsanları bu konularla uğraşmaya iten, genellikle ikinci amaç, yani kendini yücelerde görmek, başkalarının üstünde otorite kurmak ya da ticari çıkar sağlamak düşüncesidir. Elbette böylesi bir uğraşa girmek pek etik değildir. Bir insan lider olmak, egosunu tatmin etmek için spiritüaliteyi kullanıyorsa, bu çaba, uzun vadede o kişiye zarar verir. Zaten böyle insanlar hep kaygılıdırlar, kolay kolay mutlu olamazlar. Gizemli mevzularla ilgilenen, sezgilerini kullanarak bazı çıkarımlarda bulunan kimseler genellikle sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan, üstlendikleri sorumlulukları yerine getirmekte zorlanan kişilerdir. Çoğunlukla münzevi bir yaşamları vardır. Toplumsal yarardan ziyade ego yararını ön planda tutarlar.

Bu konularla yoğun bir biçimde meşgul olmak, neticede yapay bir durum ortaya çıkaracağından zamanla kişinin etrafıyla olan ilişkileri bozulur. Gerçeklerden kopmak, bir noktadan sonra akıl hastalığı haline dönüşür. Aslında insanı buraya iten, onun paranoid eğilimleridir. Kendisini mehdi gibi, peygamber gibi görenler paranoid duygularla, buna bağlı başka ruhsal problemler yaşamaktadırlar.

Gizemli mevzularla ilgilenen, sezgilerini kullanarak bazı çıkarımlarda bulunan kimseler genellikle sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan, üstlendikleri sorumlulukları yerine getirmekte zorlanan kişilerdir.

Üstünlük Duygusu Nasıl Oluşur?

Günlük yaşam içinde insan beynine iki türlü düşünce gelir. Davetli ve davetsiz düşünceler... Davetli düşünceler, insanın yaşam projesi, hedefleri, değerleri doğrultusundaki fikirlerdir. Davetsiz düşünceler ise istem dışı olarak zihne takılır.

Mesela, eline kalem almış birisi, "Bu kalem mavi mi?" diye düşünürken "Ya, bu kalem değilse?" diye bir düşünce yerleşir zihnine. Normalde insanlar, maddi mesnedi olmayan bu türden düşünceleri filtre ederler. Birdenbire gelen bu tarz düşünceler hakkında kişi, iki soru sorar: "Bu düşünce gerçek mi, değil mi? Muhtemel mi, değil mi?" ve "Muhtemel ise önemli mi, değil mi?" Bu sorulara "evet" cevabını veriyorsa aklına gelen düşünceyi önemser ve ona kafa yormaya başlar. Ancak başlangıç itibariyle zararsız olan bu düşünceler bir müddet sonra, insanın beynini işgal ederek dengesini bozar. Aynı durum, üstünlük duygusunda da, -özellikle başarılı kişiler için- söz konusudur. Çevresindekilerin kendisine övgüyle yaklaştığı ama egosunu terbiye etmemiş kimseler, "Etrafım-

daki herkes beni alkışlıyor. Meğer ben neymişim? Demek ki diğer insanlardan daha üstün ve özelim" diye düşündükçe söz konusu davetsiz düşünceler beynine üşüşür. Aslında bu fikirlerini gerçekçi bir biçimde sorgulasa, "Aklımdan geçenler hakikaten doğru mu? Kendime atfettiğim değere gerçekten sahip miyim?" diye düşünse, zihnindeki abartılı düşüncelerin kendisini olumsuz yönde etkilemesine izin vermeden hayatına devam edebilir. Ama egosu şişmiş insanlar, bu tuzağa hemen düşüverirler.

Oysa bu, gerçek bir tuzaktır. Çünkü insan bir müddet sonra söz konusu düşüncelere inanmaya başlar. Genellikle yetenekli, akıllı, yeni fikirler üreten, insanlar tarafından ilgi gören kişiler olmakla beraber bu türden düşünceleri süzemedikleri için kendilerini özel ve önemli görmeye başlarlar. Buna inandıkça, üstünlük duygusu daha çok pekişir ve bir süre sonra inanç haline gelir. Sonra "Beni kimse anlamadı" diyen insanlar ortaya çıkar.

Üstün Olduğuna İnanmanın Beyindeki Temelleri

Kişinin üstünlük duygusuna kapılmasında, düşünce sürecinin işlemesi şu şekildedir: Zihnimize bir düşünce gelir, ardından farkında olmadan ona duygu ekleriz. Duygularımızı ekleyip gelen düşünceyi onayladığımız an, artık söz konusu düşüncenin beynimize girmesine izin vermiş oluruz. Aslında insanın, aklına gelen düşüncelerin beyninde yer etmesine izin verip vermeme yetkisi vardır. Yoksa hepimiz her an bu tür düşüncelerle karşılaşabiliriz. Fakat bazı insanlar bu düşüncelerden hoşlanırlar veya böyle hissetmeye dirençleri daha düşüktür. Bir müddet sonra bakarsınız ki, kişi hezeyan noktasına gelir ve dünyayı düzeltmeye kalkışır. "Ben üzüldüğüm zaman yağmur yağıyor, sevindiğim zaman güneş açıyor" gibi hezeyanlara kapılan hastalarımız vardır. Hatta paranoid şizofren bir hastam, "Şu polislere acıyorum" demişti. Kendisine bunun sebebini sorduğumda; "Devlet bütün bu polisleri

benim etrafımda dolaştırıp duruyor. Yazık, bu kadar masrafa" diye cevap vermişti.

Özetle, insanın hayatında duygularıyla düşünceleri arasında denge kurmaya, iyi olanla olmayanı ayırt etmeye ihtiyacı vardır.

> ***Zihnimize bir düşünce gelir, ardından farkında olmadan ona duygu ekleriz. Duygularımızı ekleyip gelen düşünceyi onayladığımız an, artık söz konusu düşüncenin beynimize girmesine izin vermiş oluruz.***

Üstünlük Duygusuyla Mücadele Etmenin Yolu

Genetik olarak psikotik bozukluklara yatkınlık taşıma durumunu bir yana koyarsak, üstünlük duygusuyla baş etmenin yolu, alçakgönüllülük eğitimidir. Bunu yapabilen kişi, kendi sınırlarını ve gücünü bilir. Aklında geçen duygu ve düşüncelerin farkına varabilen insan, belki düşüncelerini engelleyemez ama düşündüklerinin gerçekçi olmadığını anlayarak kendini kontrol altına almayı başarır.

UTANÇ

Olgun insan, iç ve dış dünyasında kendisini kontrol edebilen insandır. Utanma, suçluluk ve pişmanlıktan oluşan duygu grubu da insanın olgunluğuna katkıda bulunan, yapıcı olumsuz duygulara dahildir. Modernist bakış, suçluluk ve pişmanlık duygularının insanın mutluluğunu engellediği, onu kısıtladığı, girişimciliğine mani olduğu varsayımıyla harekete eder.

Ar duygusu, beynin ön bölgesinde, sosyal becerileri kapsayan alana kaydedilmiş bir duygudur. Utanmanın tersi, duyarsızlık, yüzsüzlük ve sorumsuzluktur. Halk arasında ar, edep, namus diye bilinen kavramlar hep bununla ilgilidir.

Utanmaktan ve sorumluluktan yoksun, yüz kızartıcı suçları rahatlıkla işleyen, başkalarından çekinmeyen insanlar, kendilerini kolay kolay kontrol edemezler.

Utanma, suçluluk ve pişmanlıktan oluşan duygu grubu da insanın olgunluğuna katkıda bulunan, yapıcı olumsuz duygulara dahildir.

Utangaç İnsan Sevimlidir

Aslında insanoğlu, yaptığı hatalardan utanç duyan bir varlıktır. Bu özelliği sebebiyle de sevilir. Hatta Kuranî felsefeye göre, insan, bu vasfı dolayısıyla şeytandan üstündür. Çünkü dozunda mahcubiyet, insanı sevimli kılar. Ar duygusu, aynı zamanda insani ilişkilerde ölçü ve dengenin göstergesidir. Utanmaktan nasip almamış insan, bir şekilde karşısındaki kişiyi gülünç duruma düşürdüğünde, bunu onunla dalga geçmek için kullanırken, ar perdesi mahfuz olan insan yaptığı hatayı telafi etmeye çalışır. Çünkü, mahcup olmak, empati duymakla eşdeğer bir duygudur. Bu his, bir yönüyle ciddiyeti de arttırır. Etrafınıza dikkat ederseniz, hayatı ciddiye alan insanlarda utanma duygusunun da yüksek olduğunu görebilirsiniz. Çok samimi ilişkilerde utanma duygusunun azalacağı da bir gerçektir. Çünkü insan yakınlık duyduğu kimsenin yanında kendini rahat hisseder.

Utanma Duygusu Korunmalıdır

Utanmanın olmadığı durumlarda, ilişkilerdeki ölçüyü tutturmak zorlaşır. Bu yapıcı duyguyu yok etmek, insanın bencilleşmesine, empati yoksunluğuna, sorumsuzluğa sebep olacağından kişiyi yalnızlaştırır.

Utanma duygusu az olan veya olmayan kişiler, genellikle antisosyaldirler. Antisosyal kişilik tipindeki insanlar çoğunlukla toplumsal kurallara uymaz, yalan söyler, trafikte kuralları

çiğner ve sosyal sınırları ihlal ederler. Sergiledikleri davranışlar, kişiliklerinin bir parçası olduğu için vicdani kaygı hissetmezler.

> ***Utanmanın olmadığı durumlarda, ilişkilerdeki ölçüyü tutturmak zorlaşır. Bu yapıcı duyguyu yok etmek, insanın bencilleşmesine, empati yoksunluğuna, sorumsuzluğa sebep olacağından kişiyi yalnızlaştırır.***

Gereğinden Fazla Utangaçlık: Sosyal Fobi

Utanma hissini çok yoğun yaşayanlar, sosyal fobik insanlardır. Bu kişilik yapısındakiler, antisosyallerin tam aksine her şeyden mahcup olurlar. Utanmak, onlar için at sineği gibi olmuştur. İnsanlar arasında rahat edemedikleri gibi, insanlardan çabuk bunalır, her şeyi olumsuz algılar, kendilerini ifade etme zorluğu çekerler. Bu, utanma duygusunun abartılı halidir. Ar düşüncesinin kişiliğimize doğru şekilde yerleşebilmesi için cesaretsizliğin çekingenlikle karıştırılmaması önemlidir.

Yakın Çevreyle İlişkilerde Utanma Duygusu

İnsan ilişkilerindeki sosyal beceri, genel sınırları öğrenmeyle ilgilidir. Aile içinde de durum böyledir. İş ilişkilerinde utangaç yapı sergileyen insanlar, yakın oldukları kişilere samimi davranarak bu iki durum arasındaki farkı ortaya koyarlar. Bir insan ailesinde gösterdiği serbestiyeti dışarıda da sergilediğinde, 'utanmaz adam' olarak anılacakken ev halkı bu davranışları samimiyet olarak algılar.

> ***Kişisel ilişkilerde, insanın ar etmesi, karşısındakini kırmamak için davranışlarına sınır koyması demektir. Utanma duygusundan yoksun olan sevgi, çocuksu bir sevgidir.***

Sevgi+Utanma=Saygı

Saygı, sevgi ve utanma arasındaki ilişkinin en iyi örneği, aile içi iletişimdir. Saygı, sevgi ile utanma arasında duran bir duygudur. İnsanın bir kişiyi hem sevip hem de ondan çekinmesi, o kimseye saygı duyduğunu gösterir. Utanmanın az olduğu bir sevgide, saygı azalması söz konusudur. Bir insana saygı göstermek, değer vermekle birlikte, onu incitmemek için gösterilen özeni de kapsar. Utanma duygusu, toplumsal onaydan mahrumiyetin insana yaşattığı korkuyla beslenir. Kişisel ilişkilerde, insanın ar etmesi, karşısındakini kırmamak için davranışlarına sınır koyması demektir. Utanma duygusundan yoksun olan sevgi, çocuksu bir sevgidir.

Cinsel Utanma

Utanma hissinin bir alt anlamı da cinsel utanmaya dairdir. Kültürümüzde utanmak kelimesi, böyle bir çağrışım yapar. Bu anlamdaki utanma duygusu, hem insanın cinselliği yönetmesi, hem de karşı tarafın ahlakına zarar vermemesi bakımından önemlidir.

Cinselliğin toplum içinde teşhir edilmesi, aç bir kişinin karşısına oturup afiyetle yemek yemeye benzer. Kontrolsüz yemek yemek nasıl yeme adabına uymazsa, cinselliğin teşhiri de toplumsal görgü kurallarına aykırıdır. Bu konuda muhakkak etik, sosyal ve kültürel sınırların olması gerekir.

Toplumsal İlişkilerde Utanma Hissi

Toplumumuzda insanlar arası ilişkilerin ayarlanmasında 'utanmak' kavram olarak sıkça kullanılır. Hatta utanmayı yücelten bir kültüre sahip olduğumuzu söyleyebiliriz. Öyle ki aileler çocuklarının itaatkâr ve utangaç olmasını isterler. Oysa çocuğun kendisini iyi ifade etmesi, hata yapmaktan korkmaması, utanmazlık değildir. Girişimci olmakla utanmaz olmak, ayrı şeylerdir. Özellikle cemiyete yön veren yazılı kurallar

olmadığında, insanın ölçülü ve dengeli davranması, kültürel seviyesinin iyi bir kıvamda bulunması için utanmanın doğru bir gelişim geçirmiş olması beklenir. Halk arasında hicap etmeyen kişileri, 'saygısız' olarak değerlendiren toplumumuz önceki yüzyıllarda, mesela Osmanlı döneminde, ilim öğrenmek isteyenlere, 'önce adap öğren, sonra ilim öğren' diyerek bu konudaki hassasiyetini dile getirmiştir. Tabii, adabın öğrenileceği yer de insanın kendi yuvasıdır.

ŞÜPHE

Şüphe, insandaki temel duygulardan birisidir. İnsanın, fizyolojik ve psikolojik bütünlüğünü koruma ihtiyacı vardır. Psikolojik bütünlüğü korumada, korku ve şüphe birlikte çalışır. Nasıl bedensel bütünlüğümüz bozulduğunda vücudumuzda ağrı hissedersek, psikolojik bütünlüğümüz bozulduğunda da kaygı, sıkıntı ve korku hissederiz. Şüphe, kaygıyı ve korkuyu artıran bir duygudur. Bu duygu eğer olumlu yorumlanırsa, insana faydalı olur. Hayatta sağlıklı yol alabilmek için, belli ölçüde şüphe gereklidir. Şüphenin olumlu yorumlanması aklı kullanarak gerçekleşir. Akıl, insanın çıkarları arasında denge sağlayan bir mekanizmadır.

Şüphe, kaygıyı ve korkuyu artıran bir duygudur. Bu duygu eğer olumlu yorumlanırsa, insana faydalı olur. Ayrıca şüphe, insanı korku ve kaygı duyduğu, kendisini üzen şeylere karşı diri tutar.

Ayrıca şüphe, insanı korku ve kaygı duyduğu, kendisini üzen şeylere karşı diri tutar. Aklı ve savunma düşüncelerini harekete geçirir. Şüphe duyan insanda merak duygusu uyanır. Bu itici güç, kişiyi yeni şeyler öğrenmeye sevk eder. Çünkü

herhangi bir şeyden kuşku duyan insan, düşündüklerinin doğruluğuna ikna olmak için şüphesine gerekçe olabilecek kaynak arar. Eğer kendisini ikna edecek bir gerekçe bulamazsa şüphesi artar. Şüphenin insana faydası, yeni sorular sordurmasıdır. Onun için bilimsel şüphe gelişim için son derece gerekli bir itici güçtür.

Şüphe, Belirsizlik ve İnanç

İnsana yeni sorulan sorduran şüphe, belirsizliğin azalmasını sağlar. Ama kişi aklındaki sorulara tatmin edici cevaplar bulamazsa, yaşadığı belirsizlik ve zihin bulanıklığı artar. Her halükarda, şüphe etmek zihinsel çaba sarf etmek demektir. Zihinsel çaba göstermeyi 'kafa yorgunluğu' olarak telakki edenler, kendilerine anlatılanlara, gördüklerine, duyduklarına şüphe etmeden inanmak eğilimindedirler. Uzakdoğu kültüründe şöyle bir inanış vardır: Japon tapınaklarına giden insanlar, suya para atar ve "Tanrı bir sene boyunca beni koruyacak" diye düşünürler, böylece bir sene boyunca bütün korkularını giderdiklerine inanırlar. Ama "Ben bu dünyaya niçin geldim? Neden bende bu tür korkular oluyor? Duyduğum korkuyu gidermek için neler yapmam lazım?" gibi birçok soruyu sormadan üstünü örterler. Oysa bu şekilde sorgulamadan inanmak, insanı tembelliğe götürür.

Bir de bunun aksini düşünelim. Şüphenin dozu kaçtığı zaman ne olur? Her şeyden şüphe eden, hiçbir şeye inanamayan insan, ayağını dayayacağı sağlam zemini kaybeder. Her şeyden şüphe etmenin sonu, 'agnostisizm' dediğimiz bilinmezciliğe gider.

İnanma Biçimleri

İnanmanın farklı çeşitleri vardır: Pozitif inanma, akıl yoluyla inanma ve sezgisel inanma... Pozitif inanma, beş duyu ile müşahede edilen somut varlıklara inanmada geçerlidir. Beş duyunun ispat edemediği şeylere ise akıl yürütme yöntemi

kullanılarak inanılır. Bir dağın arkasından yükselen duman, ateşi göremesek de, bize orada bir şeylerin yandığını haber verebilir. Bu, akıl yoluyla inanmadır. Newton'un yerçekimi kanununa, Galileo'nun dünyanın yuvarlak olduğuna inanması gibi... Bunlar, eldeki bilgilerden hareketle akıl yürütmeyi devreye sokmak demektir.

Bir de sezgisel yolla inanma vardır ki, bu daha çok din ve inanç sistemlerindeki inanma biçimidir; insanın aklıyla tam olarak bilemediğini kalbiyle bulmaya çalışmasını ifade eder. Sezgisel inanma, şüpheyi yenme mücadelesinde önemlidir. İnsan her şeyi, pozitif inanma sınırları içinde tutarsa, bir müddet sonra eliyle dokunup, gözüyle gördüklerinin dışında kalan birçok şeye inanmaz hale geleceği için her şeyden vazgeçme noktasına gidebilir. Bu da, o kimsenin zeminini kaybetmesi yani kaybolması sonucunu verebilir.

İnsanın doğasında belirsizlikten rahatsız olma eğilimi vardır. İnsanoğlu, müphem olana karşı tahammülsüzdür. Şüphe yerini pozitif, akıl yürütmeye dayalı veya sezgisel inanmaya bırakırsa, belirsizliğin giderilmesini sağlar.

Şüphenin Olumlu Tarafları

Şüphenin olumlu yönü kişiyi düşünmeye itmesi, ona yeni sorular sordurması ve yeni buluşlara sevk etmesidir. Böylece keşfedici özellikler ortaya çıkar. Bu, bilimsel ve faydalı şüphedir.

İnsan laboratuara girdiği zaman bütün dogmalarını bir kenara bırakarak sahip olduğu tüm bilgileri sorgulamalıdır ki onları test edebilsin. Kendisine ve inandıklarına güvenen insan, zaten inandıklarını sorgulamaktan çekinmez. "Ben bu önermeye güveniyorum. Sorgulasam bile onu doğrulayacak şeyler bulacağım" diye düşünür ve bu rahatlıkla özgürce soru sorar. Zira inançlar sorgulandıkça güçlenir. Sorgu kabul etmeyen öğretiler, akli bir temele dayanmayacağı için bir müddet sonra

çürütülebilir. Sağlam bir inanca ancak verileri tartışıp, onlara şüpheyle yaklaşarak ulaşabiliriz. Zaten tezlerine güvenen insan eleştirmekten de kaçınmaz. Önermesini sağlamasını yapan kişi, sahip olduğu bilgiyi kolaylıkla inanca dönüştürebilir.

> ***Şüphenin olumlu yönü kişiyi düşünmeye itmesi, ona yeni sorular sordurması ve yeni buluşlara sevk etmesidir. Böylece keşfedici özellikler ortaya çıkar. Bu, bilimsel ve faydalı şüphedir.***

Aşırı Şüpheli İnsanlar

Bazı kişilerde, geçerli bir sebep yokken başkaları tarafından sömürülecekleri, etraflarındaki insanlardan zarar görecekleri düşüncesi vardır. Bu, insanın mutluluğunu engelleyen bir durumdur. Şüphe duyan insanın öncelikle sorması gereken sorular bellidir. Bir önceki konuda da (üstünlük duygusu) üzerinde durduğumuz gibi, kişi önce, "Şüphem haklı mı, değil mi? Hakikaten ortada somut bir tehlike var mı, yok mu?" diye sormalı; eğer ciddi bir tehlike mevcutsa da bunun önemli olup olmadığına bakmalıdır.

Bu sorular üzerine düşünen kişi, taşıdığı şüpheleri filtre etmiş ve akli yoruma ulaşmış olmalıdır. Böylece şüpheyi kendisi için zararsız hale getirir ve yönetir. Şüphe, korkuları kontrol etmek için kullanılırsa faydalı bir duygudur. Ancak şüphe duyulan konuların üzerine gidilmez ve sorun ortadan kaldırılmazsa, paranoid duygularla beslenen şüphe hezeyan halini alabilir. İnsan şüphelerini akıl aracılığı ile yorumlamayıp duygusal hareket ederse, şüphe ona zarar verir.

Bir önceki konuda da bahsettiğimiz davetsiz düşünceler, yani vesveseler, takıntılar, korkular, şüpheler herkesin başına gelebilir. Önemli olan davetsiz düşünceyle karşılaşıldığında, bu düşüncelerin yerleşmesine izin verilip verilmeyeceği me-

selesidir. Davetsiz misafirin içeri girmesine izin verdiğimiz zaman, o misafir bizi etkilemeye başlar. Bu sebeple istem dışı fikirlere beynimizi ev sahibi yapmaktan vazgeçmeliyiz.

Şüpheci Kişilerin Özellikleri

Şüphe duygusunu yoğun olarak taşıyan kişilerin önemli vasıflarından birisi, alıngan olmalarıdır. Olayları kendilerine kötülük yapılacağı şeklinde anlam çıkararak değerlendirirler. Komşusunun herhangi bir hareketini yanlış yorumlamak ya da yan masadaki arkadaşı dalgınlık sonucu kendisini selamlamadığında, "Bu adam bana değer vermiyor" gibi olumsuz yorumlar yapmak, şüpheci insanların bariz özellikleridir. Bu, şüphenin olumsuz kullanımıdır ve insana zarar verir.

Şüphe duygusunu yoğun olarak taşıyan kişilerin önemli vasıflarından birisi, alıngan olmalarıdır. Olayları kendilerine kötülük yapılacağı şeklinde anlam çıkararak değerlendirirler.

Şüphenin Sık Görüldüğü Meslek Grupları

Yersiz şüpheler özellikle işadamları, yöneticiler, politikacılar ve ünlü sanatçılarda yaygındır. Çok fazla göz önünde olan kişilerin herhangi birisinden zarar görecekleri endişesi taşımaları aslında doğaldır. Ancak sırf bu tip şüpheler yüzünden kendilerini eve hapseden insanlar vardır. Korku ve şüphe bu insanları esir almıştır.

Evvelce birilerine zarar vermiş kişiler de çok şüpheci olurlar. Oysa aklından kötülük geçmeyenlerin pek de şüpheci oldukları söylenemez. Ancak kötülük yapmasa ve kötü bir şey düşünmese bile mizacı şüpheye yatkın insanlar vardır. Bunlar, mantıkla değil hisle hareket eder ve kimi zaman iyi niyetli oldukları halde çevrelerine zarar verebilirler.

Paranoid Duygular ve Şüphe

Şüphe duygusu, psikolojik hastalıklar içerisinde en çok paranoid bozukluk denilen rahatsızlıkta görülür. Paranoid kişilik özellikleri gösterenler, kuşkucu, güvensiz ve alıngandırlar. Konuşmayı sevmez, daha çok dinlerler, çünkü anlattıklarının kendilerine karşı kullanılacağından korkarlar. Genellikle kenarda duran, konuşmaktan çok soru soran tiplerdir. Kimseye güvenmedikleri için insanlarla sırlarını paylaşmazlar. Herkesi, 'dost' ve 'düşman' olarak ayırma eğilimindedirler. Devamlı tehdit algılaması içinde oldukları için öfkelidirler. 'Nefret' ve 'kin' kelimelerini sıkça kullanırlar.

Bir diğer özellikleri de çok kıskanç olmalarıdır. Eşlerinin sadakatinden şüphe ederler. Bu arada şüpheci insanların algı yeteneklerinin geliştiğini söyleyebiliriz. Belirsizlikten çok rahatsız oldukları için her olaya 'neden', 'niçin' sorularıyla yaklaşır, örtülü olan her şeyi ayıklamaya çalışırlar.

Bu insanlarla yaşayanlar, "Bütün söylediklerimi yanlış anlıyor" diye düşünerek onlara sırlarını açmaktan ve gerçekleri ifade etmekten kaçınırlar. Şüphecilerse, karşılarındaki kişilerin bu tavırlarından yola çıkarak şüphelerini destekleyecek malzeme bulduklarına inanırlar. "Bu kişi, benden bir şey saklıyor. Demek ki ben kuşkulanmakta haklıyım" diyerek şüphelerini ispatlayan kanıtlar bulduklarını varsayarlar.

Şüpheci insanlar avukatlık, istihbaratçılık, dedektiflik gibi işlerin üstesinden ustalıkla gelebilirler. Ancak meslek hayatlarında başarılı olmalarını sağlayan bu özellikleri evlerine ve sosyal ilişkilerine de taşırlarsa, yakınlarına çok çile çektirirler.

Şüphe duygusu, psikolojik hastalıklar içerisinde en çok paranoid bozukluk denilen rahatsızlıkta görülür. Paranoid kişilik özellikleri gösterenler, kuşkucu, güvensiz ve alıngandırlar.

Övgü Avcıları

Paranoid insanlar övgüye karşı oldukça duyarlıdırlar; küçük bir onay sözünü, bir jest veya mimiği bile çok önemserler. Herkesin kendilerinin kötülüğünü istediğini düşündükleri için her iltifata çok sevinirler. Dolayısıyla dalkavuklara prim verir, sağlıklı düşünemez ve mantık hatası yaparlar. Övgüye aç oldukları için olayları doğru analiz edemezler. Kendilerini üstün ve değerli gördüklerinden egoları kabarmıştır. Onları övenlere karşı müthiş derecede fedakârdırlar. Eleştiriye hiç tahammül edemezler. Kendilerini eleştiren kişileri, katiyen unutmaz ve onlara karşı kin beslerler.

Bu insanların bir diğer özellikleri de esrarlı şeylere çok meraklı olmaları ve gizli gerçeklere inanma eğilimi taşımalarıdır. Bu tip kişilerin arasından sahte peygamberlik, kurtarıcılık iddiasında olanlar çok çıkar.

'Sadık Dost Arıyorum'

Sevdiklerine sadıktılar ve 'şeref', 'sadakat' gibi sözleri çok kullanırlar. Kendilerine sadık insanları yüceltirler. Sadakate bağlılıklarından ötürü en çok sevdikleri hayvan, köpektir.

Belirsizlikten hiç hoşlanmayan, bilinmezlik arttıkça kaygıları yoğunlaşan paranoidler bir kısır döngü içindedirler. Bu tip insanların bir özelliği de sevdikleri kişileri test etmektir. Kasti olarak onu öfkelendirecek sorular sorar, karşıdaki kişinin sınırlarını zorlar ve sadakatini test ederler. Eğer kendilerine söylenmiş bir yalan yakalarlarsa, yalan söyleyen kişiyi silip atarlar.

Paranoid Duygularla Mücadele

Paranoya, istihbaratçılarda, askerlerde ve politikacılarda meslek hastalığı haline gelebilir. Bu kişiler, herkese ve her şeye şüpheyle baktıkları için, kendi halindeki insanları bile 'şüpheli' kategorisine dahil edebilirler. Diktatörlerde hem narsistik hem de paranoid özelliklerin bir arada olduğunu görürüz.

Hep başkalarını sorgulayarak hareket eden paranoidlerin özeleştiri yapmayı öğrenmeleri gerekir. Bunu başardıklarında hatalarını düzeltebilirler. Kendi öznel doğrularına inandıkları için önce kendilerini, sonra da başkalarını yanıltırlar. Komplo teorilerine çok meyillidirler.

Aşırı şüpheci insanın beynindeki dosyalama sistemini yeniden organize etmesi gerekir. Beynimize yeni bilgileri kaydederken, doğruluğundan yüzde yüz emin olduklarımızla, tam manasıyla emin olmadığımız bilgileri ayrı ayrı tasnif etmeliyiz. Böylece hem zihinsel karışıklığa izin vermemiş hem de o bilgiyi harcamamış oluruz. Şüphe duygusuyla mücadele etmenin en önemli yöntemi, her düşünceyi akıl süzgecinden geçirmektir. Akli verileri kullanıp, olayları doğru kategorize ederek düşünürsek şüpheyi yönetmiş oluruz.

Şüpheci insanların her istediklerinin kendi menfaatlerine uygun olmadığını görmeleri gerekir. Onlara bunu gösterebilmek biraz da çevrelerindeki insanlara düşer. Aşırı şüpheci kişilerle bir arada yaşamak zorunda kaldığımızda onları, isteklerini ve düşüncelerini sorgulamaya teşvik etmeli, içinde bulundukları durumun kendilerine de zarar verdiğini göstermeliyiz.

Şüphe duygusuyla mücadele etmenin en önemli yöntemi, her düşünceyi akıl süzgecinden geçirmektir. Akli verileri kullanıp, olayları doğru kategorize ederek düşünürsek şüpheyi yönetmiş oluruz.

Son olarak şunu söyleyelim: Bu insanlarla beraber olanların mutlak surette açık ve net davranması kendi faydalarına olur. Şaka bile olsa, bu tür insanlara yalan söylenmemelidir. Ufak bir yalanınızı ya da onlardan sakladığınızı bir şeyi yakaladıkları an, sizi beyinlerindeki 'yalancı' dosyasına kaydederler ve artık kolay kolay temize çıkamazsınız.

KISKANÇLIK

Kıskançlık, insanın en çok utandığı ve gizlediği duygulardan biridir. Bazı kişiler doğuştan kıskançlık eğiliminde oldukları halde bunu gizlerler. Var olan duygunun gizlenmesi de insanda gerilim ortaya çıkarır.

Kıskançlık, ilkel ve eğitilmesi gereken bir duygudur. Ateşin odunu yediği gibi insanı yer bitirir. Bu sebeple kıskanç insanlar hiç rahat değildirler. Kıskançlık, insanın olayları değerlendirme gücünü etkileyebilir. Kıskanç bir insan, varlıklı birini gördüğünde, o kişiyi haksız yere "bencil, cimri, kimseyi düşünmeyen birisi" olarak değerlendirebilir.

> ***Kıskançlık, ilkel ve eğitilmesi gereken bir duygudur. Ateşin odunu yediği gibi insanı yer bitirir. Bu sebeple kıskanç insanlar hiç rahat değildirler.***

İyi vasıflarıyla ön plana çıkmış, toplumun beğenisini kazanmış insanları çekiştiren, haset ettikleri kişilerin kusurlarıyla uğraşan ve hemen her şeyi eleştiren kişilerin ruh dünyasında yer edinen en belirgin duygu kıskançlıktır.

Yapıcı Kıskançlık-Yıkıcı Kıskançlık

Kıskaçlık, 'yapıcı' ve 'yıkıcı' olmak üzere ikiye ayrılabilir. Yapıcı kıskaçlıkta kişi, birisinin güzel bir özelliği ile karşılaştığında, bundan dolayı husumet duymaz, sadece "Onda olanın bende de olması için ne yapmalıyım?" düşüncesi üzerine kafa yorar. Bu düşünce kendisini kamçılayarak harekete geçirir.

Eğer kıskanç kişiye başkasında gördüğü zaman imrendiği ama kendisinde olmayan herhangi bir şeyden bahsedersiniz, onu öfkelendirirsiniz. Bunun altındaki düşünce, "Onda var, bende yok. O halde onda da olmasın"dır ve bu düşünce, kıskanan kişiyi karşısındakine zarar vermeye götürür.

Kıskançlık duygusunu iyi yönde kullanmak mümkündür. Mesela, eşini kıskanan birisi, kendisinde kıskançlık duygusunu uyandıran kişinin aleyhinde konuşmak yerine, eşiyle ilişkisini daha iyi hale getirmeye kafa yorarsa, kıskançlık duygusunu doğru yönetmiş olur. Bu tür kıskançlık, insanı gelişmeye sevk eder. Fakat yıkıcı kıskançlıkta, kişi kıskandıklarına karşı saldırgan davranır. Aklı devre dışı kalır; korku, kaygı ve üzüntü duyguları artar. Aklını doğru şekilde kullanmayı başaran insanlar, kıskançlığı fırsat haline dönüştürüp durumu kendi lehlerine çevirebilirler.

Yıkıcı kıskançlığı 'haset' olarak anabiliriz. Bu duygu, ne yazık ki Doğu toplumlarında Batı toplumlardan daha fazla görülür. Özellikle akrabalar arasında çok öne çıkan bir duygudur, kıskançlık. Bu türden kıskançlığın nesnesi çoğu zaman kişilerin sahip oldukları mal mülktür. 'Onun evinde şu eşya var, bende yok', 'onun şu kadar parası var benim yok' düşüncesiyle girişilen rekabet toplum hayatındaki huzuru yok eder.

Halbuki varlıklı insanlar için düşünülmesi gereken, 'O, bu noktaya nasıl geldi? Benzer imkânlara kavuşmak için ben ne yapabilirim?'dir. İş hayatına sıfırdan başlayarak, büyük işler başarabilmiş insanların hayatlarına bakıldığında, bu kişilerin, 'bir insanın başardığı şeyi herkes başarabilir' ilkesiyle hareket ettikleri görülür. Çünkü insanlara genetik olarak büyük bir potansiyel verilmiş, geriye sadece çalışmak kalmıştır. Oysa bizler genelde kolaycılık, sabırsızlık ve acelecilik yüzünden, başkalarında gördüğümüz iyi şeyler için 'onda da olmasın, bende de' düşüncesiyle kolaya kaçarız. Bu durum kıskanılan kişiye de, toplumsal ilişkilere de çok zarar verir ama negatif kıskançlığın asıl zararı kıskanan kişinin bizzat kendisinedir.

Sevgi ve Kıskançlık

İnsan sevdiği şeyi kıskanır. Kıskançlıkla ilgili yanlış mitler ve düşünce kalıpları vardır. Kimisi "Onu kıskanıyorum, sevsem kıskanmazdım, demek ki onu sevmiyorum" diye düşü-

nür. Kimisi de sevme ile kıskançlık arasında paralellik kurup "Kıskanayım ki sevdiğim belli olsun" der ve farkında olmadan ilişkilerine zarar verir.

Kıskançlığı asıl körükleyen şey, kıskanmayı destekleyen düşünce kalıplarıdır. Ancak kıskançlık duygusunun daha çok sevilene yöneldiği de bir gerçektir. Hatta şeytanın en büyük özelliğinin kıskançlık olduğu söylenir. Şeytan, Allah'ı o kadar çok sever ki, Hz. Âdem'i kıskanır ve onun varlığına dayanamaz. 'Benden daha üstün birisi olmamalı' diye düşünür. 'Ben ateşten yaratıldım, o çamurdan yaratıldı, ben daha üstünüm' duygusu ve teslimiyetten uzaklaşmış Allah sevgisi yoğun bir kıskançlık hissetmesine sebep olur.

İnsan, sevdiği kişiyi başkalarıyla birlikte gördüğü zaman kıskanabilir, bu doğaldır. Çünkü sevdiği kişinin tüm ilgisi kendisine yönelsin ister. Bu duygu, bilhassa çocuklarda çok baskındır. Çocuk annesinin başka bir çocuğa yakın olmasından, hatta annesi ile babası arasındaki yakınlıktan dahi rahatsızlık duyar. Annesini sadece kendisine ait hissetmek ister. İlerleyen yıllarda sevgi paylaşımını öğrendiği zaman kıskançlığı azalır. Onun için çocuğa mümkün olduğunca erken yaşlarda sevgi paylaşımını öğretmek gerekir.

Kıskanç İnsan Ne Yapmalı?

Kıskanan kişinin yapacağı ilk şeylerden birisi, kendini sorgulamak ve bazı konulara kafa yormaktır: "Yaşadığım şey bana ne öğretti? Hangi eksiklerim var? Bunları nasıl giderebilirim?..."

Sonra da, bu sorulara verdiği cevaplar doğrultusunda bir eylem planı hazırlamalıdır. Kıskançlık, insanın kendini gözden geçirmesini, eksiklerini görüp hareketlerini sorgulamasını ve stratejik plan yapmasını sağlamalıdır. Çünkü bu duygunun, aklı kapatan, muhakeme gücünü zayıflatan bir yönü vardır. Kıskançlık, açık bir gerçeği bile reddetme ihtimali doğurduğu

için, kıskanç insanlar, gerçeği tam anlamıyla göremez ve yanlış algılamada bulunabilirler. Dolayısıyla kıskanç bir kişinin verdiği hükümlerin sıhhati sorgulanmaya muhtaçtır.

Kıskançlık eğiliminin doğuştan geldiğini söyleyebiliriz. Özellikle benmerkezci insanlar, 'Ben her şeyin iyisine layığım, en iyisi bende olmalı' düşüncesine sahip olduklarından kıskançtırlar. Bütün olumsuz duyguların altında yatan asıl insiyak, bencilliktir. Ego şişmesine sebep olan bencillik jeneratörü diğer bütün olumsuz duyguları besler. Bencillikten kurtulmuş ve onu terbiye etmeyi başarabilmiş bir insan, farkında varmasa da olumlu duygularla beslenmeye başlar.

Konunun başından beri vurgulamaya çalıştığımız gibi, kıskançlık doğru yönde kullanılırsa insanı iyileşme yönünde harekete geçiren ve başarıya götüren itici bir güce dönüşebilir. Bu sebeple, kıskançlığın kendiliğinden olumsuz bir duygu olduğunu söylemiyoruz.

> ***Kıskançlık, açık bir gerçeği bile reddetme ihtimali doğurduğu için, kıskanç insanlar, gerçeği tam anlamıyla göremez ve yanlış algılamada bulunabilirler. Dolayısıyla kıskanç bir kişinin verdiği hükümlerin sıhhati sorgulanmaya muhtaçtır.***

'Benim İstediğim Gibi Olacaksın'

Kıskançlığın kişiyi yanlışa götürmesinin en büyük sebebi, insanın kıskandığı kimseyi kendi istediği şekle sokmaya çalışmasıdır. Bu, ilişkiye zarar verir. Oysa sevdiğimiz kişiye "Seni seviyorum ve kıskanıyorum. Acaba bu duygudan kurtulmak için ne yapmalıyım?" diyerek halimizi açıkça anlatabilsek, birbirimizi anlama yönünde yol alabiliriz. Öte yandan 'seni kıskanıyorum, bu yüzden beni kıskandıracak şeyler yapma'

düşüncesi kıskançlığın bencillikle birleşmesidir ve her iki tarafa da acı verir. Şeytan, sevdiği için (Allah için) değişmeyi, sevdiğinin istediği gibi olmayı kabul etmemişti. İnsanın hissettiği kıskançlığı şeytani bir duygu haline dönüştürmemesi için değişimi, yani yeni durumu ve şartları kabul etmesi gerekir. Eğer karşımızdakini seviyorsak, onun isteklerini göz ardı edemeyiz. Sevdiğinin isteklerini önemsemeyip onu kendi şartlarına uydurmaya çalışan kimsenin payına sadece acı ve çatışma düşer. Mademki seviyoruz, o halde sevdiğimiz (ve aynı zamanda kıskandığımız) kişinin kötülüğünü isteme yanılgısına düşememeliyiz.

Bütün olumsuz duyguların altında yatan asıl insiyak, bencilliktir. Ego şişmesine sebep olan bencillik jeneratörü diğer bütün olumsuz duyguları besler.

Kıskanılan Kişi Ne Yapmalı?

Kıskanılan insan, devamlı olarak kendisini kıskanan kişinin eleştirilerine, iğneleyici sözlerine maruz kalır. Bu durumda kıskanılan kişinin, söylenenlerde haklılık payının olup olmadığını, eleştirilerden kendisine dair neler öğrenebileceğini düşünmesi gerekir. Zira belki de kıskanılan taraf, karşısındakinin kıskançlık damarını tahrik edecek davranışlarda bulunuyordur. Sahip olduğu şeyleri teşhir etmekten çekinmeyen, lükse düşkün ve abartılı yaşayan kişiler, diğer insanlardaki olumsuz duyguları harekete geçirebilirler. Kıskanılan kişi herhangi bir yanlışlık yapmadığına kanaat getiriyorsa, sorun karşı taraftan kaynaklanıyordur. Bu noktada insanların çoğunun olgun olmadığını dikkate almak zorundayız.

Kıskançlığın Paratoneri: Tevazu

İnsan, kendisine yönelmiş kıskançlık duygularını ancak tevazu ile ortadan kaldırabilir. Eğer kendisini kıskanan kişiyle mecburi bir yakın ilişkisi varsa, onun kıskançlık damarını okşayacak davranışlardan kaçınması gerekir. Belki onunla kendi kusurlarını, eksiklerini paylaşması faydalı olabilir. Eğer alçak gönüllü olduğunu hissettirebilirse, muhatabının kişiliğini değilse bile davranışlarını sevmesini ve kendisi hakkında iyi niyetler beslenmesini sağlayabilir.

Kıskanılan kişi, nasıl davranacağını belirlerken, karşısındakinin bu duygusunun arka planını çözümlemelidir. Eğer söz konusu durum kötü niyet taşımayan, kıskanılan kişinin hatalarından kaynaklanan bir hal ise, dikkatli olmak; ama kötü niyetli bir kıskançlık varsa tavır koymak gerekir.

Kıskanılmak, esasında insanın kendisini geliştirmesi için bir fırsattır; özenilir durumda olduğu halde tevazu imtihanı verme imkânına kavuşan kişinin bu fırsatı kullanmasında fayda vardır.

> ***İnsan, kendisine yönelmiş kıskançlık duygularını ancak tevazu ile ortadan kaldırabilir. Eğer kendisini kıskanan kişiyle mecburi bir yakın ilişkisi varsa, onun kıskançlık damarını okşayacak davranışlardan kaçınması gerekir.***

Kıskançlığın Tüketim Kültüründeki Kullanımı

Tüketim kültürü kıskançlığı ve rekabet duygusunu teşvik eder. İnsan doğasında yer bulan kıskançlık duygusu, bu kültürün başta gelen araçlarından biridir. 'Ben her şeyin en iyisine layığım. Şu insanlarda bile olan eşyanın/arabanın/evin çok daha iyisine sahip olmalıyım' düşüncesi kıskançlıkla birleşirse,

altı ayda bir eşya/araba/ev değiştiren insanlar ortaya çıkar. Pazarlama politikalarını kıskançlık damarı üzerine kuran, ürünlerini kullanım değerine göre değil, onlara biçtikleri sembolik değere göre konumlandıran firmalar prim yapar. Özellikle büyük markalar bu durumdan çok iyi yararlanırlar. Kullanım değeri, ürünün kalitesine biçilen değerdir. Ama sembolik değer, rekabetin ve propagandanın etkisi ile oluşturulan yapay bir kıymeti ifade eder. Kıskançlık, simgesel karşılıklar oluşturur. Ürünler kullanım değerinin çok üstünde meblağlara alıcı bulur, insanlar içine çekildikleri düzene kapılıp giderler. İçlerindeki kıskanma duygusunu imrenme seviyesinde tutabilseler bile, en iyi ihtimalle, yapay değer atfedilmiş ürünleri tüketerek ve birilerini taklit ederek yaşar hale gelirler.

ÖFKE

İnsan psikolojisi ile ilgili araştırma yapanlar öfkeyi 'kısa süreli delilik' şeklinde tanımlamaktadırlar. Çünkü öfke akıl kontrolünün belli bir müddet yok olmasıdır. Öfke duygusu dışa vurulan ve içte yaşanan; diğer bir anlatımla 'insanın rengini kızartan öfke' ve 'rengini beyazlatan öfke' olarak ikiye ayrılabilir. Yüzünü kızartan öfke, kişinin kızgın olduğu taraf için daha tehlikesizdir, ancak insanın uzun sürede kazandığı saygınlığa zarar verebilir. Rengini beyazlatan öfke daha tehlikelidir. Çünkü kızgın kişi öfkesini belli ettiğinde çevresi onu anlar. Ama insanın simasını beyazlatan öfke, korkuyla karışık olduğundan onu savunmaya iter ve hem kendisine hem de başkalarına zarar verebilir. Bastırılan öfke depresyonu arttırır, psikosomatik hastalıklar ortaya çıkar.

İnsan psikolojisi ile ilgili araştırma yapanlar öfkeyi 'kısa süreli delilik' şeklinde tanımlamaktadırlar. Çünkü öfke akıl kontrolünün belli bir müddet yok olmasıdır.

Öfke Anında Vücutta Meydana Gelen Değişiklikler

Öfke anında beynimiz üç tane kimyasal zehir salgılar. Bunların çeşitli oranlarda karışımı, kılcal damarlarda hasar oluşturur. Bu zehrin birkaç saat boyunca salgılanması durumunda ise, vücutta 'sempatik aktivasyon' dediğimiz durum ortaya çıkar. Eğer bu adrenalin öfkesiyse, tansiyon yükselmesi, kalp atım hızının artması, omuz ve boyun kaslarının kasılması, göz bebeklerinin büyümesi gibi vücudun savaş durumuna geçtiği tepkiler görülür. Bunun zıddı olan 'kaç' durumunda da tansiyon düşmesi, rengin beyazlaması gibi savunmadan kaçan haller ortaya çıkar.

Öfkelenen insanın vücudu oluk oluk zehirli kimyasal fışkırtır. Eğer bu anlık bir kızgınlık ise parasempatik sinir sistemi devreye girerek beyne, 'rahatla, sakin ol, tehlike geçti' mesajını verir. Öfkeyi yenmeyi başarabilirsek, parasempatik sinir sistemi devreye girerek vücuttaki zehirli kimyasalları temizleyip, huzur ve esenlik duygusu oluşturur. Kendimizi tehlikeye karşı korumakla beraber bu durumdan bir şeyler de öğrenmeye başlarız.

Fakat öfke uzun sürdüğünde beyin zehirli kimyasalları salgılamaya devam edeceğinden damarlar büzülür ve hipertansiyon oluşur. Enerji kaynakları kana karışarak kolesterol ve şekerin yükselmesine sebep olabilir. Beynimiz kızgınlık anında savaşma moduna ayarlandığından, bütün enerji kaynaklarını harekete geçirir. Nasıl ki harbe giren bir ülkenin bütün kaynakları savaşa yönlendirilir, ikmaller ve lojistik destekler artarsa; öfke esnasında da vücuttaki enerji depoları kana pompalandığından, yağ asidi, kolesterol ve şeker yükselmeye başlar. Anlık öfkelerde durum hemen normale döndüğü halde uzun süreli öfkede kronik tansiyon, kronik şeker, kronik kolesterol hastalıkları ortaya çıkmaktadır. Bu durumun çaresi, insanın kendini rahatlaması ve sinirlerini gevşetmesinden geçer. Bütün bu sebeplerle öfke duygusu beden ve ruh sağlığının en büyük düşmanıdır.

Öfke uzun sürdüğünde beyin zehirli kimyasalları salgılamaya devam edeceğinden damarlar büzülür ve hipertansiyon oluşur. Enerji kaynakları kana karışarak kolesterol ve şekerin yükselmesine sebep olabilir.

Öfke+Korku=Saldırganlık

Öfke duygusuna korku eşlik ettiğinde öfkenin şekli değişir ve saldırganlık eğilimi ortaya çıkar.

Öfke Kontrolü

İnsanın öfkesini kontrol edebilmesinin yolu, öfkeyi eyleme dönüştürmekten geçer. Bunu yenmenin en güzel yöntemi, sorunu ertelemektir. 'Şu an da çok kızgınım o yüzden bu konuda karar vermemeliyim' diyebilen ve hiddetlendiği konuyu sakinleşeceğini ve doğru düşüneceğini öngördüğü saate kadar erteleyebilen, ortamı değiştiren insan duygularını dengelemekte zorluk çekmez. Öfkelendiği konuda sağlıklı karar verebilmek için kişinin sakinleşip kendine zaman tanıması en doğrusudur.

İnsanın, sinirli olduğu anlarda durumu denetleyebilmek için neye ve niçin kızdığını kendine sorması gerekir. Bu soruyu sormakla önem verdiği hangi ilkesinin çiğnendiğini görecek, bir yandan da o ilkenin doğruluğunu, kızmaya değer olup olmadığını anlamış olacaktır. Öfkeli kişiler, 'Dur - Düşün - Tepki Ver' kuralını uygulayabilirler. İnsan düşünmeden tepki verirse, saldırganlaşacağından hata yapabilir.

Öfkeli haldeyken yapılan yanlışlardan birisi de anlayıp dinlemeden karşımızdakini hemen suçlamaktır. Böyle davranarak kolaya kaçan insan, eksikliğini sahiplenmekten, sorumluluk almaktan sıyrılmış olur. Oysa kişinin kusurlu taraflarını ka-

bullenmesi, yüksek bir ruh ister ve herkes bunu başaramaz. Onun için bir insan diğerini yanlış bir şey sebebiyle suçladığında diğeri hemen, "Ama sen de böyle davrandın" diyerek onun kötü örnek olabilecek bir davranışını yüzüne vurur. Konu başka olmasına rağmen, kendi eksikliğini gizlemek için kolaya kaçar.

Kendimizden Değil, Davranışımızdan Nefret Etmeliyiz

Öfkeli kimse kızgınlığı geçtikten sonra kendinden nefret edebilir. Oysa doğru düşünce, kişinin kendisinden değil, yanlış davranışından nefret etmesidir. Benliğimizden nefret edersek, özsaygımızı yitirebiliriz. Çünkü bu dünya, 'kusursuzluklar dünyası' değildir. İyi ile kötünün, güzel ile çirkinin bir arada bulunduğu bu dünyada "Ben kusursuz olacağım" demek, en büyük kusurdur. Yanlış davranışını kendi kendine cezalandıran insanın, o davranışı tekrarlamama ihtimali yüksektir.

Kusursuz İnsan Yoktur

Öfkeli insanlar, kızgınlıklarının tesiriyle sevdikleri birinin bütün iyi özelliklerini silip atabilirler. Kusursuz insan ararlar. Sevdikleri kişinin en ufak bir hatasında onunla dost olmaktan kolayca vazgeçebilirler. Bundan kurtulmak için, herkesi hatalarıyla beraber kabul etmek zorundayız. Aynı zamanda, karşımızdaki kişinin iyi yönlerinin artırılması hususunda da düşünerek, ilişkiye yardımcı olacak şeyler yapmalıyız. Çabuk hiddetlenen insanların, misilleme ve suçlama gibi kolay yolları seçmek yerine bağışlayıcı olmayı öğrenmelerinde yarar vardır.

Öfkenin Nefrete Dönüşmesi

İnsanların çoğu iyi işler yapıp da takdir edilmedikleri zaman karşılarındaki kişinin hoşlanmadığı şeyleri yapmaya başlarlar. Bu da karşılıklı olarak sinirleri geren ve tarafları öfkeye götüren bir durumdur. Ancak bu tavır, şiddetli öfkeden çok

onaylanma ihtiyacından kaynaklanır. Bu ihtiyacı anlaşılan ve giderilen insan, karşısındakini kızdıracak şeyler yapmaz. Fakat kızgınlık devam ettiği takdirde, insanı muhatabına zarar vermeye götürür. Övgü cimrisi olmak, insanı hoşlanmadığı durumlarla karşı karşıya getirebilir. Bu da öfkeyi çoğaltır. Takdir etmeyi bilen kimseler ilişkilerinde öfke duygusunu azaltmayı başarabilirler.

Öfkenin nefrete dönüşmesi ise, öfke duyulan kişide düşmanlık hislerinin oluşması ile ilgilidir. Buna mahal vermemek için, öfke ile korkunun karışımındaki denge çok önemlidir. Aslında nefret, nefret edeni, edilenden daha çok incitir. Nefret için kronik yani uzun süreli öfke de diyebiliriz. Bu duygunun altında yatan asıl unsur, korkudur. Korkan kişi, sinir bozucu olaylarla karşılaşır ve incinir. İncindiği takdirde öfkesi artar. Kızgınlığın çoğalması hayal kırıklığını tetikler ve neticede bir kısır döngü oluşur. Öfke, nefret ve kin duyguları yıkıcı olmaktan öte, zehirli duygulardır. Çünkü insanın psikolojik kimyasında hasar oluştururlar.

Seven insanlar, sevdiklerinden nefret etmeye dayanamaz ve bu duygudan korkarlar. Onlar empatik davranarak, hareketlerinin sevdiklerini nasıl etkilediğini hesap eder ve öfkeye yer vermeyecek biçimde uyumlu yaşarlar.

İnsanların çoğu iyi işler yapıp da takdir edilmedikleri zaman karşılarındaki kişinin hoşlanmadığı şeyleri yapmaya başlarlar. Bu tavır, şiddetli öfkeden çok onaylanma ihtiyacından kaynaklanır.

Erkek ve Kadında Öfke

Öfke erkeklerde kolayca dışa yansımasına rağmen, kadınlarda daha çok organ diliyle kendini belli eder. Erkekler

kızgınlıklarını saldırganlık, sigara, içkiye yönelme biçiminde gösterirken, kadınların hiddeti depresyon, mide bağırsak hastalıkları gibi belirtiler verir. Bu durum, aynı duygunun farklı tezahürleridir.

Öfkenin Telafisi

İnsan, iyi ve kötü duygulardan vücuda gelmiş bir alaşımdır. Bu alaşım içerisindeki menfi yanlara bakan kişi, 'kusursuz insan' arıyor demektir. Âdemoğlunun önemli özelliklerinden birisi, kendini övenleri övmekten hoşlanmasıdır. Bunun zıddı olarak, öfke duyduğu kişileri de sevmez. Ancak öfkeyi telafi etmenin yolu, kendisini kızdıran kişinin niyetini sorgulamaktır. Eğer onun olumsuz bir niyet taşıdığını görmüyorsa, o kimsenin hiç beklemediği ve istemediği bir iyilik yaparak öfkenin zararını telafi edebilir. 'Bu durum bana ne öğretti? Bunların sonucunda olumsuz bir alışkanlığımı değiştirebilir miyim? Daha önce hiç düşünmediğim halde bu durum benim bir şeyden vazgeçmemi gerektirir mi?' diye düşünmek ve karşısındaki insana düşmanlık duygusu beslemek yerine öfkesinin sebebini bulup, bu duyguyu yok etmesine yarayacak somut adımlar atmak yararlı olacaktır. Sonuçta, olumsuz olanı düzeltmek yerine, güzel tarafların güçlendirildiği görülecektir.

Öfkeyi anlamak için, duygu katmanlarımızı analiz edebiliriz. Çünkü bunu yapabilen kimse kızgınlığını dizginleyebilir. Öfkeyi dindirmede en önemli yöntem, durumu hızla sorgulamaktır. 'Eğer böyle devam edersem, sonunda ne olur?' diye sormak mantığın devre dışı kalmasını önler. Kızdığımız olayın üzerinden belli bir zaman geçtikten sonra, 'Bu durumdan nasıl bir ders çıkarmalıyım? Gerçeklerle yüzleşemeyecek kadar katı bir kural mı var? Değişmemi gerektiren bir durum söz konusu mu? Kolay tatmin yolları mı arıyorum?' sorularıyla kişisel olgunluğumuza katkı sağlayabiliriz.

Öfkeyi dindirmede en önemli yöntem, durumu hızla sorgulamaktır. 'Eğer böyle devam edersem, sonunda ne olur?' diye sormak mantığın devre dışı kalmasını önler.

Öfkeli İnsanla İlişkinin İncelikleri

Sinirli birisiyle beraberseniz, kusurlu taraflarınızı ona anlatmakta zorlanabilirsiniz. Bu, insan için zor bir iştir. Ancak sevdiğini incitmekten korkan insan, alçakgönüllü olduğunda karşısındakinin üstün görünme çabasını azaltacağından öfkesini dindirebilir. Böylece yakın ilişkide olduğumuz bu kişiyle aramızdaki pek çok kişilik çatışmasının önüne geçmiş oluruz. İnsanın özsaygısını yitirmeden kusurunu açıkça anlatabilmesi, büyük bir olgunluk örneğidir.

Öfkeli insanla geçinebilmenin bir diğer inceliği, abartı ve yalana başvurmadan, onun değer verdiği özelliklerini ifade etmektir. Beğenilmek, reddedilme tehlikesini azalttığı için karşı tarafın öfkesini dindirebilir. Halbuki devamlı tenkit edilen kimse, reddedildiği duygusunu yaşar ve ortaya çıkan gerilimin etkisiyle öfkelenir. Bunun sebebi, yüce vasıflarının farkında olunmadığı düşüncesidir. Fakat değerinin bilindiğini hissetmek, insanın küskünlüğünü ve öfkesini azaltır.

Hiddetli bir insanla yaşamanın püf noktası, öfkesinin üstüne gidip onunla savaşmak yerine, kızgınlığının arka planındaki duyguları bulmaktır. Hatta karşımızdaki kolay rencide olan ve çabuk incinen bir insansa, onda pişmanlık duygusu uyandırmak için, yaptığınız hataya bahane bulmadan özür dilemeyi başarmak gerekir. Özür dileyen insan, karşısındakine 'Beni incittiğinin farkına varıyor' dedirtebilirse, hem incinme duygusunu hafifletebilir, hem de kendisine karşı hissettiği öfkeden pişman olmasını sağlayabilir.

KİN

"İntikam adil değildir, kaybedileni geri getirmez."

İnsanın kötü bir olayla karşılaştığı zaman verdiği ilk tepki, negatif duyguların etkisiyle oluşur. Bu, çocuklarda da böyledir. İnsanda zarar göreceğini düşündüğü şeye karşı, kin, nefret, öfke ve düşmanlık duyguları oluşur. Fiziksel ve psikolojik bütünlüğüne fayda sağlayacağını umduğu durumlara karşı ise içinde olumlu düşünceler doğar. Kişi hangi durumda nasıl tepki vereceğini bilirse, gerektiğinde kendi frenleyebilir ya da olumlu duygulara kanalize edebilir.

İnsanın birikmiş bir öfkesi varsa, bir müddet sonra, kendisine acı çektiren kişiye/nesneye/olaya karşı kin duymaya başlar. Kin duygusu, öç almayı amaçlayan düşmanlık duygusudur. İnsan zarar gördüğü birine karşı düşmanlık duysa bile ondan öç almayı düşünmeyebilir. Bu takdirde kin duygusu söz konusu değildir. Ama intikam almak istediği noktada kin duygusundan bahsedebiliriz. Bu duygu, kişide kötülük yapma, hakkını alma dürtüsü uyandırır. Kin besleyen kişi affetmemiştir, affetmediği için de kolay kolay unutmaz. Mesela, beş sene önce yaşadığı bir olayı kini sebebiyle zihninde tekrar tekrar yaşar.

İnsanın birikmiş bir öfkesi varsa, bir müddet sonra, kendisine acı çektiren kişiye/nesneye/olaya karşı kin duymaya başlar. Kin duygusu, öç almayı amaçlayan düşmanlık duygusudur.

Kin Duyan Kişinin Yaşadıkları

Öç alma da diyebileceğimiz kin duygusu, inatçı ve zihinsel yük yapan bir duygudur. Kin güden kimse, psikolojik bir yük taşıdığı için hep gergindir. Kindarlık, insanı esnek olmaktan

uzaklaştırır. Kindar insanlar, bütün semavi metinlerde var olan af öğretisini hayatlarına taşıyamazlar. Affetmenin önündeki büyük engellerden birisi, olaylara verilen abartılı anlamlardır. Her hadiseyi kişiliğine yönelmiş bir müdahale ya da şahsına yapılmış bir haksızlık gibi algılayan insan elbette bağışlamakta güçlük çeker. Bunlar ayrıca, bakışlardan bile anlam çıkaran, çabuk alınan kişilerdir. Ateşin odunu yediği gibi insanın içini yiyip bitiren, eriten, yok eden bir duygudur, kin.

Olumsuz Duygular, Paylaşıldıkça Pekişir

Öç alma isteğinde önyargılar çok hâkimdir. İnsan birine kin besliyorsa, başkalarının da o kişiye karşı aynı hisleri taşıması, onu mutlu eder. Nefret duygusu da böyledir. İnsan, o kişiden ne kadar çok kimse nefret ederse o kadar memnun olur. Fakat enteresandır ki, sevdiğinin başkası tarafından aynı oranda sevilmesinden rahatsız olur. Olumsuz duyguların en önemli özelliklerinden birisi, paylaşıldıkça pekişmesidir. Bu sebeple insan haklı ve mantıklı olmadığı sürece, menfi duygularını paylaşmamalıdır. Bu, hem kendisine hem de başkalarına zarar verir. Bunu önlemenin yolu, olumsuz duyguları besleyen davranışlardan kaçınmaktır.

> ***Olumsuz duyguların en önemli özelliklerinden birisi, paylaşıldıkça pekişmesidir. Bu sebeple insan haklı ve mantıklı olmadığı sürece, menfi duygularını paylaşmamalıdır.***

Kin Duygusu Bazı Kültürlerce Beslenir

Tarih boyunca kimi kültürler kin duygusunu desteklemiştir. Filmlerde sıkça duyduğumuz, 'kanı yerde kalmayacak' gibi sözler bir garaz ifadesidir. Gizli düşmanlık da demek olan kin duygusunda, muhataba bedel ödetme isteği vardır. Bu

sebeple kin, insan ilişkilerine çok zarar veren, sosyal sonuçları çok fazla olan bir duygudur.

Kin duygusu, bilhassa militarist felsefenin hâkim olduğu toplumlarda çok yaygındır. Otokratik, otoriter toplumlar genellikle baskıcı, sorgulayan bir yapıda oldukları için eleştiriye kapalıdırlar. Karşı tarafa söz hakkı tanımaz, kendi fikirlerini zorla kabul ettirmek isterler. Çoğulcu, katılımcı ve özgürlükçü olmayan milletlerde kin duygusu ağır basar. Bu da insanlar arasında güveni zayıflattığı için herkes birbirine kuşkuyla bakar. Bütün zihinsel ve entelektüel enerji, savunmaya yönelir. Kin duygusu baskın olan bir yönetici, düşünce gücünü, 'Falanca kişi benim ayağımı kaydırır mı acaba?' sorusuna harcar. Bu da onun yeni girişimler, farklı atılımlar yapmasını engeller. Sonuçta kin duygusu gelişimi, üretimi ve yatırımı sekteye uğratır. Sevgiyi artıran hiçbir fonksiyonu olmadığı gibi, mutluluğu da geciktirir.

Kin duygusu, kültürlerin aktarımları ve kişisel eğitimle beslenebileceği gibi yine aynı dinamiklerin etkisiyle bu duygunun azalması da mümkündür.

ÜZÜNTÜ

Üzüntü, herhangi bir travmatik olay karşısında görülen ilk duygudur. İnsanın psikolojik dengesini bozan bir olay yaşandığı zaman verdiği ilk tepki, kaygı ve üzüntü şeklindedir. Bu durum, iç ya da dış etkenler sonucunda otokontrolde zorlanma yaşandığının göstergesidir.

Kişinin kendini çökkün, depresif hissetmesi, hayattan zevk alma duygusunun azalması ile birlikte gerçekleşir. Yaşamdan haz duymamakla üzüntü aynı şey değildir esasında. İnsan üzgün olabilir ama yine de hayattan zevk alabilir. Ancak üzüntüye eşlik eden hayattan zevk almama duygusunun üzerinde durulması gerekir. 'Distimik bozukluk' adı verilen depresif

kişilik tipindekiler, hayatları boyunca yüzü pek gülmeyen, üzülmeyi adeta yaşam felsefesi haline getirmiş insanlardır. Bu kişilik tipindekilerin dört tane belirgin özelliği varıdır. Birincisi, karamsardırlar. Olayların olumlu yönünü göz ardı eder, önce kötü tarafını görürler. İkinci özellikleri, sulugözlü olmalarıdır. Hemen her şeye ağlarlar. Üçüncüsü, zevk alma duyguları azalmıştır. Yemek, içmek, sohbet etmek, eğlenmek gibi aktivitelerden haz duymazlar. Dördüncü özellikleri ise, kendilerini diğer insanlara göre değersiz ve küçük görürler.

İnsanın psikolojik dengesini bozan bir olay yaşandığı zaman verdiği ilk tepki, kaygı ve üzüntü şeklindedir. Bu durum, iç ya da dış etkenler sonucunda otokontrolde zorlanma yaşandığının göstergesidir.

Doğru Değerlendirilen Üzüntü İnsanı Güçlendirir

Bu duygu da diğer bütün olumsuz duygular gibi iyi değerlendirildiği takdirde, insanı düşünmeye ve gerçekleri araştırmaya sevk eder. Eğer kişi üzüldüğü konuya çözüm üretirse, hem gerçekleri bulur hem de hayatında işine yarayacak bir şeyler öğrenir. Böylece üzüntüsünü kazanıma çevirir. Belli dozdaki üzüntü sorunlara çözüm üretmek ve kişiliği güçlendirmek için faydalıdır. Çünkü acılar insanı canlandırır.

Üzüntünün Ümit Duygusuyla İlişkisi

Üzüntüye ümitsizliğin eşlik ettiği durumlarda, çökkünlük meydana gelir, sonuçta kişi depresyona girer. Bir kişi, üzüntüsünü yeneceğine inanırsa, beyni o olaydan sonra nesneleri 'iyi' ve 'güzel' duruma dahil edecek şekilde algılamaya başlar; olaylar arasındaki anlam bağlarını buna göre kurar. Ümidin kesilmediği bir teessür, insana farklı bakış açıları kazandırarak

yaşadığı durumu başka seçeneklerle görmesini sağlar, üretkenliğini arttırır. Onu araştırmaya iter, kendisini tanımasına yardımcı olur. Büyük sanat eserlerine baktığınızda, büyük çoğunluğunun sanatçının üzüntülü bir zamanından sonra ortaya çıktığını görürsünüz. Çünkü üzüntü kişiyi üretken kılan bir duygudur. Ancak buradaki anahtar nokta, üzüntülü kişinin ümidini kaybetmemesidir. Eğer insan mücadeleden vazgeçmezse, vücut da vazgeçmez.

Üzüntünün Süresi

Üzüntü, bulaşıcı bir duygudur. Bir ortamda üzüntülü biri varsa onun hali herkesi etkiler. Kısa süreli üzüntüler hastalık olarak kabul edilmez. Üç günden fazla süren keder ise, depresyon başlangıcıdır. Çünkü insanın üç gün içerisinde yaşadığı olayı sorgulayıp, çözüm üretmesi gerekir. Eğer kişi olayları çözmeye hazır ve istekliyse, beyni de yeni bağlantılar, seçenekler oluşturup farklı keşifler yaparak sorunun çözülmesine yardım eder. Ama kendini bırakan kişinin beyni, yeni arayışlara giremez. Depresif durumda olan ve ağlayan birisine, 'Omuzlarını dik tut, başını kaldır, gülümse' derseniz, o da bunları yerine getirirse; o kişinin beyni de bu doğrultuda mesajlar vermeye başlar.

Üzüntü durumunda beyin, mutlulukla ilgili kimyasalları hızla tüketir. Bu hal belli bir süre devam ederse beyinde serotonin adı verilen mutluluk hormonu azalır. Kederini üç günde telafi edemeyen insanın geldiği ikinci aşama, altı haftalık bir süreçtir. 1,5 ay süresince günlük yaşantısını bozacak şekilde üzüntü duyan kişi, muhakkak uzman yardımı almalıdır.

Kısa süreli üzüntüler hastalık olarak kabul edilmez. Üç günden fazla süren keder ise, depresyon başlangıcıdır. Çünkü insanın üç gün içerisinde yaşadığı olayı sorgulayıp, çözüm üretmesi gerekir.

'Self Medikasyon' Kendi Kendini Tedavi Etmek

İnsan dertlendiği ve beyninde mutluluk enzimleri azaldığı zaman, kendini mutlu etme arayışına girer. Ev hanımıysa temizlikle uğraşır, erkekse şans oyunlarına kapılarak geçici bir mutluluk sağlar. Bu kolay bir yöntemdir ama eğer üzüntüsünü beyninde yeni bilgiler ışığında, farklı yöntemlerle hallederse, kalıcı bir çözüme ulaşacağı gibi üzüntü veren durumu da kazanıma dönüştürür. Beyne kendiliğinden serotonin salgılatmayı başaramazsa, mutluluk hormonları azalacağı için bir müddet sonra ilaç alması gerekebilir.

NEFRET

Nefret duygusu en çok, düşman kardeşi olarak bilinen aşkla beraber düşünülür. Bir insan rahatlıkla nefret ettiği kişiye âşık olabilir ya da âşık olduğu kimseden nefret edebilir. Bunlar birbirinin artı ve eksi kutbunu oluşturan iki duygudur. Nefretin aşkı dengeleyen, gerekli bir his olduğunu söyleyebiliriz. İnsan âşık olduğu kişinin kusurlarını göremez. Ama iyi taraflarını abartır. İlişki uzaktan uzağa yürüdüğü müddetçe bu durum devam eder. Fakat sevenler birbirlerine yakınlaştıkça gerçeklerle karşılaşırlar. Beraber yaşamaya başladıklarındaysa sevdikleri kişi ile hayallerindeki şablonun birbirine uymadığını görürler. Bu da insanda karşısındakinin olumsuz taraflarından nefret etme duygusu doğurabilir. Bu uyanışın nefrete sebep olmaması için aşkın gerçekçi sevgiye dönüşmesi en doğrusudur. Ama insan sevgi yönetimini yapamıyorsa, başlangıçtaki durumun tersine, karşısındakinin kusurlarını büyütmeye başlar. Böylelikle içinde ona karşı nefret gelişir. Ancak zaman geçtikçe önce sevip sonra nefret ettiği o kişide ilk zamanlardakine yakın, hayalinde kurduklarına uygun bir tablo görürse tekrar âşık olabilir. Bu değişimler çoğunlukla, olgunlaşmamış kişilik yapısındaki insanlarda gözlenir.

Nefret duygusu en çok, düşman kardeşi olarak bilinen aşkla beraber düşünülür. Bir insan rahatlıkla nefret ettiği kişiye âşık olabilir ya da âşık olduğu kimseden nefret edebilir. Bunlar birbirinin artı ve eksi kutbunu oluşturan iki duygudur.

Kendi benliğini merkeze alan kişilerde, kendinden üstün olan ve bu sebeple de kendini küçük hissettiği kişilere karşı nefret uyanır.

Nefret Neden Doğar?

İnsan bir şeyden zarar göreceği endişesini duyarsa, ondan nefret etmeye başlar ve korktuğu nesnenin yok olmasını arzu eder. Bu tip durumlarda genellikle sıfatlarla kimlikler birbirine karıştırılır. Oysa, herhangi bir özelliği hiç beğenilmediği için o kişinin kendisinden nefret etmek doğru değildir.

Sosyal bağlar içinde, sevgi, vefa, merhamet gibi duygular yakınlaştırıcıyken; nefret, kin, öfke gibi duygular uzaklaştırıcı etki gösterir. İlişkilerde duygu aktarımı doğru yapılır ve her his dengede tutulursa, hem özgür hem de iyi giden ilişkiler kurulabilir.

Nefret, İyi Bir İpucudur

Nefret duygusu, insanı uyarır. Sevdiği bir kimsenin herhangi bir hareketinden ötürü tiksinti duyması, insan için çok kıymetli bir ipucudur. Eğer dozunda olursa, onu tehlikelerden koruyan, savunmasına katkıda bulunan bir yanı da vardır. İnsanın, sevdiği birinden nefret ettiği zaman paniğe kapılmasına gerek yoktur. Burada yapılması gereken şey, kişinin niçin böyle bir hisse sürüklendiğini araştırması ve o konuyla ilgili duygusal tepkisini eğitmesidir. Çünkü insan çok sevdiği birinden dahi zaman zaman nefret edebilir. Ancak yanlış bir kişiye ya da olaya karşı nefret duyuyorsak, yalnızlığa itilebiliriz.

Kin-Nefret İlişkisi

Kin ve nefret, aynı gruba dahil olan ve birbirine yakın duygulardır. Ancak nefretin önemli farklarından birisi, aşkın zıddı olmasıdır. Nefret duygusu belli oranda düşmanlık içerse de, kendiliğinden öç alma hissi taşımaz. Yani insan nefret ettiği herkese kin gütmeyebilir. Sadece o kişiyle bağını zayıflatıp, ondan uzaklaşmaya başlar. Fakat nefretin dozu insanın aidiyetlerine zarar vermeyecek, onu yakınlarından kaçırmayacak şekilde olmalıdır. 'Onun şu davranışından nefret ediyorum. Ama hoşuma giden yanları da var. Bu davranışından nefret ettiğime göre bir sorun olmalı. Hoşlanmadığım bu durumu nasıl ortadan kaldırabilirim? Ya ben yanlış algılıyorum, ya o yanlış davranıyor' diyerek gerçeği araştırma ve düşünme çabasında olan insan, hem kin duygusunun önüne geçer, hem de olayı kendisi için kazanıma dönüştürür.

Bilinmesi gerekir ki, uzun süreli nefrete çözüm üretilmediği takdirde, zarar görme endişesi kalıcı hale gelerek, insanı karşısındakini yok etme davranışına iter. Bir müddet sonra da kin duygusu nefrete eşlik etmeye başlar.

Nefret Bir Propaganda Aracıdır

İnsanın nefret ettiklerini kategorize etme eğilimi vardır. Bu gerçeği, psikolojik savaş stratejistleri çok iyi kullanırlar. Mesela, halk arasında sorun olmayan bir sembolü seçer ve toplumda buna karşı öfke uyandırır, sonuçta insanları o sembolü 'sevenler' ve 'sevmeyenler' olarak iki gruba ayırırlar. Psikolojik savaşın toplumu kamplara ayırma yöntemi, 'böl ve yönet' taktiğidir. Bunu uygulayanlar, öfke, nefret ve kin duygularını besleyerek oluşturdukları çatışmalardan ve bu yöndeki propagandalardan kazanç sağlarlar.

Uzun süreli nefrete çözüm üretilmediği takdirde, zarar görme endişesi kalıcı hale gelerek, insanı karşısındakini yok etme davranışına iter. Bir müddet sonra da kin duygusu nefrete eşlik etmeye başlar.

Dördüncü Bölüm

DUYGUSAL ZEKÂ

Kendini Tanımada Duyguların Önemi

Bir insanın kendini tanımasının ve ruh durumunun farkına varabilmesinin yolu, duygusal analiz yapmaktan geçer. Bu, savaşa giren bir ordunun haline benzer. Eğer ordu karşı tarafın imkânlarını, askerlerini, kabiliyetlerini çok iyi bildiği halde kendi ordusunu tanımazsa büyük bir ihtimalle yenilir. Savaşı kazansa bile sonrasında başarısını devam ettiremez. İnsanın da günlük hayatta doğru kararlar vermesi ve en makul seçenekleri bulması, hem kendisinin hem de muhatabının özelliklerini çok iyi bilmesiyle mümkündür. Yalnız bunun için duygusal bilgi ve verilerin yeterli düzeyde olması gerekir. Sözel olmayan emosyonel bilgiler, söz altı vurgulardan oluşan manaları kapsar. İnsan iletişiminde ve kendini tanımada kelimelerin payı ancak dörtte birdir. Yine kendi bilincine varmanın dörtte birini düşünceler, dörtte üçünü ise olumlu ve olumsuz taraflarıyla duygular oluşturur.

Duygusal Analizin Anahtar Soruları

Duygusal analiz yapan kişi karşılaştığı olaylarda kendisine "Şu anda ruh durumum nasıl?" sorusunu sorar. Eğer cevabı o konuda hatalı olduğu yönündeyse, "Kendimi düzeltmeliyim" diye düşünür. 'Hatalıyım – düzeltmeliyim, bilmiyorum – öğrenmeliyim, biliyorum – uygulamalıyım, zorlanıyorum – tahammül etmeliyim, karamsarım – iyimser olmaya çalışmalıyım, sinirliyim – çözümü ertelemeliyim' gibi düşünceler, kişinin yüksek bir duygusal zekâya sahip olduğunu gösterir.

'Hatalıyım – düzeltmeliyim, bilmiyorum – öğrenmeliyim, biliyorum – uygulamalıyım, zorlanıyorum – tahammül etmeliyim, karamsarım – iyimser olmaya çalışmalıyım, sinirliyim – çözümü ertelemeliyim' gibi düşünceler, kişinin yüksek bir duygusal zekâya sahip olduğunu gösterir.

Alternatif Düşünce Üretebilmek

Yüksek duygusal zekâya sahip kişiler, karşılaştıkları olaylarda alternatif düşünce üretmeyi başarabilirler. Kişi, kendisini korkutan bir olayla karşılaştığında, korkusunun kaynağını anlamaya çalışarak duygusunu analiz ederse, bu olumsuz hisse karşı egosunu güçlendirebilir.

En Büyük İyilik Zihnini Eğitmektir

Bugüne kadar, 'düşünüyorum o halde varım' diyen Batı dünyası, uzun yıllar boyunca duyguları ihmal etti. Bugün ise, 'tüketiyorum, o halde varım' düşüncesine dayanıyor. Bugün, anı yaşama ve zevke gereğinden fazla değer vermenin, markaları kutsallaştırdığı su götürmez bir gerçektir. Duyguyu göz ardı eden yaklaşımlar, somut zevkleri ön plana çıkarmıştır.

Yine son senelere kadar negatif düşünceye ağırlık veren Batı bilimi, sağlıktan çok hastalıkla ilgilenmektedir. Oysa sistematik çaba ve zihinsel eğitim hayata geçirilir ve akıl disipline edilirse, beyne iyi huylu esneklik kazandırılabilir. Aslında ruhsal gelişimin gerçek ölçüsü, duyguları kontrol edebilme becerisidir. İnsanın kendisine yapabileceği en büyük iyilik, zihnini eğitmesidir.

Batı Öğretisinin Kısa Geçmişi

Bilimin, felsefenin, Doğu ve Batı öğretilerinin ortak amacı, gerçeği arayıp bulmaktır. Yalnız, kullandıkları yöntem ve

aradıklarının ne olduğunu tanımlama konusunda birbirlerinden ayrılırlar. İşte bu farklardan felsefe doğmuştur. Varoluşla ilgili sorulara Doğu ve Batının verdiği cevapların yorumları, felsefe okullarını ortaya çıkarmıştır. Dünyaya baktığımızda ilk felsefi tartışmalar Mısır gibi Ortadoğu ülkelerinden çıkmış, bunu Yunanlılar izlemiş ve Batı felsefesinin temeli böylece oluşmuştur. Yunan medeniyetinden sonra gelen Roma uygarlığı, Ortadoğu'nun pagan kültürünü almış ve aklı ön planda tutmuştur. Bu arada Hıristiyanlığı da, pagan kültürüyle birlikte yorumlamıştır. Meşhur İznik Konsili'nde verilen kararlar sonucunda Hıristiyanlıkla pagan kültürünün sentezi yapılmıştır. Hıristiyanlığın şekil değiştirmiş olan bu hali, onun öğretilerine de yansımaktadır.

Kendini Anlamlandırma da Doğu ve Batı Öğretileri

Aydınlanma çağıyla birlikte güçlenen Batı öğretileri, gücü öncelemiş ve hedef olarak güçlü olmayı belirlemiştir. Buna karşılık semavi doktrinler, adaleti yüceltmiştir. Descartes'in 'akıl, her şeydir' tezinden sonra insana yaşama amacı olarak kendi çıkarlarının peşinde koşmak gösterilmiştir. Buna karşılık, dini öğelerin büyük ağırlığını gördüğümüz Doğu felsefesinde hedef, erdemli olmaktır. Kendi çıkarına ters düşse bile adaletten vazgeçmemeyi benimseyen, gerektiğinde gücü terk etme faziletini gösteren Doğu; insani ilişkilerde rekabet, çatışma ve kavga yerine dayanışma ve uzlaşmayı ön plana almıştır.

Batı Felsefesi Irkı, Doğu Felsefesi Vatanı Kutsallaştırır

Batı Felsefesinin yaşam yöntemi olarak seçtiği yol, mücadeledir. Semavi gelenekse, yardımlaşmadan yanadır. Batı değerleri, gruplar arası ilişkilerde ırka dayalı duyguları ön plana çıkarırken, Doğu felsefesi insanlar arasındaki duygu bağı olarak vatan ve din olgularını önemser. Batının bu düşüncesi 'başkalarını' ortadan kaldırmaya sebep olmakla birlikte, düş-

manlık duygularını artırdığından insanda diğerlerine saldırma duygusu geliştirir. Fakat Doğu öğretilerinin insani ilişkilerde vurgu yaptığı vatan ve din kavramları yardımlaşmayı ve toplumsal dayanışmayı sağlamıştır.

Batı Öğretisi, Zevkçiliği Teşvik Etmektedir

Bu iki ayrı tezin psikolojik boyutuna baktığımız zaman Batılı değerlerin insana kazandırdığı psikolojik hedefin arzu ve dürtülerini doyurmak olduğunu görürüz. Batılı insan, içgüdülerini tatmin etmeyi, isteklerini gidermeyi önemsemektedir. Batının zevkçiliği felsefi bir öğreti olarak sunması, arzularını kutsallaştıran ve adeta kendine tapan bireyler ortaya çıkarmıştır. Bu da sosyal normları çiğneyen, kendi çıkarı için toplumdaki ahengi bozan kişilerin artmasına yol açmıştır.

> ***Gerçek zenginliği akıllı olmak, gerçek yoksulluğu da ahmaklık olarak değerlendiren Doğu felsefesi aslında herkesin hayata geçirebileceği bir öğreti sunmaktadır.***

Doğu öğretilerinin psikolojik hedefi ise, insandaki olgun erdemleri tatmin etmekle onu olumlu duygular yaşamaya sevk etmesidir. Batı felsefesi de iyilik kavramını kullanmış, ama aynı zamanda narsisizm gibi insanın aleyhine olan bazı duyguları da yüceltmiştir. Bunun doğurduğu üstünlük mücadelesi sonucunda yarışan on insandan ancak ilk üçe giren mutlu olmaktadır. Ne kadar çalışılırsa çalışılsın, devamlı rekabetle gelen beklenti seviyesinin yükselmesi, toplumun huzurunu kaçırmaktadır. Doğu öğretileri ise, ruhun yüksek erdemlerini bulmaya ve bulduklarını yaşamaya çalışmaktadır. Gerçek zenginliği akıllı olmak, gerçek yoksulluğu da ahmaklık olarak değerlendiren Doğu felsefesi aslında herkesin hayata geçirebileceği bir öğreti sunmaktadır. En korkulacak şeyin kendini beğenmek, en beğenilen özelliğin ise karakter güzelliği

olduğunu söyleyen Doğu düşüncesi, kötülüğün anahtarlarını insanın elinden alarak, kilidi iyilik anahtarıyla açmak gerektiğini ifade eder. Batı düşüncesinde "iyi"nin, "başarı"nın ölçütü, maddi zenginlik, makam sahibi olmak ve statü yüksekliği olarak tanımlanmaktadır. Batılı korkulacak durum olarak, yoksulluğu, muhtaç olmayı göstermektedir.

Sonuç olarak görünen, Batının ve Doğunun değerleri farklı yorumladığı gerçeğidir.

Batı Felsefesinin Sevgi Anlayışı

Batı dünyasının duygusal zekânın keşfinden önceki sevgi anlayışı, daha ziyade somut şeylere yönelen materyalist bir düşünceye yakındı. Temel dürtülerini, kendi konforuna hizmet eden şeyleri seven Batılı insan, sevme yöntemlerinden biri olan kutsallaştırma yoluyla sevmeyi benimsiyordu. Akıl yoluyla sevgi de, seveceği insanın standartlarını belirleyerek, toplumsal çıkardan çok şahsi menfaatleri önemseyen bir anlayış getiriyordu. Bu da gönüllü itaatten ziyade korkuya dayalı boyun eğmeyi ve sistem korkusuyla hareket etmeyi doğuruyordu.

Doğu değerleri, vicdanı yani iç hesaplaşmayı önemseyen bir yapıya sahipken, Batılı felsefe kendi çıkarını kutsallaştırdığı için kendisini başkasının iyiliğini düşünmek zorunda hissetmemektedir. Zaten Batının hukuk sistemi de bunun göstergesidir. Mahkemede davacı ve davalının avukatları, müvekkillerini sonuna kadar savunurken amaç, doğruyu ortaya çıkarmaktan çok mahkemede yaşanan mücadeleyi iyi götürmektir. Ancak bu sistemin adalete ne kadar hizmet ettiği şüphelidir. Çünkü böyle bir yapı, daima zayıfların kaybettiği, güçlülerin kazandığı bir düzen kurmaktadır.

Sevilen Sıfatlarda Batı ve Doğu Farkı

Batı değerlerinin, ön plana çıkardığı sıfat, fiziksel görünümdür. Batı dünyası bireyi kutsallaştırarak onu sevdirirken,

son senelerin popüler öğretilerinden Budizm, çeşitli canlıları, sembolleri kutsallaştırır ve insanın tapınma duygusunu bu şekilde giderir. Semavi öğretiler ise, fedakârlık, özgecilik, yardımlaşma gibi olgun savunma mekanizmalarını oluşturan unsurların sevilmesini önemsemektedir. Bu noktada olgunluk nesnesi konusunda yorum farkları göze çarpar. Batı, somuta yönelik mükemmelliklerden yanadır. Doğunun bir kısmı -Budizm gibi- somut olanı tamamen reddeder. Hayatı yalnızca öte dünya ile sınırlayarak, bu dünyayı reddeder. Bu da kişiyi insanı tembelliğe iterek, ilerlemesine engel olur. Bu iki tezin dengede olduğu nokta, semavi dinlerin getirdiği, insanın dünyada bir sınavdan geçtiği ve yaptığı her şeyin karşılığını göreceği düşüncesidir. Bu düşünce, kişinin yaşarken, iyi şeyler için çalışmasını teşvik eder. Fakat Budizm'den etkilenen körü körüne kadercilik gibi bazı dini yorumlar insanı pasifleşmeye, dünyadan elini eteğini çekmeye götürür. Bu konuda insan psikolojisine uygun olan görüş, sonuna kadar çalışıp, her şeyi yaptıktan sonra kadere teslim olmaktır. Bu, aynı zamanda Doğu ile Batının üzerinde uzlaşacağı düşünce tarzıdır. Zaten aklı ihmal etmemekle beraber duyguları da içine katarak düşünmek duygusal zekânın kavramlarından birisidir. Sabır da, Doğu değerlerinin üzerinde çok durduğu bir nosyondur. Duygusal zekâ konusunda da bu kavramdan çokça bahsedilir. Bu da gösteriyor ki, insan hayatında duyguların öneminin fark edilmesi, Doğu ile Batı değerlerini birbirine yaklaştırır.

Batı ve Doğu İnanışlarında Ölüm Konusu

İnsanda doğuştan ölümsüzlük arzusu vardır. Öleceğini bilen tek varlık insandır. Bunu bilmek onu ölümden sonrasını hesaplamak durumunda bırakır.

Doğu değerlerinde var olan cennet yani ölümden sonra yaşama inancı, insanın zamanı algılaması ve ölüm korkusunu yenmesi olumlu etki gösterir. Bu konuda Batı ve Doğu değerlerinin inanışı birbirinden farklıdır.

Batı teolojisinde üç ayrı yaklaşım vardır. Birincisi, ateist düşüncedir; yani Yaratıcıyı reddeden bu inanış, öldükten sonra her şeyin biteceğini iddia eder. Hayatı ve ölümü bu şekilde algılamak, insanları belli bir yaşa kadar çok çalışmaya zorlayıp, sonra da kazandıklarını aşırı derecede harcamaya itmektedir. Bütün zevkleri dünyada tatmin etme düşüncesi, madde ve alkol kullanımı gibi kötü alışkanlıkların ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Doğu değerlerinde var olan cennet yani ölümden sonra yaşama inancı, insanın zamanı algılaması ve ölüm korkusunu yenmesi olumlu etki gösterir.

Bu konudaki bir diğer düşünce yapısı, deizmdir. Bu inanış, Tanrıyı kabul eder ancak Onun yarattıktan sonra hiçbir şeye karışmadığını varsayar. Bilim çevrelerinde bu yaklaşım daha çok kabul bulmaktadır. Üçüncü bir görüş olarak da ilahiyatçılar belirir ve Tanrı ve din kavramlarını beraber kabul ederler.

Ölüm düşüncesine karşı ikinci bir dünyanın olduğu inancı, insan beyninde ödül- ceza mekanizmasını harekete geçirir ve bu konudaki korkuları izale eder. Bu noktada Doğu öğretileri de kendi içinde ayrılır. Budizme ve reenkarnasyon düşüncesine göre ruh öldükten sonra ceset değiştirerek varlığını devam ettirmektedir. Fakat bu varsayım insanı pasifleştirerek dünyayı terk etme düşüncesini yerleştirebilir. Ruhun varlığını kabul ettiği halde ikinci bir dünyanın olmadığını düşünen reenkarnasyon inancı, insanın dünyadaki adaletsizliklere karşı kendini savunmasız hissetmesine yol açar. Bu inanış, hayatı boyunca kötülük yapmış ya da bütün ömrünü iyilik yapmaya adamış iki ayrı insan arasında nasıl bir adaletin geçerli olacağına açıklama getirememektedir. Söz konusu belirsizlik aynı

zamanda her şeyin kutsallaştırılması sonucunu doğurmakta ve insanın hareket alanını çok kısıtlamaktadır.

Ateizmin ölümü yok oluş kabul edip, insanı kaosa sürükleyerek mutsuz eden düşüncesine karşılık, duygusal zekâ teorisyenleri insanın biyolojik olarak zaman kavramıyla birlikte doğduğu ve yaşı ilerlese bile bitmeyen hatta artan yaşama arzusuna sahip olduğu gerçeğiyle hareket etmektedirler.

İki Anlayış Arasındaki Farkın Sebebi

Batıda Aydınlanma çağıyla birlikte Kiliseye tepki olarak pozitivist doktrin ortaya çıkmıştır. Bu süreç içerisinde, 'bilim, dine karşı tavır alırsa insanlığın gelişmesi sağlanır' düşüncesi aklı insanın davranışını belirleyen tek ölçüt haline getirmiştir. Batıda aklın bu derece baskın olması, Hıristiyanlığın din adına yaptığı dayatmanın sonucudur. Kilisenin iyilik adına dünyayı terk ettirmesi, 'sarkaç etkisi' diyebileceğimiz bir tesir oluşturmuştur. Nasıl ki sarkacın iki ucundan birine fazla ağırlık verildiğinde diğer uca doğru kayma oluşursa; din adına baskı uygulanan bir Ortaçağ döneminin ardından, reformist aydınların etkisiyle 'dincilik' akımına karşı 'bilimcilik' cereyanı doğmuş ve akıl yüceltilmiştir. Şimdilerde ise duygusal zekâ teorisiyle birlikte, din ile bilimin pandülün iki ucunda sallanması durumu söz konusudur. Çünkü Batıda aklın referans alınması, bir reaksiyon sonucu gelişmiştir. Aslında akılla duygunun çatışması yeni bir durum değildir. İnsanlık tarihi boyunca hep devam etmiştir. Aristo'dan itibaren aklın yüceltilmesi söz konusudur. Ancak akılla birlikte, dinin vazettiği değerler de farkında olunmadan sahiplenilmiştir.

Fakat Batı dünyası son elli senedir, dini öğretilerin terk edilmesi sonucu yetişen neslin yaşadığı psikolojik sorunların farkına vardı. Asırlar boyunca insanlığa sunulan erdemlerin aslında genlerden gelmediği, bunun topluma semavi mesajlarla taşındığı anlaşıldı. Bu arada duyguların beyin bağlantısı kuruldu. Duygusal zekâ kavramıyla da, insanlara, sahip olunması gereken erdemlerin kazandırılması hedeflendi.

Duygusal Zekâya Niçin İhtiyaç Duyuldu?

İnsanın varoluşunun farkına varması, bir amacının olması gerektiği düşüncesi, hem bireysel açıdan hem de toplumsal faydaları bakımından duygusal zekâ kavramını ortaya çıkardı. Duygusal zekâ teorisi ile birlikte Yaratıcının ve dinlerin varlığını kabul eden teoriler değer kazandı.

Batı Dünyasının Duygusal Zekâyı Keşfi

Doğu dünyası yüzyıllar önce, kültürel kod olarak duyguları tanımış ve öncelemişti. Batının duygularla ünsiyeti ise daha ziyade duygusal zekâ kavramının ortaya çıkışıyla şekillendi. Batılı insan, her şeyi beş duyu ile algılamayı tercih edip, aklı kutsallaştırdığı için duyguların insan üzerindeki etkisini göz ardı ederken bunun kötü sonuçlarını gördü ve duygusal zekânın bir ihtiyaç olduğunun farkına vardı.

Batı dünyasını bugünkü noktaya getiren 'deneme yanılma yöntemi'dir. Toplum içerisinde şiddetin artması, depresyonun salgın halini alması, ergenlik çağında intiharların çoğalması gibi olumsuz durumlar Batıyı duygularla uğraşmaya zorladı. Böylece, Doğunun temsil ettiği değerler, 'psikoloji bilimi' adı altında Batıya yeniden girmeye başladı. Ve Batılılar keşfettikleri duyguları ambalajlayarak bize pazarladılar. Biz Doğulular da bu değerleri yeni bulmuş gibi büyük bir hayret ve hayranlıkla kabul ettik.

Batılı insan, her şeyi beş duyu ile algılamayı tercih edip, aklı kutsallaştırdığı için duyguların insan üzerindeki etkisini göz ardı ederken bunun kötü sonuçlarını gördü ve duygusal zekânın bir ihtiyaç olduğunun farkına vardı.

Duygusal Zekânın Batı Felsefesine Katkıları

Duygusal zekânın kabul görmesi, Batının genel öğretilerinin yerine Doğu düşünce yapısının yerleşmesi demektir. Nasıl

ki, Kuantum fiziğiyle birlikte, Newton fiziğinin kuramları değiştiyse; duygusal zekâ bilindikten sonra da materyalist düşünce ve kavramsal çerçeve değişmeye başladı. Hatta bu vesileyle materyalist felsefe, biyoloji bilimi sayesinde semavi düşünceyle buluşma noktasına geldi. Batı değerleriyle, Doğu değerlerinin uzlaşısı aslında dinle bilimin buluşması manasını taşır. Bu da, insani değerlerde, Kuantum fiziğinin bilimsel alanda yaptığına benzer bir dönüşüme yol açtı. Diyebiliriz ki, duygusal zekânın kabul görmesi, davranışların ahlaki sonuçları açısından dünya medeniyetlerinin barışını sağlayacak kadar önemli bir buluştur.

Duygusal Zekâ ile Birlikte Batı'da Değişen Değerler

Batının duygusal zekâ kavramından önce ortaya koyduğu soyut ölçüler, nesnel zevkleri kapsıyordu. Fakat duygusal zekâ ile birlikte Batı'da daha önce hiç savunulmadığı şekilde erteleme duygusu ön plana çıkarıldı ve zevklere sınır koyuldu. Bu da, duyguların eğitimi kavramını ortaya çıkardı. Oysa bu kavram, Doğu öğretilerinde yüzyıllardır 'nefis terbiyesi' adıyla yer almaktaydı.

> ***Batı değerleri anlık zevkleri yüceltirken, Doğu değerleri uzun vadeli hazları öne geçirmiştir. Duygusal zekâ ise uzun ve kısa vadeli zevkler arasında denge kurmayı hedeflemektedir.***

İnsanın zevklerini gemleyerek, ruhunu yüceltmesi ve olgunluk timsali değerleri kamçılaması, kişiler arası ilişkilerde çekim oluşturur. Ayrıca Doğu değerleri duygu alışverişine fırsat verir.

Beynin duyguları düzenleyen alanı keşfedildikten sonra, duygunun da tıpkı bilgi gibi aktarılabildiği ortaya çıkmıştır. İnsan

ilişkilerinde iletişimin yaklaşık % 80'inin beynin duygu aktarımından sorumlu alanlarında gerçekleştiği unutulmamalıdır.

Yine duygusal zekâ çalışmaları sayesinde, duyguların eğitiminde dürtüleri frenlenmek için zaman boyutunun kullanması gerektiği anlaşılmıştır. Batı değerleri anlık zevkleri yüceltirken, Doğu değerleri uzun vadeli hazları öne geçirmiştir. Duygusal zekâ ise uzun ve kısa vadeli zevkler arasında denge kurmayı hedeflemektedir.

Duygusal Zekâyı Neden Batı Keşfetti?

Bir şeyin kıymeti eksiklik olduğunda anlaşılır. Doğu dünyası duyguları zaten yaşadığı için kıymetini bilmiyor ve olaylara gereğinden fazla duygusal yorumlar getiriyordu. Düşünce temelinden çok, duygularını referans alarak karar veriyordu. Fakat Batılılar daha ziyade aklı kullanıyorlardı. Yüzyıllardır akılla kalbin mücadelesini yaşayan Batı dünyası, duyguyu yok sayan yaklaşımların sebep olduğu olumsuzlukları gördüğünde yeni alternatifler aramaya başladı. 'Doğa boşluk kabul etmez' gerçeğine uygun olarak Batıda oluşan boşluk, yeni sorular doğurdu. Doğruyu bulma konusundaki tarafsız görüşlerin keşfettiği duygusal zekâ kavramı zamanla sistematik hale getirilerek insanları yönlendirmeye başladı.

Doğunun bu kavramı Batıdan önce fark etmemesi, duyguların varlığı üzerine kafa yormamasıyla açıklanabilir. Çünkü o zaten duygularla yaşıyordu ve kötü bir mirasyedi olarak geçmiş yüzyılların kazanımlarını yeterince önemsemiyordu. Oysa Batı, aklı kullanarak duyguların farkına vardı.

Batı, Aklıyla Hissediyordu

Batı duyguları bilimsel olarak yeni tanımaya başladıysa da, duygusuz yaşamıyordu. Fakat duyguların nesne ve sıfatlarında hata yapıyordu. Duyguları ifade etmenin değişik yollarından birisi olan 'akıl yoluyla sevme'yi tercih etmişti. Akıl yoluyla sevmede, insan varoluşunu araştırır, herhangi bir şeyin kendisi

için önemli olduğunu aklıyla bulur ve onu sever. Akıl yoluyla sevme işinde, insanın bir hedefi vardır ve duygusunu hedefine uygun konulara yöneltir. 'Duygu yoluyla sevme' ise, çocuk sevgisi, hayvan sevgisi gibi karşılığı olmayan sevgileri içine alır.

İnsanlığın Mutluluğu, Doğunun Değerleriyle Batının Yönteminin Birleşmesinde Yatıyor

Batı felsefesi, bilimi gerçekleri bulmada bir araç olarak kullandığı için her şeyi tanımlamaya, sistemleştirmeye yatkındır. Aslında bu, insanlığa çok şey kazandırmıştır. Çünkü Doğunun da Batının bilimsel yöntemine ihtiyacı var. Doğunun değerleriyle Batının yöntemi birleşirse, terk edilmiş bazı değerler de gün ışığına çıkacağından daha huzurlu bir dünya ortaya çıkar.

Duygusal Zekânın Cevaplayamadığı Sorular

Duygusal zekânın akılcı yaklaşımdan farklı olarak insanın varoluşuna daha derin cevaplar verdiğini söylesek de, bu teorinin yanıtlayamadığı bazı sorular olduğu muhakkaktır. Duygusal zekâ kavramı, insanın dünya üzerindeki mutluluğunu öldükten sonra da devam ettirebilmesi üzerine tezlerle desteklenirse, misyonunu daha iyi gerçekleştirecektir. Çünkü tek başına yeryüzündeki mutluluğu hedef almak, tek kanatlı bir duruştur.

Duygusal Zekâda Kadın Erkek Farkı

İki cins arasında duygusal zekânın gelişme oranına baktığımızda, kadınların erkeklerden bir adım önde olduklarını görürüz. Bunun sebebi, kadınların duygularının gelişkin olmasıdır. Annelik özelliklerini de düşündüğümüzde, kadınların genlerinde duyguların baskın olduğunu görebiliriz. Dolayısıyla erkeklerin duygusal zekâlarını geliştirmek için kadınlardan daha çok çabalaması gerekir.

Duygusal Zekâyı Yükseltmenin Yolu

Örgün eğitim sisteminde Batı öğretisini benimsediğimiz halde, kendi içinde Doğu geleneklerini yaşatan bizim gibi toplumlarda duygusal zekâ ile ilgili bilgiler, aile içinde farkında olmadan öğreniliyor. Fakat esasında duygusal zekâ ölçütlerinin çocuğa şuurlu olarak aktarması gerekmektedir. Eğer duygusal beceriler bilinçli şekilde kazandırılmazsa, çocuklar bu öğretileri ahlaki bakıştan soyutlanmış olarak ve yalnız şekil kısmıyla öğrenirler. Bu zekâ türünü yükseltmenin yolu, değerleri önemseyerek kendi duygularını eğitmekten ve başkalarının duygularını okumaktan geçer. Bu da, doğru duygusal kararlar vermeyi sağlar.

SONSÖZ

Ferrari'yi Kalben Terk Edebilmek

Robin Sharma'nın ünlü kitabı, "Ferrarisi'ni Satan Bilge", bütün dünyada modern yaşamın mutluluk reçetesi olarak algılandı ve yorumlandı. Hikâyesi kısaca şöyleydi: Zeki, yakışıklı, cesur ve çok başarılı seçkin bir avukat olan Julian kalp krizi geçirerek, mahkeme salonunda yere yığılır. İyileştikten sonra yaşamını değiştirmek ister. Çoğu kimsenin sadece hayal edebileceği şöhretini, banka hesaplarını, malikânesini, özel jetini, tropikal adasını ve kırmızı Ferrarisini elden çıkarıp, Hindistan'da sade bir hayat yaşamaya karar verir. Huzuru sade ve mütevazı yaşamakta bulur ve mutlu olmayı başarır.

İnsanoğlu hızlı yaşantı, başarı tutkusu, doyumsuzluk, zevk ve eğlence coşkusu ile mutluluğu arama çabası verirken, ne yazık ki kendini somut zevklere kapılmaktan kurtaramamakta. Tansiyonunu bile denetleyemeyen insanın doğaya hâkim olduğunu düşünmek, oldukça zor. Bunu gören kişi, kendisini güçsüz, zayıf ve yetersiz hissetmekten alıkoyamadığı için şiddetle sarsılıyor. Hayatı, varoluşu sorgulamaya başlıyor. Ölümle yüzleşiyor. Mikroskobik canlılar onu korkutuyor.

Böyle bir ruh durumunda, içindeki sonsuzluk arayışı, onu hayatıyla ilgili tarihi kararlar vermek veya 'devekuşu' yöntemiyle gerçekleri görmezden gelmek ikilemi arasında bırakıyor. İşte ünlü, varlıklı ve başarılı genç avukat, hayatının kritik bir anında kırmızı Ferrarisi'nin sembolize ettiği her şeyi terk edip sade yaşamı ve mutluluğu seçebiliyor.

Peki bu karar, kendisi ve ona benzeyen diğerleri için ne derece doğru? Bugün biliniyor ki, Tibet'te yaşayanlar yok-

sulluklarına rağmen mutlu olmayı başarıyorlar. Fakat diğer taraftan, sadece ruhani bir yaşantı içerisinde mutlu olmak da bencilliğin bir başka türü değil mi? Eğer Edison da böyle davransaydı, yine aynı icatları yapabilir miydi?

Bunları göz önüne aldığımızda doğru bir yaşam için önümüze üçüncü bir seçenek çıkıyor: Mevlana gibi sufilerin ve modern çağ dervişlerinin tezi olan 'dünya elinizde olsun, ama gönlünüzde olmasın' düşüncesi ve kaybettiğine fazla üzülmemeyi, kazandığına çok sevinmemeyi amaç sayan, soyut idealleri olan peygamber öğretileri... Varolma amacımızın, 'iyi insan' ölçülerinde yaşamakla gerçekleşeceği muhakkak. Bunun yanında hakiki mutluluğun ölüm ötesi mutluluğu da kapsayacak şekilde, semavi öğretilerin tezlerini temel alarak yaşanmasının önemli bir değer olduğu kabul ediliyor.

Rahat, insanca ve namerde muhtaç olmadan yaşamak isteği, hem bir hak hem de insanlığının gereğidir. Çünkü insanın temel ihtiyaçlarının karşılanması dışında, elinde olan şeyleri başkalarını memnun etmek için de kullanması, dünyayı daha yaşanılır kılar. Toplumların ilerlemesi, insanlığın huzuru için 'çalışıp, sahip olduklarını terk etmek' davranışının bütün dünyada hâkim olduğunu bir düşünün. Acaba sonuç ne olurdu?

Duygusal Açıdan Zekice Bir Tutum

Gerçek bahtiyarlık, mutlu ve üretken olmayı başarabilmek ise Ferrari'yi satmak çözüm değildir. Sahibi olduklarının ihtiyaçtan fazlasını, başkalarını mutlu etme yolunda kullanmak, bireysel ve toplumsal barışa daha çok hizmet eder. Bu duruş, hem mantıksal hem duygusal anlamda daha zekicedir.

Duygusal zekâ kavramı ile duyguların bilimsel bir kategori olduğu anlaşılmıştır. Duyguların eğitiminde 'dünyayı fiilen değil, kalben terk ediniz' tavsiyesini yeniden keşfetmeye ne çok ihtiyacımız var.

E K L E R

EK -1 DUYGUSAL ZEKÂ KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ*

Az: 1

Orta: 2

Çok: 3

Çok Sık: 4

( ) Duygularımı tanıyorum.
( ) Duygularımı ifade ediyorum
( ) Başkalarının neler hissettiğini anlıyorum.
( ) Birisi konuşurken ne ima etmek istediğini anlıyorum.
( ) Başkalarının hakkımda hissettiklerini anlıyorum.
( ) Duygularımı kontrol edebiliyorum.
( ) Eleştirileri dinliyor ve değerlendirme yapıyorum.
( ) Hayal kırıklıklarından sonra çabuk toparlanabiliyorum.
( ) Zorluklar karşısında olumlu, sakin ve dikkatli olabiliyorum.
( ) Kendime değer veriyorum.
( ) Özeleştiri yapabiliyorum.
( ) Kendimi nasıl mutlu edeceğimi biliyorum.
( ) Zorlukların üstesinden gelebileceğimi biliyorum.
( ) Problemler üzerinde dikkatimi yoğunlaştırabiliyorum.
( ) Kendimi baskı altında hissettiğimde ne yapacağımı biliyorum.

* Dr. Nevzat Tarhan tarafından geliştirilmiştir.

( ) Bir sorunum olduğunda paylaşabileceğim kişiler var.
( ) Başkaları sorunları olduğunda benimle paylaşabiliyorlar.
( ) Zorluklarla karşılaştığımda kolay vazgeçmiyorum.
( ) Beraber olduğum insanlara güveniyorum.
( ) Yaşama ait hedeflerimi gözümde canlandırabiliyorum.
( ) Daima kendime yedek hedefler seçiyorum.
( ) Hedefime ulaşmak için çeşitli seçenekler üretiyorum.
( ) Hedefime ulaşacağım konusunda kendime güveniyorum.
( ) Yaşamımın kontrolünün elimde olduğunu düşünüyorum.
( ) İçsel huzurumun yerinde olduğunu düşünüyorum.
( ) Övüldüğümde şımarmıyorum.
( ) Hiç kimseyi küçük görmüyorum.
( ) Kendimi sorgulayabiliyorum.
( ) Gerçeklerden kaçmıyorum.
( ) Korkularımı kontrol edebiliyorum.
( ) Ölümden sonrasını gerçekçi değerlendirebiliyorum.
( ) Kendimle barışığım.
( ) Genelde pozitifim; ümitsizliğe düşmüyorum.
( ) Çoğu zaman iyimserim.
( ) Duygularım çoğu zaman istikrarlı.
( ) Ne çok titizim ne de dağınığım.
( ) Başkalarının hakkına saygı duyuyorum.
( ) Çalışma arkadaşlarımla uyum içindeyim.
( ) Ailemle uyum içindeyim.
( ) Çalışmaktan zevk alıyorum, tembelliği sevmiyorum.
( ) Para ve malı amaç olarak görmüyorum.
( ) Cinsel arzularımı kontrol edebiliyorum.
( ) İnsanları genel olarak seviyorum.

( ) Alçakgönüllü olduğumu düşünüyorum.
( ) Bir haksızlığa uğradığımda kusuru hemen başkasına atmıyorum.
( ) Haksızlığa uğradığımda önce kendimi sorguluyorum.
( ) Karar verirken ve konuşurken durup düşünüp sonra harekete geçiyorum.
( ) Başkalarını düzeltmek yerine kendimi düzeltmeye çalışıyorum.
( ) Alışveriş yaparken durup düşünüp sonra karar veriyorum.
( ) Öfkemi çoğu zaman kontrol edebiliyorum.
( ) Aksine bir davranış görmedikçe insanları dost kabul ediyorum.
( ) Kendime güveniyorum.
( ) Uykumu çoğu zaman düzenleyebiliyorum.
( ) İdeal kilomu koruyabiliyorum.
( ) Problemler karşısında sorun odaklı değil çözüm odaklı düşünebiliyorum.
( ) Genelde planlı yaşadığımı söyleyebilirim.
( ) Verici olmaktan, insanlara yardım etmekten zevk alıyorum.
( ) Eğlenceye zaman ayırabiliyorum.
( ) Spora zaman ayırabiliyorum.
( ) Hayvanları seviyorum.
( ) Küçük şeylerden mutlu olabiliyorum.
( ) Birisi beni suçladığında hemen savunmaya geçmiyorum.
( ) Çok sık kıskançlık hissetmiyorum.
( ) Çabuk alınganlık göstermiyorum.
( ) Bencil olmadığımı düşünüyorum.
( ) Genelde aceleci ve sabırsız değilim.

( ) Başkalarının yüz ifadelerinden düşüncelerini okuyabiliyorum.
( ) Kendimi kolayca başkalarının yerine koyabiliyorum.
( ) Saçma sorularla beni rahatsız edenlere sabırlı davranıyorum.
( ) Başkalarının duygularına kolayca ortak olabiliyorum.
( ) İnsanları rahatlatmayı başarabiliyorum.
( ) Başkalarını ikna ve inandırma gücüm var.
( ) Genelde güler yüzlüyüm.
( ) Espri yapabiliyorum.
( ) İnsanlar benim yanında kendilerini rahat hissediyorlar.
( ) İkiyüzlü insanlardan hiç hoşlanmıyorum.
( ) Dünyayı düzeltmek yerine kendimi düzeltmeye çalışıyorum.
( ) Acıma duygusu yüksek, şefkatli bir insanım.
( ) Yetinme duygusu olan, kanaat edebilen bir insanım.
( ) İçten ve samimi bir kişi olarak tanınıyorum.

Bütün sorulara verdiğiniz cevapları toplayıp ikiye bölün. Puanınız;

1-40 arasındaysa tehlike işareti (Profesyonel yardım ihtiyacınız kesin)

40-80 arasındaysa sınırdasınız, yardım almalısınız.

80-120 arasındaysa iyisiniz ama daha gelişmelisiniz.

120 ve yukarısındaysa yüksek duygu gücünüz var kararlı ve tutarlı bir biçimde devam ederseniz model insan olursunuz.

EK -2 KISKANÇLIK ÖLÇEĞİ *

Az: 1

Sıklıkla: 2

Çok Sık: 3

( ) Yeterince ilgi göremediğimde kırılırım.
( ) Kolay inanırım.
( ) Hemen vazgeçebilirim.
( ) Sık sık fikir değiştiririm.
( ) Sürekli güvenilmek isterim.
( ) Devamlı beğenilmek isterim.
( ) Genellikle olaylara abartılı tepki veririm.
( ) Bulunduğum ortamda fark edilmeye çok önem veririm.
( ) Sevdiğim kişinin başkasına ilgi göstermesi beni çok rahatsız eder.
( ) Kıskançlığımı öfke biçiminde yansıtırım.
( ) Kıskançlığımı küskünlük biçiminde yansıtırım.
( ) Hayali aldatılma korkum vardır.
( ) Kıskandığım kişiyi yüceltmek, övmek yerine onu incitirim.
( ) Zaman zaman kuşku fırtınaları yaşarım.
( ) Sevdiğim kişinin telefonla uzun konuşmasını ve birisiyle fazlaca ilgilenmesini sorun ederim.

* Dr. Nevzat Tarhan tarafından geliştirilmiştir.

( ) Sık sık, sevilmediğim duygusunu yaşarım.

( ) Eşimin bana olan ilgisinin azalması durumunda hemen aldatıldığımı düşünürüm.

( ) Eşim her söylediğimi yapmazsa ondan kuşkulanmaya başlarım.

( ) Beni kıskandıran kişinin kusurlarıyla çok uğraşırım.

( ) Sorunlar karşısında, 'suçun bir bölümü benim üzerimde' diyemem.

DEĞERLENDİRME

Tüm sorulara verdiğiniz puanları toplayın.

0 – 20 Arası = Sağlıklı sınırlarda kıskançsınız.

20 – 40 Arası= Kendinizi eğitmelisiniz.

40 – 60 = Profesyonel yardım almanız gerekir.

EK -3 KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

STAI FORM – I

ÖN BİLGİ: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duyguları anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi önce okuyun, sonra da şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Sorular için doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin o anda nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Hayır=1 Biraz=2 Çok=3 Tamamıyla=4

1. Şu anda sakinim.
   (1) (2) (3) (4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum.
   (1) (2) (3) (4)
3. Şu anda sinirlerim gergin.
   (1) (2) (3) (4)
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.
   (1) (2) (3) (4)
5. Şu anda huzur içindeyim.
   (1) (2) (3) (4)
6. Şu anda hiç keyfim yok.
   (1) (2) (3) (4)

7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum.
   (1) (2) (3) (4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.
   (1) (2) (3) (4)
9. Şu anda kaygılıyım.
   (1) (2) (3) (4)
10. Kendimi rahat hissediyorum.
    (1) (2) (3) (4)
11. Kendime güvenim var.
    (1) (2) (3) (4)
12. Şu anda asabım bozuk.
    (1) (2) (3) (4)
13. Çok sinirliyim.
    (1) (2) (3) (4)
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.
    (1) (2) (3) (4)
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.
    (1) (2) (3) (4)
16. Şu anda halimden memnunum.
    (1) (2) (3) (4)
17. Şu anda endişeliyim. (1)(2)(3)(4)
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.
    (1) (2) (3) (4)
19. Şu anda çok sevinçliyim.
    (1) (2) (3) (4)
20. Şu anda keyfim yerinde.
    (1) (2) (3) (4)

STAI FORM-I anlık anksiyeteyi ölçer. Puanlama için 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 numaralı ifadelerin değerlerini toplayın. 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 numaralı ifadelerin puanlarını bulmak için ise tercih ettiğiniz seçeneklerin değerlerini 5'ten çıkarın, elde ettiğiniz sonuçların hepsini toplayın.

STAI FORM – II

ÖN BİLGİ: Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duyguları anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi önce okuyun, sonra da genel olarak hissettiğiniz duyguları, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Sorular için doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Hemen hiç=1 Bazen=2 Çok zaman=3 Her zaman=4

21. Genellikle keyfim yerindedir.
(1) (2) (3) (4)

22. Genellikle çabuk yorulurum.
(1) (2) (3) (4)

23. Genellikle kolay ağlarım.
(1) (2) (3) (4)

24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.
(1) (2) (3) (4)

25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım.
(1) (2) (3) (4)

26. Kendimi dinlenmiş hissederim.
(1) (2) (3) (4)

27. Genellikle sakin, kendime hâkim ve soğukkanlıyım.
(1) (2) (3) (4)

28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.
(1) (2) (3) (4)

29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.
(1) (2) (3) (4)

30. Genellikle mutluyum.
(1) (2) (3) (4)

31. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.
(1) (2) (3) (4)

32. Genellikle kendimi emniyette hissederim.
(1) (2) (3) (4)

33. Genellikle kendime güvenim yoktur.
(1) (2) (3) (4)

34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.
(1) (2) (3) (4)

35. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim.
(1) (2) (3) (4)

36. Genellikle hayatımdan memnunum.
(1) (2) (3) (4)

37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.
(1) (2) (3) (4)

38. Hayal kırıklıklarını öyle ciddiye alırım ki hiç unutmam.
(1) (2) (3) (4)

39. Aklı başında, kararlı bir insanım.
(1) (2) (3) (4)

40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.
(1) (2) (3) (4)

STAI FORM-II genel anksiyeteyi ölçer. Puanlama için 22, 23, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 ve 40 numaralı ifadelerin değerlerini toplayın. 21, 24, 26, 27, 30, 33, 36, 39 numaralı ifadelerin puanlarını bulmak içinse tercih ettiğiniz seçeneklerin değerlerini 5'Ten çıkarın, elde ettiğiniz sonuçların hepsini toplayın.

Toplam puan 60'ı geçerse anksiyete var demektir.

EK -4 ZEKÂ TÜRLERİNİ ANLAMA ÖLÇEĞİ

(Yaşıtları ile Kıyaslayarak)

I - SÖZEL ZEKÂ

Yok: 0

Az: 1

Fazla: 2

Çok Fazla: 3

- Okumayı yazmayı sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Kelime oyunlarını sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Espri yapar, hikâye anlatır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- İsimleri kolay öğrenir ve hatırlar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Kelime hazinesi yaşına göre zengindir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- İsteklerini iyi ifade eder.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Çok konuşur.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

PUANLAMA: 0-7 arası "yetersiz"
8-14 arası "orta"
15 ve üstü "yüksek"

II - SAYISAL ZEKÂ

- Her şeyi sorgular.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Aletlerin nasıl çalıştığını merak eder.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Hesap yapmayı sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Yap-bozları, mantık oyunlarını sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Sorun çözmeye meraklıdır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Deney yapmaya heveslidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Sayıları kolay öğrenir ve hatırlar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

PUANLAMA: 0-7 arası "yetersiz"
8-14 arası "orta"
15 ve üstü "yüksek"

III – GÖRSEL ZEKÂ

- Yaşıtlarından daha hayalcidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Okurken kelimelerden çok resimleri öğrenir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Sayfalarca resim çizer.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

- Sanat etkinliklerinden zevk alır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Boyamayı, çizmeyi zevkle yapar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Motif çizme, örnek bulmada çok başarılıdır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Harita okumada çok başarılıdır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Yolunu bul, yap-boz oyunlarını sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Zihinde görüntüleri, simaları kolay öğrenir ve iyi hatırlar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

PUANLAMA: 0-9 arası "yetersiz"
10-18 arası "orta"
19 ve üstü "yüksek"

IV- BEDENSEL ZEKÂ

- Bir veya birden fazla spor dalında başarılıdır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Uzun süre oturmaz, hareketlidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Amaca yönelik bir şeyler yapar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Dans vb. eğlenceleri sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Yeni şeyleri ellemeye, dokunmaya heveslidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Konuşurken mimik ve jestlerini bol kullanır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

- Sök-yap işlerden hoşlanır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Hareketli şeyleri kolay öğrenir ve hatırlar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

PUANLAMA: 0-8 arası "yetersiz"
9-16 arası "orta"
17 ve üstü "yüksek"

V - İŞİTSEL ZEKÂ

- Ritmik konuşur, hareket eder.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Çevreden gelen seslere duyarlıdır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Kolay şarkı öğrenir ve söyler.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Müziği iyi tanır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Sesleri kolay öğrenir ve iyi hatırlar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Korolara katılır, müzik aleti çalar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Tempo tutmayı sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- İnsanları seslerinden tanır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

PUANLAMA: 0-8 arası "yetersiz"
9-16 arası "orta"
17 ve üstü "yüksek"

VI — SOSYAL ZEKÂ

- Yaşıtlarıyla konuşmaktan zevk alır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Lider gibi davranır. Yok
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Sorunu olanlara fikir verir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Arkadaş ilişkilerinde toparlayıcıdır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- İş organize etmeyi sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Çok sayıda yakın arkadaşı vardır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Sokak yaşamında beceriklidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Kendini savunmayı bilir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Aracılık eder, ilgi gösterir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Arkadaşlarının duygularını anlar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

PUANLAMA: 0-10 arası "yetersiz"
11-20 arası "orta"
21 ve üstü "yüksek"

VII-İÇSEL ZEKÂ

- Özgüveni yüksektir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Kendini tanıma çabası içindedir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

- Kuvvetli ve zayıf yönlerini öğrenme çabası içindedir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Bağımsız davranmayı sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Yalnız çalışmayı tercih eder.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Kendine hedef koyar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Durup düşünüp öyle hareket etmeyi sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

PUANLAMA: 0-7 arası "yetersiz"
8-14 arası "orta"
15 ve üstü "yüksek"

VIII-DUYGUSAL ZEKÂ

- Hedefini belirleyebilme becerisi vardır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Kendini harekete geçirebilir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Ruh halini düzenleyebilir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Çevreyle iyi iletişim kurar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Kendi duygularını tanıma becerisine sahiptir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Başkalarının duygularını anlayabilir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Terslikleri yenebilme becerisi vardır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

- Duygusal yaşantıları ve olayları çabuk öğrenir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Olayları ayrıştırabilir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

PUANLAMA: 0-10 arası "yetersiz"
11-18 arası "orta"
19 ve üstü "yüksek"

IX-AHLAK ZEKÂSI

- Ahlaki ölçüleri çabuk öğrenip uygular.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Toplumsal kurallara çabuk uyum sağlama becerisi vardır.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Trafikte sorun yaşamamaya isteklidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Kişisel çıkarlarına aykırı da olsa ahlaki duyguya göre hareket etmeye isteklidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Yalan söylememeye isteklidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Sözünde durmaya isteklidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Başkalarının haklarına saygı duymaya isteklidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Başkalarına yardım etmeye isteklidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Fedakâr davranmaya isteklidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Vicdani, ahlaki normları geliştirme çabası içindedir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

- Suç işlemekten rahatsız olma duygusuna sahiptir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

PUANLAMA: 0-11 arası "yetersiz"
12-22 arası "orta"
23 ve üstü "yüksek"

X – DOĞA ZEKÂSI

- Çevreyi korumaya isteklidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Bitkileri ve yeşil ortamı sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Hayvanları sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Doğayla ilgili hayaller kurar.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Canlılara zarar verdiğinde derin üzüntü hisseder.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Yaşadığı yeri doğal ortama benzetmeye isteklidir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Doğayla ilgili bilgileri kolay öğrenip ifade etme becerisine sahiptir.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla
- Su ile oynamayı sever.
  Yok / Az / Fazla / Çok Fazla

PUANLAMA: 0-8 arası "yetersiz"
9-16 arası "orta"
17 ve üstü "yüksek"

Not:

- Bu test, çoklu zekâ ölçeğidir; önbilgi amacıyla düzenlenmiştir. Zekâ becerilerini geliştirmek için ön değerlendirme niteliğindedir. Çocuğunuzu gözlemlemenizi sağlar. Hangi zekâ alt gruplarında desteğe ihtiyacı olduğunu gösterir.
- Bu ölçeği, değerlendirilen bireyi yakından tanıyan iki kişinin doldurması ve ikisinin verdiği puanın ortalamasının alınması önerilir.
- Bu, standart zekâ testi değildir. Standart zekâ testinin doğru olabilmesi için klinik psikologlar tarafından uygulanması gerekir.
- Bu testi kişinin kendisi için doldurması sağlıklı sonuç vermez. Cevaplar, değerlendirilen kişinin yaşıtları ile kıyaslanarak verilmelidir. Sonuçlarda çelişki olursa uzmana danışılmalıdır.
- 7 yaş ve üstü için geçerlidir.

TOPLAM PUANLAMA

PUANLAMA: 1-80 arası "yetersiz"
81-120 arası "orta"
121- 180 "yüksek"
181 ve üstü "çok yüksek"

Yeni kitap önerimiz için karekodu telefon kameranıza okutunuz.

KAYNAKLAR

Alan L. Mc Ginnis. "Sevginin Gücü". Beyaz Yayınları. 1999. İstanbul

Andreas Hilmer. "Budistler Neye İnanır". GEO. Mayıs. 2006

Antonio R. Damasio. "Descartes'in Yanılgısı Duygu, Akıl ve İnsan Beyni". Varlık Yayınları. 1999

Antonio R. Damasio, Tranel D, Damasio H: "Somatic Markers and The Guidance of Behavior: Theory and Preliminary Testing". In: Frontal Lobe Function and Dysfunction (Levin HS, Eisenberg HM, Benton AL, eds), pp. 217–229. 1991. New York: Oxford University Press.

B.S. Nursi. "Mesnevi-i Nuriye" Yeni Asya Neşriyat. 1994. İstanbul

Daniel Goleman. "Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Önemlidir". Varlık Yayınları. 1996. İstanbul

Daniel Goleman. "Yıkıcı Duygular İle Nasıl Başa Çıkabiliriz? Dalai Lama İle Yapılan Bilimsel Bir Dialog" . İnkılap Yayınları. 2005. İstanbul

Davidson R., Harrington A. "In Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature". Oxford University Pres. 2001

Edward O. Wilson. "Doğanın Gizli Bahçesi". TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları. 1999. Ankara

F.Lelord, C. Andre. "Zor Kişiliklerle Yaşamak". İletişim Yayınları. 2000. İstanbul

Gottman J.M, Katz L.F, Hoovan,C. "Meta Emotion: How Families Communicate Emotinally". Lawrence Erlbaum Associates. 1997

H. Gardner. "Frames of Mind, The Theory of Multiple Intelligences". New York Basic Books. 1983

Haluk Özbey, Şenol Göka. "Herhalde İnsan". Elips Yayınları. Mart 2004. Ankara

Harry Adler. "Sağ Beyin Yöneticisi, Beyin Gücünü Etkin Kullanma". Kariyer Yayınları. 2000. İstanbul

J. Searle. "Rediscovery of the Mind". M. A. MIT Pres. 1992. Cambridge.

Lawrence E. Shapiro. "Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek". Varlık Yayınları. İstanbul

Leslie Lipson. "Uygarlığın Ahlakı Bunalımları, Manevi Bir Erime mi, Yoksa İlerleme mi?". İş Bankası Kültür Yayınları. 2003. İstanbul

Nancy C . Andreasen. "Cesur Yeni Beyin, Genom Çağındaki Fetih, Ruh Hastalıkları". Okuyan-Us Yayınları. 2003. İstanbul

Nevzat Tarhan. "Kadın Psikolojisi". Nesil Yayınları. 2005. İstanbul

Nevzat Tarhan. "Psikolojik Savaş". Timaş Yayınları. 2002 İstanbul

Paul Ekman. "Voluntary Smilling Changes Regional Brain Victirity". Psycological Science, 4: 345-45. 1993

Peter S. Eriksson. "Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus". Natura Medicina. 4.11.1313 (1998)

Robert Frager. "Kalp, Nefs ve Ruh". Gelenek Yayınları. 2003. İstanbul

Robin Sharma. "Ferrarisini Satan Bilge" GOA Basım Yayın. 2005. İstanbul

Roper Penrose. "Bilgisayar ve Zekâ, Kralın Yeni Usu I". TUBİTAK Popüler Bilim. No: 52. 2000. Ankara

Sait Aykut. "Ölüm: Aşk ve İnanç Renginde" COGİTO Dergisi, YKY Yayınları. Sayı: 40. 2004

Siegfried Brockert, Gabriele Braun. "Duygusal Zekâ Testleri, Duygusal Zekânızı Değerlendirin". MNS Yayıncılık. 2000. İstanbul

Süleyman Ateş. "İslam Tasavvufu". Yeni Ufuklar Neşriyat. 2004. İstanbul

Şefik Can. "Cevahir-i Mesneviye". Ötüken Yayınları. 2001. İstanbul

Toksöz B. Karasu. "Huzurlu Yaşama Sanatı". Boyner Yayınları. 2003. İstanbul



Duygusal zekâ kavramı keşfedilmeden önce, duyguların bilimsel bir kategori olarak ele alınması fikri hep ihmal edilmişti. Bu nedenle, duyguların aslında hayatımızın odağında yer alan rolleri de uzun bir süre görmezden gelindi.

Batı düşüncesi, duyguları yok sayıp aklı tek mutlak değer olarak kutsarken, Doğu ise sahip olduğu zenginliğin farkına varmıyor ve duyguların eğitimine gereken önemi vermiyordu. Oysa duyguları çözümleyebilmek, kişinin kendini tanımasının ilk adımıydı.

Nevzat Tarhan, ***Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ***'nın insanın sahip olduğu olumlu ve olumsuz tüm duyguları birer birer çözümleyerek, "duygusal zekâ" kavramına farklı bir bakış getiriyor. Bu kavramı, Doğu'nun ve Batı'nın değerleriyle birlikte yeniden yorumlayan yazar, bu sayede duyguların eğitiminde yeni bir pencere açıyor.

TİMAŞ

PSİKOLOJİ

ISBN 978-605-08-2369-1

9 786050 823691

timas.com.tr timasyayingrubu

0293162 VEE
THG
0293162
VEE