ÖZEL HP HUMANİTE TIP MERKEZİ



POZİTİF PSİKOLOJİ

Prof.Dr.Sedat Özkan

Hastalıktan hayata...

Ekip olarak hepimiz, bilimin, güven ve sevginin en yüksek değerler olduğu inancı ve gururu ile sağlık ve mutluluk için...

POZİTİF PSİKOLOJİ

Günümüz psikiyatrisi ve psikolojisi artık sadece hastalıkların tedavisiyle uğraşmıyor. Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı tanımlarken iki noktaya değiniyor:

1- Hastalığın olmaması
2- Bedenen, ruhen ve toplumsal tam iyilik hali
Tabii, bedensel, ruhsal, zihinsel optimum işlevsellik de olmalı; beden beyin, zihin, üretken olursa iyi olur.

Her hastalığın tedavisi kişiye özeldir. Aynen kişiye özel elbise dikmek gibi, bizler burada hastaya uygun olan en doğru bireysel tedaviyi sağlıyoruz. Her hastalığı tedavi ederken, hastalık dışı alanları da geliştirmek gerekir. Nasıl ki kanser tedavi ediliyorken, kanser dışı hücreler ve bağışıklık sistemi güçlendiriliyorsa, aynı şey psikiyatri hastaları için de geçerlidir.

Atatürk "Hattı müdafaa yoktur, sathı müdafaa vardır." demiştir. Müthiş bir yönlendiricidir. Ben bu özdeyişi tıpta şöyle yorumlarım: Bir bölgede enfeksiyon var ise, diğer (enfeksiyon dışı) hücreler, organ sistemleri sağlıklı ise, enfeksiyon kolay yenilir. Depresyonu yaşayan bir kişinin, yaşamı ve zihniyeti ne kadar antidepresif ise depresyonu o kadar kolay yenecektir.

Depresyonu, obsesif kompulsif bozukluğu ya da herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olan bir kişinin yaşamla ne kadar sağlam ve sağlıklı bağları varsa, hastalık o kadar kolay tedavi edilir. O açıdan tıpta hastalık tedavi edilirken, kişinin beyni, zihni, yaşam alanları güçlendirilmelidir.

Son yıllardaki, beyin-zihin kuramları özellikle nöroplastisite kuramı ortaya koymuştur ki kişinin yaşam biçimi beyni etkilemektedir.

PROF. DR. SEDAT ÖZKAN
İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi
Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Bilim Dalı Kurucusu Öğretim Üyesi ve Başkanı (1989-2011)
Onkoloji Enstitüsü Psikososyal Onkoloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi ve Başkanı (1993-2011)
Avrupa Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikosomatik Birliği Yönetim Kurulu Üyesi
2005 Avrupa Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikosomatik Tıp Kongresi Başkanı
2011 Dünya Psiko-Onkoloji Kongresi Başkanı
Psikososyal Onkoloji Derneği Başkanı
Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikosomatik Tıp Derneği Başkanı
Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikosomatik Tıp Derneği Kongreleri Başkanı (1990-...)
Humanite Psikiyatri Tıp Merkezi Direktörü

POZİTİF PSİKOLOJİ NEDİR?

- *Pozitif psikoloji, aynı kognitif psikoloji, anormal psikoloji, gelişimsel psikoloji, sosyal psikoloji, adli psikoloji, organizasyonel psikoloji gibi psikolojiyi oluşturan bilimsel bir alandır.*
- *Pozitif psikoloji, optimal insan işleyişinin bilimsel bir çalışmasıdır.*
- *Hastalık modelini değil, kişinin sahip olduğu güçlü özelliklere dayalı modeli benimser. Bir diğer deyişle, neyin yolunda gitmediğini göz ardı etmeden, nelerin yolunda gittiğine bakarak, iyi olanı geliştirip, iyi olmayanı iyileştirmeyi hedefler.*
- *Bu model, danışanların dikkatini, sorunlarının çözümünden öte, çözüme ulaşmak için güçlü yönlerinin nasıl kullanılabileceğine çeker.*
- *Sadece neyin ters gittiğinden ziyade, nelerin yolunda gittiğine odaklanır ve bu yönlerin geliştirilmesi için olanak sağlar.*
- *Hasarlı yanların iyileştirilmeye çalışılması kadar güçlü yanların da iyileştirilmesini savunur.*
- *Akıl sağlığı, sadece psikolojik bir rahatsızlığa sahip olup olmamak ile ölçülemez; olumlu duygulara, olumlu sosyal ilişkilere ve olumlu işlevselliğe sahip olmayı da içinde barındırır.*
- *Pozitif psikoloji, bireylerin, grupların ve kurumların var olan kapasitelerini, olumlu ve güçlü özelliklerini en etkin ve verimli bir şekilde değerlendirmelerini sağlayan ve pozitif yönde gelişimlerini destekleyen durumların ve unsurların neler olduğunu inceleyen bir yaklaşımdır. Pozitif Psikolojinin kurucularından Seligman ve Csikszentmihalyi, pozitif psikolojinin amacının sadece negatifi vurgulamak ve düzeltmek olmadığını, ayrıca pozitifi ortaya çıkarmak, desteklemek ve hatta toplumu bu pozitif özelliklerle birlikte yeniden oluşturmak olduğunu savunur.*

Dr. Tal Ben Shahar "Mükemmeli Aramak" isimli kitabında ve pozitif psikolojinin en kapsamlı ve açıklayıcı tanımlarından birisini yapmıştır:

"İnsanın hayatı işlevlerini en iyi şekilde yerine getirecek şekilde yaşamasına katkıda bulunmaya yönelik bilimsel çalışmaların tümü olarak tanımlanabilecek Pozitif Psikoloji, bireylerin ve toplumların başarılı olmalarını sağlayacak etkenleri belirleyip geliştirmeyi hedefler."

Mevlana'nın Mesnevi isimli eserindeki "Kardeşim sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünürsen gülistan olursun. Diken düşünürsen dikenlik olursun." sözünde de pozitif düşüncenin ve pozitif psikolojinin önemini görebilmekteyiz. Hastalığı tedavi ederken ya da yaşamdaki sorunları çözmek için odaklanırken, sağlam, sağlıklı ve güzel olanları ihmal etmeyeceğiz. Olumsuz ve kriz dışı alanlar güçlendirildikçe; krizi çözmek daha kolaydır. İstanbul'un trafik sorununa odaklanıp, yakınırken, İstanbul'un binlerce güzelliğini görmemezlik yapmayalım.

Seligman'a göre, bozuklukların, rahatsızlıkların tedavisini gerçekleştirmek, bu bozuklukların oluşumuna nasıl engel olacağımız hakkında yeterince bilgi sağlamıyor. Bunu sağlayan ise, güçlü yönlerin, yeterliliklerin, erdemlerin (ileri görüşlülük, umut, kişiler arası ilişkilerdeki beceri, cesaret vb.) fark edilmesi ve beslenmesidir. Bu güçlü yönlerin egzersizlerle sağlamlaştırılması, ileride oluşabilecek herhangi bir bozukluğa karşı tampon görevi görür.

Aynen bir çocuk yetiştirirken olduğu gibi, çocuğa sadece kötü ya da yanlış yaptığı, zayıf yönlerini söylemek yerine, ona neyde iyi olduğunu göstermek ve bu güçlü yönünü geliştirmesine yardımcı olmak esastır. Böylelikle o güçlü yönler, zor zamanlarla karşılaşıldığında koruyucu bir kalkan görevi görmüş olurlar. Burada sloganımız: olumluları geliştir; yeni olumlular yarat!

POZİTİF PSİKOLOJİ NE DEĞİLDİR?

- *Sadece olumlu olaylara odaklanmak değildir.*
- *Olumsuzu görmezden gelmek değildir.*
- *Hep pozitif düşünmek değildir. Zayıflıkları ve olumsuzlukları da dikkate almak gereklidir.*
- *Polyannacılık değildir.*

ERDEMLER VE GÜÇLÜ YÖNLER

Psikoloji uzunca süreler 3 D ile anıldı: Duygu, Düşünce, Davranış. Pozitif psikoloji buraya bir D daha ekledi: insanı insan yapan Değerler.

Seligman ve arkadaşları, büyük dinlere ve geleneksel kültürlere de bakarak, çoğunluk tarafından kabul gören 6 temel erdem olduğuna karar verdiler. Bunun için Aristoteles ve Platon, Aquinas ve Augustine, Eski Ahit ve Talmud, Konfüçyüs, Buda, Lao-Tze, Bushido (samuray kodu), Kur'an, Benjamin Franklin - toplamda iki yüz erdem kataloğu araştırmacılar tarafından incelendi. Hepsinde ortak olan 6 erdemde karar kılındı. Bunlar:

- *Bilgelik ve Bilgi*
- *Cesaret*
- *Sevgi ve İnsanlık*
- *Adalet, Tavır*
- *Maneviyat*
- *Ölçülülük*

Bir diğer yandan bu erdemler çok soyut ve ölçülmesi pek mümkün olmayan özellikler olduğundan, erdemlere giden bazı yol ve yönlere dikkat çekilmesine karar verilmiş. Örneğin insanlık yönünü ölçmek için nezaket, hayırseverlik, sevme ve sevilme kapasitesi, fedakarlık veya şefkate bakılmasına karar verilmiş. Bu rotalara güçlü yönler demişler ve soyut erdemlerin aksine, bu güçlü yönlerin her biri ölçülebilir ve edinilebilir. Tüm erdem ve güçlü yönler için Tablo 1'e bakınız.

Güçlü yönlerinden birini kullanmak genellikle bunu yapan kişide otantik olumlu duygular üretir: gurur, memnuniyet, sevinç, tatmin veya uyum. Bu nedenle, güçlü yönlerimiz ve erdemlere göre hareket ederken hepimiz kazanç sağlamış oluruz. Bu yüzdendir ki, sahip olduğumuz güçlü yönleri keşfetmek (bunun için ölçekler var), ve bu güçlü yönleri günlük hayatımızda olabildiğince sık şekilde kullanmak bizlerin mutluluğunu ve doyumunu pekiştirecektir.

Erdemler	*Bilgelik ve Bilgi*	*Cesaret*	*Sevgi ve İnsanlık*	*Adalet, Tavır*	*Ölçülülük*	*Maneviyat*
Güçlü Yönler	-Merak/ Dünyaya İlgi -Öğrenme Aşkı -Muhakeme / Eleştirel Düşünme / Açık Görüşlülük -Sosyal Zeka / Kişisel Zeka / Duygusal Zeka -Perspektif	Kahramanlık Ve Cesurluk -Azim / Sıkı Çalışma/ Gayret -Doğruluk / Samimiyet / Dürüstlük	-Şefkat / Cömertlik Sevgi Dolu Olmak Ve Sevilmeye İzin Vermek / Değer Olmak	Vatandaşlık / Görev / Takım Çalışması / Sadakat -Adalet Ve Eşitlik -Liderlik	Oto Kontrol -Sağduyu / Ayrım / Dikkat -Alçak Gönüllülük	-Takdir Ve Mükemmellik - Şükran - Umut / İyimserlik / İleri Görüşlülük -Maneviyat / Amaç Duygusu / İnanç - Affetmek Ve Merhamet -Şakacılık Ve Mizah - Coşku / Tutku

24 erdem ve güçlü yönden hangilerine daha çok sahip olduğunuzu gösteren Güçlü Yönler Ölçeği'ni doldurduğunuz zaman sahip olduğunuz 5 temel güçlü özelliği keşfetmiş olursunuz. Bu testin sonucunda, uzmanlarımızla planlayacağınız tekniklerle bu özellikleri nasıl günlük yaşamda uygulayabileceğinizi öğrenebilirsiniz. Örneğin, "şükran duymak" sizin güçlü yönlerinizden biriyse, yatmadan önce o gün içinde şükran duymanızı sağlayacak küçük şeyleri (örn: bugün ailemle yemek yemek ya da bugün işten tahmin ettiğimden erken çıktım gibi) düşünmeniz, sizi yatmadan önce çok mutlu edebilir.

Bir başka örnekle "şefkat" güçlü yönüne sahip iseniz, yolda gördüğünüz görme engelli bir kişinin karşıdan karşıya geçmesine yardımcı olmak sizi çok mutlu edebilir. Bu noktada bir insana yardımcı olmak, insanın kendisine yeni bir elbise almsından daha çok mutlu ediyor. Hangi erdemlere sahip olduğunu keşfeden biri hayatında da o erdemleri daha çok kullanmayı zamanla öğrenebiliyor.

Amacımız, kişinin hastalığını tedavi ederken, beynin sağlam alanlarını güçlendirmek. Kişilik ve yaşamın güçlü yönlerini ortaya çıkaracağız, olumlulukları işlevsel kılacağız, yeni olumluluklar yaratacağız. PERMA modeli de burada devreye giriyor.

SELIGMAN – İYİ OLUŞ MODELİ - PERMA

Martin Seligman tarafından geliştirilen çok boyutlu bir iyi oluş modelidir. Bütünlükçü bir yapıya sahiptir. PERMA ifadesi beş bileşenin İngilizce'deki hallerinin baş harflerini sembolize etmektedir. Tablo 2'den bileşenleri hakkında detaylı bilgiye bakınız.

1- Olumlu duygular (Positive emotions),
2- Bağlanma - Akış (Engagement),
3- Olumlu ilişkiler (positive Relationships),
4- Hayatın Anlamı (Meaning),
5- Başarı (Accomplishment).

Seligman'a göre bu bileşenlerin hiçbiri tek başına iyi oluşu vermemekte ama her biri ona katkıda bulunmaktadır. Yani örneğin, sadece başarıya sahip olmak ya da sadece iyi arkadaşlıklara sahip olmak iyi oluşa sahip olmak için yeterli değil. Ancak bütün bu beş bileşeni keşfe çıkmak, ve bu kavramlar üzerinde çalışmak, güçlü özelliklerimizi keşfedip günlük hayatımızda bu alanlarda kullanmak bizi adım adım iyi oluşa götürür.

Burada uzmanlarımızın yönlendirmesine ve rehberliğine ihtiyaç duyabilirsiniz. Kavramlara ve tekniklere aşina oldukça, kendi kendinizin rehberi olma yolunda ilerleyeceksiniz.

Tablo 2 PERMA Bileşenleri

(P) Olumlu duygular	*Olumlu duygular kişinin farkındalığını arttırmakta ve daha açık bir zihin yaratmaktadır. Aynı zamanda olumlu duygular deneyimleyen kişilerin yaratıcı düşünme testlerinden daha yüksek puan aldıkları, daha bütüncül düşünebildikleri, güçlü bir dikkate sahip oldukları ve hem büyük resmi hem de küçük ayrıntıları fark edebildikleri görülmektedir. Ayrıca olumlu duyguların problem çözme ve stresle baş etme becerilerini, üretkenliği ve iş verimliliğini arttırdığı görülmektedir. Buna ek olarak yine olumlu duyguların fiziksel sağlığı, ruh sağlığını daha iyi bir seviyeye çıkardığı ve psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu arttırdığı vurgulanmaktadır. PERMA olumlu duygular açısından mutluluk, haz, neşe, rahatlık gibi duygular üzerine odaklanmaktadır.*

(E) Bağlanma (Akış)	*Belirli bir faaliyetle, organizasyonla ya da amaç ile derinden bir psikolojik bağlantılılık hali içinde olma anlamında tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle, kendini, zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak kadar bir etkinliğe kaptırma olarak tanımlanmaktadır.* *Kişiler, söz konusu hedeflere ulaşmak için yapacakları işlere odaklanmakta ve yüksek bir içsel motivasyon taşımaktadırlar.*
(R) Olumlu ilişkiler	*Başkaları tarafından sevilme, destek ve değer görme demektir. Dolayısıyla olumlu ilişkilere sahip olmak, iyi hissetmenin ve iyi oluşun önemli bir parçası olarak görülmektedir. Zira bu tür ilişkiler bireylerin içinde bulundukları toplumla bütünleşme duygusuna, sevdikleri tarafından ilgi görmelerine ve sosyal ilişkilerinden memnun olmalarına işaret etmektedir.*
(M) Hayatın Anlamı	*Bireyin kendinden daha büyük bir şeye aidiyet hissetmesi ve ona hizmet etme arzusu duymasıdır. Anlam, insana yaşamanın değerli ve yaşanmaya değer olduğu hissini vermektedir İnsanı hayatta tutan şey yaşamda anlam bulması ve bir amacı olmasıdır.*
(A) Başarı	*Başarı gerek nesnel gerekse öznel olarak ölçülebilen ve kişide olumlu duygular uyandırmasa ya da kişi için anlam ifade etmese de elde edilebilen ve sürdürülebilen bir şeydir. Hedef belirlemeyi ve bu hedefler için çalışmayı gerektirmektedir.*

Peki bunları nasıl başaracağız?

Olumlu Duygular: *Belli sınırlar içinde geçmiş hakkındaki olumlu duygularımızı arttırabiliriz. Bunun için en önemli iki eylem şükran duymak ve affetmektir.*

Şimdiki zamanla ilgili olumlu duygulara fiziksel zevklerin ve farkındalığın tadını çıkararak; gelecekle ilgili olumlu duygulara, umut ve iyimserlik inşa ederek ulaşabiliriz. Duygular zaman içinde iniş çıkışlar yaşarlar, bu normaldir, burada yapılmak istenen, içine düşülen olumsuz duygular kuyusundan çıkabilmektir.

Mevlana der ki "Düşüncen konuşmana, konuşman hareketine, hareketin kaderine yansır. Güzel düşün, güzel yaşa."

Özgürlük, adalet, eşitlik, kardeşlik, paylaşmak, üretmek mutluluktur. Ahlak, bilim, insani değerler, üretkenlik mutluluktur.

Her insan, insanlığı temsil eder (Humanite). İnsanlığı temsil eden insan olmak mutluluktur.

Bağlanma (Akış): Kişinin becerilerini, güçlü özelliklerini kullanabildiği aktivitelerde yaşadığı bir deneyimdir. O anda konsantrasyon tamamen yapılan aktiviteye yöneltilir, öz farkındalık kaybolur ve zaman algısı bozulur, sanki zaman durur. Akış, iyi bir konuşma, iş görevi, müzik aleti çalma, kitap okuma, yazı yazma, mobilya yapımı, bisiklet tamir etme, bahçe işleri, spor eğitimi veya performans gibi çok çeşitli aktivitelerde deneyimlenebilir.



P – Positive Emotion: **Olumlu Duygular**: iyi hissetmek, iyimserlik, keyif ve zevk almak, olumlu duygular deneyimlemek

E – Engagement: **Etkileşim**: yapılan aktivite ile akışta olmak. Ilginç hobilere sahip olmak

R – Relationships: **İlişkiler:** Sosyal bağlar, sevgi, samimiyet, duygusal ve fiziksel etkileşimler

M – Meaning: **Anlam ve Amaç**: hayatta bir amaca sahip olmak. İnsanlar kendilerinden daha büyük bir şeyin parçası olmak isterler.

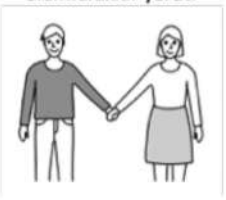
A – Accomplishments: **Başarılar:** gerçekçi hedefler, azim, kendiyle gurur duymak



Olumlulukları arttır. Yeni olumluluklar yarat.



Seni mutlu ve meşgul eden şeyleri bul. Hobilerin için daha çok vakit yarat. Çalışan, üreten, okuyan, öğrenen insan her zaman daha mutludur.



Diğer insanlarla sağlıklı ilişki ve iletişim kuran, insanlarla sevgi ve saygıya, değer vermeğe dayalı uygar ilişki ve etkileşim içinde olan insan mutludur. İnsanlarla duygusal bağlar ve sevgi-güven içeren dostluklar kur.



Hayatında değer yargılarına uygun hedeflerin olsun, bu amaç doğrultusunda yaşa. Yaşamına anlam ve değer kat.



Sana başarı duygusu yaşatan aktivite ve görevleri düşün ve daha fazla başarı için çabala, emek ver.

Olumlu İlişkiler: *Dünya ile bağlarını arttır. Dostluk ilişkileri kur ve geliştir. Mutluluğa katkıda bulunan deneyimler, genellikle ilişkilerimiz aracılığıyla güçlendirilir; örneğin, neşe, anlam, kahkaha, aidiyet duygusu ve başarıdan duyulan gurur. Başkalarıyla olan bağlantılar yaşama bir amaç ve anlam katabilir. Başkalarından destek almak ve onlarla bağlantı kurmak, yaşamın "iniş - çıkışlarına" karşı en iyi panzehirlerden bir kaçıdır ve kendinizi rahat hissetmenin güvenilir bir yoludur.*
Araştırmalar, başkaları için iyilik yapmanın refahı artırdığını gösteriyor. Güçlü ilişkiler geliştirmek, sevgi, şefkat, nezaket, empati, takım çalışması, işbirliği, fedakarlık ile sağlanır.

Hayatın Anlamı: *Din (ortak inançlar), aile, bilim, siyaset, iş organizasyonları, adalet, topluluk, sosyal topluluklar vb. gibi kendimizden daha büyük bir oluşun bir parçası olmak onun için hizmette bulunmak.*

Başarı: *İnsanlar, işyeri, spor, oyunlar, hobiler gibi alanlar dahil olmak üzere çeşitli alanlarda kendi iyiliği için başarı, yeterlilik, ve ustalık peşinde koşarlar. Bu da onları, olumlu duygu, anlam ve ilişkilere ulaştırır.*

AMAÇ:

Uzmanların teşvik ve rehberliği ile güçlü yönlerinizi keşfetmek, olumsuz tutumların üstesinden gelmek, size amaç veren şeye odaklanmak ve yaşam seçimlerinizi kontrol etmek için kendi pozitif psikoloji projenizi başlatmanızı hedefliyoruz. Olumlu duyguların tadını çıkarmaktan daha iyi ilişkiler kurmaya ve dayanıklılığı geliştirmeye kadar, zihinsel ve fiziksel sağlığınızı artıracak ve günlük yaşamda tatmin bulacak araçları elde edeceksiniz.

Amaç skalada -8 olan bir özelliği 0 yapmak değil, bunu skaladaki pozitif değerlere çıkarmaktır. Yani sadece neyi yapamadığınız ya da kötü yaptığınızdan ziyade, neleri iyi yaptığınız, neleri yapınca daha iyi hissettiğinize de bakmakta fayda olduğunu savunur pozitif psikoloji.

- *Danışanların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak,*
- *Fiziksel sağlık, romantik ilişkiler, arkadaşlıklar, kariyer veya genel olarak yaşam kalitesini geliştirmeye yönelik girişimler amaçları arasında yer alır.*
- *Güçlü yönlerin hayatın her alanında, olabildiğince çok kullanılmasına yardımcı olur.*
- *İnsanların hayattan aldıkları tatmini geliştirmeye odaklıdır.*
- *Bu amaçla yapılan araştırmalar incelendiğinde; pozitif duygu ve değerlerin hayatın farklı alanlarında başarıyı getirdiğini, pozitif duygulara yatkınlığı olan kişilerin tatmin edici bir aile hayatı ve ilişkilerinin yanında daha sağlıklı ve uzun bir yaşam elde ettiğini, daha yüksek gelir ve daha üstün iş performansı elde ettiğini göstermiştir. Bu yönüyle bakıldığında pozitif psikoloji yaklaşımının nihai amacının, insanın normal yaşamını daha tatmin edici bir duruma getirmek olduğu görülmektedir.*

Olumsuz deneyimler, birey ya da terapist tarafından bastırılmamalıdır; bu tür deneyimler de bireyin gücünü ortaya koymasına yardımcı olabilir.

KAVRAMLAR:

Anlık yaşadığınız mutluluğu, hayat boyu kalıcı olan mutluluktan ayırmanız önemli. Anlık mutluluk, bir çikolata yemekten, yeni bir kıyafet almaktan ya da bir çiçek, bir iltifat almanın sonucunda yaşadığımız kısa sürelik mutluluklardır.

Bir hedonist, hayatında mümkün olduğunca çok iyi anlar bulunmasını ve mümkün olduğunca az kötü anlar deneyimlemeyi ve sadece haz yaşamayı ister. Basit hedonik teori, yaşam kalitesinin sadece iyi anların miktarından kötü anların miktarının çıkarılması sonucuna bağlı olduğunu söyler. Ama bu çarpık bir bakış açısı oluşturur. Çünkü bir anının iyi ya da kötü olduğu bizim bakış açımıza göre değişiklik gösterir.

Martin Seligman'a göre iyi bir hayat inşa etmek, güçlü yanların parlatılması, geliştirilmesi ve zayıf, hassas yönlerinize karşı tampon görevi görmeleri ile mümkündür. Bu güçlü yanlarımızı bilmek, ve günlük hayatımızda olabildiğince farklı ortam ve durumlarda kullanmamız bize otantik mutluluğu getirecektir.

Kişisel güçlü yönlerin ve erdemlerin kullanılmasıyla ortaya çıkan olumlu duygular otantik olanlardır, çikolata, uyarıcı/uyuşturucu maddeler, sevgisiz cinsel birliktelik, alışveriş ve mastürbasyon ise mutluluğa giden otantik olmayan kısa yollardır. "İyi yaşam nedir" sorusunu kendinize sorun, ancak bunu "hoş bir yaşama sahip olmak" ile karıştırmayın. Örneğin lüks bir araba kullanmak, lüks bir saate sahip olmak hoş olabilir ama size iyi bir yaşam sunmaz. Size otantik mutluluğu ve hayat boyu memnuniyeti sağlayacak olan güçlü yönlerinizi keşfetmeniz ve bunları her gün kullanmanız olacaktır. Öyleyse, anlamlı bir yaşam sürmek, iyi bir yaşamdan daha fazlası olduğu gibi iyi bir yaşam da hoş bir yaşamdan daha fazlasını barındırır.

Yapılan çalışmalarda, yüksek başarılar ve sahip olunan maddesel şeylerin mutluluğa etkisinin çok az olduğu; dostlukların ise mutluluk getirdiği bulunmuş. Örneğin:
- *Hayatta yaşadığımız önemli ve büyük olaylar (işten kovulmak ya da terfi almak gibi) 3 aydan daha kısa sürede mutluluk seviyemizdeki etkisini kaybediyor.*
- *Servet, zenginlik, sanıldığının aksine mutlulukla düşük bir bağlantı içeriyor. Zengin insanlar, fakir insanlara oranla çok az bir farkla daha mutlu bulunmuşlar.*
- *Fiziksel çekiciliğin, mutlulukta pekte etkisi bulunmamış.*
- *Fiziksel sağlık da yine sanılanın aksine, mutlulukla düşük bağlantılı bulunmuş.*

Yanlış bilinen doğrular olan şunları ise yapmanıza gerek yok:

1. *Daha fazla para kazanmak (para yok denilecek kadar az bir etkiye sahip, hatta materyalist zihniyette bireyler daha az mutlu) sahip olmak, olmak değildir.*
2. *Sağlıklı kalmak (sizin kendinizi ne kadar sağlıklı gördüğünüz daha önemli)*
3. *Olabildiğince daha fazla eğitim almak (az etkili)*
4. *Daha güneşli bir iklime sahip bir yere yerleşin (hiç etkisi yok)*

NEDEN POZİTİF PSİKOLOJİ:

Geçmişinizin, geçmiş yaşantılarınızın geleceğinizi belirlediğine inanıyorsanız, yaşamda pasif kalmayı tercih edersiniz. Oysa ki insan beyni hamur gibidir, yoğrulabilir, değiştirilebilir. Yeni sağlıklı öğrenmeler, yeni sağlıklı yaşantılar, beyni değiştirir. Geçmiş travma ve olumsuzluklar, yaşantınızı yönlendirmez; engellenebilir. İnsan beyni her yaşta değişebilir. İnsan kendi irade, öğrenme ve deneyimleri ile kişiliğini değiştirebilir. Kişi, yaşamını değiştirerek, beynini değiştirebilir. Ne zaman ki bir kişi, yaptığı şeyin küçük de olsa fark yaratamayacağına kendini ısrarla inandırırsa, kendini çaresiz hissedecek ve hiçbir şey yapmamayı tercih edecektir. Öğrenilmiş iyimserlik ile, öğrenilmiş çaresizlik kırılmalıdır.

Bir çok araştırmacı, çocukluk yaşantılarının ve çocukluk travmalarının yetişkinlikteki etkilerinin abartıldığı görüşünde. Yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğu da bu görüşü destekler nitelikte. Nöroplastisite kavramı burada önemli bir rol oynuyor. Son yıllardaki, beyin-zihin kuramları özellikle nöroplastisite kuramı ortaya koymuştur ki kişinin yaşam biçimi beyni etkilemektedir.

Nöroplastisite gelişim, öğrenme, büyüme, yaşlanma, bozulma, hasarlanma, iyileşme, tedavi, terapi ve rehabilitasyon gibi farklılaşmanın yaşandığı tüm süreçlerde ortaya çıkan değişim ve düzenleme mekanizmalarının yönlendirdiği tüm 'yeni' veya 'yeniden' yapılanmaları ifade eder.

Bu bize insan beyninin ve dolayısıyla düşünce ve davranış kalıplarının sabit olmadığına dair heyecan verici bir işaret veriyor. Yeni sinir hücrelerinin sinir ağlarına katılmasıyla düşüncelerin dolaşacağı yeni patikalar oluşuyor. Bu da hafızaya kaydedilmiş endişe ve stres yaratan korkulardan kurtulmanın mümkün olduğunun bir göstergesi. Yerleşik korkular pek çok kişide kaçınmacı ve uzak davranışlara dönüşüyor ve hayata tam olarak sarılmaya engel oluşturuyor. Fiziksel egzersizin beyinde yeni sinir hücreleri oluşumunu tetiklemesi bulgular arasında yer alıyor. Kısacası, kötü çocukluk olayları yetişkin sıkıntılarının olacağı anlamına gelmez.

Beyin araştırmaları göstermiştir ki, insan beyni plastisittir ve değişir. Beyin her an değişir ve yenilenir. Beyin kendini değiştirebilir. Deneyimle beyni değiştirmek mümkündür. Yeni sağlıklı öğrenmeler, zihinler, yeni sağlıklı deneyimle beynin işlev ve yapısını değiştirir. İnsan geçmiş travma ve olumsuzluklarına mahkum değildir. Beyin öğrenir ve değişir. Yeni yaşam biçimi, yeni beyin yaratır. Beynin deneyimlerle şekillendirilmesi, insana olağanüstü değişim fırsatı sunar.

Mutlu olduğumuzda, kendimize daha az başkalarına daha fazla odaklanabiliyoruz, diğer insanlara karşı daha fazla sevgi dolu oluyoruz, mutsuz olduğumuzda ise, başkalarına daha az güven duyuyoruz, kendi
ihtiyaçlarımıza odaklanıp, korumacı bir tutum sergiliyoruz ve daha içe kapanıyoruz.

- Mutluluğa giden bir çok yol vardır. Bizim yapmamız gereken, imzamız olan güçlü yönleri ve erdemlerimizi hayatın bir çok farklı alanında: iş, aşk, ebeveynlikte ve hayattaki anlamımızı bulmakta kullanmak.
- Anlamlı yaşam: İmza gücünüzü ve erdemlerinizi, sizden çok daha büyük bir şeyin hizmetinde kullanmak.
- Dolu bir yaşam, geçmiş ve gelecek hakkında olumlu duygular deneyimlemekten, hazlardan olumlu duygular elde etmekten, imzagüçlerinizden bol miktarda tatmin elde etmekten ve bu güçleri anlam elde etmek için daha büyük bir şeyin hizmetinde kullanmaktan oluşur.

- Yapılan araştırmalarda, daha mutlu olan insanların, diğer insanlara kıyasla daha sağlıklı, daha zengin, daha yetenekli olmadıkları, ve tek farkın onların çok daha fazla sosyalleştikleri olduğu bulunmuştur.
Depresif yaşayan kişinin beyni de depresifleşecektir. Dolayısıyla, örneğin depresyonu tam ve kalıcı tedavi etmek için

1- Antidepresif ilaçlar
2- Antidepresif düşünebilme
3- Antidepresif yaşantı tedavinin zorunlu süreçleridir.

Öte yandan bilimsel araştırmalar göstermiştir ki; beden sağlığı için spor, beyin sağlığı için okumak duygu sağlığı için muhabbet gerekir. Yani basitçe yürü, oku, muhabbet et, insan ilişkileri kur, dostluklar oluştur, hayata katıl, yaşamla bedensel, duygusal, zihinsel bağlarını arttırMutluluk için de dostluklar geliştir ve yaşam arkadaşlığı oluştur, paylaş. Yaşamı sevdiklerinle kucakla. Sevgi, dostluk ve güzel ürünler üret, yarat.

Vaktimizi ve enerjimizi, sadece hastalıkları tedavi etmekle ya da olumsuzlukları düzeltmek için harcamayacağız. Hastalık ve kriz dışı alanlar ve hücreler ve zihin güçlendikçe; hastalık daha kolay düzelir. Sorun ve çatışma dışı yaşam alanlarımız arttıkça, sorun ve krizleri daha kolay çözeriz. Bütün ve genel ne kadar güçlü ise, sorun ve hastalık o kadar kolay çözülür.
Psikiyatrik hastaların tedavisinde 3 aşama vardır:

1-Beynin kimyasını değiştirmek (biyolojik tedaviler)
2-Zihniyeti değiştirmek. Örneğin antidepresif, antiobsesif düşünce tarzını geliştirmek.
3-Yaşam biçimini değiştirmek. Tembel yaşayan bir insanın beyni de tembelleşir.

Yapılan araştırmalar, güçlü özellikler üzerine yoğunlaşmanın psikopatolojinin gelişiminde koruyucu rol taşıdığını ve nüksü engellediğini göstermektedir.

Bilim, insana ne yapması gerektiğini söylemez; sadece ilişkisel durumu açıklar. Pozitif Psikoloji de bunu yapıyor. Örneğin, iyimser (optimistik) olmak belki daha az gerçekçilik pahasına daha az depresyon, daha iyi fiziksel sağlık ve daha yüksek başarı getirir. Bu bilgiyle ne yapacağınız sizin değer ve amaçlarınıza kalmıştır.

Örnek Egzersiz:

YELKENLİ Metaforu:

İnsanlar karmaşık varlıklardır. Bu metafor insan işlevini bir yelkenliyle karşılaştırır. Metafor, insan işlevlerini bütünsel bir bakış açısıyla ele alarak, refahı etkileyen birçok olumlu ve olumsuz faktörü açıklar.

Kendimizi ve çevremizi, nasıl hissettiğimizi etkileyen birçok farklı faktörün daha iyi anlaşılmasını sağlamak için tasarlanmıştır.

Her terapistin hedefi, danışanın kendi hayatının kaptanı olduğunu fark etmesini sağlamaktır. Daha da doğrusu, kendi davranışını ve gerçekliğini değiştirebilen tek kişi olduğunun farkına varması önemlidir. Bu da danışanın, kişisel değerlerine uygun davranışlarda bulunmasına ve kendi eylemlerinin sorumluluğunu almasına yardımcı olur.

Kişisel güçlü ve zayıf yönleri; kontrol edilebilir ve kontrol dışı olan faktörleri; olumlu ve olumsuz sosyal güçleri farkında olarak, özerkliği kolaylaştırmış oluruz. Metaforun bileşenleri için Resim 1'i inceleyiniz.

1.DENİZ:
Hiçbir yelkenli/tekne su olmadan hareket edemez.
Su teknenin hareket ettiği alanı içerir. İçinde yaşadığımız ve etkileşim kurduğumuz çevre de bizimle etkileşim içindedir. Bu ortam birçok faktör tarafından karakterize edilir: işimiz, evimiz, eşyalarımız, coğrafi konumumuz vb. gibi faktörler.

Diğer elementleri göz önünde bulundurmadan, suyu değiştirmek mümkündür. Dümeni farklı bir yöne çeviririsek, farklı sularda yüzebiliriz. Örneğin, işimizi değiştirebilir ya da başka bir şehre taşınabiliriz. Ancak, çevreyi değiştirmenin, refahı otomatik olarak değiştirmeyeceğini bir kenara not etmekte fayda var. Bazen sadece çevreyi değiştirmek problemleri çözmekte yeterli olmaz, diğer faktörlere de bakmak daha faydalı olacaktır.

2.DÜMEN:
Dümen kişisel değerleri temsil eder. Dümen nasıl ki gideceğimiz yönü belirliyorsa, kişisel değerlerimiz de hayatımızı nasıl yaşamak istediğimizi belirler. Hayatta neyi önemli bulduğumuzun cevabını da bu değerler belirler.

3.GİDELECEK YER:
Tıpkı bir teknenin belirli yere yelken açması gibi, insanlar da hedeflere ulaşabilir. Bir değer, yelkenlinin genel yönü iken, hedef spesifik ve somut olan varış yönüdür. Hedefler, odaklanma ve harekete geçirme konusunda bireye yardımcı olduğu gibi, soyut olan değerleri de pratiğe geçirmeye de yardımcı olur. Kişisel değerlere uygun başarılar elde etmek, kişinin kendine güvenini de inşa eder.

Nereye, hangi limana gitmek istediğini bilen bir yelkenci (hava) koşulları ne olursa olsun, sabır, emek ve sebatla; istediği yere ulaşır. Tutku ve yaşam enerjisi her insanda vardır. İnsanın ayrıca bir vizyonu, anlamlı üretken hedefleri olmalı. Tabii akıl ve akılcılık gerekli. Sonra da eylem ve emek.

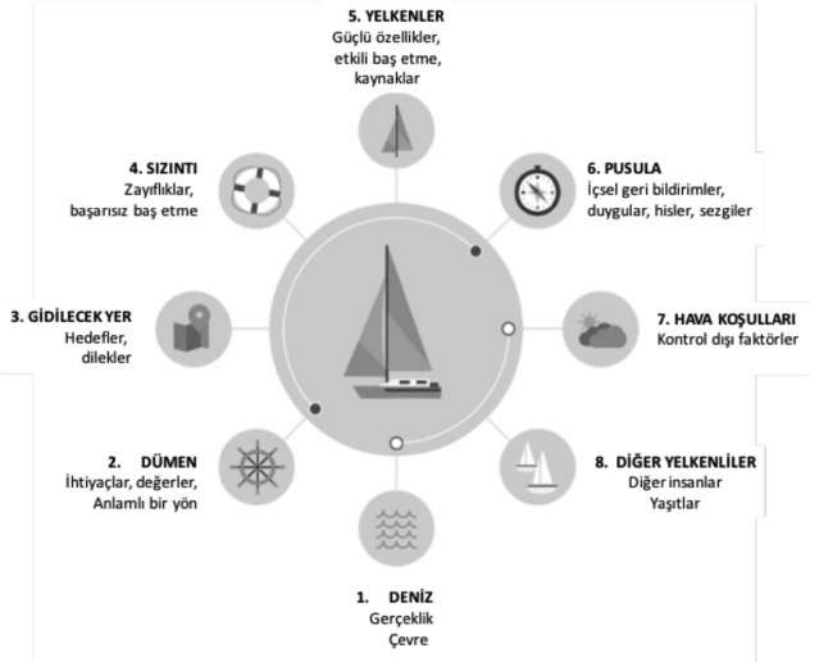
Tutkular, anlamlı ve mutluluk veren hedef istikametinde, akıl (ve ahlak) yönetiminde şekillenmeli ve eylem ve emekle hedefe ulaşılmalı. Yani tutku, vizyon, akıl, eylem ve emek bir bütündür.

4.SIZINTI:
Bottaki sızıntı, zayıf yönleri temsil eder. Örneğin: değerli yaşamı ve hedef başarısını engelleyen faktörlerdir. Kişisel refahı azaltırlar. Klinik bağlamda, bu faktörler genellikle refahı olumsuz etkileyen davranış ve düşünme; korku, endişe ve stres gibi duygular üretme gibi özelliklere sahiptirler.

Geçmiş hakkında olumsuz düşünmeyi, zor duyguları bastırmayı, ve dürtüsel davranmayı örnek olarak verilebiliriz. Zayıflıklar, gelişmeyi önler, motivasyonu düşürür.

Bazen kendinizi sadece sızıntıya odaklanmış buluyor olabilirsiniz. Sızıntı, teknenin tanımlayıcı tek özelliği olmamasına rağmen (örneğin teknenin yelkenleri, dümeni vb.) bazen sadece teknenin bu özel yönüne dikkatimizi veririz. Başka bir deyişle, bir bireyde ya da kendimizde neyin yanlış olduğuna odaklanırız.

Zayıflık odağının arkasındaki fikir açık ve iyi anlamlıdır: zayıflığı düzelterek, refahı arttırmayı amaçlarız. Tekne metaforu açısından: sızıntıyı gidererek teknenin tekrar yelken açabilmesini hedefliyoruz. Gerçekten, eğer sızıntıyı düzeltmezsek, herhangi bir yol almamız mümkün olmaz. Ancak sadece sızıntı yaratan yeri tamir etmek de yol almamız için yeterli değildir. Güçlü özellikleri de geliştirerek yelkenlerin açılmasını sağlamamız da gerek.



Resim 1. Yelkenli Metaforu Bileşenleri
Yelkenli metaforunda kullanılan 8 elementin görsel açıklaması. Görseldeki 2, 3, 4, 5, 6 numaralı elementler içsel faktörlerken, 1, 7 ve 8 dış faktörleri temsil eder.

5.YELKENLER:

Teknenin yelkenleri kişisel güçlü yönleri temsil eder: Değerleri ve hedefi gerçekleştirmeyi kolaylaştıran faktörler, kişisel refahı arttırırlar. Bu faktörler, olumlu karakter özellikleri olarak, düşünceler, duygular ve davranışlara yansırlar.

6.PUSULA:

Pusula, navigasyon ve yönlendirme için kullanılan çevreye göre yönü gösteren bir araçtır. Gittiğimiz mevcut yön hakkında geri bildirim sağlar. Benzer şekilde hisler, duygular ve sezgi gibi iç deneyimler navigasyon ve yönlendirme için bir araç görevi görür. Hem olumlu hem de olumsuz duygular / hisler hayatta izlediğimiz rota üzerinde geri bildirim sağlayan sinyallerdir. Yolculuğumuzda değerli bir rehber olarak hizmet edebilirler. Bu nedenle, onlara dikkat etmek ve mevcut olmalarına izin vermek önemlidir. Bir duygunun kendisinin asla sorun olmadığını unutmayın. Tekne metaforu açısından, pusula problem değildir: sadece bilgi ve geri bildirim sağlar.

7.HAVA KOŞULLARI:

Hava, yaşamdaki kontrol edilemeyen koşullarla karşılaştırılabilir. Tıpkı hava durumunu kontrol edemeyeceğimiz gibi hayatta kontrol edilemeyen hem olumlu hem de olumsuz olaylar meydana gelecektir.

Bazen rüzgarlar yelkenlerimizde doğru yönde eser ve güçlü taraflarımızı maksimum oranda kullanabileceğimiz durumlarda bulunuruz. Diğer zamanlarda rüzgar ve yağmur istediğimiz yönde ilerlememizi zorlaştırır. Gerçek hayat örnekleri arasında sevilen kişinin kaybı, trafikte sıkışıp kalma, piyangoyu kazanmak, aşık olmak vb. Her ne kadar bu koşullar tamamen bizim kontrolümüzün dışında olsa da, özellikle zor koşullar altında, onlarla başa çıkma şeklimizin sağlığımız üzerinde ciddi bir etkisi olabilir.

8.DİĞER YELKENLİLER:

Denizdeki diğer tekneler bizi çevreleyen insanları temsil ediyor. Bu tekneler sosyal ağımızla karşılaştırılabilir. Diğer kişiler bizi hem olumlu hem de olumsuz olarak birçok şekilde etkileyebilir.

Örneğin, direksiyonu çevirip farklı bir rota izlemeye karar verdiğimizde, bizi yeni yönümüzü takip etmeye motive eden akranların desteği verilebilir. Aynı zamanda, yeni yönü onaylamayan ve kendinden şüphe duymanız için kışkırtan başkaları da olabilir ve içimizde korku (pusula: element 6) hisleri yaratırlar. İkinci durumda, kişinin başkalarının teknenin rotasını belirlemesine izin vermek yerine; kendi değerlerine gerçeğine sadık kalması önemlidir. Fırtınalı havalarda, diğer tekneler rotamızda kalmamıza yardımcı olabilir ve yolculuğumuzda gerçekten neyin önemli olduğunu bize hatırlatır.

TARİHSEL AÇIDAN:

Pozitif psikoloji, psikolojinin evriminde "dördüncü dalga" olarak görülebilir; ilk 3 dalga sırasıyla hastalık modeli, davranışçılık ve insancıl psikolojidir.

Birinci Dalga: Hastalık Modeli:

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, psikolojinin odak noktası anormal davranışları ve ortaya çıkan akıl hastalıklarını tedavi etmekti. 19. yüzyılın ikinci yarısında ve 20. yüzyılın başlarında psikoloji, şizofreni ve çeşitli türlerdeki insan kompleksleri (aşağılık, güç, Elektra, Oidipus, vb.) gibi zihinsel bozuklukları tedavi etmekle ilgileniyordu. Bu hastalık modeli, psikolojideki ilk dalgayı oluşturmuş oldu. Bu yaklaşımdan memnun olmayan hümanist kuramcılar, insan doğasının daha olumlu yönlerine olan ilginin yenilenmesine yardımcı oldu.

İkinci Dalga: Davranışçılık Modeli:

B. F. Skinner, John B. Watson ve Ivan Pavlov psikolojide davranışsal yaklaşımın yaratıcılarıdır. Skinner, ödüllerin ve cezaların doğru verildiğinde, insan davranışının neredeyse mekanik anlamda tamamen değiştirilebileceğine inanıyordu. Edimsel koşullanma teorisinin insanlığa büyük bir katkısı olduysa da insan iradesini yok sayması Skinner'ın eleştirilen bir bakış açısı olarak kalmıştır.

Üçüncü Dalga: İnsancıl Psikoloji Modeli:

Bu dalga, iki ana düşünce türü ile tanınır - varoluşçu psikoloji (Soren Kierkegaard, Jean-Paul Sartre) ve hümanist psikoloji (Abraham Maslow ve Carl Rogers). Sartre'a göre her insan, kendisi ve çevresi arasındaki etkileşim yoluyla kimliğini ve yaşamının anlamını ortaya çıkarmakla sorumludur. Kendi kimliklerini ve hayatlarının anlamını tek başına bulamayan insanlar ise kontrol edilemeyen bir kaygı ile karşı karşıya kalacaklarını savunur. Özellikle doğaüstü bir varlığa olan inancın yokluğunda, varoluşçuluk tarafından reddedilen bir fikirde kaçınılmaz olacaktır. Bu kaygı, psikoterapide "varoluşsal kaygı" olarak kabul edilir. Hümanist psikologlar, davranışımızın çevremizdeki dünya algımız ve anlamları tarafından belirlendiğine, sadece çevremizin veya biyokimyamızın ürünü olmadığımıza ve insan potansiyelimizi gerçekleştirmek için içsel olarak etkilendiğimize ve motive olduğumuza inanıyorlardı.

1950'li yıllarda ise humanizm akımının öncülerinden Carl Rogers, Erich Fromm, Abraham Maslow psikolojinin odağını "mutluluk ve insan doğasının olumlu yönleri" gibi kavramlara yöneltmek için çalışmalarda bulundurlar.

Dördüncü Dalga: Pozitif Psikoloji:

1998 yılında ise Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanı olan Martin Seligman humanistik yaklaşımın temellerini attığı ve "mutluluk bilimi" olarak da adlandırılan bu disiplini "Pozitif Psikoloji" olarak psikoloji dünyasına sundu. Kanaatimce, beden sağlığının da ruh sağlığının da, mutluluğunda evrensel ilkeleri vardır. Pozitif psikoloji, otantik mutluluk ve iyi bir yaşamla ilgilenen, pozitif yönelimli psikolojidir. Önceki psikoloji dalgaları insan kusurlarına, eksikliklerin üstesinden gelmeye, acıdan kaçınmaya ve mutsuzluktan kaçmaya odaklanırken, pozitif psikoloji iyilik, memnuniyet, heyecan, neşe, mutluluk arayışı ve yaşamdaki anlam üzerine odaklanır. İnsanları iyi yapan şeyin arkasındaki bilimin ne olduğu ile ilgilenir. Martin Seligman, akıl sağlığının "hastalık yokluğundan" daha fazlası olmasını istedi ve insanları mutlu ve tatmin eden şeylere odaklanan yeni bir çağ başlattı.

Mevlana'nın ilkeleri de burada dikkate alınmalı:

"Güzel günler sana gelmez, sen onlara yürüyeceksin"
Mevlana

"Ayakta duracak halin yokken, hayatta kalacak nedenlerin varsa, korkma düşmezsin"
Mevlana

"Yalnız kalırsan, "yalnız" olmadığını bil! Dertli isen, "dermanın" olduğunu bil! Hiçbir şeyin sahibiyim deme, "emanetçi" olduğunu bil!"
Mevlana

"Asla geçmişte yaşama, ama daima geçmişten ders al"
Mevlana

Prof. Dr. Sedat Özkan'dan Tavsiyeler

- *Kendini geliştir.*
- *Olumlulukları arttır. Yeni olumluluklar yarat.*
- *Merak et, araştır, oku, öğren, keşfet, kendini geliştir, evrensel düşün, paylaş, tüketenden öte üreten ol, yaşamına anlam ve değer kat.*
- *Kalıcı ve katkı sağlayan ürünler ortaya koy, sevgi ve değer üret.*
- *Üretken ol, çalış ve paylaş.*
- *Özgür düşün. Önyargı ve kalıpları kır.*
- *Serbest, özgür ve uygarca ifade et. İçe atma serbest düşün.*
- *Kızma, küsme, konuş ve paylaş.*
- *Beden dilini değil, aklını ve sözel uygar iletişimi kullan.*
- *Dünya ile bedensel, zihinsel, sosyal, duygusal, kültürel bağlarını arttır.*
- *Bağımlılıklardan uzak dur.*
- *İlişkilerinde güvenilir ve bağlı ol, bağımlı olma.*
- *İnsanlarla duygusal bağlar ve sevgi-güven içeren dostluklar kur.*
- *Başkalarının yaşamına katkı sağla.*
- *Gerçeklerle yüzleş. Reddetme, felaketleştirme, olumsuzlukları akılla, bilimle, sevgi ile emek ile paylaşarak değiştir.*
- *Tutkularının, ve tüketimin kurbanı olma. Tüketen değil, üreten ol.*
- *Yaşatarak yaşa*
- *Uzlaştırıcı, barışçıl, ve adaptable ol*
- *Yaşamda farkındalığı sağla*
- *Yaşamın ve doğanın güzelliklerini hisset.*
- *Biat eden değil, özgür düşünen evrensel düşünebilen birey ol.*
- *Sahip olmak, ait olmak değil; olmak bilinci seni yönetsin.*

"Beden – beyin – ruh bütündür. Hücreler ruhu, ruh hücreyi etkiler. Ruh çökerse beden çabuk çöker"

"Geçmişi, şimdiyi, geleceği, nasıl düşündüğümüz, yorumladığımız, algıladığımız, ruhumuzu, duygularımızı, davranışlarımızı, bedenimizi, karar ve tercihlerimizi belirliyor."

"Ezberleyen biat eden beyinler değil soran, merakla sorgulayan, araştıran özgür düşünen beyinler yaratıcı olur."

"Yine'lere değil yeni'lere yöneleceğiz."

"Yaşamına bilim ve akıl, ilişkilerine sevgi yön versin."

Prof.Dr. Sedat Özkan

Pozitif Psikoloji hakkında görüşleri:

"Pozitif psikolojiye ilişkin yorumum şöyledir: ne sadece pozitif olarak ne sadece negatif olarak değil; bütünü gör, olumsuzluklara odaklanma. Olumsuzlukları düzeltmeye çalışırken kendi yeni pozitiflerini yarat. Olumsuzluk ya da yanlışlıkları gerekçe yaparak tembelleşme. Kendi doğruların istikametinde kendi yen pozitiflerini yarat."

Bu kitapçığın hazırlanmasında Martin Seligman'ın ve Norman Doidge'ın kitaplarından faydalanılmıştır.

Prof.Dr.Sedat Özkan

Özkan, İstanbul Amerikan Robert Kolejinde 1973 yılında lise öğrenimini tamamlamıştır. Robert Kolej Bilim Büyük Ödülü ve TÜBİTAK proje ödülü sahibidir.

1979 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olmuş, 1984 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nde psikiyatri uzmanı olmuştur.

1984-1986 yılları arasında Adana'da zorunlu devlet hizmetini yapmış, bu sürede servis sorumluluğu yanı sıra seminerler ve eğitimler düzenlemiştir.

1986 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'ne dönmüş ve doçent olmuştur.

1988-1989 yılları arasında GATA Haydarpaşa'da askerlik yapmıştır.

Özkan 1993 yılında profesör ünvanını almasının ardından 1995-1998 yıllarında Psikiyatri Anabilim Dalı ve Psikiyatri Vakfı başkanlığı yapmıştır. Psikiyatri yataklı servis uygulamalarını koğuş anlayışından çıkararak belirli hastalık ve hasta gruplarına özelleştirmiş, daha hümanist uzmanlaşmayı ve sürekli gelişmeyi sağlamaya açık bir sistem geliştirmiştir.

Prof. Dr. Sedat Özkan, tıp ve uzmanlık eğitimi üyeliği süresince şu yurt dışı kuruluşlarda eğitim almış ve çalışmıştır:

- Christ's College-Cambridge, England
- University Dept. of Psychiatry, Guys Hospital, London, England
- St. Olave's Hospital, London, England
- Bexley Mental Health Hospital, Kent, England
- University of Oslo, Norway (Dünya Sağlık Örgütü burslusu olarak)
- St. James University Hospital, Leeds, England (Leeds General Infirmary " ve York'daki Epilepsy ve E.E.G. Center'da Prof. Parsonage'nin yanında çalıştı)
- University of Manchester, Psikoonkoloji Eğitimi, England
- University of Pennsylvania, Philadelphia, USA-Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Kognitif Terapi Eğitimi (acil psikiyatri, konsültasyon liyezon psikiyatrisi, kognitif psikoterapi alanlarında misafir öğretim üyesi olarak çalıştı. Bu süre içerisinde konsültasyon-liyezon psikiyatrisi bölümünün klinik ve eğitim etkinliklerine katıldı. Araştırma görevlilerine dönük klinik süpervizyon sağladı, akademik etkinliklere katıldı. Bu dönem içinde "Cognitive Therapy Center"da Prof. A.Beck ile çalıştı)

İstanbul Tıp Fakültesi'nde Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Bilim Dalı'nın kurucusu olan Özkan yine ülkemizde ilk ve tek olan Onkoloji Enstitüsü bünyesinde "Psiko-onkoloji Bilim Dalı" başkanlığını ve enstitü bümyesinde yüksek lisans eğitimi sorumluluğunu da yürütmüştür. Ülkemizde gün geçtikçe yaygınlaşan ve yerleşiklik kazanan bu öenmli disiplinlierin önderliğini yapan Pro. Dr. Sedat Özkan, 1990 yılından bu yana ulusal konsültasyon liyezon psikiyatrisi ve psikosomatik tıp bilimsel aktivitelerini (sempozyum, kongre, mezuniyet sonrası eğitim, kurs vb.) yürütmektedir.

Uluslararası bilim topluluklarında 100'ün üzerinde tebliğ sunmuştur. Dört kitabı vardır. 1993 yılında yayınladığı "Psikiyatrik Tıp: Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi" kitabı dünyada ilklerdendir.180'in üzerinde araştırması psikiyatri ve psikosomatik tıp alanın 22 kitapçığı vardır.

Öncülüğünü yaptığı bu alandaki yüzlerce çalışmaları, araştırmaları, yayınları ve girişimleri sonucu 2005 yılında 8. Avrupa Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikosomatik Kongresinin (EACLLPP) ve 2011 yılında 13. Dünya Psikoonkoloji Kongresinin (IPOS) başkanlığını yaparak bu kongrelerin ülkemizde gerçekleşmesinin sağlamıştır. 5 yıl için Avrupa KLPP yönerim kurulu üyeliğinde bulunmuş ve bu alanlarda öncülük etmiştir. Avrupa ve Dünya Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikoonkoloji Bilim Topluluğu'nda ülkemizi temsil etmektedir.

Prof. Dr. Sedat Özkan, alanında liderlik yapmış, ülkemiz tıp ve biliminin evrensel standartlara ulaştırılması ve toplumda ruh sağlığı bilincinin gelişmesi konusunda dikkat çekici, çarpıcı ve yaratıcı çalışmalara imza atarak, bilimsel hayatımıza ve düşünce dünyamıza yeni ufuklar kazandırmıştır.

Hekimler, hastalar, aileler ve topluma dönük düzenlediği toplantılarda psikiyatriyi geleneksel anlamından öte çağdaş, evrensel standartlara yükseltmeyi, hastalıklara ve yaşama psikolojik bakış açısına geliştirmeyi hedeflemiştir. İstanbul Üniversitesi bünyesinde Hasta Okulu programının psikiyatri alanının sorumluluğunu 1997 yılından bu yana sürdürmektedir.

Psikiyatrinin toplumun hizmetine sunulmasını ve toplumsal sorunların bilimsel humanistik ve çağdaş yöntemlerle çözümlenmesine yönelik olarak kullanılması doğrultusunda projeler yürütmüştür. Ayrıca, görsel ve yazılı basında topluma dönük aydınlatıcı yüzlerce konuşma, sunu ve danışmanlığı olmuştur.

Prof. Dr. Sedat Özkan Türkiye'de iki yeni bilim dalı kurmuş bir öğretim üyesidir. Türkiye'de Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi ve Psikoonkoloji'nin kurucusu, lideri ve yürütücüsüdür. Alanında ilk olan kitapları, yüzlerce çalışması, yayınları, eğitimleri, ulusal kongre başkanlıkları, aldığı ödülleri, uluslar arası temsilcilikleri, üniversitesi için ulusal düzeyde çalışmaları ile öncü bilim adamıdır. Binlerce öğrenci, yüzlerce uzman ve öğretim üyesi yetiştirmiştir. Ulusal düzeyde görsel ve yazılı basında programlan ile düşünce dünyası ve yaşam biçiminin çağdaşlaştırılması ve Türkiye'nin batı standartlarına ulaşması doğrultusunda seçkin çalışmalar yapmıştır.

Çalışmaları, ilkeleri, araştırmaları, yayınları, değerleri, sorumlulukları, başkanlıkları, uluslararası temsilcilikleri ile hizmetlerini Istanbul Üniversitesi'nde, çeşitli hastanelerde ve kurduğu Humanite Tip Merkezi'nde sürdürmektedir. Humanite Tip Merkezi, onyıllara dayanan mesleki ve bilimsel birikimi bireyin, ailenin, toplumun sağlığına sunmayı amaçlamaktadir. Bu merkez, ülkemiz psikiyatrisinde "Gün Hastanesi" modelini sunmaktadır. Özkan, evrensel, bilimsel ilkeler, ahlaki ve insani ilkeleri tavizsiz benimsemiş, adanmışlık ruhu ile mesleğini yürüten, emek, aşk ve bilimi bütünleştiren anlayışla çalışmakta ve yasamaktadır.

Prof. Dr. Özkan evli ve 4 çocuk babasıdır. Eşi Prof.Dr.Mine Özkan hem hayat arkadaşı, hem meslektaşı olup, İstanbul Tıp Fakültesi Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Bilim Dalı ve Onkoloji Enstitüsü Psikososyal Onkoloji Bilim Dalı başkanıdır.



Psikiyatri ve psikolojide

yepyeni bir uygulama başlattık.

GÜN HASTANESİ MODELİ.

Hastaneye yatış gereksinimini azaltan Gün Hastanesi Modeli

ile günlük yoğun gözlem, günübirlik gözlem

ve tedavi imkanı sunuyoruz.

ÖZEL HP HUMANİTE TIP MERKEZİ

Beden - Beyin - Ruh Bütünlüğü

Esentepe Gazeteciler Sitesi Matbuat Sokak No: 25 Esentepe - Sisli - İstanbul
O 212 274 78 78

www.humanitepsikiyatri.com

BİLİMSEL ADRES

Humanite Psikiyatri

www.humanitepsikiyatri.com

ÖZEL HP HUMANİTE TIP MERKEZİ

Psikiyatri, Çocuk Psikiyatrisi, Psikoloji, Dahiliye, Nöroloji, Çoçuk Sağlığı

Beden-Beyin-Ruh Bütünlüğü
GÜN HASTANESİ MODELİ

AKADEMİK KADROMUZUN SUNDUĞU ÜST UZMANLIK HİZMETLERİMİZ

Psikoterapi Birimi (Medikal Psikoterapi Aile ve İlişki Terapisi Bilişsel Davranışçı Terapi Grup Terapileri)	Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi (Psikocerrahi, Nöropsikiyatri, Psikokardiyoloji, Kadın Doğum Psikiyatrisi, Dahili Tıpta Psikiyatri)	Psikosomatik Tıp (Stres, Ruhsal Kökenli Bedensel Hastalıklar, Ağrı Bozuklukları)
Dahiliye & Biyokimya Laboratuvarı	Klinik Psikiyatri (Duygudurum,Kaygı, OKB, Psikotik Boz. Depresyon)	Nöroloji Psikoloji - Nöropsikoloji Laboratuvarı
Gün İçi Gözlem ve Günübirlik Yatış Servisi	Kanser Psikiyatrisi	Mezuniyet Sonrası Eğitimler Kurs - Staj - Süpervizyon
Alkol, Madde, İnternet Bağımlılığı Bağımlılık Danışmanlığı	Rehabilitasyon ve Uğraş Terapisi	Psikoyaşam Eğitim Seminerleri
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi	Acil Psikiyatri	EEG
Ruhsal Travma Birimi	TMS	Yaşlılık Psikiyatrisi
Cinsel İşlev Bozukluğu	EMDR	Psikodiyet







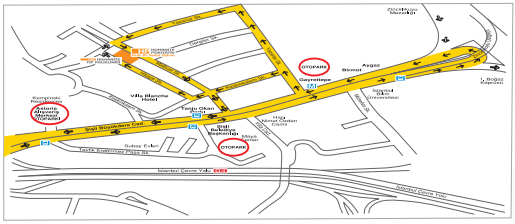



KLİNİK HATTI
0212 274 78 78

GENEL KOORDİNATÖR
0532 734 68 06

UZMAN DOKTOR DANIŞMA HATTI
0544 542 43 69

Esentepe Mh. Gazeteciler Sitesi Matbuat Sokak No:25
Esentepe – Şişli – İstanbul Telefon: 0212 274 78 78



Prof.Dr.Sedat Özkan