



# AYDIN PDR E-BÜLTENİ



*Doç. Dr. Tayfun DOĞAN'ın söyleşisi ile  
Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ' nin ve  
Dr. Öğr. Üyesi Duygu DİNÇER'in gözünden*

## POZİTİF PSİKOLOJİ

**PSİKOLOJİK DANIŞMA  
ve GELİŞİM KULUBU**

**OCAK 2021 SAYI 1**

# AYDIN PDR E-Bülteni

**Sayı 1, Ocak 2021**

Number 1, January 2021

## **Sahibi**

İstanbul Aydın Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Gelişim Kulübü adına

## **Aydın PDR E-Bülten ve Editör Yardımcıları**

Editör: Dr. Öğr. Üyesi Duygu DİNÇER, İstanbul Aydın Üniversitesi

Editör Yardımcıları: -Merve YENER, İstanbul Aydın Üniversitesi

-Şeyma KURUM, İstanbul Aydın Üniversitesi

## **Yönetim Kurulu:**

Genel Başkan: Merve YENER

Genel Başkan Yardımcısı: Şeyma KURUM

Genel Sekreter: Şevval GÜRAĞAÇ

Genel Mali Sekreter: Yelis KARADUMAN

## **Sayfa-Kapak Tasarımı:**

Şevval GÜRAĞAÇ

guragacsevval@gmail.com

## **Sosyal Medya Adresi:**

 iaupdgkulubu

 iaupdgiletisim@gmail.com

## **Yazarlar:**

Ahmet Tunahan GÜLTEKİN

Aysun ÇETİN

Beril KAYA

Eray KARADAĞ

Ciran DÜZGÜN

İlknur DÖLEK

Melisa HALİS

Merve YENER

Saliha Kübra ÖZENĞİ

Sena BAYIK

Şeyma KURUM

Şevval GÜRAĞAÇ

Yağmur BÜYÜKADA

Yelis KARADUMAN

# İÇİNDEKİLER

2

Doç. Dr Tayfun Doğan İle  
Pozitif Psikoloji

37

Zeka ve Strateji Oyunu  
"Kakuzu"

13

Dr. Öğr. Üyesi  
Abdurrahman Kendirci İle  
Pozitif Psikoloji

38

Kitap ve Film Önerileri

15

Dr. Öğr. Üyesi Duygu İle  
Pozitif Psikolojide Aşk

44

Bunları Biliyor Muydunuz?

17

Psikolojik Danışman  
Adaylarından Yazılar

46

Dünden Bugüne PDG

34

Karikatüresis

48

Teşekkür

35

Tarihte Psikoloji

49

Kaynakça

# ÖNSÖZ

---

Sevgili Psikolojik Danışman Adayları,

İlk sayımızla sizlerle beraber olmaktadır. Bu sayımızın ana konusu 'Pozitif Psikoloji' üzerine olmuştur. Bültenimizde bu konu üzerine Doç. Dr. Tayfun DOĞAN'ın söyleşisi, Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ, Psikolojik Danışma ve Gelişim Kulübü üyeleri tarafından hazırlanan yazıları bulabileceksiniz. Ayrıca psikoloji alanında ilginç bilgiler, film ve kitap önerileri, psikoloji takvimi, çeşitli karikatürler, zeka oyunu, dünden bugüne Psikolojik Danışma ve Gelişim Kulübümüzle neler yaptığımıza dair detaylar yer almaktadır. Kısaca Pozitif Psikoloji, bültenimizde bu şekilde yansıtıldı. Sonraki sayımızla devam etmek dileğiyle... Sevgilerimizle...

# YASTAYIZ



Kadına Yönelik Şiddetin son kurbanı olan, 'İyilik Meleği' Öğretim Üyemiz **Dr. Aylin Sözer'i** kaybetmenin derin üzüntüsü içindeyiz. **Değerli hocamız Dr. Aylin Sözeri'e** Allah'tan Rahmet, kederli ailesine, öğrencilerine, sevenlerine ve tüm akademi dünyamıza başsağlığı diliyoruz.



İSTANBUL AYDIN  
ÜNİVERSİTESİ



Sevgili psikolojik danışman adayları,

İstanbul Aydın Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Gelişim Kulübümüzün bülten yayımlamaya başlaması, bizler adına çok sevindirici bir gelişme olmuştur. Bu son gelişme, bana Kulübün 2015-2016 eğitim-öğretim yılındaki ilk kuruluşu sırasında yaşadıklarımızı anımsattı. Öğrencilerimiz 1-2 yıl öncesinde alanla ilgili bir kulüp kurma isteklerini dile getirdiklerini, ancak reddedildiklerini söylemişlerdi. Ben o zaman, Anabilim Dalı başkanı ve aynı zamanda Dekan yardımcılığı görevlerini üstlenmiştim. Bunun üzerine kulübün kurulmasına destek olmak isteyen öğrencilerimizle, kış aylarında 2-3 kez toplantılar yapmıştık. Toplantılarda kurucu yönetim kurulu oluşturulmuş ve öncelikle kulüp ismini belirlemek için bir araya gelmiştik. İsim belirleme ve resmi başvuru işlemlerimiz sırasında, “PDR” ya da “psikolojik danışma” isimlerinin, program ismi olması nedeniyle kabul edilemeyeceği söylenmişti. Kulüp isminde, “psikolojik danışma” ifadesinin korunması gerektiğini düşünüyorduk, ancak yanına eklenecek ifadeyi ikinci toplantımızda kararlaştırabilmiştik. İkinci ifade olan “gelişim” ifadesini, diğer birçok ifade örneğinden sonra bir öğrencimiz önermiş ve bu öneri birden bütün komisyon üyelerimiz tarafından benimsenmişti. “Psikolojik Danışma ve Gelişim Kulübü” ismi ile Öğrenci Dekanlığımıza yaptığımız başvuru kabul edildi ve daha sonra öğrencilerimiz birbirinden yararlı etkinlikleri yapmaya başladılar. Geldiğimiz 2020-2021 eğitim-öğretim yılında ise pandemi dönemini yaşamamıza karşın yönetim kurulu üyelerimizin ve öğrencilerimizin kulüple ilgili çalışmalarını sürdürdüğünü memnuniyetle görmekteyiz. Bülten fikri ile sevgili yönetim kurulu üyesi öğrencilerimiz bana ilk geldiklerinde ben de mutlu olmuştum. Çünkü yılda belirli bir sayıda çıkarılacak olan bu bültenler sayesinde, İstanbul Aydın Üniversitesi’nde psikolojik danışma ve gelişim adına yaşananlar bir yayın haline dönüştürülebilir ve sonraki yıllarda gelecek öğrencilere bir miras bırakılabilirdi. Ayrıca, her öğrencimiz bültene katkı sağlayabilir, kendisini bültende görebilirdi. Bültenimizin bu ilk sayısının hazırlanmasında emeği geçen değerli öğrencilerimize teşekkür eder, ikinci sayıdaki makale ve yazıları heyecanla beklediğimizi belirtmek isterim.. Nice sayı dileklerimizle..

Ragıp Özyürek  
İAÜ Eğitim Fakültesi  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Program Başkanı



Prof. Dr.  
Ragıp ÖZYÜREK

# Doç. Dr. Tayfun DOĞAN İle Pozitif Psikoloji Söyleşisi



## **Tayfun Doğan Kimdir? Kendinizden bahsedebilir misiniz?**

- 19 Mayıs Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı mezunuyum. Sonrasında Sakarya Üniversitesinde yüksek lisans ve doktora yaptım. Bir yıl misafir araştırmacı olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde bulundum. 5 yıldır da Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde görev yapıyorum. Çalışma alanlarım daha çok pozitif psikoloji üzerinde yoğunlaşıyor. Halihazırda pozitif psikoloji alanında bir uluslararası kongrenin başkanlığını ve organizatörlüğünü yürütüyorum. Üç kez Uluslararası Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nin düzenlenmesinde rol aldım. Kişisel yaşamında Tayfun Doğan nelerle ilgileniyor diye düşünecek olursam amatör olarak fotoğrafçılıkla uğraştığını söyleyebilirim. Seyahat etmeyi farklı yerler görmeyi, o yerlerin fotoğrafını çekmeyi çok seviyorum. Ayrıca bir de kahveyi çok seviyorum ve sürekli yeni tatlar deniyorum.

## **Peki hocam, pozitif psikoloji yolculuğuna nasıl başladınız?**

- Aslında şimdiki bilgilerim doğrultusunda düşündüğümde bunun bir tesadüf olmadığını fark ediyorum. Özellikle kariyer danışmanlığı dersinde görmüşsünüzdür insanlar kariyerlerini belirlerken, mesleklerini seçerken çoğunluk rastgele seçmezler. Belirli şeyler sizi oralara yönlendirir. Ben de küçüklükten beri okumayı çok seviyordum ve sosyal bilimler, beşeri bilimler alanındaki konular daha çok hoşuma gidiyordu. İnsanı tanıma, tarih, edebiyat gibi. Benim üniversiteye hazırlandığım dönemde sözelci dediğimiz gruptandım ben. Üniversiteyi de rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde okumak nasip oldu.

Sonrasında yüksek lisans yaptım. Yüksek lisans tezimde depresyon, doktorada anksiyete üzerine çalıştım. Ama sonrasında pozitif psikoloji ile tanıştım. O zamanlarda pozitif psikoloji henüz başlangıç yıllarındaydı. Amerika’da zaten 1998 yılında başladı bu akım ve üzerine biraz okuma yapınca çalışmak istediğimin bu alan olduğunu gördüm. Çünkü çok fazla klinik odaklı ya da hastalık odaklı çalışmak istemiyordum. Bu alanda birçok terapi eğitimi de aldım; ama araştırmacı olarak kalmak istedim çünkü araştırmacı olmak hoşuma gidiyor. Araştırmalar yürütmek ve pozitif psikoloji alanında bir şeyler ortaya koymak benim için önemli. O kapsamda da kimi zaman bireysel kimi zaman ekip arkadaşlarımla epey çalışma yaptım. Biraz önce de belirttiğim gibi kongreler düzenledik ki bunlar büyük kongrelerdi. Hatta virüs olmasa bu yıl tekrar düzenleyecektik. Bunların yanı sıra kitap çevirileri yaptık. Şu anda mesela bir yüksek lisans öğrencimle beraber Türkiye çapında ergenlerin mutluluk ve yaşam kaliteleri ile ilgili 7000 kişiyi kapsayacak bir araştırma yürütüyoruz. Çeşitli televizyon programları yaptım, yapmaya devam ediyorum. Yine pozitif psikoloji alanındaki akademik yayınlar için bir platform oluşturmak amacıyla The Journal of happiness and Well-being adlı bir dergi kurduk. Pozitif psikolojiyi tanıtmak üzere uluslararası alanda da çalışmalar yürütüyorum. Türkiye’de pozitif psikolojinin gelişimine gönül verenler olarak yaptığımız çalışmalarla şimdiye kadar belirli düzeyde başarıya ulaştığımızı düşünüyorum. Türkiye’de pozitif psikoloji çok sevildi. Hatta psikiyatristlerin bile bu konuya ilgi gösterdiği görülüyor. Onların da televizyon programlarına çıkıp pozitif psikoloji ile konusunda konuştuğunu görüyoruz. Bunlar beni sevindiriyor çünkü pozitif psikoloji herkesi ilgilendiren bir alandır. Mesela ruhsal bozukluklar veya psikolojik bozukluklarla ilgili bir konu ,sizde ya da yakınlarınızdan birinde patolojik bir bozukluk yoksa klinik psikoloji ilgi alanınızın dışında kalabilir, onunla ilgilenmeyebilirsiniz ama pozitif psikolojinin konuları anlamlı yaşam, mutluluk, iyi oluş, umut. Dolayısıyla da pozitif psikolojinin hitap ettiği insanların, çevrenin daha geniş olduğunu düşünüyorum.



## **Pozitif psikoloji sizin için ne ifade ediyor? Pozitif psikolojiyi tanımlayacak olsanız neler dersiniz?**

- Pozitif Psikoloji en temel haliyle insan için değerli ve anlamlı olanın ne olduğunu araştırıyor. Hayatı yaşamaya değer kılan şeyin ne olduğu üzerinde duruyor. Ben nasıl daha iyi yaşayabilirim konusu üzerinde duruyor. O yüzden biz genel anlamda pozitif psikolojiyi iyi yaşamanın birimi olarak tanımlıyoruz. Yani bir kişi oturup düşündüğünde nasıl anlamlı yaşayabilirim, yaşamımı nasıl daha anlamlı ve değerli hale getirebilirim diye düşündüğünde psikoloji biliminde karşısına çıkacak olan alan pozitif psikoloji olacaktır. Oysa pozitif psikoloji akımından önce herhangi bir psikolojiye giriş kitabına baksanız, yaşamın anlamına ve değerine yer veren pek az bilgi bulursunuz. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanından bir öğrenci değil de bu alanla profesyonel düzeyde ilgilenmeyen biri olduğunuzu düşünün. Dediniz ki bir psikoloji kitabı alayım ve içine bakayım. Kütüphaneden aldığınız o kitapta öğrenme psikolojisi, dil gelişimi, algı yasaları, ruh sağlığı bozuklukları bir sürü şey karşınıza çıkar ama benim yaşamımı ne, nasıl daha iyi kılar şeklinde bir bilgiye ulaşmanız zordur. Fakat pozitif psikolojinin doğuşuyla birlikte psikolojiye giriş kitaplarında bu konuyla ilgili bölümler yer alamaya başladı ve tahmin edersiniz ki bu büyük bir avantaj.
- Bir de ek olarak şunu söyleyeyim: Nasıl tanımlıyoruz psikolojik danışmayı? Veya rehberliği. Diyoruz ki nihai amacımız kişinin kendini gerçekleştirmesidir. O zaman kendini gerçekleştirme denilmiş şimdi de iyi oluş deniliyor, fark etmiyor yani psikolojide ya da genel olarak sosyal bilimlerde; kavramların isimleri değişebilir ama içerikleri çok benzerdir. Pozitif psikoloji de psikolojik danışma ve rehberlik disiplinine çok uygun. Şu an da lisansüstü düzeyde birçok kişi tezini pozitif psikoloji konuları üzerine yapıyor. Bir zamanlar duygusal zekâ da öyleydi.
- Bir şey daha söyleyeyim, bu önemli bir bilgi: Pozitif psikolojiyi Amerikan Psikoloji Derneği tarafından henüz bağımsız, ayrı bir alt alan olarak kabul edilmiyor. Yani bir klinik psikoloji, eğitim psikolojisi, endüstri psikolojisi gibi resmi olarak kabul edilmiş bir alt alan değil. Fakat bizim Counseling Psychology, yani bizim psikolojik danışma dediğimiz alanın altına koyulmuş durumda pozitif psikoloji. O yüzden alanımızla da ayrıca ilişkili olduğunu söyleyebiliriz.

**Bildiğiniz gibi psikolojide birçok farklı kuram ve yaklaşım var. Pozitif psikoloji de bunlardan bir tanesi. Tüm bu yaklaşımların içinde pozitif psikolojiyi diğer disiplinlerden ayıran özellikler nelerdir?**

- Güzel ve zor bir soru. Gerçekten psikolojide pek çok akım var, yaklaşım var, kuram var, ama pozitif psikoloji önemli bir eksiklikti. O yüzden pozitif psikoloji asla diğerlerinin bir alternatifi olarak görülüyor ya da geleneksel psikolojinin bir alternatifi olarak konumlandırılmıyor. Pozitif psikoloji de psikolojinin alt dallarından biridir sadece. Hatta bu alanın önde gelenlerinden bazıları örneğin Sonja Lyubomirsky gibi kişiler diyor ki “Pozitif psikolojinin amacı insanları, yani bu alanda çalışan bilim insanlarını biraz da olumlu olana yönlendirmektir, insanların olumlu yönlerine bakmaya sevk etmektir ve bu başarıldı. Artık ayrı bir alan olarak adından bahsedilmese bile olur.” Ama tüm dünyada ilgi artarak devam ediyor. Dolayısıyla da böyle bir alan var. Diğerlerinden farkı ne? Aslında pozitif psikoloji çıktığı zaman bu alana en dikkat çekici eleştirilerden biri hümanist psikologlardan geldi. Çünkü hümanist psikoloji de biliyorsunuz üçüncü dalga olarak nitelendirilir psikoloji alanında ve insanın olumlu yanlarına odaklanıyor. Adı üstünde hümanist psikoloji - yani insancıl psikoloji. Hümanist psikoloji varken niye böyle bir şeye gerek duydunuz diye bir eleştiri getirdiler. Özellikle Seligman’a çok eleştiri geldi, ki biliyorsunuz o, bu alanın kurucusu. Ona “Popüler olmak için mi söylüyorsun bunları? Zaten var hümanist psikoloji.” şeklinde sözler sarf ettiler. Ama hümanist psikoloji daha çok kuramsal temelli bir yaklaşım. Pozitif psikoloji ise daha kanıta dayalı ve araştırma odaklı olarak ilerliyor. Bu açıdan ikisi birbirinden farklı. Bir diğer şey ise pozitif psikolojinin, psikolojinin diğer alt dallarından farklı olarak doğrudan mutluluk konusunu ele almış olması, iyi oluşa odaklanması, nasıl daha iyi yaşayabilir sorusuna cevap araması. O anlamda da önemli. Alana yöneltilen eleştiriler artık azaldı tabii. Her yaklaşıma başlangıçta yoğun eleştiri gelebilir. Ama ben o eleştirilerin zenginleştirdiğini düşünüyorum. Çünkü hepsinden öğrenebileceğimiz bir şey olduğunu düşünüyorum ve pozitif psikolojinin, özellikle hümanist psikolojinin o derin kuramsal bilgilerinden faydalanması gerektiğini düşünenlerdenim. Çünkü gerçekten hümanist psikolojide faydalanabileceğimiz çok önemli bilgiler var. Pozitif psikolojiye getirilen eleştirilerden, hatta bizim de getirebileceğimiz eleştirilerden bir tanesi de şu: Kuramsal derinliğinin az olması ve bazı konularda yüzeysel kalması. İşte o açığı hümanist psikoloji ile kapatabiliriz. Felsefe de bu anlamda çok yardımcı.

“Direncililik, korkunç olaylar ve durumlar karşısında yine de kendinizi geliştirebilmektir.” Boris Cyrulnik



- Örneğin ben kişisel anlamda hayatın anlamı ve mutluluk gibi üzerine eğildiğim konularda felsefeyle ilgili okumalar da yapıyorum. Felsefede o kadar çok bilgi var ki bu konuyla ilgili. Tabii ki ondan da faydalanmalıyım. Bunu yapmam gerekiyor. Dolayısıyla bilgi nereden gelirse güzel bizim için. Zaten Seligman da felsefe mezunu. Belki de bu nedenle bu kadar açık fikirli ve yeni bir şeyleri ortaya koyabilen, orijinal biri. Psikolojinin ruh sağlığı bozukluklarında sıkıştığını fark edip bunu aşma girişiminde bulunabildi. Bununla birlikte nöropsikolojiden, nörolojiden de çok faydalanabileceğimiz yerler var. Beyin biliminden, sinir bilimden faydalanabileceğimiz çok fazla şey var. Ekonomiden de yine faydalanacağız. Çünkü ekonomistler de inanılmaz şekilde son zamanlarda mutluluk konusunu çalışıyorlar. Mutluluk ekonomisi diye bir kavramları var mesela. O yüzden bilgi nerden gelirse değerlidir bizim için. Bunları harmanlamak, yorumlamak önemli. Ben olaya öyle bakıyorum.

### **Hocam hayatımızda her şeye olumsuz yönden bakarken psikolojik iyi oluşla bunu tam tersine çevirebilir miyiz, yani psikolojik iyi oluş nasıl sağlanır?**

- Bu cevabı oldukça uzun bir soru ama şöyle cevap vereyim. Bu alanda takip ettiğim ve gerçekten düşüncelerinden araştırmalarından etkilendiğim bir kişi var: Richard Davidson. Onun uzun yıllar süren araştırmaları sonucu söylediği bir şey var ki çok önemli. Diyor ki: "Well being is a skill." Yani "iyi oluş" veya "mutluluk" nasıl çevirirsek çevirelim bunu- bir beceridir ve aynı piyano çalmayı, yazı yazmayı, tenis oynamayı öğrenmek gibi öğrenilebilir diyor. Bu müthiş bir şey. Çünkü bu şu anlama geliyor: Mutluluk öğrenilebilir, iyi oluş öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Bunun üzerine odaklanmamız gerekiyor. Ama gerek mutluluk gerek iyi oluş gecedan sabaha öğrenilecek bir şey değildir. Bir karakter halidir çünkü. Karakter dediğimiz şey de biliyorsunuz ki kişiliğimizin çevreyle etkileşim sonucu oluşan bölümdür ve gerçekten değiştirilmesi zordur. Yani bir kişinin karakteri oturduktan sonra kolay kolay değişmez. Ama hiç değişmez de değildir. Dolayısıyla bu karakter halinin değiştirilmesi gerekiyor. Bu yönde de ısrarlı ve azimli olmak gerekiyor. Belki de iyi oluşu sağlamak için şuna odaklanmak gerekiyor: Alışkanlıklarımız neler? Çünkü bizler gerçekten de alışkanlıklarımızın çocuğuyuz ve tüm çıktılarımız, ürünlerimiz, hissettiğimiz duygular, davranışlarımız hepsi alışkanlıklarımızın sonucu. Başarılarımız, başarısızlıklarımız, üzüntülerimiz, ruh halimiz. Dolayısıyla 'alışkanlıklarımızın ne olduğuna bakmamız gerekiyor.

Bir de şu önemli, Daniel Kahneman diyor ki “Mutluluğun formülü gayet açıktır.” Nedir? “Zaman yönetimiyle ilgilidir mutluluk. Sevdiğiniz işlere daha çok zaman ayırırsanız daha çok mutlu olursunuz.” diyor. Gerçekten basit ama çok çarpıcı bir şey. Bunu okuduğum zaman çok şaşırmıştım. Gerçekten de sevdiğimiz işler neyse eğer bunları doğru seçersek, onlara daha çok zaman ayırırsak, kendimizi daha iyi hissederiz. Çok şey söylenebilir bu konuda ama şimdilik bu kadar cevap vermiş olayım.

### **Okul ortamlarında pozitif psikolojiden nasıl yararlanır?**

- Okul ortamında temel amaçlarımızdan birisi rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde öğrencilerin iyi oluşlarını, iyilik hallerini arttırmak olduğu için pozitif psikoloji uygulamalarından en etkili şekilde faydalanabiliriz. Doğrudan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmaya yönelik faaliyetlerde bulunabiliriz. Onların umut düzeylerini, psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmak adına bir şeyler yapabiliriz. Pek çok grup etkinliği ve grupla danışma etkinlikleri yapabiliriz. Onun dışında affediciliği arttırma, iyimserliği arttırma gibi konular üzerine eğilebilir. Mesela Seligman diyor ki, çocuklara iyimserliği öğretmek onları gelecekte yetişkin oldukları zamandaki depresyona karşı aşılacak gibidir.. Haklı da, çünkü iyimser bireyler gerçekten depresyona daha az giriyorlar; dolayısıyla iyimserlik bir nevi psikolojik bir aşı vazifesi görecektir.. Biraz daha üst sınıflar için yaşam amacı belirleme, anlamlı yaşam, yaşamın anlamı nedir konularında çalışmalar yapılabilir. Bunlar koruyucu işlevi yüksek etkinliklerdir. Yine psikolojik danışma hizmetlerinin en önemli işlevlerinden birisi koruyuculuk ve önleyiciliktir biliyorsunuz ki. Yani biz psikolojik danışmanlar, öğrenciler hasta olmadan, ruh sağlığı sorunları yaşamadan önce onlara bazı beceriler kazandırabiliriz. Böylece birtakım ruhsal sorunları yaşamalarının önüne geçebiliriz. Onun dışında sosyal zekâ, duygusal zekâ çok önemli. Duygusal zekâ ve sosyal zekalarını arttırabilirsek öğrencilerin sırtı yere gelmez. Umutsuz olmazlar, azimli olurlar, duygularını kontrol ederler, iyi bir vatandaş olur, kendisi açısından kişisel anlamda başarılı bir öğrenci olurlar. O yüzden pozitif psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberliğe tam uygun bir alan. Sadece meslek elemanı yetiştirmek, sınav kazanacak öğrenci yetiştirmek değil ki bizim amacımız. Kendine güvenen, umutlu, iyimser, özgüveni yüksek, bir amacı olan bireyler yetiştirmek istiyoruz ve bunu sağladığımızda da zaten eğitimde istediğimiz amaca ulaşırız.

Şu an ki eğitim sisteminde bunu pek sağlayamıyoruz. Tüm bu donatıları kazandırabilmek, öğretimin haricinde okulun temel amaçlarından birisidir. Eğitimin amaçları arasında ruhen, bedenen gelişmiş bireyler yetiştirmek vardır. Dolayısıyla sosyal açıdan, ruhen, bedenen güçlü öğrenciler yetiştirmek için pozitif psikolojiye ihtiyacımız var diye düşünüyorum.

**Özellikle klinik psikoloji yönüyle öne çıkan bir üniversitede psikolojik danışman kimliğinizi ve pozitif psikolojiyi klinik psikolojiyle nasıl konuşturuyorsunuz? Nerelerde nasıl kesişimler yaratıyorsunuz?**

- Bizim üniversitemizde pozitif psikoloji dersleri rektörlük dersidir. Yani inkılap tarihi dersi, İngilizce dersi gibi zorunlu derslerden biridir. Tüm öğrenciler bu dersi alır. Yani sadece psikoloji bölümü öğrencileri değil, mühendislik bölümü de hemşirelik bölümü de veya tıp fakültesi de hepsi bu dersi alıyor. Rektörümüz bu dersin insan yaşamına katkısına çok inanıyor. Benim bu üniversiteye gelme sebeplerimden birisi de buydu zaten. Üsküdar Üniversitesi pozitif psikolojiye önem veriyordu. Peki klinik psikoloji ile pozitif psikolojiyi nasıl bağdaştırıyoruz? Yani onları birbirinden kopuk, apayrı şeyler olarak görmüyorum.. Zaten birçok dersimiz var. Sosyal psikoloji, eğitim psikolojisi, bilişsel psikoloji gibi. Pozitif psikoloji ve klinik psikoloji de o derslerden bir tanesi. En temel şekilde insan davranışlarını anlamamanın bilimi. Ama elbette olumsuz insan davranışlarını anlamamanın bilimi değil. Zaten psikoloji neden sadece ruh sağlığı bozukluklarını çalışsın ki? Sadece klinik psikolojiyi niye çalışsın. İnsan davranışlarını anlayacaksak, amacımız buysa, bu alanın profesyonelleri olarak insanın pozitif yönlerini de anlamamız lazım. Bazı insanlar mutlu. Neden mutlu? Bazı insanlar umutlu. Neden umutlu? Bunları da görmemiz gerekiyor. Dolayısıyla bu öğrencilerimizin elini güçlendirecek bir alan. Ayrıca klinik psikoloji alanında da pozitif psikolojinin terapötik bir yöntem olarak kullanıldığı çalışmalar var. Benim belirlediğim yaklaşık 10-11 terapi var. Başta iyi oluş terapisi, pozitif psikoterapi, pozitif bilişsel davranışçı terapi, affedicilik terapisi, umut terapisi vb. Bunlar ruh sağlığı bozukluklarının tedavisinde de kullanılıyor. Bir de şu kısmı önemli: Depresyon yaşayan bir kişi klinik psikoloğa gittiğinde başarılı bir terapi süreci sonunda şunu söyleyebilir: Evet iyileştim, belirtilerim yok oldu. Artık ağlamıyorum, intihar düşünmüyorum, iştahım yerine geldi, yemeğimi yiyorum. Yani bizim çok meşhur sözümüz gibi, -8'den 0'a geldim.

Eeee, şimdi ne yapacağım? İşte danışan bunu söylediğinde maalesef klinik psikolojinin söylediği çok az şey var. Nasıl daha iyi bir yaşam sürdürebilirim? Nasıl daha mutlu bir yaşama ulaşabilirim? sorularının bir cevabı yok o alanda. Çünkü amacı o değil. İnsanların büyük çoğunluğu mutlu musunuz? sorusuna değilim diyor. Mutsuz musunuz? Sorusuna yine değilim diyor. Ne mutlu ne de mutsuz olan büyük bir grup var yani. Mutsuz değil ama olması gerektiği kadar mutlu da değil. Nasıl daha mutlu olabiliriz? Nasıl daha iyi olabiliriz? İyi oluşumuzu nasıl daha arttırabiliriz? Bu anlamda pozitif psikoloji klinik psikolojiyle terapötik açıdan entegre edilebilir. Örneğin ben hangi terapide olursa olsun kendimizi affetme veya başkasını affetme konusunda bir ilerleme sağlamıyorsak terapide sorunlar yaşayacağımızı düşünüyorum. Çünkü depresyondaki birey, kendisini çok suçlar mesela. Ya da başkalarını affedemez. Affedicilik pozitif psikoloji doğana kadar üzerinde pek de durulmamış bir şeydi. Psikoloji bununla ilgili bir şey söylemeliydi. Yeni yeni son 10-15 yıldır bir şeyler var. O yüzden gayet kolay bir şekilde bu iki alan entegre edilebilir. Dediğim gibi birbirinin alternatifi değil, tamamlayıcısı onlar.

### **Pozitif psikoloji kongrelerini organize etme süreciniz tam olarak nasıl başladı?**

- Üsküdar Üniversitesi'ne gelmeye Amerika'da misafir araştırmacıyken karar vermiştim. Rektörümüzle görüşmüştüm ve neler yapmak istediğimi söylemiştim. Pozitif psikoloji alanında kongreler düzenlemek ve bir dergi çıkarmak istediğimden söz etmiştim. Üniversitede göreve başladıktan sonra da hepsini gerçekleştirme şansına sahip oldum. Kongreler bizim için gerçekten bilimsel şölenlerdir. Hem yurtdışından hem yurtiçinden bu alanda çalışan kişiler bir araya gelir ki amaçlarımızdan birisi buydu. Yani pek çok kişi bu alanda çalışıyor aslında. Ama biraz dağınık bir vaziyeteydik. Organize ettiğimiz kongreler bunları bir araya toplama fırsatı sağladı bize. Bunun için bir platform oldu. İlgi de gayet iyi düzeyde olunca devam ettik. 2020 Nisan'ı için de bir kongre planlıyorduk ama pandemi nedeniyle erteleme kararı aldık. p Seneye tekrar bir kongre düşünüyoruz..

## Bloğunuzda yer alan gezi yazılarını okuduk. Bu geziler size neler kattı?

- Evet, elbette gerçekten öyle bir uçak şeyi yaşadım. Ankara'ya inememişti uçak 20 dk. Havada bir fırtınaya yakalanmış. Korkunçtu gerçekten ve indiğimde hala kolum titriyordu mesela otobüse bindiğimde kolum titriyordu ve hiç kimse bir şey konuşmuyordu. Hiçbirimiz şeye bindik o havaşın otobüsüne bindik. Hiç kimsenin ağzını bir şey açmıyor. Çünkü inanılmaz korkunç bir şeydi ama bende bir fobi oluşmadı. O güzel, şu an binebiliyorum uçağa. Geziler gerçekten önemli. İnsanın ufkunu geliştirdiğini düşünüyorum. Özgüvenini arttırdığını düşünüyorum. Farklı insanlar görüyorsun. Farklı yerler görüyorsun. Yani yaşam sadece yaşadığımız yerden ibaret değil. Sadece Türkiye'den sadece İstanbul'dan sadece Niğde'den Konya'dan ibaret değil. Dünyanın farklı yerlerinde farklı insanlar var. Buraları görmek çok büyük fayda sağlıyor bana ve keşke daha önceden başlasaydım diye de düşünüyorum. Yani tamam öğrenciyken üniversitedeyken maddi sorunlarımız oluyordu hepimizin öğrenciyken bazı şeyler zordu ama sadece maddi sorunlar değil cesaretimiz yoktu. Biz Türk insanları bu konuda biraz cesur değiliz yani yapıyor başkaları. Dün birisiyle görüştüm Amerikalı birisiyle. Dedi ki: 19 yaşındayken Japonya'ya gitmiş.3 ay Japonya'nın her yerini gezmiş Amerikalı birisi. Onlar o özgüvenle yaşıyorlar. Biz öyle bir şeyi hayal bile edemiyoruz ama benim kişisel olarak bir hedefim var eğer ömrüm yeterse, yeterli şekilde uzun yaşarsam 100 ülkeyi gezmeyi istiyorum. Şu ana kadar 26 falan oldu daha var 74 tane daha. Görmek istiyorum daha çünkü Orta Asya'ya Azerbaycan hariç gitmedim. Uzak Doğu'ya gidemedim. Çin, Japonya, Kore ne bileyim Filipinleri var Güney Amerika'sı var. Yani dünyada gezebilecek çok yer var ve gerçekten düşündüğümüz kadar zor olmadığını günümüzde biliyorum. Artık navigasyonlar var her türlü bilgiye ulaşıyorsunuz. O kadar pahalı da değil yani gezilebiliyor. Uçak biletleri eskisi gibi çok pahalı değil. Biraz cesaret gerekiyor. Sadece cesaret bir de güzel fotoğraf makinesi gerekiyor. Bunları sağladığınız zaman en unutulmaz anlar ile dönüyorsunuz. Çünkü mutluluk dediğimiz şey gerçekten güzel anılar biriktirmektir ve bu gezilerimin hepsi zihnimde güzel anılar olarak kalmış durumda ve unutmuyorum da yani çünkü duygusal anlamda etkilediği için hangi ülkeden bahsedilse televizyondan herhangi bir gittiğim ülkeyle ilgili bir şey çıksa oraya insan bir yakınlık da hissediyor.

Özgüven açısından da iyi mesela İtalya'ya gittiğimde o bahsettiğiniz işte ilk daha önce Yunanistan'a gitmişim ama o bir kongreyle ilgiliydi. İtalya'ya gittiğimde tamamen kendi başıma gittiğim bir şeydi. Dil bilmiyorum hiç İtalyanca da bilmiyorum. Nerede kalacağım nasıl kalacağım onları da bilmiyorum ama dedim ki bunu başarabilirsem bundan sonrakiler de kolay olur ve gittim çok güzel geçti. Ne kayboldum ne bir şey oldu yani başıma kötü bir şey gelmedi ve 11 gün boyunca İtalya'yı gezdim. Virüs olmasa bu yıl da bir yerlere gidecektik ama virüs her şeyi bozdu maalesef.

### **Siz bu pandemi sürecini pozitif psikoloji açısından nasıl değerlendiriyorsunuz? Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlığımızı nasıl arttırabiliriz?**

- Bir defa fiziksel anlamda hastalığa yakalanmama anlamında gerekli önlemleri sağlamamız gerekiyor. Bu önemleri almamız, bu konuda dikkatli olmamız gerekiyor. Sağlıklı kaldıktan sonra da özlediğimiz pek çok şey oluyor tabii ama kendi adıma bunu bir fırsat olarak değerlendirmeye çalışıyorum, okumalarım ve çalışmalarım için. Eskiden çalışmaya zaman kalmıyor, okumak istiyorum, bir sürü kitap birikti şikayet ediyorduk. Okumak istediğim o kadar çok kitap var ki bunlara zaman kalmıyor diye üzülüyorduk. Şimdi ise bu anlamda önümüzde iyi bir fırsat var. Zorunlu bir fırsat olduğunu düşünüyorum. Eğer ciddi anlamda sizi meşgul edecek bir şeyler varsa bu süreci psikolojik anlamda daha az hasarlı atlatırsınız. Örneğin ben, ne yaptım? Yaklaşık 5-6 tane makale yazdım o dönemde. O dönem her gün bir film izliyordum mesela, o da benim için güzel oldu, gerçekten güzel filmler buldum. Yani evin içinde de insan mutlu olabilir. Hani bir söz vardır ya “Yalnız kaldığında sıkılmamayı becerebilen bir kişi her zorluğu aşabilir.” diye. İşte yalnız kaldığınızda böyle zorunlu ortamlarda eğer kendinizi eğlendirebiliyorsanız veya can sıkıntısı ile baş edebiliyorsanız pek çok şey ile baş edebilirsiniz. Dediğim gibi bunu iyi, anlamlı meşguliyetler bularak değerlendirebiliriz. Yani okuma, dinleme anlamında. Örneğin sesli kitaplar var Youtube'da veya o Storytell gibi değişik platformlarda. Çünkü okumak her zaman kolay olmuyor. Yani gözümüzü yorabiliyor. Bazen dinlemek daha kolay geliyor bana. Ben de açıp dinliyorum mesela. Okumamız gereken çok şey olduğunu düşünüyorum. Sosyal bilimciyiz, dolayısıyla işimiz okumakla. O yüzden bunu fırsat olarak da görebiliriz. Afrika'ya giden 2 adam varmış biliyorsunuz. İki ayakkabı firması göndermiş onları.



İkisi de ayrı ayrı yerlerde inmişler. Birisi hemen telefon etmiş demiş ki: Ya burada hiç kimse ayakkabı giymiyor. Bunlara ayakkabı satamıyoruz, ben dönüyorum demiş. Öbürü de hemen telefon etmiş şirketine. Burada hiç kimsenin ayakkabısı yok hemen ayakkabı gönderin buraya demiş. Yani olaylara farklı bakabiliriz gerçekten. Hele ki aileleriniz ile birlikteyseniz ne bileyim yalnızlık duygularını daha az yaşayabilirsiniz bu anlamda. Ama anlamlı meşguliyetler bulursanız hiç sıkıcı olmaz.

### **Son olarak sizi etkileyen veya beğendiğiniz kitap ve filmleri bizimle paylaşabilir misiniz?**

- Tabii. Sonja Lyubomirsky'nin Nasıl Mutlu Olunur? kitabı ve Martin E. P. Seligman'ın Gerçek Mutluluk kitabı çok iyidir. Benzer şekilde Daniel Goleman'ın Duygusal Zekâ ve Sosyal Zekâ kitaplarını ben çok beğenirim. Gerçekten çok iyi. Victor E. Frankl'ın 'İnsanın Anlam Arayışı' adlı kitapları gerçekten etkileyicidir. Film olarak da şunları söyleyebilirim. Son zamanlarda izlediğim ve beni çok etkileyen BBC yapımı 6 bölümlük mini bir dizi var. Sefiller Romanı da var biliyorsunuz Victor Hugo'nun. Oyunculuk müthiş, insan doğasıyla ilgili şeyler müthiş. Yani onu çok beğenmiştim. Onun dışında İngilizcesi The Pursuit of Happiness, (Umudunu Kaybetme) isimli bir film var; o da çok güzel bir film. Kahraman Şerif diye bir film var yine, Kahraman şerif karakteri çok iyi. 'Click' diye bir film var, yine onu önerebilirim. Şimdilik aklıma gelenler bunlar. Tabii çok fazla kitap da var ama çok fazla isim sıralayınca genelde okunmaz. O yüzden söylediklerim, özellikle de Duygusal Zekâ kitabını çok çok iyi analiz edip okumak lazım. 25 yıl olmuş kitap yayınlanalı. 1995'te yayınlandı. Ben bilinç olarak o kitabın seviyesine Türkiye'de yeni geldiğini düşünüyorum. Yani şu anda biz o kitapta yazılanları tam anlamıyla anlayabiliyoruz, o aşamadayız. Goleman taa o zamanlar nöroplastisiteden bahsetmiş, ayna nöronlardan bahsetmiş. İnanılmaz bir kitap. Onu tekrar okuyacağım yakın zamanda çünkü ben çok sevdiğim kitapları zaman ilerledikçe tekrar okumayı çok seviyorum, her okuyuşumda tamamen farklı bir şeyler öğreniyorum.

# POZİTİF PSİKOLOJİ



Dr. Öğr. Üyesi  
Abdurrahman  
KENDİRİCİ

İnsanı anlamaya ve davranışlarını anlamlandırmaya yönelik çalışmaların bütünü olan psikoloji, tarihsel gelişimi içerisinde bir değişim gerçekleştirmiştir. İnsanı bir organizma olarak değerlendiren psikoloji bilimi zamanla bu yaklaşımın dışına çıkmış, insanı bağımsız, hür ve mantıklı davranışlar sergileyen bir varlık olarak ele almaya başlamıştır. Bu değişimde psikopatoloji merkezli yaklaşım yerini pozitif merkezli bir anlayışa bırakmıştır. Bu bakış açısının bir devamı olarak da pozitif psikoloji yaklaşımı ortaya çıkmış ve farklı çalışma alanlarını da kapsayarak günümüzde varlığını güçlendirmiştir.

## POZİTİF PSİKOLOJİ

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 (2000), pozitif psikolojinin amacının sadece negatifi vurgulamak ve düzeltmek olmadığını, ayrıca pozitifini ortaya çıkarmak, desteklemek ve hatta toplumu bu pozitif özelliklerle birlikte yeniden oluşturmak olduğunu savunur.

## POZİTİF KURUMLARIN BİLİMİ

Pozitif durum ve duyguları içeren bu yaklaşımlar doğrultusunda pozitif psikoloji, yaşam kalitesini artırmaya yönelik tutum ve davranışlar, karşılaşılan sorunlarını önlemeyi amaçlayan pozitif öznel deneyimler, pozitif bireysel özelliklerin ve pozitif kurumların bilimi olarak görülmektedir. Bununla birlikte pozitif psikolojinin merkezinde ise umut, bilgelik, yaratıcılık, farkındalık, cesaret, spirütüellik ve sorumluluk alma gibi hayatın pozitif yönleri bulunmaktadır. Günümüzde ise, pozitif psikolojinin iyi oluş, öznel iyi oluş, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut, yaşamın anlamı, yaşam doyumu, affedicilik, merhamet, şefkat, minnettarlık, sosyal ilgi, gibi konulara yönelik çalışmalar yaptığı dikkat çekmekle birlikte ikinci dalga pozitif psikolojinin ise inançlar ve pozitif değerlerin üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.

## İNSAN DOĞASI VE POZİTİF PSİKOLOJİ

Pozitif psikolojik yaklaşım, insanın gelişimini destekleyerek, anlamlı ve doyum sağlayıcı bir hayat sürmesini hedefler. İnsanın doğasını ve kişiliğinin güçlü yönlerini daha derinden anlamaya çalışır. İnsanın gelişme yeteneği dikkate alındığında bu yaklaşımın insan için en iyiyi bulmaya çalışarak insanların, ailelerin ve toplumların yaşam kalitesini iyileştirmek konusunda umut verici olduğu anlaşılmaktadır. 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. Bununla birlikte pozitif psikoloji iyi bir yaşam nedir? Sorusuna anlamlı cevaplar aramaktadır.

## POZİTİF PSİKOLOJİNİN İNSANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Tarhan (2015), ruhsal sağlık bilimi olarak nitelenen Pozitif psikolojinin, bireylerdeki özgür iradeye, amaçlara ve toplumdaki değerlere bağlı işlediğini ifade etmektedir. Böylece kişisel farkındalığı olan bireyler toplumu beyin-zihin ikircikliğine hapsolmayan manevi (spiritüel) bir açıdan değerlendirebilirler. Böylelikle insanlar olgunlaştıkça çevrelerindeki biyolojik, psikolojik ve sosyal hususların kendilerini ve başkalarıyla olan ilişkilerini nasıl etkilediklerine yönelik farkındalıkları da artmaya başlar. Seligman ve Peterson (2004), tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda pek çok kadim dini ve felsefi gelenek taranmak sureti ile insanın temel değer ve güçleri tespit edilmiştir. İkinci akım Pozitif psikolojinin insanın manevi (spiritüel) boyutunu dikkate alması, değerleri önemsemesi yaşamda anlam arayan insan için Pozitif psikoloji çalışmalarını daha da anlamlı hale getirmiştir. Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalarda insanın temel değer ve güçleri tespit edilmiş, özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarda yıllardır ihmal edilen bireylerin manevi yönü üzerinde durularak, değer ve erdemler de dikkate alınmıştır. Ayrıca, tasavvuftaki kendini gerçekleştirmiş, aşkın insanların kaleme aldığı, insanın pozitif yönünü ortaya çıkaran eserlerin pozitif psikolojiye kattığı birçok değer bulunmaktadır. Örneğin, Mevlana'nın Mesnevi isimli eserindeki "Kardeşim sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünürsen gülistan olursun. Diken düşünürsen dikenlik olursun." Sözünde pozitif düşüncenin ve pozitif psikolojinin önemini görebilmekteyiz.

# İKİNCİ DALGA POZİTİF PSİKOLOJİDE “AŞK”



Dr. Öğr. Üyesi  
Duygu DİNÇER

İnsan kalbinin kimi zaman en tatlı melodisini kimi zamansa en hazin serzenişlerini duymamıza vesile olan aşk, pozitif psikolojinin inceleme konularından biridir. Özellikle ikinci dalga pozitif psikoloji, aşkı hem aydınlık hem de karanlık taraflarıyla ele alırken bize aşk ve acının, yakınlık ve yalıtımın çok sesli korosu içinden seslenir. Böylece aşkın hem bireysel ve ilişkisel büyümelere hem de bireysel ve ilişkisel zedelenmelere zemin hazırlayan yönlerine daha geniş bir perspektiften bakmamıza olanak sağlar. Peki, pozitif psikoloji neden aşkın hem aydınlık hem de karanlık taraflarına odaklanır?

Bu soruyu yanıtlamaya aşkın aydınlık yanlarından birini ele alarak başlayalım. New York Stony Brook Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Arthur Aron'ın belirttiği gibi aşk, bireyin benliğini genişleten ve birlikte büyümeye imkân veren bir duygusal tecrübedir. Bir ilişki içinde partnerler yepyeni deneyimlere yelken açtığını hissediyor, örtülü kalmış olumlu yönlerinin açığa çıktığını gözlemliyor, yeni yeni hobiler geliştiriyor, kendisini zayıf bulduğu yönleri güçlendirme olanağı buluyorsa bu, kişinin içinde büyüdüğünü hissettiği bir ilişkidir. Böyle bir büyüme meydana geldiğinde, kişi nefes aldığı anda akciğerlerinin hava dolup genişliyor olması gibi duygusal, sosyal, davranışsal, entelektüel vb. açıdan daha zengin bir repertuara kavuştuğunu fark eder. Örneğin dans becerilerini geliştirmek isteyen fakat fırsat bulamadığı gerekçesiyle sürekli kursa gitmeyi erteleyen bir kişi ilişkiye girdikten sonra partneriyle birlikte o dans kursuna katılabilir ya da her ertelediği hobi aktivitelerini (doğa yürüyüşü, yemek yapma vb.) gerçekleştirmeye başlayabilir. Aynı zamanda kişinin entelektüel ve duygusal ufukları da genişleyebilir. Partnerlerden biri diğerinin perspektifine aşına olmaya başladıkça karşısına çıkan olay ve olguları farklı bir gözle değerlendirmeyi de öğrenebilir. Alternatif bakış açıları geliştirmekte giderek ustalaşabilir. Üstelik tüm bu değişimler spontane bir biçimde meydana gelir. Pozitif psikoloji işte aşkın tam da bu yönlerini aydınlık taraf olarak değerlendirir.

Peki ya aşkın karanlık yanı? Şimdi de aşkın karanlık yanlarından birini ele alalım ve literatürde “blueberry fenomeni” yani “yaban mersinli aşk” olarak anılan bir olgudan bahsedelim. Yaban mersinli aşk fenomeni, partnerlerin, özellikle de karşılıklı bağımlılığı yüksek partnerlerin yaşadıkları ilişki içinde birbirlerinin olumsuz yönlerini teker teker ortaya çıkarması, bununla da yetinmeyip birbirini, ortaya dökülen bu yönleri daha fazla sergilemeye sevk etmesidir. Tahmin edeceğimiz üzere aşkın bu yanı hiç de birlikte büyüme ya da spontane değişime ve gelişme olarak değerlendirebileceğimiz bir yapıda değildir. Aksine son derece karanlıktır; başka bir deyişle insanı kendi karanlığına kapatıcıdır.

Burada sözünü ettiğimiz aydınlık ve karanlık yanlar, muazzam zenginlikteki aşk tecrübesinin yalnızca küçük bir kısmına ışık tutar. Fakat bu kısa temaslar bile bize aşkın o çok sesli doğasının bir örneğini sunar ve aynı zamanda şunu hatırlatır: Varlığımızda misafir ettiğimiz hiçbir duygu, bu aşk gibi insanlık tarihi boyunca kutsanan ve yüceltilen bir duygu da olsa, pür olumlu ya da pür olumsuz bir doğaya sahip değildir. Bu nedenle bir ilişkiye girerken ya da bir ilişki içindeyken kendimizi nasıl hissettiğimize, ilişkinin bize ve partnerimize nasıl geldiğine, aşkın hangi yanını nasıl deneyimlediğimize dikkatimizi vermemiz, içimizden yükselen olumlu ve olumsuz seslere kulak kabartmamız gerekir.



"Psikolojinin biyoloji alanından ayrılması tamamen yapaydır, çünkü insan ruhu vücutla çözülmez bir arada yaşar." Carl Jung

# MUTLU MUYUZ?



Aysun ÇETİN  
PDR 1. Sınıf

Yaşamımızın ve tüm çabalarımızın temel amacı nedir? Neden sabahın köründe kalkıp işe gideriz? İnsanlar neden gezer, eğlenmek ister? Bunun tek bir cevabı var: mutlu olmak. Sahi nedir bu mutluluk? Bir standartı var mıdır? İnsanlar hep aynı şeylerle mi mutlu olur? Mutluluğun büyüğü küçüğü olur mu? Hayatımızdaki birçok amacımızın temelinde mutlu olmak mı vardır?

Mutluluğun birçok tanımı vardır. Aristoteles'e göre bir yaşam tarzı, Nietzsche'ye göre ideal tembellik halidir. Bana göre yeni şeyler keşfetmektir, sana göre belki yeni insanlar tanımak. Yani mutluluğun tanımı yoktur. Çok kişiseldir mutluluk. Peki, nasıl mutlu oluruz? Bunun temel koşulu kendini tanımadır. Kendi arzu ve isteklerini bilmek gerekir. Ben kendimi ne yaparken huzurlu ve sakin hissedirim, neler bana iyi gelir gibi soruları kendimize sormalıyız. Ve en önemlisi kendimizi olduğumuz gibi kabul etmeliyiz. Geçmişimize takılı kalmamalıyız. Yaptığımız hataları gözümüzde çok büyütmemeliyiz. Aksine hatalarımızı kabullenip onlardan ders almalıyız ve hayatımıza uygulamalıyız.

Peki, en çok kimler mutlu olur? Zengin ve başarılı insanlar mı? Hayır. Yoksa mevki ve makam sahibi kişiler mi? Hayır. Mutlu olanlar, kendini bilen ve tanıyan, küçük şeylerle de mutlu olabilmeyi bilenlerdir. Ama bize en başından beri mutluluğu, başarının sonunda ulaşılan bir hedef olarak öğretiler. Mutlu olmayı ihmal ettik ve hep koşullara bağladık. Fakat mutluluk için bir şeylerin gerçekleşmesini beklememeliyiz. Hayata karşı mottomuz her zaman şu olmalı: Mutlu ol ki daha verimli çalış ve başarılı ol. Başarı, her zaman mutluluk getirebilir ama mutluluk başarı getirebilir. Yani her şeyin başı mutluluk, tabi sağlıktan sonra...

Araştırmalara göre teknolojiyle birlikte mutluluk daha çok "anlık" olarak yaşanıyor. Dijital imkânların artmasıyla birlikte elimizdeki imkânlar da arttı ve bireylerde doyumsuzluk başladı. Geçen sene aldığımız telefonun bu sene yeni modeli çıkınca onu alırız, bir süre sonra ondan da sıkılırız ve bu paradoks böyle devam eder. Bundan dolayı bu doyumsuzluk bizi mutsuzluğa iter. Hep daha fazlasını ve iyisini isteriz. Bu döngünün içinde kayboluruz. Bu arayış ve yetinmeme bizlerin mutluluğunun önündeki en büyük engellerden biri.

Şunu unutmamalıyız ki mutluluk hiç uzağımızda değil; bizzat içimizde. Sadece kendimize, iç sesimize biraz kulak vermeliyiz. Dinlediğinizde fark edeceksiniz ki size söyleyecek pek çok şeyi var.

# SEN KİMSİN?



Ayşe TOSUN  
PDR 3. Sınıf

Ben yazıma UNESCO'nun dünya mirası listesinde bulunan Delfi'deki Apollo Tapınağı'nın girişinde yazan bir sözle başlamak istiyorum. "Kendini bil/kendini tanı"! Bu sözü hepimiz duymuşuzdur fakat algıda seçiciliğimizden dolayı es geçmiştizdir. İnsan yaradılışı gereği var olduğu zamandan itibaren sürekli olarak kendini ve içindeki dünyayı tanıma çabasına girmiştir. Fakat günümüzde ne yazık ki kendi yolumuzda kendi içimize bakarak, kendimizi tanımak çoğu zaman kapalı kapılar ardında kalmıştır. Geçmişte yaşayan birçok düşünür de kendilerini sorgulayarak yöneldikleri anlam arayışı içinde çeşitli yollar geliştirip birçok alanın yolunu açmıştır. Peki bizim anlam arayışımız nedir? Yaşamda neden varız? Bu tarz soruları eminim ki kendinize sordunuz. Sürekli sorguladığımız bu hayatta düşüncelere dalar, kendimizi ve çevremizi gözlemleriz. Sonucunda ise benlik arayışımız sürer gider. Peki siz, kendiniz için mi yoksa başkaları için mi yaşıyorsunuz? Eminim bir çoğumuz çevre etkisiyle yaşamını sürdürüyor. Toplumdan gelen dikteler, güvenimizin sarsılması ,öğrenilmiş çaresizliklerimiz maalesef ki asıl potansiyelimizin düşmesine sebep oluyor. Peki insan olmanın getirdiği şeyleri kendi içimizde kabul edebiliyor muyuz? Üzüntülerimizi, pişmanlıklarımızı, ürkekliğimizi defalarca aynı hataya düşen halimizi korkusuzca kucaklayabiliyor muyuz? Tüm duygularımızın bize birçok ders kattığını bunun güzelliğini görebiliyor muyuz? Çoğu zaman yaşamın ritmine kapılıp ne istediğimizin farkına varmakta güçlük çekiyoruz. Gittikçe artan sorumluluklarımızın altında gün gün eziliyor ve buna izin veriyoruz. Ardından gelen gelecek kaygısı, ailesel problemler ve sayamayacağım daha onlarca problem. Ve sonrasında bize eşlik eden buhran ve tükenmişlik hissi. Osho'nun çok sevdiğim bir sözüyle devam etmek istiyorum. "Bulutlar gelir ve gider; ancak gökyüzü baki kalır." Bu sözün işaret ettiği şey: Sen bir gökyüzüsün düşüncelerin ise bulutlar. Sen daima buradasın Düşüncelerini titizlikle işlemeli ve onları sahiplenmelisin. Tüm olumsuzlukların mutluluğa ve umuda açılan bir kapıyı da beraberinde getirdiğini hatırımızdan çıkarmayalım. Hayatımızdan zevk alacak birçok nimet olduğunu unutmayalım. Amerikalı yazar olan, Mark Twain, "Hayatında iki önemli gün vardır; biri doğduğun gün, diğeri de neden doğduğunu keşfettiğin gün." diyor. Siz bu söz hakkında ne düşünüyorsunuz? bilmem. Ama üzerine biraz düşünmenizi isterim. Sahiden, biz kimiz ve kendimizi ne kadar tanıyoruz? Biliyoruz ki hayatımız bizim ona vermiş olduğumuz anlamla değerli oluyor. Bu nedenle sizi amaçlarınızdan ve hayallerinizden alıkoyan faktörlerin ne olduğunu bilmek, ne istediğinizi bilmek hayatınız için yepyeni bir adım. İsteklerinizi, beklentilerinizi, tüm duygularınızı özgürce yaşayabilmeniz dileğimle...

Umarım yazdıklarım kendi içinizde bir şeyleri harekete geçirebilmiştir. Kendini bilme ve anlama yolculuğunda size eşlik edecek tek şey kalbinizin sesi. Unutmayın ki tüm iradeniz ve zaaflarınızla siz sizensiz ve iyi ki varsınız!



"Daha iyi yaşamak istiyorsan, kötü düşüncelerini öldür." Sir W. RALEIGH

# AMAÇLARIMIZ ANLARIMIZ VE BİZ



Beril KAYA  
PDR 3. Sınıf

Dünya üzerinde her birimiz belki birer nokta kadar yer kaplıyoruz. Kocaman evrenin içinde bir nokta olmanın anlamı nedir çoğu zaman bunu sorgulayabiliyoruz. Yaşam denilen doğumdan ölüme kadar geçilen sürede hangi amaçlar için uğraşıyoruz? Yine yaşam denilen bu kavrama kendimizce hangi anlamları yüklüyoruz?

Yaşamımız sürekli bir hareket halinde akıp gidiyor. Geriye dönüp baktığımızda bunca zaman nasıl geçti, ne ara geçti diye düşünebiliyoruz. Yaşamın ritmine ayak uydurmaya çalışmak bazen zor gelebiliyor. Her geçen yıl daha da büyüyor, olgunlaşıyoruz. Bu olgunlaşma bize yeni sorumluluklar getirebiliyor. Tabii bunların peşinden de yorgunluklar... Bazen yaşamın bana kattığı anlamı sorgularken buluyorum kendimi. Sonu belli olan bu yaşam düzeninde bizi üzen şeylerin anlamını öğrenmeye çalışıyorum. Toplumun istekleri, sorumlulukları arasında bazen kendimi yokmuş gibi hissedebiliyorum. Belki de bu soruların cevabı kişinin, kendini keşfetmesine bağlı olarak değiştiği için umut denilen kavram ortaya çıkıyordur. Kendi yaşam çerçevemize göre hayaller kurabiliyoruz; bu hayalleri gerçekleştirmek uğruna verdiğimiz çabalar bizi daha da umutlandırıyor ve yaşama bağlılığımız artabiliyor. Bir piramit düşünelim mesela bu piramit yaşamdaki önem sıralamamızı belirlesin. Kendimizi kaçınıcı sıraya koyuyoruz? Kendimize değer vermeliyiz ki yaşam denilen bu kavrama anlam yükleyebilelim. Ne de olsa ölüme gidiyoruz deyip karamsarlığa girmemeliyiz. Belki istediğimiz düzeni geliştiremeyebiliriz, istediğimiz yaşam misyonuna erişemeyebiliriz. Ama bunun için attığımız her bir adım bize yeni amaçlar doğuracak, yaşamayı değer kılacaktır. Çünkü amacımız için çaba göstermişiz demektir ve bence bu bize ne olursa olsun gurur vermelidir. Dünya üzerinde birçok canlı, farklı şekillerde aynı yaşam çizgisi üzerinde ilerliyor. Bu durum bile etrafımızda güzelliklerle dolu bir düzenin var olduğuna işaret edebiliyor. Pes etme noktasına geldiğimizde, sorguladığımız yaşamın anlamını mutlu anlarımızda da kendimize sormalıyız. Bu durum bize pek çok tutunacak dal uzatabilir. Kendi isteklerimizi belirlemeliyiz. Etrafımızdakilerin mutluluğunu, kendi mutsuzluğumuz ile düşünemeyiz. Kendimizi nasıl hissederseniz çevremize de öyle enerji veririz. Bu sebeple sen, ben, bizler kendimizi sevmeliyiz. Yaşamdan ne istediğimizi, hangi anlamlar için çaba göstermek istediğimizi, önceliklerimizi belirlemeliyiz. Bunun için kendimizi sorgulamalıyız. Çünkü her bir birey ayrı bir değerdir ve yaşamı anlamlı kılan da belki budur. Sonrasında cesurca adım atmamız; utanmadan, çekinmeden. Kendi yaşam çerçevemizde bu adımı atmamız istiyorsak bunu yapmalıyız.



Kendimizi yorulmuş hissettiğimizde yaşamdan zevk aldığımız anları hatırlamaya çalışabiliriz.. Zaman kavramı ile birlikte değişen düşüncelerimiz bu süreçte bize yardımcı olacak ve yeni anlamlar yükleyebilecektir.

Platon'a göre "Daha çok öğrenmek," Aristoteles'e göre "İyi olmak", hedonizme göre "Hemen, şimdi, zevk almak" gibi şeylere anlamlar yüklenmiştir. Benim yaşam amaçlarımı ve yaşama yüklediğim anlamları, çeşitli hedeflerime ulaşmak; bunlara ulaşırken kendi benliğimi kaybetmeden mutlu olmak; kendi içimdeki yenilikleri keşfetmek; bağımsız olmak ve anı yaşamak oluşturuyor. Çünkü şu an içinde bulunduğumuz zamanı geri getiremeyeceğiz. Yaşadığımız zamana ne kadar anlam yüklersek bu

durumun bizi bir o kadar güçlü kılacağı görüşündeyim. Peki, sizin amaçlarınız ve anlamlarınız nelerdir? Yaşar Kemal "İnsan evrende gövdesi kadar değil, yüreği kadar yer kaplar" demiştir. Yüreğinizde sürekli umut ışığı olsun. Çünkü umut sürekli yanımızda olabilecek bir yol arkadaşıdır. Kendi gücünüzü ve değerinizi göz ardı etmeyin. Yaşamayı sevin. Mutlu olmak, mutsuz olmaktan çok daha kolaydır. Bize zor gelen mutluluk için çabalamaktır, mutsuzluğun kollarına kendimizi bırakmamalıyız. Yaşama sıkı sıkı sarılın. Bizleri güzelleştirecek şeyler düşüncelerimiz, duygularımız ve yaptıklarımızdır.

# HAYALLERİNİZ HEDEFLERİNİZ OLSUN



Ciran DÜZGÜN  
PDR 2. Sınıf

Küçükken hepimize “Büyüyünce ne olmak istiyorsun?” sorusu sorulmuştur. Buna cevabımız birçok sebeple birlikte somut cevaplardır. Ama büyüdükçe “Benim kızım/oğlum avukat, doktor olacak.” cevabı verilir ve çocuğun elinden özgürlüğü alınmaya başlanır. Çocuk kaygılanmaya, ders çalışmaya başlar belki de istemediği bir hedef için... Bana da küçükken “Sana doktorluk çok yakışır sen doktor ol.” diyen çok oldu. Ben de hedefimi ona göre belirledim ve doktor olmaya karar verdim. O zamanlar farkında değildim doktor olmanın bana uygun olmadığını. Büyüdüm ve düşündüm. Artık kendimi tanımaya başlamıştım. Önce kendimi ilerde nerede hayal ettiğimi düşündüm ve ön araştırmalarımı yaptım. Bunu yaparken korkularımı bir kenara koydum ve sadece kalbimden geçeni dinledim. Korkularınızın üzerine gitmezseniz başarabileceğinizi de göremezsiniz. Bunu tecrübe edebilmek için kendime izin verdim. Ve her şeyi gözden geçirerek hayalimin ne olduğuna karar verebilmişim, psikolojik danışma. Ve hayalim, hedefim oldu; çalışmaya başladım. Sınava hazırlanırken herkes gibi çok kaygılıydım. Birçok kez yapamayacağım diye ağladığım oldu. Psikolojik açıdan çok zor bir süreçti Ama sonunda başardım hayalimi aynı zamanda hedefimi. İstanbul Aydın Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü kazandım. Size de içtenlikle tavsiye edebileceğim şey hayallerinizin peşinden koşmanız, hedeflerinize inanmanız ve hedeflerinize ulaşmak için çalışmaya başlamanız. Başlamak başarmanın yarısıdır; ertelemekse zaman kaybı. Kalbinizden geçeni dinleyin. Unutmayın ki sizi sizden daha iyi kimse tanıyamaz. Hayalleriniz sizin elinizde...

# POZİTİF DÜŞÜNME



Eray KARADAĞ  
PDR 1. Sınıf

Belki de hepimizin hakkında biraz da olsa bilgi sahibi olduğu fakat çoğu zaman uygulamaya geçiremediği bir kavram: Pozitif Düşünme. Bundan bahsetmeden önce “düşünme” nin tam olarak ne anlama geldiğinden bahsedelim. Düşünmenin sözlük anlamına bakılırsa “akıl yürütme, anlama, hüküm verme gibi zihinsel fonksiyonlardan yararlanarak kavram oluşturma ve problem çözme işi” olduğunu görürüz. Dewey’in de daha önce ortaya koyduğu gibi düşünmenin farklı türleri vardır. Örneğin “Bu kıyafeti almalı mıyım?” ile “İnsan dünyasını ve doğal dünyayı aynı bilimsel yöntem ve ilkelerle mi açıklamalıyım?” düşünceleri aklımızdan geçerken beynimizin farklı fonksiyonlarını kullanırız. Pozitif düşünürken de gündelik düşüncelerimizden farklı şekilde düşünmemiz gerekebilir.

Pozitif düşünme denince aslında akla gelen ilk şeylerden birisi Polyannacılık oluyor. Fakat pozitif düşünmek demek bu değildir. Pozitif düşünce, bireye genel olarak çözüme yönelik, rasyonel, uzlaşmacı bir kişilik kazandıran, düşünsel özgürlüğü ifade eden bir düşünme biçimidir. Bu düşünme sistemine “pozitif düşünme” denilmesinin sebebi ise her şartta pozitif enerjinin tetiklenmesini ve bize dönen sonucun pozitif olmasını sağlamasından ileri gelir.

Örnek verecek olursak otobüste giderken bir insanın kendi kendine konuşup güldüğünü, sinirlendiğini hayal edelim. Akli dengesinin yerinde olmadığını düşünürüz. Çünkü o kişi kontrolsüz düşüncenin ellerindedir. Eğer hayatımızdaki negatifliklerden şikayetçiyseniz biz de aynı ellerdeyizdir. Negatif düşünerek özellikle zihnimizi ve bedenimizi yorarız.

Bazen bazı şeyler öyle olmasa bile öyleymiş gibi de davranabiliriz. Bunu daha önce okuduğum Serdar Sönmemiş’ in Şahaneyim adlı kitabıyla örnekleyeceğim. Kitapta en çok üzerinde durulan düşünce “şahane olmak bir seçimdir” düşüncesidir. Eğer her sabah uyandıığımızda hayatımızdaki olumsuz şeylerden söz etmeye devam edersek bu bizi daha da olumsuz bir duruma sürükleyecektir. Kitap da bize bunu anlatıyor. Eğer uyandıığımız her sabah aynaya baktığımızda kendimize “Şahaneyim!” dersek hayat da bu yönde ilerleyecektir.

Pozitif noktalara odaklanmak konusuna başka bir örnek daha vereceğim. Sağ elimizde gerçekleştirebileceklerimizin sol elimizde ise gerçekleştirmek istediğimiz halde birtakım durumlar nedeniyle gerçekleştiremeyeceğimiz şeylerin bulunduğunu düşünün. Eğer sol elimize daha fazla odaklanırsak sağ elimizdekilere odaklanamayız ama sol elimizdekileri bir kenara ayırıp sağ elimizde bulunanlara odaklanırsak daha pozitif ve olumlu sonuçlar elde ederiz. Tabii asıl mesele iki elimizde olup bitenlere de bakabiliyor olmak.

Hayatımızı daha verimli yaşayabilmemiz, sorunlarımızla başa çıkabilmemiz, kariyer ve eğitim basamaklarımıza daha iyi odaklanabilmemiz, sosyal ilişkilerimizi düzene sokabilmemiz için hayatımızda pozitif düşünceye daima yer vermemiz gerekir. Özellikle son dönemde tüm dünyanın tanıklık ettiği korona virüsünün sağlığımıza ve psikolojimize olan etkilerini en aza indirebilmek için her alanda uygulamaya çalışmamız gereken pozitif düşünme daha da önemli bir hale geliyor. Bu anlamda yaptığımız zihinsel hazırlık bizi çok daha ümitvar kılıyor.

# POZİTİF PSİKOLOJİ VE HAYAT



İlayda ÖZKAN  
PDR 1. Sınıf

Pozitif psikoloji yaşam kalitesini yükseltmek, yaşam doyumuna ulaşmaktır. Pozitif psikoloji hayatı daha iyi anlamlandırmamıza ve yaşamamıza imkan sağlar. Bireyin güçlü yanlarını merkezine alır. Onları daha üst seviyeye çıkartmayı hedefler. Kötü olanı düzeltmek kadar iyi olanı daha yukarıya taşımamın önemini vurgular.

Bireyin ve toplumun yaşam kalitesi arttırılmak istenir. Bunun için bireyin hayatında anlam ve hedefler bulunmalıdır. Eudaimonik mutluluk pozitif psikolojinin amaçlarından biridir. Bireyin hayatındaki mutluluğun belirleyicileri arasında büyük ölçüde yaşadığı coğrafya , aile , arkadaş çevresi vs. Gelmektedir. Fakat burada ki en önemli belirleyici bireyin kendisidir. Birey farkındalıklarını bilmeli , sahip olduğu özelliklerinden memnun olmalı, çevresinde olanlara ilgi duymalıdır. Birey mutluluk kaynaklarını bilmelidir.

Pozitif psikolojiye hayatında yer veren bireyin psikolojik olarak zayıf duruma düşmesi daha güçtür. Çünkü bu bireyler negatif olaylara takılı kalmaz, hayatındaki pozitifliklere odaklanır ve onları arttırmayı hedefler. Hayata pozitif bakan insanlar bir alanda yaşadığı olumsuzluğun diğer alanları etkilemesine izin vermezler. Onu orada bırakır ve başka başarılar ararlar. Başarısızlıklara tecrübe olarak bakarlar .Anlaşılan şu ki , pozitif psikoloji hayata karşı insanları daha güçlü hale getirir.

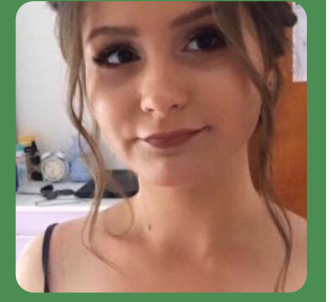
# PDR VE KİŞİSEL GELİŞİM



İlknur DÖLEK  
PDR 2. Sınıf

Kişisel gelişim ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik birbirlerinden bağımsız düşünilemeyen, birbirleriyle iç içe olan süreçlerdir. Fakat günümüzdeki popüler söylerdeki “kişisel gelişim” kavramı değil sözünü ettiğim. İnsanın kendisini her alanda, daha iyi bir yere getirmek için yaptığı pozitif yöndeki uğraşlar, kastetmek istediğim. Bu gelişim süreci uçsuz bucaksızdır. İnsan hayatta olduğu sürece öğrenmeye ve gelişmeye açıktır. Rehberlik ise insanların en çok değer verdikleri şeyleri seçmeleri konusunda yardımcı olmaya odaklanan profesyonel bir süreçtir. Kişiyi yol gösterici niteliktedir. Psikolojik danışmanlık ise rehberlik hizmetlerinin çekirdeğidir, insanların hayatlarında değişiklik yapmalarına yardım etmeye odaklanan profesyonel bir süreçtir. İyilik hali, kişisel gelişim, mesleki ve yaşamsal konularla ilgilenir. Psikolojik danışmanlığı ve rehberliği birlikte ele alacak olursak her ikisi de insanın kendisini tanımasında kişisel gelişiminde, yani kişisel büyüme ve olgunluk kazanmalarında büyük bir rol oynar. Psikolojik danışma ve rehberlik ve kişisel gelişim süreçlerini birbirlerine sarılı haldeki bir porselen tuzluk ile biberliğe benzetebiliriz. Siyah renkteki tuzluğu psikolojik danışma ve rehberlik olarak, beyaz renkteki biberliği kişisel gelişim olarak düşündüğümüzde ikisinin de birbirlerinden ayrı olarak hayata bir tat, bir amaç kattıklarını görürüz. Sarıldıkları zaman ise sadece tek bir tat değil birden fazla tadı içeren bir güç, birliktelik meydana gelir. Bir bütün halinde hayatımızı iyileştirir. Çünkü hayatımızı tatlandıran, bir bakıma tuzu biberidir aslında.

# GÜZEL DÜŞÜNMEK



S. Kübra Özengi  
PDR 1. Sınıf

Hayatın bazı dönemlerinde karamsarlık bizi içine çeker. Yalnız ve kocaman bir boşluğun içinde çaresiz kalabiliriz. Hiçbir şeyin düzelmeyeceği, her şeyin daha kötü sonuçlar doğuracağı gibi birçok negatif düşünce ele geçirir bizi. Böyle düşünmeye devam ettikçe düşüncelerimiz bizim karakterimizi yaratır aynı zamanda. Olumsuz, mutsuz, agresif insanlara dönüşürüz istemeden. Bu durumda aslında yapmamız gereken zorluklarla dolu hayatta pozitif kalmayı başarabilmek, her karanlığın sonunda bir ışığın bizi beklediğini bilmektir. Bu ışığı görebilmek için neler yapmalıyız? Bu karanlıktan nasıl kurtulmayız? Günlük tutarak başlayabilirsiniz bu işe. Nasıl yani? Ne gibi bir yardımı olacak bu durumun bana? diyebilirsiniz. Bu günlüğün amacı negatif duygulara yoğunlaşmak yerine size kendinizi değerli hissettiren duygulara yoğunlaşmak ve böylece karamsarlık duygunuzu azaltmaktır. Yani kendinizin gerçekten güçlü yönlerini size göstermek olacaktır. Bu günlüğü tutmaya gündelik hayatınızda yaşadığınız pozitif olayları yazarak başlamalısınız. Bunların öyle büyük şeyler olmasına gerek yok. Örneğin bir müzik melodisi, bir insanla kurulan güzel diyaloglar olabilir. Zaman geçtikçe yazdığınız bu güzel cümleler sizin yaşam biçiminiz olacak. Artık olaylara bakış açınız karanlığa bakan koca bir pencereden ziyade renklerin dünyasına açılan bir kapı olacaktır. Sözlerimi Paulo Coelho'nun sevdiğim bir sözüyle sonlandırmak isterim. "Ok ancak geri çekilerek atılır. Hayat sizi zorluklarla geri çekiyorsa, sizi daha büyük bir şeye fırlatacağı içindir. Nişan almaya devam edin."

# NEDEN MUTLU DEĞİLİZ?



Melisa Halis  
PDR 1. Sınıf

Mutlu olmak için birçok sebep varken neden hala mutlu olmamaktan yakınıyoruz? Aslında cevap çok basit: Artık çoğu şeye kolayca sahip olabiliyoruz. Çoğu şeye emek vermeden ulaşabiliyoruz. Bundan ötürü içimizdeki merak duygusu köreldi ve yaşadığımız anlar, sahip olduklarımız ya da olacaklarımız bizi mutlu etmiyor. Örneğin bir çocuk düşünün. Annesinin manavdan aldığı herhangi bir sebze yiyeceği zaman heyecanlanmaz, büyük bir sürprizle karşılaşmış gibi davranmaz. Ama yine aynı çocuğun toprağa bir sebze ektiğini düşünün. Çocuk ektiği sebze yiyeceği zaman heyecanlanır, mutlu olur. Onu yemek için sabırsızlanır. Halbuki dışarıdan alınan sebze de çocuğun ektiği sebzeyle aynı koşullarda yetişmiştir. İşte burada çocuğun aynı şeye karşı farklı davranışlar sergilemesinin sebebi merak duygusu ve sarf ettiği çabadır. İnsan genel olarak zor ulaşılanı merak eder ve ona ulaştığında da mutlu olur. Kısacası mutlu olmamamızın sebebi, çoğu şeye anında ulaşmamız, çoğu şeyi çaba göstermeden elde etmemizden kaynaklanır.

# ÇEVRESEL HAKİMİYET



Sena BAYIK  
PDR 1. Sınıf

Çevresel hakimiyet nedir? Çevresel hakimiyet bireyin bir parçası olduğu yaşantısını düzenlemesi ve fiziksel ya da psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmek için kendisini çevreye veya çevreyi kendisine uydurabilme becerisidir. Her canlı dünyaya geldiği andan itibaren yaşadığı ortama ayak uydurmak zorundadır. Yaşadığımız yerde toplumdaki bağımsız sayılamayız. Çevre, yaşantımızı hem psikolojik hem de fiziksel olarak etkilemektedir. Ama biz konuyu psikolojik olarak ele alırsak örneğin şiddetin, gürültünün içinde büyüyen çocukların ileride güven duygularının kaybolduğu, şiddete daha çok meyilli oldukları saptanmıştır. Ya da yaşantılarımız ve bizim yaşadığımız sınav kaygıları gibi birçok etken ruh sağlığımız üzerinde çok etkilidir. Bundan yola çıkarak psikolojik iyi oluşa sahip birey, günlük yaşantısında çevresinin farkındadır ve buna göre yaşamını devam ettirir. Bu yüzden insanları sadece kendi özelliklerine göre ele almamalı, çevre faktörünü de işin içine katmalıyız.

# KENDİNİ KEŞİF PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ



Merve YENER  
PDR 4. Sınıf

Psikolojik iyi oluş diye dilimize pelesenk ettiğimiz kavram, belki de zamanlama olarak hepimizin en çok ihtiyaç duyduğu şey. Peki ne demektir psikolojik iyi oluş? Kişinin tamamen kapasitesini kullandığında kendini keşfettiğinde oluşabilecek bir durum. Yani biz, kişi olarak kendi sınırlılıklarımızın kendi artılarımızın ne kadar farkındayız? Bunlar için neler yapabiliyoruz? Pozitif taraflarımızı daha da güçlendirip sınırlılıklarımızı ne kadar genişletebiliyoruz? Her insanın kendinde keşfedilmeyi bekleyen gizil güçleri vardır. Saklı olan ama hep var olan; yani potansiyel olarak orada bulunan. Bizler ancak kendimizi, özümüzü bulma yolunda ilerlediğimiz sürece psikolojik iyi oluşumuz gerçekleşir bir nebze de olsa. Kendimizi kabul seviyemiz ne kadar yüksek olursa çevremizdekilere ailemize, arkadaşlarımıza karşı da o derece kabul seviyemiz artar. Yani Alfred Adler'in en önem verdiği mesele olan sosyal ilgimiz ne kadar güçlü olursa hayattaki etkinlik derecemizde güçlü olur aslında. Kendi iç denetimimizi (otonomimizi) sağlayabilmemiz bu noktada çok önemli. Bir şeyleri yaparken ya da başarırken çevremizin görüşlerine göre mi yoksa kendimiz istediğimiz için mi yapıyoruz bunun ayrımını iyi yapabilmeliyiz. Çevremizin isteklerini kendimizin istek ve beklentilerinden ne kadar yüksek tutarsak zannımca psikolojik iyi oluşa ulaşmamız o kadar zorlaşacaktır. Psikolojimiz için diğer bir önemli nokta ise hayat amaçlarımız, her insanda mutlaka olan belki de bizi hayata bağlayan noktalar. Amaçsız bir toplum, amaçsız bir insan düşünülemez. Bu amaçlarımıza ulaşmak için birtakım yollardan geçeriz, gerek zorlu gerek uzun süren. Karşımıza çok engebeli bir yol çıkabilir, ayağımıza bir taş takılabilir, düşebiliriz ama önemli olan bu engelleri nasıl aşabildiğimiz, zorluklardan nasıl sıyrıldığımız ve aslında bu engelleri aşarken ne gibi yöntemlere başvurup bu durumu nasıl pozitifleştirebildiğimizdir. Belki de en zorlandığımız durumda vücudumuz, beynimiz ve kalbimiz bize bir şeyler anlatmak, mesaj vermek isteyecek ve tam da bu anda kendimizi keşfetmenin bir yolunu bulacağız. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde en üstte kendini gerçekleştirme bulunur. Kendini gerçekleştirme aslında kendini keşfetmenin zirve noktasıdır bana göre. Ve ömür boyu bitmeyen upuzun bir yoldur. Aslına bakarsanız bitmemesi de gerekir. İnsan nefes aldığı sürece kendini keşfeder ve keşfettikçe psikolojik iyi oluşa ulaşır. Belki de içimizde keşfedilmeyi ve keşfedildiğinde bizim tarafımızdan anlamlandırılmayı bekleyen taraflar vardır. Ne dersiniz? Bekletmeyin derim ben!



# MÜCADELE MESELESİ



Şevval GÜRAĞAÇ  
PDR 2. Sınıf

Hayat hep bir mücadele içinde geçer. Daha doğmadan, hayatla tanışmadan başlar onunla savaş. Bu mücadele, çocukların oyun oynarken düşmesi gibidir aslında. Bizler de hayatta düşeriz. Onlar gibi üzülür, ağlarız. Peki onlar gibi tekrar ayağa kalkıp oyuna devam edebilir miyiz?

Her mücadele zordur. Sevdiklerinle sevmediklerinle, uzağındakiyle ya da yakınındakiyle hatta en yakınındakiyle yani kendinle... Kiminle ve ne ile olursa olsun, yaşadığın an en zorludur. Ve düzelmeyecek gibi gelir. O an seni düştüğün yerden kaldıracabilecek bir el gerekir. O el bazen hayallerin, bazen umutların, bazen sevgin, bazen de inancın olur. Mesele o eli sımsıkı tutabilmek, sarılabilmektir. Bir şeyin seni düştüğün yerden kaldıracabileceğine ne kadar inanırsan o kadar çabuk kalkar ve kaldığın yerden devam edersin hayata. Fakat her kalktığında değişmiş olursun. Biraz daha büyür ve yeni şeyler öğrenirsin. Çünkü her düşüş yara bırakmaz aslında. Her düşüş seni sana kazandırır. Kim olduğunu, neler yapabildiğini, ne kadar güçlü olduğunu anlarsın. Sınırlarını zorlayıp, pes etmeden başardığın an, kendini biraz daha iyi tanırsın. Bu yüzden hayatı düşerim korkusuyla yaşamayın. Düşün. Düşün ki büyüyün. Düşün ki kendinizi ve gücünüzü fark edin. Ve düşün ki hayatı tanıyabilin.

Hayat ise gerçekten sürprizler ile dolu. Evet, yollar meşakkatli ve zorlu. Fakat unutmayın ki ne kadar zorlanırsak zorlanalım yürüdüğümüz yolda başarılı olabiliriz. Çünkü hayatta düşmek an meselesi, kalkabilmek ise yürekli bir mücadele...

# İYİ OLMA HALİ



Şeyma KURUM  
PDR 4. Sınıf

Hayatımız boyunca birçok zorlukla veya problemle karşı karşıya kalıyoruz. Zaman zaman mutsuz oluyoruz, karamsarlığa kapılıyoruz ya da bu durumdan kurtulup tekrar iyi olmak için çabalıyoruz. Peki insanın tam olarak iyi olma haline ulaşması nereden geçiyor? İşte pozitif psikolojinin ilgilendiği konulardan biri de bu. İnsanlar huzur içinde yaşamayı, çevreleriyle olumlu ilişkiler kurmayı, mutlu olmayı veya yaşamlarına bir anlam katmayı seçerek bu iyi olma haline ulaşabilir. Öncelikle kişi kendini sevmeli, güvenmeli ve kabul etmelidir. Yaşam kararlarını kendi alabilmeli ve başkaları ne der nasıl düşünür diye hareket etmekten uzak durmalıdır. Ayrıca her insanın çevresinde bulunan kişilerle yakın ilişki kurma ihtiyacı da vardır. Sağlıklı ve uyum içerisinde sürdürülen ilişkiler insanların iyi olma haliyle oldukça bağlantılıdır. Bunun yanı sıra insanlar hayatlarının amacını ve anlamını bilmelidir. Neden yaşıyorum? Ne için çabalıyorum? Ya da bu hayattan ne istiyorum? İşte insan bu sorulara cevap verebilmeli ve ne yaparak ya da neye ulaşarak daha iyi olabileceğini, mutlu olmak için hayatında neyin eksik olduğunu fark etmeli ve yaşamına bir yön vermelidir. Gün içerisinde belki bir kedinin başını severek, sokakta oyun oynayan çocuklara gülümseyerek ya da bir arkadaşla doyasıya sohbet ederek bile bu iyi olma haline ulaşabilirsiniz. Önemli olan aslında sizin hangi anda kendinizi daha iyi hissettiğiniz ve o andan kopmak istemeyişinizde gizli. Yaşam sonu olan bir yol ve bu yol da nasıl ilerleyeceğinizi belirlemek sizin elinizde unutmayın. Hayata renkli pencerelerden bakmanızı ve pozitif kalmanızı diliyorum. Daima iyilikle...

# NEDİR BU MOTİVE ?



Tunahan GÜLTEKİN  
PDR 4. Sınıf

Motive ol! Motivasyonunu bozmak yok! Birbirinizi motive edin! Motive, Motive, Motive.... Özellikle son yıllarda adeta dilimize pelesenk olmuş motive kelimesinin anlamı nedir? Neden herkesin dilinde bir motive kelimesi almış başını gidiyor? Gerçekten sürekli duymamızı veya kullanmamızı gerektirecek kadar önemli bir kavram mıdır bu? Kaleme aldığım bu yazıda hadi bunları beraber tartışalım.

“Ne istediğini bildiğinde ve bunu yeterince çok istediğinde, onu elde etmenin bir yolunu bulacaksın.” der, Jihm Rohn. İstemek ve motivasyon kelimeleri aslında birbiriyle iç içe geçmiş kelimelerdir. Zaten dilimize Fransızcadan gelen motivasyon kelimesinin Türkçe karşılığı için “isteklendirme” sözcüğü seçilmiştir. Yani motive olmak kelimesinin tam karşılığı, “bir kişiyi (bu bazen kendimiz, bazen ailemiz veya çevremiz olabilir) herhangi bir duygu veya durum için isteklendirmek” demektir. Bana sorarsanız bu motive çeşitlerinden en önemlisi kişinin kendi kendisini motive etmesidir çünkü hiçbir güç insana istemediği bir şeyi yaptırılmaz. Eğer insan ne istediğinden emin olur ve bunun için kendini isteklendirir yani motive ederse işte o zaman Jihm Rohn’un da dediği gibi onu elde etmek için ne olursa olsun bir yolunu bulur. Bunun tarihte birçok örneğini de gösterebiliriz. Ancak bir tanesini kısaca anlatacak olursak, günümüzde Zara, Pull & Bear, Bershka gibi büyük markaların sahibi ve kurucusu olan Amancio Ortegayı ele alabiliriz. Amancio, 14 yaşında terziliğe başlamıştır. 16 yaşına vardığında yaptığı gözlemler neticesinde müşterilere kendi diktikleri kıyafetleri değil de müşterilerin istedikleri ve onların tasarladıkları kıyafetleri satarlarsa çok daha fazla para kazanacaklarını fark etmiş ve bunu ustasına söylemiştir. Ustası ise ona bu fikrin saçma olduğunu söylemiştir. Ancak Amancio bu fikrinden hiçbir zaman vazgeçmez ve tüm boş vakitlerinde ustasına söylemeden başka müşterilerin istediği tarzda kıyafetler dikmeye başlar. Kendi ailesi tarafından bile fikri saçma bulunan Amancio, her zaman kendini motive ederek yoluna devam eder ve sonunda ustasının yanından ayrılıp kendi mağazasını açacak kadar tanınmaya başlar. Her zaman hayallerinin üstüne koyarak giden Amancio, şu anda dünyanın en zengin 10 insanından biridir. 2017 yılında kendisiyle yapılan röportajda Amancio’ya sizi buraya getiren 3 özelliğinizi söyler misiniz sorusuna cevap olarak; “Arkamda beni destekleyen kimse yoktu, bu yüzden istediğim şeye ulaşmak için kendimi desteklemekten hiçbir zaman vazgeçmedim, risk almaktan korkmadım ve elimdekilerle yetinmedim.” cevabını verir.

Aslında Amancio’nun röportajında farkında olmadan değindiği en önemli nokta kendi kendisini sürekli motive etmesi. Amancio adını kimse bilmezken bile kendine inanıp zihninde çoktan ünlü bir terzi olmuştu bile. İşte motive olmak kelimesi bu yüzden günümüzde sürekli kullandığımız, dilimizden düşürmediğimiz bir kelime. Çünkü artık biliyoruz ki başarıya götüren en önemli şey, inanmak ve istemek. İstedikten sonra çalışarak kendi yolumuzu her zaman kendimiz oluşturabiliriz. Siz siz olun istediğiniz bir şeyi hayatınızda kazanmadan önce zihninizde kazanın.

# MUTLULUK ÇABAMIZ



Yelis KARADUMAN  
PDR 4. Sınıf

Mutlu olmak ne kadar zor değil mi? Çabalarız, çabalarız, çabalarız fakat bir türlü mutlu olamayız. Sanki biz mutlu olmaya çalıştıkça mutluluk bizden uzaklaşır. Çünkü mutlu olma amacımız bir yerden sonra kontrolümüzden çıkar ve bizi içine hapseder. Böyle düşündükçe aklıma Freud'un bir sözü gelir: "İnsan mutlu olmak ister; bu yüzden berbat haldedir." Bunu okuduğumuzda aslında Freud'un da diğer tüm herkes gibi bu hataya düştüğünü görürüz. Freud da mutluluğu hep en uç noktalarda aramış, mutlu olmak için uyuşturucu kullanmış fakat bu onu mutluluktan daha da uzaklaştırmıştır. Acaba mutlu olmak için gerçekten bu kadar çabalamalı mıyız? Dünyadaki tüm insanlara sorsak her insan mutluluğu farklı tanımlar. Peki bizler gerçekten kendi mutluluğumuz için mi çabalarız yoksa çevremizdekilerin ve yaşadıklarımızın zihnimize oluşturduğu mutluluk tanımı için mi? Aslına bakarsanız mutluluk bazen o kadar küçük ve önemsiz gözükene kadar içindedir ki asıl önemli olan o küçücük noktayı görebilmektir. Kimimiz o andaki küçük noktaları geçmiş hatalarından kaçarken veya geleceğin getireceklerinden kaygılanırken kaçırmışız. Kimimiz ise en mükemmel anları, insanları, kararları beklerken kaçırmışız. Tüm bunları beklemek yerine neden aklımıza kendi mükemmelimizi ve mutluluğumuzu yaratmak gelmez ki? Oysa geçmişi de geleceği de tam da şu an belirlemez mi? İşte tam da bu yüzden mutlu olmak için bu kadar çabalamak yerine tam da şu anda kalarak hayatımızdaki o küçük parıltıları görmek için çabalasak belki de asıl yakalamak istediğimiz mutluluğu yakalayabiliriz. Sanırım artık hepimiz mutlu olmak için çabalamayı, mutluluğu başka yerlerde aramayı bırakıp kendi içimize bakmalı ve hayatlarımızdaki o küçücük noktaların farkına varmalıyız.

# BAŞKASI OLMA KENDİN OL



Yağmur BÜYÜKADA  
PDR 4. Sınıf

"Başkası olma, kendin ol..." Bu sözü birçok kez duymuşuzdur. Arkadaşlarımızdan, eşimiz-dostumuzdan, hatta şarkılardan... Belki olumlu yönde bize bir farkındalık kazandırmıştır belki de kalbimizi kırma derecesinde bizi incitmiştir. "Kendi olmak neydi?" ve "Ben nasıl oluyordum da kendimin farkında olamıyordum?" fikri içimizde birtakım derin düşüncelere dalmamıza neden oluyor. Pekala, nedir bu 'kendi ol' tümcesi? Kendi olmak, basit bir dille söylemek gerekirse özgün olmak demektir. Bunun yanı sıra, birileri gibi olmaya çalışmamak anlamını da taşımaktadır. Birçoğumuzun kendine özgü bir tarzı, benimsediği bir ideolojisi vardır. Bunlar doğrultusunda yaşamımızı sürdürür ve varoluşumuzu anlamlandırırız. Peki ya, bu süreç bu kadar kolay mı işler? Kendin olmak kanımca çok da kolay bir iş değildir. Yaşamımız boyunca değişen çevre, içinde bulunulan koşullar ve karşılaştığımız insanlara göre farklı farklı şekiller alabiliriz. Önemli olan bu şekillenmelerimizin farkında olmak ve değişen davranışlarımızın kendimize ait olduğunu hissetmektir. Olay, tam olarak buradadır aslında. Oturup düşündüğümüzde fikirlerimizin, davranışlarımızın bize ait olduğunu hissetmekte...

İnsanlar birbirinin davranışlarını, fikirlerini ve tavırlarını beğenebilir. Fakat kendine ait bir hayat tarzı oluşturmak için kendi düşünme yolunu bulup yaşam yolculuğun için yeni bir ben yaratman gerekir. Zihniyetin ne olursa olsun kendine ait olduğunu hissetmek insana güven verir ve cesaretlendirir. Bu yüzden seni sen yapan değerlerin her zaman yanında olsun. Bu yaşam yolculuğunda başkası değil kendin ol ve yaşamını benzersiz kıl.

# KARİKATARSİS

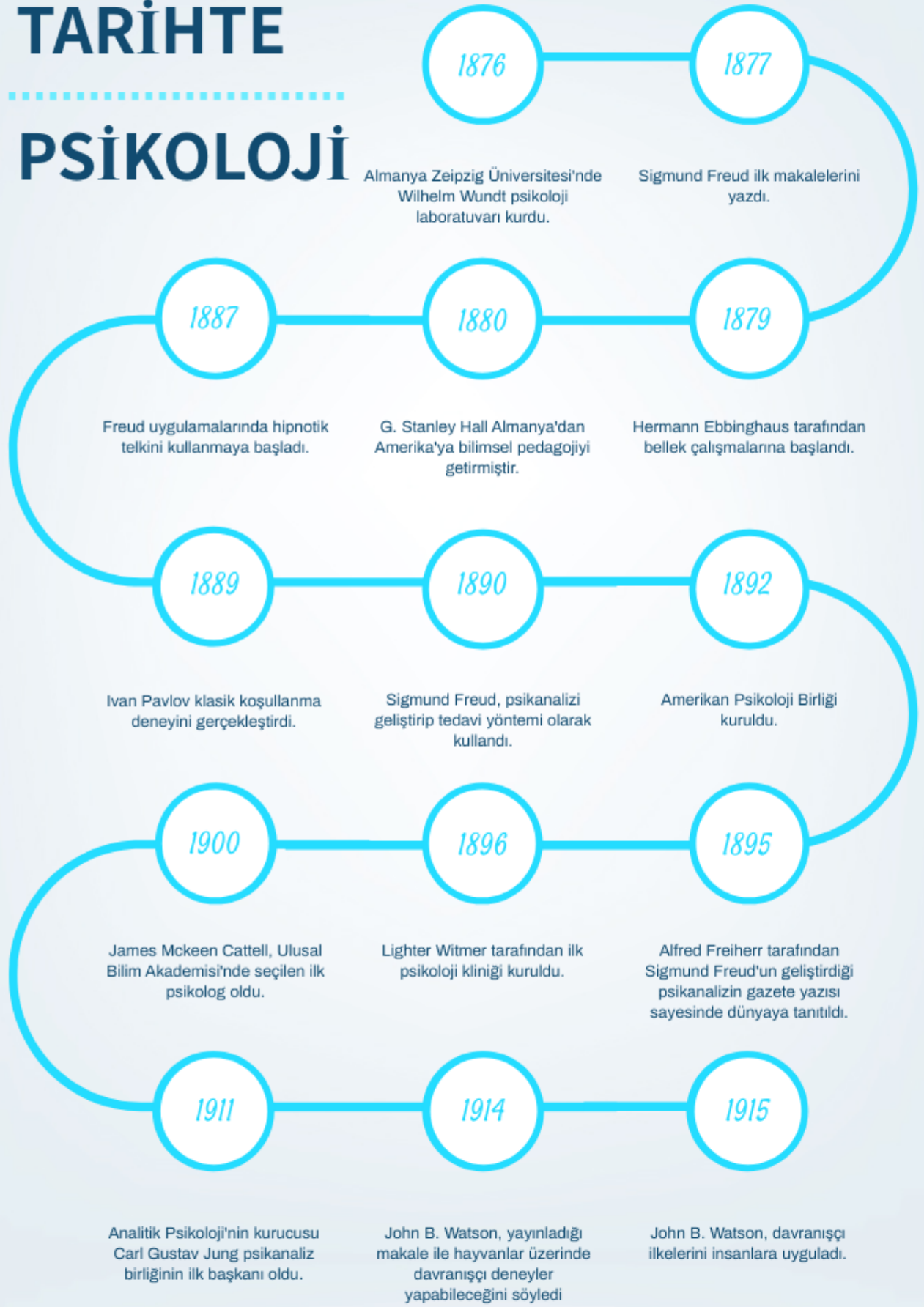


"Asla pişman olmayın! Eğer sonucu iyiye, mükemmel. Sonucu kötüye, bu bir tecrübedir." Victoria Holt



# TARİHTE

## PSİKOLOJİ





1919

John B. Watson tarafından yürütülen "Küçük Albert" deneyi yapıldı.

1921

Jena Piaget, çocuk psikolojisi üzerinde çalışmalara başladı.

1933

Almanya'da çok güç kazanan Naziler Berlin'de Freud'un birçok kitabını halk önünde yaktı.

1946

Erich From tarafından Ruh Bilimleri Enstitüsü kuruldu.

1943

Abraham Maslow tarafından ihtiyaçlar hiyerarşisi yayınlandı.

1937

Karen Horney tarafından "Çağımızın Nevrotik İnsanları" kitabında mazoşist kişilik özelliklerinden bahsetti.

1948

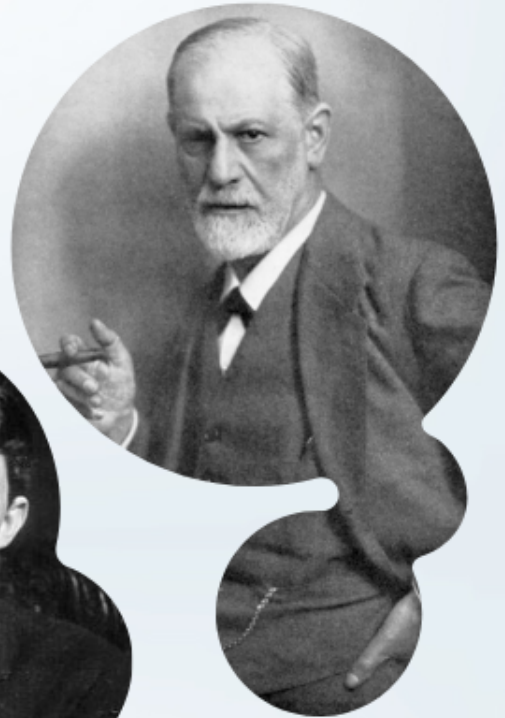
Erik Erikson, gelişim teorisini yayınladı.

1949

Erich From tarafından Meksika'da tıp fakültesi lisansüstü bölümünde ruh çözümlene şubesi kuruldu.

1977

Albert Bandura, sosyal öğrenme kuramını oluşturdu.



# BİR ZEKÂ VE STRATEJİ OYUNU

## KAKUZU

### Nasıl Oynanır?

Oyuna başlamadan önce oyun tahtası üzerindeki tüm delikler siyah boncuklar ile kapatılır. Ardından kesenin içine rakamların üzerinde yazılı olduğu sayılar atılır. Oyuna başlayacak kişiyi seçmek için herkes sırasıyla kesenin içinde görmeden bir rakam seçer. En büyük rakamı seçen oyuna başlar, ondan bir küçük rakamı seçen 2. olacak şekilde oyun sırası belirlenir. Oyuna ilk başlayacak kişi keseden bir rakam seçer ve oyun tahtası üzerinde o rakamı bulmaya çalışır. Ancak bu seçme işlemini yaparken her satırda, sütunda ve bölmede aynı rakamın olmadığını göz önünde bulundurmalıdır. Bunu da göz önünde bulundurarak oyun tahtasındaki delikleri kapatan boncukları kaldırır. Eğer boncuğu kaldırdığında aradığı rakamı bulursa boncuk o kişide kalır ve aynı rakamı bir kere daha bulmaya çalışır. Ancak keseden çektiği rakam yerine başka bir rakam bulursa o zaman boncuğu kendinden bir sonraki oyuncuya verir ve keseden çektiği rakamı kesenin içine geri koyar. Ondaki sonraki oyuncuda aynı şekilde bu işlemlere devam eder. Oyun sonunda en çok boncuğu olan oyunu kazanmış olur. Her oyuncunun oynaması gereken herhangi bir süre kısıtlaması yoktur.



### Oyun Malzemeleri

1 adet oyun tahtası, 81+2 tane siyah boncuk, üzerinde 10 adet rakamın yazılı olduğu boncuk ve 1 adet kese

### Oyun Hakkında

Kakuzu oyunu Japon zeka ve strateji oyunudur. Tam olarak çıkış tarihi belli olmasa da oyunun geçmişinin çok eskiye dayandığı tahmin edilir. 7 yaş ve üzerindeki bireylerin kolaylıkla oynayabileceği Kakuzu oyunu 4-6 kişi ile yaklaşık 35-40 dakika oynanmaktadır.

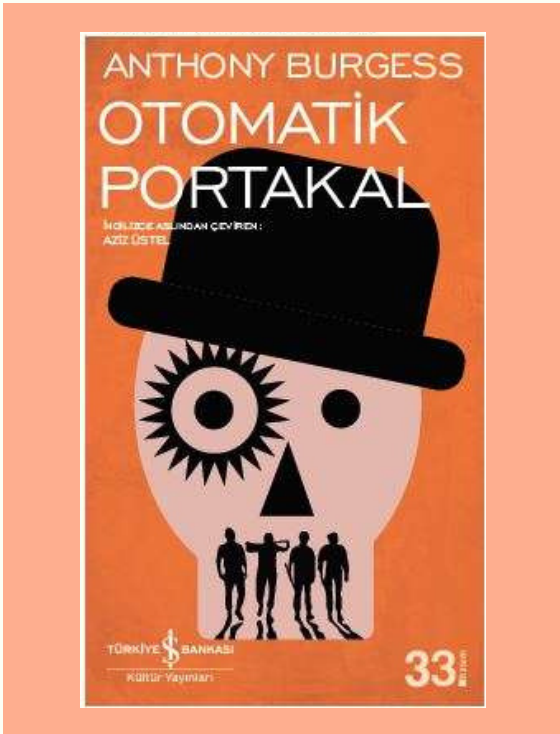
### Oyun Kazanımları

Oyunun en önemli kazanımı analitik düşünce becerisini geliştirmektir. Bununla birlikte oyunun satır, sütun ve bölmelerinin takibiyle dikkat gelişimine de etkisi büyüktür. Oyun sırasında doğru hamle yapabilmek için boncukların rakamları kapattığından boncukların kalmış halini zihinde canlandırmak ise soyut düşünme becerisini geliştirmektedir.



“Anlaşılan şu ki, ortalama insan için büyük bir gruba ait olmamanın hissi kadar dayanılmaz bir his yok.” Erich Fromm

# KİTAP ÖNERİLERİ



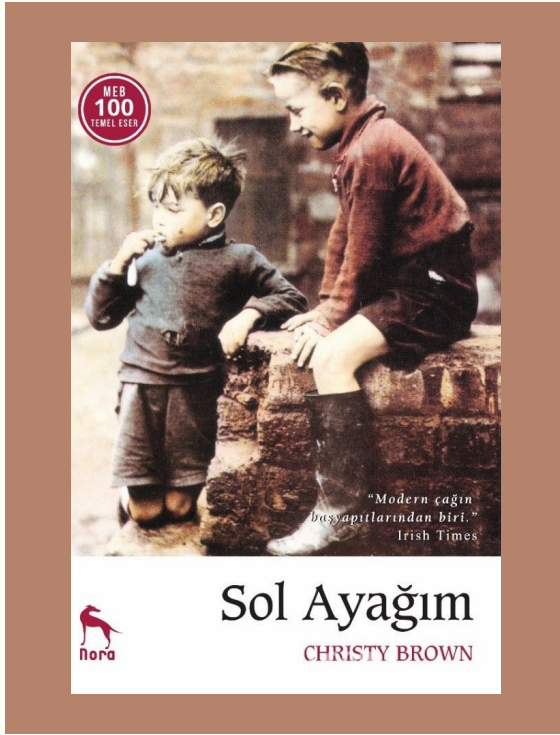
Alex şiddet bağımlısı bir çetenin lideridir. Kendisi otoriter ve narsist bir kişiliğe sahiptir. Alex iyice çığırından çıkınca yakalanır ve bir deney merkezine yollanır. Bu deney merkezinde bir denektir artık. Bu deney insanoğluna şiddetin yanlıs olduğunu anlatmayı amaçlamaktadır oysaki deney insanoğlunun doğasına baştan sona aykırıdır.



Bir gelecek düşünün itfaiyecilerin yangınları söndürmek yerine kitapları yaktığı, kitap okumanın yasak olduğu ve ayıplandığı bir Dünya. Ray Bradbury güzel bir distopya ile karşılıyor bizi bu kitabında. Okurken sorgulayacak, sorgularken karakterlerle aranızda büyük bir bağ kuracaksınız.



"İyi bir hayat yolu demek, bir insanın hayat bilinmezine kendini tüm gücüyle fırlatması demektir." Carl Rogers



Christy bebekliğinden beri sağlık sorunları olan on üç çocuklu bir ailenin çocuğudur .Boynu geriye düşüyor ve bilekleri kayıyordu .Ailesi onu bir yaşında doktora götürdüğünde engelli olduğunu öğrenmiştir. Bu durumu kabullenmekte zorlanmışlardır. Christy için hayat çok zordu ama o sol ayağının farkına vardı ve sol ayağıyla yazı yazıp resim çizmeye başladı. Sol ayağı onun her şeyi olmuşt.

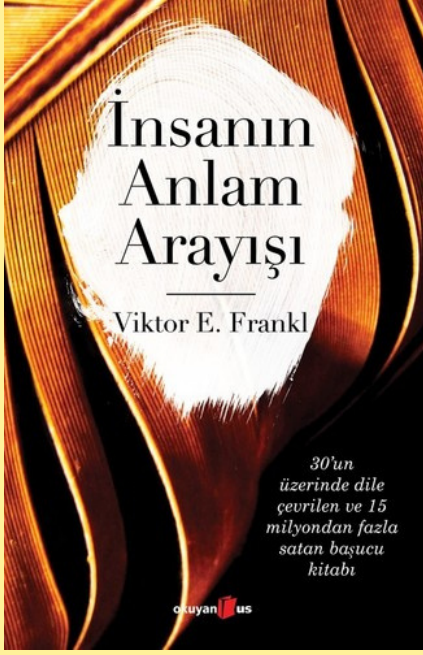
Yazarın kendi hayatını anlattığı bu kitabı okurken onun sol ayağıyla hayata nasıl tutunduğunu , iç buhranlarını ve bu buhranlardan nasıl kurtulduğunu derinden hissedebilirsiniz bir kitap.

"Hayatımda yeni gün diye bir şey yoktu, her gün bir öncekinin tekrarıydı, hiçbir değişiklik ya da değişiklik umudu söz konusu değildi."

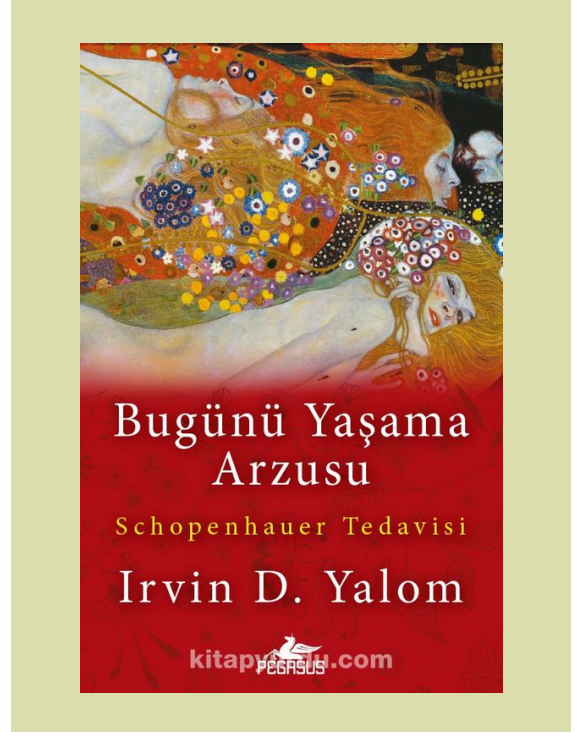
"Madem dans etmenin zevkini tadamıyordum, yaratmanın büyüsünü yaşayabilirdim."

"O benim için bir anneden daha fazlasıydı; savaştaki silah arkadaşımıdı."

"Hayatımın en mutlu anıymış, bilmiyordum." Nobel ödüllü büyük yazarımız Orhan Pamuk'un harikulade aşk romanı bu sözlerle başlıyor. 1975'te bir bahar günü başlayıp günümüze kadar gelen, İstanbullu zengin çocuğu Kemal ile uzak ve yoksul akrabası Füsün'un hikâyesi: Hızı, hareketi, olaylarının ve kahramanlarının zenginliği, mizah duygusu ve insan ruhunun derinliklerindeki fırtınaları hissettirme gücüyle, Masumiyet Müzesi, elinizden bırakamayacağınız ve yeniden okuyacağınız kitaplardan biri olacak. Masumiyet Müzesi'ni okurken yalnız aşk hakkında değil, evlilik, arkadaşlık, cinsellik, tutku, aile ve mutluluk hakkındaki bütün düşüncelerinizin derinden etkilendiğini ve kitabın rengârenk dünyasından hiç ayrılmak istemediğinizi göreceksiniz. Romanı yazdıktan dört yıl sonra, 2012'de, Pamuk romanıyla aynı adlı müzeyi Çukurcuma'da açtı. Şimdiye dek on binlerce ziyaretçinin gezdiği müze için ünlü sanat tarihçisi Simon Schama, Financial Times gazetesine yazdığı yazıda,"Dünyadaki en güçlü, en güzel, en insanî ve en etkileyici çağdaş sanat eseri," diye yazdı. "Aynı zamanda hem şiir hem karamizah gibi; hem zarif ve şefkatle dolu, hem de kutu kutu, vitrin vitrin, estetik olarak muhteşem."



İkinci Dünya Savaşı sırasında bir toplama kampındaki gaz odalarında, krematoryumlarda yapılan katliamları, gardiyanların tutuklulara davranışları, açlık, susuzluk imtihanları ve daha birçok iç sızlatan işkencelere karşı karşıya kaldığımız bu kitapta yaşadığımız birçok zorluğa karşı hala hayatta bir anlam bulabileceğimizi ve bir amaç belirleyerek hayata daha sıkı tutunabileceğimizi ve sorumluluklarımızın bilincine varabileceğimizi öğreniyoruz. Aslında Nietzsche'nin de dediği gibi "Yaşamak için bir nedeni olan herkes, her türlü nasıla dayanabilir."



Önemli bir terapist olan Irvin Yalom bu romanında grup terapisi üzerinde yoğunlaşmıştır. Kitabı okurken her bir karakterin hikayesi içinde kaybolup gideceksiniz. Okurken ünlü karamsar Alman filozofu Schopenhauer'in hayatını da öğreneceksiniz.

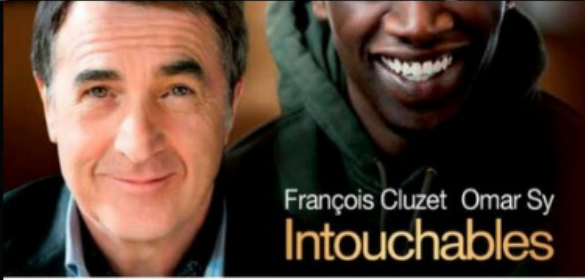


"Evrendeki harikalar onları alabildiğimiz ölçüde var. Vizyonumuzun keskinliği ne kadar gördüğümüzle değil ne kadar hissettiğimizle ilgilidir." H. KELLER

FILM KJ188 PLUS 040812 FILM KJ188 PLUS

# FİLM ÖNERİLERİ

20A ▶ 20 ▶ 21A ▶ 21 ▶



"İyiymiş gibi davranıyorum ve herkes gerçekten iyi olduğumu zannediyor. Ya insanlar çok aptal ya da ben iyi bir oyuncuyum."

CAN DOSTUM (2011)



"Şimdi yapmam gereken tek bir şey kaldı: hiçbir şey. Kendim ait hiçbir şey istemiyorum. Hatıra istemiyorum. Arkadaş, aşk istemiyorum. Bunların hepsi birer tuzak."

ÜÇ RENK:MAVİ (1993)





"Unutmak en iyisi. Ama unutmak zor gelir insana. Hatırlamamak daha iyi. Unutmakla hatırlamamak aynı şey değil nasıl olsa."

KELEBEĞİN RÜYASI (2013)



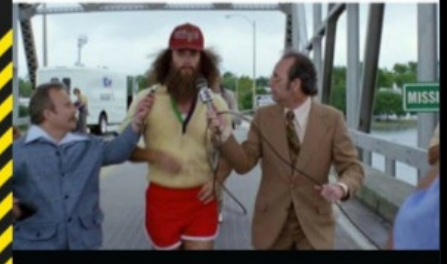
## PROZAC NATION

\*+Çoğu insan bir yerini kestiğinde yara bandı koyar.  
-Peki sen ne yaparsın?  
+Ben kanatmaya devam ediyorum ."



"Annem hep şöyle derdi: "Hayata devam edebilmek için geçmişi arkada bırakmak gerekir." Benim koşmam da bununla ilgiliydi sanırım. 3 yıl, 2 ay, 14 gün ve 16 saat koştum."

FORREST GUMP (1994)



## MARRIAGE STORY

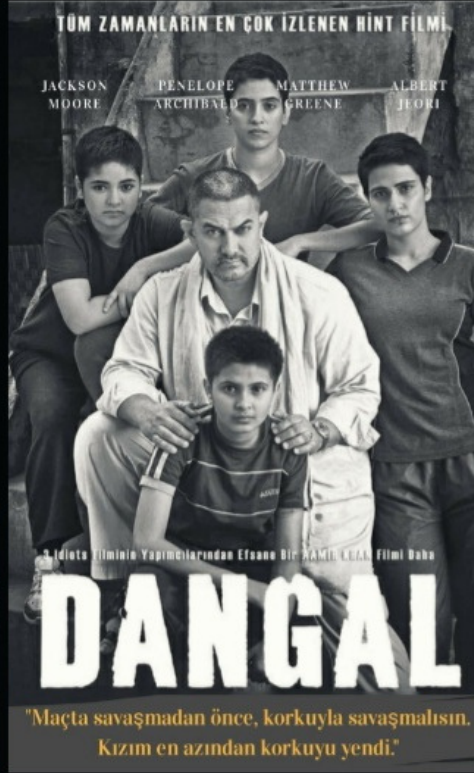
"Fark ettim ki yaşama dönen ben değilmişim. Onun yaşam enerjisini beslemişim."



JACK NICHOLSON  
ONE FLEW OVER  
THE CUCKOO'S NEST

"Ama denedim, öyle değil mi?  
Hiç olmazsa bunu yaptım."

GUGUK KUŞU (1981)



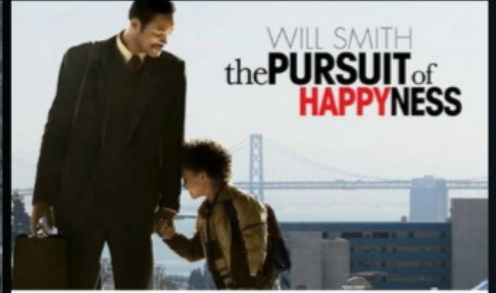
TÜM ZAMANLARIN EN ÇOK İZLENEN HİNDİ FİLMİ.

JACKSON MOORE PENELOPE ARCHIBALD MATTHEW GREENE ALBERT JIORI

İdiote Filminin Yapımcılarından Efsane Bir HİMİLİ KİŞİ FİLMİ BABU

**DANGAL**

"Maçta savaşmadan önce, korkuyla savaşmalısın.  
Kızım en azından korkuyu yendi."



WILL SMITH  
the PURSUIT of  
HAPPYNESS

"Bir hayalin varsa peşini bırakmamalısın. İnsanlar  
kendilerinin yapamadıkları şeyleri senin de  
yapamayacağını söyler."

UMUDUNU KAYBETME (2006)

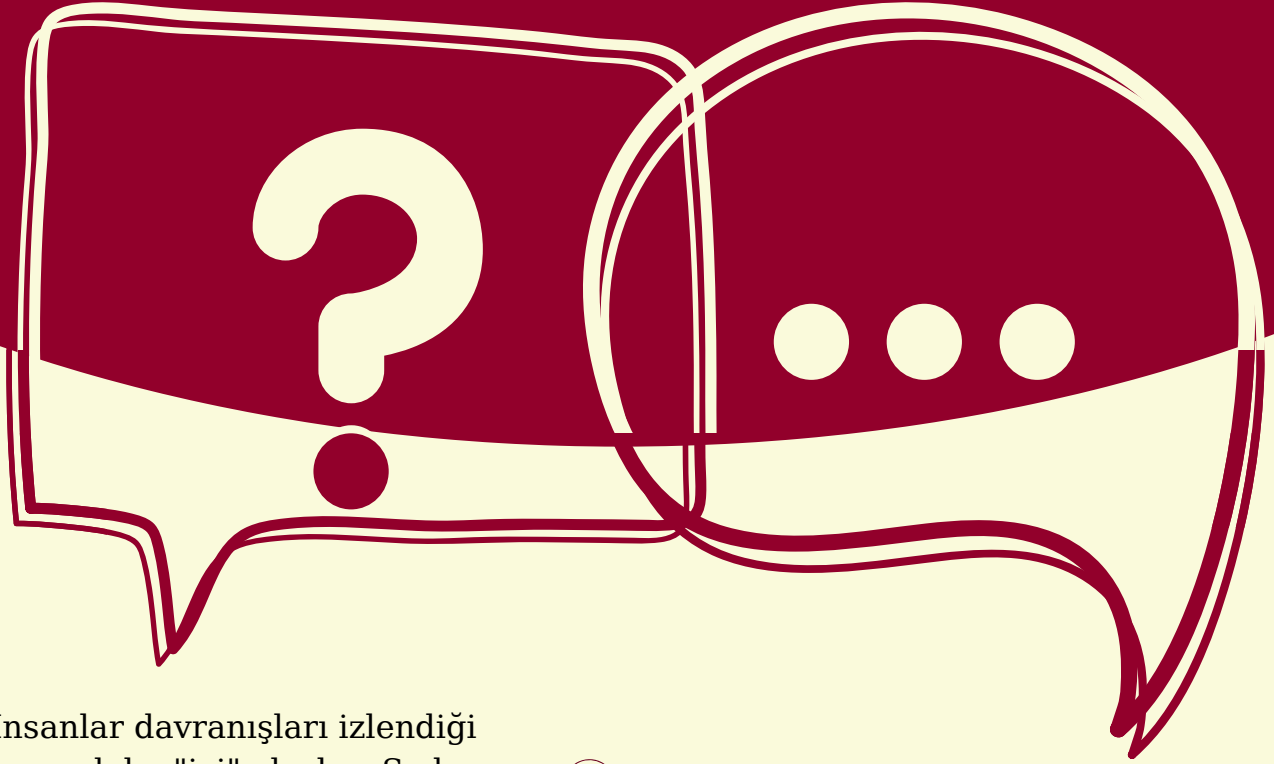


Can Dostum Marriage Story Guguk Kuşu  
Kelebeğin Rüyası Umudunu Kaybetme Prozac Nation  
Üç Renk: Mavi Forrest Gump  
Dangal



"En karanlık günün sabahında bile güneş doğar." V. HUGO





- İnsanlar davranışları izlendiği zaman daha "iyi" olurlar. Sadece izlenmek hissayatını vermek de aynı etkiyi yaratır.
- Eğer birini gördüğünüzde gerçekten mutlu ya da heyecanlı görünüyorsanız, onlar da sizi gördüklerinde mutlu ve heyecanlı olacaklardır. Köpekler bu hileyi her zaman yaparlar!
- Yapılan çalışmalar, bugün ergenlik çağındaki sıradan bir insanın sahip olduğu anksiyete seviyesinin, 1950'lerdeki ortalama bir psikiyatrik hastanın anksiyete seviyesine eşit olduğunu gösteriyor.
- Birinin yüzünü hatırlamak için beyin sağ tarafı kullanılır.
- Nomofobi, cep telefonu ve bağlantısını kaybetme korkusu demektir.
- Aile üyelerinin kokuları birbirine benzer. Bu sebepten dolayı normalde insanlar aile üyelerini çekici bulmamaktadır. Bu doğanın genetik mutasyonu engelleme yöntemidir.

**DID YOU KNOW?**



"Siz kendinize inanın, başkaları da size inanacaktır." Michel de Montaigne

Toprak, kil, tebeşir, kömür gibi nesnelere yeme alışkanlığı tıpta pika sendromu olarak adlandırılıyor. Pika sendromunun ismi halk arasında fazla bilinmese de demir, çinko, kalsiyum eksikliği gibi nedenlerle kişiler bu maddelere yeme eğilimine giriyor.

● Görme engelli insanlarda bugüne kadar hiç şizofren vakasına rastlanmamıştır.

Abraham Maslow "pozitif psikoloji" kavramını ilk kullanan bilim insanıdır.

● Kronik stres ve kaygı durumu çocuklarda hiperaktivite belirtilerine yol açmaktadır.

● İlk üç yaşta televizyon karşısına bırakılan çocuklarda " otistik " özellikler gelişir.

"Aşık olmak" le "Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğuna sahip olmak" vücutta aynı biyokimyasal etkiyi yaratıyor.

Serbest çağrışım yöntemi Sigmund Freud tarafından hamisi ve meslektaşı Josef Breuer'nin hipnoz tekniğinden esinlenilerek oluşturulmuştur.

● Cotard Sendromu, yani "yaşayan ölü sendromu" 1880 yılında Fransız nörolog Jules Cotard tarafından isimlendirildi. Bu psikiyatrik rahatsızlığa yakalananlar ölü olduklarına, organlarının çürümekte olduğuna veya hiç var olmadıklarına inanıyorlar.

● Psikologlara göre en sevdiğimiz müzikler, hayatımızdaki belirli bir anıyla özdeşleştirdiğimiz için seviyoruz.

"İnsan, belki de varoluştan beri mutluluğun yollarını aramaktadır."

M. CSIKZENTMIHALYI

# DÜNDEN BUGÜNE PDG

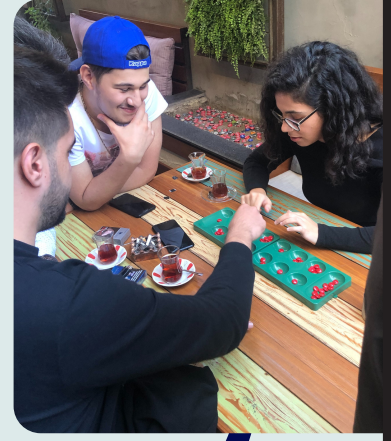


2017-2018

2018-2019



"İnsan, muhteşem bir potansiyeldir ve bunun bilincinde olan toplumlar, eninde sonunda diğerlerinden daha üstün olur." Doğan Cüceloğlu



2019-2020



"Dünyayı pembe gören de belki kara kadar yanılmıştır, ama ondan daha mutlu yaşar." H. NEWMAN

# TEŞEKKÜR;

---

- Psikolojik Danışma ve Gelişim Kulübü olarak Pozitif Psikoloji sayılı bültenimizde;
- Eğitim Fakültesi Dekanımız Sayın Prof. Dr. Elif Yeşim ÜSTÜN'e,
- Kulüp Danışmanımız Sayın Prof. Dr. Ragıp ÖZYÜREK'e,
- Bültenin editörlüğünü üstlendiği ve yazdığı yazı için Sayın Dr. Öğr. Üyesi Duygu DİNÇER'e,
- Söyleşileri için Sayın Doç. Dr. Tayfun DOĞAN'a,
- Yazıları için Sayın DR. Öğr. Üyesi Abdurrahman Kendirci'ye,
- Desteklerini hiç esirgemeyen tüm alan hocalarımıza,
- Tasarım ve yayına hazırlama danışmanı Sayın Uzman Devran KORKMAZ'a,
- Fikir sahibi mezunlarımızdan aynı zamanda 2018-2019 yılı kulüp başkanı Sevgili Emre EROL'a,
- Psikolojik Danışma ve Gelişim Kulüp yöneticilerine,
- Bülten tasarım görevini üstlenen Sevgili Şevval GÜRAĞAÇ'a,
- Editör yardımcısı olarak Sevgili Merve YENER ve Şeyma KURUM'a,
- Yazılarıyla ve çalışmalarlarıyla bültenimize katkı sağlayan tüm aday psikolojik danışman arkadaşlarımıza teşekkürlerimizi sunarız...

# KAYNAKÇA

- Altındaş, A. (2016). 8 Felsefi Öğretiye Göre Hayatın Anlamı Nedir?.
- Anghel, T.C. (2016). Emotional intelligence and marital satisfaction, Journal of Experiential Psychotherapy, 19(3), 14-19.
- Aron, A., Aron, E.N. ve Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and structure od interpersonal closeness. Journal of Personality and Social Psychology, 63(4), 596-612.
- Aydın, A. (2018). Bulutlar Gelir ve Gider. Ancak Gökyüzü Hep Baki Kalır.
- Aydın, T. (2017). Pozitif Psikoloji.
- Bayır, A. (2016). Pozitif Psikoloji.
- Bilayak, H. (2016). Yaşar Kemal: "İnsan evrende gövdesi kadar değil yüreği kadar yer kaplar."
- Çavuş, M. Psikolojik İyi Oluş.
- Doğan, T. Pozitif Psikoloji.
- Dinçer, D. (2017). Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu yordayan etmenler: İki Boyutlu İlişkisel Benlik Değişimi Modeli (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- H. Salık (2017). "Olumlu Düşünme Becerileri ve Başa Çıkma Yeterliliği Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Göz Önünde Bulundurulurarak İncelenmesi". İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Martin Seligman ve Pozitif Psikoloji. (2018).
- Mutluluk Nedir? 7 Filozofun Gözünde Mutluluk. (2018).
- UC Berkeley (2020, 14 Nisan). A dozen great tips for couples dealing with COVID-19 cabin fever.
- V. Taşdelen, "Thinking Education and Good Life Concept," Bilim ve Aklın Işığında Eğitim, pp.20-28, 2013.
- Vikipedi:Tarihte Bugün/Kasım.
- Vikipedi: Sigmund Freud.
- Zara ve Kurucusunun Başarı Hikayesi. (2020).
- Zweig, S. (2017). Freud-Mutluluğun Mimarı. (8. Baskı) Zeplin Kitap.