

DENEMELER

Meryem KARAAZİZ



BİDGE Yayınları

Denemeler

Yazar: Meryem KARAAZİZ

ISBN: 978-625-372-154-1

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 23.01.2024

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



İçindekiler

MODA VE PSİKOLOJİ	4
RENKLER BİZE NELER FİSİLDİYOR?	8
SÖZSÜZ BİR İLETİŞİM TEKNİĞİ OLARAK MODA	16
MİŞ GİBİ; MAHSUSCUKTAN; YALANDAN	22
KISKANÇLIK	28
KISKANÇLIKTAN HASETE.....	32
İŞKOLİKLİK/İŞKOLİZM.....	36
DEĞERLENDİRME	50
KİŞİLİK: “PARMAK İZİMİZ KADAR EŞSİZ VE BİRİCİK”	51
AŞK’IN SON KULLANMA TARİHİ İMALAT TARİHİNDEN SONRA NE KADARDIR?.....	56

BÖLÜM 1

MODA VE PSİKOLOJİ

Davranış bilimi olarak kabul edilen psikoloji, davranış olan her alanda kendine bir yer buluyor. Aslında, psikoloji ve moda birbirinden oldukça farklı görünen kavramlar olsa da her iki alanda birbiriyle yakından alakalı olduğunu düşündüğümü vurgulamak istiyorum. Bu iki alanın birbiriyle alakası mı var? Aslında cevap oldukça basit her ikisi de insanın ruh halini yansıtıyor. Bu da demek oluyor ki; moda ve psikolojinin kesişme noktası insanın kendi ruh halini ifade ederken bu durumun davranışlara yansımaları ortaya koymaktadır.

Örneğin psikolojide oldukça bilinen ve günlük hayatta sıkça kullanılan “karamsarlık” halini ele alalım. Moda da renklerin de ön planda hareket ettiğini düşündüğümüzde bir insanın “karamsar” bir ruh hali eşliğinde kara (siyah) renkler giymeyi tercih etmesi oldukça beklendik ve anlaşılırdır. Ancak vurgulamak istediğim bir diğer nokta her siyah giyinenin karamsar bir ruh hali içinde olmadığıdır. Burada bahsedilen özellikle bizim kültürümüzde siyahın olumsuz duyguları çağrıştırmasıdır. Örneğin, cenazelerde giyilmesi en çok tercih edilen renk siyahtır. Gecenin siyahlığı da çoğu zaman insanlarda olumsuz ve karamsar duyguları tetikleyebilir. Ancak, bu durum bizim kültürümüzde böyleyken başka kültürlerde bu şekilde algılanmaya da bilir. Örneğin bir arkadaşımın sohbet ederken Japonya’da siyah renginin bizdekinin aksine mutluluk anlamına

geldiğini söylemesi beni oldukça şaşırttığını hatırlıyorum. Bu da gösteriyor ki, renklere karşı bakış açısı ve algı da kültürel özelliklerimizin etkisindeki algımızla birlikte değişim gösterebilmektedir. Moda için söylenmiş en bilindik ve klişe cümle kuşkusuz “Moda insanın kendine yakışanı giymesidir”. Bu durumda karamsar bir ruh hali eşliğinde hareket eden bir insan kendine siyahı yakıştıracaktır. Pek tabi ki bir diğer yandan ise siyahın asaleti ve resmi bir ortamı çağrıştırmaları da siyah rengini günlük hayata sıkça tercih etmemize yol açabilmektedir (Tabi bir de zayıf gösterdiğini de unutmamak lazım). Kısaca özetlemek gerekirse, karamsar ruh hali içerisinde insanlar siyah ve koyu renkler giyinmeyi tercih etmeleri anlaşılabilir ancak bu demek değildir ki, her siyah ve koyu renk giyinen karamsardır.

“Bana tarzını göster sana ruh halini söyleyeyim...”

Örneğin konu bağlamında kendi hayatınızı bir düşünmeyi deneyin, daha huzursuz ve mutsuz olduğunuz zamanlarda giyiminize ne kadar özen gösteriyorsunuz? Çoğu kişi böyle durumlarda kendi huzursuz ruh halini beklendiği üzere giyimine yansıtır ve özensiz giyinmeyi tercih eder. Bu durum kişinin o anki ruh hali ile ilişkilidir. Bazı kişiler ise kendilerini daha iyi hissetmek adına moralleri bozukken bile kendilerini daha iyi hissettirecek kıyafetler giymeyi tercih ederler. Ve gerçekten de kişiler kendilerini bu şekilde daha iyi hissedebilirler. Ancak, ne kadar özenli giyinilirse giyinilsin kıyafetlerimizi taşıyan bizler olduğumuz için o kıyafeti taşıyış tarzımız bile ruh halimize göre değişim göstermekte olduğunda bir gerçektir. Şimdi bu bilgileri göz önünde bulundurarak kendinizi hayat rutini içerisinde bir düşünün, ruh haliniz çökkün olduğunda nasıl giyinmeyi tercih ediyorsunuz ve bu giydiğiniz şeyler gün içerisinde ruh halinizi nasıl etkiliyor?

Bana göre, gerçekten modaya uyum sağlamak, kişinin giydikleri içerisinde kendini güvende, huzurlu ve mutlu hissetmesini sağlayan tarzda giyinmesiyle meydana gelebilecektir. Moda olan ama içerisinde kendinizi güvende hissetmediğiniz bir kıyafetle ne kadar huzurlu olabilirsiniz ki? Sanırım bu pekte mümkün görünmüyor...

“Siz modaya uyacağınıza belki de moda size uymalıdır, ne dersiniz?”

Yani demem o ki, moda diye size uymayan ve içerisinde kendinizi huzursuz hissettiğiniz parçaları üzerinize geçirmek yerine onları kendinize uyumlu hale getirmeyi deneyin. Bu şekilde hem modaya uygun giyinmiş hem de psikolojik olarak kendinizi daha huzurlu ve güvende hissetmiş olursunuz.

Körü körüne modaya, trende uygun olmak için çaba sarfeden birçok kişi de vardır pek tabi ki, bu kişiler modanın kendilerine ne kadar uyduğunu sorgulama ihtiyacında bile bulunmaya gereksinim görmezler, ancak unuttukları bir şey vardır ki, modayı bile kendine copy-paste (kopyala-yapıştır) yapmak kişiyi kendinden uzaklaştıran bir unsurdur. Kişi kendini yansıtmayan birşeyi giymeyi göze alsa bile bu onu memnun etmeyecektir! Modayı dahi kendinize uyarlayarak giymenin faydalı olacağını, kendini kabul etme kendi olma cesaretini gösterebilmenin kişiye güç katacağı kuşkusuzdur. Ancak diyelim ki, bir kişi kendini yansıtmayı tercih etmiyor ve trend olarak kabul edilen moda parçaları kendine uyarlamadan giymeyi tercih ediyor, buda bizlere kişinin kendini ortaya koymakla, kabullenmekle ilgili sıkıntıları olduğunu düşündürtebilen unsurlardan biri olarak kabul edilebilir. Tabi ki bu sadece modayı böyle uyguladığı için olmaz ama kişinin moda da olduğu gibi hayatının farklı alanlarında da bu davranış kalıbı ile hareket edeceği oldukça beklendiktir...

Özetle, giyim tarzımız, hayata bakış tarzımızla ilgili ipuçları içerebilmektedir.

“Moda nedir? Nedendir? Belki de baskıcı toplum içerisinde kendin olabilmektir... Özgürleşebilmektir... Farkını ortaya koyabilmektir... Modanın amacı bu ise kendin olma cesaretini göstermen gerekmez mi?... Kopyala yapıştırdan uzaklaşmak bizleri özgür yapabilme şansını sunmaz mı moda? Tıpkı psikolojideki biriciklik gibi...”

Son söz; psikolojinin her alana uyarlanabileceğini düşünen bir kişi olarak, bu yazımda modayla kesişim noktalarının bir kısmına değinerek, sizlerle paylaşmak benim içinde çok keyifliydi. Özellikle Türkiye ve Kıbrıs için oldukça yeni bir alan olan moda psikolojisinin gelecek vaad eden bir alan olduğunu düşünüyorum. Bu yazımda çok kısa değindiğim moda ve psikolojinin bir diğer kesişim noktası olan renklerden gelecek bölümde daha ayrıntılı şekilde bahsedeceğim... Hayatınıza moda, fikir, öneri, teklifler ve bunun gibi dışardan gelen her şeyi kendinize uyarlamadan uygulamaya geçmemek kendinizi keşfetme yolunda büyük bir adım olacaktır. Kendinize kendiniz olma şansını verin!

*“Kendi renginizi keşfedip kendi renginizde kalmayı başararak
gökkuşağının renklerini deneyimleyebileceğiniz bir yaşam
yaratabilmenizi temenni ederim...”*

BÖLÜM 2

RENKLER BİZE NELER FISILDIYOR?

Renkler, sözsüz bir iletişim tekniği ile bizlere neler fısıldıyor hiç düşündünüz mü? Düşünmediniz mi? Bu yazıdan sonra renkleri hayatınıza katarken daha çok düşüneceğinizi düşünüyorum.

Renk denilince aklınıza neler geliyor? Hangi renkleri hangi dönemlerde daha çok kullanmayı tercih ediyorsunuz? En sevdiğiniz renk hangisi? En sevdiğiniz rengin anlamı nedir peki? En önemlisi o rengin sizin için anlamı nedir? Hangi renkler hayatınızın vazgeçilmezi? Şimdilik bu soruları aklınızda tutun ve yazının sonunda bu soruları bir kez daha kendinize sorun...

Renkler, hayatımızın her yerinde aslında... Çoğu zaman anlamlarını bilmeden onları hayatımıza dâhil ederiz. Bazen ise kullanmayı tercih ettiğimiz renkler ruh halimiz üzerinde farklı etkilere neden olabilir. Bir diğer bakış açısı ile düşünecek olursak ruh halimize göre renkleri kombinleyip kullanıyor da olabiliriz.

Bu yazıdaki hedefim ise sizlere moda olarak kullanılan ve dönem içerisinde değişerek ön plana çıkan renklerin anlamını sunmak ve bu renklerin insan psikolojisi üzerindeki etkisinin farkındalığı eşliğinde hareket etmenize olanak sunmaktır.

Gelin birlikte renklerin renkli dünyasını deşifre edelim;

Kırmızı rengi;

Kırmızı renginin sıcak, ateş, kan, aşk, samimiyet, güç, heyecan ve agresiflik gibi kavramları çağrıştırdığı söylenebilir. Kırmızının fiziksel etkisi ise kan basıncını ve solunumu artırdığı olarak bilinmektedir.

Bu rengin bir diğer etkisi ise insanları çabuk karar vermeye itmesidir. Hatta, büyük ve blindik birçok “fast-food” restoranının kullanmayı tercih ettiği renk kırmızıdır. Bu bir tesadüf müdür peki? Pek sanmıyorum. Büyük şirketler de kırmızının cezbedici etkisini ticaret ortamında kendi lehlerine kullanmayı başardığını söyleyebilirim. Kırmızı renkteki kelimeler ve objeler insanların dikkatini hemen çektiğini söyleyebilirim. Bu nedenle, dekorasyon ya da herhangi bir kombin yaparken kırmızı cisimlerin dikkat çekmeye değmesi ve mümkün olduğunca kusursuz görünmesi önemlidir. Çünkü insanlar bu objeleri hemen farkedecektir. Kırmızı, duygusal yoğunluğu artıran bir renktir.

Kırmızı renginin tarihçesine baktığımız zaman Millattan Sonra (M.S.) 900’lü yıllara dayanmaktadır. Bununla birlikte kırmızı ilk kez İngilizce de “red” kelimesiyle yer bulmayı başarmıştır. Yukarıda bahsedilenlerin yanı sıra kırmızı canlılık ve tutku kavramlarına da içerisinde barındırmaktadır. En önemli özelliğinden biri ise olumsuz düşüncelerden arındırıcı bir özelliği olmasıdır denilebilir. Kırmızının tarihsel sürecinden devam edecek olursak, bu tutkulu rengin antik çağlardan modern zamanlara kadar devam eden “enerjik” bir renk olarak kabul görmesidir. Yukarı da sözünü ettiğim günümüzdeki ünlü restoranların kırmızı rengi kullanmayı tercih etmesi gibi eski çağlarda da birçok kültürün kırmızının bu etkilerinin farkında olarak bu rengi kullanmayı tercih etmiştir. Bu da gösteriyor ki, kırmızı o dönemlerden beri insalığı etkisi altına almayı başarmıştır. Bu duruma ilişkin olarak bazı ülkelerin kırmızı renginden nasıl yararlandığına ilişkin birkaç örnek vermek istiyorum;

İskoçya’da kırmızı renkli yünlerle burkulmalar sarılmakta; İrlanda’da boğaz ağrısına şifa niyetine kırmızı renkli ürünlerle

boğazlar sarılmakta; Makedonya’da ise yüksek ateşi düşürmek için kırmızı rengi kullanılmaktadır. Çin’de ise yaşam süresini uzattığı inancı eşliğinde kırmızı renkli yakut taşı aksesuar olarak takılmaktadır.

Ayrıca, kırmızı romantik ilişkilerdeki aşkın, tutkunun, cinselliğin vb. rengi olarakta bilinir. Her yıl 14 Şubat sevgililer gününde (StValentine’sday) etrafımızı kırmızı kalpler, güller ve bunlar gibi aşkı temsil eden kırmızı renkli objelerle görmemizde bu yüzdendir.

Mavi Rengi; bu rengin tonları kendi içlerinde farklı ve zıt anlamlar taşımaktadır.

Koyu Mavi rengin kişilerde yalnızlığı ve üzüntü gibi olumsuz duyguları çağrıştırdığı söylenir. Bir diğer görüş ise, *açık mavi* renginin bilgeliği, güveni ve sadakati temsilettiği yönündedir. Bilimsel olmayan bir sitede okuduğum bir bilgiye göre, koyu mavinin depresif duygular çağrıştıran etkisinden ötürü sinir hastalıkları kliniklerin de koyu mavi renginin kullanılmasının hastaları daha depresif duruma sürükleyebileceğini yazıyordu.

Mavinin olumlu etkisi ise kararlılığı ve bağlılığı ifade etmesi olarak bilinir. Bu nedenle, iş görüşmelerine giden kişilerin mavi rengi tercih etmeleri işe kabul edilmelerini sağlayabilir.

Mavinin en popüler renklerden biri olduğunu söylemek yanlış olmaz sanırım. Özellikle yaz aylarında kilo kaybını arzulayan kişiler için mavi renginin doğal bir iştah kapatıcı olduğu söylendiğini vurgulamak istiyorum. Bu bilgiyi gözönünde bulundurarak, müşterilerinin daha fazla yemek yemesini arzu eden restoran işletmecilerinin mavi renkten kaçınmaların da fayda vardır. Bunun aksine kilo vermeyi arzulayan kişilerin ise yemek odalarını maviye boyamaları iştahlarını kapatabilir.

Bir diğer vereceğim bilgi ise öğrencilerin çok işine yarayacağını söyleyebilirim. İnsanlar mavi rankle yazılmış yazıları daha fazla akılda tutabildikleri söylenmektedir. Bu nedenlerden dolayı çalışma odalarını mavi renge boyanmasında fayda olabilir.

Çalışırken akılda kalması gereken notların altını kalın mavi kalemle çizmek okunan şeylerin akılda kalmasını kolaylaştıran başka bir unsur olarakta düşünülebilir.

Açık mavi renk, koyu mavinin tersine rahatlatıcıdır. Ve bu rahatlatıcı etkisi eski çağlardan beri bilinmektedir. İnanç, iman, kararlılık ve metanetin rengi olarak kabul gören mavi Rönesans dönemi ressamı tarafından Meryem Ana'nın elbisesinin rengi olarak kullanıldığı bilinmektedir. Belki bu durum da açık mavinin bu anlamlarda kullanılmasına katkıda bulunmuş olabilir.

Mor Rengi:

Lüks hayat, zenginlik ve zarafeti simgelediği kabul edilen mor rengi aynı zamanda romantizmin ve duygusallığın da rengi olarak bilinmektedir. Bu durum Antik Roma zamanından beri liderlik ve güç anlamında imparatorların kullanmayı tercih ettiği renktir.

Yunanca'da "porphra" kelimesinden gelmekte olan mor rengi kabuklu bir deniz hayvanı olup birçok işlem sonucu oldukça az üretilebilen "train blue" adında bir boyadan elde edilmekteydi. Bu kadar zor ve nadir elde edildiğinden dolayı mor rengini toplumda maddi durumu oldukça iyi olan kişiler kullanabilmekteydi.

Mor rengi, yukarı da bahsettiğim koyu mavi (lacivertin) aksine akıl hastanelerinde kullanılması tavsiye edilen bir renktir. Bunun en önemli nedeni ise, mor renginin sakinleştirici etkisidir diye düşünülebilir. Ayrıca, takıntı ve korkular ile baş etmede yatıştırıcı, sakinleştirici etkisi mor renginin kullanılmasının faydalı olduğu söylenebilir.

Turuncu Rengi:

Turuncu rengi yabancı dilde ismini bir meyveden alan ilk ve tek renk olma özelliğine sahiptir. İngilizce portakal (orange) kelimesinden ismini alan turuncu rengi heves uyandırıcı bir renktir. Bununla birlikte bereketi artıran bir renk olarak bilinmektedir. Diğer renklerde olduğu gibi turuncu rengide değişik kültürlerde farklı anlamlarda hayat bulmuştur.

Değişik kültürlerde ateş, alev, güç, zevk, kuvvet, macera, heyecan vb. kavramları içinde barındırdığına inanılır.

Turuncu renginin bir diğer cezbedici anlamı ise günümüzde kişilerin çoğu zaman gerçekleştirmekte güçlük yaşadığı “affetmek”tir. Çoğu kişi günümüz de bu duyguyu bastırmakta oldukça başarılıdır. Bu renk ise insanlar da affetme duygusunu yaratmaktadır. Affetmek bazı durumlar da gerçekten erdemlik olabilmektedir. Bu bilinçle iletişim kurmanın faydalı olacağını düşündüğümü vurgulamak istiyorum. Affetmekten kastım sadece bir başkasını değil kişinin kendisini affetmesi de hatalarımızı kabulenip onlardan ders çıkarmak ne kadar değerli ve erdemli bir davranış olurdu. Öyle değil mi?

Turuncu renginin bir diğer anlamı ise “yaşam sevinci”, “yeniden yaşam” gibi duyguları harekete geçirmesidir. Geçen ay ki yazım da siyah renginin depresif duyguları harekete geçirebildiğinden bahsetmiştim, turuncu ise bunun tam aksine depresif, karamsar duyguları azaltmakta olduğu bilinmektedir. **Şeftali ve kayısının kaygılı durumlarda tüketildiğinde iyi geldiği bilimsel literatürde dahi vurgulanmaktadır.**

Bu duruma turuncu renginin de katkı koyduğu bilim insanları tarafından dile getirilmektedir. Bu nedenle, turuncu renginin “doğal bir antidepresan” etkisi olduğu söylenebilir. Kendinizi karamsar hissettiğiniz dönemlerde hayatınıza turuncuyu katmayı deneyin, kim bilir belki de süreç ilerlemeden doğal yollarla kendi kendinize moral kaynağı olabilirsiniz.

Turuncu giymek bana göre değil diyebilirsiniz. Zaten demek istediğim ille de baştan aşağı turuncu giyinmeniz değildir; bir küçük aksesuarda bile turuncuyu kullanmanız iyi gelebilir. Ya da kıyafet kombinize yakıştıramıyorsanız günümüzde telefon kapakları da çok moda, kılıfınızın üzerinde turuncu desenleri tercih edebilirsiniz. Sanırım günümüzde, doğal antidepresana herkesin dönem dönem ihtiyacı olabiliyor...

Sarı Rengi;

Sarı rengi Millattan Sonra (M.S.) 900 yılından beri İngilizce’de yer bulmayı başarmış Latin bir kelimedir. Sarı bir yandan altına rengini vermesi ile güç kelimesini renkler dünyasında temsil ederken, bir yandan hastalığı çağrıştırması ile hastalık gibi olumsuz kavramları içerisinde barındırır.

Kıskançlık, vefasızlık, nankörlük, korkaklık, gibi olumsuz kavramlarına karşın, olumlu anlamlarıda sıklıkla kullanılması tercih edilmektedir. Özellikle, altına rengini veren renk olmasından dolayı avantaj, üstünlük kavramlarına hayat verirken, aynı nedenden dolayı kararlılık, metanet, kendine güven, bilgelilik, şan-şöhret anlamlarına da gelmektedir. Hatta, sarı renginin bazı dinlerde Tanrıça sembolü olarak kullanıldığı da bilinmektedir. Bununla birlikte sarı yaratıcılık ve şaka rengi olarakta bilinmektedir. Ayrıca, neşe ve coşku verici bir renk olarak kabul görmesinden dolayı bu tarz organizasyonlarda kullanılmasının doğru bir tercih olduğu söylenebilir. Benim için sarının en çarpıcı ve etkileyici yanı ise, farklı bakış açılarını algılama ve doğru karar verme de yardımcı bir renk olarak kabul görmesidir. Burada doğru karar vermek deyince “kime göre, neye göre?” gibi bir soru aklınıza gelebilir... Buradaki kasıt kişiye göre, bulunduğu koşullara göre gerçekten yapmak istediğini yapabilmesi, belki biraz cesaretlendirici oluşu da burada karar verme sürecine katkıda bulunduğu söylenebilir. Sonuçta güneşin rengi; her gün batan ama her gün tekrar doğacağına ilişkin güven veren güneş rengi... tabi fırtınalı bir kış ayı değilse... (Kişilerin hayatlarında da tam olarak buna benzer süreçler yaşanır, her gün bir monotonluğun içerisinde hiç bitmeyecekmişcesine yaşanırken birden bire kendinizi fırtınalı beklenmedik monton dışı bir durum içinde bulabilirsiniz... Hayat tam da böyle bir şey... bazen iyi bazen kötü sürprizlerle bizi şaşırtmayı seviyor...).

Yeşil Rengi;

Yeşil rengi daha ilk çağlardan beri özellikle batı kültürlerinde tazelik ve yenilenmenin rengi olarak kabul görmüştür. Tam da biraz evvel bahsettiği gibi fırtınalı koyu bir kış gününün ardından çevrenin

yeşile büründüğünü hayal edinin insanın içi huzurla dolmaz mı? Tam da bu nedenle kişilerde ümit duygusunu depreşmesine ve yeniden yeşermesine yol açması gelişimin ve doğurganlığın rengi olarak görülmesine neden olmuştur denilebilir. Bununla birlikte, mental görüntülerin %99'unun yeşil rengi olduğunu biliyor muydunuz? Bunun nedeni ise çimen, ağaç, bahçe hepsi de yeşil bir armoni olarak hayatımıza dahil olur. Yeşil rengi uluslararası dilde de doğa ve tazelik olarak yer almaktadır.

Yeşil rengi farklı kültürlerde ve dinlerde kullanılmıştır. Örneğin, müslümanlıkta yeşil kutsal bir renk olarak kabul görmektedir. Mısır kültüründe ise bahar coşkusu ve umudu ile kutsal kabul edilir. Japonya'da Japon imparatoru Hirohito'nun doğum günleri de "yeşil gün" olarak kutlanmaktadır.

Bu renk için söylenen en çarpıcı iddialardan biri yeşilin insan gözü için en sakinleştirici renk olduğu ile birlikte iyileştirici etkisi olduğu ve ağrıyı giderici bir renk olduğudur. Günümüzde, yeşilin giderek azaldığı bir çevrede yaşamak zorunda kaldığımızdan dolayı kişilerin daha fazla ağrılara muzdarip kaldığı düşünülebilir. Yeşilin özellikle mide ağrısına çok iyi geldiği bilinmektedir. Bir bahçe bilimi dergisinde yayınlanan ve Washington State Üniversitesinde gerçekleştirilen bir bilimsel araştırmada yeşil renkte bitkilerle dolu bir çevrede yaşayan kişilerin fiziksel ağrıyı daha az deneyimledikleri ve deneyimledikleri zaman ise bununla daha kolay baş edebildikleri saptanmıştır. Ayrıca, yeşil ortamda ve ev bitkilerinin yoğun kullanıldığı hastanelerde daha az ağrı kesici kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Hasta ziyaretlerinde çiçek götürme kültürümüz belki de bu bilgi eşliğinde oluşmuştur.

Hoş günümüzde hastanelerde, hastaların mikrop kapmasını önleme amaçlı çiçeklerde içeriye alınamayabiliyor. Ama doğanın iyileştirici etkisinde kendimizi mahrum etmemekte fayda var diye düşünüyorum. Belki hastalık sürecinde bu durum sakıncalı olabilir ama günlük rutin içerisinde hem fiziksel hem de ruhsal sağlığa iyi geldiğini söyleyebilirim.

Görüldüğü gibi renkler denilince konu oldukça geniş oluyor. Renklerin bu anlamlarının farkındalığı eşliğinde onları kullanmamız, ruh halimize de faydalı olabileceğini düşündüğümü vurgulamak istiyorum. Örneğin depresif bir dönemde turuncu aksesurlar ve kombinler kullanmak faydalı olabilir. Ya da ağırlı bir gün de yeşil bir ortam da vakit geçirmek için kendinize bir şans sunmak. Ve en önemlisi depresif bir günü ya da ağırlı bir günü beklemeden doğa ile buluşmak ve renklerin anlamlarını kendi hayatınıza katmak iyi olmaz mıydı? Demem o ki, onları zorunluluktan ihtiyaç olunca hayatınıza katmak yerine, iş başa düşmeden de hayatınıza katmayı deneyin. İş başa düşünce hayatınıza katmanız ve gerçekten inanmadan onları kullanmanız bu olumlu etkileri deneyimlemenize engel olabilir. Gerçekten inanarak ve hissederek bunu deneyimlemeyi arzulayarak olumlu duygulara kendinizi bırakmayı deneyin... O zaman faydalarını hissedebilirsiniz....

Son olarak ise yazının başındaki sorularımı hatırlatmak istiyorum, ilk duyduğunuzda ve şimdi bu yazıyı okuduktan sonraki cevaplarınızı bir gözden geçirin ve hayatın size, sizin de hayata yolladığınız ipuçlarını cevaplarınızdan yakalamayı deneyin.

BÖLÜM 3

SÖZSÜZ BİR İLETİŞİM TEKNİĞİ OLARAK MODA

Giriş

Son yıllarda özel üniversitelerden birinde psikoloji öğrencilerine iletişim dersi veriyorum. Ders hazırlarken gündemi, yenilikleri takip etmekte başlıca koşullardan biri olması gerektiğine inanıyorum. Araştırma yapmaktan da çok keyif alan bir insan olarak iletişimle ilgili yaz boyu araştırmalar yaptım. Bu süreçte moda ile psikolojinin kesiştiği noktalardan bir başka konuyu sizlerle buluşturmayı hedefliyorken aklıma psikolojinin can damarı olan iletişim ve modayı kesiştirmek geldi...

Son yıllarda “moda” kavramının da sözsüz iletişim tekniği olarak bilimsel literatürde yer aldığını müjdeleyebilirim. Hatta Türkiye’de yer alan saygın üniversitelerden birinde moda psikolojisi dersi vermek için yurt dışından bu dersi vermek üzere gelen, moda ile mesleğini birleştirmiş bir psikolog ile birlikte çalıştıklarını okudum. Bu kişi İngiliz Profesör Karen Pine ve modayı şu şekilde tanımlıyor “moda, sözsüz iletişimin en güçlü kaynağıdır”. Aslında bu sözlerle katılmamak mümkün değil. Çünkü iletişimde en önemli unsurlardan biri de ilk izlenimdir. İlk bölümde moda ve psikolojinin birbirleriyle çok yakından ilişkili iki alan olduğuna değinmiştim. Psikoloji iletişikle moda ise iletişimin önemli alt dallarından biri

olan sözsüz iletişimle ilgilidir. Şimdi sizlere çok kısa bu kavramları tanımlayacağım, daha sonra ise bu kavramların moda ile kesişme noktalarına değineceğim. Moda ve psikolojinin birleştiği noktalarla ilgili ipuçları ve taktikleride yazımda sizlerle paylaşmayı atlamayacağım pek tabi ki de...

İletişim nedir?

İletişim en temel anlamı ile kişilerin birbirlerine duygu ve düşüncelerini ifade etmesini iletmesini sağlayan araçtır. Toplum içerisinde var olan her birey farkında olarak ya da olmayarak başka bir birey ile iletişim içerisinde. İletişim insan hayatının merkezinde yer almaktadır. Nasıl mı? En basit örneği ile markette herhangi bir ürün almaya gittiğinizde kasiyerle sohbet etmeseniz bile o kısa konuşma hatta bakışma, bir tebessüm hali bile bir iletişimdir. Ya da araç kullanırken yol verdiğimiz birinin teşekkür manasında el kaldırması, bizim de karşılığında rica ederim manasında bir tebessüm etmemiz. Bu örneklerin her biri de bir iletişimdir. Bu da gösteriyor ki, isteyerek ya da istemeyerek; farkında olarak veya olmayarak hayatın günlük rutini içerisinde birçok kez farklı kişilerle de iletişim halinde kendimizi bulabilmekteyiz. İletişim verdiğimiz örneklerden de fark edilebileceği gibi sözlü ve sözsüz iletişim olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu iki kavramı da kısaca anlatmakta fayda görüyorum.

Sözlü iletişim nedir?

Sözlü iletişim bireyin yazdığı ve konuştuğu sözcükler ile sağlanmaktadır. Dilin sözlü iletişimde oldukça önemli bir yeri vardır. Bu nedenle, dilin etkili bir biçimde kullanılması önemlidir. Bunu sağlamanın en kolay yolunu sizlere şu şekilde ifade edebilirim; “ne dediğimiz değil nasıl dediğimiz önemlidir.” Bu cümle size de tanıdık geldi mi? İletişimden bahsederken hep vurguladığım söylem her zaman bu olmuştur. Şu günlerde oldukça popüler olan Kenan Doğulu’nun “aşk ile yap” şarkısında bu söylemi ilk duyduğumda çok sevinmiş ve şöyle düşünmüştüm; “umarım bu mesajı şarkıyı dinleyen çoğu kişi algılar ve hayatına uyarlar...” Bazen bir söylemi dinlemek ve onu ezberlemek onu uygulamaya yetmiyor ne yazık ki! O zaman

ne söyleyelim diye değil neyi nasıl söyleyelim diye düşünmeyi deneyelim ki, kişilerarası iletişimde sağlıklı bir iletişim kurabilmeyi başarabilelim....

Sözsüz iletişim nedir?

Sözsüz iletişimde ise sözcükler anlamını tamamen yitirir. Bazen bir bakış, bir tebessüm, bir mimik bile sözcüklerin önüne geçebilir. Oysaki çoğu insan iletişim denilince aklına ilk olarak ağızdan çıkan kelimelerle ortaya çıkan iletişim gelir. Hâlbuki bana göre çoğu zaman sözsüz iletişim ve sözlü iletişim birlikte kullanıldığı durumlarda bile sözsüz iletişim sözlü iletişimin önüne geçebilir. Örneğin; ders ortamında herhangi bir öğrencinin sıkıldığını belli eden bir mimik, ne kadar sıkılmadığını ifade eden sözcüklerde sarf etse de, o sözcükleri öğretmenin gözünde gölge de bırakabilir. Ya da çok sevdiğin bir arkadaşının özel bir gününde hiç özenmeden giyinmiş gidersen, ne kadar özendiğini ifade etsende insanları ikna etmek hiçte o kadar kolay olmayacaktır. Başka bir örnekle devam edecek olursak, iş toplantıları, iş başvuruları veya sunumlarda kadınlarında erkeklerinde ortama uygun bir kombinle şık giyinmesi beklenir. Böyle bir ortamda salaş giyinmek çok yüksek bir ihtimalle işi ciddiye almadığın mesajını karşı tarafa iletecektir. O nedenledir ki, sözsüz iletişimle ki bu örneklerden de anlaşılabileceği gibi moda, ne giydiğimiz, nasıl kombinler yaptığımız vb. de sözsüz iletişimin önemli bir kısmını içerisine almaktadır. Sözlü iletişimde bahsettiğimiz “ne dediğimiz değil, nasıl dediğimiz önemlidir.” Söylemine vurgu yapmıştım. Sözsüz bir iletişim biçimi olarak moda için bu söylemi; “ne giydiğimiz değil nasıl kombinlediğimiz; bu kombinleri nasıl duygular ile taşıdığımız önemlidir.” biçiminde kullanabiliriz. Kombinlerimiz, giydiklerimiz o anki bizi yansıtıyor aslında. Bu yansıtma da karşı tarafın bizile hiç konuşmasa bile kendi zihninde bizimle ilgili bir algı oluşmasına yol açıyor. Bu nedenle, yerine göre nasıl kombinlerle giyindiğimiz oldukça önemlidir.

Sözsüz bir iletişim tekniği olarak moda nasıl bir şeydir?

Aslında yukarıda da bahsettiğim gibi giyinmek çok kişisel birşeydir, dolayısıyla ne giydiğimiz bizi yansıtır. Bu da demek

oluyor ki, giydiğimiz kıyafetler kullandığımız aksesuarlar başkaları ile sözsüz bir biçimde iletişim halinde olmamızı sağlıyor. Tabi ki, ne giydiğimiz bire bir psikolojimizi ortaya koymuyor ama bizi o günkü ruh hali ile ilgili, o anki psikolojimizle ilgili ipuçları veriyor.

Yapılan araştırmalar giyinmek için kullandığımız giysi ve aksesuarların kişileri etkileme gücü olduğuna vurgu yapmaktadır. Bununla birlikte, giyindiğimiz kıyafet ve aksesuarlar en az başkaları kadar kendimizi de etkilediği yapılan araştırmalarda ifade edilmektedir. Bu da demek oluyor ki seçtiğimiz kıyafet ve aksesuarlar hem kendimize hem de başkalarına iletiler ileterek etkileşime geçmemizi sağlıyor. Yazımın başlarında da değindiğim; “ilk izlenim” sözsüz iletişim olarak harekete geçmekte ve algımıza yerleşmektedir. Örneğin hiç tanımadığımız bir insanla yeni tanıştığımızda bir şekilde aklımıza onun ile ilgili bir fikir oluşur, bir tebessümü, giyiniş tarzı, herhangi ağzından çıkan bir kelime, söylemleri vb... her şey bir bütün halinde o yeni tanıştığımız insanla ilgili ilk izlenimi oluşturmamıza yol açar. Hayatınızda en az bir kez hiç tanımadığınız bir insandan ilk görüşte hiç hoşlanmadığınızı hissettiğiniz, ya da bunu hisseden bir arkadaşınızın bu duygusunu sizinle paylaştığını deneyimlemiştinizdir. Ya da bunun tam tersi olarak ilk görüşte çok sevdiğiniz, kendinizi yakın hissettiğiniz olmuştur. Burada da, geçmiş deneyimlerimiz devreye giriyor aslında, o kişi sizde ya sevdiğiniz ya sevmediğiniz birinin özelliklerini çağırıştırıyor. Esas ilginç olan ise şudur ki, genelde ilk izlenimde hoşunuza gitmeyen ve tabiri caizse “gıcık” olduğunuz birindeki o özellik sizde de mevcuttur. Yani, sizin kendinizde sevmediğiniz bir özelliği başkasında da görmeye tahammül edemiyor ve o kişiden hoşlanmaya biliyorsunuz. Psikoloji gerçekten çok ilginç bir şey.... İnsanın zihnine zarar olduğu durumlar olabiliyor ☺ İlk izlenimde bu özelliği nasıl mı fark edebilirsiniz burada da giyiniş tarzı olabilir, insanlarla selamlaşma şekli olabilir ya da sevgilinizle konuşma şekli olabilir. Örneğin geçen gün bir arkadaşım ile konuşurken bunun örneğini yaşadık. Arkadaşım bana ilk görüşte hiç hoşlanmadığı ama tanıdıkça sevdiği bir kızdan bahsediyordu (ilk görünüşte hoşlanmadığınız birinden eğer şans

verirseniz tanıdıkça hoşlanma olasılığınız oldukça yüksektir. Sonuçta size benzeme olasılığı yüksek (!). Daha sonra ise kızı tanıdıkça ona ısınmış bana dediği cümle tam olarak şöyleydi; “sanırım ben de onun gibiyim!”. Ki, büyük ihtimalle öyledir. Ama günlük yaşamda bu farkındalığa erişmek o kadarda kolay olmuyor ne yazık ki... Kıssadan hisse olarak önyargımızdan arınarak bir algı oluşturmayı denemeyi deneyebiliriz.

İlk izlenimden devam edecek olursak, ilk izlenimin özellikle iş görüşmelerinde çok önemli bir yere sahip olduğu bilinen bir gerçektir. Özellikle, bir iş görüşmesinde idari pozisyon için başvurduysanız maskülen kıyafetler tercih etmeniz sizi avantajlı kılacağı söylenebilir. Bunun nedeni bu tarz giyinen kadınların daha feminen giyinen ve dekolteyi yoğun olarak kullanmayı tercih eden kadınlara oranla işe alınma şansının daha yüksek olduğu şeklinde olduğu biliniyor. Bu tabi ki her iş yerinde bu şekilde olmuyor ama çoğu zaman iş verenlerin giyim tarzına bakarak zekâ ve kapasiteleriyle ilgili tahmin yürüttükleri bilinmektedir. Aslında günlük hayatta da tam da bu şekilde hariket etmiyor muyuz? Özellikle kadınlar için, ya güzeldir ya zeki, ya seksidir ya okul ve iş hayatında başarısı yüksektir... Sonuçta “aptal sarışın” diye bir söylem var. Bu söylem için sarışınların birçok erkek tarafından seksi algılandığını göz önünde bulundurarak bir yorum yaparsak hem seksi hem güzel hem de zeki olmak mümkün mü? Bence kesinlikle mümkün...

Şimdi ise tam olarak vermek istediğim mesajı çok sevdiğim Nasrettin Hoca’nın hikâyesini sizlerle paylaşıp yorumlayarak noktalamak istiyorum. Hikâye ne olabilir? Hikâyemiz şu; “Ye Kürküm Ye!”

Akşehir’in beyleri Hoca’yı yemeğe davet etmişler. Hoca nereden bilsin; davete, günlük kıyafetiyle katılmış. Katılmış ama ne hoşgeldin, ne sefa getirdin diyen var. Herkes, allı pullu kıyafetlilere el pence duruyormuş. Hoca, bir koşu evine giderek, sandıktaki işlemelik, kürkünü giyip yemeğe geri dönmüş. Az evvel hoşgeldin bile demeyenler, önünde yerlere kadar eğilmişler. Hoca’yı, yere

göge sığdıramayıp baş köşeye oturtmuşlar. Kuzunun en hasını önüne koymuşlar. Herkes Hoca'nın yemeğe başlamasını bekliyormuş. Hoca, bir taraftan kürkünün kolunu sofrada sallamaya, bir taraftan da "Ye kürküm ye, ye kürküm ye!" demeye başlamış.

– *İlahi Hoca, demişler, kürkün yemek yediğini kim görmüş?*

Hoca taşı gediğine koymakta gecikmemiş:

– *Kürksüz adamdan sayılmadık... İtibarı o gördü, yemeği de o yesin.*

İlk bakışta bu hikâyeye tüm yazıya tezat gibi görünsede aslında tam olarak tüm yazı boyunca vermek istediğim mesajın özeti diyebilirim. Bu hikâyede, gidilecek her ortama uygun kıyafet tercih etmek "ilk izlenimi" oldukça etkilediği vurgulanıyor. Sözsüz bir iletişim olarak modanın kişileri gönderdiği iletilerin ve bu iletilere karşılık diğer kişilerin algıları ve sizinle kurduğu iletişimi doğrudan doğruya nasıl etkilediği gözler önüne serilmektedir. En önemlisi şudur ki, moda ile seçtiğimiz kıyafet ve aksesuarlar ile ilk izlenimde karşı tarafı etkileyebiliriz. Ancak, kuşkusuzdur ki, daha da değerlisi bu iletişimin nasıl devam edeceğidir. Eğer "içi boşsa" ne giydiğimiz bizi bir yere kadar idare edebilir. Ama içi doluysa ve ilk izlenimde bunu sunamıyorsanız o zaman da o içi doluluğu gösterecek fırsata ulaşamayabilir. O nedenle, her iksini de dengede sunabileceğimiz bir moda anlayışını kendimize edinmekte fayda var. "Mış gibi değil, olduğumuz gibi kendimizi ortaya koyabilme cesareti" kastediğim şey tam da bu....

Yazımın sonunda "mış gibi" likten bahsettikten sonra düşündüm ki kişi en çok kime –mış gibi? Kendimize mi çevreye mi? Kendimizi olduğu gibi ortaya koyabiliyor muyuz günümüz çevresinde? Modanın kölesi mi oluyoruz? Yoksa kendimizi yansıtan, kendimizi ortaya koyabilecek kıyafetleri giyebilecek kadar özgür müyüz?

BÖLÜM 4

MIŞ GİBİ; MAHSUSCUKTAN; YALANDAN

Giriş

“Mışgibi”likten bahsederken, bu hayatta en çok kime “–mış gibi”yiz? Kendimize mi, çevreye mi, sevdiklerimize mi? Kendimizi olduğu gibi ortaya koyabiliyor muyuz günlük hayat içerisinde?

Peki ya, modayı hayatımıza nasıl uyarlayabiliyoruz? Modanın kölesi mi oluyoruz, yoksa kendimizi yansıtan, kendimizi ortaya koyabilecek kıyafetleri giyebilecek kadar özgür tercihler yapabiliyor muyuz? İşte tüm bu soruların cevabını bu yazıda birlikte keşfedeceğiz.

Mahsuscuktan yaşamlar, öyley-miş gibi yapmalar ve işin kötüsü bunlara inanarak bir yaşam sürmek zorunda kalan insanlar. “Mış gibi” ne demek? Mahsuscuktan demek. Peki mahsuscuktan ne demektir? Apaçık ve en yalın hali ile “YALAN” demektir..

Tanımlar

Yalan nedir?

Aldatmak amacı ile söylenen, gerçeğe aykırı olan asılsız söz.

Yalancı kimdir?

Yalan söylemeyi kendisine huy haline getirmiş kimse.

Beyaz Yalan diye bir şey var mıdır?

Beyaz yalan diye bir şey vardır. Bu tarz yalanlar başkasına zarar vermeyen ve masum yalanlardır. Örneğin; “Mükemmelsin.”

Çocuklara söylenen yalanlar?

Çocuklara söylenen en bilinen yalan “seni leylekler getirdi.” olduğunu düşünüyorum. (Bu söylemlerde masummene olsa da, bilinçli şekilde çocuklarada gerçeği söylemek gerektiğini vurgulamak isterim.)

Blörf yapmak nedir?

Blörf yapmak ise diğer yalan çeşitlerinden farklı olarak ahlak dışı olarak algılanmamaktadır.

Kibarlık için yalan söylemek diye bir şey var mıdır?

Burada kişi için söylediklerine karşı tarafın inanıp inanması öncelik değildir. Sadece nezaket icabı söylenen söylemlerdir. Örneğin; “Çok güzel görünüyorsun, kombinin harika olmuş.” gibi söylemler.

Bazı filozoflar “yalan ne durumda olunursa olunsun söylenmemelidir” fikrini savunmaktadırlar. Aslında, yalanın bir şekilde özgürlüğü kısıtlayan bir durum olduğu kuşkusuzdur. Çoğu zaman kişiler kendilerini daha iyi hissetmek için yalan söylerler ancak, yalan sanının aksine kendilerini o kadarda iyi hissetmelerini sağlamaz. Özellikle uzun vadede bunu kullanan kişilerin bunu huy haline getirmeleri oldukça büyük bir olasılıktır. Bu tarz kişilerde tahmin edersiniz ki, insanlar güvenmez güvenemez...

Aslında bu yalan ve yalancılık kişinin giyim tarzına da yansıyabileceğini düşünüyorum. Nasıl mı? Kişi olmadığı bir kişi gibi giyinmeye başlayabilir. Modanın kölesi haline gelip ona yakışıp yakışmadığına aldırış etmeden modayı kendisine “kopyala-yapıştır” yapabilir. Bu durumda da kişi artık özgür değildir. Kendi ruh haline ve bedenine uyan kıyafet ve aksesuarlar yerine kendine uymayan ama başkaları tarafından beğenilebilecek giyisileri giymeyi tercih

eder. Sonuçta önemli olan sosyal medyada ne kadar beğeni aldığıdır! Hâlbuki gerçekte önemli olan sosyal medyadaki beğeni değil kişinin kendini beğenmesi kendinden tatmin olmasıdır. Kendini beğenmeyen insan dışardan ne kadar beğeni, iltifat ve onay alırsa alsın aradığı huzur ve memnuniyete erişemeyecektir.

Çünkü Cem Yılmaz'ın da dediği gibi; “mutluluk içimizde”... Hayata bir tebessüm etmek, zayıf noktalarımızın da farkında olmak ve hatta onları da sevmek bu kadar zor olmamalı...

MAHSUSCUKTAN TEST

Bu test ile kendi kişilik tipinize uygun olan yorumlara ulaşacaksınız. Ancak, bunları tanı gibi düşünmeyin. Bu test bilimsel bir test değildir. Amacımız eğlenirken düşünmek.

Aşağıdaki cümleleri okuyun ve sadece size uygun olan cümleleri işaretleyin. Size uygun olmayan cümleleri ise geçiniz. Test mahsusuktan olsa da kendinize karşı en harbi halinizi takınarak işaretlemeye çalışın.

İnsanları, duydukları karşısında üzülecekse fikirini belli etmemek en doğrusudur (A)

Bazen doğüstü varlıkların varlığına inanırım (cin, ruh vb.) (C)

Bazı insanların 6. Hisleri çok kuvvetlidir. (C)

Her zaman kurallara uyarım, diğer insanların uymasını beklerim (B)

Başkalarının fikrini almadan karar vermek çok ızdıraplıdır (A)

Asla başkaları hakkında kötü konuşmam (B)

İnsan kendi işini kendi halletmelidir (B)

Başarılı olmak için desteğe ihtiyacım var (A)

Yalandan nefret ederim (B)

İnsanın yalnız kalması fikri çok korkutucudur (A)

Bazı insanların telapatik gücü çok yüksektir, çoğu insan buna inanmakta güçlük yaşasa da (C)

Herşeyin kusursuz olması gerekir (B)

Ben de insanların davranışlarının altındaki gerçek niyeti anlayabilenlerdenim (C)

İnsan kendi başına bir işe kalkışmamalıdır (A)

Farklı giyinmeyi severim. İnsanların bunu yadırgayamasına anlam veremiyorum (C)

Eğer romantik ilişkiniz bittiyse, hemen yenisini bulmalısınız (A)

Ne durumda olursam olayım asla yalan söylemem (B)

Uzaylı diye bir şey vardır (C)

İnsan her zaman mükemmel ve doğru olmalıdır (B)

Uzaylılar dünyayı bir şekilde etkiliyor (C)

İnsanın her zaman bir desteğe ihtiyacı vardır (A)

İnsanlara güven olmaz, durduk yere kötülük yapabilirler (C)

Bir işi mükemmel olana kadar bitirmem (B)

Tek başına sorumluluk almak bir kabustur (A)

Değerlendirme:

En çok hangi harfe işaret koyduğunuza bakın. Eğer hepsine eşit işaret koyduysanız. Soruları bir kez daha okuyup aralarından birini tercih etmeye çalışın. Eğer, birini tercih etmekte güçlük yaşıyorsanız ziyarı yok farklı kişilik özelliklerinden de kişiliğiniz içerisinde barındırabilirsiniz. Bu durumda her ikisini de okuyabilirsiniz.

Mış gibi yaşamaya alışmışlar (A)

Fazlası ile iyi bir insansınız. Çoğu kişiye nazaran oldukça nazik ve kibarsınız. Ama başkalarına karşı iyi olduğunuz kadar kendinize iyi misiniz acaba? Sizin için öncelik ne yazıkki siz değilsiniz. Önce başkaları geliyor. Yalnız başınıza herhangi bir konuda sorumluluk

almak sizin için tam bir felaket. Zaman zaman başkalarını kırmamak için yalanlar söyleyip, -mış gibi yapmak zorunda kalıyorsunuz. Aslında bunu sadece başkaları kırılmasın diye yaptığınıza inanıyorsunuz ama onaylanmak ve yalnız kalmamak için kendinizi ortaya koymak yerine –mış gibi davranıyorsunuz.

Kıyafettarzı: Moda sizin umrunuzda değil, umrunuzda olan çevrenizin modası onlara uyumla giyinmeyi tercih ettiğiniz söylenebilir. Fazla iddali bir giyim tarzı size göre değil.

Tavsiye: Hayır demeyi ve kendinize öncelik vermeyi öğrenmeniz hayatınızı kolaylaştıracaktır.

Hakikatçiler (B)

Evet oldukça dürüst ve açık bir insansınız. “Doğrucu davut” deyiimi tam olarak size uyuyor diye bilirim. Sonucu ne olursa olsun gerçeği ve sadece gerçeği söylemek ilk tercihinizdir. Planlı, programlı ve mükemmeliyetçi bir yapınız olduğu da söylenebilir. Ancak, her şeyin mükemmel ve doğru olmasına o kadar odaklanmış durumdasınız ki, çoğu zaman duygularınızın ne olduğunu anlamayı kaçıracabılıyorsunuz. Özetle, kendi arzu ve duygularınızı ikinci plana atıp, toplum ve kendiniz için doğru diye nitelendirdiğiniz davranışları sergiliyor ve onlara göre yaşıyorsunuz.

Kıyafet Tarzı: Yerine göre giyinmeyi biliyorsunuz. Girdiğiniz ortamda dikkat çekmek hoşunuza gidiyor ve çoğu zaman bunu başarıyorsunuz.

Tavsiye: Biraz duygularınıza odaklı yaşamayı denemeniz hayatınızı kolaylaştıracaktır.

Farklı gezegenden gelmişçesine yaşayanlar (C)

Başkalarından farklı olmak sizin için öncelikli. Gerçektende başkalarından farklısınız. Giyim, kuşam mizaç stili ve hatta konuşma tarzınız bile diğer insanlardan farklı. Siz de bu durumun farkındasınız. Bir çok kişi sizi anlamakta güçlük çekiyor ama olsun bir gün size anlayacaklarına inanıyorsunuz.

Kıyafet Tarzı: Tarzınız diğer insanlara göre daha özgün olduğunu söyleyebilirim. Siz de bunun farkındasınız ve farklı olmayı seviyorsunuz. Giydiğiniz kıyafetler içinize siniyor ve üzerinizde iyi duruyor. İnsanların bunu neden yadırgadığına anlam veremiyorsunuz.

Tavsiye: İnanıldığınız şeyleri sorgulamayı denemek hayatınızı kolaylaştırabilir.

Bu bölüm de çok sevdiğim psikoloji dergilerinden birinden esinlenerek hazırladığım mini bir testi sizlerle buluşturdum. Umarım sizleri eğlendirirken düşündürmeyi başarmışımdır. Kendimize öncelik vereceğimiz ve olabildiğine dürüst davranabileceğimiz günler bizim olsun dileyerek gelecek bölüme sizleri uğurluyorum.

BÖLÜM 5

KISKANÇLIK

Giriş

Bu kadar sık kullanılan bir sözcük olmasına karşın acaba onu doğru anlamında mı kullanıyoruz? Kıskançlık ne demektir? Özellikle ne zamanlar ortaya çıkar? Hasetle aynı şey midir? Peki, siz hangi durumlarda ne kadar kıskançsınız? Tüm bu sorulara muhakkak bir cevabınız vardır... Ama bu cevaplarınızı bir kenarda tutun ve bu yazıyı okuduktan sonra bu cevaplarınız üzerine bir daha düşünmeyi deneyiniz...

Kıskançlık her insanın deneyimleyebileceği çok doğal bir duygudur.

İnsanoğlu olumlu duygulara olduğu gibi olumsuz duygulara da sahiptir. Ancak, ne yazık ki, bu duyguları kabullenmek ve yaşamak beklendiği gibi çok da kolay olmuyor. Kişi özellikle bu duyguyu hissettiği çoğu anda kabullenmek yerine bu duyguyu reddetmeyi tercih etmektedirler. Hâlbuki kıskançlık oldukça doğal ve deneyimlenmesi çok anlaşılır bir duygudur. Kıskançlık daha bebeklik döneminde (özellikle 18-36 aylıkken) gelişmeye başlayan bir duygudur. Ancak, yaşımız ilerledikçe kıskançlık duygusu da geçmişteki kadar kolay bir şekilde ifade edilmemeye başlanıyor.

Kıskançlık duygusu hangi durumlarda sıklıkla deneyimlenir?

Kıskançlık duygusu özellikle, sahip olduklarını yitireceği düşüncesine eşlik eden duygu olarak karşımıza çıkabilmektedir. Kişinin özellikle, sahip olduğu maddi ya da manevi olarak değerli algıladığı herhangi bir nesneyi (kişi, eşya, mevki vb.) kaybetme korkusu ile ortaya çıkabilmektedir.

Ya da kişinin kendisinin hakettiğini düşündüğü herhangi bir nesneye kendisi sahip değilken başka birinin sahip olduğunu görmesi ile deneyimleyebileceği bir duygu olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Bu kıskançlık duygusu bazen günlük yaşamda gelip geçici anlık bir deneyim olarak ortaya çıkarken bazen yaşam dengelerini alt üst edecek bir biçimde ortaya çıkabilmektedir. Bu durum kişinin kişilik yapısına ve olayı algılayış tarzına göre değişim gösterebilmektedir.

Kıskançlık duygusu ile baş edilebilir mi?

Kıskançlık duygusunu deneyimleyen kişi bununla baş edebilmek için öncelikle bu duygunun farkına varmalıdır. Bu duyguyu fark ettikten sonra, kabullenmeli ve kendi içerisinde bunun anlamını keşfetmek için çaba göstermelidir.

Bu duyguyu deneyimleyen kişilerin kıskançlık duygularının anlamını keşfetmelerinin gereksiniminin en önemli nedeni kıskançlık duygusunun çoğu zaman kişinin iç dünyasındaki algılama şeklinden kaynaklanmasıdır. Kişi daha önceki deneyimleri ve kişiliğinin de etkisi ile kıskandığı herhangi bir olayı abartılı ve çarpıtılmış bir biçimde algılayıp yorumlayabilir. Bu gerçeğin bilincinde olan kişi bu duyguyu anlamlandırabilmekte ve bu sayede bu duygu ile baş edebilecektir.

Kıskançlık zararlı olabilir mi?

Kıskançlık duygusu ile başetmek yerine bu duyguyu yok saymak kişiyi bir kausun içine sürükleyebilmektedir. Kıskançlık duygusunun etkisi ile kişi hem kıskandığı nesneye hem de kendisine

zarar verecek davranışlar sergileyebilmektedir. Bu durumda kıskançlık duygusunu deneyimleyen kişilerin bir çoğunun bu duyguyu fark etmeyi reddetmeyi tercih etmelerinden kaynaklanarak bu duygu ile baş edememeleridir.

Kıskançlık duygusu ile baş edemeyen kişilerin çoğu zaman kışkırdıkları (yitirmekten korktukları) kişi ile ilişkilerinin olumsuz yönde etkilendiği ve iletişim bozuklukları deneyimledikleri gözlemlenmektedir.

Bu da gösteriyor ki, kişinin kaybetme korkusu eşliğinde deneyimlediği kıskançlık duygusu tam da korkulduğu üzere kaybetmek ile sonuçlanmaktadır. Bu sadece sevgili ilişkilerinde değil, iş arkadaşlığı, dostluk, akrabalık vb. ilişkiler içinde karşımıza çıkabilmektedir. Bu durumda kişi bundan zarar görmektedir.

Kişi kıskançlık duygusundan zarar görmemek için ne yapmalıdır?

Kıskançlık duygusu ile başatmalıdır. Bununla nasıl başedeceği sorusunun yanıtı ise “kıskançlık duygusu ile nasıl baş edilir?” başlığı altında yer alanlara ek olarak şu şekilde sıralanabilir;

- ilişkiyi korumak ve sürdürmek için çaba sarf etmek,
- küsmek, tehdit etmek, intikam almak, zor kullanmak vb. davranışlardan uzak durmak,
- özgüvenlerini korumak, kendilerine güvenmek,
- kendilerini içine soktukları rekabet ortamında yenilen kişi olarak hayal etmemek,
- bu duygusunu önce kendisini sonra da karşı tarafa suçlayıcı bir dil kullanmadan ifade edebilmek...

Kıskançlık duygusu ile baş etmek cinsiyete göre değişim gösterir mi?

Bu duygu her iki cinsiyetinde oldukça sık deneyimleyebileceği bir duygudur. Bu duyguyu deneyimlemek cinsiyetten önce kişilik ve kendini algılama ile ilgilidir.

Ama bu durumla baş etmek çoğu zaman cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınlar erkeklere göre daha yapıcı tavırlar (konuşman, çözüm bulmak) sergilerken, bu çözüm bulma yollarında kendi haklarından vazgeçme yolunu da tercih etmektedirler ki bu uzun vade de kişiyi mutsuz ve huzursuz edebilmektedir. Erkekler ise kıskançlık duygusu ile kaba kuvvet uygulayarak, tehdit eder bir tutum içerisinde hareket edebilmektedir.

Ancak buradaki en önemli nokta kişinin kendini ve duygularını ne kadar tanıdığıdır. Kendini gerçekten tanıyan ve duygularını yaşama şansı veren her birey kıskançlıkla sağlıklı bir yolla başa edebilecektir. Burada cinsiyet farkı her zaman için geçerli değildir. Asıl fark söz konusu edilen kendine yönelik farkındalık becerisini geliştirmektir.

Özetle; Kıskançlık, yaşanması çok doğal bir duygudur, önemli olan bu duyguyla nasıl baş ettiğimizdir. Bu ayın yeni yılı da beraberinde getireceğini göz önüne aldığımızda yeni yıl yeni kararlar bağlamında belki siz de kendinize bu duyguyu sağlıklı bir biçimde yaşama şansı vermeye karar verebilirsiniz... Bu nokta da bir sonraki yazımda bu yazımın devamı niteliğinde olan kıskançlıkla çok karıştırılan ama birbirinden tamamen farklı olan haset duygusunu ve bu duygunun kıskançlıkla olan farklarından bahsedeceğim yazımda buluşmak üzere hoşçakalın..

BÖLÜM 6

KISKANÇLIKTAN HASETE

Giriş

Bir önceki bölümde kıskançlık duygusunun çok anlaşılabilir veya yaşanması bir duygu olduğunu ancak bu duygunun farkında olmanın ve bu duygu ile başetmenin önemine vurgu yapmıştım. Bu ay ki yazımda ise başetmesi oldukça zor olan kıskançlıkla sürekli karıştırılan “haset duygusu”ndan bahsedeceğim.

Haset nedir?

Haset, kişinin kendisi dışında herhangi birine yönelttiği bir duygudur. Haseteden kişi, diğer bir kişinin sahip olduğu herhangi bir mevki, şan, şöhret, mal, mülk ve bunun gibi özelliklerine karşı olumsuz duygular beslemektedir. Bununla birlikte, bu haset duygusunu deneyimleyen kişi bu duyguyu yönelttiği kişiye karşı oldukça rahatsızlık duyar ve bu hasetettiği kişinin sahip olduğu bir nesneyi ya da özelliği kaybetmesini arzular hatta belki bunun için eyleme geçip çaba dahi sarf edebilir.

Bu duygu oldukça tehlikeli bir duygudur. Hem kişinin kendisine hem de haset duyduğu kişiye yönelik zarar verici olabilmektedir.

Bu duygu kıskançlık duygusunun birikimi ve geçen sayıda da vurguladığımız gibi çalışılmaması ile büyüyerek ortaya

çıkabilmektedir. Bu nedenle kıskançlık duygusunun farkedilip çözümlenmeye çalışılması oldukça önemlidir.

Haset dolu bir insana ilişkin kısa bir hikaye;

Haset dolu bir insana şişeden çıkan insana benzeyen bir cin sorar; “Dile benden ne dilersen ancak, ne istersen komşun iki katına sahip olacak.”

Haset dolu insanın cevabı şu şekildedir; “Bir gözümü kör et o zaman!”

Bu hikayenin haset duygusuna mahkum olmuş bir insanı çok anlaşılır bir biçimde özetlediğini düşünüyorum. Klein’a göre, “çok hasetli insanın tatmin edilmesi imkânsızdır; hiçbir zaman tatmin olamaz, çünkü haseti kendi içinden kaynaklanmakta ve böylece her zaman yönelecek bir nesne bulmaktadır”. Bu nesne bir insan, bir insanın herhangi bir özelliği ya da sahip olduğu herhangi bir eşya ya da başka bir şey olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Aslında haset ve kıskançlık duygusu bir birine dayanmaktadır. Ama haset duygusu kıskançlığın katlanmış ve çözülmesi oldukça zor bir duruma gelmiş hali olarak yorumlanabilir. Yani haset duygusu için; kıskançlık duygusunun çözülmemiş ve hastalıklı bir boyuta geçmiş hali denilebilir.

Peki bu hastalıklı kıskançlık halinin yani haset duygusunun altındaki esas sebep ne olabilir?

Güvensizlik, sevgisizlik veya bunlara benzeyen herhangi bir değersizlik duygusunun eşlik ettiği bir başka olumsuz duygu olabilir. Bununla birlikte, sosyal çevrenin de bu duygunun ortaya çıkmasında oldukça önemli ve yadsınamaz bir rolü olduğu bilinmektedir.

Kıskançlık duygusundan söz ederken kişinin biraz kontrol edebilmek duygusundan ve bu duyguya eşlik eden kaybetme korkusunun olduğu bilinmektedir. Hasette kıskançlığın ortaya çıkıp çözülmemesinden olduğunu gözönünde bulundurduğumuz zaman bu duyguların daha set duygusunun altında yatan nedenler arasında olabileceği söylenebilmektedir.

Çözüm mümkün mü?

Aslında, her çıkmazın her zor koşulun çözümünde “farkındalık” en önemli faktördür. Bazen yaşadığımız zor süreçlerin hiç bir çözümü olmayabilir yani sorun yüzeyde çözülmez bir halde olabilir. Bu nokta da ise yapılması gereken, durumu kabullenmek ve bununla nasıl yaşayabileceğimizi öğrenmek.. belki alternatif çözümler üretmek...

Bunu başaramak için ise, öncelikle duygularımızın ve ne yaşadığımızın farkında olmak gerekmektedir. Ne yazık ki, kendimizde ki olumsuz duyguları kabullenmek oldukça zordur en kolay yol sorunu karşı tarafta aramak ve tüm olumsuz duygularımız karşı tarafa yansıtmaktır. Sanılanın aksine zor olanı seçme cesaretini bulmamız işleri oldukça kolaylaştıracaktır.

Şimdi sizlere ilk duyuşta pek hoşunuza gitmeyecek ama bunu hayatınıza uygulamaya çalışırsanız hayatınızı oldukça kolaylaştıracağınıza inandığım bir soru paylaşacağım;

“Bir şeyden rahatsız oluyorsanız ve ona karşı haset dahil herhangi bir olumsuz duygu hissediyorsanız sorun kimdedir?”

-Sorun durumdan rahatsız olandadır. Dolayısıyla çözümü de kendi için kendi bulmalıdır.

Sorunu kendimizde arayıp çözüm bulmaya çalışmak tam da bahsettiğim zor olanı seçme cesaretini bulmaya denk geliyor.

Duygusunun farkında olan insan sayısı azaldıkça hastalıklı bir halde geçmişin gölgesinde yeşermeye çalışacak ilişkilerle hayatımızı sürdürmek zorunda kalacağız ne yazıkki....

Son olarak ise, bu duyguları çok iyi özetleyen ve vereceğimiz kararları çok net bir şekilde ifade ettiğine inandığım bir hikayeyi sizlerle paylaşmak istiyorum. Bu hikaye içerisinde hem haset hem de kıskançlık duygusunu barındırmaktadır. Hikayenin sonunda hikaye ile ilgili yorum yapmayacak ve tüm yorumu size bırakacağım.

BİR HİKAYE

Ağaç güneşi severmiş, güneş de ağacı. Sarmaşık kıskanırmış onları, ağaç hep kendisine baksın istermiş. Her gün ağacı biraz daha çok sıkarmış sarıldığını sanarak. ‘Kendisine baksın’ diye, ama ağaç bakmazmış. Güneşi izlemeyi seçermiş ağaç onu gerçekten sevdiği için. En sonunda bir gün uyandığında ağacın onu seyrettiğini görmüş, önce sevinmiş ama sonra üzülmüş. Neden biliyorsunuz? Hani sarmaşık ağacı her gün sıkıyordu ya sarıldığını sanarak, en sonunda öldürmüş ağacı. İş işten geçtikten sonra anlamış durumu sarmaşık. Kıskançlık duygusuna eşlik eden haste duygusu ağacı da kendisini de öldürmüş. Bir güneş kalmış acılı yüreğiyle ama nefret duymamış hiç sarmaşığa...

BÖLÜM 7

İŞKOLİKLİK/İŞKOLİZM

Giriş

Merhabalar, malum yaz aylarının dibine vurmuş durumdayız. Yaz denilince aklıma ilk gelen “deniz, kumsal ve güneş” üçlüsü, ki kendileri benim de en sevdiğim üçlü olur... Peki yaz denilince aklımıza bunlarla beraber neler geliyor deseeemm... Tabii ki “Tatil”! Öğrencilik yıllarımın sonuna kadar yaz demek benim için de tatil anlamına gelmekteydi. Ne zaman ki iş hayatına atıldım ve üniversitede de ders vermeye başladım. Anladım ki yaz demek tatil demek değilmiş! Üniversiteliler bilir, yaz okulu diye bir şey var. Bu ne demek? Yazda da ders notu hazırlanacak, derslere girilecek, maalesef diğer pek çok meslekte ise zaten yaz tatili diye birşey yok! Bununla da bitmiyor tabi ki benim gibi araştırmacı bir ruhunuz varsa terapi içinde kendinizi geliştirmek önemli, eğitimlerden geri kalınmayacak “ben oldum” demek yerine insanları daha iyi anlamanın ve çözüm odaklı yaklaşımının peşinde koşulacak... Bu bakış açısıyla da bu tempoya alışmaya başlıyor insan... Dahası öyle uzun tatiller yapmak, çalışmamak da bana göre değildir, iş içinde iş çıkaranlardanım yani, uzun tatil dönemlerinde işlerin bana ne kadar keyif verdiğini hatırlarım. İşimi özlerim ya... Sonra bunu paylaştığım arkadaşlarım çok şaşırdı, nasıl yani iş özlenilir mi? Özlenilir! İnsan aşkını özlemez mi? İşinizi iş olsun diye değil de keyif için yapıyorsanız, hayatınız boyunca hobinizi yapar ondan keyif alır

üstüne de para alırsınız ☺ İşte bugün yazıma ilham aldığım nokta tam da bu! İşine âşık olmak, onu keyifle yapmak ve işkolik olmak arasındaki ince çizgiye de değinerek işkolik tanımını işleyeceğim. Bu yazıda en az benim hazırlarken keyif aldığım kadar keyif almanızı dilerim...

Öncelikle **“işkoliklik”** nedir sorusunun en basit cevabına bakalım;

İşkoliklik bireyin kendisini sürekli olarak çalışmak zorunda hissetmesi ve çalışmadığı zamanlarda bu durumdan rahatsızlık duyması anlamına gelmektedir. İşini severek yapmak ile işkolik arasındaki fark aslında tam da budur. İşkolik birey çalışmadığı zamanlarda kendisini huzursuz hisseder ve işini mecburiyet gibi algılayarak yapar.

Bununla birlikte işten keyif almak bir yere dursun işiyle ilgili oldukça büyük bir kaygı yaşar. İşin bitmesi için tüm enerjisini kendine zarar verecek bir biçimde harcamaktan da çekinmez.

Peki, bir insanın işini severek yapması ve işkolik olması arasındaki farkı nasıl ayırt edebiliriz diye sorarsanız, işkolik kişiler şu özellikleriyle göze çarpabilmektedir;

- İşsel olarak kendilerini çalışmak zorunda hisseder,
- Yaşamın tek ve hakiki anlamının işlemek olduğuna inanır,
- İşlemediği zamanları boşa geçen zaman olarak algılar,
- İşlemediği zamanlarda da aklında hep işleri olur,
- İşlemediği zamanlardan keyif almaz,
- Zamanının çoğunu işlerine ayırır.
- İşlerinden de keyif alma düzeyleri düşüktür (iş bitirmek için kendilerini gereğinden fazla baskı altında hissederler),
- Kendilerinden beklentileri, olması gerekenin üzerindedir,
- Tüm bunlar sebebiyle yüksek düzeyde stres yaşarlar.

Bundan dolayıdır ki, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunuyla yüzleşme olasılıkları oldukça yüksektir. Bağımlılık, saplantı, tutku gibi sözcüklerle tanımlanan işkolik olmak ile işini severek yapan bir birey olmak arasındaki farklar buradan da anlaşılabilir. İşini severek yapan bireyin en önemli farkı işini yaparken bundan keyif almasıdır. Örneğin bir yazarın sevdiği bir kahve eşliğinde keyifle yazısını yazması ile hayatına hiç mola vermeden mola anlarından bile keyif alamayan bir birey olarak yazı yazması arasındaki fark gibi... Hani olur ya bir arkadaşınızla kahve içmeye çıkarsınız ama tüm sohbet huzursuzluğu ve tamamlaması gereken işler hakkında geçer. Ama bu yoğun bir dönemine özgü değildir. Her zaman süregelen bir süreçtir. Eğer bu durum var ise işte o zaman büyük sıkıntılar oluşabilir...

Peki, işkoliklik ne gibi sonuçlara sebep olabilir:

- Aşırı kontrol gereksinimi,
- Çalışmadığı zamanlarda kendisine yönelik suçluluk duygusu hissetmek,
- Sosyal faaliyetlere ayıracak zaman bulamamak
- Zamanında bitiremeyeceğine yönelik endişeler yaşamak ve baskı altında hissetmek,
- Acelecilik,
- Mesai dışında fazla çalışmak (bunu arada bir değil sürekli yapmak),
- Özel ilişkileri, aileyi hatta kendisini bile iş uğruna ihmal etmek,
- İşte herhangi bir aksaklık çıktığında aşırı tepkiler vermek (aşırı öfke gibi),
- İşle ilgili en küçük bir hatada bile kendisini aşırı suçlu hissetmek,
- Aynı anda 1 den fazla iş yapmak,
- İş yerinde yapılması gereken işleri eve götürmek,

- Aşırı iş yükü sorumluluğu almak.
- Sürekli olarak meşgul olmak.
- Çalışmalarının bölünmesine aşırı öfkelenmek.

İşkolikler Ne Gibi Sorunlarla Yüzleşmektedirler?

Psikolojik Sorunlar:

- Yorgunluk,
- Sinirlilik
- Stres,
- Dalgınlık, unutkanlık
- Aile sorunları,
- Tükenmişlik,
- Başarısız olursam” kaygısı,
- İş tatminsizliği, vb.

Fiziksel Sorunlar:

- Uyukusuzluk,
- Baş ağrıları,
- Mide ağrıları, ülser
- Tansiyon,
- Şeker,
- Sigara, içki, vb.

Mini Test

Yönerge: Aşağıdaki her bir soruyu dikkatlice okuyun ve her birini yanıtlarken kendinize karşı dürüst olmaya çalışın:

SORU		
1-Akşamları ya da hafta sonları eve iş götürüyor musunuz?	EVET	HAYIR
2-İşleriniz yüzüstü kalacak diye tatile çıkmaktan kaçınıyor musunuz?	EVET	HAYIR
3-Çok zor ve önemli bir iş yaptığınız ya da bir kahve arası verip dinlenmeye çalıştığınız sırada, çalan telefonlara cevap veriyor musunuz?	EVET	HAYIR
4-Diğer elemanlarınızın da sizin kadar uzun saatler çalışmasını istiyor musunuz?	EVET	HAYIR
5-İşleri yalnız kendinizin doğru olarak yapacağınıza inandığınız için paylaştırmaktan kaçınıyor musunuz?	EVET	HAYIR
6- Masanızın üstü genellikle aradığınız şeyi bulamayacağınız kadar karışık mı?	EVET	HAYIR
7-Her işe gereğinden fazla titizlikle yaklaştığınızı düşünüyor musunuz?	EVET	HAYIR

Sonuç:

Bu sorulardan en az 2 tanesini “evet” yanıtını verdiyseniz bile, “işkololik” tanımını sizin içinde uygun olabilir. Eğer bu durum hayatınızı olumsuz yönde etkileyecek duruma geldiyse ve çevrenizdeki birçok kişiden bu konuyla ilgili olumsuz geri bildirimle maruz kalıyorsanız bir uzmana danışmanızda fayda vardır.

Öneriler:

-Öncelikle bu durumu kendinize itiraf edin, gerekiyorsa bir uzmandan yardım almakta fayda olduğunu unutmayın. Sorunu kabullenmekte gecikilmesi hem yeni sorunlara zemin hazırlar hem de var olan sorunlarında derecesini artırmaya neden olur.

-Zamanın sizi kullanmasına izin vermeyin, siz zamanı verimli kullanın.

-Yapılacak işleriniz konusunda gerçekçi hedefler belirleyin ve işlerinizde size yardımcı olabilecek iş arkadaşlarınıza da görev vermekten çekinmeyin.

-Fiziksel ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin; yeterli uyuku, beslenme, spor.

-Hayattan ve yaptığınız her şeyden zevk almaya çalışın.

-Kendinizin ve başkalarının da hata yapabileceğini kabul edin.

-Programlarınıza “mola zamanı” da eklemeyi unutmayın.

-İşteki sorunlarınızı işte bırakın ve eve taşımaktan kaçın.

-Sosyal ve özel hayatınıza zaman ayırmayı ihmal etmeyin.

Sonuç olarak, işini severek yaparken birey bundan keyif alır ve bununla birlikte sosyal hayatına da verimli bir biçimde zaman ayırır. Ancak, işkolik bir birey değil sosyal hayata kendisine bile zaman ayırmakta güçlük yaşar. Tüm hayatı işidir varsa yoksa işidir...

Hayattan keyif alabilmenin anahtarlarından biri de zamanımızı verimli bir şekilde kullanabilmektir. Zamanınızı kendinize, ailenize, işinize ve sosyal hayatınıza dengeli olarak bölebilmek yaşamınızı

kolaylaştıracaktır. Bir sonraki yazıda buluşmak üzere hayattan keyif almaya bakın😊

BÖLÜM 8

HAYATIN TA KENDİSİ “STRES”

Giriş

Gün geçmiyor ki, stressiz bir gün geçirelim...20. yüz yıl öncesine kadar insanoğlu enfeksiyonlar yüzünden birçok hastalıklar ile başetmek durumunda kalmıştır. Birçoğu ölümle hatta toplu ölümlerle sonuçlanan bu hastalıklar, o dönemlerde doktorların korkulu rüyası haline gelmişti. Daha sonrasında bu hastalıklara çözümler bulunmaya başlamıştır.. Ama tam da bu noktada hekimlerin bile çözümlemekte zorlandıkları “stres” kavramı gündeme gelmeye başlamıştır... Günümüzde de bir çok kez hastalıkların nedeni olarak duyarız..“Strese bağlı gelişmiş olabilir”; “stresten uzak durmalısınız”, “ stres yapmayınız” vb. cümleleri doktorlardan da sık sık duyduğumuz ve aşina olduğumuz tavsiyelerdir.. İyi, güzel ve çok doğru ama nasıl uzak duracağız bu stresten? Mümkün mü?

Bu soruya cevap bulmak için öncelikle “stres nedir?” sorusunu cevaplamak gerekir.

Stres, yaşantıladığımız duyguları vücudumuz üzerinde yarattığı tepkidir diyebiliriz. Yaşamımızın farklı dönemlerinde deneyimlediğimiz olumlu ya da olumsuz durumlara verdiğimiz

tepkilerin, vücudumuza yansması olarak da karşımıza çıkan stres, olumlu veya olumsuz olabilmektedir.

Yeni ve olumlu bir olay, yeni bir başarı karşısında heyecanlanmak ve bir miktar gerginlik hissetmek olumlu stres olarak karşımıza çıkarken, olumsuz stres, olumsuz ve çoğu zaman beklenmedik durumlarda deneyimlenir. Bu deneyim ile birlikte; kaygı, depresyon, reddetme ve hatta kızgınlık gibi olumsuz duygularda yaşantılanabilmektedir. Bu tür duygular, baş ve mide ağrıları, uykusuzluk, ülser, kan basıncında değişiklikler, kalp hastalıkları ve felç ile sonlanabilen sağlık sorunlarına yol açabildiğini de biliyoruz..

Peki siz hayatınızın hangi dönemlerinde ya da durumlarında kendinizi stres altında hissettiğinizi hiç düşündünüz mü?

Aslında stres hayatın kendisi, yaşantı içerisinde bir kaza haberi, bir bebeğin doğumu, sevilen bir kişinin vefatı, terfi, iş kaybı, tartışma, fikir çatışması veya yeni bir ilişkiye, işe başlamak gibi bir çok stres yaratan durumlar karşımıza çıkabilmektedir.

Tabi stresi deneyimlemek kaçınılmaz olsa da stresle başa çıkmayı öğrendiğimiz gibi, hayatımızda karşımıza çıkabilecek değişik olaylarla da başa çıkmayı ve stresi kontrol altında tutmayı öğrenebiliriz. Bunun için ise ilk önce hangi durumların üzerimizde stres yarattığını bilmemiz gereklidir.

Aşağıda **“Sweet Briar Üniversitesi Akademik Kaynak Merkezi”** kaynak alınarak bilimsel olamayan ancak durumla ilgili sizlere fikir verebilecek bir test mevcuttur. Vereceğiniz kesin doğru veya kesin yanlış yanıtlar yoktur. Bu testin hazırlanma amacı hayatınızda bir farkındalık kazanıp, denge kurmanıza yardımcı olmaktır diyebiliriz. Bilimsel bir yardım için ise bireysel olarak stres düzeyiniz ve stresin hayatınızı nasıl etkileyebileceği hakkında bir uzmanla konuşup bilgi alabilirsiniz.

Stres Düzeyinizi Öğrenin

Aşağıdaki durumlara genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi işaretleyerek stres düzeyinizi ölçün.

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

Her soruya size uygun olduğunu düşündüğünüz bir sayı verin. Anketi tamamladığınız da sayıları toplayın. Anketin sonucunu elde ettiğiniz sayıya göre değerlendirin.

1-Bir çok farklı işi kısa zamana sığdırmaya çalışıyor musunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

2-İş aksaklıkları veya gecikmeler durumunda sabırsızlanıyor mu sunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

3-Eğlenme amaçlı da olsa oynadığınız oyunlar da hep kazanmak zorunda hissediyor mu sunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

4-Trafikte kırmızı ışık yanmak üzereyken arabanızla hemen geçmeye çalışıyor mu sunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

5-Yaptığınız bir işte yardıma ihtiyacınız olsa da sormaktan kaçınıyor mu sunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

6-Sürekli olarak başkalarının hayranlığını kazanmak ve saygı duyulma ihtiyacı hissediyor mu sunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

7-Başkalarının işlerini yapma biçimlerini sıklıkla eleştiriyor mu sunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

8-Sıklıkla saate bakar mısınız?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

9-Başarılarınızı ve pozisyonunuzu yükseltme konusunda aşırı hırs yaptığınız oluyor mu?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

10-Zamanın size yetmediği düşüncesine kapılıyor musunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

11-Bir anda birden çok iş yapma alışkanlığınız var mıdır?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

12-Sıklıkla gergin veya sinirli hissediyormusunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

13-Hobilerinize ve kendinize vakit ayırmakta zorlanıyor musunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

14-Çabuk konuşma veya sohbetleri hızlandırma eğiliminiz var mıdır?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

15-Kendinizi geçinilmesi zor biri olarak kabul ediyor musunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

16-Arkadaş veya akrabalarınız sizinle geçinmenin zor olduğunu söylerler mi?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

17-Birden fazla projede yer alma eğiliminiz var mıdır?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

18-Kendinize sıklıkla işinizi bitirme tarihleri koyuyor musunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

19-Dinlenmeye ayırdığınız veya boş oturduğunuz vakitlerde kendinizi suçlu hissediyor musunuz?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

20-Kendinize çok fazla sorumluluk yüklediğiniz oluyor mu?

4- Her zaman

3- Sık sık

2- Bazen

1- Hiç

DEĞERLENDİRME

- **Eğer toplam 20 – 30 arasındaysa**, yaşamınızın çok hareketli ve fazla üretken bir döneminde değilsiniz. Bu durum yaşama biraz daha stressiz bakmanızı sağlarken vurdu duymaz olmanıza da yolaçmaktadır. Bu nedenle, hayatınızı bir nebze de olsa canlandırmaya ihtiyacınız var diyebiliriz.
- **Eğer toplam 31 – 50 arasındaysa**, yaşamınızda deneyimlediğiniz streslerle başa çıkabiliyorsunuz. Bu durumu kendi içinizde dengelemek konusunda emin adımlarla ilerlemeye devam etmeniz önerilmektedir.
- **Eğer toplam 51 – 60 arasındaysa**, Bu dönem de stress düzeyiniz normalin üzerindedir ve aşırı gergin olma sınırındasınız demektir. En kısa zamanda kendinize uygun stresle baş etme becerisini hayatınıza katmalı ve bunu geliştirmelisiniz.
- **Eğer toplam skor 61 ve üzerindeyse**, Stres düzeyiniz oldukça yüksek, bu durumla en kısa zamanda baş etmediğiniz taktirde fiziksel rahatsızlıklara da yakalanma şansınız yüksektir.

Gördüğünüzgibi stress yaşamın ta kendisi... Esas önemli olan bu stresle başetme yollunu sağlıklı bir şekilde bulabilmek!

Bir sonraki bölümde görüşmeküzere, yaşamınızdaki stresle sağlıklı bir şekilde baş edebileceğiniz bir yıl olsun dilerim.. (NOT: Stresle baş etmede kendi tarzınızı ortaya koymaktan çekinmeyin☺)

BÖLÜM 9

KİŞİLİK: “PARMAK İZİMİZ KADAR EŞSİZ VE BİRİCİK”

Kişilik nedir?

Kişilik, latince personality anlamına gelmektedir. Personality kelimesi ise persona’dan gelir. Türkçe karşılığı aktörlerin kullandığı maskedir.

Kişilik dediğimiz zaman, bir kişinin bütün ilgilerinin, yeteneklerinin, konuşma biçiminin, tavırlarının, görünüşünün ve çevresine olan uyum biçimi ile gelen özelliklerinin tümünü içine alan geniş bir yelpazedir. Bu çerçeveden düşündüğümüz zaman bir kişiyi diğer bir kişiden ayıran, onu farklı kılan, insanı kendine has kılan ve biricik yapan bütün özellikleri içerir.

Özetle kişilik bir insanın kendine özgü tüm özelliklerini ortaya çıkaran bütün hâl, hareket, tavır vb. davranışları içeren ve insana biricik olma özelliği katandır..

Kişilik bozukluğu nedir?

Kişilik, bir davranış, düşünce ve duygulanım bütünlüğü ile ele alınmaktadır. Ve kişiden kişiye değişim göstermektedir. Ancak bu kişiliklerin bozukluk olarak adlandırılması için; o davranışın kültüre uyumsuz olması (örneğin fal bakmak belki yabancı bir ülkede normal dışı davranış olarak görülebilir ama bizim kültürümüzde

kahve telvesine bakıp geleceğini gördüğüne inanmak normal bir davranıştır), sosyal işlevsel alanda bozulmalar (işe, okula gidememe vb.) ve sürekliliği olan bir durum olması gerekmektedir.

Peki kişilik bozukluğu kimler için daha risklidir?

-Zorluklarla geçirilmiş bir çocukluk dönemi,

-Çocukluk döneminden başlayan ve yetişkinliğe kadar devam eden problemlerin varlığı,

-17 yaşından önce bir kayıp yaşayan bireyler için oldukça risklidir.

Ne zaman başlar?

Kişilik bozukluğunun temeli çok erken yaşlara hatta çocukluk dönemine kadar uzanmaktadır. Ancak, kişilik bozukluğuna ilişkin belirtilerin tam anlamıyla tanımlanması ergenlik çağının bitimiyle oluşmaktadır.

Bunu kişi fark eder mi?

Çevre tarafından garipsenen ancak, kişi için bir kişilik bozukluğu düzeyinde sergilenen davranışlar kişinin kendisi tarafından benimsenmiş ve kabul görmüş olduğu için bir bozukluk olduğunu fark etmesi oldukça güçtür. Kişi bu davranışlarının normal dışı olduğu ve bozukluk anlamına geldiğini düşünmediği için değiştirmekte istemez, çoğu zaman.

Tanımlanan Bazi Kişilik Bozukları:

Aslında bir çok farklı kişilik bozukluğu bulunmaktadır. Bu yazıda sizlerle en çok karşımıza çıkan kişilik bozukları ile birlikte çok kısa bilgiler vereceğim.. Ancak herşeyden önce belirtmem gereken bir nokta var ki çok büyük bir ihtimalle bir çoğunda kendinizi veya bir tanıdığınızı bulacaksınız. Bu çok beklendik bir şey, çünkü hepsinden hepimizde biraz biraz var ☺ Önemli olan bu durumun bozukluk düzeyine gelmemesi sosyal işlevsel alanda bir bozulma ve birinin çok aşırı kullanılması ve çevrenizi rahatsız eder durumda olması, tehlike çanlarının çaldığına bir işaret..

Borderline kişilik bozukluğu:

Zorlandığı Alan: Özellikle kişiler arası ilişkilerini sürdürmekte tutarsızlıkların ön planda olduğu bir bozukluktur. Bununla birlikte bu tip kişiler; dürtülerini kontrol etmede oldukça güçlük yaşarlar.

Ön Plandaki Durum: Bir gün yücelttiği bir insanı ertesi günü yerin dibine sokabilir.

Karşı Tarafta Uyandırdığı Duygu: Bu iniş çıkışlar çok keskin ve ilişkide olduğu kişiyide şaşırtacak hatta korkutacak düzeyde gelişen bir süreçtir.

Kendi Duygusu: En iyi bildikleri duygu öfkedir. Boşluk hissi ön planda seyrederken, kendini güvende ve duygulanımında inişler çıkışlar oldukça dikkat çekici ve tutarsızdır.

Şizoid kişilik bozukluğu:

Zorlandığı Alan: Bu tarz insanlar, toplumsal ilişkilerini sürdürmekte oldukça güçlük yaşarlar.

Ön Plandaki Durum: Duygularını göstermekte başarılı olamayan ve çoğu zaman buna da ihtiyaç duymayan içe dönük kişilerdir.

Karşı Tarafta Uyandırdığı Duygu: Önemsizim

Kendi Duygusu: Duygusuna odaklanmaktan resmen kaçarlar, o nedenle ne duygu yaşadıklarını kendileri de pek fark etmezler, mantıklarına aşırı odaklıdırlar.

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu:

Zorlandığı Alan: Rahat olmak ve çok düşünmemek onlar için neredeyse imkansızdır.

Ön Plandaki Durum: Aşırı derecede titiz, kuralcı, ayrıntılarda takılan, katı kurallara sahip olan ve bunları esnetmekte oldukça güçlük yaşayan kişilerdir.

Karşı Tarafta Uyandırdığı Duygu: Tedirginlik

Kendi Duygusu: Endişe

Histrionik kişilik bozukluğu:

Zorlandığı Alan: Kendi ile iletişim kurmak. Diğerlerinden gelecek ilgi onun için kendisinden çok daha önemlidir.

Ön Plandaki Durum: En büyük arzusu sürekli ilgi odağı değildir. Bu arzu doğrultusunda; baştan çıkarıcı tavırlar ve görüntü sergileyen kişilerdir.

Karşı Tarafa Uyandırdığı Duygu: Bazen eğlenceli bazense öfke

Kendi Duygusu: Sadece ilgi odağı olduğu durumlarda iyi hissedebiliyor.

Antisosyal kişilik bozukluğu:

Zorlandığı Alan: Sağlıklı ilişki kurmak ve dürtülerini kontrol etmek zorlandıkları alandır.

Ön Plandaki Durum: Bu tipteki insanların suç işlemeye yönelik eğilimleri oldukça yüksektir. Sorumsuzluk, başkalarının acılarına karşı duyarsızlık, dürtü kontrolünde sorunlar, alkol ve madde kullanımına yatkınlık ile giden bir kişilik bozukluğudur.

Karşı Tarafa Uyandırdığı Duygu: Öfke

Kendi Duygusu: Öfke

Narsisistik kişilik bozukluğu:

Zorlandığı Alan: Onay almadan yaşamına devam etmek.

Ön Plandaki Durum: Kendini abartılı bir şekilde beğenen ve önemseyen, başkalarından üstün olduklarını düşünen ve çevrelerinden de böyle bir davranış bekleyen kişilerdir.

Karşı Tarafa Uyandırdığı Duygu: Yetersiz

Kendi Duygusu: Onaylanmadığı durumlar da büyük bir öfke, genel hissiyatı ise güç.

Peki Tedavisi Mümkün Müdür?

İyi haber; Evet, mümkündür. Kişilik bozuklukları çocukluk döneminden itibaren başladığı için, tedavileri de ancak uzun süreyle bireysel psikoterapiler ile mümkün olur. Bazı durumlarda psikiyatrik yardım da almak gerekebilir.

Sonuç:

“Bahar geldiğinde mi ben böyle olurum yoksa böyle olduğumda mı gelir bahar? Ayrıca bunun seninle ne ilgisi var tabiki ben böyle olduğum için bahar.. Çünkü sana değdiğinden beri gözlerim bütün kış dallarında tomurcuklar var...”

Özetle, kişilik bozukluklarında ki özelliklerin bir çoğu hepimizde bulunuyor. Tıpkı bu şarkının nakaratındaki gibi bazen kararsızlıklar, bazen ben merkezcilikler, bazen sencilliklerle ortaya çıkıyor ancak sosyal işlevsel alanda bozulmalar deneyimlendiği anda çok büyük bir risk devreye giriyor. Risk devreye girmeden şarkının ritmi ile ahengini tutturup dans edebildikçe dans devam ediyor, bozukluk ortaya çıkmıyor. Her şeyden önce hayatımızı denge de tutmak, o ahengi yakalamak en kıymetlisi... Bu yazımda kişiliklere ve kişilik bozukluklarına değindiğim bir yazı ile yollarımız kesişsin istedim. Hepimizi parmak izi kadar eşsiz ve biricik yapan da hayat şarkısının ritmi ile ahengini algılayış ve dans ediş tarzımız. Bir sonraki bölümde buluşmak üzere, hayatın ritmini tutturup ahengiyle dans ettiğiniz günler dilerim, huzurla kalın☺...

BÖLÜM 10

AŞK'IN SON KULLANMA TARİHİ İMALAT TARİHİNDEN SONRA NE KADARDIR?

Aşk yemek yapmak gibidir.. Yemek yaparken de belli başlı önerileri olsa da kendi tarzını ortaya koyman gerekir. Yemek tariflerindeki ölçüleri tuturmak çok da kolay iş değildir aslında! Aşk'ı yaşarkende bilindik, tavsiye edilen önerileri uygulamak pekte mümkün olmuyor... Şimdi ben de size yemek tarifindeki gibi aşkın sürmesinde size yardımcı olacak bazı öneriler sayacağım.. Bu öneriler Stephen tarafından 1996 yılında “Love and the mental health professional toward understanding adult love” başlığı ile journal of sex marital therapy isimli dergide yayınlanmıştır. Yani tamamen bilimsel önerilerdir.

Bu maddeleri okurken öncelikle kendinizin romantik bir ilişki de hangilerini yerine getirebildiğinize odaklanın ve size uyanların yanına bir tik attın belki size aşk ilişkinizdeki durumunuzla ilgili bir fikir verir.

Eğer şu anda ilişki de olduğunuz bir partneriniz varsa bu maddeleri onunla birlikte de okuyarak ilişkinizin seyri ile ilgili bir ipucu edinebilirsiniz..

- 1- Patrenizin konuşmasını dinleme yeteneğinizin geliştirin. Öncelikle yanıt vermeyi düşünmeyin.

- 2- Eşinizden birşey istemeden yaşamdan ne beklediğinizi, ne yapmak istediğinizi ona açıkça belli edin, anlatın.
- 3- Çifte iyi gelecek şeyleri kendi ilgilerinizin önünde tutun.
- 4- Size kötü davranıldığını hissettiğinizde ona düşünme payı bırakın.
- 5- Onunla kişisel mutsuzluğunuz dışındaki konulardan da sıklıkla içtenlikle konuşun.
- 6- Kişisel hırslarınıza gülmeye çalışın, birçok insanın da hedeflerine ulaşamadığını bilin.
- 7- Kaçınılmaz hayal kırıklıkları olsa bile cinsel davranışlarınıza çok değer verin. Çift ilişkisinde cinselliğin özel bir yeri olduğunu unutmayın.
- 8- Eşiniz onun cinsel isteklerine yer verdiğinizi bilsin. Bu sevginizi geliştirir.
- 9- Bedeninizi ve onun hazlarını sevin, bedeninizdeki kusurları o kadar ciddiye almayın.
- 10- Doğruluk, dürüstlük ve saygı aşkı besler, aşk iyi seksi besler iyi seks de aşkı besler. Birbirini besleyen bir döngüdür.
- 11- Duygularınızı sahiplenin ve belli edin. Ancak herhangi kişilerarası bir ilişkide en önemli olan bu değildir.
- 12- Partneriniz sevgili ilişkisinden beklediğinizi o sırada tam karşılayamıyorsa aşkınızdan hemen vazgeçmeyiniz.
- 13- Eşinize sevgiye ve cinselliğe yer verdiğinizi belli edin. Ancak cinsellikten hoşnut ama sevgiden doyunluk yaşamıyor olabilirsiniz. Bunu söylemekten çekinmeyiniz.

Her birinden aldığı kadar ilişkinize katın ve harmanlayın sonra beklemenize de gerek yok carpediem usulü o an da keyifinizce yaşayın.. En güzel yanı ise bu tarifte bayatlama riski yok, aşkınız hep

taze kalıyor... Tek yapmanız gereken güncellemek ve yeniden yeniden yapmaktan usanmamak...

Yeni yıl dönemleri; yeni dönem, yeni umutlar, yeni heyecanlar, yeni beklentiler sanırım hepimize de buna benzer olarak bir “yeniliği” çağrıştırıyor. Ama bu yeni yıl da ben yeni beklentilerin aksine var olanı sürdürebilmek üzerine odaklanmanızı tavsiye ederim. Hayatınızdaki sahip olmaktan memnun olduğunuz herşeyin sürdürebileceğiniz, sahip olmaktan memnun olmadıklarınız ile ise vedalaşma cesaretini gösterebileceğiniz bir karar size hep huzur verecektir!

NOT: Verdiğim tarife istediğiniz baharatı katabilirsiniz ne demişler el lezzeti diye bir şey var ve damak tadınızda kişiden kişiye değiştiğini unutmayın! AFIYET OLSUN!

BÖLÜM 11

“ELEŞTİRİ İLE YAŞAMAK MI? YOKSA ONU YOK SAYMAK MI?”

Her zaman dikkat çekici ve bizden bir parça içeren yazılar yazmaya özen göstermişimdir... Yazma olsun diye ya da sırf okunsun diye değil gerçekten size dokunmayı başarsın diye yazmaktan bahsediyorum. İşte bu hedef doğrultusunda bir konu seçmek için gündeme bakıyor ve düşünüyorum ne kadar travmatik bir toplum haline geliyoruz, yaşananlar hiç kolay değil acı veriyor acıtıyor.. Tüm bunlar olup biterken bizler napıyoruz acaba?

Ne yazıkki kişiler kendi sorumluluklarını almak yerine sorumlulukları başkalarına yüklemeyi, bir başkasını suçlamayı ve daha sonrasında onları eleştirmeye yeğlemekteler.... Sosyal medya üzerinden bir şeyler söylemek ne kadar kolay peki ya faaliyete geçmek sanırım bu biraz cesaretistiyor...

Hayat devam ediyor ve bir yerinden tutunmak gerekiyor...
“Show must go on!”

Peki ya “eleştiri” başlığı nereden çıktı? Hem bireysel hem de toplumsal yaşantılara yönelik gözlemimle diye bilirimki toplum olarak en kolay yaptığımız yorum tarzı kuşkusuz “eleştiri”dir. Eleştirilerimiz çoğu zaman bireyin direk yüzüne karşı da

söylenmeyebilir, arkasından da söylentiler günümüzde oldukça sık karşımıza çıkmaktadır.

Peki günümüzde bu kadar sık karşımıza çıkan eleştiri ne anlama gelmektedir?

Eleştiri; her hangi bir kişiyi, herhangi bir konuyu doğru ve yanlışlarını dile getirerek göstermek amacıyla yapılan yorum ya da değerlendirmedir. Tüm değerlendirmeler gibi eleştiri de ister eleştirilen kişiye bir şeyler katmak amacı ile iyi niyetli yapılan **yapıcı eleştiri** olsun isterse eleştirilen kişiye bir şeyler katmak amacı gütmek sizing kötü niyetle yapılan **yıkıcı eleştiri** türünden olsun kişilerde huzursuzluk yaratabilmektedir.

-Eleştiri alan bireyler ne gibi tepkiler verebilmektedirler?

-Eleştiriye reddetmek; “Ne alakası var!”, “Saçmalama”, “Bunları nereden çıkıyorsun?” vb.

-Kendisini savunma ihtiyacı içerisinde davranışlar sergilemek; “Hayır, öyle değil, olay. şekilde oldu”, “Tamamen yanlış anlamışsın ben onu demek istedim demek istedim” vb.

-Karşı saldırıya geçmek; “Sen asıl kendine bak!”, “Sende bana yapmıştın!” vb.

Kuşkusuz, kişi bu tarz verdiği tepkilerin her zaman farkında olmayabilir. Gerçekten buna inandığı için ve eleştirinin doğruluk payı olmadığını düşüdüğü için bu tepkiyi veriyor da olabilir... Eğer eleştirinin farkında olsa;

-Eleştiriye Kabul etmek; “Özürdilerim, haklısın....” “Ben hiç bu şekilde düşünmemiştim.”

Gibi bir tavır sergilemesi beklendiktir. Ancak bu tepki sırf konu geçsin ve sorun çıkmasın diye veriliyorsa orada uzun vadede daha büyük sorunlara iyi bir yatırım yapılmış demektir.

“Eleştiriye duymak kuşkusuz onun doğru olduğu anlamına gelmez, onu size yönlendiren kişinin dinlemeye değer bulduğunuz

anlamına gelir. Kim bilir, belki de dinlemeye değer bulmadığınız kişiler bile eleştiri yoluyla dahil size bir şeyler katabilir.”

Peki, siz günlük hayatınızda eleştiri alamaya açık mısınız?

Mini Test:

Aşağıdaki her bir soruyu dikkatlice okuyun ve her birini yanıtlarken kendinize karşı dürüst olmaya çalışın.

SORU		
1-İnsanlar benim hatalarım üzerinde durduğu zaman, kendimi aşağılanmış hissedirim.	EVET	HAYIR
2-Biri bana olumsuz bir geri bildirim verdiği zaman, hemen kendimi savunmaya geçerim. alır mısınız?	EVET	HAYIR
3- Biri bana olumsuz bir geri bildirim verdiği zaman, hemen onu haksız çıkaracak örnekler vermeye başlarım.	EVET	HAYIR
4-Hata yaptığım durumlarda asla pozitif kalmayı başaramam.	EVET	HAYIR
5-Hayatımda bir şeyler yolunda gitmediği durumlarda cesaretim kırılır.	EVET	HAYIR
6- Hayatımda bir şeyler yolunda gitmediği durumları başkalarının fark	EVET	HAYIR

etmesinden ve ya duymasından endişelenirim.		
7-İnsanlarla aynı fikirde olmadığım durumlarda, sesimi yükseltirim.	EVET	HAYIR
8-Hatalı olduğumu kabul etmek benim için çok zordur.	EVET	HAYIR
9-Biri bana benimle ilgili herhangi bir konuda olumsuz bir geri bildirim verdiği zaman, motivasyonum düşer.	EVET	HAYIR
10- Biri bana benimle ilgili herhangi bir konuda tavsiye vermeye kalktığında hemen öfkelenir ve dinlemeyi reddeden bir tutum içerisine girerim.	EVET	HAYIR

Sonuç:

Bu soruların yarısına ya da çoğuna “evet” yanıtı verdiyseniz, eleştiri almakla ilgili ciddi bir sorunuz olduğu düşünülebilir. Yarıdan azına “evet” yanıtladıysanız bile yine de bir sorunuz olduğunu ve eleştiri almaya çokta açık olmadığınız söylenebilir. Bu durum da yapılması gereken, eleştiriye yönelik bakış açınız üzerine düşündürmektir. Tabi ki, eleştirinin kimden geldiği de verdiğiniz tepkilerde değişikliklere yol açabilmektedir.

Başlıktaki sorunun cevabına gelince, gelen her eleştiriye kabullenmek oldukça zorlayıcı olur, ancak gelen her eleştiriye yok saymak daha da zorlayıcı olabilir. Bu sorunun cevabını ise bu

eleştirinin kimden ve ne koşullar altında geldiğine bakarak yanıtlamak en doğrusu olabilir.

Son olarak, biri size olumsuz bir geri bildirim yani eleştiri verdiği durumlarda öncelikle, o eleştiri üzerine bir düşünün, o eleştiriye kendi süzgecinizden geçirin ve eğer işe yarar bulursanız hayatınıza katın ama eğer işe yarar bulmazsanız yok sayıngitsin☺

BÖLÜM 12

ZAMAN ZAMAN HALININ ALTINA SÜPÜRMEYE YARAR AMA ÇÖZMEYE ASLA!

Giriş

Ve son bölüme gelirken zaman zaman zaman...

“Vay be zaman ne çabuk geçiyor!”

“Zamanla gerçekten geçiyor mu?”

“Zamana bırakmak işe yarar mı?”

“Zaman neye iyi geliyor?”

“Zaman herşeyin ilacı mıdır?”

Bu söylemleri en çok ne zaman kullandığınızı düşünün bir.. Ne zaman *zamana* bırakmak istediğinize odaklanın ve bir düşünün..

Yüzleşmekten korktuğumuz, başedemediğimizi fark ettiğimiz, bizi çok üzen, huzursuz veya mutsuz eden yaşam olaylarında.. Yani psikolojik dille konuşacak olursak mikro (küçük) ya da makro (büyük) travma anlarında..

Peki, bunlar ne anlama gelmektedir?

Travma

Aslında “travma” kelimesi günlük hayatımızda özellikle stres düzeyimiz artıran olaylara verdiğimiz bir isim olarak bilinmektedir. Psikolojik pencereden ise travma diyebilmek için kişinin;

-yaşama karşı tehdit algıladığı,

-vücut bütünlüğüne karşı tehdit algıladığı,

-sevdiklerine karşı tehdit algıladığı,

-inanç sistemlerine karşı tehdit algıladığı herhangi bir yaşantıyı deneyimlemesidir.

Bu tekrarlayan ya da tek seferlik bir olay olarak deneyimlenebilmektedir. En etkileyici yanlarından biri ise kişinin bu deneyimi illaki kendisinin yaşamasına gerek yoktur. Kişinin bir yakının ya da tanıdığının başına gelmesi hatta televizyonda ya da gazetede görmesi bile travma yaşamasına neden olabilmektedir.

Travmalar psikolojik literatürde mikro ve makro olarak ikiye ayrılmaktadır.

Mikro Travma: Kişide belli bir düzeyde stres yaratan ve tekrarlı olarak yaşanan küçük olaylardır. Örneğin; eleştirilme, aşağılanma, haksızlığa uğrama, başarısızlık ve bunun gibi yaşantılarla yüzyüze gelmek.

Makro Travma: Kişide yoğun düzeyde duygular yaratan, olağandışı ve tekrarlama riski çok düşük olaylardır. Örneğin; sel, deprem, kaza, tecavüz, taciz, saldırı ve bunun gibi olaylar deneyimlemek.

Tüm bu bilgiler çerçevesinde düşündüğünüzde hiç travma yaşamamamış bir yaşantı mümkün müdür? Cevap veriyorum hayır asla!

Aslında hayat mikro ya da makro olarak karşımıza çıkan travmalar zinciridir. Bununla baş etme şeklimiz ise tüm yaşamımızı belirler... Eğer başedebilecek gücü ve doğru (kendimize uygun) yöntemi bulduysanız tebrikler şanslısınız!, bulamadıysanız yandınız

artık tüm kötü olayların peşinizi bırakmayacağı bir yaşantı algısının dibine vurmaya hazır olun...

Peki bu travmalarla en kolay ve kesin hangi yöntemle başedebiliriz?

İşte bu noktada da Terapi Zamanı devreye giriyor.. En kolay ve kökten çözüm için biraz paraya kıymanız gerekecek :D

Aslında psikoloji camiasında birçok farklı terapi yöntemi vardır. Bu da demek oluyor ki, her psikolog aynı yöntemi kullanmıyor amaç aynı ama gidilen yol farklıdır. Günümüzde artık, travmalarda en etkili terapi çeşidi EMDR (GÖZ HAREKETLERİYLE DUYARSIZLAŞTIRMA VE YENİDEN İŞLEME) olarak kabul ediliyor.

Benimde uyguladığım bir yöntem olan EMDR, 1987 yıllarında Amerikalı bir psikolog FrancineShapiro tarafından keşfediliyor. Bu yöntemin keşfi ile ilgili farklı hikâyeler olsa da en çok gündeme gelen 2 hikâyeyi sizinle paylaşayım;

1. Hikâye: Shapiro bir rahatsızlığı olduğunu öğreniyor. Doktordan yeni çıkmış ve morali çok bozuk, Central Park'ta oturuyor. O sırada birileri tenis oynuyor. Shapiro, bir yandan hastalığını düşünürken bir yandan da tenis topunu gözleriyle takip ediyor. Bir süre sonra nedensiz bir şekilde rahatladığını fark ediyor.

2. Hikâye: Yine birinci hikâyedeki senaryonun aynısı ama bu kez Shapiro kırdan yürüyor gözleri ile bir sağ taraftaki bir sol taraftaki kır çiçeklerine bakıyor. Bir süre sonra nedensiz bir şekilde rahatladığını fark ediyor.

Aslında iki hikâyede de ortak nokta göz hareketleriyle zihnin çift taraflı uyarılmış olmasından sonra gelen rahatlama. EMDR'nin kökenleri o zamana dayanıyor daha sonrasında gözlerle birlikte, işitme ve temas alanları ile de beyinin çift yönlü uyarımı ile rahatlama elde edilebildiği fark ediliyor.

EMDR ile travmatik anı tekrardan yazılıyor. Ama anı kesinlikle silinmiyor ya da unutulmuyor. Anının üzerinizdeki olumsuz etkisi

ortadan kalkıyor. Kulağa inanılmaz gibi geliyor ama bilimsel bir yöntem olduğunu ve hipnozdan farklı olduğunu vurgulamak isterim. Bir ayağınız “şimdi ve burada” iken diğer ayağınız “geçmişte” ve o anıya ilişkin tarih yeniden yazılıyor. Sizi rahatsız, huzursuz ve gergin hissettiren anının olumsuz etkisi üzerinizden yok oluyor.

Belki bir örnek ile daha iyi açıklanabilir;

Örneğin; “sevilmeyi hak etmiyorum” olumsuz inancı olan bir birey ele alalım. Buna eşlik eden duygu mutsuzluk ve bedeninde bunu hissettiği yer göğüsü olsun.

Bu kişi arkadaşlık ilişkileri kurmakta güçlükler yaşıyor en küçük bir olayda alınganlık gösteriyor ve aşırı tepkileri veriyor. Bu durumda yetişkinlik hayatında uzun ilişkiler sürdürmesini engelliyor. Bunu hissettiği ilk anıyı bu kişiyle birlikte buluyoruz. O anıyı ele alıp göz hareketleriyle sistematik duyarsızlaştırma işlemine başlıyoruz. Daha sonra EMDR ile beyin anıyı işlemeye başlıyor ve o anıya ilişkin “sevilmeyi hak etmiyorum” olumsuz inancı ortadan kalkıyor ve yerine “ben sevilmeyi hak eden” biriyim inancı geliyor. Bu anıdaki olumsuz inancın olumluya dönüşü ile yetişkinlik hayatındaki onu ikili ilişkilerde zorlayan alınganlık gibi belirtilerde ortadan kalkıyor.

EMDR ile çalışırken kişiler bunu sihirli bir deynek gibi algılayabiliyor.. Belki bu sihirli bideynek değil ama beynin sağlıklı bir şekilde işlemini sağlayan etkin bir terapi çeşididir. Diğer bir avantajı ise kısa süreli oluşudur. Bu işlenmemiş anıları köşe bucak temizliyoruz ve kısa sürede işlemini sağlıyoruz.

Travmalarla savaşmak onları yok saymak yerine travmalarla barışıyor ve onları yeniden sağlıklı bir şekilde işleyip adlandırıyoruz. Bu şekilde artık travmalar acıtmıyor ve acıtmıyor bir hal alıyor.

Sonuç olarak, bu noktada başlığımıza dönüyorum:

“Zihnimin içinde beni arayandan saklanabilir miyim?”

“Zaman’la halının altına süpürerek sorunlarımı çözebilir miyim?”

“Zihnimin içindekinden kaçabilir miyim?”

“Zaman’a bırakarak içimdekenden kurtulabilir miyim”?

Sorulara şimdi bu bilgiler eşliğinde bakıldığında cevabı çok basit; hayır buna gerek yok!

Bence zor gibi görünen ama aslında çok daha kolay ve çözüm getirici yöntemi seçmek çok daha huzur verici olacaktır.

Bir alacaklıyı düşünün gelip kapıyı kırarcasına vuruyor, vuruyor ve durmuyor.. Siz saklanıp kapıyı açmadıkça o daha da güçleniyor ve her fırsatta kapınıza dayanıyor.. Ama bir gün içinizdeki cesareti toplayıp kapıyı açarsanız, alacaklı afallayıp şaşıracaktır! “Sorun ne çözelim?” sözünü duyduğu noktada artık kapıyı o cesaretle vuramayacaktır ve çözüm yoluna girilecektir. Kapıyı açma cesareti burada belirleyici olacaktır... (Buradaki alacaklı benzetmesi kesinlikle travmayı temsil ediyor, cesareti toplaması gereken borçlu ise travmayı yaşantılayan kişiyi temsil ediyor).

Gelelim tekrardan zamana bırakmak kısa vadede işe yararmış gibi görünse de halının altına süpürmekten başka işe yaramamaktadır. Gerçek çözüm için doğru zamanda doğru hamle yapma cesaretini yakalamak gerektiğine inanıyorum..