



PSİ'ΨS

Fikiryum
GPME - Dergi

UMUT

ARALIK 2021 | YENİ YIL EKİ





PSI'ΨS

Fikiryum
GPME - Dergi

İÇİNDEKİLER

01. Editör Yazısı - Senanur Durur

02. Vedalar: Bir Dilek Tut! -
Nil Torun

04. Psikolojik Dayanıklılık - İrem Tan

07. Öz-şefkat - Liva Güneş

09. Baş Etme Becerileri -
Taha Arif Yüce



İÇİNDEKİLER

13. Yeni Yıla Yeni Başlangıçlar -
Psk. Nihan Pasafçioğlu

17. Özgecılık - Onur Mert
Tiryakioğlu

23. Affedicilik - Psk. Ezgi Sanlı

EDİTÖR YAZISI

Merhabalar sevgili okur;

Ekip olarak bu sayıyı, içimizde birçok duyguyu taşıyarak hazırladık. 365 günü daha arkamızda bırakıyor olmanın burukluğu ile yeni bir yıla başlıyor olmanın heyecanı arasında gidip geldik. Dilerim, size keyifli bir okuma süreci sunabiliriz.

Bir şehre, bir eşyaya, bir hikayeye ya da bir insana veda etmenin kolay olmadığını iyi biliyoruz. Yaşamamanın kuralında var ayrılmak. Anne karnından ayrılarak başlıyoruz yaşamımıza.. Bana kalırsa, veda vakti geldiğinde, insan veda etmeyi zorlaştıran bir şeye sahipse kendini ayrıcalıklı saymalı..

Geride bırakıyor olduğunuz yılda olan her şeyle kucaklaşın. Çünkü tatlı ve güzel şeyler sizi mutlu edip size kutlamalar yaptırdı; acı şeylerse sizi büyüttü. Yaşamamız gereken ne varsa onu yaşadınız. Olumsuzlukları unutmaya çalışmak yerine onları iyi bir şeyler öğrendiğiniz dersler olarak görün.

Şimdi yeni bir yıla giriyoruz. Daha önce bir yerde düşmüş olmanız tekrar aynı yerde düşmeyeceğiniz, birkaç kere yenilmiş olmanız artık hep kazanacağınız, daha önce yolu hiç kaybetmemiş olmanız her zaman hangi yoldan gideceğinizi biliyor olduğunuz anlamına gelmez.

Kusursuz bir hayat yaşamayı değil yeterince iyi bir hayata sahip olmayı isteyeceğiniz, sevebileceğiniz ve incinmeyi göze alabileceğiniz, yaralarınıza rağmen kalbinizi hayata açabileceğiniz iyi bir yıl diliyorum!

- Ed. Senanur Durur

VEDALAR: BİR DİLEK TUT!



Pılını pırtını toplayıp gitme isteği... Eminim herkesin aklından defalarca kez geçen ama geride bırakacaklarını zihninde sıralamaya başladığı anda vazgeçtiği başını alıp gitme eylemi... Yoksa başındaki dertleri geride bırakıp kaçma isteği mi? Bu, bir şehri terk etmek mi?

Yoksa kafanda edemediğin vedaların somut bir yansımasını yaratmaya çalışmak mı? Bir yerden ayrılmak, akabinde başka bir yerde tekrar başlamak. Bazen, bir türlü başlayamamak. Belki kısa bir mola. Otobüs mola verdiğiğinde içilen o bayat çayın ve soğğun seni kendine getirişi. Bir valizi bir şehirde toplarken birkaç saat içerisinde başka bir şehirde açmak. Valizini açtığın

yeni şehirde geçirdiğin ilk gecede bir türlü uyuyamamak. Alıştığın düzeni, kendi yatağının sıcaklığını aramak. Bir yerde arkandan su dökülerek yola çıkarken başka bir yerde kucaklanarak karşılanmak.

Hem hava alanına bırakılmak hem oradan alınmak. Veda etmek, akabinde biraz mola, ardından yeniden başlamak. En azından denemek. Veda etmek, ayrılmak, bırakmak hem eylem hem çaba gerektirir. Bir şehirle, kaybettiğiniz bir insanla, eşinizle, sevgilinizle, bir anda vedalaşamazsınız. Bazı vedaların provaları defalarca kez yapılır. Bir türlü “Kendine iyi bak.” denmez. Tam da bu yüzden eylem

gerektirir işte. Bir eyleme, somut bir harekete sahip olursa eğer yola çıktığınız anlamına gelir. Yola çıkmayı bir yeri terk etmek için değil bir yere ulaşmak için yaparsanız yol size işkence gibi gelmez. Kendi içinizde edeceğiniz bir yolculuğa dönüşür. Her zaman asfaltta ya da dümdüz bir yolda yolculuk edemezsiniz tabii. Bazen yokuş aşağı bazen yokuş yukarı... Yeni bir başlangıca doğru çıkılan yolda, yol ileri giderken bazen bir manzarada bazen bir şarkıda tekrar tekrar geriye dönmek... Yolculuklar yeni başlangıçlara doğru yapılır. Yeniden başlamak fark etmeden veda etmektir. Bir şeye veda edebilmek yenisine, iyisine, kötüsüne, bilinmeze yer açabilmektir. Bir yerden giderken en çok kendine dönmektir belki de. Ben de vedalar konusunda en az herkes kadar beceriksiz yeniden başlamak için herkes kadar hevesliyim. Önümüzde veda etmemiz gereken koca bir sene var. 2021... Nasıl geçtiğini pek anlayamadığım hem çok güzel anılar biriktirdiğim hem bazı pişmanlıklarımın olduğu bir yıldın benim için.

Zaten ülke olarak da çok sağlıklı bir yıl geçiremedik bence. Ama artık iyi ya da kötü veda etme zamanı. Bizi kucaklayacak yeni bir seneye doğru yolculuğa çıkmak için hazırlanma vakti geldi. Belki sadece sayılardan ibaret bir değişimmiş gibi görünüyor. Yine de herkesin yüzünün düşük gezdiği şu günlerde dilek tutmak için, yeniden başlamak için, yeniden başlayamamak bile en azından bize ağırlık yapan yüklerimizden kurtulmak için ondan geriye saymanın kimseye zararı dokunmaz. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0, Bir dilek tut!

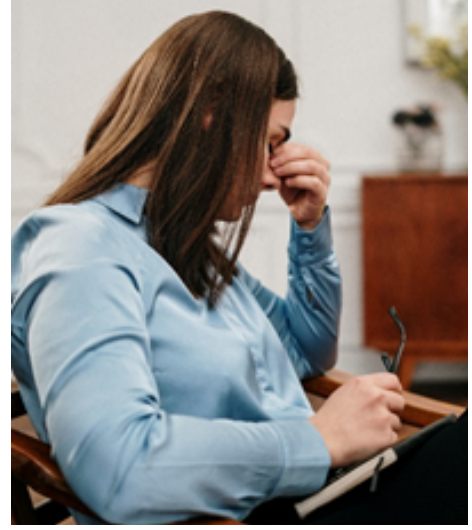
*Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!
- Nil Torun*

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Yazımın başında, yazım boyunca “psikolojik dayanıklılık” olarak bahsedeceğim “psychological resilience” kavramının Türkçe karşılığı hakkında henüz bir fikir birliğine varılmadığını; Türkçe araştırmalarda “yılmazlık”, “psikolojik sağlamlık”, “kendini toplama gücü” gibi şekillerde karşınıza çıkabileceğini belirtmek isterim.

Psikolojik dayanıklılık kavramı hakkında detaylı bilgi vermeye başlamadan önce derseniz bu kelimenin kökenine bakalım. Türkçede dayanıklılık olarak kullandığımız resilience kavramının kökeni, Latince “resilire” kelimesine dayanır. Bu kelimenin iki temel anlamı bulunur: bir kişinin zor koşullara dayanabilmesi veya hızlı bir şekilde iyileşebilmesi & talihsizlik veya hastalıktan sonra hızlı ve kolay bir şekilde iyileşebilme yeteneği.

Henüz Türkçe karşılığı tam oturmamış psikolojik dayanıklılık kavramının tanımı üzerinde de farklı



görüşler olsa da yukarıda bahsettiğimiz “resilire” kelimesinin anlamlarıyla oldukça benzer anlama sahip olduğunu söyleyebilirim. En çok kullanılan tanımlardan birinde psikolojik dayanıklılık kişinin yaşam boyu karşılaştığı zorluklarla baş etmesi ve eski haline dönebilmesi olarak tanımlanıyor. Psikolojik dayanıklılık, stresi ya da yaşam sorunlarını ortadan kaldırmaz; kişiye bunların üstesinden gelme gücünü verir.

Psikolojik dayanıklılık, verdiğimiz tanımda da geçtiği gibi yaşam boyunca ortaya çıkar; kültür ve yaşa göre farklılık gösterdiği bilinir. Karademir ve Açıık (2019) araştırmasında 22-24 yaş aralığında olan katılımcıların psikolojik

dayanıklılık düzeylerinin 21 yaş ve altı katılımcılarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Aynı çalışmada bireysel sporla uğraşan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, takım sporuyla uğraşan sporcularinkine oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ek olarak, literatürde hangi cinsiyetin lehine anlamlı bir fark olduğuna dair kesin bir sonuç yoktur; çeşitli araştırmacılar çeşitli sonuçlara ulaşmıştır.

Yapılan araştırmalarda genel olarak bireyin risk karşısında uyum sağlamasına odaklanılmıştır.

Başlarda psikolojik dayanıklılığın doğuştan gelen bir özellik olduğu düşünülürken sonraları yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığının öğrenilebilir bir kişilik özelliği olduğu sonucuna ulaşmıştır (Beardslee ve Podorefsky, 1988).

Aynı olay deneyimlendikten sonra bir kişinin travma sonrası stres bozukluğu ya da başka bir hastalık geliştirmesi, başka bir kişinin ise herhangi bir hastalık geliştirmeyip

aynı şekilde hayatına devam etmesi psikolojik dayanıklılık kavramıyla ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin kişiden kişiye farklılık göstermesiyle açıklanabilir.



Dayanıklı bireyler, doğru alışkanlıkları olan ve olaylara olumlu bakabilen kişilerdir (Nowack, 1989). Ayrıca dayanıklı bireyler, problemlerle karşılaştıklarında problemden kolaylıkla kurtulabilen ve sonrasında problemle karşılaşmadan önceki hallerinden bile daha iyisine ulaşabilen insanlardır (Florian, Mikulincer, Taubmam, 1995).

Psikolojik dayanıklılığın üç farklı boyutu bulunmaktadır. Bunlar: meydan okuma, kendini adama ve kontrol. Dilerseniz bu boyutları

biraz inceleyelim.

Meydan Okuma: Bireyler durumun üzerine giderek o durumu değiştirmeye ya da durumdan fayda sağlamaya çalışırlar. Bu boyuta sahip bireyler kendine güvenen ve yeni şeyler denemekten hoşlanan bireylerdir (Terzi, 2005).

Kendini Adama: Kendini adama duygusu güçlü bireylerin sosyal ilişkileri oldukça iyidir, çevrelerine vakit ayırmaya önem verirler, sevdikleri şeyleri yaptıkları için karşılaşacakları zorlukların onlar için bir önemi yoktur. Bu bireyler, sorunlar karşısında daha iyimser durabilirler, bu da dayanıklılığı arttırır.

Kontrol: Birey hayatında olan durumlara etki edebilir. Kontrol boyutuna sahip bireyler kendilerine güvenirler, problemlerle karşılaştıklarında boyun eğmek yerine sonucu değiştirmeye çalışırlar.

*Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!
- İrem Tan*

KAYNAKÇA

şahan Aktan, B. & Önder, A. (2018). Okul Öncesi Dönemde Psikolojik Dayanıklılık. Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 4 (2), 20-30. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/504959>

Çetin, C. & Anuk, Ö. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık: Bir Kamu Üniversitesi Öğrencileri Örneklemi. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 7 (5), 170-189. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1128129>

ÖZ-ŞEFKAT

Öz-şefkat, kişinin kendisiyle geçinebilme becerisidir. Şefkat nasıl ki arkadaşlarımıza, ailemize, diğer insanlara gösterdiğimiz ılımlı, empatik, sevecen yaklaşımlarımız ise kendimize de bu şekilde yaklaşmak öz-şefkatimizin varlığını gösterir. Öz-şefkat ile şefkatin farkını bir örnek üzerinden açıklamak istiyorum: Diyelim ki sevdiğiniz bir arkadaşınızla güzel bir havada, güzel bir kafede, lezzetli mi lezzetli kahvelerin eşliğinde sohbet ediyorsunuz. Arkadaşınız size kendisi için önemli olan, aslında çok çalıştığı bir sınavdan geçemediğinden bahsediyor. Ancak bu konudan bahsederken sürekli ‘Çok aptalım!’ işte ‘O kadar çalıştığım halde yapamadım, salak mıyım ben!’ gibi kaba ithamlarda bulunarak kendini suçluyor. Kendisini yerden yere vuruyor. Böyle bir durumda siz ona ne söylerdiniz? Sevdiğiniz bir arkadaşınız sizinle üzülerek başarısızlığını paylaştığında ona nasıl yaklaşırdınız?

Burada biraz durup yukarıdaki sorulara cevap vermenizi isteyeceğim. İster bir kağıda yazın, ister bu konuda ne cevap vereceğinizi beş dakika boyunca düşünün.

Eğer cevabınızı verdiyseniz şimdi bir de sizin başarısız olduğunuz bir zamanı aklınıza getirmenizi istiyorum.

Başarısız olduğunuz bu anıda kendinize nasıl davranmıştınız? Kendinize neler söylemişsiniz?

Ya da bu duruma sadece başarısızlık olarak bakmayalım. Geçirdiğiniz zor bir zamanda, acı çekerken, hedeflediğiniz yolda engellerle karşılaştığınızda ya da başınıza kötü bir şey geldiğinde kendinize nasıl davranıyorsunuz? Kendinize hangi tonda, neler neler söylüyorsunuz? Nasıl bir yaklaşımda bulunuyorsunuz?



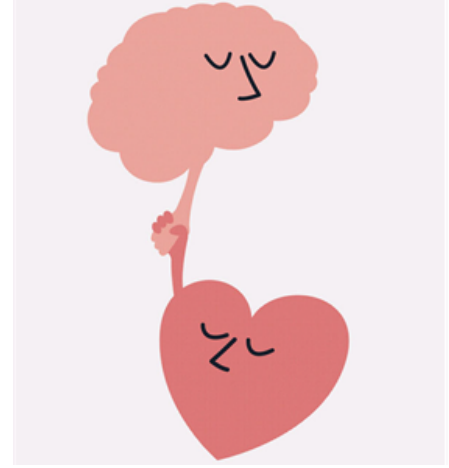
kendinize de aynı şekilde davranmanızdır (Çarmıklı, 2018).

Bu sefer elimizdeki kağıda bu sorulara vereceğimiz cevapları yazalım ya da bir süre bu konu hakkında düşünelim.

Cevabınızı verdiyseniz gelin şimdi önceki sorular ile bu sorulara verdiğiniz cevapları karşılaştıralım: Sevdiğiniz bir arkadaşınıza ve kendinize verdiğiniz cevaplar birbiriyle çelişti mi? Yoksa hemen hemen aynı cevapları mı verdiniz?

Sevdiğiniz arkadaşınızın kendi başarısızlığından nasıl bahsettiğini hatırlayalım. Kendini nasıl yetersiz hissettiğini belki de başkasına asla söylemeyeceği kaba kelimelerle kendisine söylemişti. Siz de kendinize benzer şekilde mi davrandınız, davranıyorsunuz?

Öz-şefkat, sevdiğiniz arkadaşınıza nasıl davranıyorsanız



*Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!
- Liva Güneş*

KAYNAKÇA

Çarmıklı, Z. S. (2018). Öz Şefkat Nedir. 10 aralık 2021 tarihinde <https://www.zeynepselvili.com/tr/oz-sefkat> adresinden erişildi.

BAŞ ETME BECERİLERİ

“Korkunun kaynağı gelecekte yatar. Kim gelecekte kurtulmuşsa, korkacak hiçbir şeyi yoktur.”

- Milan Kundera

KISIM-I

MEDENİYETİN BEDELİ

Savanada doğan her yeni gün sonu gelmeyen bir müsabakanın sonraki raundunu işaret ederken doğa ana tüm evlatlarını eşsiz silahlarla bezemiştir.

Her biri kendilerine bahşedilenlerle sinsi bir saldırıdan kaçınabilir ya da ona karşı koyabilir. Ancak kimilerinin cephaneliğinde diğerlerine göre daha ağır mühimmatlar bulunur. Tüm bunlara karşın zayıf olanın, kendini bekleyen mutlak sona hazırlanmaktan başka şansı yok gibidir. Ancak her şeye rağmen doğa ana, evladından o kadar kolay vazgeçmeyecek ve onun biyolojik saatine bir acil durum butonu yerleştirecektir: Adrenalin ve kortizol

Böbreküstü (adrenal)

bezlerden salgılanan bu hormonla birlikte vücutta adeta olağanüstü hâl ilan edilir.

Kalp öylesine hızlı atmaya başlar ki gümbürtüsünü dışardan duymak bile mümkündür. Beyin en doğru kararı verebilmek için kan ve oksijenle deposunu fuller. Karaciğerdeki glikojen anında glikoza çevrilir. Yorgunluğu ileten sinir demetlerinin önüne set çekilir. Artık kaslar, son lifi kopana kadar kasılmaya hazırdır. Canlı, yaşaması adına kendine verilen bu son atışı kullanmak için pozisyon alır ve ıskalamamakta oldukça kararlıdır.

Bu esnada öyle büyük bir güç açığa çıkar ki vücut, damarlarında kol gezinen bu sıra dışı enerjiye alışık olmadığından onu hemen kontrol edemez. Bu yüzden kollarda ve bacaklarda titremeler görülmesi muhtemeldir.

Neolitik Dönem'e dek sayısız insanın hayatını kurtaran bu dürtü kentleşmeyle beraber bir çeşit lanete dönüşmüştür. Çünkü savanada kelle koltukta geçirdiği geceler insanoğlunun DNA'sına kazınmış ve başına her ne gelirse gelsin damarlara bu hormonları zerk etmenin iyi bir fikir olduğunu düşünmesine neden olmuştur.

Elbette eski bir aile geleneği olan - başımıza pek sık gelmeyen- savaşlar ve kavgalar gibi hayatta kalma içgüdüümüzü tetikleyen durumlarda adrenalini hayatta kalmamıza yardım edecektir. Ancak şehir yaşamının günlük stresinin bile üstesinden gelmek için kortizol salgılanmasının elbette psikolojik bir bedeli vardır.

KISIM-II YANILSAMA

Aslan tarafından kovalanmanın, yerini sahneye çıkmaya ya da hoşlanılan kişiye açılmaya bırakmasının ardından binlerce yıl geçmesine rağmen vücudun bu olaylara vereceği tepki aşağı yukarı aynıdır. Yine kalp deliler gibi çarpmaya başlar vesaire vesaire...

Ancak ilk durumda hayatımızı kurtaran genlerimiz diğer durumlarda bizi lanetler ve daha da müşkül duruma sokmaktan başka bir işe yaramaz. Çünkü diğer durumlarda hayatta kalmak yahut başarıya ulaşmak için fiziksel performans sergilememiz gerekmez.

Sadece bir eşik atlamamız gerekir ve bunun için adrenalinin, kortizolün vücuda tahsis edeceği enerjiye hiç ama hiç ihtiyaç yoktur.

Kişi bu esnada mental bir savaş vererek ne söyleyeceğine odaklanır. Öte yandan beyne bir tehlikenin olduğu haberi çoktan ulaşmıştır. Ardından böbreküstü bezlere talimat verilir ve onlarda sanki nispet olsun diye camı kırıp acil durum butonuna basar. Böylelikle tüm vücutta curcuna başlar. Önceki bölümde bahsedildiği üzere bu hormonların salgılanması sonucunda açığa çıkan güç o esnada vücudun kaldırabileceğinden fazla olduğu için halihazırda gerek olmayan bu enerjiyi dizginlemek adına olağanüstü bir çaba sarf edilir. Bedenin ihanetiyle birlikte açılan ikinci cephe, odak noktasının kaybolmasına neden olur ve iki tavşanın peşinden koşan beyin hiçbirini yakalayamadan kepenkleri indirir. Olan, sevdiği kızın karşısında kem küm ettiğiyle kalan ya da sahnede bir şeyler anlatmak için çırpınıp duran kişiye olur.

Bu tarz durumlarla baş edebilmek için kişinin aklına gelen ilk yöntem genelde kendisine telkinde bulunmak olur. Ne var ki “Sakin olmalısın”, “Yapabilirsin” ya da “Sen çok güçlüsün” gibi ikinci tekil şahıs üzerinden yapılan düşük bütçeli

motivasyon konuşmaları, sorunu çözmediği gibi halihazırdaki stresin dozajını arttırır. Çünkü bu tarz söylemler “Beyaz fili düşünme” demek gibidir ve bir çeşit oksimorondur. Heyecanı dindirmeye yönelik söylenen sözlerin akla getireceği tek şey heyecanın ta kendisidir. Dolayısıyla sorunu bu yolla çözmeye çalışmak onu daha da büyütmeden başka bir işe yaramaz.

Değnilmesi gereken bir başka konu ise bu konuşmaların neden ikinci tekil şahıs üzerinden yapıldığıyla alakalıdır. Sebebi ise hiç şüphesiz yalnızlık korkusudur. Zor zamanlarda yanımızda birinin olması bize güç verir. Hele de bu kişi duymak istediğimiz şeyleri söylüyorsa... Ancak ortalıkta kimse yokken bu ışığın içerden yakılması pek meşakkatlidir ve kişi, başkalarına cesaret verme konusunda ne kadar mahir olsa da aynı şey kendisi için söz konusu olduğunda cümleleri ikna ediciliğini yitirir. John Locke’ın da dediği “Her şeyi gören göz, bir yansıtıcı olmaksızın kendini göremez.”

Bu yüzden kişi, iç sesini ötekileştirerek aradığı yansıtıcıyı oluşturmaya çalışır ve onu "sen"

haline getirerek bir suret kazandırır. Çünkü kişi “sen” ile etkiletişime girdiği takdirde bu faaliyetin öznesi “ben”den “biz”e dönüşür ve yalnızlık maskelenir. İşte tam da bu sebeple insanlar karanlık bir odaya girmeden, iş görüşmesine gitmeden ya da sahneye çıkmadan evvel ıssız bir adaya düşen Chuck Noland misali kendi Bay Wilsonlarını yaratır ve onunla konuşur.

Peki ne yapmak gerekir? Sahne korkusu olan birinin, heyecana teslim olmaktan başka şansı yok mudur?

Bu sorunu çözenin yegâne yolu, sıfır noktasına gitmekten geçer. İlgili durumun kişi tarafından neden bir sorun olarak algılandığını öğrenmek çözüm için bize ipucu verecektir. Sahne fobisi özelinde konuşmak gerekirse, bunun nedeni genelde rezil olma korkusudur.

Sahnedeyken yapacağı herhangi bir hatanın izleyiciler tarafından onun “ahmak” ya da “beceriksiz” olduğu yönünde yorumlanması kişiyi oldukça rahatsız eder ve kendini “Ya yapamazsam”, “Ya her şeyi elime yüzüme bulaştırırsam” gibi sorular sormaktan alıkoyamaz. Öte yandan "Aman canım takma kafana, dünyanın sonu değil ya.." gibi sözler

sarf etmenin kişi üzerinde hiçbir olumlu tesiri olmayacaktır.

Çünkü duyguları değiştiren, sözlerden ziyade edimlerdir. O yüzden “Dünyanın sonu değil ya” demek yerine ona bunun gerçekten dünyanın sonu olmadığını gösterilmesi gerekir. Bu da kontrollü bir şekilde rezil olmakla mümkündür. Hocanın sorduğu soruya kasten yanlış cevap verip saçmalamak ya da değişik saç modelleri denemek buna verilecek örneklerden bazılarıdır. Zehrin tadına bir kez baktıktan sonra onun kendisini öldürmediğini fark eden kişi, hata yapma stresinin ona daha fazla hata yaptırmasına izin vermeyecektir ve bu konuda daha pervasız olacaktır. Hatta en amiyane tabiriyle artık yüzü sıyrılmaya başlayacaktır. Korkular deneyimler sonucu var olur ancak hayal gücümüz tarafından büyütülür. Onlarla yüzleştiğimizde kendi uydurmalarımızın korkunun kendisinden katbekat fazla olduğunu görürüz. Michael Jordan’ın da dediği gibi “Sınırlar da korkular gibi genellikle illüzyondan ibarettir.”

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Taha Arif Yüce

YENİ YILA YENİ BAŞLANGIÇLAR

Yeni yıla girerken umuttan daha güzel bir tema olamayacağını düşünerek hazırladığımız bu sayıda ‘yeni yıl, yeni umutlar, yeni başlangıçlar’ fikrinden yola çıkarak ben de yeni alışkanlıkları edinme süreçlerimizden bahsedeceğim.



Hepimiz yeni bir seneye girerken bir dönemin kapandığını hayatımız için yepyeni bir sayfanın açıldığını düşünürüz. Eski yılda yaşadıklarımızı arkamızda bırakıp yeni olanı nasıl değerlendireceğimize odaklanırsak ve planladığımız yenilikleri uygulamaya büyük bir istekle hazır hissederiz. Bazen de bu planların geçen senenin başlangıcında

da yapıldığını hatırlarız. Biten yılı gözümüzün önünden geçiririz, akıp giden görüntülerde bu planlarda dahil bir gelişme bulamayınca kendimize dair hayal kırıklığımız yeni planlarımız için olan istekliliğimizi yutuverir. Bunun olmaması için yeni alışkanlık kazanma süreçleri hakkında bilgilenmek yararlı olabilir.

Alışkanlık dediğimiz olgu kişilerin yaşamında sürekliliği olan, hayatını etkileyen ve hayatının gidişatını belirleyen fiziksel, duygusal, bilişsel ve toplumsal tutumlarını yönlendiren davranışlardır (Orhan, 2017). Davranışlarımız kişiliğimizi oluşturan yapılar arasındadır. Devamlı olarak sürdürdüğümüz davranışlarımız kişiliğimizin bir parçası haline gelir ve bizi tanımlayan özellikler arasında yer alır. Aynı zamanda kişiliğimizden etkilenen de bir yapıdadır. Nasıl davrandığımızı belirlemede kişilik özelliklerimizin etkisi inkar edilemez. Bu bakımdan kişilik ve davranışlar arasında karşılıklı bir

döngü mevcuttur.

Bazı davranışların alışkanlık haline gelerek otomatikleşmesi beyinde gerçekleşen akış için kolaylaştırıcıdır. Bilişsel süreçlerde görevi olan çeşitli yapıların yapacağı iş azalmış olacağından bir enerji tasarrufu gerçekleşir, bu sayede vücut hayatta kalmak için gereken enerjiyi korumuş olur. Bilişsel bir süreç elbetteki beyinde gerçekleşir ve beyin yapılarının bazıları bu süreçte daha fazla görev üstlenir. Serebellumun alışkanlık ediniminde rolü olduğu farklı çalışmalarda bulunmuş olsa da üzerine tartışma gereken bir konu olarak da bahsedilmektedir. Beynin orta bölümünde yer alan bazal ganglia öğrenme ve motor hareketlerin kontrol edilmesinden sorumlu bir yapıdır. Motor davranışları edinmede rolü olduğundan yine bu davranışları içeren alışkanlıkları edinmede de başlıca yapılar arasındadır. Alışkanlık edinimi konusunda yapılan çeşitli çalışmalardan elde edilen bulgularda deney hayvanı olarak kullanılan sıçanlarda bazal ganglianın bir çekirdeği olan striatumda hasar olanların öğrenme ve bellek süreçlerinde diğerlerine göre daha yetersiz kaldıklarına rastlanmıştır.

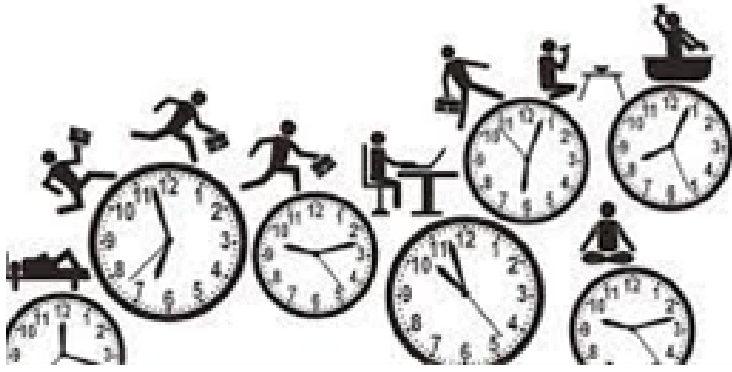
Bazal ganglia yalnızca motor davranış ediniminde değil yeni bir dil öğrenimi, kitap okuma, yeni müzik aleti öğrenimi gibi yeni kazanılan bilişsel alışkanlıklarda da rol oynamaktadır (Salmon ve Butters, 1995).

Alışkanlıklarımız sonradan edinildiği için kazanımları öğrenme yoluyla gerçekleşir. Tekrarlama sayesinde bellekte yer eden davranışlar yer, zaman, çevredeki kişiler gibi farklı uyaranlarla kodlanır ve bu uyaranlarla karşılaşıldığında geri çağırılma işlemi yoluyla davranış tekrar aktif hale gelmiş olur.

Çeşitli öğrenme kuramları alışkanlık edinmek konusunda da geçerlidir. Bunlar arasında en aşina olduğumuz klasik koşullanmadır. Kuramı hatırlamak için Pavlov'un ünlü deneyine kısaca göz atalım: Deney için seçilen köpek bir düzeneğe bağlıdır. Köpeğe önce beslenmesi için yemek verilir. Daha sonra yemek verilmesi sırasında bir zil sesi de verilmeye başlanır. Zil sesi ve yemek birlikte eşleştirilmiş olur, sonrasında ise yalnızca zil sesi verilir ve köpeğin ne kadar salya salgıladığına bakılır. İncelemeler sonucunda daha önce tepki

oluşturmayan koşulsuz bir uyarının başka bir uyarıya eşleşmesi sonucunda artık koşullu uyarı haline geldiği ve bir tepki oluşturduğu görülmüştür.

Alışkanlık edinmede de bu tür uyarı eşleşmelerinin önemli bir yeri vardır. Edinmek istediğimiz alışkanlığı başlangıçtan bir süre geçtikten sonra devam ettirmek eğer güçlü bir iradeye sahip değilsek zordur. Bunu kolaylaştırabilmek için alışkanlık haline gelmesini istediğimiz davranışları çevremizdeki bir nesne, bulunduğumuz ortam, günün belli bir saati veya bir kişi ile bağlantılandırmanın beynimizde o davranış kısayolunun harekete geçmesine yardımcı olacaktır.



Örneğin sabah uyandıığımızda spor yapmayı devamlı hale getirmek istiyorsak her sabah kalkınca spora yönelerek beynimizi 'sabah-spor' eşleşmesine hazır hale getirmemiz

gerekli. Eşleşme gerçekleştikten sonra sabah kalkma saatinizi geciktirdiğinizde spor yapma isteğinizin de az olduğunu fark edebilirsiniz, bunun sebebi zaman ve aktivite arasındaki eşleşmenin o gün için denk gelememesidir.

Alışkanlık edinimi sırasında hem kendimizi motive edecek hem de davranışımızın pekişmesine yol açacak ödüllerden yararlanabiliriz. Bu ödüllerin somut ve ulaşılabilir olmasına dikkat etmeliyiz. Gerektiğinden fazla ya da davranışımız sonunda beklediğimiz sonucu olumsuz etkileyecek yönde bir ödül uygun olmayacaktır. Sabah spor yaparsam dinlenme süremi yarım saat arttıracam demek uygun bir ödül olabilir ama bugün diyet listeme uyarsam kendime gece tatlı ödülü vereceğim demek edinmeye çalıştığımız davranış diyet yapmak olduğu için bu davranışa ket vuran bir engel haline geldiğinden uygun bir ödüllendirme olmayacaktır. Eğer amacımız kötü alışkanlıklarımızı bırakmak ise duruma uygun ödüllendirmeler kullanılabileceği gibi cezalandırmalardan da yararlanılabilir. Bir davranış sonrasında ceza gelmesi bilişsel

olarak o davranıştan kaçınmamıza neden olur. Bu ödül ve cezalar davranışların pekiştirilmesinde etkili olan faktörlerdir fakat en nihayetinde bir davranışı devam ettirmek ya da devam etmekte olan davranışı bırakmak için mücadele etmek kişinin kendi kararlılığına ve iradesine bağlıdır.

Bir alışkanlığı kazanmak, sürdürmek, hayatın bir parçası haline getirmek bu alışkanlığın/alışkanlıkların adını bir listeye yazmak kadar kolay bir işlem değildir. Yine de kendimize bir hedef belirleyip bunu bir cümleyle tanımlamış olmak bile başlangıç çizgisinden bir adım ilerideyiz demektir.

Unutmayalım kendimiz için belirlediğimiz yaşam tarzı kendimize verdiğimiz değerlerin bir göstergesidir. Yeni umutlarımız yeni normalimize dönüşebilir. Gelen yeni yılda da yapacağımız yeni başlangıçların hayatımıza ve bize değer katacak yönde olmasını dilerim.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Psk. Nihan Pasafçioğlu

KAYNAKÇA

Salmon, D.P. ve Butters, N. (1995). Neurobiology of skill and habit learning. *Current Opinion in Neurobiology*, 5, 184-190.

Orhan, R. (2017). Alışkanlık. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 301-316.

ÖZGECİLİK

Kişilerarası ilişkilerde görülen ve bu ilişkilerin sağlıklı olarak devam etmesini daha kolay kılan etmenlerden biri olan özgecilik, ya da eş anlamıyla diğerkâmlık, bir çıkar beklentisi güdülmeden, sadece başkalarının faydası için yapılan davranışlar olarak tanımlanabilir (Tekeş ve Hasta, 2015; TDK, 2021). Bunların yanı sıra, olası risk ve bedellerine rağmen birisine yardım etmek (örn. boğulmak üzere olan bir yabancıyı kurtarmak) veya zor şartlarda bile kaynaklarını paylaşmak (örn. çok ihtiyaç duyan birine para vermek) da özgeci davranışlara örnek olarak verilebilir (Cherry, 2021). Bu bakımdan özgeci davranışı açıklamak bir hayli zordur çünkü bu durumda kişi, kendi hayatı pahasına bir başka kişinin hayatını kurtarmaktadır. Bu durum, Evrim Teorisinin temel yapıtaşlarından biri olan ve avantajlı bireylerin daha fazla hayatta kalıp daha çok üremeleriyle genlerini sonraki nesillere aktardığını öneren Doğal Seçilim ilkesiyle pek uyuşmuyor gibi görünmektedir (Bakırcı, 2014). Bu sebeple de söz konusu kavramı açıklayabilmek için

Akraba Seçilimi Kuramı ve Karşılıklı Özgecilik kuramı gibi biyolojik açıklamalar sunan gen ve birey temelli kuramlar öne sürülmüştür. Hamilton tarafından önerilen ve özgeciliğin evrimsel gelişimini izah eden Akraba Seçilimi kuramına göre, özgecilik her ne kadar bireyin kendisine fayda sağlamasa da bu davranış, özgeci birey ile aynı geni paylaşan bir başka bireye yarar sağlamak suretiyle özgeci bireyin genlerinin gelecek nesillere aktarılmasını ihtimalini arttırır (Üzümçeker ve ark., 2019; Britannica, b.t). Ancak günlük hayatta insanların çoğu, kendileriyle kan bağı bulunmayan insanlar için de özgeci davranabilmektedir. Dolayısıyla söz konusu kuram, akraba olmayan insanlara karşı sergilenen özgeci davranışı açıklama konusunda eksiktir. Bu eksikliği gidermek için, Trivers tarafından “Karşılıklı Özgecilik” kuramı ortaya atılmıştır. Karşılıklı Özgecilik kuramına göre, bireyin özgeci davranış gerçekleştirmesinin sebebi, gelecekte bir gün bu özgecilik davranışının kendisine de gösterileceği beklentisidir. (Karakaş, 2017).

Kısacası, karşılıklı özgecilik, iki veya daha fazla insanın karşılıklı yarar sağlamak adına işbirliğine gitmesidir. (Üzümçeker ve ark., 2019). Ancak bu teori, kişilerin yaptıkları yardıma karşılık, yardım ettikleri kişiden geri yardım alıp alamayacağını bilmediklerinden bir sorun yaratır. (Üzümçeker ve ark., 2019)



Özgecilik gibi işbirliği gerektirebilen davranışların ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülen psikolojik mekanizmaları daha iyi gözlemlemek amacıyla, araştırmacılar sıklıkla laboratuvar bağlamında gerçekleşen bazı ekonomik oyunlar düzenlemektedir. Bu ekonomik oyunlardan en çok bilineni Mahkumun İkilemi oyunudur. Bu oyun, adını bir banka soygununun sonucunda şüpheli sıfatıyla polis tarafından gözaltına alınan ve

iletişim kuramayacak şekilde birbirinden ayrı odalara yerleştirilen iki kişiden almaktadır. (Kramer, 2010).

Eğer şüphelilerden biri, diğerini suçlayıp diğer şüpheli sessiz kalırsa, bu durumda suçlayan kişi serbest kalıp suçlanan kişi en üst sınırdan (12 yıl gibi) ceza alacaktır. İki şüphelinin de birbirini suçladığı durumda şüphelilerin ikisi de daha ortalama bir ceza (6 yıl gibi) alacaktır. Ancak, şüpheliler, işbirliğine gidip susmayı tercih ederlerse en alt sınırdan (3 ay gibi) bir ceza alacaklardır. Yani eğer iki taraf da işbirliğine gidip susmayı tercih ederse, (bu durumda üçer ay ceza alırlar) birbirlerini suçladıkları duruma göre daha az ceza alıp daha fazla kazanç sağlayacaklardır.

Prisoner's Dilemma Matrix

		Henry	
		does not confess	confesses
Darve	does not confess	1 year	20 years, 0 years
	confesses	20 years, 0 years	5 years

İnsanların işbirliğini

gözlemlemede kullanılan bir diğery oyun da *Ültimatom* oyunudur. Bu oyunda iki oyuncu vardır (A ve B oyuncularını) ve oyunun en başında A oyuncusuna bir miktar para verilip bu miktarın istediğı kadarını (hiç vermemesi dahil) B oyuncusuna verebileceğı söylenir. Burada verilecek miktarını belirleyen tek kişiy A oyuncusudur. Bu oyunda, B oyuncusunun önüne iki seçenek çıkmaktadır: ya A oyuncusunun teklif ettiğı parayı kabul etmek, ya da bu teklifi reddetmek. B oyuncusu önerilen miktarını kabul ederse, para A oyuncusunun istediğı şekilde pay edilecektir. Ancak, B oyuncusunun teklifi reddettiğı durumda, iki oyuncu da bir şey kazanamayacaktır. Bu oyunda, B oyuncusu ekonomik çıkar sağlamak (teklif sıfırdan farklı en düşük miktar olsa bile) ile adalet duygusu (paranın adil paylaşılmadığı inancı) arasında bir ikilem yaşayacaktır. Bu ekonomik oyunlardan da anlaşılacağı üzere, laboratuvar şartlarında gerçekleşen ekonomik oyunlar, özgeci davranışlarını gözlemlemek ve anlamak için ideal düzeneklerdir.

Günlük Hayatta Özgeci Davranış

Evrimsel perspektiften

bakıldığında, her ne kadar özgeci davranışta bulunmak, kişilerin kendi kaynaklarından feragat edip bu kaynaklarını başkasının yararına paylaşması nedeniyle kişiy için bir dezavantaj yaratıyor gibi görünse de, bu davranışın faydalarının da olabileceğı açıktır. Önceden bahsedildiğı üzere, Akraba seçilimi kuramını ve Karşılıklı özgecilik kuramlarını, özgeci davranışta bulunmanın kişiyeye nasıl faydalar getireceğini evrimsel bir açıdan gözler önüne sermektedir. Dolayısıyla, özgeci davranışta bulunulan bir kişinin, günün birinde bu yardımseverliğey karşılık olarak, kendisine yardım eden kişiyeye aynı özgeci davranışını sergilemesi (yani Karşılıklı Özgecilik) veya kişinin kendi genleriyle aynı geni taşıyan kişiyeye özgeci davranması gibi durumlar, günlük hayatta sıklıkla karşılaşılan durumlardır. Özgeciliğın günlük hayattaki yerini daha iyi anlayabilmek için, bu kavramın günlük hayatımızda önemli bir yer tutan trafik ve siyaset gibi konularla olan ilişkisine bakmak isabetli olacaktır.

Trafik psikolojisinden örnek verecek olursak, Temel ve Tekeş (2020), sürücülerin araçlarına otostopçu alma ve otostop çekme davranışlarının, sürücülerin özgecilik düzeyleri ile ilişkisini araştırdıkları çalışmada, otostopçu kabul eden sürücülerin, otostopçu kabul etmeyen sürücülere göre Özgecilik Ölçeğinin yardım etme alt boyutunda anlamlı ölçüde daha fazla puan aldıkları göstermiştir. Ayrıca, araştırmacıların yaptıkları korelasyon analizinde, yine yardım etme alt boyutuyla özgecilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, özgeci davranışın, trafik ve ulaşım gibi günlük hayatımızın değişmez parçalarında yeri olduğunu bizlere gösterir.



Özgeci davranışın günlük hayatta görülen bir diğer karşılığı da siyasi yönelimlerdir. Siyaset psikolojisinde, muhafazakarlık ve liberalliği çoğu durumda bir cetvelin iki ayrı uç noktasına karşılık gelen birbiriyle zıt eğilimler olarak görmek mümkündür. Kruglanski ve Sheveland'a göre, (2010) muhafazakarlık iki boyutta incelenebilir: geleneği değişime tercih etmek ve eşitsizliği tölere etmek. Bu tanımdan hareketle, liberalliği de bu iki boyutun karşılığı olarak değerlendirmek mümkün. Yani liberal bir bireyin, muhafazakarların aksine eşitsizliği tölere etme ihtimalinin daha az olması beklenebilir.

Siyaset psikolojisi alanında yapılan birçok çalışmada, sağcılığın muhafazakarlıkla, solculuğun ise liberallik ile eşleştirildiği görülür. Kısacası, liberaller daha sol kanat yönelimli olmaya yatkınken, muhafazakarlar ise daha sağ kanat yönelimli olmaya yatkındırlar. Özgecilik meselesine dönecek olursak, Zettler ve Hilbig (2010), özgeciliğin ve sol kanat yönelimli olmanın (yani liberal olmanın) sosyal eşitlik hedefini paylaştıklarından hareketle, özgeciliği yüksek bireylerin sol siyasi görüşe

yakın olduğunu varsaymışlardır. Beklendiği üzere, özgecilik ile siyasi olarak sol yönelimli olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç olarak, evrimsel açıdan bakıldığında bir kişinin özgeci davranışlarda bulunması, kaynaklarını kendisinden daha güçsüz olanlar lehine paylaştığı için bir dezavantaj yaratıyor gibi görülebilir. Buna rağmen bu davranışa birçok kültürde ve birçok insanda rastlamak gayet olasıdır.

*Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!
- Onur Mert Tiryakioğlu*

KAYNAKÇA

Bakırcı, Ç. M. (2014, 29 Ekim). Darwin'in Evrim Teorisi Nedir, Neler Söyler? <https://evrimagaci.org/darwinin-evrim-teorisi-nedir-neler-soyler-2917> adresinden 12 Aralık 2021 tarihinde alınmıştır.

Britannica, (b.t.). kin selection, <https://www.britannica.com/topic/kin-selection> adresinden 13 Aralık 2021 tarihinde alınmıştır.

Cherry, K. (2021, 26 Nisan). What Is Altruism? <https://www.verywellmind.com/what-is-altruism-2794828> adresinden 12 Aralık 2021 tarihinde alınmıştır.

Karakaş, S. (2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü <https://www.psikolojisoszlugu.com/reciprocal-altruism-karsilikli-ozgecilik> adresinden 14 Aralık 2021 tarihinde alınmıştır.

Kramer, R. M (2010). Prisoner's Dilemma. In Levine & Hogg (Ed.) Encyclopedia of Group Process & Intergroup Relations. (pp. 661-664). SAGE Publications, Inc.

Kruglanski, A. W. & Sheveland, A. C.
(2010). Conservatism. . In Levine & Hogg
(Ed.) Encyclopedia of Group Process &
Intergroup Relations. (pp.145-148).
SAGE Publications, Inc.

Özgecilik. (t.y.). Türk Dil Kurumu
Sözlükleri <https://sozluk.gov.tr/>
adresinden 14 Aralık 2021 tarihinde
alınmıştır.

Tekeş, B. ve Hasta, D. (2015). Özgecilik
Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.
Nesne, 3(6), 55-75

Temel, İ. E. ve Tekeş, B. (2020). Özgeci
Bir Perspektiften Otostopa Yönelik
Tutumların İncelenmesi. Trafik ve Ulaşım
Araştırmaları Dergisi, 3(1), 39-52.
doi:10.38002/tuad.702696

Üzümçeker, E., Gezgin, G.N., Akfırat, S.
(2019). Sosyal ve evrimsel psikolojide
insan özgeciliği bilmecesi. Yaşam
Becerileri Psikoloji Dergisi, 3(5), 93-110.
Doi: 10.31461/ybpd.559805

Zettler, I. & Hilbig, B. E. (2010).
Attitudes of the selfless: Explaining
political orientation with altruism.
Personality and Individual Differences 48,
338-342

AFFEDİCİLİK

Affetmek oldukça yüklü ve ağır bir kelime. Yıllardır kendine yardım kitaplarında, kişisel gelişim zirvelerinde ağızdan düşmeyen bu sözcüğün eyleme aktarılması da dilden döküldüğü kadar kolay değil belki de.

Affetmenin ne olduğunu tanımlamak kadar, affetmenin ne olmadığını anlamak da önemlidir. Affetmek durumun ciddiyetini görmezden gelmek veya inkar etmek değildir. Affetmek ile unutmak bir tutulamaz. Affetmek kabahati mazur görmek de değildir. Affetmek, affeden kişiye huzur verir ve onu yıpratıcı öfkeden kurtarır. Gerçek affediciliğin karşıdaki kişiye karşı olumlu duygular gerektirip gerektirmediği konusunda bazı tartışmalar olsa da, uzmanlar en azından derinde tutulan olumsuz duyguları bırakmayı içerdiği konusunda hemfikirdir. Bu şekilde, o acının sizi tanımlamasına izin vermeden, çektiğiniz acıyı tanımanıza, iyileşmenize ve hayatınıza devam etmenize olanak sağlar.

Psikologlar genellikle affetmeyi, gerçekten affedilmenizi

hak edip etmediklerine bakılmaksızın size zarar veren bir kişi veya gruba karşı küskünlük veya intikam duygularından arınmak için bilinçli, kasıtlı bir karar olarak tanımlıyor.

Affetmek romantik olsun ya da olmasın tüm ilişkilerin yapı taşıdır aslında. İnsanlarla olan ilişkilerimizde biz dünyayı nasıl görüyorsak onların da öyle gördüğünü varsayıyoruz bir noktada. Halbuki hepimizin algıları birbirinden çok farklı. Diğer insanların algılarını anlama ve empati kurma konusunda bu eksiklik ve iletişimsizlik insanlarla olan ilişkilerimizi öfke, duygusal kopukluk ve hatta düşmanlık gibi uçurumlara sürükleyebilir. Affetmek ise bu bizi ve belki de ilişkilerimizi bu uçurumun kenarından çekip alabilir.

Affetmek elbette birçoğumuz için oldukça zaman alıcı bir süreçtir. İhanet ve yanlış iletişim, affetme yeteneğimizi engellediğinde, şok ve öfke gibi yoğun duygular hissetmek kadar normal bir durum daha düşünemiyorum.

Affetme aşamasına geçmeden

önce incindiğimizi kabul etmeli ve kendimize bakım vermeyi öğrenmeliyiz. Bunun bir süreç olduğunun bilinciyle önce kendimize saygı duymalı sonra zamanın gücüne güvenmeliyiz.

Affetmek; öfke ve küskünlüğe tutunmanın artık bir faydası olmadığını anladığımız ve o kişinin veya olayın artık üzerimizde aynı ağırlığını hissetmediğimizde başlıyor. Bu belki durumu adım adım zihnimize işleyerek tekrar değerlendirebildiğimizde, belki arkasındaki sebepleri anlamlandırabildiğimizde belki de sadece üzerinden yeteri kadar vakit geçtiğinde gerçekleşebilir. Bazıları için daha kısa bazılarımız içinse çok daha uzun bir zaman alabilir bu süreç. Affetmek bir şeyi iyi ya da kötü, siyah ya da beyaz görmek yerine her şeyi olduğu gibi, tam olarak kabul etmeyi barındırır içinde.

Sizce neden affedemiyoruz?

Belki zayıf görülmekten korkuyoruz. Ya da affetmenin o kişinin yaptığı şeyi bağışlanabilir kıldığını düşünüyoruz. Veya sadece kızgın kalmak daha kolay geliyor. Ne de olsa affetmek yoğun bir güç sarf etmeyi gerektiriyor.

Öfkemize alışabilir, uyum sağlayabiliriz. Oysa affetmek için çok çalışmamız gerekiyor. Bu taraftan baktığımızda az önce bahsettiğim “zayıf görülme” korkusu oldukça yersiz kalıyor sanırım. Affetmek belki de düşündüğümüzden daha güçlü bir eylemdir. Kızgın, kırgın, intikam duygularının hem fiziksel hem duygusal; hem bize hem ilişkilerime verdiği zararı yadsıyamaz. Peki bu zaman alan ve güç gerektiren sürece nasıl başlayacağım diye sorduğunuzu duyar gibiyim. Aslında belki de bu yazıyı açıp okumaya yeltendiğinizde süreç çoktan başladı bile. Bu süreç içerisinde sınırlarınızı yeniden belirleyecek, sizi yiyip bitiren duyguların hayatınızdaki etkisinin azaldığını hissedeceksiniz. Fakat gerçek şu ki, belki de birini hemen affetmek her zaman en iyi yol olmayabilir. Kendimize incinme ve hissettiğimiz negatif duyguları hissetme hakkını ve fırsatını vermek çok da kötü bir fikir olmayabilir. Ufak adımlarla başlayarak sadece kabul etmeye başladığımız ilk şey üzerinde çalışabiliriz.

Buraya kadar hep bir başkasını affetmekten bahsettik. Peki ya biz?

Kendimiz? Birçoğumuzun kendimize sert davrandığı konusunda hemfikir olduğumuzu düşünüyorum. Bir hata yaptığımızda, romantik ilişkimizde sorun yaşadığımızda ya da soğuk kanlılığımızı koruyamadığımızda dönüp kendimizi hırpalarız. Evet, yanlışlar yapıyoruz. Planlamadığımız durumların içinde kendimizi bulabiliyoruz. Geri dönüp baktığımızda yapmamamız gereken bir şey yaptığımızı fark edebiliyoruz. Bunların hepsi çok normal. İnsan olmanın bir parçası. Evet, suçluluk duygusundan bahsediyorum. Tüm duygular gibi o da bizimle yaşıyor. Fakat aynı diğerleri gibi zamanı geldiğinde onu da yolcu etmeyi bir noktada öğrenmemiz gerekiyor. Yine “peki nasıl?” diye sorduğunuzu tahmin edebiliyorum. Ne yazık ki “Nasıl affedilir?” diye bir el kitapçığımız henüz yok. Her birimizin yolculuğu, yaşadıkları ve dolayısıyla süreci idare edişi bambaşka olacaktır. Fakat burada en önemli nokta hatalarınızın kabul edebilir olduğunu anlamaktan geçiyor sanırım. Hatta attığınız yanlış adımlarınız sayesinde büyüyebilir, gelişebilirsiniz. Ama bu onların içine hapsolarak gerçekleşemez. Bunların olup

bittiğini, artık geçmişte kaldıklarını ve devam etme zamanının geldiğini kendinize itiraf etmenin zamanı gelmiştir belki de.

“Suçlu hissetmiyorum” demek bana içinden ağlamak gelen bir insanın “hayır, üzgün değilim.” demesi gibi geliyor. Öncelikle hissettiğimiz suçluluğu aynı diğer duygular gibi kabul etmemiz gerekiyor bence. Bunu yaparken “suçluyum” yerine “suçlu hissediyorum” demek gerekiyor elbette. Bu, suçluluğun kim olduğumuzun kalıcı bir parçası değil; kaybolacak geçici bir duygu olduğunu hatırlamamıza yardımcı olacak. Diğer bir yanda ise özür dilemek var. Hem kendimizden hem de incitmiş olabileceğimiz kişiye üzgün olduğumuzu söylemek. Bu da belki gelip geçici olan suçluluk duygusunun da bizi terk etmesine yardımcı olabilir. Bunlar bence kendimizi affetme yolundaki en kritik virajlar. Geriye kendimize karşı merhametli ve nazik olmak, hatalarımızdan çıkardığımız derslerle yolumuza devam etmek ve sabırlı olmak kalıyor.

Hiçbirimiz, hiç kimse mükemmel değil. Hepimiz insanız

ve kendi algılayış biçimimizle biricik hayatlar yaşıyoruz. Her birimiz kusurların yargılanmadığı bir dünyada yaşamayı hak ediyoruz. Bunun için de affetmeyi ve geride bırakmayı öğrenmemiz gerekiyor. Yazımı sonuna kadar okuduğunuz için size teşekkür ederim. Ama daha önemlisi bence siz de kendinize teşekkür etmelisiniz. Çünkü kendiniz için, affetmek için ilk adımı çoktan attınız. Hepimizin önce kendimizi sonra diğerlerini affederek hayatlarımızda geriye bakıp “her şey daha farklı olabilirdi” değil şimdiye dönüp “her şeyi tam olduğu gibi kabul ediyorum” diyebileceğimiz bir yıl olsun.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Psk. Ezgi Sanlı