



*Zihninizi ve Yaşamınızı
Nasıl Değiştirirsiniz*

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş





Martin E. P. Seligman

Öğrenilmiş İyimserlik

Zihninizi ve Yaşamınızı Nasıl Değiştirirsiniz

Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life

Çeviren: Semre Kunt-Akbaş

Eksi Kitaplar: 11
2. Baskı: Aralık 2019;
1. Baskı: 2007 (HYB Yayınları)

ISBN 13: 978-605-9305-12-9

Copyright © 2019, Eksi Kitaplar
Copyright © 1990, 1998, 2006, Martin E. P. Seligman, Ph. D.

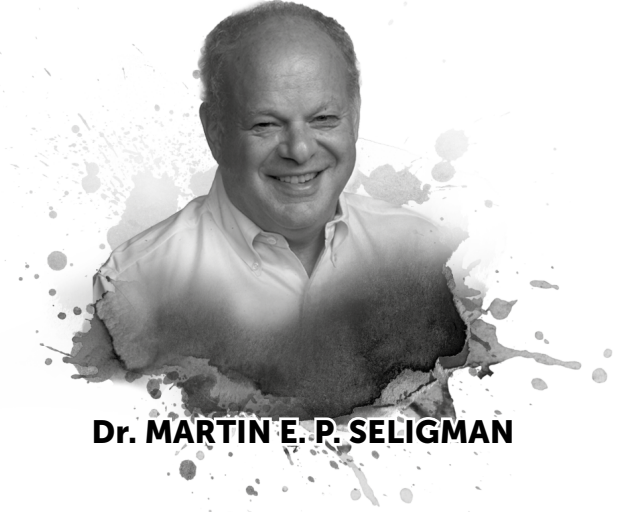
Bu kitabın yayın hakları ONK Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Yayına Hazırlayan: Selçuk Durgut
Kapak Tasarımı: Furkan Şener (www.furkansener.com)
Sayfa Tasarımı: Eksi Kitaplar

Baskı: Repar Tasarım Matbaa
Adres: Merkez Mah. Cemal Ulusoy Cad. No:43, Yenibosna, İstanbul
Telefon: (212) 514 05 71 • Sertifika No: 40675



Adres: Kavaklıdere Mh. Bardacık Sk. No: 8/1 Küçükesat, Ankara • Telefon/Faks: (312) 434 44 64
E-Mail: info@eksikitaplar.com • Web: www.eksikitaplar.com • Sertifika No: 25787



Dr. MARTIN E. P. SELIGMAN

Pennsylvania Üniversitesi'nin psikoloji bölümünde öğretim üyesi ve Amerika Psikoloji Birliği'nin eski başkanı olan bilim doktoru Martin E. P. Seligman, ünlü bir motivasyon uzmanı ve öğrenilmiş çaresizlik konusunda bir otoritedir. Pennsylvania Üniversitesi'ndeki Olumlu Psikoloji Merkezi'nin yöneticiliğini yapan Seligman'ın pek çok kitabı arasında *Gerçek Mutluluk* ve *İyimser Çocuk* yer alır. Doktor Seligman'ın araştırmaları, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü, Ulusal Yaşlanma Enstitüsü, Ulusal Bilim Vakfı, Eğitim Bakanlığı, MacArthur Vakfı, Templeton Vakfı ve Guggenheim Vakfı tarafından desteklenmektedir..

İÇİNDEKİLER

Önsöz 11

KISIM I: ARAYIŞ

1. Yaşama Bakmanın İki Yolu 17
2. Çaresiz Olmayı Öğrenmek 39
3. Şanssızlığı Açıklamak 61
4. Nihai Kötümserlik 95
5. Neler Düşünüyor, Neler Hissediyorsunuz 121

KISIM II: YAŞAM ALANLARI

6. İşte Başarı 159
7. Çocuklar ve Anne Babalar 193

8. Okul	221
9. Spor	251
10. Sağlık	271
11. Politika, Din ve Kültür	299

KISIM III: **DEęİŐİM**

12. İyimser Yaşam	335
13. Çocuęunuzun Ktmserlikten Kaçmasına Yardım Etmek	375
14. İyimser Örgüt	403
15. Esnek İyimserlik	441
TeŐekkür	461
Sonnotlar	471
Dizin	487

Bu kitap, geleceęimize duyduęum iyimserlikle, yeni bebeęimiz Lara Catrina Seligman'a ithaf edilmiŐtir.

ÖNSÖZ

DR. SELIGMAN'IN YENİ KİTABI *ÖĞRENİLMİŞ İyimserlik*, hem genel toplum hem de bilişsel davranış araştırmasındaki son gelişmeleri izlemek isteyen profesyonel psikolog için bir kendini geliştirme kitabı olarak, psikoloji literatürüne tam zamanında yapılmış bir katkıdır. Deneysel ve klinik bir psikolog olması, Dr. Seligman'ı hayvanlarda öğrenilmiş çaresizlik konulu çalışmasından ortaya çıkan ve daha sonra davranışlarını ve olası terapi müdahalelerini açıklamak üzere hastalara başarıyla uygulanan açıklama tarzı modelini betimlemesi için mükemmel bir konuma yerleştirmektedir.

1989 yılında Oxford'da düzenlenen Dünya Bilişsel Terapi Kongresi'nde Martin Seligman'ın yaptığı açılış konuşmasını dinleme fırsatı bulmuştum. Geniş bir dinleyici kitlesine seslendiği bu konuşmasında Dr. Seligman, öğrenilmiş iyimserlik hipotezini anlatmıştı. Konuşma önce büyük bir tartışma yarattı ancak daha sonra kendisi öğrenciler, sporcular ve satıcılar üzerinde gerçekleştirdiği birtakım geniş kapsamlı çalışmalarla bu modelini destekledi. Dr. Seligman, New York'tan Dr. Albert Ellis ile Pennsylvania

Üniversitesi'nden Prof. Tim Beck'in (her ikisiyle birlikte çalıştım) bilişsel davranış terapisinin kurucuları olarak çalışmasına yaptıkları önemli katkıları ve yazıları ve araştırmalarının kendi modelini derinden etkilediğini kabul etmektedir.

Düşüncelerimiz ve dünya görüşümüz, duygularımızı ve onları izleyen davranışlarımızı belirler. Düşünce düzeyindeki terapi müdahalesi, duygular ve davranışlarda bir değişiklik yaratma girişiminin genellikle ilk adımını oluşturur ve bunun için de, sıklıkla epeyce zor olan ve hastanın çok çalışmasını gerektiren bir öğrenme süreci şarttır.

Seligman'ın ister iyimser, ister kötümser olsun, bu açıklama tarzını değerlendirme yönündeki çalışmaları, bu kitapta açık bir biçimde gösterilmektedir ve okurlar, çeşitli öz anlatım araçlarını kullanarak kendilerini değerlendirebilirler. İyimser bir tarz geliştirmiş bireyler, çeşitli disiplinlerde, özellikle de satış alanında daha başarılı olma eğilimindedirler. Dr. Seligman, onun modelinden yararlanarak iyimser bir açıklama tarzı olan satıcıları seçen çok büyük bir sigorta şirketini olgu çalışması olarak kullanıp seçilen satıcıların bu zor alanda başarılı olma olasılıklarının ne kadar yüksek olduğunu göstermiştir. Bu yaklaşım, yüksek işçi değişimi oranlarıyla belirli bir alanda iyi satıcıların eğitilmesi ve elde tutulmasında şirketin büyük miktarlarda para tasarrufu yapmasını sağlamıştır.

Martin Seligman, akademik yazıların çoğundan tazeleyici bir biçimde farklı olarak, canlı ve kolayca anlaşılabilir tarzda yazar. Yaklaşımının etkililiğini göstermek için kişisel deneyiminden ve birlikte çalıştığı gruplardan anekdotlar aktarır. İsterseniz, doğal olarak olumsuz ve kötümser olma eğilimlerinin üstesinden gelinebileceğini ve insanla-

rının onun önerilerine uyup daha iyimser olmayı öğrenerek çok çeşitli etkinliklerde başarılı olma şanslarını artırabileceklerini öne sürer. Bilim insanı ve pratisyen olarak kusursuz geçmişiyse, bu kitabı, düşünen insanların kütüphanesine yapılmış hoş bir katkıdır.

Dr. Antony Kidman
Sydney Teknoloji Üniversitesi

evet bir dünyadır
& bu dünyasında
evetin yaşar
(güzelce kıvrılmış)
tüm dünyalar

e. e. cummings
"love is a place"
No thanks (1935)

KISIM I

ARAYIŞ

1

YAŞAMA BAKMANIN İKİ YOLU

BABA, BEŞİĞİNDE UYUYAN, HASTANEDEN AZ ÖNCE eve getirdikleri yeni doğmuş kızına bakıyor. Kalbi, onun güzelliği, mükemmelliği karşısında hayranlık ve minnettarlıkla dolup taşıyor.

Bebek gözlerini açıp doğrudan yukarıya bakıyor.

Baba, bebeğin ismini söylüyor; onun başını çevirip kendisine bakmasını bekliyor. Bebeğin gözleri kıpırdamıyor.

Baba, beşiğin kenarına asılmış tüylü, küçük bir oyuncacı eline alıp sallıyor, oyuncanın içindeki zil şingirdiyor. Bebeğin gözleri kıpırdamıyor.

Kalbi hızla çarpmaya başlıyor. Yatak odasına gidip karşısına olanları anlatıyor. “Sese hiç tepki vermiyor gibi” diyor. “Sanki hiç duymuyor.”

Karısı sabahlığını giyerken “Eminim bir sorun yoktur” diyor. Birlikte bebek odasına gidiyorlar.

Karısı bebeğin adını söylüyor, zili şingirdatıyor, ellerini çırpıyor. Sonra bebeği beşiğinden kaldırıyor; bebek bir anda canlanıp kıpırdanmaya başlıyor.

Baba “Aman Tanrım, bebek sağır” diyor.

Anne “Hayır değil” diye yanıt veriyor. “Böyle bir şey söylemek için çok erken. Daha gözlerini bile odaklayamıyor.”

“Ama ellerini çırpıtığın zaman bile en ufak bir tepki vermedi.”

Anne raftan bir kitap alıyor. “Bakalım bebek kitabı ne diyor.” “İşitme” başlığına bakıyor ve yüksek sesle okumaya başlıyor. “Yeni doğmuş bebeğiniz yüksek seslerde irkilmiyorsa ya da sese doğru yönelmiyorsa telaşlanmayın. İrkilme refleksi ve sese dikkat etme becerisinin gelişmesi biraz zaman alır. Çocuk doktorunuz, bebeğinizin işitme yetisini nörolojik olarak kontrol edebilir.”

Anne “Gördün mü? Şimdi kendini daha iyi hissediyor-sundur” diyor.

Baba, “Pek değil” diye yanıt veriyor. Diğer olasılıktan, bebeğin sağır olabileceğinden söz etmiyor bile. Tek bildiğim, bebeğimin hiçbir şey duymadığı. Hep en kötüsünü düşünürüm. Belki de büyükbabam sağır olduğu için. Bu güzel bebek sağır ve bu benim suçumsa kendimi hiçbir zaman bağışlamam.”

Kadın “Dur bir dakika” diyor. “Abartıyorsun. Pazartesi sabah ilk iş, çocuk doktorunu ararız. Bu arada biraz neşelen. Al bakalım, ben battaniyesini düzeltirken sen de bebeği tut. Yatak dağılmış.”

Baba bebeği alıyor ama olabildiğince çabuk karısına geri veriyor. Bütün hafta sonu boyunca çantasını açıp gelecek haftanın işlerini hazırlayacak gücü kendinde bulamıyor. Evde karısının peşinde dolaşıp bebeğin işitmesi ve sağır olursa yaşamının nasıl mahvolacağı konusunda söylenip duruyor. Yalnızca en kötüsünü düşünüyor: Bebek işitmiyor, dili öğrenemiyor, güzel çocuğu toplumsal yaşamın di-

şında kalıp sessiz bir soyutlanmaya mahkûm oluyor. Pazar gecesi geldiğinde baba tam bir umutsuzluk içinde.

Anne çocuk doktorunun telesekreterine pazartesi sabahı erkenden bir randevu istediğini belirten bir not bırakıyor. Hafta sonunu alıştırmalarını yaparak kitap okuyarak ve kocasını sakinleştirmeye çalışarak geçiriyor.

Doktorun yaptığı testler güven veriyor ancak babanın morali düzelmüyor. Ancak bir hafta sonra, bebek yoldan geçen bir kamyonun motorundan çıkan sese ilk kez irkildikten sonra, baba kendini toparlayıp yeni kızının tadını çıkarmaya başlayabiliyor.

BU BABA VE ANNENİN DÜNYAYA BAKIŞLARI FARKLIDIR. Başına ne zaman kötü bir şey gelse –bir hesap denetimi, karısıyla ufak bir atışma hatta patronunun ona kaşlarını çatması– baba en kötüsünü düşünüyor: iflas edip hapse düşme, boşanma, işinden kovulma. Depresyona eğilimli, uzun kayıtsızlık dönemleri yaşıyor, sağlığı kötü. Öte yandan kadın, kötü olayları en az endişe verici haliyle görüyor. Ona göre kötü olaylar geçici ve aşılabılır şeyler, üstesinden gelinmesi gereken zorluklar yalnızca. Ters bir olayın ardından kadın kısa bir sürede kendini toparlayıp enerjisini yeniden kazanıyor. Sağlığı mükemmel.

İyimserler ve kötümserler: Son yirmi beş yıldır onları araştırıyorum. Kötümserlerin belirleyici özelliği, kötü olayların uzun bir süre devam edeceğine, yaptıkları her şeye zarar vereceğine ve bu olayların kendi hataları olduğuna inanma eğilimleridir. Dünyadan aynı ağır darbeyi alan iyimserler ise başlarına gelen şanssızlığı tam tersi bir biçimde yorumlarlar. Yenilginin yalnızca geçici bir aksaklık olduğuna ve nedenlerinin de yalnızca bu tek olguyla sınırlı

bulduğuna inanma eğilimindedirler. İyimserler, yenilginin kendi hataları olduğunu düşünmezler: Koşullar, şanssızlık ya da diğer insanlar buna neden olmuştur. Bu gibi insanlar yenilgiden etkilenmezler. Kötü bir durumla karşılaştıkları zaman, onu bir zorluk olarak görür ve eskisinden daha çok çaba harcarlar.

Nedenlerle ilgili bu iki düşünce alışkanlığının sonuçları vardır. Gerçekten yüzlerce çalışma, kötümserlerin daha kolay pes ettiklerini ve daha sık üzüntüye kapıldıklarını göstermektedir. Bu deneyler aynı zamanda, iyimserlerin okulda ve üniversitede, işte ve oyun alanında daha başarılı olduklarını ortaya koymaktadır. İyimserler, sürekli, yetenek testlerinin tahminlerinin üzerine çıkarlar. İyimserler bir göreve aday olduklarında, seçilme olasılıkları kötümserlere göre daha fazladır. Sağlıkları olağanüstü iyidir. İyi yaşlanırlar, orta yaşın olağan fiziksel rahatsızlıkları, çoğumuza kıyasla, onlardan daha uzaktır. Hatta, kanıtlar iyimserlerin daha uzun ömürlü olabileceğini düşündürmektedir.

Yüz binlerce insanı kapsayan testlerde, şaşırtıcı ölçüde çok sayıda insanın tepeden tırnağa kötümser olduğunu ve bir diğer geniş kesimin de ciddi ve zararlı kötümserlik eğilimleri taşıdığını gördüm. Kötümser olduğunuzu bilmenin o kadar kolay olmadığını ve pek çok insanın kötümserliğinin farkında bile olmadan onun gölgesinde yaşadığını öğrendim. Testler, kötümser olduklarını akıllarına bile getirmeyecek insanların konuşmalarındaki kötümserlik izlerini ortaya çıkarır; ayrıca, diğer insanların bu izleri hissettiklerini ve konuşan kişiye olumsuz tepki verdiklerini de gösterir.

Kötümser bir tavır, yerleştiği derinlik bakımından kalıcı gibi görünebilir. Ancak, kötümserlikten kaçınılabileceğini gördüm. Kötümserler gerçekten iyimser olabilirler ve bunun yolu, neşeli bir parçayı ıslıkla çalmak ya da (“Her gün

her şekilde, giderek daha da iyi oluyorum” gibi) yavan sözleri ağızlarından düşürmemekten değil, yeni bir dizi bilişsel beceri edinmekten geçer. Pohpohlayıcıların ya da popüler medyanın yaratımları olmaktan çok uzak olan bu beceriler, öncü psikologlar ve psikiyatrların laboratuvarlarında ve kliniklerinde bulunup daha sonra titizlikle doğrulanmıştır.

Bu kitap, eğer varsa kendinizdeki ve önemseydiğiniz insanlardaki kötümser eğilimleri keşfetmenize yardımcı olacak. Ayrıca, binlerce insanın bir ömür devam eden kötümserlik alışkanlıklarını ve bunların bir uzantısı olan depresyonu ortadan kaldırmalarına yardımcı olmuş teknikleri size tanıttık. Size, başarısızlıklarınızı yeni bir açıdan görme şansını sunacak.

SAHİPSİZ ALAN

Kötümserlik olgusunun çekirdeğinde, bir başka olgu, çaresizlik vardır. Çaresizlik, yapmayı seçtiğiniz hiçbir şeyin size olanları etkilemediği durumdur. Örneğin, size 104. sayfaya bakmanız karşılığında bin dolar vereceğime söz versem, büyük olasılıkla bunu yapmayı seçer ve başarılı olursunuz. Ancak, yalnızca irade gücünüzü kullanarak göz bebeğinizi küçültmeniz karşılığında size bin dolar vaat etsem, bunu yapmayı seçebilirsiniz ancak seçmeniz önemli değildir. Göz bebeğinizi küçültme konusunda çaresizsinizdir. Belli bir sayfayı açmak, istemli denetiminiz altındadır; göz bebeğinizin büyüklüğünü değiştiren kaslar ise istemli denetiminiz altında değildir.

Yaşam tam bir çaresizlikle başlar. Yeni doğmuş bir bebek kendi işini göremez çünkü tamamen reflekslerle hareket eden bir varlıktır. Ağladığı zaman annesi gelir ancak bu da bebeğin annesinin gelişimini denetleyebildiği anlamına gelmez. Ağlaması, acıya ve rahatsızlığa karşı bir refleks

tepkisidir. Ağlayıp ağlamamayı seçme şansı yoktur. Yeni doğmuş bebekteki yalnızca bir kas kümesi, en alt düzeyde istemli denetim altındaymış gibi görünmektedir; bu da emmeyle ilgili kas kümesidir. Normal bir yaşamın son yılları da zaman zaman çaresizliğe geri döndürür. Yürüme yeteneğimizi yitirebiliriz. Üzücü bir biçimde, yaşamın ikinci yılında bağırsaklarımız ve idrar kesemizi kullanmakta kazandığımız ustalığı yitirebiliriz. İstedığımız sözcüğü bulma yeteneğimizi yitirebiliriz. Sonra, konuşma yetimizi hatta düşüncelerimizi yönlendirme yeteneğimizi yitirebiliriz.

Bebeklikle son yıllarımız arasındaki uzun dönem, çaresizlikten kurtulup kişisel denetim kazanma sürecidir. Kişisel denetim, kişinin istemli eylemleriyle şeyleri değiştirme yeteneği demektir; çaresizliğin tersidir. Bir bebeğin yaşamının ilk üç-dört ayında, bazı temel kol ve bacak hareketleri istemli denetim altına girer. Kol çırpma gelişerek uzanmaya dönüşür. Sonra, anne babanın korktuğu şey olur ve ağlamak istemli bir hale gelir: Bebek ne zaman annesini istese yüksek sesle ağlayabilir. Bu yeni gücünü kullanırken kötü bir biçimde aşırıya kaçır, ta ki gücü işe yaramaz hale gelene dek. İlk yılın sonunda iki istemli denetim mucizesi gerçekleşir: İlk adımlar ve ilk sözcükler. Her şey yolunda giderse büyüyen bebeğin zihinsel ve fiziksel gereksinimleri en azından en alt düzeyde karşılanırsa bunu izleyen yıllar çaresizliğin azalıp kişisel denetimin çoğaldığı yıllar olur.

Yaşamdaki pek çok şey denetimimiz dışındadır: göz rengimiz, derimizin rengi ve Orta Batı'daki kuraklık gibi. Ne var ki geniş ve sahipsiz bir eylem alanı vardır ki bu alanda denetimi ele alabilir ya da başkalarının veya kaderin eline bırakabiliriz. Bu eylemler, yaşamımızı nasıl sürdürdüğümüzü, diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğumuzu, ekmek

paramızı nasıl kazandığımızı yani var oluşun, bir ölçüde seçme özgürlüğüne sahip olduğumuz tüm yönlerini içerir.

Yaşamın bu alanıyla ilgili düşünme biçimimiz, onun üzerindeki denetimimizi gerçekten azaltabilir ya da artırabilir. Düşüncelerimiz yalnızca olaylara verdiğimiz tepkiler değildir; olanları değiştirirler. Örneğin, çocuklarımızın gelecekte nasıl olacaklarını etkileme konusunda çaresiz olduğumuzu düşünürsek yaşamımızın bu yönüyle uğraşırken elimiz kolumuz bağlanır. "Yaptığım hiçbir şeyin önemi yok" düşüncesi, bizi eylemde bulunmaktan alıkoyar. Böylece denetimi, çocuklarımızın akranları ve öğretmenleri ile çevreye bırakırız. Çaresizliğimizi, olduğundan fazla düşündüğümüz zaman, diğer güçler denetimi ele alıp çocuklarımızın geleceğini biçimlendirirler.

Bu kitabın ilerleyen sayfalarında, akıllıca kullanıldığı zaman, orta derecede kötümserliğin işe yaradığı alanlar olduğunu göreceğiz. Ne var ki yirmi beş yıl boyunca yaptığım çalışmalarım bana gösterdi ki kötümser bir insanın yaptığı gibi, talihsizliğin kendi hatamız olduğuna, sürüp gideceğine ve yaptığımız her şeyi etkileyeceğine inanır ve bunu alışkanlık haline getirirsek aksi biçimde düşünmüş olsak çekeceğimizden daha fazla şanssızlığı üzerimize çekeriz. Yine inanıyorum ki bu görüşün avcuna düşersek, kolayca üzüntüye kapılırız, potansiyelimizin tamamını geliştiremeyiz ve fiziksel açıdan daha sık hastalanırız. Kötümser kehanetler, kendi kendini gerçekleştirir.

Bir zamanlar ders verdiğim bir üniversiteden öğrencim olan, genç bir kadının dokunaklı durumunu örnek vermek istiyorum. Üç yıl boyunca danışmanı olan İngiliz edebiyatı hocası, ona son derece yardımcı olmuş, neredeyse şefkatle kucak açmıştı. Hocasının desteği ve yüksek notları

sayesinde bu öğrenci, birinci sınıfı Oxford'da okumak için burs kazandı. İngiltere'den döndüğünde ilgisi, danışmanının uzmanlık alanı olan Charles Dickens'tan, erken dönem İngiliz romancıları, özellikle de danışmanının meslektaşlarından birinin uzmanlık alanı olan Jane Austen'a kaymıştı. Danışmanı son sınıf çalışmasını Dickens üzerine yapması için onu ikna etmeye çalıştı ancak Austen üzerine çalışma kararını da içerlemeden kabul etti ve onun eş danışmanı olarak kalmayı kabul etti.

Sözlü sınavdan üç gün önce, asıl danışmanı sınav kuruluna bir not gönderip genç kadını, çalışmasında intihal yapmakla suçladı. Dedğine göre, suçu, Jane Austen'ın ergenliğiyle ilgili ifadelerinde iki bilimsel kaynağa gönderme yapmayıp bu algılamalar kendine aitmiş gibi yazmış olmasıydı. İntihal, akademik suçların en ciddisidir; bu nedenle, genç kadının tüm geleceği, lisansüstü eğitim bursu hatta mezuniyeti tehdit altındaydı.

Genç kadın hocasının referans vermediğini söylediği parçalara baktığında her ikisinin de aynı kaynaktan, kendi hocasından geldiğini fark etti. Bunları, ikisi arasındaki gayri resmî bir sohbetten almış, söz konusu sohbet sırasında hocası o algılamalardan kendi düşünceleriymiş gibi söz etmişti, onları aldığı yazılı kaynağın adı hiç geçmemişti. Genç kadın, onu kaybettiği için kıskançlık duyan bir danışmanın tuzağına düşmüştü.

Pek çok insan böyle bir durumda hocasına öfke kusardı. Ancak Elizabeth onlardan değildi. Kötümser düşünme alışkanlığı hemen devreye girdi. Kurulun kendisini suçlu bulacağından emindi. Kendi kendine, aksini kanıtlanmasının bir yolu olmadığını söyledi. Kendi sözüne karşı hocasının sözü olacaktı ve o bir hocaydı. Kendini savunmak yerine, içsel bir çöküş yaşadı, durumun bütün yönlerine olabilecek en

kötü şekilde baktı. Kendine, her şeyin kendi suçu olduğunu söyledi. Hocasının o fikirleri bir başka yerden almış olması önemli değildir. Hocasına gönderme yapmadığı için fikirleri "çalmış" oluyordu. Kopya çektiğine inanıyordu; hilekârdı ve büyük olasılıkla her zaman bir hilekâr olmuştu.

Elizabeth'in, besbelli masumken, kendini böyle suçlayabilmesi size inanılmaz gelebilir. Ancak dikkatle gerçekleştirilmiş araştırmalar, kötümser düşünme alışkanlıkları olan insanların sıradan aksaklıkları birer felakete dönüştürebileceklerini göstermektedir. Bunu yaparken masumiyetlerini suçluluğa dönüştürürler. Elizabeth, vardığı aşırı hükmü doğrular gibi görünen anıları bulup çıkardı: Yedinci sınıftayken sınav sorularının yanıtlarını bir kız öğrencinin kağıdından kopyalamıştı; İngiltere'deyken bazı İngiliz arkadaşları, onun zengin bir aileden geldiğini sandıklarında, bu yanlış anlamayı düzeltmemişti. Şimdi de tezini yazarken bu "kopya" olayı olmuştu. Sınav komitesinin toplantısında hiçbir şey söylemedi ve geçemedi.

Bu öykünün mutlu bir sonu yok. Planlarının suya düşmesiyle Elizabeth'in yaşamı mahvoldu. Son on yıldır tezgaharlık yapıyor. Neredeyse önemli bir amacı yok gibi. Artık edebiyatla uğraşmıyor hatta okumuyor bile. Hâlâ kendi suçu olduğunu düşündüğü şeyin bedelini ödüyor.

Oysa ortada bir kusur yok, yalnızca insanî bir zayıflık, kötümser düşünce alışkanlığı var. Elizabeth kendi kendine "Hakkım yendi. O kıskanç herif bana kumpas kurdu" deseydi, kendi savunmasını yapar ve öyküsünü anlatırdı. Hocasının, aynı şeyi daha önce de yaptığı için eskiden çalıştığı yerden atılmış olduğu ortaya çıkabilirdi. Yaşamındaki kötü olaylarla ilgili düşünce alışkanlıkları farklı olsaydı, Elizabeth yüksek onur derecesiyle mezun olabilirdi.

Düşünce alışkanlıkları sonsuza dek geldiği gibi gidecek diye bir şart yoktur. Son yirmi yılda psikolojinin en önemli bulgularından biri, bireylerin düşünce biçimlerini seçebilecek olmalarıdır.

Psikoloji bilimi, bireysel düşünce biçimleriyle, bireysel eylemle hatta bireyle her zaman ilgilenmiş değildir. Tam aksine. Yirmi beş yıl önce bir psikoloji öğrencisiyken az önce betimlediğim ikilemler bugün olduğu gibi açıklanmıyordu. O zamanlar, insanların, çevrelerinin ürünü oldukları varsayılıyordu. İnsan eylemine ilişkin en yaygın açıklama, içsel dürtülerin insanları “ittirdi”, dışsal olayların size “çektiği”ydi. İtilme ve çekilmenin ayrıntıları, kabul ettiğiniz belirli bir kurama göre değişse de bütün moda kuramlar bu önermede uzlaşmışlardı. Freudcular, çözülmemiş çocukluk çatışmalarının yetişkin davranışını yönettiğini düşünüyorlardı. B. F. Skinner’ın takipçileri, davranışın ancak dışarıdan pekiştirildiği zaman yinelendiği görüşündeydiler. Etoloji uzmanları, davranışın, genlerimizin belirlediği sabit eylem modellerinden kaynaklandığına inanıyor; Clark Hull’un takipçileri ise dürtülerimizi azaltmak ve biyolojik gereksinimlerimizi karşılamak için eylemde bulunduğumuzu savunuyorlardı.

Yaklaşık olarak 1965 yılından itibaren, benimsenen açıklamalarda kökten değişiklikler gerçekleşmeye başladı. Çevresinin, kişinin davranışlarındaki etkisi giderek daha önemsiz görülür oldu. Dört farklı düşünce tarzı, insan eylemini, dışsal güçlerin değil de öz yönlendirmenin açıklayabileceği önermesi üzerinde birleşti.

- 1959’da Noam Chomsky, B. F. Skinner’ın en önemli kitabı olan *Sözel Davranış*’ın yıkıcı bir eleştirisini kaleme aldı. Chomsky, özelde dil ve genelde insan eyleminin,

geçmişteki sözel alışkanlıkların pekiştirme yoluyla güçlendirilmesinin sonucu olmadığını öne sürdü. Ona göre, dilin özü üretimsel olmasıydı: Daha önce hiç söylenmemiş ve duyulmamış olan (“Kucağında oturan mor bir Gila canavarı var” gibi) tümceler de hemen anlaşılabilirdi.

- Çocuk gelişimi konusunda çalışan ünlü İsviçreli araştırmacı Jean Piaget, –en son Amerikalıları olmak üzere–dünyanın çoğunluğunu, bir çocuğun gelişmekte olan zihninin bilimsel olarak araştırılabileceğine ikna etti.
- 1967’de Ulric Neisser’in *Bilişsel Psikoloji* kitabının yayımlanmasıyla, davranışçılığın dogmalarından kaçan genç, deneysel psikologların hayallerini yeni bir alan doldurmaya başladı. Bilişsel psikoloji, insan zihninin işleyişinin ölçülebileceği ve bu işleyişin sonuçlarının, bilgisayardaki bilgi işleme etkinlikleri örnek alınarak araştırılabileceği savını ortaya attı.
- Davranışsal psikologlar dürtüler ve gereksinimlerin insan ve hayvan davranışlarını yeterince açıklayamadığını gördüler ve karmaşık davranışları açıklamak için düşünceleri işe koşmaya başladılar.

Böylece 1960’ların sonunda egemen psikoloji kuramlarının odağı, çevrenin iktidarından bireysel beklenti, tercih, seçim, karar, denetim ve çaresizliğe kaydı.

Psikoloji alanındaki bu köklü değişiklik, kendi psikolojimizdeki köklü bir değişiklikle yakından ilişkilidir. Teknoloji, toplu üretim ve dağıtım ve daha başka nedenlerle, tarihte ilk kez çok sayıda insan önemli ölçüde seçme özgürlüğüne ve dolayısıyla da yaşamı üzerinde kişisel denetime kavuştu. Bu seçme özgürlüğü, azımsanmayacak bir biçimde düşünce alışkanlıklarımızı da ilgilendiriyordu. Genel

olarak insanlar bu denetim duygusunu memnuniyetle karşıladılar. Bireylerine daha önce hiç sahip olmadıkları güçler veren, bireylerinin zevklerini ve acılarını çok ciddiye alan, benliği yücelten, kişisel doyumu haklı bir amaç, neredeyse kutsal bir hak sayan bir toplumun üyeleriyiz.

DEPRESYON

Bu özgürlüklerin tehlikeleri de yok değildir. Çünkü benlik çağı, aynı zamanda kötümserlikle çok yakından ilişkili bir dışavurumu olan depresyonun yani kötümserliğin nihaî ifadesinin de çağıdır. Bir depresyon salgınının içindeyiz; öyle ki bu, intihar yoluyla AIDS kadar çok can alan ve AIDS'ten de yaygın bir salgın. Günümüzde şiddetli depresyon, 1940'lar da olduğundan on kat daha fazla görülüyor. Kadınları, erkeklerden iki kat daha fazla etkiliyor ve bir kuşak öncesine göre, ortalama on yıl daha erken baş gösteriyor.

Kısa bir süre öncesine kadar psikanalitik ve biyomedikal olmak üzere, depresyon konusunda kabul gören iki düşünce biçimi vardı. Psikanalitik görüş, Sigmund Freud'un 1910'larda önce yazdığı bir çalışmaya dayanmaktadır. Freud'un düşünceleri, çok az miktarda gözlem ve hayal gücünün epeyce serbest bir kullanımı üzerine kurulmuştur. Freud, depresyonun insanın kendi benliğine yönelttiği öfke olduğunu iddia etmiştir: Depresif insan değersiz olduğunu düşünür ve kendini öldürmek ister. Freud'a göre, depresifler kendilerinden nefret etmeyi annelerinin dizi dibindeyken öğrenirler. Çocuğun yaşamının erken bir döneminde anne kaçınılmaz olarak çocuğu terk eder ya da en azından çocuk böyle zanneder. (Anne tatile gider ya da eve geç saatlerde gelir veya başka bir çocuk doğurur.) Bazı çocuklarda bu durum öfke yaratır ancak anne öfkenin hedefi olamayacak kadar sevildiği için, çocuk bu öfkeyi daha

kabul edilebilir bir hedefe, kendine (ya da daha kesin bir ifadeyle, annesiyle özdeşleşen parçasına) yönelir. Bu yıkıcı bir alışkanlık haline gelir. Artık ne zaman terk edilse o anki kaybına neden olan gerçek kişiye değil, kendine öfkelenir. Bunu, düzenli bir biçimde, kendinden nefret etme, yaşanan kayba tepki olarak depresyon ve intihar izler.

Freud'a göre depresyondan kolay kolay kurtulamazsınız. Depresyon, donmuş savunma katmanları altında kalmış, çözülmemiş çocukluk çatışmalarının bir ürünüdür. Freud ancak bu katmanlar aşılıp sonunda eski çatışmaların çözülmesiyle depresyon eğiliminin köreltilebileceğini söyler. Freud'un depresyon reçetesi yıllar süren psikanaliz, öfkeyi benliğe yöneltmenin çocuklukta kökenlerine ilişkin içgörüyü kazanmak için bir terapistin kılavuzluğunda verilecek mücadeledir.

Amerikan (bilhassa Manhattan) hayal gücünde edinmiş olduğu sağlam yere karşın bu görüşün akıl almaz olduğunu söylemeden edemeyeceğim. Bu görüş, genellikle birkaç aylık bir süre içinde kendiliğinden ortadan kalkacak bir sorunu aşmak için, kurbanı yıllar boyunca uzak ve bulanık bir geçmiş konusunda tek başına konuşmaya mahkûm eder. Olguların yüzde 90'ından fazlasında depresyon nöbetler halinde seyredir: Gelir ve gider. Nöbetler üç ila on iki ay sürer. Binlerce hastayla, yüz binlerce seans yapılmış olmasına karşın psikanalitik terapinin depresyonda işe yaradığı gösterilememiştir.

Dahası, bu yaklaşım suçu kurbanı atar. Psikanalitik kuram, kurbanın, kişilik zaafı nedeniyle depresyonu kendi kendine yarattığını öne sürer. Kurban, depresyonda olmayı *istemektedir*. Kendini cezalandırma dürtüsü, onu bitmek bilmez günlerini ızdırap içinde geçirmeye ve sonunda da becerebilirse kendi icabına bakmaya iter.

Bu eleştiriyiyle Freudcu düşünüşe genel bir suçlamada bulunmak niyetinde değilim. Freud büyük bir özgürleştiriciydi. Histeri –fiziksel bir neden yokken ortaya çıkan, inme gibi fiziksel kayıplar– konusundaki ilk çalışmalarında, insan cinselliğini araştırma ve onun karanlık yönleriyle yüzleşme cesaretini gösterdi. Ne var ki histeriyi açıklamak için cinselliğin alt yüzünü kullanmadaki başarısı, yaşamının geri kalanı boyunca kullandığı bir formül ortaya çıkardı. Her türlü zihinsel acı, rezil bir parçamızın dönüşümü haline geldi ve Freud’a göre, bu rezil parçalarımız, bizim en temel ve evrensel durumumuzdu. İnsan doğasını alçaltıcı bu akla aykırı öncül, her şeyi söylemenin kabul edilebilir olduğu bir çağ açtı:

Annenizle seks yapmak istiyorsunuz.

Babanızı öldürmek istiyorsunuz.

Yeni doğan bebeğinizin ölmesini hayal ediyorsunuz – çünkü onun ölmesini istiyorsunuz.

Günlerinizi bitmek bilmez bir ızdırap içinde geçirmek istiyorsunuz.

En çok nefret uyandıran, en derin sırlarınız, sizin en temel parçanız.

Bu biçimde kullanıldıklarında sözcükler gerçeklikle bağlarını yitirirler; duygudan ve insanoglunun ortak, bilinen deneyiminden koparlar. Bunlardan herhangi birini silahlı bir Sicilyalıya söylemeye kalkın da bakın ne oluyor.

Depresyon konusunda daha kabul edilebilir diğer görüş biyomedikaldir. Biyolog psikiyatlara göre, depresyon bedensel bir hastalıktır. Kalıtım yoluyla geçen ve beyindeki kimyasallarda bir dengesizlik yaratan –belki de 11 numaralı kromozomun bir kolunda yer alan- biyokimyasal bir kusur

nedeniyle ortaya çıkar. Biyolog psikiyatrlar depresyonu ilaçlarla ya da elektrokonvulsif terapiyle (“şok tedavisi”) tedavi ederler. Bunlar hızlı, ucuz ve orta derecede etkili çarelerdir.

Psikanalitik görüşün aksine biyomedikal görüş kısmen doğrudur. Kimi depresyonlar beyindeki bir işlev bozukluğunun ürünüdür ve bir ölçüde kalıtsaldır. Pek çok depresyon anti-depresan ilaçlara (yavaş yavaş) ve elektrokonvulsif terapiye (çabucak) yanıt verir. Anti-depresan ilaçların ve beyinden geçirilen yüksek elektrik akımının hoşa gitmeyen ve depresyon hastalarının büyük bir bölümünün kaldıramadığı yan etkileri vardır. Dahası biyomedikal görüş işin kolayına kaçıp genellikle ilaçlara yanıt veren az sayıdaki kararlı, kalıtsal depresyondan, çok daha sık görülen ve çok sayıda yaşamı etkileyen günlük depresyonlara genelleme yapar. Depresyondaki insanların dikkate değer bir bölümü, depresyonu anne babasından almamıştır ve daha hafif depresyonun ilaçla geçirilebileceği yönünde kanıtlar yoktur.

En kötüsü de biyomedikal görüş aslında normal olan insanları birer hastaya dönüştürür ve onları dış güçlere –iyi niyetli bir hekimin kontrolündeki ilaçlara– bağımlı duruma getirir. Anti-depresan ilaçlar genel anlamda bağımlılık yaratmaz; hasta ilaç almadığında bunlara açlık duymaz. Daha çok, tedavisi başarıyla tamamlanmış hasta ilaç almayı bıraktığında depresyon geri döner. Etkili bir biçimde ilaçla tedavi edilen hasta, kendi mutluluğunu ve normale benzer bir biçimde işlev görme yeteneğini kendi yaratmış olma gururunu yaşayamaz; bu şeref ilaçlara aittir. Anti-depresan ilaçlar, ilaca aşırı düşkün toplumumuzun huzur bulmak için sakinleştirici, güzelliği görmek için halüsinasyon yaratan ilaçlar kullanmak kadar iyi bir örneğidirler. Her bir durumda, kişinin kendi becerileri ve eylemleriyle

çözülebilir duygusal sorunların çözümü dışsal bir etkenle bırakılır.

YA DEPRESYONLARIN BÜYÜK BİR ÇOĞUNLUĞU, BİYOLOG psikiyatrların ve psikanalistlerin inandığından çok daha basitse?

- Ya depresyon kendi başınıza getirdiğiniz bir şey değil de bir şekilde size geliveren bir şeyse?
- Ya depresyon bir hastalık değil de şiddetli bir moral bozukluğuysa?
- Ya tepkilerinizde geçmiş çatışmaların esiri değilseniz?
- Ya depresyonu başlatan aslında şu anki dertlerinizse?
- Ya genlerinizin ya da beyin kimyanızın da mahkûmu değilseniz?
- Ya depresyon bir ömür boyu deneyimlediğimiz üzüntüler ve başarısızlıklardan yanlış çıkarımlarda bulunmamız nedeniyle ortaya çıkıyorsa?
- Ya depresyon başarısızlıklarımızın nedenleri konusundaki içimizde barındırdığımız yanlış düşüncelerin sonucuydu?
- Ya kötümserliği bırakmayı öğrenip başarısızlıklara iyimser bakma becerilerini edinebilirsek?

BAŞARI

Geleneksel depresyon görüşü gibi, geleneksel başarı görüşünün de elden geçirilmesi gerek. İşyerlerimiz ve okullarımızın işleyişi, başarının yetenekle isteğin birleşiminden kaynaklandığı geleneksel varsayımı üzerine kurulu. Başarısızlık ya yetenek ya da istek eksikliğinden ortaya

çıkıyor. Oysa yetenek ve isteği bol miktarda var olmasına karşın iyimserlik eksik olduğu zaman da başarısızlık kendini gösterebilir.

Anaokulundan itibaren çocuklara sık sık, zekâ testleri, genel yetenek testleri vb. sınavlar uygulanıyor. Pek çok anne baba, bu sınavlara o kadar önem veriyor ki çocuklarının sınava girme sanatın eğitimi alması için para ödüyor. Yaşamın her aşamasında güya bu sınavlar yetkin olanları daha az yetkin olanlardan ayırıyor. Yeteneğin ölçümünün aşağı yukarı yapılabileceği gösterilmiş olmasına karşın artırılmasının moral bozucu derecede zor olduğu ortaya çıkmış durumda. Üniversite sınavına yönelik yoğunlaştırılmış kurslar, öğrencilerin puanlarını bir miktar yükseltebilir; ancak gerçek beceri düzeyini değiştirmez.

İstek başka bir konudur; isteği son derece kolay artırabilirsiniz. Vaizler, ebedî kurtuluş isteğini bir iki saat içinde en üst düzeye çıkarabilirler. Akıllı reklamcılık, daha önce hiç istek olmayan bir yerde bir anda istek uyandırabilir. Seminerler motivasyonu yükseltip çalışanların içini istekle doldurabilir. Ne var ki tüm bu heves kısa ömürlüdür. İnsanın içini yakıp kavuran kurtarılma isteği yellenmezse söner gider; bir ürünün hayali birkaç dakika içinde unutulur ya da yerini başka bir ürünün hayaline bırakır. Canlandırma seminerleri, birkaç günlüğüne ya da haftalığına işe yarar; sonra daha fazla canlandırmaya gereksinim duyulur.

YA BAŞARININ UNSURLARINA İLİŞKİN GELENEKSEL GÖRÜŞ YANLIŞSA?

- Ya yetenek ya da istek kadar önemli üçüncü bir etken, iyimserlik ya da kötümserlik varsa?

- Ya gereken tüm beceriye ve isteğe sahip olmanıza karşın kötümser olduğunuz için yine de başarısız olursanız?
- Ya iyimserler okulda, işte ve oyun alanında daha başarılılarsa?
- Ya iyimserlik öğrenilen bir beceri, kalıcı olarak edinilebilecek bir beceriyse?
- Ya çocuklarımıza bu beceriyi aşılama olanağımız varsa?

SAĞLIK

Sağlık konusundaki geleneksel görüş, geleneksel yetenek görüşü kadar kusurlu görünüyor. İyimserlik ve kötümserlik, sağlığı neredeyse fiziksel etkenler kadar açık bir biçimde etkiler.

Çoğu insan fiziksel sağlığın bünye, sağlık alışkanlıkları ve mikroplardan ne kadar iyi kaçındığımızla ilişkili, tamamen fiziksel bir konu olduğunu zanneder. Bünyenizin büyük ölçüde genlerinizin sonucu olduğuna ancak doğru beslenme alışkanlıkları, spor, kötü türden kolesterolden kaçınma, düzenli sağlık kontrolü yaptırma ve emniyet kemerini takma gibi şeylerle iyileştirilebileceğine inanırlar. Aşırı olarak, temizliğe özen göstererek, güvenli seks yaparak, soğuk algınlığına yakalanmış insanlardan uzak durarak, günde üç kez dişlerini fırçalayarak vb. hasta olmaktan kaçınabilirsiniz. Dolayısıyla, birinin sağlığı bozulduğunda bunun nedeni, bünyesinin zayıf ve sağlık alışkanlıklarının kötü olması ya da çok fazla mikropla karşılaşmış olması olsa gerektir.

Bu geleneksel görüş, sağlığı belirleyen başlıca unsuru, kendi düşüncelerimizi dışarıda bırakır. Fiziksel sağlığımız, büyük olasılıkla sandığımızdan çok daha fazla denetleyebileceğimiz bir şeydir. Örneğin,

- Özellikle sağlığımız konusunda düşünme biçimimiz sağlığımızı değiştirir.
- İyimserler, kötümserlere oranla, bulaşıcı hastalıklara daha az yakalanırlar.
- İyimserlerin sağlık alışkanlıkları kötümserlerinkilerden iyidir.
- İyimser olduğumuzda bağışıklık sistemimiz daha iyi çalışabilir.
- Kanıtlar iyimserlerin kötümserlerden daha uzun yaşadıklarını düşündürmektedir.

DEPRESYON, BAŞARI VE SAĞLIK, ÖĞRENİLMİŞ İYİMSERLİĞİN en açık üç uygulamasıdır. Ancak, kendinize ilişkin yeni bir anlayış geliştirme potansiyeliniz de burada yatmaktadır.

Bu kitabın sonuna geldiğinizde, ne kadar iyimser ya da kötümser olduğunuzu bileceksiniz, isterseniz eşinizin ve çocuklarınızın iyimserlik düzeyini de ölçebileceksiniz. Hatta eskiden ne kadar kötümser olduğunuzu bile öğrenebileceksiniz. Neden depresyona girdiğiniz yani hüznü kapıldığınız ve ciddi bir biçimde umutsuzluğa düştüğünüz ve depresyonunuzu neyin devam ettirdiği konusunda şu an olduğunuzdan daha fazla bilgi sahibi olacaksınız. Yeteneğiniz olmasına ve o hedefi çok istemenize karşın neden başarısız olduğunuzu daha iyi anlayacaksınız. Ayrıca depresyonu durdurmak ve geri dönmesini önlemek için birtakım yeni beceriler edinmiş olacaksınız. Günlük yaşamınızda gereksinim duyduğunuz zaman bu becerileri kullanmayı seçebilirsiniz. Bunların sağlığınıza da iyi geleceği konusunda kanıtlar çoğalıyor. Dahası, bu becerileri önemseydiğiniz insanlarla paylaşabileceksiniz.

En önemlisi de yeni bir bilim olan kişisel denetim konusunda yeni bir anlayış geliştireceksiniz.

Öğrenilmiş iyimserlik, “olumlu psikoloji iktidarı”nın yeniden keşfettiği bir şey değildir. İyimserlik, mutlu olayların pembe okul dünyasından çıkıp gelmez. Kendinize olumlu şeyler söylemekten de ibaret değildir. Yıllar içinde, kendinize söylediğiniz olumlu ifadelerin, bir etkisi varsa bile bu etkinin çok küçük olduğunu bulduk. Önemli olan, başarısız olduğunuzda neler düşündüğünüz ve “olumsuz düşünmemenin gücünü kullanmanızdır. Yaşamın hepimize gösterdiği aksaklıkları yaşadığınızda kendinize söylediğiniz yıkıcı şeyleri değiştirmek, iyimserliğin merkezindeki beceridir.

ÇOĞU PSİKOLOG, YAŞAMINI DEPRESYON, BAŞARI, SAĞLIK, siyasî yenilgiler, çocuk yetiştirme, ticarî örgütler vb. gibi geleneksel sorun kategorileri içinde çalışarak geçirir. Ben ise yaşamımı, geleneksel kategorilerin pek çoğuyla çakışan yeni bir kategori yaratmaya çalışarak geçirdim. Olayları, kişisel denetim başarıları ya da başarısızlıkları olarak görüyorum.

Olaylara bu biçimde baktığınızda dünya epeyce değişik görünüyor. Görünüşte birbiriyle ilgisiz olayların bir derlemesini ele alalım: Depresyon ve intihar sıradanlaşıyor; bir toplum, kişisel doyumunu bir hak düzeyine yükseltiyor; yarışı hızlı olan değil kendine güvenen kazanıyor; insanlar korkutucu ölçüde genç yaşlarda süregelen hastalıklara yakalanıp erken ölüyorlar; kendilerini çocuklarına adanmış zeki anne babalar, zayıf ve şımarık çocuklar yetiştiriyorlar; bir terapi yalnızca bilinçli düşünceyle depresyonu iyileştiriyor. Diğer insanlar bu başarı ve başarısızlık, acı ve zafer karışımını anlamsız ve kafa karıştırmacı görürken ben bir bütünü

parçaları olarak görüyorum. Bu kitap da iyisiyle kötüsüyle benim görüşümü izliyor.

Başlangıç kişisel denetim kuramıyla yapıyoruz. Size çok önemli iki kavram olan öğrenilmiş çaresizlik ile açıklama tarzını tanıtacağım. Bunlar yakından ilişkili kavramlardır.

Öğrenilmiş çaresizlik, yaptığımız hiçbir şeyin bir önemi olmadığı inancını izleyen pes etme tepkisi, vazgeçme yanıtıdır. Açıklama tarzı, olayların olma nedenlerini kendinize açıklarken kullanmayı alışkanlık haline getirdiğiniz tarzıdır; öğrenilmiş çaresizliğin büyük düzenleyicisidir. İyimser bir açıklama tarzı, çaresizliğe son verirken kötümser bir açıklama tarzı, çaresizliği yaygınlaştırır. Kendinize olayları açıklama biçiminiz, anlık yenilgilerin yanı sıra gündelik aksaklıklarla karşılaştığınızda ne kadar çaresiz ya da canlı olacağınızı belirler. Bence, açıklama tarzı “kalbinizdeki sözcüğü” yansıtır.

Her birimiz kalbimizin içinde bir sözcük “evet” ya da “hayır” taşırız. Büyük olasılıkla orada hangi sözcüğün yaşadığını sezgisel olarak bilemezsiniz ancak büyük ölçüde doğru bir biçimde öğrenebilirsiniz. Kısa bir süre sonra kendinizi test edecek ve iyimserlik ya da kötümserlik düzeyinizi öğreneceksiniz.

İyimserliğin, yaşamın tüm alanlarında değilse de kimilerinde önemli bir yeri vardır. İyimserlik her derde deva değildir belki ama sizi depresyona karşı koruyabilir, başarı düzeyinizi yükseltebilir, fiziksel açıdan daha sağlıklı olmanızı sağlayabilir, yaşaması çok daha hoş bir zihinsel durumdur. Öte yandan kötümserliğin de kendine göre bir yeri vardır ve ilerleyen bölümlerde onun kurtarıcı yönleriyle ilgili daha fazla bilgi edineceksiniz.

Testler kötümser biri olduğunuzu gösterirse konuyu

kapanmış saymayın. Pek çok kişilik özelliğinin aksine temel kötümserlik sabit ve değiştirilemez değildir. Sizi kötümserliğin zulmünden kurtaracak ve kullanmayı seçtiğinizde iyimser olmanızı sağlayacak bir dizi beceri edinebilirsiniz. Bu becerileri hiç düşünmeden edinmek kolay değildir; ancak yine de onları kullanmakta ustalaşabilirsiniz. İlk adım, kalbinizdeki sözcüğü keşfetmenizdir. Bunun aynı zamanda, insan zihnine ilişkin olarak geçen çeyrek yüzyılda ortaya çıkmış yeni bir anlayış, bireyin kişisel denetim duygusunun kaderini nasıl belirlediği konusundaki anlayış yönünde atılacak ilk adım olması rastlantı değildir.

2

ÇARESİZ OLMAYI ÖĞRENMEK

ON ÜÇ YAŞIMA GELDİĞİMDE BİR ŞEYİ İYİ ANLAMISHTIM: Annemle babam beni en yakın arkadaşım Jeffrey'nin evinde kalmaya gönderdiklerinde bu, evde büyük bir sorun olduğu anlamına geliyordu. Sonradan, beni en son arkadaşıma gönderdiklerinde annemin rahminin alındığını öğrendim. Bu sefer babamın bir derdi olduğunu seziyordum. Son zamanlarda tuhaf davranmaya başlamıştı. Normalde sakin ve dengeli bir insan, kafamdaki baba kavramına tam uyan biriydi. Şimdilerde ise sık sık duygusallaşıyor, bazen öfkeli bazen ağlamaklı oluyordu.

O akşam, New York Albany'nin ağır ağır kararmakta olan caddelerinden geçerek beni Jeffrey'lere götürürken birdenbire derin bir soluk alıp arabayı kenara çekti. Bir süre birlikte sessizce oturduk. Sonunda bir iki dakikalığına bedeninin sol tarafında hiçbir şey hissetmediğini söyledi. Sesindeki korkuyu seziyordum ve ben de çok korkmuştum.

Daha kırk dokuz yaşında, yaşamının baharındaydı. Büyük Buhran yıllarını yaşamış, hukuk fakültesindeki olağanüstü başarısının ardından daha çok para kazanabileceği bir iş deneme riskine girmeksizin daha güvenli olan memur-

DİZİN

- Abramson, Lyn 72, 74, 76, 78,
181, 464, 466, 473, 475,
476, 478, 479
- Alan (ilkokul öğrencisi) 223
- alfa çocuk 224
- alkolizm 145
- Alloy, Lauren 181, 464, 466, 473,
476, 478, 479
- Angell, Marcia 284, 285, 482
- Anisman, Hymie 276, 482
- antidepresan ilaçlar 31, 119, 135,
136, 154
- Asimov, Isaac 299, 300, 301
- ATA (Atfetme Tarzı Anketi) 166,
168, 169, 170, 171, 172,
173, 174, 176, 177, 194,
195, 245, 267, 268, 269,
283, 466, 478
- atfetme kuramı 73, 74, 77
- bağlanım denklemleri 243
- Beck, Aaron 12, 100, 121, 123,
124, 127, 128, 132, 150,
465, 467, 468, 474, 475,
477, 483
- benlik saygısı 87, 88, 97, 143, 242,
445
- Bierce, Ambrose 185, 478
- Biondi, Matt 265, 266, 267, 268,
269
- Brahe, Tycho 56
- Broadbent, Donald 61
- Brown, George 218, 328
- Bruner, Jerome 61
- Burns, Conrad 319
- Burns, Melanie 289
- Bush, George 312, 313, 314, 315,
316, 317, 318, 320
- Butler, Richard 247, 248, 481
- Carter, Jimmy 307
- Cassileth, Barrie 284, 285, 482
- CES-DC (Center for Epidemio-
logical Studies-Depres-
sion Child) testi 225, 479
- CES-D (Center for Epidemiolog-
ical Studies-Depression)
testi 104, 465, 474
- Chiles, Lawton 319

- Chomsky, Noam 26, 56, 471
Cindy (ilkokul öğrencisi) 233
Clark, Jack 26, 259
Creedon, John 161, 162, 163, 164, 165, 170, 176, 177, 178, 179, 186, 187, 465, 468, 478
Crimmins, Bob 176, 177, 465, 468
ÇATA (Çocuklarda Atfetme Tarzı Anketi) 194, 195, 206, 217, 232, 376, 401, 466, 478
Dell, Robert 174, 175, 466
Descartes, René 278
Dewey, Thomas E. 307, 310
dikkat kaydırma 350–351
Dole, Robert 312, 313
Dukakis, Michael 309, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 320
düşüncelere karşı çıkmada alternatifler 356–357
Dweck, Carol 210, 211, 229, 466, 479, 480
Eisenhower, Dwight D. 248, 303, 304, 307
Elder, Glen 212, 218, 301, 466, 479
Elias Sports Bureau 252, 256
Ellis, Albert 11, 121, 122, 123, 124, 150, 341, 410, 465, 468, 474, 477, 483
Erikson, Erik 300, 311, 483
Ford, Gerald 307
Foresight şirketi 410, 461, 463, 466, 468, 478, 483, 484
Foster, George 257
Freeman, Arthur 341, 410, 467, 472, 475, 483, 484
Freud, Sigmund 28, 29, 30, 41, 42, 75, 121, 299, 471, 476
Garber, Judy 72, 74, 75, 76, 464, 468, 479, 480
Gelder, Michael 61
Gephardt, Richard 312
Girgus, Joan 222, 229, 466, 480
Goldwater, Barry 307
Gooden, Dwight 252, 258
Gore, Albert (Al) 312
Gray, Jeffrey 61
Haig, Alexander 312, 313
Hart, Gray 312, 313
Hernandez, Keith 257, 258
Herr, Tom 259
Herzog, Whitey 258, 259
Hiroto, Donald 58, 59, 464, 472
Hollon, Steven 341, 410, 467, 476, 477, 483, 484
Hull, Clark 26
Humphrey, Hubert 306, 310, 315
iyimserlik eğitimi atölyeleri 410
Jackson, Jesse 312, 313
James, Bill 252
Johnson, Davey 257
Johnson, Lyndon B. 148, 307
Journal of Abnormal Psychology 77, 473, 478, 479
Journal of Experimental Psychology 49, 50, 472, 478
Kamen, Leslie 287, 467, 481, 482
Kemp, Jack 312
Kennedy, Robert 446
King, Martin Luther, Jr. 446
Klerman, Gerald 108, 465, 471, 474, 475
Kors, Alan 300
Landon, Alfred M. 310
Langer, Ellen 274, 275, 481
Leslie, John 159
Levy, Sandra 296, 297, 467, 482
Lewinsohn, Peter 182, 478
Lieberman, Joe 319
Lorenz, Konrad 326
Luther, Martin 300, 311
Macaulay, David 95, 474
MacKay, Buddy 319
Mack, Connie 319
Macolm X 446
Maier, Steven 47, 50, 54, 56, 57, 464, 467, 472, 482
Mase, Howard 176, 177, 465, 468
McGee, Willie 259
McGovern, George 307
Melcher, John 319
Morawska, Eva 329
Neisser, Ulric 27
Nesty, Anthony 265
New England Journal of Medicine 284, 482
Newsweek 182
New York Times, The 312, 313, 442, 462
Nixon, Richard 306, 307, 310
Nolen-Hoeksema, Susan 146, 231, 465, 466, 468, 477, 480, 481
Oettingen, Gabriele 323, 328, 483
“olumlu düşünme 355
Oran, Dan 410, 461, 462, 466, 468, 484
otomatik düşünceler 150, 151, 153, 297, 415
Overmier, Bruce 42, 43, 44, 48, 464, 482
Peterson, Chris 214, 283, 293, 464, 466, 467, 476, 479, 481, 482, 483
Piaget, Jean 27, 56
PKSE (Pekiştirmenin Kısmen Sönmesi Etkisi) 73, 74
Princeton-Penn Uzun Süreli Çalışması 231, 235, 242, 480
Prosper, Steve 403, 409, 410
psikoloji bilimi 26
psikonöroimmünoloji 295
Radloff, Lenore 104, 465, 474

- Reagan, Ronald 307
 Robertson, Pat 312, 313, 472
 Rodin, Judy 274, 275, 287, 295, 297, 467, 481, 482
 Roosevelt, Franklin D. 310
 Rose, Pete 258
 Russell, Bertrand 252
- SAİÇ (Sözlü Açıklamaların İçerik Analizi) tekniği 215, 216, 217, 254, 257, 261, 284, 289, 290, 293, 301, 302, 305, 312, 320, 322, 324, 326, 327, 330, 466
- Sargent, Naomi 404, 405
 Schieffelin, Buck 448, 449, 465, 485
 Seligman, David 467
 Seligman, Lara Catrina 441, 468
 Semmel, Amy 132, 464
 Simon, Paul 312
 Skinner, B. F. 26, 50, 73, 471
 Sklar, Larry 276, 482
 Solomon, Richard L. 42, 48, 464, 472
 Sophie (depresyondaki öğrenci) 98, 100, 101, 102, 103, 116, 117, 118, 121, 152, 153, 154
 Sorenson, Theodore 315, 479
Sporting News 254
 Stetson, Willis 242, 243, 244, 245, 467
 Stevenson, Adlai 303, 304, 307
 Strawberry, Darryl 257
 Tanya (depresyon hastası) 135, 136, 137, 139, 141, 477
- TDSKE modeli 359–485, 410–411
 TDS modeli 339–341, 377, 411–412
 Teasdale, John 62, 63, 71, 72, 74, 75, 76, 80, 83, 473
 Temel Dinlenme Etkinlik Döngüsü (TDED) 102, 189
 Thornton, Karen Moe 266, 267, 481
 Thornton, Nort 266, 267, 481
 Tiger, Lionel 179, 478
 Tinbergen, Niko 61
 Truman, Harry 307
- üniversitelerin öğrenci kabul politikaları 242–249
- Vaillant, George 290, 467, 483
Vakıf Üçlemesi (Asimov) 299
 Visintainer, Madelon 272, 273, 275, 276, 279, 280, 467, 481, 482
- Weiner, Bernard 72, 73, 74, 77, 472, 482
 Whitehead, Alfred North 125
 Willkie, Wendell L. 310
 Wolpe, Joseph 125, 126, 127, 476
- Young Man Luther* (Erikson) 311, 483
- Zullo, Harold 302, 310, 311, 477, 483, 484

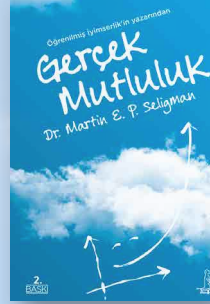
GERÇEK MUTLULUK

Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini
Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin
Kullanılması

Martin E. P. Seligman

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

978-605-9305-13-6
2. Baskı, Aralık 2019
13x19 cm
456 sayfa



Öğrenilmiş İyimserlik'in meşhur yazarı Martin Seligman bu çok-satan, çok merak uyandıran ve ikna edici kitabında bir başka devrimsel fikir öne sürüyor. Çığır açan bilimsel araştırmasına dayanarak Seligman, Olumlu Psikolojinin psikoloji paradigmasının patoloji, viktimoloji ve akıl hastalığı üzerindeki dar kafalı odağını nasıl pozitif duygu ve akıl sağlığına kaydirdiğini gösteriyor. Araştırmalara göre mutluluk iyi genlerin veya şansın bir sonucu değildir. Halihazırda sahip olduğumuz şefkat, yaratıcılık, mizah, iyimserlik ve cömertlik gibi nitelikleri tanımlayarak ve geliştirerek elde edilebilir.

Seligman en olumlu niteliklerinizi veya güçlü yanlarınızı ortaya çıkarabilmeniz için ihtiyacınız olan araçları sağlıyor. Daha sonra hayatın sağlık, ilişkiler, kariyer gibi çok önemli alanlarında bu "güçlü yönlerinize" sık sık başvurarak nasıl sadece talihsizlik ve negatif duygulara karşı doğal bir kalkan geliştirmekle kalmayıp yeni ve sürdürülebilir seviyelerde gerçek huzur, mutluluk ve anlam elde edebileceğinizi açıklıyor.

"Psikoloji; neşe, eğlence ve mutluluk konularını sonunda ciddi bir şekilde ele almaya başladı. Bu, Martin Seligman'dan bize bir armağan."

—Daniel Goleman, *Duygusal Zeka* kitabının yazarı

"Yaşamınızın denetimini elinize almanız ve kalıcı mutluluğa ulaşmanız için cesur, yeni bir plan."

—Elle

AKILCI YAŞAM KILAVUZU

Albert Ellis ve Robert A. Harper

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

978-605-9305-10-5
2. Baskı, Eylül 2017
13x19 cm
389 sayfa



Akılcı Yaşam Kılavuzu diğer kişisel gelişim kitaplarından birçok yönden farklıdır. Bir kere, sizi daha zengin, daha mutlu, daha zeki yapacağını iddia etmez veya tüm sorunlarınızı sayesinde çözeceğinizi de. Sadece sizi dibe çeken sorunlarınız, düşünceleriniz ve yaşadığınız olumsuz deneyimlerle ilgili bir rehberlik yapma amacı taşır. Bu da, elbette, ancak sizin eyleme geçmenizle işe yarayabilecek bir rehberliktir.

Kitabın yazarları, Albert Ellis ve Robert A. Harper, Düşünsel Duygulanımçı Davranış Terapisi adını verdikleri bir terapi metodu kullanıyorlar. Terapi yaptıkları hastalarının, kendileri ve hayatları hakkındaki olumsuz düşüncelerini olumluya çevirebilmek için diğer psikiyatrist ve psikologlardan daha farklı yöntemler benimsiyorlar. Diğerlerinin daha edilgen yöntemlerinden farklı olarak, kişinin yaşadığı duygusal soruna hemen müdahaleyi seçiyorlar. Daha direkt olarak, insanların düşüncelerindeki aptallığı, saçmalığı ve çılgınlığı yüzlerine vurarak onlarda farkındalık yaratmaya ve onları daha mantıklı, daha olumlu düşünmeye yönlendiriyorlar.

Akılcı Yaşam Kılavuzu, duygusal problemlerinize başedebilmeniz için neler yapmanız gerektiğini, çoğunlukla, yazarların hastalarıyla yaptıkları terapilerden yola çıkarak anlatıyor. Yazarlar, kitapta anlattıkları terapi hastalarının benzer sorunlarla karşılaşmanız durumunda size de yol gösterici tavsiyelerde bulunuyor. Bunu ise psikoterapide ve psikolojide kullanılan karmaşık kavramlarla değil uzman olmayanların da anlayabileceği basit bir dille yapıyorlar.

Bu kitap ilk baskısının yapıldığı 1961 yılından bu yana psikoterapide bir devrim yarattı ve birçok insana duygusal sorunlarıyla başetmelerinde yardımcı oldu. Siz de diğer kişisel gelişim kitaplarından farklı, sorunlarınızın üstesinden gelmeye yardımcı olacak rehber bir kitap arıyorsanız, *Akılcı Yaşam Kılavuzu* doğru bir seçim olacaktır.

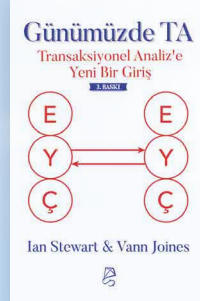
GÜNÜMÜZDE TA

Transaksiyonel Analiz'e Yeni Bir Giriş

Ian Stewart ve Vann Joines

Çeviri Editörü: Prof. Dr. Füsün Akkoyun

978-605-69360-4-3
3. Baskı, Temmuz 2019
15x23 cm
500 sayfa



Transaksiyonel Analiz (TA) insan ilişkilerini, kişiliklerini ve iletişimini anlamak için bir modeldir. İlk olarak Dr. Eric Berne tarafından geliştirilmiştir.

TA, çok-satan *Games People Play* ve *Born to Win* adlı kitaplarla 1960'larda ve 1970'lerde dünya çapında üne kavuştu.

O zamandan bu yana TA büyümeye devam etti. Teori genişletildi, yeniden değerlendirildi ve gözlem yoluyla test edildi. Berne'in 1970'deki ölümünden sonra TA pratisyenleri günümüzde disiplinin merkezi haline gelmiş yeni kavramlar ve teknikler ortaya attılar. Günümüzde TA psikoterapi, danışma, eğitim, iletişim ve yönetici yetiştirme gibi çok çeşitli alanlarda profesyonel bir yaklaşım olarak uluslararası alanda tanınmıştır.

Bu tümüyle gözden geçirilmiş çok-satan kitaplarının ikinci edisyonunda Ian Stewart ve Vann Joines sizi GÜNÜMÜZÜN Transaksiyonel Analiz gücüyle tanışıyor. TA'nın güncel fikirlerini birçok resimli örnekle, anlaşılabilir ve kolay okunan bir dilde sunuyorlar.

Günümüzde TA, kendi kendine öğrenim veya üniversite derslerinde kaynak olarak kullanım için uygundur. ITAA'nın resmi "101" temel sınavı için güncel müfredatın tamamını da içermektedir.

Kişiler ve grupların kullanımı için ALIŞTIRMALAR kitap boyunca bulunabilir. Yazarlar şöyle der: "Bu egzersizleri tamamladığınızda kendiniz hakkında, okumaya başladığınız ilk andan daha fazla şey bildiğinizi fark edeceksiniz. Ve TA'yı kendiniz için kullanarak onu olabilecek en etkili biçimde öğreneceksiniz."

Çocuklar, Gençler ve Yetişkinler için

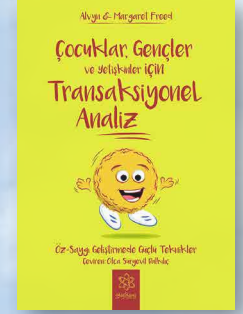
TRANSAKSİYONEL ANALİZ

Öz-Saygı Geliştirmede Güçlü Teknikler

Alvyn Freed ve Margaret Freed

Çeviren: Olca Sürgevil-Dalkılıç

978-605-4665-21-1
1. Baskı, Eylül 2016
21 x 29,7 cm.
500 sayfa



Bu kitap; gençlere öz-saygı geliştirme, başkalarına saygı duyma, bireysel ve sosyal sorumluluk, eleştirel düşünme ve bağımsız karar verme gibi konularda yardım etmede ideal bir kaynak olduğunu kanıtlamıştır. Herkesin öğrenme ve gelişme kapasitesi olan eşsiz bireyler olduğuna inanan bu kitap, dünya üzerinde yüzbinlerce evde popüler olmasının yanı sıra, binlerce sınıfta düzenli olarak kullanılmıştır.

Çocuklar, Gençler ve Yetişkinler için Transaksiyonel Analiz kitabında birçok konu genişletilmiş ve yeni kavramlar tanıtılmıştır. Dr. Freed'in TA for TOTS kitabında kullandığı ve oldukça popüler ve yararlı olmuş, iyi hissettiren olumlu temas iletileri (*Sıcak Yumoşlar*) ve kötü hissettiren olumsuz temas iletileri (*Soğuk Dikenliler*) kavramları bu kitapta mevcuttur. Bu kitap özellikle 9-14 yaş grubu gençler için idealdir.

Yeni çıkan kitaplarımızdan ve kampanyalardan haberdar olmak için;

goo.gl/akpJyS

linkini ziyaret edin

veya aŐağıdaki kare barkodu akıllı telefonunuza okutun



www.eksikitaplar.com