

# HAYATI "EVET AMA" FORMÜLÜ İLE YAŞAMAK

*Prof. Dr. Mustafa Koç*

*...Geleceğin Fikirleri...*



# HAYATI "EVET AMA" FORMÜLÜ İLE YAŞAMAK

**Yazar:** Prof. Dr. Mustafa KOÇ

**ISBN:** 978-605-81351-0-9

*Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.*

---

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi'ne aittir. Vizetek izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın Okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

---

**Yayın Koordinatörü:** Ferit RESULOĞULLARI

**Kapak Tasarımı & Mizanpaj:** Sadık HANGÜL

**1. Baskı:** Ankara - Eylül, 2018

**Baskı:** Ayrıntı Basımevi

İvedik Organize Sanayi Bölgesi 28. Cad. 770 Sok. No: 105/A

Yenimahalle / ANKARA

**Tel.:** (0312) 394 55 90-91

**Yayıncı Sertifika No:** 41575

**Matbaa Sertifika No:** 13987

**İletişim:**

Harbiye Mah. Hürriyet Cad. No: 56/A Dikmen Çankaya/ANKARA

**Tel.:** (0312) 482 00 11

**Web:** www.vizetek.com.tr

**E-mail:** vizetekyayincilik@gmail.com

# HAYATI “EVET AMA” FORMÜLÜ İLE YAŞAMAK

*Prof. Dr. Mustafa Koç*



## Önsöz

İnsanın kendisini ve diğer insanları anlaması için okumaya, gözlem yapmaya, araştırmaya, paylaşmaya ve bunların yanında yazmaya da ihtiyacı vardır. Yazmak hem bir ihtiyaç hem de bir sorumluluktur. Yazmak bireyin sahip olduğu anlayışı, deneyimleri ve bilgileri test etmeye tabi tutmasının yanında, aynı zamanda yazılanlar, açıklanmakta zorlanan ya da açıklandığı halde test edilmeye gerek duyulan durumlar için bir referans kaynağıdır. Bu kitap uzun bir süre boyunca ortaya çıkan durumlara yönelik yazılan yazılardan oluşmaktadır.

Daha önce hiçbir şekilde fili tanımayan ya da bilmeyen beş görme engelli bireye file dokunarak bir fil tanımı yapmaları istenmiştir. Filin sırtına, hortumuna, ayağına vb. yerlerine dokunan bireyler dokundukları bölgeye göre bir fil tanımı yapmışlardır. Her beş bireyin de yaptığı fil tanımı doğrudur fakat eksiktir. Bizim yapacağımız şey, birini merkeze alıp fil budur demek yerine her bir bireyin yaptığı tanımı birleştirebilecek bilgiye, beceriye ve tutuma sahip olmaktır.

Psikoloji alanında çalışan her bilim adamının insanı ve insan davranışlarını açıklamaya yönelik kendi görüşleri vardır. Bu diğer bilim insanlarının ortaya koyduğu açıklamaları yok sayma ya da gereksiz kılma anlamına gelmemektedir. Aradaki tek fark önceliklerdedir denebilir. Örneğin bir kuramcı insanı anlamak ya da insanı tanımlamak için öncelikli olarak biyolojik faktörleri merkeze alırken bir başka kuramcı ise bu süreçte önceliğin sosyal faktörlerde olduğunu söyleyebilmektedir.

Biyolojik faktörlerin öncelikli olduğunu söyleyen bilim adamı insanı tanımlamada sosyal faktörleri inkâr ettiği anlamına gelmediği gibi diğeri de biyolojik faktörleri reddetmez.

İnsan ruh sağlığını anlama ve iyileştirme sürecinde de benzer bir durum söz konusudur. Bana göre, insan ruh sağlığını bozan en temel unsurlardan biri yaşadığı ve hissettiği duyguları uygun bir şekilde dışa vuramamasıdır. Yaşanılan ve hissedilen duygular bastırılarak bireyin iç dünyasında çözülmeye çalışılıyor. Herhangi bir deneyim sonucunda bireyin hissettiği olumsuz ve güçlü bir duyguyu dışa vurmadan yaşaması düdüklü bir tencerede yemek yapmaya benzer. Eğer aşçı tencerenin içinde oluşan basıncı uygun bir şekilde uygun bir zamanda dışa çıkmasını sağlayamaz ise tencere patlar. İnsanlarda hissettikleri bu güçlü ve olumsuz duyguları uygun bir zamanda ve uygun bir şekilde dışa vurmadığı zaman çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkması için bir anlamda en uygun zeminin oluşmasına katkı sağlıyor denilebilir. Teknolojinin gelişmesi bireyin kendisi ile baş başa kalma süresini artırmıştır. Olumsuz duygular ile uzun süre baş başa kalan kişi ister istemez sanal kimlikler oluşturarak duygularını ifade etmeye çalışmaktadır. Bu bireyin kendine yabancılaşması gibi daha büyük bir sorunu ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda günümüz insanının en temel sorunu ya da günümüz insanının ruh sağlığını bozan en temel unsur, yaşadığı olumsuzlukların üstesinden gelmek ya da duygularını ifade etmek için seçtiği yöntemlerin kendisidir. Duygularını ifade edemeyen bir bireyin bastırıldığı duyguların oluşturduğu psikolojik baskıdan kurtulmak için konversiyon bozukluğu yaşaması buna güzel bir örnektir.

Bu kitabın, yaşadıklarını uygun bir şekilde ifade etmek isteyip bunu başaramayan, sırf bu yüzden ruh sağlığı bozulmuş ve hayatı el freni çekilmiş bir araba gibi yaşamak zorunda kalan insanlara yardımcı olmasını dilerim...

## İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	5
------------	---

### BÖLÜM 1: RUH SAĞLIĞINI ANLAMA VE KORUMA

1.1. Korkmadan ve Sınırını Aşmadan Kendi Olabilmek.....	9
1.2. Sorumluluk.....	10
1.3. Haz Erteleme .....	12
1.4. Kendimizden Kaçmanın Bedeli .....	14
1.5. Kişiliğimiz ve Fiziksel Sağlığımız .....	16
1.6. Psikolojik Mahkûmun Gardiyanları: Şikâyet-Eleştiri-Suçlama.....	19
1.7. Hayatı “Evet Ama” Formülü ile Yaşamak .....	21
1.8. Beklenti Zengini Fakirler.....	23
1.9. Çelişki ve Çelişkilerimiz.....	24
1.10. İçimdeki Ben .....	27
1.11. Ruh Sağlığım için Ne Yapabilirim.....	28
1.12. Affetmek: İyi İnsanların İntikamı.....	31
1.13. Duyguları Dışa Vurmak .....	33
1.14. Ölüme Bile Anne Olmayı Başarabilmek .....	34
1.15. Gelin-Kaynana Cephelerinde Bitmeyen Savaş.....	36
1.16. Sevgi İyileştirir .....	38
1.17. Duygu Durumunu İyileştirme Yolları .....	40
1.18. Derin Sessizliğin Psikolojisi.....	42
1.19. Hikâyemde Başrol Oynuyordum .....	43
1.20. Beynimiz ve Biz: Kim Kimi Yönetiyor .....	45
1.21. Öngörmek Kontrol Etmenin Ön Koşuludur.....	48
1.22. Sizin Hikâyenizin Başlığı Nedir?.....	49
1.23. Sorular: Cevapları ve Sonuçları .....	51
1.24. Taşıyan ya da Taşınan Olmak.....	53
1.25. Umudu Bastırmak.....	55
1.26. Yüklerden Kurtulma Zamanı.....	57

### BÖLÜM 2: AİLE VE ÇOCUK

2.1. Ben Yaşamadım O Yaşasın .....	61
2.2. Sevgisiz Büyüyen Çocuklar .....	63
2.3. Başarısızlık Korkusuna Kurban Edilmiş Yetenek ve Bilgi Denizleri.....	65

2.4. Pedagojik İşkence: Kıyaslama .....	66
2.5. Seçme Şansı Ellerinden Alınmış Çocuklar .....	69
2.6. Damgalama: Yetenek ve Bilgi Denizlerini Kurutma Yöntemi .....	71
2.7. Motivasyon .....	73
2.8. Beklenti Mahkûmu Çocukların Duygusal Fırası .....	75
2.9. Çocuklarda Saldırganlık ve Önleme .....	78
2.10. Beni Ben Yapın ve Beni Bana Sevdin .....	82
2.11. Nasıl Öğreneceğini Bilmediğimiz Çocuklar .....	85
2.12. Sosyal ve Psikolojik Dilenciye Dönüşen Çocuklar: Değer "Sizsiniz" .....	88
3.1. Ölüm Çocuklara Nasıl Anlatılmalı? .....	91

### BÖLÜM 3: FARKINDALIK

3.2. Çocuğa Evlat Edinildiği Ne Zaman ve Nasıl Söylenmeli .....	95
3.3. Yaz Tatili ve Genetik Mirasımız.....	99
Çocuklarla Birlikte Kamp Yapın:.....	100
Bir Sebze ya da Meyve Yetiştirin ve Yiyin:.....	100
Uçurtma Uçursunlar:.....	101
Ateşböceği Yakalasinlar: .....	101
Çocuklarla Birlikte Yürüyüş Yapın:.....	101
Çocuklar Kendi Aralarında Su Savaşı Yapsınlar:.....	102
Limonata Satsınlar: .....	102
Hayal Kursunlar:.....	102
Araba Yıkasinlar Bahçe Sulasinlar.....	103
Kuşlara Yem Versinler:.....	103
3.4. Sınavda Duygular Sizi Değil Siz Duyguları Yönetin .....	104
3.5. "Karne=Ben" Değilim .....	106
3.6. Huzurun Tarifi.....	108
3.7 11 Adımda Üniversite .....	109
3.8. Beynimizin Hamalı Bedenimiz Yükümüz ise Duygular.....	112
3.9. Kişiliğın Yazgısı.....	115
3.10. Suçlamanın Sorumsuzluğu .....	116
Kaynaklar .....	118