

ISSN: 2459 - 072X

psiko hayat



BİR ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINIDIR



KIŞ 2024

VIL 14 • SAYI:24 • ÜCRETSİZDİR

www.psikohayat.com

Umut

Güzel Görüp, Güzel Düşünün!

Nevzat Tarhan

Aktif Bir Adanmışlık Olarak Umut

Tayfun Doğan

Umut: Hayatı Ustaca Yaşama Becerisi

Fatmanur Erdoğan

Umudu Yeniden Keşfetmek

Zeynep Gümüş Demir

Özel Röportaj: Erol Göka



ÜSKÜDAR DİŞ
HASTANESİ

“GÜLÜMSETEN KALİTE”



ÜSKÜDAR DİŞ HASTANESİ AÇILDI!

Her yaşta sağlıklı gülümsemeniz için
Üsküdar Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi
akademik uzman kadromuzla daima yanınızdayız.

SGK
ANLAŞMALI
HASTANE



- Ağız, Diş ve Çene Radyolojisi
- Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi
- Genel Anestezi/Sedasyon
- Endodonti
- Ortodonti
- Pedodonti
- Periodontoloji
- Protetik Diş Tedavisi
- Restoratif Diş Tedavisi

0216 633 25 25



Üsküdar Diş Hastanesi



bilgi@uskudardishastanesi.com



uskudardishastanesi.com





Merhaba,

Mevlâna Hazretlerinin dile getirdiği rivayet edilen çok güzel bir söz var: “Umut hiç bitmeyen bahar mevsimidir. İçinde kar da yağar, fırtına da kopar. Ancak çiçekler hep açmaya devam eder...” Yaşamın bizlere armağan ettiği tüm güzelliklerinin yanında sunduğu karmaşasına, acılarına ve hüznlerine rağmen umut yüz yıllardır hep var, olmaya da devam edecek. PsikoHayat ailesi olarak biz de böylesine önemli bir konuyu özel sayı haline getirdik ve bilimsel bakış açısı ile umudun derinliklerine yelken açtık.

Üniversitemizin Kurucu Rektörü ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan, dergimize verdiği özel röportajda ‘güzel görüp, güzel düşünerek’ başımıza gelen kötü olaylarla ve hastalıklarla daha iyi mücadele edebileceğimizi anlattı. Prof. Dr. Tarhan, iyimserliğin olumlu beklentileri arttırmanın yanı sıra diğer insanlar için rol model olacak bir davranışı ortaya çıkarması bakımından toplumsal bir iyi niyeti de beraberinde getirdiğine dikkat çekti.

İletişim Stratejisti Fatmanur Erdoğan da yazısında umut duygusunu geliştirmenin hayatı ustaca yaşayabilme becerisinde nasıl rol oynadığını konuyla ilgili araştırmalar yapan dünya çapındaki uzmanlardan örneklerle açıkladı. Erdoğan’ın “Umutlu insan, amaçlarına ulaşmak için azim gösterir, çabalar, planlar yapar, hedefe ulaşmak için motivasyonunu diri tutmaya bakar. Onlar bilirler ki ümitli olmadan başarılı olmak kolay değildir” şeklindeki sözlerinin altını özellikle çizmek isterim.

Gabriel Marcel’in felsefesine atıfta bulunan Gazi Üniversitesinden Prof. Dr. Emel Koç ise ünlü filozofun umudun bir yaşam biçimi olmasının yanında arzu ve iyimserlik ile karıştırılmaması gerektiğine dikkati çektiğini belirtirken insanın “kendini inşa etme” serüveninde yolunu kaybedebileceğine de vurgu yaptı.

Üsküdar Üniversitesi öğretim üyesi Dr. Zeynep Gümüş Demir, “Umudu Yeniden Keşfetmek” başlıklı yazısında yaş aldıkça umudumuzu nasıl koruyabileceğimizi maddeler halinde sıraladı. “Yalnızlık ve Umut” kitabının yazarı Prof. Dr. Erol Göka da “umutsuz yaşanmaz!” diyerek ümitsizliğe kapılmanın bir bakıma hayati önem taşıyan bir davranış biçimi olduğunu ifade etti. Kendisiyle gerçekleştirdiğimiz söyleşiyi ilgiyle okuyacağınızı umuyoruz.

24. özel sayımızda daha birçok isim, umuda farklı perspektiflerden bakarak siz değerli okuyucularımıza daha mutlu ve huzurlu bir yaşamın şifrelerini vermeye çalıştı. Pozitif psikoloji üzerine önemli çalışmalar yürüten Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Tayfun Doğan’a bu önemli çalışmadaki emekleri için özel bir teşekkürü borç biliriz. Umudun hayatınızdan hiç eksik olmaması dileğiyle...

Sevgiyle kalın
Tahsin AKSU

4 Güzel Görüp Güzel Düşün!



46 Umut ve Fiziksel Sağlık



1	Editörden
4	Güzel Görüp, Güzel Düşünün Prof. Dr. Nevzat Tarhan
11	Aktif Bir Adanmışlık Olarak Umut Prof. Dr. Tayfun Doğan
14	Umut: Hayatı Ustaca Yaşama Becerisi Fatmanur Erdoğan
18	Psikolojik Sağlamlığa Giden Bir Yol: Umut Dr. Kudret Eren Yavuz
21	Gabriel Marcel Felsefesinde Mutlak/Koşulsuz Umut Prof. Dr. Emel Koç
25	“Umuttan” Umutlanmak Prof. Dr. Ahmet İnam
28	Umut Yaşamaktır Melek Ertaş
29	Öznel İyi Oluş Kaynağımız Umut Nazlıcan Aslan
32	Endişe, Düşünüp Durma, Dikkat Kontrolü ve Umut Adil Kaval
37	Ruhun Özü; “Umut” Onur Yukar
40	Sabır ve Umut: Birbirinden Beslenen İki Karakter Gücü Doç. Dr. Mebrure Doğan
45	Neyi Umut Edebiliriz? Ya da Neyi Umut Edelim? Sevgi Çınar

Yayıncı
Üsküdar Üniversitesi

Sahibi
Üsküdar Üniversitesi adına
A. Furkan Tarhan

Genel Yayın Yönetmeni
Tahsin Aksu

Yazı İşleri Müdürü
Şaban Özdemir

Editör
Fatma Özten

Bilgi İşlem
Hakan Özdemir

Sağlık Haberleri
Simge Yıldırım Yurğa

Dış Haberler
Zeynep Güçlücan

Danışma Kurulu
Nevzat Tarhan, Oğuz
Tanrıdağ, Mehmet Zelka,
Sevil Atasoy,
Hüsnü Erkmen, Nazife
Güngör, Nesrin Dilbaz,
M. Emin Ceylan,
Tayfun Uzbay,
Oğuz Karamustafaloğlu,
Selma Doğan,
Semra Baripoğlu,
Yıldız Burkovik

Katkıda Bulunanlar
Nevzat Tarhan
Tayfun Doğan
Erol Göka
Fatmanur Erdoğan
Kudret Eren Yavuz
Emel Koç
Ahmet İnam
Melek Ertaş
Nazlıcan Aslan
Adil Kaval
Onur Yukar
Mebrure Doğan
Sevgi Çınar
Şerife Işık
Zeynep Gümüş Demir
Aylin Demirli Yıldız
Şeyda Betül Kılıç
Sinem Tarhan
Nevin Nursaçan
Hale Yacı
Sude Canlı
Gül Nida Özçelik
Zeynep Demir
Gonca Anıl
Gülsevin Garip
Sandip Roy

Tasarım

MADWORKS

Esentepe Mah. Kore Şehitleri
Cad. No:45 Daire:9
Şişli / İstanbul
Tel: 0543 MADWORK
0543 623 96 75
www.madworksistanbul.com

Basım Yeri
İMAK OFSET BASIM YAYIN
TİC. VE SAN. LTD. ŞTİ.
Akcaburgaz Mah. 137. Sok. No:
12 Esenyurt / İstanbul
Tel : +90 212 656 49 97
www.imakofset.com.tr

Yayın Türü
Sürekli yayın, 3 ayda bir yayınlanır,
ücretsiz dağıtılır.

Yönetim Yeri
Altunizade Mah. Üniversite Sokağı,
No: 14 PK: 34662
Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Bilgi Hattı
0216 418 15 00
0216 633 06 33
0212 270 12 92
0212 400 22 22

Web
www.epsikiyatri.com
www.npistanbul.com
www.tarhan.org
www.noropsikiyatri.com
www.psikohayat.com
www.uskudar.edu.tr

e-posta: yayin@uskudar.edu.tr



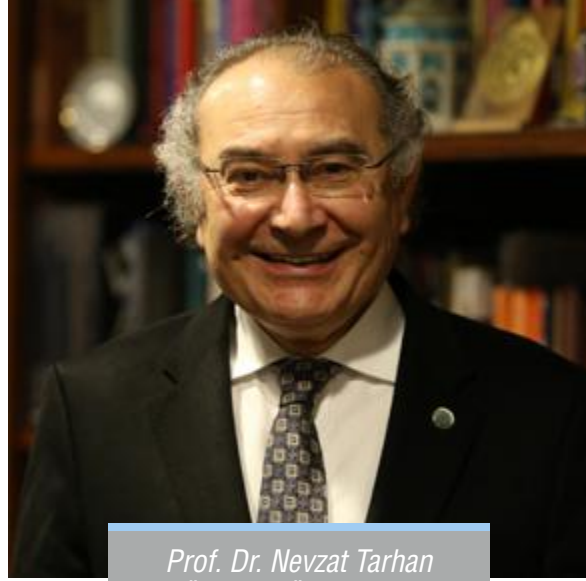
14 Umut: Hayatı Ustaca Yaşama Becerisi



21 Gabriel Marcel Felsefesinde Mutlak/Koşulsuz Umut

- 46 Umut ve Fiziksel Sağlık
Prof. Dr. Şerife Işık
- 48 Umudu Yeniden Keşfetmek
Dr. Zeynep Gümüş Demir
- 51 Umut: Hedefe Giden Yol
Doç. Dr. Aylin Demirli Yıldız
- 56 Prof. Dr. Erol Göka ile "Umut" Üzerine Röportaj
- 65 Umutsuzluk: Ölümcül Bir Hastalık
Şeyda Betül Kılıç
- 69 Umut Her Zaman Var
Doç. Dr. Sinem Tarhan
- 72 "Yaşamakta Ayak Direyeceksin"
Nevin Nursaçan
- 75 Nedenleri ve Sonuçlarıyla Umutsuzluk
Dr. Hale Yacı
- 77 Umut Bilinci
Sude Canlı
- 79 Umuda Tutunmak
Gül Nida Özçelik
- 83 Masallar ve Umut
Zeynep Demir
- 87 Ne Kadar Umutlusunuz? Umut Ölçeği
- 88 Esperanza
Gonca Anıl
- 91 Umut Hakkında Kim Ne Dedi?
- 93 Umut Hakkında Bilinmesi Gerekenler
Gülsevin Garip
- 97 Umudun Değeri
Dr. Sandip Roy

GÜZEL GÖRÜP, GÜZEL DÜŞÜNÜN!



*Prof. Dr. Nevzat Tarhan
Üsküdar Üniversitesi
Kurucu Rektörü, Yönetim
Üst Kurulu Başkanı*



Güzeli görüp güzeli düşünmek, başta hastalıklar olmak üzere bütün sıkıntılara iyimser bir bakış açısıyla yaklaşmak, biyolojik açıdan daha rahat ve daha sağlıklı olmamızı sağlar. Beynimizin ürettiği bu salgılar iyileşme hızını %40-50 oranında artırır, hayattan zevk alma yolunda bize hız kazandırır.

Güzel görüp, güzel düşünmenin ümit ve iyimserlik duygularıyla sıkı ilişkisi vardır...

İnsanın psikolojik doğasında en ufak bir ihtimalle dahi olsa umutlanma eğilimi vardır. Bu eğilim bizi harekete geçiren, ayakta tutan güçtür. Motivasyonun en önemli şartlarından birisi, beklenti duymaktır. **Ümit, kişiyi olumlu duygulara taşıyan bir duygu olduğu için duygusal zekânın da ilk basamaklarından**

birisidir. Ümidi olan kişi, kendisini harekete geçirebilir, hedeflerini gerçekleştirebilir. İnsanın geleceğiyle ilgili güzel hayaller kurabilmesi, ümit duygusuyla ilgilidir.

Ümit, insanı aydınlığa çıkarır

Ümit duygusunda gizli bir psikoloji yasası vardır: Beklentisi olan insanın karşısına farklı fırsatlar çıkar. 'Şanslı' diye bilinen kişilerin en ufak detayları fark etmeleri ve bunlara büyük bir ümitle bağlanmaları sonucunda başarılı olduklarını söyleyebiliriz. Bu yönüyle **ümit duygusu, insanın mutlu olmasında en temel etkenlerden birisidir.**





Çünkü bu duyguda insanı karanlıktan aydınlığa çıkaran bir yan vardır.

Umudun, sevgi ve güven duygularıyla yatay ilişkisi söz konusudur. Birbirleriyle bağlantılı olan bu hisler, büyük işler başarmak isteyenler ve hayata tutunmakta güçlük çekenler için çok önemlidir. Bizler, depresyon hastalarına terapi seanslarında, iç ve dış dünyayı algılama, gelecek hakkında olumlu düşünme eğitimi veririz. Bunu yapabilmek için, ümit duygusunun muhakkak ayağa kalkması gerekir.

Ümitvar olmak yenilgiyi kabul etmemektir

Ümidi artırmanın yolu, insanın olumlu taraflarını, geçmiş başarılarını görebilmesinden geçer. Böylece iyimserlik doğar. İyimserlik, güzeli görmeyi sağladığı için olumlu beklentileri artırır. Yapıcı insanlar, zor duruma düştükleri, etraflarındaki kişiler tarafından terk edildikleri ve hiçbir alternatifleri kalmadığı zamanlarda bile başkalarına iyi model olabilenlerdir. Umudunu saklı tutanlar, gerektiğinde yola tek başlarına devam edebilirler. Bu müspet tavırları da ancak ümit sağlayabilir. **Ümit aynı zamanda bütünleştirici özelliğe sahip bir erdemdir. Zor zamanlarda insanları, aileleri, toplumları ayağa kaldırmaya yetecek kadar kuvvetli bir rüzgârdır.** Çünkü ümitvar olmak, yenilgiyi kabul etmemek demektir.

Ümidin kötüye kullanımı

Ümitsiz insan çabalamaz, gayretsizdir. Ümitsizlik bizi sığır ayağına yaklaştırır. Ancak ümit tek başına sadece kısa süreli bir hareket sağlayacağından, emellerle birleşmelidir ki bizi sonuca ulaştırabilsin.

Yaşadığımız zamanlarda 'emel' kavramı projenin karşılığıdır. Ümit duygusu besleyen insanın, tutkulu projeleri vardır. Falcılar bunu iyi bilir ve kullanırlar. Mesela, falcı kendisine gelen kişi bir kadınsa farklı, erkekse farklı şeyler söyler.

Yüzlerce yalanı, insanların beklentilerine göre sayar. Mesela kadınlara ekseriyetle, "Sen çok duygusalsın. Birisini seviyorsun ama başın dertte. Merak etme, o da seni sevecek" derler.

Bu sözlerin münecime başvuran bir kadın için doğru olma ihtimali çok yüksektir. Buna benzer ifadeler, bütün kadınları etkiler ve falcının yaşadıklarını bildiğini düşündürür. Eğer gelen kişi erkekse, falcı hayatla ilgili genel istekleri sıralayarak bir şeyler söyler: "Sen zengin olmak için elinden geleni yaptın. Yakında muradına ereceksin. Herkes zekâna hayran kalacak" gibi ifadeler her erkeğin içindeki ümidi harekete geçirir.

İnsanların umutlarını tahrik ederek, bilmedikleri şeyler hakkında konuşan ve haksız kazanç elde





Karanlığın en koyu olduğu an,
aydınlığın en yakın olduğu zamandır.

-Muhyiddin İbn Arabi



eden kişilere karşı uyanık olmak ve ümidin kötüye kullanımına fırsat vermemek gerekir.

Ümit ve iyimserlik duygusu depresyona karşı koruyor

Bu iki duygu, birbiriyle kardeştir ve genelde beraber bulunur. Kariyer planlama uzmanları gençlere; “Kötümser insanların önlerine çıkan fırsatları felakete, iyimser insanların ise felaketleri fırsata dönüştürdüğünü” söylerler.

Bu beceri mantıksal değil duygusal bir beceridir ve beynin duygu alanının eğitilmesini gerektirir. Sorunları doğru karşılama adına bu beceri çok önemlidir.



Sigorta poliçeleri pazarlayan kişiler üzerinde yapılan bir araştırmada karamsar olanların kısa sürede işi bıraktıkları görülmüş, iyimser olanların ise kötümser olanlara göre çalıştıkları süre içinde iki misli satış yaptıkları saptanmıştır. İyimser insanlar yaşanan başarısızlığı değiştirilebilir bir nedene bağlarlar, kötümser insanlara göre ise bütün bunlar değiştirilemez nedenlere bağlıdır. İyimser insanlarda hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklenti vardır. **İyimserlik, duygusal beceri açısından kişiyi yılgınlığa, umutsuzluğa ve depresyona karşı koruyan bir tutumdur.**

İyimser insanların zihinsel kavgaları ileriye dönük ümidi artırırken, kötümser insanların zihinsel kavgaları ümidi azaltır. Kötümser insanlar yenilgiyi telafi edilemez bir sonuç olarak görürler. İyimser insanlara göre ise, her şeyin bir telafisi olabilir. Başarısızlık karşısında umudu az olan öğrenciler işin ucunu bırakırken, umudu yüksek olan öğrenciler “Başarısızlık yoktur, sonuçları vardır” şeklinde düşünürler. **İyimser görüş, her şeyin iyi yönüne bakabilme becerisi kazandırdığı için başarıya götürür.** Böyle bir düşünce biçimi duygusal ve zihinsel kaynakları da harekete



geçirir. Kişi, psikolojik düzenlemeleri yapar; sorunları küçük parçalara böler ve çözüm üretir. Böylece daha az depresif, daha az sıkıntılı ve kaygılı olur.

Ümit, hedefe ulaşmak için gerekli irade ve yöneme sahip olma inancı olarak da tanımlanır. Böyle bir inancı taşıyan kişi yaptığı A planı başarısız olursa B planını devreye sokar yine hedefine yürür. Hedefini gerçekleştirme becerisi olan kişiler böyle kişilerdir.

Güzel düşünün, beyniniz morfin salgılasın...

Doğru ve güzel düşünmenin iyileştirici etkisine bir örnek:

Başı ağrıyan bir grup insana bildiğimiz türden bir ağrı kesici, bir başka gruba da plasebo (taklit ilaç) verildi. Plasebo ile baş ağrıları geçen insanlara, morfini engelleyen “naloksan” adında başka bir madde daha verildi. Bu madde verildikten sonra, plasebo ile geçen baş ağrıları nüksetti. Araştırmacılar bu deneyden şöyle bir sonuç çıkardılar: Başı ağrıyan ve kendilerine gerçek ilaç yerine plasebo verilen gruptaki deneklerin,

ilaç aldıklarına inanmaları vücutlarında endorfin denilen bir iç morfinin salgılanmasını sağladı. Bu madde baş ağrılarının geçmesine sebep oldu. Deney sonunda telkinin iyileşmelerdeki rolü, biyolojik bir temele dayandırılmış oldu.

Güzel görüp güzel düşünmek, başta hastalıklar olmak üzere bütün sıkıntılara iyimser bir bakış açısıyla yaklaşmak, biyolojik açıdan daha rahat ve daha sağlıklı olmamızı sağlar. Beynimizin ürettiği bu salgılar iyileşme hızını %40-50 oranında artırır, hayattan zevk alma yolunda bize hız kazandırır.

Kimyasal ileticiler

İnsanlar iletişim içinde bulunurken birbirlerinin beyin hücreleri arasındaki ağları (network) değiştirirler. Beynimizdeki bilgi akışı ise kimyasal ve elektriksel ileti ile gerçekleşir. Ruhsal hastalıkların sebepleri olarak kimyasal ileticilerin miktarının, metabolizmaların bazen azaldığı, bazen de arttığı bilimsel araştırmalarla belirlenmiştir. Beyinde serotonin, asetilkolin, dopamin, noradrenalin, adrenalin, GABA, glutamak gibi 70 civarında



kimyasal iletici tanımlanmıştır. Bu kimyasal ileticiler aminoasitlerden yapılır. Aminoasitler Karbon (C), Hidrojen (H), Oksijen (O), Azot (N), Kükürt (S) ve Fosfor (P) elementlerini içerir.

Bazı kimyasal ileticilerin arızalanması sonunda ortaya çıkan hastalıklar şunlardır:

Asetilkolin: Hafıza ve öğrenmede önemli rol oynar. Alzheimer, Parkinson gibi hastalıklarda bu sistemde bozulma, yozlaşma vardır.

Dopamin: Şizofrenide bu sistemde bozulma dikkati çeker.

Noradrenalin, Adrenalin: Heyecan, korku, sıkıntı durumlarında artış gösterir. Panik hastalığı ve depresyonun bazı türlerinde rol oynar.

Serotonin: Davranış kontrolü, uyku, iştah, cinsel yaşam gibi ruh halimizin biyolojik boyutunda önemli rol oynar. Serotonin alıcılarında işlev bozukluğu olduğunda depresyon, saldırganlık, titizlik hastalığı, unutkanlık, uyuşturucu bağımlılığı, akıl hastalıkları gibi birçok sağlık problemi ortaya çıkar.

GABA: Kimyasal ileticiler arasında baskılayıcı role sahiptir. İç salgı bezlerinin düzenlenmesinde rol oynar. Epilepside, kaygı bozukluğunda, sıkıntılı ruh halinde önemli payı vardır. Diazem türü ilaçlarla bu sisteme tesir ederek sıkıntı giderilmeye çalışılır.

Ümidi olanın sabrı da vardır

Sabır, ümit duygusu ile yaşama sevincinden beslenen bir histir. Bu anlamda sabrın bir tarifi





de değıştirilemeyecek olanı kabullenmektir. Sabit bir vakayı biçim değıştirmesi için zorlamak sabra zarar verir. Tahammülün yıpranamaması için ona ümit duygusu eklenmelidir. Zaten sabırsız kimseler ümitsizliğe ve karamsarlığa yatkın kişilerdir. Ümit duygusu taşıyanlar, kendilerini harekete geçiren ve zorluklara dayanma katsayısı yüksek insanlardır. Dolayısıyla ümidi olanın sabrı da vardır.

Ümit ve sabır paralel duygulardır

Bu sebeple de ümitsiz insanlar, diğer kişilere göre daha acelecidirler. Sabrın göstergesi olan değıştirilemeyen şeyi kabullenmek, ümidin muhafazasına bağlıdır. Pek çok konuda başarılı olamayan, istikrarsız insanlar, sabır duyguları güçlü olmadığı için duygusal zekâsı düşük kimselerdir. Bunlar sık sık iş, meşgale hatta eş değıştirirler. Bu kolaycılık, daha çok çocuklarda görülür. İnsan bir amaç doğrultusunda ilerlerken, her zaman önüne iyi şeyler çıkmayabilir. Bazen, hedefi uğruna hoşlanmadıklarına da katlanması gerekir. Bu da kişinin kendini kandırdığı kısa bir oyundan çok uzun vadeli sabrı doğurur. Zaten mutluluğu hemen yakalamak isteyenler, aceleci insanlardır. İnsanların geneli, mutluluk denildiğinde kısa zamanda edinilen hazları düşünürler. Oysa **insanı mutlu ettiği kadar**

başarılı kılan duygular, sabır ve ümittir.

Üzüntünün ümit duygusuyla ilişkisi

Üzüntüye ümitsizliğin eşlik ettiği durumlarda, çöökkünlük meydana gelir, sonuçta kişi depresyona girer. Bir kişi, üzüntüsünü yeneceğine inanırsa, beyni o olaydan sonra nesneleri 'iyi' ve 'güzel' duruma dahil edecek şekilde algılamaya başlar; olaylar arasındaki anlam bağlarını buna göre kurar. Ümidin kesilmediği bir teessür, insana farklı bakış açıları kazandırarak yaşadığı durumu başka seçeneklerle görmesini sağlar, üretkenliğini artırır. Onu araştırmaya iter, kendisini tanımasına yardımcı olur. Büyük sanat





eserlerine baktığınızda, büyük çoğunluğunun sanatçının üzüntülü bir zamanından sonra ortaya çıktığını görürsünüz. Çünkü üzüntü kişiyi üretken kılan bir duygudur. Ancak buradaki anahtar nokta, üzüntülü kişinin ümidini kaybetmemesidir. Eğer insan mücadeleden vazgeçmezse, vücut da vazgeçmez.

İyimserlik kapasitesi ve strese dayanma ilişkisi...

İnsanda herhangi bir yaşta iyimserlik kapasitesi yüksekse strese dayanma gücü belirgin şekilde artmaktadır. Hayat boyu yaşama bakışı renklendiren, zorluklara göğüs germeyi kolaylaştıran bu özellik, kişilik özelliği haline getirilmelidir.

İyimserlik, ümitli ve olumlu bakış refleksleri kazanmış bir yaşlı, hastalıklar ve aile içi sorunlar karşısında kolay çıkışı yolları bulabilecektir.

İleri yaşlarda romatizma ve kireçlenmelere daha az maruz kalmak için, genç yaşlarda kalsiyumlu gıdaları fazla alarak vücuttaki kalsiyum kapasitesini artırmak önerilir, işte aynı şekilde mutlu ve güzel yaşamak için genç yaşlarda pozitif düşünmeyi yaşam felsefesi yapmak gerekmektedir.

Zor zamanların bütünleştiricisi, ayağa kaldıran kuvvetli rüzgârı

Gizli bir psikoloji yasasını içinde barındıran ümit unutulmamalıdır kişiyi harekete geçiren, ayakta tutan bir güçtür. Kişiyi olumlu duygulara taşımakla birlikte duygusal zekânın da ilk basamaklarından, İnsanın mutlu olmasındaki en temel etkenlerden de birisidir. Bütünleştirici özelliğe sahip bir erdem olmakla birlikte zor zamanlarda insanları, aileleri, toplumları da ayağa kaldırmaya yetecek kadar kuvvetli de bir rüzgârdır. Duygusal bir beceri ümit, iyimserlik bizi umutsuzluk ve depresyon karşısında koruyan birer kalkandır... İyimser bir bakışla, her şeyin iyi yönüne bakabilme becerisi bizi ve beraberimizdekileri de başarıya götüren itici güç olacaktır.

Özetle; güzeli görüp güzeli düşünmek, en başta hastalıklar olmak üzere bütün sıkıntılara iyimser bir bakış açısıyla yaklaşabilmek, biyolojik açıdan daha rahat ve daha sağlıklı olmamızı beraberinde getirecektir...

Hayat varsa Ümit de vardır

Ölüm ve ahmaklık hariç her şeyin çaresi vardır. Arayıp bulmak için ümidi ve iyi olma beklentisini yönetmek gerekir.

Özellikle stresi mutluluğa dönüştürmek istiyorsak ümidi ayakta tutalım.

Aktif Bir Adanmışlık Olarak Umut



Prof. Dr. Tayfun Doğan
Üsküdar Üniversitesi

tayfun@tayfundogan.net

“Bu yükün altında öleceksin dedim hamala. Ölüm kolay, sen umuttan haber ver bana dedi ve ekledi. Umut varsa dünyayı vur sırtıma.”
İlhan Berk

En büyük muvaffakiyetlerin de hayal kırıklıklarının da nedeni olabilecek umuda neden ihtiyaç duyarız? Umuda ihtiyaç duyarız çünkü umutlarımız korkularımızdan, kaygılarımızdan ve acılarımızdan daha büyük olduğu sürece mağlup olmayacağız. Umuda ihtiyacımız var çünkü umudun olduğu yerde mucizeler çiçek açar. Umuda ihtiyacımız var çünkü o, varoluşsal enerji kaynağımızdır; umut eylemin yakıtıdır ve bize devam etme gücü verir. Umuda ihtiyacımız var çünkü Mark Manson'un deyişiyle, balığın suya ihtiyaç duyması gibi zihnimizde hayatta kalabilmek için umuda ihtiyaç duyar; umut zihinsel makinamızın yakıtıdır. Umuda ihtiyacımız var çünkü umutlu olmak, çözüm odaklı yaşamaktır. Umutlu bireyin beyni bir radar gibi çevredeki imkanları, çözüm yollarını ve alternatifleri tarar, bir çıkış yolu bulmaya çalışır. Umuda ihtiyacımız

var çünkü umut bulaşıcıdır, her umut ortak arar ve toplumsal uyanışa katkı sağlar. Umuda ihtiyacımız var çünkü onun zıddı olan umutsuzluk an'ı mutlaklaştırmaktır; sanki içinde bulunan koşullar ve durumlar hiç değişmeyecekmiş gibi düşünmektir. Bir bakıma umutsuzluk, geleceğe ipotek koymaktır. Umuda ihtiyacımız var çünkü başarıya, iyi hissetmeye ihtiyacımız var ve umutlu bir tutum içinde olmak dikkate değer bir başarıdır. Umuda ihtiyacımız var çünkü Jean Paul Sartre'in de vurguladığı gibi umutsuzluk, insanın kendisine karşı hazırlayabileceği suikastların en korkuncudur, umutsuzluk manevi bir intihardır. Umuda ihtiyacımız var çünkü umutsuzluk ölümcül bir hastalıktır. Umuda ihtiyacımız var çünkü umut, insan varoluşunun doğal bir parçası ve sanki umutla doğmuş gibiyiz. Umutsuzluk ise, sonradan öğrenilmiştir, yabancıdır.

Peki bu kadar hayati ve önemli olan umut nedir?

Umut konusundaki çalışmalarıyla ünlü Rick Snyder'a göre umut, arzu edilen amaçlara ulaşabilmek için yollar arama ve bu yolları bulduktan sonra sonuna kadar gidebilmek için motive olma olarak tanımlanmaktadır. Oklahoma

Üniversitesi Umut Araştırma Merkezinden Chan M. Hellman göre ise umut, geleceğin bugünden daha iyi olacağına inanmak ve bunu gerçekleştirebilecek güce sahibim diye düşünmektir. Psikiyatrist Erol Göka da umudu; akılla, iradeyle insanın nesi var nesi yoksa ortaya koyup onca problemin, engellerin, tuzakların arasından geleceğe açılan güzel bir yolu bulmak için araştırması, böyle bir yolun mutlaka olduğu azmiyle asla pes etmemesidir şeklinde tanımlamaktadır. Bu üç tanımın da ortak noktası, bireyin sürece etkin bir şekilde dahil olduğu aktif bir umuttan bahsetmeleridir. Kişinin yarın yağmur yağmamasını umması da bir umuttur ancak bu pasif bir umuttur. Bizim tanımlarda ele aldığımız ve yazı boyunca üzerinde konuşacağımız umut ise aktif bir umuttur. Bu tür bir umut güçlü bir şekilde niyetlenme ve sonucunda harekete geçmedir. Aktif umut; cesaretin, özgüvenin, azmin, iyimserliğin, coşkunun ve güdülenmenin eşlik ettiği bir umuttur. Bu yönü itibarıyla umut, bir duygu, düşünce ve inanç olmasının yanı sıra bir mental beceridir. Dolayısıyla her beceri gibi öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

Neden bazı insanlar daha umutludur?

Rick Snyder'a göre, umutlu olan kişilerin; kendilerini motive edebilme, hedefe ulaşma konusunda yeterli becerilere sahip olduklarını düşünme, köşeye sıkıştıklarında kendilerini "daha iyi günlerin geleceği" tesellisiyle yatıştırabilme, hedeflerine ulaşmak için değişik yollar bulma esnekliğini gösterebilme, imkansızlığı gördüğünde hedef değiştirebilme ve zor bir işi küçük baş edilebilir parçalara bölebileme gibi ortak özellikleri bulunmaktadır. Umutla ilgili değerli çalışmalara imza atmış bir başka isim olan Shane Lopez



de umutlu kişilerin nasıl düşündüklerini şöyle özetlemektedir: "Geleceğim bugünden daha iyi olacak. Bunu gerçekleştirebilecek güce ve yeterliliğe sahibim. Amaçlarıma ulaşabilmem için pek çok yol var ve bu yolların hiçbirisi de engelsiz değil." Bu düşünce tarzına sahip olmak insanları umutlu kılmaktadır. Bunun dışında yüksek sosyal desteğe sahip olmak, öz-yeterlilik düzeyinin yüksek olması, geçmiş olumlu deneyimler, problem çözme becerilerinin yüksek olması ve anlamlı-amaçlı bir yaşam sürüyor olma ve dini inançların güçlü olması umut düzeyi yüksek bireylerin nitelikleri arasında gösterilebilmektedir. Tabii ki umudu öldüren faktörler de söz konusudur. Geçmiş olumsuz deneyimler, umutla ilgili yanlış düşünce ve inançlar, anlamsızlık ve umut kırıcı insanlar umudunuzu söndürebilir.

Bir Aktif Umut Modeli Olarak Witold Pilecki

Pilecki, ülkesi için kahramanca mücadele etmiş Polonyalı bir subaydır. İkinci Cihan Harbi'nde Almanların Polonya'yı işgal etmesiyle birlikte de ülkesi için mücadele etmeye devam etmiştir. Savaş sürerken Nazilerin Polonya'nın gözlerden uzak ücra bir köşesinde küçük bir kasaba şeklinde bir kamp inşa ettikleri haberi duyulur. Bir süre sonra seçkin ve eğitimli Polonya vatandaşları ortadan kaybolmaya başlar. Bunların kampa götürüldüğü düşünülür ancak kampta neler olup bittiği ile ilgili kimsenin detaylı bir bilgisi yoktur. İşte bu noktada Witold Pilecki devreye girer. Bu gözü pek subay, üst komutanlarından kampa sızmak için izin ister. Ancak bu isteği intiharla eş değer görüldüğü için kabul edilmez. O ne yapar eder ve komutanlarını ikna eder. Sokağa çıkma yasağının olduğu bir gün yasağı ihlal eder ve tutuklanarak kampa götürülür.



Pilecki, gönüllü olarak kampa katıldığı bilinen tek kişidir. Kampa girdiğinde her şeyin dışarıdan bilinenlerden daha vahim olduğunu görür. Bu cesur subay, iki yıl boyunca kampta mahkumları örgütleyip bir isyan hazırlığı yapar. Kampın içerisinde Almanlara fark ettirmeksizin adeta bir askeriye gibi ast üst ilişkilerinin olduğu bir sistem kurar. Hasta, sakat, umutsuz, zor durumda olan vatandaşlarına yardımcı olur. Çamaşırların içine iliştiirdiği notlarla kamp içi iletişim ağı kurar. Pillerden ve bulabildiği malzemelerden telsiz ya da radyo benzeri bir araç yapar ve ilk kez dış dünyaya kampla ilgili bilgiler iletir. “Burada her gün yüzlerce insan öldürülüyor lütfen müdahale edin. En azından gaz odalarını bombalayın” der. Ancak beklediği yardım gelmez. Daha sonra kampa Yahudiler gelir. İsyan çıkaramayacağını anlar ve kamptan firar eder. Witold Pilecki’nin hikayesi; azmin, cesaretin ve özgüvenin eşlik ettiği gerçek bir aktif umut hikayesidir.

Umut başarıyı garanti eder mi?

Umut başarıyı garanti etmez ancak Daniel Reardon’un ifade ettiği gibi yolun sonunda kötümserler haklı çıksa bile, iyimserlerin ve ümitvar olanların yolculuğu daha eğlenceli ve keyifli geçmiş olacaktır. Bir başka ifadeyle, umutlu kişi sonuçta kaybetse bile süreçte kazanmış olacaktır. Umutsuz bireyler ise hem süreçte hem de sonuçta olmak üzere iki kez kaybetmiş olacaklardır. Ayrıca aslında umutlu birey, sonuca ulaşmasa bile kaybetmiş sayılmaz. O süreçte pek çok deneyim kazanmış olacaktır ve eğer yeniden yola çıkarsa bu kez daha tecrübeli olarak o yolu yürüyecektir. Nelson Mandela, “Ben hiçbir zaman kaybetmem ya kazanırım ya öğrenirim” demiştir. Umutlu birey de hedefine ulaşmasa bile pek çok şey öğrenmiş olacaktır. Ayrıca sosyal medyada gördüğüm anonim bir paylaşımda, “Olmadı emek yüklüdür; olmayacak ise bir vazgeçiş” diyordu. Yani çalıştım, çabaladım, umut ettim, yapılması gereken her şeyi yaptım ancak “olmadı.” İşte buradaki “olmadı” ifadesi emek doludur, değerlidir. “Olmayacak” ise umutsuzluktur, vazgeçiş, kaçıştır; kapıyı baştan kapatmaktır.

Gerçekçi Olmayan Umut

Umutun karanlık bir tarafı da var mıdır? İki yanı

keskin bir bıçak gibi değerlendirilebilecek olan umudun birey yaşamına olumsuz etkileri de olabilir. Mark Manson, nasıl ki güvenmenin ve aşkın sağlıklı ve zararlı formları varsa umudun da müspet ve menfi formları vardır demektedir. Eğer umut, bugünü yaşamamızın önüne geçiyorsa, mutluluğu geleceğe saklamamıza neden oluyorsa, bu zararlı bir umut olabilir.

Yine hırsın eşlik ettiği bir umut sıkıntı yaratabilir. Moby Dick romanındaki Kaptan Ahab’ın bir beyaz balınayı yakalamak için gösterdiği hırs, sanırım buna gösterilebilecek en iyi örnektir. Onun bu hırsı kendisi ve yanındakiler için felaket getirmiştir.

Yine intikam duygusu da umudun eşlik ettiği bir duygudur ve kişiyi pek çok yanlış davranışa sürükleyebilir. Bunların dışında literatürde “gerçekçi olmayan umut” olarak ifade edilen bir kavram bulunmaktadır. Rick Snyder bunu, kişinin beklentileri gerçekçi değilse, hedefleri uygun ve ulaşılabilir değilse ve arzu edilen hedeflere ulaşmak için kullanılan yöntem ve stratejiler zayıfsa, sahip olunan umut gerçekçi olmayan bir umuttur diye anlatmaktadır.

Umut artırılabilir mi?

Umut, bir duygu oluşunun yanı sıra bir düşünce tarzı, inanç ve karakter gücü olarak da değerlendirilebilen bir kavramdır. Özellikle bir düşünce tarzı olarak değerlendirilen umut öğrenilebilir ve artırılabilir. Bunun için Rick Snyder tarafından geliştirilmiş olan bir “umut terapisi” de vardır. Umudun bilişsel modeli üzerine kurulmuş olan bu terapide, danışanın gerçekçi amaçlar belirlemesine, alternatif yollar bulmasına ve bulunan bu yolları yürütebilmesi için motive olmasına yardımcı olunur.

Umutunuzu korumanız ve sürdürmeniz dileğiyle...



Umut: Hayatı Ustaca Yaşama Becerisi



Fatmanur Erdoğan
İletişim Stratejisti

erdoganfati@gmail.com



Bazen hayat üst üste zorluklar sunar. Bazen de sorunsuz hayatlarımız içerisinden kendimize dert arar, elimizle sorun yaratırız. Doğal afetler, ekonomik krizler, pandemiler bir anda bizim ve ailemizin hayatına beklenmedik sorumluluklar yükler. Kimisi hiçbir felaketi zorluk olarak görmeyi seçmez ve her şeye rağmen bir şekilde olayların üstesinden gelir. Kimisi her felaketi trajediye dönüştürür ve bir şekilde olanların üstesinden gelebilir. Aradaki bu yorum ya da bakış açısı farkı, elbette iyi oluşumuzu etkiliyor

Tüm zorluklara, engellere, hakikatin önemsizleştiği bu post truth dönemine ve çürümüş yaklaşımların egemenliğine rağmen umudunu yeşertebilen, hareket gücünü yeniden toparlayabilen insanların bir yorum farkı olsa gerek. Mesela, onlar zorluklar

karşısında biraz inatçıdırlar. Motivasyonlarını koruyacak ya da yükseltecek yolları bulmayı becerirler. Becerirler diyorum, çünkü o yolların ne olduğunu her zaman bilmezler, ama farklı yollara dalıp çıkmaya cesaretlidirler. Hangi yolun işe yarayabileceğini belki bilmezler ama denemekten de çekinmezler.

Umut duygusu geliştirmek

Umut üzerine araştırmalar yapan öncü psikologlardan Shane Lopez, insanların heyecan duydukları bir işin “peşinden koşturmaları” için onlara destek olmalısınız der. Fiziksel ve





duygusal olarak bu “peşinden koşma” sürecinin kişide bıraktığı fiziksel ve duygusal izlerin önemli olduğundan bahseder.

Lopez’in bu yaklaşımı, kendisi gibi psikolog olan Carol Dweck’in “Gelişim Zihniyeti” teorisini doğrular niteliktedir. Gelişim zihniyetine sahip olan bireyler zorluklar ve hatalar karşısında başarısızlığa uğradıklarını değil, yeni şeyler öğrendiklerini düşünme eğiliminde olurlar. Zıttı durum olan “Sabit Zihniyet” ise öğrenmeye kapalı bir zihniyeti gösteriyor. Benzer şekilde Dweck, övgünün de kişinin zekâsı ya da yeteneğinden ziyade içinden geçtikleri süreçte gösterdikleri “azim ve çabaya” yönelik olmasının gelişim zihniyetini ve dolayısıyla performansı artırdığından bahseder. Övgünün azme olması, çözüme giden bir yol ararken, farklı pencereleri açabilmemizi de sağlıyor.

Lopez ve Dweck umut edebilmek için hedefe giden yolların çokluğunun öneminden bahsediyor aslında. Hayat nasıl bin bir türlü inişleri ile varsa, çıkışların da bin bir türlü olabileceğini hatırlatır umut hepimize.

Bin bir çıkış yolu nasıl bulunur?

Bazen fazla umutlu olmanın tehlikeli olduğunu düşünebilirsiniz. Yanlış umutlarla sarmalanmak, sürekli hataların arasında sıkışıp kalmak gibidir. Umut teorisini geliştiren psikolog Rick Snyder, “umut, geleceği daha iyiye doğru değiştirebileceğimize olan inancımızdır” der. Snyder burada öncelikle umutlu insanın “başarabileceğine olan inancının” olmasından bahseder. Bu inancı kazanabilmenin en basit ve

temel yollarından biri de sürekli denemek, küçük başarılar elde ederek, sürekli kendimizi bir adım öteye götürebilmekle mümkündür. Yani Snyder’a göre umut kör bir iyimserlik asla değildir. Bu nedenle, umut efor ve azme ihtiyaç duyar. Neden mi? Bir örnek düşünelim:

Umut dolu arkadaşların olması

Hayatınızın en dip yapmış döneminde olduğunuzu farz edin. Genelde hayat, başarısız olanlara ve düşmüş olanlara karşı acımasızdır. Düşüğünüzde yanınızda olmak isteyen insan sayısı da azalacaktır. Yani kaynakların ve insanların azaldığı durumlarda nasıl olacak da küçük başarılar elde edeceksiniz? Ya da yeni mezun iş arayanları düşünün. İş dünyasının tecrübe aradığı bir ortamda yeni mezun olarak nasıl iş bulacaksınız?

Lopez’e göre bir amacı olan ya da bir hedefe koşturanların yanlarına alması gereken en önemli ilaç, etraflarında tanıdıkları “en umutlu” kişi ile zaman geçirmektir. Birine yardım etmek istiyorsanız, hayatlarındaki en umutlu insanlarla zaman geçirmelerine yardımcı olun. Kendinize yardım etmek istiyorsanız, etrafınızda mutlaka umutlu birkaç kişi bulundurun.

Umutlu insanların yaydıkları motivasyon bulaşıcıdır. Sizi fikirleriyle, düşünceleriyle, enerjileriyle, yapabileceğinize olan inancınızı kuvvetlendirici tavırlarıyla harekete geçirirler. Hatalı düşünce sistemleriniz karşısında size yolunuzu yeniden çizmeniz için ışık tutarlar. Hedeflerinizin gerçekçi olmadığı durumlarda yeniden değerlendirme yapmanızı sağlarlar.





Kısacası onlar, boş hayallerin, polyannacı tutumların, toksik olumluluk yaratan ortamların insanları değildir. Lopez en umutlu insanların en gerçekçi insanlar olduğunu savunur. Yazar M.P. Neary'nin de dediği gibi "gerçekçi düşünme, gerçek umudun bulunduğu yerdir; gerçekçilik ve özelemler arasında doğru dengeyi kurmamıza yardımcı olur."

Krizler ve Umut

Bu yıl ülkemizde yaşanan depremde ailesini kaybetmiş biriyle tanıştım. Tüm bu acılar içerisinde yüzlerce ekibi yönetmek zorunda olan, sahada gece gündüz çalışan ve sadece ekibine değil tüm Türkiye'ye çözümün olduğunu, kimsenin umutsuzluğa kapılmaması gerektiğini hissettirebilmek için çalışmış biriydi.

Kendi acısını yaşayıp, yasını tutamadan eyleme geçmeyi seçmiş biriydi. İçindeki acıyı başkalarına umut vererek dindirmekte bulmuş, ekibine ve ülkeye umudu aşılamayı önceliklendirmiş biriydi. Umut verebilmek için insanın hedefleri olması, hedeflerine ulaşabilmesi için de stratejik ve planlı çalışabilmesi gerektiğine inanıyor. Stratejik olmasa, daha çok insanı hayata bağlayamayacak.

Planlı olmasa, hasarlı bölgelere destek sağlayamayacak. Ne kadar doğru. Snyder'ın umut teorisinin ilk adımı da gerçekçi hedeflerle başlar ve o hedeflere ulaşmak için yapılması gereken planlı çalışmalarla devam eder. Umut teorisinin son ayağı ise tüm zorlu şartlar karşısında hareket cesareti ve motivasyon gücüdür.

Kemal Sayar, umut çaresizliğin panzehridir der. Yeni tanıştığım bu kişi de karanlığın içinde küçük bir ışık yakmanın yaratacağı aydınlıkta sadece kendisi anlam bulmuyor aynı zamanda ekiplerinin de çaresizliğe düşmesini engelleyen bir irade gösteriyor. Umutlu insan, hayat kurtarabilen, imkânsız gözükene mümkün kılan insandır dedirtircesine...

İnovasyon ve Umut

Yaşanan belirsizliklerin iş hayatımıza yayılmış olduğu böylesi bir dönemde, umutlu insan sayısı yüksek olan organizasyonlar kurmak, yenilikçi ve inovatif yaklaşımların da itici gücü olacaktır.

Umutlu insanların daha fazla olduğu organizasyonlar, Gallup'un araştırmasına göre, daha az umutlu insanlara nazaran daha verimli olduklarından, haftada bir gün daha fazla

Üretkenlik gösteriyor. Suzanne Petersen ve Fred Luthans'ın araştırmaları da umut düzeyi yüksek liderlerin umut düzeyi düşük liderlere kıyasla daha krlı iş birimlerine sahip olduğu ve astları arasında daha iyi memnuniyet ve işte kalma oranlarına sahip olduğunu ortaya koyar. Peterson ve Luthans benzer şekilde, organizasyonların genelde sorun zme odaklı yaklaşımları yerine zm yaratma odaklı yaklaşımları tercih etmesinin de çalışanları umutlandırma yönünde teşvik edeceğinin altını çizer.

Umutlu liderler, organizasyonlarında gerçek dönüşümü sağlayabiliyorlar. Bunun nedenlerinden biri de organizasyonu sadece ölçülebilir hedefler peşinde değil, insanları heyecanlandıran hayallerinin -yani umutlu oldukları işlerin-peşinden de koşturabilmeleridir.

İnsan umutlu olup olmadığını her an düşünmez elbet. Umut bir yerde korkuların da varlığını beraberinde taşır, böylece insan yapılması gereken her ne ise, onu yapmak üzere hareket alır. Ancak bu her daim umudun yüksek yaşanması gerektiği anlamına gelmiyor. Gerçekçi umut, bir projeyi bırakmanız ve yeni başlangıçlara yelken açmanız gerektiğinde size sinyaller verir. Bu sinyallerle birlikte birçok duyguyu hissedebilirsiniz. Örneğin üzüntü, biraz kızgınlık, mutsuzluk. İşte o noktalarda tüm bu negatif duygulanmalardan sizi bir umut yukarıya çıkartır.

Aldığınız olumsuz sinyaller sizi farklı bir "yol arayışına" sokar. Yani, umudun bittiği yerde yeni



bir umut arayışına girmenizi tetikler. Karamsarlığa daldığınızda, "Acaba, başka yöne yolculuk nasıl olur?" diye sormanızı sağlar. Bu durum da bize tüm duyguları doğru dozda hissetmenin ne derece faydalı olabileceğini anımsatır. Öfke, umuda kanalize olduğunda bizi harekete geçirir. znt, dönüp nedenleri değerlendirmemize; umut, yeni bir zmn yeniden iyi hissetmemize neden olabileceğini anımsatır. Bu bağlamda, hedeflenen bir işin olmaması, umutsuzluğa kapılmamıza neden olmaz. O projenin ömrünün durum ve şartlar altında rafa kaldırılması gerektiği, gereksiz bir başarı savaşına girmemek gerektiğini gösterir. Umutlu insan, aynı projeyi yeniden hayata ne zaman sokması gerektiğini bildiği gibi, yepyeni bir projeye nasıl ve ne zaman hareket etmesi gerektiğini de bulacaktır. Mevlana'nın da dediği gibi "mitsizlikten sonra nice ümitler, karanlıktan sonra nice güneşler vardır."

Umut, hayatı ustaca yaşayabilmenin sırlarından biridir. İnsanı harekete geçirir, pasif bir istem ya da arzu etme halinden farklıdır bu açıdan. Umutlu insan amaçlarına ulaşmak için azim gösterir, çabalar, planlar yapar, hedefe ulaşmak için motivasyonunu diri tutmaya bakar. Onlar bilirler ki ümitli olmadan başarılı olmak kolay değildir.

Geleceği daha iyiye doğru değiştirebileceğimize olan inancımız kuvvetlendikçe hem kendi hayatımızı hem de etrafımızdaki insanların hayatını olumlu yönde etkilemek için bir imknımız var demektir.

Psikolojik Sağlamlığa Giden Bir Yol: Umut



Dr. Kudret Eren Yavuz
Klinik Psikolog

kudreterenyavuz@gmail.com



“Umut, korkudan güçlü tek duygudur”
Açlık Oyunları



Hayatta kalmaya programlı insan için, dünya her ne kadar zorlayıcı ağır, korku ve dehşet veren tecrübelerle dolu olsa da tarih, bütün bu korku veren deneyimlerden umut ve azim yetenekleriyle çıkabilmiş, psikolojik sağlamlık hikayeleri ile doludur. Tüm dinlerde ve kültürlerdeki geleneksel halk masallarında, güçlüklerin üstesinden gelen kahramanlar bazen büyümlü güç, bilgelik, bazen de zekâ, ahlak ve manevi güçlerini kullanarak kendi yollarını yürümüşlerdir. Bu kahramanlık hikayeleri insanoğlunun karşı konulamaz azmi ve gücüne dair kanıtları ortaya koymaktadır.

16 yaşında Pakistan'da kız çocuklarının eğitim hakkı yönünde verdiği ağır mücadelesi sonunda Malala, Nobel Barış Ödülünü aldığı törendeki konuşmasında zayıflık, korku ve umutsuzluğun yerini alan, cesaret veren bir umuttan söz etmektedir. Malala, geleneksel psikolojinin zorlayıcı travmatik insan deneyimlerinin insanda bıraktığı psikopatolojilere dair hastalık odaklı

görüşe meydan okuyan gerçek bir psikolojik sağlamlık hikayesidir.

Psikolojik Sağlamlık, bir bireyin stres, travma, zorluklar veya diğer zorlayıcı yaşam olaylarına karşı nasıl tepki verdiğini ifade ederken, içsel deneyimlerin olumsuz etkilerini en aza indirebilir. Psikolojik sağlamlık, uyum sağlamamıza ve yaşadığımız zorlukların üstesinden gelebilmek için davranışlarımızı, tutumlarımızı veya düşüncelerimizi yeniden yapılandırmamıza izin vererek başa çıkmamıza yardımcı olan bir kavramdır.





Zorlayıcı yaşam olaylarının ardından insanlığın derin acılarının insan ruhundaki etkilerini uzun yıllar araştıran psikoloji bilimi, pozitif psikoloji akımı ile birlikte zorlayıcı olaylarla ortaya çıkan insanın büyüme ve gelişim gücü ve insanın iyiliği üzerine insana dair kaynaklara vurgu yapmaktadır. İnsan doğasına karşı olumlu bir yönelimle esenliğe, pozitif duygulara, sağlığı anlamak ve geliştirmek üzerine odaklanan pozitif psikoloji araştırmacıları, insanı ve hayatta kalma çabalarını anlama çabası sonucu doğan, pozitif uyumla sonuçlanan psikolojik sağlık kavramı ile yakından ilgilenmiştir. Pozitif psikoloji, insanın yaşamın getirdiği stres verici deneyimlere karşı sahip olduğu gücün de eşlik ettiğine dair, insan deneyimine ilişkin daha bütünsel bir anlayış sunar ve olumlu sağlığı ve zihinsel sağlığı teşvik eder.

Bireylerin yaşantılarında koruyucu faktörler olarak değerlendirilen tüm kaynaklar, psikopatolojiye karşı tampon görevi üstlenir. Psikolojik sağlık süreçlerinde “umut” bir koruyucu faktör olarak, bireyin büyüme ve gelişim yeteneğini destekleyen pozitif bir yapıdır. Bu pozitif yapı, bireyin hedeflerine doğru çalışacak bilişsel enerjiye ve hedeflerine ulaşmak için yollar oluşturma yeteneklerine sahip oldukları bilişsel-motivasyonel durum olarak risk karşısında kaynakların etkin kullanımına hizmet etmektedir.

Psikolojik sağlık gösteren bireyler, genellikle umutlu olma eğilimindedirler çünkü, zorluklarla başa çıkmak için bir inançları ve içsel güçleri ile yola devam ederler. Bir içsel güç olarak umut, bu insanların sonuçlara ulaşma olasılıklarını daha yüksek bir şekilde değerlendirmelerinin önünü

açabilir. Umut ve psikolojik sağlık, karşılıklı etkileşime girdiklerinde içsel güvenlik açıklarına veya zorlu yaşam koşullarına karşı koruma sağlar ki, bu etkileşim yüksek stres altında fiziksel veya zihinsel sağlık sonuçlarındaki bireysel farklılıkları açıklayabilir.

Umut, geleceğin geçmişten daha iyi olabileceğine ve zorluklara rağmen geleceğin yapımında rol oynadığına olan bir inançtır. Önleme ve müdahale için bir itici güç olarak umudun gücü, kanıta dayalı araştırmalara dayanmaktadır. Psikolojik sağlık, bir hedef olduğunda, umut, zorlayıcı davranışın “rampasında” veya “sürücüsü” bir zihniyet olarak bireye hizmet etmektedir. Olumlu sonuçlar beklentisine dayanan iyimser bir zihinsel tutum olarak umut, pozitif bir motivasyon durumu” olarak, hedeflere ulaşmak için irade ve kararlılığı sağlarken, yollar bileşeni, bu hedeflere ulaşmak için alternatif rotalar oluşturmaya hizmet edebilir. Umutlu bireyler engellerin üstesinden geleceklere dair pozitif inançlarıyla zorlayıcı şartlar altında alternatifler planlamak için iyimserliklerini kullanıyor olabilirler. Bu durum psikolojik sağlamlığın sürdürülmesinde belirtilen tampon etkisini ortaya çıkarıyor olabilir.

Zorluklara ve stres verici deneyimlere uyumlu yanıtlar oluşturabilme psikolojik sağlamlığın temel unsurlarındandır. Zorluğa karşı uyumlu yanıtlar oluşturabilme, merak, yeni deneyimlere açıklık ve olumlu iyimser bir zihni gerektirir. Olumlu duyguların, umutla zorluğa eşlik ettiği bir zihin, yapıcı tutum ve davranışlar ortaya koyar. Olumsuz olaylarla olumlu bir şekilde başa çıkma yeteneği, esnek bireylerin önemli yaşam değişikliklerine



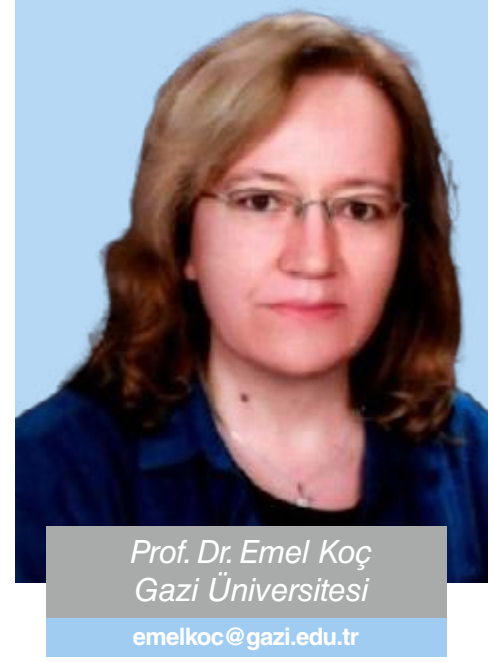
uyum sağlamasına ve sonuç olarak, bir meydan okumadan daha güçlü, daha akıllı ve daha güçlü çıktıkça daha iyi işlev görmelerine olanak sağlamaktadır.

Psikolojik sağlık oluşturma veya güçlendirme hedeflendiğinde stresin arttığı zorlayıcı şartlarda umudu artırmak birincil odak noktası olmayı hak etmektedir. Kanıtlar, umudun stresi ve sıkıntıyı tamponladığına, önemli sonuçları öngördüğüne ve öğrenilip sürdürülebileceğine dair oldukça etkin sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu bulgular hem yetişkinler hem de çocuklar için tutarlıdır ve umudun toksik stres travmasının olumsuz etkilerini azalttığını göstermektedir. Yayımlanan her umut araştırmasında, umut psikolojik sağlamlığın en iyi yordayıcılarından biri olarak görünmektedir. Son on yılda MS, onkolojik tedavi hastaları üzerinde yürütülen araştırmalarda hastaların psikolojik sağlamlıklarında umudun varlığının depresyon ve anksiyete ile ters orantısında etkili olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, psikolojik sağlamlığın sağlık ve uzun ömür, başarı,

kişilerarası tatmin ve mutluluk ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Tüm dünyada zorlayıcı çocukluk yaşantıların travmatik etkileri üzerine önde gelen ACE araştırmacılarından biri olan Vincent Feliitti, “Şu anda tanınmayan çok sayıda travmaya maruz kalan yetişkin ve çocuğun ihtiyaçlarını gerçekten karşılamak istiyorsak, umut bilimini toplum genelinde uygulamanın potansiyel faydası çok büyük” sözleriyle travmaya karşın psikolojik sağlık gelişiminde umut kavramına önemle dikkat çekmektedir. Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığın öncülü, yordayıcısı ya da bir aracısı olarak umut, ruh halini ve işleyişi olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda travmaların gölgesinde bu çağda kriz ve zorlayıcı olayları önleyebilmemiz mümkün görünmemekle birlikte, psikolojik sağlamlığın desteklenmesi yönünde yürütülen koruyucu ve önleyici tüm müdahale programlarına umudun yararlı bir araç olarak eklenmesi programların etkinliğinin artmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

Gabriel Marcel Felsefesinde Mutlak/ Koşulsuz Umut



Rönesans “yeni bir yaşam” duygusu bağlamında yeni bir insan, din, doğa, devlet, hukuk düşüncesinin yanı sıra “yeni doğa bilimi”nin de tüm görkemiyle kendisini göstermeye başladığı bir dönemdir. Modern bilimin ve “yeni bir dünya görüşü”nün temellerinin atıldığı Rönesans’tan bugüne insanlık, bilim ve teknoloji alanındaki baş döndürücü pek çok gelişmeyle birlikte bilim ve teknolojinin anti-etik kullanımıyla ya da “yanlış yola meyleden akılcılıkla” ilintili birçok sorunla da karşı karşıya kalmıştır. Savaş, nükleer tehlike, katliamlar, çevre sorunları bunlar arasında ilk sırada akla gelenler olsa da temel sorun bunların da odağında olan “insan sorunu” olmuştur.

Doğa; bilimsel ve teknolojik bakış açısıyla insana ve kültür bilimlerine de yönelme eğilimi, zamanla insanın düalist bir bakış açısıyla ele alınıp, “fiziksel ve tinsel bütünlüğünün” göz ardı edilmesine, mekanizasyonun hakim olduğu bir dünyada “işe yarama” ve “fayda” önemli olduğu için insanın da “gerçekleştirdiği işi” ile özdeşleştirilip bir “fonksiyonlar yığını” muamelesi görmesine ve dolayısıyla insanın “ontolojik değer” ve itibarının indirgenmesine, kutsal olan değerlerin yerini “sözde kutsal” olanların almasına neden

olmuştur. Alışkanlıklara, rutinlere dönmeye imkân vermeyen, her şeyin hızla değişip dönüşerek “tek kullanımlık” hale geldiği modern dünyada “araçlar” ile “amaçlar” karışmış, “sahip olma” kategorisi adeta “varlık olma” kategorisinin yerini almaya başlamış, “samimi ilişkiler” yerini “sanal ilişkilere” bırakmış, insan yaşamı “her geçen gün kıymetsiz bir olgu” (Marcel,2001:166) haline dönüşmüştür. Bu koşullar altındaki modern insan kendisini saçmalık, yalnızlık, yabancılaşma, can sıkıntısı, u/mutsuzluk içinde bulmuştur. Hayatın ve varoluşun anlamsızlaştığını düşünen insanın - her zaman böyle olduğunu söylemek doğru olmasa da- çoğu





zaman u/mutsuzluğu ve çaresizliği artmıştır. Modern insan için manasızlık, can sıkıntısı, u/mutsuzluk halleri adeta alışılâgelen varoluşsal durumlar haline gelmeye başlamıştır.

Teist varoluşçu filozof G. Marcel (1889-1973) işte sözü edilen tam da böyle umutsuzluğa teşvik edici unsurların olduğu yerde gerçek anlamıyla umudun yeşereceğini belirtmiştir. Zira umut, umutsuzluk çağrısına karşı aktif bir mücadele ve zafer kazanma edimidir. (Marcel,1962:36) Marcel bir umut ve sevgi filozofudur. O, eserlerinde istikrarla “umut” teması üzerinde durarak, çalışmalarında tüm diğerlerine hükmeden bir kavram varsa eğer bunun şüphesiz “sır olarak anlaşılan... umut kavramı” (Marcel,1965:19) olduğunu belirtmiştir. Marcel, önem dereceleri itibarıyla farklılık gösteren umut türlerinden söz etse de bireyin yaşamında nihai farklılık yaratacak olan umudu yani “mutlak umudu” önemsemiş, umudun gerçek anlamını metafizik/ontolojik düzeyde bulabileceğini düşünmüştür. Marcel felsefesinde umut; sevgi, bağlılık, sadakat ve güven gibi bireyin öznelararası “içten” ilişkiler kurmasına imkan veren bir “etik değer” olmasının da ötesinde bireyi “Varlık Sırrı”na taşıyan “metafizik/ ontolojik” bir değer olma özelliğine sahiptir.

Marcel’in Homo Viator: Introduction to a Metaphysic of Hope (Gezgin İnsan: Bir Umut Metafiziğine Giriş) adlı yapıtındaki Sketch of a Phenomenology and a Metaphysic of Hope (Bir Fenomenoloji ve Umut Metafiziği Taslağı) isimli denemesi “umut” konusundaki temel çalışmalarından biridir. Eserin ismi bize Marcel felsefesinde “durum içindeki varlık” olarak insanın gerek dünya içindeki “fiziksel seyri” gerekse

“kendini gerçekleştirme” amacıyla Mutlak Varlık’a yönelimindeki “metafizik seyri” açısından umudun ne denli önemli olduğunun ipucunu verir.

Marcel’e göre insan, özü önceden belirlenmemiş bir “varlık durumu” bir “varoluş” dur. Varoluş, birey olarak ele alınan insanın dünya bağlamında “bilinçle temellendirilmiş yaşantıları çerçevesindeki halidir” (Gürsoy,2019:79). Varoluş, “bilinçli” yani farkındalığı olan bir varlık olan insanın bir ayrıcalığı olup, özgürlüğü gerektirir. Varoluş sözcüğünün Batı dillerindeki karşılığı olan “existence”ın etimolojik kökeni olan “sistere ex” bize bu sözcüğün “varlıktan intişar eden, ondan zuhur eden, beliren” (Gürsoy,2019:133) anlamına geldiğini gösterir. Bu, felsefi anlamda varoluşun, bir “oluş hali” olduğu, yani “mutlak olmayıp bağımlı” olduğu ve zamansal, “somut koşullar” bağlamında anlaşılması gerektiği manasına gelir. Bu durumda bireyi anlamanın yolu onun sevgi, sevgisizlik, umut, umutsuzluk vb. yaşanmış tecrübelerine yönelmektir. Marcel felsefesinde tecrübe, varoluşu Varlık’la bütünleştirmesi açısından “metafizik bir değere” (Reneaux,1994:79) ve derinliğe sahiptir. Çünkü “sonlu varoluşu” Varlıktan kopuk olarak kavramak mümkün değildir. Zira bireysel varoluş, içsel eksikliklerini giderebilmek ve “kendini var kılabilmek” adına özgür seçimler yapmak, kendini dış dünyaya hemcinslerine ve nihai noktada da Mutlak Varlık’a doğru açarak/aşarak “inşa etmek” arzusundadır. Marcel bireysel varoluşun “Varlık’a açılma” ve “kendini gerçekleştirme” yolunda hamle yapabilmesinde eksiklikleri kadar varoluşsal köklerinin “Ebedi olana uzandığını” fark edebilmesinin de önemli olduğunu düşünür. Dolayısıyla “varoluşsal olan” ile “metafizik olan” arasında birleştirici bir yol vardır ve bu yol





bireyin kendi “sınırlarının” yanı sıra “imkanlarını” ve “varoluşsal derinliğini” fark edebilmesinden geçmektedir.

Hal böyle olunca Marcel, modern insanın “varoluşsal anlamsızlık”, “iç daralması” ya da “umutsuzluk” durumlarının onun “varoluşsal tamlik” ve “bütünlük” istemi ve deneyiminden uzaklaştığının ve bir bakıma “Varlık”ın giderek değer yitirdiğinin bir göstergesi olduğunu düşünür. Umutsuzluğun temelinde “Gerçeklik alanında inanabileceğim hiçbir şey yoktur” kabulü gizlidir ki, bu da bir bakıma “Tanrı’nın benden uzaklaştığını” (Marcel,1962:47) Tanrı ile olan bağlarımın gevşediğini söylemek anlamına gelir. Bu sebeple Marcel’e göre felsefi düşünce açısından temel problem, metafizik anlamıyla alınmak koşuluyla “dolu” ve “boş” (Marcel,1967a:12) arasındaki ayrım yani hayatın bir anlamının olup olmaması meselesidir. “Anlamsal boşluk hissi” bir anlam arayışını, “varolma ihtiyacını” ve “Varlık’a duyulan gereksinimi” açığa çıkarıp, bireysel varoluşun yitikliğini giderme arzusunu harekete geçirecektir. Böylelikle bireysel varoluş, seçimleri ve yönelimleriyle “ne olmak istiyorsa” kendisini o doğrultuda inşa etmeye ve yaşamını anlamlandırmaya çalışacaktır. Bu açıdan insan, Marcel felsefesinde “varlık olma özünü” (Gürsoy,2019.65) bulmak, kendini gerçekleştirmek

isteğiyle dünya içinde bir durumdan diğerine geçecek şekilde daima seyir halinde olan “gezgin bir varlık” yani bir “homo viator”dur. Homo viator, bir umut insanıdır. Onun için umut bir yaşam biçimidir. Umutsuzluğun kendisini öncelikle bir “kapalılık”, “tutsaklık” ve “monotonluk” tecrübesi olarak yansıttığı, umutsuz bireyin kendini bir tür “içsel isteksizlik” ile dışındakilere kapadığı yerde homo viator başkalarına ve dünyaya bağlı olup, geleceğe dair umutlu bir “bekleyiş” halindedir. Bu bekleyiş onu Mutlak Gerçeklik’e götürecek olan bir varlık koşuludur. Umut, homo viator’un “fizik” ve “metafizik” yolculuğunun zorunlu bir parçası, rotasını belirleyen temel unsur, onda varoluş hissini oluşturan şeydir.

Marcel umudun “arzu” ve “iyimserlik” ile karıştırılmaması gerektiğini düşünür. Arzu etmek, daima “bir şeyi” arzu etmektir. Arzu edilen şey daima benim için arzu edilen bir şey olup “sahip olma” alanına aittir. Bu nedenle arzu nesnesine “sahip olma” isteğinin yoğunluğu arttıkça “gerilim” oluşur. “Arzu ısrarlı, aç gözlü ve belli bir anlamda ‘ben merkezci’ iken, umut bunların hiçbiri değildir.” (Marcel,1967b:183) “Arzu” ile “umut” arasındaki temel farklılık umudun umut eden birey ile sınırlı kalmaması ve “aktif bir bekleyiş” hali olmasıdır. Aktif bekleyiş, bir tür içsel aktivite içeren, iradenin ve güvenin de etkisiyle karşılaşılabilecek şeylere



hazır bulunmayı gerektiren bir bekleyiştir. Atıl beklemenin hevesin kırıldığı aceleci bir bekleyiş olduğu yerde, aktif bekleyiş sabırlı bir bekleyiş olması sebebiyle, umutsuz bir boyun eğiştten farklı olarak, benliğin gelişimine de imkan verir.

Marcel'e göre umudu, iyimserlikle de eşdeğermiş gibi değerlendirmek yanıltıcıdır. İyimserliğin herhangi bir derinliği olabileceğinden kuşku duyan Marcel'e göre umut iyimserliğe karşıttır. İyimser birey, duygusal ya da mantıksal nedenlerle her şeyin yolunda gideceği mantığıyla hareket eder. İyimserlik "ben" düşüncesine sıkı sıkıya bağlı olup, "birliktelik" tecrübesinden yoksundur. Oysaki umut "ben" değil, "sen" ya da "biz" üzerine odaklanır.

Marcel bireyin umudunu arzuda olduğu gibi bir nesne ya da konuya sabitlemesi durumunda umudunu koşullara bağlamış ve sınırlamış olacağını belirtir. Belli bir konuyla sınırlandırılmış bir umut hayal kırıklığına uğrama olasılığını beraberinde getirirken, "mutlak umut" herhangi bir kısıtlamaya ya da koşula tabi değildir. Her "koşullu umut örneği" bizi kendi ötesine koşulsuz umudun kaynağını oluşturan Mutlak Varlık'a yönlendirir. Koşul koymak bireyin "kendi adına" istediği bir sonuçla ilintilidir. Oysaki herhangi bir konuyla ilişkilendirilmeyen mutlak umut, deneyime dayanmaz. Empirik alandan yalıtılmış olduğu için "mutlak umut" bir nevi kesinliğe sahiptir. Marcel, umut ile aklın hesaplama yetisinin esas itibarıyla birbirinden farklı olduğunu ısrarla vurgulayarak mutlak umudun her tür rasyonel hesaplamayı reddedip kendine koşul koymayarak, tüm hayal kırıklıklarını aştığını ve teslimiyetin mutlak güven duygusuyla hareket ettiğini söyler. "Mutlak umut" ile Mutlak Varlık'a koşulsuz sevgi/sadakat denilebilecek olan "iman" arasında sıkı bir ilişki vardır.

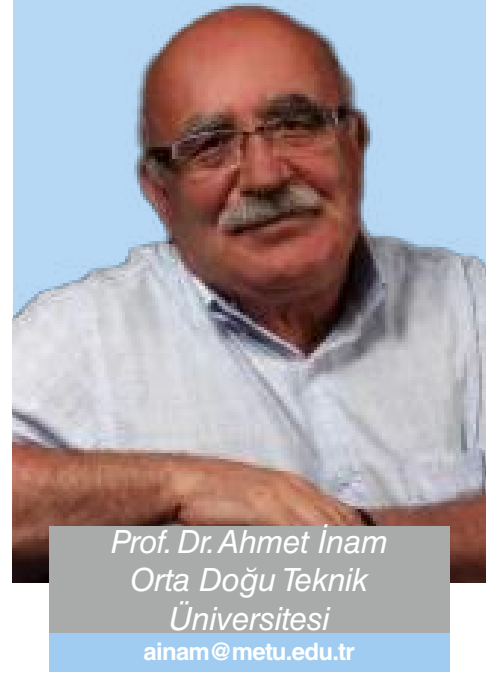
Zira umut, varlığın özünde, her tür verinin her tür sayım ve hesaplamanın ötesinde olan sırlı bir ilkenin, benimle sırlı bir uyum içinde olan bir ilkenin varsayılmasına bağlıdır. Mutlak umut, "sahip olduğu her şeyi kendisine borçlu olduğunun ve kendisine karşı her ne olursa olsun herhangi bir biçimde koşul öne süremeyeceğinin bilincinde olan bir canlının Sonsuz Varlık'a bir yanıtıdır." (Marcel,1962:46-47) Bu açıdan bakıldığında umutsuzluk "sonlu" ile "Sonsuz" arasındaki sevgi ve sadakat bağının gevşemesi ya da kopması anlamına geldiği için Marcel umutsuzluğu "günah" ile ilişkilendirir.

Şüphesiz "kendini inşa etme" serüveninde insan için nihai hedefe ulaşabilmenin yanı sıra yolunu kaybedebilme seçeneği de söz konusudur. Ancak bireyin "umut" ve "umutsuzluk" arasında yapacağı seçim onun/ruhun kurtuluşu ya da kayboluşu yani kendini gerçekleştirme yolundaki ileri ya da geri adımı anlamına gelecektir. "Soluk alışveriş canlı varlık için ne ise, umut da ruh için odur." (Marcel,1962:10-11) Marcel felsefesinde umut etmek, Varlık'ın nihai sırrına yönelik "kozmik bir açıklık" olduğu kadar bir "çağrıya" verilen yanıt, "hazır bulunma" ve "koşulsuz sevgiyle bağlanma" / "iman" manasına da gelmektedir.

KAYNAKÇA

- Gürsoy, K. (2019). *Varoluş ve Felsefe*, Ankara: Aktif Düşünce Yayınları.
- Marcel, G. (1962). *Homo Viator* (Tr.E. Craufurd) New York: Harper and Brothers.
- Marcel, G. (1965). *Philosophical Fragments (1909-1914) and The Philosopher and Peace* (Tr.V.H. Drath) Indiana: University of Notre Dame Press.
- Marcel, G. (1967a). *The Philosophy of Existentialism* (Tr. M. Harari) New York: The Citadel Press.
- Marcel, G. (1967b). *Presence and Immortality* (Tr. M. A. Machado) Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Marcel, G. (2001). *The Mystery of Being* (Tr. G.S. Fraser) Indiana: St. Augustine's Press.
- Reneaux, R. (1994). *Egzistansiyalizm Üzerine Dersler* (Çev. M. Korlaelçi) Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.

“Umuttan” Umutlanmak



Prof. Dr. Ahmet İnam
Orta Doğu Teknik
Üniversitesi
ainam@metu.edu.tr

İnsan, bekleyen bir varlık. İnsan yavrusu doğunca sevgi, ilgi, bakım bekler. “Bekleme” bir anlamda onu yaşadığı “şimdiden” yaşayacağı “şimdiye” çeken bir tavidir. Beden, bekleyerek “burada ve şimdide” (hic et nun) kalmaz; geleceğe yönelir. Bilinç, aşağıda da değinileceği gibi, “Ben yaşamdan hiçbir şey beklemiyorum” dese de beden, o kişi yaşamda kaldığı sürece bekler. Yaşamda kalmak “şimdiden” geleceğe yönelmeyle sağlanabilir. Bu süreç, bilinç ve bilinç dışının (beden) katkısıyla bekleme adını alır. Bekleme geçmişle gelecek arasında bir köprüdür. Canlı iseniz beklersiniz.

Umut bir beklentidir ama her beklenti umut değildir. Umudun nasıl bir beklenti olduğuna geçmeden önce “beklemenin,” “beklentinin” yorumları üzerinde duralım. (Başka türlü belirtilmediği sürece bu iki sözcük birbirinin yerine kullanılacak!)

1. Beklememe

Boş vermişlik, farkında olmama, korkaklık, kendini avutma, aldatma anlamında beklentisizliğin umutla bir ilgisi yoktur. Yaşamı denetlemek ister insan, genellikle. Örneğin teknoloji böyle bir denetim kaygısından doğmuştur. Bilmek, elinde tutmak ister. Başına gelebileceklerle karşı önlemler almaya çalışır. Bu anlamda “beklemek,” hazır olmak, tetikte durmak, gaflet içinde olmama, uyanık olmak demek. Beklemediğimiz bir anda

sorunlarla karşılaşmak istemeyiz. Buna rağmen kimi olumsuz olaylar başımıza hiç beklemediğimiz anlarda gelebilir. Hazırlıksız, çaresiz buluruz kendimizi. Yaşama yenilmeyi bilinçli olarak istemediğimiz sürece içimizde bir güç yaşamı sürdürmeye çalışır. Yaşamın sürmesini bekleriz; bu beklenti, doğaldır, doğuştandır. Bizi canlı kılan bir duyustur, enerjidir. Belli bir olayın olmasını değil de sadece yaşamın sürmesini bekleriz. Bilinç dışı bir beklemedir bu. Deyim yerindeyse beklemediğimizi düşündüğümüz, beklemediğimizi sandığımız beklemedir. Bu anlamda insan yaşamdan hiçbir şey beklemediğini sansa da yaşamı sürdüğü sürece hep beklemektedir. (Bu savı yazı boyunca sık sık tekrar edeceğiz!)

2. Gevşek Bekleme

Beklediğimizin ne olduğunu, ona nasıl ulaşacağımızı açık olarak bilemediğimiz; bilsek de donanımızın, yetimizin yeterli olmadığı bekleme, gevşek bekleme türlerinden biridir. Bir başka gevşek bekleme örneklerinden biri de örneğin, bir kuyrukta sırasını beklemektir. Durma, oyalanma anlamında da beklemeler vardır: “Bekle biraz, geliyorum.” Piyangodan bir ikramiye çıkmasını beklemek de gevşek beklemedir. Bir başkasını aracı yaparak beklemek, “torpil” beklemek, hak etmediğimiz yardımı beklemek... birçok gevşek bekleme örneklerinden birkaçı. Bir anlamda



gerçekleşmesi için kendimizi “katmadığımız”, çaba göstermediğimiz beklemelerin “edilgin özelliğinden dolayı gevşek olduğunu söyleyebiliriz. “Bir şey yapmadan”, beklediklerimizin bize gelmesini beklemek: Oysa beklediğimize bizim bir anlamda gitmemiz gerekir. Beklentilerimizi üstlenmeliyiz Sorumluluğunu almalıyız. Çözümü şansa bırakma umut değildir. Genel olarak, gevşek bekleme umut değildir. Örneğin, insanın kendini kandırarak beklemesi. Çaresiz bekleme. Sorunuza hiçbir çözüm bulamıyorsanız, bir yerlerden çözüm geleceğini düşünüyorsunuz, çözümsüzlüğün acısını gidermek için, aklınız sıra “umuda” sığıyorsunuz. Kendinizi aldatıyorsunuz.

“Umut tacirliği” yaparak başkalarını aldatma, umutlandırarak aldatma, umut ahlakına yakışmaz. Aldanarak, aldatarak umutlanılmaz. Bir avunma değil umut. Gerçeklerden kaçma biçimlerinden biri değil. Bilgi eksikliği ya da bilgisizlikten beslenen bekleme de umut olamaz.

3. Sıkı Bekleme

Geleceği kollama, gelecekte olacak olana yoğunlaşma, hazırlanma, tavır alma; ulaşılabilecek hedefe kilitlenme. Bu anlamdaki bekleme sıkı bekleme diyelim. Bilgi, deneyim, tavır değişikliğiyle hazırlanan, olabilirse yaşam biçimi değişikliği ile gerçekleşen bekleme. İleride üzerinde durulacağı gibi, umut böyle bir beklemeyi gerektirir. Örneğin, uzun erimli “hakikat” araştırmalarından heyecanlı sonuçlar alınacağı beklentisi; zulmün, sömürünün olmadığı daha hakça yaşanan dünyaya özlemle yoğunlaşmış beklenti. Daha “mikro ölçekte” düşündüğümüzde; kendimizin, ilişkide olduğumuz insanların hamlıktan, çirkinlikten, cahillikten, ikiyüzlükten giderek arınacağı beklentisi.

4. Saf Bekleme

Saf bekleme, ne beklememedir ne sıkı ne de gevşek bekleme. Bekleme gibi görünmeyen beklemedir. Beklediğimiz yer neresi? Dünya. Bu dünyada nesnesi olmayan bir beklemeden söz ediyoruz. Şunu ya da bunu değil, “var oluşu” bekleme. Bekleyenin var oluşunu duyuran bekleme.

Bir tür dinleme gibi. Varlığın salınımlarını canımıza duyuran bekleme. Saf bekleme diyorum buna. Bir yorumla söylenirse: Beklemek için beklemek. Bekleyip görmek, duymak, yaşamak için. Oluşa kendini bırakma. Oluşa kendini açarak Varlıkla uyum içinde olma. Varlıkla salınma. Varlığa kendini bırakma. Yaşanan anın biricikliğini, özel bir an olduğunu, “olağanüstülüğünü” görmeye açık bekleme. Kairos’u yaşamaya hazırlanan bekleme.

5. Türkçeden Gelen Bekleme

“Bekleme” sözcüğünün “bek” (“pek”) kökünü düşündüğümüzde, sözcük, şimdiye dek ele aldığımız anlamlarının dışında bir anlama bürünüyor. “Bek”, “sağlam”, “korunaklı” anlamına geliyor. Beklemek bu bağlamda, korumak, muhafaza etmek, kollamak, nöbet tutmak demek. Gelecekte olmasını dilediğimiz olayların “şimdiyle”, “geçmişle” olan bağını görüyoruz burada. Gelecekte “gelecek” olaylara düşündürücü bir tavır görüyoruz: Saklama, koruma, sağlam kılma, sağlamlaştırma... Varlığın nöbetçisi olma! Varlığı bekleme. Koruma, güçlendirme! İnsan, var olanlara, varlığa karşı sorumludur. Yaşama karşı sorumludur. Onu bekleyecek, koruyacak; ondan bekleyecek, umacaktır! Can olmak, yaşamı yücelten değerleri korumayı sağlayacak dünyaya hazırlanarak beklemek demek.

Aristoteles’ten Gelen Umut

Aristoteles Nikomakhos’a Etik 3.7 1116 3-4’te, belli bir yorumla anlaşıldığında, cesur insanın (ho andreios) güven (tharrein) ve umut (metinde evelpidos olarak geçiyor: evelpis’in genitivus hâli) taşıdığını söyler. Güven olarak çevirebileceğimiz sözcük tharseô fiilinin mastar halidir. Korkusuzluk, göze alma gibi çağrışımları vardır. Umut, bu bağlamda güven ve cesaretin bir araya geldiği bir yaşama talebidir. Türkçedeki beklemeyle yakın

bir anlam sunar, Aristoteles'in evelpis'i (umut) he andreia (cesaret) ile bir araya geldiğinde sağlama alma, güven içinde olma, kendine, yazgısına, hakikate, Varlığa güven anlamlarını veriyor. (Burada bir not düşmek gerekiyor: Umut diye çevirdiğim sözcük, evelpis, olumlu, coşkulu umuttur, sevinçli umutluluktur. Yine umut umut olarak çevrilebilecek He elpis sözcüğü ise olumlu olumsuz beklentileri içerir!)

Unutmayalım ki cesaret (he andreia) Eski Yunanda bir özdemdi (he aretê). (Türkçede erkeğe benzer anlamına gelen "erdem" sözcüğünün yerine özümüze benzer anlamında özdem sözcüğünü öneriyorum!) Umut, cesurca, yiğitçe, yaşandığında bir özdemdir; ahlak açısından yetkinliktir, üstünlüktür. Bu toprakların diliyle söylersek, can talebidir. Gönül atılımıdır. Günlük yaşam içinde küçük, düz, "sıradan" umutların ona dayanmasını önerdiğim umutların umududur. Nice sıkıntı, kayıp, ağır çöküşlerle, travmalarla yaşayabileceğimiz gerçekleşmeyen umutlara karşı, bu umutların umudu, belli bir umut donanımı ile cesaret ve güven içinde yaşanan bu umut, büyük bir direnme gücü oluşturabilir. Umutlarımızı bu büyük umutla, deyim yerinde ise ulu umutla beslersek yaşayabileceğimiz yılgınlıktan (düselpis diyor, Aristoteles!) bir ölçüde kurtulabiliriz. Yineleyelim: Her küçük umut, ulu umuda dayanırsa, umudun gerçekleşmemesi durumunda yaşanabilecek acıların "ardındaki" can sunan yaşamı duyabiliriz. Bir şey daha Eski Yunandan öğrenebileceğimiz: İyi yaşam (eubios) umutsuz olmaz! Umut iyi yaşamı besleyen pınardır.

Beklentiden Umuda Geçiş

İnsan umutsuz olduğunda bile, bedeni daha önce de belirtildiği gibi "bekleme" durumundadır. Bedendeki can, canlılık bekler. Geleceğe açıktır. Candaki bekleme, umudun küllenebileceğine ama yok olmayacağına işaret eder. Yaşadığımız sürece, alttan alta, bilinç dışı, can taşıyan bedende yaşam sürdürücü umut vardır.

Beklemek, gevşek ya da sıkı bekleme anlamında geleceğe ilişkin bir talep içeriyor. Geleceği kollama, gözetme, odaklandığı beklentiye (beklenen şeye) kavuşma dileği. Örneğin sıkı bekleme, ereksel

umutlar, erişim umutları taşır. Gevşek bekleme küçük umutlar oluşturabilir. Sıkı bekleme erişim umudu, çözüm umudu taşır. Saf bekleme elbette ulu umuttur.

Umut Donanımı

Umudun bir ahlakı var. İçinde cesareti bir özdem (fazilet) olarak taşıması, bu ahlak için bir işarettir. Umut ahlakı karakter ahlakı odaklı bir ahlak olsa gerek. Canlı olan beden bekler. İnsanda umut, tendeki (bedendeki) bekleyişi tine (spirit, Geist) aktarır. Yüksek mana ve değerlerle (adalet, özgürlük, emek gibi) yaşayan canın tini vardır. Beklentilerimiz tinimizle yaşandığında saygın umut olur, ulu umut olur. Sıkı beklemeyle yaşamış ama onu aşmış bir umut.

İşte böyle değerli umudu yaşamayı sağlayan umut donanımı konusunda birkaç imâ ile sözümüzü bitirelim. Umut donanımı neleri içerir?

1. Sıkı beklemenin yaşanıp tinsel öğeler içeren yaşantılara doğru aşılmasını,
2. Varlığı korumaya, onunla bütünleşmeye açık, kairos'u değerlendirebilecek tavrı,
3. Cesaret ve güveni taşıyan beklmeleri.

Yukarıdaki öğeleri ustaca bir arada yoğurabilmeyi başardıkça umut donanımımızı giderek zenginleştirmiş, güçlendirmiş oluruz.

İnsan, donanımıyla umut edebildiğinde, dünyadaki zulüm, sömürü, haksızlık gibi umut kıran durumlara direnir dünyayı daha yaşanabilir kılma mücadelesini yılmadan sürdürebilir.



Umut Yaşamaktır



Melek Ertaş

melekecemelis@gmail.com

Umut, ummak, umutlanmak... en çok da kaybettiğimiz zaman sarsıldığımız, kaybolduğumuz, belki de yok olduğumuz mana. Hayatımın en güzel alışkanlığıydı umutlanmak, sonu olan her şeye inat yepyeni bir başlangıç, çaresizlik duygusuna karşı kazanılmış eşsiz bir zafer.

Stefan Zweig... O'nu eşiyile birlikte yaşamına son verdiği gün mü kaybettik? Hayır, bu kara parçasında kendi ve kendisi gibi umutları insanlığa dair insanca umutları yok edildiği gün kaybetmiştik. Çok acıdır hiçbir sözcük hissettiği umutsuzluğun kalbinde ve zihninde açtığı o koskocaman yarayı, boşluğu tam manasıyla yansıtmamıştır bize. Dünyanın neresine giderse gitsin hangi milletle yaşarsa yaşasın ve sanatı defalarca taçlandırılınsın hepsi boşu boşunaydı. Bir şey, bir şey, yalnız ve en önemli tek bir şey "Umut". Zweig, bir kez umudunu kaybetmişti. İnsanlığa, insanca yaşamaya olan umudunu. Bunu dile getirdiğindeyse onun için ve tüm insanlık için artık çok geçti. Fakat büyük yazarın aramızdan ayrılmadan hemen önce yazdığı son cümleler bile kendi içinde ölen umudu bizlerde yaşatmak üzerinedir.

"Bütün dostlarımı selamlarım! Hepsine uzun geceden sonra gelen tanın kızılığını görmek nasip olsun. Ben her zamanki sabırsızlığımla önden gidiyorum."

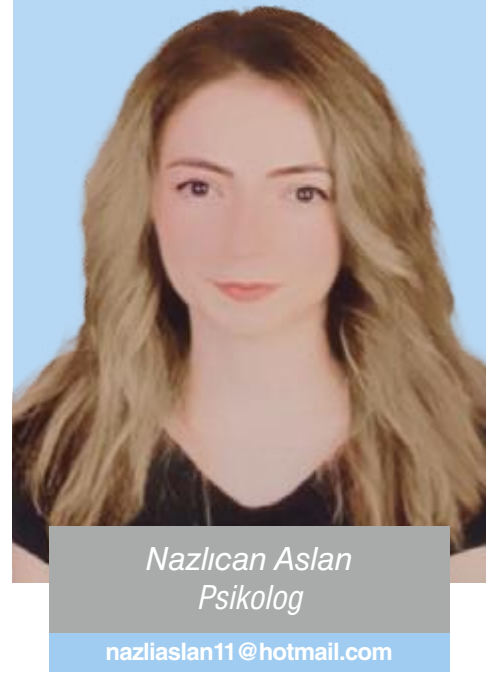
Doğan her yeni gün, içinde olduğunuz her yeni an yepyeni umutların bahçesi olsun. Bırakın umutlarınız suret değiştirsin ama hep sizinle olsun. Değişmeyen bir şey kalsın hayatınızda hep "umuda" olan inancınız.

Umut

*Şimdi bir yaşamak sevinci
Sarar da dört bir yanı
Habersiz tüm dertlerden,
Tüm kederlerden uzak...
Sen öyle güzel öyle güzelsin ki
Sarıp tüm benliğimi
Yeniden doğurursun beni*

Melek Ertaş

Öznel İyi Oluş Kaynağımız Umut



Nazlıcan Aslan
Psikolog

nazliaslan11@hotmail.com



Umut kelimesi eski Türkçede “ummak, dilemek” manasına gelen um- fiilinden türemiş bir kelimedir. Bu kelime soyut bir kavram olmanın dışında insanın hayata bağlanmasını sağlayan, içerisinde birçok farklı duyguyu barındıran üst yaşam sevinci olarak da tanımlanabilir. Acaba bu kelime bizler için ne ifade ediyor? Umut kelimesini hayatımızın neresinde, ne şekilde konumlandırıyoruz? Umutlu olmak bize çok mu tanıdık yoksa çok mu yabancı bir his? Hayatımızda neler olmasını umut ederiz? Neden iyi olmak için umuda ihtiyacımız var? Neden güzel olup beklediğimiz gibi ilerleyen durumların zemininde umut kelimesi yatıyor? Neden umut eden zihin daha sağlıklıdır? Gelin bu

soruların cevabını bulmayı umut ederek okumaya devam ettiğiniz bu yazıda umut kelimesine daha derinden bakalım.

Kavram Olarak Umut

Umut kavramının geçmişine baktığımızda daha çok felsefecilerin, şairlerin ele aldığı bir duygu olarak karşımıza çıktığını görürüz. Bu kavramın ilk karşımıza çıktığı yerlerden biri Yunan mitolojisidir. Antik Yunanlılar didaktik şiirin babası olarak bilinen Hesiod’un eserlerinde ilk kez geçen Elpis kelimesini kullanmışlardır. Elpis Yunan mitolojisinde umut tanrıçasıdır, insanların Elpis sayesinde umut bulduğuna inanılırdı. Yunan şair M.Ö 700’lerden kalma İşler ve Günler’de Pandora (Zeus tarafından yaratılan ilk kadın, meşhur kutunun sahibi) hakkında ‘kırılmaz evinde sadece umut kalmıştı’ cümlesine yer vermiştir. Bu tarihsel bilgiler umut kelimesinin, umut etmenin çok eskiden beri var olduğunu bizlere kanıtlar niteliktedir. Felsefeciler ise umut kavramıyla ilgilenirken umut etmenin insana iyi gelip gelmediği konusunda ikiye ayrılmışlardır. Felsefecilerin bir kısmı bu kavrama kişiye zarar verici, aldatıcı bir duygu ögesi gözüyle bakarken diğer bir kısmı ise kişiyi eyleme geçiren pozitif ve anlamlı bir duygu ögesi gözüyle bakmışlardır. Aristo, Spinoza, Platon, Philo, Kant gibi birçok ünlü felsefeci bu kavram için çeşitli açıklamalarda bulunsalar da bu



açıklamalar teoriden öteye gidememişlerdir. Umut etme kavramını tasvir etmek, somutlaştırmak, anlamlandırmak için birçok yola başvurulsa da bu kavramı iç dünyamızda konumlandırmak çok daha farklı bir iştir.

Umut Hayatımızın Neresinde?

Dünya tarihinde önemli bir yer edinmiş olan Martin Luther “Dünyada elde edilmiş olan her şey, umutla elde edilmiştir” der. Yapılan keşif ve icatlar, değerli eserler, ortaya çıkan inançlar, elde edilen başarılar, kazanılan zaferler bunların hepsi umut etmenin sonucunda gerçekleşmiş şeylerdir. Çünkü umut insanın kendini yaşama karşı motive etmesi ve gerçekçi hedeflerine ulaşması için büyük ateşi harlayan bir kıvılcımdır. Umut yaşamımızda çok gizlenmiş, gözler önünde olmayan bir duygu gibi gözüксе de hayatını anlamlı kılma çabası olan her insanla bütünleşmiş bir duygudur. Güneşin doğuşuyla başladığımız her yeni günde, takvim sayfasında değişen her yeni sayıda, aldığımız her nefesin derinliklerinde gizlenmiş, açığa çıkmayı bekleyen bir umut vardır. Bu gizlenmiş umut bize anlamlı bir yaşam sürmek için yeterli becerilere sahip olduğumuzu, yaşama devam edebilmek için bir enerji kaynağına ihtiyaç duyduğumuzu sık sık hatırlatır. Umutlu olmak pek kolay olmayan bir iştir çünkü umutlu insanın başarılı olabilme kapasitesi hakkında kendine ilişkin inancı, sabır ve kararlılık düzeyi, kendi davranışsal standartlarına ulaşma isteği yüksektir. Bunlara sahip olamayan

dolayısıyla umutlu olmayı başaramayan insanlar da çoğunluktadır. Umutsuz insanların umutlu olamayışının temelini bu saydıklarımıza sahip olamayış durumu oluştursa da bunlara ek olarak geçmişte yaşadıkları hayal kırıklıkları, yanlış düşünce ve inanç kalıpları, korku ve kaygı düzeylerinin yüksek olması, çevreleri de önemli etmenlerdir. Umutlu olabilen insanla umutsuz olan insan arasındaki en temel fark yaşam anlamına dair ipuçlarının farkında olup olmaması ve kendi davranışları üzerindeki kontrol yeteneğinin ne durumda olduğudur. Anlamlı ve amacı olan bir yaşam sürmek isteyen her insan umuda hayatında önemli bir yer ayırır. Bu önemli yeri ayırabilen insan umut kelimesine hiç yabancı değildir.

Hayatımızda Neler Olmasını Umut Ediyoruz?

Umut geçmişimizle geleceğimizi birbirine bağlayan bir köprüdür. Bu köprü'nün sağlamlığı ise beklentilerimizin ne kadar makul olduğu ve bizim umut ettiğimiz şey için ne kadar mücadele verdiğimizle doğru orantılıdır. İnsanoğlunun en çok neleri umut ettiğinin cevabı ise bu köprü üzerinde yürürken neleri arzuladığı, neleri beklediğinde gizlidir. Umut köprüsü üzerinde yürüyen her insan geleceğe güvenle bakar ve sıkıntılarını daha kolay şekilde aşar. Kimisi yıllarca hayalini kurduğu mevkîye ulaşmayı umut eder, kimisi maddi güçlü olmayı umut eder, kimisi sağlığına kavuşmayı umut eder, kimisi dünyayı görebilmeyi umut eder, kimisi duymayı umut eder, kimisi yürüyebilmeyi umut eder, kimisi istediği okulu kazanmayı umut eder, kimisi çok istediği bir yere gidebilmeyi umut eder, kimisi bir ailesinin olmasını umut eder, kimisi özlediği birine kavuşmayı umut eder.



Herkesin umut ettiği şeyler çok farklı ve fazla olsa da değişmeyen tek şey insanın yaşamı boyunca bir şeyleri hep umut ettiğidir.

Umut Eden Zihin Neden Daha Sağlıklıdır?

Önemli bir bilişsel öge olan umut, zihin sağlığını korumak için olumsuz dış etkenlere karşı bir zırh görevi görür. Umut duygusu insana hedefe yönelik planlar yaptırır ve zihin bu planlardan, beklentilerden, yeni bilgilerden etkilenir. Bu da beyin ve zihin arasındaki etkileşimi oldukça güçlendirir.

Umut konusunda yapılan deneysel çalışmalar da umutlu bireylerin fiziksel ve mental olarak umutsuz bireylere göre daha iyi bir durumda olduklarını, bu bireylerde depresyon ve kaygısında daha az görüldüğünü göstermiştir. Ayrıca takip eden yıllarda, umut duygusunun intiharı önleyici bir özelliği de ortaya çıkmıştır.

Bu konuyla yakından ilgilenen Amerikalı Psikiyatrist Aaron T. Beck umutsuzluğun en uç noktasını depresyon ve intihar olarak görmüş özellikle umutsuzluk duygusunun intiharı başlıca nedeni olduğunu savunmuştur. Bu konu üzerine çalışmalarını yürüten Beck 1960'lı yılların başlarında ana prensibi kişiye umut aşılacak olan, umutsuzluğun bilişsel temellerini değiştirmeyi amaç edinen Bilişsel Psikoterapi'yi

kurmuştur. Ayrıca kişilerin bilişsel şemalarını ortaya çıkaran, geleceğe karşı bakış açılarının değerlendirilebildiği 20 sorudan oluşan Beck Umutsuzluk Ölçeği'ni geliştirmiştir.

Umut konusunda çalışmaları en çok bilinen isim Beck olsa da günümüzde birçok umut odaklı terapi yöntemi mevcuttur. Umut etmenin farklı terapi yöntemlerinin ortak noktası olmasının, zihin sağlığı için öneminin büyük olmasının nedeni ise kişinin umut düzeyinin yüksek olması ile iyileşmek için attığı adımların doğru orantılı olmasıdır. Çünkü umut mücadeleyi de peşinde getirir. Dünya üzerinde yaşayan her canlı umutları oldukları sürece mücadele eder. Kişinin kendisi için mücadele etmesi ise mücadelelerin en değerlisidir. Umut etmeyi öğrenebilmek, "Kendim için mücadele vermeliyim çünkü buna değerim" motivasyonuna sahip olabilmek bir kişinin kendisine yapabileceği en büyük iyiliktir. Unutmayın yaşam bizlere sunulmuş çok değerli bir hediyedir. Bu hediyeye teşekkür etmek için ise yaşama dair içimizde beslediğimiz değerli duygulardan biri olan umudu kaybetmememiz gerekir. Yarınlar umut dolu, iyimser, mücadeleciler insanları için çok güzel bir hediyedir; yorgun ve umutsuz insanlar için ise kötü bir hediye olacaktır. Bugünümüzün, yarınımızın kıymetini bilelim ve içimizdeki umut duygusuyla hediyelerin en güzeline layık olduğumuzu unutmayalım.



EndiŖe, Düşünüp Durma, Dikkat Kontrolü ve Umut



Adil Kaval
Uzm. Psikolojik Danışman

adilkaval@hotmail.com



*“Dünyaya yeni merhaba diyen
oğlum Umut’a...”*



Umut, insanoğlunun en önemli kaynaklarından biridir; öyle ki umut insanı daha parlak bir gelecek hayal etmeye ve aktif olarak bu hedefe yönelmeye motive eden itici bir güçtür. Araştırmalar, umutlu insanların genellikle zorluklarla karşılaştıklarında daha dirençli ve dayanıklı olduğunu göstermektedir. Umut yaratıcılığı, problem çözme yeteneğini ve hedef belirleme yeteneğini artırarak insan yaşamında hayatın çeşitli alanlarında olumlu sonuçları ortaya çıkarır. Umut, bizi en karanlık zamanlarda bile ileri itmeye yarayan güçlü bir kuvvettir. Her şeyin silinmiş gibi görüldüğü zamanlarda bile tıpkı yanmaya devam eden bir kor gibidir. Olumlu sonuçların beklentisi ve olumsuz şeylerin düzeleceğine olan inanç, beraberinde amaçlı ve aktif bir duyguyu oluşturur. Umut, bizi büyük hayaller kurmaya, hedefler belirlemeye ve bunları başarmak için gayret göstermeye motive eder.

Umut bilişsel, duygusal ve motivasyonel

düzeylerde işler. Bilişsel yönler, hedef odaklı düşüncelerin ve istenilen sonuçlara ulaşmak için zihinsel yolların oluşturulmasını içerir. Duygusal olarak umut, coşku ve mutluluk hisleri yaratır; stres ve olumsuz duygulara karşı bir tampon görevi görür. Ayrıca, umut motivasyonu güçlendirir, bizi harekete geçmeye ve hedeflerimize kaynak ayırmaya yönlendirir.

Endişe umudu azaltır mı? Ya da umut endişeyi...

Endişe, geleceğe yönelik bir tür düşünceler bütünüdür ve olası olumsuz sonuçlar hakkında kaygılanmayı içerir. Belirli bir endişe düzeyi doğal olsa da yoğun ve kronik seyreden endişe umudu zayıflatır ve sürekli bir kaygı ortamı yaratır. Aşırı endişe stresi artırır, karar verme yeteneğini zayıflatır ve olumlu bir eylemde bulunma yeteneğini baltalar. Umut, kaygı ve korku tarafından bastırıldıkça, insanlar hayatta karşılaştıkları fırsatlarla tam olarak etkileşime giremezler.

İnsan duygularının karmaşık örgüsünde umut ve endişe, yaşamlarımızın dokusunu oluşturan iki iplik gibidir. Umut, iyimserliğin bir işareti olarak yol gösterici bir ışık gibi parlarken endişe, belirsizliğin



bir gölgesi olarak zihinlerimizin köşelerinde pusuya yatar. Bu duygular, yaşam deneyimimizin ayrılmaz bir parçasıdır; kararlarımızı, bakış açılarımızı ve yaşam kalitemizi etkiler.

Umut ve endişe en temelde derin bir etkileşim içindedir. Umut aşırı endişeyi sakinleştirebilir, olumlu sonuçların olasılığını hatırlatan dengeleyici bir faktör olarak işlev görür. Benzer şekilde, endişe de kontrolsüz umudu ılımlı bir şekilde düzenleyebilir, bizi aşırı pozitif beklenti veya rehavet içinde olmaktan korur. Örneğin bir öğrencinin sınav sonuçlarını beklediğini düşünelim. Umut, başarının beklenen olumlu sonuçlarına dair beklentilerini besler ve gelecekteki zorluklar için hazırlıklı olma motivasyonunu artırır. Ancak belirli bir endişe de içeri sızar, bize engellerin mümkün olduğunu hatırlatır. Bu umudun ve endişenin karışımı, öğrencinin eylemlerini ve kararlarını yönlendiren dinamik bir duygusal manzara oluşturur. Tam da bu manzara aktif bir adanmışlığı yani umudu resmeder.

Umut ve endişe dengesini nasıl oluşturabiliriz?

-Umut ile endişe arasında denge kurmak ve ikisinin de bizi domine etmesine izin vermeden her ikisini de benimsemek duygusal konfor için önemlidir. Anı yaşamayı pratiğe dökme yönündeki bir farkındalık, endişelerimizi kabul etmemize ve bunların bizi tüketmesine izin vermeden aynı zamanda umudu yakalamamıza yardımcı olabilir.

-Zorlukları kabul ederken aynı zamanda onları aşabilme inancını sürdüren bir tür iyimserlik

benimseyebiliriz. Bu dengelemeli bakış açısı, hayal kırıklığına yol açabilecek gerçekçi olmayan beklentileri engellemeye yardımcı olabilir.

-Endişeyi üretken bir eyleme dönüştürebiliriz. Özellikle içinde bulunduğumuz endişeye ve bu zorlayıcı duygunun bileşenlerine (sebepler, sonuçlar, olanlar, bitenler, olacaklar, bitmeyecekler...) mesafeli yakalaşabilmeyi deneyebiliriz. Endişeler üzerinde düşünmek yerine, bu enerjiyi planlar ve çözümler geliştirmeye yönlendirebiliriz. Eyleme geçmek, bir kontrol duygusu kazandırabilir ve endişenin zorlayıcılığını azaltabilir.

-Duygularımızı güvendiğimiz arkadaşlar, aile üyeleri veya ilgili profesyonellerle paylaşabiliriz. Endişeleri paylaşmak, onların yükünü hafifletebilir ve yeni bakış açıları sağlayarak umudu destekleyebilir.

Düşünüp dururken umudu koru(yamama)mak

Psikoloji terminolojisinde ruminasyon olarak tanımlanan, sürekli olarak geçmiş hataları, pişmanlıkları ve olumsuz deneyimleri düşünme biçiminde olan “düşünüp durma” süreci, insanların sürekli eleştiriye ve umutsuzluğa sıkışıp kalmasına neden olabilir ve böylece öz saygı azalarak daha iyi bir geleceğe olan inanç zayıflayabilir. Sürekli düşünüp durmak sorunları büyütür ve çözümleri küçültür, bu da umutsuzluğun döngüsünden kurtulmayı zorlaştırır.

Düşünüp durma döngüleri sık sık tekrarlayan



ve olumsuz düşüncelerin içine hapseden bir sürecin içine çekebilir bizi; geçmiş hatalarda takılı kalmayı, pişmanlıkları ve gelecekle ilgili endişeler üzerine odaklanmayı beraberinde getirir. Bu, üretken olmayan düşüncelerin bir örneği olan bir “düşünüp durma” biçimidir; artan strese, kaygıya ve hatta depresyona yol açabilir.

Düşünüp durma eylemi, deneyimlerimizi ve duygularımızı anlama isteğinden kaynaklanabilir, ancak geçmiş başarısızlıklar ve gelecekteki belirsizlikler üzerine odaklandığında sorunlu hale gelir. Olumsuz olaylar üzerinde (aşırı) düşünmek, etkilerini büyütebilir ve onları gerçekte olduklarından daha kötü gösterebilir. Bu olumsuz döngü ilerlemeyi engelleyebilir, karar vermeyi güçleştirebilir ve ilişkileri zorlaştırabilir.

Umudun dikkat çeken yönlerinden biri, umutsuzluk

ve belirsizlik hislerine karşı gelme yeteneğidir. Umudu sıkıca tuttuğumuzda, çözümler ararız ve engellere odaklanmak yerine olasılıklara odaklanırsak. Umudun gücünü kullanmak, genellikle düşünce döngüleri ile birlikte gelen olumsuzluğa karşı çıkabilmemizi sağlar. Pozitif olasılıklara ve potansiyel çözümlere odaklanarak aşırı düşünmenin pençelerinden kurtulabiliriz ve daha iyimser bir perspektifi yakalayabiliriz.

Düşünüp durma tuzağında umudu nasıl işe koşabiliriz?

-Öz-farkındalık kazanmak, düşünüp durma döngülerine kaydığımızda bunu fark etmemize yardımcı olabilir. Anı yaşamak ve düşüncelerimizi yargılamadan gözlemlemek; diğer bir deyişle zihninizde geniş yer tutan bir düşünceye bunun sadece bir “düşünce” olduğu gözüyle bakabilmek, olumsuz düşünce kalıplarından uzaklaşmamıza olanak tanır.

-Keyif ve mutluluk getiren aktivitelerle uğraşmak, umudu besler. Hobileri takip etmek, sevdiklerimizle vakit geçirmek veya ulaşılabilir hedefler belirlemek, yaşam içinde umut verici çok şeyin olduğuna dair inancı pekiştirir.

-Eğer kendimizi düşünüp durma döngülerine kaptırdığımızı fark edersek belirli bir zamanı düşünmeye ayırabiliriz, yani düşünüp durmayı bir süre erteleyebiliriz. Olumsuz düşüncelere harcadığımız zamanı sınırlayarak çözümlere ve olumlu yönle odaklanma çabamızı bilinçli olarak yönlendirmeye çalışabiliriz.

-Düşünüp durma döngüleri ezici hale geldiğinde,



yeni bakış açıları ve başa çıkma stratejileri sağlamak için bir arkadaş, ailemiz veya bir ruh sağlığı uzmanından destek aramak faydalı olabilir.

Umudun varlığında ve yokluğunda dikkatin rolü nedir?

Dikkatimizi vermediğimiz bir konuda ya da başka bir deyişle dikkat alanımıza girmeyen bir konuda umutlu ya da umutsuz olmaktan bahsetmemiz mümkün değildir. Dikkatimizi pozitif odaklarda tutabiliyorsak ya da negatif odaklara saplanmaktan alıkoyabiliyor isek umutlu olmayı ve umutlu kalmayı başarabiliriz. Dikkatimiz sınırlı bir kaynaktır ve nasıl tahsis ettiğimiz deneyimlerimizi ve dünyayla etkileşimlerimizi şekillendirmede önemli bir rol oynar. Dikkat kontrolü, neye odaklanacağımızı düzenleme ve dikkati dağıtan unsurları filtrelemeye ilişkin bilişsel yeteneğimizi ifade eder. Umut ve dikkat kontrolü, insan psikolojisinin karmaşık yönleri arasında yer alan ve dünyaya bakışımızı şekillendiren, zorlukların üstesinden gelme yeteneğimizi etkileyen iki önemli öğedir.

Umutlu bireyler genellikle fırsatlar ve potansiyel ödüller gibi olumlu işaretlere odaklanırlar. Bu pozitifliğe doğru eğilim, fırsatları fark etme ve yeni yolları keşfetme isteğini artırabilir. Umut, otomatik olarak tehditkâr veya olumsuz uyarıcılar tarafından dikkatin yakalanmasını azaltma eğilimindedir. Bu “umut önyargısı” olarak bilinen olgu, negatif bilgilerin bizi etkilemesini engelleyerek zorlayıcı durumlarda bile daha net bir perspektifi korumamıza yardımcı olur.

Bilişsel esneklik, farklı görevler veya bakış açıları arasında dikkatimizin geçiş yapabilme yeteneğidir ve umutla pozitif şekilde ilişkilidir. Umudu yüksek bireyler daha uyum sağlayabilen ve yaratıcı olabilen bireyler olarak daha fazla esneklik gösterir, böylece hedefle ilgili görevler arasında geçiş yapabilir ve en önemli konulara odaklanabilirler. Umut, dikkati dağıtan unsurlara karşı koruyucu bir kalkan görevi görür. Umudu yüksek bireyler, ilgisiz uyarıcılara karşı daha iyi inhibisyon kontrolü (engelleme/karşı koyma) sergiler, böylece yoldan çıkmayı azaltabilir ve bilişsel müdahaleyi en aza indirebilirler. Hem umut hem de dikkat kontrolü, gelecek odaklı düşünmeyi



sağlar. Umutlu bireyler olumlu sonuçları hayal etmek için zihinsel simülasyonlar yapar ve bu sonuçları görselleştirmek ve planlamak için dikkat kaynaklarını kullanırlar.

Hayatın zorluklarıyla başa çıkarken umutlu bir bakış açısı geliştirmek, dikkat kontrolümüzü artırabilir; bu da fırsatlara odaklanmamıza, duygularımızı düzenlememize ve hedeflerimize doğru adımlar atmamıza yardımcı olabilir. Aynı şekilde, dikkat kontrolünü geliştirmek umudun etkilerini artırabilir; böylece dikkat dağıtıcı düşünce ve davranışları yönetebilir, belirsizliği kucaklayabilir ve ileriye doğru giden yol(lar)da odaklanmayı sürdürebiliriz. Bu etkileşimi anlayarak ve besleyerek, daha pozitif ve amaçlı bir yaşam tarzı geliştirmek için kendimizi güçlendirebiliriz.

Umudun Dengesi

Umudu kucaklamak ile aşırı düşünüp durma, endişe, aşırı kendine odaklanma vb. olumsuz düşünce kalıplarının zararlı etkilerini azaltmak arasındaki dengeyi sağlamak, zihinsel ve duygusal iyi oluşumuzu sürdürmek için önemlidir. İnsan yaşamında hemen her şeyin bir dengesi var fakat içinde bulunulan koşullar, kişisel ihtiyaçlar ya da seçimlerimizle bu dengeyi bozabildiğimiz de gerçektir. Bizler için pozitif olan herhangi bir şeyi fazla tercih ettiğimizde pozitif tablo negatife dönecektir; örneğin haz veren herhangi bir etkinliğe (tatlı yemek, dizi izlemek, müzik dinlemek vb.) fazla yöneldiğimizde aile, sağlık, sosyal ya da mesleki hayatımızdaki birtakım sorumluluklarımızı yerine getiremediğimizi veyahut bazı fırsatları kaçırdığımızı görürüz. Benzer şekilde umudun da



fazla olması birtakım olumsuzlukları, tehlikeleri ve tehditleri göremememize neden olur ve gerçekçi bir bakış açısından daha uzakta aşırı iyimserlik tehdidiyle “polyannacılık” ya da “hayalperestlik” dediğimiz örüntüye bizi yaklaştırır. Umudun iyi oluşumuza katkı sağlaması ve bunun sürekliliği için şunlara dikkat edebiliriz:

-Yaşamımızın birçok noktasında farkındalığımızı artırmaya çalışmak, aşırı kendine odaklanma, düşünüp durma ve endişeden dikkati başka yönlere yönlendirmeye yardımcı olur. Farkındalık pratiği, “an”ı yaşamaya yönlendirir, düşünceleri yargısız farkındalıkla fark etmeyi sağlar ve umudun gelişmesine yer açar.

-Şükretmek ve şükran hissini beslemek, eksik olan şeylerden ziyade zaten hayatımızda varolan şeylere odaklanmayı sağlar. Düzenli olarak

hayatın olumlu yönlerini kabul etmek, düşünüp durma ve endişeye karşı bir denge oluşturabilir, daha umutlu bir bakış açısını besleyebilir.

-Umut bizi iddialı hedefler belirlemeye yönlendirse de bu hedefleri gerçeklikle uyumlu bir şekilde dengelemek önemlidir. Ulaşılabilecek hedefler belirlemek, ulaşamaz hayallerin tuzağına düşmeyi engellemeye yardımcı olur.

-Olumsuz haberlere ve bilgilere aşırı maruz kalma, endişeyi ve kötümserliği artırabilir. Medya tüketimine sınırlar koymak, gereksiz stresi önleyebilir ve daha yapıcı düşüncelere yer açabilir.

-Anlamlı insan ilişkileri, sosyal destek, paylaşım ve aidiyet duygusu sağlar. Kendi zihnimizin içindeki sesin dışındaki konuşmalara katılmak, aşırı kendine odaklanmanın yalnızlaştırıcı etkilerinin önüne geçmemizi sağlar.

-Aşırı kendine odaklanma, aşırı düşünüp durma ve yoğun endişe ezici bir hale gelirse, bir ruh sağlığı uzmanının rehberliğini aramak, bu zorluğu yönetmek ve umudu artırmak için değerli stratejiler sunabilir.

Kaynaklar:

1. Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford press.
2. Derryberry, D., & Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of abnormal psychology*, 111(2), 225.



Ruhun Özü; “Umut”



Onur Yukar
Uzm. Psikolojik Danışman
yukaronur@gmail.com

“*İnsan için nefes almak ne ise umut da odur. Umut ruhun özüdür.*”
Gabriel Marcel

İnsanlar yaşam boyunca birçok benzer problemle karşı karşıya kalabilirler. Bazıları bu problem karşısında çaresiz hisseder ve çözüme yönelik bir adım dahi atmaz. Bazıları ise bu problemi çözebilmek için yeni yollar arar ve dener. İnsanları çaresizliğe iten ya da çabucak vazgeçmeyip yeni yollar aramaya sevk eden nedir? Bu çoğu zaman umuttur. Umut insanların yaşama devam etmesini, denemekten vazgeçmemesini sağlar. Umut yaşanan olaylar karşısında hissettiğimiz olumsuz duygulara baskın geldiğinde, kendimizi tükenmiş hissettiğimizde gerekli olan enerjiyi yeniden sağlar. Mevlana'nın sözleriyle umut, hiç bitmeyen bahar mevsimidir. İçine kar da yağar, fırtına da kopar ama çiçekler hep açar.

Zorlu bir yaşam olayı içerisinde olduğunuzu hayal edin. Bu olay size birçok olumsuz duygu hissettiriyor. İlk zamanlarda ne yapacağınızı bilemiyorsunuz. Mutsuz ve üzgünsünüz. Sonra derin bir nefes alıyorsunuz ve aklınıza bazı çözüm yolları gelmeye başlıyor. Sonra denemeye başlıyorsunuz. Denedikçe farklı fikirler de üretiyorsunuz. Sonra problemi çözebileceğinize

dair o ışığı yavaş yavaş görmeye başlıyorsunuz. Eminim buna benzer birçok deneyiminiz olmuştur. İşte bu umuttur. Sizi harekete geçiren, çözüme yönelik stratejiler üretmenizi sağlayan, yaşam enerjinizi size geri veren umuttur.

Umut Nedir?

Umutla ilgili birçok farklı tanıma ulaşabilirsiniz. Ancak bu konuda birçok bilimsel çalışmada bulunan Rick Snyder'ın yapmış olduğu tanım umut konusunda en fazla kullanılan tanımdır. Snyder'a göre umut, insanların arzuladıkları hedeflere ulaşmak için alternatif yollar üretme, harekete geçme ve bunu sürekli hale getirme ile ilgili düşünce tarzıdır. Bu yönüyle umut aslında bilişsel bir beceridir. Gabriel Marcel'e göre ise umut nefes almak gibidir ve ruhun özünü oluşturur. Bu sözleriyle Marcel, umudun hayati bir ihtiyaç olduğunu da vurgulamıştır. Erich Fromm'a göre umut etmek bir bekleyiştir ancak bu edilgen bir bekleyiş olmamalıdır. Edilgen bir bekleyiş içinde bulunan insanın umut ettiğinden bahsedilemez. Bu aslında gizlenmiş bir umutsuzluktur ve ayrıca bir insanda umudun gelişebilmesi için içinde bulunduğu toplumun da umutlu olması gerekir. Ayrıca Erich Fromm umudun önemini şu cümle ile vurgulamıştır; “İnsan umut etmekten vazgeçtiğinde cehennem kapısından girmiş olur ve insanlığını geride bırakır”.



Birçok bilimsel araştırmanın sonuçlarına göre umut etmek depresyon, anksiyete gibi sorunlar karşısında önleyici ve tedavi edici etki göstermektedir. Umut düzeyinin artmasının özkıyım oranlarını da düşürdüğü bilinmektedir. Umutlu insanların kendisine daha çok şefkat gösterdiği de araştırmalarla tespit edilen bir durumdur. Tüm bu sonuçlar açısından bakıldığında umut olumlu bir özelliktir. Umutsuzluk ise Kierkegaard'ın tanımı ile ölümcül bir hastalıktır. Yani umutsuz bir kişi ölümcül bir hastalığa yakalanmış gibidir. Çünkü bu kişiler hayal kırıklığı ve üzüntü gibi duyguları daha yoğun hissetmekte ve problemler karşısında çoğunlukla çaresiz kalmaktadırlar. Konfüçyüs de umut ile ilgili olarak; "Bir insan parasını kaybetmişse hiçbir şeyini kaybetmemiş demektir. Sıhhatini kaybetmişse hayatının yarısını kaybetmiş demektir. Ümidini kaybetmişse her şeyini kaybetmiştir" demiştir. Tüm bu tanımlar ve sözler umudun ne kadar önemli bir ihtiyaç olduğunu da göstermektedir.

Umut Bir Karakter Gücüdür

İnsanların iyi bir karaktere sahip olmaları aynı zamanda iyi bir psikolojik ruh halini de beraberinde getirmektedir. Pozitif Psikoloji ile ilgilenen bilim insanları Peterson ve Seligman DSM ve ICD gibi ruh sağlığı bozukluklarının tanımlanmasında kullanılan kitaplara alternatif olarak insanın olumlu yönlerine odaklanmak üzere Karakter Güçleri ve Erdemler listesi oluşturmuşlardır. Umut bu listede

bir karakter gücü olarak kendisine yer bulmuştur. Umut bir karakter gücü olarak insanların gelecekle ilgili düşüncelerinin gerçekleşeceğine olan inançlarını artırma ve bu yönde harekete geçmesini sağlamaktadır. Bu sayede insanlar yaşamdan doyum almakta ve daha sağlıklı bir psikolojik iyi oluşa sahip olmaktadır. Bu sayede insanların yaşamlarının kalitesi de artmaktadır.

Umut Nasıl Artar veya Azalır?

Hayat düz bir çizgi değildir. Daha çok kıvrımlı bir yoldur. Bazen bu yolun en tepesinde bazen de en altında olabilirsin. En alta olduğun zamanlar genellikle kendini en fazla umutsuz hissettiğin zamanlardır. Bu zamanlarda yola devam etmekten vazgeçtiğin ve içinde bulunduğun durumu kabullendiğin anlar olabilir. Çevremizdeki insanlar da çoğu zaman umudumuzun azalmasına neden olabilirler. Bize çabalamanın gereksiz olduğu ve boşa uğraştığımız yönünden telkinlerde bulunan insanlar olabilir. Bu insanlar umudumuzun azalmasına neden olurlar. Ama içindeki umut kırıntıları bile seni yeniden zirveye çıkarabilir. Bu durumla ilgili bilinen bir kurbağa hikayesi vardır: Bir kurbağa sürüsü ormanda ilerlerken, içlerinden ikisi bir çukura düşmüş. Diğer bütün kurbağalar çukurun etrafında toplanıp, çaresiz bir şekilde bakıyorlarmış. Çukur bir hayli derin olduğundan düşen arkadaşlarının zıplayıp dışarı çıkması mümkün gözükmüyormuş. Yukarıdaki kurbağalar, boşuna çabalamamalarını söylemişler arkadaşlarına: "Çukur çok derin. Dışarı çıkmanız imkânsız!" Ancak, çukura düşen kurbağalar onların söylediklerine aldırmayıp çukurdan çıkmak için mücadeleye devam etmişler. Yukarıdakiler ise hâlâ boşuna çırpınıp durmamalarını, ölümün onlar için kurtuluş olduğunu söylüyorlarmış. Sonunda; kurbağalardan birisi söylenenlerden etkilenmiş ve mücadeleyi bırakmış. Diğerleri ise çabalamaya devam etmiş. Yukarıdakiler de çırpınıp durarak daha çok acı çektiğini söylemeyi sürdürmüşler. Ne var ki, çukurdaki kurbağa onlara hiç aldırmanın son bir hamle daha yapmış, bu kez daha yükseğe sıçramayı başarmış ve çukurdan çıkmış. Arkadaşlarının ümit kırıcı sözlerine hiç kulak asmamış. Çünkü kurbağa sağırmış.

Bu hikâyede de görüldüğü üzere çevremizdekiler umudumuzu kırabilirler. Hem umut hem de

umutsuzluk bu şekilde diğer insanlara bulaşabilen duygulardır. Bu yüzden umudumuzu artırdıkça çevremizdeki umutlu insanların sayısının da arttığını görebiliriz. Motive edici sözcükleri daha sık kullanarak, gelecekte daha güzel günlerin bizi beklediği yönünde telkinlerde bulunarak umudumuzu daha da artırabiliriz. Çaba ve gayretlerimizin boşuna olmadığı, emeklerimizin karşılığını alacağımız günlerin bizi beklediği fikrini kendimize ve çevremize aşılayarak umut düzeyimizi artırabiliriz. Bunların yanında manevi yaşamımızı güçlendirerek, inançlarımızdan faydalanarak ve öz yeterliğimize dair inançlarımızı güçlendirerek umudumuzun artmasına yardımcı olabiliriz.

Ya Hayal Kırıklığı Yaşarsak?

Bazı insanlar hayal kırıklığı yaşayacakları korkusuyla umut etmeyi sürdürmezler ve çabuk vazgeçerler. Peki umut etmek hayal kırıklığına sebep olur mu? Bu sorunun cevabı bazı durumlarda evet olacaktır. Bu durumları şöyle sıralayabiliriz; Birinci olarak umut etmek aktif bir çabayı gerektirir. Umut ettiğimiz konuda sadece bekleyerek ve kendiliğinden gerçekleşmesini arzu ederek bir sonuç elde etmemiz mümkün değildir. Bu yüzden umut ettiğimiz konuda harekete geçmeli ve stratejiler üretmeliyiz. Çoğu insan bunun tersini yapmakta ve arzu ettikleri şeyin kendiliğinden gerçekleşmesini beklemektedir. Bunun sonucunda hayal kırıklığı yaşamaktadırlar.

İkincisi ise gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmaktır. İnsanlar potansiyellerinin ve imkânlarının çok ötesinde beklentilere sahip olabilmektedirler. Bu durumda da beklentileri gerçekleşmediğinde hayal kırıklığı ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Buna sahte ya da gerçekçi

olmayan umut ismi verilmektedir. Bu açıdan hayal kırıklığı yaşamamak için beklenti ve arzularımızı buna göre düzenlemeli, gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koymalı, belirlediğimiz hedefler için çabalamalıyız. Peki, bütün bunlara rağmen istediklerimize ulaşamayabilir miyiz? Cevap yine “evet” olacaktır. Çünkü ne kadar umutlu olursanız olun başarı hiçbir zaman garanti değildir. Ancak bu umutlu yolculukta çok fazla şey öğrenebilir, yeni deneyimler yaşayabilirsiniz. Yani birçok farklı kazanım elde edebilirsiniz. Umutlu olmak size her açıdan umutsuz olup kenarda beklemekten daha fazla fayda sağlayacaktır.

Birazcık Umut Sakla

Umut hayatın her alanında karşımıza çıkmaktadır. Dualarda, atasözlerinde, şarkılarda şiirlerde... Birçok kültürde umut kavramı ile ilgili sözler ve deyişler bulunur. İnsanlar umutlarını ya da umutsuzluklarını ifade etmek için günlük dilde kullandıkları sözlerden faydalanırlar. Örneğin; “Allah’tan ümit kesilmez” ya da “Umut fakirin ekmeğidir” gibi sözler günlük dilde sıkça kullanılmaktadır. Sadece günlük dilde değil aynı zamanda şarkı sözlerinde, şiirlerde de görülmektedir. Ayrıca birçok dizi ve filmde umut temasının işlendiği görülmektedir. Bu açıdan umut kavramı hayatımızla iç içe olan ve sıkça karşımıza çıkan bir kavramdır. Yazımı Metin Altıok tarafından yazılmış umut dolu bir şiir ile bitirmek istiyorum;

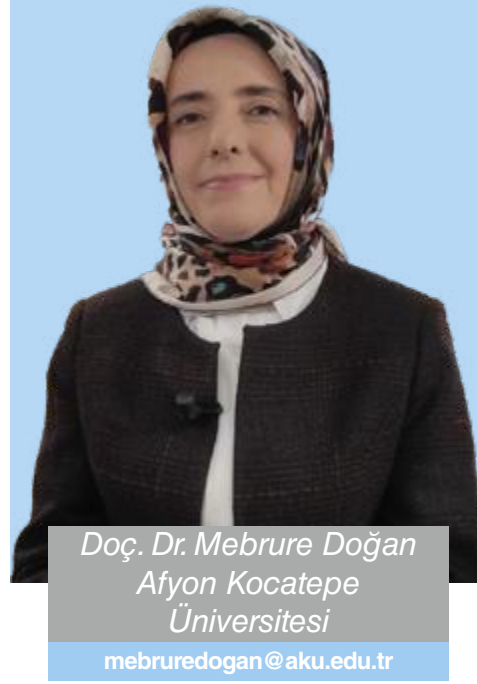
***“Yarın farklıdır bugünden,
Adı değişir hiç olmazsa.
Kara bir suyu
Geçiyoruz şimdilerde
Basarak yosunlu taşlara.
Sen bugünden yarına
Birazcık umut sakla.”***



Sabır ve Umut: Birbirinden Beslenen İki Karakter Gücü



İnsan hayatı tekdüze olmayıp inişli çıkışlı olmasıyla bilinir. Hayatta karşımıza nelerin çıkacağını çoğu zaman kestiremeyiz. Aşılması gereken zorluklar, yerine getirilmesi gereken sorumluluklar, üstesinden gelinmesi gereken problemlerin yanı sıra istek ve arzular, ulaşılmak istenen hedefler ve beklentiler, insan için mücadeleyi zorunlu hale getirir. Hayatın çeşitli durumları karşısında insan sürekli bir cevap üretme halindedir. Verdiği cevaplar yani seçilmiş davranışları bir yandan onun kişiliğini diğer yandan hayatını şekillendirir. Çoğu zaman davranışlarını seçerken benimsediği değerleri onun referans kaynağı olur. İnsan “Nasıl davranmalıyım?” sorusuna genellikle içselleştirdiği değerlere uygun cevaplar verir. Sabır ve umut insanlığın ortak tecrübeleriyle desteklenen davranış biçimlerindendir. Pozitif psikolojide karakter gücü olarak isimlendirilen



Doç. Dr. Mebrure Doğan
Aydın Kocatepe
Üniversitesi
mebruredogan@aku.edu.tr

tutumlardan olan sabır ve umut diğer güçler gibi bireyin iyi oluşuna katkı sağladığı için teşvik edilir. Karakter güçleri birbirinden bağımsız yapılar olsalar da aynı zamanda birbiriyle ilişkilidirler. Sabır ve umut da hem birbirinden ayrı yapılar olarak davranışlara kaynaklık eder hem de birbirlerini etkileyerek güçlendirirler.

Psikolojik Süreç Olarak Sabır ve Umut

Sabır (patience) sözlüklerde dayanma ve mücadele etme gücü, zor veya nahoş durumlara, çaba gerektiren bazı şeylere dayanma kapasitesi olarak tanımlanır. Zorluklar karşısından şikâyet etmeksizin direnç gösterebilme, olumsuz durumları olumluya çevirebilmek veya istenen şeylere ulaşabilmek için çaba göstermenin yanı sıra gerektiğinde sakince bekleyebilme sabrın anlamları arasındadır. Umut (hope) ise gelecekteki olaylarla ilgili olumlu sonuç beklentisi, olması beklenen ve olacağı düşünülen şey olarak anlamlandırılır (Güncel Türkçe Sözlük; Merriam-Webster Dictionary).

Her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında gönüllü bir şekilde dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olan sabır aynı zamanda duygusal, bilişsel, davranışsal boyutta yaşanan çözümleyici psikolojik bir süreçtir. Sabrın olduğu yerde mücadele vardır ve bu süreçte

azim, sebat, umut sabra eşlik eder (Doğan, 2020: 58-60). Umut ise gelecekteki olaylarla ilgili olumlu sonuç beklentisiyle karakterize edilen bir duygu veya tutumdur (Corsini, 2002, 451). Umut teorisinde umut, bireyin istenen hedeflere ulaşmayı sağlayan yollar bulabilmesi ve bu yolları kullanırken motivasyon sağlayan inançlara dayanarak kendini motive edebilme kapasitesi olarak tarif edilir (Snyder ve ark., 2002: 258; Snyder, 2002: 250). Seligman ise 24 karakter gücünün 20.si olan umudu “Gelecekte en iyiyi bekliyorsunuz ve ona ulaşmak için planlar yapıyor ve çalışıyorsunuz” sözleriyle geleceğe dönük olmak olarak nitelendirir (2007:173).

Sabır ve umut genellikle insanlar tarafından sadece bir duyguymuş gibi algılanır. Oysa her ikisinin duygudan daha ziyade bilişsel boyutu ağır basan birer tutum oldukları söylenebilir. Sabrın da umudun da kendine özgü bilişsel süreçlerinin olduğu biliniyor. Sabrı ele alacak olursak, sabır göstermenin gerekli olduğu durumlarda sabır duygusu hissedilse de sabır daha çok problem çözmeyle ilişkili olduğu ve bir başa çıkma aracı olduğu için bilişsel süreçlerinin olması kaçınılmazdır. İnsanın güçlülükle karşılaştığı andan başlayarak yaşananları sorgulaması, anlamlandırmaya çalışması, yaşanan durumla başa çıkmak için çözümler üretmesi aşamalarının hepsinde sabrın bilişsel boyutu aktif pozisyonundadır. Böyle zamanlarda sabır, bireyin davranışında gözlemlenir, hayata karşı “Her şartta sabırlı olacağım” diyen sabırlı birey kararlılıkla bu tutumunu sürdürür (Doğan, 2020: 58-61). Sanılanın aksine umudun da bilişsel boyutu duygu boyutundan ön plandadır.



Umut sadece bir duygu değil, dinamik, bilişsel, motivasyonel bir sistemdir. Bir duygu olmaktan çok bir süreç olarak tanımlan umut, bireyin hedefleri hakkında düşünerek motivasyonla birlikte bu amaçlara doğru hareket etmek için planlamalar yapmasıdır (Snyder ve ark., 2002: 820). Davranışsal olarak ise umut “bunu başaracağım” düşüncesiyle, sabırla mücadeleden vazgeçmeme kararıyla, başarmak için yollar deneme azmi ve bunu sürdürme kararlılığıyla bireyin eylemlerinde gözlemlenir. Sabır ve umut tutumlarının yaşanan duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarda birbirine katkısına bakılacak olursa duygu boyutunda sabır sürecinde umut, sabırlı davranmanın sonucunda elde edileceklerle ilgili olumlu beklentiler yoluyla sabrın hissettirdiği zorluk ve sıkıntıyı yumuşatabilir, pozitif enerji sağlayabilir.

Umut sürecinde ise sabır duygusu dayanma, direnme, sonucu bekleyebilme özelliğiyle hedefe yönelik davranışlar konusunda kişinin kendisini güçlü hissetmesini sağlayabilir. Bilişsel boyutta ise gelecekle ilgili olumlu beklenti olmadan sabır sürecini yönetmek kolay değildir. Zira geleceğe dair olumlu beklenti yoksa gösterilen davranışın sabır değil zoraki katlanma yani tahammül olduğunu söyleyebiliriz. Umut sürecinde ise bilişsel boyutta amaca yönelik yolların belirlenmesinden bu hedef için gerekli motivasyona sahip olmaya kadar her aşamada sabır olmadan umutlu düşünce ve davranışı sürdürmek zor görünmektedir. Zira engellerle karşılaşıldığında yılmadan farklı yollar denemek, engellere rağmen çabalamayı sürdürmek sabır gerektirir. Davranışsal olarak



sabırlı ve umutlu bireylerin zorluklar karşısında dayanıp direnen ve mücadele eden, kendisine hedefler belirleyerek bu yolda çaba gösteren, önüne engeller çıksa da yeni yollar denemeye istekli olan, hayat motivasyonu yüksek bireyler oldukları söylenebilir.

Sabrın Boyutları ve Umut

Sabrın kısa süreli sabır, uzun süreli sabır ve kişilerarası sabır olmak üzere üç boyutu bulunur. Kısa süreli sabır, gündelik hayatta bireyin karşısına çıkan, kısa süreli hayal kırıklıkları ve günlük sorunlar yaşanırken gerekli olan, hemen her gün karşılaşılan fakat bazen gün içinde sonuçlanabilen, uzun mücadeleler gerektirmeyen sorunlarla başa çıkarken gösterilen sabırdır (Schnitker, 2010: 18). Umutun bu süreçte bireyin kısa dönemli pozitif hedefler belirlemesine, gündelik sorunlarla başa çıkarken alternatif yollar bulabilmesine katkı sağlayacağı, her şeyin güzel olacağı yönündeki beklentiyi artırmak suretiyle sabrı destekleyeceği söylenebilir.

Uzun süreli sabır ise hayatın güçlükleri olarak adlandırılabilir. Birey kendisine uzun vadeli amaçlar koyduğunda veya üstesinden gelinmesi daha zor olan ağır hastalıklar, engelli olma, ekonomik güçlükler, sevilen birinin aniden kaybı, bireyin kendi ölüm tecrübesi ile karşılaşması, afetzede olmak, yaşlılık gibi güçlükler sırasında devreye giren sabır tutumudur. Böyle durumlarda birey ağır stres yükü altındadır, sabır süreci uzun sürelidir ve daha güçlü bir sabır gerekir. Bu süreçte

bireye pozitif destek sağlayacak tutumlardan biri umuttur. Umut olumsuz durumlar karşısında iyi şeylerin olabileceğini ummak ve beklemektir. Görünüşte her şey kötüye gidiyor gibiye de umut, çaba gösterildiğinde arzulanan geleceğin geleceğine dair güçlü duygunun adıdır (Snyder, 1991: 570). Umuda hayatın sıkıntılı ve bunalımlı dönemlerinde yani uzun süreli sabır gösterilmesi gereken durumlarda daha fazla ihtiyaç duyulur. Böyle zamanlarda umut olmazsa bireyin sabır göstermesi de sabrını sürdürmesi de zorlaşır. Zira umut sabrın yardımcı kuvveti gibidir. Ayrıca uzun süreli sabrın sonucu hemen alınamayabilir. Sabırla beklemek için umutlu olmak gerekir.

Kişilerarası sabır ise bireylerin birbiriyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan sabırdır. Aslında sabrın bizzat kendisinin yüksek düzeyde kişilerarası doğaya sahip olduğu söylenebilir (Schnitker, 2012: 276). Sabırlı bireyler ilişkilerinde fevri hareket etmeyip karşısındakini sabırla dinleyebilirler, ilk anda akıllarına geleni söylemeyip düşünerek konuşurlar, empati kurabilir, öfkelerine hâkim olabilirler. Araştırmalar empati, güven, bağlılık, uyum ve affetme gibi kişilerarası özelliklerle sabır arasında ilişkiler olduğunu sabırlı kişilerin daha işbirlikçi ve fedakâr olduklarını ortaya koyuyor (Curry ve ark., 2008: 783). Kişilerarası ilişkilerde sabır gösterirken bireyin iyi ilişkiler kurma ya da kötü giden ilişkileri düzeltme konusundaki umudu bu konuda göstereceği çabaya olumlu yansıtacaktır.

Umutun Boyutları ve Sabır

Snyder'ın umut teorisine göre umudun amaçlar, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır. Amaç boyutu umut teorisinin bilişsel bileşenidir (Snyder, 2002: 250). Umut sürecinde bireyin açık, anlaşılır amaçlarının olması gerekir. Alternatif yollar düşüncesi ise hedeflere ulaşabilmek için spesifik yollar bulabilmeyi anlatır. Bireyin normal ya da zorlu koşullar altında arzuladığı hedeflere ulaşabilmek için başarılı planlar yapabilmesi ve çeşitli yollar bulabilmesidir. Bu yollar esnek olup hedefe doğru ilerlerken engellerle karşılaşıldığında yeni çözümler üretilir (Tarhan-Bacanlı, 88; Cihangir Çankaya- Meydan, 2018: 210; Kara, 2023: 230).



Eyleyici düşünce umut teorisinde hedefe yönelik belirlenen yollara ulaşmak için gerekli stratejileri kullanma ve sürdürme konusunda motivasyona sahip olmaktır. Bireyin arzuladığı hedeflere ulaşmak için kendine özgü yollar kullanma konusundaki algıladığı kapasitesi, umut teorisinin motivasyon bileşenidir. Başarabileceğine inanan birey, çözüme giden yolu kullanmaya başlamak ve devam etmek için zihinsel bir enerji üretir (Snyder, 2002: 251). Herhangi bir hedef doğrultusunda hareket etmeyi ve hedef peşinde ilerlemeyi sağlayan eyleyici düşünce, bireyin öz düşüncelerini kapsar. Umut düzeyi yüksek bireyler “Bunu başarabilirim, kimse beni durduramaz, bunu halletmek için bir yol bulacağım” gibi eyleyici düşünceleri kullanırlar. Snyder ulaşılması imkânsız derecesinde zor hedeflere bile umut düzeyi yüksek bireylerin ulaştığını, umudun imkânsız bile başarabilecek motivasyon sağladığını belirtmektedir (2002: 251).

Umut sürecinde amaç belirlendikten sonra amaca ulaşmak için bir yol denendiğinde engellerin

çıkması halinde vazgeçmeyip yeni bir yol hatta gerektiğinde yollar bulunması, yüksek düzeyli bir sabır gerektirir. Diğer taraftan sabır hedefe ulaşmak için bireyin ihtiyaç duyduğu motivasyonu artıracak bir faktör olabilir. Sabır sadece bu süreçte değil tüm çabanın sonucunu beklerken de umudun destekçisidir. Sabırın bekleme anlamı düşünüldüğünde ister kısa süreli isterse uzun süreli hedefler olsun hedefe bir anda ulaşmak mümkün olmadığından beklemek önem kazanır. Sabırlı ve umutlu bireylerin sorunlarla başa çıkma becerilerinin yüksek olacağı, beklemek gerektiğinde bekleme becerilerinin de yüksek olacağı beklenir.

Başarı duygusundan türetilen, bir etkileşim üzerine temellendirilen pozitif motivasyon olarak tanımlanan umut, hedefe yönelik enerjinin elde edilmesinde ve hedefe yönelik planlamalarda etkilidir (Little ve ark, 2006: 17; Snyder ve ark., 2002:262). Umut sürecinin nihai hedefinin beklentilere uygun olarak belirlenmiş hedeflere ulaşma konusunda çaba sarf edip sonuçta başarılı olmak olduğu söylenebilir. Bir hedefe odaklanıp hedef yolunda çaba sarfetmek ve hedefe ulaşmak, sabır gerektiren durumlardır. Bireyin ulaşmak istediği herhangi bir hedef doğrultusunda başarı kazanması için planlı bir şekilde çalışması ve çaba göstermesinin yanı sıra sabırlı ve azimli olması, sebat etmesi gerekir. Eğer birey başarı yolunda gereken aktiviteyi başlatma ve devam ettirmede sabır gösteremezse başarı da gösteremez. Zira başarı umutlu bir şekilde sabır, sebat ve azimle çalışmanın sonucudur (Rudd, 2008: 496).





Sabır Umuttan Umut Sabırdan Beslenir

Umut gelecekle ilgili beklentilerin pozitif içerikli olmasını sağlamaktadır. İyi şeyler olmasını beklemek, çok çalışıldığında bunların olacağını hissetmek ve gelecek için planlar yapmak, amaca yönelik yaşamının araçlarıdır (Seligman, 2007: 173). Sabır, umut duygusu ve yaşama sevincinden beslenen bir tutumdur. Sabır düzeyi düşük olanların umutsuzluğa kapılmaya daha eğilimli oldukları, umut düzeyi düşük olanların ise daha sabırsız ve aceleci oldukları söylenebilir. Sabır olmazsa umut umutsuzluğa dönüşebileceği gibi umut olmazsa sabrın motivasyonu düşebilir. Sabır tutumu güçlü olan birey her türlü zorluk karşısında umudu ve direnme, dayanma, mücadele etme kararlılığı yüksek olan sebatkar biridir. Sabrı bir kişilik özelliği olarak kazanamamış birey ise tamamen sabırdan yoksun olmayıp sabır tutumu zayıf olan biridir (Doğan, 2020: 58-61).

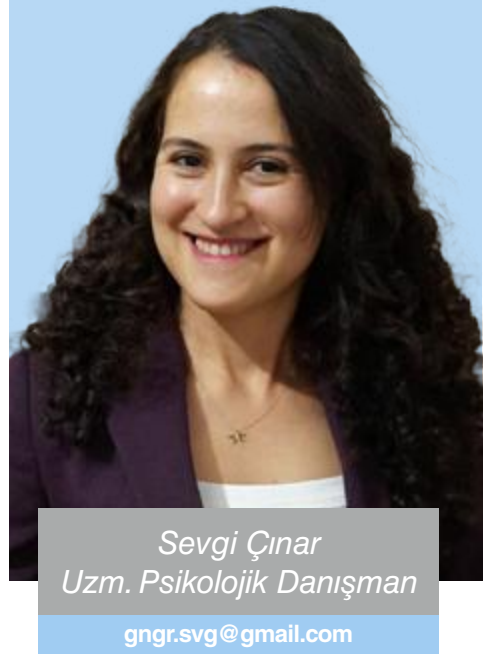
Umut düzeyi yüksek bireyler ise düşük olanlara göre hedefe doğru ilerlerken daha emin adımlarla ilerlerler, daha kararlıdır. Oysa umut düzeyi düşük bireylerin hedefleri de o hedeflere ulaştıracak yollar da belirsizdir, kararlılık sergileme potansiyelleri düşüktür. Umut düzeyi yüksek olanlar engellerle karşılaştığında alternatif yollar bulmada daha istekli iken düşük olanlar yeni yollar bulmaya karşı isteksizdir. Umudu yüksek olanlar “Bunu yapmanın bir yolunu bulacağım!” derlerken düşük umutlular “Denedim ama olmadı” diyebilirler (Snyder, 2002: 251). Umutlu bireyler ise hayata tutunma becerisine sahiptirler (Sayar, 2008: 49). Diğer taraftan umut düzeyi yüksek olanlar kendilerini harekete geçirebilen ve zorluklara

sabretme açısından dayanma güçleri yüksek olan bireylerdir. Umutlu olanların sadece geleceğe iyimser bakanlar değil aynı zamanda umutlarının gerçekleşmesini bekleyebilme sabrına sahip olan, zor ya da imkânsız gibi görünen durumlarda bile zorlukla mücadele azmini elden bırakmayan, mücadele olumsuz sonuçlansa bile yeniden deneme sabrını kendinde bulan, her türlü güçlük ve sıkıntıya dayanma, direnme gücünü yitirmeyen bir kişilik yapısına sahip oldukları söylenebilir. Dolayısıyla umudu olanın sabrı, sabrı olanında umudu vardır denebilir (Tarhan, 2011: 133).

Kaynakça

- Cihangir Çankaya, Z., Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (65), 207-222.
- Corsini, R. J. (2002). *Hope. The Dictionary of Psychology*. New York: Psychology Press Taylor & Francis Group.
- Curry, Oliver S., Price Michael E., Price Jade G., (2008). *Patience is virtue: Cooperative people have lower discount rates. Personality and Individual Differences*, 44, 780-785.
- Doğan, M. (2016). *Sabır Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Kara, E. (2023). Türk atasözlerinde “Umut” kavramına psikolojik bir bakış. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (32), 228-238.
- Little, T. D., Snyder, C. R., & Wehmeyer, M. L. (2006). *The agentic self: On the nature and origins of personal agency across the lifespan. The Handbook of Personality Development*, Lawrence Erlbaum Associates.
- Rudd, A. (2008). Kierkegaard on patience and temporality of the self- The virtues of a being in time. *Journal of Religious Ethics*, 491-509.
- Sayar K. (2008). *Merhamet*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schnitker, S. A. (2010). *An examination of patience and well-being. (Dissertation Doctor of Philosophy in Psychology)*, California.
- Schnitker, S. A. (2012). *An examination of patience and well-being. The Journal of Positive Psychology*, 7, 4, 263-280.
- Seligman, M. (2007). Gerçek Mutluluk- Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması. (Çev.: Akbaş, S. K.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. R. (1991). *Hope and health: Measuring the will and the ways*. In (Ed. C. R. Snyder, & D. R. Forsyth). *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-305). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Snyder, C.R., Kevin L. Rand and David R Sigmon (2002). *Hope theory- A member of the positive psychology family*. (Ed. C. R. Snyder, S. J. Lopez). *Handbook of Positive Psychology*, 257-276. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R. (2002). *Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry*, 13:4, 249-275.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). *Hope and academic success in college. Journal of Educational Psychology*, 94, 820-826.
- Tarhan, N. (2011). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, S., Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4 (2), 86-112.
- Güncel Türkçe Sözlük, (Erişim 26 Ekim 2023), <https://sozluk.gov.tr/>
- Merriam- Webster Dictionary, (Erişim 26 Ekim 2023), <https://www.merriam-webster.com/dictionary/>

Neyi Umut Edebiliriz? ya da Neyi Umut Edelim?



Sevgi Çınar
Uzm. Psikolojik Danışman
gngr.svg@gmail.com



Neyi umut edebiliriz? Ya da neyi umut edelim? Bu sorular hepimize gelsin. Baştan belirtiyim bu yazıda sorulara yanıt verme iddiasında değilim. Sadece bir merakla kapıldım ve sizleri de davet ederek sorguluyorum.

Öncelikle kavramın kendisinden başlayalım isterseniz. Türk Dil Kurumunun tanımı incelendiğinde umudun “Ummaktan doğan güven duygusu veya bu duyguyu veren kimse veya şey” olarak ummak eylemi çerçevesinde ele alındığı görülür. Ummak ise yine TDK sözlüğünde “Bir şeyin olmasını istemek, beklemek” veya “Sanmak, tahmin etmek” olarak tanımlanmıştır. O halde umut bizim umduklarımızdan doğan güveni veya bu güven duygusunu veren kişileri veya şeyleri ifade ediyorsa ve ummak aslında bir istek, beklenti, sanı ya da bir tahminse bizler neyi umut ediyoruz? Şöyle ki, nelerin olmasını istiyor ne gibi beklentiler içerisine giriyor, ne gibi tahminlerde bulunuyoruz? Bu istek, beklenti, sanı ve tahminler bizi nereye götürüyor?

İsteklerimiz bizim bir lokomotifimiz olabilir mi?

Belki de benliğimizin farklı vagonlarına yön vererek ilerlememizi sağlayabilir. Çabalarımızın motivasyon kaynağı olabilir. Öte yandan bu durumda beklentiler de söz konusu olmaktadır: arzulanan hedefe ulaşma beklentisi. Ama şöyle de demezler mi: Her beklenti hüsrana gebedir. Bu çok acımasız biliyorum fakat sadece acımasız değil aynı zamanda acımasız bir gerçek.

Benzer şekilde ummak bağlamındaki sanı ve tahminlerimizin de hem eyleme geçmemize yardımcı bir işlevi hem de çeşitli hayal kırıklıkları yaşamamıza önemli kaynak sağlaması söz konusudur. Biliyorum, hiç sevimli değil. Ama.... Umut!!! Umut işte tam da burada devrede olabilir mi? Bir şeyler istiyoruz: sağlık, başarı, aşk, mutluluk... İsteklerimiz için harekete geçiyor, palanlar yapıyor, çalışıp çabalıyoruz. Fakat öteden hüsrana ve hayal kırıklıkları göz kırıyor.

Esasında her hüsrana ve hayal kırıklığı da umuda gebe değil midir? Çünkü umut; ‘Ummaktan doğan güven duygusu veya bu duyguyu veren kimse veya şey’di. Hatırladınız mı, umudun tanımını? Çok güzel değil mi? İşte bu tüm umduklarımızdan doğan güveni ifade eden umut olmasa her yeni gün doğan güneşe nasıl yönelebiliriz? Zaten şöyle dememiş miydi büyük şair Nazım;

***Ve güneş doğarken hiç umut yok mu
Umut umut umut
Umut insanda***

Umut ve Fiziksel Sağlık

Hastanede yatan çok hasta bir adam vardır. Doktorlar adamın iyileşmesine dair bütün umutlarını yitirmiştir. Adamın hastalığının nedenini bir türlü çözmemişlerdir. Şans eseri, teşhis koyma yeteneğiyle ünlü bir doktor hastaneyi ziyarete gelir. Doktorlar hasta adama, bu ünlü doktor teşhis koyabilirse onu iyileştirme ihtimalleri olduğunu söyler. Doktor hasta adamı ziyaret ettiğinde adam neredeyse ölmek üzeredir. Doktor hasta adama şöyle bir bakar ve “moribundus” (ölüyor kelimesinin Latincesi) diye mırıldanıp bir sonraki hastaya geçer. Hasta adam “moribundus” kelimesinin anlamını bilmediği gibi doktorun kendisine teşhis koyduğunu düşünür. Birkaç yıl sonra hasta adam bu meşhur doktoru bulmayı başarır. “Size teşhisiniz için teşekkür etmek istiyorum. Doktorlar bana teşhis koyabilirsanız iyileşebileceğimi söylemişti” der.

Evet... Umut bize yaşamak için bir neden verir. Engeller karşısında devam etmek için motivasyon sağlar. Benim için umudu somutlaştıran en net fotoğraf, ülkemizde 6 Şubat depreminin hemen ardından yoğurt kabının içine dikilen ve çadırın önüne konulan çiçek fotoğrafıdır. Buruk da olsa yaşama dair bir umut beslemektir aslında. İnsanlar hastalık ve acı yaşadığında umudun önemi daha da belirginleşir ve umut daha anlamlı hale gelir. Çok boyutlu dinamik bir yaşam gücü olarak ele alınan umut yüzyıllardır filozoflar, din insanları, şairler, ruh sağlığı uzmanları ve bilim insanları için öne çıkan bir kavram olmuştur. Umut bir duygu olmakla birlikte bireyi belli bir hedefe ulaşmaya iten bilişsel ve motivasyonel bir durum olarak ele alınır (Snyder, 2000).

Psikoloji alanında olduğu kadar sağlık alanında da ciddi şekilde ele alınan umut hastalıkların getirdiği sorunlarla başa çıkma yollarından biri



Prof. Dr. Şerife Işık
Gazi Üniversitesi

serife7403@gmail.com

olarak değerlendirilmektedir. Sağlığın bozulması ve özellikle kronik/ölümcül bir hastalığa sahip olma bireyi fizyolojik olduğu kadar psikolojik olarak da etkilemekte ve bireyin yaşamının pek çok alanını tehdit etmektedir. Birey hastalığının semptomlarının yanı sıra hayal kırıklığı, öfke, depresyon ve kaygı yaşayabilmekte; çalışma yaşamı ve sosyal ilişkileri olumsuz etkilenmekte hatta tedavi sürecinde ekonomik zorluklar yaşayabilmektedir. Yaşanan bu zorlu süreçte umut, bireye zor durumların üstesinden gelmek ve anlam ifade eden hedeflere ulaşmak için uyum gücü sağlar (Herth, 2000). Sağlık alanında yapılan çalışmalar umudun yaşam kalitesini (Sotodeh-Asl ve diğ., 2010) ve mutluluk düzeyini (Ilaghi ve diğ., 2017) artırarak; depresyon, kaygı ve stres düzeyini düşürerek (Bijari ve diğ., 2009; Rahimipour ve diğ., 2015; Khaledi Sardashti ve diğ., 2018) sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Ayrıca yine yapılan bazı çalışmalarda umut düzeyi yüksek bireylerin fiziksel yaralanmalar sonucu daha çabuk iyileştikleri (Tennen ve Affleck, 1999), daha az ağrı yaşadıkları (Synder, 2000) belirtilmiştir.

—Sağlığın geliştirilmesi için hayati bir kaynak olan umut nasıl oluyor da bu kadar güçlü bir etki yaratıyor?

—Beden belli zamanlarda özellikle de hastalık sürecinde hissettiğimiz duygular tarafından yönetilir (Dispenza, 2015). Bu nedenle umut

duygusunu beslemek hastalıkları iyileştirici bir güç sağlar. Öyle ki yapılan bazı çalışmalarda (Fitzgerald, 2007; Mahdian ve Ghaffari, 2016) umudun hastaların bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi olduğu bulunmuştur.

—Umut bireylere yaşamlarında değişiklik yapabilmeleri için güç verir. Umut düzeyinin yüksek olması yaşamlarını kontrol etmede belirleyici oldukları inancını destekleyerek yaşam kalitesinin artmasını sağlar.

—Umut hastalık sürecinde bireylerin bir çözüm yolu olduğuna inanmalarını sağlayarak yaşadığı gerçekleri yönetme becerisini destekler. Bu anlamda ciddi düzeyde hasta olduklarını bilmelerine rağmen umut düzeyi yüksek olan insanlar yaşama daha sıkı tutunmaktadırlar.

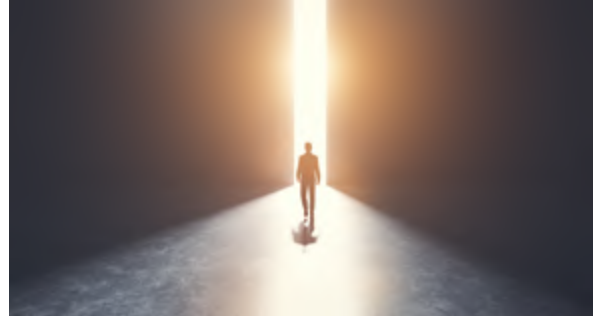
—Farklı popülasyonlardan ve ülkelerden çeşitli tıbbi teşhislere sahip hastaları inceleyen umutla ilgili 20 çalışmanın meta analizi, umudu beslemenin hastaların yaşamda anlam bulmaya odaklandığını ortaya koymuştur (Hammer ve diğ., 2009). Bu açıdan bakıldığında umut hastaların yeni bir varoluş biçimini görmesine yardımcı olduğu için bireyin hayatının yaşanmaya değer olduğu inancını oluşturmaktadır.

—Umut düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam amaçları daha belirgindir ve bu amaçlara ulaşmak için daha çok strateji üretebilirler. Bu süreçte bir zorlukla karşılaşma başarısızlıktan çok başarıya ulaşmak için azimle yola devam etme gücü sağlar.

—Umut düzeyi yüksek olan bireyler sağlıkları konusunda daha bilinçli hareket etmektedirler; örneğin doktorun önerilerine dikkat etme, düzenli kontrolleri gerçekleştirme, tedaviye bağlılık gösterme gibi konularda daha özenli davranmaktadırlar.

—Yapılan bir araştırmada (Wang ve diğ., 2017) umut düzeyi arttıkça kaygıyla ilişkili sinirsel aktivitelerin azaldığı bulunmuştur. Yani umut hastalık sürecinde acıyı ortadan kaldırmaz ama yaşanan kaygıya rağmen yaşama devam etmek için bireyi cesaretlendirir.

—Umut düzeyinin yüksek olması bireyin sosyal destek alma olasılığını artırır. Bu anlamda bir



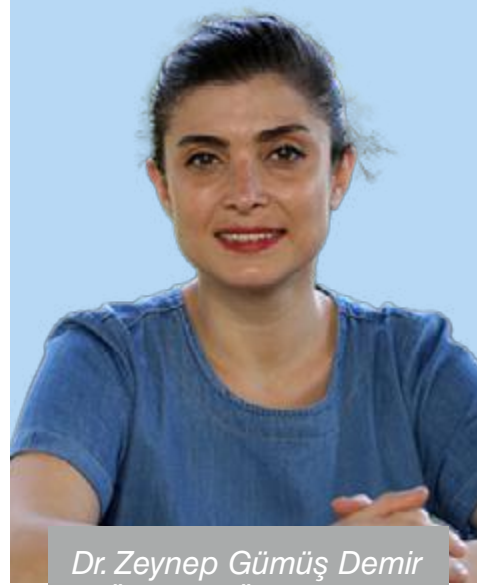
bağlılık duygusuna sahip olmak ve kendilerini güvende hissedebilecekleri ilişkileri olduğunu bilmek hastalık sürecinde bireye umut veren bir kaynaktır.

Görüldüğü gibi sağlık alanında özellikle bireyin hastalığının semptomlarının iyileşeceğine ya da hastalığına rağmen iyi bir yaşam sürebileceğine ilişkin umut beslemesi hem fiziksel hem de sosyal/duygusal bağlamda koruyucu bir faktör olarak hizmet etmektedir. Tıpkı Marcel'in söylediği gibi “yaşayan bir organizma için soluk alıp vermek ne ise ruh ve beden için de umut aynı şeydir”.

Kaynakça

- Bijari, H., Ghanbari Hashemabadi, B., Aghamohamadian, H. & Homaii, S. H. (2009). Effectiveness of group therapy based on hope therapy on increase hope of women with cancer. *Psychol Educ Stud Mashhad Ferdowsi Univ.*, 1:171–84.
- Dispenza, J. (2015). *Plasebo Sensin: Değişim Zihinde Başlar*. İstanbul: Ray Yayıncılık.
- Fitzgerald, M. (2007). Hope: A construct central to nursing. *In Nursing Forum* 42(1): 12–19.
- Hammer, K., Mogensen, O., & Hall, E. O. C. (2009). The meaning of hope in nursing research: A meta-synthesis. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 23(3), 549–557.
- Herth, K. (2000). Enhancing hope in people with a first recurrence of cancer. *J Adv Nurs.*, 32(6):1431–41.
- Khaledi Sardashti, F., Ghazavi, Z., Keshani, F., & Smaeilzadeh, M. (2018). Effect of hope therapy on the mood status of patients with diabetes. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(4): 281–286.
- Mahdian, Z., & Ghaffari, M. (2016). The mediating role of psychological resilience, and social support on the relationship between spiritual well-being and hope in cancer patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(3): 30–38.
- Rahimipour, M., Shahgholian, N., & Yazdani, M. (2015). Effect of hope therapy on depression, anxiety, and stress among the patients undergoing hemodialysis. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(6): 694–699.
- Sotodeh-Asl, N., Neshat Dust, H. T., Kalantari, M., Talebi, H., & Khosravi, A. R. (2010). Comparison of effectiveness of two methods of hope therapy and drug therapy on the quality of life in the patients with essential hypertension. *Journal of Clinical Psychology*, 2:1(5): 27–34.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1999). “Finding Benefits in Adversity,” In: C. R. Snyder, Ed., *Coping: The Psychology of What Works*, Oxford Press, New York, pp. 279–304.
- Wang, S., et al. (2017). Hope and the brain: Trait hope mediates the protective role of medial orbitofrontal cortex spontaneous activity against anxiety. *Neuroimage*, 15:157:439–447.

Umudu Yeniden Keşfetmek



Dr. Zeynep Gümüş Demir
Üsküdar Üniversitesi

zeynep.gumus@uskudar.edu.tr



Nice şairin dizelerinde, öykülerde, masallarda, filmlerde, sanatın ve hayatın olduğu her yerde bütün ihtişamıyla karşımıza çıkar “umut”. Aristoteles, Platon ve birçok büyük filozof umudun insan hayatındaki önemini dile getirmiştir. Kadim öğretilerin birçoğunda umuda dikkat çekilir. İnsan var olduğu sürece hep olacak olan umut, yaşamın bir parçasıdır. Umutla geleceğin güzel olasılıklarına yolculuk ederiz. Umutla zor anların üstesinden geliriz. Umutla açarız gözlerimizi her yeni güne.

Umut olmasaydı toprağa ekilen tohum beklenir miydi, umut olmasaydı yarının bugünden daha güzel olacağına inanılır mıydı, umut olmasaydı insan hedeflerine giden yolda ilerler miydi?

İnsan hayatında önemli bir yeri olan umut

kavramı son yıllarda, özellikle psikoloji alanında üzerine araştırmalar yapılan popüler bir konu haline almıştır. Bilim insanları, bir bireyin umut düzeyinin genellikle doğuştan gelen kişilik özellikleri ile birlikte çevresel faktörler tarafından belirlendiğini, ancak aynı zamanda nörotransmitterlerin, duygusal durumların ve fizyolojik faktörlerin de etkili olduğunu öne sürüyorlar. Rick Snyder umudu, hedeflere ulaşmak için farklı yollar bulmak, bu yolları takip etme motivasyonunu korumak ve gerektiğinde alternatifler bulmak olarak tanımlıyor. Snyder aynı zamanda umudun hedefe yönelik bir düşünce modeli olduğunu ifade ediyor. Bu tanımlar üzerinden umudun, insanların hedeflerine ulaşmada sebat etmelerini sağlayan olumlu bir motivasyon durumu ve bilişsel bir özellik olduğunu söyleyebiliriz. Umut aynı zamanda psikolojik dayanıklılık sağlayan, stresli ve olumsuz durumlarla başa çıkmamıza yardımcı olan bir kaynaktır. Ayrıca yüksek umut düzeyi, anksiyete ve depresyon gibi mental sağlık bozukluklarının gelişme riskini azaltmaktadır. Pozitif motivasyon sağlayan umuda sahip olmak kadar onu sürdürebilmek de önemlidir. Ancak insan her daim umutlu kalamayabilir. Gün gelir umutsuzluğa kapılırız ve bu da umut kadar hayatın bir parçasıdır. Stratejik yaklaşım, umutsuzluğumuzu da umutla karşılamak olacaktır. Aksinde umutsuzluğumuz

büyür ve zamanla hayatın renklerini göremez hale geliriz.

İnsan yaşamının; ergenlik, okula başlama, evlilik, yaşlılık gibi farklı özellikler gösteren bazı dönemlerinde umutsuzluğa neden olabilecek faktörler artabilir. Özellikle yaşlılık, daha çok umutsuzluğa kapılabileceğimiz değişim dönemlerinden biridir. Yaşlanma süreci biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan birçok değişimi beraberinde getirir. Bu değişimlerin etkileri bireyler arasında farklılıklar gösterse de sınırlılıklara ve fonksiyon kayıplarına neden olabilmektedir. Daha önce aktif ve sosyal olan bir kişi yaşlanmaya bağlı olarak yaşam alanlarını düzenlemekte sorunlar yaşayabilir. Yaşlanmayla birlikte fiziksel ve zihinsel kapasitede kademeli azalma, kronik hastalıkların görülme riskinde artış ve yaşanan kayıplar (sevdiklerinin ölümü, rol-statü kayıpları, eski dinamizmin artık olmaması vb.) insanlar için zorlayıcı olabilmektedir. İnsanlar yaş aldıkça birden fazla sorunu bir arada yaşama olasılıkları artar. Örneğin işitme kaybı, görme sorunları, sırt ve boyun ağrıları, diyabet, depresyon ve demans yaşlılıkta yaygın görülen hastalıklar arasında yer alır. Yaşlanmaya adapte olmak zaten zorken bir de bakım gerektiren bu hastalıklarla baş etmek durumunda kalınır. Sonuç olarak yaşlılık; fizyolojik ve mental değişiklikler nedeniyle bireyin günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmede zorluk çektiği ve bu nedenle başkalarına bağımlı olduğu bir dönem haline gelebilmektedir. Yaş alma ile gelen değişimler, yaşanan kayıplar ve destek mekanizmalarının zayıflaması ya da olmaması yaşlılarda büyük bir umutsuzluğa neden olabilir. Yaşamın bu son dönemini huzur ve mutluluk



içinde geçirmek gerekirken umutsuzluk içinde olmak son derece üzücüdür. Çünkü yaşamın son limanıdır yaşlılık ve hayallerin erteleneceği, planların ötelenebileceği başka bir dönem yoktur önümüzde.

Daha uzun bir yaşam, yalnızca yaşlılar ve onların aileleri için değil, aynı zamanda bir bütün olarak toplumlar için de oldukça önemlidir. Dünya genelinde artan yaşlı nüfusun iyilik halinin artırılması sosyal ve sağlık politikalarının gündeminde yer alan önemli bir konudur. Çünkü yaşlanma ile birlikte artan hastalıklar, fiziksel ve zihinsel kapasitedeki düşüş bakım ihtiyacını artırmaktadır. Ve insanlar ancak yaşlılık dönemlerini destekleyici bir çevrede sağlıklı bir şekilde yaşayabilirlerse umutsuzluğun üstesinden gelebilirler. Yaşam kalitesi yüksek ve sağlıklı bir yaşlılık döneminde kişinin erken yaşlardan edindiği alışkanlıkları oldukça belirleyicidir. Hayatımızda olumlu ve olumsuz yer alan davranışların yansımaları yaşlılık döneminde çok daha net bir şekilde kendini gösterir. Yaşam boyu sağlıklı davranışların sürdürülmesi, özellikle dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivitede bulunma ve zararlı alışkanlıklardan kaçınma, fiziksel ve zihinsel kapasitenin geliştirilmesi ve korunmasına katkıda bulunur.

Yaşlılık döneminde sık karşılaşılan durumlardan biri de kişinin hayatını gözden geçirmesidir. Kişinin yaşam yolculuğuna dönüp baktığında ne gördüğü, duygu dünyasının aynasıdır aslında. Bu, hayatı olduğu gibi kabul etme, deneyimlerden öğrenme ve amaç bulma yeteneği bilgelik ve doyum duygusu ile karakterize edilir. Öte yandan,





kişi geçmişinden pişmanlık duyuyorsa, kötü kararlar verdiğini düşünüyorsa ya da yaşam hedeflerine ulaşamadığına inanıyorsa umutsuzluk kaçınılmazdır. Burada kastedilen umutsuzluk çok daha derin ve kapsamlıdır; kişinin yaşamıyla ilgili pişmanlık, acı ve hayal kırıklıklarını içerir. Mutlu yaşanmış bir hayat kişinin geriye dönüp hayatına baktığında bir tamamlanmışlık ve bütünlük duygusuyla yaşamı kabul etmesini sağlar.

Pek çok yaşlı için umutsuzluk duygusu, onların sessizce acı çekmesine ve duygusal izolasyonla boğuşmasına neden olur. Ancak umudu yeniden keşfetmek, hayatın her gününün hakkını vererek yaşamak imkânsız değildir. Asıl mesele umudu geliştirebilmek için çabalamaktır. Umutlu bir bakış açısına sahip insanlar hedeflerine ulaşmaya yönelik olası engelleri aşmak için birçok yol yaratma eğilimindedir. Umutla beklemek çoğu zaman isteklerimizin, arzularımızın gerçekleşeceğine dair güçlü inancımızdır. Yaşlılıkta da bir amaca sahip olmak, umutla yakından bağlantılıdır. Bunun en güzel örneği Okinawa yerlileridir. Japonya'nın güneyinde bulunan Okinawa adasının sakinleri dünyanın herhangi bir yerindeki insanlardan daha uzun yaşıyor. Subtropikal iklime, sağlıklı beslenme ve basit açık hava etkinliklerine ek olarak hayatlarını şekillendiren şey İkigai'dir. Japonların uzun ve mutlu yaşamın sırrı olarak bilinen İkigai, 'varoluş sebebiniz' anlamına gelen Japonca bir kavramdır.

Umut amaca giden yoldur. Hayata bağlılığımızı sağlayan amaçlarımızı canlı tutmanın yolu da umudumuzu canlı tutmak olacaktır.

Peki yaş aldıkça umudumuzu nasıl koruyabiliriz?

- Hayat tüm sıkıntılarıyla ve güzellikleriyle akıp giderken mutluluğu doğru tanımlayabilmek,
- Hangi yaşta olursak olalım hayattaki mucizeleri fark edebilmek,
- Kendine güvenmek ve cesur olabilmek,
- Okumaya, öğrenmeye, keşfetmeye devam etmek,
- Bizi hoş görü ve nezaketten uzaklaştıran önyargılarımızı, kusur arayan tarafımızı ve pişmanlıklarımızı fark edebilmek,
- Sevdiğimiz şeyleri yapabilmek için çaba sarf etmek,
- Yeni şeyler denemeye, hobiler edinmeye, öğrenmeye ve kendimizi keşfetmeye devam etmek,
- Belki yeni bir kariyer veya uzun süredir ihmal edilen bir tutkunun peşinden gitmek,
- Ertelenen birçok hayali gerçekleştirmek,
- Deneyimlerini paylaşarak topluma katkıda bulunmak, bir farklılık yaratmak.

Son olarak sizin için önemli olan konular hakkında bilinçli bir anlayış geliştirin ve hangi yaşam döneminde olursanız olun hedeflerinize yerleştirin. Unutmayın ki dünya, sizi kendi yaşam amacınızı keşfetmeye motive edebilecek ilham verici hikâyelerle dolu. Yeter ki bu çağrılara açık olabilelim. Mutluluk gibi umudun da kendiliğinden geleceğini düşünmek büyük bir yanılgıdır. Umudun ve tüm olumlu duyguları hayatımıza katmak çaba gerektirir. Bu değerli çaba bize özgün ve anlamlı bir yaşam sürmenin kapısını açacaktır. Yeni deneyim, farklı bakış açıları ile bizi canlandırarak hayatımıza umut katacaktır.

Dahamutlu, doyumlulu ve umutlu yaşlanabileceğimiz bir dünya yaratmak bizim elimizde.

Umut: Hedefe Giden Yol



Doç. Dr. Aylin Demirli Yıldız
Başkent Üniversitesi

aylindemirliyildiz@gmail.com

“

*Bir yöne doğru yola çıkıp, yürüyüp yürüyüp,
yolun bittiğini, tükendiğini; örneğin
bir uçuruma, bir duvara, bir deniz kıyısına
dayandığını gören kişi— ne yapar?
Düşmez, kırılmaz, boğulmazsa,
yeni bir yol arar, herhalde...
—“Bizi durduran, yürütür”...
Yolda yürüyen kişi, durduğunda,
bir daha yürüyemeyecek hâlde düşebilir yere
—ama, bir de, yeniden soluklanıp,
yeniden yürümeye başlayabilir.
her (yeni) yol için temel belirleyici,
(eski) bir yolun yürünmesidir.*

Oruç Aruoba, Yürüme, 1992

”

Umut, ezelden beri insanlığın zihninde ve kalbinde önemli bir yere sahip olmuştur. Pandora'nın kutusuna sıkışıp kalsa da umut aslında insanların tutunduğu değerlerin en önemlilerinden biri olagelmıştır. Giderek karmaşıklaşan modern dünyada umudun varlığı her zamankinden daha çok önem kazanmaktadır. Her an verilecek kararlar, girilecek sınavlar, gün geçtikçe sertleşen rekabet,

belirsiz iş koşulları bireylerin doğru hedefler belirlemesinin, bu hedeflere ulaşmak için gereken motivasyonu korumasının ve karşılaştıkları güçlükler karşısında yeni yollar bulmasının, yani umudun önemini daha da artırmaktadır. Öyle ki, umut düzeyindeki eksikliğin bireyleri intihara, toplumları yok oluşa sürükleyebilecek kadar güçlü olduğu öne sürülmektedir (Frankl, 1975).

Sadece psikoloji alanının değil, felsefe ve toplum bilim başta olmak üzere pek çok sosyal bilim alanının da ilgisini çekmiş olan umut ile ilgili antik çağlardan itibaren pek çok isim çalışma yapmıştır. Aristoteles umudu uyanan insanın rüyası olarak tanımlarken diğer bir Antik Romalı düşünür olan Cicero, “Bir yerde yaşam varsa, orada umut da vardır” diyerek umudun yaşamın ayrılmaz bir parçası olduğunu belirtmiştir. Modern çağ düşünürlerinden olan Albert Camus ise mücadelenin kendisinin insanın kalbini umut ile doldurmak için yeterli olacağını söyler. Kısacası umut çabada gizlidir ve mutluluğun kendisidir. Nietzsche, öte yandan umudu en büyük kötülük olarak niteler; çünkü insanın çektiği eziyeti uzattığını düşünür. Ernst Bloch ise “umut ilkesi”nin toplumların gelişebilmesi; etik ve varsıl bir dünya için gerekli olduğunu ancak umudun boş hayal ve kuru ekmek olmaktan çıkarılması gerektiğini söyler. Bloch, düşlemek, umut etmek ve eylemek arasındaki bağıntıyı, belirlenimci bir “yapma”



iradesinde değil, özgürleştirici bir “isteme”de bulur ve tarihi, insanlığın saklı düşlerinin hikâyesi olarak okur (Bloch, 2020). Diğer bir değişle, Camus ile benzer şekilde umudu hedefe yönelik eylemin bir parçası olarak tanımlar.

Umut, tam da “isteme” ile sınırlı kalmayıp dinamik biçimde “eyleme”yi içeren yapısı ile kendini düşten, fanteziden ve rüyadan ayırmaktadır. Birçok kişi umut kavramını “işlerin iyiye gideceği” konusundaki baskın düşünce olan iyimserlik ile karıştırmaktadır; ancak umut iyimserlikten farklıdır. Umut “olumlu düşün” söyleminden ya da geleceğe ilişkin pembe düşlerden fazlasıdır. Psikoloji alanında da önemli bir kavram olarak karşımıza çıkan umudu Snyder da sadece istemek değil istenen için dinamik bir çaba ile tanımlar. Snyder, Oruç Aruoba’nın (1992) ifadesinde hayat bulduğu hâliyle umudu, bir hedefe doğru ilerlemek; yollar kapandığında yeni yollar bulup yürümeye devam etmek olarak tanımlar. Kısacası insanın ilerlemek istediği bir yönünün, sonunda ulaşmak istediği bir durağın ve bu yöne giden yollarının olması, bu yollarda zorlandığında vazgeçmeyip yeni yollardan hedefine doğru ilerlemesi umudun olması anlamına gelmektedir. Öte yandan yönünü belirlemek, o yöne gitmek için yollar bulmak ve vazgeçmemek bireyler ve hatta toplumlar için her zaman çok kolay olmayabiliyor.

Snyder’a (1995, 2002) göre ise umut bir hedef, hedefe ulaşmak için harekete geçirici düşünme

(hedefe ulaşmaya yönelik güdü ve bilişsel enerji) ve hedefe ulaşma yollarını düşünme (hedefe ulaşmayla ilgili alternatif yolları dikkate alma ve planlama) olarak üç bilişsel boyuttan oluşmaktadır. Alternatif yollar düşüncesi, kişinin kendisini amaca yönelik makul yollar düzenleyebilme yeteneği açısından algılamasını ifade eder. Kişinin, istenilen hedefe ulaşmak için bir ya da birden çok farklı yol bulabileceğine ilişkin kapasitesine yönelik algının bağlantısıdır (Snyder, 2000). Yüksek umut düzeyine sahip bireyler makul alternatif yollar bulma konusunda oldukça iyidir. Diğer taraftan düşük umut düzeyine sahip olan bireylerin alternatif yollar üretmesi pek mümkün görünmemektedir.

Yüksek umut düzeyine sahip bireyler kendilerini alternatif yolları basitçe bulabilen esnek düşünürler olarak tanımlarken, düşük umut düzeyine sahip olan bireyler daha az esnek düşündüklerini belirtmişlerdir (Snyder, 2002). Hedefe ulaşmaya yönelik bilişsel enerji veya bazı kaynaklarda kullanıldığı ismi ile eyleycilik ise, bireyin bir hedef doğrultusunda belli bir yolda hareket etmeye başlaması ve devam etmesidir. Eylemlilik düşünceleri, bireyleri motive etmektedir ve genellikle “Bunu yapabilirim, biliyorum” şeklindeki kendini onaylamalar ile görünür. (Snyder, 2002). Eyleycilik düşüncesi hedef yönelimli tüm düşüncelerde önemlidir ancak; kişiler bir engelle karşılaştıklarında özel bir önemi olur. Bu engelleme boyunca eyleyici düşünce kişiye en uygun yolu denemesi için yardım eder (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002). Hedef ise umudun yönünü belirler. Makul derecede belirginliği/kesinliği olan hedefler oluşturmanın yüksek umutla karakterize edildiğini bulmuşlardır (Aveill, Catlin ve Chon, 1990). Makul olan hedefler bireyi daha fazla güdülemektedir çünkü daha önce de belirtildiği gibi çok zor (neredeyse olanaksız) ve çok kolay (neredeyse kesin) olan amaçlar bireyleri onlara ulaşmak için çaba harcamaktan alıkoyabilmektedir.

Yüksek ya da düşük umut eden insanlar, spesifik hedef yönelimli hareket ederken ağır basan bu duygusal yapıları beraberlerinde getirmektedirler (Snyder ve Lopez, 2007). Yüksek umut edenlerden farklı olarak, düşük umut edenler bu duygusal



yapıların arasında sıkışıp kalırlar, çünkü alternatif yolları bulamazlar; sahip oldukları olumsuz duygular ve ruminasyonlar (zihinsel geviş getirme) onların amaçlarını takip etmelerini zorlaştırırlar (Edwards, Rand, Lopez, Snyder, 2007). Synder'a göre (2002), eyleyici düşünceler özellikle amaçlar engellendiğinde geçerli olmaktadır, çünkü bu durum, insanları "engellenmemiş" alternatif yollar bulmaları için etkinleştirerek motivasyon sağlamada ön plana çıkmaktadır.

Umut düzeyinin düşüklüğünün yalnızlık (Lekander, 2000), düşük özgüven, depresyon, intihar gibi pek çok olumsuz psikolojik durumla ilişkisi ortaya konmuştur. Yüksek bir umut düzeyi ise, çözülmesi en zor sorunların çözüme kavuşturulmasını sağlayabilir. Akademik başarının artması, spor ve sınav gibi rekabet gerektiren durumlarla veya iş başvurusu gibi zor yaşam koşullarıyla baş etmede daha dirençli ve esnek olabilme özelliği umut düzeyinin yüksekliği ile doğrudan ilişkilidir. Aynı zamanda umut düzeyi potansiyel olarak psikolojik sağlamlığın faktörlerinden de birini oluşturur (Kashdan, 2002). Çünkü umutlu olmak birçok stresli durumda stresli durumun etkisini azaltacak bir tampon görevi görür. Ayrıca umutlu olmak yüksek öz saygı gibi birçok olumlu değişkenle de ilişkilidir (örn. Barnum, Snyder, Rapoff, Mani, ve Thompson, 1998; Taylor ve Armor, 1996). Diğer bir ifade ile umut doyum veren, kişinin iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu bir yaşam sürmede oldukça etkilidir.

Snyder'a (2000) göre yaşamımızda bunca önemli

bir yeri olan umut doğumdan itibaren bebeklik, çocukluk ve ergenlik yılları boyunca bilişsel bir yapı olarak gelişmektedir. Doğumdan itibaren ihtiyacın giderilmesi hedefine yönelik davranışlarla iskeleti yavaş yavaş oluşan umudun, özellikle bir yaş sonrasında hedef yönelimli davranışlarda açık bir biçimde gözlenmesi mümkün olabilmektedir.

Bebeğin doğumundan itibaren yaşamın ilk yılı boyunca, nesnenin kalıcılığı ve neden-sonuç şemaları oluşmaya başlar ve bu gelişme bebeğin hedeflerine ve hedeflerine giden yollar hakkında ileriye yönelik olarak düşünmesine olanak sağlar. İkinci yıl boyunca bebek hedeflere ulaşmada alternatif yolları takip etmek için hedef yönelimli etkinlikleri kullanabileceğini anlar; dahası bebek engellerin etrafındaki yolları planlanabileceği ve aktif olarak izleyebileceği düşüncesini kazanır. Snyder (2000), ilk yıllardan itibaren oluşan ve deneyimlenen bu hedef belirleme, hedefe ulaşma ve sonunda doyum sağlama deneyiminin yetişkinlikte umudun oluşumunda önemli bir etmen olduğunu vurgulamaktadır. Snyder, umut kuramında anne baba ile kurulan güvenli ve destekleyici ilişkinin kişinin umut düzeyinin oluşumunda önemli olduğunu ifade eder. Ona göre, doğumdan itibaren anne baba ile kurulan etkileşim umuda ilişkin şemaların oluşumunda etkilidir (Shorey, Snyder, Yang, ve Lewin, 2003). Baumrind'in (1991) ana-baba tutumlarına ilişkin kuramını ele alan çalışmaları da umut gelişiminde anne babanın rolünü anlamlandırmada oldukça önemlidir. Zira Snyder'in kuramı ile benzer biçimde aile içi ilişkileri bilişsel kavramlarla ele



almakta ve ana babalığı bir biçimi ile “koçluk” olarak nitelemektedir. Sınırların/kuralları netliği ve kabul/sevginin oluşturduğu iki boyut üzerinden tanımladığı dört ayrı ana baba tutumunun bilişsel olarak çocuğun ilk öğrenmelerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Baumrind, 1991; Leman, 2005). Pek çok farklı çalışma da benzer biçimde çocuklarda kendini değerlendirme ve amaç belirleme gibi bilişsel süreçlerin gelişmesinde ebeveyn tutum ve davranışlarının önemini vurgulamaktadır (örn. Shorey, Snyder, Yang, ve Lewin, 2003).

Bu bağlamda, sınırların belirsiz ve öngörülemez olduğu, tutarlılığın ve destek mekanizmalarının yeterli olmadığı reddedici- ihmalkâr ana baba tutumu ile şımartan ana baba tutumları çocukların büyüme süreçlerinde umutlu düşünmeyi öğrenmelerinin önünde önemli bir engel oluşturmaktadır. (e.g. Snyder ve ark., 1997). Her iki tutumda da sınırların belirsizliği çocuğun kendini önemsiz biri olarak duyumsamasına neden olabilmektedir. Dahası, her iki ana baba tutumunda da çocuklar keşfetmek ve yeni deneyimler kazanmak için gerekli olan güvenlik duygusunu yaşamadığı için hedeflerini küçültmektedir. Bu durumda, deneyim zenginliğinden mahrum kalmakta ve alternatif düşüncelere üretebilme becerisini geliştirememektedir. Üstelik hedefe ulaştığında pozitif duygulanım yaşamasına destek olacak takdir, onay ve sevgiyi alamıyor oluşu hedefe giden yolda kendini motive etme becerisi

edinmesinde ketleyici bir rol oynamaktadır (Demirli, 2013). Örneğin, sınıfı geçip geçmediği fark bile edilmeyen bir çocuk ile sınıfta kalsa da karne hediyeğine boğulan bir çocuk sonuçta hedef küçültmek ve kendini sınıfı geçebilecek yerlilikte hissetmemek noktasında buluşurlar.

Sadece sınırları belirsiz tutumlar değil, tersi yönde anne ve baba tarafından gösterilen aşırı korumacı ve kısıtlayıcı tutumlar da çocukların umut gelişimini negatif yönde etkilemekte, yanı sıra yalnızlık (Jackson, 2007; Jackson, Pratt, Hunaberg, ve Pancer, 2005; Türkmen ve Demirli, 2011) ve güvensiz bağlanma (Mahoney, Pargament, Cole, Jewell, Maggar, ve Tarakeshwar, 2005) gibi sorunlara yol açmaktadır. Bu ailelerin aşırı eleştirel tutumu çocukları yeni denemeler yapmaktan alıkoymakta; hedeflerinin istenirliği ile ilgili olarak kuşkuya düşürmekte ve ilk seçtikleri yolda hedeflerine ulaşamadıkları durumlarda maruz kaldıkları yoğun eleştiri ve beraberinde yaşadıkları başarısızlık duygusu ile yeniden denemek için ihtiyaçları olan motivasyonu (eyleyici düşünce) üretememektedirler. Diğer yandan, hem sınırların ve kuralların net olduğu hem de destekleyici ve motive edici ilişkilerin dengeli biçimde kurulduğu demokratik anne baba tutumu yalnızlık düzeyinin düşük, umut düzeyinin ise yüksek olduğu bir bilişsel temel oluşturmaktadır (Türkmen ve Demirli, 2011; Demirli, 2013). Bu ailelerde büyüyen çocuklar, sınırlarını bilmenin yanı sıra bu sınırların neden konduğunu da anlamlandırmaktadırlar. Böylece, koydukları hedefler gerçekçi olmaktadır. Dahası, değerli oldukları bilgisine sahiptirler; hedefe ulaşamadıkları durumlarda cezalandırılmayacaklarını ve yeniden deneme hakları olduğunu bilirler. Bu sayede, hedefe ulaşamadıklarında, neden ulaşamadıklarına ilişkin gerçekçi bir değerlendirme yapıp alternatif yollar üretebilir; kendilerini bu yolları deneme konusunda motive edebilirler.

Sonuç olarak duygu içeren bir bilişsel mekanizma olarak umudun gelişimi büyüme koşulları ve ana babalık tutumları ile yakın ilişki içerisinde olan bir öğrenme süreci olarak ele alınabilir. Büyürken, sınırlarını öngöremeyen, kendini değersiz algılayan ve yakın ilişki kurma konusunda sıkıntılar yaşayan bireyler, aynı zamanda umudun



temel bileşenleri olan gerçekçi hedefler belirleme, o hedeflere giden yollar üretme ve kendini motive etmede önemli katkılar sağlamaktadırlar. Oysa umudu konu alan çalışmalar genellikle umudun gelişimine odaklanmak yerine umudu bağımsız değişken olarak konumlamış ve umudun akademik başarı, sınav kaygısı gibi durumlarla ilişkili olabileceğini sorgulamaya çalışmıştır. Umudun hangi bağlamda daha sağlıklı geliştiği, umudun ortaya çıkmasında hangi faktörlerin önemli olduğunun araştırılması önemli ancak ötelenmiş bir araştırma alanı olarak önemli boşluklar içermektedir.

Kaynakça

- Arıoba, O. (1992). *Yürüme*. Metis Yayınları, İstanbul.
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (2012). *Rules of hope*. Springer Science & Business Media.
- Bloch, E. (2020). *Umut İlkesi*. (Çev. Tanıl Bora). İletişim Yayınları, İstanbul.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11, 56-95.
- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M., & Thompson, R. (1998). Hope and social support in the psychological adjustment of pediatric burn survivors and matched controls. *Children's Health Care*, 27, 15-30.
- Demirli, A. (2013). *Algılanan Ana Baba Tutumları, Bağlanma Boyutları, Yalnızlık ve Umudun Yapısal İlişkileri*. (Basılmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Edwards, L., Rand, K. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). Understanding hope: A review of measurement and construct validity research.
- Frankl, J. D. (1975). The faith that heals. *John's Hopkins Medical Journal*, 137, 127-131.
- Kashdan, T. B. (2002). Social anxiety dimensions, neuroticism,

and the contours of positive psychological functioning. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 789-810.

Lekander, B. J. (2000). The relationship of coping, hope, loneliness and spiritual perspective in adult family caregivers of hospitalized adults (Doctoral dissertation, University of Minnesota).

Leman, P. J. (2005). Authority and moral reasons: Parenting style and children's perceptions of adult rule justifications. *International Journal of Behavioral Development*, 29(4), 265-270.

Jackson, T. (2007). Protective self-presentation, sources of socialization, and loneliness among Australian adolescents and young adults. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1552-1562.

Jackson, L. M., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2005). Optimism as a mediator of the relation between perceived parental authoritativeness and adjustment among adolescents: Finding the sunny side of the street. *Social Development*, 14(2), 273-304.

Mahoney, A., Pargament, K. I., Cole, B., Jewell, T., Magyar, G. M., Tarakeshwar, N., Murray-Swank, N., & Philips, R. E. (2005). A higher purpose: The sanctification of strivings in a community sample. *International Journal for the Psychology of Religion*, 15, 239-262.

Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Psychological and Clinical Psychology*, 22(6), 685-715.

Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-360.

Snyder, C. R. (2000). Genesis: The birth and growth of hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp 25-38). San Diego: Academic Press.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.

Türkmen, M. & Demirli, A. (2011). The predictive value of gender, perceived parenting styles and loneliness in determining students' dispositional and state hope level. *Journal of Theory and Practice in Education Articles*, 7(2), 347-363.

Prof. Dr. Erol Göka İle “Umut” Üzerine Röportaj

Bu röportajda, “*Yalnızlık ve Umut*” adlı kitabın da yazarı olan psikiyatr Erol Göka ile umut konusunu ele aldık. Kendisine yakın ilgisi için teşekkür ederiz.



Tayfun Doğan - Umut, varoluşsal enerji kaynağı, manevi cesaret, güçlü bir niyetlenme, insan çabasının ayrılmaz teşvikçisi, aktif bir adanmışlık, hayata bağlanma sebebi, çaresizsin oksijeni, mümkün duyulan tutku, ulaşma düşüncesinin eşlik ettiği bir iştah ve daha fazlası gibi tanımlanmaktadır. Öte yandan en büyük hayal kırıklıklarının da nedeni, yerine göre mutluluğu geleceğe saklama sebebi, acıyı uzatan işkenceci, ayyaşın elindeki şişe, karanlık ve sonu bilinmeyen bir tünelde yürümeye devam etme nedeni, daha fazla eziyet çeksin diye kurbanının başının üstünden bir kova su döken işkenceci gibi de görülmektedir. Umudu siz nasıl tanımlıyorsunuz ve hayatımızda onu nasıl konumlandırıyorsunuz?

Erol Göka - Öncelikle umutla ilgili kafa karışıklığımızın nedeninin batı düşüncesi olduğunu söylemeliyim... Umudu, gerçeğe gözünü kapamak, ham hayalle avunmak gibi tanımlaya gelmişler Eski Yunan'dan beri. Umudu çoğu zaman iyimserlikle karıştırmışlar, onu

Nietzsche'nin sözleriyle “zayıflara yakışan bir öğreti” olarak nitelemişler. Bu bakış, bir bakıma umudu hiç anlamamak demektir. Umudu, eziyet ettiği kişinin hemen ölmemesi daha çok işkence çekmesi için başına bir kova su dökülmesine benzetmek bu idraksizliğin açık ispatıdır. Umut, zulümle, eziyetle yan yana konulamaz. Umutlanmak, henüz doğmamış, gerçekleşmemiş, ortaya çıkmamış olana, çaresizliğe kapılmadan hazırlıklı olmak demektir. Nasıl arzulanana, talep edilen her şey bittikten sonra geri kalan şey gerçek arzu ise, hakiki umut da tüm umutlar boş çıktıktan sonra geriye kalandır. Bizi hayatın zorlukları karşısında ayakta tutandır, kaygının karşısına çıkıp baş etmeye çalışmamızı sağlayandır. Umutsuzluğa düşmüşken gelen rüzgârın esintisidir, tam bitti dediğimiz yerde, hayat enerjimizi yeniden alevlendiriveren kıvılcımdır. Sanki umut, insanın kendisini sevmesi gibidir. Kendimizi sevip kendimize saygı duyduğumuz sürece umut akışı sürer. Günlük umutlanmalar, bu akışın kendisini ifade ettiği, somutlaştığı hallerdir. Umut, bizim henüz göremediğimiz, şimdi daha gerçekleşmemiş olanı bir anda görür ve bize de ikna edici bir biçimde gösterir. Öyle ki “Umut ediyorum o halde yaşıyorum” ya da “Yaşıyorum o halde umut ediyorum” desek yeridir.

Ama kabul etmeliyiz ki “umut” konusu çok zor ve karışık. Henüz umudun tam olarak ne olduğu konusunda bile bir fikir birliğimiz yok. Onun bir his, bir duygu olduğunu söyleyen de var; bir durum, bir hal, bir inanç diyen de... Evet, umut bir arzu türü o kesin. Ama belli bir hisle ve duyguyla tarif edilemeyecek kadar da karışık. Belli bir



his yaşantısı içinde olmadan da insan umut besleyebilir. Umut, en çok vaat ve niyete benziyor, bir histen ziyade bir eğilimi andırıyor. İnsanın potansiyellerini göreve hazır biçimde tetikte tutan bir eğilim...

Tüm bunlar nedeniyle önceleri umudu belli olaylar ve durumlarda ortaya çıkan gelip geçici bir yaşantı değil; hayat şekli, alışkanlık, sürekli yinelenen bir erdem olarak görme eğilimindeydim. Bir süredir onu tıpkı kaygı gibi insani varoluşumuzun zemin mizaçlarından biri olarak görüyorum. Sanki olumsuz tüm hissiyatımız kaygıdan, olumlu hissiyatlarımız ise umuttan köken alıyor gibi...

Tayfun Doğan - Umut konusunda Türkçe yazılmış pek kitap yok. Yanlış görmediyse sizin “Yalnızlık ve Umut” kitabınız da bu konuda bir ilk gibi görünüyor. Umutla ilgili kitap yazma düşünceniz nasıl ortaya çıktı ve ruh sağlığı profesyonellerinin umuttan uzak durmalarını nasıl açıklıyorsunuz?

Erol Göka - “İnsanın kaygı ve umut arasında olduğu”nu bilmekle yetinmeyip bu hakikati gerek kendi hayatımdan gerek danışanlarımdan yaşayarak öğrendiğimden beri umut konusuna kafa yoruyorum. Öyle sanıyorum ki, başta ruh sağlığı profesyonelleri hepimiz kafa yoruyoruz ama batı külliyatında umutla ilgili sözünü ettiğim olumsuzluk nedeniyle buna cesaret edemiyoruz. Çok ilginç değil mi, psikopatoloji, özellikle depresyon literatürü “umutsuzluk” ile dolu ama kimse çıkıp “Peki, bunun tersi nedir, umut ne demektir ve onu korumak için ne yapmamız gerekmektedir?” diye sormuyor. Ama

Pozitif Psikolojinin devrimci çıkışından sonra bu konudaki çalışmaların daha da artacağını söyleyebilirim. Hele birileri psikolojik dayanıklılık ile umutlu olmak arasındaki bağı gösterirse, umut araştırmalarına tam bir hücum yaşanacaktır. Kitabım, başlangıçta yalnızlık ve ondan kaynaklanan varoluşsal çaresizlikler üzerineydi. Buradan çıkış yolunu göstermek için umut kendiliğinden ve doğrudan doğruya gündeme geldi: “Yalnızlıkla birlikte yabancılaşmayı, can sıkıntısını, umutsuzluk ve mutsuzluk hallerini ele aldık. Onların her biri insanın modernlikle iyice görünür hale gelmiş olan varoluşsal çaresizlikleri. Felsefeden, düşünce dünyasından psikolojiden bu hallere nasıl yaklaşıldığını göstermeye çalıştık. Kuru kuruya laf üretir pozisyona düşmemek için zor durumdaki kimselere, yalnızlara, mutsuzlara somut önerilerde bulunmaya gayret gösterdik. Asıl çözümümüz, insanın varoluşsal potansiyeline, özleme işaret etmek, unutulmuş umut psikolojisini yeniden canlandırarak yaralara merhem olmaya çalışmaktı.



Umutun ne olduğuna ve bizi niye ve nasıl ayakta ve diri tuttuğuna dikkatimizi yoğunlaştırdık. İsteksizliğin her zaman arzu ve isteği yenilgiye uğratacağını, asıl felaketin umutsuzlukla birlikte başlayacağını çünkü umutsuzluğun bizi uçurumun dibinden alıp çıkaracak kudreti taşıyan, en temel varoluşsal enerji sağlayıcımız olan umudu tüketeceğini anlatmaya çalıştık. Kierkegaard'ın "ölümcül hastalık" dediği umutsuzluk, İslamiyet'te en karşı çıkılan hususlardandı. Her şeyimiz elimizden alınsa dahi umut bizi yeniden hayata bağlayabilirdi.

Umut, içimizde bulunmaz bir cevherdi, ama gerçekten ışığımız olabilmesi için psikolojimizin, nefsimizi uygun menzillere yöneltmesi de şarttı. Kitabın sonunda biz de umudun menzillerine yöneldik. Empatiyi, hoşgörü ve affetmeyi, psikolojik sağlamlığı, güven ve özgüveni ezcümle mutlu ve tevazu içindeki halis muhlis insanı anlatmaya çabaladık."

Tayfun Doğan - Kendinizi umutlu-ümitvar bir kişi olarak değerlendiriyor musunuz? Eğer öyleyse umudunuz kaynağı nedir?

Erol Göka - Şüphesiz öyleyim. En büyük duam, umut pınarlarımın kurumaması, hayata tutunma, daha iyi insan olma şevkimin hiç azalmamasıdır. Birsır vereyim, son tahlilde umudun söze dökülmüş ve dökülmemiş "dua" olduğunu düşünüyorum ve çok dua ediyorum. Kaynağım insan olmamdır; ömrümü bir lütuf olarak görmem, daha çok insan



olmak için hayata tutunmaya, dört elle sarılmaya çalışmamdır. Umutun kaynağını teorik olarak soruyorsanız biraz önce de söyledim, önceleri onun kalp kökenli ve merhamet kaynaklı bir erdem olduğunu düşünürken son zamanlarda ontolojik bir mizaç özelliğimiz olduğunu sanıyorum. Elbette her hâlükârda umut zemininin her insanda bulunduğunu söylemiş oluyorum. Daha kaygılı, endişeli olanlarda umut zemini biraz köşeye doğru itiliyor, sıkıştırılıyor ama var. Ona hayatımızda yer açıp açmamak bizim elimizde...

Tayfun Doğan - Umut sahip olmaya değer bir duygu mudur?

Erol Göka - Umutsuz yaşanmaz! Bütün araştırmalar, intiharların umutsuzlukla bağlantılı olduğunu gösteriyor. Yaşıyorsanız umudunuz vardır ama hemen şuracıkta ama Kaf Dağının ardında...

Tayfun Doğan - Arthur Schopenhauer "Umut, yaşamı anlamlandırır. Umut olmadan yaşam anlamsız ve bir o kadar da değersizdir" diyor. Umut anlam ilişkisini nasıl değerlendiriyorsunuz? Umutsuzluk, bir anlam olmadığına dair bir duygu bir nihilist bakış açısı olarak değerlendirilebilir mi?

Erol Göka - Kitabımda umut-anlam ya da tersi umutsuzluk-anlamsızlık irtibatı yeterince yer almıyor, sadece iç-dünyamızdaki "ideal-anlam-umut" sisteminden bahsediliyor, şöyle deniyor: "Benim tecrübe ve anlayışına göre, ideal-anlam-umut sisteminin en üstünde manevi alan bulunur. Manevi alanla beslenmeyen, toplumsal olan tarafından desteklenip değer haline dönüşmeyen ideal-anlam-umut sistemi, bir süre başarı ile işlese bile eninde sonunda teklemeye ve arıza yapmaya mahkûmdur. Elbette bunlar benim görüşlerim. Kendimce şöyle bir kanıtım var: En çok canları sıkılan ve can sıkıntısıyla baş etmek için çabalayanlar kimler sizce? Kumardan bungee jumping'e, pahalı zevklerden tehlikeli sporlara velhasıl sözüm ona heyecan üretme ihtimali bulunan her saçmalığa kendilerini atanlar, hak, adalet ve hakikat ile ilgilenmeden sadece maddi olanı, parayı, mevki-makamı, ideal-anlam-umut sistemi için yeterli bulanlar..." Bu temayı, daha sonra kaleme aldığım "*Psikoloji Varoluş Maneviyat*" kitabında daha da ilerlettim ve



hayatımıza anlam ve ideal katan değer sistemimize “maneviyat” adını verdim... Evet, tam dediğiniz gibi olduğunu düşünüyorum. Hayatımıza anlam veren, gerektiğinde uğruna öleceğimiz değerler –ki ben bunlara maneviyat diyorum- umudumuzu besleyen pınarlardır. Bu pınarlar kurduğunda, yaşamımızı değerlerle besleyemediğimizde hayat anlamsızlaşır, umutsuzluk sökün eder.

Tayfun Doğan - Güven duymanın, aşkın vs. sağlıklı ve zararlı formları olabildiği gibi umudun da zararlı formları olabilir mi? Umut etmekten vazgeçmek kişiyi özgür kılmaz mı?

Erol Göka - Çetrefil olan, batılı düşünürlerin umuttan soğumasına yol açan asıl nokta tam da burası. Dilerseniz umudun faydalı ve zararlı formları diye alt-başlıklar halinde düşünebilirsiniz elbette. Umudun kaygı gibi varoluşumuzun zemininde bulunan bir mizaç olarak nitelenmesi de buna imkân verir. Ama ben kendi adıma umudu, zararlı formlarla bir arada düşünmekten yana değilim. Umudu; insandan, hayattan, tabiattan yana bir hissedişle birlikte ele almanın daha yerinde olduğunu sanıyorum. Bakın bu çetrefil durumu, insanın varoluşsal zemininde hasedin de şükranın da bulunduğuyla hem karşılaştırabilir hem de bağlantılandırabiliriz. Hasede bulaşmış beklentileri, umuttan ziyade haset içinde değerlendirebiliriz. Yine aynı şekilde mesela bir manik hecme sırasında hastanın böbürlenmeci, büyülenmeci tutumlarını zararlı

umut formuyla değil bizatihi hastalıkla ya da son kitabım “Hayat Oyunu”nda ele aldığım kumar davranışında görülen kumarbazın beklentisini sıhhsiz tutumlarla izah edebiliriz.

Tayfun Doğan - Mark Manson, herhangi bir umuda değil, umudun iyi huylu ve sürdürülebilir olanına ihtiyacımız var, diyor. Sizce iyi huylu umut nasıl olmalıdır?

Erol Göka - Yok, yok bu tanımlamalara katılmıyorum. Benim umudum hep iyi huyludur, hep insandan, hayattan, âlemden, erdemden ve şükürden yanadır. Kötü huylu olanları hasetle, hastalıkla, sıhhi olmayan davranışla adlandırmak daha uygun...

Tayfun Doğan -Bugünümüzü belirleyen daha çok geçmiş yaşantılarımız mı yoksa geleceğe ilişkin ülkü ve ideallerimiz mi olmalıdır? Şimdiyi, an’ı yaşama anlamında dengeyi nasıl sağlayabiliriz?

Erol Göka - “Umut konusunda üzerinde en çok anlaştığımız hususlardan biri, onun şimdiki zamandan ve geçmişten daha çok geleceğe dönük oluşu. Ama bu demek değil ki onu şimdinin içinde hissetmiyoruz, geçmişle hiçbir bağlantısı yok. Tam tersi umut, şimdi ve buradaki halimizin başköşesine oturmuş vaziyette ama gelecekle olan bağlantısı nedeniyle bizi ileriye doğru ittiriyor, teşvik ediyor.

İlk bakışta sanki hafızayla karşıt bir işleyişi var umudun. Hafıza, geçmişin çocuğu ve hesap

tutucusu iken umut, kendini mütemadiyen geleceğe doğru sarıyor gibi. Ama umut, hafızayla sıkı sıkıya rabıtalı, geçmişteki emek ve hatırlama, umut ağacının çırası. Emek verdiğimiz, duygularımızı yatırdığımız alanlar, geçmişte mutlu anlarımızın hafızamızda bıraktığı izlerin hatırlanması, şimdiki umudumuzun en önemli ateşleyicileri.”

Umut bağlamında konuştuğumuz için, kitaptan umut ve zaman bağlantısıyla ilgili satırları hatırlatmak istedim. Zira umudun boş hayallerle, gerçekçi olmayan iyimserlikle ayrılması için bu zaman bağlantısı çok önemli. Sağlıklı insan, umutludur; umutlu insan, geçmişten ve gelecekte kopmadan şimdide yaşar. Geçmişin hatıralarından değerler ve anlamlar çıkartır ve geleceğe doğru idealize ederek yansıtmayı başarır. Umudun ayakları gerçeğe basar.

Tayfun Doğan - Amin Maalouf, umutsuz olacağımıza umutta yanılalım diyor. Umudun terk edilmesi boşa çıkmasından daha mı kötüdür?

Erol Göka - Ahh, evet, şüphesiz Maalouf’a katılıyorum. Umutlu olmak, başarıyı garanti etmek değildir ki!... Biz umut ederiz, onun için azimle çabalarız ama hayat bu ve biz insanlar hayatın içinde zerreden başka bir şey değiliz. Gerçek, umut, umutların tükendiği yerdedir, asla yaşamaktan, hayata tutunmaktan, değer üretmekten vazgeçmemektir.

Tayfun Doğan - Umutsuz kişiyi umutlu, umutlu

kişiyi umutsuz yapan nedir? Neden bazı insanlar diğerlerinden daha umutludur? Günlük yaşamda ve klinik pratiğinizde bununla ilgili gözlemlerinizi nelerdir?

Erol Göka - Çok güzel soru, teşekkür ederim. Benim de cevabım herkes gibi manevi alanı zengin olanlar, hayata daha çok anlam katıp, amaçlarını diğer insanlara da teşmil edip idealleştirebilenler daha çok umutlu. Bu genel ve üzerinde anlaşılması kolay bakışın ampirik olarak da araştırmalarla desteklenmesi gerekli. Bunu yapabilirsek hem umutla ilgili bakışımız kanıtlamış hem de umutsuzluğun önüne geçmek için ne yapmamız gerektiği üzerine yeni düşüncelere imkân vermiş oluruz. Biraz daha teorik çerçeveden sorunuza yaklaşırsam umutlu insanın varoluşçu literatürde “otantik” (halis, hasbi) insana çok benzediğini de söyleyebiliriz. Bu benzerlik umutlu insanın paranoid derebeylerinden ayrılmasının önünü de açar. Umutlu, otantik insan hayatla da insan kardeşleriyle de kaderiyle de barışıktır, daha da önemlisi erdemlidir; sade, mütevazı ve kanaatkârdır. Onun beklentisini başkalarının acıları, çileleri; haset, kıskançlık ve tamahkârlık oluşturmaz.

Tayfun Doğan - Gabriel Marcel’e göre, umutsuz kişi için zamanın akmadığını düşünür. O’na göre umutsuz kişi, işlerin hep böyle devam edeceğine, değişmeyeceğine ve düzelmeyeceğine inanır. Bu düşünceler çerçevesinde umutsuzluk, geleceğe ipotek koyma olarak değerlendirilebilir mi?



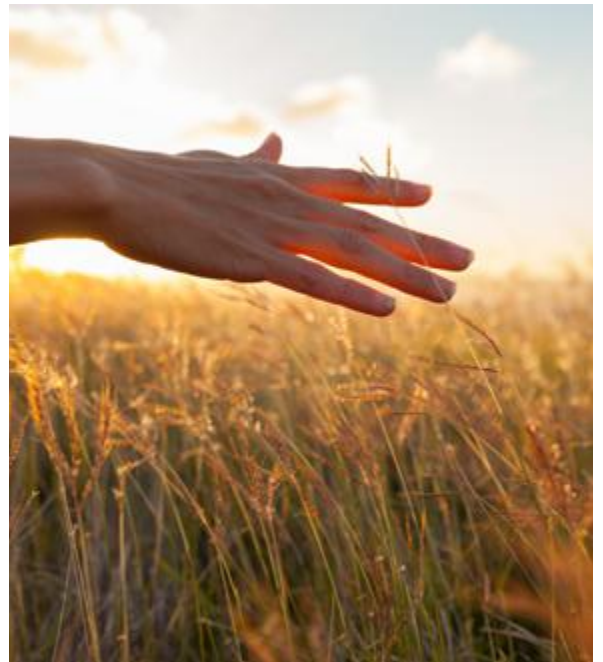


Erol Göka - Umutsuzlukta zaman durur, hayat akmaz, şimdide kalamaz, geçmişin batağına doğru çekiliriz. “Akan su kir tutmaz” diye bir sözümüz var, şüphesiz bu söz, mikrobiyolojik açıdan doğru değil ama varoluşsal açıdan çok doğru. Kendimizi geleceğe doğru aşırılamazsak, aşkın varlık oluşumuzun gereğini yapamazsak, içimize doğru çökeliriz, adeta kirleniriz, can sıkıntısı ve peşi sıra depresyon eninde sonunda kapımızı çalar.

Tayfun Doğan - Araştırmalar umutla fiziksel sağlık arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Umut düzeyi yüksek bireylerin daha çabuk iyileştikleri, kronik hastalıklara daha kolay uyum sağladıkları, fiziksel ağrılarla daha iyi başa çıktıkları gibi bulgular elde edilmiştir. Umudun fiziksel sağlığınıza olan olumlu etkisini nasıl açıklayabiliriz? İnanma ve beklenti gibi umudun iki bileşeni, plasebonun da temelini oluşturuyor olabilir mi?

Erol Göka - Müthiş sorular... Biliyorsunuz Jerome ve Julia Frank, tüm sağlık sistemlerini ve psikoterapileri “ikna” temelli olarak izah etmeye çalışan çok ikna edici bir kitap yazdılar. Benim tıbbi bakışımı çok etkilemiştir bu çalışma. Aynı perspektifi Türk Psikiyatri Dergisi’nde yayınlanan “plasebo” yazımda sürdürmeye, insanın sembol üreten varlık oluşuyla genişletmeye çalıştım. “Psikiyatri ve Düşünce Dünyası Arasındaki Geçişler” kitabımda ilgili makaleleri bulabilirsiniz. “Hocam yorma bizi ne diyorsunuz orada?” diye

soracak olursan, senin yukarıdaki sorularından fark ettiğini hissettiğin çerçeve var. Hasta insanda iyileşmeye yatkın, iyileşmek isteyen bir yan bulunuyor. O yan umuttur ve hastalıklarla mücadelede içimizden gelen güç odur. Dr. Jerome Groopman, “*Umudun Anatomisi – İnsanlar Hastalıklarla Nasıl Baş Ederler?*” kitabında hekim olarak bu konuştuklarımıza ilişkin klinik gözlemlerini pek güzel anlatıyor. Meraklısı bakabilir. Benim heyecanla bunlardan bahsetme nedenim ise, bir devrim olarak nitelediğim Pozitif Psikoloji’nin, psikiyatrik hastalıklara, psikopatolojiye, psikiyatride giriş yerinin tam burası olacağı tespiti, birbirimizle hiç konuşmadan sizin de teyit ettiğinizi görmek...





Tayfun Doğan - Umutsuzluk depresyon ve intihar ilişkisi hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Erol Göka - Çok çok önemli bir konu... “Depresyon” denilen ve mizaçta çöküntüyle karakterize bir psikolojik rahatsızlığın var olduğunu, kadınlarda biraz daha fazla ama hemen hemen tüm dünyada aynı oranlarda (yetişkinlerin %10 kadarı) görüldüğünü, intiharların yarısının bu hastalık nedeniyle olduğunu biliyoruz. İşte umutsuzluk o rahatsızlığın olmazsa olmaz bir unsuru.

Aslında umutsuzluk, sadece depresyonda görülüyor, hepimizin başına gelebilecek bir haletiruhiye. Ama sağlıklı insanlar onu genellikle çok kısa sürede ve kolayca atlatabiliyorlar.

Nispeten kalıcı bir hale dönüşmüşse, çabayla değişmiyor ve bir süre sonra insanda adım atacak güç ve enerji bırakmıyorsa, işte o zaman umutsuzluk, depresyon rahatsızlığının en önemli belirtisini ve hatta hastalığın esasını oluşturuyor. Araştırmalar, depresyon vakalarında umutsuzluk ne ölçüde şiddetlenmişse hayatın o kadar zindana dönüştüğünü ve canına kıyma ihtimalinin arttığını gösteriyor.

Biz gerek ölümü ele aldığımız “*Hoşçakal*” kitabımızda hem “*Yalnızlık ve Umut*”da Müslüman toplumlarda intiharların çok düşük oluşunda umudun inancımızdaki yerine işaret etmiştik. Akademide genellikle görmezden gelinen ve İslamiyet’te intiharın yasak oluşuyla açıklanmaya çalışılan bu duruma bir kez de sizin nezdinizde dikkat çekmek istiyorum. Müslüman toplumlarda intiharların düşük oluşunun en önemli nedeni sanıldığı gibi intiharın yasak oluşundan çok, umutsuzluğun, yaratıcıdan umudu kesmenin büyük günah oluşunun payı vardır. ABD’de intihar girişiminin suç sayıldığı, cezalandırıldığı eyaletler bile var, oralarda hiç de intiharlar azalmıyor.

Tayfun Doğan - Umut öğrenilebilir mi, artırılabilir mi? Umudu artırma adına bir kişi neler yapabilir?

Erol Göka - Bunları konuşmak için biraz erken. Şu eksikliklerimizi tamamlayalım, umudu yerli yerince tanımlayalım, psikolojik ve fiziksel sağlık ile bağlantılarını ortaya koyalım, yani şu umuda olumsuz ya da çetrefil batılı bakışın





hesabını görelim ilk konuşacağımız temalardan birisi bu olacak. Belki bunlar ortaya çıkınca “Niye Müslüman toplumlarda intiharlar daha az görülüyor?” sorusunu samimiyetle sormaya cesaret edebilir.

Tayfun Doğan - Son olarak, umut ve maneviyat arasındaki ilişkiyi nasıl görüyorsunuz?

Erol Göka - Umudun ve inancın kardeş olduğunu düşünüyorum ve bunu “*Psikoloji Varoluş Maneviyat*” kitabımda uzun uzun anlatmaya çalıştım. Özetleyeyim ama önce izin vererseniz batı düşüncesinde umuda sahip çıkan iki kahramanın bu konudaki fikirlerini anayım:

Kierkegaard’a göre umutsuzluğun tam karşıtında duran panzehri olan şey, insanın ben’ini sahiplenmesi, bir başka deyişle kendi beninden kurtulmaya kalkmaması, kendini bilmesi, sonsuzluğun Tanrı’nın insana bahsettiği bir ayrıcalık olduğunu idrak etmesidir. Onun düşünce dünyasında umutsuzluğun tam karşıtında bu nedenle inanç vardır. İnançlı bir insan umutsuzluğa kapılmaz. Umutsuzluk, sonsuzlukla karşılaşacağına inanmayan, böyle bir inanca sahip olmayan her insanda bulunur ve üstelik en güven ve huzur verici görünümünün, mutluluk manzarasının derinine kaygı olarak yerleşir. İlk bakışta güvenli ve huzurlu bir görünüme sahip olsalar da insanlar kaygılıdırlar, en çok da hiçlikten kaygı duyarlar. Kaygılarının nedeni, sonsuzlukla karşılaşmak için ihtiyaçları olan inanca henüz yeterince sahip olmamalarıdır.

Kierkegaard’a göre insanların çoğu, umutsuzluklarını örtebilmek için kendilerini sahte bir dertsizlik, yaşamdan tatmin olma duygusu içindeymiş gibi gösterirler. Kişi, hiçbir derdi, sıkıntısı yokmuş, asla umutsuzluk içinde değilmiş gibi davranarak kaygıyı kendisinden uzak tutmaya çalışır. Ama aslında her insan şöyle veya böyle biraz umutsuzdur ve bilinmeyene, belirsizliğe karşı bir kaygı taşır. İnsan kendisini huzur ve sükûnet içinde göstermeye çalıştıkça içindeki kaygı da büyür, hayatı sıradanlaşır. Kierkegaard, mutluluk oyunu oynayan bu tipleri cahil-burjuva zihniyetine sahip kimseler olarak nitelendirir.

“Umutsuzluk, varoluşunun manevi yönünü inkâr eden modern çağ insanının iyileşmeyen yarasıdır.” Bu devrin bireyciliği ideolojisi içinde kendilerini unutmuş olarak yaşayıp giden bireyler, gerçek birer benlik değillerdir. “Modern yaşamın en önemli özelliği olan soyutlama tarafından içleri boşaltılmış yaşayan ölülerdir. Bu benlikler artık ne Tanrı’ya ne kendilerine ne sevdiklerine ne yarattıkları bilim ve sanata aittir... Elbette bireyin yaşadığı tinsel çöküşün kaçınılmaz sonucu, içinde yaşayan insanların bir araya gelmelerindeki anlamla değil, sadece rakamlarla ifade edildiği toplumlardır. Kierkegaard bu durumu hem bireyler hem de toplumlar için ‘tinsizlik’ olarak ifade eder. Cahil-burjuva zihniyeti tinsizliktir” yani ruhsuzluk, inançsızlık, maneviyatsızlıktır.

Diğer kahramanımız ise Gabriel Marcel’dir. O, insanı mütemediyen bir durumdan bir diğerine



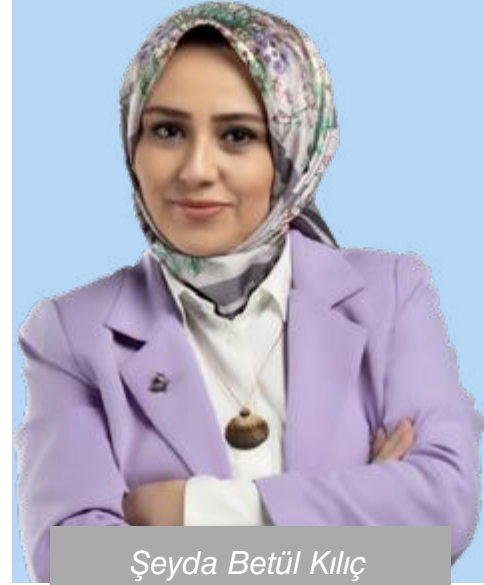
geçen “gezgin bir varlık” (homo viator) diye niteler. Onun için insan hem varlıktır hem Varlığa yönelen ve Varlığa katılındır. Marcel, “umut”u insanın Mutlak Varlık’a yönelme, kendini gerçekleştirme sürecinde temel alır. Ona göre Varlığın evetlemesi ancak bir keşif ve katılım yoluyla mümkündür. “Katılım, somut varoluşsal tecrübemizden hareket ederek tüketilemez bir sır olan Varlığa aşk, sadakat, umut gibi edimler yoluyla ulaşmadır.” Umut, insanın Varlık Sırrı’na katılım biçimidir.

İslamiyet’te ise umut hep korku ve kaygının karşıtı olarak tanımlanır ve aydınlık bir pencere olarak görülür. Ben de her daim Allah’a güvenilmesi ve Allah’tan umut kesilmemesi gerektiği, umudun garantisinin sonsuz ilim ve kudret sahibi Allah olduğu defalarca vurgulanan bir Kitaba inanmanın etkilerini insanımızın iç-dünyasında her zaman hissediyorum.

Topluluk psikolojimizde insanımızın inançlarından aldıkları güçle dünya hayatında karşılaştıkları sıkıntılara karşı sabrettiklerini, Allah’ın kendilerine bir ferahlık sağlayacağına inanarak yaptıkları iyi eylemlerin karşılığını hem bu dünyada hem ahrette görmeyi umarak yaşadıklarını müşahede ediyorum. Tövbeleri kabul edildiğinde Allah’ın kendilerini bağışlayacağı bilgisi de umutlarına dâhil olduğundan, yeterince titizlenerek ama asla neşe ve şevki elden bırakmadan çalışıp çabaladıklarını gözlemliyorum.

Tayfun Doğan – Umut konusundaki bu anlamlı görüş ve fikirlerinizi bizimle paylaştığınız için teşekkür ederiz.

Umutsuzluk: Ölümçül Bir Hastalık



Şeyda Betül Kılıç
Psikoterapist

psk.seydabetul@gmail.com

Umutsuzluk, başımıza gelen olayların zihin tarafından kaygı uyandıracak ve hareketsizleştirecek bir senaryoya dönüştürerek, bu senaryonun gelecek bir zamanda da zorlayacağına dair derin bir ikna olmuşluk halidir. Karşılaşılan olaylara zihnimizden verdiğimiz cevaplar genellikle kaygı uyandırıcı olacaktır. Umutsuzluk, geçmişin acısını sürdürmekle ve gelecek zamana önemler almakla derinleşir. Umutsuzluğun kaybı ise şimdiki zaman olup umudun kazancı da ilk olarak şimdiki zamandır.

Amerikan Psikoloji Birliği, umutsuzluğun belirtilerini şu şekilde sıralamıştır:

- Kötümser içerikli konuşmalar, dilde olumsuz ifadeler,
- Edilgenlik,
- Duyguların ifadesinin azalması,
- İnisiyatif kullanma eksikliği,
- Dış uyaranlara karşı tepkilerin azalması,
- Kendisiyle konuşan kişiye ilgisizlik,
- Umursamaz ve aldırılmaz tavırlar,
- İştahta azalma,
- Uyku saatlerinde artma ya da azalma.

Umutsuzluğu daha kısa tanımlayacak olursak umutsuzluk, zorlayıcı düşüncelerle derin bir füzuya girip, kendi gücümüzü küçümsemekle oluşan katılıktır. Bu katılık öyle ki hem geçmişten öğrenmeye hem şimdide yaşamaya ve beraberinde hislerden yoksun bir donma hali ile geleceğe bakamamaya neden olur.

Umutsuzluk, insan için hayati olan bağlanma ve bağlantıya geçme durumunu bozar. Beklentsizlik, yardım almama, hayal kurmama, melankoli (kara sahra) ile temelde bir cezalandırma motivasyonu taşır dersek yanılmış olmayız. Böyle bakıldığında umutsuz kişi alacaktır ve kendisine verilmeyenleri asla unutmuyarak beklemeyi aktif ve görülür bir ceza hali olarak kullanabilir. Elbette bu hali genellemek doğru değilse de beklentsizliğin fazla görünür olması şüphe uyandırıcıdır. Dünya istediklerimizin verildiği, arzu ve ihtiyaçlarımızın kolayca karşılandığı bir yer değildir. Hayal kırıklığı yaşatan ve umutlarımızı sarsan düzeyde geri çevrildiğimiz bir hayata adaptasyon kolay değildir. Verilmeyene ve verilemeyecek olana uyum sağlamayı reddederken elbette yolumuz umutsuzlukla kesişebilir. Alacaklı olmaktan özgürleşmekle otantik kimliğimizi korumak mümkün olacaktır. Zira uyum, otantik kimliğin daima tehdididir.

Umutsuzluğun nedenlerine biraz yakından bakacak olursak, ekonomik imkânların artmasına bağlı olarak insanlardaki arzu ve ihtiyaçların artması durumunda hem bunları elde etme gayretlerini hem de elde edilmişse bunları kaybetme korkusunu belirtmemiz önem arz ediyor. Tüketime ve üretimin ayrı ayrı oluşturduğu kaygılı alanda sıkışan insanlar, büyük bir yetersizlikle, yetersizliğe bağlı utançla ve eklenilen umutsuzlukla zorluklar yaşıyorlar. Kendi ihtiyaçlarını yaratan insan, kendi kazdığı çukura kendi düşüyor. Daha az utanç duymak için büyük statülere sığınıyor, daha çok çalışıyor.

Zamanla, yetişemeyeceği şeyin ihtiyaçlarından çok arzuları olduğunu fark ediyor. Belki de bu dünyadaki en tehlikeli insan oluyor; arzuları ihtiyaçlarından büyük olan insan... Kapital dünyanın en iyi müşterisi, umutsuzluk çukuruna düşmeden önce buralardan geçiyor. İhtiyaçlar karşılanınca biter ancak arzular karşılandıkça çeşitlenir ve iştahlanır. Elde edilenlerin bir gün bizden alınacağı veya kaybedeceğimiz düşüncesi, insanı arzularının bekçisi yapıyor. Bende olsun, onda olmasın... Bu hasetle zehirlenmek an meselesi. Umutsuzluk, paylaşımı durduran, cömertliğin yolunu kaygı silahıyla kesen bir zorba olabilir mi? Gelecekte korktukça daha istifçi, deneyimden korkan kişiler değil miyiz?

Umut etmek iyileştirir, esnetir; umutsuzluk ise katılaştırır, kırar ve hasta eder.

Transdiagnostik bir bağlamda umutsuzluk...

Depresyon, kaygı bozukluğu ve daha birçok tanının belirtilerinden sayılan umutsuzluğa



tanılar üstü bakan ACT; kabul ve adanmışlık terapisi. ACT, psikolojik esnekliği ve şefkati merkeze alan tedavi ve yardım modelidir. ACT altıgeninde bağlamsal benlik, şimdiki an ile temas, bilişsel ayrışma, kabul, adanmış eylem ve değerler yer almaktadır. Kabul ve adanmışlık terapisine göre bu altı alanı da harekete geçiren şefkattir ve ACT'ın kalbidir. Bu modelde esas amaç zorlayıcı düşüncelerle zayıflayan ve kopan bağlantılarımızla yeniden bağlantıya geçmek, kendimizi eleştirmek, stigmalarla pasifleştirmek yerine şimdiki anla temasla adanmış eylemlerimizi sürdürmektir. Sonuç olarak değerlerimizle bağlantıya geçebilme seçeneğimizin farkında oluruz. ACT, zorlayıcı yaşam olayları karşısında rijit alanlarımızı fark ettiren ve onaran bir modeldir. Kabul ve adanmışlık terapisinde psikolojik esnekliğin kaybedilmesi psikolojik katılığı getirecektir. Tanılar üstü bakıldığında asıl mesele katılık, rijiditedir.

Umutsuzluğa ACT perspektifinden baktığımızda gördüğümüz şey psikolojik katılıktır. Umutsuzluk yaşayan kişinin genellikle eylemsizliği ya da önlemleri davranışları artmıştır. Geçmiş zamana bakarak geleceğe dair zihninin yazdığı katı senaryolarla kaynaşmıştır. Geçmişin gelecekte tekrar edeceği düşüncesi hakimdir. Böylece umudu öldüren bir tablo oluşur. Umudun ölmesi insanın ölmesi gibi zorlayıcı olacağından umutsuzluğu en ölümcül hastalık olarak değerlendirmek yerindedir. Benliğin zihin üzerinden değerlendirilmesiyle derinleşen füzyon, katılığı belirginleştirir.

Umudun içinde gelecek vardır. Şimdiki zamandan geleceğe umut ederek bakabilecek kadar iyilik



edebiliriz. Minnetse sürekli ve samimi bir teşekkür halidir. Aşağıdan yukarı, yatay veya yukardan aşağı olabilir.

Ruh sağlığında umudun yapıcılığı kadar, umutsuzluğun yıkıcılığı da belirleyici bir role sahiptir. Umutsuzluk ruhsal yapının esnekliğini, canlılığını ve zenginliğini tahrip ederek katılaşmasına yol açar. Bu durumda insan yenileşmeye ve değişime büyük ölçüde kapalıdır. Ruhsal hastalıkların önemli kısmında, geleceğe yönelik beklentisizlik ile birlikte aktivite zayıflığının temel neden olarak belirdiği göz önünde bulundurulduğunda, umutsuzluğun bu noktadaki payının da belirleyici olduğu görülmektedir.

Hedef mi Değer mi?

halinde olmak gereklidir. Bana kalırsa umutsuzluk bir şaşkınlıktır. Zira hayatta ne ararsak onu buluruz. Sürekli verilmeyene odaklı bir bakış açısı bizi kurban yapacaktır ve ancak verilmeyenleri görürüz. Ancak bugün verilmeyenlere dikkat kesilerek gelecekteki yoksulluklarımızın, yoksunluklarımızın senaryosunda kaybolmaksa elbette ölümcül bir haldir. Eylemsiz ve dualarıyla bağlantısını kaybetmiş bir ölümlülük hali de dersek yanlış olmayız. Bize verilenlere minnet duyabilmek bizi umut etmeye açan bir kapıdır. Ancak umut etmek için verilenleri fark etmek birincil koşuldur. Ancak fark ettiklerimize teşekkür

Hayatı anlamlı ve tatminkâr yaşamak umudumuzu korumamıza yardım eder. Bugün hayatımızı kolaylaştıran ve zenginleştiren ve hatta daha barışçıl olmamıza yardım eden ne kadar etken varsa hepsi geçmişte birilerinin hayali ve umudu idi. Umut, biraz da hedefleri net görmeyi sağlayandır. Ancak anlamlı bir hayatta geliştiren hedeflere anlamlı değerlerle yürümek yaşam tatmininin koşuludur. Öylesine hedeflere koşmak bizi sadece hırslı bir koşucu yapar. Anlamlı bir değer uğruna yapılan adanmış eylemlerse bizi bu kısacık hayatta kendimizle bağlantıda tutar. İçsel acılarla beraber yolda yürüme azmimizi korur. Abdülkerim





Bahadır, İnsanın Anlam Arayışı ve Din adlı kitabında, çeşitli nedenlerle, ulaşmak arzusuyla planlanmış hedefler değerlerini yitirdiği, belirsizlik kazandığı ya da bunlara ulaşmada umudu kırdığı zaman, bireyin psikolojik dünyasında büyük bir şaşkınlık ve çaresizlik ortaya çıkacaktır der.

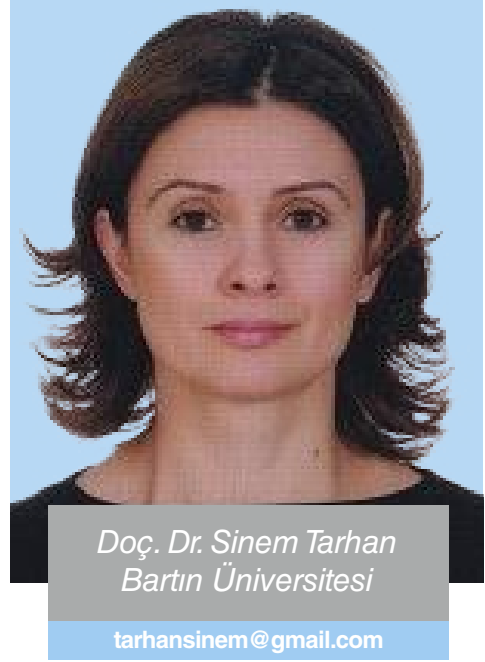
Hedefler ulaşılnca bitendir. Oysa hedeflerin anlamını oluşturan değerler hep bizimledir. Değerleriyle bağlantıda olan kişi için umutsuzluk uzak bir ihtimaldir. Kaçınılmaz olarak acı çektiğimiz bu hayatta umut etmekten vazgeçmek de acıdan kaçmanın en melankolik yoludur. Elbette her kaçınma gibi umutsuzluk da bedel isteyecektir. Hiç umut etmezsem daha az canım yanar ve reddedilmenin utancından kurtulurum, düşüncesi bizi izolasyona mecbur eder. Bu nedenle umutsuz insanlar yalnızlaşırlar. Yalnızlık hem kolayca çekildikleri yerdir hem de en çok yakındıkları yerdir.

Umutsuzluğu ölümcül yapan, kişinin umut etmekle bağlantısızlaşmasıdır. Umudu küçümsedikçe hayallerimizle de yolumuz ayrılacaktır. Umudun tablosu için bin bir renge, umutsuzluk içinse sadece koyuluğa, karanlığa ihtiyacımız vardır. Güneşsiz ve kupkuru bir iklimde hayatın

devamlılığı risk altındadır. Hastalıkların da birçoğunun psikolojik kökeninde hayatı bırakmak vardır. Psikolojik bağışıklık sistemimiz biyolojik bağışıklık sistemimizle entegredir. Psikolojimizle bedenimiz asla ayrı yürümezler. Umut etmeyi bırakmak psikolojik çöküşü tetiklerken biyolojik bağışıklıkla eşleşir ve bedenimiz de kendine yardım etmek istemez.

Umutsuzluk, bizi suyun üstünde tutacak nedenleri azımsadığımızda veya görmezden geldiğimizde kendini sürdürür. Elbette hissedebilen bütün canlılar gibi canımız yanacaktır. Elbette acıdan kaçmak gibi bir seçeneğe çekilmek isteyebiliriz ve bu çok normal bir insan davranışıdır. Ve bu acılarla beraber bizim için önemli olana yer açmaya devam edeceğiz. Su yutabiliriz ancak kulaç atmak her zaman hayatta kalmak için en cazip seçenektir. Umutsuzluktan kurtulmak için günün birinde umut edeceğimizi beklemek yerine, önce minnet duymaya başlamak, ardından da alacaklı olmaktan vazgeçip, zaten anlamlı olan hayatın anlamını keşfetmeye meraklı olmak bir çare gibi görünüyor. Esnekleşmek ve sert rüzgarlar estiğinde söğüt ağacı gibi tüm kırılganlığımızla rüzgarla dans ederek sağlam kalmak elbette umudumuzu koruyarak mümkün.

Umut Her Zaman Var



Doç. Dr. Sinem Tarhan
Bartın Üniversitesi

tarhansinem@gmail.com



Şehir dışında kampüsü olan bir üniversitede görev yapıyorum. Her sabah üniversiteye giderken yolda müzik dinlerim. Geçen sabah da arabaya binip radyoyu açtım. Zihnim o gün yapılacak işlerle meşguldü. Şehrin sabah trafiği yoğunluğundan sıyrılıp kampüse doğru ilerlerken dikkatim birden çalan şarkıya odaklandı. Şarkının sözlerinde pişmanlık ve bir arayış vardı ama benim zihnime takılan sözler “Bu sabah bir umut var içimde.... Bu sabahların bir anlamı olmalı” bölümü oldu. İyi bildiğim fakat uzun süredir dinlemediğim bir şarkıydı. Birden güneş daha güzel parlamaya, sonbaharın habercisi sararan yapraklar neşeye savrulmaya başladı. Evet bu sabahların bir anlamı olmalıydı ve her sabah aynı zamanda yeni bir umuttu.

Umut; mitolojiye göre Pandora’nın kötülük ve üzüntülerle dolu kutusunda kalan son şeydir. Bu nedenle umudun iyiliği ve kötülüğü yüzyıllardır

tartışılır. Bazıları kötülüklerle dolu kutudan son çıkan şey olması nedeni ile umudu insanlık için olumsuz değerlendirirken diğerleri umudun kutudan çıkması ile dünyanın kötülüklerden arındığını ileri sürerek umudu olumlu olarak değerlendirir ve insanlığın elinde kalan son şans olduğunu iddia eder. Spinoza, Nietzsche ve Schopenhauer umudu olumsuz olarak değerlendiren filozofların başında gelir. Örneğin Nietzsche umudu insanın çilesini uzattığı için kötülüklerin en büyüğü olarak tanımlamış, Schopenhauer insanların umut besleyerek aldandıklarını ileri sürmüştü.

Peki umut bu kadar kötüyse insanlık neden milyonlarca yıldır umut ediyor? Zorlu yaşam olayları karşısında ayakta kalabilmek için umuda tutunuyor? Çünkü dini inançlara göre “Allah’tan umut kesilmez”, dini emirler doğrultusunda iyi insan olup cennete gitmeyi umut ederiz. Psikologlar, psikolojik danışmanlar danışmaya gelen bireylere önce umut aşılar. Danışanlarının duygu durumu ve bilişsel süreçleri üzerinde çalışırken umutlu olmanın iyileştirici gücüne inanırlar. Sağlık çalışanları umudun vücut direncini güçlendirdiğini ve hastalıklarla baş etmede önemli bir faktör olduğunu kabul ederler. Sevilen kişiye ya da uzaklardaysanız vatanınıza kavuşma umudu ile yazılan şiirler, romanlar, şarkılar yanında umudun resmini ya da heykelini yapan sanatçılar da vardır. Umut bazen bir mevsim, bazen bir çiçek, bazen

bir kırlangıç bazen de bir yağmur tanesidir. Umut aşıktır, tutkudur, emektir, sabırdır, özlemdir...

Umut hayatın her anında, her alanında vardır. Bir ilişkiye, bir işe, bir okula başlarken, evlenirken, bebek beklerken, yeni bir şehre ya da eve taşınırken, sabah uyanırken, gece uyurken, bir hastalıktan iyileşirken... içimiz kıpır kıpır eder. Heyecanlanır, güzel şeyler olmasını bekleriz, umut ederiz. Umut bazen bir gülümsemede, bazen derin bir nefeste, bazen sıcacık bir kucaklaşmada, bazen bir yağmur tanesindedir.

Umut etmek nasıl bir şeydir?

Evet, umut etmek nasıl bir şeydir? Umut etmek pasif bir bekleyiş midir? Umut; bireyi harekete geçmek için güdüleyen ve bu yolla bireye iyi olma hissi veren bir özellik olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre umut bir amaç belirleme, amaca giden yollar üretme ve bu yolları aktif olarak kullanmayı sağlayan eyleyici düşüncelerden oluşan üçlü bir yapıdır. Umudun bilişsel ve duygusal yönleri vardır. Umut pasif bir bekleyiş değildir. Oturup bir şeyin gerçekleşmesini beklemek umut etmek değildir. Önce ne istediğini bilmek, bu isteğin ne kadar gerçekçi olduğunu değerlendirmek, istenen şeye ulaşmak için neler yapılması gerektiğini planlamak, bu planı yaparken olası engelleri göz önüne alıp alternatif yollar üretmek ve hedefe ulaşana kadar çalışmak gerekir. Örneğin bir sporcu Avrupa şampiyonu olmayı ve altın madalya kazanmayı umut edebilir. Bu sporcunun önce çalışma disiplini ve performansını gerçekçi bir gözle değerlendirmesi, antrenman süresini ve yoğunluğunu arttırması,



uykusuna ve beslenmesine dikkat etmesi, sakatlık ya da hastalık gibi normal rutini engelleyen durumlarla nasıl başa çıkacağı konusunda hazırlıklı olması, yılmadan yorulmadan motivasyonunu kaybetmeden çalışması gerekir. Umut ettiği madalyaya ancak böyle bir süreçte ulaşabilir. Dolayısı ile umut plandır, çabadır, zorluklar karşısında çözüm üretmektir.

Ayrıca hayallerle umutları, gerçekçi umutlarla gerçekçi olmayan umutları da birbirinden ayırmak gerekir. Sağlıklı bir değerlendirme yapmadan, çaba göstermeden sadece düşünen ve bekleyen sonra da “umutlarım gerçekleşmedi” “hep umut ediyorum ama sonu hep hüsrana” diye şikâyet edenleri duymuşsunuzdur mutlaka. Belki bu cümleleri siz de kurmuşsunuzdur. Örneğin hiç ders çalışmayan fakat yüksek öğretim kurumları sınavında başarılı olup Türkiye’nin sayılı üniversitelerinden birinde mühendislik okumak isteyen öğrenci hayal dünyasında yaşıyor demektir. Çaba göstermeden sadece isteyen ve umut etmenin gerçek anlamından uzak olan bu öğrenci hayata küsebilir, kendine olan saygısı ve özgüveni zedelenabilir. Halbuki bu öğrenci umut etmenin, umutlu düşünmenin ne demek olduğu bilse bu olumsuzlukları yaşamaz.

Umut etmek öğrenilebilir mi?

Umut yaşamın temelidir, hayata ve insanın varoluşuna anlam katar. Doğuştan getirdiğimiz ve sonrasında geliştirebildiğimiz bir duygu ve düşünce bütünüdür. Yeni doğan bir bebekte umut, kendisine bakım verenle kurduğu güvenli bağ ile oluşmaya başlar. Bebek ağlayarak ihtiyaçlarını dile getirir





ve böylece hayatta kalmaya çalışır. Emeklemeye başladığı andan itibaren hedeflerine doğru ilerler, konuştuktan sonra isteklerini net bir şekilde ifade edebilir. Umut ettiğimiz şeyler yaşımıza, içinde bulunduğumuz gelişim dönemine, eğitim düzeyimize, mesleğimize, sosyal rollerimize göre değişebilir. Örneğin ebeveynler çocuklarının iyi bir meslek sahibi olmasını umut ederken, bir genç lisansüstü eğitimine yurt dışında devam etmeyi umut edebilir.

Sağlıklı iletişime dayalı, sevgi dolu, huzurlu ve bireyselliğe saygı duyulan bir ailede büyüyen çocuklarda umutlu düşünme gelişmektedir. Umutlu düşünme öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Önce aile sonra da okul ortamı umutlu düşünmenin öğrenildiği temel birimlerdir. Alman filozof Ernst Bloch'a göre "Asıl önemli olan, nasıl umut edileceğini öğrenmektir." Peki siz umutlu düşünüyor musunuz? Kimden öğrendiniz böyle düşünmeyi? Aile üyelerinizden bazıları, öğretmeniniz ya da bir arkadaşınız size umutlu düşünmeyi öğretmiş olabilir mi? Ya da siz kimlere öğrettiniz? Hayat sadece aldıklarımızdan ibaret değil, değil mi? Vermeyi de bilmek lazım! Umut hayata artı bir değer katılmasını da sağlar.

Bireyde umudun ya da çaresizliğin gelişmesi içinde yaşanan sosyal sınıfa, topluma ve kültüre, göre şekillenir. Ailenin ve toplumun kültürünün umut etmeyi nasıl algıladığı, nelere/ hangi durumlara ilişkin umut etmeyi kabul ettiği, umut için çaba göstermeyi destekleyip desteklemediği

önemlidir. Fakat umut etmek insanın doğasında vardır, bir ihtiyaçtır. Bireyin umutları ne kadar kırılsın şartlar iyileştiğinde yine de umut etmeye çalışacaktır. Çünkü insan zihnini olumsuz düşüncelerden arındırıp geleceğe ve iyimserliğe odaklar. Umut günlük sorunlardan zorlu yaşam olaylarına kadar geniş bir yelpazede yer alır, ruh ve beden sağlığını koruyucu bir faktördür.

Umut sadece geleceğe yönelik beklenti değildir, zor zamanların üstesinden gelmek için bize dayanma gücü verir. Umut bugünün keyifli yaşanmasını sağlar, geçmişle gelecek arasında köprü kurar. Çünkü umutlu düşünen insanlar deneyimlerinden ders alarak geleceklerini planlarlar. Neyi umut edeceklerini bilirler. Var olan bir durum umut edilmeyeceği gibi hiçbir zaman gerçekleşmeyecek bir durumu umut etmek de anlamlı değildir. O nedenle neyin umut edildiği önemlidir.

Umutlu bireylerin özellikleri nelerdir?

Umut; sezgi, duygu ve düşünceden oluşan bir yapıdır. Umut düzeyi yüksek bireyler mutlu, kendisi ve çevresi ile uyumlu, gerçekçi, problem çözücü, özgüveni, özyeterliliği, öz düzenlemeleri güçlü ve mücadelecidirler. Ayrıca yeniliklere ve gelişmelere açık bireylerdir. Hatta bu özellikleri sayesinde girişimci olma, bir işte ya da projede lider olma ihtimalleri yüksektir. Umutlu insanların sosyal destek kaynakları da güçlü ve çeşitlidir.

Umut etmek motivasyonu artırır, bireyi bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel olarak olumlu yönde etkilediği için iyilik halini güçlendirir. Ayrıca iyilik halinin bileşenlerinden biri yaşamı anlamlandırma/ hedef odaklı olmaktır. Umudun temel bileşenlerinden biri de hedef belirlemek olduğuna göre, umut yaşamı anlamlandıracak hedefler belirlenmesine yardımcı olarak iyilik halini destekler diyebiliriz. Örneğin insanlara yardım etmek isteyen biri mesleğini bu doğrultuda seçerek (öğretmen, doktor, psikolog) hayatta anlam bulabilir. Umut düzeyi düşük bireyler ise mutsuz, huzursuz, hatta çaresiz hissedebilmektedirler. Çünkü umudun olmaması çaresizliktir. Oysa Şems-i Tebrizi'nin de ifade ettiği gibi "Kahverengi dallardan pembe çiçekler açtığına göre, ümitsizliğe gerek yoktur."

"Yaşamakta Ayak Direyeceksin"



Nevin Nursaçan
Psikolojik Danışman

psk.nevinnursacan@gmail.com

Nazım'dır bu "Yaşamakta ayak direyeceksin" cümlesini kuran. 17 yıllık hapisane yaşamında, yaşamdan sevdiklerinden uzak, açlık, hastalık, soğuk, kendi deyişiyle mangal ateşi bile görmeyen beton kutuda olmasına rağmen yaşamı ve yaşatmayı bu kadar seven bir insan oluşu. Hayret uyandırıyor, insanı kendinden şüpheye düşürüyor. Nasıl bu kadar çetrefilli bir yerde insan bunu başarabiliyor? "Umut; istemek, istekleri gerçekleştirmek için yeni yollar bulmak ve vazgeçmemektir. Bu nedenle yaşamda karşılaşılan güçlüklerle baş etmede, olumsuz koşulları iyileştirmede ve hayalleri gerçek kılmada umutlu olmak çok önemlidir." der Fromm da. Ruhun karanlık gecede kalmaması, içimizdeki mutluluk kaynağının bizzat kendi özümüz de olduğunu hatırlatır gibi.

Edip Cansever de demiyor muydu;

"Bütün iyi kitapların sonunda

Bütün gündüzlerin

Bütün gecelerin sonunda

Meltemi senden esen

Soluğu sende olan

Yeni bir başlangıç vardır."

Dr. Havkins "Cennetin krallığı senin içindedir" der ve devam eder; "Aradığın şey bizzat kendinde ve

kendi özünden başkası değil." Sanırım dönüşüm ya da iyileşme ne dersiniz, zor durumlarla baş etmemizi kolaylaştıran, kendi içimizdeki tanrısallıkla bağlantı kurdukça gerçekleşecek gibi geliyor. Nedir kendi içimizdeki tanrısallık? Değişim ben'imle başlar. İçimi silahsızlandırmadan dışımı silahsızlandıramam. "Dünya da görmek istediğin değişimin kendisi ol" diyor Gandhi. Elbet yardımcı kaynaklar çok iş görüyor burada. Nazım'ın hapisane günlüklerini okurken insanı o kör kuyulardan çıkaran iki şey vardı, bu kadar tahammülü zor ama umudunu genç tutan, dayanıklılık veren; birincisi kurduğu bağlar, yakın ve anlamlı ilişkileri. Ne kadar elzem olduğuna bir kez daha şahit olmak tüm satırlarda. Eş, çocuk, dostlar... yakın ve anlamlı bağlar gelecek tasavvuru oluşturuyor, hayal ve heves etmeye devam ettiriyor insana. İlişki yaşama bağlayan en temel taş! Anlam ve amaç ancak besleyici bir ilişki varsa mümkün. Yaşamın kendisi ve yaşama hevesi, dünyayı algılayış biçimimizin her şeyiyle o sevilenlerle alakadar oluşu öyle ayan beyan ki. İlişki ya kolun oluyor bir yerde ya da seni bir yerden bir yere taşıyan bacakların. İkincisi ise; insanın üretkenliği. Üretebilen insan, işe yarayan, bir işin içinde olan insan ancak kendine bir anlam oluşturuyor ve umut etmeye devam ediyor. "Her şeye rağmen yaşamayı yakınlarımıza ve birbirimiz için bahtiyar kılmaya mecburuz" diyor Nazım. Ürettikçe nasıl da hem kendisi hem de çevresinin parlamasına aydınlanmasına yardımcı.



Nerede ve ne şartta olursa olsun insanı delilikten ve karanlıktan koruyan ya da oradan çıkartan sevebilme yetimiz ve üretebilme kabiliyeti. Ahmed Arif diyor ya;

Öyle yıkma kendini,

Öyle mahzun, öyle garip...

Nerede olursan ol,

İçerde, dışarda, derste, sırada,

Yürü üstüne - üstüne,

Tükür yüzüne celladın,

Fırsatçının, fesahtının, hayının...

Dayan kitap ile

Dayan iş ile.

Tırnak ile, diş ile,

Umut ile, sevdâ ile, düş ile

Dayan rüsva etme beni.

Bize zor zamanlarımıza dayanmamızı ve kurtuluşa götürecekleri ilaç niyetiyle hatırlatıyor. Toplumsal iyileşme için kurduğu cümleleri bireysel yaşamı iyileştirme için de pek ala alabiliriz sanırım. Tabi iyileşmek istiyorsak! Umutsuzluk adı altında neyi ispatlamaya çalıştıklarımızı da bir sormak lazım kendimize. Hayatın berbat bir şey olduğunu mu kanıtlamaya çalışıyoruz?

Yaşamın ümitsiz olduğunu mu? Bizim suçumuz olmadığını mı? Mutluluğun imkânsız olduğunu mu? Neyi meşrulaştırmaya çalışıyoruz? Bir durup düşünmemiz lazım. Sonra bir de dünyadaki kayıplara karşı bağışıklık kazandıracak neyimiz var kendi özümüzde? bu soruya yanıt arayalım.

“Böyledir yaşam; düşersin yedi kez, kalkarsın sekiz kez” Roland Brathes’in cümlesidir. Düşmeler olmasaydı kalkmalar olmazdı, her şey zıddıyla anlamlı geliyor sanırım. O düşmeler kalkmalar, seçimlerim beni ben yapan da aynı zamanda... Farklı bir hayatın da olsa, bir hayat daha verilse yine orada da hatalar, eksikler yaşanacak elbet, yine üzülmenecek, kahr dolu olacağımız olaylar, durumlar içinde olmaya gebe hayat. Lakin burada sorulacak soru; sahip olduğum her koşul değişse, benden geriye ne kalır? İşte seni sen yapan, özün, benliğin orada duruyor. İçindeki tohum kaybolmuyor, bekliyor sadece yeni bir toprağa ekilmek için. Sandığından çıkartıp toprakla buluştur diye can atıyor. Başka tatta, başka bir rayiha da tekrar meyve vermek istiyor. Umudun o tohum ve toprağın yeteneklerin, sevdiklerin...

Psikiyatr Viktor Frankl'ın İnsanın Anlam Arayışı kitabı, Nazi toplama kamplarındaki deneyimlerini ve onun bir psikiyatr olarak ağır yüklerle ve kötü koşullarla nasıl başa çıktığı konusundaki anlayışını, hayatta kalmaya yönelik bakış açısını anlatır. “Toplama kamplarında neden bazı insanlar hayatta kalabildi? Hayata anlam veren neydi?” sorularına yanıt bulmaya çalışır. Ve bulmuştur da! Bu kadar acı içinde umudu saklamak mümkün mü? Sorusuna cevap vermeye çalışmış ve umudun beslendiklerini sıralamış bize satırlarında;

-Amaç ne kadar zayıf olsa da hayata dair bir amacın olsun,

-Her acı içinde gelişimi barındırabilir, hüsrân beceri kazandırır unutma,

-Durumun içinden mizahı bul,

-Rutinler yarat ya da rutinlerine dön,

-İlişkileri ihmal etme,

-Her şeyin elinden alınabilir ama düşüncelerin ve anlam arayışın elinden alınamaz.



Nazi toplama kampı gibi bir zaman diliminin içinde belli ki ayakta tutan umut ise o umudunda beslendiği şeyleri sıralamış bize Frankl.

Gabriel Garcia Marquez'in, Albaya Mektup romanında bunu destekler nitelikte şu diyaloglar geçer;

"Umut karın doyurmaz" dedi kadın. "Karın doyurmaz ama insanı ayakta tutar" diye yanıtladı albay.

Sonra Samuel Beckett'in Oyun Sonu isimli eserinden bir diyalog geliyor aklıma.

-“Dünyadasın , bunun çaresi yok” diyen Hamm’e, Cavell cevap veriyordu.

-“Evet, çaresi yok ama belki başka bir çözümü vardır.”

Hayat hepimize dağlar çukurlar armağan ediyor. Bir gün hepsini seviyoruz, bir gün hiçbirini. Ama bu kadar şahitlik edilen hayatların içerisinde şunu anlamamız lazım geliyor, yarın olduğu sürece hiç geç kalmış değiliz.

“Yokuşu çıktın, bir sonraki düzlük olsun.” Proust

Nazım'dan açtık konuyu Nazım'dan kapatalım; ihtiyarlaşmanın bile önüne geçecek yegâne şeyin durmadan dinlenmeden hem aşk (doğadaki her canlıya her şeye duyulan sevi) hem de yaratım olduğunun “Yaratan aşık ihtiyarlamaz” sözleriyle nasıl da güzel altını çizer. “Zafer ve aşkım hayatımdır. Aşk ve zafer; çalışan, namuslu, yurt ve dünya sever, ileri, hür insanların iki ismidir.”

Kuvvet mi arıyoruz? İşte biri aşk (her şeyi herkesi sevebilme yetisi) diğeri zafer (üretebilme)

“Doymuyor gözlerim ağaçlara

Öyle ümitli onlar, öyle yeşil...” diyor

Ömür nelere gebe ve senden dahası neler bekliyor. Öyle ya, bir potansiyelin var ve bu yaşamda isen ortaya koymak gereken hallerin var, koymaz isen puzzle'mız eksik kalacak öyle düşün.

“Yani nasıl ve nerede olursak olalım hiç ölmeyecekmiş gibi yaşanacak.”



Nedenleri ve Sonuçlarıyla Umutsuzluk



*Dr. Hale Yacı
Psikiyatr*

h.yaci@hotmail.com

Umutsuzluk, yaşamın zorlukları ve stresleri karşısında birçok insanın deneyimlediği bir duygu durumudur. Kendine ve/veya geleceğe yönelik negatif bir beklenti veya kötümser bir tutum olarak tanımlanabiliyor. Bireyin sınırlı ya da hiç alternatif göremediği veya kişisel seçenekler bulamadığı ve kendi yararı için enerji sarf edemediği bir durumdur ve yapılan çalışmalar gösteriyor ki son yıllarda yaygınlığı yükseliyor. Bu yaygınlıkla beraber umutsuzlukla ilgili yapılan çalışmaların da sayısı artıyor.

Yapılan birçok araştırma incelendiğinde umutsuzluk birçok yaş grubunu ve her iki cinsiyeti de oldukça etkiliyor gibi duruyor. Kadın ya da erkeklerde görülme durumu çalışmadan çalışmaya değiştiği için hangi cinsiyette daha

sıklıkla karşımıza çıkabileceği çalışmanın yapıldığı ülke ya da yaş grubu gibi değişkenlerle birlikte farklılaşıyor. Bununla birlikte çocuk, ergen, yetişkin ve yaşlı gruplarla yapılan birçok çalışma mevcut ve sonuçlara bakıldığında umutsuzluğa her yaş grubunda rastlamak mümkün.

Peki umutsuzluk nasıl ve neden bu kadar yaygın? Umutsuzluğun birçok farklı sebebi ve umutsuzluğa neden olabilecek farklı risk faktörleri olabilir. Bunun bir sebebi olarak duyguları tanılamada zorluk sayılabilir. Yapılan bir çalışmaya göre, duyguları tanımlamakta zorluk yaşayanlar, bu zorlukları olmayanlara göre umutsuzluğa daha yatkın görünüyorlar. Benzer şekilde, bir başka çalışmada da daha yüksek umutsuzluk seviyelerine sahip bireylerin duyguları





ayırt etmede zorlandığı, duygusal uyarıcıları sözcüklerle ifade edemedikleri ve uygun davranışsal tepki veremedikleri gözlemlenmiştir.

Ekonomik durum kötü olduğunda umutsuzluğun olasılığının yaklaşık üç buçuk kat daha yüksek olduğu, bireylerin kendi sağlıkları kötü olduğunda neredeyse üç kat daha yüksek olduğu ve çalışma yeteneği azaldığında ise yaklaşık olarak iki buçuk kat daha yüksek olduğu bulgular arasında. Yaşın artmasıyla sosyal desteğin ve fiziksel gücün azalması ve sağlık sorunlarının artması kaçınılmaz olduğu gibi öyle görülüyor ki bu gibi sebepler umutsuzluğa da neden oluyor. Genç yetişkin ve ergen gruplarında ise akademik kaygılar ve gelecek endişesi umutsuzluğa giden yolda başı çekiyor. Çocuklukta yaşanan travmatik olayların uzun vadeli psikolojik gelişime olan etkisi göz önüne alındığında, mevcut çalışmalar umutsuzluğun olumsuz çocukluk deneyimleri ve fiziksel travma ile önemli ölçüde ilişkili olabileceğini de öne sürüyor.



Umutsuzluk kişileri nasıl etkiliyor ve nelere sebep olabiliyor? Yüksek umutsuzluğa sahip olan çocukların, düşük umutsuzluğa sahip çocuklarla karşılaştırıldığında daha fazla çekingen davranış, daha yüksek negatif ruh hali ve azalmış uyum düzeyleri bildirdikleri görülmüş. Ayrıca umutsuzluk beraberinde birçok fiziksel ya da psikopatolojik rahatsızlığı da beraberinde getiriyor. Umutsuzluk görülen kişilerde, psikolojik sıkıntıyı fiziksel belirti olarak deneyimleme, yani somatizasyon, yaşam memnuniyetsizliği, anksiyete, depresif belirtiler, aleksitimi (duyguları ifade edememe), yüksek tansiyon ve kalp rahatsızlıkları görülme olasılığı da hayli yüksek. Çalışmalarda umutsuzluk ile en çok ilişkilendirilen 2 durum ise intihar düşünceleri ve depresyon. Çocuklarda umutsuzluk puanının yüksek olmasının yalnız intihar ve depresyon değil, her türlü psikopatoloji riskini artırdığı da bir gerçek. Umutsuzluğun intihar meyliyle olan ilişkisi yalnızca çocuklarda değil yetişkin ve ergenlerde de görülüyor. Umutsuzlukla ilgili yapılan çoğu çalışmada umutsuzluğun intihar ve depresyonla olan ilişkisine vurgusu da dikkat çekiyor. Hatta umutsuzluğa sahip kişilerin depresyon sürecindeki kişilere göre intiharla ilgili daha çok düşünce ve yatkınlığa sahip olduğu da biliniyor.

Umutsuzluk, psikolojik ve fiziksel hastalıkların bir yordayıcısı, düşük iyi oluşun bir göstergesi ve mevcut hastalıkların ilerlemesine neden olan bir faktördür. Umut/umutsuzluk, zihinsel ve fiziksel sorunlar için tedaviye uyum ve bağlılık düzeyini öngören önemli bir klinik belirtidir. Bu nedenle, umutsuzluk hakkındaki bilgi, genel nüfusun sağlık durumu hakkında önemli bilgiler sağlar.

Umut Bilinci



*Sude Canlı
Psikolog*

sudecanli316@gmail.com

Bir an için etrafınıza bakın, gittiğiniz kafeleri düşünün, gezdiğiniz bir resim sergisini, izlediğiniz bir filmi hatta kendi varoluşunuzu... Bütün bunların bir hayalle başladığını biliyorsunuz. Umut, hayallerimize yol göstermemizi sağlayan en önemli iç gücümüzdür. Umut etmeseydik ne biz bireysel olarak gelişebilirdik ne de yüz yıllar boyunca dünyamızı geliştirebilirdik. Her oluş bir ihtiyacın karşılanmasını arzu ettikten sonra onu başlatabilmek ve sürdürebilmek umuduyla başlar.

Bir şeyi, bir insanı sevmeye karar vermek ya da bir olaya bir duruma coşkuyla gülmeye karar vermek gibi hayatta karşımıza çıkan olumsuz hayat deneyimlerine umutlu ya da umutsuzca tepki vermekte bizim seçimimizdir. Örneğin



hayatın içinde sevgi çok önemli bir histir. Çocuklar, hayvanlar ve bütün canlılar için beslenmek ve barınmak kadar başka bir canlıyı sevmek ve onlar tarafından sevmek de çok önemlidir ve yaşamımızın ilk yıllarında hayatta kalma şansımızı artırır. Sevmeyi seçmenin sevilenin üstündeki olumlu etkisi çok önemlidir. Bunun gibi hayatımızdaki olumsuz deneyimlere umutlu tepki vermeyi seçtiğimizde bu deneyimin hayatımız ve bizim üzerimizde oluşturabileceği negatif etkiyi sonsuza kadar dönüştürmüş oluruz.

Geçmişle ilgili çaresizlik duyguları ve gelecekle ilgili umutsuzluk kişinin olaylar üzerindeki pozitif etkisinin olabileceğine olan inancının eksilmesine neden olabilir ve kontrol duygusunu köreltebilir, kontrol duygusu körelen kişi hem yaşadığı anı hem de geleceği sürekli olarak olumsuz değerlendirme eğiliminde olacaktır. Kişi 'kendi kendini gerçekleştiren kehanet' teorisinde olduğu gibi kendisine, umutsuzluğun sebep olduğu olumsuz deneyimlerle dolu bir gelecek inşa ediyor ve bunu fark etmiyor olabilir. Umudun insanlar üzerindeki güçlendirici etkisi azımsanamayacak kadar fazladır. Eğer kişi umudu hayalperestlik ve aşırı pozitif bakış açısıyla kurgulamıyorsa, umut etmeyi yararlı bir eylem olarak bütüncül bir şekilde benimsiyorsa kişiyi harekete geçmesi için güdüleyecek olan özgüven, özyeterlilik gibi iç kaynakları güçlenecektir.



Umut ve Sorumluluk

Umutla yaşamak için kişinin sorumluluk bilincini geliştirmesi gerekir. Umut etmek her ne kadar çocuklukta öğrenilmeye başlayan bir beceri olsa da sonradan da öğrenilip geliştirilebilecek bir beceridir. Bizler ancak umut etmenin sorumluluğunu alabilirsek, geleceğimizle ilgili faydalı eylemlerde bulunabiliriz. Umut etmenin bir kısmını gelecekle ilgili olumlu beklenti, bir kısmını bu beklentiye karşılayabilecek doğru eylemler oluşturur. Umut bu iki şekilde var olduğu zaman hayatlarımıza fayda sağlar. Kişinin hayalleri için

bir eyleme geçmesi ancak özgür hissetmesiyle mümkün olabilir.

Özgür olan birey hayatta yapmak istediği şeylerin sorumluluğunu alabilen ve bu yolda karşısına çıkabilecek olan engelleri yeterli ölçüde aşabileceğine yönelik bir özyeterlilik bilinci geliştirmiş kişidir. Sadece kendi sorumluluk bilincini geliştirmiş bir kişi özgür olabilir. Bütün bunlar yüksek benlik saygısı, özgüven, öz yeterlilik gibi karakter özellikleri sayesinde “umutlu olmak” kavramını sığ bir optimistlikten, aktif bir yaşam yaşayan ve dinamik bir kişilik yapısına sahip insanın bir özelliği haline getirir.



Umuda Tutunmak



Gül Nida Özçelik

gulnida.2001@gmail.com

Günlük hayatın içerisinde kendisine yer edinebilmiş kavramlardan birisi de umuttur. Atasözlerimizde, izlediğimiz dizilerde, dinlediğimiz müziklerde, yeni yeni ortaya çıkan motivasyon videolarında geleceğe karşı sürekli bir umuttan, çabalanırsa yapılabileceğinden bahsedilen bir dönemdeyiz. Sadece bu dönemde değil daha önceki zamanlarda da insanlar umudun peşinden koşuyorlardı. Örneğin Hannibal'ın fillerle Alp Dağları'nı geçmelerinin imkansız olduğunu söyleyen komutanlarına cevaben söylediği "Ya bir yol bulacağız ya da bir yol yapacağız" umudun içerisine saklandığı en anlamlı sözlerden birisi olmakla birlikte söylentilere göre Alp Dağları'nı fillerle birlikte çok az bir kayıpla geçebilmelerine yardımcı olmuştur.



Hayatta Hannibal gibi herkesin karşısına büyük ya da küçük problemler çıkmaktadır. Hayatın her alanında varlığını sürdüren bu problemlere karşı farklı çözüm yolları bulabilmek, bu problemi aşarak istediği hedefe doğru yürüme noktasında kendini destekleyebilmek ve bu noktada adımlar atabilmek için kişinin kendisinde bulduğu motivasyon umudun tanımı olarak karşımıza çıkmaktadır. Peki, biz umudu ya da umutsuzluğu hangi zamanlarda yaşarız? Çabaladığımızda elde edebileceğimizi düşündüğümüz, hayatımızda önemli bir yere sahip, değer verdiğimiz konularda içimizde bir umut filizi yeşermektedir. Çabalasak bile olmayacağına inandığımız durumlar ise bize daha çok umutsuzluk getirmektedir. Kısacası içimizdeki umudun filiz vermesi için hedeflerimizin ulaşılması zor ama yine de ulaşma ihtimalimizin olduğu durumlar olması önemlidir.

Umut, amaca ulaşmada uygulanan planın başarıya gideceğine olan inancı bünyesinde barındırırken, umutsuzluk tam aksine başarısızlığa uğrayacağına, bu işin altından kalkamayacağına, bu problemi çözemeyeceğine dair oluşan inançtır. Umut kişide motivasyonu yüksek olmayı, diğer insanlara oranla pes etmeden daha çok denemeyi, daha fazla mutluluğu, başaracağına olan inancın daha yüksek oluşunu, hayatta karşısına çıkan ve çıkacak olan problemlerde çözüme ulaşma noktasında başarılı olabileceğine yönelik inancın



büyümesini, içimizde günden güne serpilmesini desteklemektedir.

Umutsuzluk ise günlük hayatta kişinin kendisinin başarabileceği durumlarda bile kendisini “Ne de olsa yapamam” düşüncesiyle geri plana atmasına sebep olmaktadır. Ancak maalesef ki umutsuzluk insanı sadece bu kadar etkilemekle kalmamaktadır. Günlük hayatta kendimizi geri plana atmamıza neden olmasının yanı sıra depresyon, intihar gibi büyük sonuçları olan psikolojik problemleri de beraberinde getirmektedir. Umutsuzluk, hayatımıza önemli ölçüde ciddi sonuçlarla sirayet etmektedir. Günlük yaşamda atabileceğimiz pek çok adımın önüne geçiyor, kendi konfor alanımızın dışına çıkarak hem kendimizi geliştirmemizin hem de daha konforlu bir hayat sürmemizin önüne geçiyor. Sadece bunlarla kalmayarak depresyon, intihar gibi pek çok psikolojik rahatsızlıkla bizi baş başa bırakıyor. Madem umutsuzluk hayatımıza bu kadar problem getiriyor. O halde umut bizim hayatımıza kendisiyle birlikte ne getiriyor?

Yapılan çalışmalar gösteriyor ki öncelikle gelecekte umutlu olmak; psikolojik olarak daha dayanıklı olmamızı sağlıyor, daha fazla sosyal çevre ve daha az yalnızlık anlamına geliyor. Benlik saygısı yüksek, kendine güvenen, yapabileceğine inanan ancak biraz zorlu geçeceğini düşündüğü için mücadele etmeyi seven, konfor alanı dışına çıkabilen, kendisini zorlamayı seven, daha fazla başarı kazanan, hayata daha olumlu bakan, bardağın boş tarafını göz önünde bulundurarak dolu tarafına bakan, kendisi ışık saçan ve

çevresindekilere de bu ışığı yansıtan insanları beraberinde getiriyor. Umutun hayatımıza gelirken beraberinde getirdiği pek çok faydanın oluşabilmesi, bizim hayata umutla bakabilmemiz pek çok faktörden etkilenmektedir. Ailenin sosyal ve ekonomik statüsünden tutunda daha çocukken ilgilenmeye başlayan anne-babanın hayata umutla mı yoksa umutsuz bir şekilde mi baktığına kadar. Ailesinin gelirinin giderini karşılayamadığı durumlarla karşı karşıya kalan, ailesini yoksul olarak algılayan, depresyona sahip, benlik saygısı düşük olan ergenlerin hayata umutsuz bir pencereden bakmaları oldukça doğaldır. Bununla beraber mutlu bir ailede büyüyen, destekleyici ebeveyn rolleri taşıyan ebeveynlere sahip, hayata umut penceresinden bakmayı öğrenmiş ve evlatlarına da öğretme çabasında olan ebeveynler, aileden alınan pencerenin temelidir.

Umut penceresinden hayata bakmayı öğrenmiş





yetişkinlerin bazı ortak özellikleri olarak ise problemlerle baş edebileceklerine yönelik kendilerine inançlarının olması, başaramadıkları durumlardan ziyade başardıkları hedeflere odaklanmaları, problemlerle karşılaştıkları durumlarda yaratıcı pek çok alternatif yollar bulabilmeleri, büyük ve karmaşık problemlerle karşılaştıklarında bu büyük problemleri çözülebilir daha küçük parçalara bölebilmeleridir. Ancak ebeveynliğin bu denli önemli olması sadece mutlu ailelerde büyüyen çocukların hayata umutla bakabildiği anlamına gelmemektedir. İhmal edilmiş çocukların, boşanmış ebeveynlere sahip çocukların, yakınlarını kaybeden çocukların bazıları da hayata umutla bakabilmektedir. İhmal edilmek, boşanmış ebeveynlere sahip olmak, yakınlarını kaybetmek çocuklarda büyük izler bıraksa da bazıları hayata umutla bakabilmenin yollarını arayabilmekte ve bulabilmektedirler. Hatta bazen bu çocuklar kendi yeteneklerini daha erken keşfedebilmekte, yeni ortamlar görebilme ve bu ortamlara girmekte tereddüt yaşamamakta, ihtiyaçlarını karşılayabilecek onlara yardımcı olabilecek başka yetişkinler bulabilmektedirler.

Peki, biz bu umut ile ne zaman karşılaşırız ne zaman tanışırız, nasıl oldu da bizim hayatımıza gidi? Aslında umut bizim bebekliğimizden beri bizimle beraberdi. Biz yaş alıp büyüdükçe içimizdeki umut çevremize göre şekillendi. Ya kendini daha fazla göstermeye “Ben buradayım, yapabilirsin, seni destekliyorum ve desteklemeye

her zaman devam edeceğim” demeyi öğrendi ya da kendini dışarıya karşı bir kabuk içerisine alarak saklamayı ve “Zaten yapamayacaksın, bu problemle başa çıkamazsın” demeyi öğrendi. Yani umut her zaman için bizim içimizde varlığını korumaktadır. Tıpkı toprağın altındaki bir mücevher gibi. Aslında umut her zaman bizim içimizde. Ancak onu gün yüzüne çıkarmak ya da onun varlığından bile bihaber olmak bizim hayata baktığımız pencere ve o pencereden bakmamıza yardımcı olan insanlarla ilgili.

Umut bir insanın hayatı boyunca ona eşlik eder, biz farkında olup onu hissetsek de hissetmesek de. İçimizdeki umudun gün yüzüne çıkarak hayatımıza yansması pek çok faktörden etkilenmektedir.





Anne-babaya ya da bakıcılara duyulan güven, anne-babadan görülen destek, çocuğun umudunu etkileyen hatta bir yetişkin olduğunda bile onu etkilemeye devam eden en temel faktörlerden birisi de anne-babanın hayata karşı ne derece umutla baktığı, çocuğun çevresinde olan diğer insanların umutlu olup olmamaları ve daha pek çok faktör bizim çocukluğumuzdan beri hayatımızın tüm evrelerinde hayata karşı geliştirdiğimiz umudu etkilemektedir.

Gelişimsel olarak çocuğun yaş aldıkça umudun aldığı biçimlere göz atacak olursak ergenliğe kadar gelişip, serpilip, kendisine yol bulmaktadır. Yaş yaş bakacak olursak çocuk 2 yaşından itibaren karşılaştığı problemlere çözümler üretip

o çözümleri uygulayarak istediği hedefe ulaşmayı öğrenmeye başlar. 6 yaşlarına geldiğinde ise empatinin ne olduğunu anlamaya ve hayatındaki yerini görmeye başlar. Böylelikle problemleri çözmek ve istenilen hedeflere ulaşmak için bazen başkalarına yardım etmek ve başkalarından yardım almak gerektiğini öğrenmektedir. Orta çocukluk ve ergenlik öncesi döneme gelen çocuk için artık ailenin ve çevresindeki diğer insanların düşünceleri önemli hale gelir. Çevrenin düşüncelerini dikkate alarak kendisine hedefler belirlemeyi, bu belirlediği hedefler uğruna mücadele etmeyi öğrenir. Artık soyut düşünebilen, başkalarının duygularını ve düşüncelerini kolaylıkla anlayabilen ergenlik çağındaki çocuk, problemlerin çoğuna çözüm üretebilmeyi ve mücadele etmeyi öğrenmiştir. Özellikle burada en önemli rol ebeveynlere, daha sonra çocuğun çevresindeki diğer insanlara düşmektedir. Çocuklarımızın ve kendimizin içindeki umut tohumlarını yeşertmekte onları yok saymakta bizim elimizde.

Unutmamalıyız ki önce biz umutlu olursak gelecek nesillere umutlu olabilmenin yolunu açarız. İçimizdeki mücevhere sahip çıkmak, bir sarraf gibi sabırla işleyip hem kendi yolumuza hem de evlatlarımızın yoluna pırıl pırıl parlayan mücevherler sererek yolu daha aydınlık hale getirmek imkânsız değil. Umutla kalmanız dileğiyle...



Masallar ve Umut



Zeynep Demir

zeynepdemir0126@gmail.com

İnsanoğlu gerçek olanla yetinmek istemediğinde, umutlar perilere, korkular devlere, arzular cadılara dönüşür. Ve böylece masallar var olurlar. Yüzlerce, binlerce yıl dilden dile aktarılırlar. Zamanı gelince bazı yazarlar titizlik ve emekle onları derler, toparlar, yazıya geçirirler. Bu sayede masallar canlılıklarını korurlar. Çünkü kulağına ulaşılacak daha çok çocuk, daha gelecek çok nesil vardır. Masallar gezgindir, ortaya çıktıkları yerde durmazlar. Uzak diyarlara giderler. Belirli bir zamana veya mekana ait değildir. Ulaşmayı başardıkları bütün insanlara, zamanlara ve halklara mâl olurlar. Sözlü ve yazılı edebiyatın bir türü olan masallar sadece çocukları uyutmak veya oyalamak için uydurulmuş hikayeler değildir. Hasan Ali Yücel'in belirttiği gibi, sanat şubeleri içinde edebiyat bu ifadenin zihin unsurları en zengin olanıdır.

Masallar temel dürtüleri, duyguları ve acıları merkezlerine koyarak dinleyenlerini evrensel bir

noktada buluştururlar. Bu yönleriyle masallar psikoloji bilimine insanı anlama konusunda iyi birer kaynak olurlar. Sadece bilinci değil bilinçaltını da önemseyen ve araştıran psikanalistlere göre masallar, tıpkı rüyalar gibi içerisinde pek çok bilinçdışı ögeyi barındırır. Bilinçdışı burada da kendisini ancak belirli bir sansüre uğratarak çıkarır. Yani kendisini olduğu gibi değil, sembollerle gösterir. Dünyaca ünlü psikolog Bruno Bettelheim masalları inceleyen psikanalizcilerin başında gelir. Ona göre çocuklar masallardaki kahramanlarla kolayca özdeşim kurarlar. Kahramanla beraber zor bir durumla yüzleşir, kurtulma mücadelesi verir, ona yardım eli uzatan ulu bilgelere veya iyilik perilerine rastlar, en sonunda galip gelir ve mutlu mesut sonsuza kadar yaşarlar. Henüz hayatının erken yıllarında olan ve gerçek yaşam görevleriyle baş etmek zorunda kalmamış olan çocuk için masallar hayatın bir ön gösterimidir. Bettelheim masalların çocukların gerçek hayatla



ilgili kaygılarını yatıştırdığını, onlara bu konuda bir güven aşıladığını söyler. Masalların çocukları hayalperest olmaya ittiği fikrine karşı duran Bettelheim insanların hayal gücüne de ihtiyacı olduğunu belirtir. Problem çözmede gerekli olan yaratıcı düşünme, zengin bir hayal gücüne sahip olma bize masalların hediyesidir.

Masallar ve Gerçekler

Masal dünyası deyince aklımızda mutlu hayvanlar ve perilerle dolu ormanlar, olağanüstü güzellikteki saraylar canlanır. Masalsılık bir sıfat olarak bize güzelliğin ötesinden seslenir. Oysa ünlü eski masallara baktığımızda en zalim olayları görürüz. Hapsedilen veya öldürülmeye çalışılan kızlar, üvey anne zorbalıkları, kaçırılan çocuklar... Bunlar günümüzdeki pek çok ebeveynin çocuklarına haberlerde izletmek istemeyeceği ve psikolojisini bozacağını düşündüğü türden şeylerdir. Oysa okunması teşvik edilen, insanlık tarihinde uzun zamandır yer edinen bu masalların içeriği hep böyledir. Fakat masallarla haberdekiler arasında bir fark vardır. Masallarda ne çile çekilirse çekilsin sonunun mutlu biteceğine dair içimizde güçlü bir umut vardır. Öylesine bir sonla biter ki, masal karakterinin yaşadığı tüm acılar anlamlı kılınır. Hatta anlamlı kılınmanın ötesinde sanki hiç yaşanmamış gibi hissettirilir. Beyaz atlı prensini bulan pamuk prensesin yaşadıklarının bir önemi yoktur artık. Çünkü evlenip sonsuza kadar mutlu mesut yaşayacaktır. Ancak haberlerde salt acıyı görür çocuklar. Ardından gelen bir mutluluk yoktur. Acı yaşanır ve en taze haliyle yaşandığı yerde

kalmaya devam eder. Onlar için beyaz atlı bir prens yoktur. Korunmasız, çaresiz ve umutsuzdurlar. Çocukların bunlara maruz kalmasını istemeyiz. Sonunun mutlu biteceğine dair umudumuz masalı gerçekten ayırır. İşte gerçek ve masal farkı budur.

Mutsuz Sonlar Sevilmez

Masalların hep mutlu sonla bitmesinin nedeni insanlar böyle sevdiği içindir. Aynı şey dizi, film ve romanlar için de geçerlidir. Sonu mutsuz biten dizi, film ve kitaplar daha akılda kalıcıdır. Bize yarım kalmışlık hissi verir. Örneğin Rapunzel, pamuk prenses veya külkedisini düşündüğümde bir şey hissetmiyorum. Fakat kibritçi kızı düşündüğümde hala hüzünlenirim. Belki de insanlar gerçek hayatta tamamlayamadığı mutlu sonları bu yollardan ödünlemek istiyordur. Bu yüzden masalları seviyoruz.





Gerçek ve Masal Birbirine Karıştığında

Masallar bize hayata dair pek çok umut verdi. Bu umutlar büyük bir insan olduğumuzda dahi bizde bazı beklentilere neden oldu. Pek çok masalın şu son cümlesi meşhurdur: “Evlenip sonsuza dek mutlu mesut yaşadılar.” Ardından büyürken gençlik filmleri ve romanları okuduk. Yine bunlar da evlilikle son buldu. Birçok insan gerçek aşkı bulunca bütün acılarının dineceğini, sorunlarının çözüleceğini ve o güne kadar çektiği bütün çilelerin son bulacağını düşünür. Çünkü gerçek aşk öylesine güçlü bir şeydir ki bize mutlu bir sonu bahşeder. Ama bir şeyler ters gider.

Aşık olup evlenince insanlar, evliliğin mutlu

bir son değil aksine yeni bir hayat döneminin başlangıcı olduğunu anlarlar. Çünkü sorunlar hala vardır ve hala kendilerinin çözmesi gerekmektedir. Üstüne üstlük sorunların pek çoğu artık evlilikten kaynaklanmaktadır. Bu hayal kırıklığı aşka yüklenmiş yanlış inançlardan doğar. Aşk sanıldığı kadar güçlü bir şey değildir. Sorun çözme yetisi de yoktur. Masalların aşkı dolayısıyla aşkın vücut bulduğu insanı bir kurtarıcı olarak sunması bu yanlış beklentilerin ilk sorumlusudur. Çile çeken kadın karakterlerin kurtarıcısı beyaz atlı prenslerdir. Kötü bir büyücü tarafından lanetlenmiş ve bir hayvana dönüşmüş erkek kahramanların kurtarıcısı ise dünya güzeli iyi kalpli kızlardır. Masallarla büyüyen çocuklar yetişkin olduklarında onlar için er geç bir kurtarıcının geleceğine inanırlar. Oysa hayatın yapısı gereği her birey sahip olduğu problemleri kendisi çözmek zorundadır. Bunu ancak varoluşunun sorumluluğunu alabilenler becerir. Bunun farkında olmayanlar veya bu cesareti gösteremeyenler yaşadıkları her problem için bir kurtarıcı beklerler. Bu hem maddi hem manevi konular için geçerlidir. Aşık olunan kişiyi kurtarıcı konumunda görmek, elinden gelmesi mümkün olmayan şeyleri istemek ilişkide sorunlara yol açar.

Masallar kaynaklı bir diğer yanılgımız ise her daim iyilerin kazanması ve kötülerin kaybetmesidir. Oysa gerçek hayat çoğu zaman böyle işlemez. Bazen iyiler kaybeder ve kötüler kazanır. İyilik ve kötülükten bahsetmişken şunu da masallara





sormamız lazım: Neden prensesler eşsiz güzellikte ve prensler son derece yakışıklıysan, en karanlık cadılar en çirkin olanlardı? İyi olmanın koşulu güzel olmak, kötü olmanın koşulu ise çirkin olmak mıydı?

Masallardaki Umutlar

Masalların bize verdiği umutlar ve bizim masallara dair umutlarımızı bir kenara bırakıp masalların kendisini incelersek yine burada da umuda bolca rastlarız. Kahramanlar başta üzgündürler ve umutsuzdurlar. Sonra bir iyilik perisi koşar imdatlarına veya beyaz atlı prensler. Böylece yaşamları yoluna girer. Aşılmaz denen devleri aşarlar. Birkaç hikayeyi incelersek şunları görebiliriz; Geppetto Usta çocuk özlemi duyduğunda ertesi sabah tahtadan yapma bir kuklayı canlanmış olarak buldu. Bir iyilik perisi gece herkes uyurken Geppetto amcanın çocuk konusundaki sönük umudunu canlandırdı. Pamuk



prenses ormanda öldürölmek üzereyken bir kuş cıvılamaya başladı ve Avcı'nın yüreğı yumuşadı. Rapunzel hüznölü bir şekilde kulesinde şarkı söylerken bir prens yakınlardan geçti. Külkedisi baloya gidemeyeceğı için ağladığı sırada bir iyilik perisini gördü. Çirkin kara büyüyle bağlanıp bir daha prens olamayacağı için üzüldüğünde, Güzel babasından bir gül istedi. Ve Peter Pan yetişkin olmaktan korktuğunda periler penceresine geldi ve beraber Varolmayan Ülke'ye bir daha hiç büyümek üzere uçtular. Örneklerde de olduğu gibi masalların her biri umut öğeleri üzerine inşa edilmiştir. Hikayeleri masal kılan da budur.

Masalların binlerce yıl unutulmadan ve neredeyse hiç şekil değıştirmeden aktarıldıkları düşünölürse insanlık tarihinde ne denli önemli bir yere sahip oldukları daha rahat anlaşılır. Değışen çağlara, büyük devrimlere yenik düşmezler. Günümüzde dünyanın en yüksek bütçeli yapım şirketleri aynı masalları, benzer içeriklerle tekrar tekrar çekmektedirler. Vazgeçilemez olmaları, insanın masallara dair psikolojik ihtiyacını gösterir. Çünkü masal gerçek hayatın ötesine gitmektir. Gerçek olamayacak olanı zihinde bir hayalden ibaret olsa da var etme, onu anlatma ve anlamlandırma çabasıdır. Masal dünyası değerlidir. Onu, bize yaşamımızda gereken desteğı verecek bir güç olarak kullanmamız gerekir. Ancak bunu yaparken gerçek hayatın yolunu yordamını unutmamak gerekir. Aksi takdirde hayal kırıklıkları kaçınılmaz olur.

Kaynakça

Altay, Armağan (2019)-Bruno BETTELHEIM. Masalların Büyüsü: Masalların İşlenişı, Önemi ve Psikanalitik Anlamları-İstanbul: İnkılap Yayınları

Ne Kadar Umutlusunuz?

UMUT ÖLÇEĞİ*

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi “Hiç katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” seçeneklerinden birisini seçerek işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Gelecekte hayatımın daha iyi olacağını biliyorum.	1	2	3	4
2. Hayatımdaki önemli insanlar bana başarılı bir hayatım olacağını söylüyorlar.	1	2	3	4
3. Belirlediğim hedeflere ulaşacağım konusunda kendime güveniyorum.	1	2	3	4
4. Başarılı olacağıma inanıyorum.	1	2	2	4
5. Şu an hayatımda zorluklar olsa bile başarılı olacağıma inanıyorum.	1	2	3	4
6. Şu anda yaptığım şeylerin beni gelecekte istediklerime hazırladığına inanıyorum.	1	2	3	4
7. Eğer hayallerime odaklanırsam onları gerçekleştirebilirim.	1	2	3	4
8. Gelecekte yapmak istediğim her şeyi yapabileceğim konusunda kendime güveniyorum.	1	2	3	4
9. Önemli şeyleri başarmak için rehberliğe ihtiyaç duyduğumda bana yardım edebilecek insanlar var.	1	2	3	4
10. Benimle aynı koşullarda olup başarıya ulaşmış insanları tanıdığımdan, ben de başarılı olacağım.	1	2	3	4
11. Gelecekte akranlarımdan/yaşıtlarımdan daha başarılı olacağım konusunda kendime güveniyorum.	1	2	3	4
12. Benim için hedeflerime ulaşmak kolaydır.	1	2	3	4

DEĞERLENDİRME: İşaretlediğiniz puanları toplayınız. Bu ölçekten en düşük 12 puan en yüksek ise 48 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek umut düzeyine işaret etmektedir.

* Arıç, S., ve Alıcı, B. (2022). Umut Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 4. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi.

Esperanza



“Umut fakirin ekmeği” derler. Umut hepimizin ekmeği değil mi? Yarına uyanmanın umudu olmasa hangimiz yatmadan dişlerimizi fırçalardık? Ya yazın kilo kilo alıp kuruttuğumuz biberler, donduruculara doldurduğumuz domatesler? Kışın yiyecek olmanın umudu değil mi, onlara ayırdığımız zaman ve emeğin tek sebebi.

Çamaşırları yıkayıp asmak, ipe umut sermektir aslında. Katlanıp dolaba konulan giysilerle üstüste dizdiğimiz, umuttur.

Hasta olup doktora gitmek, karın ağrısına bitki çayı içmek, kalan ömrü sağlıklı geçirmenin umudu...

Elimizi duaya açmak, ibadet etmek, Yaratıcının bizi duyacağını umudu...

Dili, dini, ırkı ne olursa olsun her insanın dünü de bugünü de yarını da umutla örülü.

Akşama sağ çıkacağımızın umudu olmasa, misafir davet eder, fırına kek börek sürer miydik?

Düğünler, yarına sürecekt mutlu bir evliliğin umudu değildir de nedir?

Umut elimizde, umut dilimizde, umut içimizde, umut her yanımızda çepeçevre...

Bu yüzden umut sadece fakirin ekmeği değil, umut herkesin ekmeği. Hepimizin ekmeği, suyu, aşl...

Hatırlar mısınız?

33 maden işçisi Şili'deki San Jose-Copiapo bakır madenindeki kazada yerin 700 metre altında mahsur kaldığında, tarih 5 Ağustos 2010'u gösteriyordu. Hayatta olup olmadıkları bilinmiyordu. Sağ oldukları 17 gün sonra anlaşıldı. Tam 69 gün sonra kurtarılabildiler. Tam 33 maden işçisi...

17 gün boyunca haber alınamayınca hayatlarından neredeyse umut kesilmişti. Sonra tümünün sağ olduğu ve madendeki bir sığınakta olduklarının anlaşılması sadece Şili'de değil ekranlara kilitlenen tüm dünyada bir bayram havası estirmişti.

Hayatta oldukları anlaşılan madencilere ilk yüksek



enerjili gıda malzemeleri ulaştırılmış, aylarca süreceği tahmin edilen kurtarma çalışmalarında sağ kalmaları için yüksek çaba gösterilmişti.

Madencileri dış dünyaya yalnızca sondaj ile açılan küçük bir tünel bağlıyordu.

Bir miktar su ve yiyecek stokları olduğunu söyleyen madencilerin anlatımlarına göre, 33 madenciden her biri 48 saatlik bir süre boyunca sadece iki çay kaşığı ton balığı, bir yudum süt ve yarım bisküvi ile beslenerek ellerindeki stoğun bitmemesini sağlamış.

Düşünsenize yerin altında 2 aydan fazla zaman geçirmek, geceli gündüzlü, az bir yemekle, güneşi

görmeden, temiz hava almadan, banyo- tuvalet yokken, sağ çıkıp çıkamayacaklarını bilmeden, ailelerini bir daha görüp göremeyecekleri belirsizken... İnsan hangi güçle dayanabilir ki?

Ya dışarıdakiler? Aileleri, işverenleri ve tüm dünya... Kilometrelerce uzakta da olsak, her gün ekran başında heyecanla haber beklemiştik, inşallah sağ çıkarlar diye gözyaşları içinde, hiç tanımadığımız işçilere dua ederek. Peki, hangi motivasyonlaydı bu beklemek?

O vakitler, heyecanlı bekleyiş sürerken, o mahsur kalan madencilerden birinin bebeği olmuştu ve adını “Esperanza” koymuşlardı. Öyle güzel bir isimdi ki, hiç unutmadım. Esperanza, yani umut.

İşte hem yerin altındaki direnişin hem yerin üstündeki bekleyişin adı, kavuşmanın hayali; umut.

Bir başka madenci de kurtarma ekiplerinden aşağıya bir güneş resmi gönderilmesini istemişti. Belki de ‘güneşi görüyorsan umut hep vardır’ diyerek.

Nazım Hikmet’in de söylediği gibi; “Yok öyle umutları yitirip, karanlıkta savrulmak. Unutma aynı gökyüzü altında bir direniştir yaşamak.”

Umut etmek kimi zaman hasrete başkaldırmak demek, kimi zaman beklemeye direnmek...

Hayatın getirdiği belirsizlik rüzgârında bir yelkenliye tutunmak demek. Ağır aksak da





olsa, eski püskü de olsa bir yelkenlimiz olmasa, onca belirsizlikte hep acıya, sıkıntıya savrulmaz mıydık?

Sadece Şili'deki 69 günlük bekleyişin değil, Bahe'nin 70 yıllık özleyişinin de adı; umut...

Sahi bilir misiniz Bahe'yi? Annesi ekonomik sebeplerden iki kızkardeşi ile birlikte Suriye'ye gitmek zorunda kalır ve ona "Beni bu manastırda bekle, seni almaya geleceğim," der ve gider.

O vakitler 6 yaşında olan Bahe, Mardin Deyrul Zafaran Manastırı'nda, tam 70 yıl annesini bekler, annesinin onu bıraktığı yerde ve ona bıraktığı tek şeyle, umut'la.

Ne zamana kadar? Ömrü tamama erene kadar. Bir tek gün bile oradan ayrılmadan.

Bir gün annesinin mutlaka döneceğinin ve bütün yaralarını saracağına umduyla.

İşte umut, kimi zaman çocukluk anılarının zemini kimi zaman zorluklara dayandıran yaşama sebebiyken, kimi zaman da hayal kırıklıklarının açıldığı yer.

Bazen pansuman, bazen açık yara...

Umut bazen başlangıç, bazen son...

"Yolun sonunda karamsarlar haklı çıksa da

iyimserlerin yolu daha eğlenceli geçecektir" der Raedon. Ummanın açacağı bütün yaralara bir kalkan oluşturan o çok sevdiğim sözülle.

Hayatın bir varış noktası değil, bir yolculuk olduğunu düşünürsek, o yolculuğu daha çekilir ve keyifli kılmamızın tek yolu, umut...

Gelecek güzel günlerin yakın olduğunu düşünmek, umudun en güzeli.

Bu dünyanın bir sonu olduğunu bilmeseydik, çekilir miydi onca dert tasa?

Yaradan "Hiç kimse kendisi için gizlenen müjde ve mutluluğu bilemez." (Secde Suresi/ 17) ayetiyle dünya dertlerine teselliye koskoca bir umutla kalbimizin orta yerine bırakıyor.

Her zaman umduğumuz olmasa da beklediğimiz gelmese de her umut aynı zamanda hayal kırıklığına gebeyse de; umut...

Bugünümüzün daha yaşanılır olması için umut, yine de umut, illaki umut...

O güzel günler belki de hiç gelmeyecekler.

Ama ya gelirlerse?

Ya bir de Esperanza gibi sürprizle, sevinçle, müjdeyle doğarlarsa...

Umut Hakkında Kim Ne Dedi?

Umut, kişinin nasıl düşüneceği ve davranacağı konusunda hayati rol oynayan içsel bir kaynaktır. Umut, insanların davranışlarını şekillendirir ve onları hayata karşı olumlu bir bakışa sahip olmaları konusunda güçlendirir. **Sophia Abraham**

Umut basit bir duygu değildir. Umut hedeflerle, iradeyle ve yollarla ilgilidir. Umudu yüksek olan bir kişinin hedefleri, bu hedeflerin peşinden gitme motivasyonu, engelleri aşma ve onlara ulaşmanın yollarını bulma kararlılığı vardır. **Casey Gwin**

Umut, yaşamı anlamlandırır. Umut olmadan yaşam anlamsız ve bir o kadar da değersizdir. **Arthur Schopenhauer**

Umut, inanç, sevgi, yaşama arzusu, eğlence, amaç, kararlılık - her biri kuvvetli biyokimyasal reçetelerdir. **Norman Cousins**

Umut, insan melekelerini mahmuzlayan ve tüm aktif enerjileri iyi ve işler vaziyette tutan bir eğilimdir. **John Stuart Mill**

Belki de aynı imkân dairesinde, benzer malzemelerden “*Huzursuzluğun Kitabı*”nı çıkaran Pessoa’yı ya da “*Çürümenin Kitabı*”nı yazan Cioran’i, Nazi kamplarında, “*İnsanın Anlam Arayışı*”nı yazan Frankl’dan ayrı kılan da umuda olan farklı inançlarıdır. **Sadık Acar**

İnançlı bir insanın umudunun sebebi her şeyin daha iyi olacak olması değildir; her şeyin ardında Allah’ın hikmeti olduğunu bilmesidir. **Caner Taslaman**

Zor koşullar altında umut etmek, bir meydan okuma eylemidir. **Jerome Groopman**





Bu dünyada umut edecek hiçbir şeye sahip olmamanın üzüntüsü kadar korkunç bir şey yoktur. **Haruki Murakami**

İnandırıcı bir umut vakası inşa edebilirsiniz. Ancak herhangi bir umut değil. Umudun iyi huylu ve sürdürülebilir olanı; sağlam ve güçlü, mantığa ve gerçekliğe dayalı bir umut. **Mark Manson**

Asli umut, en nihayet hayatın yaşanmaya değer olduğuna yönelik adı konmamış bir inanca dayanır. Terry Eagleton

Umudun krallığında kış yoktur. **Rus Atasözü**

Umutsuzluk; insanoğlunun kendine karşı hazırlayabileceği suikastlerin en korkuncudur, umutsuzluk manevi bir intihardır. **Jean-Paul Sartre**

Azimli insanların taşıdığı umut, şansa değil, kendi çabalarının geleceği iyileştireceği beklentisine dayanır. **Angela Duckworth**

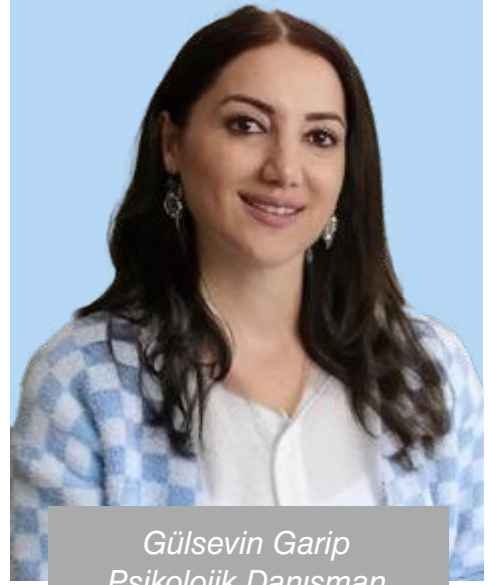
Doktorunuz size umut yok derse, o doktoru değiştirin. Umut her zaman vardır. Elli yıllık meslek hayatımda ne kadar umut kesilmiş hastanın iyileştiğini gördüm bilemezsiniz. **Dr. Erkan Topuz**

Umut, varoluşumuzdan geçici olarak da olsa çekilince, duruma göre çoğu zaman şu sırayla, önce can sıkıntısı, sonra dayanılması zor bir endişe, ardından anlamsızlık, umutsuzluk ve melankoli hayat sahnemizi dolduruveriyor.

Erol Göka



Umut Hakkında Bilinmesi Gerekenler



Gülsevin Garip
Psikolojik Danışman

gulsevin_y@hotmail.com

“*Bir şey hakkında bilgi sahibi olmak, o şey üzerine yürüteceğimiz bilişsel sürecin etkili ve anlamlı olmasını, o şeyin yaşamımız ile olan ilişkisini anlamamızı sağlar. Bir şey hakkında bilgi sahibi olmak, düşünme hareketini başlatır. Düşünme hareketini başlatmak için ise sözlük okumak iyi bir fikir olabilir.*”

Umut ne demektir?

Ali Püsküllüoğlu'nun Arkadaş Türkçe Sözlüğü'nde umut: Ummaktan doğan iç erinci (huzur, rahat), güven duygusu, bu duyguyu bu erinci veren şey, olması beklenen ya da olacağı, gerçekleşeceği sanılan şey olarak tanımlanmıştır. Bu tanımda görülüyor ki umut, insanın en temel duygusal ihtiyaçlarından biri olan güven duygusu ve insanı dinamik tutan arzu ile iç içe geçmiş durumdadır.

Richard Lazarus, umut kavramını belirli bir durumun olumlu sonuçlanmasına ilişkin beklenti düzeyini yansıtan olumlu bir yapı olarak tanımlamaktadır. Snyder'ın umut kuramına göre ise umut; bireylerin kapasitelerine ilişkin algılarını yansıtan bilişsel ve motivasyonel bir yapıdır.

Umut, harekete geçirebilen, varlığı fark yaratan, arzu, güven, beklenti, neşe gibi birçok öğeyi

bünyesinde bulunduran, bir yaşam suyu gibidir. Yaşamla bağlantı kurmamızı sağlar. Umudu canlı tutanı, umut da canlı tutar.

Umudun Anatomisi

Erich Fromm, “Umut, yaşamın doğasında, insan ruhunun dinamiğinde varolan bir öğedir” demektedir. Rick Snyder'ın umut kuramına göre ise umut; üç öğeden oluşur: Hedefler, yollar ve eylem.

Umut, duygularımızın, düşüncelerimizin ve davranışlarımızın bir bileşenidir.

Cesaret ve dirençliliği, inanma ve beklentiye içerir. İnsanın dinamik kalmasını ve insanlığın devamını sağlar.





Bir hastanın başucundaki ilaçlarını almak için elini uzatmasında, bir bebeğin ağlamasında, bir iş başvurusunda, bir öğrencinin ders çalışmasında, bir çocuğun oyun oynamasında, bir bilim insanının araştırma yapmasında hep bir umut vardır. Bir hedef, bir yol, bir eylem, bir beklenti, bir inanç vardır. Umut; kişiyi, kişinin kendisine özgü bir yola sevk eder, harekete geçirir. Hareket ise iyileştirici bir güçtür.

Yaptığımız her eyleminin basit ya da karmaşık bir amacı, bir şeyler ya da birileri üzerinde etkisi vardır. Her eylem bizi belirli bir sonuca doğru iter...

Umut kuramına göre bir amaç bireyin arzu ettiği her şey hakkında olabilmektedir.

Ulaşılmaması hedeflenen amaçlar genel bir anlam taşıyabilir, yüzeysel olabilir, derin olabilir, hayat boyu sürebilir ya da bir araba almak istemek gibi bir kerelik ve kısa süreli olabilir. Kesintiye uğrayabilir, ulaşılabilirliği çok yüksek veya çok düşük olabilir.

Snyder'a göre, umut kuramında çocukluk dönemi, umudun temellerinin oluşması için kritik bir dönem olarak görülmektedir. Kuramda umudun kalıtsal bir boyutunun olmadığı, tamamıyla öğrenilmiş, bilişsel bir amaca yönelik düşünce olduğu ve umutla ilgili düşüncelerin iki yaşından itibaren oluşmaya başladığı öne sürülmektedir. Umutlu düşünme becerileri yakınlığa dayalı ilişkilerin olduğu güvenli ortamlarda gelişmektedir.

Umutlu Olma Halleri

İnsan, umut bağlamış, bir şeyin olmasını büyük bir ihtiyaç duyarak bekliyor olabilir,

İnsan, umut beslemiş, bir şeyin gerçekleşebileceğini umuyor olabilir,

İnsan, umut dünyasında yaşıyor, gerçekleşmesi çok zor olan bir şeyi arzu ediyor olabilir.

İnsan, umut kapısında, bir şeye ya da bir kişiye bağlanmış olabilir,

İnsan, umut vermiş, bir kimsede umut uyandırmış olabilir,

İnsan, umudu kırılmış, hayal kırıklığı yaşamış olabilir,

İnsan, umudu kesmiş, beklentisiz bir yaşam sürüyor olabilir,

İnsan az ya da çok umutlu olabilir...

Gerçekler ve Umut

Psikiyatrist Viktor E. Frankl, İnsanın Anlam Arayışı kitabında, Nazi Almanyası'nda yaşadıklarını, ve tarihin en büyük vahşetinin yaşandığı Auschwitz Toplama Kampı'nda (1940 yılında, Polonya Krakow yakınlarında inşa edilen ve çoğunluğunu yahudilerin oluşturduğu, 4 milyondan fazla tutsağın imha edildiği Nazi Toplama Kampı) dört yıl boyunca yaşadığı deneyimleri ve gözlemlerini anlatıyor.



İnsanlar bu kamplarda, insanlık dışı koşullarda tutulmaktadırlar. Sevdiklerinden ayrılmışlardır, tüm eşyalarına el konulmuş, soğğun, açlığın ve acımasızlığın altında ezilmişlerdir. İsimlerinin yerine birer numara verilmiştir. Kim oldukları önemli değildir. Çalışma kampına geldikleri söylenir ancak gaz odalarında uyutulur, boğulur, kobay olarak kullanılır, ağır ve pis işlerde saatlerce çalıştırılırlar ve her gün çeşitli işkencelere maruz kalırlar.

Frankl, özgürlüklerini kaybettikleri, korku, çaresizlik, yetersizlik, değersizlik ve yalnızlık içinde ne yapacaklarını bilmeden yaşatıldıkları bir ortamda, kendilerini garip bir mizahın yanı sıra

güçlü bir merak duygusunun sardığını fark eder ve şu cümleleri yazar:

“Nelere dayanabileceğimize ilişkin birkaç benzer sürprizden söz etmek isterim. Dişlerimize bakma olanağımız yoktu, yine de buna ve ağır vitamin eksikliğine rağmen diş etlerimiz her zamankinden daha sağlıklıydı. Aynı gömleği ta ki gömlek görünümünü tamamen yitirene kadar altı ay giyyorduk. Su borularının donması nedeniyle günlerce yıkanamamamıza rağmen, kirli ellerimiz üzerinde oluşan yaralar iltihap kapmıyordu. Tutuklulardan birisi, hendekte yanında çalışan bir başkasına en sevdiği yemekleri soruyordu. Derken birbirlerine yemek tarifi veriyor tekrar özgürlüklerine kavuşacakları gün için mönü hazırlıyorlardı.”

Bu korkunç koşullarda birçok tutuklunun ruhsal ve fiziki dirençlerinin arttığını gözlemliyordu ve kendisi de o tutuklulardan biriydi. Frankl'ın bu deneyimi yazının başlarında söz ettiğimiz, Erich Fromm'un “Umut, yaşamın doğasında, insan ruhunun dinamiğinde var olan bir ögedir” ifadesinin kanıtı gibidir.

Her insanın hayata, olaylara, durumlara verdiği anlam farklıdır. Her insan biriciktir. Ve umut herkesin kendi anlamında gizlidir.

Umut Bulaşıcıdır

Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Türker Kılıç: “Her şey içinde bulunduğu ağ ile anlamlı,





yani sizi siz yapan yaşamınızdakilerdir. Kendimizi geliştirmenin en kısa, etkin ve verimli yolu, yaşam ağımızı paylaştıklarımızı geliştirmek, içinde bulunduğumuz yaşam ağını iyileştirmektir” diyor ve bununla ilgili olarak bir konuşmasında şu anekdotu anlatıyor:

Sizi 1930’lar ve 1940’larda Amsterdam’da bir mahalleye götürmek istiyorum. Bu mahalle o dönemde altın çağını yaşayan bir mahalle. Bu mahallede 1632’de Spinoza doğuyor. Sadece Spinoza’ya yönelmek yanlış olur çünkü herkes içinde bulunduğu bağlantısallığın içinde var.

Spinoza’dan iki mahalle ötede Hollanda’nın önemli bilim insanlarından, (Satürn’ün halkalarını ilk kez keşfeden) Haydens yaşıyor ve ikisi çocukluk arkadaşlığı yapıyorlar. Spinoza ve Haydens, Descartes’ten ders alıyorlar. Spinoza 20’li yaşlarında Descartes Felsefesinin Eleştirisi adındaki kitabını yazıyor. Çok ilginç, bir sokak ötede de Rembrandt var. Spinoza doğduğunda 25 yaşında olan Rembrandt, bir tablosunda Spinoza’yı model olarak kullanmış. Burada dikkati çekmek istediğim şey ‘bağlantısallıktır’. Hiçbirimiz tek başımıza varlığımızı sürdürmüyoruz. Hepimiz yanımızdaki kadar büyüzoruz.

Umudun bulaşıcılığına fevkalade güzel bir örnek. Bireyler sadece yanı başlarındaki insanları değil, onların yakınlarını da hiç tanımadığı insanları da etkileyebilir, umudunuz bulaşabilir.

Doğan Cüceloğlu, *İnsan İnsana* kitabında, “İlişki

içinde olan insan yalnız değildir; gönlü coşkun, yaşamı anlamlı, umutlu bir kişidir” demektedir.

Umut Artar

Umutları yüksek olan bireylerle arkadaş olmak,

çocuklarla bir arada bulunmak,

hayvanlarla vakit geçirmek,

doğayı gözlemlemek,

başka insanların bizi desteklemesine izin vermek,

benzer deneyimleri yaşamış kişilerle bağlantı kurmak,

başka insanları desteklemek de bireyin umudunu artırabilir

ve yaşam ağının etkili bir parçası olmamızı sağlayabilir.

Umut üzerine pek çok film çekilmiş, pek çok şarkı bestelenmiş, pek çok şiir yazılmış, kitaplar yazılmış, resimler yapılmıştır.

Sanatçı Tuluyhan Uğurlu: “Sanatı besleyen umuttur... Umut olmadan sanat yapılmaz” diyor.

Sanat, kendini ilk olarak Avrupa’da Yüksek Paleolitik Çağ’da (Eski Taş Çağı -M.Ö 40.000-10.000) insanların ortaya çıkmasıyla gösterdiğine göre;

Umut hep var!

Umudun Değeri



Mutluluğun neredeyse bir zorunluluk gibi algılandığı, sosyal medyanın mutluluğu bir hedef olarak dayattığı bir dönemde, umudun değeri biraz göz ardı edilmiş gibi görünüyor. Araştırmalar insanların mutluluğa önem ve değer atfettiklerini göstermektedir. Ancak yine de umudun mu yoksa mutluluğun mu daha yüksek psikolojik değere sahip olduğu sorgulanmaya değer görünmektedir.

Genellikle iyi oluş ve yaşam memnuniyeti şeklinde tanımlanan mutluluk, Dünya Mutluluk Raporu gibi araştırmaların da teyit ettiği üzere kültürel ve uluslararası anlamda aranan bir durumdur. Umut ise, pozitif psikologların da belirttiği gibi bir dilek ve temenninin ötesinde, olumlu bir sonucu istemeyi, buna ulaşılabilir yolları aramayı ve bu yolları bulduktan sonra hedefe ulaşınca kadar yolculukta motivasyonunu korumayı ve



*Dr. Sandip Roy
Hindistan*

dr.sandip.roy@gmail.com

sürdürmeyi içeren bilişsel ve duygusal dinamik bir süreçtir.

Genellikle mevcut durumumuzun bir yansıması olan mutluluğun aksine, umut geleceğe dönüktür ve hayatın zorluklarını aşmak için bireye bir yol haritası sağlar.

Umudun Değeri

Mutluluk daha çok ön plana çıkarılsa da umut, zorluklarla dolu bir dünyada daha kalıcı ve sağlam bir çerçeve sunmaktadır. Geçici olabilen ve dışsal faktörlerden daha çabuk etkilenen mutluluğun aksine umut, zor zamanlarda bir kaynak görevi gören daha istikrarlı bir özelliktir. Umudun en ikna edici faydalarından birisi psikolojik sağlamlığa olan katkısıdır. Araştırmalar umut düzeyi yüksek





bireylerin hayatın zorluklarıyla ve stresle daha iyi başa çıktıklarını göstermiştir.

Umudun bir diğer önemli yönü de motivasyondaki rolüdür. Umut hedef belirleme ve başarıyı önemli ölçüde etkilemektedir. Daha yüksek umut düzeyine sahip kişiler hem hedef belirlemede hem de bu hedeflere ulaşmada daha başarılı görünmektedirler. Umudun bu motivasyonel rolü oldukça önemlidir. Çünkü mutluluk bazen rehavete yol açabilirken, umut esenliğe ve başarıya giden yolda başarma güdüsünü harekete geçirebilmektedir.

Umudun bir başka önemi de terapi sürecinde ortaya çıkmaktadır. Psikoterapistin, danışanlarda umudu teşvik etmesi ve artırması sürecin gidişatını olumlu etkileyecektir. Danışma sürecinde, ulaşılabilir hedefler belirleyerek ve destekleyici bir ortam sağlanarak danışanlara umut aşılanabilir.

Umudu Geliştirmenin Pratik Yolları

Gerçekçi hedefler belirleyin: Umut gerçekçi hedefler belirlemeyi ve bunlara ulaşmak için yollar bulmayı içerir. Gerçekçi, anlamlı ve değerli hedefler belirlemek umudun bir bileşenidir.

Alternatif yollar bulun: Alternatif yollara sahip olmak umudunuzu canlı tutar. Araştırmalar,

hedeflerine giden birden fazla yolu olan bireylerin daha umutlu olduklarını göstermektedir.

Olumlu yeniden değerlendirme: Bu bilişsel strateji, olumsuz durumların iyi yanlarını görmek için yeniden çerçevelendirmeyi içerir. Olumlu yeniden değerlendirme umudu artırıp, stresi azaltabilir.

Sosyal destek: Etrafınızı sizi seven ve umursayan insanlarla doldurun. Sosyal destek umudun önemli bir belirleyicisidir.

Farkındalık ve meditasyon: John Kabat-Zinn, farkındalık temelli stres azaltma tekniklerinin umut düzeyini artırabileceğini ortaya koymuştur.

Öz-şefkat: Özellikle zor zamanlarda kendinize karşı, anlayışlı, nazik ve merhametli olmak umudunuzu besleyebilir. Umut ve öz-şefkat arasında pozitif yönde ilişkiler vardır.

Küçük başarılarınızı kutlayın: Küçük başarılarınızı takdir etmeniz umut seviyenizi artırabilir. Teresa Amabile'nin "*The Progress Principle*" adlı kitabı, küçük başarıları takdir etmenin, genel iyi oluş ve umut üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.



Yüksek Lisans ve Doktora Programlarıyla YARINLARA ÜSKÜDAR'DAN ODAKLAN

- Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü
- Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Fen Bilimleri Enstitüsü
- Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Aile Danışmanlığı (Tezli-Tezsiz)
- Felsefe (Tezli-Tezsiz)
- Görsel İletişim Tasarımı (Tezli-Tezsiz)
- Halkla İlişkiler ve Reklamcılık (Tezli-Tezsiz)
- Klinik Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
- Medya ve Kültürel Çalışmalar (Tezli-Tezsiz)
- Nöropazarlama (Tezli-Tezsiz)
- Sosyoloji (Tezli)
- Uluslararası İlişkiler (Tezli-Tezsiz)
- Uygulamalı Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
- Yeni Medya ve Gazetecilik (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMLARI

- Görsel İletişim Tasarımı
- Psikoloji
- Uluslararası İlişkiler
- Yeni Medya ve İletişim



SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon (Tezli-Tezsiz)
- Beslenme ve Diyetetik (Tezli-Tezsiz)
- Çocuk Gelişimi (Tezli-Tezsiz)
- Dil ve Konuşma Terapisi Anabilim Dalı (Tezli)
- Ebelik (Tezli-Tezsiz)
- Ergoterapi (Tezli-Tezsiz)
- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (Tezli-Tezsiz)
- Hemşirelik Anabilim Dalı
 - Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
 - İç Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
 - Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
 - Psikiyatri Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
 - Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği (Tezsiz)
- İş Sağlığı ve Güvenliği (Tezli-Tezsiz)
- Nörobilim (Türkçe) (Tezli-Tezsiz)
- Nörobilim (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Perfüzyon (Tezli-Tezsiz)
- Sağlık Bilişimi (Tezli-Tezsiz)
- Sağlık Yönetimi (Tezli-Tezsiz)
- Sosyal Hizmet (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMLARI

- Dil ve Konuşma Bozuklukları Terapisi
- Fizyoloji
- Hemşirelik
- İş Sağlığı ve Güvenliği
- Klinik Anatomi
- Moleküler Nörobilim
- Nörobilim
- Sağlık Yönetimi



FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Bilgisayar Mühendisliği (Türkçe) (Tezli-Tezsiz)
- Bilgisayar Mühendisliği (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Biyoinformatik (Tezli)
- Biyomühendislik (Türkçe) (Tezli-Tezsiz)
- Biyomühendislik (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Biyoteknoloji (Tezli-Tezsiz)
- Elektrik-Elektronik Mühendisliği (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Kimya Mühendisliği (Türkçe) (Tezli)
- Kimya Mühendisliği (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Moleküler Biyoloji (Türkçe) (Tezli-Tezsiz)
- Moleküler Biyoloji (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Mühendislik Yönetimi (Türkçe) (Tezli)
- Mühendislik Yönetimi (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Siber Güvenlik (Türkçe) (Tezli-Tezsiz)
- Siber Güvenlik (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Yapay Zeka Mühendisliği (Tezli-Tezsiz)



TASAVVUF ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Tasavvuf Kültürü ve Edebiyatı (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMLARI

- İslam Medeniyeti, Düşüncesi, Tarihi ve Edebiyatı



BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

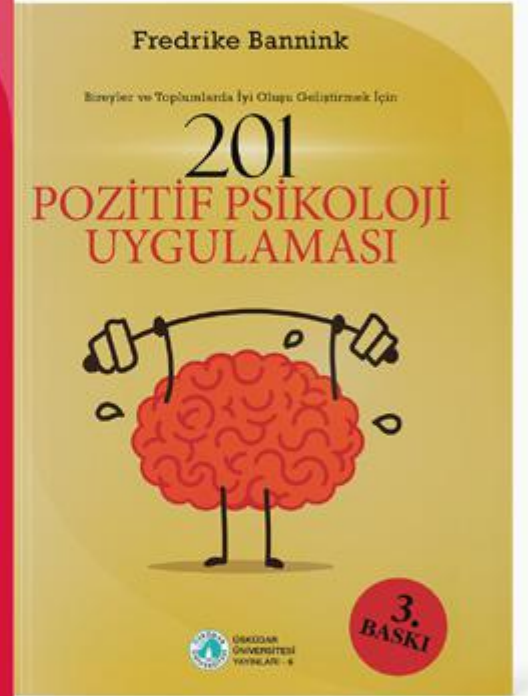
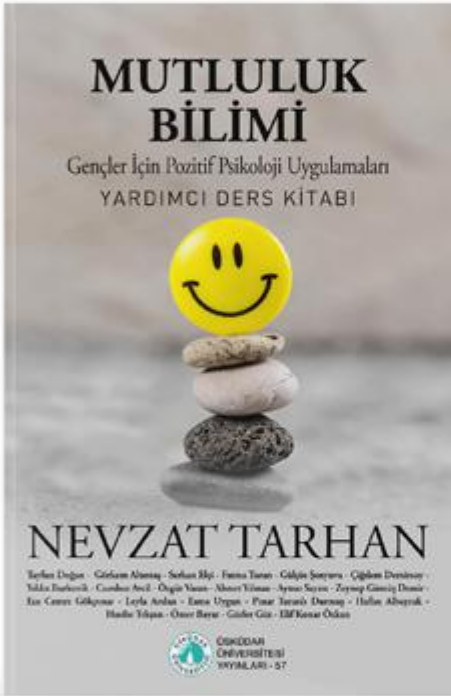
YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Adli Bilimler Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz)
 - Adli Bilişim Suçları
 - Adli Biyoloji
 - Adli Farmakoloji ve Toksikoloji
 - Adli Genetik
 - Adli Hemşirelik/Ebelik
 - Adli Kimya
 - Adli Psikoloji
 - Olay Yeri İnceleme ve Kriminalistik
 - Suç Önleme ve Analizi
- Adli Kimya ve Adli Toksikoloji (Tezsiz)
- Biyogüvenlik Anabilim Dalı (Tezli)
- Ceza Adaleti Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMI

- Adli Bilimler Anabilim Dalı

"Pozitif Psikoloji" bu kitaplarda!..





NP Tıp Merkezi
FENERYOLU - ETİLER

TERCİHİN SAĞLIK OLSUN

NP FENERYOLU TIP MERKEZİ

Erişkin Psikiyatri
Çocuk-Ergen Psikiyatri
Ergoterapi ve Duyu Bütünleme Merkezi
Dil ve Konuşma Bozuklukları Merkezi
ÇEGOMER (Çocuk ve Ergen Gelişimi & Otizm Merkezi)

NP ETİLER TIP MERKEZİ

Erişkin Psikiyatri
Çocuk-Ergen Psikiyatri



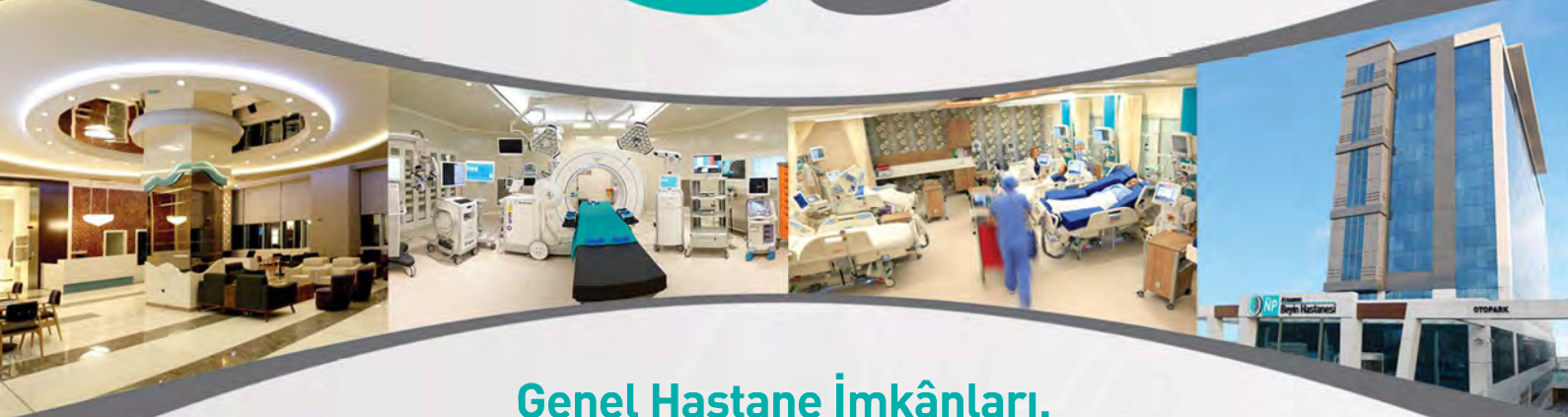
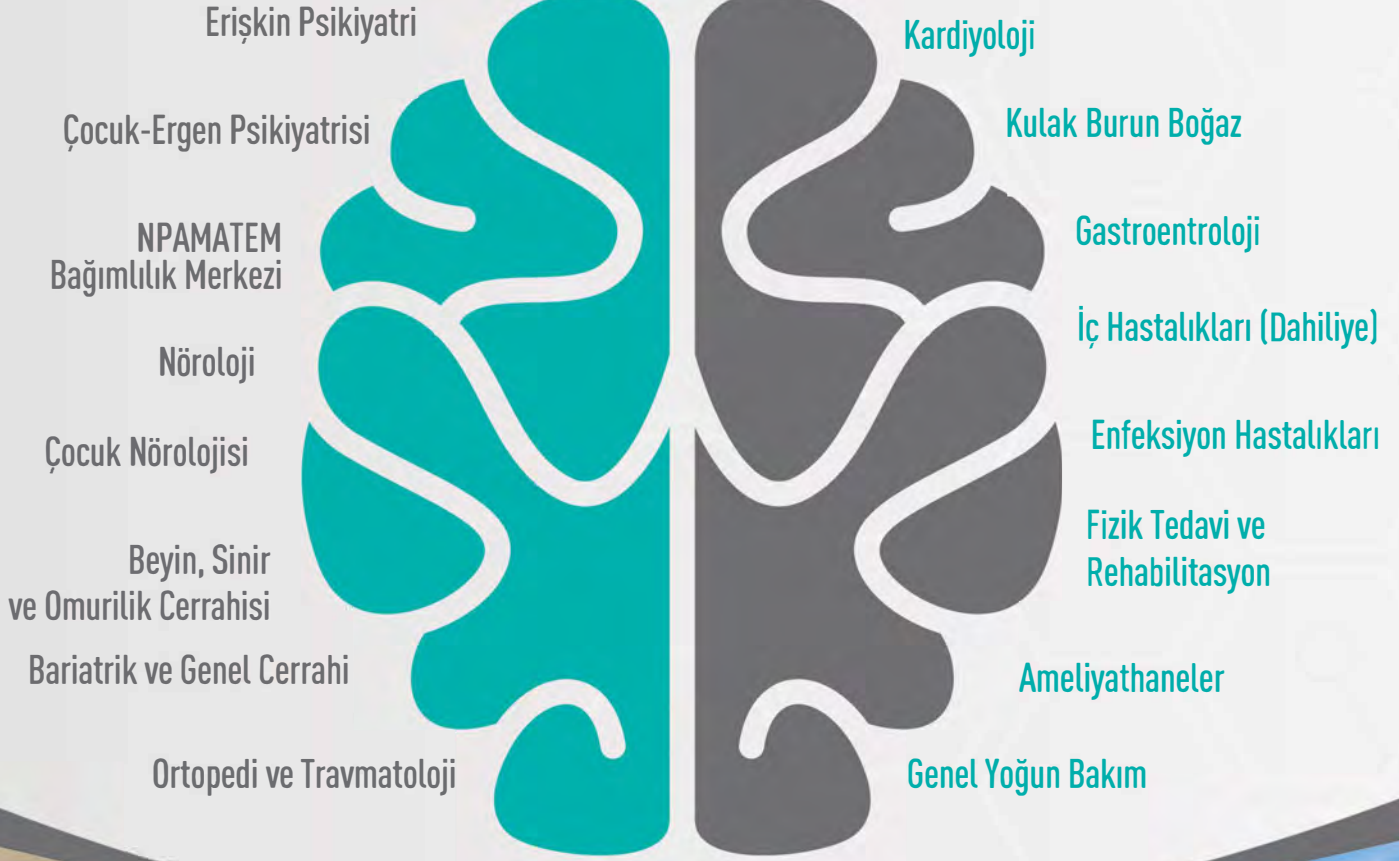
NP İSTANBUL
Hastanesi

TARHAN-İDER VAKFI
NEFİAT K. HEDİSİN YAKAR
İHHANİ İZGÜLERİN VE RUK. DANIŞLIĞI: FAKULTE



www.nptipmerkezi.com





**Genel Hastane İmkânları,
SSK ve Özel Sağlık Sigorta Anlaşmaları ile
Hizmetinizdeyiz!**



NP **İSTANBUL**
Hastanesi



Bilim Ortağı



npistanbul



NPİSTANBULBeyinHastanesi

Yamanevler Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18, 34768 Ümraniye / İstanbul
T: 0 216 633 06 33 F: 0 216 634 12 50

