



PSYCHE

SAYI: 2

MAYIS
2022



Kapak Tasarımı: Zeynep Beril Karartı

UMUT



LİSE
PDR BİRİMİ

İÇİNDEKİLER

1

EDİTÖR YAZISI
İrem ATASEVER

3

UMUT YILDIZI
Sidre İlgin YURTTAŞ

5

SİZLERE SORDUK...
Eda TÜRKAY

9

**CANLILARI HAYATTA TUTAN
DUYGU: UMUT**
Fatmanaz ÇETİNKAYA

11

YAPABİLİRİM: ÖZ-YETERLİK
Selen ACAR

13

**OLUMSUZLUKLARA RAĞMEN
UMUDU KESMEMEK**
İncisu Çınar

16

**AFFETMEK Mİ İNTİKAM ALMAK
MI?**
Yağmur TETİK

18

UMUDU KİTAPLARDA ARAMAK
Hayal TÜMER

21

**VİCTOR FRANKL VE İNSANIN ANLAM
ARAYIŞI**
Fatmanaz ÇETİNKAYA

23

ANNE WITH AN E: DİZİ İNCELEMESİ
Derin OKAY



PDR Uzm. Gülşah EKİM TUNÇ

PDR Uzm. İrem ATASEVER

PDR Uzm. Bengisu ALEMDAĞ

Sevgili okuyucular,

Umut insanın en temel duygularından biridir. Kendisine hem psikoloji hem de dini öğretilerde yer bulan umut, yaşanan zorluklarla başa çıkma gücüyle ilişkilendirilmektedir. Umut, kişinin olumlu deneyimler yaşayacağına, tehlikeli bir durum oluşmayacağına veya tehlikeli durumların olumlu sonuçlanacağına ilişkin beklentisiyle tanımlanmaktadır (APA). Umut, bireyin ruh sağlığı ve iyi oluşunda büyük bir role sahiptir.

Dünyanın ve ülkemizin zor zamanlardan geçtiği bu günlerde hepimiz zaman zaman umutsuzluğa kapılabiliyoruz. Bu nedenle, bu sayımızda hep birlikte umudun gücünü hatırlayalım istedik. Zor zamanları güçlenerek atlatan insanların hikayesini dinlediğimizde, onları ayakta tutan ve devam etmelerini sağlayan duygunun umut olduğunu görebiliriz. Bu hikayeleri anlatılabilir kılan, bizlere ilham veren ve yılmadan devam etme gücü sağlayan duygu umuttur. Bu sayıyla beraber yaşadığınız umutsuzlukları gözden geçirip yeni bir bakış açısı kazanabilmenizi dileriz.

Yayınımızın içeriğinin oluşturulmasında desteklerini bizden esirgemeyen birim sorumlumuz Sayın Şengül BAHADIR'a, hazırlık sürecimizin her aşamasında bizimle beraber olan Sayın Sidre Ilgın YURTTAŞ'a ve yoğun çalışmalar sonucu hazırladıkları içeriklerle yayıнымızda emeği geçen sevgili öğrencilerimize teşekkür ederiz.

Umudunuzu asla kaybetmemeniz dileğiyle...

Umutsuz durum yoktur, umutsuz insan vardır. Ben hiçbir zaman umudumu kaybetmedim.

H. Atasever



Mutluluk en karanlık
zamanlarda bile bulunabilir,
yeter ki ışıkları açmayı
unutma!

LUMOS

Albus Dumbledore



UMUT YILDIZI

Sidre İlgin YURTTAŞ
PDR Uzmanı

Umut deyince aklınıza neler geliyor? Hayal kurmak, inanmak, olumlu sonuçlar almak mı? Yoksa kendini kandırmak, olmayacak işlere bel bağlamak, gerçekleri inkar etmek mi?

Tanımı kişiden kişiye, zamana ya da kullanılan bağlama göre değişebilse de umut, çok yönlü bir olgudur. Genellikle olumlu bir duygu olarak nitelendirilir ve en çok zorluklar ile belirsizliğin olduğu durumlarda kendini gösterir. Ayrıca gelecekte elde edilmek istenilen şeyler için çaba harcama motivasyonu sağlayan bir yanı da vardır. Diğer birçok duygu gibi, umut duygusunu da genellikle kontrolümüz dışında deneyimleriz, kendimizi umutlanmaktan alıkoyamayız.

Bir duygu olmasının yanı sıra umut bilişseldir (düşünce temelli); olayların iyi gideceğine, düzeleceğine ve olumlu şeyler olacağına yönelik duyulan inancı ifade etmektedir. Umut düşünceye dayandığında deneyimlemeye bilinçli olarak karar verdiğimiz bir durum haline gelmektedir. Umudumuz olmadığında oluşabilecek psikolojik, sosyal ya da ahlaki sonuçlardan korkarak umut etmeyi seçer, umudumuzu yitirmeyi reddetmeyi seçeriz.

Bu özelliklerine rağmen umut, herkes tarafından pozitif ya da kapsayıcı bir olgu olarak değerlendirilmeyebilir. Kimilerince fazla iyimser olma ya da polyannacılık olarak görülebilir. Diğer bir yandan “Umut fakirin ekmeğidir” atasözü umudun yalnızca belirli bir grup insan için olduğunu düşündürebilir. Ancak umudu belirli kalıplara ya da kişilere indirgemek yalnızca kapsamını daraltmaktadır. Umut olayların sadece iyi taraflarına odaklanmak ya da olumsuzlukları görmezden gelmek değildir. Aynı zamanda umut, sadece maddi veya manevi “fakir” olan kişilerce sahip olunması gereken bir duygu ya da inanç sistemi de değildir. Umut kısıtlama olmaksızın hepimiz içindir ve hepimizin içindedir. Nasıl mı?

Gelin birlikte Pandora'nın hikayesine göz atalım. Yunan mitolojisine göre Pandora, su ve topraktan yaratılan ilk ölümlü kadındır. Tanrılar ona güzellik, müzik ve ikna gibi pek çok yetenek vermiştir. Prometheus Olimpos Dağı'ndan ateşi çaldıktan sonra Zeus, intikam almak için Pandora'yı Prometheus'un kardeşi olan Epimetheus'a eş olarak gönderir. Düğün hediyesi olarak da Pandora'ya hiçbir koşulda açmaması gereken bir kutu verir. Bu uyarıya rağmen Pandora, merakına yenik düşerek kutuyu açar. Kutunun açılmasıyla beraber dünyayı hastalık, acı, keder, kıskançlık, kibir, felaket, açlık ve ölüm kaplar. Pandora bunun üzerine kutunun kapağını kapatsa da içindekiler bir kez dışarıya çıkmıştır. Ancak Pandora, kutunun içinde bir şey kaldığını fark ederek kutuyu bir kez daha açar. İnsanlığa önemli bir mesaj taşıyan küçük bir kuşa benzeyen "Umut" ile karşılaşır. Bir defa serbest bırakılan kötülükler yeniden kutuya hapsedilemez; fakat her nereye uçarlarsa uçsunlar "Umut" her zaman onların peşlerinden gider.



Kutudan çıkan kötülüklerin hepsi zaman zaman hayatımızda yer alıyor ve almaya devam edecek. Hastalandığımız, üzüldüğümüz, bir yakınımızı kaybettiğimiz ya da yas tuttuğumuz zamanlar elbette olacaktır. Önemli olan tüm bu olumsuzluklara rağmen kutumuzu bir kez daha açıp içindeki aydınlık yıldız görmektir. Umut adındaki bu yıldız yolumuzu bulmamıza, zorluklarla baş etmemize ve sonunda her şeyin bir gün eskisi gibi olmasına yardımcı olacaktır.

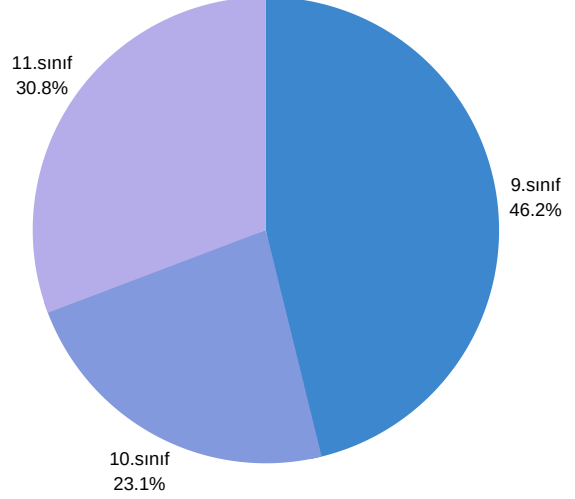
"Bütün yıldızlar sönsen ve her şey kararsa da, insanın ruhunda tek bir yıldız parlamaya devam eder, bu umut yıldızıdır."

– Eflatun

SİZLERE SORDUK...

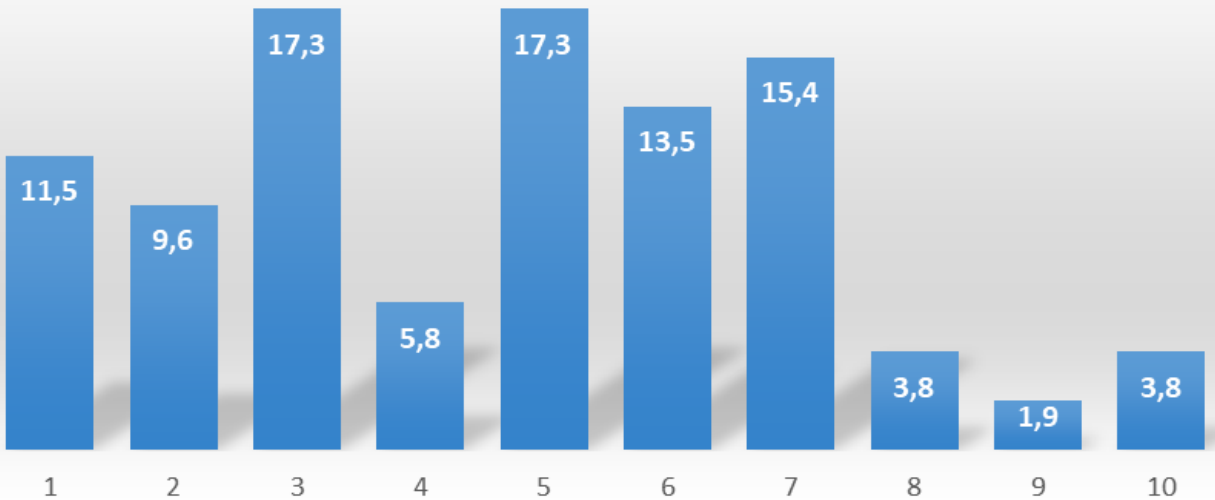
Eda TÜRKAY 9/B

Dünya ve ülkemiz pek çok krizin ve problemin içinden geçiyor. Böyle bir zamanda, okulumuz öğrencilerinin ne kadar umutlu hissettiklerinin, umutlarını kaybetmelerinin nedenlerinin ve umut kaynaklarının incelenmesini önemli bulduk. Bu kapsamda, PSYCHE'nin "Umut" temalı ikinci sayısı için okulumuzdaki 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerine 5 soru sorduk.

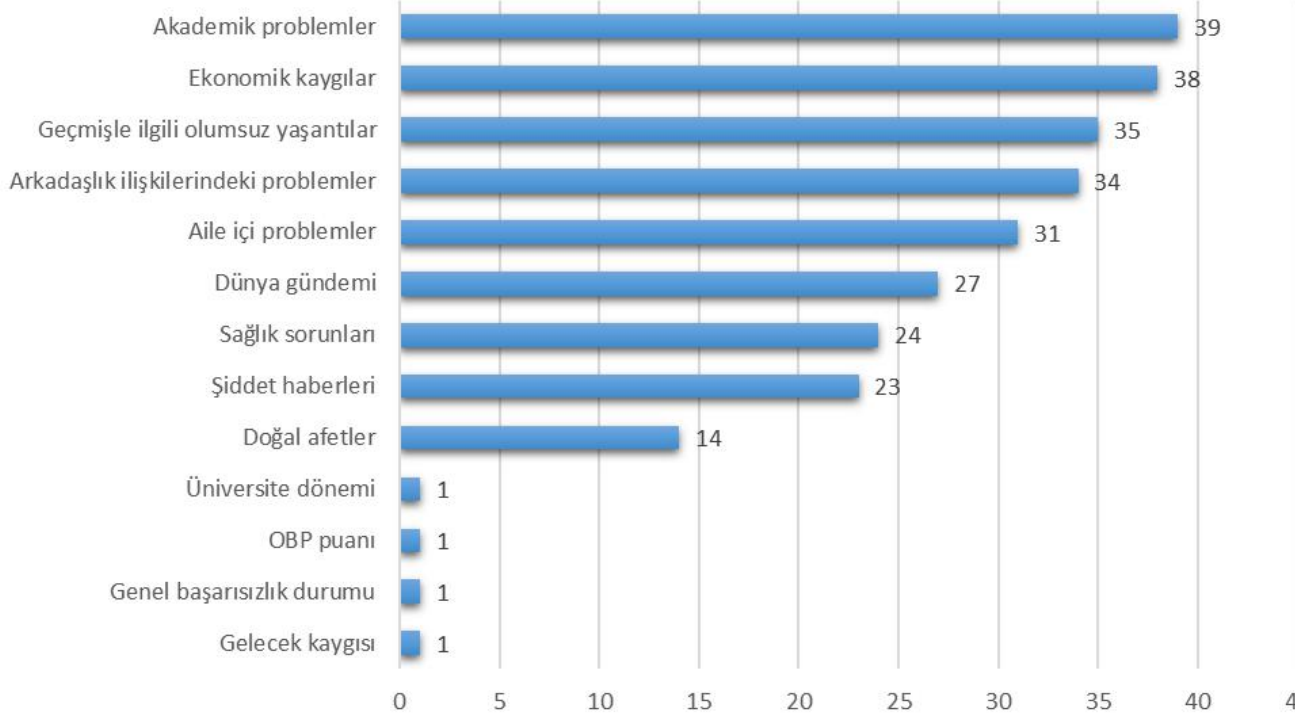


Ankete katılan öğrencilere kendilerini son zamanlarda ne kadar umutlu hissettikleri sorulmuş ve 1 (hiç umutlu değilim) ile 10 (çok umutluyum) arasında bir değerlendirme yapmaları istenmiştir. Öğrencilerin yüzde 44,2'si orta değer altında bir umut seviyesine sahip olduğunu ifade etmiştir. Öğrencilerin yarısına yakınının umut düzeyini düşük değerlendirmesinin pek çok nedeni olabilir. Lise öğrencilerinin gündemi düşünüldüğünde, yaklaşan veya geride kalmış sınavlar, okul hayatı, arkadaşlık ilişkileri veya gelecek kaygısı bu nedenlerden bazıları olabilir.

Kendinizi ne kadar umutlu hissediyorsunuz?



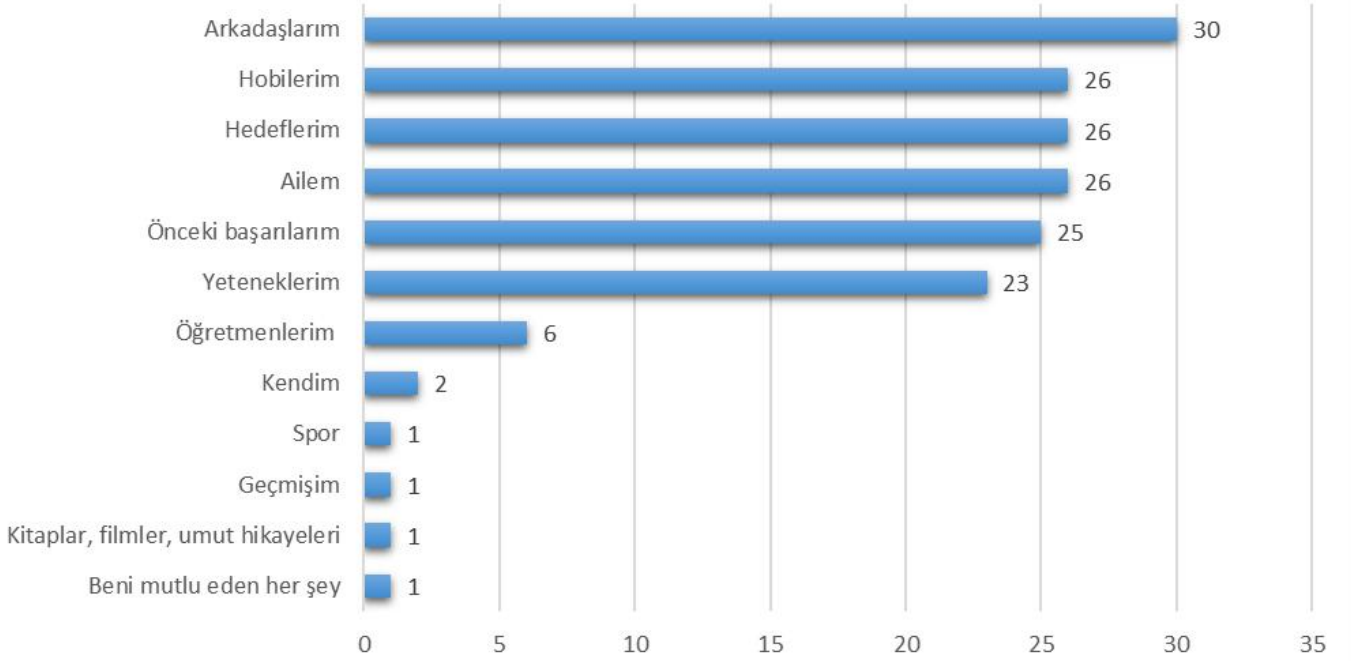
Sizi neler umutsuzluğa sürükler?



Bu anketin yapılmasının amaçlarından biri de öğrencilerin umutsuzluk kaynaklarını tespit etmektir. Öğrencilerin en sık belirttiği umutsuzluk kaynağının akademik problemler olduğu görülmektedir. Anketin uygulanma tarihinin sınav tarihlerine yakın oluşu ve katılımcıların gündeminin akademik yaşantılarına odaklanması nedeniyle konuyla ilgili umutsuzluğa kapılmış olabilecekleri düşünülmektedir. Yapılan ankette akademik problemleri ekonomik kaygılar ve geçmişle ilgili olumsuz yaşantıların takip etmektedir.



Umutsuz olduğunuzda umudunuzu tekrar kazanmanızı sağlayan kaynak(lar) nedir?



Umutsuzluk nedenlerinin ardından katılımcılardan umut kaynaklarını belirtmeleri istenmiştir. Öğrenciler umutlarını geri kazanmak için en sık başvurdukları kaynağın arkadaşları olduğu ifade etmişlerdir. Lise yaş grubundaki gençlerin zamanlarının büyük bir kısmını arkadaşları ile geçirmesi ve en çok paylaşımı arkadaşlarıyla yapmaları arkadaşlık ilişkilerini umutlarının kaynağı haline getiriyor olabilir. Arkadaşlık ilişkilerinin yanı sıra öğrencilerin hobileri, hedefleri ve aileleri de onların umut kaynakları arasındadır.

Öğrencilerin cevapları bir bütün olarak incelendiğinde hem umudu kaybetmenin hem de umut kazanmanın nedenleri arasında sık işaretlenen geçmiş yaşantıların (başarı ve başarısızlık) öğrencilerin umutlarını kazanma ve kaybetme yolunda rolünün büyük olduğunu görebiliriz. Geçmiş yaşantılar, yani deneyimler, bireylere kendine inanma gücü verebildiği gibi yapabileceklerini sorgulamalarına neden olabilir. Bu yüzden, bireyin umut düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir.



"UMUT NEDİR?"



CANLILARI HAYATTA TUTAN

DUYGU: UMUT

Fatmanaz ÇETİNKAYA

9-G

“Hepimiz aynı bataklıkta yaşıyoruz; ama bazılarımız yıldızlara bakıyor.”

Oscar Wilde

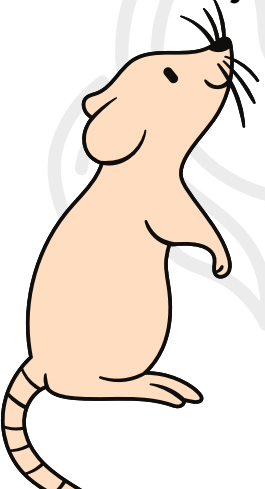
Umut, bir içsel güç olmasının yanı sıra insanların harekete geçmesini sağlayan, kişiyi çoğu zaman ayakta tutan, motive eden, pes etmeyi engelleyen ve geleceğe olumlu bakabilmeyi sağlayan bir inançtır. Umutsuz bir insan geleceği hakkında şüphelidir ve inancını kaybetmiştir. Umut belki de sadece insanların değil tüm canlıların yaşama tutunmalarını sağlayan en büyük güçtür. Bugün tüm dünya farklı sorunlarla başa çıkmaya çalışırken bir fare deneyi bize umudun gücünü gösterebilir.

1957 yılında Curt Richter isimli psikobiyoloji uzmanının fareler üzerinde gerçekleştirdiği ‘Umut’ deneyi bize bu duygunun tüm canlılarda hayatta kalmak için en gerekli duygu olduğunu kanıtıyor.

Başlangıçta deneyin amacı, sudaki ısı değişiminin farelerin dirençlerini nasıl etkilediğini araştırmaktı. Bunun için fareleri, yarısı su dolu cam tüpler içine koyarak ne kadar sürede pes ettiklerini gözlemleyen Richter ve asistanları önceden akıllarına gelmemiş bir ayrıntı fark etti. Deneyde bazı fareler suyun üzerinde en az 2 dakika, en fazla 15 dakika durabilirken bazı fareler ise 1 saate kadar dayanabiliyordu. Bu farelerin buldukları ortam, verilen ısı ve su miktarı eşit olmasına rağmen bazılarının neden daha fazla dayandığını bulmak amacıyla Richter yeni bir araştırmaya başladı.

Deneylerinde bu sefer, bir grup fareyi ölmek üzereyken sudan çıkarıp diğerlerinin gözünün önünde beklettikten sonra tekrar suya koydular. Bu işlemi art arda uyguladıklarında farelerin gittikçe suda dayanma sürelerinin arttığını gözlemlediler. Tam bir gün sonra aynı deney tekrarlandığında bu deneyde bulunan ve bulunmayan fareler arasında büyük bir fark görüldü. Deneyde kullanılmış fareler pes etmiyor ve suyun üzerinde 2 gün kadar kalabiliyorlardı çünkü yaşadıkları bu durumdan kurtulacaklarına inanıyorlardı. Sonuçta, daha fazla çabalamak ve vazgeçmemek için bir nedenleri vardı.

İşte yıllar önce yapılan bu deney, umudun verdiği inancı, azmi ve yaşamaya bağlılığı gözler önüne sermiş oldu. Günlük hayatımızda da buna benzer örnekler bulmak oldukça mümkün. Önemli olan, pes etmeden aramaya devam etmek...





Tasarım: Zeynep Beril Karartı
9-V

YAPABİLİRİM: ÖZ-YETERLİK

Selen ACAR
9/0



Öğrencilerin eğitim hayatını etkileyen motivasyon düzeyi ve beklentiler gibi pek çok konu vardır. Eğitim hayatıyla ilgili çoğu konu öz-yeterliğe ilişkin yargılardan köklenmektedir. Öz yeterlik, insanların herhangi bir konuda ne kadar başarılı olacağı ve önüne çıkan sorunların üstesinden gelip gelemeyeceği hakkında kendisine olan inancıdır. Umutlu olmak kişinin motivasyonunu artırır, problem çözme becerisini güçlendirir ve belirlediği hedeflere ulaşmasında yardımcı olur. Öz yeterlik inancı yüksek insanların umutları da daha kuvvetlidir. Bu nedenle motivasyonlarının ve enerjilerinin düşmesi kolay değildir. Düşük öz yeterliğe sahip insanlar kendilerini yetersiz hissettikleri alanlarda büyük bir umutsuzluk içindedir. Bu umutsuzluk nedeniyle işleri değiştirmek için hiçbir şey yapmazlar.

Öğrencinin kendisini akademik açıdan yeterli bulması okulda sergilediği performans ile ilişkili olabilir. Başarılı olma beklentisinin yarattığı stresin altından kalkabilmek için bireyin bu beklentiyi karşılayabilecek potansiyele sahip olduğuna ilişkin kendisine inanması gerekmektedir. Aksi halde birkaç başarısızlıktan sonra emek vermekten vazgeçmek ve pes etmek çok kolay gelecektir. Bouffard-Bouchard'ın (1990) 64 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği bir deney aynı bilgi düzeyindeki düşük ve yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler arasındaki farkı ortaya koymaktadır. Bouffard-Bouchard öğrencileri yüksek ve düşük öz yeterliğe bağlı olarak gruplara ayırmıştır, ardından herkese aynı süreyi tanıyarak öğrencilerden bir takım sorular çözmelerini istemiştir. Sonuç olarak, aynı bilgi ve deneyimlere sahip olsalar da yüksek öz yeterliğe sahip olan grup daha başarılı olmuştur.



Yüksek öz yeterliğin aksine düşük öz yeterlik bireye yeteneklerinin ve bildiklerinin yeterli olmadığını düşündürür. Bu yüzden kişi, gerekli yeteneğe sahip olsa bile verilen görevi yapamayacağına veya başarılı olamayacağına inanır. Bu inanç yüzünden daha kolayca kaçıp hedeflerini küçük tutabilir. Ancak kendine inanmak her zaman yeterli değildir, kişinin kendisini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi gerekir. Bireyin yeteneklerini aşan derecede öz yeterliğe sahip olduğunu düşünmesi performansı karşılaştığında hayal kırıklığına uğramasına veya kendi eksiklerinin farkında olmadığı için ilerleme gösterememesine yol açabilir. Yani öz yeterliğin yüksek olmasının bilgi ve beceri olmadan faydalı olmadığı söylenebilir.

Peki, akademik başarıda bu kadar önemli olan öz yeterliği nasıl geliştirebiliriz?

Akademik ortamda en önemli etken başarıya ilişkin doğrudan yaşantılardır. Bir konuda elde edilen başarılar öz yeterliği artırır ve kişiye motivasyon kaynağı olur. Yani geçmişinizdeki başarılarınız, emeğinizin karşılığını aldığınız zamanlar size çabalamaya devam etmek konusunda yardımcı olacaktır. Ayrıca başka öğrencileri izleyerek ve çevrenizden yapıcı geri bildirim alarak da kendinizi geliştirip öz yeterlik kazanabilirsiniz.

Sonuç olarak, motivasyonun kaynaklarından biri olan öz yeterliğin akademik başarı ile ilişkisi açıkça görülebilir. Yüksek öz yeterlik akademik başarıyı olumlu etkileyip devam etme isteği kazandırırken düşük öz yeterlik bireyi yeterli yetenek ve bilgiye sahip olsa bile başarıya ulaşamayacağına inandırır. Bireylerin öz yeterliğini geliştirebilmesi için çaba sarf etmesi önemlidir.

OLUMSUZLUKLARA RAĞMEN UMUDU KESMEMEK

İncisu ÇINAR 9-S

Herkes yaşamı boyunca sayısız hayal kurar ve hayallerinin gerçekleşmesini umut eder çünkü insan olmanın doğasında hayal kurmak ve hayata karşı umut beslemek vardır. Umut yoluyla kişi kendisine hedefler belirleyebilir ve hedeflerini gerçekleştirmek için çabalar. Ancak her zaman tüm hedeflere ulaşmak mümkün olmayabilir. Başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları da hayatın bir parçasıdır. Başarısızlık ve hayal kırıklığı ile sonuçlanan bir deneyimin birçok nedeni olabilir. Bunlardan biri "sahte umut"tur. Hiç çalışmadan girdiğiniz bir sınavdan yüksek bir not alacağınıza dair duyduğunuz umut, sahte umuda bir örnektir. Araştırmalar, sahte umudun üç temel nedeni olduğunu göstermektedir. Bunlar;

- Beklentilerin gerçekler yerine hatalı düşüncelere dayanması
- Uygun olmayan hedeflerin oluşturulması
- İstenen hedeflere ulaşmak için yetersiz stratejiler/yöntemler kullanılması



Beklentilerin gerçekler yerine hatalı düşüncelere dayanması: Gerçekliği çarpıtan hatalı düşüncelere sahip olmak olumsuz duygular yaşamaya ve yapıcı olmayan davranışlarda bulunmaya yol açar. Hatalı düşünceleri olan bir kişinin olumlu bir duygu olan umudu benimsemesi mümkün değildir.

Uygun olmayan hedeflerin oluşturulması: Umut düzeyi ne kadar yüksek olursa olsun kişinin kendi yetenekleri, kişilik özellikleri ve değerleri ile uyumlu olmayan hedeflere ulaşma çabasının başarı ile sonuçlanma imkanı yoktur. Kişi için uygun olmayan hedeflere yönelik umut duymak gerçek bir umut duygusu değildir.

İstenen hedeflere ulaşmak için yetersiz stratejiler/ yöntemler kullanılması: Hedefe ve motivasyona sahip olmak ancak başarmak için gerekli plan ve kaynaklardan yoksun olmak beklenen sonuca ulaşmayı engeller. Bu nedenle planı ve kaynağı olmayan kişinin yaşadığı duygu sahte umut duygusudur.

Sahte umut duygusu gibi birçok neden yüzünden olumsuzluklarla karşılaşılabilir. Olumsuzluklar karşısında umudu yitirmek yerine yeniden kazanmak için neler yapılabileceğine odaklanmak doğru bir yaklaşımdır. Peki umutlu olmak için neler yapılabilir?



Hedef Belirleme

Gerçekçi, somut ve uygulanabilir hedefler belirlemek ve bunları gerçekleştirmek umut düzeyini yükseltir. Hedefler gerçekleştikçe umut artar çünkü başarmak geleceğe umutla bakmayı sağlar. Kendinize uygun hedefler belirleyip hedefleriniz için çabalayarak umut düzeyinizi yükseltebilirsiniz.

Sosyal İlişkiler

Umut da umutsuzluk da bulaşıcıdır. Eğer etrafınız umutsuz, mutsuz ve kötümser kişilerle çevriliyse bu duyguların size geçme olasılığı yüksektir. Aksine umut düzeyi yüksek olan kişilerin yanında umudunuz artar. Umudunuzu arttıran sosyal ilişkilere sahip olmaya özen göstermeniz sizin için yararlı olacaktır.

Sonuç olarak hayatta başarısızlık, hayal kırıklıkları gibi olumsuzluklar olsa da umudu kaybetmemek ve umut düzeyini arttırmak için yöntemler geliştirmek önemlidir. Hedeflerinize ulaşamadığınızda yenilerini oluşturmaya, bunların gerçekleşmesi için çaba harcamaya ve yeni umutların belirmesine izin vermelisiniz.

Geçmiş Başarılar

Herkes zaman zaman umutsuz hissedebilir. Umutsuz hissettiğiniz dönemlerde daha önce benzer bir durum yaşadığınızda neler yaptığınızı, nasıl baş ettiğinizi değerlendirin. Kendinize geçmiş başarılarınızdan kanıtlar sunmanız umudunuzu korumanıza yardımcı olur. Daha önce yaptınız, yine yapabilirsiniz.

Yaşam Tarzı Olarak Umut

Umut birçok kişi için zorluklarla karşılaşıldığında kullanılan pasif ve geçici bir duygudur. Oysa umut bundan fazlasıdır. Umudu hayatın her alanında destek veren bir güç olarak görmek onu aktif ve kalıcı bir duygu olarak yaşamınıza yardımcı olur. Umutlu olmayı bir yaşam tarzı haline getirebilirsiniz.

AFFETMEK Mİ İNTİKAM ALMAK Mİ?

Yağmur TETİK
9-B



Affetmek nedir?

“Affetmek”, mağdur olan kişinin suçlu kişiye karşı duyduğu öfkenin ve kızgınlığının artık eskisi kadar ağırlığının kalmadığını ifade etmektedir. Aynı zamanda insanın kendi kendine yaptığı bir iyilik olarak görülebilir; insandaki ruhsal yükü azalttığına inanılır.

İntikam nedir?

Kişiye verilen zararın ya da yapılan kötülüğün aynısının, belki de daha kötüsünün karşı tarafa yapılmasıdır. Bu tutum sadece intikam alınan kişiye değil, intikam almaya çalışan kişiye de zarar vermektedir.

İnsan bağıllık gereksinimi olan sosyal bir varlıktır ve bu gereksinimini çeşitli ilişkiler kurarak karşılar. Bu ilişkilerde hayalleri gerçekleştirme yolunda kurulan köprü, kişileri birbirine bağlayıcı bir görev görür. Yaşanan bazı olumsuz olaylar/durumlar karşısında, bu köprü bir şekilde zarar görebilir, hatta yıkılabilir. Durum böyle olduğunda, aradan zaman geçmesine rağmen, eylemlerin yarattığı öfke ve acıya tutunmayı seçenler, tek bir seçeneğe odaklanırlar: intikam almak. O an adeta başka bir seçenek görünmez; aklımızdaki son şeydir affetmek. Bu öfkeye tutunup sürüklendiğimizde, içinde bulunduğumuz intikam alma isteği, bizi sinirli, sabırsız, dikkati dağılmış bir hale getirebilir; hatta hasta olmamıza sebep olabilir. Eğer kişi, çıkış kapısını “İntikam Alma” düşüncesinde bulursa, kendisine daha çok zarar vermekte ve başa çıkması zor duygular karşısında daha savunmasız kalmaktadır. İnsanlar bu çıkış kapısından çıkmaya çalışırken intikam alma eyleminin onları rahatlatacağını zanneder; ancak, ne intikam almak rahatlatır ne de karşıdakine verilen zarar kalıcıdır. Kalıcı olan tek şey, kişinin zaman zaman bile olsa duyacağı suçluluk duygusudur.



İntikam almak böylesine zarar vericiyken, affetmek hayata devam etmemize izin verir; öfke ve nefret duygularından uzaklaştırır. Kişi affetme düşüncesine odaklandığında, süreç daha farklı ilerler. Affetmek, insanı genellikle bilinçsiz öfkenin oluşturduğu suçluluk duygusundan kurtarıcı bir müdahaledir. Affetmeye karar veren kişi, geçmişi, geleceği, bugünü, karşıdaki kişinin niyetini ve mevcut problemi sorgular. Böylelikle, olumsuz duygularla daha kolay başa çıkabilir. Bu süreçte insan ilk önce kendi acılarıyla yüzleşir ki bu en önemlisidir. Çünkü insanın kendi içindeki savaş en zor savaştır; yenmeniz gereken tek rakibiniz siz olursunuz. Savaşta galip geldiğinizde, yani bu acıların altından kalktıkça, bir başkasına zarar verme arzusu da ortadan kalkar.

Asıl unutulmaması gereken ise, affetmenin, cesaret, çaba ve sabır gerektirdiğidir; yani aslında güçlü bireylerin seçtiği yoldur affetmek. Acı dolu bir geçmişten ileriye gidebilmek, büyük bir gücün işaretidir, intikam alanlar o acı dolu geçmişte takılıp kalırken...

Şimdi soruyoruz: intikam almanın ağır yükü mü, affetmenin hafifliği mi daha iyi gelir insana?





UMUDU KİTAPLARDA ARAMAK

Hayal TÜMER
10/0

“Acımak”, “Yürek Çöküntüsü”, “Kendileri ile Savaşanlar”, “Kendi Hayatının Şiirini Yazanlar”, “Yakıcı Sır”, “Karışık Duygular”, “Korku” ve daha nice eserleriyle herkesin hayatında en az bir kez karşısına çıkmış bir yazar Stefan Zweig.

Kısa, altmış sayfalık romanlarla başlayıp şiir, öykü, deneme, biyografi ve uzun soluklu roman türlerinde eser vermiş olan yazar büyük bir usta, ayrıca bir öncüdür. Yazdığı eserlerde asıl yazmak istediği olay değil, karakterin psikolojisidir. Eserlerinde yaşanan olayların karakterlerde yarattığı izlere odaklanır ve bu yüzden pek çok psikolojik betimlemeye yer verir.

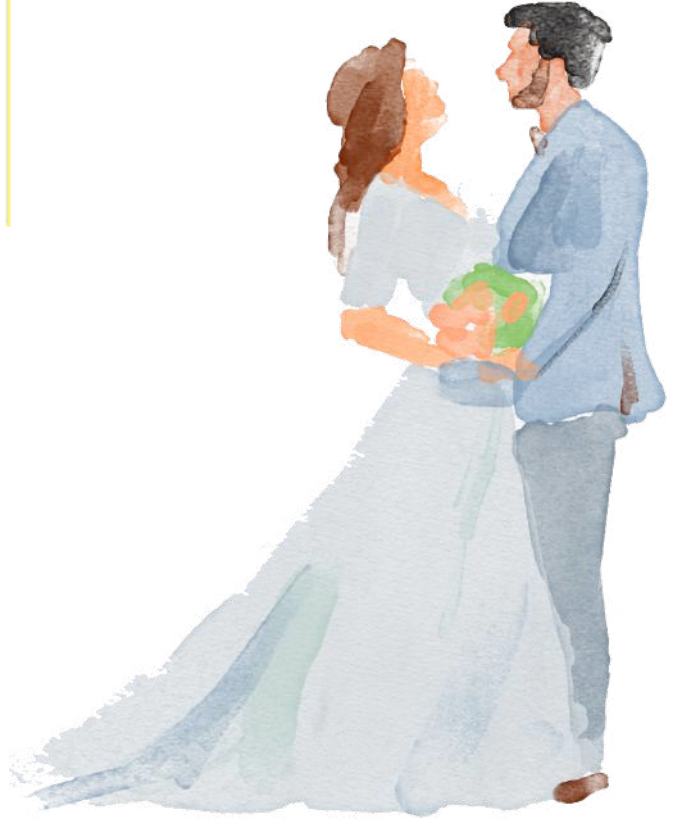
Kendi hayatına baktığımızda aslında çok da şanslı değildi Zweig. I. ve II. Dünya Savaşları arasındaki yaşamına Viyana’da Yahudi bir ailede içinde başladı. Defalarca göç etmek zorunda kaldı, sürgün edildi ve sonunda 1942’de Nazi baskısına dayanamayarak ve “umudunu yitirdiğini” söyleyerek, ikinci eşiyle birlikte hayatına son verdi. Bu bilgilerden yola çıkarak eserlerinin aslında kendinden de bazı parçalar taşıdığını söylemek mümkün.

Umut, savaş ve korkunun üç ana temayı oluşturduğu eserlerinde, genellikle savaş döneminde yaşayan insanların küçük umutları anlatılır.



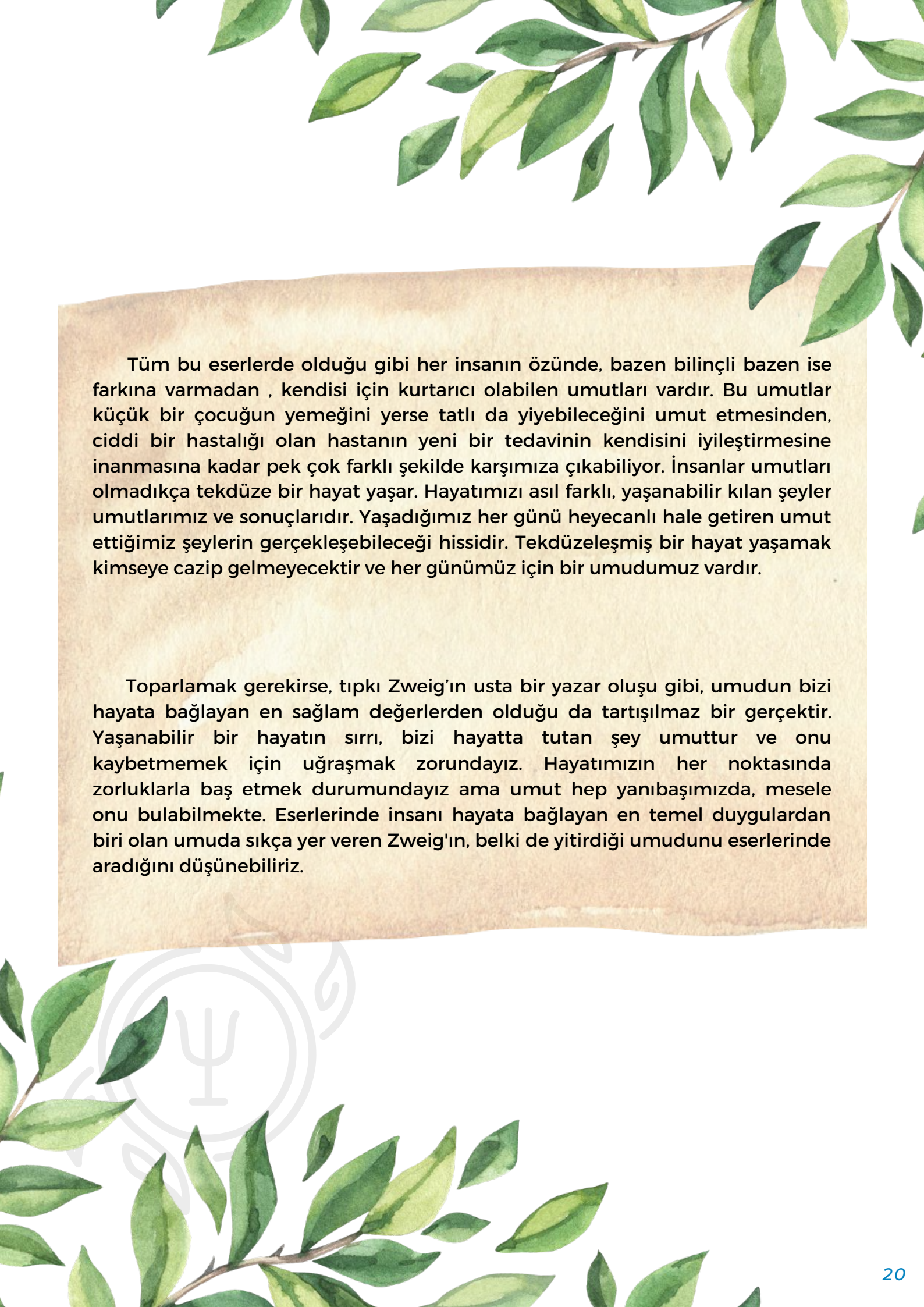


Mesela, “Lyon’da Düğün” eseri “Fransız Devrimi sırasında yaşanan kargaşanın içerisinde her şeyi kabullenmiş, ölümü bekleyen insanlara umut olan bir aşk hikayesi” olarak girer basıma. Kurşuna dizilmek için sıra bekleyen bir grup devrimcinin son günlerinde, aralarından genç bir çift hazırladıkları düğün anlatılır. Bu aşk onlara öyle bir ümit aşılamıştır ki her şeyi unuttur, şarkı söyleyip dans ederler hapishanede kıydıkları nikahta. Hayatın en zor, en uç noktasında, öleceğinin bilincindeki insanların bir düğün için yaşadıkları heyecan, mutluluk ve kutladıkları bu aşkın aslında onlarda yarattığı umudu anlatır. Bu öykünün umutların aslında hayatın odak noktası olduğunu anlatan değerli bir öykü olduğunu söylemek mümkün.



“Wondrak” çirkinliği sebebiyle sürekli alay konusu olan bir kadının istismara uğradıktan sonra doğurduğu oğlunun ona umut oluşunu; “Geçmişe Yolculuk” savaşın ardından tam dokuz sene ayrı kalan iki aşığın birbirlerine kavuşmak için ilk günkü heyecanlarını, savaş biter bitmez kavuşma umutlarını; “Clarissa” ise tek umudunu Leonardo’sunun yaşamasına bağlayan ve kendi ayakları üzerinde durmaya çalışan, zeki ve dönemi için sıradışı bir kadını anlatır.





Tüm bu eserlerde olduğu gibi her insanın özünde, bazen bilinçli bazen ise farkına varmadan , kendisi için kurtarıcı olabilen umutları vardır. Bu umutlar küçük bir çocuğun yemeğini yerse tatlı da yiyebileceğini umut etmesinden, ciddi bir hastalığı olan hastanın yeni bir tedavinin kendisini iyileştirmesine inanmasına kadar pek çok farklı şekilde karşımıza çıkabiliyor. İnsanlar umutları olmadıkça tekdüze bir hayat yaşar. Hayatımızı asıl farklı, yaşanabilir kılan şeyler umutlarımız ve sonuçlarıdır. Yaşadığımız her günü heyecanlı hale getiren umut ettiğimiz şeylerin gerçekleşebileceği hissidir. Tekdüzeleşmiş bir hayat yaşamak kimseye cazip gelmeyecektir ve her günümüz için bir umudumuz vardır.

Toparlamak gerekirse, tıpkı Zweig'ın usta bir yazar oluşu gibi, umudun bizi hayata bağlayan en sağlam değerlerden olduğu da tartışılmaz bir gerçektir. Yaşanabilir bir hayatın sırrı, bizi hayatta tutan şey umuttur ve onu kaybetmemek için uğraşmak zorundayız. Hayatımızın her noktasında zorluklarla baş etmek durumundayız ama umut hep yanımızda, mesele onu bulabilmekte. Eserlerinde insanı hayata bağlayan en temel duygulardan biri olan umuda sıkça yer veren Zweig'ın, belki de yitirdiği umudunu eserlerinde aradığını düşünebiliriz.



VİCTOR FRANKL VE İNSANIN ANLAM ARAYIŞI

Fatmanaz ÇETİNKAYA
9-G

Bazı hikayeler bize umut etmenin tüm dünya vazgeç dediğinde “bir kez daha dene” diyen ses olduğunu öğretir. ‘İnsanın Anlam Arayışı’ kitabının yazarı psikiyatrist Victor Frankl’ın hayatı, umudun insanın hayattan vazgeçmesine engel olan en önemli duygu olduğunu kanıtlar nitelikte.

Frankl, nazi toplama kampında üç yıl esir kalmıştır. “İnsanın Anlam Arayışı” kitabını bu süre zarfında askerlerden gizlice yazmış ve onu hayatta tutan duygunun umut olduğunu vurgulamıştır. Toplama kampında insanlar pek çok zorluğa katlanmış, günlerce aç kalmış ve türlü işkencelere maruz kalmışlardır. Hatta, bu acılara katlanmak istemeyen insanların, esir yaşamak yerine ölmeyi yeğlediği dahi görülmüştür. Kamptaki insanlar ya askerler tarafından öldürülmüş ya hastalanarak ölmüş ya da bu acılara katlanamayıp intihar etmiştir. Frankl’ın karısı ve çocukları da çoğu insan gibi bu kamplarda hayatını kaybetmiştir. Ancak Frankl bu kamplardan sağ çıkmayı başarabilen sayılı insanlardan biridir. Belki de Frankl’ın bir arkadaşının ölüm şekli, onu hayatta kalmaya iten olay olabilir.

Frankl’ın arkadaşı ona bir rüyasından bahseder ve kendisinin, bu rüyada 30 Mart tarihinde özgürlüğüne kavuşacağını müjdelediğini anlatır. Bu rüyayı tanrısal bir mesaj olarak yorumlayan Frankl’ın arkadaşı, sonunda Nazi kampından kurtulacağı umuduna kapılır; kendisini her şeyin 30 Mart tarihinde biteceğine inandırır. Buna rağmen tarihler 30 Mart’a yaklaştığında savaşın şiddeti artar ve kamptaki yaşam koşulları zorlaşır. Frankl’ın arkadaşı özgürlüğüne kavuşacağı umudunu kaybetmiştir artık. 29 Mart tarihinde hastalanır, 30 Mart tarihinde bilinç kaybı yaşar ve 31 Mart tarihinde ise dünyaya gözlerini kapar.

Kamptaki tüm insanlar Frankl'ın arkadaşının diğer çoğunluk gibi hastalıktan öldüğünü düşünür fakat Frankl'a göre ölümün nedeni hastalıktan ziyade hayal kırıklığına bağlı umutsuzluktur. Arkadaşı tüm inancıyla sarıldığı ve inandığı rüyanın gerçek olamayacağını anladığında geleceğe dair tüm umudunu yitirmiştir; böylece, içinde bulunduğu umutsuzluk, arkadaşının sağlığını etkileyip bağışıklığını azaltmış ve hastalığın vücudunu ele geçirmesine izin vermiştir. Yani aslında, Frankl'ın arkadaşısı onu hayatta tutan hissi yani umudunu kaybettiği için ölmüştür.

Victor Frankl, kitabında, böyle zorlu bir kampta hayata tutunmanın tek yolunun hayata bir anlam yükleme arayışı içine girmek yani umutlanmak olduğunu bu olaydan sonra farkettiğinden bahseder. İnsanın bu arayışı kaybettiği an, öldüğü andır.

Kitapta adı sıklıkla geçen Nietzsche'nin unutulmaması gereken bir sözü, "İnsanın Anlam Arayışı"nın temelini oluşturur: "Yaşamak için bir nedeni olan herkes, her sıkıntının üstesinden gelebilir.



Lavinya, ölüm çiçeği





ANNE WITH AN E DİZİ İNCELEMESİ

Derin OKAY

9/1

Bir insanın yaşamındaki olay ve durumlarla ilgili olumlu sonuçlar çıkarabileceğine dair inancına umut denir. Umutlu olmak hayata dair olumlu bir bakış açısına sahip olmayı sağlar. Vazgeçmemek ve çabalamak için sahip olmamız gereken en önemli inanç umuttur. “Anne With an E” umut hakkında çok değerli mesajlar veren üç sezonluk bir dizidir. Dizi, Anne adlı yetim bir kızın, Green Gables adlı bir çiftlikte, erkek evlat edinmeyi bekleyen Cuthbert ailesi tarafından ufak bir hata ile evlat edinilmesi ile başlamaktadır. Aile Anne’i başta göndermeyi düşünür fakat Anne’e duydukları derin bağlılıktan dolayı vazgeçerler. Anne evden gönderilmemek için asla umudunu yitirmeden çabalamaya devam eder. Dizinin en çarpıcı özelliği Anne’in büyürken karşılaştığı onca zorluğa rağmen vazgeçmemesi ve savaşımaya devam etmesidir.

Dizi, kadınların hayattaki rolü ve önemi hakkında çok güçlü mesajlar da vermektedir. Anne, kadınların değerini ve gücünü küçümseyen insanlara ders vermeyi hedefleyip cesaret örneği olmuştur. Yeryüzündeki varlığını kabul ettirmek isteyen ve koşulsuz sevgi bekleyen Anne, okula uyum sağlamak konusunda çok büyük sorunlarla karşılaşmış, inancını ve gücünü asla kaybetmeyip sorunların üstesinden gelmeye devam etmiştir. Anne, genç bir kızdan yetişkinliğe geçtiği bu yolculukta umudunu asla kaybetmemiştir. İstediklerini elde etmek için sahip olunması gereken en önemli şeyin hayal gücü olması dizide Anne’in yaşantıları ile işlenmiştir.

Yeni bir farkındalık getirmek ve bazı şeylerin değişmesi gerektiğini göstermek için Anne, kadın erkek eşitliği ve kadınların gücünün küçümsenmemesi gerektiği üzerine halk gazetesine bir makale yazmıştır. Bu beklenmedik makale tepkiler almış ve Anne'in bir arkadaşı için büyük bir utanç kaynağı olmuştur. Her şeye rağmen Anne vazgeçmeyip, bir şeyleri düzeltmek için geç olmadığına inanıp işleri yoluna koymak için çabalamaya devam etmiştir. Bu çabasının devam etmesini sağlayan şey umut olmaktadır. Anne bu dizide umutsuzluğun hiçbir şey sağlamayacağını ama umut ile her şeyi düzeltebileceğini göstermiştir. Anne'in Kızılderili bir kız çocuğunu şiddet gördüğü okuldan kurtarmak uğruna verdiği mücadele, dizide büyük önem taşımıştır. Dünyadaki onca kötülüğe rağmen Anne, çevresindeki herkese koşulsuz sevgi göstermiştir. Sevginin saflığı ve önemi Anne'in karşılaştığı her sorunda çözüm olarak izleyicinin karşısına sunulmuştur. Bir şeyleri düzeltmek için hiçbir zaman geç olmaması da dizinin yan temalarından biri olarak işlenmektedir.

Anne'in umudu hayatındaki zorluklarla yüzleşmesindeki en önemli faktördür. Peki bu umut nereden gelmektedir? Psikolojik sağlamlık, zorluklarla baş edebilme, olumsuz duygusal tecrübelerle karşın kendini toparlayabilme gücü şeklinde tanımlanır. Anne'in sonsuz umudunun kaynağı da güçlü bir psikolojik sağlamlığa sahip olmasıdır. Anne'in çocukluktan yetişkinliğe olan yolculuğunun ana teması vazgeçmemektir. Zorluklarla yüzleşmek, yüzleşirken umudu korumak, anlamlı ilişkiler oluşturmak, keşfetmek ve kendiyile barışık olmak dizinin farklı bölümlerinde yer alan yan konulardır. Bu güzel ve akıcı dizinin herkes tarafından izlenmesi gerektiğini düşünüyorum.





İrem ATASEVER
PDR Uzmanı

**"However bad life may seem, there is always
something you can do and succeed at. Where
there's life, there's hope."**

Stephen Hawking

KAYNAKÇA

Bouffard-Bouchard, T. (1990). Influence of self-efficacy on performance in a cognitive task. *The Journal of Social Psychology*, 130(3), 353-363.

Frankl E. V. (1964). İnsanın anlam arayışı. Türkeri M. (Ed.) Okuyan Us Yayıncılık.

Geoghegan, V. (2008). Pandora's box: Reflections on a myth. *Critical Horizons*, 9(1), 24-41.

Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 111-133.

Nazir, T. (2020). Pozitif psikoloji ve umut. Bulut S. (Ed.) Pozitif psikoloji (365-371). Nobel Akademik Yayıncılık.

Zweig S. (1927). Lyon'da Düşün. Varım G. (Ed.) Türkiye İş Bankası Yayınları.

Zweig S. (1970). Geçmiş Yolculuk. Küçük E. (Ed.) Martı Yayınları.

Zweig S. (1981). Clarissa. Varım G. (Ed.) Türkiye İş Bankası Yayınları.





#CumhuriyetRuhuylaDaima