

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

İçinizde Ne Varsa Dışarıda da  
Onu Görürsünüz



DESTEK YAYINLARI: 1634  
PSİKOLOJİ: 29

**PROF. DR. ERTUĞRUL KÖROĞLU / İÇİNİZDE NE VARSA DIŞARIDA DA  
ONU GÖRÜRSÜNÜZ**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Bibliyoterapi Serisi Yayın Koordinatörü:* Özlem Küskü  
*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır  
*Kapak Tasarım:* Sedat Gösterikli  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Ağustos 2022  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-729-0

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari

Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul  
Tel. (0) 212 613 30 06



Destek Dukkan



Bibliyoterapi Serisi



Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

---

# İçinizde Ne Varsa Dışarıda da Onu Görürsünüz

---

Bir başkasını tanımlarken, aslında kendinizi anlatırsınız.

Sevdiğinizi yalnızca güzel olduğu için sevmezsiniz,  
sevdiğiniz için size öyle güzel görünür.

Mutluyken dünya gözünüze daha güzel görünüyor,  
değil mi? Oysa dünya, aynı dünya...

Öyleyse, içinizde ne varsa, dışarıda da onu görürsünüz.  
Dünya, sizin ve sizin düşüncelerinizin bir yansımasıdır.  
Dünya, kendinize tuttuğunuz bir aynadır.

## **Bibliyoterapi hakkında**

Kitaplar ruhun yoldaşdır. Yunanlı tarihçi Diodorus Siculus'a göre, Mısır Kralı 2. Ramses'in kütüphanesinin üzerinde "Ruh İçin Şifa Evi" yazar. Kitaplarla dostluğumuz çok eskiye dayanır, üstelik onları yalnızca eğlenmek ya da kendimizi eğitmek için değil, aynı zamanda iyileşmek için de okuruz...

Bibliyoterapi, kanıta dayalı terapilerin yardımcıları olarak kullanılır. Bibliyoterapi, duygu, dürtü ve davranışlarımızı doğru yönetmek, yaşamımızda bir anlam ve amaç bulmak; kendimize zarar veren, akılcı olmayan düşüncelerden uzaklaşmak için birtakım okumalar yapmak demektir...

## İÇİNDEKİLER

- İçinizde Ne Varsa, Dışarıda da Onu Görürsünüz / 7
- Dünya Görüşü / 9
- Yaşamın Amacı / 11
- Yaşamın Kuralları / 13
- Ruh Sağlığı / 15
- Ruhsal Dayanıklılık / 21
- Ruhsal Olgunluk / 31
- Ruh Sağlığımı Koruma / 37
- Duygusal Zekâ / 41
- Eşduyum / 49
- Toplumsal Kimlik / 53
- Özgürlük / 57
- Yaşam Adil Değildir / 61
- Kendini Gerçekleştirme / 63
- İstenmedik Olaylarla Baş Etme Yolları / 69
- Düşünsel ve Duygusal Etkileşim / 73
- Düşünsel Önyargılar / 77

Yanlış Akıl Yürütme / 83
Kişisel Gelişim / 89
Olumsuz Yaşantılardan Kazanım / 91
Geçmişimiz Bugünkü Mutluluğumuzu Belirliyor mu? / 95
Benlik Kavramı / 99
Kendimizle Mutlu Olmak / 105
Kendini Koşulsuz Kabul Etme / 107
Değerlerimiz / 111
Değer Yargılarımız / 119
Yeteneklerimiz / 121
Sağlıklı ve Sağlıklı Olmayan Duygular / 123
Sağlıksız Olumsuz Duygulardan Kurtulmak / 125
Depresyon / 131
Tükenmişlik / 133
Kaygı / 139
Yaygın Kaygı Bozukluğu / 143
Belirsizliğe Katlanma / 149
Öfke Denetimi / 155
Alkol ve Madde Kullanımı / 159
Yaşamdan Öğrendiğim 20 İlke / 165

## **İçinizde Ne Varsa, Dışarıda da Onu Görürsünüz**

Bir başkasını tanımlarken, aslında kendinizi anlatırsınız.

Sevdiğinizi yalnızca güzel olduğu için sevmezsiniz, sevdiğiniz için size öyle güzel görünür.

Mutluyken dünya gözünüze daha güzel görünüyor, değil mi? Oysa dünya, aynı dünya...

Öyleyse, içinde ne varsa, dışarıda da onu görürsünüz. Dünya, sizin ve sizin düşüncelerinizin bir yansımasıdır. Dünya, kendinize tuttuğunuz bir aynadır.

Unutmayın, her nereye giderseniz gidin, kendinizi de yanınızda götürüyorsunuz.

*“Her ne’ye  
bakarsan  
kendi  
yüzündür,  
kimde ne  
görürsen  
kendi  
özündür.”*

Yunus Emre



## Dünya Görüşü

İnsanların nasıl bir dünya görüşü benimsediklerinin, nasıl bir yaşam sürdürdükleriyle doğrudan bir ilişkisi vardır. Benjamin Barber adlı bir siyasal kuramcı, “Dünyayı güçsüzler ve güçlüler, başarılılar ve başarısızlar diye ikiye ayırmıyorum... Dünyayı, öğrenenler ve öğrenmeyenler olarak ikiye ayırıyorum” demiştir. Yapılan yanlış, bir öğrenme yaşantısına dönüşürse, artık yanlış olmaktan çıkar, bir bedel ödenerek alınmış bir ders olur.

Gerçek başarı, başkalarından daha iyi olmak değil, kendimizin en iyisi olmaktır. Başarısızlığı kınanacak bir durum olarak değil, karşımıza çıkmış bir fırsat olarak görebiliriz. Başarının anahtarı ise daha çok çaba göstermektir. Bir aşamada başarısız olmamışsanız, kendinizi yeterince zorlamamışsınız demektir. Önemli olan düşmemek değil, düştüğünde, daha güçlenerek, yeniden ayağa kalkabilmektir.

İnsanların, amaçlarına ulaşmak için iki değişik tür nedenlerinin olduğundan söz edilir. Öğrenme odaklılar, merak ve yeni beceriler geliştirme isteği gibi içsel nedenlerle yola çıkarlar. Amaçlarına ulaşmak isterler, çünkü bilgi edinmek isterler ve daha önemlisi, yaptıkları yanlışları, öğrenme sürecinin bir aşaması olarak görürler. Başarım (performans) odaklılar, benlik saygılarını yükseltmek gibi dışsal nedenlerle davranırlar. Başkalarının onları beğenmesi, onlara değer vermesi için çalışırlar. Sözelimi, okulda, onlar için iyi not almak, ne öğrendiklerinden daha önemlidir. Ancak yapılan çalışmalar, öğrenme odaklıların daha uzun süreli çalıştıklarını ve yaşamda daha başarılı olduklarını, çünkü yaptıkları çalışmalardan zevk aldıklarını göstermiştir

## Yaşamın Amacı

İnsanlar özel bir amaç için yaratılmamışlardır. Dolayısıyla insanların yaşamlarında bir amaç yaratmaları gerekir. Yaşamda, herkes için ortak belirlenebilecek genel bir amaç yoktur. Kendimizi tanımlamak, insan olarak kim olduğumuzu söyleyebilmek değil, nasıl biri olmayı seçtiğimize göre kendimizi biçimlendirebilmek demektir. Bu, bizi, temelde, dünyadaki bütün varlıklardan ayırt eder. Ne olmayı seçtiğimiz gibi oluruz. Olabileceğimiz tek kişi, olmak isteyeceğimiz kişidir. İnsanların kendi kendilerini biçimlendirebilme yeterlikleri vardır. Ancak gerçekçi seçimler yapabilecek olmamıza karşın alışkanlıklarımıza göre ya da kendimizi nasıl görmeye alıştığımızı göre de birtakım kararlar verebiliriz. Özgürlük yaşamın en büyük sorumluluğudur. Yaptığımız seçimlerin yalnızca kendi üzerimizde değil, başkalarının üzerinde de büyük etkilerinin olacağını bilmemiz gerekir...

İnsan, kendi tasarımından başka bir şey değildir; kendi yaptıkları, kendisinin gerçekleştirdikleri ölçüde vardır; yaptıklarından ve edimlerinin toplamından oluşur...

## Yaşamın Kuralları

Yaşamın yedi kuralı şunlardır:

1. Geçmişinizle barışın, böylece geleceğinizi tehlikeye atmayın.
2. Başkalarının sizinle ilgili ne düşündüğü, sizin için öyle çok önemli olmamalıdır.
3. Mutluluğunuzun tek sorumlusu, siz, kendinizsiniz.
4. Yaşamınızı başkalarınıninkilerle karşılaştırmayın, karşılaştırma yalnızca mutsuz eder.
5. Zaman neredeyse her şeyi iyileştirir, zaman tanıyın.
6. Düşünüp durmayı bırakın. Bütün yanıtları alamıyor ve her şeyi bilmiyor olmanızda bir sakınca yoktur.
7. Gülümseyin. Dünyanın bütün sorunları sizin değil...

## Ruh Sağlığı

Ruh sağlığının yerinde olmasının birtakım ölçütleri vardır.

Bunlar:

- *Kendine ilgi gösterme:* Ruh sağlığı yerinde olan kişiler kendileriyle ilgilidirler. Önemstedikleri insanlar için özveride bulunurlar, ancak bunu kendilerini hiçe sayarak yapmazlar.
- *Topluma ilgi gösterme:* İnsanlar, topluma karıştıkları zaman daha mutlu olurlar. Törel (ahlâki) değerleri göz önünde bulundurmazlarsa, başkalarının haklarını da korumazlarsa, içinde yaşadıkları toplumun sağlıklı bir biçimde sürüp gitmesi için işbirliği içinde olmazlarsa, mutlu bir yaşam süremeyeceklerini bilirler. “Dürüstlük, kendimize biçtiğimiz değerdir.”

- *Kendi kendini yönetip yönlendirebilme:* Ruh sağlığı yerinde olan kişiler, kendi yaşamlarının sorumluluğunu taşıırken, eşzamanlı olarak başkalarıyla da işbirliği içinde olmak isterler. Sürekli olarak başkalarının kendilerine dayanak olması beklentisi içinde olmazlar.
- *Katlanabilme:* Ruh sağlığı yerinde olan kişiler, hem kendilerine, hem de başkalarına yanlış yapma hakkı tanılır. Kendilerinin ya da başkalarının bir davranışını beğenmeyecek olurlarsa, kendilerini ya da başkalarını yerine dibine batırmaktan kaçınırlar. Değiştirilebilecek şeyleri değiştirmeyi, değiştirilemeyecek şeyleri olduğu gibi kabul etmeyi ve bunlara katlanmayı, değiştirebilecek ya da değiştirilemeyecek olan şeyleri birbirinden ayırt edebilecek denli akıllı bir tutum izlemeyi bilirler.
- *Kendini olduğu gibi kabul etme:* Ruh sağlığı yerinde olan kişiler, yaşıyor olmaktan ötürü mutludurlar ve yaşam sevinci duyarlar. Kendilerine biçtikleri değeri, sağladıkları başarılarla göre ya da başkalarının kendileriyle ilgili olarak ne düşündüğüne göre ölçmezler. Kendilerini herhangi bir dış koşula bağlı olarak değil, koşulsuz olarak kabul ederler ve kendilerini “drecelendirme”ye kalkmazlar. Sürekli olarak kendilerini yaşamda kanıtlamaya çalışmaktansa, yaşamdan ve yaşadıklarından sevinç duymayı öğrenmişlerdir.

“Kendinizle arkadaş olursanız, hiçbir zaman yalnız kalmazsınız.”

- *Esneklik gösterebilme:* Ruh sağlığı yerinde olan kişiler, düşüncelerinde esnekler, değişmeye açıktırlar. Bir inanca, bir öğretiye aşırı ölçüde bağlanıp, ondan başkasını düşünemeyen, ondan başka her öğretiye, her inanışa karşı olan, bağnaz insanlar değildirler. Kendileri ve başkaları için, hiç değişmeyecek, katı kurallar koymazlar.
- *Bilimsel düşünebilme:* Ruh sağlığı yerinde olan kişiler, olmayanlara göre, daha nesnel, daha gerçekçi bakış açıları olan, daha bilimsel düşünebilen kişilerdir. Derin birtakım duygular yaşayabilirler ve bu duygularına göre davranabilirler, ancak duygularını yönetme becerileri vardır.
- *Belirsizlikleri ve bilinmezlikleri kabul edebilme:* Ruh sağlığı yerinde olan kişiler, olasılıklar dünyasında yaşadıklarının ayrımındadırlar ve salt kesinliklerin olmadığını ve hiçbir zaman da olmayacağı gerçeğini kabul etmişlerdir. Böyle olasılıklarla dolu ve belirsizlikler taşıyan bir dünyada yaşamının kötü olmadığını da kabul etmişlerdir. Belirli bir düzen içinde yaşamaktan mutlu olurlar, ancak geleceğin onlara ne getireceğini ya da gelecekte tam olarak ne olacağını kesin bir biçimde bilemiyor olmaktan bir rahatsızlık duymazlar.