

MEHMET ŞAKİROĞLU

Hayatının Anlamı Kaybettiğin Yerde

Mutsuz değil
MUTLUSUZsun!



DESTEK YAYINLARI: 1396
PSİKOLOJİ: 15

MEHMET ŞAKİROĞLU / HAYATININ ANLAMI KAYBETTİĞİN YERDE

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Devrim Yalkut - Özlem Küskü
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2021 (5.000 Adet)
6.-7. Baskı: Şubat 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-071-0

© 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
www.destekmedyagrubu.com

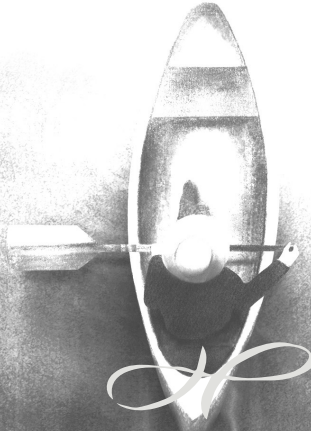


Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



MEHMET ŞAKİROĞLU

Hayatının Anlamı Kaybettiğin Yerde



Mutsuz değil
MUTLUSUZsun!



Ege'nin tüm zeytin ağaçlarına...

YAZAR HAKKINDA

Dr. Mehmet Şakiroğlu
Klinik Psikolog

Görevi:

Adnan Menderes Üniversitesi Gelişim Psikolojisi
Ana Bilim Dalı Başkanı

Eğitim:

Lisans: ODTÜ Psikoloji
Yüksek Lisans: ODTÜ Klinik Psikoloji
Doktora: ODTÜ Klinik Psikoloji

Muğla doğumlu yazar, 6 kitap, 9'u uluslararası 15 bilimsel makale, 2 uluslararası kitapta bölüm yazarlığı ve 16'sı uluslararası 24 bilimsel kongrede bildiri sahibidir. Çalışma alanları depresyon, kayıp, travma, afet ve teknoloji bağımlılığıdır. Her yıl çalıştığı üniversitede 1000'e yakın öğrenciye ders veren Şakiroğlu, bilişsel terapi, davranışçı terapi, psikoterapi modelleri derslerini doktora grubuna vermekte, aynı zamanda aile danışmanlığı yüksek lisans programında öğretim üyeliği de yapmaktadır.

İÇİNDEKİLER

MUTSUZLUK SANDIĞIN ŞEY	
MUTLUSUZLUK OLMASIN?	11
Mutluluk/Mutsuzluk Tarifinde	
Yeni Bir Kavram: Mutlusuzluk.....	11
Mutsuzluk mu Mutlusuzluk mu?	17
Bir Mutluluk Canavarı Yetiştirmenin Püf Noktaları	20
Mutluluk Paradoksu:	
Mutlu Olayım Derken Mutsuz Olmak	22
Tüm Dünyada Hızla Yayılan	
Psikolojik Bir Virüs: Mutlusuzluk.....	23
Mutsuzluk-Mutlusuzluk Ayrımını Yapmak	
Neden Önemlidir?	27
<i>Sürekli Haz Arayan Canlılara Dönüştük</i>	<i>27</i>
<i>Kalıcı Bir Mutluluğa Ulaşmak Ne Kadar Mümkün? ...</i>	<i>29</i>
Mutsuzluk Kötü Gün Dostudur	30
Mutsuzluktan Kaçmalı mıyız?	35

Görmezden Geline Saklı Duygu: Mutsuzluk	36
<i>Mutluluk Sektörü Beni Mutlu Eder mi?</i>	38
Yeni Bir Duygu Olarak Mutlusuzluk	40
Modern İnsanın Eleştirisi	42
Modern Şehirlinin Çıkmazı: Mutlusuzluk	46
 NEDEN MUTLUSUZLUK HÂKİM OLDU?	51
Hayatın Kısacık Oluşu ve Mutlusuzluk	51
Zenginlik ve Mutlusuzluk	55
Aşk ve Mutlusuzluk	57
<i>Kaçanı Kovalamak Gerekir mi?</i>	58
Özgürlük ve Mutlusuzluk	60
Değerli ve Biricik Olma İnancı ve Mutlusuzluk	61
Sosyal Medya ve Mutlusuzluk	68
Mutlu Biten Hikâyeler Mutlusuzluğumuzun Nedeni	71
Kişisel Gelişim Dedikleri Kitlese Yok Oluştur	75
 OLUMSUZ DUYGUDAN KAÇARKEN	
MUTLUSUZLUĞA KOŞMAK	79
Olumsuz Duygular ya Olumsuz Değilse?	79
Mutlusuzluk ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	81
Duygu Düzenlemenin Gelişimi ve Mutlusuzluk	82

ÇÖZÜM: MUTLUSUZLUK İÇİN

ANLAMLARI YENİDEN ANLAMLANDIR (AYA)	85
AYA İçin Giriş	85
AYA'nın Temel İlkeleri	87
Neden Anlamları Yeniden Anlamlandırılır?	88
<i>Neden Anlamlar</i>	90
<i>Önyargıya Dayalı Anlamlar Hep Kötü müdür?</i>	91
<i>Durumu mu Yorumu mu Değiştirmeliyim?</i>	92
Anlamları Yeniden Anlamlandırma (AYA) Nasıl İşler? ...	92
Anlam ve Ön Kabullere Örnekler	95
AYA'da Hedef	98
<i>Ben Düşüncelerim miyim, Bu Düşünceler Benim mi? ...</i>	99
<i>Peki Ben Kimim?</i>	100
<i>AYA'da Geçmiş</i>	102
AYA'da İnsan	102
Otantik ya da İnotantik İnsan	104
<i>AYA'da 3 Tip İnsan Vardır</i>	105
AYA'da Terapist	110
<i>AYA'da Terapist Gerekliyor mu?</i>	111
Aya'nın Azaltmayı Hedef Aldığı	
Mutlusuzluk Semptomları	112
<i>Şikâyet</i>	112
<i>Doyumsuzluk</i>	114

<i>Dürtüsellik</i>	117
<i>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu/FoMO</i> (<i>Fear of missing out</i>)	119
SON SÖZ	123
MUTLUSUZLUK KAVRAMININ	
ÖZGÜNLÜĞÜNE DAİR UZMAN YORUMLARI	125
Prof. Dr. Orçun Yorulmaz <i>Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi</i> ...	125
Prof. Dr. Hakan Çörekçioğlu <i>Dokuz Eylül Üniversitesi Karşılaştırmalı</i> <i>Edebiyat Bölümü Öğretim Üyesi</i>	126

MUTSUZLUK SANDIĞIN ŞEY MUTLUSUZLUK OLMASIN?

Mutluluk/Mutsuzluk Tarifinde Yeni Bir Kavram: Mutlusuzluk

Israrla hayatın anlamını arayanlar, sadece onu kaybettikleri yeri hatırlamalı. Mutsuzluk virüsüne kapıldıkları günü.

Tüm dünyada en çok yaşanan his olmasına rağmen hâlâ adı koyulmamış, tanımlanmamış bir duygu var: *Mutlusuzluk*.

Mutlusuzluk mutluluk yoksunluğu anlamına geliyor.

Mutsuzluktan farklı bir durumu karşılıyor.

Mutsuzluk, sahip olduğunuz bir şeyin kaybedilmesi durumunda ortaya çıkarken, *mutlusuzluk, arzu edilen bir şeye sahip olunamaması* durumunda ortaya çıkıyor.

Annenizden yadigâr kolyeyi kaybettiğinizde *mutsuz*, benzer kolyeyi vitrinde görüp almak isteyip paranız yetmediğinde “*mutlusuz*” olursunuz.

Mutsuzluk var olanın yok olmasından, *mutlusuzluk* var olmayanın doyurulamayan arzusundan kaynaklanır.

Doğası gereği arzusundan doğan boşluğun peşinde koşan insan, mutluluğu kovaladığını sanırken yalnızlığın ve psikolojik rahatsızlıkların kucağına düşüyor ve kendini mutsuzum diye tanımlıyor. Ancak bugünün dünyasında farkında olmasak da aslında mutsuzluğun değil mutlusuzluğun esiriyiz.

Oysa şu cümle hayatınızda yeni bir sayfa açmak için bekliyor:

Kronik mutsuzluğumuzdan bir türlü kurtulamamamızın nedeni yaşadığımız şeyin mutsuzluk değil mutlusuzluk olması. Peki mutlusuzluk mu ne? İşte o da bu kitabın konusu.

Sana büyük bir itirafta bulunmak istiyorum. Yıllardır şikâyet ettiğin, içini huzursuz eden şeylerin adı mutsuzluk değil, mutlusuzluk. Kaybettiklerin değil, elde edemediklerin. Sorun değersizlik hissin değil, kendini fazla değerli hissetmen. Tüm bunlar sende asla onaylanmayan kocaman bir boşluk oluşturdu. Boşluk varlıkta delik açtı ve sen mutlusuzluğun kollarına düştün.

*Sorun değersizlik hissiniz değil,
kendinizi fazla değerli zannetmeniz.*

Mutlusuzluk, tedavisi, düzenlenmesi kolay bir duygudur. Fakat tanı doğru koyulmadığı için çözümü de yanlış yerde aradın şimdiye kadar. Şunu sıkça duyarız:

“Aslında her şeyim var, düşününce mutsuz olmamın hiçbir nedeni yok. Galiba rahat batıyor bana. Param, işim, ailem, arkadaşlarım. Hâlâ neden mutsuzum anlamıyorum?”

Ne kadar tanıdık değil mi bu sözler? Eğer bu sözler sana da tanıdık geliyorsa ve sen de sıkça sebebi olmadığı halde bir boşluktan yakınıyorsan, adına mutsuzluk dediğin şikâyetin aslında mutlusuzluk.

Bu kitabı kısa metraj bir tanı kitabı olarak göreceksin olursan şayet, tanıyı da öğrenmiş oldun, mutlusuzluk.

İçimizdeki olumsuz hisler denizi uzun süreli kabardığında iyi olmadığımızı düşünür, hastalandığımızı sanırsın. Oysa hasta

olan biz değilizdir, içimizdeki “doyumsuz diğer ben”dedir sorun, bizler sadece onun mağduruyuzdur. Koyduğumuz hiçbir hedef “ben”e ait değildir, bu yüzden isteklerimize ulaşamaz, ulaştık da tatmin olmaz ve hemen yeni bir hedef belirleriz. Şampiyonluğu beklerken gole de, galibiyete de sevinemeyiz çünkü her hafta yeni bir maç bekler bizi.

İnsanın yaşam hedefi “çok satış yapmak”, “matematikten iyi not almak”, “iş bulmak”, “üniversite sınavını kazanmak” gibi şeyler olabilir mi? Tabii ki hayır, ancak sistemin çarklarının dönmesi için senin bu tür beklentileri hedefin sanman gereklidir. Yoksa 30 yaşına geldiğinde kim hatırlar lise ikide girdiği yıldır matematik sınavını? Bu hedeflerin peşinde koşturulmak için de “gaza” ihtiyaç vardır. Onun adı da “özel ve değerlisin” gazıdır. Oysaki öyle değiliz.

Senin en değerli özelliğin doğanın içindeki sıradanlığın.

Ama farkında değilsin, zannediyorsun ki değersizlik hissi içinde aslında değerli birisin. Ama olan tam olarak şu ki sen, özel olduğu öğretilmiş sıradan birisin. Aynı benim gibi. Bunu fark etmek nasıl da huzurlu bir özgürlük.

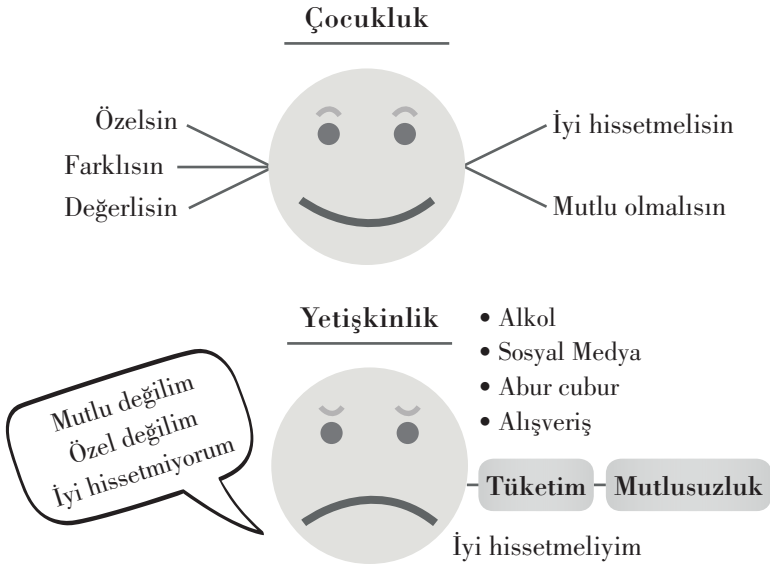
Kendi zihnimizdeki mutlusuzluk virüsünün etkisiyle çocuklara da 2 tuzak kuruyoruz:

Tuzak 1: Kendini iyi hissetmelisin. “Bak oyuncakların, tabletin, çizgi filmlerin, süslü elbiselerin, dondurma-gofret-cipslerin, hepsi iyi hissetmen için var” diyerek onları da iyi hissetme tuzağına düşürüyoruz. Bu iyi hissetme hastalığı zamanla akıllı telefon, sosyal medya, kumar, alışveriş, obezite, madde kullanımına evrilebiliyor.

Tuzak 2: Sen aslında özel, biricik ve değerlisin. “Bizim çocuk çok akıllı, çok yetenekli ve zeki ama çalışmıyor” sözleri hemen her anne babanın dudaklarından dökülüyor.

Bale, gitar, kayak, resim, tiyatro, İspanyolca, piyano kursları aşındırılarak bu özel yeteneklere keşif kazıları düzenleniyor. Kazının sonunda hayal kırıklığı kendini gösteriyor: “Bizim çocuk yine sıkıldı bıraktı.”

Bunları öğrenmiş ve yaşamı buna göre anlamlandırmış çocuklar, ergenliğe geldiğinde kendini iyi hissetmiyor, değersizliğin farkına varıyor. Kendini değerli ve iyi hissetme hastalığı onu abur cubur, kumar, alkol, sosyal medya ve oyun bağımlılığı, aşırı alışveriş, televizyon gibi oyalayıcılara ittiriyor. Onları yaparken kısa süreli bir iyilik hali hissediyor ama etkisi geçince yine mutsuz olduğu fikrine kapılıyor. Zamanla tüm bunların kişiyi iyi hissettirme derecesi düşüyor, kişi tolerans geliştiriyor. Her şeyi yapmasına rağmen mutlu olamıyor. Sonu mutlusuzluk. Sonu mutluluk canavarlığı.



Robin Williams, Marilyn Monroe, Kurt Cobain, Stefan Zweig, Ernest Hemingway, Amy Winehouse paraya, üne, çok sayıda hayrana sahipken yokluktan mı intihar ettiler yoksa mutsuzluktan mı? Yoksa iyi hissetme toleranslarının çok yükselmesi ve artık hiçbir şeyle tatmin olmayan kronik mutlusuzlar haline geldikleri için mi? Tüm bu insanlar mutsuz oldukları için değil mutlu olamadıkları için intiharı seçmiş olabilirler mi?

*İnsanlar mutsuz oldukları için
değil mutlu olamadıkları için
intihar ederler.*

Doğumda tam bir bilinçsizlik hali ile başlayıp ölümde tam bir bilinçsizlik hali ile sona eren yaşam, başı-sonu arasındaki süreçte de düşük bilinçle seyreder. Hayaller, rüyalar, illüzyonlar, beklentiler, umutlar hepsi bir arada gerçeğe bağımızı azaltırlar.

Gerçeklikle bağı zayıf olan insan gerçekleştiginde her şeyin muhteşem olacağı bir hayalle gününü değersizleştirir. Sahi herkes büyük bir işin peşinde değil mi? *Üniversiteyi bir kazanayım, bir emekli olayım, şu kredi bir onaylansa, şu arazi bir değerlendirilse, Avrupa'ya kapağı bir atayım...* Aslında öyle bir iş yok. Sadece aklın var, olanlar içinde bulamadığı heyecanı, var olmayan alanda arıyor. Yokluk varlıkta delik açıyor. Zihninde yarattığın o büyük hayal sayesinde kendini daha değerli hissetmeye çalışırken de kaçırıyorsun o “an”ın gerçek değerini. Sonuç tabii ki yine mutlusuzluk oluyor. Çünkü o zihninde kurguladığın şey bir hayal ve sen eninde sonunda onun yoksunluğunu dert etmeye başlıyorsun. *Ah şu iş bir olsaydı, abi bir olsun şu iş...*

Mutlusuzluk elde edemediğimiz bir şeyin yoksunluğu ise tam da bu hayallerle mutlusuzluğa tutsak ediyoruz kendimizi.

Bize ait olmayan bir şeyin yoksunluğuna hapsolan yaşanmamış hayatlar kalıyor geriye.

Yokluk varlıkta delik açar.

Peki “anı yaşamak” çok mu matah bir şey? O da değil maalesef, yine sıradan bir an, herhangi bir deneyim olmaktan öteye gidemiyor. Yaşanılan anı kutsallaştırmak da bir o kadar hatalı, gereksiz bir beklenti nedeni. “An”ı yaşamak günbatımında çıplak ayakla sahilde dans etmek değil, sabah 06.45’te okul servisinde ağzından dökülen uykulu salyalarla yol çizgilerini izlemek.

Süslü “Anı yaşa!” hikâyelerine kapılmayın. Anı yaşa diyen çakma gurunun pamuklu, ipeksi, bembeyaz gömleğinin cebinde öğleden sonra banka sırasına girip ödenmeyi bekleyen elektrik faturası var. Anı yaşamayı ondan öğrenirseniz sonunuz yine mutlusuzluk olacak. Nepal’de bir tapınakta turuncu kıyafetlerle yaşadığınız spiritüel yolculuğun, Fatih’te bir caminin bahçesinde cuma namazı kılandan ya da cezaevi avlusunda volta atan dan daha değerli olduğunu sanmayın.

Pahalı Asya uçuşları mutlusuzluğunu gidermez, oralarda kaybetmemiş olduğun bir şeyi bulmaya çalışmanın beyhude bir çaba olduğunu fark edene kadar da artırır. O yolculuğun sana öğreteceği temel şey mutlusuzluğun bulunduğu yerle değil, kendinle birlikte götürdüğü zihinle alakalı olduğudur. Oysaki insan gelecekte istediği gibi olma gücüne sahip bir olasılıktır. Zihnini özgürleştirebilirse kendini oluşturabilme becerisine potansiyel olarak sahiptir.¹

1. Blackham, H. J. (1961). *Six Existential Thinkers*. London: Routledge and Kegan Paul

*İnsan istediği gibi olma gücüne
sahip gelecekteki bir olasılıktır.*

Sadece çakma spiritüel yolculuklar değil, motivasyon, liderlik, ikna, etkileyicilik, başarı, mutluluk, çekicilik, kişisel gelişim derken nasıl da yüksek özgüvenli, özel ve değerli olduğunu düşünen bomboş, fabrikadan çıkma seri üretilmiş mutlusuz bir kitle oluştu. Değerliliğini kanıtlamak için sosyal medya filtreleri kullanan, alışveriş yapan, şık kıyafetler giyen, pahalı arabalara binen, tüm dünyayı gezen, gezerken de meditasyonunu, yogasını ihmal etmeyen sıradan bir güruh. Değersizlik hissi kadar, değerli olduğuna dair gereksiz kabul de patoloji nedenidir.

*Mutsuzluk, sahip olduğunuz bir
şeyin kaybedilmesi durumunda,
mutlusuzluk, arzu edilen
bir şeye sahip olunamaması
durumunda oluşur.*

Mutsuzluk mu Mutlusuzluk mu?

*Mutsuzluk, sahip olduğunuz bir şeyin kaybedilmesi durumunda ortaya çıkan negatif duygudur. Kayıp, ayrılık ve başarısızlıkla beraber oluşur.*² Sevilen birinin kaybı, boşanma, taşınma, sınavdan kötü not alma, grup içinde beğenilmeme, işini

2. Izard, C. E. (1991). *Emotions, Personality, and Psychotherapy. The Psychology of Emotions*. Plenum Press