

## AYIN PSİKOLOJİ KİTABI:

### “HAYATI YENİDEN KEŞFEDİN”



- Aşırı vicdan ve hayır diyememek yüzünden kendi ihtiyaçlarınıza sıra gelmiyor mu?
- Terk edilmekten korktuğunuz için ilişkilerde çok mu altta kalıyorsunuz?
  - Sağlığınıza kaybetmek, aklınızı kaçırmak, parasız kalmak, uçağa binmek gibi korkularınız yaşama sevincinizi yok mu ediyor?
  - Hayatınız işleri yetiştirmeye çalışmakla mı geçiyor?

Tatmin etmeyen ilişkiler, evhamlarla dolu bir hayat, nedensiz yere diğerlerinden aşağı hissetmek...Bütün bunlar fark etmeden kabul ettiğimiz inanışlarımızı değiştirerek çözülebilir.

Bu kendi kendine zarar verici düşünme ve hissetme kalıplarına “şema”

adı verilmektedir.

Hayati Yeniden Keşfedeyin, mutluluğa ulaşmanızı engelleyen bu girdaplardan nasıl kurtulacağınızı gösteriyor.

Kişiliğe işlemiş ve tedavisi zor sorunlar için geliştirilen ve etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış Şema Terapi'nin yaratıcılarından Jeffrey E.Young ve Janet S.Klosko, ilaçların yardımı ve uzun süren geleneksel terapiler olmadan, şemalarınızı testler aracılığı ile fark edip, Bilişsel Terapinin devrim niteliğindeki ilkeleri ile değiştirmenize yardımcı oluyor.

## AYIN PSİKOLOJİ FİLMİ:

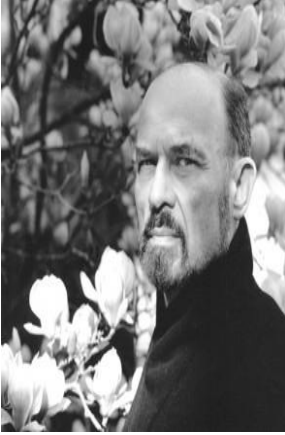
### HER ÇOCUK ÖZELDİR ( TAARE ZAMEEN PAR )



Ishaan isimli küçük Hintli çocuğun Disleksi yani öğrenme bozukluğu vardır. Bu yüzden ailesi çevresi ve diğer öğretmenler onun tembel ve hayalci bir çocuk olduğunu düşünürler. Derslerindeki başarısızlıklarından dolayı ailesi Ishaan'ı sonunda yatılı okula vermeye karar verir. Ishaan gittiği bu okulda hayatının tamamıyla değişeceğini bilememektedir, nihayetinde resim öğretmeni Ram Shankar ile tanışır.

## AYIN PSİKOLOĞU:

### IRVIN D. YALOM



Irvin David Yalom (d. 13. Haziran 1931 - Washington, D.C.), Amerikalı psikoanalitik, Psikiyatrist, Psikoterapist ve yazardır. Standford Üniversitesi'nden emekliye ayrılmış profesör, alanında oldukça zengin bir yapıya sahip bilimsel kitapların ve romanların sahibidir. Yalom, varoluşçu Psikoterapinin en önemli yaşayan temsilcilerinden biridir. Aynı zamanda Uluslararası Sigmund Freud – Psikoterapi 2009 ödülünün de sahibidir. Boston Üniversitesi'nde tıp tahsilini tamamlayan Yalom, 1956 yılında Johns Hopkins'den doktorasını aldıktan sonra uzun yıllar başarıyla sürdüreceği akademik kariyerine Stanford Üniversitesi'nde başlar.

Irvin D. Yalom, hayatı boyunca hasta görerek, klinik çalışmalara katılarak, konferans ve seminerlerde konuşmalar yaparak ve kitap yazarak çalışmalarını aralıksız sürdürmüştür.

Başarılı bir akademisyen olan ve kendisi gibi yayınlanmış eserleri bulunan eşi Marilyn ile birlikte, tıp, yaratıcı yazarlık, tiyatro yönetmenliği, klinik psikoloji gibi değişik alanlara yönelmiş dört çocukları ve beş torunlarıyla aynı coğrafyada, San Francisco körfez bölgesinde yaşamaktadır.

Yoğun mesleki faaliyetlerine ek olarak 1970 yılında yayınlanan “The Theory and Practice of Group Psychotherapy – Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği” adlı bilimsel eseri ile Irvin D. Yalom yazarlık mesleğine ilk adımını atmış olur.

American Journal of Psychology tarafından “muhtemelen konusunda yazılmış en iyi kitap” değerlendirmesine layık görülen bu eserde Dr. Yalom, katılmış olduğu iki binden fazla seans deneyimine bireysel terapi çalışmalarını da ekleyip, grup terapilerinin işleyişini, dinamiğini, avantajlarını, zorluklarını okurlarıyla paylaşır. Bu başarısı ile birlikte artan özgüveni, yayınevlerinden gelen tekliflerle de güçlenince, psikoterapiyle edebiyatı harmanlamaya “Every Day Gets a Little Closer” (1972), “Existential Psychotherapy – Varoluşçu Psikoterapi” (1980), “Impatient Group Psychotherapy – Kısa süreli Grup Terapileri (1983) ve “Love’s Executioner and Other Tales of Psychotherapy – Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri” (1989) ile devam eder.

Eserlerinden bazıları;

- Anksiyete Terapisi
- Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri (Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy) (1989)
- Annem ve Hayatın Anlamı (Momma and the Meaning of Life) (1999)
- Bağışlanan Terapi Yeni Kuşak Terapistlere ve Hastalarına Açık Mektup (The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients) (2001)
- Bugünü Yaşama Arzusu - Schopenhauer Tedavisi (The Schopenhauer Cure) (2005)
- Din ve Psikiyatri (Religion and Psychiatry) (2006)
- Divan (Lying on the Couch) (1996)
- Depresyon Terapisi
- Ergen Terapisi
- Evlilik Terapisi

- Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği (The Theory and Practice of Group Psychotherapy) (1970)
- Gneř'e Bakmak- lmle Yzleřmek (Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death) (2008)
- Her Gn Biraz Daha Yakın (Every Day Gets a Little Closer) (1974)
- Kısa Sreli Grup Terapileri (Inpatient Group Psychotherapy) (1983)
- Nietzsche Ağladığında (When Nietzsche Wept) (1992)
- Okul-ağı Çocuklarının Terapisi
- Okul-ncesi Çocuklarının Terapisi
- Varoluřu Psikoterapi (Existential Psychotherapy) (1980)
- Yeme Bozuklukları Terapisi



Kaynakça:

<http://www.edebiyathaber.net/irvin-d-yalom-psikoterapi-bilimini-edebiyatin-diliyle-anlatan-bir-filozof/>

[https://tr.wikipedia.org/wiki/Irvin\\_D.\\_Yalom](https://tr.wikipedia.org/wiki/Irvin_D._Yalom)

## AYIN PSİKOLOJİ KONUSU:

### **“AN” DA KALABİLMEK...**

Değerli Anne-Babalar,

Çok yoğun bir “yaşam döngüsü” içinde evlatlarımızı en iyi koşullarda büyütmek ve yetiştirebilmek adına çabalayıp duruyoruz. Gün içinde her an her saniye rolden role giriyoruz. Sürekli bir koşturmanın ve hayat telaşının içindeyiz. Kendiniz için ayırdığınız zamanı sorsak eminiz ki pek çoğunuzdan şu cevapları alırsınız; “Kendime hiç zaman ayıramıyorum”, “Çok yoğunum”, “Gün nasıl bitiyor anlamıyorum”...

Araba kullanırken, televizyon seyrederken, kitap okurken, yemek yaparken, çalışırken ve daha birçok şeyi yaparken aklımız hep dolu, kafamız hep yoğun... Unutkanlık artık çok sık yaşadığımız bir durum haline geldi. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte iş yükümüzün hafiflemesi gerekirken hiçbir şeye yetişemediğimizi hissettiğimiz bir hal içerisinde yaşıyoruz. Zevklerimiz anlık, mutluluklarımız kısa süreli. Hafta sonu bizi rahatlatacak etkinlikler yapsak da mutsuzluğumuz o anın içinden çıktığımız saniye başlıyor. İnsanların neredeyse yüzde doksanından depresif belirtiler yaşadığına dair söylemler dinliyoruz.

İşte bu “Her şeye aynı anda odaklanma ve yetişme çabası” sonunda zihnimizi ve bedenimizi ciddi anlamda yıpratıyor ve tükenmişliğe sebep oluyor...

Peki, bu şekilde yaşamaya devam ettiğimiz sürece sizce “gerçek mutluluğa” nasıl ulaşabiliriz? Bu sorunun cevabı için önce “Gerçek mutluluk” nedir bunu tanımlamak gerekir. “Gerçek mutluluk” içinde bulunduğumuz “AN” ın değerini bilmek ve bir daha geri gelmeyecek o her saniyenin hakkını vermektir. Rutin telaşların içinde kendimizi mutlu edecek fırsatlar yaratabilmektir.

Eğer siz de stresten ve sürekli düşüncelerle dolu zihninizden muzdaripseniz; “AN” da kalamadığınız için hayattan keyif alamıyorsanız o zaman “**Mindfulness (Farkındalık) Eğitimi**” tam size göre...

“Anı Yönetme Sanatı” olarak da bilinen ve tüm dünyada hızla gelişmekte olan “Mindfulness”, stresle baş etme ve dikkati farkındalıkla eğitme konusunda modern çağ insanlarına yardımcı oluyor.

“Farkındalık”, bilinçli bir şekilde “AN” da kalabilmek ve dikkati yönetebilmektir. Yani günlük yaşamdaki pek çok stres faktöründen “Anlık” olarak da olsa uzak kalıp sadece içinde bulunduğumuz o çok kıymetli “AN” a odaklanabilmektir.

Dikkatimizi toplayamadığımızı hissettiğimiz anlardaki gerginliğe son veren ve kişiyi sakinleştirip mutlu hissetmesine sebep olan bu sistem “Nefes Egzersizleri” ile başlıyor. Başlangıçta kendinize sadece 3-5 dakikalık bir zaman ayırarak başlayan bilinçli farkındalığınız egzersizlere devam ettiğiniz sürece bir yaşam felsefesi haline dönüşüyor.

Öfke kontrolü, stresle başa çıkma ve içinde bulunduğunuz anın tadını çıkarma konusunda hem yetişkinlere hem de çocuklara yardımcı olan bu sistemle ilgili detaylı bilgi edinebilmeniz için bazı kitap ve etkinlik önerileri sunuyoruz.



**“Şimdiki Zamanın İçinde” – Selmin Erk, Koton Kitap Yayıncılık.**

<http://mindfulnessinstitute.com.tr/>

<https://www.mindfulnessstr.com/>

<http://www.biletix.com/etkinlik/TTSI8/TURKIYE/en>

## **AYIN PSİKOLOJİK TERİMLERİ:**

**HİPER ÖĞRENME (HYPERLEARNING):** Lewis Perelman'ın *School's Out (1992)* adlı kitabında geçen ve öğretme ile öğrenmenin iç içe geçtiği, yeni bir tür öğrenme kavramına dönüştüğü görüşünü dile getiren bir terim. Bu görüş, yapay zeka yaklaşımının da ötesinde, yapay zeka ile insan zekası arasındaki etkileşimi öne çıkarır.

**ÖZGECİL DAVRANIŞ (ALTRUISTIC BEHAVIOUR):**Başkalarının yararına hareket etme, kendi çıkarından çok başkalarının yararını düşünme. Yoksullara yardım, zayıfların haklarını koruma, ruhsal veya fiziksel özörlönlere gönüllü yardımcı olma, kendini feda etme gibi davranışlar.

**VAROLUŞSAL KAYGI (EXISTENTIAL ANXIETY):** Yaşamın nihai anlamda belirsiz, boşuna, anlamsız olduğu ve hem kendimize hem de başkalarına yabancılaştığımız duygusuyla ilişkilenen genel bir tedirginlik, kaygı duygusu.