

SEVEBİLMEK

Prof. Dr. Rufat HÜSEYNZADE
Öğr. Gör. Gamze YÜCEL

Bakü – 2026

Rüfət HÜSEYNZADE, Gamze YÜCEL

Sevebilmek (Metodik eser)

EDİTÖR:

Prof. Dr. Sexavet Eliyeva

Bakü Devlet Üniversitesi

Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı

Oy verenler:

Doçent Dr. Feride Hudiyeva

Azərbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi

Pedagoji Anabilim Dalı Başkanı

Doçent Dr. Behruz Cabbarlı

Azərbaycan Spor Akademisi

İnsan Bilimleri Bölümü Pedagoji Doktoru

– Bakü: Mütercim – 2026. – 248 sayfa

Bu eser, kendi kültür dünyamızı referans alarak evrensel örneklerle sevgiyi; epistemoloji, bilinç–bilinçdışı dinamikler ve psikolojik yapı üzerinden bilimsel düzeyde değerlendirmiştir. Psikoloji, pedagoji, eğitim alanı lisans, yüksek lisans, doktora öğrencileri ve uzmanları ile ilgi duyanlar için hazırlanmıştır.

ISBN: 978-9952-28-818-6

© R. HÜSEYNZADE,
G. YÜCEL, 2026

ÖNSÖZ

Sevebilmek, sevmeyi öğrenmekle başlar. Sevememek ise; çağımızın en sessiz ama en derin yaralarından biridir. Kendi varlığımıza, bulunduğumuz yere ve karşımızdakine sevgiyle yaklaşabilmek, sevmeyi bilmenin vazgeçilmez adımlarındandır.

Kendimizi sevmek; çocuklukta ilk temas kurduğumuz bakım verenle içsel bir barış inşa etmeyi, bize ve onlara ait izleri kabullenmeyi, içimizde hâlâ bekleyen o kırılğan çocuğu şefkatle kucaklamayı gerektirir. Erich Fromm'un Sevme Sanatı'nda ifade ettiği gibi; 'Bir insana kendi kendime yetemediğim için bağlanıyorsam, o kişi ancak bir can simidi olabilir; bu bağın sevgiyle hiçbir ilgisi yoktur. Yalnız kalabilme becerisi, sevme becerisinin ön koşuludur.'

Meslek hayatımda on beş yılı aşan deneyimim ve tanıklık ettiğim sayısız yaşam öyküsü bana şunu öğretti: Gerçek sevgi, insanın önce kendisiyle kurduğu bağda filizlenir. Çocukluğumuzla barışmadan, içimizdeki yaraları onarmadan ne aşkı derinlemesine yaşayabiliriz ne de sahici ve sağlıklı ilişkiler kurabiliriz.

Sevginin epistemolojisi üzerine kaleme aldığımız bu eser, öğrenmeye ve daha iyi bir dünya ideale yönelen çabanın bir yansımasıdır. Birlikte çalışma ayrıcalığına eriştiğim, bilgeliği ve mesleğine duyduğu derin adanmışlıkla bana daima rehberlik eden Prof. Dr. Rüfet Hüseyinzade'ye en içten şükranlarımı sunarım.

**Klinik Psikoloji Doktorantı
Öğretim Görevlisi Gamze YÜCEL
BAKÜ, 2026**

**Professor Rüşət Hüseynzadə və
Bakı Dövlət Universitetinin Psixologiya kafedrasının
Klinik psixologiya üzrə doktorantı
Gamze Yücel'in təqdim etdiyi
“Sevə bilmək” adlı metodik vəsaitinə**

RƏY

Müasir dövrdə psixologiya elminin müxtəlif istiqamətləri sürətlə inkişaf edir və insan həyatının emosional və psixososial sahələrinə daha dərinlən nüfuz edir. Xüsusilə sevgi, bağlanma və yaxın münasibətlər psixologiyasının elmi əsaslarının tədqiqi müasir cəmiyyət üçün mühüm və aktual mövzulardan biri kimi çıxış edir.

Klinik psixologiya sahəsində elmi və praktik yanaşmaları bir araya gətirən “Sevə bilmək” adlı əsər xüsusi aktuallıq və əhəmiyyət kəsb edir. Əsərdə sevgi anlayışı romantik idealizmin çərçivəsindən çıxarılaraq, psixodinamik yanaşma, bağlanma nəzəriyyəsi və emosional tənzimləmə prosesləri kontekstində elmi əsaslara söykənərək təhlil olunur.

Kitabda sevginin formalaşma mərhələləri, uşaqlıq təcrübələrinin və bağlanma nümunələrinin yetkin münasibətlərə təsiri, sevgi münasibətlərində təkrar olunan psixoloji nümunələr, asılılıq ilə sağlam bağlanma arasındakı fərqlər, emosional travmaların münasibətlərə təsiri, sərhəd qoyma bacarığı, ayrılıq və itki proseslərinin psixoloji təhlili kimi mühüm mövzular sistemli və ardıcıl şəkildə təqdim edilmişdir.

Əsərin dili aydın, anlaşılan və eyni zamanda elmi terminologiyaya sadıq qalınaraq qurulmuşdur. Bu xüsusiyyət əsərin həm psixologiya sahəsində təhsil alan tələbələr, həm mütəxəssislər, həm də geniş oxucu auditoriyası tərəfindən asanlıqla qavranılmasına imkan yaradır.

“Sevə bilmək” əsəri yalnız nəzəri bilik təqdim etməklə kifayətlənmir, eyni zamanda oxucunun daxili dünyasını anlamağa, münasibətlərini yenidən dəyərləndirməyə və psixoloji fərqiindəlik qazanmağa yönəlmiş praktik düşüncə çərçivəsi formalaşdırır.

Yuxarıda qeyd olunan məqamlar nəzərə alınaraq qeyd etmək olar ki, “Sevə bilmək” adlı əsər müasir psixologiyanın aktual problemlərinə toxunan, elmi-praktik dəyəri yüksək olan və psixoloji maarifləndirmə baxımından əhəmiyyətli elmi-publisistik əsər kimi qiymətləndirilir. Kitabın nəşr olunması və geniş oxucu auditoriyasına təqdim edilməsi məqsədəuyğun hesab edilir; psixologiya sahəsində aparılan elmi və tədris fəaliyyətlərinə mühüm töhfə verəcəyi qənaətinə gəlinir.

**BDU-nun Psixologiya kafedrasının müdiri
psixologiya elmləri doktoru,
professor Səxavət Əliyeva**



**Profesör Rûfet Hüseyinzade ve
Bakü Devlet Üniversitesi Psikoloji Bölümü
Klinik Psikoloji alanı doktorantı
Gamze Yücel’in sunduğu
“Sevebilmek” adlı metodik esere**

GÖRÜŞ

Günümüzde psikoloji biliminin farklı alanları hızla gelişmekte ve insan yaşamının duygusal ve psikososyal boyutlarına daha derinlemesine nüfuz etmektedir. Özellikle sevgi, bağlanma ve yakın ilişkiler psikolojisinin bilimsel temellerinin incelenmesi, modern toplum açısından önemli ve güncel konulardan biri olarak öne çıkmaktadır. Klinik psikoloji alanında bilimsel ve pratik yaklaşımları bir araya getiren “Sevebilmek” adlı eser, özel bir güncellik ve önem arz etmektedir. Eserde sevgi kavramı, romantik idealizmin sınırlarının ötesine taşınarak; psikodinamik yaklaşım, bağlanma kuramı ve duygusal düzenleme süreçleri bağlamında bilimsel temellere dayandırılarak analiz edilmektedir.

Kitapta sevginin oluşum aşamaları, çocukluk deneyimlerinin ve bağlanma örüntülerinin yetişkin ilişkilerine etkisi, sevgi ilişkilerinde tekrar eden psikolojik örüntüler, bağımlılık ile sağlıklı bağlanma arasındaki farklar, duygusal travmaların ilişkilere etkisi, sınır koyma becerisi, ayrılık ve kayıp süreçlerinin psikolojik analizi gibi önemli konular sistemli ve ardışık bir biçimde ele alınmıştır.

Eserin dili açık, anlaşılır ve aynı zamanda bilimsel terminolojiye sadık kalınarak oluşturulmuştur. Bu özellik, eserin hem psikoloji alanında eğitim gören öğrenciler, hem uzmanlar hem de geniş bir okuyucu kitlesi tarafından kolaylıkla anlaşılmasını sağlamaktadır. “Sevebilmek” eseri, yalnızca teorik bilgi sunmakla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda okuyucunun iç dünyasını anlamasına, ilişkilerini yeniden değerlendirmesine ve psikolojik farkındalık kazanmasına yönelten pratik bir düşünme çerçevesi de oluşturmaktadır.

Yukarıda belirtilen hususlar dikkate alındığında, “Sevebilmek” adlı eserin, çağdaş psikolojinin güncel problemlerine temas eden, bilimsel-pratik değeri yüksek ve psikolojik bilinçlendirme açısından önemli bir bilimsel-publisistik eser olduğu değerlendirilmektedir.

Kitabın yayımlanmasının ve geniş okuyucu kitlesine sunulmasının uygun olduğu kanaatine varılmakta; psikoloji alanında yürütülen bilimsel ve eğitsel çalışmalara önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

BDU Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı
Psikoloji Bilimleri Doktoru
Prof. Dr. Səxavət Əliyeva



**Pedaqogika elmləri doktoru,
professor Rūfət Hüseynzadə
Klinik Psixologiya ixtisası üzrə
doktorant Gamze Yücelin
“Sevebilmek” adlı metodik vəsaitinə**

RƏY

Pedaqogika elmləri doktoru, professor Rūfət Hüseynzadə və Klinik Psixologiya ixtisası üzrə doktorant Gamze Yücelin “Sevebilmek” adlı metodik vəsaiti, hər zaman olduğu kimi, müasir dövrümüzün mürəkkəb dünyasında da aktualıq qazanan bir mövzuya həsr edilmişdir. “Sevginin uşaq inkişafında və insan psixologiyasında rolunu izah edən Sevebilmek adlı kitabın” metodik vəsait kimi elmi cəhətdən məqsədə uyğunluğu və praktik faydalılığı mövcuddur.

“Sevə bilmək” adlı metodik vəsait pedaqoji prosesdə humanist dəyərlərin, empatiyanın və etik münasibətlərin formalaşdırılması üçün əhəmiyyətli bir mənbədir. Vəsait müəllim–şagird münasibətlərini daha səmimi, diqqətli və sağlam əsaslar üzərində qurmağı təşviq edir. Müəllif mövzunu həm nəzəri, həm də praktik baxımdan sistemli şəkildə təqdim edərək oxuculara real dərs situasiyalarında tətbiq oluna bilən metodik yanaşmalar təklif edir.

Dilinin sadəliyi, izahların ardıcılığı və nümunələrin praktik dəyəri vəsaiti həm yeni başlayan pedaqoqlar, həm də təcrübəli müəllimlər üçün faydalıdır.

“Sevə bilmək” təkcə təlim metodlarını deyil, müəllimin şəxsiyyət olaraq inkişafını da önə çıxardığı üçün pedaqoji ədəbiyyatda xüsusi yer tutur. Ümumilikdə, vəsait təhsil prosesində müsbət psixoloji iqlim yaratmaq istəyən hər kəs üçün dəyərli bir töhfədir.

Sözügədən vəsaitin çap olunaraq yayılması tövsiyə edilir.

Rəyçi:



Xudiyeva Fəridə Tofiq qızı
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti,
Ümumi Pedaqogika kafedrasının müdiri,
Dosent, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru

**Pedagoji bilimler doktoru,
Profesör R f t Hüseyinzade ve
Klinik Psikoloji alanında
doktorant Gamze Yücel’in
“Sevebilmek” adlı metodik eserine**

GÖRÜŞ

Pedagoji bilimler doktoru, Profesör R f t Hüseyinzade ve Klinik Psikoloji alanında doktorantı Gamze Yücel’in “Sevebilmek” adlı metodik eseri her zamanki gibi, günümüzün karmaşık dünyasında da güncelliğini koruyan bir konuya ithaf edilmiştir. “Sevginin  ocuk gelişiminde ve insan psikolojisindeki rolünü açıklayan ‘Sevebilmek ’adlı kitabın” metodik bir eser olarak bilimsel açıdan amaca uygunluğu ve pratik faydalılığı mevcuttur.

‘Sevebilmek” adlı metodik eser, pedagojik süreçte hümanist değerlerin, empati ve etik ilişkilerin geliştirilmesi açısından önemli bir kaynaktır. Eser,  ğretmen– ğrenci ilişkilerinin daha samimi, dikkatli ve sağlam temeller üzerine kurulmasını teşvik etmektedir. Yazar, konuyu hem teorik hem de pratik açıdan sistemli bir biçimde ele alarak, okuyuculara gerçek ders ortamlarında uygulanabilecek metodik yaklaşımlar sunmaktadır.

Dilinin sadeliği, açıklamaların tutarlılığı ve örneklerin pratik değeri, eseri hem yeni ba layan  ğitimciler hem de deneyimli öğretmenler için faydalı kılmaktadır.

‘Sevebilmek”, yalnızca  ğretim yöntemlerini değil, aynı zamanda öğretmenin birey olarak gelişimini de ön plana çıkardığı için pedagojik literatürde özel bir yere sahiptir.

Genel olarak eser, eğitim sürecinde olumlu bir psikolojik iklim oluşturmak isteyen herkes için değerli bir katkıdır.

Söz konusu eserin basılarak yaygınlaştırılması tavsiye edilmektedir.

Rəyçi:



Xudiyeva Fəridə Tofiq kızı
Azərbaycan Dövlət Pedagoji Universiteti,
Genel Pedagoji Anabilim Dalı Başkanı,
Doçent, Pedagoji alanında felsefe doktoru

**Pedaqogika üzrə elmlər doktoru
Professor Rəfət Hüseynzadə və
Doktorant Gamze Yücelin “Sevə
bilmək” adlı metodik vəsaitinə**

RƏY

İnsanın mənəvi aləminin öyrənilməsinin tarixi çox qədimdir. Tarixi vərəqlədikcə, ayrı-ayrı dövrlərin dərinliklərinə endikcə, mənəvi dünyanın sirləri haqqında çoxlu zəka məhsullarına və fikir toplularına rast gəlirik. İnsan cəmiyyəti yaşadığı onun mənəvi aləmi ilə əlaqədar olan problemlər öz aktuallığını nəinki saxlayır, zaman keçdikcə bu problemlər yenilənmiş şəraitə uyğun surətdə həll olunmağı tələb edir. Axı insanlar hər dövrdə mənəvi kamilliyə, dünya sirlərini öyrənməyə cəhd göstərmişlər. Belə ümumbəşəri problemlərdən biri də insan cəmiyyəti ilə birgə yaranmış, inkişaf etmiş, zənginləşib ən ülvəi bəşəri hissə çevrilmiş sevgidir. Dahilər sevginin, məhəbbətin insanı əziz doğulduğuna, ona xas olan müqəddəs bir hiss kimi təsvir və tərənnüm etmişlər. “Qabusnamə”də deyilir ki, eşq təbiətin, xarakterin zərifliyindən doğur, zərifliyindən doğan hər şey isə zərif olar.

Xalqımızın dahi oğlu N.Tusi məhəbbətə yüksək qiymət verir və deyirdi ki, insanlar arasında məhəbbət olsaydı, insafa və insafsızlığa ehtiyac yaranmazdı. Bu mənada prof. R.Hüseynzadənin və doktorant G.Yücelin hazırladıqları “Sevə bilmək” adlı metodik vəsait bütün zamanlarda olduğu kimi indiki qarmaqarışıq dünyamızda da aktualıq kəsb edən mövzuya həsr edilmişdir.

Kitabda müəlliflər “Yaxşılıq və sevgi”, “İnsanlar doğulanda sevgi aləmi doğurlar?”, “İnsanlar nədən sevməzlər?” və s. kimi mənəvi hissləri əks etdirən mövzuları geniş şərh etmişlər.

Kitabı maraqlı edən cəhətlərdən biri də budur ki, sevginin psixoloji tərəfləri tanınmış psixoloqların fikirlərinə istinad edilərək elmi cəhətdən əsaslandırılır. Şərq və İslam dünyasında sevgi hekayələri, Allaha qorxu ilə deyil, sevgi ilə bağlanmaq oxucuda dərin təəssürat yaradır.

Bütün bu deyilənləri nəzərə alaraq şəxsiyyətinə dərin hörmət bəslədiyim professor Rüfət Hüseynzadə və doktorant Gamze Yücelin hazırladıqları “Sevə bilmək” adlı metodik vəsait elmi və praktik faydalılığa malik olduğundan onun çap olunmasını məqsədəuyğun hesab edirəm.

Rəyçi:



Bəhrüz Cabbarlı
Azərbaycan İdman Akademiyasının
Humanitar elmlər kafedrasının dosenti,
Pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru



**Pedagoji bilimler doktoru,
Profesör Rûfât Hüseyinzade ve
Doktorant Gamze Yücel'in
“Sevebilmek” adlı metodik eserine**

GÖRÜŞ

İnsanın manevi dünyasının incelenmesinin tarihi oldukça eskidir. Tarih sayfaları incelendikçe, farklı dönemlerin derinliklerine inildikçe, manevi dünyanın sırlarına dair pek çok düşünsel ürün ve fikir birikimiyle karşılaşilmektedir. İnsan toplumu var oldukça, onun manevi dünyasıyla ilgili sorunlar yalnızca güncelliğini korumakla kalmaz, aynı zamanda zamanla değişen koşullara uygun biçimde çözülmeyi de gerektirir. Nitekim insanlar her dönemde manevi olgunluğa ulaşmaya ve dünyanın sırlarını öğrenmeye çaba göstermiştir. Bu tür evrensel sorunlardan biri de insan toplumu ile birlikte ortaya çıkan, gelişen, zenginleşerek en yüce insani duygulardan biri hâline gelen sevgidir. Düşünürler sevgiyi, insanın varoluşuna özgü kutsal bir duygu olarak tasvir ve yüceltmişlerdir.

“Kabusname”de belirtildiği üzere, aşk doğanın ve karakterin zarafetinden doğar; zarafetten doğan her şey de zarif olur.

Halkımızın büyük düşünürü N. Tusi, sevgiye yüksek değer atfetmiş ve insanların arasında sevgi olsaydı, adaletsizlik ve haksızlığa ihtiyaç duyulmayacağını ifade etmiştir.

Bu bağlamda Prof. R. Hüseyinzade ve doktorant G. Yücel tarafından hazırlanan “Sevebilmek” adlı metodik eser, geçmişte olduğu gibi günümüzün karmaşık dünyasında da güncelliğini koruyan bir konuya ithaf edilmiştir.

Eserde “İyilik ve sevgi”, “İnsanlar doğduklarında sevgi dünyasını mı doğurlar?”, “İnsanlar neden sevmezler?” gibi manevi duyguları yansıtan konular kapsamlı biçimde ele alınmıştır.

Eseri ilgi çekici kılan yönlerden biri de sevginin psikolojik boyutlarının, tanınmış psikologların görüşlerine dayanılarak bilimsel olarak temellendirilmesidir. Doğu ve İslam dünyasındaki sevgi anlatıları ile Allah’a korku ile değil, sevgi ile bağlanma anlayışı, okuyucuda derin bir etki bırakmaktadır.

Tüm bu hususlar dikkate alındığında, şahsiyetine derin saygı duyduğum Prof. Rûfət Hüseynzade ve doktorant Gamze Yücel tarafından hazırlanan “Sevebilmek” adlı metodik eserin bilimsel ve pratik açıdan yararlı olduğu, bu nedenle basılarak yayımlanmasının uygun olduğu kanaatindeyim.

Rəyçi:



Bəhrüz Cabbarlı
Azərbaycan Spor Akademisi,
İnsan Bilimleri Bölümü Doçent,
Pedagoji alanında felsefe doktoru



İçindekiler

Önsöz.....	3
Bakı Devlet Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Başkanlığı	
Görüşü.....	4
Azerbaycan Pedagoji Üniversitesi Pedagoji Başkanlığı	
Görüşü.....	8
Azerbaycan Spor Bilimleri Üniversitesi İnsan Bilimleri Bölümü	
Görüşü.....	12
İnsanlar doğuştan sevgi ile mi doğarlar.....	18
İnsanlar neden sevmez.....	23
Bağlanma kuramı.....	28
Sevmek önce kendimizi sevmekle başlar.....	37
Hem sevmek hem nefret etmek.....	48
Sevgi ve nefret dengesine klinik bir bakış.....	50
Sevginin bir göstergesi olan: öpmek.....	53
Sarılmak.....	56
Psikoloji bilimi kuramcılarının sevgi tanımları.....	62
Allah’i korkuyla değil sevgiyle sevmek.....	64
Tasavvuf ve aşk.....	69
1. İslâm düşüncesinde sevgi.....	64
2. Hristiyanlık.....	73
3. Hinduizm.....	77
4. Budizm.....	79
5. Yahudilik.....	80
6. Tengricilik.....	80
VATAN SEVGİSİ.....	85
Mithat Cemal Kuntay’ın ‘Bayrakları Bayrak Yapan Üstündeki	
Kandır. Toprak Uğrunda Ölen Varsa Vatandır.’ Dizesine	
Bakış.....	87

Mustafa Çokay'ın "Her Türk'ün İki Vatanı Vardır: Birincisi Kendi Doğduğu Topraklar, İkincisi Türkiye'dir" Sözüne Bakış.....	91
Tek Başına Bir Cephe: Mübariz İbrahimov' un Ölümüne Yürüyen Kahramanlığı.....	95
Romantizmin kurumsallaşması: evlilik	104
Evliliklerin kısalan süresi: çok boyutlu dinamikler.....	107
Uzun süreli evlililer için stratejiler	109
Konfüçyus' un modern psikolojiyle buluşması.....	113
Narsist-bağımlı ilişki dinamiği	120
Sevgi ile iyileşmek mümkün mü	123
Sevgiyle iyileşmenin mekanizmaları.....	124
Sevgi temali terapötik film okumaları	132
Sevgi hakkında kitaplar	135
Sosyal psikolojide aile bağları ve sevginin toplumsal inşası.....	138
Azerbaycan kültüründe sevginin tasavvufi kökenleri ve sosyokültürel analizi	141
Anadoluda sevginin kültürel inşası	142
Hayvan sevgisine psikodinamik bir yaklaşım	144
Hachikō örneğinde bağlılık ve sevgi	147
Koruma temelli sevgi: kangal köpeği.....	148
Çocuklar ve koşulsuz sevgi	152
Öğretmenlik ve sevgi.....	170
Sevdiğiniz mesleği yapmanın faydaları.....	176
Eros ile psyche.....	189
Aşk – bilgelik – güç.....	192
Aşk	198
Seversin kavuşamazsın: adı aşk olur	199
Doğu ve islam dünyasında yarım kalan aşkların hikâyeleri	201
Batı dünyasından sevip kavuşamayanların hikâyesi	206

CHARLES DICKENS -İKİ ŞEHRİN HİKÂYESİ.....	209
1. Lucie Manette'in kurtuluşu ve Charles Darnay ile tanışması.....	210
2. Sydney Carton'un karşılıksız aşkı	210
3. Lucie ile Darnay'in evliliği	211
4. Devrim ve tutuklama	211
5. Sydney Carton'un büyük fedakârlığı.....	211
ŞAİRLERİN DÜNYASINDAN SEVGİYE BAKIŞ.....	212
Hem sevip hem sevmeyen Neruda ve Mutlu Aşk Yoktur diyen Aragon	212
Siyah Güller, Ak Güller: Aşk ve Melankoli	213
Mona Roza ve Ambivalans	214
Kadırga: Melankolik Öznenin Denizinde.....	219
Cengiz Aytmatov'un Cemile'si ile Aşka Bakış.....	223
Sevgi Emektir'in Psikolojik Derinliği: Selvi Boylum Al Yazmalım	227
Sevmek Zamanı/Metin Erksan: Sevmek Bir Duygu Mu, Bir Kapasite Midir?	231
İYİLİK VE SEVGİNİN EVRENSELLİĞİ	233
'Benim Adım Khan' Film Sahnesi	233
Son söz.....	243
KAYNAKÇA	238

Bir eser bazen doğru zamanda sunulan ışıkla anlam kazanır.
Bilgi, insan ve gelecek arasında köprü kuran vizyoner tutumuyla düşünmeyi, üretmeyi ve gelişmeyi teşvik eden Mustafa TUFAN'a desteği için teşekkür ederim.

İNSANLAR DOĞUŞTAN SEVGİ İLE Mİ DOĞARLAR

Bu soru psikoloji, nörobilim ve gelişim araştırmalarında sıkça tartışılır. İnsanlar biyolojik olarak sevgiye ve bağlanmaya eğilimli doğar fakat doğuştan gelen bu özellik çevre etkileşimiyle şekillenir.

Sevgi, bir yeti olarak doğuştan vardır. Bebekler biyolojik olarak sevgiye açık halde dünyaya gelir. Ancak sevgi, sosyal çevre ile öğrenilir:

Güvenli, sıcak ve tutarlı bakım → Sağlıklı sevgi.

İhmal/travma → Sevgiden korkma/uzaklaşma.

1. Biyolojik Temel: Sevgi Kapasitesiyle Doğarız

Beyin ve hormonlar: Yenidoğanlar, bağlanma ve yakınlık için gerekli nörobiyolojik sistemlere sahiptir (örn. oksitosin, vazopressin). Bu sistemler bakımverene karşı sıcaklık, yakınlık ve sakinleşme tepkisi üretir. (Feldman, 2012).

Sosyal duyarlılık: Bebekler doğumdan itibaren yüzlere, sese ve dokunmaya duyarlıdır; doğumdan sonraki ilk 24 saat içinde annelerinin kokusunu diğer kadınların kokusundan ayırt edebilir. 48–72 saat içinde annenin giydiği tişört gibi kokusal uyaranlara başını çevirme, emme refleksinde artış gibi tepkileri verirler. Yani bebek için: anne önce “görülen” değil, kokusuyla “tanınan” bir varlıktır ve diğer dan ayırt edebilir.

Yenidoğan bebeğin en net görme mesafesi: 20–30 cm olduğundan bu mesafe annenin yüzü ile bebeğin yüzü arasındaki uzaklığa eşittir. Annesi, bebeğini emzirirken bebeğinin görüş hizasına girer. Yani bebek, biyolojik olarak annenin yüzünü görebilecek şekilde programlanmıştır.

İlk haftalarda bebeğin net olarak görebildiği tek “nesne” annenin yüzüdür. Bu, tesadüf değil; bağlanma ve yüz tanıma için evrimsel bir

adaptasyondur. Bu durum Winnicott’un “ayna işlevi” kavramıyla örtüşür.

Anne yüzü → bebeğin ilk kendilik temsillerinin oluştuğu yansıtıcı yüzeydir.

Görsel temas proto-benlik ile dış dünya arasındaki ilk sınır deneyimidir. Başka bir deyişle: bebek, dünyayı önce annenin yüzünde görür; sonra o yüzün içinde kendini.

Görme Özellikleri (İlk Haftalar)

Özellik	Yeni Doğan Görmesi
Netlik	Bulanık
Renk Algısı	Siyah–beyaz, yüksek kontrast
Odak	Yakın mesafe (20–30 cm)
Hareket Takibi	Yavaş hareketleri izleyebilir
Yüz Tanıma	Özellikle anne yüzüne duyarlı

Bebekler yüksek kontrastlı (siyah–beyaz) objeleri daha iyi algılar. Dairesel şekiller ve insan yüzü en çok dikkat çeken uyaranlardır.

Empati çekirdeği: 1 yaş civarında bebekler başkasının ağlamasına tepki verir; bu, sevgi ve merhametin nörolojik temelini erken olduğunu gösterir. Ancak bu sadece potansiyeldir; duygunun kalitesi ve derinliği bakımverenle etkileşimde gelişir.

2. Psikolojik Gelişim: Sevginin Şekillenmesi

Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1988)

Yenidoğan biyolojik olarak bir bakımverene bağlanma eğilimiyle doğar.

Güvenli bağlanma (sevgi dolu, duyarlı bakım) → ileride sevmeyi ve güvenmeyi kolaylaştırır.

İhmal, reddedilme, travma → sevgiye karşı korku ve mesafe geliştirebilir.

Duygusal Öğrenme

Çocuk, sevgiyi büyük ölçüde bakım verenin, anne- baba ve çevresinin yaklaşımından öğrenir. Sevgi kapasitesini, sürekli eleştiri, şiddet ve ihmal zedeleyebilir.

Şefkat ve dokunma, oksitosin salgısını artırarak sevgi kapasitesini güçlendirir.

3. Evrimsel Bakış

İnsan yavrusu hayatta kalmak için bakıma muhtaçtır. Bu nedenle bağ kurma ve sevgi geliştirme eğilimi evrimsel olarak seçilmiştir. Bu eğilim hem ebeveyn-çocuk bağına hem de yetişkinler arası romantik sevgiyi destekler (Hrdy, 2011).

İNSANLAR NEDEN SEVEMEZ

Sevemeyen İnsanın Psikopatolojisi

İnsanın sevememesinin nedeni, biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerden kaynaklanır.

İnsanın sevmeyi bilmemesinin ardında; erken bağlanma yaraları, travmalar, düşük özdeğer, kişilik yapılanmaları, biyolojik hassasiyetler ve sosyal öğrenmeler bulunur.

Sevme becerisi; öğrenilen, gelişen ve kimi zaman terapi ya da içsel farkındalık yoluyla güçlendirilebilen bir kapasitedir.

1. Gelişimsel ve Bağlanma Temelli Nedenler

Güvensiz Bağlanma:

Çocuklukta bakımveren reddedici, tutarsız ya da ihmal edici olması; kişinin ileride yakın ilişkilerden kaçınmasına veya aşırı kaygı geliştirmesine yol açabilir (Bowlby, 1988).

Kaçıngan bağlanan bireyler “bağımlı olmamak için” duygusal mesafe koyabilir; kaygılı bağlananlar ise; terk edilme korkusuyla ilişkilerini zedeleyebilir.

Duygusal İhmal ve Travma:

Sevgi dolu temasın eksikliği (ihmal), istismar; kişinin hem kendini sevmeye değer görmesini hem de başkasına güvenmesini zorlaştırır.

Erken dönem travmalar “yakınlık = tehdit” gibi şemalar geliştirebilir.

2. Kişilik Yapılanmaları ve Psikopatoloji

Grandiyöz Narsizim, Kırılgan Narsizizm:

Kendisini sürekli üstün gösterme ihtiyacı, savunmacı tutum, eleştireye duyarlılık; başkalarıyla samimi bağ kurmayı zorlaştırabilir. Sevgi karşısında savunmaya geçme eğilimi görülebilir.

Borderline Eğilimler:

Terk edilme korkusu ve yoğun duygusal dalgalanmalar, sevilme ve sevmeye kapasitesini zayıflatabilir.

Kaçıngan Kişilik Bozukluğu:

Reddedilme korkusu veya değersizlik inancı, kişinin sevgiyi talep etmeyi ve vermeyi engelleyebilir.

Depresyon & Duygusal Küntlük:

Uzun süreli depresif süreçler, dopamin/oksitosin gibi nörokimyasal sistemleri etkileyerek sevgi ve bağlılık hissini köreltebilir.

3. Düşük Öz-Sevgi ve Kendilik Algısı

Kendini değersiz görme veya suçluluk duygusu, sevgi alışverişini zorlaştırır. Öz-şefkat geliştirmemiş kişiler, başkasına da şefkat göstermekte zorlanır. (Neff, 2011).

4. Öğrenilmiş İlişki Kalıpları

Olumsuz Rol Modeller: Çocuklukta sevgi ilişkileri yerine eleştiri, öfke veya soğukluk gözlemlemek, sevgi dilini öğrenememeye neden olabilir.

Kültürel ve Toplumsal Etkiler: Bazı kültürlerde duyguların bastırılması, sevgi ifadesini “zayıflık” olarak görme eğilimi vardır. Bu da sevgi gösterimini zorlaştırır.

5. Biyolojik ve Nörohormonal Faktörler

Oksitosin ve Dopamin Sistemleri: Güven ve bağlanmayı destekleyen nörohormonların dengesizliği özellikle erken travma/ kronik stresle ilişkilidir.

Genetik Eğilim: Bazı çalışmalar bağlanma stilleri ve sosyal duyarlılıkta genetik farklılıklar olabileceğini göstermektedir. Oksitosin reseptör geni (OXTR) varyantları (örneğin rs2254298), bireylerin sosyal çevreye ve strese karşı duyarlılıklarında genetik farklılıklar olduğunu göstermektedir. GG genotipi daha yüksek dayanıklılık ve pozitif duygularla ilişkilendirilirken, A alleli (AA/AG) taşıyıcıları olumlu/olumsuz çevre koşullarından daha fazla etkilenme eğilimindedir.

6. Varoluşsal ve Felsefi Etkenler

Bağlanma Korkusu & Özgürlük Arzusu:

Sartre ve Fromm, bazı kişilerin sevginin getirdiği sorumluluk ve kırılganlıktan kaçtığını; bağımsızlığı kaybetme korkusunun sevmeye kapasitesini kısıtladığını savunur.

Erich Fromm'un Görüşü:

Sevememek, sevginin bir “sanat” oluşundan kaynaklanır; bilgi, olgunluk ve çaba ister. Narsisizm, tüketim kültürü ve bireycilik bu sanatın gelişmesini engeller. (Sevme Sanatı).

İNSAN DAVRANIŞININ EVRENSEL İKİ BOYUTU: İYİLİK VE SEVGİ

İyilik, sevginin davranışa yansımış biçimidir. İyilik ve sevgi hem bireysel ruh sağlığı hem de sosyal barış için kritik değerlerdir. İyilik ve sevgi, insanlık tarihi boyunca ahlak felsefesi, psikoloji ve din düşüncesinde temel değerler olarak ele alınmıştır. Modern insan için de bu iki değer, hem ruhsal doyum hem de etik bir yaşam için vazgeçilmezdir.

Psikoloji bilimi, iyilik ve sevginin mutluluk ve anlam duygusunu güçlendirdiğini; nörobilim ise oksitosin ve ödül devrelerinin bu süreçte aktif rol oynadığını ortaya koymuştur. Felsefi ve dini gelenekler de; yüzyıllardır insanı iyilik ve sevgi temelli bir hayat sürmeye davet etmektedir.

İyilik ve sevgi, bireysel iyi oluşu artırmanın yanı sıra sosyal dayanışma ve barış kültürünün de yapı taşı oluşturur (Post, 2002). Modern psikoloji, iyilik ve sevgi davranışlarının hem biyolojik hem sosyal hem de ruhsal yararlarını ortaya koyarken; felsefe ve dinler bu değerleri etik yaşamın merkezi olarak tanımlar.

Psikolojik Perspektif

Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, iyilik ve sevgi davranışlarını bireyin mutluluğunu ve anlam duygusunu artıran en önemli erdemlerden biri olarak tanımlar. Seligman (2011) “iyi oluş” modelinde sevgi dolu ilişkiler ve başkalarına faydalı davranışları temel bileşenlerden biri sayar.

Prososyal Davranış

Araştırmalar, yardımseverlik ve şefkatin hem yardım eden hem yardım alan taraf için olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Yardım eden kişilerde dopamin ve oksitosin salınımı artar; bu da mutluluk ve bağlılık hissini güçlendirir (Crocker et al. 2017). Empati temelli iyilik davranışları, sosyal bağları pekiştirir ve stres yanıtını azaltır.

SEVGİ TÜRLERİ

Psikolojide sevgi türleri:

Romantik sevgi (tutku, yakınlık, bağlılık; Sternberg, 1986),

Arkadaşça sevgi (Hatfield & Rapson, 1993),

Kendine şefkat ve öz-sevgi (Neff, 2011).

Felsefi ve Etik Yaklaşımlar

Aristoteles: İyiliği erdemli yaşamın temeli görür; sevgi ise toplumsal bağların ve dostluğun özüdür.

Immanuel Kant: İyilik görev bilinciyle yapılmalıdır; sevgi ise insanın değerli olduğunu kabul eden ahlaki bir duygudur.

Erich Fromm: Gerçek sevgi, özen, sorumluluk, saygı ve bilgiden oluşan aktif bir tavidir; iyilik bu sevginin pratikteki yansımasıdır.

Dinî Perspektif

İslam: Allah'ın “el-Vedûd” (çok seven) ve “er-Rahmân” (merhametli) isimleri, sevgi ve iyiliği dinin temel ahlaki ilkesi kılar. Kur'an'da “Allah iyilik edenleri sever” (Bakara, 2/195) ve “İyilik ve takvada yardımlaşın” (Mâide, 5/2) bu anlayışı yansıtır.

Hristiyanlık: İlk emri: ‘Sev’dir. “Komşunu kendin gibi sev” (Matta 22:39) emri, sevgi ve iyiliği ahlakın merkezine yerleştirir.

Biyolojik Boyut: Oksitosin ve Beyin Mekanizmaları

Sevgi ve iyilik davranışlarının biyolojik temeli özellikle oksitosin hormonu ve beynin ödül devreleriyle ilişkilidir. Oksitosin sosyal güveni, empatiyi ve şefkatli davranışları destekler (Heinrichs et al. 2009).

Yardım davranışı sırasında prefrontal korteks ve striatumda aktivasyon artar bu da iyilik yapmanın ödüllendirici hissettirdiğini gösterir (Moll et al. 2006).

Sosyal Etkiler

İyilik ve sevgi, toplumsal uyumu ve barış kültürünü pekiştirir. Topluluk çalışmalarında, karşılıklı yardım ve sevgi dolu ilişkiler yaşayan bireylerin daha yüksek yaşam memnuniyeti ve psikolojik dayanıklılık gösterdiği bulunmuştur (Lyubomirsky et al.2005).

BAĞLANMA KURAMI

Bağlanma kuramı, İngiliz psikiyatrist John Bowlby ve psikolog Mary Ainsworth tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre, bir çocuğun bakımvereniyle (genellikle anneyle) kurduğu duygusal bağın niteliği, yetişkinlikteki yakın ilişkilerinin temelini oluşturur.

Bağlanma etiket değil, örüntüdür. Sağlıklı durum olan güvenli bağlanma sonradan öğrenilebilir. Terapi sürecinde bağlanma stili dönüşebilir. Bağlanma 4 ana başlıkta ele alınır.

1. Güvenli Bağlanma

Yakınlıktan rahatsız olmaz.

Hem bağımsız hem ilişkisel olabilir.

Duygularını ifade edebilir.

Terk edilme korkusu baskın değildir.

Yetişkin ilişkilerinde:

“Yakınlık iyidir ama ben kendim olarak da varım.”

2. Güvensiz Bağlanma

Terk edilme korkusu yüksektir.

Onay ve güvence ihtiyacı fazladır.

İlişkide aşırı kıskançlık görülebilir.

Karşı tarafın duygularına aşırı odaklanır.

Yetişkin ilişkilerinde:

“Beni seviyor mu? Gitmesin diye daha çok vermeliyim.”

3. Kaçıngan / Kayıtsız Bağlanma

Yakınlıktan rahatsızlık duyar.

Duygusal mesafe koyar.

“Kimseye ihtiyacım yok” tutumu vardır.

Bağımsızlığı aşırı vurgular.

Yetişkin ilişkilerinde:

“Yakınlık zayıflıktır, mesafede kalmalıyım.”

4. Kaygılı-Kaçınan / Dağınık Bağlanma

Yakınlık ister ama korkar.

İlişkide tutarsızlık vardır.

Yoğun çatışma–kaçınma döngüsü yaşar.

Çocuklukta travma, ihmal/istismar öyküsü sık görülür.

Yetişkin ilişkilerinde:

“Yaklaşınca korkuyorum, uzaklaşınca acı çekiyorum.”

Stil	Yakınlık	Kaygı	Kaçınma
Güvenli	✓	✗	✗
Güvensiz	✓✓	✓✓	✗
Kaçınan	✗	✗	✓✓
Dağınık	✓/ ✗	✓	✓

VİN TURİZMCİLER: “KAÇINGAN BAĞLANANLAR”

“Seviyorum ama sen daha iyilerine layıksın.”, “Bence ilişkimiz çok güzel; tam bu noktada bitirelim.” Bu ve benzeri cümleleri kurarak, haberli/habersiz şekilde ilişkiden ayrılan vın–turizmciler. Onlar için ilişki en iyi hâlindeyken bile ‘gitmek’ çok daha güvenli bir seçenektir. Çünkü kaçingan bağlanma stiline sahip kişiler, çocukluklarında mama, altlarının temizlenmesi ya da yalnızca şefkate ihtiyaç duyup -iletişim dili olan-ağladıklarında yeterince ilgi görmemiştir. Çocuk, ihtiyaçlarını dile getirdiğinde reddedilir ya da küçümsenir. Bakımveren fiziksel olarak oradadır ama duygusal olarak uzak, soğuk veya eleştireldir. Bu nedenle zamanla kimseye ihtiyaç duymadan ayakta kalmayı ve zaman içinde yalnızca kendilerine dayanmayı öğrenir ve “duygularımı gösterirsem reddedilirim” inancını geliştirir.

Yetişkinlikte ikili ilişkilerinde bu çocukluk yaşantıları yeniden canlanır. Partnerinin sevgi gösterisini “boğucu” bulabilir. Sık sık yalnız kalmak ister, kendine alan tanınmazsa ilişkiyi bitirebilir

Çatışmalarda duygusuz görünür çünkü duygularını bastırmak, çocuklukta öğrendiği bir savunmadır. Bireyin duygusal yakınlıktan kaçınma ve bağımlı görünmeme isteği artar ve bir süre sonra ilişki kaygı hissi yaratarak, kendini duygusal olarak koruma eğilimiyle ilk bileti olarak güvenli alanlarına geri dönmek üzere alanı terk ederler. Bu aslında bağımlılık korkusunun maskesidir. İçinde derin bir sevgi ve yakınlık arzusu vardır fakat geçmişteki duygusal reddedilme izleri bu arzuyu bastırır.

Yetişkinlikteki Davranış Biçimleri:

- Duygusal bağı “zayıflık” olarak görme,
- Aşırı bağımsızlık ve kontrol isteği,

- Yakın ilişkilerde mesafe koyma,
- Duyguları bastırma/küçümseme,
- Sevilmeyi isteme- ihtiyaç duyulmayı istememe çelişkisi.

Kaçınan Bağlanmanın Alt Tipleri

Bağlanma araştırmalarında (Bartholomew & Horowitz, 1991) kaçınan bağlanmanın iki temel tipi belirlenmiştir:

1. Kayıtsız– Kaçınan Tip

‘Kimseye ihtiyacım yok.’

İç dünyalarında genellikle bastırılmış bir reddedilme korkusu vardır. Duygusal ilişkilerde yakınlık kurmaktan kaçınır ama bunu genellikle farkında olmadan ‘özgürlük’ olarak tanımlar.

Kendilerini güçlü, bağımsız ve kendi kendine yeterli görür. Partnerleri tarafından soğuk, mesafeli veya ilgisiz olarak algılanabilir. Örneğin: İlişki iyi giderken aniden uzaklaşan, mesajlara geç dönen, “çok üstüme gelme” diyen kişiler bu tipe girer.

2. Korkulu–Kaçınan Tip

‘Yakın olmak isterim ama acı çekerim diye korkuyorum.’

Genellikle travmatik geçmiş (duygusal ihmal, terk edilme, istismar) öyküsü vardır.

İlişkilerde yaklaşma–kaçma döngüsü yaşar: bir gün çok ilgili, ertesi gün tamamen uzak. Sevgi arzusuyla güvensizlik aynı anda yaşandığı için duygusal istikrar zordur.

Hem yakınlık ister hem de ondan korkar. Örneğin; partnerini çok seven ama kendi kendini sabote eden, tartışma çıkaran kişiler bu tipe girer. Böylelikle ilişki sonlanmış olur.

Kaçınan Bağlanmanın Psikolojik Dinamikleri

Alan	Görülen Özellik
Kendilik Algısı	“ Güçlü olmalıyım, kimseye ihtiyaç duymamalıyım.”
Başkalarına Bakış	“İnsanlar güvenilmezdir çok yaklaşmak tehlikelidir.”
Savunma Mekanizması	Duygusal mesafe, bastırma, rasyonelleştirme
İlişkilerde Görünüm	Uzak, soğukkanlı, kontrolcü; duygusal bağdan rahatsız
Temel Korku	Reddedilme, kontrol kaybı, duygusal bağımlılık
İçsel İhtiyaç	Kabul, güven, koşulsuz sevgi ama ifade edilemez şekilde bastırılmıştır.

Kaçınan Bağlanma Nasıl Dönüşür?

Güvenli bağlanma, öğrenilebilir bir beceridir; yeter ki kişi duygusal olarak görülmeye ve kabul edilmeye izin versin. Kaçınan bağlanma farkındalıkla değiştirilebilir.

Dönüşüm Yolları:

1. Farkındalık geliştirmek: Duygularını bastırdığını fark etmek.
2. Güvenli ilişkiler kurmak: Sabırlı, yargısız ve empatik kişilerle bağ kurmak.
3. Terapötik destek: Özellikle şema terapi çok etkilidir.
4. Duygusal açıklık pratiği: Hisleri paylaşmak, küçük adımlarla güvenli yakınlık denemek.
5. İçsel çocukla çalışmak:“ Sevgi gösterirsem reddedilirim” inancını yeniden yazmak.

İyileşme, bastırılmış bu duygulara cesaretle bakmak ve güvenli sevgi deneyimleriyle mümkündür.

‘Yakınlık zayıflık değil, iyileşmenin kapısıdır.’

MARY AINSWORTH – YABANCI DURUM DENEYİ

Bağlanma kuramı, çocuğun birincil bakımvereniyle kurduğu duygusal bağın, psikolojik gelişimin temel yapı taşlarından biri olduğunu savunur. Bu bağ yalnızca fiziksel yakınlık ihtiyacını değil aynı zamanda güvenlik kapasitesini de içerir.

Ainsworth, bağlanma kuramını Yabancı Durum Deneyi ile deneysel olarak geliştirmiştir. 12–24 ay arası çocukların anneye (birincil bakımverene) bağlanma stillerini çocuğun ayrılık ve yeniden birleşme anlarındaki tepkilerinden yola çıkarak yapılandırılmış bir ortamda gözlemlemiştir.

Ayrılık sırasında çocuğun kaygısı ve anne döndüğünde sakinleşme - temas arama biçimi bağlanma stilini (güvenli/güvensiz/kaçıngan/dağınık) sınıflandırmıştır.

Bulgular, erken dönem bağlanma örüntülerinin çocukların stres düzenleme, duygusal ifade ve ilişki kurma biçimleri üzerinde kalıcı etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Deney sırasında değerlendirilen temel davranışlar şunlardır: ayrılık sırasında gösterilen stres düzeyi, yabancıya verilen tepkiler, anne geri döndüğünde temas arama ve sakinleşme biçimi.

Deney, kontrollü bir odada anne-çocuk-yabancı etkileşimlerini içeren kısa ve kontrollü ayrılık-birleşme 8 aşamadan oluşmuştur:

1. Anne ve çocuk odaya girer
2. Çocuk ortamı keşfeder
3. Yabancıodaya girer
4. Anne çıkar (ilk ayrılık)
5. Anne geri döner (ilk birleşme)
6. Anne tekrar çıkar
7. Yabancı çocukla kalır
8. Anne yeniden döner (kritik gözlem)

Bağlanma Stilleri ve Deneyden Örnekler

1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanan çocuklar, anne odadan çıktığında huzursuzluk gösterebilir ancak bu huzursuzluk düzenlenebilir niteliktedir. Deneyden tipik bir örnekte, çocuk ağlar veya anneyi arar; anne geri döndüğünde ise hızla ona yönelir, temas kurar ve kısa sürede sakinleşir.

Bu davranış örüntüsü, çocuğun bakımverenini güvenli bir sığınak olarak algıladığını ve stres durumlarında ilişkiye yönelerek regülasyon sağlayabildiğini gösterir.

2. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma örüntüsünde, çocuk anne ayrıldığında belirgin bir stres tepkisi göstermeyebilir. Deney sırasında bu çocuklar, oyuncaklarla oynamaya devam edebilir veya yabancıyla yüzeysel etkileşim kurabilir. Anne geri döndüğünde ise temastan kaçınma, yüz çevirme ya da anneye yönelmemek gibi davranışlar gözlenir. Bu durum, duygusal ihtiyacın olmadığı anlamına gelmez; aksine, çocuk duygusal ifadeyi bastırarak bakımverene bağımlılığı en aza indirmeye çalışmaktadır.

3. Kaygılı Bağlanma

Bu bağlanma stilinde çocuk, anne ayrıldığında yoğun kaygı ve öfke gösterebilir. Deneyden bir örnekte çocuk yüksek sesle ağlar, yabancı tarafından sakinleştirilemez. Anne geri döndüğünde ise hem temas arar hem de anneye vurma, itme ya da öfke gösterme gibi çelişkili davranışlar sergiler. Bu örüntü, bakımverenin tutarsız yanıtlarının çocukta yüksek kaygı ve düşük regülasyon geliştirdiğine işaret eder.

4. Dağınık Bağlanma

Daha sonra tanımlanan dağınık bağlanma stilinde, çocuk anneye yeniden birleşme sırasında donakalma, yönelim bozukluğu veya korku tepkileri gösterebilir.

Deneyde, anneye yaklaşmak isterken aniden durmak ya da başını başka yöne çevirmek bu duruma örnektir.

Bu bağlanma biçimi sıklıkla travmatik, ihmal edici veya istismarcı bakımveren davranışlarıyla ilişkilendirilir.

Bağlanma Stilleri ve Tipik Tepkiler

Bağlanma Stili	Anne Ayrılınca	Anne Dönünce
Güvenli	Üzülür ama kontrol edilebilir.	Hızla sakinleşir, temas arar.
Kaçınan	Duyguyu bastırır.	Anneyle temastan kaçınır.
Güvensiz	Aşırı kaygı.	Temas ister ama sakinleşemez.
Dağınık	Çelişkili/donuk tepkiler.	Korku, donakalma, düzensizlik.

SEVMEK ÖNCE KENDİMİZİ SEVMEKLE BAŞLAR

Bu psikoloji biliminin insan anlayışının temelinde yer alan bir ilkedir. Gerçek sevgi içten dışa doğru yayılır. Önce kendimizi sevip kabul etmeliyiz ki; başkasına karşı duygudaşlık, merhamet ve sağlıklı bağlılık geliştirebilelim. Kendini sevmeyen kişi ya sürekli onay arar ya da sevgiden kaçır; oysa öz-sevgi, sağlıklı ilişkilerin temelini atar.

“İnsan önce kendi içindeki çocuğu kucaklamalı, onu sevmeli ki başkasını sevebilsin.” (*İçimizdeki Çocuk*, Doğan Cüceloğlu)

“Kendine değer vermeyen insan, başkasına değer veremez. Önce kendini sev sonra sevgin başkasına taşır.” (*Var mısın*, Doğan Cüceloğlu)

“İçindeki çocuğu unutursan, başkalarının sevgisine de korkuyla yaklaşırsın. İçindeki çocuğu şefkatle sarmak, gerçek sevgiyi mümkün kılar.” (*İçimizdeki Biz*, Doğan Cüceloğlu)

“Sevgi, önce insanın kendi iç dünyasında başlar. Kendine merhametle yaklaşan, karşısındakine de şefkat sunar.” (*Konferans konuşmalarından*, Doğan Cüceloğlu)

“İçimizde bir çocuk var; o, korkularımızı, özlemlerimizi, yarım kalmış sevgimizi taşır. Ona kulak vermeyi öğrenmedikçe yetişkinliğimiz eksik kalır.” (*İçimizdeki Çocuk*, Doğan Cüceloğlu)

“Çocukken yarım kalmış duygularımızı bastırırız ama o duygular yok olmaz, büyür ve yetişkin hayatımızı yönetir.” (*İçimizdeki Çocuk*, Doğan Cüceloğlu)

“Kendimize şefkat göstermek, içimizdeki çocuğu kucaklamaktır. Bu kucak, yaşamın tüm zorluklarına karşı bizi güçlendirir.” (*Var mısın*, Doğan Cüceloğlu)

“İçimizdeki çocuğu görmezden gelmek, hayatı hep başkalarını memnun etmek için yaşamak demektir. O çocuk görülmeyi, anlaşılmayı ve sevlmeyi bekler.” (*İçimizdeki Biz*, Doğan Cüceloğlu)

“Anne-babadan sevgi ve değer görememiş bir çocuk, yetişkin olduğunda da kendi değerini bulmakta zorlanır. O çocuğa sevgi sunmak, hayatı iyileştirmenin önemli bir adımıdır.” (*İçimizdeki Çocuk*, Doğan Cüceloğlu)

“İçimizdeki çocukla barışmadan ne tam sevebilir ne de sağlıklı ilişkiler kurabiliriz.” (*İçimizdeki Çocuk*, Doğan Cüceloğlu)

“Çocukken duygularımızı ifade edemediğimiz için kırılır, güvensizleşiriz. Yetişkin olduğumuzda bu kırılğan parçayı anlamak ve onarmak, kendimizi yeniden inşa etmemizi sağlar. (*Savaşçı*, Doğan Cüceloğlu)

1. Psikolojik Temel

Öz-sevgi ve öz-şefkat: Kristin Neff (2011), kendine şefkatli yaklaşmanın ruh sağlığını güçlendirdiğini, kaygı ve depresyonu azalttığını gösterir. Kendini kabul etmeyen kişi başkasını da sağlıklı biçimde sevmeyebilir; çünkü sevgi başkasına sunulmadan önce içsel bir kaynak olarak inşa edilir.

Bağlanma kuramı: Bowlby'ye göre güvenli bağlanan bireyler kendilerini değerli hisseder; bu da başkalarıyla sevgi dolu ilişkiler kurmayı kolaylaştırır. Çocuklukta eksik kalan sevgi yetişkinlikte kendine şefkat geliştirilerek onarılabilir.

Şema terapi: “İncinmiş çocuk” modunu iyileştirmek, yetişkin benliğin kendine sevgi sunmasıyla mümkündür. Böylece geçmiş yaralar iyileşir ve ilişkilerde sağlıklı bağlar kurulur.

2. Uygulamalı Yaklaşım

1. Kendine şefkatli iç konuşma: Hatalarını yargılamadan “Her insan hata yapabilir, ben değerliyim” demek.
2. Çocukluk fotoğrafına bakmak: O çocuğu korumak ve ona sevgiyle seslenmek.
3. Küçük başarıları kutlamak: Kendini takdir etmek ve değer vermek.
4. Sağlıklı sınırlar koymak: Kendini sevmek, başkasına hayır diyebilmeyi de içerir.

ÖZ - SEVGİ GELİŞTİRME REHBERİ

Öz-şefkat teorisi (Kristin Neff): bireyin acı çektiğinde, başarısız olduğunda veya yetersiz hissettiğinde kendine eleştirel yaklaşmak yerine tıpkı bir dosta yaklaştığı gibi nazik, anlayışlı ve destekleyici davranmasıdır. Öz Şefkatin üç temel bileşeni; öz-nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık üzerine kuruludur. Hata yaptığına kendine sert değil, şefkatli yaklaşmanın ruh sağlığını güçlendirdiği göstermiştir. Olumsuz iç konuşmayı fark edip yeniden çerçevelemek öz-sevginin temelidir. Güçlü yönler odaklanmak ve minnettarlık pratiği öz-değer duygusunu artırır.

Öz-sevgi: Kendine saygı, sınır koyabilme ve ruhsal sağlığı koruma.

Diğerlerine sevgi: Empati, yardım, paylaşım ve anlamlı bağ kurma.

1. Kendini Tanıma ve Farkındalık

Günlük olarak duygularını ve düşüncelerini fark et: Hangi durumlarda eleştirel, hangi durumlarda destekleyici oluyorsun?

Duygularını adlandır: “Şu an öfke/hüzün/umut hissediyorum.”

Meditasyon, mindfulness veya nefes egzersizleriyle anda kalmayı çalış.

Alıştırma: Gün sonunda 5 dakika ayır, gün içinde seni zorlayan ve seni mutlu eden olayları yaz.

2. Kendine Karşı Şefkatli Bir Dil Geliştirme

İç konuşmanı fark et: “Ben başarısızım” yerine “Şu anda zorlanıyorum ama öğreniyorum” de.

Hatalarını insan olmanın doğal parçası olarak kabul et.

Kendine yakın bir dost gibi yaklaş: Eleştirirken bile nazik ve yapıcı ol.

Alıştırma: Zor bir durum yaşadığında kendine bir arkadaşına söyler gibi bir mektup yaz.

3. Sınır Koyma ve Hayır Diyebilme

Kendi ihtiyaçlarını önemse. Her isteğe “evet” demek zorunda değilsin.

Hayır demenin bencillik değil, öz-sevginin bir parçası olduğunu hatırla.

Sağlıklı sınırlar ilişkilerde saygı ve güveni artırır.

Alıştırma: Küçük şeylerden başlayarak (örneğin istemediğin bir sosyal davet) nazikçe hayır demeyi dene.

4. Kendine İyi Bakma (Öz-Bakım)

Düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam öz-sevginin temelidir.

Dinlenmeye ve keyif aldığın aktivitelere zaman ayır.

Kendine “ben değerliyim” mesajı veren küçük ritüeller oluştur (örneğin kahve içip sevdiğin kitabı okumak).

Alıştırma: Haftada bir gün “kendime zaman günü” belirle; sevdiğin şeyleri yapmak için plan yap.

5. Olumlu Öz-Kimlik ve Başarı Günlüğü

Kendini yalnızca hatalarınla değil, güçlü yanlarınla da tanımla.

Başarılarını küçük bile olsa not al.

Değerlerinin farkına var: Hayatta neye önem veriyorsun?

Alıştırma: Her gün 3 güçlü yönünü veya başardığın küçük bir şeyi yaz.

6. Kendini Affetme ve Geçmişle Barışma

Hatalarını tekrar tekrar zihninde canlandırma.

Geçmişteki kararların, o anki bilgi ve şartlarla verilmiş olduğunu hatırla.

Kendine yeni bir sayfa açma izni ver.

Alıştırma: Affetmek istediğin bir olayı yaz, “O gün elimden geleni yaptım artık bırakıyorum” de.

7. Destek Almayı Öğrenme

Öz-sevgi, her şeyi tek başına yapman gerektiği anlamına gelmez.

Güvendiğin insanlarla konuş, gerektiğinde profesyonel destek al.

Yalnızlık yerine sağlıklı sosyal bağlar kur.

8. Hayatın Anlamını ve Kendi Değerini Keşfetme

Başkalarının onayına bağımlı olmadan kendini değerli görmeyi öğren. İlgi duyduğun alanlara zaman ayır: sanat, spor, gönüllülük. Hayatına anlam katan hedefler belirle, küçük adımlarla ilerle.

Günlük Mini Rutin

1. Sabah: Kendine olumlu bir cümle söyle (“Bugün değerli ve yeterliyim”).
2. Öğlen: 3 derin nefes al, bedeni dinle.
3. Akşam: Günüün içinden minnet duyduğun 3 şey yaz.
4. Haftalık: Kendine küçük bir ödül ver.

İÇİMİZDEKİ ÇOCUĞU SEVMEK

İçimizdeki çocuk kavramı; çocuklukta yaşanan duyguların bugünkü davranışlarımızı şekillendirdiği, sağlıklı bir yetişkin olabilmek için “içimizdeki çocuğu anlamak ve ona sevgi göstermek” gerektiği üzerinedir. Çocuklukta bastırılmış duygular (sevgi açlığı, görülme ihtiyacı, korkular) yetişkin ilişkilerimizi yönetir.

İçimizdeki çocuğu sevmek kavramı; öz-şefkati geliştirmek, geçmiş yaraları iyileştirmek ve daha sağlıklı bir benlik duygusu kurmak, travma, bağlanma yaraları, düşük özdeğer, kendine yabancılaşma gibi sorunları iyileştirir.

Geçmişte eksik kalan kabul ve sevgiyi bugünkü kendiliğimize sunarak iyileşme, öz-şefkat ve duygusal bütünlük geliştirme sürecidir. İçimizdeki çocuğu anlamak, ona sevgi göstermek ve kabul etmek; psikolojik iyileşmenin ve sağlıklı yetişkinliğin temelidir.

Özdeğer artışı: Kendini sevimleye layık hissetme.

Travmatik anıların yeniden anlamlandırılması: Geçmişteki yalnızlık / reddedilme duygularının iyileşmesi.

Duygusal düzenleme: Korku, öfke, utanç gibi zor duygularla başa çıkma kapasitesinin artması.

Sağlıklı ilişki kurma: Çocukluk yaralarını şefkatle sarmak, yetişkin ilişkilerini sağlıklı hale getirir.

Manevî ve Felsefi Boyut

İnsan sevgisinin özünü, “kendi iç çocuğunu kabul etme” ve ‘insanın kendine merhamet ’göstermesi oluşturur. Birçok spiritüel yaklaşımda da özellikle içsel şifa, mindfulness, tasavvufi merhamet öğretileri bu yön öne çıkar.

Bağlanma Teorisi (Bowlby, 1988)

Çocuklukta sevgi ve güven eksikliği, yetişkinlikte güvensiz bağlanmaya ve düşük öz değere yol açabilir. İçsel çocuk çalışması, eksik kalan güvenli bağlanmayı yetişkin benliğin sağlayabilmesi için bir araçtır.

Şema Terapi (Young, 2003)

“Çocuk modları” (örneğin incinmiş çocuk, öfkeli çocuk) şema terapide önemli bir kavramdır.

Terapide yetişkin benliğın, içsel çocuğu sevgi ve korumayla karşılaması hedeflenir.

Öz-Şefkat Yaklaşımları (Neff, 2011)

Kişinin kendisine karşı yargılayıcı değil, anlayışlı ve sevgi dolu yaklaşmasını içerir. İçimizdeki çocuğu sevmek, öz-şefkati güçlendiren temel uygulamalardandır. Derin travmaları olan kişiler için bu çalışmalar uzman terapist eşliğinde yapılmalıdır.

Uygulamalı Yöntemler:

İçsel Diyalog: “Küçük yaşını” hayal edip ona sevgi dolu cümleler söylemek: “Senin yanımdayım, artık güvendesin.”

Fotoğraf Çalışması: Çocukluk fotoğrafına bakarak anlayış ve şefkat duygusu geliştirmek.

Mektup Yazma: Çocukluk benliğine mektup yazarak sevgi, destek ve kabullenme vermek.

Günlük Tutma & Meditasyon: İçsel çocuğun ihtiyaçlarını fark etmek, onları yetişkin benlikle karşılamak.

YÜZDE 51 KENDİMİZ, YÜZDE 49 DİĞERLERİ

Bu bir matematiksel formül olarak değil, dengeyi anlatan bir metafordur. Eğer kişi kendine hiç değer vermezse (%0 kendine – %100 başkasına) tükenir, kırılır, ilişkilerde sağlıklı bağımlılıklar geliştirir. Eğer kişi tamamen kendini düşünürse (%100 kendine) bencilleşir, başkalarını sevemez, yalnızlaşır.

Sağlıklı insan önce kendini sever, değer verir ama bu sevgi bencillığe dönüşmez. %51 / %49 dengesi ile kendimizi %51 oranında sevip koruyacağız ki; varlığımızı sürdürebilelim ve dengede kalalım böylelikle kalan %49'u da sevebilelim. %49 başkalarına ayıracağız ki ilişkilerimizde sevgi, şefkat ve paylaşım olsun. Önce kendine biraz daha fazla değer ver çünkü sen iyi olmazsan kimseye faydan olmaz. Önce kendini seveceksin. Kendini sevmezsen başkasını da sağlıklı sevemezsin. Ama sevgi bencillik değildir; %51 kendine, %49 başkalarına ...” (*İçimizdeki Çocuk*, söyleşilerinden)

“İnsanın kendine saygı duyması ve kendini sevmesi bencillik değil, hayatta kalmak için zorunluluktur. Kendini sevmeyen başkasına ancak bağımlı olur.” (*Var mısın, Doğan Cüceloğlu*)

“Kendine sevgi göster ama paylaşmayı unutma çünkü sevgi paylaşıldıkça anlam kazanır.” (*İçimizdeki Biz, Doğan Cüceloğlu*)

Öneriler:

Sınır koyma pratiği: “Hayır” demeyi öğrenmek, tükenmemek.

Öz-şefkat egzersizleri: İçsel eleştiriyi yumuşatmak.

Minnettarlık geliştirmek: Hem kendine hem başkalarına karşı şükran.

Paylaşım ve yardım: Başkalarına sevgi ve destek sunarken kendi ihtiyaçlarını da gözetmek.

ÖZ-SEVGİ VE PAYLAŞIM DENGESİ: SAĞLIKLI İLİŞKİLERİN TEMELİ

Psikoloji bilimi sağlıklı bir yaşam için öncelikle kişinin kendine şefkatle yaklaşması ardından bu kaynaktan başkalarına sevgi ve destek sunması gerektiğini vurgular (Neff & Germer, 2018; Bowlby, 1988).

Öz-sevgi ve paylaşım arasında doğru denge kurulduğunda hem bireysel mutluluk hem de ilişkilerde güven ve doyum artar. Gerçek sevgi önce kendimizde başlar ancak orada kalmaz. Kendimizi sağlıklı biçimde sevmek, bencillığe değil içsel güçlenmeye hizmet eder ve başkalarına daha samimi, sürdürülebilir bir sevgi sunmamızı sağlar.

İnsanın hem kendini hem de başkalarını sevebilmesi, ruhsal sağlığın ve sosyal uyumun temel taşlarından. Ancak sevgi iki uç arasında sıkışabilir: bencillik (yalnızca kendine odaklanma) ve kendini feda etme (tamamen başkaları için yaşama). Bu dengesizliğin ilişkilerde doyumsuzluk, tükenmişlik ve ruhsal sorunlara yol açtığı görülür.

Öz-Sevgi Nedir?

Öz-sevgi, kişinin kendi varlığını değerli görmesi, hatalarını anlayışla karşılaması ve ruhsal-bedensel ihtiyaçlarını önemsemesidir.

Sağlıklı öz-sevgi, bencillik değildir; tam tersine kişinin psikolojik dayanıklılığını artırır böylece başkalarına daha sahici sevgi sunabilmesini sağlar.

Öz-şefkat kavramı (Neff, 2011) üç unsurdan oluşur:

1. Kendine şefkatli yaklaşmak (içsel eleştiriye azaltmak)
2. İnsan olmanın ortak kırılganlığını kabul etmek
3. Farkındalıkla kendini yargılamadan gözlemlemek

Paylaşımın Önemi

İnsan psikososyal bir varlıktır; başkalarıyla sevgi ve bağlılık kurmak hem mutluluk hem de anlam duygusu yaratır (Baumeister & Leary, 1995).

Paylaşım yalnızca maddi değil; zaman, ilgi, anlayış ve şefkat paylaşımı da ruhsal iyilik için kritiktir.

Sosyal destek sunmak, hem veren hem alan için oksitosin ve dopamin salgısını artırarak güven ve mutluluğu yükseltir (Heinrichs et al, 2009).

‘%51 Kendime, %49 Başkasına’ Metaforu

Mesaj: önce kendi değerini koru ve ihtiyaçlarını gözet ancak bu sevgiyi başkalarıyla paylaşmadan sağlıklı bir yaşam kurulamaz. Aksi durumda:

%0 kendine, %100 başkalarına: tükenmişlik, değersizlik, bağımlılık ilişkileri

%100 kendine: bencillik, yalnızlaşma, duygusal yoksunluk

Sağlıklı Denge İçin Öneriler:

1. Kendi ihtiyaçlarını tanı: Dinlenme, sınır koyma, hayır deme hakkını kabul et.
2. Kendine şefkatli dil kullan: Hatalarında kendini yargılamak yerine destekle.
3. Minnettarlık pratiği: Hem kendi çabanı hem başkalarının katkısını fark et.
4. Sağlıklı paylaşım: İhtiyaç duyduğunda yardım iste; ama yalnızca başkaları için yaşama.
5. Zaman dengesi: Kendine ayırdığın vakti suçluluk duymadan koru; ama sevdiklerine de aktif zaman ayır.

HEM SEVMEK HEM NEFRET ETMEK

1. Kavramsal Çerçeve

Sevgi ve nefret tamamen zıt kutuplar değildir; aynı bağlanma sisteminin farklı yüzleridir (Sternberg, 2003; Zeki & Romaya, 2008). Sevgi ve nefret birbirine biyolojik ve psikodinamik olarak yakındır; yoğun bağlanma kırıldığında nefret ortaya çıkabilir. Sağlıklı ilişkilerde zaman zaman öfke olur ama sevgi ve saygı baskın kalır. Olgun duygusal gelişim, bu iki duygunun birlikte var olabileceğini kabul edip düzenleyebilme kapasitesini içerir. Denge bozulduğunda (örneğin sınırda kişilik örüntülerinde) ilişkiler yıkıcı hâle gelebilir.

Psikoloji bilimi; sevgi ve nefretin aynı bağlanma dinamikleri içinde düzenlenebilir olduğunu; terapötik süreçlerin de bu ambivalansı anlamayı ve dönüştürmeyi hedeflediğini vurgular. Psikoterapiler (psikodinamik terapi, duygu odaklı terapi, şema terapi) ambivalansı keşfetmeyi, duygusal regülasyon ve sağlıklı sınırlar geliştirmeyi hedefler. Bu süreç, hem kişisel özsaygıyı hem de ilişki doyumunu artırır.

1.1. Sevgi

Psikolojide sevgi, bağlanma, şefkat, yakınlık, güven, karşılıklı destek ve aidiyet hisleriyle ilişkili olumlu bir duygusal durum olarak tanımlanır. (Sternberg, 1986) Biyolojik düzeyde oksitosin, dopamin, serotonin ve endorfin gibi nörotransmitterler duygusal bağlanmayı ve haz duygusunu güçlendirir. (Carter, 1998). Bağlanma kuramına göre (Bowlby, 1969) erken çocukluk deneyimleri yetişkinlikteki bağlanma biçimlerini (güvenli, kaygılı, kaçınan, düzensiz) belirleyerek romantik ilişkilerde sevginin niteliğini şekillendirir.

1.2. Nefret

Nefret, yoğun olumsuz duygu, öfke ve çoğu zaman düşmanca davranış isteğiyle ilişkili bir reddetme ve yıkma eğilimidir. Nörobiyolojik açıdan nefret sırasında amigdala ve öfke düzenlenmesiyle ilişkili prefrontal korteks bölgeleri aktive olur (Zeki & Romaya, 2008). Psikososyal boyutta kişisel sınırların ihlali, travmatik deneyimler, aşağılanma ve kimlik tehditleri nefret duygusunu besler (Bar-Tal, 2011).

2. Sevgi ve Nefretin Nöropsikolojik Yakınlığı

Fonksiyonel beyin görüntüleme çalışmaları sevgi ve nefretin kısmen ortak nöral devreleri paylaştığını göstermiştir. Özellikle insulave putamen bölgeleri hem yoğun sevgi hem de nefrette aktive olur (Zeki & Romaya, 2008). Bu bulgu, sevgi ve nefretin biyolojik olarak tamamen zıt değil, aynı bağlanma sisteminin farklı uçları olduğunu düşündürür. Bu durum, sevgi ve nefretin birbirine dönüşebilmesinin biyolojik açıklamasıdır: yoğun bağlanma ve beklenti karşılanmadığında hayal kırıklığı ve öfke ortaya çıkabilir.

3. Psikodinamik Perspektif

Freud ve Klein, sevgi ve nefretin aynı nesneye yönelmiş olabileceğini, çocuklukta bakım veren kişiye karşı hem bağımlı sevgi hem de öfke duyulabileceğini belirtir.

Ambivalans: İlişkilerde hem sevgi hem kızgınlık duyguları bir arada bulunabilir; olgun benlik gelişimi bu iki kutbu tolere edebilme yeteneğiyle ilgilidir.

Projeksiyon ve bölme: Özellikle sınırda (borderline) kişilik örüntülerinde kişiler sevgi ve nefret arasında keskin geçişler yaşayabilir.

4. İlişki Psikolojisinde Denge

Sağlıklı romantik ilişkilerde sevgi ve zaman zaman öfke-nefret duygularının dengelenmesi gerekir. Duygusal düzenleme ve iletişim becerileri bu dengeyi sağlamada kritik rol oynar.

Gottman'ın (1999) çift araştırmalarına göre, uzun vadeli ilişkilerde olumlu etkileşimlerin olumsuzlara oranı en az 5:1 olmalıdır.

Öfke ve çatışma tamamen yok edilemez ama sevgi, şefkat ve saygı daha baskın olduğunda ilişki sürdürülebilir.

Patolojik Dengesizlikler

Durum	Özellik
Borderline Kişilik Örüntüsü	Yoğun “sevgi-nefret” salınımları; idealizasyon ve değersizleştirme döngüsü
Bağımlı – İstismarcı İlişkiler	Sevgi ihtiyacıyla öfkenin iç içe geçmesi, ayrılma korkusuyla nefretin bastırılması
Obsesif İlişki Bağımlılığı	Sevginin takıntı ve kontrol isteğiyle birleşmesi; reddedilince öfke/nefret patlaması

SEVGİ VE NEFRET DENGESİNE KLİNİK BİR BAKIŞ

Psikanalitik kuramda (Freud, 1915/1957; Klein, 1940), sevgi ve nefretin aynı nesneye yönelebileceği kabul edilir.

Çocuklukta bakım veren figüre hem sevgi hem de öfke hissedilmesi, olgun benlik gelişimi için doğal bir ambivalans yaratır. Ambivalans sağlıklı gelişimde tolere edilirken; projeksiyon ve bölme mekanizmaları

özellikle borderline kişilik örgütlenmesinde sevgi ve nefretin keskin biçimde ayrılmasına yol açabilir (Kernberg, 1975).

İlişki Psikolojisinde Denge

Sağlıklı romantik ilişkilerde sevgi ve zaman zaman öfke/nefret duygularının dengelenmesi gerekir. Duygusal düzenleme (Gross, 1998) ve etkili iletişim bu dengeyi sürdürmede kritik rol oynar.

Gottman'ın uzun vadeli çift araştırmaları (1999), olumlu etkileşimlerin olumsuzlara oranının en az 5:1 olması gerektiğini ortaya koymuştur. Bu oran sağlandığında çatışma olsa bile ilişki sürdürülebilir ve yıkıcı hale gelmez.

Patolojik Dengesizlikler

Klinik Durum	Özellik
Borderline Kişilik Örüntüsü	Yoğun “sevgi–nefret” salınımları; idealizasyon–değersizleştirme döngüsü
Bağımlı–İstismarcı İlişkiler	Sevgi ihtiyacıyla öfkenin iç içe geçmesi, ayrılma korkusuyla nefretin bastırılması
Obsesifİlişki Bağımlılığı	Sevginin takıntı ve kontrol isteğiyle birleşmesi; reddedilince öfke/nefret patlaması

Vaka Örnekleri

Vaka 1 — Borderline Ambivalans

28 yaşında kadın hasta, partnerine karşı “hayatımın aşkı” ve “benden nefret ediyor” söylemleri arasında hızla gidip gelmektedir. Partnerin ilgisinin azaldığı anlarda yoğun öfke patlamaları yaşamakta, ardından terk edilme korkusuyla özür dileyip teslimiyet göstermektedir. Bu vaka, bağlanma yaralanması ve splitting mekanizmasının sevgi–nefret döngüsüne nasıl yol açtığını göstermektedir.

Vaka 2 — Bağımlı Kişilik ve Narsistik Partner

35 yaşında erkek danışan, narsistik eğilimli partnerine derin sevgi ve hayranlık duymakta; ancak partnerin değersizleştirici tavırlarına karşı içten içe öfke hissetmektedir. Terk edilme korkusu nedeniyle bu öfkeyi bastırmakta ve kendini suçlamaktadır. Şema terapi sürecinde “yetersizlik” ve “terk edilme” şemalarının fark edilmesi, sağlıklı sınırlar geliştirmesi hedeflenmektedir.

Vaka 3 — Uzun Süreli Çift Terapisi

15 yıllık evli bir çiftte eşlerden biri sevgi ve öfke arasında salınımlar yaşamaktadır.

Gottman yaklaşımıyla olumlu etkileşimler artırılmış, duygu odaklı terapiyle bağlanma yaralanmaları çalışılmış; böylece sevgi–nefret ambivalansı daha düzenli hale gelmiştir.

SEVGİNİN BİR GÖSTERGESİ OLAN: ÖPMEK

Öpmek, sevginin bir göstergesidir. En güzel, en anlamlı ve en etkili öpüş ise anne öpücüğüdür.

Anne öpücüğü yalnızca sevgi ve muhabbeti yansıtmakla kalmaz, aynı zamanda sağlığı da olumlu yönde etkiler.

Anne çocuğunu öperken sadece bir sevgi jesti aktarmış olmaz. Bilim insanları, annenin çocuğunu öptüğü sırada beyinde mucizevî değişiklikler yaşandığını ve beyin fonksiyonları için faydalı hormonların salgılandığını doğrulamaktadır. Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG) gösteriyor ki, anne öpücüğü sırasında hem annenin hem de bebeğin beyinde ışık gibi parlayan aktivite alanları, enerji ve gelişim ortaya çıkıyor.

Annenin beyinde mutluluk ve ödül merkezleri aktive olur. Oksitosin hormonu salgılanır ve stres ortadan kalkar. Beyin, bebeği korumaya ve onu sevmeye yönelir. O anda bebeğin kalbi de sakinleşir, bedeni rahatlar; stres hormonu azalır, olumlu duygusal bir ruh hali oluşur. Özellikle kucaklayarak ve sarılarak öpmek daha faydalı ve etkilidir. Bu sırada anne ile bebeğin tam güveni, rahatlığı ve sevgisi sağlanır ki bu durum her iki tarafın hem beden hem de ruh sağlığı için son derece önemlidir. Evet, tek bir öpücükle sevgi, güven, rahatlık ve muhabbet bağları oluşur. Psiko-biyoloji biliminde buna sevginin nörobiyolojisi, psikopedagojide ise insanın ruhen ve zihnen zenginleşmesi, terbiyesinin ve maneviyatının gelişimi denir.

Öpüşmek insanın ruh haline de olumlu etki gösterir.

İnsan öpüşürken kalori harcar. Bu açıdan sık öpüşmek, kişinin zayıflamasına da yardımcı olabilir. Öpüşmek, diş çürüğünün oluşmasına karşı en etkili doğal yöntemlerden biridir. Çünkü öpüşme sırasında ağız

içindeki asidik ortam dengelenir ve düzenlenir. Öpüşürken kanda adrenalin seviyesi yükselir; bu da zihinsel ve fiziksel canlılığı artırır.

Kalp-damar sistemi için de adeta bir egzersizdir. Öpüşürken nabız hızlanır, kan dolaşımı iyileşir.

Gerginlik, stres ve depresyonla mücadelede öpüşmenin olumlu etkisi büyüktür.

Öpüşmek basit görünse de kökeni ve anlamı insan kültürü ve evrimiyle derinden bağlantılıdır. Bu yüzden bugün hâlâ duyguları ifade etmenin en güçlü yollarından biridir. Onun gerçek anlamını kavrayabilmek için bilimsel, kültürel ve doğal yönlerini bir arada düşünmek gerekir.

Tarihçe ve Kültürel Yansımalar

Sevginin bir ifadesi olarak öpüşme tarihsel olarak görece yenidir. En eski hali, annelerin çocuklarını şefkatle öpmesidir. Erkek ve kadın arasındaki romantik öpüşme ise ilk kez 16. yüzyıl Fransası'nda ortaya çıkmıştır. “Fransız öpücüğü” adı da buradan gelir. Daha sonra Avrupa'nın diğer bölgelerine ve Rusya'ya yayılmış, düğünler ve özel kutlamaların bir parçası hâline gelmiştir.

İlk öpücüğün çok önemli olduğu söylenir. Çünkü öpüşme sırasında insanlar arasında öyle bir enerji alışverişi gerçekleşir ki başka hiçbir eylemde bu düzeyde bir aktarım olmaz. Bu yüzden ilk öpücük başarısız olursa, ilişkinin de başarısız olacağına dair inançlar oluşmuştur.

İngiltere'de Leeds Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar, öpüşmenin yalnızca romantizmle ilgili olmadığını ortaya koymuştur. Dudak dudağa öpüşmek kadınların bağışıklık sistemini güçlendirir ve ileride daha sağlıklı çocuklar dünyaya getirmelerine katkıda bulunur. Uzmanlar, aynı erkekle öpüşen kadınların hamilelikte bebek için çok tehlikeli olan ve sakatlığa ya da ölüme yol açabilen **Sitomegalovirüs (CMV)**e

yakalanmadıklarını keşfetmiştir. Altı ay boyunca aynı kişiyle öpüşen kadınların bağışıklıklarının daha güçlü olduğu gözlenmiştir.

Leeds Üniversitesi'nden Dr. Colin Hendrie'nin "Medical Hypotheses" dergisinde yayımlanan çalışmasına göre: Belirli bir erkeğin sitomegalovirüsüne karşı bağışıklık kazanmak, özellikle erkeğin tükürüğünün kadının ağız yoluyla aldığı antijenlerle gerçekleşir. Altı ay boyunca düzenli öpüşmek, bu virüse karşı bağışıklık sağlar."

Öpüşmenin Bilimsel Faydaları:

1. Stresi azaltır: Kortizol (stres hormonu) düşer, mutluluk hormonları artar.
2. Kalbi hızlandırır: Nabız dakikada 110'a çıkar, kardiyo egzersizi etkisi yaratır.
3. Akciğer kapasitesini artırır: Nefes alış sayısı dakikada 60'a kadar yükselir.
4. Yutkunmayı kolaylaştırır.
5. Cilt ve kırışıklıklar için iyidir: 30'dan fazla yüz kasını çalıştırır.
6. Kalori yaktırır: Bir saatlik öpüşme yaklaşık 500 kalori harcatabilir.
7. Bağışıklık sistemini güçlendirir: Antikor üretimini destekler.
8. Diş sağlığına katkı sağlar: Tükürük akışını artırır, diş minesini korur.

Öpüşürken sinirler yatışır, kişi bir süreliğine dertlerinden uzaklaşır. Boşuna değildir ki insanlar öpüşürken gözlerini kapatır; sanki başka bir dünyaya geçerler. Elbette öpüşmenin anlamı ilişkideki duygusal bağa bağlıdır; sevgi varsa öpüşme daha keyifli ve derin olur.

Profesör William Cane’e göre öpüşmenin aslında 25 farklı türü vardır (yanağa öpücük, Fransız öpücüğü, kelebek öpücüğü vakum öpüşü vb.). Farklı kültürler bu jesti kendi geleneklerine göre şekillendirmiştir. Örneğin Antik Roma’da “osculum” (yanağa), “basium” (dudaklara ama cinsel olmayan), “savium” (erotik) gibi sınıflamalar vardı. Günümüzde bazı kültürlerde yanağa öpüşmek sıradan bir selamlaşma, bazılarında saygı veya sevgi ifadesidir.

Sağlık ve Psikoloji Açısından

Öpüşmek akciğer kapasitesini artırır, yüz kaslarını çalıştırarak kırışıklıkları azaltır. Öpüşme sırasında salgılanan endorfinler ağrı kesici etkisiyle baş ağrılarını hafifletebilir.

Sinir sistemini sakinleştirir, ilişkilerde bağlanma hormonu olan oksitosini artırır. Düzenli öpüşen çiftlerin daha uzun ömürlü olduğu yönünde istatistikler vardır (ortalama 5–7 yıl). Oksitosin ve dopamin sayesinde öpüşmek yalnızca duygusal değil, zihinsel esenlik ve güven hissi de sağlar.

SARILMAK

Bilimsel çalışmalar gösteriyor ki; birbirini seven iki insanın birbirlerine 20 saniye boyunca sarılmasıyla “oksitosin” hormonu salgılanıyor.

Oksitosin; hipofiz bezinin arka tarafından salgılanan ve mutluluk, aşk, sevgi gibi duyguların kaynaklarından olan bir hormondur. Oksitosin; doğumdan emzirmeye, cinsellikten sosyal bağlanmaya kadar birçok fizyolojik ve psikolojik olayda önemli görevler üstleniyor. Oksitosin eksikliği zor doğum ve emzirme ile ilgili sorunların yanı sıra duyguların bozuklukları gibi bazı psikiyatrik hastalıklara da neden olabiliyor.

Illinois üniversitesi uzmanlarından Sue Carter oksitosinin emzirmeden toplumsal davranışı düzenleyen etkili bir hormon olduğunu belirtiyor.

Sarılmak ile doğal olarak salgılanan oksitosin hormonu ilk kez hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda fark edildi. Bu hormon tek eşli kır sığanlarında sevgi bağlarının, dişi koyunlarda ise kuzularına karşı annelik duygularının pekişmesine yardımcı oldu. Afrika'da koloniler halinde yaşayan, sosyal ve işbirliğine meyilli davranış sergileyen mirketlerin kolonideki sosyalleşme ve yardımlaşmasını daha da artırdığını gösterdi.

Oksitosin hormonu en fazla üremedeki rolü ile biliniyor. Doğum sancılarının başlamasında ve doğum zamanında rahmin kasılmasına yardımcı olmaktadır. Günümüzde de özellikle doğumun gecikmesi durumunda veya fetüsün hayatı tehlikeye girdiğinde doğumu suni olarak başlatmak için oksitosin hormonu doktor kontrolünde damar yoluyla hastalara verilebiliyor. Doğum sonrasında da oksitosinin rolü devam etmekte emzirme döneminde sütün süt kanallarından geçerek meme ucuna ulaşmasını sağlayan bir hormondur. Emzirme sırasında salgılanan oksitosin hormonu sayesinde anne bebek arasındaki bağ güçlenir.

Sarılma esnasındaki dokunuşlar “afferent c” isimli tensel sinirlerin uyarılmasını sağlıyor. Afferent c sinirleri, dokunma ile ilgili bilgiyi doğrudan beyine ileterek endorfinlerin salınımını tetikliyor. Acı kontrol sisteminin bir parçası olan endorfin, ağrı kesici etkisi yaratıyor. Endorfin, morfinden yani; en güçlü en güçlü ağrı kesicinden yaklaşık 30 kat daha etkilidir. Öyle ki; sevdiği birinin ölüm acısını yaşayan kişileri en iyi sakinleştiren şeyin sarılmak olduğu ortaya konmuştur.

Sarılmak, psikolojik - fizyolojik acıların azaltılmasında çok etkilidir. Endorfin aynı zamanda beynin ödül merkezlerini de çalıştırır. Bu sebeple ağlayan birisine sarıldığınızda ortaya çıkan rahatlama duygusu sarıldığınız kişi ile sizin aranızda duygusal bir bağ

kurar. Beyin bu rahatlamayı ödöl olarak algılar ve sürekli bu ödülle ilgili otomatik beklentiye dönüşür. Bu da demek oluyor ki, sarıldığınız bu kişi size yüksek düzeyli ihtiyaç hissetmeye başlar.



Oksitosin spreyi maalesef insanlar tarafından keşfedilince topluluk önünde konuşamayanlar sunumlarını kolayca gerçekleştirebilmek için, yolunda gitmeyen evliliklerini kurtarabilmek için mutsuz çiftler, kolayca arkadaş edinebilmek ve sosyalleşebilmek için vb. birçok kişi reçetesiz olarak oksitosin spreyi kullanır duruma geldi.

Hayfa Üniversitesi'nden Simone Shamay Tsoory ve ekibinin yaptığı çalışmalarda, kumar oynatılan oksitosin burun spreyini kullananların öteki oyuncularını yendiklerinde çok daha fazla böbürlendiği, durum tersine döndüğünde ise bu kişilerin çok daha şiddetli agresif belirtileri sergilediği görüldü.

Antwerp Üniversitesi'nden Carolyn De Clerk'e göre; Oksitosin, insanların kendi sosyal gruplarını her türlü tehlikeye karşı savunma güdüsünü de tetikliyor. oksitosin spreyi uygulanan kişilerin kendi vatandaşlarına karşı çok daha önyargısız davrandığını, başka uluslardan gelen insanlardan benzer davranışları esirgediğini ortaya koydu. Yani;

fazla oksitosin iyi niyetli olmayı körüklemek yerine önyargıları güçlendirdi. Nitekim: her şeyin en iyisi; doğal ve normal düzeyde olanı.

Doğal Yol ile Oksitosini Artıran Unsurlar:

İyilik yapmak.

Empati: Başkalarının duygularını daha iyi anlamayı sağlar.

Sosyalleşmek. İnsanlar ile iletişim kurmak bu hormonun arttırıyor. Özellikle sohbet etmek hormon seviyesinin artışa geçmesini sağlıyor.

Hayal kurmak. Güzel anıları hatırlamak.

Aşık olmak.

Romantik bağlılık: Sadakati destekler.

Hayvan beslemek.

Kişinin keyif aldığı aktiviteleri yapması; Tempolu yürüyüş, yoga, meditasyon gibi egzersizler.

Güven & işbirliği: Oyunlar güveni-bağı artırır.

Anne-bebek bağı: Temas ve şefkati güçlendirir.

Mutlu evliliğinin iki bileşeni olarak; sarılmak ve orgazm olmak ile vücutta daha fazla oksitosin salgılanıyor.

Partnerinize gün içerisinde en az 4 kere sarılmanız iletişiminizin kuvvetlenmesine son derece yardımcı olacaktır.

PSİKOLOJİ BİLİMİNDE SEVGİ KAVRAMI

Psikoloji alanında “sevgi”yi kavramsallaştıran kuramcıların her biri sevgiyi farklı bir bakış açısından ele alır.

Freud – Klein – Winnicott: Sevgi, erken çocukluk ilişkilerinden ve dürtü çatışmalarından doğar.

Bowlby – Ainsworth: Güvenli bağlanma, sağlıklı sevginin temelidir.

Fromm – Rogers – May: Olgun sevgi, seçim ve sorumluluk gerektirir; kendini gerçekleştirmeyle bağlantılıdır.

Sternberg – Hatfield: Sevgi farklı bileşenlerin (tutku, yakınlık, bağlılık) etkileşimiyle çeşitlenir.

Fredrickson: Sevgi, pozitif duygular ve iyi oluşu besleyen mikro anlar olarak da tanımlanabilir.

Psikanalitik Yaklaşım

Sigmund Freud

Sevginin kökenini erken çocuklukta, özellikle anneyle kurulan bağımlı ilişkiye bağlar. Libido kavramını geliştirir. Sevgi hem cinsel hem narsistik yatırımların bir ürünü olabilir. “Sevgi ve nefret”in iç içe geçtiğini, sevginin bastırılmış saldırgan dürtülerle karmaşık bir dinamik oluşturabileceğini savunur.

Melanie Klein

Bebeğin anneyle ilişkisinde “iyi meme – kötü meme” ayrımı üzerinden sevgiyi tanımlar. Sevgi, yıkıcı dürtülerle baş edebilmek için gelişen onarıcı bir kapasitedir.

Donald Winnicott

“Yeterince iyi anne” kavramıyla sevginin temelini güvenli bağlanma ve sağlıklı benlik gelişimine dayandırır.

Bağlanma Kuramı

John Bowlby

Sevgi, bebeklikte bakımverenle kurulan bağlanma ilişkisine dayanır. Güvenli bağlanma, ileriki romantik ilişkilerde sağlıklı sevgi kapasitesine temel oluşturur. Kaygılı ya da kaçınan bağlanma, yetişkinlikte sevgi ilişkilerinde zorlanmalara yol açabilir.

Mary Ainsworth

“Yabancı Durum Testi” ile bağlanma stillerini (güvenli, kaygılı, kaçınan, dağınık) tanımlamış, sevgi davranışlarının bu stillerle bağlantısını göstermiştir.

Hümanistik ve Varoluşçu Yaklaşımlar

Erich Fromm

Sevme Sanatı’nda sevgiyi bir “aktif eylem ve sorumluluk” olarak tanımlar. Gerçek sevgi; özen, sorumluluk, saygı ve bilgi boyutlarını içerir. Sevgi, yalnız kalabilme kapasitesi ve olgun bir benlik gelişimi gerektirir.

Carl Rogers

“Koşulsuz olumlu kabul” kavramıyla, terapötik ilişkide sevginin şartsız kabul ve empati boyutuna vurgu yapar. Sevgi, kişinin kendini olduğu gibi kabul edilmesiyle büyüme ve değişim için güvenli ortam yaratır.

Rollo May

Sevgi yalnızca romantik tutku değil, aynı zamanda varoluşsal cesaret ve kişinin kendi kimliğini koruyarak ilişki kurma yetisidir.

Sosyal Psikoloji Yaklaşımları

Robert Sternberg – Üçgen Teorisi

Sevgi; tutku, yakınlık ve bağlılık boyutlarının farklı kombinasyonlarından oluşur. “Tam aşk” bu üç bileşenin dengelendiği durumdur.

Elaine Hatfield

Tutkulu aşk ile arkadaşça aşk ayrımını yapar. İlk dönem yoğun arzu ve idealizasyonla dolu, ikincisi daha sakin, bağlılık ve arkadaşlık temelli.

Pozitif Psikoloji

Barbara Fredrickson

Sevgi, genişleyen ve olumlu duyguları çoğaltan ‘pozitif rezonans’ anlarıdır. Mikromomental duygusal bağlantılar iyi oluşu ve bağlılığı artırabilir.

PSİKOLOJİ BİLİMİ KURAMCILARININ SEVGİ TANIMLARI

Psikanalitik Yaklaşımlar

‘Sevgi, narsizimin sınırlarını aşma ve başkasını kendisi kadar değerli kılma deneyimidir.’ Sigmund Freud

‘Sevgi, yıkıcı dürtülerimizi onarma ve sevdiğimiz nesneyi koruma çabamızdır.’ Melanie Klein

‘Yeterince iyi bir sevgi, kişinin gerçek benliğini ortaya çıkarabilmesi için güvenli bir alan yaratır.’ Donald Winnicott

Bağlanma Kuramı

‘Bir çocuğun ruhsal sağlığı, sevgi dolu ve kesintisiz bir ilişkiye duyduğu ihtiyaçla başlar.’ John Bowlby

‘Güvenli bağlanma, sevginin en derin biçimde hissedilmesine ve ifade edilmesine olanak verir.’ Mary Ainsworth

Hümanistik ve Varoluşçu Yaklaşımlar

‘Sevgi insanın kendi bütünlüğünü koruyarak başka birine kendini adamasıdır.’ Erich Fromm

‘Yalnız kalabilme sevmeye becerisinin ön koşuludur.’ Erich Fromm

‘Birinin içsel dünyasını yargısızca anlamak ve onu koşulsuz kabul etmek, gerçek sevginin temelidir.’ Carl Rogers

‘Sevgi iki kişinin kendi varlığını kaybetmeden birbirine yaklaşabilme cesaretidir.’ Rollo May

Sosyal Psikoloji

‘Sevgi, tutku, yakınlık ve bağlılık üçgeninde kurulur; biri eksikse denge bozulur.’ Robert Sternberg

‘Tutkulu aşk ateş gibi parlayabilir ama arkadaşça aşk, sıcaklığını yıllarca korur.’ Elaine Hatfield

Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, insanların sadece sorunlarını gidermeye değil, güçlü yönlerini, erdemlerini ve potansiyellerini geliştirerek daha mutlu, anlamlı ve doyumlu bir yaşam sürmelerine odaklanan bilimsel bir yaklaşımdır. Martin Seligman tarafından temelleri atılmıştır. İyimserlik, dayanıklılık, minnettarlık ve akış gibi kavramları inceleyerek yaşam kalitesini arttırmayı hedefler.

‘Sevgi, birbirine yönelen kalplerin paylaştığı mikro anlarda doğar ve genişler.’ Barbara Fredrickson

ALLAH'I KORKUYLA DEĞİL SEVGİYLE SEVMEK

Dindarlık Gelişiminde Duygusal Yaklaşımın Önemi

Dinî inanç ve maneviyat, bireyin duygu dünyasını şekillendiren en güçlü yapılardan biridir. Geleneksel toplumlarda Tanrı kavramı çoğu zaman “otorite” ve “ceza” figürüyle özdeşleştirilmiş, bu durum çocukluk döneminde dinin korku temelli içselleştirilmesine yol açmıştır (Pargament, 2013). Ancak çağdaş psikoloji ve din eğitimi çalışmaları, korku temelli bir dindarlığın kaygı, suçluluk ve düşük özsaygı gibi olumsuz duygularla ilişkili olduğunu; buna karşın sevgi temelli bir Tanrı algısının psikolojik iyi oluşu desteklediğini ortaya koymaktadır (Kirkpatrick, 2005; Granqvist & Kirkpatrick, 2008).

Allah'ı korkuyla değil sevgiyle sevmek, hem dini bağlılığı daha sağlıklı bir şekilde içselleştirmek hem de psikolojik iyi oluşu desteklemek açısından kritik öneme sahiptir.

Aileler ve eğitimciler, çocuklara Allah'ı merhametli, bağışlayıcı ve sevgi dolu bir figür olarak tanıtarak kaygı temelli dindarlığın olumsuz etkilerini azaltabilir ve güvenli bir maneviyat gelişimi sağlayabilir.

Bağlanma Kuramı ve Tanrı Algısı

Bağlanma kuramına göre (Bowlby, 1988), çocukların bakımverenleriyle kurduğu güvenli bağlanma, ilerleyen yaşlarda Allah'ı nasıl algılayacaklarına dair bir şablon oluşturur.

Sevgi dolu, kabul edici bir ebeveyn figürü gören çocuklar Tanrı'yı da koruyucu ve merhametli bir varlık olarak içselleştirir. Buna karşılık sert, cezalandırıcı ebeveyn deneyimi yaşayan çocuklar Allah'ı daha çok korku uyandıran bir otorite gibi görebilir (Granqvist & Kirkpatrick, 2008). Bu nedenle ailelerin çocuklara Allah'ı sevgi, merhamet ve şefkat bağlamında tanıtmaları, sağlıklı bir maneviyat gelişimi açısından önemlidir.

Korku Temelli Dindarlığın Psikolojik Etkileri

Araştırmalar korku merkezli dini eğitim alan çocukların ilerleyen yaşlarda anksiyete ve suçluluk eğilimine daha yatkın olabileceğini göstermektedir (Exline & Rose, 2013).

Sürekli “ceza” ve “günah” vurgusu; Allah algısını güvenli bir sığınak olmaktan çıkararak kaygı kaynağına dönüştürebilir. Bu durum bazen dinden uzaklaşma, bazen de obsesif kompulsif dini pratiklere yol açabilir (Hood, Hill & Spilka, 2018).

Sevgi Temelli Allah Algısının Koruyucu Rolü

Sevgiye dayalı Allah anlayışı, bireyin kendini değerli, affedilebilir ve koşulsuz sevgiye layık hissetmesini sağlar. Bu yaklaşım; umut, psikolojik dayanıklılık, özşefkat ve yaşam doyumu gibi olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Neff & Germer, 2018; Abu-Raiya & Pargament, 2015). Çocuklara Allah’ın merhamet ve sevgi boyutunun aktarılması; hem dini aidiyet duygusunu güçlendirir hem de ruh sağlığı açısından koruyucu bir etki yaratır.

Ebeveyn ve Eğitimcilere Öneriler

Sevgi temelli dil kullanın: Dini hikâyelerde merhamet, affedicilik ve şefkat vurgusunu öne çıkarın.

Koşulsuz kabul mesajı verin: “Allah seni olduğun gibi seviyor” gibi ifadeler çocuğun benlik değerini güçlendirir.

Soru sormayı teşvik edin: Çocukların dini konularda merak ettiklerini yargılamadan dinlemek, güvenli bağlanmayı pekiştirir.

Korku yerine umut odaklı açıklamalar yapın: Günah veya hata durumlarında cezadan çok affedilme ve telafi edebilme imkânına odaklanın.

TEOLOJİK VE PSİKOLOJİK BİR İNCELEME

İslam Düşüncesinde Sevgi

Kur'an-ı Kerim'in ilk ayeti besmele ile başlar. Bismillahirrahmanirrahim. Esirgeyen ve bağışlayan Allah'ın adıyla.

Esirgemek, korumak ve bağışlayıcı olmak en temel sevgi göstergesidir.

İslam 1.8 milyar inananı ile dünyada ikinci en yaygın dindir ve dünyada en hızlı büyüyen inançtır.

İslam'da sevgi hem teolojik hem ahlaki hem de psikolojik açıdan merkezi bir konuma sahiptir. Allah'ın “el-Vedûd” oluşu, Kur'an'daki “Allah iyilik edenleri sever” vurgusu ve Hz. Peygamber'in sevgi ve merhameti imanla ilişkilendiren hadisleri, sevginin İslam inancının temel bir boyutu olduğunu gösterir. Modern psikoloji de sevgi temelli Tanrı algısının ruhsal sağlık ve iyi oluşu desteklediğini doğrulamaktadır. Dolayısıyla hem aileler hem de dini eğitimciler, korkudan ziyade sevgi ve merhamet merkezli bir din anlayışını aktarmalıdır.

Sevgi, islam düşüncesinde Allah ile insan arasındaki ilişkinin temel duygusal boyutlarından biridir. Kur'an'da Allah'ın “el-Vedûd” çok seven, sevmeye layık olan ismiyle anılması.

Hûd, 11/90; ‘Rabbinizden günahlarınızı bağışlamasını isteyin sonra da bütün kalbinizle O’na yönelin. Hiç Şübhesiz Rabbim çok merhamet eden, çok seven ve sevilendir.

Burûc, 85/14; ‘O çok seven ve çok bağışlayandır.’Sevginin ilahi bir sıfat ve kulluk bilincinin merkezinde yer aldığını gösterir.

Modern din psikolojisi çalışmaları, sevgi temelli Allah algısının bireyin ruhsal iyi oluşunu desteklediğini, korku temelli dindarlığa kıyasla daha güvenli bir bağlanma biçimi sunduğunu ortaya koymaktadır (Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Pargament, 2013).

Müslüman; sevgi insanıdır. Hakiki müslüman sever ve sevdirebilir. Çünkü Kur-an'ın tarif ettiği insan; aşk ve sevgi insanıdır. Maide sûresinin 54. ayetinde: "Allah onları, onlar da Allah'ı sever" duyurulmakla, sevginin ve aşkın müslümanlıkta bulunduğu takdirde Yüce Allah'ın mutlaka karşılık vereceği belirtilmektedir. Ali İmran Sûresinin âyetinde ise: "Ey Peygamber deki: "Eğer Allah'ı seviyorsanız bana uyun ki Allah'da sizi sevsin. Ve günahlarınızı bağışlasın. Allah çok bağışlayıcı ve merhamet sahibidir." buyurulmaktadır. Burada Allah'ı sevenin peygambere uymakla bu sevgisini ispatlayacağını ve bunun karşılığında Allah'ın da bu kişiyi seveceği belirtilmektedir. Bir anlamda sevginin karşılıklı olacağı gerçeği ortaya çıkmaktadır.

Arapça'da "sevgi" kelimesi, "ekin tane tutması" manasına da gelmektedir. Sevgiyi, "ekin tane tutması" manasında aldığımızda diyebiliriz ki, Allah sevgisi duymayan insan, başaksız ekine benzer. Başaksız ekin sadece ot sayılır.

Başak verip tane tutan ekin ise hem olgunlaşmış, hem de insana faydalı hale gelmiş demektir. Aynı şekilde, Allah sevgisinin gönlünde başak tuttuğu insan da, hem olgunlaşmış, hem de başkalarına faydalı hale gelmiş demektir. Başak tutma manasıyla sevgi, bereketi ve verimliliği ifade etmektedir. Allah'ı seven insan hem bereketli, hem verimli, hem de insanların ruhuna gıda olacak sevgi tohumları saçarak.

Sevgi tohumları ekenlerin ektiği tohumların yeni sevgi başakları üreteceğini ve zincirleme sevginin çoğalacağını unutmamak gerekir. Sevgi eken sevgi biçer. Allah sevgisinin tohumunu gönlünde yeşerten kimse, insanlığa kucağını açacağı için çok bereketli ve verimli ameller meydana getirecektir.

Hz. Muhammet (s.a.v.) ise: "İman etmedikçe cennete giremezsiniz. Birbirinizi sevmedikçe gerçekten iman etmiş olamazsınız." Diyerek sevginin imanın gereği olduğunu açıkça belirtmiştir. Öyleyse sevgi imanın alametidir.

H. Muhammet (s.a.v.): "Sizden biriniz kendisi için sevip istediğini, kardeşi için de sevip istemedikçe gerçek mü'min sayılmaz." diyerek inananların kendileri için sevdiklerini kardeşleri için de sevmeleri gerektiğini vurguluyor.

İslam Dininin derin sevgi ruhuyla yoğrulmuş olan Yunus: "Gelin tanış olalım, sevelim, sevelelim" diyor.

Fizik âleminde yer çekimi kanunu ne ise, insanlık âleminde de sevgi öyledir. Sevgi birleştirir, kin ve düşmanlık ise ayırır.

Mevlâna'nın dediği gibi 'sevgi; acıyı tatlıya, toprağı altına, hastalığı şifaya, zindanı saraya, belayı nimete ve inkârı rahmete dönüştürür.' Kâinattaki Allah'a itaat ve sevginin mahsulüdür. Kâinat bir sevgi yumağıdır.

H. Peygamber'de insanlara ve tüm yaratılmışa karşı derin bir sevgi ve şevkat vardı. Bu konuda onun hayatında binlerce misal vardır.

Bunlardan birkaçını burada hatırlatmak isterim: "İnsanlara merhamet etmeyene Allah da merhamet etmez." diyerek insanlara karşı merhameti, sevgiyi ve müsamahayı tavsiye etmiştir. Çocuklara ve gençlere derin bir sevgi ve şefkat besleyen H. Peygamber onların seviyelerine inerek sorunlarına eğilmiştir. Bir defasında bayram namazına giderken yolda arkadaşlarıyla oynamayarak ağlayan bir çocuğa yaklaşıp gönlünü almış ve evine götürerek karnını doyurmuş, üstünü giydirmişti. Bir defasında torunu H. Hasan'ı öperken yanında duran Akra b. Hâbis onu görür ve "Siz çocukları öper misiniz? Benim on çocuğum var, hiçbirini öpmedim." der. Bunun üzerine H. Peygamber ona: "Merhamet etmeyene merhamet olunmaz" der. Gene "Siz çocukları öper misiniz? Biz öpmeyiz." diyen bir kişiye: "Allah senin kalbinden merhameti kaldırırsa ben ne yapabilirim" diye tepkisini gösterir.

H. Muhammet (s.a.v.), çocuklara, yetimlere, düşkünlere, yoksullara devamlı sevgi ve şefkatle bakarak yardımcı olmuştur. "Çocukları sevmeyen bizden değildir." diyerek çocuk sevgisinin önemine dikkati

çekmiştir. Bitkiler, hayvanlar ve diğer yaratıklara karşı hep sevgi ve şefkatini göstermiştir.

Kur'an ve Hadislerde Sevgi

Kur'an, Allah'ın hem sevgi kaynağı olduğunu hem de belirli ahlaki davranışları seven bir Rab olarak insanı yönlendirdiğini vurgular. İslam'da sevginin yalnızca Allah'a yönelik bir duygu değil; insan ilişkilerini düzenleyen bir ahlaki ilke olduğunu ortaya koyar. Örneğin:

“Şüphesiz Allah iyilik edenleri sever” (Bakara, 2/195).

“Allah sabredenleri sever” (Âl-i İmrân, 3/146).

“Şüphesiz Allah tövbe edenleri sever” (Bakara, 2/222).

Hz. Muhammed'in (s.a.v) hadislerinde ise sevgi; iman, kardeşlik ve toplumsal huzurun temel şartı olarak sunulur:

“Sizden biri, kendisi için sevdiğini mümin kardeşi için de sevmedikçe gerçek iman etmiş olmaz.” (Buhârî, İmân, 7).

‘Rahman olan Allah, merhametlilere merhamet eder. Yeryüzündekilere merhamet edin ki göktekiler de size merhamet etsin.’ (Tirmizî, Birr, 16).

TASAVVUF VE AŞK

İlahi Sevgi Yolculuğunun Psikolojik Ve Düşünsel Temelleri

Tasavvufun merkezi kavramı “aşk”tır. Bu aşk, insanın tüm varlığıyla Yaratıcı'ya yönelmesi ve mutlak sevgiyle bütünleşme çabasıdır. Tasavvuf, İslam'ın içsel boyutunu temsil eden, bireyin Allah'a yaklaşma ve ruhsal arınma sürecine odaklanan bir düşünce ve yaşayış biçimidir.

Tasavvuf geleneğinde aşk, insanın benliğini aşarak hakikate ulaşmasının en derin motivasyondur.

Tasavvuf'ta aşk, insanın ruhsal olgunlaşma ve hakikate ulaşma yolculuğunun özüdür. Bu aşk, korkuya değil sevgiye dayalı bir maneviyat modeli sunar; psikolojik olarak umut, özşefkat ve varoluşsal anlam duygusunu besler. Modern psikoloji, tasavvufi aşkın sağladığı içsel dönüşümü “kendilik aşımı” ve “iyi oluş” kavramlarıyla açıklayabilir. Dolayısıyla tasavvufun aşk öğretisi, hem dini hem de psikolojik açıdan derin bir iyileştirici ve bütünleştirici potansiyel taşır.

İslam düşüncesinde sevgi kavramını en derinlikli işleyen alan tasavvuftur. Tasavvuf, insanın Allah'a olan sevgisini ruhsal yolculuğun merkezi sayar.

Mevlânâ Celâleddîn Rûmî, “Aşk bizim dinimizdir” diyerek ilahi sevginin dönüştürücü gücünü vurgular.

İbnü'l Arabî'ye göre gerçek sevgi, “Varlığın kaynağı olan Hak'kı tüm varlıkta görme” bilincidir. Vahdet; mantık, Vücut ise; varlıktır. Vahdeti vücut; varlığın birliğidir. Bu yaklaşım, Allah'ın sevgisini deneyimleyen bireyin hem kendisine hem diğer insanlara karşı daha merhametli ve bütüncül bir tavır geliştireceğini savunur.

Tasavvuf'ta Aşk

Tasavvuf literatüründe aşk, Yaratıcı sevgisinin en yoğun biçimidir.

Sûfilere göre aşk, aklın sınırlarını aşan, insanı dönüştüren ve Allah'a doğru çeken bir “ilahi cezbe”dir.

Hallâc-ı Mansûr (ö. 922): “Enel Hak” sözüyle, aşkın insanı ilahi hakikate öylesine yaklaştırdığını, benlik sınırlarının eridiğini sembolize eder.

Mevlânâ Celâleddîn Rûmî (ö. 1273): “Aşksız insan, kanatsız kuş gibidir.” der ve aşkı insanın ruhunu yükselten ana güç olarak görür.

Yunus Emre (ö. 1321): “Ben geledim dava için, ben geldim sevgi için.” sözleriyle, aşkın dönüştürücü ve özgürleştirici niteliğini vurgular.

Tasavvufi Aşkın Psikolojik Boyutu

Tasavvufi aşk, modern psikolojide “kendilik aşımı” ve “doruk deneyim” kavramlarıyla benzerlik gösterir. Bu deneyimler kişinin ego sınırlarını aşarak daha geniş bir anlam ve bağ hissetmesini sağlar.

Sûfîlerin “fenâ” (benliğin erimesi) ve “bekâ” (ilahi varlıkta devam) kavramları, psikolojide benzer şekilde mistik deneyimlerin dönüşüm gücünü açıklar. Ayrıca aşk, tasavvufta yalnızca bireysel değil, sosyal bir dönüşüm de yaratır; insanın diğer varlıklara karşı şefkat, merhamet ve hizmet bilinci geliştirmesini sağlar. Bu durum pozitif psikolojideki özşefkat, empati ve bağlılık kavramlarıyla paralellik gösterir.

Mevlânâ ve Aşkın Evrenselliği

Mevlânâ’ya göre aşk, sadece Müslümanlara değil tüm insanlığa hitap eden bir hakikattir. ‘Aşka düş çünkü aşk seni insan yapar’ anlayışı, modern psikolojinin öz-yükseliş ve anlam arayışı süreçleriyle örtüşür (Frankl, 1963).

Aşkın Yolculuğu: Fenâ ve Bekâ

Sûfîlere göre aşk yolculuğu üç temel aşamada yaşanır:

1. Mecazi Aşk: Başlangıçta insan, dünyevi güzellikler ve sevgiler aracılığıyla aşkı tanır. Bu, daha büyük bir hakikate giden kapıdır.
2. Fenâ (Benliğin Erimesi): Kişi, nefsini aşar, ilahi iradeye teslim olur. Bu süreçte benlik kaygısı azalır, Allah’ın sevgisi merkeze yerleşir.
3. Bekâ (İlahi Varlıkta Devam): Aşkla dönüşen insan, varlığını ilahi sevgiyle bütünleştirir ve hem Allah’a hem yaratılmışlara merhametle yönelir.

SENİ GEREK SENİ ŞİİRİ; VAROLUŞSAL BÜTÜNLÜK

Yunus Emre modern psikolojinin bugün “iyi oluş”, “içsel bütünlük” ve “kendilik düzenlenmesi” dediği hâli yüzyıllar önce tasavvuf diliyle tarif etmiştir.

Yunus Emre sevgi anlayışını en güzel şekilde “Bana Seni Gerek Seni” dizelerinde anlatmaktadır. Şiirdeki “sen”, dünyevî bir muhatap değil; mutlak Varlık (Hak / Allah) tır.

Şiir, bireyin neftsen arınarak Nefs → Kalp → Ruh → Hakikat süreciyle varoluşsal bütünlüğe ulaşma sürecini anlatır. Psikolojik bağlamda; Benlik çözülmesi→Bağlanma nesnesinin dönüşümü → İçsel bütünleşmedir.

BANA SENİ GEREK SENİ - YUNUS EMRE

*Aşkın aldı benden beni,
Bana seni gerek seni,
Ben yanarım dünü günü,
Bana seni gerek seni.*

*Ne varlığa sevinirim,
Ne yokluğa yerinirim,
Aşkın ile avunurum,
Bana seni gerek seni.*

*Aşkın âşıkları öldürür,
Aşk denizine daldırır,
Tecelli ile doldurur,
Bana seni gerek seni.*

*Aşkın şarabından içem,
Mecnun olup dağa düşem,
Sensin dünü gün endişem,
Bana seni gerek seni.*

*Sufilere sohbet gerek,
Ahilere ahret gerek,
Mecnunlara Leyla gerek,
Bana seni gerek seni.*

*Eğer beni öldüreler,
Külüm göğe savuralar,
Toprağım anda çağıra,
Bana seni gerek seni.*

*Cennet cennet dedikleri,
Birkaç köşkle birkaç huri,
İsteyene ver anları,
Bana seni gerek seni.*

*Yunus'dur benim adım,
Gün geçtikçe artar odum,
İki cihanda maksudum,
Bana seni gerek seni.*

“Seni gerek seni”

Gerekli ve yeterli tek unsurun mutlak Tanrı sevgisi olduğunu anlatan kesintisiz ilahî yönelimdir. Kulun ihtiyacı olan tek şey; Hak’ dır. Modern psikoloji açısından bu, bireyin dağınık arzu nesnelerinden çekilerek tek bir merkez etrafında bütünleşmesini temsil eder. İçsel regülâsyonun dış nesnelerden bağımsız hâle gelmesidir. Kişi artık onay, statü, güven, değer için dış dünyaya bağımlı değildir.

“Ne varlığa sevinirim / Ne yokluğa yerinirim”

Duygusal dalgalanmalara karşı dayanıklılık, affekt regülâsyonunun ileri düzeyidir. Teslimiyet halini anlatır. Kişi artık sahip olduklarıyla kendini tanımlamaz, kaybettikleriyle de yıkılmaz. Dünya nimetleriyle aşırı sevinmez, kayıplarla dağılmaz.

Bu, olgun kişilik yapılanmasının temel göstergesidir.

“Aşkın ile avunurum”

Buradaki aşk, ilahî aşktır. Avunmak, eksiklik hissinin Hak ile dolmasıdır. Sağlıklı bağlanma nesnesinin tanımıdır. Hak, burada güven veren, sürekliliği olan, terk etmeyen bir bağlanma figürüdür. Bu nedenle kaygı değil huzur, arayış değil teslimiyet vardır.

“Sufilere sohbet gerek/ Bana seni gerek seni”

Geleneksel yolları inkâr etmez fakat nihai hedefin araçlardan üstün olduğunu söyler. Bu kişinin: sosyal roller, ideolojiler, kimlik grupları üzerinden tanımlanmayı aşmasıdır. Kişi artık aidiyetle değil, anlama var olur.

2. Hristiyanlık

İsa'nın Çarmıha Gerilişi ve Teolojik Çerçeve

Dünya nüfusunun %84' ünden fazlası bir dine mensuptur. Hristiyanlık 2,3 milyar kişi ile dünya nüfusunun 3'te 1'ini oluşturarak dünya çapında ilk sırada yer alır. Başlıca mezhepleri: Katolik, Prostestan ve Ortodoksdur.

Hristiyan teolojisine göre; insan günahkârdır, günah ölüm doğurur ve Hz. İsa, insanlık adına bu bedeli üstlenmiştir. Bu nedenle çarmıh: bir yenilgi değil, kurtuluşun aracıdır. Buradaki sevgi: karşılık beklemez, haklılık talep etmez, güç gösterisi içermez ve koşulsuz sevginin bedensel ifadesidir.

İncil'de Hz. İsa'ya gönderilen ilk emir: Sev 'dir. '*Tanrı'yı sev!*' (Matta 22:37-38). İkinci emir: '*Komşunu kendin gibi sev*' (Matta 22:39). Bu iki emir, Hristiyan öğretisinin temelini oluşturur (Matta 22:40).

İncil de Hz. İsa için (Markos 10:45, Matta 20:28, Yuhanna 15:13) : "*Hizmet edilmeye değil, hizmet etmeye ve canını birçokları için fide olarak vermeye geldi. Bundan daha büyük sevgi yoktur: kişinin dostları uğruna canını vermesi.*" Bu ayetlerde Hz. İsa' nın fedakârlığının karşısında daha büyük bir sevgi olmadığı vurgulanır. Bu, fedakârlıkla eş anlamlı ama kendini yok etmeyen bir sevgidir. Burada kritik bir ayrım vardır:

Patolojik fedakârlık→ Kendini yok etmek → Sınırların silinmesi → Değerin başkalarına teslim edilmesi.

Çarmıh'taki sevgi→ Bilinçli seçim→ Anlamlı fedakârlık → İçsel bütünlüğü koruma.

İsa'nın çarmıha gerilişi tarihsel bir olay olmanın ötesinde, sevginin en uç sınırdaki yaşanmasıdır. Viktor Frankl'ın yaklaşımıyla bakıldığında; acı

kaçınılmaz olabilir ama anlamsız olmak zorunda değildir. Çarmih: “Neden acı çekiyorum?” sorusunu “Bu acıyla ne yapıyorum?” sorusuna dönüştürür. Sevgi burada acıyı ortadan kaldırmaz ama bir anlam kazandırır.

Hristiyan inancına göre Çarmih, insanlığın karanlığına verilen sevgi temelli bir cevaptı. Sevginin acıya rağmen değil, acıyla birlikte de var olabileceğinin sembolüydü. Bu sevgi:

Psikolojide → koşulsuz kabul,

Bağlanmada → mutlak güven,

Varoluşta → anlam üretimi olarak karşılık bulur.

Bağlanma kuramı açısından İsa: terk edilir, inkâr edilir, acı çeker, öldürülür ama yine de şunu söyler: “*Tanrım, onları bağışla; ne yaptıklarını bilmiyorlar.*” Bu ifade: kaygılı bağlanma değildir (öfke yok), kaçınan bağlanma değildir (geri çekilme yok), aşırı olgunlaşmış güvenli bağlanma vardır. Yani sevgi: acı ile yok olmaz, terk edilince nefrete dönüşmez.

Travma yaşayan bireyler genellikle saldırganlaşır, donakalır ya da kendini suçlar. Hz. İsa’nın duruşu ise farklıdır: acıyı inkâr etmez, anlamlandırır ve onu sevgiye dönüştürür. Bu, modern psikolojide: travma sonrası büyüme olarak adlandırılır.

Hz. İsa çarmıha gerildi çünkü sevgi, merhamet ve eşitliği merkeze koyarak halkı etkiledi, yerleşik gücü sarstı. Roma İmparatorluğu egemenliği altındaki toplumlarda en büyük tehditler: isyan, halkı galeyana getiren liderlerdi. Hz. İsa, dönemin Yahudi din bilginleri ile Tevrat’ın yorumlanması konusunda tartışmalar yaşamış; Şabat kuralları gibi konularda reform niteliğinde görüşler ileri sürmüştür. Bu nedenle mevcut dini düzenle çatışma içine girmiştir.

İslami anlatılarda; Hz. İsa’nın ölülere diriltmesi, Allah’ın izniyle gerçekleşen bir mucizedir ve ahiret inancına işaret eder. Hz. İsa, Nuh’un

oğullarından birini (Sâm/Yâfes) mucizevî şekilde mezarından kaldırmış, diriltmiş, dirilen Hz. İsa'ya iman etmiş ardından tekrar ölmüştür.

Hz. İsa “*Ölüleri dirilttim ama aptallara peygamber olduğumu inandıramadım*” ifadesi ile yahudilerin bu büyük mucizeye rağmen kendisine inanmadığını vurgulamıştır.

Yahudi dini otoriteleri İsa'nın Şabat kurallarını ihlal ettiğini öne sürmüş ve Ona inanmamışlardır. Onlar için Hz. İsa sorundu çünkü dini kuralları katı biçimde uygulamıyordu, şeriatı sorguluyordu. Kendini Tanrı'yla özel ve doğrudan bir ilişki içinde tanımlıyordu. Yahudi yüksek meclisi olan Sanhedrin tarafından Hz. İsa suçlu bulundu ve idam edilmeliydi ancak Yahudilerin idam yetkisi yoktu ve Roma valisi Pontius Pilatus'a idam edilmesi için teslim edilmiştir.

Çarmıh cezası Roma'da: kölelere, isyancılara, devlet düşmanlarına uygulanan siyasal bir infaz biçimiydi. İsa'nın kalabalıkları etrafında toplaması, “Tanrı'nın Egemenliği” nden söz etmesi ve Mesih (kurtarıcı/meshedilmiş) olarak görülmesi Roma açısından potansiyel bir siyasal tehdit olarak algılandı. Roma açısından şu anlama geliyordu:

“Sezar'dan başka bir Sezar var.”

İşte bu noktada çarmıh kararı kesinleşti.

3. Hinduizm

1.2 milyar kişi ile Hindistan ve çevresinde inanılan dünyada üçüncü sırada yer alan Hint dinidir. Bu dine mensup kişilere Hindu denir.

Hinduizm'de ortak bir kurucu yoktur. Hinduizm 'in dört büyük mezhebi: Şivacılık, Şakticilik, Smartacılık, Vişnuculuktur. Her mezhebin bağlayıcı bir kutsal kitabı vardır. Başlıca Hindu kutsal yazıtları; Vedalar, Upanişadlar, Puranalar, Mahabharata, Ramayana ve Agamalardır.

Hinduizm de tanrılar üçlü içinde açıklanır: Brahma→ yaratıcı, Vişnu→ koruyucu, Şiva→ yok edici.

Hinduizm dininde "peygamberlik" (Rişi) kavramı vardır ancak peygamberlik Tanrı tarafından özel olarak seçilmez, "kazanılan" bir olgudur; pek çok doğum-ölüm döngüsünden geçen, oldukça "yaşlı" ve deneyimli, çok daha üst seviye olan az sayıda ruh, Tanrı ve Deva'lar ile çeşitli şekillerde iletişime geçebilir ve vahyi, gizli bilgileri, Tanrısal hakikatleri alabilir.

Hinduizm'e göre insanın yaşamında başına gelen kötülükler ve yıkımların Tanrı ile ilgisi yoktur. Tanrı doğa yasalarını yaratması gibi karma yasasını da var etmiştir böylece kişi kaderini kendisi yazar ve karmalarına iyi etkiye neden olacak bir biçimde karışabilir.

Karma ve Samsara, Hinduizm'in temelini oluşturan kavramlardır. Karma (eylem, niyet ve sonuçlar), samsara (ölüm ve yeniden doğum döngüsü). Dört Puruşārtha da; insan yaşamının amaçları yani; dharma (görevler), artha (refah), kama (tutkular) ve mokşa (tutkulardan ve nihayetinde şaṁsāradan özgürleşme) yer alır. Bunlar sonsuz Yeniden Doğuş Döngüsü (Reenkarnasyon) ve Samsara kavramlarının üstesinden gelme anlamını taşır.

Hindular inançlarını bir yaşam tarzı olarak benimser. Hindu dini uygulamaları arasında Bhakti→ adanmışlık, Puca →ibadet, Yacna→ kurban törenleri, Dhyana→ meditasyon ve yoga yer alır.

Her Hindu hem evrensel hem de sosyal yasa olan; erdem, ahlak, dürüstlük, bilgelik öğretisi Dharma'yı uygulamak zorundadır. Bu yükümlülükler iyi ya da kötü eylemlerin sonucu olan Karma'yı etkiler. Hinduizm'de ayrıca genelgeçer kural olan sadharanadharma vardır. Sadharanadharma; şiddetten uzak kalma →Ahimsa, doğruluk-dürüstlük→Satya, sabır→Ksanti, kendine hâkim olma→Dama, iyilikseverlik→Danam, misafirperverlik →Ahithi görevlerinin her birey tarafından uygulanmasıdır. Bu erdemler tüm insanlar için aynı ölçüde geçerlidir ve bundan başka ortak bir yasa yoktur.

4. Budizm

300 milyon kişi ile ve dünya çapında dördüncü sırada yer alır. Hindistan da ortaya çıkmıştır. Güneydoğu ve Doğu Asya, Çin, Japonya, Kore, Moğolistan, Nepal, Sri Lanka, Tayland, Tibet 'e yayılmıştır.

Budizm'in hedefi; hayattaki acı, ıstırap ve tatminsizliğin kaynaklarını açıklamak ve bunları gidermenin yollarını göstermektir.

Budizm'de öğretilerin ana çatısını meditasyon gibi içe bakış yöntemleri, reenkarnasyon denilen doğum-ölüm döngüsünün tekrarı ve karma denilen neden-sonuç zinciri gibi kavramlar oluşturmaktadır.

Buddha olarak bilinen Siddhartha Gautama tarafından kurulmuştur. Siddhartha Gautama, Kuzey Hindistan'da bir prens olarak doğduktan sonra hayattaki acıları sona erdirmek için bir yol bulmak amacıyla krallığını terk etmiş ve uzun çalışmalar sonucunda aydınlanmaya ulaşmıştır.

Siddhartha'nın hayattaki acıların kaynağını açıklamak amacıyla yaptığı uzun çalışmalar sonucu ıstırapı sona erdirecek bir mânevî anlayışa ulaştığı ve böylelikle Budalık'a eriştiği kabul edilir.

Gautama Buddha tarafından aydınlanmaya ulaştıktan sonra verdiği ilk vaazda öğretilen günümüzde tüm Budist okullarında devam eden Dört Yüce Gerçek ve Sekiz Aşamalı Asil Yol erişmek için geçilmesi gereken aşamalardandır.

Dört Yüce Gerçek:

1. Gerçek Dukkha: acı, hayatın ve varoluşun bir parçasıdır.
2. Gerçek Samudaya: acıların kaynağı arzu ve isteklerdir.
3. Gerçek Nirodha: istek ve arzular bırakılırsa acılar sona erdirilebilir.
4. Gerçek Magga: acıların sona erdirilmesinin yoludur ve Sekiz Aşamalı Asil Yol'dan geçer.

Sekiz Aşamalı Yol:

1. Doğru kavrama,
2. Doğru zihniyet,
3. Doğru söz,
4. Doğru davranış,
5. Doğru yaşama biçimi,
6. Doğru çaba,
7. Uyanıklık
8. Doğru konsantrasyon.

Budizm’de sevgi iki temel kavramdır:

Metta → Sevgi dolu iyilik.

Karuna → Şefkat.

Metta: Kişinin kendisiyle başlayıp tüm dünyaya yaydığı, karşılık beklemeyen bir iyi niyet uygulamasıdır. Metta Sutta: Buda'nın sevgi dolu şefkat üzerine öğütlerini içeren, bir annenin çocuğunu koruduğu gibi tüm varlıkları şefkatle beslemeyi öğütleyen metindir. Karuna ile ilişkilidir.

5. Yahudilik

15 milyon kişi inananı ile dünya çapında 0,2 dilimde yer alır.

Yahudi anneden doğan veya Yahudi Hukuku'na uygun şekilde Yahudiliğe geçen kişiye Yahudi denir. Dine geçiş süreci bir otorite tarafından değerlendirilir. Kişi samimiyeti ve bilgisi konusunda bir sınamaya tabi tutulur ve "ben Abraham Avinu" veya "bat Abraham Avinu"(İbrahim'in oğlu/kızı) adını alır. Allah'ın İsrailoğullarına emrettiği 10 Emir, Sina Dağı'nda Hz. Musa'ya vahyettiği kutsal kitap Tevrat'ın temelini oluşturur.

Yahudiler Hz. İbrahim'in bütün peygamberlerin atası olduğuna ve Hz. Musa'nın en büyük peygamber olduğuna ve Hz. Musa ile peygamberlik çağının son bulduğuna inanır. Öte yandan Tevrat'ta Samuel 15:3'te geçen *"Şimdi git, Amalekliler'e saldır. Onlara ait her şeyi İsrail için tümüyle yok et. Kadın erkek, çoluk çocuk, öküz, koyun, deve, eşek hepsini öldür."* Bu ayet İsrail'e yönelik tüm muhalefetleri cezalandırmayı içerir.

Yahudilikte Hesed, sadakattir. 'Seviyorum' demek değil 'yanındayım' demek ve sorumluluktur. Bu anlayış doğrultusunda Eski Sovyetler Birliği coğrafyasında yaşayan Yahudilere destek olmak amacıyla Hesed adıyla gönüllülük temelli sosyal yardım merkezlerini kurmuşlardır. Buna rağmen bu öğretileri hayatının merkezine yerleştirerek onu gerçek bir yaşam pratiğine dönüştürebilenlerin sayısı oldukça sınırlıdır.

İsrail'in Filistin'deki soykırımına karşı çıkan çok küçük bir grup bu öğretileri yaşam pratiğine dönüştürmüştür. Oysa yahudi inancı Hz. Musa ile Tevrat ile gelmiş, Hesed, 10 emir gibi yaşanması gereken ve somutlaştırılması gereken bir sadakat eylemidir.

6. Tengricilik

Tengri; Tanrı sözcüğünün etimolojik kökenidir ve Orhun Yazıtlarının çözümlenen ilk kavramıdır.

Tengricilik, Gök Tanrı (Kök Tengri) dini; tek tanrılı, doğa ruhları ve çok katmanlı evren anlayışını içeren bir inançtır. Semavi dinlerden önceki bu kadim inanç tarihsel süreçte İslâm, Budizm, Hristiyanlık, Musevilik gibi dinlerle etkileşime girerek doğrudan bir din olmanın ötesinde bugün kültürel bir yapı olarak varlığını sürdürmektedir.

Orta Asya kökenli Tengricilik, insan ile doğa arasında bütüncül bir ilişki kurar. Bu yönüyle Muhyiddin İbn Arabî'nin Vahdet-i Vücûd

öğretisi ve Baruch Spinoza'nın panenteist yaklaşımıyla kozmik bütünlük ve ontolojik birlik düşünceleri ile paralellik taşır. Doğadaki kutsallık, tasavvuftaki tecelli kavramıyla benzerlik gösterir.

Ortak Noktalar

Tengricilik	Vahdet-i Vücûd	Spinoza
Evrensel bütünlük	Ontolojik birlik	Tek töz
Doğada kutsallık	Tecelli anlayışı	Tanrı = Doğa
Ahenk	Aşkın	Kipler

Tengricilikte tek ve mutlak yaratıcı anlayışı; animizm, doğa kültü ve atalar geleneğiyle iç içe geçmiştir. Bu bağlamda doğa kutsal kabul edilir, atalara saygı esastır ve hükümdara Tengri tarafından verilen “kut” (ilahi yönetme yetkisi) siyasal meşruiyetin temelini oluşturur. Hükümdarın otoritesi doğrudan Tengri'ye dayandırılır; yönetimdeki başarı ilahi destekle, başarısızlık ise; bu desteğin çekilmesiyle açıklanır. Bu anlayış Türk topluluklarında hükümdarın kutsallığını pekiştiren anlatılarla desteklenmiş; Bozkurt, Asena vb. sembollerle ifade edilmiştir.

Tengrizm de; ölüm, ruhun başka bir âleme geçişidir. Ruhun kaderi, yaşam boyunca gerçekleştirilen eylemlere bağlıdır. Uçmağ; iyi ruhların ulaştığı yüce alanı, Tamu; kötü ruhların cezalandırıldığı yeraltı dünyasını ifade eder. Bu süreçte şamanlar, ruhlar âlemi ile insanlar arasında aracı rol üstlenir; ritüeller aracılığıyla hem bireysel hem toplumsal dengeyi korumayı amaçlar.

Tengricilikte evren; gök, yer ve yeraltı olmak üzere bir yapıdır. Doğadaki her unsur ile insanın uyumlu yaşaması bir zorunluluktur. Tanrı mutlak iyi, mutlak kutsal ve mutlak sevilen bir varlıktır bu nedenle evren bütünüyle Tanrı'nın bir yansımasıdır ve Tanrının yaratmış olduğu tüm

insanları ve diğer tüm canlıları ve hatta cansız varlıkları da Tanrı yarattığından ötürü; tümünü sevmek/korumak bir zorunluluktur. Bu anlayış tasavvuftaki “Yaradılanı severiz, Yaradandan ötürü” anlayışının adeta temelidir. İnsan, doğa, hayvan, ağaç, bitki gibi tüm canlılarla birlikte su, taş ve toprak gibi cansız varlıklar da kutsallığın doğrudan tezahürüdür. Bu anlayışta her varlığın bir ruh taşıdığı kabul edilir ve insan, evrenin ayrılmaz bir parçasıdır ve bu düzeni korumakla yükümlüdür. İnsana saygı göstermek, suyu kirletmemek, doğadan alınan her şeyin karşılığını vermek, ihtiyaç dışı hiçbir canlıya zarar vermemek ve zorunlu olmadıkça doğaya müdahale etmemek bu etik çerçevenin temel ilkeleridir. Nitekim Göç Destanı’nda Uygur Türklerinin kutsal saydıkları “Kutlu Dağ” kayasını Çinlilere vermeleri sonucunda Tanrı tarafından cezalandırılmaları, ülkede başlayan kıtlık ve kuraklık nedeniyle anayurtlarını terk etmek zorunda kalmaları üzerinden, kutsal değerlerin yitirilmesinin bir toplumu nasıl felakete sürükleyebileceği anlatılmaktadır.

Günümüzde Tengricilik; Moğolistan, Sibiry, Yakutistan, Tuva, Altay, Hakasya, Buryatya, Kırgızistan, Kazakistan ve Türkiye’de farklı yoğunluklarda izlerini sürdürmektedir. Türkiye’de doğrudan bir inanç sistemi olarak hâkim olmasa da nazar boncuğu, su dökerek uğurlama, eşiğe basmama, kurşun dökme, mezar ziyaretleri, ağaca çaput bağlama gibi pratiklerde kültürel yansımaları gözlemlenir.

Sonuç olarak Tengricilik, Türk destanlarının dini ve felsefi temelini oluşturan; insan, doğa ve Tanrı arasındaki dengiyi merkeze alan köklü bir inanç sistemidir. Zamanla farklı dinlerle etkileşime girerek dönüşmüş ancak doğayla, evrenle ve ilahi olanla kurulan ahenk fikrini koruyarak günümüze kadar ulaşmıştır. İnsan, doğa ve Tanrı arasındaki denge, varoluşun tüm unsurlarına yönelen koşulsuz sevgiyle anlam kazanır.

Karşılaştırmalı Tablo

İnanç	Kavram	Özellik
İslam	Merhamet	Rahmet
Hristiyanlık	Agape	Fedakarlık
Yahudilik	Hesed	Sadakat
Budizm	Metta/Karuna	Şefkat
Hinduizm	Bhakti	Adanmış Sevgi
Tengrizm	Evrensel Bütünlük	Koşulsuz Sevgi

Dinler; sevginin ilahi, etik, şefkatli, dönüştürücü boyutlarını farklı dillerle anlatır. Tüm bu öğretilerde ortak nokta şudur: sevgi yalnızca bir duygu değil, bilinç düzeyiyle ilişkili bir tutumdur. Ancak tüm dünya tarihine baktığımızda maalesef çoğu zaman tüm bu öğretiler davranışlara yansımamıştır.

Psikoloji biliminin ortaya koyduğu üzere; içselleştirilmemiş değerlerin bilişsel temsilleri ile gerçek davranış örüntüleri arasındaki bu uyumsuzluk, normatif bir ideadan öteye geçemeyerek, eylemsel düzlemde karşılık bulamamaktadır.

Din Psikolojisi Perspektifi

Psikoloji alanında sevgi temelli Tanrı algısının güvenli bağlanma ile ilişkili olduğu görülmektedir (Granqvist & Kirkpatrick, 2008). İslam kültüründe Allah'ın "Rahmân" ve "Rahîm" isimlerinin vurgulanması, merhamet ve sevgi odaklı bir Tanrı tasavvurunu güçlendirebilir. Bu durum bireylerde kaygı ve suçluluk duygularını azaltırken umut, bağışlanma ve içsel huzur deneyimini artırır (Abu-Raiya & Pargament, 2015).

Çocuklara Sevgi Temelli Din Eğitimi

Dini değerlerin aktarımında çocuklara Allah'ın yalnızca “ceza veren” değil aynı zamanda “merhamet eden ve seven” bir varlık olarak tanıtılması önemlidir. Gelişim psikolojisi açısından korku temelli bir din eğitimi, kaygı ve suçluluk hissini artırabilir (Exline & Rose, 2013). Buna karşılık sevgi temelli yaklaşım; özdeğer, aidiyet duygusu ve içsel motivasyonu destekler.

VATAN SEVGİSİ

Canlı organizmalar ile mekân arasındaki ilişki yalnızca fiziksel bir yerleşim yeri değil aynı zamanda anlamlandırma alanıdır. Mekân, bilişsel, duygusal ve ontolojik bir aidiyet biçimidir.

Canlı varlıkların mekâna yönelik eğilimleri “yuva kurma”, “alan savunma” ve “yer belleği” gibi davranışlarla açıklanmıştır.

Mekân, hayvan davranışlarının örgütlenmesinde temel belirleyicilerden biridir. Birçok tür, hayatta kalma ve üreme başarısını artırmak amacıyla belirli bir alana bağlılık geliştirir. Bu bağlılık, göç davranışından yuva savunmasına kadar geniş bir davranış repertuarını kapsar. Hayvanların belirli mekânlara yönelik bağlılık geliştirmesi hayatta kalma ve üreme stratejilerinin ötesinde; yer sadakati ve bölgesellik kavramlarıyla yalnızca genetik programlama ile değil; öğrenme ve hafıza süreçleriyle de ilişkilidir. Bu bağlamda mekânsal bağlılığın özellikle hipokampusun, yön bulma ve mekânsal bellek oluşumunda önemli rol oynadığı göstermiştir. Bu durum, mekânsal davranışların nörobiyolojik bir temele sahip olduğunu desteklemektedir.

Mekânsal sadakat, özellikle habitat seçimi ve kaynak kullanımının sürekliliğinde kritik rol oynar. Göçmen kuşlar, her yıl binlerce kilometre

yol kat etmelerine rağmen aynı üreme alanlarına geri dönebilmektedir. Örneğin güvercinler, manyetik alanları algılayabilme ve güneş pusulası kullanma yetenekleri sayesinde doğdukları yuvayı bulabilmektedir. Bu durum, hayvanların bilişsel haritalar oluşturduğunu göstermektedir. Deniz kaplumbağaları, yumurtadan çıktıkları sahile yıllar sonra geri dönerek aynı bölgede üreme davranışı sergilerler. Bu davranışın, erken dönemde edinilen manyetik izlenimlere dayandığı düşünülmektedir. Böylece mekân, canlının yaşam döngüsünde tekrar eden bir referans noktası hâline gelir. Kurtlar, belirli bir yaşam alanını işaretleyerek diğer sürülere karşı savunur. Bu alan, av kaynaklarının sürdürülebilirliği ve sosyal hiyerarşinin korunması açısından kritik öneme sahiptir. Mekân burada yalnızca fiziksel bir alan değil; sosyal düzenin devamlılığını sağlayan bir organizasyon aracıdır. Somon balıkları, doğdukları nehre geri dönerek üreme davranışı gösterir. Bu yön bulma sürecinde suyun kimyasal bileşimini tanıma yeteneklerinin belirleyici olduğu bilinmektedir. Bu durum, mekânsal bağlılığın duyuşsal hafızayla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Ancak insan söz konusu olduğunda mekân; kimliğin, belleğin ve sürekliliğin taşıyıcısına dönüşür. Bu bağlamda mekân, öznenin dünyayla kurduğu ilişkinin epistemik ufku hâline gelir. Mekân, nesnel koordinatlardan ziyade yaşantılanan bir gerçekliktir. “Ev” kavramı bu bağlamda yalnızca fiziksel bir yapı değil; güvenlik, aidiyet ve benlik bütünlüğünün sembolik temsilidir.

Toplumsal ve kültürel bellek, belirli mekânsal temsiller üzerinden aktarılır. Doğulan yer, büyüme ortamı ya da travmatik deneyimlerin yaşandığı alanlar, bireyin öznel dünyasında anlam yüklü düğüm noktaları hâline gelir. Bu nedenle mekân, psikodinamik süreçlerde bilinçdışı temsillerin somutlaştığı bir sahne işlevi görür. Canlıların mekânla kurduğu bağ yalnızca hayatta kalma stratejilerinin değil; varoluşsal anlam arayışının da temel bileşenidir.

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, insanların temel fizyolojik ihtiyaçlardan (açlık, barınma) başlayarak güvenlik, aidiyet, saygı neticesinde kendini gerçekleştirme (potansiyeline ulaşma) aşamasına vardığını, alt düzey ihtiyaçlar karşılandıkça üst düzeylere geçtiğini savunan 5 aşamalı psikolojik bir teoridir.



Vatan sevgisi, bireyin yalnızca bir toprak parçasına değil; o toprak üzerinde şekillenen ortak tarih, kültür, dil, acı ve umutlara duyduğu derin aidiyet duygusudur.

Mithat Cemal Kuntay'ın 'Bayrakları Bayrak Yapan Üstündeki Kandır. Toprak Uğrunda Ölen Varsa Vatandır.' Dizesine Bakış

Vatan kavramının fiziksel değil, fedakârlık temelli bir anlamı olduğunu ortaya koymaktadır. Burada “toprak” yalnızca fiziksel bir zemin değildir. Coğrafya, kendi başına nötrdür; taş, kil, mineral. Ona

değer atfeden şey, insanın o yerle kurduğu varoluşsal ilişkidir. Fedakârlık ise bu ilişkinin en yoğun biçimidir.

Bir mekân için emek vermek, bedel ödemek; o mekânı sıradan bir yer olmaktan çıkarıp “yurt”a dönüştürür. Anlam, maddede değil; deneyimde ve bellekte üretilir. Nesne değil, öznenin yüklediği anlam belirleyicidir.

Ulusal aidiyet dediğimiz şey, soyut bir fikir değildir. Dil, tarih, ortak acılar, kolektif hafıza ve fedakârlık anlatıları üzerinden somutlaşır. Fedakârlık anlatısı devreye girdiğinde, mekân kimliğin taşıyıcısı olur. “Ben kimim?” sorusu “Nereye aitim?” sorusuyla birleşir. Kimlik, boşlukta kurulmaz. Bir yer, bir anlatı ve bir bedel üzerinden kurulur. Bu üçlü birleştiğinde “coğrafya” artık sadece haritadaki bir alan değildir; varoluşun sahnesidir.

Tarihsel olarak inşa edilmiş bir anlamlandırmadır. Toprak kendiliğinden kutsal değildir; ataları onu kanını vererek kutsallaştırmıştır. Dolayısıyla bahsekonu dizeler, fedakârlık deneyiminin mekânı fiziksel bir alan olmaktan çıkarıp kolektif kimliğin varoluşsal temeline dönüştürmüştür.

Dökülen kanlar, toprak altında yatan aziz şehitlerimiz, ‘ata bağı’ dünyanın neresinde olursak olalım o aideti devam ettirir. Bu nedenle de bizler için mezar ziyaretleri önemlidir. Önemli alimlerin, devlet büyüklerinin, şahsiyetlerin mezarları korunur, sakınılır ve bir ilden diğer ile geçilerek ailece ziyaretler gerçekleştirilir.

TÜRKİYE ÖRNEĞİNDE VATAN SEVGİSİ

Tarihsel, Sosyolojik Ve Psikolojik Bir İnceleme

Osmanlı İmparatorluğu’nun geçmişte hüküm sürdüğü Balkanlar, Orta Doğu ve Kuzey Afrika başta olmak üzere geniş bir coğrafyada Türkiye’nin kültürel etkisi günümüzde de hissedilmektedir. Türkiye Cumhuriyeti; tarihsel mirası, kültürel sürekliliği ve jeopolitik konumu

itibarıyla hem Türk dünyası hem de Müslüman toplumlar için önemli bir referans noktasıdır. Bu bağlamda kimlik ve aidiyet yalnızca coğrafi sınırlarla değil aynı zamanda tarihsel ve kültürel süreklilikle inşa edilir. Türkiye bu sürekliliğin kurucu merkezlerinden biri olarak konumlanmaktadır.

Türk ve Müslüman ülkelerle kurulan ilişkilerde ortak tarih anlatıları ve dinî değerler belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu ortaklıklar bir “medeniyet bağı” oluşturmakta ve Türkiye’yi söz konusu coğrafyalar için sembolik bir merkez hâline getirmektedir. Türkiye ile Türk ve Müslüman toplumlar arasındaki kategorik bağlar; tarihsel hafıza, kültürel yakınlık ve inanç temelli dayanışma üzerinden şekillenmektedir. Bu durum, ulus-devlet sınırlarını aşan bir kimlik ve aidiyet modelinin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Geçmişten günümüze korunan aidiyet varlığını sürdürmektedir.

Bir örnek vermek gerekirse; 1918 yılında Nuri Paşa komutasındaki Kafkas İslam Ordusu, Edirne’den Kars’a Anadolu’nun dört bir yanından gelenlerle Bakü’nün kurtuluş mücadelesine katılmış ve Azerbaycan’ın bağımsızlığı için savaşmıştır. Bu mücadelede şehit düşen 1.130 Türk askerinin anısına 1999 yılında Bakü’de bulunan Şehitler Hiyabanı’nda Bakü Türk Şehitliği Anıtı inşa edilmiştir. Anıt üzerinde şu ifadeler yer almaktadır:

25 Mayıs – 17 Kasım 1918

Tarihleri arasında

Cereyan eden Kafkas harekâtında

Nuri Paşa komutasındaki

Türk Kafkas ordusu;

Gence, Gökçay, Aksu, Kürdemir ve Şamahı istikametlerinde,

Taarruzlarına devamla
15 Eylül 1918 tarihinde Bakü'ye girerek
Azerbaycan'ı müteakiben
Devam eden muharebeler sonucunda
Karabağ ve Dağıstan'ı
Düşman işgalinden kurtarmıştır.

Bu harekâтта kahraman Mehmetçik,
Azerbaycan'ın bağımsızlığı uğruna
Azeri kardeşleri ile omuz omuza
Savaşmış ve 1130 şehit vermiştir.
Onlar, Azerbaycan'ın her yerinde
Birçok isimsiz mezarda,
İkinci vatanlarında yatmaktadır.

İşte bu anıt
Kardeşlik uğrunda canlarını
Seve seve feda edip
“Ayrılır mı gönül candan
Türkiye Azerbaycan'dan”
Düsturunu yüreklerinize perçinleyen o muhteşem askerlerin,
Şehit mehmetçiklerin anısına dikilmiştir.

RUHLARI ŞAD OLSUN
15 EYLÜL 1999

Mustafa Çokay'ın “Her Türk'ün İki Vatanı Vardır: Birincisi Kendi Doğduğu Topraklar, İkincisi Türkiye'dir” Sözüne Bakış

Mustafa Çokay, Kazak Türkü, siyasetçi. Çarlık Rusyası ve Sovyet işgali altında bulunan Türk halklarının birliğini savunmuştur.

Mustafa Çokay'ın “Her Türk'ün iki vatanı vardır. Birincisi kendi doğduğu topraklar, ikincisi de hiç görmediği Türkiye'dir.” ifadesi, mekânsal sınırların ötesinde önemli bir kültürel birliktelik örneğidir. Ortak vatan duygusu olarak beliren bu birliktelik, ulusal kimliğin, içinde bulunulan devlet düzeniyle değil; vatan edinilmiş coğrafyada yaşanan tarihsel ve kültürel süreklilik üzerinden tanımlanabileceğini göstermektedir.

20. yüzyılın başlarında önce Sovyetlerin baskısından dolayı yurtlarını terk etmek zorunda kalan Kazan Tatarları ve Başkurtlar, daha sonra ise Çin baskısından dolayı Uygurlar, yaşayabilecekleri bir Türk yurdu olarak Türkiye'yi vatan edinmişlerdir. Oysa bu toplumlar, bin yılı aşkın süre önceki Göktürk çağından beri aynı siyasal yapı içinde hiç yaşamamışlardır.

Türkiye ile Azerbaycan arasındaki ilişkiler “İki Devlet, Tek Millet” söylemini de aşan “tek vatan” olarak ifade edilmektedir. Bununla birlikte Özbekistan, Kazakistan, Kırgızistan, Türkmenistan gibi Türk cumhuriyetleriyle olan sosyal ilişkiler, Türk kimliğinin ve ortak vatan duygusunun sınırları aşan bir biçimde yeniden üretildiğini göstermektedir. Bu süreç yalnızca devletlerarası ilişkilerle sınırlı kalmayıp halklar arasında da güçlü bir aidiyet duygusunu inşa etmektedir.

Türkiye bağlamında vatan sevgisi, soyut bir duygu olmaktan ziyade tarihsel kırılma anlarında somut davranışlara dönüşmüş toplumsal bir değerdir. Bu sevgi yalnızca toprağa duyulan bağlılık değil; onu koruma, geliştirme ve gelecek kuşaklara sorumluluk bilinciyle aktarma iradesidir.

Başka bir ifadeyle vatan sevgisi, Türkiye’de yalnızca hissedilen bir duygu değil; tarih boyunca bedel ödenerek anlam kazanmış bir bilinç ve ortak sorumluluk mirasıdır.

1. Vatan Sevgisi: Kurtuluş Mücadelesi

Türkiye’de vatan sevgisinin en belirgin tarihsel tezahürü: 1918- 1922 yılları arasındaki Milli Mücadele Dönemi ’dir. Anadolu halkı işgal koşulları altında maddi imkânsızlıklar, askeri yetersizlikler gibi tüm olumsuzluklara rağmen örgütlü bir direniş sergilemiştir. Bu direnişin temel motivasyonu, vatanın bölünmez bütünlüğü ve bağımsızlığı olmuştur. Bu mücadelede köylü, öğretmen, kadın, genç, çocuk toplumun her kesimi aktif rol almıştır. Bu durum, vatan sevgisinin kolektif bir bilinç olarak içselleştirildiğini göstermektedir.

2. Türkiye Cumhuriyeti Kurucusu ve Liderlik: Mustafa Kemal ATATÜRK

Mustafa Kemal Atatürk’ün vatan sevgisi anlayışı, romantik bir milliyetçilikten ziyade akılcı ve sorumluluk temelli bir yaklaşım sunar. “Vatanını en çok seven, görevini en iyi yapandır.” Bu ifade, vatan sevgisinin sloganlarla değil, eylem ve sorumlulukla gösterilmesi gerektiğini vurgular. Vatan sevgisi; eğitime yatırım, hukukun üstünlüğü, bilim ve akıl yoluyla ilerleme ilkeleriyle birliktedir.

3. Psikolojik Açıdan Vatan Sevgisi

Psikoloji de vatan sevgisi: aidiyet, kimlik gelişimi, anlam arayışı ile yakından ilişkilidir.

Türkiye’ de bireyler için vatan yalnızca yaşanılan yer değil, kimliğin şekillendiği sembolik bir alandır. Bayrak, İstiklal Marşı, Şehitlik kavramı kolektif duygulanımı güçlendiren sembollerdir.

4. Şehitlik Kavramı

Türkiye’de vatan sevgisi çoğu zaman şehitlik kavramı üzerinden güçlü biçimde temsil edilir. Şehitlik, bireyin kendisini daha yüksek bir amaç uğruna feda etmesini yücelten ve bu fedakârlığı kutsal bir anlam çerçevesine yerleştiren bir anlayıştır. Şehitlik, bireysel ölümü yalnızca bir kayıp olmaktan çıkarır; onu toplumsal hafızaya kazınan kolektif bir değere dönüştürür. Birey, ölümüyle topluma ait olmaya devam eder ve toplumun tarihsel hafızasında sembolik bir varlık kazanır.

Şehitlik kavramı güçlü bir dini inanç zemini üzerine kuruludur. İslam düşüncesinde şehitlik, Kur’an-ı Kerim’de yer alan ayetlerle anlam kazanır ve şu şekilde ifade edilir:

“Allah yolunda öldürülenlere sakın ölümler ’demeyin. Çünkü onlar diridir fakat siz farkında değilsiniz.” (*Bakara, 2/154*)

“Allah yolunda öldürülenleri sakın ölü zannetme! Aksine onlar diridirler ve Rableri yanında rızıklanmaktadırlar.” (*Âl-i İmrân, 3/169*)

“O hâlde dünya hayatını verip âhireti almak isteyen samimi mü’minler Allah yolunda savaşsınlar. Kim Allah yolunda savaşır da öldürülür veya gâlip gelirse, biz ona pek yakında büyük bir mükâfat vereceğiz.” (*Nisâ, 4/74*)

Bu bağlamda şehitlik aynı zamanda inanç, anlam ve ölümsüzlük fikriyle desteklenen güçlü bir kavram olarak varlığını sürdürmektedir. Bu nedenle vatan sevgisi gerektiğinde o toprak uğruna fedakârlık göstermeyi kutsal bir sorumluluk olarak gören kolektif bir bilinç biçimidir.

Türkiye de şehitlik kavramının anlamı Çanakkale Savaşı eri “Kınalı Hasan”ın hikâyesinde bir kez daha somutlaşır.

Daha bıyıkları terlememiş delikanlı Hasan, Yozgat ilinin Sarıkaya kazasına bağlı Kara Yakup köyünden kendisi gibi gencecik arkadaşları

ile beraber günlerce yürüyerek Çanakkale savaşına katılır. 64. Piyade Alayı, 1. Tabur, 2. Bölüğe intisap eder. Bölüğünün Komutanı Yüzbaşı Sırrı Bey asker arasında dolaşırken Hasan' ın başındaki kına dikkatini çeker. Komutan Sırrı Bey, Hasan'a bunun manasını sorduğunda;

Hasan: "*Komutanım, buraya geleceğim vakit anam yaktı bu kınayı. Ben de niye diye sormadım. "*

Sırrı Bey: "*Öyleyse bir mektup yaz da sor bakalım. "*

Hasan: "*Ben yazı yazmasını bilmem ki komutanım. "*

Sırrı bey: "*Öyleyse bölük yazıcısına yazdır. "*

Hasan: "*Baş üstüne komutanım. "*

Bölük yazıcısı bir istirahat anındayken Hasan söyler, o yazar. Selam kelimadan, arkadaşlarının dostluğundan, komutanının tatlı dilinden bahsettikten sonra Hasan konuyu kınaya getirir.

"Anacığım, kumandanım saçımdaki kınayı sordu, ben bilemedim. Arkadaşlarımın arasında mahcup oldum. Kınanın bir mânâsı varsa bildir de kumandanıma söyleyeyim."

OĞLUN HASAN

Aradan zaman geçmiştir. Yozgat'ın Sarıkaya ilçesi Kara Yakuplar köyünün köy kâtibi Hasan'ın annesine mektubu ulaştırmış ve mektubun cevabını cepheye yollamıştır. Yüzbaşı Sırrı Bey mektup, bölüğe vardığında okumaya başlar.

"Yavrum, Hasanım, Kınalı Kuzum,

Mektubun geldi. Sanki dünyalar benim oldu. Köy kâtibi okudu. Kumandanını pek sevmişsin, ne güzel! O senin babanın yarısıdır. Sakın ola yavrum kumandanının emrinden çıkma, önünden aykırı geçme. Ateşe bas dese basasın yavrum. Kars'tan, Siirt'ten, Adana'dan, Uşak'tan arkadaşların olmuş. Birbirinizi çok sevip iyi geçinirmişsiniz. Elbette öylesi

yakıştır yavrum. Onlar senin dünya ahret hakiki kardeşlerindir. Sakın onları incitme yavrum. Sütümü sana helal etmem. Kumandanın saçındaki kınayı sormuş. Bunda bilmeyecek ne varmış ki yavrum? Bizim burada kına; başı Allah için kurban seçilen kurbanlık koçların başına yakılır. Ben de dört kardeşin içerisinde en çok seni sevdiğim için seni vatan, millet ve Allah yolunda İsmail olarak seçtim. O yüzden başımı kınaladım.

ANAN HATÇE

Sırrı bey mektubu okur ve "Şu Yozgatlı Kınalı Hasan'ı bulun bakalım. Ona Mektubunu ben okuyacağım, onun okuması yoktu." der. Çok geçmez er geri döner;

‘Kumandanım Hasan Bir Hafta Önce Arıburnu’ndaki Şiddetli Muharebede Hakk'a Yürümüş. "

Kınalı Hasan'ın hikâyesi; annesinin onu “Allah yolunda kurban” niyetiyle cepheye uğurlaması ve Hasan'ın genç yaşta şehit düşmesi, düşman askerlerinin onca gücüne rağmen Çanakkale 'yi neden geçemediğini, Türkiye’de vatan sevgisinin yalnızca bir duygu değil; inançla beslenen, fedakârlıkla anlam kazanan kolektif bir bilinç olduğunu gösteren en net örneklerinden biridir.

4. Vatan Sevgisi ve Eğitim

Vatan sevgisi; tarih, dil bilgisi ve sosyal bilgiler dersleri aracılığıyla kuşaktan kuşağa aktarılır. Bu dersler yalnızca bilgi aktarmakla kalmaz aynı zamanda bireyin tarihsel bilinç, kültürel aidiyet ve toplumsal sorumluluk duygusu geliştirmesine de katkı sağlar.

Vatan sevgisi; akıl, bilim ve eleştirel düşünce ile desteklenmelidir. Böylece vatan sevgisi yalnızca duygusal bir bağlılık olarak değil; bilinçli, sorumlu ve üretken yurttaşlık anlayışıyla bütünleşen kalıcı bir değer hâline gelir.

TEK BAŞINA BİR CEPHE: MÜBARİZ İBRAHİMOV'UN ÖLÜME YÜRÜYEN KAHRAMANLIĞI

Mübariz İbrahimov adı, bir askerin sınır çizgilerini aşan iradesiyle, bir milletin hafızasında sonsuza dek yer edinmesidir. Azerbaycan Silahlı Kuvvetlerine katıldığında Mübariz'in iç dünyasında ve Dağlık Karabağ Terter hattında çok daha derin bir hesaplaşma başlamıştı: vatan, inanç ve fedakârlık arasında kurulan o geri dönülmez bağ.

Henüz 22 yaşında olan bu kahraman asker, 18 Haziran 2010 gecesi saat 23.30 sularında ailesine hitaben bir mektup yazdıktan sonra görev yaptığı birlikten tek başına ayrılmıştır. Kamuflej kullanarak yaklaşık bir kilometrelik mayınlı alanı aşmış ve Ermenistan Silahlı Kuvvetleri işgalindeki Çaylı karakoluna ulaşmıştır. Burada ele geçirdiği cephaneleri kullanarak Ermeni kuvvetleriyle beş saat süreyle çatışmıştır. Gece boyunca karşı tarafın yoğun ateşine rağmen vurulmamış; tek başına çatışmasına karşın karakoldaki askerleri etkisiz hâle getirmiştir. Ancak sabaha karşı, arkadan açılan keskin nişancı ateşi sonucu eşitsiz çatışmada kahramanca şehit olmuştur. Ermeni kuvvetleri ölümünden sonra dahi ondan çekinerek Mübariz'in ellerini bağlamışlardır. Çatışmada karşı tarafa verilen zayıat konusunda farklı kaynaklar arasında önemli farklılıklar bulunmakla birlikte, bu detay, olayın yoğunluğu ve tek başına gerçekleştirilmiş olması karşısında gerçekte önemsizdir.

Sonrasında yaşananlar, bu hikâyenin diplomatik ve hukuki boyutunu şekillendirmiştir. Naaşın uzun süre karşı tarafta tutulması, uluslararası hukuk ve özellikle insancıl hukuk ilkeleri çerçevesinde ciddi tartışmalara yol açmış; Azerbaycan'ın diplomatik girişimleri ile Uluslararası Kızılhaç Komitesi'nin arabuluculuğunda yürütülen süreç 27 Ekim 2010 tarihinde Astrahan'da imzalanan üçlü bildirgeyle sonuçlanmıştır. Mübariz İbrahimov'un naaşı 6 Kasım 2010'da Azerbaycan'a elleri kelepçeli şekilde teslim edilmiş; Bakü'de resmî törenle karşılanan cenaze 7 Kasım

2010 tarihinde İkinci Fahri Hiyabanı Mezarlığı'nda devlet erkânı ve geniş halk katılımıyla toprağa verilmiştir. Bu tören yalnızca bir defin değil, bir hatıranın resmî olarak kolektif belleğe kaydedilmesidir.

Modern savaş gerçekliğinin ötesine geçen bu olayın kahramanı Mübariz İbrahimov, Azerbaycan Cumhurbaşkanı İlham Aliyev tarafından “Azerbaycan Millî Kahramanı” olarak ilan edilir. Rusya Devlet Başkanı Vladimir Putin'in sözlerinde dile gelen şaşkınlık ise; bu olayın neredeyse bir mitolojik anlatı gibi algılandığını ortaya koyar. Gerçek ile kurgu arasındaki sınırın silikleştiği bu noktada, Mübariz'in eylemi bir askerden çok, bir sembole dönüşür.

Rusya Devlet Başkanı Vladimir Putin'in sözleri:

"Ben çok garip ve ilginç bir haber aldım. Azerbaycan'da bir Rambo ortaya çıktı. Bir gece silahlanıp tek başına Ermeni ordusuna karşı saldırıya geçerek 135 Ermeni askerini öldürdü. Eğer resmi bilgi olmasaydı ben bu habere inanmazdım. Çünkü biz bunları yalnız filmlerde gördük. Rambo filmlerde 200 kişiden fazla kişi öldürdüğünde, diyorsun ki, bu film ve bir kurgu. Gerçekten de bu kurguya benziyor. Nasıl olabilir ki, silahlı bir kişi 200 kişiye ateş açıyor, 200 kişinin attığı mermi bir kişiye değmiyor, o bir kişi de isabetli vurarak hepsini yere seriyor. Bu bir türlü akıla uygun değil. Demek Rambo sadece filmlerde değil, hayatta da var."

Fakat bu sembolün en derin ifadesi, cephede değil, Milli Kahraman Mübariz'in ailesine bıraktığı mektup da saklıdır. Bir vedadan çok bir vasiyet vardır. Ne panik vardır ne tereddüt; yalnızca inançla yoğrulmuş bir kararlılık. Ölümü bir son değil, bir mertebe olarak gören bir zihnin dinginliği hissedilir. “Ağlamayın, sevinin” diyerek aslında bireysel acıyı aşar ve kolektif bir anlam üretir:

"Canım babam ve annem, benden dolayı üzülmeyin. İnşallah cennette buluşacağız. Benim için bol bol dua edin. Vatanın dar gününde artık yüreğim dayanmıyor. Seyit torunu olarak bunu yapmalıyım. Allah için bunu yapmalıyım. Yüreğim ferahlar. Şehit olana kadar bu şerefsizlerin üzerine gideceğim. Şehit olsam, ağlamayın. Aksine, sevinin ki o mertebeye yükseldim. Allah'a ibadetlerinizi tam olarak yerine getirin. Sadaka verin. Ben sizinle gurur duyuyorum, siz de benimle gurur duyun. İnşallah şehit olana kadar savaşıcağım. Hiçbir zaman korkmayın, ağlamayın; Allah büyüktür, vatan sağ olsun. Hakkınızı helal edin. "

Mübariz İbrahimov

18 Haziran 2010 gecesi, askerî disiplinin sınırlarını zorlayan bir bireysel inisiyatif aynı zamanda Kür Şad destanı gibi tarihsel anlatılarda sıkça rastlanan “yalnız kahraman” figürünün çağdaş bir tezahürüdür. Gece karanlığında mayınlı bir alanı aşarak karşı mevzilere ulaşması yalnızca fiziksel bir cesaret değil, zihinsel bir kararlılığın da göstergesidir.

Saatler süren çatışma, eşitsizliğin en çıplak hâliyle yaşandığı bir sahneye dönüşür. Karşısında bir ordu, yanında ise yalnızca inancı vardır. Sabaha karşı bir keskin nişancı kurşunuyla hayatını kaybettiğinde, geride bıraktığı şey yalnızca bir beden değil, anlamla yüklü bir hikâyedir. Onun ölümü, bir askerin ölümü olmaktan çıkar; bir fikrin, bir inancın ve bir aidiyet duygusunun simgesine dönüşür.

Sonuç olarak, Mübariz İbrahimov’un yaşam öyküsü, bireysel motivasyon, askerî disiplin ve ulusal aidiyet kavramlarının kesişiminde şekillenmiş; ölümü ise yalnızca bir askerî olay olmanın ötesine geçerek kolektif hafızaya kaydedilen semboldür.

“ÖLMEK İÇİN YAŞAYAN BİR ORDUYU YENMEK İMKÂNSIZDI” SÖZÜNE BAKIŞ

Savaş sonrası İngiliz generalin raporunda “Ölmek için yaşayan bir orduyu yenmemiz imkansızdı. İstifamızı kabul ediniz.” dediğinden söz edilir. Bu söz, insan ruhunun savaş koşullarında nasıl dönüştüğüne dair derin bir psikolojik tespittir. Çünkü bu söz, tarihsel gerçekliğinden bağımsız olarak, Türk askerinin savaş meydanında ortaya koyduğu motivasyonunu, fedakârlık bilincini, vatan savunmasındaki kolektif ruhunu izah etmektedir.

Anlamla yaşayan birey, ölüm korkusunun esiri olmaz. Anlamla örgütlenen kolektif güç, fiziksel güçten daha büyük bir ‘anlam, aidiyet ve kolektif benlik ’ile psikolojik güç üretir.

1. “Ölmek için yaşamak”: Ölüm dürtüsü mü, anlam dürtüsü mü?

Freud’un ölüm dürtüsünden ziyade Viktor Frankl’ın “anlam için yaşama” (logos) yaklaşımıyla örtüşür çünkü kendini yok etme arzusu değil, benliği aşan bir anlamla yaşama hâlidir.

Asker ölümü arzulamaz ama ölüm ihtimalini anlamlı bir amaç uğruna göze alır. Bu, patolojik değil; yüksek düzeyde organize olmuş bir ego gücüdür.

2. Ego Gücü ve Korkunun Dönüşümü

25 Nisan 1915, Çanakkale Savaşı, Conkbayırı, Arıburnu Cephesi 19. Tümen Komutanı Mustafa Kemal ATATÜRK, İngiliz birlikleri Conkbayırı’na ilerlerken, cephedeki askerlerin cephanesi tükenir ve askere tarihe geçen o emri verir:

“Ben Size Taarruzu Değil, Ölmeyi Emrediyorum!”

Conkbayırının 24 saat içinde ardı arkası gelmez hücumlarla 7 kez el değiştirdiği muharebelerin ardından İngilizlerin geri çekilmek zorunda kaldıkları savaşta, Albay Mustafa Kemal komutasındaki bir avuç Mehmetçiğin zaferinin adı: vatan sevgisidir.

Normal koşullarda: ölüm korkusu→ kaçınma davranışı üretir. Bu sözde ise: ölüm korkusu→görev bilincine dönüşür. Bu: korkunun bastırılması değil, süblimasyondur (yüceltilmesidir).

3. Benlik Sınırlarının Genişlemesi (Bireysel Benlik → Kolektif Benlik)

Bireysel benliğin aşılması; ego'nun yok olması değil, ego sınırlarının kolektif kimliğe genişlemesidir. Asker “Ben” için değil, “Biz” için yaşar. Vatan dışsal bir nesne değil, benliğin uzantısı hâline gelir. Bu yüzden ölüm tehdidi benliğin sonu değil, anlamın korunmasıdır.

4. Yenilmezlik Algısı ve Psikolojik Savaş

“Yenmek imkânsızdır” ifadesi, psikolojik bir tespittir. Karşı taraf, yaşamak için savaşı. Türk ordusu ise; ölümü göze alarak savaşı. Bu asimetri: karşı tarafta kaybetme korkusunu büyütür, bu tarafta ise; kayıp kaygısını azaltır.

Sonuç: kaybı anlamla dönüştüren yapı, psikolojik olarak yenilmez algılanır.

5. Liderlik Psikodinamiği

Lider: baba figürü gibi koruyucu değil; anlam veren, yapı kuran bir öznedir. Askeri, anlamla yeniden çerçeveler. Kaygıyı, ortak idealle düzenler. Asker yaşamı vatanla özdeşleştirdiği için ölümü göze alır.

6. Patolojik Fedakârlık ile Sağlıklı Özveri Arasındaki Fark

Patolojik fedakârlık → Kendini değersiz hissetme → Yok olarak değer kazanma.

Sağlıklı özveri → Kendini anlamın parçası görme → Yaşarken değerli olma.

UZUN SÜRELİ EVLİLİKLER VE SEVGİ

Duygusal Bağlılığın Dönüşümü ve Sürdürülmesi

Uzun süreli evliliklerde sevgi, başlangıçtaki tutkulu duygudan; yakınlık, bağlılık, şefkat ve dostluğun derinleştiği bir biçime evrilir. Bu evrimi sağlıklı yönetebilmek için güvenli bağlanma, açık iletişim, karşılıklı minnettarlık, ortak olumlu deneyimler ve fiziksel-psikolojik yakınlık önemlidir. Nörobiyolojik olarak oksitosin ve dopamin sistemlerinin desteklenmesi, kültürel ve dini değerlerin ise ilişkiye anlam katması sevginin sürdürülebilirliğini artırır.

Uzun süreli evlilikler yalnızca başlangıçtaki romantik tutkudan değil; zamanla gelişen yakınlık, bağlılık ve ortak yaşam inşasından beslenir. Psikoloji ve aile çalışmaları, sevginin evlilik boyunca dönüştüğünü ve çiftlerin bu dönüşümü yönetme biçiminin ilişkilerinin kalitesini belirlediğini göstermektedir (Karney & Bradbury, 2020).

Sevginin Dönüşümü: Tutkudan Dostluğa

Sternberg'in Üçgen Teorisi (1986): Sevgi; tutku, yakınlık ve bağlılık boyutlarının farklı oranlarda birleşimidir. İlk yıllarda tutku yüksek ve yoğunken; uzun evliliklerde yakınlık ve bağlılık ağır basar. “Arkadaşça aşk” uzun evliliklerin en yaygın sevgi biçimidir.

Hatfield & Walster (1978): Tutkulu aşk genellikle birkaç yıl içinde azalır, ancak yerini bağlılık ve şefkat dolu bir aşka bırakabilir.

UZUN SÜRELİ EVLİLİKTE SEVGİNİN KORUNMASI

Aile ve toplumsal destek, evlilik bağına güçlendiren koruyucu faktörlerdendir. Nörobiyolojik perspektiften bakıldığında; oksitosin ve vazopressin, uzun vadeli bağlılıkta önemli rol oynar. Sarılma, dokunma ve cinsel yakınlık bu hormonları artırarak çiftler arasında güven ve sevgi

hissini pekiştirir (Young & Wang, 2004). Dopamin sistemi, birlikte yeni deneyimler yaşandığında aktive olur; bu da evlilikte heyecanı taze tutar. Kültürel normlar, çiftlerin evlilikten beklentilerini ve sevgi ifade biçimlerini şekillendirir. İslam’da evlilik merhamet ve sevgi temeli üzerine kurulur: “Aranızda sevgi ve merhamet var etmesi O’nun ayetlerindendir.” (Rum, 21).

Uzun Süreli Sevgi İçin Uygulamalı Öneriler:

1. Bireysel Alanlara Saygı – bağımsızlık ve yakınlığın dengesi.
2. Fiziksel Temas ve Romantizmi Canlı Tutma
3. Düzenli İletişim ve Duyguları Paylaşma
4. Takdir İfadesi
5. Birlikte Yeni Deneyimler – seyahat, öğrenme, ortak projeler.
6. Sorun Çözme Becerileri – çatışmayı bastırmak yerine sağlıklı şekilde işlemek.

1. Bağlanma Güvenliği

Güvenli bağlanan bireyler, krizlerde destek arayabilir ve eşine güven duyabilir; bu da duygusal bağı güçlendirir (Mikulincer & Shaver, 2016).

2. İletişim Becerileri

John Gottman’ın çalışmalarına göre başarılı evliliklerin ortak özelliği; eleştiriden kaçınma, savunmaya geçmemek, empatik dinleme ve olumlu etkileşim oranının yüksekliğidir (Gottman & Silver, 2015).

3. Birlikte Olumlu Deneyimler

Ortak hobiler, birlikte keyifli zaman geçirmek, yeni şeyler denemek; çiftin “biz” hissini taze tutar. Ortak gülme ve mizah duygusu, stresli dönemlerde bağları korur.

4. Şefkat

Eşine düzenli olarak teşekkür etmek, küçük iyilikler yapmak ve şefkat göstermek uzun vadede sevgi doyumunu artırır (Algoe, 2012).

5. Duygusal Zekâ ve Öz Farkındalık

Kendi duygularını tanıyabilen ve düzenleyebilen bireyler, evlilikte çatışmaları yapıcı şekilde çözebilir.

ROMANTİZMİN KURUMSALLAŞMASI: EVLİLİK

Evlilik; insanlık tarihinde en eski toplumsal, kültürel kurumdur.

Modern çağda romantik aşk giderek evlilik kararının merkezine yerleşmiştir. Aşk evlilikleri, bireysel özgürlük ve duygusal tatmin arayışının bir ürünü olarak modern dünyada yaygınlaşmıştır.

Aşk evliliği başlangıçta yoğun tutku ve romantizm sunarken; uzun vadede sevginin yakınlık ve bağlılık boyutlarına evrilmesi gerekir. İletişim, gerçekçi beklentiler, ortak anlam inşası ve şefkatli bağlılık; aşk evliliklerinin sürdürülebilirliği için kritik unsurlardır.

Geleneksel toplumlarda evlilikler çoğunlukla ailelerin kararı ve sosyal uyum üzerinden şekillenirken; bugün birçok kültürde “aşk evliliği” ideali baskın hâle gelmiştir (Finkel et al, 2014). Bu dönüşüm, bireyselleşme, duygusal tatmin arayışı ile ilişkilidir.

Tarihsel ve Kültürel Bağlam

Geleneksel evliliklerde ekonomik dayanışma, aile ittifakı ve toplumsal statü ön plandaydı. Duygusal bağlılık ikincil konumdaydı.

Sanayi devrimi ve bireyselleşme ile ekonomik bağımsızlık arttıkça kişisel seçim ve romantik aşk öne çıktı.

Modern kültür (medya, edebiyat) “ruh eşi” ve tutkulu aşk ideallerini güçlendirdi. Bugün birçok ülkede evlilikten beklenen en önemli unsur “aşk”tır. (Coontz, 2005).

Psikolojik Dinamikler

1. Tutku ve Yakınlık

Sternberg’in (1986) Üçgen Teorisi’ne göre aşk evlilikleri genellikle yüksek tutku ve yakınlık üzerine başlar. Bu güçlü başlangıç, yüksek doyum getirebilir ancak zamanla tutku azalırsa hayal kırıklığı yaşanabilir.

2. İdealizasyon ve Gerçeklik Çatışması

Aşkın yoğunluğunda eşler birbirini idealleştirebilir; zamanla gerçek farklılıklar ortaya çıktığında uyum zorlukları doğabilir (Murray et al, 1996).

3. Bağlanma Stilleri

Güvenli bağlanma, aşk evliliklerinin uzun vadede istikrarını desteklerken; kaygılı bağlanma kıskançlık ve kaygıya, kaçınan bağlanma ise duygusal uzaklaşmaya yol açabilir (Mikulincer & Shaver, 2016).

4. Evlilikten Beklentiler

Modern çiftler evlilikten hem tutku hem derin arkadaşlık hem de kişisel gelişim bekler. Bu yüksek beklentiler karşılanmadığında hayal kırıklığı ve ilişki doyumunda düşüş yaşanabilir (Finkel et al., 2014).

5. Kültürel Çeşitlilik

Batı toplumları: Kişisel tatmin ve romantik aşk vurgusu güçlüdür ancak boşanma oranları da daha yüksektir.

Doğu toplumları: Geleneksel değerler hâlâ önemli rol oynar ancak şehirleşme ve eğitimle birlikte aşk evlilikleri artmaktadır.

Araştırmalara göre; romantik aşkın yüksek olduğu evliliklerde başlangıçta mutluluk artar fakat uzun dönemde çiftin iletişim becerisi ve bağlılığı daha belirleyicidir (Levine et al., 1995).

6. Dini ve Etik Perspektif

İslam kültürü aşk evliliğine karşı çıkmaz önemli olan karşılıklı saygı, ahlak ve uyumdur. Kur'an'da eşler için "birbirinize sevgi ve merhamet (meveddet ve rahmet) var etmesi O'nun ayetlerindendir" (Rum, 21) denir.

Uzun Vadeli Başarı İçin Öneriler:

1. Gerçekçi Beklentiler: Aşkın zamanla biçim değiştireceğini bilmek.
2. İletişim ve Çatışma Yönetimi: Gottman'ın (2015) vurguladığı gibi eleştiri yerine empatik diyalog.
3. Bağlılığı Beslemek: Ortak hedefler, paylaşılan ritüeller ve minnettarlık göstermek.
4. Romantizmi Canlı Tutmak: Yeni deneyimler, sürprizler, duygusal ve fiziksel yakınlık.
5. Kişisel Gelişim ve Alan Tanıma: Bireysel özgürlük ve ortaklık dengesini kurmak.

EVLİLİKLERİN KISALAN SÜRESİ: ÇOK BOYUTLU DİNAMİKLER

Günümüzde birçok ülkede evliliklerin giderek daha kısa sürmesi tek bir nedene indirgenemeyen çok katmanlı bir olgudur. Evliliklerin kısa sürmesinin arkasında; aşırı idealize edilen romantik beklentiler, iletişim ve çatışma yönetimi eksiklikleri, bireyselleşme, ekonomik özgürlük, toplumsal normların değişmesi birlikte rol oynuyor.

Uzun vadede evliliklerin sürdürülebilirliği için gerçekçi beklentiler, sağlıklı iletişim, ortak anlam inşası ve bağlanma güvenliğini destekleyen aile/terapi müdahaleleri kritik önem taşıyor.

Sosyoloji, psikoloji, ekonomi ve kültürel değişim araştırmaları birkaç ana başlıkta toplanır:

1. Beklentilerin Yükselmesi ve Bireyselleşme

Modern evlilikten beklenti: Geçmişte evlilik, daha çok ekonomik güvenlik, aile kurma ve toplumsal onay için yapılırken bugün “hem romantik tutku hem en iyi arkadaşlık hem kişisel gelişim” beklentisi öne çıkıyor (Finkel, Hui, Carswell & Larson, 2014).

Bireysel tatmin arayışı: Kişisel mutluluk ve kendini gerçekleştirme önem kazandıkça, evlilikler bu beklentiyi karşılamadığında daha kolay sona eriyor.

2. Romantik Aşkın Dönüşümü

Nörobilim, tutkulu aşkın genellikle tutku süresinin 12–48 ay arasında hormonal olarak yoğun olduğunu sonra daha sakin bağlılığa dönüştüğünü gösteriyor (Acevedo & Aron, 2009).

İlk yıllardaki ideal eş algısı, idealizasyonun çökmesi ile gerçeklikle çatışıyor, hayal kırıklığı ve uyum zorluğu olarak yaşanıyor.

3. İletişim ve Çatışma Yönetimi Sorunları

John Gottman'ın çalışmaları: boşanmayı öngören en güçlü işaretler; eleştiri, küçümseme, savunma ve duvar örme davranışlarıdır. (Gottman & Silver, 2015). Çatışmaları sağlıklı işleyememek, duygusal kopukluğu artırıyor.

4. Ekonomik ve Sosyal Değişimler

Önceki kuşaklarda kadınların ekonomik bağımsızlığı olmadığından finansal zorunluluklar evlilikleri sürdürüyordu. Bugün ise; uzun çalışma saatleri ve iş stresi zaman baskısını artırıyor. Kentselleşme ve hareketlilik nedeniyle geniş aile desteği azalıyor; çiftler daha izole ve krizlere daha açık hale geliyor. Teknoloji bağımlılığı nedeniyle ortak kaliteli zaman azalıyor ve yakınlık zayıflıyor ve özellikle kadınlar sosyal değişimle birlikte mutsuz ilişkileri sürdürmek istemiyor.

5. Kültürel Globalleşme ve Dijital Etkiler

Çevrimiçi tanışma uygulamaları ve sosyal medya, alternatif ilişki seçeneklerini görünür kılıyor; bağlılığı zorlayabiliyor.

Hızlı tüketim kültürü, ilişkilerde de “kolay vazgeçme” eğilimi yaratabiliyor.

6. Boşanma Normlarının Değişmesi

Sosyal damgalamanın azalması ve hukuki süreçlerin kolaylaşması boşanmayı daha ulaşılabilir kıldı.

7. Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Deneyimleri

Güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı ya da kaçınan) yetişkin romantik ilişkilerinde daha fazla çatışma ve ayrılmayla ilişkilidir (Mikulincer & Shaver, 2016). Çocuklukta sevgi ve güven eksikliği yaşayan bireyler uzun vadeli bağlılıkta zorlanmaktadır.

UZUN SÜRELİ EVLİLİKLER İÇİN STRATEJİLER

Gottman (2015), araştırmasına göre boşanmayı öngören en güçlü dört davranış; eleştiri, küçümseme, savunma ve duvar örmedir. Bunları azaltmak uzun vadeli mutluluk getirir.

Evliliklerin uzun süreli ve sağlıklı şekilde devam etmesine yardımcı olan bilimsel temelli stratejiler:

1. İletişimi Güçlendirme

Aktif ve empatik dinleme birinci önemdedir. Partner konuşurken yargılamadan, çözüm önermeden önce anlamaya odaklanmak.

Eleştiriden kaçınma:

“Sen hep böylesin” yerine, “Ben kendimi ... hissediyorum çünkü ...” dilini kullanmak.

Küçük hatalarda bile “Evet, böyle hissetmiş olabilirsin” diyebilmek yerine çiftler çoğunlukla savunmaya geçmektedir.

2. Takdir Kültürü

İyilikleri fark etmek ve dile getirmek romantizmi taze tutar. Günlük küçük teşekkürler ve takdir ifadeleri örneğin; ‘Bugün beni dinlediğin için teşekkür ederim ’ilişkinin olumlu duygusal bakiyesini güçlendirir.

Minnettarlığın uzun vadeli ilişkilerde tatmini artırdığı görülmüştür. Algoe (2012).

3. Birlikte Yeni Deneyimler Yaşamak

Seyahat, yeni hobiler, küçük sürprizler veya ortak projeler; dopamin ve heyecanı tetikleyerek ilişkiye canlılık katar. Sadece rutin üzerine kurulu ilişkilerde sıkılma ve uzaklaşma riski artar.

4. Fiziksel Yakınlık ve Temas

Sarılma, dokunma, cinsel yakınlık oksitosin salgısını artırarak güven ve bağlılık hissini besler.

Fiziksel yakınlığı sadece cinsellik değil, günlük şefkat gösterileri (el tutma, sarılma) olarak da görmek gerekir.

5. Ortak Anlam İnşası

Çiftin ilişkisini; özel ritüeller (haftalık kahve, yıldönümü kutlamaları) bağlılığını pekiştirir. Ortak hedefler (ev, çocuk, seyahat, hayır işleri) belirlemek “biz” duygusunu güçlendirir.

Finkel ve arkadaşları (2014), araştırmalarına göre; modern evliliklerde kişisel tatmin beklentisinin çok arttığı, ortak amaçlar ve anlam inşasının tatmini koruduğunu belirtir.

6. Bireysel Alan ve Özgürlük Tanıma

Sağlıklı evlilik, hem yakınlık hem bireysellik dengesini içerir. Partnerin kişisel ilgi alanlarına ve arkadaşlıklarına izin vermek duygusal doygunluğu artırır.

7. Duygusal Destek ve Kriz Yönetimi

Zor zamanlarda partnerin yanında olmak güvenli bağlanmayı pekiştirir. Krizleri birlikte atlatabilmek (ekonomik zorluk, hastalık vb.) ilişkiyi dayanıklılığı artırır.

8. Romantizmi Canlı Tutmak

Küçük jestler, sürpriz mesajlar, özel randevu geceleri tutkuyu yeniden alevlendirebilir. Günlük yaşamın yükleri içinde çiftin yalnız kalacağı özel zamanlar yaratmak önemlidir.

9. Profesyonel Destek Almaktan Çekinmemek

Çift terapisi (özellikle Gottman Metodu) uzun vadeli ilişkilerde bağlanmayı yeniden inşa etmede etkilidir.

Gottman Çift Terapisi; 50 yılı aşkın bilimsel araştırmaya dayalı çiftlerin birbirleriyle olan bağını güçlendirmeyi, çatışmaları sağlıklı yönetmeyi ve yakınlığı artırmayı hedefleyen kanıta dayalı bir çift terapisi yaklaşımıdır.

Erken dönemde destek almak, ilişkide kronikleşen sorunları önleyebilir.

Strateji	Ne Sağlar	Araştırma/Teori
Sağlıklı iletişim	Çatışmaları yapıcı çözüme	Gottman'ın "4 Atlı" çalışmaları
Minnettarlık	Olumlu duygu bakiyesi	Algoe, 2012
Yeni deneyimler	Dopamin & heyecan	Aron & Acevedo, 2009
Fiziksel temas	Oksitosin & bağlılık	Young & Wang, 2004
Ortak anlam	Biz duygusu	Finkel et al., 2014
Bireysellik	Özerklik & tatmin	Öz-belirleme kuramı (Deci & Ryan, 2000)
Kriz desteği	Dayanıklılık	Bağlanma kuramı
Romantizm	Tutku sürdürme	Sternberg'in aşk modeli
Çift terapisi	İlişki onarımı	Gottman Metodu

KONFÜÇYUS'ÜN MODERN PSİKOLOJİYLE BULUŞMASI

Konfüçyus, Çinli filozof, öğretmen. M.Ö. 551 tarihinde fakirleşmiş aristokrat bir ailede doğmuştur. Küçük yaşta babasını kaybederek yoksulluk içinde büyümüştür. Gençliğinde devlet memuru olarak çalıştı fakat daha sonra öğretmenlik yapmaya başladı. Konfüçyus, insanın kendini eğiterek erdemli bir birey hâline gelmesini ve böylece toplumda barışın sağlanabileceğini savunan bir bilgedir. Ölümünden sonra öğrencileri tarafından görüşleri derlenip “Lunyu” (Konuşmalar) adlı eserde toplanmıştır. Bu eser, Konfüçyüs’ün düşüncelerinin temel kaynağıdır.

Konfüçyüs’ün düşünceleri Çin’de 2000 yıldan fazla süreyle devlet yönetiminin ahlâkî temeli oluşturur. Japonya, Kore, Vietnam gibi Doğu Asya ülkelerinde de kültürel değerlerin merkezine yerleşmiştir. Batı’da Aydınlanma filozofları tarafından etik ve toplumsal denge anlayışı olarak benimsenmiştir.

Konfüçyus eğitimin amacını “erdemli insan yetiştirmek” olarak görmüştür. Bilgiyi sadece ezber değil, davranışadönüşen bilinç olarak tanımlamıştır. “Eğitim, insanı yumuşatır, bilgelik ise olgunlaştırır.”

“İyi bir yönetici, halkını korkuyla değil, sevgiyle yönetir.” “Sevgiyle yönet, adaletle hükmet”. Düşünceleri günümüzetik liderlik anlayışının temellerindendir.

İnsani insan yapan sevgidir; sevgiyi yaşatan ise erdemdir

Konfüçyus’un öğütleri, modern psikolojiyle buluştuğunda duygusal olgunluk, bağlanma güvenliği ve ilişki doyumu ilkelerini sunar: ‘Sevgi olmadan insan yaşayamaz. Gerçek bilgelik, kendi cehaletini bilmektir. Bir milleti güçlü yapan şey, ordusu değil; ahlâkıdır. En büyük zafer, kendine hâkim olmaktır.’

Konfüçyus'un "tedavi edilemez derecede romantik olun" sözü, modern psikolojide dopamin ve oksitosin temelli bağlanma süreçleriyle açıklanabilir (Fisher, 2016).

Romantik davranış, ilişkide nörokimyasal bağın sürekliliğini destekler; duygusal yakınlığı tazeler.

Aşk bir duygu değil, bilinçli bir eylem olarak görmek; bireyin hem kendisine hem partnerine sorumlulukla yaklaşmasını sağlar. Gerçek sevgi, sadece hissetmek değil onu her gün yeniden inşa etmektir.

Konfüçyus'un eşlerin mutlu bir evlilik sürdürebilmeleri için sunduğu on dört öğüt, Doğu bilgelik geleneği öğretilerinin modern psikolojik prensiplerle nasıl örtüştüğünü göstermektedir. Bulgular, Konfüçyus'un aşkı yalnızca duygusal bir deneyim değil, etik, sorumluluk ve bilinç boyutlarıyla ele aldığını, bu yaklaşımın günümüzdeki ilişkisel terapi modellerine paralellik taşıdığını ortaya koymaktadır. İlişki ve evlilik, bireylerin yaşam doyumunu belirleyen temel sosyal alanlardan biridir. Doğu felsefesinin önde gelen ismi Konfüçyus, insan ilişkilerinde uyum ve dengeyi ahlaki bir sorumluluk olarak görmüştür.

Konfüçyus'un çiftlere verdiği 14 öğüdü 2500 yıl sonra modern çift terapilerinin ana ilkeleriyle aynıdır. Modern psikolojide bağlanma, empati, pozitif psikoloji, mindfulness ve ilişki doyumu kavramlarıyla birebir örtüşür. Sadece duygusal değil, psikolojik denge ve bilinçli ilişki kuramı açısından da son derece derindir.

14 Ögüt:

1. Tedavi edilemez derecede romantik olun.
2. Birlikte kitap okuyun, elele tutuşun ve birlikte düzenli yürüyüşlere çıkın.
3. Gülümsemeler bulaşıcıdır. Ona da bulaştırın.
4. Güvenilir bir sırdaş olun ve onu hiç kimseye şikayet etmeyin.
5. Onun en sevdiği çiçeği, rengi, müziği, şiiri ve yazarı bilin.
6. Ona, beklemediği hoş sürprizler yapın. Hiçbir neden yokken de kart ya da küçük aşk notları yollayın.
7. Birbiriniz için özel ve gizli takma adlar bulun.
8. Aşk, birlikte saçmalamaktır. Arada bir, birlikte sonuna kadar saçmalayın.
9. Kimin haklı olduğunu tartışmayın, neyin doğru olduğuna karar verin. Her tartışma sonunda barış anlaşmasını bir öpücükle imzalayın.
10. Sevdiğinizi yalnızca onun duyabileceği biçimde eleştirin. Övgünüzü ise bütün dünyaya duyurun.
11. Bedeninize iyi bakın. Daima sağlıklı ve dinç olmayı hem kendinize hem de ona borç bilin.
12. Bir kucaklaşmadan ilk ayrılan siz olmayın.
13. Eş seçmek kitap seçmeye benzer, iyi tasarlanmış bir kapak ve cilt ilginizi çekebilir. İçeriği sağlam olmadıkça sonunu getirmek zordur.
14. Aşk için evlenin. Hem eşinizin hem de kendinizin en iyi arkadaşı olun.

Konfüçyus’un Evlilikte Mutluluk İçin 14 Öğüdüne Modern Psikoloji Yorumu

1. Tedavi edilemez derecede romantik olun.

Romantizm, ilişkide dopamin ve oksitosin salgısını artırır; nörobilimsel olarak bağ kurmayı güçlendirir. Küçük jestler, aşkın canlılığını sürdürür ve uzun evliliklerin en güçlü sırrı budur.

2. Birlikte kitap okuyun, elele tutuşun, düzenli yürüyün.

Ortak yaşam pratikleri, çiftlerin duygusal senkronizasyonunu güçlendirir. Birlikte yapılan aktiviteler “ortak anlam yaratımı” sağlar.

Birlikte yürümek, kitap okumak veya basit gündelik aktiviteler, John Gottman’ın“ ortak anlam sistemleri” kavramıyla örtüşür. Eylemle kurulan bağ, sözcüklerden daha uzun ömürlüdür. (Gottman & Silver, 2015).

3. Gülümsemeler bulaşıcıdır. Ona da bulaştırın.

Pozitif psikolojiye göre; sık gülümseyen eş, partnerinin beyninde güven duygusunu tetikler. Gülümseme, ayna nöronlar aracılığıyla karşı tarafa bulaşır (Fredrickson, 2009). Gülümseyen eş, ilişkide güvenli bir duygusal iklim oluşturur.

4. Güvenilir bir sırdaş olun, onu kimseye şikâyet etmeyin.

Konfüçyus’un “onu kimseye şikâyet etmeyin” öğüdü, güvenli bağlanmanın özüdür. Partnerini dışarıda kötülemek, “bağ güvenliğini” zedeler.

Duygusal güven, ilişkideki en yüksek bağlılık göstergesidir. Eşini dış dünyada korumak, duygusal mahremiyeti koruma eylemidir ve bağın sağlamlaşmasını sağlar. (Bowlby, 1988).

5. Onun en sevdiği çiçeği, rengi, müziği, şiiri ve yazarı bilin.

Eşin sevdiği şeyleri bilmek, “ilişki haritası” oluşturmanın bir parçasıdır. Gottman (2015).

Bir insanın dünyasını bilmek, onu sevmekten bile güçlü bir bağ yaratır. Bu farkındalığın uzun evliliklerde duygusal bağın kalıcılığını belirleyen ana faktör olduğunu savunur.

6. Beklemediği sürprizler yapın.

Sürpriz, heyecan duygusunu ve beyindeki ödül sistemini yeniden aktive eder. Beklenmedik jestler, ilişkide heyecan ve yenilik duygusunu sürdürür. Uzun ilişkilerde monotonluğu kırmamanın en basit ama etkili yoludur.

Dopamin sistemini aktive eden sürpriz davranışlar, uzun süreli ilişkilerde monotonluğu kırar (Aron et al, 2000).

7. Birbiriniz için gizli takma adlar bulun.

“İç dil” çiftler arasında bağlılık sembolüdür. Bu, dış dünyadan soyutlanmış minik bir evrendir.

Çiftlerin kendilerine özgü takma adları veya “iç şakaları”, duygusal özel alan yaratır. Bu “biz dili”, ilişki bağlamında psikolojik aidiyet sağlar.

8. Aşk, birlikte saçmalamaktır.

Oyun, yetişkin ilişkilerinde psikolojik esnekliği ve stresi azaltan mizahı sağlar. Beraber gülebilen çiftler, beraber kalabilirler. Aşkın oyunla birleşmesi, duygusal esneklik yaratır.

Oyun, sadece çocukluk dönemiyle sınırlı değildir; yetişkin ilişkilerinde stres düzenleyici ve yakınlık artırıcı işlev görür (Brown, 2009).

9. Kimin haklı olduğunu değil, neyin doğru olduğunu tartışın.

Kimin haklı olduğu değil, neyin doğru olduğu” vurgusu, çatışma çözme terapilerinin temelidir. Bu, ego değil çözüm odaklı iletişimdir.

Tartışmanın sonunda öpüşmek, duygusal yeniden bağ kurmayı temsil eder ve terapotik ritüeldir. Çiftin öpüşerek “barış anlaşmasını imzalaması” fiziksel temas yoluyla oksitosin salgısını artırır ve duygusal onarımı kolaylaştırır (Carter, 2014).

10. Eleştiriyi gizli, övgüyü açık yapın.

Eleştiri özelde, övgü genelde yapılmalıdır. Bu, “ben diliyle iletişim” ilkesinin özüdür. Eleştiriyi dışa taşımak, partnerin öz saygısını zedeler; övgü ise ilişkinin sosyal statüsünü güçlendirir.

Takdir dopamini artırır. Partnerini toplum önünde överek “güvenli bağlılık” duygusunu pekiştirirsin.

11. Bedenine iyi bak.

Kendine iyi bakmak, partnerin gözünde arzunun ve saygının sürmesini sağlar. Psikolojik olarak öz bakım, “kendilik değeri”nin dışa yansımasıdır (Neff, 2011).

Sağlıklı birey, ilişkide tükenmez çünkü enerjisi süreğendir.

12. Bir kucaklaşmadan ilk ayrılan siz olmayın.

Dokunsal temas, duygusal güvenliği en hızlı şekilde tesis eden eylemdir. Dokunmak, bazen kelimelerin yapamadığını onarır.

Kucaklaşma, oksitosin salgısını tetikler ve çiftler arasındaki güveni artırır.

13. Eş seçmek kitap seçmeye benzer.

Dış görünüş ilgi çeker; ama uzun vadede karakter ve değer uyumu ilişkide kalıcılığı belirler. Kapak değil, içerik önemlidir.

Eş seçmek kitap seçmeye benzer ifadesi, dışsal cazibenin ötesinde karakter uyumunun önemine dikkat çeker. Uzun ilişkilerde fiziksel çekimden çok değer uyumu belirleyicidir (Hendrick & Hendrick, 2002).

14. Aşk için evlenin; eşinizin en iyi arkadaşı olun.

Aşk, dostlukla harmanlandığında kalıcıdır. Arkadaşlık, aşkın olgun hâlidir. Modern psikolojide bu, “romantik dostluk” kavramına karşılık gelir ve uzun ömürlü mutluluğun temelidir. Arkadaşlık, romantizmin devamlılığını sağlayan duygusal zemindir (Sternberg, 1986).

NARSİST–BAĞIMLI İLİŞKİ DİNAMİĞİ

Kernberg’in nesne ilişkileri kuramına göre narsistik kişilik ile bağımlı kişilik arasındaki ilişkiyi ele aldığımızda;

Narsist birey, kırılğan özsaygısını sürdürmek için kendisini idealleştirilen/hayranlık duyan bir “nesne” arar. Bağımlı birey ise; değersizlik ve terk edilme korkusu nedeniyle güçlü, yönlendirici birine ihtiyaç duyar. Bu karşılıklı ihtiyaçlar ‘tamamlayıcı bir çekim ’yaratır ve Narsist + Bağımlı kişilik ilişkileri “tamamlayıcı” görünür. Biri hayranlık ve teslimiyet sunar, diğeri güç ve kimlik sağlar. Duygusal bağ, başta güven ve idealizasyonla başlar, zamanla kontrol–bağımlılık–devalüasyon döngüsür.

Narsistik kişi, özsaygısını dışarıdan beslemek için uyumlu ve hayranlık duyan bir partnere yönelir. Bağımlı kişi, kendi değersizlik şeması ve terk edilme korkusu nedeniyle narsistik kişiye bağlanır (Young, Klosko & Weishaar, 2003 – Şema Terapi).

Bu ilişki, başta çekici ve tamamlayıcı görünse de çoğunlukla dengesiz güç ilişkisi, duygusal sömürü ve özsaygı erozyonu ile sonuçlanır.

Terapide hedef: Bağımlı kişinin özerkliğini ve sınır koyma becerisini geliştirmek, Narsistik kişinin empati ve duygusal regülasyon kapasitesini artırmaktır.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Narsistik Kişilik Yapısı

DSM-5’e göre narsistik kişilik bozukluğu (NKB), kendilik grandiyözitesi, beğenilme ihtiyacı, empati eksikliği ve eleştiriye aşırı duyarlılık ile karakterizedir. Klinik literatür narsistik yapının altında

kırılgan özsaygı, değersizlik korkusu ve dışarıdan onay alma ihtiyacının yattığını belirtir (Kernberg, 1975; Kohut, 1977).

1.2. Bağımlı Kişilik Yapısı

DSM-5’te BKB; aşırı bakım ve destek arayışı, ayrılma korkusu, kendi kararlarını başkalarına bırakma eğilimi ve yalnız kalmaya tahammülsüzlük ile tanımlanır. Çocuklukta aşırı koruyucu/eleştirel ebeveyn tutumları ya da bağlanma güvensizliği sonucu gelişen “terk edilme korkusu ve kendi başına yetersizlik inancıdır (Bornstein, 2012).

2. Karşılıklı İhtiyaçların Buluşması

Narsistik Taraf

Değerli, hayran olunan, güçlü hissedebilmek için “takdir eden” bir figüre ihtiyaç duyar.

Eleştiriyi tolere edemez, grandiyöz kimliğini sürdürmek ister.

Empati eksikliği → partnerin ihtiyaçlarını gölgeler.

Bağımlı Taraf

Güçlü ve yönlendirici birine tutunarak güvenlik arar.

Uyumlu, teslimiyetçi davranarak partnerin onayını almaya çalışır.

Kendi ihtiyaçlarını bastırır, ilişkide kalmak için uyum sağlar.

3. Bağlanma Kuramı Açısından

Narsistik kişiler genellikle kaçınan bağlanma stiline sahiptir. Yakınlık isteğini bilinçdışı bastırır, bağımlılığı küçümser.

Bağımlı kişiler ise kaygılı bağlanma stiline sahiptir. Sürekli yakınlık ve onay ararlar.

Kaygılı + kaçınan ikiliği; ilişki literatüründe “çek–it dinamiği” olarak tanımlanır. Bağımlı taraf yaklaşır, narsist bunu başta bunu kendini beslenme alanı olarak kullanır ama tehdit hissettiğinde uzaklaşır. Bu uzaklaşma bağımlı tarafın kaygısını artırır ve daha çok tutunmaya yol açar.

4. Duygusal Bağın Gelişimi

Başlangıç (İdealizasyon Dönemi):

Narsist kişi kendini güçlü, çekici, koruyucu sunar. Narsist için bu hayranlık, kırılğan özsaygısını onaran “yakıt”tır.

Bağımlı kişi bu güce hayran olur; “güvende hissetme” ve “değerli olma” ihtiyacı karşılanır.

Güç Dengesinin Kurulması:

Narsist kişi zamanla kontrolü eline alır ve bağımlı taraf bu duruma uyum sağlar. Bağımlı kişi kendi isteklerini bastırır, sınırları silinir. Bu dönemde bağ, onay alma ihtiyacına dayanır.

Çatışma ve Devalüasyon:

Narsist, partnerin sürekli ihtiyaç duymasını zayıflık olarak algılar ve eleştiri, küçümseme başlar.

Bağımlı taraf, terk edilme korkusu nedeniyle daha çok tutunur; özsaygısı düşer.

Bağ, sağlıklı karşılıklılık yerine korku ve güç eşitsizliğine dönüşmüştür.

Kısır Döngü:

Narsistin mesafesi→ bağımlının kaygısı ve teslimiyeti→ narsistin güçlenmiş hissetmesi ve duygusal yakınlıktan kaçması. Bu dinamik terapötik müdahale olmadan genellikle tekrarlayıcıdır.

SEVGİ İLE İYİLEŞMEK MÜMKÜN MÜ

Sevgi tek başına bir ilaç değildir fakat güvenli, kabul edici ve şefkatli ilişkiler içinde hissedilen sevgi, hem ruhsal hem bedensel iyileşmeyi destekleyen çok güçlü bir koruyucu faktördür.

Sevgi tek başına ciddi ruhsal ya da fiziksel hastalıkları tedavi etmez. Psikozlar, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu vb. kronik hastalıklar gibi durumlarda profesyonel destek (psikoterapi ve ilaç vb.) gerektirir. Sevgi ve güvenli bağlar, tedavinin etkisini artırır, iyileşme sürecini destekler ve yeniden travmatize olmayı önler.

Sevgi hem başkalarından gelen hem kişinin kendine duyduğu şefkat, ruhsal sağlığını güçlendirir, travma ve kaygıyı yatıştırır, bağışıklık sistemini destekler ve tedavi süreçlerini olumlu etkiler. Ancak sevgi destekleyici bir iyileşme ortamı yaratmakla birlikte profesyonel yardımın yerini tek başına alamaz.

1. Psikolojik Boyut

Bağlanma ve Şefkat

John Bowlby'nin bağlanma kuramı, sevgi dolu ve güvenli ilişkilerin stresle baş etmeyi, ruhsal dayanıklılığı ve duygusal düzenlemeyi geliştirdiğini gösterir.

Şefkat odaklı terapiler (Compassion Focused Therapy – CFT) özellikle travma, utanç ve öz eleştiriyle başa çıkmada sevgi ve öz-şefkat geliştirmeyi tedavi edici unsur olarak kullanır (Gilbert, 2010).

Öz-Sevgi ve Öz-Şefkat

Kişinin kendini yargılamadan kabul etmesi ve içsel olarak sevgiyle yaklaşabilmesi iyileşme sürecinde güçlü bir destektir.

Kristin Neff'in çalışmaları, kendine şefkatin (self-compassion) kaygı ve depresyon belirtilerini azalttığını, psikolojik iyilik hâlini artırdığını göstermiştir (Neff & Germer, 2018).

Travma Sonrası İyileşme

Güvenli, sevgi dolu ilişkiler travma sonrası güven duygusunu yeniden inşa etmeye yardımcı olur. Terapide “düzeltici duygusal deneyim” dediğimiz şey, çoğu zaman sevgi, kabul ve güven hissiyle sağlanır.

2. Biyolojik Boyut

Sevgi, sosyal destek, kronik stresin fizyolojik etkilerini azaltarak iyileşme süreçlerini hızlandırır.

Sarılma, şefkat, sevgi dolu temas oksitosin salgısını artırır; bu hormon stres hormonlarını (kortizol) azaltır, bağışıklık sistemi ve kalp-damar sağlığı üzerinde olumlu etkiler yapar (Heinrichs et al, 2009).

3. Sosyal Boyut

Sevgiyle desteklenen kişiler, hastalık süreçlerinde daha iyi tedaviye uyum gösterir, daha hızlı iyileşir (örneğin kanser hastalarında sosyal destek ve sevginin sağkalımı artırdığına dair veriler vardır). Yalnızlık ve sevgi yoksunluğu ise depresyon, anksiyete ve erken ölüm riskini artırır.

SEVGİYLE İYİLEşMENİN MEKANİZMALARI

Psikolojik, Biyolojik, Sosyal Boyut

Felç (inme) sonrası sevgi dolu sosyal destek ve olumlu duyguların iyileşmeyi desteklediğine dair bilimsel kanıtlar vardır; ancak sevgi tek başına felci tedavi etmez. Sevgi ve güvenli bağların katkısı daha çok psikolojik iyilik, motivasyon ve beyindeki iyileşme mekanizmalarının

desteklenmesi yoluyla olur. Oksitosin ve sosyal bağlar, beyin plastisitesine katkıda bulunabilir. Ancak felç tedavisinde tıbbi müdahale, fizik tedavi ve rehabilitasyonun yerini sevgi tek başına alamaz; sadece süreci olumlu etkiler.

İyileşmede nörolojik rehabilitasyon, fizik tedavi ve tıbbi takip temel önemdedir. Sevgi ve sosyal destek; felçli bireyin ruh sağlığını, motivasyonunu ve rehabilitasyon uyumunu artırır.

1. Sosyal Destek ve İyileşme Hızı

Araştırmalar:

Sosyal desteği yüksek olan inme hastalarında depresyon ve anksiyete daha düşük ve rehabilitasyon sürecine uyum daha yüksektir (Glass & Maddox, 1992).

Eş ve aile sevgisi, hastanın egzersiz ve tedaviye katılım motivasyonunu artırarak fonksiyonel iyileşmeye katkıda bulunur (Tsouna-Hadjis et al., 2000). Duygusal destek gören hastalar, bağımsız yaşam aktivitelerine daha hızlı dönebilir.

Mekanizma:

Sevgi ve güven, stresi azaltarak kortizol seviyelerini düşürür; bu da beyin plastisitesini ve sinir sisteminin yeniden yapılanmasını destekler.

2. Oksitosin ve Nöroplastisite

Sevgi dolu dokunma, sarılma ve bakım oksitosin salgısını artırabilir; bu da dolaylı olarak iyileşme sürecine yardımcı olabilir. Ancak oksitosin felç tedavisinde tek başına bir yöntem olarak kullanılmaz. Araştırmalar hâlen deneysel düzeydedir.

Hayvan ve insan çalışmalarında oksitosin, sinir hücrelerinin büyümesini ve sinaptik plastisiteyi destekleyen faktörlerden biridir (Moe et al, 2012).

3. Psikolojik İyilik ve Depresyonun Önlenmesi

Felç sonrası depresyon sık görülür ve iyileşmeyi yavaşlatır. Sevgi, ilgi ve şefkatli bakım bu depresyon riskini azaltır (Hackett et al, 2014). Motivasyon ve umut duygusunu sürdürmek, beynin öğrenme ve yeniden yapılanma kapasitesini (nöroplastisite) destekler.

4. Ruhsal Boyut

Bazı hastalar için eş, çocuklar veya arkadaş sevgisi yaşam amacı ve direnç kaynağı olur. Bu, iyileşme sürecinde güçlü bir psikososyal motivatör olarak çalışır.

Manevîyat (Tanrı sevgisi, inanç temelli topluluk desteği) de umut ve yaşam doyumunu artırabilir.

SEVGİYLE İYİLEŞENLER

Bilimsel Vaka Örnekleri

‘Sevgiyle iyileşmek ’ifadesi genelde profesyonel tedavi ve terapi ile birlikte sevgi dolu ilişkilerin destekleyici rolünü ifade eder. Sevgi kaynaklı destek, umudu koruma, tedaviye uyumu artırma, stresin olumsuz etkilerini azaltma gibi etkilerle psikolojik sağlığı olumlu yönde etkiler.

Rehabilitasyon merkezlerinde gözlenen yaygın duruma göre, eşi/çocuğu tarafından düzenli sevgi, sabır ve ilgi gören felçli hastalar egzersizlere daha istekli katılıyor, moral bozukluğu daha az oluyor ve yürüyüş/konuşma gibi fonksiyonlar daha hızlı geri dönüyor. Rehabilitasyon katılımını artırmak, stresi düşürüp iyileşme için beyin plastisitesini desteklemek şeklinde yardımcı ve güçlendirici bir rol oynar.

Psikososyal destek programlarının, grup terapilerinin, aile eğitim programlarının sevgi, anlayış ve şefkatin motivasyonu artırdığı, yalnız yaşayan veya destek görmeyen hastalara göre daha hızlı işlevsel kazanım

sağladığı raporlanmıştır (ör. *Stroke* dergisi, sosyal destek temelli rehabilitasyon çalışmaları). Bu örnekler “sevgi tedavi eder” anlamına gelmez; felçte sinir hasarını geri döndüren şey tıbbi müdahale ve rehabilitasyondur. Sevgi ve yakın desteğin katkısı ise; depresyonu ve umutsuzluğu azaltır. Gelişen umut ve inanç ile bireyin psikolojik iyilik haliyle birlikte dönüştürür.

Bilimsel yayınlarda ve haberlerde geçen sevgi ve sosyal desteğin felçli hastaların iyileşmesini desteklediğine dair somut örnekler aşağıda sıralanmıştır: vakalar genellikle kendini anlatan, niteliksel hikâyelerdir; bilimsel kontrollü çalışmalardan ziyade bireysel deneyimleri yansıtır. Bu örnekler, sevginin, moralin, desteğin ve sosyal bağların felçli hastaların iyileşme sürecinde nasıl rol oynayabileceğini göstermeye yönelik gözlemler sunar. Haberler erken tıbbi müdahale + yoğun rehabilitasyonun belirleyici olduğunu, aile sevgisi/desteğinin ise hastanın tedaviye katılımı, moral ve sürekliliği için kritik tamamlayıcı rol oynadığını gösteriyor.

1. Glass & Maddox (1992) – Sosyal destek ve iyileşme

97 inme (felç) hastası üzerinde yapılan uzunlamasına çalışmada, eşi veya yakın aile desteği olanların fonksiyonel bağımsızlığa daha hızlı ulaştığı ve depresyon oranlarının belirgin şekilde düşük olduğu saptandı. (*The Gerontologist*, 32(1), 24–32.)

2. Tsouna-Hadjis ve ark. (2000) – Aile sevgisi ve fiziksel bağımsızlık

80 felçli hastanın rehabilitasyon sürecinde aile desteği ve sevgi dolu bakım alan grubun günlük yaşam aktivitelerinde (yürüme, giyinme, beslenme) daha hızlı ilerlediği raporlandı. (*Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81(7), 881–887.)

3. Hackett ve ark. (2014) – Sevgi / destek depresyonu azaltıyor

Sistematik derleme: Sosyal ve duygusal destek alan felçlilerde depresyon oranı %40’a kadar daha düşük; bu da rehabilitasyon başarısını yükseltiyor. (*The Lancet Neurology*, 13(5), 525–534.)

4. Moe ve ark. (2012) – Oksitosin ve nöroplastisite

Hayvan ve insan verileri: Sevgi dolu dokunma ve sosyal bağların oksitosin aracılığıyla sinir sisteminin yeniden yapılanmasını kolaylaştırabileceğini gösteriyor. (*Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(6), 1626–1634.)

VAKA ANLATIMLARI

İyileşmenin aynı zamanda ilişki, aidiyet ve anlamla örülen bir insan hikâyesi olduğunu gösteren vaka anlatıları:

Christopher Rich “–Reba ailesi”nin omuz verdiği dönüş: 2018’de geçirdiği felcin ardından Christopher Rich, iyileşme yolculuğunu yalnızca fizik tedaviyle değil, “Reba ailesi” diye andığı yol arkadaşlarının ısrarlı varlığıyla da taşır: ziyaretler, küçük hediyeler, setten taşan hatırlanma duygusu... Zamanla konuşma ve yürüme becerilerini yeniden kazanırken, sevildiğini bilmenin verdiği moralin onu hayata bağlayan görünmez bir dayanak olduğunu dile getirir; yıllar sonra ekibinin teşvikiyle yeniden kameranın karşısına geçmesi de bu bağın somut bir meyvesine dönüşür. [People.com+1](http://people.com+1)

Jean Forte “–Pes etmeye yer bırakmayan” rehabilitasyon disiplini: 2018’de geçirdiği ağır kalp krizi ve ardından gelen inme sonrası Jean Forte, rehabilitasyona ilk başladığı günlerde kendi başına

oturmakta bile zorlandığını anlatır. Sürecin yükünü artıran ek sağlık sorunlarına rağmen, terapi ekibinin kararlı tutumu ve yakın çevresinin desteği, onun umudunu diri tutar; ilerleyiş, küçük bir hedefin—örneğin kilisede ayakta durup okuma yapabilmenin—büyük bir eşiğe dönüştüğü anlarla güç kazanır. www.stroke.org

George Conway – korkunun ehlileştiği, kilometre taşlarının kutlandığı yol: 2012’de felç geçirirmeden önce yoğun çalışan ve aktif bir yaşam süren George Conway’ın hayatı bir anda değişir; yapamadıklarının ağırlığıyla yüzleşirken, rehabilitasyon ekibiyle birlikte korkularını adım adım aşmayı, gücünü geri çağırmayı ve her ilerlemeyi bir dönüm noktası gibi kutlamayı öğrenir. Yıllar sonra golf, koşu, bisiklet ve pilates gibi etkinliklere dönerken, bu kez yalnız kendi iyileşmesini değil, destek gruplarında başkalarının yolunu da aydınlatan bir gönüllülüğü büyütür. www.stroke.org

Flannery O’Neil – akran desteğinin “yalnızlık” duvarını yıkması: 34 yaşında felç geçiren Flannery O’Neil, fiziksel toparlanmanın yanında asıl sınavın çoğu zaman duygusal dünyada başladığını vurgular: kaygı, kimlik sarsıntısı, “yeniden olur mu?” sorusunun gölgesi... Aile ve yakın çevrenin desteği kıymetli olsa da, aynı yoldan geçenlerle kurulan akran bağı deneyimi anlamlandırır, dayanıklılığı artırır ve iyileşmenin dilini ortaklaştırır; bu nedenle destek gruplarını felç sonrası iyileşmenin kritik bileşenlerinden biri olarak anlatır. www.stroke.org

“My Beautiful Broken Brain” – felç sonrası kimliğin yeniden inşası: Lotje Sodderland’in 2011’de (34 yaşındayken) geçirdiği hemorajik inmenin ardından yaşadığı afazi ve algısal değişimler, belgeselde yalnız klinik bir tablo olarak değil, bir kimlik dönüşümü olarak resmedilir. Yakınlarının sabrı, profesyonel rehabilitasyon ve kendi

kayda alma ısrarı; parçalanmış görünen zihnin içinden yeni bir anlatı kurar: iyileşme, kimi zaman “eskiye dönüş” değil, “yeniye öğrenme”dir. [netflix.com+2imdb.com+2](https://www.netflix.com+2imdb.com+2)

“My Husband Had a Stroke” – bakım verenin sessiz yükü ve sevgiyle kurulan düzen: Lisa Foster, eşinin felciyle birlikte evlilikteki rollerin nasıl yer değiştirdiğini; eşlikten bakıcılığa uzanan sorumluluklar, bürokrasi ve belirsizlik arasında nasıl bir “yeni normal” kurduklarını anlatır. Pandemi koşullarının eklediği yalnızlığa rağmen, aile ve arkadaş çevresinin pratik desteği (ulaşım, yemek, moral, gündelik işleri paylaşma) bu kırılğan dönemde bir dayanma hattı oluşturur; küçük kazanımların kutlanması ise umudu canlı tutan ritüele dönüşür. [Nuvance Health](#)

Cherrial Odell – ruh sağlığında iyileşmenin toplulukla büyümesi: Cherrial Odell, ergenlik yıllarında ağır anksiyete ve majör depresyonla, intihar girişimleriyle örülen karanlık dönemi; destek, araçlar ve rehberlik sağlayan bir toplulukla tanıştıktan sonra farklı bir yola çevirdiğini yazar. İyileşmeyi “bir anda olup biten” değil, bakış açısı, beceri ve bağ kurma üzerinden adım adım inşa edilen bir süreç olarak betimler; öğrendiklerini başkalarına taşıma çabası da bu iyileşmenin toplumsal yankısına dönüşür. [Student Affairs](#)

TÜRKİYE’DEN ÖRNEK VAKALAR

Türkiye’den aile sevgisi ve sosyal desteğin felç/parezi sonrası iyileşme sürecine eşlik ettiği somut haber ve vaka anlatımları; Tıbbi tedavi ve rehabilitasyonun yerini tutmasa da, sevgi ve yakın destek bu örneklerde motivasyon, tedaviye uyum ve “hayata tutunma”da öne çıkıyor.

İyileşme bazen bir bedenin yeniden öğrenmesidir; bazen de yanında duranların, “yalnız değilsin” diyen sessiz ısrarıdır. Kaynaklar aileyi aktif

-ortak kılmanın, rehabilitasyon hedeflerine ulaşmayı kolaylaştırdığını vurguluyor.

İstanbul’da işyerinde inme geçirip felç kalan finans danışmanı **Yıldırım Bal**, hekimlerin yönettiği yoğun nöro-robotik rehabilitasyonla ve eşinin sürekli desteğiyle üç ayın sonunda ayağa kalkıp klinikten yürüyerek çıkar; aylar içinde güçlenerek işine geri döndüğünde, bu hikâye bir “mucize”den çok, disiplinli tedaviyle beslenen umudun adı olur.

Ankara’da 65 yaşındaki **Ertuğrul Yıldırım**, evde başlayan denge ve güç kaybının ardından eşi ve acil sistemin hızlı koordinasyonu ile Bilkent Şehir Hastanesi’ne ulaştırılır; haberleştirilen vakada, inmede ilk saatlerin “altın pencere” kritikliği vurgulanır ve uygun hastada ilk 6 saat içinde yapılan girişimsel işlemlerle geri dönüş şansının arttığı anlatılır. İstanbul Rehabilitasyon Akademisi

Sakarya’dan Bolu’ya uzanan bir başka yolculukta **Fatma Şahin**, Guillain–Barré sendromu sonrası belden aşağı felç tablosuyla sedyede geldiği rehabilitasyon hastanesinde robot destekli yürüme programlarıyla ilk adımlarını yeniden “hatırlamaya” başlar; bu anlatıda, eşinin refakati ve süreklilik gösteren rehabilitasyonun bir araya geldiğinde bedene cesaret verdiği görülür. DHA | Demirören Haber Ajansı

Kastamonu’da paylaşılan yerel bir haberde ise trafik kazası sonrası omurilik zedelenmesiyle felç gelişen **Dursun Pekmezci**, sedyeye geldiği merkezde aylar süren egzersiz ve robotik yürüyüş seanslarıyla bastona uzanan bir iyileşme çizgisi yakalar; “moral”in, yalnızca güzel söz değil, tedavinin ritmini ayakta tutan bir güç olduğu özellikle hastane ekibinin anlatımıyla öne çıkar. Sağlık Aktüel+1

Artvin’de yaşayan İsmail İnce, 1981’de bir kazayla felç kalan eşi **Hamide İnce**’ye kırk üç yıl boyunca özenle bakar; sevgi burada romantik bir süs değil, gündelik hayatı mümkün kılan bir emek, bir sadakat ve uzun soluklu bir dayanıklılık biçimi olarak görünür. aa.com.tr

SEVGİ TEMALİ TERAPÖTİK FİLM OKUMALARI

Sinematerapi, psikoterapi sürecinde film ve film sahnelerinin terapötik araç olarak kullanılmasıdır. Amaç film izlemek değil; filmin kişinin iç dünyasında uyandırdığı duygu, düşünce, özdeşim ve farkındalıkları bilinçli biçimde çalışmaktır.

Sinematerapi rastgele film önerisi değildir. “Bu filmi izle iyi gelir” demek değildir. Mutlaka terapötik çerçeve içinde yapılır. Aksi halde sadece duygusal taşıma yaratır, iyileştirici olmaz.

Sinematerapi yöntemiyle duygulara daha hızlı erişim sağlanır. Travmatik ya da bastırılmış temaları dolaylı yoldan açar. Savunmalar yumuşatılır. Farkındalık ve içgörü kazandırılır. Özellikle konuşmakta zorlanan danışanlar için çok etkilidir.

Terapist, danışanın yaşantısına uygun bir film ya da sahne önerir. Burada asıl malzeme filmin kendisi değil, danışanın duygusal tepkileridir.

Seanslarda şu sorular üzerinden ilerlenir:

Bu film/sahne sana neyi hatırlattı?

Hangi karakterle özdeşim kurdun, hangisine öfkelendin?

Filmde seni en çok tetikleyen sahne hangisiydi?

Filmde yaşananlarla kendi hayatın arasında nasıl bir bağ var?

Bir örnek

Danışan sürekli “terk edilme” yaşıyorsa:

Bir filmde terk edilen bir karakteri izler → O karaktere kızar ya da acır → Aslında kendi çocukluk terk edilme duygusuna açığa çıkar → Terapide bu duygu çalışılır.

SEVGİ TEMALİ FİLMLER

1. Romantik ve Tutkulu Aşk

Marriage Story.

Before üçlemesi, Before Sunrise / Before Sunset / Before Midnight (1995–2004–2013, Richard Linklater): Zamanın geçişiyle sevginin değişimini çok gerçekçi gösterir.

Blue Valentine (2010, Derek Cianfrance): İlişkinin başlangıçtaki tutkudan yıpranmaya uzanan sürecini sert ama gerçekçi anlatır.

Atonement (2007, Joe Wright): Sevginin savaş, suçluluk ve kaderle sınındığı dramatik bir hikâye.

La La Land (2016, Damien Chazelle): Aşk ve kişisel hayaller arasındaki gerilimi duygusal bir müzikal içinde işler.

2. Uzun Süreli Evlilik ve Bağlılık

Amour (2012, Michael Haneke): Yaşlılık ve hastalık döneminde gerçek sevginin sabır ve bakım boyutu.

Marriage Story (2019, Noah Baumbach): Evlilikte sevgi, çatışma ve ayrılık sürecini gerçekçi bir şekilde ele alır.

The Notebook (2004, Nick Cassavetes): Uzun yıllara yayılan, hastalıkla sınanan romantik sevgi.

3. Psikolojik Derinliği Olan İlişkiler

Sevginin Gücü (Bajrangi Bhaijaan, Aamir Khan filmi),

Her (2013, Spike Jonze): Teknoloji çağında bağlanma ve sevgi ihtiyacını sorgulayan felsefî bir hikâye.

Eternal Sunshine of the Spotless Mind (2004, Michel Gondry): Hafızanın silinmesine rağmen sevginin izlerinin kalıcılığını gösterir.

Good Will Hunting (1997, Gus Van Sant): Sevgi ve güvenin kişisel gelişimdeki iyileştirici rolünü işler.

4. Aile Sevgisi ve Şefkat

The Pursuit of Happyness (2006, Gabriele Muccino): Baba-oğul bağı ve sevginin dayanıklılık gücü.

Lion (2016, Garth Davis): Kaybolan bir çocuğun ailesine duyduğu sevgi ve aidiyet arayışı.

Wonder (2017, Stephen Chbosky): Farklı görünmenin zorlayıcı yanlarında aile ve arkadaş sevgisi.

5. Öz-Sevgi ve Kendini Kabul

Eat Pray Love (2010, Ryan Murphy): Kendisini yeniden bulma ve öz-sevgi yolculuğu.

Wild (2014, Jean-Marc Vallée): Travma sonrası kendini iyileştirme ve sevgiye yeniden açılma hikâyesi.

Little Miss Sunshine (2006, Jonathan Dayton & Valerie Faris): Ailenin kabul, sevgi ve özgünlüğü destekleyen gücü.

6. Manevî ve Evrensel Sevgi

Cennetten Mucizeler

The Shack (2017, Stuart Hazeldine): İnanç, affetme ve Tanrı sevgisi üzerine dramatik bir anlatı.

Bab'Aziz (2005, Nacer Khemir): Tasavvufi yolculuk ve ilahi sevgi teması.

The Tree of Life (2011, Terrence Malick): Aile, kayıp, inanç ve evrensel sevgi üzerine görsel bir şiir.

SEVGİ HAKKINDA KİTAPLAR

Gabor Maté – Aç Hayaletler Diyarında

Bağımlılıkların sadece madde kullanımı değil; sevgi, ilişki, başarı, onay ve kaçış gibi birçok formda ortaya çıktığını anlatır. Bağımlılığın temelinde çocuklukta karşılanmamış duygusal ihtiyaçların olduğunu savunur. İnsan, ruhundaki “boşluğu” doldurmak için dışarıda bir şey arar.

İyileşme, kendi acını kabul edip kendine şefkatle yaklaşmakla başlar.

Walter Riso – Aşk mı? Bağımlılık mı?

Aşk ile duygusal bağımlılık arasındaki farkı gösterir. Sağlıksız bağları kesmenin yollarını ve romantik ilişkilerde kendilik değerinin önemini vurgular.

Gerçek aşk: Özgürlük içerir ve saygıya dayanır.

Bağımlı ilişki ise: Kişiyi kendine yabancılaştırır ve terk edilme korkusuyla beslenir.

Claire Marin – Kopuşlar

Kırılmanın aynı zamanda yeniden doğma süreci olduğunu anlatır. Her kopuş, insanın kimliğini yeniden inşa etmesine fırsat verir. Kopuş kavramını yalnızca ayrılık değil; hastalık, kayıp, göç, hayal kırıklığı ve kimlik dönüşümü gibi yaşamın kırılma anlarıdır.

Pia Mellody – Eşbağımlılıkla Yüzleşmek

Eşbağımlılık, kişinin kendi ihtiyaçlarını yok sayarak başkalarını “kurtarmaya” veya onların duygusal sorumluluğunu taşımaya çalışmasıdır. Eşbağımlılığın köklerinin çocukluk travmalarına ve sınır ihlallerine dayandığını gösterir.

Kişisel sınırları, öz-değer geliştirme ve sorumluluk paylaşımını yeniden düzenlemek çözümü getirir.

Stefanie Stahl – Bağlanma Korkusu

“Yakınlık istiyorum ama kaybolmak istemiyorum.”

Bağlanma korkusu yaşayan kişiler, yakınlık ile özgürlük arasında sıkışırlar. Bağlanma stillerinin çocukluk deneyimleriyle oluştuğunu ve yetişkin ilişkilerinde bilinçli çalışmalarla güvenli bağlanmanın öğrenilebileceğini anlatır. Özellikle “iç çocuk” çalışması vurgulanır.

Gary Chapman – Beş Sevgi Dili

İlişkide sorun çoğu zaman aynı dili konuşmamak yüzündendir. İnsanlar sevgiyi aynı şekilde verip almaz. Sevgi dilini bilmek, ilişkiyi güçlendirir.

Beş Sevgi Dili:

1. Onay sözleri
2. Kaliteli zaman
3. Hizmet davranışları
4. Hediyeler
5. Fiziksel temas

Erich Fromm – Sevmek Sanatı

Fromm’a göre sevgi pasif bir duygu değil, öğrenilmesi gereken bir sanattır. Sevgi, ihtiyaçtan değil, iç zenginlikten doğduğunda gerçek olur. Gerçek sevgi, olgun bir benlikten kaynaklanır, emek ister ve sorumluluk gerektirir.

Sevgi = İrade + Disiplin + Bilinç + Sorumluluk.

Temalar

Tema	Ne Söylüyorlar?
Bağlanma	Çocukluk deneyimleri yetişkin ilişkilerini belirler.
Bağımlılık/ Eşbağımlılık	Sevgi adı altında kişinin kendini kaybetmesi mümkündür.
Sağlıklı İlişki	Sınırlar + Özgürlük + Saygı + Kendilik değeri
Sevgi	Duygu değil, emek verilen bir beceridir.

SOSYAL PSİKOLOJİDE AİLE BAĞLARI VE SEVGİNİN TOPLUMSAL İNŞASI

Aile Araştırmaları Bağlamında Kağıtçıbaşı Perspektifi

Sosyal psikoloji özellikle kültürel psikoloji alanında aile araştırmalarıyla dünyaca tanınmış öncülerinden Prof. Çiğdem Kağıtçıbaşı (1940–2017) Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Psikoloji Bölümü mezunudur. ABD’de sosyal psikoloji alanında doktorasını yapmıştır. Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde çalışmıştır. Kültürlerarası psikoloji, aile ve çocuk gelişimi konularında Türkiye’den dünyaya önemli katkılar sağlamıştır. UNICEF ve çeşitli uluslararası kuruluşların projelerinde görev almıştır.

Kağıtçıbaşı’nın Kültürel antropoloji ve Türkiye sosyolojisi araştırmaları; aile ve birey çalışmaları, aile planlaması, nüfus politikaları ve eğitim alanlarında kamuya ve hükümetlere danışmanlık yapmıştır.

Ana-babalar yetişkin evlatlarıyla oturmayı, en azından onlara yakın olmayı yeğlerler, yaşamları boyunca ailenin bir bireyi olarak aile içinde işlevselliklerini devam ettirirler (Kağıtçıbaşı, 1982); ayrışma değil beraberlik söz konusudur. Böylece dikey etkileşimde toptan bireysel bağımsızlığa geçiş değil, karşılıklı duygusal bağımlılığın devam ettiği görülmektedir.

Araştırmalar geniş aile bağlarının da sadece geleneksel kırsal yörelerin özelliği olmadığını; kırdan kente geçişte devam ettiğini, kentsel, gelişmiş kesimlerde, hatta üniversite mezunları arasında gücünü koruduğunu göstermektedir (Kongar, 1972; Duben 1982). Ailede duygusal bağımlılığın ve "beraberlik kültürünün", sosyo ekonomik gelişmeye ters düşmediği görülmektedir. (Kağıtçıbaşı, 1990).

Batılı ayrışma, çekirdekleşme ve bireycilik modeli sosyo ekonomik gelişmenin zorunlu sonucu değildir. Nitekim Batıda bireyci ideolojinin sanayi gelişmesinin bir sonucu olmadığı, tam tersine sanayi devriminden daha önce de var olduğu ileri sürülmektedir (Mac Farlane. 1978, 1987; Lesthaeghe 1983; Thornton 1984). Sanayileşme, bu aile kültürünün bazı özelliklerinden yararlanmıştır. Örneğin çekirdek ailenin hareketliliği sanayileşmeye yatkın bir özelliktir. Ancak, aynı mantıkla, sanayileşme farklı bir aile kültürünün bazı özelliklerinden de yararlanabilir. Sıkı aile-akrabalık bağları sanayi gelişmeye katkıda bulunabilecek böyle bir özellik olabilir. Japonya'da bunun bir örneği görülmektedir.

Aile içinde cinsiyete dayanan hiyerarşik ilişkilerin eşitlikçi yönde değişmesi ise yukarıda özetlenen nesiller-arası maddi bağımlılıkların azalmasıyla doğrudan ilişkilidir. Şöyle ki, 1) çok çocukluluktan az çocukluluğa geçiş, 2) bununla paralel erkek çocuk tercihinin azalması, 3) kız ve erkek çocuk sosyalleşmesi arasındaki büyük farkın azalması, 4) kadın eğitiminin artması, 5) kentleşme ve 6) kadının gelir getiren işgücüne katılımı doğrudan ya da dolaylı olarak kadının aile içindeki statüsünü arttırarak eşlerarası ilişkileri hiyerarşik olmaktan çok eşitlikçi olmaya yöneltir. Bu değişme ise toplumun sosyo-ekonomik gelişmesine katkıda bulunur.

Başka bir deyişle, kentleşme ve eğitim düzeylerinin yükselmesini içeren sosyo-ekonomik gelişme ailedeki hiyerarşik yapıyı zorlayıp demokratikleştirmekte, demokrat aile yapısı da toplumsal sosyo-ekonomik gelişmeyi desteklemektedir. Çünkü bir taraftan eğitim almış olan kadın işgücüne katılarak ekonomik gelişmeye katkıda bulunabilmekte, diğer taraftan da eşiyile eşit bir statüye gelmiş (ezik olmayan) bir kadın kendine daha güvenli olarak daha başarılı çocuk yetiştirebilmektedir. Araştırmalar da eğitilmiş, kendine güvenli annelerin çocuklarının okul başarısının daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Kağıtçıbaşı, 1989). Daha da önemli olarak, eşler

arasında eşitlikçi ve demokratik ilişkiler toplumda da demokratikleşmenin temelini oluşturur. Hiycrarşik ilişkiler ise; hem temel insan haklarıyla bağdaşmaz, hem de toplumu geriye götürür çünkü toplumun yarısı kendini gerçekleştirme olanağına sahip olmayan bir konumdadır. (Kağıtçıbaşı, 1989).

Anne–Çocuk Etkileşimi ve Eğitim Programları

Sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı ailelerde anne–çocuk etkileşiminin çocuk gelişimi üzerindeki etkisini araştırdı. “Anne Destek Programı” gibi projelerle annelerin çocuklarının zihinsel ve duygusal gelişimine katkı sağlamalarını hedefleyen müdahaleler geliştirdi. Bu çalışmalar Türkiye’de okul öncesi eğitime ve aile temelli gelişim programlarına yön verdi.

Kağıtçıbaşı’nın Sosyal Psikolojiye Kültürel Katkısı

Aile Değişim Kuramını; kültür, aile ve benlik arasındaki bağları anlamak için geliştirilmiştir. Psikoloji literatüründe sıkça, birbirine karşıt iki aile modeli tanıtılır: Bağımlı aile modeli ve bağımsız aile modeli. Aile Değişim Kuramı ise üçüncü bir aile modeli olduğunu ileri sürer: Bağımlı aile modeli ve onun karşıtı bağımsız aile modelinin yanı sıra sosyoekonomik gelişme geçiren ailelerde görülen "duygusal/psikolojik" bağımlılık modeli.

Kağıtçıbaşı’ Batı merkezli psikoloji teorilerinin kültürel bağlamı göz ardı ettiğini eleştirdi. Birey–aile–toplum ilişkisini kültürel bağlamda yeniden tanımladı. Araştırmacıları sosyal psikoloji de öncü bir referans kabul ediliyor.

AZERBAIJAN KÜLTÜRÜNDE SEVGİNİN KÖKENLERİ VE SOSYOKÜLTÜREL ANALİZİ

Azerbaycan kültürü hem Oğuz Türklerinin geleneklerinden hem de İslam tasavvufundan etkilenmiştir. Bu nedenle sevgi anlayışında hem ilahi aşk hem de dünyevî aşk güçlüdür.

Azerbaycan’da tarih boyunca Nizami ’nin, Fuzûlî’nin sevgi anlayışı kültüre, halk müziğine, edebiyata, tasavvufa yansiyarak söze sanata dökülmüş, dünyada ses getirmiş, hafızalarda iz bırakmıştır.

Edebiyatta Sevgi

Nizami Gencevi ’nin Leyli ve Mecnun eseri, aşkı hem dünyevî hem de ruhsal bir yolculuk olarak işler.

Fuzûlî, “Aşktır mecmûa-i sırr-ı Hüdâ” dizesinde aşkı, Allah’ın sırlarının toplandığı, özünün açığa çıktığı merkez olarak görür. Yani aşk, sadece beşerî bir duygu değil; ilâhî hakikate ulaşmanın yoludur.

Mugam ve halk müziği: sevgi teması halk türkülerinde, özellikle “sevgiliye özlem” ve “sadakat” vurgusunda çok güçlüdür.

Aile ve Toplumsal Yapıda Sevgi

Sevgi çoğunlukla aileye sadakat, fedakârlık ve koruma biçiminde yaşanır. Çocuklara yönelik sevgi yaklaşımı korumak, destek olmak, eğitim vermek vb. davranışlarla gösterilir.

Misafirperverlik ve dostluk: Sevgi, komşuya ve misafire gösterilen saygı ve ikramla da ifade edilir.

Modern Değişimler ve Psikolojik Yaklaşımlar

İslam’da “meveddet ve rahmet” anlayışı, aile sevgisinin temel referansı olarak kullanılmaya devam etmektedir. Tasavvuf geleneği

Nizami, Nesimi, Fuzûlî etkisiyle hâlen aşkı sadece romantik değil, ruhsal olgunlaşmanın da parçası olarak görür.

Sovyet sonrası dönemde bireyselleşme ve romantik aşk temelli evlilikleri artmıştır.

Sevgi genelde davranışla ifade edilir: maddi destek, koruma, fedakârlık. Bakü'deki kliniklerde modern psikoloji pratiğinde aile terapileri, çift ilişkileri, öz-sevgi geliştirme, sevgi, bağlılık ve duygusal ifade üzerine danışmanlık ve terapi talebi artmıştır. Geleneksel bağlılık ve modern romantik beklentiler bir arada yaşanıyor; bu da ilişkilerde bazen çatışma ve beklenti farklarını yaratıyor.

ANADOLUDA SEVGİNİN KÜLTÜREL İNŞASI

Anadolu da sevgi genellikle sözden çok davranışla ifade edilir; koruyuculuk, fedakârlık, misafire ikram, yardımlaşma vb.

Açık duygusal ifadeler; örneğin “seni seviyorum” demek bazı geleneksel ailelerde sınırlı olabilir ama bağlılık ve sadakat önemlidir.

Aile ve akrabalık bağları güçlüdür ve sevgi aileye sadakat, dayanışma biçiminde yaşanır.

Sivas Örneğinde Sevgiye Kültürel–Sosyolojik Bakış

Sivas. Anadolu'nun tam kalbinde, türkülerin ve şiirlerin yurdudur.

Sivas. Anadolu'nun zengin kültürel dokusu içerisinde yüzyıllardır halk edebiyatı, âşıklık geleneği ve tasavvufi düşüncenin önemli merkezlerinden biridir.

Anadolu'nun sözlü ve yazılı kültürünü besleyen güçlü bir edebiyat ve sanat havzası olarak; halk şiirinden modern edebiyata, müzikten sahne sanatlarına uzanan geniş bir miras üretmiştir. Yıldızeli'nden Alevi–Bektaşî Âşığı Pir Sultan Abdal ile Divriği'den Âşık Ali İzzet Özkan ile Kangal'dan Âşık Ruhsatî ile Gürün'den Hasan Hüseyin Korkmazgil ile Sarkışla'dan Muhsin İlyas Subaşı, karanlık dünyasına rağmen kalbi ışıkla dolu ozan Sarıkışla'dan Âşık Veysel ile hayatı, insanı öyle derinden

hissederler ki türkülerinde sevgi hem bir teselli hem de bir umut olur. Hem Sivas halkının sevgi anlayışını hem de Anadoluyu derinlikli biçimde yansıtır. Bu miras; daha niceleri ile derinleşir.

Alevi-Bektaşî geleneğinin güçlü sesi “Açılın kapılar, Şah’a gidelim” diyen Pir Sultan Abdal’ın, bir dönem dostu Hızır Paşa ile yaşadığı görüş ayrılıklarının idam kararında etkili olduğu düşünülür. Pir Sultan Abdal’ın, “Kadılar müftüler fetva yazarsa; İşte kemend, İşte boynum asarsa; İşte hançer, İşte kellem keserse, Dönen dönsün, Ben dönmezem yolumdan” ifadesi, otorite baskısına rağmen özünden vazgeçmeyen bir insanın, sevgiyi merkeze alan direnişidir. Bu bağlamda sevgi; hakikate, adalete ve Hakk’a yönelen bütüncül bir yöneliş olarak belirir. Bu nedenle tehdit, ceza hatta ölüm ihtimali dahi onu yolundan alıkoymamış; korkunun önüne geçerek bedel ödemeyi göze alan bir sadakatin en yüksek formunu temsil etmiştir.

Sivas’ın kültürel bağlamında sevgi anlayışı yalnızca iki insan arasındaki bir duygu değildir. Sevgi; aileye bağlılık, fedakârlık, misafire ve komşuya sıcaklık, geleneksel değerler üzerinden ifade edilir.

Türküler, şiirler, yazılı ve sözlü eserler; sevginin yüceltilmesi, bireyler arasında empati, hoşgörü ve dayanışma gibi değerlerin aktarılmasında güçlü bir araç olmuştur. Sosyal medyada, halk söylemlerinde Sivaslılar çoğu zaman ‘samimi, sıcakkanlı, geleneksel değerlerine bağlı’ olarak vurgulanır. Köy odalarında söylenen türkülerde, yaşlıların gençlere öğütlerinde hep bu sevgi anlayışının izleri vardır.

Sivaslı ozanların insan sevgisi ve hoşgörü mesajları, şehirle özdeşleşerek önemli bir sevgi dili oluşturmuştur. Bireysel sevgiden, insanlığın ortak değerlerine uzanan bir köprü işlevi görmüştür. Âşıkları yerel bir ozan olarak başlayıp ulusal bir değer hâline gelmiştir.

HAYVAN SEVGİSİNE PSİKODİNAMİK BİR YAKLAŞIM

İnsan-hayvan ilişkisi, insanlık tarihi kadar eskidir. Hayvanlar yalnızca doğanın bir parçası değil aynı zamanda insan psikolojisinde duygusal düzenleyici, bağlanma figürü ve yansıtma nesnesi olarak önemli roller üstlenir. Hayvan sevgisi, insanın yalnızca biyolojik ya da ahlaki bir eğilimi değil aynı zamanda derin psikodinamik süreçlerin yansımasıdır.

Hayvan sevgisi, bireyin empati kapasitesini ve ruhsal olgunluğunu yansıtan çok katmanlı bir olgudur. Hayvanlarla kurulan sevgi temelli ilişki, bireyin içsel dünyasında güven, merhamet ve onarım süreçlerini harekete geçirir. Sonuç olarak hayvan sevgisi ruhsal bütünlüğü destekleyen bir sevgi biçimidir.

Hayvan sevgisi özellikle modern toplumlarda bireyin yalnızlık, yabancılaşma ve güvensizlik duygularına karşı geliştirdiği güçlü bir psikolojik bağlanma biçimi olarak dikkat çekmektedir.

Sevgi ve Nesne İlişkileri

Psikodinamik yaklaşıma göre sevgi, bireyin erken çocukluk döneminde bakım verenle kurduğu ilişkinin devamı niteliğindedir. Nesne ilişkileri kuramı, bireyin dış dünyadaki ilişkilerini içsel nesne temsilleri aracılığıyla kurduğunu savunur (Klein, 1946; Winnicott, 1965).

Hayvanlar bu bağlamda: yargılamayan, terk etmeyen, talepsiz özellikleriyle “iyi nesne” temsiline karşılık gelir.

Hayvanlar ve Güvenli Bağlanma

Bowlby'nin bağlanma kuramına göre birey, yaşam boyu güvenli bağlanma figürlerine ihtiyaç duyar. Hayvanlar, özellikle çocuklukta veya travmatik yaşam deneyimleri sonrası birey için ikincil bağlanma figürü işlevi görebilir (Bowlby, 1988).

Psikodinamik açıdan hayvan sevgisi: kaygılı bağlanmanın yatıştırılması, terk edilme korkusunun azalması, duygusal regülasyonun sağlanması işlevlerini yerine getirir. Bu nedenle hayvanlarla kurulan bağ, bireyin içsel güven duygusunu yeniden inşa edebilir.

Empati, Şefkat ve Süperegö Gelişimi

Hayvan sevgisi, empati kapasitesinin önemli bir göstergesidir. Psikodinamik açıdan empati: sağlıklı süperegö gelişimi, ahlaki duyarlılık, başkasının acısını tanıyabilme yetisiyle ilişkilidir.

Hayvanlar savunmasızlıkları nedeniyle bireyin koruyucu benlik yönünü aktive eder.

Hayvanlara Yönelik Şiddet ve Psikodinamik Karşıtlık

Hayvanlara yönelik şiddet davranışları: empati yoksunluğu, antisosyal eğilimler, erken dönem travmaları ile ilişkilendirilmiştir (Ascione, 2001).

Psikodinamik açıdan bu tür davranışlar: bastırılmış öfkenin dışavurumu, güçsüz nesneye yöneltilmiş saldırganlık, içsel çatışmaların yansıtılması olarak değerlendirilir.

Bu bağlamda hayvan sevgisi, ruhsal sağlığın; hayvana zarar verme ise psikopatolojinin önemli bir göstergesidir.

Hayvan Sevgisinin Terapötik Boyutu

Psikodinamik ve çağdaş klinik yaklaşımlar, hayvan destekli terapiler terapötik süreçte: geçiş nesnesi, güvenli ilişki alanı, sözel olmayan iletişim kanalı olarak işlev görür (Winnicott, 1971)

Koruma Temelli Sevgi: Kantal Köpeği

Türkiye'nin Orta Anadolu bölgesinde yer alan Sivas ilinin Kantal ilçesi dünyaca ünlü bir köpek ırkının anavatanıdır: Kantal Köpeği.

Tarihi yüzyıllar öncesine uzanan Kangal Köpeği, eski göçebe ve yarı göçebe toplumlarda çobana eşlik etme, sürülerin korunması ve vahşi hayvanlara (kurt, ayı, çakal) karşı savunma gibi görevlerle bölgenin sert iklim koşullarına ve geniş bozkır coğrafyasına uyum sağlayarak gelişmiştir.

Fiziksel özellikleri: Güçlü ve kaslı bir vücut yapısına sahiptirler. Erkeklerinin omuz yüksekliği genellikle 74-84 cm, ağırlıkları 50-66 kg arasındayken; dişilerde yükseklik 70-79 cm, ağırlık ise 41-59 kg civarındadır. 90 kg ağırlığa ve 90 cm yüksekliğe ulaşabilmektedir. 743 PSI ısırma gücü ile dünyanın en güçlü çene yapısına sahip köpek ırkıdır. Soğuk iklim koşullarına uyumlu kalın, çift katmanlı tüy yapısı ile kışın soğuktan korunur. Uzun mesafelerde koşabilme ve zorlu arazilere dayanma kabiliyeti vardır.

Davranışsal özellikleri: Bağımsız ve özgüvenli bir ırktır. Çoban köpeği olarak kendi başına karar verme yeteneğine sahiptir. Sahibine karşı derin bir bağlılık ve sadakat gösterir. Sürüye ve ailesine karşı son derece korumacıdır. Tehlike algıladığında hızla tepki verir ancak gereksiz saldırganlık göstermez. Gereksiz havlamaz ancak tehdit algıladığında güçlü bir şekilde uyarır ve gerekirse saldırgan savunma sergiler.

Kangal köpeği dışarıdan soğuk ve ciddi görünse de son derece sevgi doludur özellikle çocuklara karşı son derece naziktir.

Kangal, sevgisini koruma davranışıyla ifade eder. Bu sevgi anlayışı, Sivas'ın geleneksel kültürüyle uyumlu bir biçimde şekillenmiştir. Onun için sevgi; güven ve sadakate dayalı, sessiz ama güçlü bir bağlıdır. Sürüye veya aileye yaklaşan tehlikeleri uzak tutarak sevdiği varlıkların güvenliğini sağlar.

Kangal köpeği sadece fiziksel gücüyle değil, sessiz ama derin sevgisi ve sadakati ile de Sivas kültürünün önemli bir sembolüdür. Yalnızca Sivas'ın değil, Türkiye'nin de kültürel sembollerinden biri olarak hem ulusal hem de uluslararası düzeyde sadakat ve koruma içgüdüsünün simgesidir.

HACHIKŌ ÖRNEĞİNDE BAĞLILIK VE SEVGİ

1920’lerde Japonya’da Hachikō isimli köpek, sahibi Hidesaburō Ueno’nun ölümünden sonra Shibuya İstasyonu’nda yıllarca sahibini beklemesiyle tanınır. Bu davranış, popüler anlatıda “sadakat” olarak adlandırılrsa da, psikodinamik açıdan bağlanma, içsel nesne temsilleri nesne sürekliliği, yas ve kayıp süreçleriyle açıklanır.

Hachikō örneğinde sevgi; içselleştirilmiş bağlanmadır.

Köpek-sahip ilişkisi, Bowlby’nin bağlanma kuramı açısından birincil bağlanmaya çok yakındır.

Sahip: güvenli üs, güvenli sığınak işlevi görür.

Nesne Sürekliliği: “Yoklukta da Varlık”

Nesne sürekliliği, nesne fiziksel olarak yokken bile ilişkinin zihinsel olarak korunabilmesidir.

Hachikō, sahip artık gelmese bile onun içsel temsiliyle ilişkiyi sürdürür.

Yas Süreci: Patoloji mi, Sağlıklı Yas mı?

Yas: şok→ inkâr→ öfke→ pazarlık→ depresyon→ kabullenme evreleriyle ele alınır.

Hachik’ın davranışı kendine zarar verici değildir, çevreye saldırgan değildir, işlevselliği tümünden bozmaz. Dolayısıyla bu süreklilik içeren sağlıklı yas biçimidir.

Hachikō Etkisi

İnsan sevgisi sıklıkla ambivalans, çıkar, narsistik beklenti içerir. Hachikō ise: bölünmemiş (splitting yok), idealizasyon–devalüasyon döngüsüz, süperego baskısı düşük bir bağlanma sunar.

Hachikō anlatısının insanları derinden etkilemesinin nedeni: insanların çoğunda bağlanma travmatik ve yaralıdır, Hachikō’ nun sunduğu sevgi ise koşulsuz ve sürekli. Bu hikâye, insanın bilinçdışında şu arzuyu tetikler:

“Ben de terk edilmeden sevebilirim.”

SEVGİNİN ÇOCUK GELİŞİMİNE ETKİSİ

Sevgi çocuğun duygusal, sosyal, zihinsel ve bilişsel gelişimini olumlu yönde etkiler, güvenli bir bağlanma oluşturur, özgüveni artırır ve daha empati kurabilen, sevecen bir birey olmasına yardımcı olur. Sevgi ve güven dolu bir aile ortamı, çocuğun ruhsal sağlığını destekler ve beyin gelişimine katkıda bulunur; koşulsuz sevgi, duygusal ihmal edilen çocuklara göre daha büyük bir hipokampusu sahip olmalarını sağlar. Sevgi, aynı zamanda çocuğun öğrenme becerilerini de olumlu etkileyerek eğitim verimliliğini artırır ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına zemin hazırlar.

Çocukta diğer duygular gibi sevgi duygusu da doğuştan vardır. Ancak bu duygunun geliştirilmesi sonradan gelişir. Çocuklardaki bu duygu büyükleri tarafından iyi yönlendirilerek geliştirilmesi gerekir. Bu geliştirme büyüklerin sevgi ortamında olmalıdır. Zamanla iki taraflı sevgi iletişimi oluşturulmalıdır. Oluşturulan sevgi ortamında çocuk, istenilen ölçüde eğitilebilir. Çünkü sevgi, eğitimin itici gücüdür.

Sevgi, eğitimde yararlanılması gereken önemli bir husustur. Sevgisiz eğitim düşünülemez. Temelinde sevgi olmayan eğitim başarıya ulaşamaz. Sevgi faktörü öğrenmeyi kolaylaştıran en önemli unsurdur. Eğiticiler öğrencilerini sevgi dünyasında gezdirerek eğitmelidirler. Gönül kapılarını onlara açık bırakmalıdırlar. Bilgi çiçeklerini dererek kolayca öğrenirler. Sevgi yoluyla girilebilen gönül kapısını öğrencilerine kapatan öğretmenin onlara öğretmeye çalıştığı bilgiler taşın üzerine ekilmiş tohumlara benzerler. Böylesi tohumlar asla çimlenemezler. Kin, nefret, öfke ve şiddetin olduğu yerde sevgisizlik ve korku hâkimdir. İnsan sevmediği ve korktuğu yerden öğrenmek bir yana hızla kaçır. Öğretmeninden korkudan dizleri titreyen bir öğrenci ona bilmediklerini nasıl sorabilir? Öğretmeninin sevgisini görmeyen öğrenci onunla hangi yoldan diyalog kurabilir? İçinde sevgi olmayan okula öğrenci isteksiz ve

zoraki gider. Bunun için bazı aileler çocuklarını okullara göndermekte güçlük çekerler. O halde okulları da sevecen yönetici ve öğretmenlerle bir sevgi yuvası haline dönüştürmelidir. Oraya Öğrenciler severek ve koşarak gitmelidirler. Sevgiyle de öğrenmelidirler.

Sevgi faktörü ailede de çok önemlidir. Çünkü ilk ve en önemli eğitim yuvası ailedir. Çocuklarına sevgi ile yaklaşan aileler onları eğitmede ve yönlendirmede daha başarılıdırlar. İçinde sevgi olan aile yuvasında çocuk neşeli, sağlıklı ve okulunda da başarılıdır. İçinde şiddet, öfke ve sevgisizlik olan aile yuvasında çocuklar kırılgan, bezgin ve üzgündür. Kendilerine kaçacak ve sığınacak yer ararlar. Bunun için bazı çocukların aile yuvalarından kaçtıklarını görmekteyiz. Oysa aile çocuklar için sevgi ve şefkat yuvası olmalıdır. Öğretilmesi gerekenleri sevgi ortamında öğretmeli ve severek rehberlik yapmalıdır.

Pestalozzi, eğitimde sevgi duygusunun önemini şöyle dile getirmektedir: "Kutsal, iyi, eğitici olan, insanı ahenkli bir şekilde gelişmeye götüren her şey, sevgi denilen tek bir merkezden doğar. Hiç şüphe yok ki, bütün beşerî duygular arasında, çocukta insan tabiatının en yüksek, en özlü anlamım belirten sevgi duygusudur. Sevgi ve o sevgi ile birlikte çocukta fışkıran ruhî etkinlik, şüphesiz, gelişmenin müşterek, olumlu ve sarsılmaz hareket noktasını teşkil eder; ruhumuzu yükseltebilecek bütün istidatlar yalnız ve ancak ondan doğabilecektir."

Pestalozzi gibi eğitimde sevginin gücüne tamamen inanan Tolstoy, "Sevgi insan hayatının iç yasasıdır ve insanoğlunun tabîi olarak arzu ettiği mutluluğa ulaşmanın yegâne vasıtasıdır." Diyerek bu inancı uğruna köy okulunda tehlikelere göğüs gererek çalışmıştır. Tolstoy haklı olarak şöyle diyordu: "Öğrencilerini bir baba veya bir anne gibi seven bir öğretmen bütün kitapları iyi bilen, fakat ne işini ne de öğrencilerini sevmeyen bir öğretmenden daha üstündür." Çocuk, kendisini eğiten ve öğreten insanların sevdiğini bilmelidir; aksi halde kendisinin dışlanıp

itildiğini düşünebilir. Özellikle gelişme döneminde sevgi çok büyük önem taşır.

Sevgi, eğitimin temel direklerinden biridir. Sevilmeyen insan eğitilemez. Evlat sevgisi, öğrenci sevgisi eğitimi çekilir hale getirmekte, çocuğun yetiştirilmeşindeki çileye katlanılmasını temin etmektedir. Sevgi, eğitimin çilesini mutluluğa çevirmektedir. Sevgi karşılıklı bir iletişimdir. Sevildiğini gören çocuk kendisini eğiten eğiticisini de aynı ölçü de sevecektir. Bu karşılıklı sevgi ise eğitimde verimliliği artıracaktır. Düşmanı dost gösterecek kadar güçlü bir değişimi gerçekleştiren sevgi denen muhabbet, eğitimin önünü açmakta, amacma doğru yol almasını temin etmekte, etkinliğini arttırmakta, onu gönül faaliyeti haline getirmekte ve kalıcılığın sağlamaktadır.

Sevgisiz eğitim, donuk, seviyesiz, dar ve zordur. Sevgi, eğitimin tadı, şekeri ve albenisidir. Yaklaştırıcı, nüfuz ettirici ve süsleyici özelliği ile sevgi, bir eğitim faaliyeti yapmaktadır. Önemli olan, sevginin, eğitimin önünü açmasıdır. O zaman görülecektir ki, sevgi insanı hem Allah'a ve hem de diğer insanlara yaklaştıracak, aradaki manevî mesafeyi kısaltacaktır. Bu açıdan balonca sevgi, bir duygu olmaktan öte, bir eğitim yuvasıdır, bir sanatkârdır. Tohum ekmeyen çiftçi ürün alamayacağı gibi, aşısı sevgi olmayan eğitim de insan yetiştiremeyecektir. Öyleyse sevgisiz eğitim, beklenen meyvesini veremeyecektir.

Toplumumuzda uzun bir geçmişe sahip olan geleneksel çocuk yetiştirme uygulamalarında, çocuğun olumlu davranışları değil, olumsuz davranışları izlenmekte, fizikî cezalar, kokutma, ayıplama, ya da azarlama yoluyla, kötü ve istenmeyen davranışların yok edilmesine çalışılmaktadır. Bu tutum ise, çocuğun olumsuz davranışlarını baskı altında tutmasına sebep olmakta ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu tür bir uygulama, çocuğun neyi yapmaması gerektiğini öğretmektedir. Yapılan araştırmalar ise, çocuğa ne yapması gerektiğini, ödüllendirme yoluyla kazandırmanın en iyi ve etkili bir

yöntem olduğunu göstermektedir. Gerek öğretmenler ve gerekse aileler sevgi ve ödüllendirmenin çocuğun başarısında en önemli faktör olduğunu unutmamalıdır.

Sevgisiz bir eğitim - öğretim düşünülemez. Sevgi, eğitim ve öğretimdeki verimliliğin temelinde yatan en önemli faktördür. Gerek okul ve gerekse aile ortamındaki eğitimde sevginin çok önemli olması nedeniyle konuyu biraz detaylı anlatmak gerekmektedir.

ÇOCUKLAR VE KOŞULSUZ SEVGİ

Çocuklar koşulsuz severler. Yetişkinlerin yaptığı gibi ‘Böyle olursan seni severim, buna göre seni severim ’vb. tutumları yoktur.

Çocuklar, çocukluk çağında anne ve babasını ayırt etmeden eşit noktada ve koşulsuz severler. Çocuğun babası hırsız olabilir, annesi katil olabilir, çocuğun kendisine zarar vermiş olabilir ancak yine de çocuklar anne babalarını severler.

Bu durum hepimiz için geçerlidir. İçimizdeki çocuk, yetişkinlikte hep bir bekleyiş ve umut içindedir. Annemize ya da babamıza kızgın olabiliriz. Bizi üzmüş olabilir. Bir yanımız her zaman onunla barışmayı ister. Onun gerçekten bize ve/veya çevresine iyi biri olmasını umar.

Bazılarımız bunu inkâr ederiz. Kötüdür, bize kötülük etmiştir ve herkesçe de biliniyordur ancak ‘Yo, annem/babam mükemmeldi ’deriz. Bu da bizim savunma mekanizmamızdır. Görmezden gelmek, acıyı ortaya çıkarmamak ve yüzleşmemektir böylece içimizdeki çocuk acıyı hissetmez ancak acıları yaşayabilmek ve onlarla yüzleşmek gerekir. Bu noktada İsviçreli psikiyatr, Analitik Psikolojinin Kurucusu Carl Gustav Jung’un "Tüm akıl hastalıklarının temelinde meşru acıları yaşamayı reddetmek yatar" sözünü hatırlamak gerekir.

Çocukluk dönemi, insan ruhsallığının en kırılgan ve biçimlendirilebilir evresidir. Bu dönemde deneyimlenen sevgi yalnızca duygusal bir yaşantı değil; çocuğun kendilik algısının ve dünyaya bakışının temel yapı taşıdır.

Koşulsuz sevgi, çocuğun ruhsal gelişiminde merkezi bir kavramdır. Çocuğun benlik yapılanması, duygusal regülasyonu ve kişilerarası ilişkilerinin temeli, bakım verenle kurduğu erken dönem sevgi ilişkisine dayanır.

Koşulsuz sevgi, çocuğun ruhsal sağlığının lüksü değil zorunlu bir gelişimsel ihtiyaçtır. Koşulsuz sevgiyle büyüyen çocuk: kendini değerli hisseder, duygularını düzenleyebilir, sağlıklı ilişkiler kurabilir.

Koşulsuz sevgi çocuğun yalnızca bugününü değil, yaşamboyu sürececek ruhsal dayanıklılığını inşa eder.

Çocuk için sevgi, “hak edilmesi gereken” bir ödül değil; varoluşu onaylayan bir zemindir. Koşulsuz sevgi, çocuğun “olduğu hâliyle kabul edilmesi” anlamına gelir ve bu kabul, ruhsal bütünlüğün ön koşuludur. (Winnicott, 1965)

Psikodinamik Kuramda Sevginin Kökeni

Freud, sevgi ilişkilerinin temelini erken çocukluk döneminde bakım verenle kurulan libidinal bağlarda görür. Ona göre çocuk, ilk sevgi nesnesi olan bakım veren aracılığıyla hem haz ilkesini hem de güven duygusunu deneyimler. Bu ilk ilişki, ileriki yaşamda kurulacak tüm sevgi ilişkilerinin prototipini oluşturur.

Koşulsuz sevgi, bu bağlamda, çocuğun dürtüleri, duyguları ve ihtiyaçları nedeniyle reddedilmediği bir ilişki biçimini ifade eder. Sevginin koşullara bağlanması ise; çocuğun benliğinde bölünmelere ve değersizlik algısına yol açabilir.

Bağlanma Kuramı ve Koşulsuz Sevgi

Bowlby'nin bağlanma kuramı, koşulsuz sevginin çocuk gelişimindeki önemini bilimsel olarak temellendirmiştir. Bowlby'ye göre çocuk, bakım verenin ulaşılabilir, tutarlı ve duygusal olarak duyarlı olduğunu deneyimlediğinde güvenli bağlanma geliştirir (Bowlby, 1969).

Güvenli bağlanmanın temelinde şu mesaj yatar: “İhtiyaç duyduğumda oradasın ve beni olduğum gibi kabul ediyorsun.” Bu kabul, koşulsuz sevginin davranışsal karşılığıdır. Araştırmalar, güvenli bağlanma geliştiren çocukların duygusal regülasyon becerilerinin daha güçlü olduğunu ve stresle daha sağlıklı baş ettiklerini göstermektedir (Ainsworth et al, 1978).

Nesne İlişkileri Kuramı: İyi Nesne ve Koşulsuz Kabul

Melanie Klein ve nesne ilişkileri kuramcılarına göre çocuk, bakım vereni “iyi” ve “kötü” nesne olarak zihninde temsil eder. Koşulsuz sevgi deneyimi, bakım verenin “iyi nesne” olarak içselleştirilmesini sağlar. (Klein, 1946).

Eğer sevgi sadece uslu olduğunda, başarılı olduğunda, beklentileri karşıladığında sunuluyorsa, çocuk sevginin sürekliliğinden emin olamaz. Bu durumda içsel dünyada bölme (splitting) savunması gelişir ve çocuk, “sevilen benlik” ile “reddedilen benlik” arasında parçalanır.

Winnicott ve “Yeterince İyi Anne”

Winnicott, koşulsuz sevgiyi idealize edilmiş bir mükemmellik olarak değil, “yeterince iyi annelik” kavramı üzerinden açıklar. Ona göre önemli olan, bakım verenin hatasız olması değil; çocuğun duygusal ihtiyaçlarına duyarlı ve onarıcı bir şekilde yanıt verebilmesidir (Winnicott, 1965).

Koşulsuz sevgi bu bağlamda: çocuğun öfkesine tahammül edebilen, hayal kırıklıklarını kişisel almayan, çocuğu terk etmeyen bir ilişki ortamı sunar. Bu ortamda çocuk, gerçek benliğini güvenle geliştirebilir.

Koşullu Sevginin Psikodinamik Sonuçları

Koşullu sevgiyle büyüyen çocuklarda sıklıkla: aşırı uyum, mükemmeliyetçilik, onay bağımlılığı gözlemlenir. Psikodinamik açıdan bu durum, çocuğun sevgi kaybı korkusuyla gerçek benliğini bastırması anlamına gelir. Winnicott'un ifadesiyle bu çocuklar, zamanla "sahte benlik" geliştirir (Winnicott, 1960). Bu yapı, ileriki yaşamda depresyon, kaygı bozuklukları ve ilişkisel sorunlara zemin hazırlayabilir.

Koşulsuz Sevgi ve Süperego Gelişimi

Koşulsuz sevgi, sağlıklı bir süperego gelişimi için de kritik öneme sahiptir. Sert, cezalandırıcı bir süperego; genellikle sevginin koşullara bağlandığı aile ortamlarında gelişir. Buna karşılık, kabul edici bir sevgi ortamı, içsel olarak daha şefkatli ve esnek bir ahlaki yapı oluşturur (Freud, 1923/1961). Bu tür bir süperego, çocuğun kendisiyle daha barışık olmasını sağlar.

AİLEDE SEVGİ

Yapılan gözlemler göre psikologların ilgisini anne ile bebek arasındaki ilişki çeker. Sevgi duygusunun ortaya ilk çıkış anını anne ile bebek arasında doğum ve doğum öncesi ilişkiye bağlarlar. İnsan, sevgi duygusunu doğumdan itibaren ilk defa annesine karşı hisseder. Hatta Suttie adlı psikolog sevginin insan oğlunda bilinçli olarak bir başkasına yönlendirilen ilk duygu olduğunu söyler. Suttie'nin bu sözleri insanın tattığı ilk duygunun sevgi olması açısından son derece dikkat çekicidir. Bu tezinin doğru kabul edilmesi halinde sevgi insan psikolojisinin en

köklü unsuru olmuş olur. Bu da bizi sevginin insan ve kâinat arasındaki ilişkileri düzenleyen veyahut ta düzenlemesi gereken belli başlı faktör olması sonucuna götürür.

Sevgi kavramının psikolojik boyutta en güzel tariflerini Gazzâlî verir. Ona göre sevgi "İnsanın kendisine mutluluk veren bir nesneye karşı bebeklik döneminde çocuk şüphesiz ki en çok kendine yakın olan ve onun her türlü ihtiyacını karşılayan annesini sevecektir. Bebeklik döneminde sadece anneye hasredilen bu sevgi daha sonra başka insanlara ve nesnelere de yönelmeye başlar.

Meselâ belli bir süre sonra bebeğin dikkat ve sevgisi oyuncaklar, oyun oynamaya, daha sonra da arkadaşlarına yönelir. Böylece çocuk büyümesi esnasında ihtiyacına göre sevgisini yönlendirir. Bilhassa çocukluk döneminin sona ermesi ve ergenlik dönemine girilmesi ile sevgi daha çok karşı cinse doğru yönelir.

Gençlik döneminde karşı cinse duyulan sevgi ve aşk en üst seviyede devam ederken orta yaşlılıkta bu sevgi yerini daha çok mal ve servet sevgisine bırakır. Gerek çocuk eğitiminde, gerekse ana-baba-çocuk üçgeninde, sevginin özel bir yeri, anlamı ve etkisi vardır. Ancak, sevgi sözcüğünün tanımında, görüş birliği olmadığı görülür. Sevgi, anne ve baba tarafından farklı yorumlanır. Kimine göre çocuğu sevmek, öpmek demektir. Kimine göre de kucaklamak. Oysa sevmek, çocukla bütünleşmek, onunla bazı etkililiklerinde beraber olmak ve bir birey olarak onun gerçeklerini anlamaya çalışmaktır.

Çocuğun ve çevresinin karşılıklı saldırganlık gibi görünen davranışlarının temelinde, aslında iki tarafın da karşılıksız kalacağından korktuğu sevme isteği yatmaktadır. Çocuk, sevildiğini hissetmeden yaşayamaz. Çünkü çocuğun dünyasının tek dayanağı ve anlamı ana-baba sevgisidir. O, bu sevgiyi yitirmemek için gösterdiği çaba sayesinde zamanla kendi kendisini yönetmeyi öğrenir. Çocuğun taşkın bir sevgiye ihtiyacı vardır*. O, annesinden ve babasından farklı nitelikte sevgi

bekler. Bu sevginin özellikle kendi şahsına yönelik olmasını ister. Beceri ve yetenekleri sevgi sebebi olmamalıdır. Sözgelimi, iyi huylu bir çocuk olması, ya da iyi notlar alması için değil de, şartsız olarak, gerçekten sevildiğinin kanıtlanmasına ihtiyacı vardır.

Sevildiğinden emin olan çocuk, sevgisini beklediği kişileri azaba sokarak inatçı bir biçimde hoşla gitmeyecek davranışlar içine girmez. Sevgi, temelde çocukla geçirilen zaman anlamına gelmektedir. Siz ister çocuğunuza çok zaman ayırmak arzusunda olun, ister olmayın, çocuk her şeyin farkındadır. Ne onu oyuncağa boğmak, ne bol öpücüklerle karşılamak, ne eğitim konusunda ona üstün olanaklar hazırlamak, ne de sosyal açıdan her türlü avantajı sağlamak onunla birlikte sevgi ile bütünleşerek geçirilen zamanın yerini doldurabilir. Çocuk, onunla birlikte geçireceğiniz zamana koşut olarak, onu sevip sevmediğinizi bilecektir.

Sevgiye olan eğilim, insanlarda doğuştan varolan doğal bir yetidir. (İhyâü Ulûmî'd-dîn Gazzâlî) Ancak sevginin ifadesi, öğrenilmiş bir davranıştır. Çocuğun sizin onu sevdiğinizi bilmeye ihtiyacı vardır. Bu karşılıklı ilişki, çocuğun gelecekteki yaşamının temel taşlarını oluşturacaktır. Bu nedenle anne ve babalar, çocuklarına olan sevgilerini onlara zamanlarını vermekle gerçekleştirmelidirler. Çocuk, toplumsal değerlere ve güvene ancak böyle bir ortam içinde kavuşabilirler.

Ana-babanın sözcüklerinden çok, hareket ve davranışları büyük önem taşır. Burada vurgulanması gereken nokta, eğitimde iki farklı yöntemin uygulanmakta olduğudur. Bunlardan biri, amaca sağlıklı bir biçimde ulaşabilmek için çocukla kurulacak ilişki yoluyla faaliyeti paylaşma, ikincisi ise, konuşmadır. Birinci yolda, çocukla seçilen zaman içinde birlikte olarak onda çaba, değer, oyun, benlik, disiplini gibi ölçütlerin oluşumu sağlanır. İkinci yol ise, yapılması ve yapılmaması gereken kurallar dizisinin çocuğa yalnız bir biçimde sunulmasından ibarettir. Çocukla kurulacak iletişim içinde, ana-babanın eleştirici bir tutum içinde

olmaması gerekir. Örneğin çocukta yanlış bir yargının varlığı saptandığında Ona niçin böyle düşündüğü sorulmalıdır.

Çocuk kendisine zorla kabul ettirilmeye çalışılan bir istekle karşılaştığında, sevgiyi kaybetme korkusu içine girer. Bu durum, çocukta isteklerinin anlaşılmadığı kanısı uyanınca da görülür. Aynı durum, anne ve baba için de geçerlidir. Onlar da karşıt isteklerini çocuğa zorla kabul ettirmek isterken çocuğun sevgisini kaybetme korkusu duyarlar.

Birçok ana-baba, çocuklarının bağımsızlık kazandığını görmekten endişelenirler. Bu endişe, sadece kendilerinden bir şeylerin koparılmasıyla ellerinde hiç bir şey kalmamış gibi hissetmelerinden kaynaklanmaktadır. Aynı endişenin temelinde, kendi yardımları olmaksızın çocuğun yalnız başına yönlenebileceği inancı da yatmaktadır. Bu nedenle çocuğun başarısız girişimleri, zaman zaman ana-babaya doyum sağlamakta ve onların vazgeçilmez olduğunu kanıtlamalarına imkân vermektedir. Bazı ailelerde ana-babalar çocuğa sevgi göstermedikleri halde, onun kendilerini sevmeye ve bu sevgiyi göstermeye mecbur olduğunu kabul ederler. Bu anlaşmazlıktan kaynaklanan saldırganlık, hüsrana uğramış sevginin bir şeklidir.

Ana-babalar, özel nitelikli bir sevgi ve kendilerinin vazgeçilmez olduğunu hissetmek isterler. Bu yüzden çocuktan "kendisi için yapılan fedakârlıkların" anlaşıldığını gösteren davranış beklerler. Kendisine değer verilmediğini gören çocuk da, zamanla kendisine değer vermemeye başlar. Giderek herhangi bir şeyi yapmak için çaba gösterme gereğini duymaz. Hatta yaşamak için bile çaba göstermez. Sürekli olarak itilen ve dışlanan çocuk, kendisine yaşama hakkının bile verilmediği kanısına varır. O, sadece zevk verici prensiplere karşı hassastır. Kendisine kimsenin ilgi göstermemesi onun dış dünyaya olan ilgisizliğini artırır. Bu da anti-sosyal davranışın (suç işlemenin) sebebi olabilir. Böyle bir durumda, anne ve babanın, "Bu çocukla uğraşmaya

değmez!" diyerek olaya olumsuz yaklaşımları, daha önce yapılan yanlışlık ve kötülüğü daha da artırır.

Biyolojik bir temelden başlayarak zenginleşen anne sevgisinin kararsız oluşu, çocuğun duygusal besiden yoksun büyümesine neden olur ki, bu da beraberinde çeşitli uyum ve davranış bozukluklarını getirebilir. Çünkü sevgi yoksunu olan çocuk kendini dışlanmış, atılmış olarak düşünür ve güvensizlik duygusu gelişir. Çocuğuna karşı sert ve acımasız bir tavır içinde olan bir anne, bu tutumuna rağmen çocuğun kendisinden başkasını sevmesini istemeyebilir. Burada sevgi ile kıskançlık arasında yakın bir bağlantı vardır. Böyle bir anne, sevgi ve şefkatsiz bir çocukluk dönemi yaşaması nedeniyle çocuğuna sevgi ve şefkat aktaramaz, ya da sevgisini gösteremez. Sevgi gösterme arzusu, bir tür küskünlük ve hınç biçiminde kendini gösterebilir. İşte böyle durumlarda, sevgi belirtisi son derece ilkel biçimde ortaya konur. Anne, çocuğunu, kendi kendine hissettiği suçluluktan dolayı cezalandırmak isteyebilir ve ona göstermek istediği her şefkat atılımı, hissettiği acıyı artırabilir. Sonuç olarak denebilir ki, sevgi, çocuğun gelişim ve eğitimi için gerekli su ve gübredir. Bu su ve gübre, zamanında yeterince verilemediği takdirde, çeşitli sosyal ve duygusal nitelikte yaralar açılabilir. Açılan bu yaraların yıllar sonra onarılması mümkün olmadığı gibi, çocukluk yıllarında duygusal besiyi yeterince alamamış annenin büyüüttüğü çocukta da benzer yaraların açılabilme şanssızlığı vardır.

Sevgi Güven Duygusu Verir: Çocuklukta sevginin ana ve baba gibi bir iki kaynaktan alınması önemlidir. Ayrıca sevgi ilişkisinin sürekli alınması önemlidir. Çok değişik kişilerden gelen sevgi, doyurucu olmaz. Örneğin çok kalabalık ailelerde, sevgi gereksinimini çok değişik kişilerden ve düzensiz olarak karşılayan bir çocuk güven duygusunu geliştiremez. Akrabalar arasında elden ele gezen çocuklar, sevilse de doyumsuz kalırlar. Dilimizde bu sakıncayı çok iyi anlatan bir Atasözü var: "Bir çocuğun kırk ebesi olunca ya kör kalır, ya topal!"

Sevgide süreklilik olmalıdır. Sevgi konusunda başka bir gerçek daha var. O da sevilme gereksiminin yaşam boyu sürdüğüdür. Sevgi, açlık ve susuzluk sürekli doyurulmak isteyen bir duygudur. Yaşamda sevgi boşluğunu dolduracak, onun yerine geçebilecek başka bir şey gösterilemez. Ana kucağındaki yavru da, seksen yaşma gelmiş insan da onsuz edemez. Doğaldır ki her çağda sevilme gereksinimi bir değildir. İlk yaştan başlayarak, anadan alman sevgi gelişerek ve çevreye yayılarak zenginleşir. Ama sevilme gereksinimi azalmadan, yalnız biçim değiştirerek sürüp gider. Hep alıcı durumda olan çocuk önce aile üyeleriyle, sonra da çevresiyle sevgi alışverişine girer. Başka bir deyişle çeşitlilik kazanır.

Sevgi ilişkisini ailesi dışına taşıramayan bir kişi, bu gereksinimi tam karşılanırsa bile olgun bir kişi sayılamaz. Sevgi Başarıya Götürür Kişi yaşamında ne denli başarılı, ne denli varlıklı olsa da sevgiyi yitirdiği zaman kendini boşlukta bulur. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak girdiğimiz birçok işler, başarıya ulaşma tutkusu hep bu beğenilme ve sevinilme gereksiminin karşılanması amacım taşır. Wictor Hugo'nun dediği gibi, "Yaşamda en yüce mutluluk, sevildiğini bilmekten gelir."

Sevgide Eşitlik Şurası: bir gerçek ki göze batan bir ayrım yapılmısa da her çocuk değişik ölçüde sevilir. Bir kez, çocuklar, zekâ, yetenek ve sevimlilik bakımından ayrılık gösterirler. Doğuştan gelen bu ayrılıklardan başka, çocukların geliştirdiği kişilik özellikleri de ana-babanın hoşuna giden ya da yadırgadıkları cinsten olabilir. Genellikle çocuklarda beğenilmeyen huylar, yarı şaka yarı ciddi öteki eşe mal edilir. Çocuklarımızı değişik sevişimiz, bir yandan onların ayrı özellikler taşımalarından, öte yandan kendi tutumuzu etkileyen bilinçli ya da bilinçsiz nedenlerden ileri gelmektedir. Bu nedenle, açığa vurmaya çekinsek de, her birine biraz değişik biçimde kanımız kaynar. Ama, gönlümüzde hepsinin ayrı ve vazgeçilmez bir yeri olduğunu da biliriz. Kimi daha zekidir; kimi daha sokulgan ve sevimlidir; kimi daha söz

dinler ve yardımcıdır. Çocuklarımıza duyarlı teraziyle tartarak sevgi dağıtanlayız. Çocuk yönünden önemli olan sevildiğine güvenmektir. Başka bir deyişle başarılı, sevimli, uslu, ya da güzel olduğu için değil; çocuğumuz olduğu için, kendisi olduğu için sevildiği inancım ona verebilmektir. Bu bakımdan, çocuklar arasında karşılaştırma yapmanın yıkıcı etkisini belirtmenin tam sırasıdır.

Her ana-babanın, ara sıra başvurmada edemediği bu yöntem, sanıldığından daha sakıncalıdır, Bu yöntem, çok seyrek ya da hiç kullanılsa daha iyi olur. Aslında ana-babalar, bu yolla çocuğun kımıldanıp çabasını artıracaklarını sanırlar. Oysa istenenin tam tersi sonuç alınır. "Daha düzenli çalış, sen de başarılı olabilirsin, istersen bir dene!" demek yüreklendirici bir tutumdur. Buna karşılık, "Utan! Şu notlarına bak aptal! Abinden örnek alsana!" sözü ağabeye karşı hınç besleten ve kendine güvenini sarsan bir yaklaşımdır. "Bunu küçük kardeşin bile bilir! Sen beceremiyorsun, götür de o yapsın!" gibi sözler çocuğu kırdığı gibi, kardeşleri de birbirinden soğutur. Kimi evde, çocukların açıktan paylaşıldığı görülür. "Benim kızım, senin oğlun" ayrımı yapılır. Ana en büyük kızım, baba da bir oğlunu kendine ayırmış gibidir. Ana, oğullardan birini kendine dayanak olarak seçer. "Benim hakikatli oğlum! Sen başkasın; bana senden hayır var;" diye, onu kendi yanına çekip gerektiğinde babaya karşı kullanır. Baba da kızlardan birine ayrı bir düşkünlük gösterir. Açıkça "Biricik kızım! Babasının kızı! Bu evde beni anlayan bir tek sen varsın!" diyerek, kendine ortak yapar. En sakıncalı tutum olan bu biçim bir paylaşma, çoğunlukla ana ile baba arasındaki çatışma sonucu ortaya çıkar. Bu çatışmaya itilen kardeşlerin ilişkileri de hiçbir zaman uyumlu olmaz.

Sevgi Ölçülü ve Dengeli Olmalıdır: Her şeyde bir ölçü ve denge olmalıdır. Yetersizlik ve aşırılık hiç iyi bir durum değildir. Çocuğa karşı sevgide de yetersizlikten ve aşırıktan kaçınmak gereklidir. Sevgi ilacı dozajına uygun verilmelidir. Aksi takdirde kötü netice doğurabilir.

Çocuk terbiyesinde ebeveyn ve öğretmenlerin genellikle yaptıkları hatalardan biri de çocuklara tahakküm etmektir.

Çocukları eğitirken takip edilecek yol, onlara hükmetmek değil, onları kendi kendilerini idare edecek şekilde yetiştirmek ve onlara hayata intibak edecek tarzda hizmet etmektir. Aşırı Sevgi: Bazı ana-babalar çocukları üzerinde aşın sevgi gösterisi ve korumacılıkta bulunurlar. Yemek yemesi konusun da aşırı ısrarkâr olurlar. Çocuk, bu ısrarlar karşısında nazlanır. Yiyecekse yalvarttırmak için yememe gösterisinde bulunur. Yemek, oyun ve oyuncak konusunda aile bireylerini arkasından koşturur durur. Oysa kendi haline bırakılsa acıkınca kendiliğinden yiyecek, oyun isteyince kendiliğinden istediği oyuncaklarla oynayacakta Aşırı sevgi gösterisi yapılan bu çocuklar ellerinden tutularak okula götürürler. Oysa diğer arkadaşları güle-oyna ya kendi başlarına okullarına gitmektedirler. Sevginin böylesi çocuğa destek değil, köstek olur. Bu durum aileyi de yorar. Sevgi çokluğu çocuğun eğitimine engel olmamalıdır.

Eğitim için gerekli metotların uygulanmasını önlememelidir. Ana-babanın, yavrularının yorulup üzülmemesi ve rahat etmesi için onu terbiye eden ciddî işleri ihmal etmeleri, aslında şefkat değil, bir nevi ihanettir. Ana-babanın çocuklara karşı takındıkları en yaygın tavırlardan aşırı koruma, aşırı hoşgörü ve düşkünlük, çocuklara boyun eğme ve çocuklar arasında ayırım yapma çocuğun ilerdeki hayatmda bağımlılık, bencillik, hükmetme ve saygısızlık, saldırganlık gibi olumsuzluklara yol açan tutum hataları, hep sevginin ölçüsüz ve sınırsız olmasındandır. Hoşgörü, çocuğu canının istediğini yapmakta serbest bırakmak anlamına alınmamalıdır. Böyle bir sınırsızlığı modern psikoloji de tasvip etmez. Çocuk, zaman zaman engellenmelidir. İtaate alıştırılmalıdır. Çocuğa olmaz demenin zorluğundan kaçan bazı anne-babalar, bu konuda modern psikolojiyi bir sıgmacı gibi görürler. Bu düşünce yanlıştır.

Sevgi Yetersizliği: Aşırı sevgi kadar çocuğa karşı sevgi yetersizliği de hoş değildir. Çeliğe yeterince su verildiği gibi çocuğa da ölçüşünce sevgi verilmelidir. Bazı ana-babalar çocuğun ruhunun ihtiyacı olduğu sevgiyi onlardan esirgerler. Çocuklarını öpmeleri ve kucaklamaları soğuktur. Bazen de bunu dayak ve şiddet takip eder. Çocuk, hakkı olan kollanma ve korunmadan, sevgi sıcaklığından yoksundur. Kendisinin sevilmediğini hisseden çocukların içi buruk ve eziktir. Kendilerini devamlı desteksiz ve itilmiş görürler. Bu durum kendilerini hayata küstürür. Okullarında başarısız olurlar*. Aile baskısı, kendilerini pısırlaştırmıştır. Büyüdüklerinde bir işe teşebbüs cesaretini kendilerinde bulamazlar.

Sevgisiz veya şiddet içinde yetişen bu çocukların kendilerinde bulunan yetenek ve beceriler de israf edilmiş olmaktadır. Kavgalı, huzursuz, bölünmüş veya ikinci evlilik yapmış ailelerin çocuklarında bu durum daha fazladır. Çocuğuna soğuk davranan ana-babalar, çocuklarının hiçbir yaramazlığını hoş görmezler. Cezalandırmak için bahaneler ararlar. En ufak bir yanlışlıklarını dahi görerek onları aşağılarlar veya çeşitli yöntemlerle cezalandırırlar. Başarılar ise görmezlikten gelerek ödüllendirmezler. Sanki çocuk doğuştan kötüyümüş gibi bir duygu aşılama isterler. Ailede sevgiyi bulamayan bu çocuklar çareyi evden kaçmakta bulurlar. Eğer dışarıda bir suç işlemişlerse evde en büyük ceza kendilerini beklediğini bildiklerinden eve dönmek istemezler. Evde bulamadıkları sevgi ve ilgiyi başka yerlerde aramaya başlarlar. Fakat ailede verilmesi gereken bu sevgi ve ilgiyi bir türlü bulamadıklarından kendilerini boynu bükük, ezik ve yıkık hissederler. Artık onlar sokak çocuklarıdır. Gerekli ilgi ve sevgiyi bulamadıklarından ailelerine ve içinde yaşadıkları toplumlarına küskündürler. İhtiyaçlarını karşılamak için bazen de suç işlemek durumuna düşerler. Yeterli sevgi çocuğu ailesine ve toplumuna bağlar; sevgi yetersizliği ise onu aile ve toplumundan dışlayarak yalnızlığa iter. İçi buruk, boynu bükük ve hayatta başarısız olur.

Ceza ve Ödül Uygulamalar: çocuğun başarısında cezalandırmadan çok ödüllendirmenin daha etken olduğunu göstermiştir. Çocuk suç işlediğinde hemen cezalandırma yoluna gidilmesi çocuğa sevilmediği duygusunu verebilir. Hele çocuğa hak etmediği bir cezayı vermek onun ruhunda onarılması güç yıkıntılar meydana getirir. Bunun için çocuğa ceza yerine hatalarını düzeltecek rehberlik yapılmalıdır. Kasıtlı işlediği suçların nedenleri araştırılarak suça iten şartlar ortadan kaldırılmalıdır. Şayet ceza verilmeye mecbur kahnmışsa ceza işlediği suçla orantılı olmalı ve cezanın nedenleri çocuğa mutlaka açıklanmalıdır. Yoksa çocuk kendisine haksızlık yapıldığı vehmine kapılabilir. En güzeli çocuğa hiç ceza verilmeden sevgiyle rehberlik yapılarak bulunduğu kötü durumlardan kurtarılmasıdır.

Çocuğu cezalandırmada azarlama, dayak ve şiddete asla yer verilmemelidir. Bu durum çocuğu daha kötü duruma götürür. Pısmklaştırmr, kabiliyetlerini köreltir. Hayata küstürür. Başarısız ve mutsuz yapar. Çocuğun başarıları ailede mutlaka ödüllendirilmelidir. Ödül, daha başarılı olmaya teşvik eder. Ödül maddî olabileceği gibi bazen sözlü bir övgü de olabilir. Övgü ve takdir sözcükleri çocuğu ruhen rahatlatır. Aileye karşı sevgi bağlarını güçlendirir. Başarının dinamizmi olur. Kişiliğini ve kendine güveni geliştirir. Ödüllendirme çocuğa, aile ve toplumda değer verildiğini hissettirir. Öyleyse çocuğa ceza değil Ödül düşünülmelidir. Ödül, çocuğa sevilmediğini hissettirmenin bir başka yoludur. Ailede sevgi, çocuğu yalnız öpmelerin, okşamaların sayısıyla ölçülecek bir duygu değildir. Onu açığa vurmanın çok çeşitli yollar vardır.

Bir sıcak bakış, tatlı gülüş, bir şefkatli dokunuş, bir hediye veya bir ödül binlerce sevgi sözcüklerinden daha etkili olabilir. Sevgi ve övgüyle gelişen çocuk başarıya zevkle ve hızla koşar. Yeter ki aile çocuğunu sevmesini ve sevdirmesini bilebilsin. Sevgi denizinin yontmayacağı sert taş yoktur. Sevginin bütün eksiklikleri gidereceği asla unutulmamalıdır.

ANNELİK VE SEVGİ

Oksitosin: Sevgi Ve Annelik Bağının Nörobiyolojik Temeli

Oksitosin, hipotalamustan salgılanan ve özellikle doğum, emzirme ve sosyal bağlanma süreçlerinde önemli rol oynayan bir nöropeptiddir. Popüler kültürde sıklıkla “sevgi hormonu” veya “bağlanma hormonu” olarak anılır. Son 30 yılda yapılan nörobilim araştırmaları, oksitosinin yalnızca doğum ve laktasyonla değil; aynı zamanda sevgi, güven, empati ve şefkat gibi sosyal-duygusal süreçlerle de ilişkili olduğunu göstermiştir (Carter, 1998; Feldman, 2012).

Oksitosin, annelik sevgisinin biyolojik temelini oluştururken romantik sevgi ve genel sosyal bağlanmanın da nörohormonal alt yapısında önemli rol oynar. Doğum ve emzirme sırasında yoğunlaşan bu hormon, anne-bebek ilişkisini pekiştirir; güven, şefkat ve bağlılık hislerini güçlendirir. Aynı zamanda yetişkin ilişkilerinde sevginin biyokimyasal araçlarından biridir. Modern psikoloji ve nörobilim, oksitosinin duygusal bağlanma ve ruh sağlığı açısından kritik bir aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Oksitosinin Biyolojik İşlevleri

1. Doğum ve Emzirme

Oksitosin, doğum sırasında rahim kasılmalarını tetikleyerek doğumun ilerlemesini sağlar. Emzirme döneminde meme ucunun uyarılmasıyla salgılanır ve süt salınımını kolaylaştırır (Uvnäs-Moberg, 2003).

2. Anne-Bebek Bağlanması

Doğum sonrası oksitosin düzeylerindeki artış, annenin bebeğine yönelik şefkat ve bakım davranışlarını güçlendirir. İnsanlarda yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında oksitosin düzeyi yüksek annelerin

bebek yüzüne ve ağlamasına karşı daha güçlü limbik sistem tepkisi verdiği bulunmuştur (Strathearn et al., 2009).

Sevgi ve Bağlanmada Oksitosin

Romantik Sevgi: Partnerler arasındaki fiziksel temas, sarılma ve cinsel ilişki oksitosin salınımını artırır; bu da güven, yakınlık ve bağlılık hislerini destekler (Young & Wang, 2004).

Sosyal Güven ve Empati: Oksitosin enjeksiyonu yapılan deneysel çalışmalarda, kişilerin empati ve güven davranışlarının arttığı, sosyal ipuçlarını daha iyi algıladıkları gösterilmiştir (Kosfeld et al., 2005).

Psikolojik ve Duygusal Boyut

Oksitosin, yalnızca fizyolojik süreçleri değil, duygusal düzenleme ve ilişki kalitesini de etkiler.

Yüksek oksitosin düzeyi, annenin bebeğe daha fazla temas etmesi, göz teması kurması ve sözel duyarlılık göstermesiyle ilişkilidir (Feldman et al, 2007).

Stres yanıtını baskılayarak annenin sakinleşmesini ve bebeğe yönelmesini kolaylaştırır (Heinrichs et al, 2009).

Romantik ilişkilerde güven ve duygusal yakınlığı destekler; bu nedenle çift terapilerinde oksitosin düzeyinin rolü üzerine araştırmalar yapılmaktadır.

Klinik Perspektif

Bazı araştırmalar, oksitosin düzeylerindeki düşüklüğün doğum sonrası depresyon riskini artırabileceğini göstermektedir (Stuebe et al., 2013). Erken dönem travma veya ihmal, oksitosin sistemini etkileyerek ilerleyen yaşlarda bağlanma güçlüklerine yol açabilir. Mindfulness,

güvenli temas ve terapi süreçlerinde artan oksitosin salınımının duygusal iyileşmeye katkı sağladığı öne sürülmektedir.

İntranasal Oksitosinin Kullanıldığı DeneySEL Çalışmalar

Oksitosin deneylerinin çoğu kısa süreli ve küçük örneklemlidir; etkiler bağlama, kişilik özelliklerine ve sosyal duruma göre değişebilir. Klinik kullanım henüz standart değildir.

1. Sosyal Güven ve İşbirliği Deneyleri

Kosfeld ve arkadaşları (2005)

Yöntem: Çift-kör plasebo kontrollü; erkek katılımcılara intranasal oksitosin veya plasebo verildi. Ardından “yatırım oyunu” (trust game) oynatıldı.

Bulgular: Oksitosin alanlar, plasebo grubuna göre yatırımcı rolünde daha fazla para transfer etti ve güven düzeyi arttı.

Yorum: Oksitosin sosyal güveni ve risk almaya dayalı işbirliğini artırabilir.

Baumgartner ve arkadaşları (2008)

Yöntem: Benzer güvenoyunu oynatıldı; fMRI ile beyin aktivitesi ölçüldü.

Bulgular: Oksitosin verilenler, güvenleri boşa çıksa bile risk almaya devam etti; amigdala ve striatumda farklı aktivasyon görüldü.

Yorum: Oksitosin sosyal risk algısını ve korku tepkilerini azaltabilir.

2. Empati ve Duygusal Tanıma Çalışmaları

Domes ve arkadaşları (2007)

Yöntem: Erkeklere oksitosin veya plasebo verildi; yüz ifadelerindeki duyguları tanıma testi uygulandı.

Bulgular: Oksitosin verilenler, özellikle ince duygusal ipuçlarını daha doğru tanıdı.

Yorum: Oksitosin sosyal bilişi (başkasının duygusunu anlamayı) geliştirebilir.

Hurlemann ve arkadaşları (2010)

Yöntem: Yabancı yüzlere verilen duygusal tepkiler incelendi.

Bulgular: Oksitosin, pozitif sosyal ipuçlarına karşı daha sıcak duygusal yanıtlar oluşturdu.

Yorum: Sosyal yakınlık hissini kolaylaştırır.

3. Anne-Bebek Bağlanması

Feldman ve arkadaşları (2007, 2012)

Yöntem: Gebelik ve doğum sonrası dönemde anne adaylarına oksitosin düzeyleri ölçüldü; bazı deneylerde intranazal oksitosin uygulandı.

Bulgular: Yüksek oksitosin, anne davranışlarında daha fazla temas, göz teması ve şefkatle ilişkiydi.

Yorum: Oksitosin anne-bebek bağına biyolojik olarak güçlendirir.

Strathearn ve arkadaşları (2009)

Yöntem: Anne beyin tepkileri fMRI ile ölçüldü; oksitosin seviyesi yüksek annelerde bebek ağlamasına karşı ödül sisteminde (ventral striatum) daha güçlü aktivasyon görüldü.

Yorum: Oksitosin, anne beynini bebeğe duyarlı hale getirir.

4. Romantik İlişkiler ve Sadakat

Scheele ve arkadaşları (2012, 2013)

Yöntem: Heteroseksüel erkeklere oksitosin veya plasebo verildi; çekici kadın fotoğrafları gösterildi, sosyal mesafe ölçüldü.

Bulgular: Partneri olan erkeklerde oksitosin, diğer kadınlara fiziksel olarak yaklaşma isteğini azalttı.

Yorum: Oksitosin, romantik bağlılığı pekiştirebilir.

5. Stres ve Kaygı Azaltma

Heinrichs ve arkadaşları (2003)

Yöntem: Katılımcılar stresli konuşma görevi (TSST) yaptı; oksitosin ve sosyal destek kombinasyonu incelendi.

Bulgular: Oksitosin + sosyal destek alanlarda kortizol artışı ve kaygı daha düşüktü.

Yorum: Oksitosin stres yanıtını düzenler, sosyal destekle sinerji yaratır.

6. Klinik Araştırmalar

Otozomal spektrum bozukluğu: Bazı küçük ölçekli çalışmalarda oksitosin, göz teması ve sosyal yanıtları artırır da sonuçlar karışık ve kesin değil.

Sosyal fobi: Bazı deneylerde oksitosin, korku merkezinde (amigdala) aktivasyonu azaltıp sosyal rahatlamayı artırdı.

Doğum sonrası depresyon: Düşük oksitosin düzeyi riskle ilişkilendirilmiş; deneysel tedaviler hâlen araştırma aşamasında.

ÖĞRETMENLİK VE SEVGİ

Eğitimin Duygusal Temelleri Üzerine Bir İnceleme

Sevgi öğretmenliğin yalnızca duygusal değil aynı zamanda pedagojik bir zorunluluğudur. Güvenli ve destekleyici öğretmen-öğrenci ilişkisi, öğrencilerin akademik başarılarını artırırken ruhsal iyi oluşlarını da destekler.

Modern eğitim bilimi ve psikoloji, sevgi temelli öğretmenliğin öğrenme motivasyonunu, özgüveni ve sosyal uyumu güçlendirdiğini göstermektedir. Dolayısıyla öğretmen yetiştirme programlarında “pedagojik sevgi” ve duygusal farkındalık becerilerine özel önem verilmelidir.

Öğretmenlik mesleği yalnızca bilgi aktarımı değil, aynı zamanda öğrencinin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine rehberlik eden bir insan ilişkisi sürecidir. Eğitim bilimlerinde “pedagojik sevgi” ya da “şefkatli pedagojik yaklaşım” olarak tanımlanan kavram, öğretmenin öğrenciyi anlaması, kabul etmesi ve değer vermesiyle yakından ilişkilidir (Noddings, 2013). Modern eğitim kuramları, sevgi ve şefkat temelli öğretmenlik anlayışının hem akademik başarı hem de psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Wentzel, 2016).

Pedagojik Sevgi

Pedagojik sevgi öğretmenin öğrenciyi yalnızca akademik bir özne olarak değil, bütünsel bir insan olarak görmesi; empati, saygı ve ilgiyle yaklaşmasıdır (Noddings, 1984). Koşulsuz kabul, saygı, empati, sabır ve öğrencinin bireysel farklılıklarına duyarlılık içerir. Öğrencinin öğrenmeye yönelik içsel motivasyonunun artırır, özgüven ve aidiyet duygusunu güçlendirir.

Psikolojik Temeller

Bağlanma Kuramı

Öğretmen-öğrenci ilişkisi, güvenli bağlanma figürü işlevi görebilir. Güvenli bağlanan öğrenciler akademik risk almada daha cesur, sosyal ilişkilerde daha sağlıklı ve öğrenmeye daha açıktır (Pianta, 1999).

Öz Belirleme Kuramı

Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme kuramına göre sevgi ve destekleyici ilişkiler, öğrencinin üç temel psikolojik ihtiyacını karşılar: özerklik, yeterlik ve aidiyet. Bu ihtiyaçlar karşılandığında öğrenme motivasyonu artar.

Sosyal-Duygusal Öğrenme

Sevgi temelli öğretmenlik, öğrencilerin duygularını anlama, empati ve sosyal becerilerini geliştirme süreçlerini destekler (Jennings & Greenberg, 2009). Bu da sınıf ikliminin daha güvenli ve destekleyici olmasını sağlar.

Felsefi ve Etik Yaklaşım

Maria Montessori: Eğitimin sevgiyle yapılması gerektiğini vurgular; öğretmen, çocuğun potansiyelini saygıyla destekleyen bir rehberdir.

Paulo Freire: Eğitimde “sevgi dolu diyalog”u savunur; öğrenciyi özgürleştirmenin yolu sevgi ve saygı içeren pedagojik ilişkilerdir (Freire, 1970).

Carl Rogers: “Koşulsuz olumlu kabul” ilkesini eğitim ortamına taşır; öğrenci kendini değerli hissettiğinde öğrenmeye daha açık hale gelir.

Dinî ve Kültürel Perspektif

İslam kültüründe öğretmen, “mürebbi” (terbiye edici) olarak görülür. Hz. Muhammed’in “Ben ancak muallim olarak gönderildim” sözü ve “Kolaylaştırın, zorlaştırmayın; müjdeleyin, nefret ettirmeyin” hadisi (Buhârî, İlim, 11), sevgi ve merhamet merkezli öğretmenlik anlayışını yansıtır.

Sevgi, öğretmenliğin ahlaki boyutunu güçlendirir ve öğrencide öğrenmeye karşı olumlu bir dini/etik motivasyon oluşturur.

Öğretmenlikte Sevginin Yansımaları

Olumlu sınıf iklimi: Sevgi dolu yaklaşım, güven ve aidiyet hissi oluşturur.

Akademik başarı: Öğrenciler hata yapmaktan korkmadıklarında daha aktif öğrenir.

Psikolojik dayanıklılık: Öğrenciler desteklendiğini hissettiğinde stres ve kaygıyla baş etme becerileri gelişir.

Empatik bireyler yetiştirme: Sevgiyle büyüyen öğrenciler başkalarına da daha anlayışlı yaklaşır.

OKULDA SEVGİ

Okuldaki sevgi ortamı çocuğu okula bağlayan ve başarısını eüçileyen en büyük etkindir. Okulunu seven çocuk kendisine öğretilmek istenen konulan severek öğrenir. Okul sevgisiyle öğrenme sevgisi paralellik gösterir. Okul ortamından nefret eden çocuk öğrenmekten de nefret eder. Başarısız olur. Sınıfta derse ilgi göstermez. Ödevlerini yapmaz veya isteksiz yapar. Sınıf arkadaşlarıyla geçimsizdir. Okul ve öğretmen disiplinini kabul etmek istemez. Bunun için dağınık ve tertipsizdir. Ders

esnasında kalem yontma veya kemirme, çeşitli eşyalarla oynama, arkadaşlarıyla konuşma veya onları rahatsız etmeyle zamanını öldürür. Dikkatini toplayarak kendisini dersine veremez. Huysuz ve tedirgindir. Devamsızlığı fazla yapar. Bazen okuldan kaçır. Ailesi okula gitmesi için zorladığında eve de gelmek istemez.

Sevgi, çocuğu okula bağlar, sevgisizlik ise okuldan kaçıır. Öğretmenin Öğrencisine İlgi ve Sevgisi Öğretmenin öğrencisine karşı gösterdiği sevgi ve ilgi öğrenciyi kendisine bağlar. Bu sevgi ve ilgi öğrenciyi öğrenmede devamlı alıcı durumda tutar.

Öğretmen öğrencisini sevdiğini davranışlarıyla göstermelidir. Onlara karşı soğuk ve somurtkan olmamalıdır. İsimlerini öğrenmeli ve onlara isimleriyle hitap etmelidir. Soru sorduklarında terslemeden ve güler yüzle cevaplamalıdır. Öğretmen her öğrencisi için karteks veya dosya tutabilir. Onların davranışları, özel durumları, aile yapılan, ilgi duydukları konular, başarıları, yetenekleri, hoşlandıkları hususlar not edilir. Bu bilgilere yeri geldikçe başvurularak hangi öğrenciye ne şekilde davranılacağı ve rehberlik edileceği konusunda karar verilebilir. Dengeli bir ilgi ve sevgi için Öğretmen öğrencisini iyi tanımalıdır. Öğrencisini yeterince tanıyamayan öğretmen ona gereğince faydalı olamaz.

Çocuğa sevgi göstermek esas olmakla birlikte, bazı bilginler öğretmenin mutedil bir yapıda olmasını tavsiye ederek şöyle demişlerdir: "Çünkü öğretmen çok yumuşak olursa, otorite kurup disiplin sağlayamaz, cezalandırmada başarılı olamaz, dersinde küstahlık yapar. Buna karşı çok sert olursa, çocuklar korkar, soru soramaz, dersten soğur, neticede eğitim ve öğretimden nefret ederler. Her zaman sert ve asık suratlı olmak nefrete, mesâfesiz yaklaşımlar da laubaliliğe sebep olabilir. Diğer taraftan sevgi, şefkat ve sempatinin öğrenci üzerinde disiplin sağlamada başarı oranının %94 olduğu tespit edilmiştir. Şu durumda öğretmen Öğrencilerini kendi çocuğu yerine koymalıdır. Onlara baba sevgisi ve şefkati göstermelidir.

Okul idarecilerinin ve öğretmenlerin özellikle öğretim yılı başında öğrencilere karşı sergiledikleri tutumlar önemlidir. Daha okula yeni gelen bu öğrencilere sert, hırçın, öfkeli ve somurtkan davranmak Öğrenciyi okuldan soğutarak başarısız bir duruma itebilir. Sevgi, şefkat ve sempati ile karşılanan öğrenciler ise kendilerini okullarından bir parçaymış gibi hissederler. Okul yöneticilerini ve öğretmenlerini severler. Eğitim yılı boyu severek öğrenirler. Başarıya doymazlar. Her çocuğun kendini duygusal ve sosyal açıdan güvenli hissedebileceği, korkularını ve güvensizliğini yenebileceği, öğretmenin ve arkadaşlarının ona gülmeyeceği bir ortama ihtiyacı vardır. Ancak bundan sonra çocuk korkularını ve güvensizliğini yenmeye ve okulda başarılı olmaya başlayabilir. Öğretmen öğrencisini sevgiyle motive etmelidir. Çocuğun başarısızlıklarından çok başarılı yönlerini ön plana çıkarmalı ve her olumlu başarısını överek veya ödüllendirerek onu onure etmelidir. Sevgi ortamında böyle bir davranış öğrenciyi daha başarılı yapacaktır.

Öğretmen, korkulan kişi değil sevilen ve sayılan insan olmalıdır. Unutulmamalıdır ki korku kaçırır, sevgi yaklaştırır. Kaçan öğrenci değil, yaklaşan öğrenci öğrenir. Öğretmen sevilen kişi olduğu kadar öğrencilerine öğrenmeyi de sevdirmelidir. Öğretmen sevgisi, öğrenci sevgisi ve öğrenme sevgisi başarının dinamizmidir.

Ailedeki Sevgi ve Desteği Okul Başarısına Etkisi: Çocuğun okuldaki başarısı konusunda ailenin tutumu ve desteği çok önemlidir. Ailesinden maddi-manevi her türlü desteği gören çocuk okulda başarılı olur. Hiç şüphesiz bu desteğin en Önemli unsuru huzurlu aile ortamıdır. Çocuk sıcak, sevecen ve tutarlı bir aile ortamında huzur ve sevgiyi bulur. Kendi kendine yetmeyi, kendinden hoşnut olmayı, kendine saygı duymayı öğrenir. Çünkü "kabul görmekte" ve "kişiliğine saygı" duyulmaktadır. Öz güvenli olmak çocuğun çevresine karşı güven duymasını sağlar.

Çocuğun temel ihtiyaçları aile tarafından karşılanamıyorsa, ailede kavgalar, çekişmeler, yoksulluk, boşanma, anne veya babanın yeniden

evlenmesi, ölüm olayları, hastalık, kardeş doğumu gibi konular çocuğu strese iter ve okulda başarısız yapar. Sevgi ortamı olmayan ailelerde çocukta sürekli bir huzursuzluk doğurur. Bu durum da çocuğun çalışma zevkini köreltir. Sevgisiz ve huzursuz bir ortamda ödevlerini haznlayamaz, derslerine çalışamaz. Ailenin çocuğun başarılı olması için yapacağı en büyük destek sıcak bir. Sevgi ortamında onu ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bir mesleğe yönlendirmek, ihtiyaçlarını karşılamak, sorunlarını çözmek, çalışmaya motive etmek ve başarılarını ödüllendirmektir. Bütün bunları yaparken çocuğa asla baskı uygulamamalı ve onu başkalarıyla da kıyaslamamalıdır. O, her geçen gün daha ileri giderek kendisiyle yarışmalıdır. Çekemeyeceği yükü ona yüklemek veya kendisinden daha başarılı olanlarla kıyaslamak ona sevgi yerine nefret ve sevgisizlik kazandırır. Anne-baba çocuğunun yeteneğinin üzerinde bir başarı bekleyerek onu cesaretsizliğe itmemelidir. Kişi evladına ne kadar çok sevgi beslerse o kadar iyi eğitir. Şöyle de denilebilir: Ebeveyn, çocuğunu ne kadar iyi eğitmişse ve bu konuda ne kadar çok gayret sarfetmişse, evladını o derece fazla seviyor demektir. Ailedeki sevgi, çocuğun başarısının itici gücüdür.

SEVGİ FAKTÖRÜNÜN MESLEK SEÇİMİNE ETKİSİ

Sevgi ortamında yetişen çocuklar kabiliyet ve görüşlerini serbestçe çekinmeden gösterebilirler. İlgi ve kabiliyetlerini kolayca anlamak mümkündür. Baskı altında büyüüp gelişen çocuklar çekingenlik ve ürkeklik gösterdiklerinden kafalarındaki düşüncelerini açığa vuramadıklarından ilgi ve kabiliyetleri ile meslek seçimindeki düşünceleri kolayca tespit edilemez. Anlaşılamadıklarından isabetsiz ve sevmedikleri mesleklere yönlendirilmiş olabilirler. Çocukların gelişme çağlarında onlara sevgi ve şefkatle davranıldığında ilgi alanları daha kolay anlaşılacağından öğretmen ve veliler buna özen göstermelidirler.

Sevgi içinde oynadıkları oyunlar, ilgi duydukları oyuncaklar, yapmaya çalıştıkları işler, sevdikleri dersler ve büyüyünce ne olmak istedikleri konusundaki beyanları onların meslek seçiminde önceden yakalanabilecek önemli ipuçlarıdır. Hatta bazı ülkelerde bu konularda daha çocuk yuvaya giderken dosyaları tutulmaya başlanır ve eğitimi boyunca bu dosyalardaki bilgi fişlerinden yararlanılarak çocuğun mesleği ve diğer konularda isabetli kararlar verilebilir.

Aileler ve öğretmenler çocukları sıcak bir sevgi ortamında gözleme tabi tutarak gelecekteki ilgi duydukları mesleği seçebilir ve o mesleğe yönlendirebilirler. Fakat bunu yaparken yanlış adını atmamaya ve isabetli seçim yapmaya özen göstermelidirler. Rehberlik büroları testlerinden yararlanmalıdır.

SEVDİĞİNİZ MESLEĞİ YAPMANIN FAYDALARI

İnsan hayatının büyük bir kısmı işte geçer. Mesleki seçim yaparken sadece maaş ve prestij değil; kişisel değerler, ilgi alanları ve tutkular da dikkate alınmalıdır. Bu nedenle yapılan işin kişinin değerleri, ilgileri ve yetenekleriyle uyumlu olması, sadece maddi kazanç değil; ruhsal, fiziksel ve sosyal açıdan da önemli faydalar sağlar.

Sevdiğin mesleği yapmak sadece “mutlu olmak” anlamına gelmez; aynı zamanda daha sağlıklı, üretken, yaratıcı ve uzun vadede başarılı olmanın temel anahtarıdır.

1. Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk

Sevdiğin işi yapmak, iş doyumunu artırır. Günlük stresle başa çıkmayı kolaylaştırır; depresyon ve tükenmişlik riskini azaltır. Her sabah işe gitmek zorunluluk değil, anlamlı bir faaliyet haline gelir. Örnek: yaratıcı işlerden keyif alan biri için grafik tasarım yapmak ya da

insanlara yardım etmekten mutlu olan birinin psikoloji alanında çalışması, içsel tatmini yükseltir.

2. Daha Yüksek Motivasyon ve Enerji

Sevilen iş, uzun saatler çalışmayı daha katlanılır hâle getirir. İçsel motivasyon (başarıdan, öğrenmeden gelen tatmin) güçlenir. Yenilikçi fikirler üretmek ve sorunları çözmek daha kolay olur.

Öz Belirleme Teorisi kişinin içsel ilgilerine uygun çalışması, motivasyonu ve üretkenliği artırır.

3. Başarı ve Kariyer Gelişimi

İşine tutkuyla bağlı insanlar genellikle daha öğrenmeye açık ve gelişime isteklidir. Tutku ve merak, işte uzmanlaşmayı ve fark yaratmayı kolaylaştırır. Yüksek performans, terfi ve kariyer ilerlemesi getirir. Örnek: Severek yaptığı meslekte çalışan bir kişi, ekstra eğitimler almaktan ve kendini geliştirmekten kaçınmaz; bu da kariyerini hızla ileri taşır.

4. Sağlık Üzerindeki Olumlu Etkiler

Sevmediği işte çalışan kişilerde kronik stres, kaygı, uyku sorunları daha yaygındır. Sevdiği işi yapanlarda stres hormonu (kortizol) daha düşük, mutluluk hormonları (dopamin, serotonin) daha yüksektir. Daha iyi ruh sağlığı, kalp-damar ve bağışıklık sistemi üzerinde de olumlu etki gösterir.

5. Yaratıcılık ve Yenilikçilik

İlgi alanına uygun bir iş, merak duygusunu besler ve yaratıcı düşünmeyi destekler. Kişi işine yeni yöntemler katmak, projeler geliştirmek konusunda daha istekli olur.

6. Hayata Anlam Katma

Sevdiği mesleği yapan kişi, hayatını yalnızca para kazanmak için değil, bir değer yaratmak için sürdürür. Bu durum kişinin kendine saygısını ve yaşam doyumunu artırır. İnsanların dünyada bir iz bırakma hissi güçlenir.

7. İş-Yaşam Dengesi ve Sosyal İlişkiler

Keyif alınan bir meslek, uzun vadede yorgunluğu azaltır; aile ve arkadaşlara daha kaliteli zaman ayırmayı sağlar. Meslekten duyulan tatmin, sosyal çevreyle paylaşılan pozitif enerjiyi artırır.

ÇOCUKLARIN SOSYALLEŞMESİNDE SEVGİ

Sosyalleşme, çocuğun gelişiminin önemli bir parçasıdır. İleride sosyal çevre ile uyum sağlamış bir birey olması, buna bağlıdır. Sosyalleşme, kendiliğinden olan mekanik bir süreç değildir. Çocuğa bu konuda rehberlik edilmeli ve belli bir disiplin kazanmasına çalışılmalıdır. Bununla beraber, çocuğun bu süreçle ilgili gösterdiği çaba ve işbirliği, onun eğitiminden sorumlu kişilerce cesaretlendirilmelidir.

Çocuğun sosyal ve duygusal özelliklerinin ne olduğu, bu özelliklerin doğumdan itibaren nasıl geliştiği, hangi yaşların kritik olduğu hem anne baba hem de eğitimciler tarafından bilinmelidir. Unutulmamalıdır ki insan bir bütündür ve tüm gelişim alanları en az diğeri kadar önemlidir. Gelişim alanlarının birbirini etkilediği de dikkate alındığında sosyal ve duygusal gelişim alanlarının bilinmesi zorunluluğu daha açık bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

Çocuk kavgaları ve tartışmaları

Erken çocukluk dönemindeki çocuklar, karşılaştıkları hayal kırıklığının sonucunu kavgaya bağlarlar. Özellikle ilgi merkezi olma arzusu, duygularının başka yollarla doyurulamaması gibi durumlarda, kavgacı bir tutum sergileyerek bu duygularını doyurmaya çalışırlar. Oyun gruplarında sık sık kavga ederler ama kavganın sonundaki küskünlükleri uzun sürmez. Ailenin çocuk üzerindeki tutumu çocuğun diğer çocuklarla arkadaşılığının olumlu ya da olumsuz yönlere eğilim göstermesine neden olur. Sevgi dolu bir ailede büyüyen çocuklar çevrelerindeki insanlarla kavga etmeden iletişim kuracaklardır. Şiddetin görüldüğü ailede yetişen çocuklar kavgacı bir kişilik geliştirir. Sevgi gören çocuk sevmeyi, şiddet gören çocuk kavgayı öğrenir.

Arkadaşlar arasında popüler olan çocukların diğerleri ile yakın ilişkiler kurmada daha başarılı olmalarına rağmen yakın ilişkiler kuramayan çocuklar ise saldırgan ya da çekingen olabilir. Bazı araştırmalar, özellikle okul öncesi dönemde kendilerine kötü davranılmış olan çocukların, yaşıtırlarınca dışlanma olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Dışlanmanın ilk ortaya çıktığı okul öncesi dönemde bu çocuklara yardımcı olunması gerekir. Yetişkinler bu durumdaki çocuklara model olmalı ve onları yönlendirerek toplumsal beceriler kazanmalarına yardımcı olabilirler.

AİLE ORTAMININ ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDEKİ ROLÜ

Aile, çocuğun gelişiminde kritik bir rol oynar; ilk yıllarında çocuklar en büyük etkileri ailelerinden alırlar. Anne ve babanın tutumları, çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimleri üzerinde doğrudan etkilidir. Huzurlu ve sıcak ailelerde büyüyen çocuklar daha sevecen ve empatik olurlar. Aile içinde birlik, beraberlik, güven, sevgi ve yakınlığı deneyimlemek, çocukların ruhsal olarak sağlıklı büyümelerini sağlar.

Ayrıca, kendi aileleri içinde örnek bir çift ilişkisi görmek, ileride kendi özel hayatlarına da olumlu bir şekilde yansır.

Ancak, aile içi huzursuzluk ve çatışma çocukların gelişimini olumsuz etkileyebilir. Çocuklar, ebeveynlerinin sürekli tartıştığı, birbirine hakaret ettiği veya şiddete başvurduğu bir ortamda kendilerini güvende hissedemezler. Bu durum, çocuklarda endişe, korku, depresyon, okulda devamsızlık ve ders başarısızlığı gibi duygusal ve davranışsal sorunlara yol açabilir. Sürekli kavga eden anne-babalar çocuklarında ağır duygusal izler bırakır. Bu nedenle, çocukların yanında sevgi dolu ve sakin bir ortam sağlamak büyük önem taşır.

Çocukların yetiştikleri ortamda tutarlılık olması gelişmeleri için esastır. Aile içindeki düzenli uyku, yemek ve ödev saatleri gibi rutinler, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini ve daha az kaygı yaşamalarını sağlar.

SEVGİYİ ÇOCUĞA GÖSTERMENİN ETKİLİ YOLLARI

1. Çocuğunuzu Dinleyin: Çocuğunuz sizin için önemli olduğunu bilmek ister. Telefonunuzu bırakın ve çocuklarınızın söyleyeceklerine içten bir ilgiyle dikkat edin. Onlarla konuşun, dünyaları hakkındaki fikirlerini sorun ve düşüncelerinin sizin için önemli olduğunu gösterin. Onların hislerini anlamak için aktif dinleme becerilerini geliştirmelisiniz.

2. Birlikte Zaman Geçirin: Çocuğunuzla birlikte eğlenmenin yollarını bulun. Oyun oynayın, hatta biraz şaşkın davranın ve onların dünyasına adım atın. Onunla birlikte olmak için zaman ayırdığınızı göstermek, aranızdaki bağı güçlendirir. Unutmayın, önemli olan zamanın süresi değil, çocukla ne kadar kaliteli paylaşımlar yapıldığıdır.

3. Daha Çok Sarılın ve Fiziksel Temas Kurun: “Seni seviyorum” demek çok önemlidir, ancak fiziksel temasın duygu bağına pekiştirmedeki gücünü asla küçümsemeyin. Çocuğunuza her fırsatta

sarılın ve bu değerli hissi hissetmelerine izin verin. Sıcak bir sarılma, pahalı bir hediyeden çok daha değerlidir.

4. Küçük Jestlerle Duygunuzu İfade Edin: Eğer fiziksel yakınlıkta zorlanıyorsanız bile, küçük notlar yazmak, çocuğunuzu sık sık övmek, bir beşlik çakmak veya başkalarının önünde nazik cümlelerle onu övmek gibi hareketlerle sevginizi gösterebilirsiniz. Eylemlerinizi, ne kadar önemseydiğiniz hakkında çok şey anlatır.

5. Özel Bir Rutin Oluşturun: Bu ritüellerin karmaşık veya pahalı olması gerekmez. Birlikte hikâye okumak veya pazar günleri kek yapmak gibi rutinler, çocuğunuzla ayrı ayrı zaman geçirdiğinizi ve ona değer verdiğinizi gösterir.

6. Tüm Çocuklarınıza Eşit İlgi Gösterin: İki veya daha fazla çocuğunuz varsa, her birinin sevildiğini, güvende olduğunu ve önemli olduğunu hissetmesi için dikkatli planlama yapın. Çocuklarınızı asla birbirleriyle karşılaştırmayın ve onların bireyselliklerini onurlandırarak yeteneklerini destekleyin. Her çocukla günde en az 10-15 dakika birebir kaliteli zaman geçirmek bile önemlidir.

7. Aile Dinamiklerinin Önemi: Aile içindeki etkileşimler, çocukların ilişkiler hakkında öğrenmesinde önemli rol oynar. Birbirine sevgi ve saygı gösteren ebeveynler, çocuklara aile içinde nasıl davranacaklarını öğretir. Çocuğunuz yaptığınız her şeyi izlediği için iyi bir rol model olmanız çok önemlidir.

8. Maddiyatın Duyguya Eşit Olmadığını Anlayın: Çocuklar varlığınıza hediyelerinize tercih ederler. Onlarla oluşturduğunuz anılar, maddi hediyelerden çok daha kalıcıdır.

9. Hata Yaptığında Bile Çocuğunuz Destekleyin: Çocuklar, hata yapsalar bile sevdiklerini bilmelidirler. Onların daimî desteği olun, sorumluluk aldıkları için gurur duyduğunuz ve hatalarını öğrenme fırsatı olarak kullanabileceklerini söyleyin. Bu tutum, çocuklarınıza kimsenin mükemmel olmadığını ve sorunlarını çözebileceklerine inancınız olduğunu ifade etmenize yardımcı olur.

SEVGİNİN ROLÜ VE DİSİPLİN ARASINDAKİ DENGİ

Sevginin rolü ve disiplin, çocuk yetiştirmede birbirini tamamlayan iki unsurdur. Sevginin rolü ve hoşgörü, çocuğun temel güven duygularını pekiştirirken, disiplin çocuğun sorumluluklarını kavramasına, sınırlarını bilmesine ve problem çözme yeteneğini geliştirmesine yardımcı olur. Burada bahsedilen disiplin, çocuğu hizaya sokmak için değil, onun sağlıklı gelişimini desteklemek içindir.

Çocuğa konulan sınırlar ve kurallar, onun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun, anlaşılır olmalıdır. Aile içinde tutarlı ve ortak bir dil kullanmak çok önemlidir. Bir ebeveynin yasakladığına diğersinin izin vermesi, çocuk açısından tutarsız bir ilişki ağı oluşturur ve sınırlarını bilememesine neden olur.

Çocuk disiplininde ödöl, her zaman cezadan daha etkilidir. Cezalar yerine, hataları düzeltmeye yönelik rehberlik yapılmalı ve çocuğun olumlu davranışları pekiştirilmelidir. Çocuğu azarlamak, dövmek veya şiddet uygulamak kesinlikle kaçınılması gereken davranışlardır, zira bunlar çocuğu pısırklaştırır, yeteneklerini köretilir ve hayattan soğutur. Aşırı koruyucu veya aşırı hoşgörlölü olmak da çocuğun ilerde bağımlı, bencil ve saygısız bireyler olmasına yol açabilir. Çocuklara İmaz” demenin zorluğundan kaçınmamak, gerekli zamanlarda engellemeler koymak ve itaate alıştırmak da önemlidir.

SEVGİ YETERSİZLİĞİNİN OLUMSUZ ETKİLERİ

Sevgi eksikliği, çocukların ruh sağlığını derinden etkileyen ciddi sorunlara yol açar. Kendisinin sevilmediğini hisseden çocuklar içten buruk ve ezik hissederler, sürekli desteksiz ve itilmiş olduklarını düşünürler. Bu durum onları hayata küstürebilir, okulda başarısız

olmalarına neden olabilir. Sevgi görmeden veya şiddet içinde yetişen çocukların yetenekleri ve becerileri de israf edilmiş olur.

Ailede yeterli sevgiyi bulamayan çocuklar, çareyi evden kaçmakta veya dışarıda ilgi aramakta bulabilirler, bu da onları suça itebilir ve sokak çocuğu olmalarına zemin hazırlayabilir. Bu eksiklik, güvensizlik duygusu geliştirir ve ileride kendine güveni olmayan, başkalarına bağımlı, sorunlarla başa çıkamayan bireyler haline gelmelerine neden olur. Yapılan araştırmalar, ailesi tarafından sevgi gösterilmemiş çocukların kendine güveni olmayan, duygularını göstermekte çekinen ve hayata karamsar bakan bireyler haline geldiklerini göstermektedir.

SEVGİNİN SONSUZ GÜCÜ

Sevginin rolü, yaşamın her alanında birleştirici, şifa verici ve dönüştürücü bir güçtür. Çocuklukta hem anne hem de babadan gelen sevgi, çocuğun bedensel ve ruhsal gelişiminin en temel ihtiyacı olmasının yanı sıra, hayattaki başarılarında da en önemli etkidir.

Cocukların sevgi dolu bir ortamda, kendilerini değerli ve güvende hissederek büyümelerinin, onların akademik, sosyal ve kişisel gelişimleri için vazgeçilmez olduğuna inanıyoruz. Koşulsuz sevgiyle büyüyen çocuklar, hayatta karşılaştıkları zorluklarla daha kolay başa çıkabilir, özgüvenli, mutlu ve başarılı bireyler olabilirler. Ailede ve okulda oluşturulan sevgi zinciri, her türlü sorunun çözümünü kolaylaştırır ve öğrenmeyi bir zevk haline getirir. Unutmayalım ki, sevgi eken sevgi biçer.

SEVGİSİZLİK ÜZERİNE ARAŞTIRMALAR

Sevgisizlik, ilgisizlikle ilgili laboratuvar ortamlarında ve sosyal alanlarda yapılmış olan ve yapılmaya da devam eden binlerce bilimsel deney var. Bilim insanlarının araştırma konularının en önemli kısımlarından bir tanesini de, sevgi ile beyin gelişimi arasındaki ilişki oluşturuyor.

Yani yaşadıklarımızın, hissettiklerimizin, vücudumuzun sinir sisteminin kontrol merkezinde nasıl bir etki ortaya çıkardığı günümüzün önemli araştırma konularından bir tanesi. Beynin bugün halen çözülememiş olan sırlarla dolu yapısı, bu araştırmaların sonuçları için de bir hayli zorlayıcı.

Peki, vücudumuzun sadece % 2'sini oluşturduğu halde, toplam oksijenimizin ve vücudumuza giren enerjinin % 20'sini tüketen, iki yarısında farklı yetenekleri barındıran, ALS, Felç, MS gibi birçok hastalığın çözümünün, keşfine bağlı olduğu düşünülen, bilimsel çalışmalar için milyarlarca dolar bütçeler ayrılan bu gizemli organın sevgiyle nasıl bir ilişkisi olabilir?

Sevgi olmayan yerde nefret, sıkıntı ve başarısızlık vardır. Sevginin bulunduğu yerde de neşe, mutluluk, huzur, başarı ve verimlilik vardır. Kişinin yetişmesinde, gelişmesinde ve başarısında sevgi önemli bir rol oynar. Bunun için sevgi ailede, okulda ve yaşanan her ortamda devamlı olmalıdır. Sevgi insanları birbirine yaklaştıran, dayandıran, yardımlaştıran ve bütünleştiren bir iksirdir. Toplum yapışırım harcıdır. Bunun için sevgi insan topluluğunun olduğu her yerde yeterince olmalıdır.

Kâinatın mayası sevgi, saygı ve muhabbettir. Çocuklukta sevginin ana-baba gibi iki kaynaktan alınması son derece önemlidir. Bu sevgi çocuğun bedenî ve ruhî gelişiminin en temel ihtiyacı olması yanında hayattaki başarılarında da en önemli etkidir. Ailesinden sevgi gıdasını yeterince alan çocuk okulda ve daha sonraki iş hayatında başarılı olur. Bunun için çocuk, ailede ve okulda sevildiğini hissetmelidir. Bunun için şu hususlara dikkat etmelidir: Kişi, yaratanı ve yaratılmışı sevmelidir. Kendisi ve çevresiyle sevgi bağlarıyla bağlanarak bir barış ve huzur içinde olmalıdır. Sevmeli, sevilmeli ve sevdirmelidir. Kendisini böyle hisseden kişilerde zaten çocuk sevgisi olmak durumundadır.

Ailede ve okulda çocuk kendisine önem verildiğini ve sevildiğini hissetmelidir. Çocuğun gösterdiği çabaya saygı duyulmalı, başarıları övülmeli ve ödüllendirilmelidir. Çocuktan yetenekleri doğrultusunda ve gücü nispetinde başarı beklenmelidir. Çocuğun ihtiyaçları karşılanmalı, kişiliğine saygı duyulmalı ve ona devamlı sevgi ile yaklaşılmalıdır.

Aşırı baskı, sevgisizlik, aile kavgaları, ilgisizlik ve cezalandırmalar çocuğu evden kaçırarak sokağa ve kötü ortamlara itebileceğinden bunlardan kaçınmak gereklidir.

Okulda çocuklar için bir sevgi ortamı oluşturmalıdır. Okul idarecileri ve öğretmenler korkulan kişiler değil sevilen ve sayılan kişiler olmaya özen göstermelidirler. Öğrencilere sevgi ile yaklaşmalı ve yeterli rehberlik yapmalıdırlar. Okul-aile ve öğrenci üçlüsü arasında bir sevgi zinciri oluşturularak her türlü sorun bu sevgi çerçevesinde çözümlenmelidir.

Ailede ve okulda çocuğun çalışması paralelinde dinlenme ve oyun ihtiyaçları da göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuk asla dövülmemeli, sevilmelidir.

Sevgi, çocuğu şımartmamalı ve sorumluklarını ihmal ettirmemelidir. Gösterilen sevgi bir disiplin ölçüsü çerçevesinde olmalıdır. Evde, okulda ve çevrede kendine düşen görev ve sorumlulukları yerine getirmelidir.

Çocuğa asla dayak atılmamalıdır. Dayak çocuğu pısırklaştırır ve teşebbüs kabiliyetini köreltir. Dayak yerine hoşgörü ve sevgi göstererek rehberlik yapılmalıdır.

Çocuklar arasında sevgi paylaşımında ölçülü olmalıdır. Bazılarını diğerlerinden fazla sevdiğini açıkça belirtmek kıskançlık ve çekişmelere yol açabilir.

Çocuk, sevmek ve sevilme ihtiyacı içindedir. Ana-babalar ve öğretmenler çocuklara kendilerini sevdirek ve onları severek eğitmelidirler. Böyle bir ortamda öğrenmek zevk haline gelir. Sevgi,

saygı ve muhabbetin açmayacağı kapı yoktur. Sevgisizlik, saygısızlık ve muhabbetsizliğin ise kapamayacağı kapı yoktur. Sertlik, öfke ve hırçinlıkla bir yere varılamaz. Çocuklara sevgi, saygı ve muhabbet kapılarımızı açarak onları bu ortamda eğitmeliyiz. O zaman ne kadar başardı ve verimli olduklarını açıkça görebiliriz. Sevgi ile dikilip geliştirilen bitkilerin bile diğerlerinden daha farklı bir gelişim gösterdiklerini kolayca fark edebiliriz.

Anne babanın çocuğa verdiği sevgi ileride çocuğun nasıl bir kişiliğe sahip olacağını belirliyor. Çocukların gelecekte psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan çok daha sağlıklı olduğunu görmek için çocukken ailesinden gördüğü sevgiye, ilgiye, sıcaklığa bakmamız çoğu zaman yeterli olacaktır. Sevgiye doymayan birinin psikolojik açıdan güçlü olması ve karşılıksız sevmeyi öğrenmesi mümkün değildir.

SEVGİNİN MAHİYETİ

Sevgi konusu psikoloji, felsefe, edebiyat, tıp gibi birçok ilmin ilgi sahasına girer. Bütün bu ilimler sevgi kavramını kendi bakış açılarına göre tarif etmeye çalışırlar. Meselâ edebiyatta sevgi en güzel şiirlerin yazılmasındaki yegâne sâiktir.

Ortaçağ tıbbına göre sevgi ve aşk, bir çeşit hastalıktır. Teoloji ilmine göre sevgi, Allah'a yaklaşma ve onu anlamanın en güzel yoludur. Felsefeye göre ise; sevgi ve aşk mükemmel olmayanın, mükemmelliğe yükselme gayretidir. Beşerî olarak ele alındığında sevgi, insan duyguları arasında en derin ve en köklü olan duygudur. İnsanî bir duygu olarak sevgi; sevenin sevdiğine karşı beslediği duygu ve sıcaklıktır. Genellikle sevgi kalbin, nesnelerin ve şekillerin güzelliğine karşı meyletmesi ve elinde olmadan akması olarak tarif edilir. Sevginin objeleri sadece maddî varlıklar olmayıp aynı zamanda mânevi ve fizik üstü varlıklar da olabilir. Sevgi en çok psikoloji ilmini ilgilendirir. Fakat sevgi konusunda psikoloji, açık ve net bir teoriye sahip değildir. Bunun sebebi ise;

psikolojinin pozitif bir bilim olması, bunun tersine sevginin ise; laboratuarda test edilmesinin imkânının olmamasıdır. Amerikan Psikoloji Derneğinin eski başkanlarından olan Harry Harlow, bu konuda aşağıdaki samimi itirafta bulunmuştur: "Sevgi ve aşkın mahiyetini ortaya koymada psikologlar yetersiz kalmışlardır. Sevgi duygusu hakkında onların elde ettikleri bilgiler basit bir gözlemlemeden ileri gitmemektedir. Bu sebeple psikoloji, sadece sevgi konusu ile ilgili gözlemlerini ortaya koymakla yetinir.

EROS İLE PSYCHE

Merak, Sevgi Ve Olgunlaşmanın Masalı



Mitoloji de; Milet Kralı'nın üç kızından biri olan Psyche, öyle güzeldir ki insanların gözlerini kamaştırır, insanların tapınaklara hediyeler sunmalarına sebep olurdu. O kadar çok övgü aldı ki, Güzellik Tanrıçası Afrodit bu güzelliği kıskandı. Gururu incinen Afrodit, oklarıyla kalpleri aşkla yakan oğlu Eros'a bir emir verir:

“Git, Psyche’yi okunla vur. Kalbini bir canavara bağla ki acı çeksin ve güzelliği ona yük olsun.”

Ama kaderin oyununa bakın ki Eros, Psyche’yi görür görmez okunu kendi kalbine saplamış gibi olur ve Aşk Tanrısı Eros, insan bir kıza Psyche ’ye âşık olur.

Eros'un Kanatlarında Bilinmezliğe Yolculuk



Eros, okun etkisiyle uykuya dalan Psyche'yi ıssız bir tepenin başındaki Zephyr 'a götürür. Psyche, gözlerini açtığı anda kendini ihtişamlı bir sarayın içinde buldu. Altınlarla bezeli odalar, kristal avizeler ve hayal edebileceği her türlü ihtişam oradaydı.

Geceleri saraya görkemli bir yabancı gelirdi ama hep karanlıkta kalan bir delikanlı. Bu Eros'tan başkası değildi ancak Psyche'ye karşı kimliğini gizliyor, sarayın içinde ışık yakılmasını yasaklıyordu. Güneş doğmadan da sessizce uzaklaşıyordu. Psyche, onu görmeden, yüzünü bilmeden sevdi; Eros'un tek şartı buydu:

“Aşkımızın sırrını kalbinde taşı. Gözlerinle değil ruhunla sev. Kim olduğumu merak etme; bilmeden tanımadan sevmenin saflığında mutlu ol.”

Ve bir süre bu gizli ama büyümlü aşkın içinde mutluluğu tattılar.

Merakın Ateşi

Zamanla Psyche ailesini özledi, Eros da ailesini görmesine izin verdi. Kardeşleri saraya geldiklerinde sarayın ihtişamını görüp içten içe kıskançlığa kapıldılar ve Psyche'nin zihnine kuşku tohumları ektirdiler:

“Bu kadar gizlenen bir koca, ya bir canavar, ya korkunç bir varlıktır. Kendisini sana göstermemesinin başka ne sebebi olabilir?”

Şüphe, aşkın sessizliğini kemiren bir kurt gibidir. Bir gece Psyche, merakına yenik düştü. Elinde bir lamba tutarak Eros'un bedenine doğru eğildi. Ancak karşılaştığı manzara hayallerinin çok ötesindeydi: beyaz kanatları ve yanı başındaki oklarıyla, dünyanın en yakışıklı adamı onunla birlikte uyuyordu. Hayranlıkla Eros 'a bakarken elindeki lambadan bir damla sıcak yağ Eros'un omzuna düştü. Acıyla uyanan Eros, en büyük arzusunun 'görülmeden sevilmenin 'bozulduğunu fark etti. İçindeki hayal kırıklığıyla pencereden uçarak uzaklaştı.

Sevginin Sınavı

Psyche çaresizlik içinde Eros'u aradı ve bulamayınca sonunda Afrodit'in huzuruna çıkıp ona yalvardı.

Afrodit, gurur ve öfkeyle Psyche 'ye birbirinden zor görevler verdi:

1. Karışık tahıl yığınlarından tek tek buğdayları ayıklamak. Psyche'ye karıncalar yardım etti.
2. Altın yünlü koyunlardan yün toplamak. Psyche'ye şefkatli bir çoban yol gösterdi.
3. Yeraltı dünyasına inip Hades'in kraliçesi Persephone'den bir makyaj kutusu getirmek ama asla açmamak şartıyla.

Psyche, üçüncü görevde yine merakına yenildi; kutuyu açtı. İçinden güzellik değil, derin bir uyku çıktı ve oracıkta bayıldı.

Tanrıların Merhameti

Drama şahit olan Tanrıların Tanrısı Zeus, aşkın bu saf mücadelesine daha fazla kayıtsız kalamadı. Eros'a Psyche 'yi affetmesini emreder. Aşk tanrısı Eros yüreğinin sesini dinler ve Psyche'yi öpücüğüyle uykusundan uyandırır ve onu Olimpos'a götürür.

Zeus'un huzurunda, Afrodite'in de katıldığı görkemli bir düğünle Eros ve Psyche sonsuza dek birleşir.

Hikâyenin Simgesi

Eros ile Psyche'nin hikâyesi; merak ve güven arasındaki ince çizgiyi, gerçek sevginin sabır ve sınavlarla olgunlaştığını gösterir. Psyche'nin (ruhun) aşk sayesinde dönüşüp olgun bir boyuta ulaşabileceğini anlatır.

Merak, insanı yoldan çıkarabilir ama aynı zamanda büyüme vesilesidir.

Sevgi, körü körüne başlamış olsa da sınavlardan geçerek bilgeleşir.

Psyche, (Ruh) acı ve deneyimlerle olgunlaşır; sevgi bu sürecin hem sınavı hem ödülüdür.

AŞK — BİLGELİK — GÜÇ



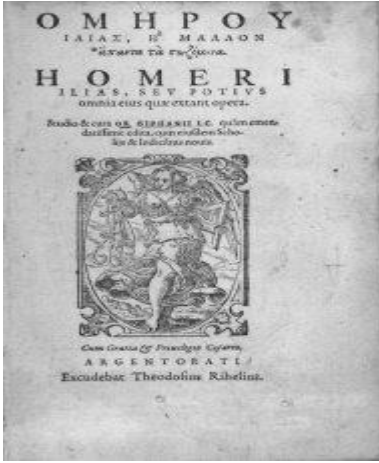
Aşk. Bilgelik. Güç. Siz olsaydınız, bu üçünden birini seçme hakkı size verilseydi, siz hangisini seçerdiniz?

Ve bu sorunun en yakıcı hâli: sizce savaşlar hangi arzu yüzünden başlar?

Binlerce yıl önce, insanlığın en eski destanlarından biri bu soruya yanıt verdi: Troya Savaşı.

Troya (Truva) Savaşı: insanlık tarihinin bilinen ilk savaşı kimi kaynaklara göre 10 kimilerine göre ise 40 yıl boyunca sürmüş bir savaş. Homeros'un ölümsüz dizelerinde yankılanan, Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'u fethederken "Hektor'un intikamını aldım", Çanakkale zaferinden sonra Avrupa'nın "Hektor'un intikamı alındı" dediği o büyük savaş...

Troya Savaşı. Tüm dünyada sanatın pek çok dalına ilham olmuş, masallara, tablolara, heykellere, operalara ruh vermiş bir hikâye.



Homeros'un İlyada Destanı (M.Ö. 7. y.y) Troya Savaşını anlatmıştır. Destandaki hikâyeler; UNESCO Dünya Kültür Miras Listesindeki Troya Antik Kenti Çanakkale- Hisarlık, Kaz (İda) dağında geçer.

Savaşın Başlangıcı

Medeniyetiniz mi, Oğlunuz mu?

Bir gün Troya'nın görkemli sarayına bir kâhin gelir. Sözleri ağır ve keskin bir kılıç gibidir. Kâhin, Truva kralı Priam 'a der ki;

“Efendim size bir iyi, bir de kötü haberim var. Eşiniz Hecuba hamile, iyi haberim bu. Kötü haber ise; eğer bu erkek çocuğu büyür ise; medeniyetiniz yok olacak. Ya Troya'yı koruyun ya da oğlunuzu yaşatın.”

Kralın yüreği paramparça olur.

Oğul doğar. Adı Paris olur. Paris 3-5 yaşındayken Kral tahtını ve ülkesini düşünerek artık kararını verir. Yardımcısını çağırır:

“Bu çocuğu öldür, öldürdüğüne dair de bana bir kanıt getir” der.

Paris 'i alan yaver, onu Kaz (İda) dağlarına götürür. Emir kesindir ancak bu kaderin ince ipleri insanın merhametinden örülür. Paris'i dağa

götüren yaver, minicik çocuğa bakınca elini kana bulayamaz. Etrafına şöyle bi bakar, kendi kendine:

“Küçücük çocuk, öldürsem ne, öldürmesem ne, onu burada bıraksam doğa alır onu zaten ” diye düşünür.

Küçük Paris’i Kaz (İda) Dağı’na bırakır. Elinde kanlı bir bez parçasıyla saraya dönerek krala *“görev tamamlandı”* der.

Ama Paris ölmemiştir. İda dağlarının serinliğinde onu bir çoban bulur ve büyütür. Yıllar sonra onun aslında Troya (Truva) Prensi Paris olduğu anlaşılır. Paris kimliğini böylece yeniden kazanır.

Pelerus ile Thetis’in düğünü - ALTIN ELMA

Başka bir yerde, başka bir zamanda Olimpos’un doruklarında Deniz tanrıçası Thetis ile Peleus’un ihtişamlı düğünü vardır. Ve bu düğüne davet edilmeyen bir tanrıça vardır: Nifak ve Kıskançlık Tanrıçası Eris. Öfkeli Eris düğün sofrasına gelir ve ortaya altın bir elma fırlatır. Elmanın üzerinde şu yazılıdır:

“En güzel tanrıçaya...”

Hera (Güç), Athena (Bilgelik) ve Afrodit (Aşk) Tanrısı elmaya uzanır. Elmanın kimin olacağını yani; en güzel tanrıçayı Tanrıların Tanrısı Zeus seçecek gibi görünse de; Zeus bunu istemez ve kaderin düğümünü Troya Prensi Paris’e devreder.

Ve böylece üç tanrıça İda Dağı’na genç Paris’in karşısına gelir.

Hera, Paris’e, bütün Asya ve Avrupa’nın hâkimiyetini, krallığı ve gücü vaat eder.

Athena, Paris’e, savaş dehası olmayı, bilgeliği ve yenilmez stratejileri sunar.

Afrodit, Paris’e, yeryüzünün en güzel kadınının aşkını vereceğini söyler.

Paris uzun uzun düşünür ve tahta/güce göz dikmez, aklın soğuk stratejilerini de istemez. Kalbinin sesine kulak vererek; AŞK'ı seçer ve altın elmayı Afrodit'e sunar.

İşte o an, hem en tutkulu hem de en yıkıcı destan başlamış olur.

Helen



Paris, Sparta ziyaretinde dünyanın en güzel kadını görür ve ona çılgınlar gibi âşık olur. Fakat Helen, Sparta Kralı Menelaos'un eşidir ne yazık ki Afrodit'in dokunuşuyla onun da gönlü artık Paris 'dedir. (Altın elmayı alan Afrodit sözünü yerini getirmiştir.)

Paris, Sparta 'dan dönüş vakti geldiğinde Helen'i gizlice bir fiçının içerisinde gemisine alır ve onu diğer fiçıların arasında saklar. Gemi limandan ayrılır.

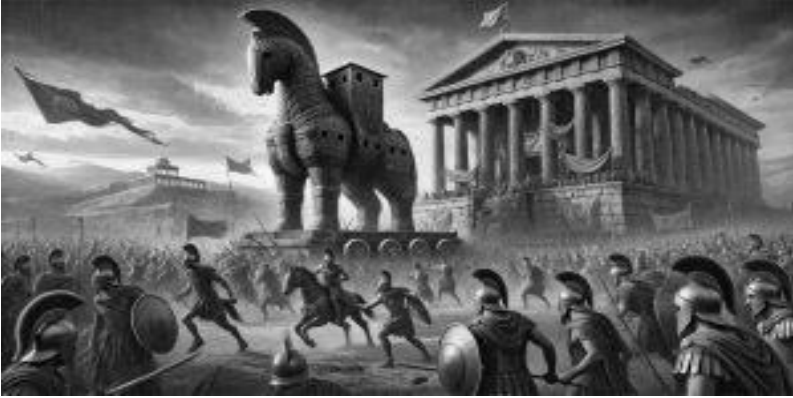
Bir müddet sonra Paris gemide bulunan abisi Hektor'a Helen'i gösterir ve ondan bu kararı için destek ister.

Helen; Sparta 'dan Truva'ya ayak bastığında artık o sadece Helen değil artık "Truvalı Helen" dir.

Truva'nın Sonu

Sparta Kralı Menelaus; ihaneti öğrendiğinde öfkesi denizler kadar kabarır. Akhalar'ın bütün savaşçıları toplanır, Agamemnon orduları harekete geçer. Ve bir kadının aşkıyla başlayan yolculuk, onlarca yıl sürecek kanlı bir destana, bir krallığın sonuna dönüşür.

Odysseus'un aklıyla tasarlanan Truva atı surların içine girdiğinde Truva'nın kaderi mühürlenir. Şehir yanar, kahramanlar ölür, efsaneler doğar.



Troya surlarının önünde yiğit Hektor'un cesareti, Akhilleus'un öfkesi, Odysseus'un kurnazlığı, kan ve kahramanlık birbirine karışır.

Paris 'in abisi Hektör öldürülerek aşil tendonundan bir ata bağlanmış ve kilometrelerce Troya'dan Sparta'ya kadar ceseti sürüklenmiştir.

Öyle ki, savaşın bir bölümünde; oğlu Hektör' ün acısına dayanamayan Troya kralı Priamos, tek başına o yolları yürüyerek acılar içinde aşar, düşman ülke sahasına girer ve Sparta'nın kralı Menelaos' ın karşına gelir.

Oğlu Hektör'ün cenazesini ve ülkesinde bununla birlikte başlayacak 40 günlük yas için savaşın 40 günlüğüne durdurulmasını ister.



MS 180-210, Roma lahdi, Hektör Truva'ya getiriliyor.

Paris'in bir zamanlar kalbinin peşinden giderek verdiği karar, koca bir medeniyetin sonunu hazırlar ancak destanı asıl destanlaştıran, yıkımdan değil, bize fısıldadığı sorudan gelir:

Aşk mı, Bilgelik mi, Güç mü?

Paris aşkı seçti fakat aşk, düşünce ve kudretle dengelenemedi ve bir medeniyetin yıkımına sebep oldu. Belki de gerçek aşk, kalbin ateşini aklın ışığı ve gücün sorumluluğuyla taşımaktı.

Troya'nın külleri arasından yükselen bu hikâye bize şunu hatırlatır: aşk muazzam bir duygu, bilgelik yol gösterici bir ışık, güç ise; kaderi değiştirecek bir eldir. Ama biri diğerinden fazla olduğunda, aşk körleşebilir, bilgelik korkaklaşabilir, güç zalimleşebilir.

Ve insanlık hâlâ aynı sorunun peşindedir:

*“Hangisini seçersen, hangi yolu yürürsen,
Bir medeniyet inşa edersin, yoksa orayı yakarsın?”*

AŞK

Aşk, beyinde dopamin, oksitosin, serotonin, norepinefrin gibi kimyasallar salgılar. Bu yüzden aşk, hem mutluluk hem heyecan hem de kaygı yaratabilir.

Robert Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramıyla aşk üç bileşenli olarak tanımlanır:

Tutku (fiziksel çekim, yoğun arzu),

Yakınlık (duygusal bağ, güven),

Bağlanma / Kararlılık (uzun vadeli ilişki isteği).

Edebiyatta ve Kültürde

Divan edebiyatında aşk çoğu zaman ulaşılmaz ve ilahi bir ideal olarak işlenmiştir (ör. Fuzûlî'nin "Leylâ ile Mecnun"u). Halk edebiyatında ise sevip kavuşamama teması çok güçlüdür (Kerem ile Aslı, Âşık Garip).

Modern çağda aşk hem romantik ilişkilerin hem de bireysel kimliğin önemli bir parçası olarak görülür.

SEVERSİN KAVUŞAMAZSIN: ADI AŞK OLUR

Bir gün Âşık Veysel'e sormuşlar: "Sizce aşk nedir?" Âşık Veysel gülümsemiş ve şöyle demiş: "Seversin, kavuşamazsın, adı aşk olur.

Eski Divan edebiyatında ve halk edebiyatında bu tema sıkça işlenir. Bu hikâyeler, erişilemeyen aşkın duygusal yoğunluğunu anlatır.

Psikolojik Bakış

İnsan zihni ulaşamadığı şeyi idealize eder bu yüzden kavuşamayan aşklar çoğu zaman edebiyatta ve halk kültüründe “en büyük aşk” olarak yüceltilir.

Modern psikolojiye göre; yasak/imkânsız aşk, dopamin ve ödül sistemini harekete geçirerek duyguyu daha yoğun yaşatır.

Zeigarnik Etkisi

Zeigarnik etkisi, 1920’lerde psikolog Bluma Zeigarnik tarafından tanımlanmıştır. İnsan zihninin tamamlanmamış işlere/yarım kalan olaylara tamamlanmışlardan daha fazla odaklanma eğilimidir. Bu etkiye göre bitmemiş, yarım kalmış işler veya hikâyeler zihinde kapanmamış bir dosya gibi açık kalır ve kişiyi meşgul eder.

Aşklara uyarlanırsa: yarım kalan bir aşk, yani sonlanmamış, netleşmemiş ya da kapanış yapılmamış bir ilişki; kişinin zihninde “bitmemiş iş” gibi kalır. Bu da özlem, pişmanlık, merak, hayal kurma ve zaman zaman ruhsal acı gibi etkiler yaratabilir.

Duygusal Sonuçlar

Sürekli düşünme: Kişi, “Ne olabilirdi?” sorusuna takılır.

Romantize etme: Gerçekten yaşanmamış ya da idealize edilmiş bir aşk olduğundan zihinde olduğundan daha güzel görünür.

Kapanış ihtiyacı: Kapanış olmadan geçmiş ilişkiyi bırakmak zorlaşabilir.

Yeni ilişkilere yansıma: Bazen yeni bağlar kurmayı zorlaştırabilir veya karşılaştırmaya yol açabilir.

Başı Çıkma Yolları

Duyguları fark etmek: Bitmemişliğin yarattığı merakı ve hüznü tanımak.

Yazmak: Duyguları yazıya dökmek (mektup yazmak, göndermeden saklamak bile işe yarayabilir).

Psikolojik destek: Eğer bu durum uzun süreli üzüntü, takıntılı düşünce veya yeni ilişkilerde sorun yaratıyorsa bir terapistten destek almak.

Kapanış ritüeli: Gerçek veya sembolik bir şekilde ilişkiye nokta koymak (konuşma, vedalaşma, bir eşyanın kaldırılması).

DOĞU VE İSLAM DÜNYASINDA YARIM KALAN AŞKLARIN HİKÂYELERİ

Tarihte sevip de kavuşamayan çiftlerin hikâyeleri hem edebî hem tarihsel arka planlarıyla her biri “Seversin kavuşamazsın; adı aşk olur” sözünü yaşatmaya devam etmektedir.



Leyla ile Mecnun

Dönemi: 7. yüzyıl

Hikâye: Kays ve Leyla çocukluklarından beri birbirini sever. Ancak Leyla'nın ailesi bu aşkı uygun görmez ve Leyla'yı başkasıyla evlendirir. Kays aşk acısıyla çöle düşer, aklını yitirir ve “Mecnun” (deli) diye anılmaya başlar. Yıllarca çölde Leyla'nın adını sayıklar.

Mecnun, Leylâ'yı öylesine derin bir aşkla sevmiştir ki, bu sevgi zamanla onun fiziksel varlığını aşarak ilahî bir boyuta taşınmıştır. Artık Leylâ, dış dünyada karşısına çıkan bir insan değil; Mecnun'un iç dünyasında tecelli eden aşkın bir hakikattir. Bu nedenle Leyla' yı gördüğünde tanıyamaz çünkü aradığı ve sevdiği Leylâ, dışarıda değil, kendi içinde var olan anlamdır. Tasavvufî anlayışta âşık, sevdiğinin suretine değil, o suretin işaret ettiği hakikate yönelir. Mecnun da bu mertebeye ulaşarak maddi olandan uzaklaşmış, ruhani bir aşka yükselmiştir. Leylâ'nın yüzü, sesi ve varlığı onun için yalnızca bir başlangıç olmuş ve zamanla yerini, bu aşkın ardındaki mutlak hakikate bırakmıştır. Böylece fiziksel Leylâ önemini yitirirken, onun içsel karşılığı belirleyici hâle gelmiştir. Bu hâl, tasavvufta “ittihad” (bir olma durumu) ile açıklanır. Mecnun, kendisiyle Leylâ arasında bir ayrım görmeyecek noktaya ulaşmış; “Ben Leylâ oldum, Leylâ ben oldu” mertebesine ermiştir. Bu yüzden karşısındaki kişiyi, kendi içinde taşıdığı Leylâ ile özdeşleştiremez. Onun için gerçek Leylâ, dışarıdaki beden değil, içsel birlik hâlidir. Mecnun'un Leylâ'yı tanımaması; aşkının beşerî düzeyden ilahî düzeye yükselmesindendir. Leylâ artık bir amaç değil, hakiki sevgiliye götüren bir vasıttır. Bu nedenle Mecnun, aşkın suretine değil, manasına yönelerek Leylâ'yı tanımaz.

Ferhat ile Şirin

Dönemi: Sasani Pers İmparatorluğu dönemi- Ferhat Mahallesi, Ferhat Tepesi, Amasya/ Türkiye

Anlamı: Aşk uğruna fedakârlık ve kavuşamamanın trajedisidir.

Hikâyesi: Şirin’e âşık olan taş ustası Ferhat, onunla evlenebilmek için dağları delip su getirmesi şartıyla görevlendirilir. Ferhat bunu başarır ve ona Şirin’in öldüğü yalanı söylenir; üzüntüsünden kendini dağdan atar. Şirin de ardından aynı noktadan kendini atarak, ölür. Evlat acılarına dayanamayan aileleri de mezarlarını yan yana olarak inşa ederler.

Konum bilgisi: Ferhat ile Şirin Âşıklar Müzesi: Türkiye’nin Amasya ilindedir. Müze, halk arasında “Ferhat Dağı” olarak bilinen tepenin eteğinde, Ferhat’ın Şirin’e kavuşmak için açtığına inanılan su kanallarının bulunduğu alanda yer alır. Yakınında: Ferhat Su Kanalı ve Ferhat ile Şirin heykelleri ve yan yana bulunan mezarları vardır.

Kerem ile Aslı

Dönemi: Anadolu halk hikâyesi (16–17. yy)

Anlamı: Din ve toplum engellerinin aşka set çektiği bir trajedi.

Hikâyesi: Kerem, Müslüman bir bey oğludur; Aslı, Hristiyan bir papazın kızıdır. Kerem ile Aslı birbirine âşık olur ama farklı dinlerden oldukları için aileler bu evliliğe karşı çıkar. Papaz, kızını alıp farklı şehirlere göç eder; Kerem onu arayarak diyar diyar dolaşır. Çeşitli maceralar yaşadktan sonra Kerem Aslı’ya kavuşur, fakat papaz kızının saçına sihirli bir düğüm atmıştır; Kerem düğümü çözerken iç çekip yanar, Aslı da ardından kendini ateşe atar. Bu yüzden halk arasında “Kerem ile Aslı aşkı kavuşamayanların, yanarak biten aşkın sembolüdür.”

Hikâyenin geçtiği yerler: Erzurum: Kerem’in Aslı’yı ararken geçtiği, türkülerde adı geçen yer. Sivas: Anadolu varyantlarında Kerem’in yaşadığı şehir olarak anlatılır. Kars ve Erzincan: Yolculuğun geçtiği diğer yerler. Azerbaycan & Erivan: Hikâyenin Kafkas versiyonlarında Aslı’nın doğduğu ve babasının onu sakladığı yerdir.

Kavuşamayanların Hikâyesi: Çanakkale Türküsü

Dönemi: Çanakkale Savaşı

Hikâyesi: Çanakkale Türküsü, Çanakkale Savaşı’nda gençliğin yarım kalmış hayatlarının ve tamamlanamayan umutlarının ortak sesidir.

Seyfullah, savaş öncesinde Çanakkale Sultanisi Lisesi’nin birinci sınıf öğrencisidir. Henüz bıyıkları yeni terleyen bu genç yaşı küçük fakat yüreği büyük Çanakkale şehitlerinden biridir. Cepheye gitmeden önce annesine yazdığı mektup ise, geride bırakılan sevginin, özlemin ve fedakârlığın en dokunaklı tanıklıklarından biri olarak tarihe geçmiştir.

'Sevgili Anneciğim,

İki yıldır ayrı yaşadığımız bu hayat artık bitiyor. Sana ve aileme kavuşacağım için çok mutluyum. Okulumuz artık hastane olacağı için bizi İstanbul’daki okullara göndereceklermiş. Öğretmenlerimizin büyük kısmı da askere gidiyor. Üst dönemlerdeki ağabeylerimiz ise gönüllü olarak askere gideceklermiş. Türkçe öğretmenimiz bugün sınıfa geldi ancak çok durmadı, o da bize veda etti. Giderken bize vakti geldiğinde vatana yapılan hizmetin okulda verilen hizmetten daha kutsal olduğunu söyledi.

Kısa zaman önce sokaklardan askerler geçmeye başladı. “Çanakkale İçinde Aynalı Çarşı, Ana Ben Gidiyom Düşmana Karşı” diyerek yürüyorlar. Kimileri at sırtında kimileri develerle yol alıyorlar. Top arabaları ve mekkâreler de onlara eşlik ediyor. Savaş çıkacağını söylediler. İngiliz ve Fransız gemilerinin boğazda dolaştığını duyduk.

Gemiler buraları vuracakmış ancak yakında İstanbul'a gideceğimiz için ben bunları göremeyeceğim. Oysa görmek isterdim. Sonunda size kavuşacağımı biliyorum. Babamın ve siz anneciğimin ellerinden öperim, kardeşlerime selam ederim.'

SEYFULLAH

19 Eylül 1914

Çanakkale Türküsü ailesini, sevdiklerini, nişanlısını, sevgilisini, eşini geride bırakarak ve sevdiklerine kavuşmadan hayatını kaybeden gençlerin ortak kaderine işaret eder. Gençliğin yarım kalan hayatların, tamamlanamayan ve belki de hiç yaşanamayan aşkların sembolüdür.

Hasan ile Emine

Anlamı: Balıkesir Edremit Kaz Dağlarında yaylada geçen Emine ve Hasan'ın kavuşamadığı Hasan Boğuldu öyküsüdür.

Hikâyesi: Hasan yaylaya çıkan güzeller güzeli Emine'ye âşık olur. Emine'nin ailesi zengin ve yaylacı; Hasan ise köylüdür. Aile, Hasan'a dağlardan obaya ağır tuz cuvalını taşımasını ister. Hasan zorluğa dayanamaz, Gökbüvet gölüne düşer ve boğularak ölür. Emine de acıya dayanamaz, kendini öldürür.

Hikâyenin geçtiği yerler: Sarı Kız ve Hasan Boğuldu hikâyeleri ayrı efsaneler ama Kazdağı yöresinde doğmuş ve halk belleğinde iç içe geçmiştir. Günümüzde tur şirketleri; Sarı Kız Tepesi'ni ve Hasan Boğuldu Göleti'ni birlikte gezer ve bu iki hikâye birlikte anlatılır. İmkânsız aşk, yoksulluk ve töre baskısı temalarını işler.

BATI DÜNYASINDAN SEVİP KAVUŞAMAYANLARIN HİKÂYESİ

Romeo ve Juliet – William Shakespeare

Anlamı: Toplumsal nefret ve düşmanlığın önünde yenik düşen genç aşkın simgesi.

Dönemi: 16. yüzyıl İtalya'sı

Hikâye: Düşman iki aileden gelen genç âşıklar gizlice evlenir. Yanlış anlaşılmalara ve feodal aile kavgaları sonunda her ikisi de trajik şekilde ölür.

Heloise ve Abelard

Anlamı: Akıl ve aşkın çatışması, yasak ilişkilerin trajedisi.

Dönemi: 12. yüzyıl Fransa'sı

Hikâye: Filozof Pierre Abelard, öğrencisi Heloise'a âşık olur. İlişkileri ortaya çıkınca Abelard hadım edilir, manastıra kapatılır; Heloise da rahibe olur. Ömür boyu mektuplaşırlar ama kavuşamazlar.

Anna Karenina ve Kont Vronski – Lev Tolstoy

Anlamı: Toplumun ahlak kurallarının bireysel aşka engel oluşu.

Dönemi: 19. yüzyıl Rus aristokrasisi

Hikâye: Evliliği mutsuz olan Anna, Vronski'ye âşık olur; toplumun dışlaması, aile baskısı ve psikolojik çöküş sonucu trajik şekilde intihar eder.

Edebiyattan ve Sanattan/ İlham Olan Diğer Aşklar

Tristan & Isolde: Orta Çağ Avrupa'sında yasak aşk; kralın nişanlısı Isolde ile şövalye Tristan'ın kavuşamayan tutkulu hikâyesi.

Petrarca & Laura: Rönesans şairi Petrarca, Laura'ya ömür boyu platonik aşk besler ama kavuşamaz; soneleri dünya edebiyatına damga vurur.

Shirin & Hüsrev: İran tarihinden bir başka trajik aşk, imkânsızlık ve fedakârlık temasıyla tanınır.

SABAHATTİN ALİ- RAİF EFENDİ İLE MARIA PUDER

Sabahattin Ali 'Kürk Mantolu Madonna' romanını 1943'te yayımlandığında çok büyük bir başarı elde edememiştir fakat 2000'li yıllardan itibaren özellikle sosyal medya ve genç okur kitlesinin ilgisiyle yeniden keşfedilmiş ve büyük popülerlik kazanmıştır. Satışları hızla artmış Türk edebiyatının popüler bir sembolü hâline gelmiştir. 3 milyon aşkın satış rakamıyla 100. baskısını yaparak Türkiye'nin en çok okunan romanlarından biri olmuştur.

Sebahattin Ali'nin 'Kürk Mantolu Madonna' romanında işlediği Berlin'de başlayan ve ruhsal bir bağa dönüşen bu aşk, Raif'in içine kapanıklığı ve hayattaki talihsizlikler yüzünden tamamlanamaz.

Raif'in Türkiye'ye dönmesi, Maria'nın ölümü ve Raif'in içine gömülmüş sessiz hayatı ile "kavuşamayan âşıklar" ın ünlü sembolleri arasında yer bulur.

CHARLES DICKENS -İKİ ŞEHRİN HİKÂYESİ

Hikâyenin Yeri: 18. yüzyıl sonu, Fransız Devrimi (1789) döneminde Fransa (Paris) ve İngiltere (Londra) de geçer.

Ana Teması: Devrim ve kaos, adalet, fedakârlık, yeniden doğuş, aşk.

Hikâyedeki Aşk Teması: İki Şehrin Hikâyesi, devrim kaosunu arka plan yaparak hem tarihsel hem romantik bir dram sunar. Aşk, romanda karşılıksız fedakârlık ve umut temalarıyla çok güçlü işlenmiştir. Dickens aşkı yalnızca romantik bir duygu olarak değil, kendini feda ederek anlam ve kurtuluş şeklinde işler. Karşılıksız aşkın, insanı dönüştürme gücünü işler.

Lucie ile Charles Darnay’ın mutlu aşkı, kaos ve devrim ortamında bile umudu temsil ederken; Carton’un trajik aşkı, iyilik adına kendini adamanın sembolü olur. Karşılıksız ama yüce fedakârlığı hem aşkın yüceliğini hem de kurtuluş ve yeniden doğuş temasını simgeler.

Sydney Carton’un Lucie’ye olan sessiz ama derin sevgisi ona yaşamı boyunca ilk kez değerli bir amaç verir. Ve onun için canını feda etmesi edebiyatın unutulmaz aşk sahnelerindendir.

Hikâyenin Satış Oranı: 19. yüzyıl İngiliz romanının zirve örneklerinden biri olan eser; bugün tarihsel roman ve trajik aşk hikâyeleri arasında başyapıt sayılır.

1859’da yayınlandığı dönemden günümüzde yaklaşık 200 milyonun üzerinde satış rakamına ulaşmıştır ve bu sayı, onu Don Kişot ve Küçük Prens vb. eserlerle “dünyada en çok satılan klasik romanlardan biri” yapmaktadır.

Hikâyenin Klasik Kabul Edilme Sebepleri:

1. Evrensel Temalar: Adalet, devrim, karşılıksız aşk, fedakârlık ve yeniden doğuş.
2. Tarihsel Arka Plan: Fransız Devrimi'nin dramatik atmosferi.
3. Karakter Derinliği: Özellikle Sydney Carton'un trajik fedakârlığı edebiyatın unutulmaz portrelerinden biri.
4. Anlatım Gücü: Dickens'ın sosyal eleştiriyi insan hikâyeleriyle birleştirme ustalığı.

Aşk Hikâyesi

Romanın merkezindeki aşk üçgeni:

Lucie Manette: Romanın saf ve iyilik dolu kadın kahramanı.

Charles Darnay: Fransız aristokrat bir aileden gelen, devrim öncesi Paris'ten kaçarak Londra'ya yerleşen adam. Lucie'ye âşık olur ve onunla evlenir.

Sydney Carton: Avukat, hayatından bezmiş, umutsuz ama Lucie'ye gizliden derin bir aşkla bağlı bir adam.

Sydney Carton, Lucie'nin sevgisini kazanamaz ama karşılıksız aşkı ona hayatında ilk kez anlam kazandırır. Carton, Lucie'nin kocası Charles Darnay'in giyotine gitmemesi için onun yerine geçerek ölüme gider. Bu, edebiyat tarihinin en ünlü fedakârlık sahnelerinden biridir.

Sydney Carton'un son sözleri:

*“Şimdiye kadar yaptıklarımın en iyisini yapıyorum;
Şimdiye kadar bildiğim en iyi huzura gidiyorum.”*

1. Lucie Manette'in Kurtuluşu ve Charles Darnay ile Tanışması

Genç Lucie Manette, yıllar önce haksız yere Bastille'e atılmış olan babası Dr. Alexandre Manette'i bulmak için İngiltere'den Fransa'ya gider.

Lucie, babasını Paris'te zihinsel çöküntü halinde bulur ve sevgi ve şefkatiyle onu hayata döndürür. Bu sırada İngiltere'ye yerleşmiştir, geçmişte Fransız aristokrat bir aileye mensup olan Charles Darnay ile tanışır. Darnay, aristokrat kökenine rağmen adaletli, vicdanlı bir insandır ve Lucie'ye âşık olur.

2. Sydney Carton'un Karşılıksız Aşkı

Sydney Carton, Londra'da alkolle baş etmeye çalışan, içine kapanık ve kendine saygısını kaybetmiş bir avukattır. Darnay'ı savunduğu bir davada Lucie'yi görür ve sessizce ona âşık olur. Carton, Lucie'ye duyduğu sevgi sayesinde hayatında ilk kez bir anlam bulur ama kendi değersizlik hissi ve umutsuzluğu yüzünden Lucie'yi hak etmediğine inanır.

Lucie'yi kazanamayacağını bildiği için ona sadece şu vaadi verir:

*“Hayatımda yapabileceğim en yüce şey,
Seni ve sevdiklerini korumak için kendimi feda etmektir.
Bir gün buna ihtiyacın olursa, Bil ki bunu seve seve yaparım.”*

3. Lucie ile Darnay'ın Evliliği

Darnay ve Lucie evlenirler, küçük bir kızları olur. Darnay İngiltere'de mutlu bir aile kurar ama eski aristokrat ailesinin geçmişi peşini bırakmaz.

4. Devrim ve Tutuklama

Fransız Devrimi sırasında Darnay, eski bir aile hizmetçisini kurtarmak için Paris'e döner fakat aristokrat geçmişi yüzünden ihanetle suçlanarak tutuklanır ve giyotine mahkûm edilir.

Lucie ve Dr. Manette onu kurtarmaya çalışsa da devrim mahkemesi acımasızdır.

5. Sydney Carton'un Büyük Fedakârlığı

Carton, Darnay'ı kurtarmak için gizlice Paris'e gider. Fiziksel olarak Darnay'a çok benzemektedir (romanın başında da bu benzerlik vurgulanır).

Darnay'ın hücreğine gizlice girer, onu bayıltır ve gardiyanlara para vererek kendisini Darnay yerine hapiste bırakır. Böylece Lucie'nin kocası ve çocuğunun babası idamdan kurtulur.

Carton, giyotine doğru yürürken aşağıdaki sözleri içinden geçirir; roman onun bu sessiz kahramanlık ve aşk dolu fedakârlığıyla sona erer.

“Belki de hayatım boyunca yaptığım en yüce işi şimdi yapıyorum.

Belki de şimdiye dek bildiğim bütün huzurlardan

Daha derin ve daha güzel bir huzura doğru gidiyorum.”

ŞAİRLERİN DÜNYASINDAN SEVGİYE BAKIŞ

Hem sevip hem sevmeyen Neruda ve Mutlu Aşk Yoktur diyen Aragon

Louis Aragon'un ve Pablo Neruda "aynı kişiye hem sevgi hem öfke duyma" işlemiştir. Aşk, "tutku" dur, yücelten ama aynı zamanda yıpratır.

Louis Aragon'un (1900-1982) en ünlü dizelerinden biri, sevginin trajik çelişkisini gösterir:

*Mutlu aşk yoktur.
(Il n'y a pas d'amour heureux.)*

SENI SEVIYORUM VE SEVMİYORUM-PABLO NERUDA

*Mademki herşey çifte biçimlidir yaşamda
Mademki sensizliğin kanadıdır söz
Ve mademki ateşte yarım bir soğuk var
Seni hem seviyorum, hem sevmiyorum*

*Seni sevmiyorum ben, sevmeye yeniden başlamak için
Sonsuza yeniden başlayabilmek için
Kesintisiz sevmek için
Ve bu yüzdende henüz sevmiyorum seni ben*

*Mutluluğun anahtarı iki elim arasındaymış gibi
Mutsuzluk da kaygı da elimdeymiş gibi
Seni seviyorum ve sevmiyorum
İki yüzü var aşkımın, iki varlığı
Seni seviyorum seni sevmediğim zaman
Ve seni seviyorum sevdiğim zaman*

*Seni sevdiğimi göreceksin sevmediğim zaman,
Çünkü iki yüzüyle çıkar karşına hayat.
Bir sözcük sessizliğin kanadı olur bakarsın,
Ateş de pay alır kendine soğuktan*

*Seni sevmeye başlamak için seviyorum seni,
Sana olan sevgimi sonsuzlaştıracak
Bir yolculuğa yeniden başlamak için:
Bu yüzden şimdilik sevmiyorum seni.*

*Sanki ellerindeymiş gibi mutluluğun
ve hüznün dolu belirsiz bir yarının anahtarı
hem seviyorum, hem de sevmiyorum seni.*

*Sevgimin iki canı var seni sevmeye.
Bu yüzden sevmezken seviyorum seni
Ve bu yüzden severken sevmiyorum seni.*

SİYAH GÜLLER, AK GÜLLER: AŞK VE MELANKOLİ

Nihal Atsız 20. yüzyıl Türk edebiyatında çoğunlukla milliyetçilik, vatan temalarıyla bilinse de; özlem, aşkın yüceliği, fedakârlığı içeren Siyah Güller, Ak Güller şiiriyle aşkı çok içten bir dille anlatır.

Siyah güller → Geçmiş acılar, karanlık günler

Ak güller → Saf umutlar

Kızıl güller → Tutku, aşkın ateşi

SİYAH GÜLLER, AK GÜLLER- HÜSEYİN NİHAL ATSIZ

*Siyah güller, ak güller, kızıl güller,
Hep sana, hep sana hediye...
Kalbimin bütün çiçekleriyle
Gönlümün bütün renkleriyle
Hep sana hediye...*

*Siyah güller, ak güller, kızıl güller
Hepsi sana hediye...
Çünkü sen bir baharsın
Çünkü sen bir denizsin
Çünkü sen sevgilisin!*

*Kara günlerim oldu,
Kızıl gecelerim geçti...
Ak sabahlar bekledim,
Hep seni düşündüm, hep seni aradım
Ey sevgili!*

*Siyah güller, ak güller, kızıl güller
Hepsi sana hediye...
Çünkü sen bir umutsun
Çünkü sen bir ışıksın
Çünkü sen sevgilisin!*

MONA ROZA VE AMBİVALANS

Mona Roza'nın gerçek hayatta Muazzez Akkaya Giray olduğu söylenir. Mona Roza, idealize edilen fakat ulaşılamayan sevgiliye karşı duyulan yoğun ama kaygılı bir bağlılık şiiiridir. Karakoç'un gençlik yıllarında yaşadığı yoğun ve tek taraflı bir aşkın ifadesidir. Ambivalans (hem çekim hem korku/yaralanma) barındırır.

Sevgi ve tutku, korku ve öz-yıkım tehdidiyle iç içe geçmiştir. Karşılıksız aşkın yarattığı melankoli, idealizasyon, gençlikteki kimlik arayışıyla birleşir.

MONA ROZA - SEZAI KARAKOÇ

Mona Rosa. Siyah güller, ak güller.

Geyve'nin gülleri ve beyaz yatak.

Kanadı kırık kuş merhamet ister.

Ah senin yüzünden kana batacak.

Mona Rosa. Siyah güller, ak güller.

Ulur aya karşı kirli çakallar,

Ürkek ürkek bakar tavşanlar dağa.

Mona Rosa bugün bende bir hal var.

Yağmur eğri eğri düşer toprağa,

Ulur aya karşı kirli çakallar.

Açma pencereni perdeleri çek,

Mona Rosa seni görmemeliyim.

Bir bakışın ölmem için yetecek.

Anla Mona Rosa ben öteliyim.

Açma pencereni perdeleri çek.

Zeytin ağaçları, söğüt gölgesi,

Bende çıkar güneş aydınlığına.

Bir nişan yüzüğü bir kapı sesi.

Seni hatırlatır her zaman bana.

Zeytin ağaçları, söğüt gölgesi.

Zambaklar en ıssız yerlerde açar

*Ve vardır her vahşi çiçekte gurur.
Bir mumun ardında bekleyen rüzgâr,
Işıksız ruhumu sallar da durur.
Zambaklar en ıssız yerlerde açar.
Ellerin, ellerin ve parmakların
Bir narçiçeğini eziyor gibi.
Ellerinden belli olur bir kadın,
Denizin dibinde geziyor gibi.
Ellerin, ellerin ve parmakların.
Zaman ne de çabuk geçiyor Mona.
Saat onikidir söndü lambalar
Uyu da turnalar girsin rüyana,
Bakma tuhaf tuhaf göğsü bu kadar.
Zaman ne de çabuk geçiyor Mona.
Akşamları gelir incir kuşları,
Konarlar bahçemin incirlerine.
Kiminin rengi ak kiminin sarı.
Ah beni vursalar bir kuş yerine.
Akşamları gelir incir kuşları.
Ki ben Mona Rosa bulurum seni
İncir kuşlarının bakışlarında.
Hayatla doldurur bu boş yelkeni.
O masum bakışların su kenarında.
Ki ben Mona Rosa bulurum seni.
Kırgın kırgın bakma yüzüme Rosa.
Henüz dinlemedin benden türküler.*

Benim aşkım uymaz öyle her saza.
En güzel şarkıyı bir kurşun söyler.
Kırgın kırgın bakma yüzüme Rosa.
Artık inan bana muhacir kızı,
Dinle ve kabul et itirafımı.
Bir soğuk, bir mavi, bir garip sızı
Alev alev sardı her tarafımı.
Artık inan bana muhacir kızı.
Yağmurlardan sonra büyürmüş başak,
Meyvalar sabırla olgunlaşmış.
Bir gün gözlerimin ta içine bak
Anlarsın ölümler niçin yaşarmış.
Yağmurlardan sonra büyürmüş başak.
Altın bilezikler o kokulu ten
Cevap versin bu kuş tüyüne.
Bir tüy ki can verir gülümseyen,
Bir tüy ki kapalı geceye güne.
Altın bilezikler o kokulu ten.
Mona Rosa. Siyah güller, ak güller.
Geyve'nin gülleri ve beyaz yatak.
Kanadı kırık kuş merhamet ister,
Ah senin yüzünden kana batacak.
Mona Rosa. Siyah güller, ak güller.

1. Duygusal Temel

Karşılıksız ve ulaşılmaz aşk

Şair, “Mona Roza”ya ulaşamayan bir âşıktır. “ Açma pencereni perdeleri çek, / Mona Rosa seni görmemeliyim. / Bir bakışın ölmem için yetecek” dizeleri hem derin bir arzuyu hem de karşılık görmeme, reddedilme korkusunu açıkça gösterir. Bu duygu, psikanalitik bakışta idealize edilen nesneye duyulan yoğun ama kaygılı bağlanmaya benzer.

Tutku ve yıkıcılık

“Kanadı kırık kuş merhamet ister, / Ah senin yüzünden kana batacak.” Aşk, şairin kendisi için hem bir şefkat isteği hem de yaralayıcı bir tehlike hâline gelmiştir. Bu, romantik ilişkilerde görülen sevgi–acı iç içeliğinin tipik bir yansımasıdır.

2. Psikodinamik Yorum

İdealizasyon: Mona Roza, somut bir kadın figüründen yüceltilmiş ve ulaşılmaz bir ‘mükemmel sevgili ’dir.

Ambivalans: Sevgi ile birlikte korku, öfke ve kendini geri çekme ‘seni görmemeliyim’ bir aradadır. Bu, kaygılı bağlanma örüntüsünü düşündürür.

Bastırılmış öfke: ‘En güzel şarkıyı bir kurşun söyler’ aşkın yıkıcı bir içsel gerilime dönüştüğünü simgeler.

3. Sembol ve İmge Dünyası

Siyah / Ak güller: Karşıt duygular ve çelişkiyi yansıtır.

Siyah = yas, kayıp. Ak = masumiyet, umut.

Kırık Kanatlı Kuş: Hassas, korunmaya muhtaç âşık benlik.

Zambaklar, Zeytin Ağaçları, Söğüt Gölgesi: Safılık, yas ve umutla dolu bir arka plan içinde yaşanan hüzündür.

Yağmur Ve Toprak: Bekleyiş, sabır, olgunlaşma aynı zamanda içsel melankoli.

4. Bağlanma ve Kendilik Perspektifi

Kaygılı/kaçıngan karışık bağlanmaya bir örnek: bir yandan yoğun yakınlık ister, diğer yandan reddedilmekten korkar ve ‘perdeleri çek ’der. Sıklıkla gençlikteki ilk derin aşklarda görülür.

KADIRGA: MELANKOLİK ÖZNENİN DENİZİNDE

Bu aşk iki yaralı öznenin temastan korkarak birbirine yaklaşmasıdır. Burada aşk bir keşif değil, bir bilinçdışı yakınlıktır.

Deniz dibi temizlenmeden definenin bulunması mümkün değildir. Temas ancak korkunun içinden geçilerek mümkün olur.

Bazen iyileşme ihtimali, iyileşmekten korktuğumuz için gerçekleşmez. Şu söz cesaretlendirebilir: ‘Düzenim bozulur, hayatımın altı üstüne gelir diye endişe etme. Nereden biliyorsun hayatın altının üstünden daha iyi olmayacağını?’ Şems-i Tebrizi.

KADIRGA - MURATHAN MUNGAN

Senelerce, senelerce evveldi;

Bir deniz ülkesinde... ve belki de

Birbirine aktardığım defterlerin hepsinde

Bu şiir vardı.

*Senelerce, senelerce evveldi;
Biz seninle orada, o deniz ülkesinde tanıştık.
Uzak denizler, uzak yakınlıklar içinde.
Bir Kadırgada, iki korsan.
Tarih, yarın, ütopya dolu sandıklar arasında
Birbirimizi yaralarından tanıdık.
Dışı korsan,
İçi iç denizlerde yaşayan çocuklardık.
Konuşamadıklarımız bir bulut kalınlığında
Duruyordu aramızda.
Oysa konuşsak ya da dokunsak birbirimize.
Çekip gidecekti içimizdeki o korkunç noksanlık
Batık gemilerin deniz diplerini saran
Umutsuzluğu vurmuştu yüzümüze.
Birbirimizden ve aşkın keşfedilmemiş
Gizlerinden ürküyorduk.
Bir definenin ikiye paylaştırılmış haritasında
Bilmeden birbirimize doğru ilerliyorduk.*

Deniz Ülkesi: Bilinçdışı Mekân

‘Deniz ülkesi’ gerçek bir coğrafya değildir. Sınırları belirsiz, derin hem yaşam hem ölüm barındıran bir alanı; bilinç dışını temsil eder.

‘Senelerce evveldi’ tekrarları ise; zamansızlık hissi yaratır. Geçmiş, şimdiye sızar. Dissosiyasif bir durum gibi bireyin geçmiş, şimdi ve gelecek algısının kopması, travmatik anıların şimdiki zamandan ayrışmasını andırır.

Kadırgada İki Korsan: Savunma Örgütlenmesi

‘Kadırga’ küçük ama savaşı bir gemidir. Büyük bir donanma değil. Bu, iki öznenin kırılgan ama mücadeleci psikolojik yapılanmasını simgeler.

Korsan; yasa dışı, güvensiz, sürekli savunmada, sahiplenmeden yaşar. Yani her iki özne de bağlanma travması taşır. Güvenli liman deneyimi yoktur. İç dünyalarında çocuk, dış dünyada saldırgan maske vardır.

‘Dış korsan, içi iç denizlerde yaşayan çocuklardık” Bu doğrudan bir Winnicott ‘un gerçek benlik - sahte benlik ayrımıdır. Dışarıda savunma organizasyonu, içeride korunmamış çocuk.

Yaradan Tanıma: Travmatik Çekim

‘Birbirimizi yaralarından tanıdık.’ Bu cümle neredeyse nesne ilişkileri kuramının özetidir. İnsanlar bilinçli seçimden çok bilinçdışı şemalar üzerinden partner seçer. Tanıdık gelen şey güvenli hissettirir; sağlıklı olduğu için değil, bildik olduğu için. Bu, narsist – bağımlı tamamlayıcılığa benzer. Burada da iki özne: kendi eksikliklerini taşır ama o eksiklik üzerinden birbirini tanır. Bağ; ortak yaraya dayalıdır.

Konuşulamayan Bulut: Bastırma ve Affekt Fobisi

Çok sofistike bir savunma betimi “Konuşamadıklarımız bir bulut kalınlığında duruyordu aramızda.” Bastırılmış affekt olan ‘Bulut’ belirsiz, yoğun, görüşü engelleyendir.

“Çekip gidecekti içimizdeki o korkunç noksanlık” konuşma ve dokunma, yani sözel ve bedensel temas, korkutucudur çünkü temas eksikliği iyileştirebilir.

Özne, eksiklikle özdeşleşmiştir. Eksiklik giderse kimliği dağılabilir. Acı, kimliğin yapıstırıcısıdır.

Batık Gemiler: Çözümlememiş Yas

“Batık gemilerin deniz diplerini saran umutsuzluğu vurmuştu yüzümüze.”

Batık gemi = İşlenmemiş kayıp. Deniz dibi = Bilinçdışı.

Yas tutulmamışsa umut yüzeyde görünmez. İki özne de melankolik bir yapı taşır. Freudyen bakış ile Yas: kayıp kabul edilir. Melankoli: kayıp benliğe gömülür. Şiirdeki karakterler ikinci gruptadır.

Haritanın İkiye Bölünmesi: Bölünmüş Benlik

“Bir definenin ikiye paylaştırılmış haritası.” Definenin haritası ikiye bölünmüş; kimlik parçalıdır. Bütünlük için öteki gereklidir. Bu, Kohut’un kendilik nesnesi ihtiyacını çağırıştırır. Özne, kendi bütünlüğünü ötekinde tamamlamaya çalışır. Kendilik nesnesi bireyin kendilik bütünlüğünü, tutarlılığını ve canlılığını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu, kendisinin bir uzantısı gibi algıladığı diğer kişileri/işlevleri ifade eder. Temel olarak bireyin narsisistik ihtiyaçlarını (onaylanma, aynalanma, idealleştirme) karşılayan onu sakinleştiren ve düzenleyen dışsal figürlerdir.

“Bilmeden birbirimize doğru ilerliyorduk.” Bu bilinçli bir seçim değil; bilinçdışı bir kader örgütlenmesidir.

CENGİZ AYTMATOV’UN CEMİLE’Sİ İLE AŞKA BAKIŞ

Sovyetler Birliği’nin edebiyat sahnesine yeni giren genç Kırgız Türkü yazar Cengiz Aymatov, yerel kimlikleri dünyaya açan bir örnektir. 1958’de yayınlanan kısa romanı Jamila (Türkçe adıyla Cemile) edebiyat tarihinde hem Orta Asya için hem de dünya edebiyatı açısından çok özel bir yere sahiptir. Jamila, yalnızca yerel değil, ulusal ve ardından dünya genelinde farklı dillere çevrilerek uluslararası alanda tanınır hâle gelmiştir.

Jamila, Aytmatov’un ilk büyük başarısıdır. Jamila’dan sonra gelen eserler de başarı kazandı ancak Jamila onun “dünya çapında tanınmasını sağlayan eser” dir. Eserin kısa roman biçiminde olması, yoğun anlatımı ve şiirselliği sayesinde okurun belleğinde hemen yer edinmiştir.

Aytmatov’un bu eseri, halk kültürünü, geleneklerini ve değişen dünyayı edebiyata taşıması bakımından önemli bir köşe taşıdır.

Jamila, aşkın yalnız romantik bir duygu değil; bireysel özgürlük, toplumsal kurallar ve kültürel dönüşümle ilişkili bir olgu olduğunu gösterir.

Tematik zenginlik ve kültürel temsil

Jamila, 2. Dünya Savaşı yıllarında Kırgız köyünde geçen bir aşk hikâyesini anlatır.

Jamila’nın başarısı iyi yazılmış bir aşk romanı olmasından kaynaklı değildir. O, bir yazarın yerel dünyasını evrensel dile dönüştürmesi; gelenek ile modernlik, birey ile toplum arasındaki çatışmaları, aşk ile sorumluluğu, özgürlük ile bağlılığı ustalıkla harmanlaması sayesinde kırktan fazla dile çevrilmiş uluslararası sınıfına girmiş bir eserdir.

Aytmatov, Jamila ile Kırgız bozkırlarını, köy yaşamını, kültürel motifleri ve insan doğasını öyle ustalıkla işlemiştir ki, bir kültürün sesi,

bir coğrafyanın yansıması yalnızca yerel bir anlatı olmaktan çıkarak, edebiyatın insanlığın ortak hafızasına evrensel bir sevgi ve özgürlük hikâyesine dönüşmüştür.

Fransız şair Louis Aragon, Cengiz Aymatov 'un Jamila eserini Fransızca 'ya çevirerek ve ön sözünde onu "dünyanın en güzel aşk hikâyesi" olarak tanımlamış ve bu eserin uluslararası alanda tanınmasını sağlamıştır.

1. Cemile – Özgür Ruhun Uyanışı

Cemile, duygusal derinliği yüksek, sezgisel ve içe dönük bir karakterdir. II. Dünya Savaşı'nda cephede olan eşine sadakatle bağlıdır ancak iç dünyasında sevgiden yoksun bir evliliğin duygusal boşluğunu yaşar. Evliliği geleneklerin şekillendirdiği bir “zorunluluk” olarak görür; bu nedenle toplumsal roller ile içsel arzuları arasında sıkışmıştır.

Baskılanmış kimlik: Cemile'nin davranışları Jung'un “persona” (toplum maskesi) kavramıyla açıklanabilir. Dışarıda itaatkâr, geleneksel bir kadın; içeride ise özgürlük ve sevgi arayışında bir ruh.

İçsel çatışma: Freud'un yapısal kuramına göre “superego” (ahlaki değerler) ile “id” (arzular) arasında kalmıştır. Aşkı seçtiğinde çatışma çözülür ancak toplum tarafından suçlanılır.

Kendini gerçekleştirme: Sevgi onun için artık toplumsal değil, ruhsal bir ihtiyaçtır. Cemile'nin Daniyar'a duyduğu aşk, sadece bir “romantik bağ” değil; özgürlüğe, dürüstlüğe ve kendiliğine dönüşün sembolüdür.

2. Daniyar – Yalnızlığın ve İçsel Gücün Sesi

Daniyar, travmatik bir geçmişe sahip bir savaş gazisidir; hem fiziksel hem duygusal olarak “yaralı bir ruh”tur. Sessiz, gururlu, derin düşünen ve duygularını sözle değil, müzikle ifade eden bir karakterdir. Toplumun

kıymet vermediği ama içsel zenginliğiyle çevresindekilerin ruhuna dokunan bir insandır.

Travma sonrası duyarlılık: Daniyar'ın içe dönüklüğü, savaşın getirdiği ruhsal sarsıntının (PTSD'nin) izlerini taşır. Ancak bu travma onu acımasız değil, derin ve empatik yapmıştır.

Kendilik değeri: Jung'un “bireyleşme” kavramına uygun biçimde, Daniyar dışsal onay aramaz. Onun mutluluğu, kendi iç bütünlüğündedir.

Sevgi anlayışı: Cemile'yi “sahip olunacak bir nesne” olarak değil, “varlığına hayranlık duyulacak bir ruh” olarak görür. Bu yönüyle olgun, koşulsuz sevgiyi temsil eder.

Daniyar'ın söylediği türküler, aslında bilinçaltının dışavurumudur. Sevgiyi, acıyı ve yaşamın anlamını söze değil, sese döker.

3. Anlatıcı (Sadık) – Kimliğini Arayan Gözlemci

Eserde olayları genç bir delikanlının, Sadık'ın gözünden görürüz. Naif, saf bir gözlemcidir ama zamanla olgunlaşır, içsel farkındalık kazanır.

Cemile ve Daniyar arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışırken, kendi benliğini ve duygusal olgunluğunu da keşfeder.

Gelişimsel dönüşüm: Sadık, Erikson'un “kimlik kazanımına karşı rol karmaşası” evresinde bir gençtir. Bu süreçte Cemile ve Daniyar, onun için “benlik aynası” görevi görür.

Empati ve büyüme: İki insanın saf aşkına tanık oldukça duygusal zekâsı gelişir; kıskançlık yerini hayranlığa bırakır.

Anlatıcı arketipi: Jungçu bakışla Sadık “tanık arketipini” temsil eder; başkalarının hikâyeleri aracılığıyla insan doğasını kavrayan bir bilgeye dönüşür.

4. Toplumsal Çatışma: Gelenek ve Birey Arasındaki Gerilim

Cemile'nin aşkı sadece kişisel bir tercih değil, patriyarkal toplum düzenine karşı içsel bir başkaldırıdır.

Daniyar'ın sessizliği, savaşın gürültüsüne, hırsın ve şöhretin boşluğuna karşı insanî bir duruştur.

Sadık'ın anlatımı ise; toplumun içinden yükselen bir vicdan sesidir.

Bu üç karakterin kesişiminde, Aytmатов insana şu soruyu sordurur:

*“Bir kalbin özgürlüğü, bir toplumun yasasından
Daha mı az değerlidir?”*

Cemile'nin Psikolojik Evrimi

Cemile, aşkı aracılığıyla kendi benliğini bulur. Daniyar, sevgisiyle insana yeniden güvenmeyi öğrenir. Sadık ise; onları gözlemlerken “insan olmanın” derin anlamını kavrar.

Sonunda Aytmатов, okuyucuya şu bilge mesajı bırakır:

*“Gerçek aşk
Sadece iki kalbi değil,
İnsanın içindeki zincirleri de özgürleştirir.”*

SEVGİ EMEKTİR'İN PSİKOLOJİK DERİNLİĞİ: SELVİ BOYLUM AL YAZMALIM

Türk sinemasının en derin, en simgesel ve psikolojik açıdan en katmanlı filmlerinden biridir. Yıl: 1977, Yönetmen: Atıf Yılmaz, Senaryo: Cengiz Aytmatov'un Kırmızı Eşarp adlı öyküsünden.

Film, kamyon şoförü İlyas ile köydeki güçlü, içten bir kadın olan Asya'nın aşkını ve daha sonra Cemşit adındaki sabırlı, güvenilir bir adamın varlığıyla şekillenen duygusal üçgeni anlatır. Asya'nın sonunda "Aşk mı, emek mi?" sorusuna verdiği yanıt "Sevgi emektir" ile Türk toplumunun hafızasına kazınmıştır.

Film aşkın yalnızca bir tutku değil, süreklilik ve bilinçli bağlılık olduğunu öğretir. Asya'nın "aşk mı, emek mi?" sorusuna verdiği cevap aslında bir psikolojik olgunlaşmanın dışavurumudur: "Gerçek sevgi, sadece hissetmek değil; sorumlulukla, sabırla ve emekle var olmaktır."

Üç Karakter İnsan Ruhunun Üç Hâlidir:

İlyas: Tutku, dürtüsel sevgi.

Asya: Dönüşüm, olgunlaşan benlik.

Cemşit: Bilgelik, sürdürülebilir sevgi.

Filmin sonunda Asya, aşkın ateşini değil, sevginin ışığını seçer. Ve o meşhur cümle aslında bir terapötik farkındalığın özetidir:

'Sevgi, emektir.'

1. İlyas – Tutku, Ego ve Çocukluk Yaraları

İlyas, karizmatik, maceraperest, hızlı karar veren, duygularıyla hareket eden bir kişiliktir. Tutkuyu temsil eder: ani, güçlü, yakıcı ama kalıcılığı zayıf bir sevgi biçimini.

Sevdiğinde tüm benliğiyle bağlanır ama sorumlulukta sürdürülebilirlik gösteremez.

Psikolojik Analiz

Bağlanma kuramına göre (Bowlby, 1988): İlyas, kaçınan, düzensiz bağlanma örneğidir. Aşkın ilk coşkusunda derin bir yakınlık kurar fakat çatışma ve sorumluluk karşısında kaçır.

Ego zayıflığı: Freud'un yapısal modelinde “id” (dürtü) baskındır. Arzu eder, sever, sahip olur ama denge kuramaz.

Çocukluk yarası: Sevmeyi arar ama sevginin devamlılığını taşıyamaz. İlyas'ın Asya'yı terk etmesi bir “reddetme” değil, bilinçdışı bir kendini değersiz hissetme savunmasıdır:

‘Ben zaten bu kadarına layığım.’

2. Asya – Kadınlık, Seçim ve Benlik Gücü

Asya, duygusal zekâsı yüksek, empatik, kararlı, ama duyguları arasında sıkışan bir karakterdir. Aşk tutkudan ayırmayı öğrenir. Duygularla değil, bilgelikle karar verir. Film boyunca en büyük dönüşümü yaşayan kişidir.

Psikolojik Analiz

Erikson'un kimlik kuramı: Asya, “yakınlık ve kimlik kazanımı” evresindedir. Aşk ve sorumluluk arasında kalır sonunda özdeşliğini bağımsız bir kadın olarak bulur.

Benlik gücü: Başta İlyas'ın etkisinde kalan Asya, zamanla duygularını analiz edebilen bir bilinç kazanır. “Sevgi, bir duygu değil; bir sorumluluktur.” derecesine olgunlaşır.

Travma sonrası büyüme: İlyas'ın gidişi bir travmadır ama onu kırmaz, kendi ayakları üstünde durmayı öğrenir.

Feminen güç: Asya, klasik fedakâr anne imgesinin ötesinde, duygularını sorgulayabilen, kendi kaderini tayin eden güçlü bir kadın modelidir.

3. Cemşit – Güven, Sabır ve Olgun Sevgi

Cemşit, sessiz, sorumluluk sahibi, koruyucu ve sabırlı bir karakterdir. Ne tutku ne gösteriş peşindedir. Aşkın olgun hâlidir. Varlığıyla huzur verir. “Ben seni seviyorum” demese de, her davranışıyla söyler.

Psikolojik Analiz

Güvenli bağlanma modeli: Cemşit, sevgiye sahip çıkmayı bilen olgun bir figürdür. Aşkta ‘sahip olmak’ değil, ‘var olmak’ önceliğindedir.

Empati kapasitesi: Asya'ya alan tanır, onun geçmişine saygı duyar. Bu tutum, koşulsuz kabul (Carl Rogers, 1961) anlayışının bir örneğidir.

Sürekli sevgiyi temsil eder: Tutku değil, süreklilik; ateş değil, ısıtır. Asya'nın seçiminde “emek sevgisi” kavramını simgeler.

Psikolojik Temalar

Tema	Psikolojik Yorumu
Aşk vs. Emek	Duygu geçicidir, sevgi süreklilik ister. Asya'nın seçimi, bilinçli sevgiyi temsil eder.
Bağlanma	Her karakter farklı bağlanma biçimiyle hareket eder: İlyas (kaçıngan), Asya (güvensizden güvenliye dönüşür), Cemşit (güvenli).
Kadının Duygusal Özgürlüğü	Asya, Türk sinemasında “kendi duygusunu ve kararını seçen” kadındır.
Olgun Sevgi	Erich Fromm'un tanımıyla, “olgun sevgi; vermek, ilgilenmek, sorumluluk almak ve saygı duymaktır.” Cemşit bunu temsil eder.

SEVMEK ZAMANI/METİN ERKSAN: SEVMEK BİR DUYGU MU, BİR KAPASİTE MİDİR?

Sevmek Zamanı, aşkı ani bir duygu patlaması olarak değil, psikolojik olgunluğun bir sonucu olarak ele alır. Sevmek herkesin hakkı değil, hazır olanın yoludur. Sevmek; kendiliğinden olan bir hâl değil, hazır olduğunda mümkün olan bir süreçtir. Bu yönüyle eser, Erich Fromm'un 'Sevme Sanatı' yaklaşımıyla örtüşür: sevmek bir yetkinliktir. Aşk, eksikliği değil, bütünlüğü paylaşma sanatıdır ve bu yönüyle eser duygusal olgunlaşma metnidir.

Sevmek Zamanı; aşk acısını romantize etmez, bağımlılığı yüceltmez, yoksunluğu kutsamaz. Bunun yerine farkındalık, kendilik gücü, duygusal olgunluk inşa eder.

Aşkın Gelişimsel Psikolojisi: “Zaman” Vurgusu

Başlıktaki ‘zaman’ kelimesi psikolojik olarak kritiktir.

Aşk: çocukluk bağlanma örüntüleri çözülmeden, travmalar işlenmeden, benlik sınırları oluşmadan sağlıklı biçimde yaşanamaz.

Sevmek Zamanı'na göre; herkes sevebilir ama herkesin sevme zamanı aynı değildir. Aşk, gelişimsel bir evre olarak konumlandırır.

Aşk ve Bağlanma: Kitabın Temel Psikolojik Eksen

Sevmek Zamanı'nda Aşk: kaygılı yapışma, terk edilme korkusu, eksik benlikle tutunma üzerine kurulmaz. Aksine güvenli bağlanmaya hazır, yalnız kalabilme kapasitesi gelişmiş, kendilik bütünlüğü oluşmuş bir bireyin aşkından söz edilir. Bu açıdan eser, ihtiyaçtan doğan aşk ile seçimle kurulan aşk'ı net biçimde ayırır.

‘Sevmeden Önce Kendilik’ : Psikodinamik Okuma

Sevmek Zamanı’nın örtük ama güçlü mesajı şudur: kendini tanımayan, sevdiğini de tanıyamaz.

Sevilme ihtiyacı = Çocuk benlik,

Sevebilme kapasitesi = Yetişkin benlik.

Sevmek Zamanı, okuyucuyu çocuk benlikten yetişkin benliğe geçmeyedavet eder. Bu, aşkı: regresyon alanı olmaktan çıkararak olgun ilişki alanına taşır.

Aşk ve Sınırlar: Psikolojik Sağlamlık

Sevmek Zamanı’nda Sevgi: kendini feda etmek değildir, yok olmak değildir, katlanmak değildir.

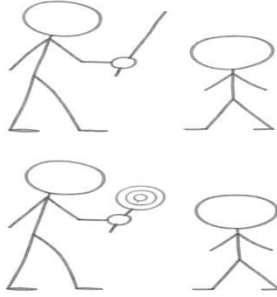
Bu yönüyle eser: patolojik fedakârlığı, travmatik bağlanmayı, “Onsuz yaşayamam” mitini açıkça reddeder. Sağlıklı sınırları olan sevgi tanımıdır.

Aşkın İyileştirici Yönü: Ne Zaman, Nasıl?

Sevmek Zamanı, aşkı yarayı kapatacak bir merhem değil, yarası işlenmiş bir ruhun paylaşımı olarak ele alır. Bu çok kritiktir. Aşk, iyileştirici olabilir ama tedavi edici değildir. Aşkı, terapi yerine koymaz ama terapötik bir ilişki alanı olarak tanımlar.

İYİLİK VE SEVGİNİN EVRENSELLİĞİ

‘Benim Adım Khan’ Film Sahnesi



Anne: ‘Bak şimdi, buradaki sensin. Bu da elinde sopayla seni dövmeye gelen başka biri.’

Çocuk: ‘Bu iyi bir şey değil. Birini dövmek kötüdür.’

Anne: ‘Buradaki gene sensin ve bu da elinde lolipop şeker olan başka biri. Şimdi söyle, bunlardan hangisi Hindu hangisi Müslümandır?’

Çocuk: ‘Ama ikisi de aynı görünüyor.’

Anne: ‘Aferin. Sakın şunu unutma oğlum bu dünyada sadece iki tür insan vardır;

Hep iyi şeyler yapan iyi insanlar. Bir de kötülük yapan kötü insanlar.

İşte insanlar arasındaki fark budur. Başka fark yoktur.’

‘Benim Adım Khan ’filmindeki bu sahne, psikoloji, nörobilim ve felsefenin ortak temeli olan “insan” anlayışını yansıtmaktadır. İyilik ve sevginin evrensel doğasını sembolik bir dille ortaya koyar. İnsan davranışının değerlendirmesinde kimliksel kategorilerin değil, eylemlerin belirleyici olduğunu vurgular.

Anne, çocuğuna insanları kimliklerine, inançlarına, etiketlerine göre değil; davranışlarına göre ayırt etmeyi öğretir. Çizimdeki figürler:

Biri elinde sopa tutar → zarar verme potansiyeli.

Diğeri elinde şeker tutar → verme, besleme, iyilik potansiyeli.

Anne özellikle şunu vurguladır: “İkisi de aynı görünüyor.”

Bu cümle, şu temel fikri sahneye taşır: iyilik ve kötülük biyolojik, kültürel, dinsel kimlikten değil; davranıştan doğar.

Psikoloji Bilimi Açısından

Sahne, Kohlberg’in ahlaki gelişim yaklaşımıyla uyumlu olarak ahlaki gelişimin davranış temelli olduğunu gösterir.

İyilik, niyet + eylem birlikteliğidir. Zarar vermemek ve fayda üretmektir. Bu, pozitif psikolojinin prososyal davranış kavramıyla birebir örtüşür.

İyi–Kötü Nesne Ayrımı

Bu sahne, Melanie Klein’in iyi nesne – kötü nesne ayrımını çağırıştırır. Çocuk, dünyayı başlangıçta bölerek algılar:

Güven veren → iyi

Tehdit eden → kötü

Ancak annenin verdiği mesaj, “İkisi de aynı görünüyor” ilkel bölmenin ötesine geçer. Bu ifade ile insanlar görünüşleriyle değil, davranışlarıyla anlam kazanır ve çocuğun yansıtımalı özdeşim kurmasını sağlayarak çocuğu olgun savunma düzeyine taşır.

“Kötü” bir kimlik değil, bir eylemdir. Korku artık ‘ötekine’ değil, ‘davranışa’ bağlanır. Bu da paranoid algının önüne geçer.

Travma ve Ötekileştirme Perspektifi

Travma sonrası toplumsal iyileşmenin temel koşulu; insanı kategorilerle değil, davranışlarla değerlendirmektedir. Bu sahne, travmanın yarattığı kolektif paranoid şemayı bozar. Travma yaşayan birey ve toplumlar dünyayı siyah–beyaz ayırmaya eğilimlidir:

Biz → iyi

Onlar → kötü

Anne şunu öğretir: “Tehdit, kimlikte değil; eylemdedir.” Bu yaklaşım: dinsel, etnik, kültürel ötekileştirmeyi anlamsızlaştırır.

Nörobilimsel Katman: Empati Öğrenilebilir mi?

Anne - çocuk arasındaki bu öğretici bağ: güvenli bağlanmayı, oksitosin temelli empati gelişimini, ‘ötekini’ tehdit değil ‘insan’ olarak algılamayı destekler.

Anne – çocuk arasındaki bu anlatı: prefrontal korteks gelişimi, dürtü kontrolünü, empatik karar verme mekanizmalarını destekler.

Çocuk şunu öğrenir: “Korktuğum kişi her zaman tehlikeli değildir.” “Benim davranışım da başkası için sopa ya da şeker olabilir.” Bu, oksitosin temelli bağlanma güvenliğini ve dopamin temelli ahlaki ödüllendirmeyi güçlendirir.

Felsefi ve Etik Boyut: Evrensel Ahlak Çekirdeği

Sahnenin en güçlü yanı şudur: “Dünyada sadece iki tür insan vardır: İyilik yapanlar ve kötülük yapanlar.” Bu, basit ama radikal bir etik önermedir. Dinleri, ulusları, kimlikleri devre dışı bırakır.

İnsanlığı ikiye ayırır:

1. İyilik yapanlar
2. Kötülük yapanlar

Bu ifade: Kant’ın “eylem ahlakı”na, Aristoteles’in “erdem alışkanlıktır” görüşüne, dinlerin ortak ahlaki çekirdeğine birebir uyar. Kimlikler değişebilir, inançlar farklılaşabilir ama iyilik ve sevgi evrenseldir.

Sevgi Kavramının Yeniden Tanımlanması

Sahne, iyilik ve sevgiyi duygusal bir ideal olarak değil, etik bir yönelim olarak tanımlar.

Sevgi, zarar vermemektir, güvenli alan yaratmaktır. Elinde “sopa” yerine “şeker” tutma tercihidir.

Sevgi, his değil; ahlaki bir eylem biçimidir.

Modern İnsan İçin Uyarı

Modern dünyada insan, kollektif kimliğini savunur fakat davranışını sorgulamaz. Oysa şunu öğrenmek gerekir:

‘Kimliğin yalnızca ait hissettirir. Davranışın ise; kim olduğunu gösterir.’

SON SÖZ

Sevebilmek çoğu zaman dışa yönelen bir eylem gibi görülür; oysa sevgi, önce içerde doğar. İnsan kendine yabancılaştıkça başkasına uzaklaşır, kendini yargıladıkça sertleşir. Bu nedenle sevmek, her şeyden önce kendine dönme cesaretidir; bir kapasite, bir yönelim ve temelde bir bilinç meselesidir. İç dünyayla kurulan ilişki diğer tüm ilişkilerin zeminini oluşturur.

Sevgi yalnızca bir duygu değil, bir düzenleme becerisidir. Öfke ile birlikte var olabildiğinde, kırılma yıkıcı değil dönüştürücü hâle gelir ve ilişki derinleşir. Aksi durumda sevgi ya yüceltilir ya da değersizleştirilir; her iki hâlde de gerçeği yitirir.

Sevgi, yalnızca ikili ilişkilerde değil; insanın kendisiyle, hayatıyla, Yaradan'la, doğayla, kök ailesiyle, çevresiyle ve vatanıyla kurduğu çok katmanlı bir bağıdır. Bu bağ, korku yerine sevgiyle kurulduğunda hem ruhsal iyi oluşu besler hem de yaşamın anlamını derinleştirir.

Sonuç olarak; sevgi bir varış değil, sürekli inşa edilen bir süreçtir. Zor zamanlarda dahi anlam üretmeyi, bağ kurmayı seçmektir; yargı yerine anlamayı, kontrol yerine kabulü tercih etmektir. Bu seçim, insanı yalnızca daha iyi bir birey değil, daha bütün bir varlık hâline getirir.

Sevgi öğrenilebilir; ancak yüzeysel söylemlerle değil, derin bir içgörü, disiplinli farkındalık ve çoğu zaman zorlayıcı bir içsel emekle gelişir. Ve insan, kendine dönebildiği ölçüde başkasına varabilir.

**Klinik Psikoloji Doktorantı
Öğretim Görevlisi Gamze YÜCEL
BAKÜ, 2026**

KAYNAKÇA

- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- Fromm, E. (1956). The art of loving. Harper & Row.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.
- Schore, A. N. (2012). The science of the art of psychotherapy. Norton
- Crocker, J., Canevello, A., & Brown, A. A. (2017). Social motivation: Costs and benefits of selfishness and otherishness. *Annual Review of Psychology*, 68, 299–325.
- Heinrichs, M., von Dawans, B., & Domes, G. (2009). Oxytocin, vasopressin, and human social behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 30(4), 548–557.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Moll, J., Krueger, F., Zahn, R., Pardini, M., de Oliveira-Souza, R., & Grafman, J. (2006). Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *PNAS*, 103(42), 15623–15628.

- Post, S. G. (2002). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 9(1), 66–78.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. HarperCollins.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and championing your inner child*. Bantam.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İçimizdeki Çocuk*. Remzi Kitabevi.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. HarperCollins.

- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). Self-compassion and psychological well-being. In J. Doty (Ed.), *Oxford handbook of compassion science* (pp. 371–386). Oxford University Press.
- Heinrichs, M., von Dawans, B., & Domes, G. (2009). Oxytocin, vasopressin, and human social behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 30(4), 548–557.
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24–33.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Exline, J. J., & Rose, E. (2013). Religious and spiritual struggles. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed., pp. 380–398). Guilford Press.
- Chittick, W. C. (1989). *The Sufi path of love: The spiritual teachings of Rumi*. SUNY Press.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2018). *The psychology of religion: An empirical approach* (5th ed.). Guilford Press.
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak experiences*. Ohio State University Press.

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among Muslims: Conceptual and empirical review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24–33.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Chittick, W. C. (1989). *The Sufi path of love: The spiritual teachings of Rumi*. SUNY Press.
- Exline, J. J., & Rose, E. (2013). Religious and spiritual struggles. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed., pp. 380–398). Guilford Press.
- Granqvist, P., & Kirkpatrick, L. A. (2008). Attachment and religious representations. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 906–933). Guilford
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469.
- Gottman, J., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Hatfield, E., & Walster, E. H. (1978). *A new look at love*. Addison-Wesley.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability. *Annual Review of Psychology*, 71, 401–432.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Coontz, S. (2005). *Marriage, a history: How love conquered marriage*. Viking.
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1–41.
- Gottman, J., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Levine, R. V., Sato, S., Hashimoto, T., & Verma, J. (1995). Love and marriage in eleven cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26(5), 554–571.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59–65.
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1–41.
- Gottman, J., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

- Coontz, S. (2005). *Marriage, a history: How love conquered marriage*. Viking.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469.
- Aron, A., & Acevedo, B. (2009). Neural correlates of romantic love and long-term bonding. *Human Brain Mapping*, 30(5), 933–947.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1–41.
- Gottman, J., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5*.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*.

- Bornstein, R. F. (2012). *Dependent Personality Disorder: Theory, Research, and Treatment*.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy*.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series*. Routledge.
- Heinrichs, M., von Dawans, B., & Domes, G. (2009). Oxytocin, vasopressin, and human social behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 30(4), 548–557.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). Self-compassion and psychological well-being. In J. Doty (Ed.), *Oxford handbook of compassion science* (pp. 371–386). Oxford University Press.
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review. *Health Psychology*, 25(4), 377–387.
- Glass, T. A., & Maddox, G. L. (1992). The quality and quantity of social support: Stroke recovery as a case example. *The Gerontologist*, 32(1), 24–32.
- Hackett, M. L., Köhler, S., O'Brien, J. T., & Mead, G. E. (2014). Neuropsychiatric outcomes of stroke. *The Lancet Neurology*, 13(5), 525–534.
- Moe, A. Z., et al. (2012). Oxytocin and neural plasticity: A review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(6), 1626–1634.

- Tsouna-Hadjis, E., Vemmos, K., Zakopoulos, N., & Stamatelopoulos, S. (2000). First-stroke recovery process: The role of family social support. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81(7), 881–887.
- Baumgartner, T., Heinrichs, M., Vonlanthen, A., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2008). Oxytocin shapes the neural circuitry of trust and trust adaptation. *Neuron*, 58(4), 639–650.
- Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
- Domes, G., Heinrichs, M., Michel, A., Berger, C., & Herpertz, S. C. (2007). Oxytocin improves “mind-reading” in humans. *Biological Psychiatry*, 61(6), 731–733.
- Feldman, R. (2012). Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior*, 61(3), 380–391.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. Continuum.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.

- Noddings, N. (1984). *Caring: A feminine approach to ethics and moral education*. University of California Press.
- Noddings, N. (2013). The ethic of care: Toward a new global awareness. *Curriculum Inquiry*, 43(3), 323–340.
- Pianta, R. C. (1999). Enhancing relationships between children and teachers. American Psychological Association.

Baskıya verildi: 03.04.2026.
Format: 60x84 1/16. Yazı tipi: Times.
Hacmi: 15,5 ç.v. Tiraj: 1000. Sıparış № 102.



TƏRCÜMƏ
VƏ NƏŞRİYYAT-POLİQRAFİYA MƏRKƏZİ

Az 1014, Bakı, Rəsul Rza küç., 125/139b
Tel./faks 596 21 44
e-mail: mutarjim@mail.ru
www.mutercim.az