

GÜZEL İNSAN

PROF. DR. AHMET AKIN



Prof. Dr. Ahmet Akın

1979 yılında İzmit'te doğdu. 1990 ile 1998 yılları arasında hafızlık ve İslami İlimler Eğitimlerini tamamladı. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında 2004 yılında lisans, 2006 yılında Yüksek Lisans, 2009 yılında doktora eğitimlerini tamamladı. 2011 yılında Psikolojik Danışmanlık alanında doçent doktor ünvanını aldı.

2016 yılından itibaren İstanbul Medeniyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik anabilimdalında Prof. Dr. olarak görevine devam etmektedir.

Evli ve iki çocuk babasıdır. İngilizce ve Arapça bilmektedir.

Çalışma alanları arasında kendini sabotaj, kendini aldatma, psikolojik testler ve başarı yönelimleri bulunmaktadır. 16 kitabı ve çok sayıda uluslararası ve ulusal makale ve bildirisi bulunmaktadır.

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM

AİLEYE DOĞAN İNSAN

Her doğan fitrat üzere doğar (Kalıtım)	19
Çocuğu anne-baba ve çevre şekillendirir	21
Çocuk uyarıcılara karşı aktif olmalı ve çevreye dokunmalı ...	22
Birlikte eylemek	23
Maddi kaygıyı dengelemek	24
Teknolojinin uyuşturmasına karşı dirençli çocuklar	26

İKİNCİ BÖLÜM

İNSANOĞLUNUN İŞLEVSEL YAŞAM KILAVUZU

İnsanoğlu ve yaşam	31
Hayvani ihtiyaçlarda takılıp kalmak insanı mutsuz eder ...	33
Kendini tanıma, öz-farkındalık ve estetik	37
Üstünlük kendinin farkında olmadadır	42
Bitmek tükenmek bilmeyen ihtiyaçlar	43
Çok mal biriktirmek insanı zengin kılmaz	45
Gündem olan (reaktif) değil gündem belirleyen (Proaktif) olmak	47
Sorumluluk ve farkındalık	49

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GELİŞİGÜZEL İNSAN DEĞİL, GELİŞEN GÜZEL İNSAN

Her anne baba bir pedagog kadar çocuğunu tanımalıdır	53
Her insan farklıdır, her çocuk hatta her kardeş bile	55
Gelişimin sekiz evresi	58

1. Güven kazanma dönemi	59
2. Özerk olma dönemi	61
3. Girişimci olma dönemi	61
4. Çalışkan ve yeterli hissetme dönemi	63
5. Kimlik kazan(ama)ma dönemi	65
Kimlik problemleri	67
6. Aile kurma, bir iş ve sosyal statü edinme dönemi	70
7. Orta yaşlar; “Üretken ve verimli olma” dönemi	70
8. Yaşanma ve yaşlanma yılları “Hasat Zamanı”	71
Gelişim sürecinde öğretmen	71
Demokratik aile ortamı!	73

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

İNSANOĞLU VE AHLAK GELİŞİMİ

Ahlak nasıl gelişir?	81
1- Gelenek Öncesi Düzey (Kişisel kaygılar)	82
2- Geleneksel Düzey (Toplumsal kaygılar)	83
3- Gelenek Sonrası Düzey (Evrensel kaygılar)	84
Ailenin etkisi	86

BEŞİNCİ BÖLÜM

ÖĞRENEN VE BİLEN İNSAN

Her bir öğrenmenin ayrı bir yaşı vardır	91
Öğrenmenin gerekliliği	92
Öğrenme, bilme, farkında olma	94
Her şeyi bilmek mi?	96
Öğrenme süreci ve türleri	101
Pavlov ve klasik koşullanma	101

Skinner ve edimsel koşullanma	105
Bandura ve sosyal öğrenme (model alma)	107
Öğrenmede aile, çevre, medya ve modernleşmenin etkileri.....	109
Özenti	110

ALTINCI BÖLÜM

TOPLUMSAL UYUM

İnsanın “uyum” ihtiyacı	117
Sosyalleşmenin önemi: Dışlanmanın acısı	117
Uymak: Tercih mi zorunluluk mu?	119
İtaat etme-boyun eğme	120
Özdeşleşme	122
Benimseme	124
Üç önemli deney	125

YEDİNCİ BÖLÜM

BAĞLANAN VE SONRA BAĞIMLI OLAN İNSAN

Sinsi ve hissedilmeyen bir geçiş: Bağlanma-bağımlı olma	133
Bağlanma süreci: İlk obje anne	135
Sadece anne	137
Bağımlılık ve sosyal gruplar	144

SEKİZİNCİ BÖLÜM

BİR EŞE İHTİYAÇ DUYAN İNSAN

Aile olmanın gerekliliği	151
Evliliğin psikolojik ve sosyal faydaları	153
Problemlerli evlilikler	154

DOKUZUNCU BÖLÜM

ACZ İÇİNDE YAŞAYAN İNSAN

Hayat sen ne çabuk harcadın beni!	159
Kadercilik (fatalizm)	161
Savunma mekanizmalarımız	162
Savunmalarımızın olumsuz sonuçları	163
Öğrenilmiş acizlik	164
Hangi yollarla benliği savunuruz?	167
İnsanoğlu sınırlı ve sonlu bir varlıktır	178
Kendinden uzaklaşma çabası	179

ONUNCU BÖLÜM

KENDİNİ ALDATMA VE SABOTE ETME

Kendini aldatma	184
İd, ego, süper-ego	184
Kendini aldatmanın yararları	187
Kendini aldatma göstergeleri	190
Kendini aldatmanın olumsuz sonuçları	193
Kendini aldatma: Uyumlu mu uyumsuz mu?	195
Kendini aldatmanın gerekçesi	197
Kendini sabotaj	203
Kendini sabotaj ne zaman ortaya çıkar?	203
Kendini sabotaj türleri	207
Kendini sabotajı güdüleyen faktörler	213
Kendini sabotajın sonuçları	223
Kaynaklar	227

Ne için yaşadığımı bilenlere...

DİBACE

Biz, gerçekten insanı en güzel bir biçimde yarattık. Sonra onu, aşağıların aşağısına indirdik. Ancak, iman edip salih ameller işleyenler başka. Onlar için devamlı bir mükâfat vardır. (Tin, 4-5).

Andolsun zamana ki, insan gerçekten ziyan içindedir. Ancak, iman edip de sâlih ameller işleyenler, birbirlerine hakkı tavsiye edenler, birbirlerine sabrı tavsiye edenler başka (Onlar ziyanda değillerdir). (Asr, 1-3).

İnsan için ancak çalıştığı vardır. Şüphesiz onun çalışması ileride görülecektir. Sonra çalışmasının karşılığı kendisine tas-tamam verilecektir. Şüphesiz en son varış Rabbinedir. (Necm, 39-42)

ÖNSÖZ

Bir disiplin olarak psikoloji alanı bizim inanç dünyamızla son derece yakından ilişkilidir. Ancak günümüzde maa-
lesef manevi değerlerimize ve İslam medeniyetine uzak bir
psikoloji bilimi dayatmasıyla karşı karşıyayız. Batılı yaşam
tarzına, Anglosakson kültürüne, Avrupa ve Amerika sosyal
ve kişisel gelişimine uygun bilimsel çalışmalar temelinde
gelişen ve bizim kültürel zeminimizle bir dizi çelişki içeren
bir psikoloji var ülkemizde. Bu nedenle bu psikoloji, özel-
likle sosyal ilişkileri güçlü ve diğerkâm bir bakış açısına
sahip olan ülkemiz insanının ruhsal acılarına ve varoluşsal
açmazlarına çözüm getirmede yetersiz kalmaktadır.

Bizim insanımız başkalarının sıkıntılarıyla hem hal, hem
gam, hem dem olacak kadar özverili ve içinde bulunduğu
sosyal yapının, ailesinin, akrabalarının başarılarıyla da mut-
lu olabilecek kadar sağduyulu bir zihinsel yapıya sahiptir.
Öte yandan günümüz psikolojisinin bize önerdiği insan
modelini incelediğimizde insanın kendini sevmesi, başarılı
olması, kendisiyle gurur duyması gibi daha çok kısa vade-
li, somut ve maddi göstergelerin ön planda olduğunu ko-
laylıkla görebiliriz. Önerilen insani ihtiyaçlar ise özgürlük,
bağımsızlık, kusursuzluk, eğlence, yaşamdan zevk alma gibi
hedonistik içerikli ihtiyaçlardır.

Bu nedenle Batı Psikolojisi insana vadettiği dinginliğin
bu tür maddi hedeflerle elde edilemeyeceğini anlayınca in-
sana söz verdiği huzuru sunabilmek için artık Doğu'ya yö-

nelmiş ve bizim kültürümüzü bilinçli biçimde ıskalayarak rotasını Budizm Felsefesi'ne doğru çevirmiştir.

Ülkemizdeki işleyişe göz attığımızda, psikoloji iki zıt kuptan biriyle ve aslından biri birinden daha sığ ve verimsiz iki yaklaşımla yüzleşmek zorunda kalmıştır. Madalyonun bir yanında Doğu kültürünü ve insanını anlaması son derece zor olan; Batılı bilim adamlarının geliştirdiği psikoloji ilke ve yöntemlerini ve hatta kavramlarını değişmez doğrular gibi gören ve bu noktada taassup gösteren bir bakış açısı mevcuttur. Batı'nın ilacıyla Doğu'yu tedavi etmek güçtür.

Kaldı ki Batılı psikologlar arasında kültürel ve törel etkilenmelerin yanı sıra ciddi bir teoloji ve ilahiyat eğitimi alanların sayısı azımsanmayacak düzeydedir. Bunun yanı sıra psikolojide oldukça önemli olarak görülen ve kitapları psikoloji bölümlerinde kutsal kitaplar gibi okutulan bir bölüm Batılı psikolog teorisyenlerin görüşleri üzerinde yoğun Darwinizm etkisini gözlemleyebiliriz. Psikoloji ve İslam uzun yıllar boyunca bir araya gelmesi mümkün olmayan ve birbirine zıt kavramlar olarak görülmüştür. Halbuki Yüce Kitabımız Kuran'ı Kerim ve Peygamber Efendimiz'in (a.s.m.) hadisleri psikoloji alanında biraz incelense, dinimizin insanın duygusal, sosyal ve zihinsel sağlığının korunması noktasındaki eşsiz katkıları rahatlıkla görülebilir.

Madalyonun diğer yüzünü incelediğimizde karşılaştığımız tablo bir bu kadar ürkütücüdür. Ülkemizde temel dini bilgilerden dahi yoksun olan ve psikoloji eğitimi almamış bir dizi sözde yazarlar sözde dini açıdan psikolojik tahliller yapmakta, ayet ve hadisleri doğru biçimde anlamadan kitaplar yazmaktadır. Bu kitaplar da maalesef 100 binler sat-

maktadır. Bazıları ise daha da ileri giderek kendilerine rüya veya ilham yoluyla bir dizi mesajlar geldiğini iddia etmekte ve tam bir şarlatanlık örneği sergileyerek insanların duygusal zaaflarından istifade etmektedir.

İnsan telkine açık bir varlıktır ve bazı insanların telkin edebilme gücü yüksektir. Önemli olan bilinçli ve farkında olmaktır, zira birçok kişisel ve sosyal problemin temelinde şuursuzluk ve mankurtluk yatmaktadır.

Hülasa psikoloji alanı, bu iki tehlikeli yaklaşım arasında sıkışmış vaziyettedir. Bu nedenle maneviyatı yüksek ve değerlerine bağlı olan ülkemiz evlatlarının hem köklü bir din eğitimi alması hem de psikoloji alanında ihtisaslaşarak bu yönde akademik çalışmalar yapması son derece elzemdir.

Bu çalışmamda insanın çocukluktan ihtiyarlığa varınca-ya kadar güzel insan olarak gelişebilmesinin köşe taşlarını ele aldım. Güzel insan olma yolunda rehber olmak niyetiyle kaleme aldığım bu çalışmanın hayırlara vesile olması dilek ve temennileriyle...

BİRİNCİ BÖLÜM
AİLEYE DOĞAN İNSAN

Her doğan fitrat üzere doğar (Kalıtım)

Dini ve kültürel değerlerimiz insanın iyi bir varlık ve günahsız olarak dünyaya geldiğini varsayar.

Kişilik oluşumunda aileden geçen kalıtsal özelliklerin mi yoksa çevrenin mi baskın geldiği sürekli tartışılagelmiştir. İlgi ve tutumların gelişiminde ve kişisel özelliklerin belirginleşmesinde daha etkin taraf kalıtım mıdır yoksa sosyal evre mi? Bu soru uzun yıllardan beri psikoloji ve sosyoloji alanlarında üzerinde fazlaca araştırma yapılan konulardan birisidir. İnsanoğlu bir aile içinde dünyaya gelir. Onun evre adına, dünyada ilk temas ettiği şey anne ve babadır. Kalıtım mı etkin yoksa sosyal evre mi sorusu bir bakıma “yumurta mı civcivden çıkar, civciv mi yumurtadan?” sorusu ile benzerdir.

Anne-baba (ebeveyn kelimesini özellikle tercih etmiyorum, çünkü anne ve baba birbirinden son derece farklı sorumluluk alanlarına ve çocukları üzerinde farklı etkilere sahiptir) ve kardeşler başta olmak üzere tüm aile bireylerinin kişilik gelişiminin her alanında etkili olduğu yadsınamayacak bir gerçektir. Eğer aile fertleri dünyaya gelen ocuk ile sağlıklı bir ilişki kurar, ona olumlu yaklaşır, onun hem fiziksel hem de psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını algılar ve buna göre davranırsa gelişim serüveninin ilk aşaması büyük