

Psikolojik Bir Şey: Sen Ben ve Ötekine Dair (Kitap İncelemesi)

Hasan KAPLAN | İstanbul: VEGA Yayınları, 2023, 408 s | ISBN 978-605-80182-5-9

Mustafa ÇALIŞKAN*

Psikolojik Bir Şey: Sen Ben ve Ötekine Dair, Yazar: Hasan Kaplan, (İstanbul: VEGA, 1. Basım, 2023, 408 Sayfa)

Psikolojik Bir Şey: Sen Ben ve Ötekine Dair adlı kitap, Hasan Kaplan tarafından yazılmış bir sosyal psikoloji kitabıdır. Kitap, önsöz ve birbirinden bağımsız 22 bölümden oluşmaktadır. Bu bölümlerde psikolojik, din, toplumsal ve biyolojik konularla ilgili bilgiler verilmektedir. Eserde yer bu konular, yaşanmış ve hayatımızı etkileyen olgulardan oluşmaktadır. Kitabın amacı bu yaşanmış ve ilgi çeken olayların arka planındaki psikolojik etkenleri ortaya çıkarmaktır. Kitap, açık, anlaşılır ve konuşma tadında bir üslup ile yazılmıştır. Herkesin yararlanabileceği bir psikoloji kitabıdır.

Yazar, farkında olunmadan ya da bazı şeylerin sebebi açıklanamadığında söylenen “psikolojik bir şey” sözünden hareketle kitabın yazılma hikâyesinden ve gerekçesinden bahsetmektedir. Kitapta yer alan konular, yaşanan ve hayatımızı etkileyen olgulardan oluşmaktadır. Kitabın temel amacının, ilgimizi çeken bu olay ve olguların arka planında yer alan psikolojik etkenleri açığa çıkarmak olduğu anlaşılmaktadır. Literatüre bakıldığında psikoloji ve sosyal psikoloji alanında hem ülkemizde hem de yurtdışında yapılan pek çok araştırma mevcuttur.¹ Hem ülkemizde hem de yurtdışında yazılan bu konudaki kitapların alana katkısı yadsınamaz bir gerçektir. Bununla birlikte incelenen bu eserin de psikolojik, din, biyolojik, toplumsal gibi farklı boyutlara değinmesi nedeniyle alana ve sahaya önemli katkı yapacağı düşünülmektedir. Kitapta incelenen olgular güncel konulardan oluşmaktadır. Aynı zamanda kitabın hem ülkemizde hem de yurtdışında yapılan akademik araştırmalardan yararlanılarak hazırlandığı görülmektedir. Hem işlediği konular itibariyle hem de akademik

* Dr., MEB Ezine İmam Hatip Ortaokulu, mustafacalisikan86@hotmail.com, ORCID: 0009 0005 5000 5568, Research Article/Araştırma Makalesi, Received/Geliş Tarihi: 25/11/2024, Accepted/Kabul Tarihi: 21/03/2024, Published/Yayım Tarihi: 26/03/2024.

¹ Ahmet Özalp, *Bireylerden Gruplara İnanç: Sosyal Psikoloji* (Ankara: Gece Kitaplığı, 2017); Elliot Aronson vd., *Sosyal Psikoloji* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018); Michael A. Hogg - Graham M. Vaughan, *Sosyal Psikoloji*, çev. İbrahim Yıldız - Aydın Gelmez (Ankara: Ütopya Yayınevi, 2021).

çevrenin ve aynı zamanda psikolojiye ilgi duyan herkesin yararlanabileceği bir eser olduğu görülmektedir. Çünkü eser, sadece bir ders kitabı ya da kişisel gelişim kitabı değildir.

Yazar ele aldığı konuları sunarken benzetmeler, zıt örnekler, kıyaslamalar, bilimsel kaynaklar, konuyla ilgili yapılmış deneyler, somut ve güncel örnekler, deyimler ve atasözleri, resim, şekil, fotoğraf ve görsellerle desteklemektedir. Bu çok yönlü sunum şekli konuların anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Tüm bunlarla birlikte yazar kendi tecrübelerinden, bilim insanlarının, tanınmış kişilerin, din âlimlerinin ve sanatçıların konuyla ilgili önemli sözlerinden, şiirler, hadisler, Kur'an-ı Kerim'den ayetler paylaşarak kanıt tekniğinden yararlanmıştır. Konunun başında ya da önemli yerlerinde “siz olsaydınız ne yapardınız?” gibi sorular sorarak okuyucuyu düşünmeye ve empati yapmaya yöneltmektedir. Bu gibi sorularla okuyucuyu güdülemekte ve okuyucunun dikkatini çekmektedir. Ayrıca anne, baba, öğretmenlere ve büyüklere tavsiyelerde ve hatırlatmalarda bulunmaktadır. Bazı konularla ilgili geniş bilgi elde edebilmek için kaynağa ulaşmak amacıyla karekod da paylaşmaktadır. Kitabın sonunda her bölüm için ayrı ayrı kaynakça yer almaktadır. Konuyla ilgili birincil ve güncel kaynaklara ulaşıldığı görülmektedir. Kitapta yanlış yazılmış birkaç kelime dışında olumsuz herhangi bir taraf görülmemektedir. Bu kitabın psikoloji alanında çalışmalar yapan akademisyenler başta olmak üzere psikolojiye ilgi duyan herkes için faydalı olacağını söylemek mümkündür.

“Psikolojik Bir Şey: Sen Ben ve Ötekine Dair” adlı bu eser, önsöz, birbirinden bağımsız 22 bölüm, referans kaynaklar ve dizinden oluşmaktadır. Kitabın muhtevastındaki yer alan 22 bölümün konuları birbirine yakın konular olarak sınıflandırıldığında psikolojik, din, biyolojik ve toplumsal üst başlıkları altında toplanıp açıklanabilir.

Kitapta öncelikle “Giriş” bölümünde, psikoloji tanımlanmakta, psikolojinin ne olduğu ve neyi incelediği, psikolojinin öneminden ve pratik yararlarından bahsedilmektedir. İlk bölümde psikolojiden bahsedilmesi konunun önemi açısından çok değerlidir. Devamında psikolojinin alanına giren konuları ve diğer konuların psikolojik temelleri irdelenmeye çalışılmıştır. “Aynadaki Ben” başlığında, benlik ve benlik algısından bahsedilmektedir. Benlik bilincinin nasıl oluştuğu, benlik saygısı ve özgüveni etkileyen faktörlerden bahsedilmektedir. Benlik algısının oluşumunda diğer aynaların (etrafımızdaki insanların) etkisi olduğu gibi aynaya bakan kişinin yani kendisinin de önemli olduğu vurgulanmaktadır. “Kafamdaki Sen” başlığında, öteki algısının varoluşsal öneminden, ben ve öteki ayrımının sürecinden, öteki algısının oluşumunu etkileyen ilk izlenim, kişilik özellikleri ve zan (nedensel yükleme) gibi faktörlerden bahsedilmektedir. “İçimizdeki Onlar” başlığında, insanların, başkalarının kendisi hakkında ne düşündüklerini önemsemesiyle ‘el âlem ne der’ deyiimiyle hareket ederek olumsuz tutum içinde olsalar da aslında ‘ölçülü’ bir ‘el âlem ne der’ tutumu, sağlık ve mutlulukta olumlu bir rol oynayabileceğine dikkat çekilmektedir. Aslında ‘kim ne derse desin’ diye bir tutumla hareket edenlerin olumsuzluk içerisinde olduğunu belirtmektedir.

“Mutluluk” başlığında, mutluluk kriterlerinin kişiden kişiye değiştiği, mutluluğun nasıl şekillendiği ve mutlu insanların özellikleri açıklanmaktadır. “Arzular ve Özdenetim” başlığında, nefis ve arzulara niçin yenik düşüldüğü ve nasıl direnilmesi gerektiği kuramlarla açıklanmaktadır. “Tuhaf İnançlar” başlığında, tuhaf inançların ne olduğu, tuhaf inançlara neden inanıldığı ve tuhaf inançların arkasındaki psikolojik etkenlerden, tuhaf inançların psikolojik olumlu ve olumsuz sonuçlarından bahsedilmektedir. “Komplo Teorileri” başlığında, komplo teorisi açıklanarak komplo teorilerine örnekler verilmektedir. İnsanların komplo teorilerine inanmalarının psikolojik nedenlerine ve komplo teorileriyle ilgili bilimsel bulgulara değinilmektedir. “Subliminal Mesajlar” başlığında, subliminal mesajın ne olduğu açıklanarak subliminal mesajla ilgili yapılan araştırmalarda psikolojik ve bilimsel bir eylem olduğu belirtilmektedir. “Paranormal ve Psişik Olaylar” başlığında, paranormal olayların olduğunu kanıtlamaya çalışan parapsikoloji yaklaşımı ve olmadığını ileri süren çalışmalar yapan anomalistik psikoloji yaklaşımlarından bahsedilerek bu olayların kanıtlanamayacağı ama aynı zamanda inkâr da edilemeyeceği vurgulanmaktadır.

Kitapta yer alan bazı bölümlerin konuları, biyolojik ve toplumsal konular olarak sınıflandırılıp açıklanabilir. “İnsanın Gelişen Doğası ve Büyüme Krizleri” başlığında, insanın gelişen doğası, gelişimin bir bütün olduğu, gelişim boyutlarının birbirinin gelişimini etkilediği, bedensel büyüme gibi ruhsal büyümenin de olduğu ve ruhsal gelişimin süreçleri, gelişim teorilerinden en yaygın olan Erik Erikson’un ‘insanın sekiz çağı’ modelinin gelişim aşamaları hakkında bilgi verilmektedir. “Büyüme Krizleri: Ergenlik” başlığında, birey, ergenlik çağında kimlik kazanma duygusu geliştirir. Bu dönemde beden, zihnen ve duygusal olarak değişmektedir. Ancak bu süreç çatışma, gerginlik, itirazların olduğu riskli ve çalkantılı bir süreçtir. Birey bu dönemde anne babasıyla inanç ve değerler konusunda da ayrışmalar yaşadığı vurgulanmaktadır. “Orta Yaş krizi” başlığında, orta yaş olarak kabul edilen kırklı yaşlarda görülen radikal değişimlerin orta yaş krizi olarak adlandırıldığı ve psikolojik bir uyum sendromu olduğu belirtilmektedir. Orta yaş krizinin belirtileri ve bu krizden korunmak için öneriler açıklanmaktadır. “Cinsiyet Farklılıkları” başlığında, kadınlar ve erkekler arasında kişilik, zekâ, eş seçimi tutumu, ruh sağlığı eğilimi, dindarlık düzeyi gibi durumlarda farklılıklar olduğunu ama aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik olarak birçok ortak özelliklere de sahip oldukları belirtilmektedir. Cinsiyet farkları birbirini tamamlayan ve bu yüzden hayata renk katan bir zenginlik olduğu ifade edilmektedir. “İlişkilerin Kimyası” başlığında, evliliklerin başarılı veya başarısız olarak görülmesi insanlara göre farklılık göstermekle birlikte evliliğin başarılı ya da başarısız olmasını belirleyen iki unsur olduğu belirtilmektedir. Bunlar: Çiftlerin kişiliği ve ilişkinin niteliğidir.

Kitapta yer alan bazı bölüm başlıkları dini ve ahlaki konular olarak tasnif edilerek açıklanabilir. “Kötülüğün Psikolojisi” başlığında, iyi insanların neden kötülük yaptığı psikolojik nedenlerle birlikte açıklanmaktadır. “Öfke, Saldırganlık ve Şiddet” başlığında yazar, saldırganlığın psikolojisi insanların saldırgan davranışlar sergileme nedenleri ve öfkeyi

kontrol etme yollarını açıklamaktadır. “Küfür ve Argo” başlığında, küfretmenin nedenleri, küfrün türleri, kimlerin daha çok küfür etme eğiliminde oldukları ve küfretmenin psikolojik işlevlerinden bahsedilmektedir. “Kült Tarikatlar ve Beyin Yıkama” başlığında, kült tarikatlarının nasıl oluştuğu, özellikleri, insanların bu tarikatlara katılma nedenleri, tarikatların zararları ve faydaları psikolojik açıdan değerlendirilmektedir. “Adalet Duygusu” başlığında, bireyin olumsuz bir şey yaşadığı zaman ‘neden ben’ ya da ‘ben ne yaptım da Allah bana bunu verdi’ diye düşünebildiği ifade edilmektedir. Buna bağlı olarak ilahi adalet duygusunun ortaya çıktığı vurgulanmaktadır. Başımıza gelen olayların gerekçesi olarak yaptığımız bir kötülüğün cezası olabileceği hissini oluşturabildiği ifade edilmektedir. İlahi adalet hissini oluşturan psikolojik etkenlerden bahsedilmektedir. İlahi adalet duygusunun olumlu ve olumsuz sonuçları belirtilmektedir. “Tanrı İnancı” başlığında, Tanrı’nın varlığı, insanların Tanrı’ya inanma nedenleri, Tanrı inancı ve ruh sağlığı ilişkisi incelenerek kısaca Tanrı inancının psikolojisi açıklanmaktadır. “Yardım Etmenin Psikolojisi” başlığında, yardım etme ya da etmemenin psikolojik nedenleri, insanların ne zaman ve hangi durumlarda yardım ettiği gibi hususlar incelenmektedir.

Kitap amacına uygun bir şekilde hayatımıza dokunan olay ve olguların arka planındaki psikolojik etkenleri açığa çıkarmaya çalışmaktadır. Eserde yer alan konuların birbirinden bağımsız 22 bölüm yerine birbirine yakın konuların üst başlıklarda toplanarak birkaç bölümde tasnif edilebilirdi. Örneğin din ile ilgili konuların ortak bir başlıkta ya da biyolojik ve toplumsal ile ilgili konuların yine ortak bir başlıkta toplanması mümkün olabilirdi. Bununla birlikte eserde işlenen konuların kalıcı, etkileyici, faydalı, güncel olduğu anlaşılmaktadır. Sadece bir kitap yazmak için yazılmadığı aksine gerçekçi ve samimi bir hikayesinin ve amacının olduğu görülmektedir. Bu anlamda kitaptan hem akademi dünyasının hem de psikolojiyle ilgilenen herkesin yararlanacağı görülmektedir.

Kaynakça

Aronson, Elliot vd. *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018.

Hogg, Michael A. - Vaughan, Graham M. *Sosyal Psikoloji*. çev. İbrahim Yıldız - Aydın Gelmez. Ankara: Ütopya Yayınevi, 7. Basım, 2021.

Özalp, Ahmet. *Bireylerden Gruplara İnanç: Sosyal Psikoloji*. Ankara: Gece Kitaplığı, 1. Basım, 2017.