

## Ön Söz

İnsan davranışını anlama ve nedeni olduğu düşünülen sorunlara çözüm üretme çabası, duyguların hüküm sürdüğü beyin coğrafyasına ‘aklın’ düşmesi ile başladı. Akıl, zihinsel süreçlerin ve enstrümanların bir parçası. Tek başına var olabileme şansı yok. Aklın varlığı hafızanın varlığına bağlı ve aklın gücü zekânın ve hafızanın gücü ile sınırlı. Akıl, olup bitenler ya da nesnelere arasındaki neden sonuç ilişkilerini kurgulayabilme yeteneği olarak biliniyor. Çoğunluk, azınlığın ‘aklı’ ile soluk alıyor ve çoğunluğumuzun akli ‘çevrimdışı’ bir karaktere sahip. Aklın çevrim dışılığı duygu selinde sürükleniyor ve savruluyor oluşu ile ilgilidir. Çoğunluğun realite ile uyumsuz ‘kabarık’ ve ‘çökmüş’ duygu halleri, yine aynı çoğunluğu duyu organları aracılığı ile sızdırılan ve kodlanan ‘akıl’ karşısında korunaksız bırakıyor. Duygular realite ile uyumlu bir noktaya çekildiğinde yani stabilize edildiğinde de ‘akıl’ soluk almaya, kulaç atmaya ve yön tayin etmeye başlıyor. Aklın davranış üzerindeki hâkimiyeti görünür oluyor. Akli, duyguların perdelemesinden ve sisinden çıkarılabilecek diğer bir deyişle stabilize edecek en güvenilir ve etkili yaklaşım, şu an için tıbbi bir branş olan *psikiyatridir*.

İnsanlar ruhsal hastalıklarla boğuşmaya başladıklarında, var olan kapasiteleri ile tezat oluşturacak şekilde başarı, uyum, hayat ve duygu kalitesinde sorunlarla yüzleşmek zorunda kaldıklarında dikkatler, zihinsel süreçler kadar akli ‘çevrimdışı’ kalmaya zorlayan duyguların yoğunlu-

ğuna (yükselip, alçalma) çevrilmelidir. Bugüne değin yaptığımız gözlemler ve edindiğimiz bilgiler, çalışma arkadaşım psikiyatr Ahmet Kocabıyık ve beni sorunların (iş, eğitim, meslek, ilişkiler...) kaynağının, beyinde ruhsal yaşantılar için özelleşmiş 'yarı iletken' sinirsel alan ve ağlaların kaynaklık ettiği realite ile uyumsuz derinlikteki (yukarı ve aşağı yönde kabarma ve çökme) duygular olduğu sonucuna götürdü.

Varsayımımız o ki yeryüzündeki insanların çoğunluğu, yaşadıkları hayatın zorluklarından ve travmalarından bağımsız bir şekilde, genetik kaynaklı, gelgit karakterde yükselip (sevinç, mutluluk, heyecan, gerginlik, öfke...) alçalan (mutsuzluk, kaygı, hüznün, keder, öfke, gerginlik, boşluk ve anlamsızlık hissi) duyguların hükümlerine altında bir hayat sürdürüyor. Yaşantılarındaki 'iyi' ya da 'kötü' diye adlandırdıkları olup biten şeyler de inip çıkan duygularına yalnızca ivme kazandırabiliyor. Diğer bir deyişle değişken ve gelgit karakterdeki yükselip alçalan duyguları arttırıcı ya da azaltıcı bir etken olarak işlev görüyor. Hepsini ama hepsini bu kadar.

Psikiyatr Ahmet Kocabıyık ile deneyim, gözlem ve bilgilerimiz insanları mizaç açısından iki farklı kategoriye ve alt kişilik tiplerine ayırabileceğimizi gösterdi. Metcezir mizaç ve alt kişilik tipleri ile Yaprak dökmeyen mizaç ve alt kişilik tipleri. İnsanlığın çoğunluğunu medcezir mizaç oluşturuyor. Metcezir mizaç, gelgit karakterde, değişken, inişli çıkışlı duygu hallerine paralel iki farklı algı, iki farklı düşünce şablonu ve iki farklı davranış paterni üreten, dış etkilere açık (Güneş, mevsimler...) yarı iletken beyin sinirsel ağ ve programlarından oluşmuş açık devre sistemleri gibidirler. Yaprak dökmeyen mizaçlar ise dünya yüzeyindeki insanların azınlığını oluşturup duygusal açıdan görece daha stabil, olabildiğince tek algı ve tek düşünce şablonu ile hareket eden, davranış açısından görece daha

istikrarlı dış etkilere görece daha (Güneş, mevsimler...) kapalı yarı iletken, kapalı devre sistemlerini andırırlar.

Bu kitap, bugüne değin insanı anlama konusunda, üretilmiş ve geliştirilmiş paradigmalara (bakış açısı) katkıda bulunacaktır. Her paradigma nasıl kendi dilini ve kavramlarını üretiyorsa geliştirilmesine katkıda bulunduğumuz paradigmada, doğal olarak yeni kavramlar üretti.

Kitabı yazma konusunda temel motivasyon kaynağı-mız; hayatı etkileyecek davranış sorunlarının çözümü ve ruhsal acıların dindirilmesi konusundaki *kafa karışıklığının* azaltılmasına katkıda bulunmaktır.

Kitabı yazarken herkesin anlayabileceği bir dil kullanmaya çalıştık. Ve sanırım bunda da belli ölçülerde başarılı olduk.

Kitabı yazma noktasında sorumluluk bana, yazıların gözden geçirilme ve ifadelerin revize edilme sorumluluğu çalışma arkadaşım psikiyatr Ahmet Kocabıyık'a düştü.

Umarız ki kapasitelerinin altında uyum ve başarı sorunları ile zorluklar yaşayanlar kadar '*bir şeyleri fark ettirerek*' sorunlara çözüm üretme çabasında olan, iyi niyetle emek sarf eden, ruh sağlığı alanında çalışanlara bir nebze olsun katkımız olur.