

KENDİMİZ OLMAK

Zeki BOLATTAN

© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-399-619-2
Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı Kendimiz Olmak
Yayıncı Sertifika No 47518

Yazar Zeki BOLATTAN
Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık

Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN
Bisac Code PSY000000

DOI
10.37609/akya.3012

Kütüphane Kimlik Kartı
Bolattan, Zeki.
Kendimiz Olmak / Zeki Bolattan. 2. bsk.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
136 s. : şekil, tablo. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253996192
1. Psikoloji.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Güvenli Bağlanma	3
Kaygılı Bağlanma.....	4
Kaçınan Bağlanma.....	5
Kaçınan Bağlanan Biriyseniz	6
Kaçınan Biriyle Beraberseniz?	6
Şema Nedir?	7
Duygusal Bağları Güçlendirme Yolları	16
Öz Şefkat.....	20
Fizyolojik İhtiyaçlar.....	21
Güvenlik İhtiyacı	21
Sevgi ve Ait Olma İhtiyacı.....	22
Saygınlık İhtiyacı	22
Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı.....	22
Farkındalık	23
Özseverlik (Narsisizm)	25
Korkularımız	27
Duygusal Bağlar.....	30
Kontrolcü Davranış	36
Kendini Tanıma	37
Sevgi	45
Yaşamın Anlamı	52
Ertelemeci Davranış	54
Akıшта Olmak	54
Değerlerimiz.....	55

Öz Saygı	55
Savunmacı Davranış.....	56
Sorumluluk Alma	56
Merak	57
Kabullenme	58
Aidiyet Duygusu	58
Mükemmelliyetçilik	61
İçimizdeki Çocuk	63
Ana Baba Sevgisi	66
Kişilik	68
İç Çatışmalarımız	76
Olumlu-Olumsuz Yanlarımız	78
Güven/Özgüven.....	81
Özgüven Düşüklüğünün Nedenleri.....	85
Büyükleme	92
Stres, Öfke, Beklentiler.....	93
Sosyal Fobiler	96
Zehinsel Esneklik	100
Tetikleyiciler.....	106
Kendimiz Olabilmek	107
Sağlıklı İlişkiler	109
İçimizdeki Güç.....	114
Mutlu Olabilmek	115
Değersizlik Duygusu	117
Kişi Kendini Neden Değersiz Hisseder?.....	122
Ölüm Korkusu	127
Kaynaklar.....	129

KAYNAKLAR

1. Atalay Z., Şimdi ve Burada, Psikonet İst., 2018.
2. Adler A., Yaşama Sanatı Olimpos Y., İst., 2021, Ç. Simge Pişkinsoy.
3. Adler A., Yaşamın Anlam ve Amacı, Olimpos Y., İst., 2022, Ç. Fadime Erkek.
4. Adler A., İnsanı Tanımak Sanatı, Olimpos Y., 2022, Ç. Doğan Bal.
5. Adler A., Çocukların Eğitimi, Tutku Y., Ank., 2022, Ç. Kaan Deregözü.
6. Aron N. E., Hayli Duyarlı Kişi, Epsilon Y., İst., 2022, Ç. Özge Yılmaz.
7. Adler A., Bireysel Psikoloji Olimpos Y., İst., 2022, Ç. Merve Solmaz.
8. Addington J., Addington C., Her Şey Zihinde Başlar, Yakamoz Y., İst., 2017, Ç. Deniz Oral.
9. Aller J., İnanç ve Cesaret, Tutku Y., Ank., 2022, Ç. Enver Günsel.
10. Atalay Z., Kabul, İnk. Y., İst., 2023.
11. Brown B., Mükemmel Olmamanın Hediyesi, Butik Y., İst., (-), Ç. Işıl Ölmez.
12. Baer A. R., Mutluluk Uygulamaları, Olympos Y., İst., 2022, Ç. Kıvılcım Ertaş.
13. Burns D., Birlikte İyi Hissetmek, Psikonet Y., İst., 2021, Ç. Uğur ve Ada Sayal.
14. Behary W. T., Narsisizme Ateşkes, Psikonet Y., İst., 2021, Ç. Melis Caner ve Nihan Azizlerli.
15. Ağırbaş M., Ustaca Yaşamak, Değişim 2021.
16. Baltaş Z., Baltaş A., Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi K., İst., 2021.
17. Bacaksız Ö., Yaşamak Sakinlik İster, Destek Y., İst., 2022.
18. Budak B., Senin Suçun Değil, İnk. Y., İst., 2022.
19. Bahar B. C., Bilinçaltını Keşfetmek, Tutku Y., Ank., 2022.
20. Bolat Ö. ve Küçükoglu P., Sorularla Büyüyoruz, Doğan Y., İst., 2021.
21. Bayraktaroğlu K., Bırak Olsun, Destek Y., İst., 2021.
22. Beri R., Olmak Üzere Yaşamak, Remzi K., İst., 2023.
23. Brinkmann S., Hayata Nereden Bakmalıyız, İletişim Y., İst., 2022, Ç. Mercan Yurdakuler.
24. Branden N., Özsaygının Altı Prensipleri, Psikonet İst., 2021, Ç. Deniz Tekin.
25. Canfield J., Hewitt L., Hansen M. V., Odaklanmanın Gücü, Olimpos Y., İst., 2020, Ç. Can Okan.
26. Çakır Ç., Değer Mi, Destek Y., İst., 2023.
27. Chapoux - Morelli P., Couderc P. İkili İlişkilerde Duygusal Manipülasyon, İletişim Y., İst., 2021.
28. Carnegie D., Üzüntüyü Bırak Yaşamaya Bak, Epsilon Y., İst., 2021, Ç. Meltem Erkmen.
29. Carlson R., Her Şeye Rağmen Mutlu Olabilirsin, Salon Y., İst., 2019, Ç. Gökrem Bektaş.
30. Çorbacı İ., Zihin Kontrolü, Tutku Y., Ank., 2015.
31. Cüceloğlu D., İçimizdeki Çocuk, Remzi K., İst., 2022.
32. Cüceloğlu D., Gerçek Özgürlük, Remzi K., İst., 2017.
33. Cüceloğlu D., Var Mısın, Kronik Y., İst., 2022.
34. Cüceloğlu D., Yetişkin Çocuk, Remzi K., İst., 2002.
35. Cüceloğlu D., Başarıya Götüren Aile, Remzi K., İst., 2020.
36. Dyer W. W., Hatalı Alanlarımızın Profil İst., 2016, Ç. Nizamettin Bilgiç.
37. Dyer W. W., Kendin Olmak, Kuraldışı Y., İst., 2017, Ç. Ufuk Önen.
38. Dwick C. S., Akınlı En Doğru Şekilde Kullan, Yakamoz Y., İst., 2021, Ç. Uğurcan Kaya.
39. Duhigg C., Alışkanlıkların Gücü, Boyner Y., İst., 2012, Ç. Handan Balkara Çevikuş.
40. Duncan S., Şimdiki An Farkındalığı, Kuraldışı Y., İst., 2015, Ç. Meltem Uzun.
41. Demir A., Ahmet Yesevi, Güz Y., İst., 2021.
42. Dormen E., Hayallerin Ötesinde Yaşamak, Destek Y., İst., 2021.
43. Dökmen Ü., Anne Babayı İstismar, Epsilon Y., İst., 2021.
44. Fennell M., Özgüveni Keşfedin, Psikonet Y., İst., 2021, Ç. Miray Şaçoğlu, Nihan Azizlerli.

45. Eryorulmaz A., Zehirli İlişkiler, Destek Y., İst., 2022.
46. Erşahin C., Kendini Ateşle, Tutku Y., Ank., 2007.
47. Ezmeçi E., Vazgeçilmez Olanın Sırları, Destek Y., İst., 2022.
48. Ezmeçi E., Düşüğünde Kalkarsan Hayat Güzeldir, Destek Y., İst., 2022.
49. Freud S., Espriler ve Bilinç Dışı İlişkiler, Olimpos Y., İst., 2022, Ç. Doğukan Bal.
50. Freud S., Amatör Psikanalizi, Cem Y., İst., 2009, Ç. Kamuran Sipal.
51. Freud S., Psikanaliz Üzerine, Cem Y., İst., 2012, Ç. Kamuran Sipal.
52. Freud S., Haz İlkesinin Ötesinde, Olimpos Y., İst., 2022, Ç. Gizem Karahasanoğlu.
53. Freud S., Totem ve Tabu, Olimpos Y., İst., 2022, Ç. Simge Pişkinsoy.
54. Field S. M. ve Ryan N., Minimalizm, Eksik Parça Y., İst., 2021, Ç. Hülya Key.
55. Finley G., Sevebilmek, Destek Y., İst., 2019, Ç. Sevdâ Terek.
56. Finley G., Özgürleşebilmek, Destek Y., İst., 2021, Ç. Sevdâ Terek.
57. Finley G., Korkusuzca Yaşayabilmek, Destek Y., İst., 2022, Ç. Bülent Toksoz.
58. Frank V. E., İnsanın Anlam Arayışı, Okyanus Y., İst., 2023, Ç. Özne Yılmaz.
59. From E., Dinleme Sanatı. Say Y., İst., 2019, Ç. Nurdan Soysal.
60. From E., Yaratmayan İnsan Yok Etmek İster. Destek Y., İst., 2023, Ç. Nurdan Soysal.
61. Gillihan S.J., Bilissel Davranışlı Terapi, Yakamoz Y., İst., 2020, Ç. Asude Hande Ulukan.
62. Goleman D., Sosyal Zekâ, Varlık Y., İst., 2020, Ç. Osman Deniztekin.
63. Goleman D., Duygusal Zekâ, Varlık Y., İst., 2023, Ç. Osman Deniztekin.
64. Geçtan E., Psikanaliz ve Sonrası, Remzi K., İst., 1984.
65. Geçtan E., Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi K., İst., 1988.
66. Geçtan E., İnsan Olmak, Metis Y., İst., 2022.
67. Gardiyanoglu B., Yüreğiyle Konuşanlar, Destek Y., İst., 2021.
68. Gün N., Çekim Yasası, Kuraldışı Y., İst., 2007.
69. Güçlü Ö., Kendi Kendine Terapi, Lotus Y., İst., 2020.
70. Gülüm V.İ., İyileştiren Sınırlar, Psikonet Y., İst., 2020.
71. Gürün O.A., Psikoloji Sözlüğü, İnk. Y., İst., 1991.
72. Gün N., Mutluluk Kitabı, Kuraldışı Y., İst., 2002.
73. Handriksen E., Kendin Olmayı Nasıl Başarırsın, ç.DamlaAtamer Olimpos Y., İst., 2023.
74. Huxley A., Algı Kapıları, İmge K., Ank., 2018, Ç. Mehmet Fehmi İmre.
75. Harris R., Özgüven Boşluğu, Diyojen Y., İst., 2022, Ç. Çiğdem Balkanlı.
76. Horney K., İçsel Çatışmalarımız, Sel Y., İst., 2022, Ç. Zeynep Koçak.
77. Horn S., Otuz Adımda Özgüven, Koridor Y., İst., 2021, Ç. Özlem Menemencioğlu Boğahan.
78. Hausden R., Kendini Hayatın Akışına Bırak, Kuraldışı Y., İst., 2017, Ç. Şengül Erbaş
79. Hallowell E. M., Affetmek Üzerine, Olimpos Y., İst., 2023, Ç. Ezgi Uğur.
80. Hoobyar T., Sanders S., Dotz T., Zihin Kullanma Gücü, Yakamoz Y., İst., 2021, Ç. Merve Keskin.
81. Hamblin T.H., İçimizdeki Güç, Tutku Y., Ank., 2022, Ç. Emir Aktan.
82. Jacob G., Seebayer L., Genderen H. Y., Mod Terapisi, Psikonet Y., İst., 2022, Ç. Nihan Azizlerli ve Muharrem Soykut.
83. Kinsun, Ben Kendime Yeterim, Destek Y., İst., 2023.
84. Koç S., ve Gün N., Öz Saygı, Kuraldışı Y., İst., 2021.
85. Kan M., Duygusal Zekâ ve Mutluluk, Mavi Çatı, Y., İst., 2017.
86. Kabas G., Pratik Zihin Geliştirme Kılavuzu, Olimpos Y., İst., 2023.
87. Kabas G., Özgüven, Olimpos Y., İst., 2022.
88. Köroğlu E., Pozitif Psikoloji, Destek Y., İst., 2022.
89. Köten A., Vicdanın İntikamı, Çimke Y., Kon., 2022.

90. Karahan E., Bilinçaltını Kodla, Müptela, Y., İst., 2022.
91. Kılıç T., Ruhumun Kayıp Halkası, Vadi Y., İst., 2022.
92. Kennedy S., Mitchell L., Karmaşadan Dinginliğe Salonu, Y., İst., 2019, Ç. Şeyma Tahan.
93. Kohen F., Şamanın Yaşam Çemberi, Destek, Y., İst., 2022.
94. Kabaş G., Tecir, Y.B., Kendini İfade Etmenin 125 Yolu, Olimpos Y., İst., 2022.
95. Kaya, N, Yüzmek, Yaşama ve Olma Arzusu, Eksik Parça Y., İst., 2023.
96. Lomas T., Negatif Duyguların Pozitif Gücü, Epsilon Y., İst., 2021, Ç. Pırıl Cennet.
97. İçöz F.J., Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği, Doğan Y., İst., 2020.
98. Mahçupyan E., İnsanı Anlamak, Hayy Y., İst., 2020.
99. Mc. Gonigal, Stresi Doğru Kullanmak, Güney K., İst., 2020, Ç. Özge Yılmaz.
100. Maslow A., İnsan Olmanın Psikolojisi, Kural Dışı Y., İst., 2021, Ç. Okhan Gündüz.
101. Mapes J. J., Kuantum Düşünce Yöntemi, Yakamoz Y., İst., 2003, Ç. Eda Aksan.
102. Murphy J., İçimizdeki Gücün Sırrı, Olympos Y., İst., 2022, Ç. Yasemin Bayraktar.
103. Marden O. S., Olumlu Düşüncenin Gücü, Tutku Y., Ank., 2015, Ç. Derya Öztürk.
104. Mutlu H., Bu Bir Yatırım Tavsiyesidir, Destek Y., İst., 2023.
105. Manaf A., Değersizlik Psikolojisi, Az Y., İst., 2022.
106. Nakajima S. Benlik Aynasına Bakmak, Doğan Y., İst., 2022.
107. Oral M., Yeniden Yaşama Sarılmak, Nemesis Y., İst., 2023.
108. Osho, Özgür Zihin, Omega Y., İst., 2017, Ç. Özlem Özarpacı.
109. Olgar A., Yunus Emre, Gönül Y., Ank. 2021.
110. Özer A.K., Ben Değeri Tiryakiliği, Agora Y., İst., 2022.
111. Özge B., Özgürlük Kendini Doğru İfade Etmeyi Başaranlarındır, Destek Y., İst., 2022.
112. Özdel K., Sosyal Hobiden Hayata Yolculuk, Epsilon Y., İst., 2022.
113. Özsaylar Ö.T., Kendine Yardım Et, Nova Y., İst., 2022.
114. Öztürk Ç.C., Önce Sen, İnk. Y., İst., 2021.
115. Öztürk Ç. C., Seni Yoran Her Şeyi Bırak, Destek Y., İst., 2022.
116. Pasricha N., Mutluluğun Formülü, Yakamoz Y., İst., 2020.
117. Russell B., Mutlu Olma Sanatı, Say Y., İst., 2023, Ç. Yunus Sağlamtürk.
118. Richo D., Tetikleyiciler Kuraldışı İst., 2019, Ç. Senem Balaban.
119. Richo D., Kendinizi Sevmek, Kuraldışı Y., İst., 2015, Ç. Ertuğrul Koç.
120. Richo D., Güven Duygusu, Kuraldışı İst. 2012, Ç. Ertuğrul Koç.
121. Roediger E., Yaşam Tuzakları İçin Şema Terapi, Psikonet Y., İst., 2020, Ç. Ali Gündoğdu ve Gülperi Çaylak.
122. Parachin V.M., Budha Gibi Düşünmek, Güney K., İst., 2021, Ç. Nazlınur Karaağaçlı.
123. Öge B., Duyguların Kolesi Olmayan Hayatın Efendisi Olur, Destek Y., İst., 2021.
124. Puff R., Soger J., Öfke Kontrol Rehberi, Olimpos Y., İst., 2014, Ç. Betül Tamer.
125. Payot J., Mutluluğun Fethi, Gönül Y., Ank., 2021, Ç. Atilla Ertelen.
126. Schmid W., Kendisiyle Dost Olmak İletişim Y., İst., 2021, Ç. Tanıl Bora.
127. Schaub F., Korku ve Kaygı Çözümleri Olimpos Y., İst., 2021, Ç. Cumhuri Özkaya.
128. Shapiro S., Bilinçli Yaşama Rehberi, Güney K., İst., 2022, Ç. Esra Çetin.
129. Seneca, Mutlu Yaşam ve Yaşamın Kısalığı Üzerine, Tutku Y., Ank., 2022, Ç. Gökhan Yıldırım.
130. Schopenhauer A., Kötümserlik Üzerine, Tutku Y., Ank., 2019, Ç. Enver Günsel.
131. Sweetland D., Stolberg R., Çocuklara Düşünmeyi Öğretmek, Yakamoz Y., İst., 2021, Ç. Hakan Karaorman
132. Şimşek A., Geçmişe Takılanın Geleceği Olmaz, Hayy Y., İst., 2020.
133. Sayın H., Kurallara Sen Koy, Olimpos Y., İst., 2022.
134. Sayar K., Özgürlüğün Baş Dönmesi Kapı Y., İst., 2020.

Kaynaklar

135. Şakiroğlu M., Hayatın Anlamı Kaybettiğin Yerde, Destek Y., İst., 2021,
136. Selçuk A.B., İnsan Her Koşulda, Destek Y., İst., 2022.
137. Selengil D., Hep Aynı Yerde Takılıyorum, Destek Y., İst., 2022.
138. Selçuk A.B., Psikolojik Sağlamlık, Kronik K., İst., 2023.
139. Tan C. M., Kendini İçinde Ara, Kuraldışı Y., İst., 2020.c.Nil Gün
140. Thubten G., Bir Bilgenin Mutluluk Rehberi, Güney K., İst., 2020, Ç. Nazlınur Kara-
ağaçlı.
141. Türkçapar H., Farklı Düşün Hisset Yaşa, Epsilon Y., İst., 2019.
142. Tarhan N., Mutluluk Psikolojisi, Timaş Y., İst., 2010.
143. Uzun N.B., Kendinle Yüzleş, Perseus Y., Ank., 2022.
144. Uysal L., Kendine Değer Katabilmek, Destek Y., İst., 2022.
145. Uran B., En Derin Hipnozumuz Değersizlik İnancı, Pusula Y., Ank., 2022.
146. Ünlütürk Z., Bağlanmanın Anatomisi, Destek Y., İst., 2023.
147. Vahabzade B., Gülistan, Kültür B. Y., Ank., 1998, H. Seyfettin Altaylı.
148. Remes D., Duygusal İlk Yardım, Nepal Y., İst., 2023, Ç. Meltem Uzun Akbulut.
149. Wolynn M., Seninle Başlamadı, Sela Y., İst., 2022, Ç. Mine Madenoğlu.
150. Webstar B., Beden Dili, Olimpos Y., İst., 2022, Ç. Eda Pak.
151. Tögel C., Şipşak Freud, Doğan K., İst., 2013, Ç. Gül Gürtunca.
152. Yalom I.D., Roth W.T., Anksiyete Terapisi, Pozitif Y., İst., 2022, Ç. Bengü Büyükdere.
153. Yalçinkaya D., Ben Olmak, Vefa Y., İst., 2022.
154. Yavuzer H., Çocuk Psikolojisi, Altın Y., İst., 1984.
155. Zoroğlu M., Kendini Bil, Dokuz Y., İst., 2020.
156. Zara A., Ruh İyileştirmek, Nemesis Y., İst., 2021.
157. Charleston P., Duygulara Ustalaşın, Yakamoz Y., İst., 2018, Ç. Dilay Perdahcı.
158. Pellan M., Zihnini Nasıl Değiştirebilirsiniz, Salon Y., İst., 2020, Ç. İbrahim Şener.
159. Harris R., Mutluluk Tuzacı Diyojen Y., İst., 2021, Ç. Belgin Selen Haktanır.
160. Sayar K., Kendi Özünü Bil, Turkuaz Y., İst., 2023.
161. Webb J., Boşluk Hissi, Solo Unitaş Y., İst., 2023, Ç. Gülsün Arıkan.
162. Gibson, L. C., Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları, Solo Unitaş Y., İst.,
2023, Ç. Dilek Boyraz.
163. Martin S., Mükemmeliyetçilik Tuzağı, Diyojen Y., İst., 2021, Ç. Elif Kayarlar.
164. Kayaoglu M., Öfke Kontrolü, nesil Y., İst., 2022.
165. Tüner T., Köklerimiz Mirasımızdır, Destek Y., İst., 2023.
166. Jung C. G., Dört Arketip, Metis Y., İst., 2021, Ç. Zehra Aksu Yılmaz.
167. Süloğlu D., İçimde Sakinlik Buldum, Doğan Y., İst., 2022.
168. Carnegie D., Hill N., Murphy S., Hayatı Değiştiren Sırlar, Salon Y., İst., 2022, Ç. İb-
rahim Şener.
169. Davies J., Hayal Gücü, Yakamoz Y., İst., 2019, Ç. Dilay Perdahcı.