

Kadın
Nefis mi Nefes mi?

Arif ATA

Bu kitabın yayın hakkı PHOENİX YAYINEVİ'ne aittir. Yayınevinin ve yayıncısının yazılı izni alınmaksızın kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Kadın Nefis mi Nefes mi?

Yazar: Arif ATA

Editör: Fatma Gedikoğlu Üstün

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Nuray ÖZİPEK

©Phoenix Yayınevi Tüm Hakları Saklıdır.

2018 Mayıs, Ankara

ISBN No: 978-605-9801-83-6

Phoenix Yayınevi-Ünal Sevindik

Sertifika No:11003

Şehit Adem Yavuz Sok. Hitit Apt. 14/1

Kızılay/Ankara

Tel: 0 (312) 419 97 81 pbx

Faks: 0 (312) 419 16 11

e-posta: info@phoenixkitap.com

http://www.phoenixyayinevi.com

Baskı:

Tarcan Matbaacılık Yayın. San.

Sertifika No: 25744

İvedik köy mah. İvedik cad. No: 417/ A

Yenimahalle/ANKARA

Tel: (0312) 384 34 35

Dağıtım:

Siyasal Kitabevi

Şehit Adem Yavuz Sok. Hitit Apt. 14/1

Kızılay-Ankara

Tel: 0 (312) 419 97 81 pbx

Faks: 0 (312) 419 16 11

e-posta: info@siyasalkitap.com

http://www.siyasalkitap.com

Kadın
Nefis mi Nefes mi?

Arif ATA

*Arif ATA, umra'da 1954'te doędu. Tıp fakóltesinden mezun oldu.
Dil öęrenimi gördü. Doktora eęitimini tamamladı.*

Teşekkür

Eşim Funda sevgi dolu, olumlu düşünen, yardım eden biridir.

Merhum dostum Mehmet Özesen, bana yeni, farklı bir yaşam anlayışı sunmuştur.

Merhum dostum Şahin Sevin modellediğim, ideallerine adanan, hayırsever bir kişidir.

Dostlarım C. Tayyar Çavuş, yayıncılarım Ünal Sevindik ve Fatma Gedikoğlu Üstün esere farklı açılardan dahil olmuş, destek vermiş, kendi sorumlulukları gibi üstlenmiştir.

İlaveten hayatta minnet duyduğum, yaşamımı borçlu hissettiğim pek çok kişiye teşekkür ve şükranlarımı sunuyorum.

İçindekiler

1. Varoluş ve Onaylanma.....	13
Varoluş Sorunları.....	16
Özgürlük Korkusu.....	19
Onay Arama.....	20
Onaylanmanın Amaçları ve Temelleri.....	34
Kadın ve Onaylanma.....	36
Onay Bağımlılığından Kurtulma Yolları.....	39
Beğenilme ve Onaylanma.....	40
Onay İhtiyacı ve Aldatma.....	41
2. İlişkilerde Kadın.....	45
Kadınca Sözlük.....	47
Kadın ve Seçicilik.....	48
Kadın ve Evlilik.....	50
Kadın-Erkek İlişkisi.....	51
Çocuk ve Kadın.....	53
İlişkilerde Aşamalar.....	55
Birliktelik ve Kafa Koparma.....	56
Tanışma ve İlişkiyi Sürdürme.....	59
Erkek Gözünde Kadın.....	61
Değişen Roller.....	63
Uyum ve Çatışma.....	64

3. Kadın ile Erkeğin Farklılıkları	67
Psikofizyolojik Farklılık	70
Eş Seçimi	75
Yaşam Süresi	78
Yaşlanma Belirtileri Ortaya Çıktığında.....	79
Evliliğin Kadın ve Erkeğe Göre Anlamı.....	80
İktidar Savaşı	84
Cinsiyet ve Bilişim.....	85
Kadın ve Rekabet.....	87
4. Kadın ve Cinsellik.....	91
Cinsellik ve Güç	93
Özgür Kadın	95
Tensel Temas	97
Sevicilik/Eşcinsellik.....	99
Para, Cinsellik, Bağımlılık.....	102
5. Kadın Olmak.....	105
Kadının Tercih.....	105
Kadın, Güzellik ve Teşhir	107
Kadın, Giyim ve Makyaj.....	109
Nazlanan, Kaprisli Kadın	111
Duygusal Boyutuyla Kadın.....	112
Kadın ve Kararsızlık	114
Koşullanma.....	115
Kadın ve Dalgalanma	117
Özgüven	117
Gelgitleriyle Kadın	119
Ne Onunla Ne Onsuz	123
Düşkırıklığı ve Yansımaları.....	126
İntikamcı Kadın.....	128
Reddedilen Kadın	130
Kadın, Güç ve Güçlü	132
Kadın ve Tüketim.....	134
Kadın ve Alışveriş	135
Kadın ve Beğenilme Arzusu.....	137
6. Kadın ve Çalışma Hayatı.....	143
Politika, Bilim ve Sanatta Kadın.....	143
Kadın ve Çalışma	145
Kariyerli Kadın ve Evlilik	147

7. Hayatta Kalma Mekanizmaları	149
8. İnsan Beyninin Evrimi	165
9. Bedenselleştirme.....	169
10. Ruh ve Sağlığı	177
İlkel İnsanın Ruh Anlayışı.....	178
Depresyon	182
Depresyon ve Kişilik Özellikleri.....	183
Depresyon ve İntihar.....	186
Kim Depresyona Yatkındır?.....	190
Anlamsızlık, Suçluluk, Düşükrıklığı.....	192
Depresif Duygudurum.....	193
Depresyonla Nasıl Başa Çıkılır?	194
Depresyonda Meditasyon, Kas ve Solunum Egzersizi	196
Depresif Düşünce Halkası.....	200
Depresyon, İştah ve Obezite	202
Tedavi.....	202
11. Anksiyete Bozuklukları	205
Panik Bozukluğu	209
Panik Atağı	209
Fobiler	209
Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB).....	210
Posttravmatik Stres Sendromu (PTSS)	211
12. Kişilik ve Kişilik Bozuklukları.....	213
Kişilik Kuramları.....	216
Paranoid Kişilik.....	220
Şizoid Kişilik.....	220
Histrionik Kişilik.....	221
Pasif Agresif Kişilik.....	221
Mış Gibi Kişilik	222
Bağımlı Kişilik.....	222
Kaçingın Kişilik.....	223
Obsesif Kişilik	223
Sadomazoşist Kişilik	223
Borderline Kişilik	224
Narsistik Kişilik	224
Antisosyal Kişilik	225
A ve B Tipi Kişilikler, Çift Kişilikler, Çoklu Kişilikler.....	226

Kaynaklar

- Adasal, R. (1964) Medikal Psikoloji, Ankara
- Adler, A. (1997) İnsanı Tanıma Sanatı, İstanbul
- Akyüz, S. (2003) Etekli İktidar, İstanbul
- Andre, F.(2000) Zor Kişiliklerle Yaşamak, İstanbul.
- Babacan, F. (2007) Kadınlara İyi Bakmak Lazım, Yenileri Çok Pahalı, Ankara.
- Covey, S. R. (2005) 8'inci Alışkanlık, İstanbul.
- Baltaş A&Z. (1993) Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul.
- Bayraktar, M. (2005) Koloğlu Temel ve Klinik Endokrinoloji, Ankara.
- Berne, R. M., Levy, M. N., Koeppen, B. M., Stanton, B. A. (2007) Fizyoloji, Ankara.
- Bora, T. (1995) Milliyetçiliğin Kara Baharı, İstanbul.
- Botton, A. D. (2007) Felsefenin Tesellisi, İstanbul.
- Brizendine L. (2116) Kadın Beyni, İstanbul.
- Burns, Dd.(2011) İyi Hissetmek, İstanbul.
- Camus, A. (2002) Veba.
- Cemal, H. (24.02.2013) Milliyet Gazetesi, İstanbul.
- Corsını, Rj, Wedding D. (2011) Modern Psikoterapiler, İstanbul.

- Covey, S. R. (2005) 8'inci Alışkanlık, İstanbul.
- Çavuş, C. T. (2001) Söz Şiirde, Ankara.
- Dong, C., Sanchez, L. E., Price, R. A. (2005) "Obezite ve Depresyon İlişkisi: Aile Bazlı Bir Çalışma". International Journal Of Obesity.
- Egan, G. (2010) Psikolojik Danışma Becerileri, İstanbul.
- Ellis, A. (2007) Nasıl Mutlu Olursunuz?, Ankara.
- Frankl, V. E. (1991) İnsanın Anlam Arayışı, Ankara.
- Fukuyama, F.(2012) Ulus İnşası, İstanbul.
- Furuncuoğlu, Y. (2006) Obeziteden Diyete Bilimsel Zayıflama, İstanbul.
- Ganong W. F. (2002) Tıbbi Fizyoloji, Ankara.
- Geçtan, E. (1994) Psikodinamik Psikiyatri, İstanbul.
- Geçtan, E.(1992) Varoluş ve Psikiyatri, İstanbul.
- Goldenberg, I&H. (2011) Modern Psikoterapiler, İstanbul.
- Goleman, D. (1998) Duygusal Zeka, İstanbul.
- Gordon, T; Edwards, W. S (1997) Doktor-Hasta İşbirliği, İstanbul.
- Gray, J. (2016) Erkekler Marstan Kadınlar Venüsten, İstanbul.
- Guyton, A. C., Hall, J. E. (2007) Tıbbi Fizyoloji, İstanbul.
- Hawton, K., Catalan, J. (1994) İntihar Girişimi, Ankara.
- Hobsbawm, Ej. (1998) Sanayi ve İmparatorluk, Ankara.
- Kağıtçıbaşı, Ç.(1976) İnsan ve İnsanlar, İstanbul.
- Karakaş, M.(2000) Türk Ulusçuluğunun İnşası, İstanbul.
- Karpat, Kh. (2011) Ortadoğu'da Millet, Milliyet, Milliyetçilik, İstanbul.
- Kılıç, H. (1998) Kadının Batı Serüveni, Ankara.
- Kılıç, Z. (2003) Muhteşem Aptal Erkekler, İstanbul.
- Kimura, D. (1998) Sex And Cognition, London Uk.
- Kızıltan, E. (2002) Psikoterapi, Popüler Psikiyatri 7:16-9, İstanbul.
- Koç, Ş. (1994) Spor Psikolojisine Giriş, İzmir.
- Köknel, Ö. (2003) Akıl İle Düşünce Gücü, İstanbul.

- Köknel, Ö.(1985) Kişilik, Ankara.
- Küçüköğlü, S. ve Ark. (1992) Yaşlılık Ve Fiziksel Aktivite, Bursa.
- Leca, J. (1998) Uluslar ve Milliyetçilikler, İstanbul.
- Littaurer, F.(1997) Depresyonu Yenmek, İstanbul
- Losyk, B. (2006) Sakin Ol Sinirlere Hakim Ol, İstanbul
- Nietzsche, F. W (2002) Zerdüşt Böyle Diyordu, İstanbul
- Oran, B. (1997) Az Gelişmiş Ülke Milliyetçiliği Kara Afrika Modeli, İstanbul
- Özkalp, E. ve Ark. (2005) Davranış Bilimlerine Giriş, Eskişehir
- Özmen, E. ve Ark. (1997) Genel Tıpta Psikiyatrik Sendromlar, Ankara
- Öztürk, M. O. ve Ark.(1983) Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Ankara
- Peck, M. S. (1992) Az Seçilen Yol, İstanbul.
- Robbins, A. (1993) Sınırsız Güç, İstanbul
- Robbins, A. (1995)İçindeki Devi Uyandır, İstanbul
- Rogers, Cr. (2012) Kişi Olmaya Dair, İstanbul
- Russell, B. (1993) Mutluluk Yolu, Ankara
- Sartre, J. P. (1999) Varoluşçuluk, Ankara 415
- Satır, V. (2000) Bir İnsan Yaratmak, İstanbul
- Smith, Ad. (1994) Milli Kimlik, İstanbul
- Smith, Ad. (2002) Küreselleşme Çağında Milliyetçilik, İstanbul
- Szasz, T.(2012) Psikoterapi Miti, İstanbul.
- Tarhan, N.(2005) Kadın Psikolojisi, İstanbul
- Tarih ve Milliyetçilik, Ulusal Tarih Kongresi. Bildiriler, 30/04-02/05.2007, Mersin Ün. Tc Sağlık Bakanlığı (2003) Birinci Basamağa Yönelik Tanı ve Tedavi Rehberi, Ankara
- Topçu, N. (1968) İradenin Davası, İstanbul
- Tunçer, N ve Ark. (2000) İnsan Anatomisi ve Fiziyojisi, Eskişehir

- Vırolı, M. (1997). Vatan Aşkı, İstanbul
- Volkan, V.D. (2005) Mustafa'yı Atatürk Yapan Psikolojik Süreçler, Ankara
- Watzlawick, P. (1988) Mutsuz Olma Kılavuzu, İstanbul
- Who-Hütf (1998) Ruhsal Bozukluklarda Tanı ve Tedavi Rehberi. Ankara
- Wilson, E. O. (1975). Sociobiology: The New Synthesis. Usa
- Lelord, F.
- Young Jeffrey E.(2009) Şema Terapi, Litera Yayınevi İst.
- Gray John (2000)"Mars ve Venüs Flört Ediyor, "Altın Kitaplar Yayınevi, İst.