

YEŞİLAY

Derginin tüm geliri bağımlılıkla mücadele çalışmalarını için kullanılmaktadır.

KASIM 2022 / SAYI 1066 / 33,50 TL

KÜLTÜR

Çağan Atakan Arslan:
"Yeşilaylı olmaktan gurur duyuyorum"

YAŞAM

Başarmaktan neden korkarız?

SAĞLIK

Serebral Palsi tedavisi yaşam boyu sürüyor

DOSYA

DOĞRU İLETİŞİM BAĞIMLILIKLARDAN KORUR



ISSN 1303-3980 K.K.T.C. FİYATI 35.50 TL





Avantajlarla dolu bir dünyaya **hoş geldiniz!**

Ziraat Katılım Özel Bankacılık, ileri teknolojisi ve dijital bankacılık uygulamalarıyla ayrıcalıklı bir dünyayı siz müşterilerine sunuyor. Uzman kadrosu, köklü altyapısı ve sizinle ortak değerlere sahip bankacılık anlayışıyla geliştirdiği ürün ve hizmetlerden verimli, kolay ve hızlı bir şekilde yararlanmanız için sizleri çok özel bir dünyaya davet ediyor.



Prof. Dr. Mücahit Öztürk
Yeşilay Genel Başkanı

YEŞİLAY OLARAK GENÇLERİMİZ BAŞTA OLMAK ÜZERE TÜM İNSANLARIMIZIN BAĞIMLILIKLARDAN UZAK KALMASI; İYİ VE SAĞLIKLI OLMASI İÇİN CANSİPARANE ÇALIŞMAYA DEVAM EDİYORUZ.

Sevgili Yeşilay Dostları,

► **YEŞİLAY'IMIZ KURULDUĞU** ilk günden beri tüm insanlığın sağlığı için çalışmalarını sürdürüyor. Bu kapsamda; tarihe ışık tutmak, zengin içeriğiyle okuyucuyla buluşan Yeşilay dergimiz bizim önemli bir parçamızı oluşturuyor. Bu vesileyle 1066. sayımızı sizlerle buluşturmanın mutluluğu ve gururunu yaşıyoruz.

Bağımlılık sadece bireyi değil, çevresini de ilgilendiren çok boyutlu bir hastalıktır. Bunun için bağımlı bireye olduğu kadar ailesine, arkadaşlarına ve sevdiklerine de büyük bir sorumluluk düşüyor. Her zaman hatırlanmalı ki, yanlış davranışlar ve tutumlar istenmeyen sonuçları doğurabilir. Bizler bu bilinç ve sorumlulukla bireylerde bağımlılığın oluşmasını veya gelişmesini önlemek için birçok etkinlik düzenliyoruz. 7'den 70'e herkese ulaşıyor, onların hayatına dokunuyoruz.

Genç Yeşilay'ımız üniversitelerde tertemiz zihinlerle; spor ve sanat başta olmak üzere birçok etkinlik düzenliyor. 152 üniversite kulübümüzden binlerce genç iyi ve sağlıklı bir gelecek için bir araya geliyor. Gençlik kamplarımızla da gençlerin zamanlarını sosyal faaliyetlerle değerlendirmelerini ve bağımlılıktan uzak kalmalarını amaçlıyoruz. 2016-2022 yılları arasında 2 liderlik kampımıza 120 genç, 44 gençlik

kampımıza 5.560 genç, 8 izci kampımıza 82.700 genç katılım sağladı. Yeşil Sahne Söyleşileri ile de; sanat, spor ve medya alanlarında, topluma bağımlılık yapan maddelerden uzak durarak rol model olan, önemli isimleri ağırlıyoruz. Böylece özellikle gençlerin sosyalleşmesini ve rol model aldığı kişilerle buluşmasını sağlıyoruz. 2016-2022 yılları arasında; 47 şehirde düzenlediğimiz 136 programa, 1.200 gönüllü, 20.056 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Lise çağındaki gençlerimizin bağımlılık konusu üzerine düşünmesi, fikir üretmesi ve bu fikri savunarak becerilerini geliştirmek amaçlı Yeşilay Liseler Arası Münazara Turnuvası'nı düzenliyoruz. Bu yılki yarışmamızda 80 takım (160 öğrenci) yer almıştır.

Yeşilay olarak gençlerimiz başta olmak üzere tüm insanlarımızın bağımlılıklardan uzak kalması; iyi ve sağlıklı olması için cansiparane çalışmaya devam ediyoruz. Evrensel bir sorun olan bağımlılıklara karşı dünyanın her yerinden bize destek veren bütün gönüllülerimize minnettarız.

Saygılarımla.

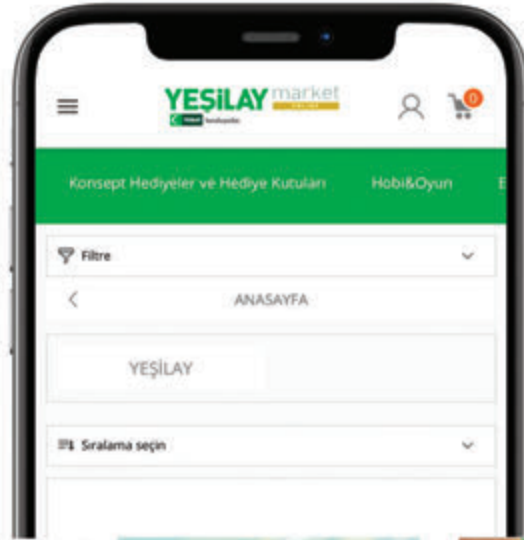
Dergilerimize Abone Olmayı Unutmayın!

Türkiye'nin en köklü sağlık ile yaşam dergisi olan **Yeşilay Dergisi**'ne ve çocuklarınıza faydalı bilgiler öğretirken eğlenme fırsatı veren **Mavi Kırlangıç Çocuk Dergisi**'ne abone olun.

Her ay dolu dolu içeriklerle,
hem kendinizi hem de
çocuklarınızı bilgilendirin.

Abone olmak için:

yesilaymarket.com



KÜLTÜR

14



DOSYA

8 “İletişim yoluyla kendimizi var ediyoruz”

Yaşamın vazgeçilmez bir ögesi olan iletişimle bir yandan duygu ve düşüncelerimizi paylaşırken diğer yandan da bilgi sahibi oluyor ve sosyalleşiyoruz. İstinye Üniversitesi Rektör Yardımcısı, İletişim Fakültesi Dekanı ve Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Peyami Çelikcan ile doğru ve etkili bir iletişimin yollarını konuştuk.

14 “Bireyi bağımlılığa götüren duygusal yalnızlıktır”

Cumhurbaşkanlığı Sosyal Politikalar Kurulu Başkan Vekili ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Vedat Işıkhani ile bağımlılık riskini artıran bir faktör olarak sosyal izolasyon konusunu ele aldık.

20 “İnsan insana şifadır, umuttur, yoldur”

Dünyanın narsistik bir kırılma yaşadığını söyleyen Klinik Psi-

kolog Gökhan Ergür ile doğru iletişimle mutluluk arasındaki bağı, keşişim kümelerini konuştuk...

26 Güvene dayalı iletişim bağımlılıklardan koruyor

Sosyal medya kullanımı konusunda güvenli sınır ve kurallar belirlenmedikçe çocuklar ve gençlerin psikososyal gelişimini engelleyen olumsuz sonuçlarla karşılaşabileceğini belirten Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) Uzmanlarından Klinik Psikolog Münire Kardaş, aile içi iletişimin önemini vurguluyor.

30 Sanal iletişim gerçek iletişimin yerini tutar mı?

Teknoloji bu denli gelişirken insan ilişkilerinin ve iletişim formlarının bu değişimden etkilenmemesi mümkün değil. Peki oluşan bu yeni iletişim formu insanın ihtiyaçlarına ne kadar cevap veriyor ve daha da önemlisi insana her zaman peşinden koştuğu mutluluğu getirebilir mi?

34 Röportaj: Çağan Atakan Arslan

Küçük yaşlarda başladığı spor yaşamına Kick Box ve muay thai sporlarında elde ettiği başarılarla devam eden Çağan Atakan Arslan, kendisini Yeşilaylı olarak tanımlıyor ve bundan gurur duyduğunu vurguluyor. Kariyerini oyunculukla sürdürmeyi planlayan Çağan Atakan Arslan namıdiğer Avatar Atakan ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

38 Gezi: Adana

Adana, Çukurova'nın bereketiyle Torosların güzelliklerini cömertçe önümüze seriyor... Buna bir de zengin bir tarihi miras ile dillere destan Adana mutfağının misafirperverliği eklenince şehri ziyaret etmek şart oluyor. Bu ay rotamızı Çukurova'nın verimli topraklarıyla beslenen Adana'ya çeviriyoruz...

44 Renk cümbüşü, kültür hazinesi: Tarihi İstanbul çarşıları

Her adımında tarihten bir ize rastladığımız, güzellikleriyle kendisine hayran bırakan İstanbul çarşılarının en bilinenleri hakkında merak edilenleri derledik. İşte iştme, dokunma, tatma ve koku alma duyularıyla deneyimleyebileceğiniz şehrin en gözde tarihi çarşısı...

50 Müziğin dijitalleşme yolculuğu

Önce plak vardı; daha sonra kaset plağın tahtına oturdu ve ardından CD'ler kasetin pabucunu dama attı... Bugün ise müzik dinlemek dijital müzik platformları üzerinden tek tek şarkı dinlemeye evrildi... İşte plaklardan dijital ortamlara uzanan müzik yolculuğunun kilometre taşları...

54 Sinematograf: Babanın gölgesi mi, otoritesi mi?

Özcan Alper'in yönettiği “Aşıklar Bayramı” filminin gündeme getirdiği “suskun baba” karakteri üzerinden Türk sinemasındaki baba-oğul ilişkisini irdeledik.

58 İz bırakanlar: Ömer Tuğrul İnançer

Mutasavvıf, musikişinas, kudümzen, yazar ve avukat Ömer Tuğrul İnançer, yaşamını bizi biz yapan değerlere adanmış kıymetli bir isim. Ömer Tuğrul İnançer'i daha yakından tanıyalım.



YAŞAM

62 Hem sağlığa hem ekonomiye şifa: Narenciye

Ülkede narenciye hasadı çoktan başladı da bitiyor. Limonlar, mandalinalar, portakallar, greyfurtlar, turunçlar tezgâhlarda bir güzel yerlerini aldığına göre bu renkli familyayı biraz daha yakından tanıyalım...

66 Sürdürülebilir seyahat mümkün

Turizmin tüm etkilerini göz önünde bulunduran bir anlayışla tanımlanabilecek sürdürülebilir seyahat kavramı, seyahatin günümüzdeki ve gelecekteki ekonomik, sosyal ve çevresel etkilerini masaya yatırıyor.

68 Başarmaktan neden korkarız?

Çoğu insanın ulaşmak istediği nihai hedef olan başarı, bazı insanların korkusu olabiliyor. Kimsenin başarısız olmak isteyeceğini düşünmeyiz; ama peki ya başarılı olmaktan korkan insanların olduğunu söylersek...



SAĞLIK

72 Serebral Palsi tedavisi yaşam boyu sürüyor

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. İlker Abdullah Sarıkaya, beyinde ortaya çıkan hasar nedeniyle kas ve vücut hareketlerinin etkilendiği Serebral Palsi hakkındaki sorularımızı yanıtladı.

76 Nadir görülen bir büyüme hastalığı: Akromegali

Az bilinen ve nadir görülen hastalıklardan biri olan akromegali, yıllar içinde el ve ayaklarda büyümeye, yüz hatlarında kabalaşmaya ve vücutta irileşmeye neden oluyor. Eskiden dış görünüşleri nedeniyle dışlanan hastalar şimdilerde doğru teşhis sayesinde hastalıklardan tamamen kurtulabiliyor.

YEŞİLAY

KURUCUSU

Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Usman
Derginin Tesisi: 1925

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ

Genel Başkan Prof. Dr. Mücahit Öztürk

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Av. Osman Baturhan Dursun

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Sena Kartal sena.kartal@yesilay.org.tr

YAYINA HAZIRLAYAN

TURKUVAZ DERGİ GRUBU

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Belit Şenol

GÖRSEL YÖNETMEN

Mehtap Gür Tunçel

FOTOĞRAFLAR

Canan Yetiştirel Satkın, Semih Akbay

YAYIN KURULU

Prof. Dr. Mücahit Öztürk, Dr. Mehmet Dinç, Ahmet Kaan, Safa Koçoğlu, Mevlüt Büyükhelvacıgil, Yasin Erol, Dr. Esra Albayrak, M. Nurullah Atalan, Kağan Şahin, Prof. Dr. M. İhsan Karaman, Prof. Dr. Yusuf Adıgüzel, Prof. Dr. Ali Ayten,

Prof. Dr. Murat Balcı, Prof. Dr. Erkan Ceylan, Prof. Dr. Peyami Çelikcan, Prof. Dr. Mustafa Taşdemir, Egemen Akyüz, Ergin Beceren, Özcan Çalışkan, Arif Çifci, Orhan Ertekin, İsmail Güçlüsan, Şeyda Top, Özlem Güller Ünal

REKLAM KOORDİNASYON

Yeşilay Danışmanlık ve Pazarlama A.Ş.

İDARE YERİ

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Merkezi
Sepetçiler Kasrı, Kennedy Cad. No: 3
Sarayburnu / Fatih / İstanbul
Tel: (212) 527 16 83 – Faks: (212) 522 84 63

BASILDIĞI YER

Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad.
B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan İstanbul

YAYIN TÜRÜ

Sürelî ISSN 1303-3980

Dergimizi her ay www.yesilaymarket.com adresinden temin edebilir ve abone olabilirsiniz.

Yeşilay dergisinin tüm hakları Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesine aittir. Yeşilay dergisi devletin tüm sorumlu mercilerine muntazaman ulaştırılmaktadır. Dergide yayımlanan makalelerin fikri sorumluluğu yazarlarına aittir.

"İletişim yoluyla kendimizi var ediyoruz"

Yaşamın vazgeçilmez bir ögesi olan iletişimle bir yandan duygu ve düşüncelerimizi paylaşırken diğer yandan da bilgi sahibi oluyor ve sosyalleşiyoruz. İstinye Üniversitesi Rektör Yardımcısı, İletişim Fakültesi Dekanı ve Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Peyami Çelikcan, doğru ve etkili bir iletişimin temelini konuşmaktan değil dinlemekten geçtiğini belirtiyor ve ekliyor: "İletişim yoluyla kendimizi var ediyoruz. Birileri var edip birileri edemiyorsa işte o noktada çatışma için riskler yeşermeye başlıyor."

► YUSUF DURAN

En temel haliyle bir bilgi, duygu, düşünce veya işteğin bir göndericiden bir alıcıya aktarılma süreci olarak tanımlanan iletişimi oluşturan öğeler nelerdir?

Öncelikle insanoğlu duygu ve düşüncelerini başkalarıyla paylaşma ihtiyacı duyar. Bu insani bir durumdur. Niçin buna ihtiyaç duyarız? Çünkü aktardıkça kendimizi var ederiz. Paylaşarak çoğaltırız, sıkıntılı konuları tahammül edilebilir hale getiririz. Mutlu duygularımızı da paylaşarak çoğaltma imkânı elde edebiliriz. İletişimin gelişmeyi sağlayan bir yönü vardır. Birbirimize sadece duygu değil, düşünce ve fikir de aktarırız. Öğrenmek için, duygularımızı paylaşmak için iletişim içinde olmamız gerekir. Bütün bunlar insani birer ihtiyaçtır.

Bunun amacına uygun şekilde gerçekleşmesi için bilmemiz gereken bazı kurallar var tabii ki. Bir kere şunu unutmamak gerekiyor: İletişim tek yönlü akışı olan bir süreç değil; çift yönlü akışa sahip bir süreç. Dolayısıyla duygu ve düşüncelerimizi aktarırken, kendimizi var etmeye, göstermeye ve kanıtlamaya çalışırken karşımızdakinin de böylesi bir ihtiyaç içinde olduğunu unutmamamız gerekiyor. Bizim verdiğimiz mesajlar kadar karşı tarafın da bize dönük mesajlarına açık olmamız gerekiyor.

ONAYLANINCA MUTLU OLUYORUZ

Peki düşüncelerimizi neden paylaşıyoruz?

Karşı taraftan teyit almak isteriz ve bunu alınca da mutlu oluruz. Bunun için insan paylaşmak ve karşısındaki taraftan onaylanmak ister. İletişim sadece kendi duygu ve düşüncelerimizi paylaştığımız bir süreç değildir; karşı taraftan da geri dönüşüm aldığımız bir süreçtir. Bu geri dönüşler hem iletişimi daha etkin kılar hem de ihtiyaçlarımızı karşılar. Teyit alma süreciyle düşüncelerimizi paylaşıyoruz. O zaman geri dönüş için karşı tarafa da bir fırsat sunmamız gerekiyor. Kişiler arası iletişim sürecinin kopmasının bir nedeni de bunun tek yönlü bir akışa dönmesidir. Böyle bir durumda hem mesajı gönderen hem de mesajı alan için anlamsız, etkisiz ve başarısız bir iletişim biçimi ortaya çıkıyor. Kişiler arası iletişimin etkin, başarılı ve ihtiyaçları karşılayan bir boyut kazanabilmesi için, bunun çift taraflı bir süreç olduğunu; gönderenin aynı zamanda alıcı, alıcının aynı zamanda gönderici olduğu etkileşimli bir süreç olduğunu unutmamak gerekiyor.

“İLETİŞİM OLMAZSA ÖĞRENEMEYİZ”

Yaşamın vazgeçilmez bir gereği olarak dinamik bir süreç içeren iletişime geniş bir açıdan bakacak olursak size göre iletişimin insan hayatı ve sosyal yaşam için önemi nedir?

En başta iletişim olmazsa öğrenemeyiz. Hayatı öğrenerek keşfediyoruz ve hayata öğrenerek tutunuyoruz; bunun da yolu iletişimden geçiyor. Doğduğumuz andan itibaren iletişim yoluyla hayatı öğreniyoruz; dili öğreniyoruz ve geliştiriyoruz. Bebeklikten itibaren geliştirdiğimiz bir beceriden bahsediyoruz. Bu beceri ile hayatı öğrenip hayata tutunuyoruz. Ardından kendimizi geliştirmeye çalışıyoruz. Dolayısıyla iletişim insan için en temel ihtiyaçlardan bir tanesi. İletişim bizim bilgi, paylaşım ve sosyalleşme kaynağımız.

İletişim sadece bilgi ve eğitim açısından değil, aynı zamanda paylaşım açısından da önemli. Bizi sosyalleştiren bir süreç. İletişim içine girmemizi zorunlu kılan nedenlerin başında, bizim insan olarak sosyalleşme ihtiyacımız belirleyici oluyor. İletişim bu bakımdan ilk olarak bilgilenme, ikinci olarak ise sosyalleşme aracıdır. Bunlar hayatımızda iletişim faaliyetlerini zorunlu kıyor.

İletişimin toplumsal kanun ve kuralları sağlıklı bir biçimde işletebilme ve çatışmaları çözme noktasındaki rolünü ve etkisini nasıl açıklarsınız?

Bireysel ve toplumsal düzeydeki çatışmaların temelinde aslında ya iletişim kazaları ya da iletişimin yeterince etkin kullanılmaması yatıyor. Gündelik hayatımızda şunu sıkça deneyimlemiştir. Bireyler arasında bir çatışma çıkmıştır ama aslında oturup konuşulmaması, yanlış anlaşılmanın olması, bazı konuların yeterince ifade edilmemesi gibi nedenlerle gereksiz bir çatışma içine girildiği anlaşılır ve insanlar birbirlerini anlar; uzlaşma sağlanır ve birbirlerinden özür dilerler.

Peki bunun temelinde ne yatıyor?

İnsanların birbirini yeterince iyi anlamaması ya da anlatamaması... Öyle bir iletişim içinde olabiliyoruz ki ben kendimi size ifade edemiyorum; dolayısıyla çatışma başlıyor. Örneğin aile içi iletişimde çocuk kendini ifade etmeye çalışıyor ancak ebeveyn çocuğun söylediklerini kafasındaki ön yargıya göre değerlendiriyor ve o noktada iletişim bitiyor. Çocuk kendine güvenilmesini, ciddiye alınmasını ve dinlenilmek istiyor. Buna cevap verilince, söylenenler ön yargılarla yok sayılınca,

“İLETİŞİM
EĞER DENGELİ,
DEMOKRATİK,
KARŞILIKLI ROL
PAYLAŞIMINA
DAYALI OLARAK
EMPATİ VE
HOŞGÖRÜ
ÜZERİNDEN
İŞLERSE İNSANI
DUYGUSAL OLARAK
TATMİN EDEN,
MUTLU EDEN
BİR SONUCU
ULAŞABİLİR.”

çatışma kaçınılmaz oluyor. Bireyler arası ve gruplar arası iletişimde de benzer sorunlar görüyoruz. Toplumun bir kesiminin başka bir kesimine bakışının negatif olması genellikle diyalogun kurulamamasından kaynaklanıyor. Gruplar arası iletişime bakacak olursak bir grup ne toptan iyidir ne de toptan kötüdür; içlerinde iyi de vardır kötü de...

ÇATIŞMALARIN KAYNAĞI İLETİŞİMSİZLİK

Peki çatışmada sorun nereden kaynaklanıyor?

Ön yargılı değerlendirmelerle diyalogu kesmek, iletişime geçmemek tercihi potansiyel bir sorun kaynağı ve çatışmanın alt yapısını oluşturuyor. Diyalog içinde olursanız çatışma minimum düzeyde olur; ancak diyalog kapıları kapatılırsa her vesileyle çatışma ortamı açık hale gelir. Çünkü birbirimizi diyalog ve iletişim yoluyla anlıyoruz ve tanıyoruz. Kötü bir birey olmadığımızı gösterebiliyoruz. Hâlbuki karşımızdaki kişi bizi "kötüler kategorisi"nde listeleyebilir. Bunu değiştirmenin yolu ise iletişimden geçiyor.

Toplumsal barışın sağlanması amacıyla, etkin iletişim kanalları açmak ve farklı grupların kendini ifade edebilecekleri ortamları yaratmak için demokrasilerde çoğul ve çok sesli medya ortamı vardır. Bunun amacı toplumun her kesiminin kendisini ifade etmesi ve karşı tarafın da bunu görmesidir. Her birimiz iletişim yoluyla kendimizi var ediyoruz. Birileri var edip birileri edemiyorsa işte o noktada çatışma için riskler yeşermeye başlıyor. Bu bakımdan demokratik sistemler insanoğlunun yönetim biçimindeki en ileri düzeyi, tekamülü gösteriyor. Bu sistemde binlerce yıllık insanlık tarihi içindeki pek çok soruna çözüm üretiliyor. İşte bu çok seslilik meselesi bu anlamda önemli hale geliyor. Her ses kendini ifade ettiği sürece toplumsal çatışmalar da minimum düzeye iniyor.

İLETİŞİM BECERİLERİ GELİŞTİRİLEBİLİR

İletişim becerileri nelerdir? Etkili iletişim becerileri nasıl geliştirilir? Bunları geliştirebilmek neden önemlidir?

Bir alanda beceri geliştirirseniz o alanı daha etkili kullanırsınız. İletişimi etkili kılmak için de iletişim becerilerini geliştirmek gerekiyor. İletişim dediğimiz zaman birçok farklı iletişim formatından bahsediyoruz. Dil üzerinden sözel ya da yazılı iletişim gibi... Günümüzde bir bireyin iletişim becerilerini geliştirme zorunluluğu var. Bu, kendini, duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilmek için gerekli.

Peki buna neden ihtiyaç var?

Çünkü kendimizi karşımızdakine daha iyi ifade etmek



Fotograf: Şeref Yılmaz

durumundayız. Bunun yolu öncelikle dili öğrenmek ve etkili kullanmaktan geçiyor. Bazı insanlar kendini çok daha iyi ifade eder ve bu sanılanın aksine doğuştan gelen değil, geliştirilen bir yetenektir. Dili kullanma becerimizi geliştirebiliriz; ancak bunun için çaba sarf etmemiz gerekiyor. Bunu sağlamanın en iyi yolu da okumaktan geçiyor. Dil becerisini geliştirmek demek okumak, dinlemek, dil hazinesini geliştirmek; edebiyat ve şiir okumak demektir. Bunlar ilerleyen yaşlarda dil becerisini geliştiren kaynaklardır.

Şiir okuyarak duygularınızı daha coşkulu ifade edersiniz. Örneğin ilk gençlik çağlarında insanlar aşık olup duygularını anlatma konusunda yetersiz kalınca kendilerini şiir yoluyla ifade ederler. Şiir ve şarkılardan ifadeleri ödünç alırlar; çünkü şairler kendini ifade etmenin ustalarıdır. Bu, iletişimin gücünü artıran bir yöntemdir.

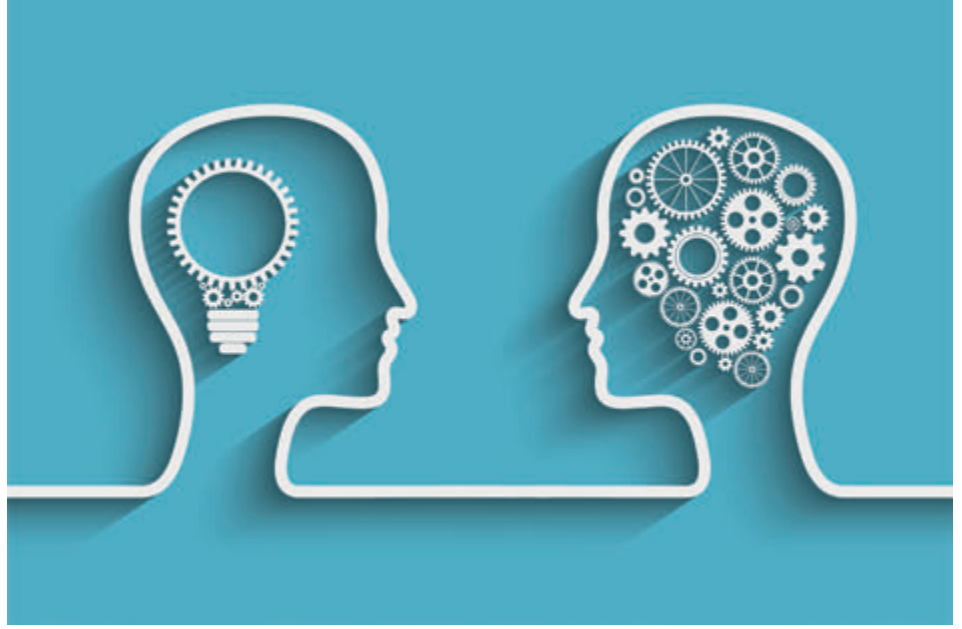
Öte yandan okullarda çocukların kendilerini daha iyi ifade etmesi için de programlar uygulanıyor. Örneğin kompozisyon yazmayı ele alalım. Öğrencilere sürekli kompozisyon yazdırılıyor böylece kendilerini yazarak ifade etmeyi öğreniyorlar.

Dolayısıyla iletişim becerilerini geliştirmeyi doğuştan kazanılmış bir yetenek olarak görmeyip geliştirebileceğimiz bir beceri olarak tanımlamamız ve bununla ilgili bilinçli bir çaba sarf etmemiz gerekiyor.

“BEDEN KENDİ BAŞINA BİR İLETİŞİM ARACI”

Sağlıklı ve doğru bir iletişimi etkileyen faktörler nelerdir? Dinleme, hoşgörü, empati, ön yargı ve beden dili gibi unsurların önemi nedir?

Bir iletişim hareketine geçtiğimizde buradaki etki sadece konuşma biçimimizden, seçtiğimiz kelimelerden ve bu kelimelere yaptığımız vurgulardan kaynaklanmıyor. Aynı zamanda beden dilinden de kaynaklanıyor. Beden kendi başına bir iletişim aracı. Duruşumuz, bakışımız, jestlerimiz, mimiklerimiz, hareketlerimiz karşı tarafa bir mesaj veriyor. Bu bakımdan iletişimde konuşan ve dinleyen beden dili çok önemli. Örneğin dinleyen



beden dili konuşan (mesaj gönderen) açısından çok önemli bir referans. Öyle bir beden dili ile karşılaşabilirsiniz ki karşı tarafın sizi hiç dikkate almadığını fark edersiniz. Söylediklerinizin teyit etmediğini karşınızdakinin bakışlarından, duruşundan, jest ve mimiklerinden anlarsınız. Bu durumda iletişim kopabilir.

Konuşan açısından beden dilinin önemi ise duyguları daha güçlü ifade etmede destekleyici olmasıdır. Bu iletişime dinamizm, aksiyon katar. Sözün gücü hareketle güçlenir.

Ayrıca empati iletişimde çok önemlidir. Kendimizi karşı tarafın yerine koyup onu da anlamamız gerekli. İletişimde karşı tarafın duygu ve düşüncesini almak, ona cevap hakkı vermek etkiyi artıran bir durum. Tek taraflı mesaj iletiminde hem iletişim kopar hem de varsa mevcut olan sorun devam eder. Bu bakımdan iletişimin temeli konuşmak değil dinlemektir; dinlediğimiz sürece etkin bir iletişim sürecini ayakta tutabiliriz.

“BAŞARILI İLETİŞİMİN ÇIKTISI MUTLULUKTUR”

Kullandığımız iletişim tarzı ilişkilerimizi de yakından etkiliyor. Bu anlamda iletişim ve mutluluk ilişkisini nasıl tanımlarsınız?

Kişiler arasındaki performansımız; bizi sevilen, sohbet etmekten keyif alınan, gerektiği zaman iletişime geçmek için heyecan duyulan bir figür haline getirebilir ya da tam tersi kaçılan bir figür de yapabilir. Dolayısıyla iletişimde olduğumuz insanlarla yaşadığımız deneyimden memnun olmak isteriz. Memnun oldukça da mutluluk düzeyimiz artar. Bu durumla ilgili hoşsohbet kişiler için örneğin “Ağzından bal damlıyor.” deymi kullanılır. Bu kişilerle oturup sohbet etmek bize keyif ve heyecan verir. Eğer uzun süre görüşemediysek arayıp görüşmek isteriz. Ancak bazı kişilerden de tam tersi kaçmak isteriz.

Bunun sebebi nedir?

Buradaki temel sorun iletişimin çift yönlü yapısına özen göstermemekten kaynaklanıyor. “Ben konuşayım başkaları dinlesin.” Böyle bir şey yok! Sen konuşacaksın aynı zamanda da dinleyeceksin, karşı tarafa da söz hakkı vereceksin. Etkili İletişimde “ben” merkezli bir süreçten değil “biz”in olduğu bir süreçten bahsediyoruz. Sizin ne kadar teyide ihtiyacınız varsa karşı tarafın da ihtiyacı var. İşte empati burada devreye giriyor.

İletişim kanalları açık olduğu, dilin güzel kullanıldığı, paylaşacağımız güçlü mesajların olduğu zamanlarda, başkalarının bilmediği konularda bir takım bilgileri paylaştığımızda

dinleyenimiz, soru soranımız da çok oluyor. Yalnızca dinleyici ararsak olmaz; aynı zamanda soru soranı da aramak gerekiyor. İletişim eğer dengeli, demokratik, karşılıklı rol paylaşımına dayalı olarak empati ve hoşgörü üzerinden işlerse insanı duygusal olarak tatmin eden, mutlu eden bir sonucu ulaşabilir. Bu yalnızca duygusal bir tatmin değil, aynı zamanda iletişim bilgilendirme düzeyini de artırma çabasıdır. Bunu şöyle örnekleayebiliriz: Bazı kişiler bizi iletişim kanalları üzerinden bilgilendirir ve biz bu kişileri dinlemekten keyif alırız. Burada ikili etkileşim çok ön plana çıkmaz çünkü burada bilgi ile alakalı bir durum vardır. Bilgi seviyenizi yükseltirsiniz ve bundan mutluluk duyarsınız. Dolayısıyla, "Başarılı iletişimin çıktısı mutluluktur." diyebiliriz.

DİJİTALLEŞME VE DEĞİŞEN MEDYA

Günümüzde kitle iletişimi ve kitle iletişim araçları ön planda. Size göre kitle iletişiminin toplumsal rolü nedir?

Kitle iletişim araçları bireyler üzerinde ve toplumsal düzeyde çok önemli bir etkiye sahip. Bu etki 21'inci yüzyıla kadar geleneksel medya olarak tanımladığımız radyo, televizyon, sinema, gazete gibi geleneksel iletişim araçları üzerinden gerçekleşiyordu. 21'inci yüzyıla birlikte yeni medya dediğimiz dijital özellikteki yeni medya formatı kitleleri etkisi altına almaya başladı. Dijital medyada kitleler belli mecralarda odaklanıyor. Örneğin önceki televizyon üzerine bir araştırma yapmak kolay olabilirdi. Şimdi öyle bir dünyaya girdik ki çok farklı ve zengin bir medya ortamı var. Kim, nerede, ne yapıyor bunu bilebilmek mümkün değil. Herkesin takip ettiği farklı mecralar var. Yani eskisi gibi herkesin izlediği bir film olması gibi bir durum söz konusu değil. Herkesin hayran olduğu bir şarkıcı yok artık. Daha küçük gruplar nezdinde popüler olmuş şarkıcılar, diziler, oyuncular var. Ya da popüler gündem her grup için farklı şekillenebiliyor. Böyle olunca da etkiyi ölçmek giderek zorlaşıyor. Bu bakımdan günümüzdeki bu medyanın etkisi konusundaki tartışmalar daha karmaşık hale geldi.

Burada genel anlamdaki sorun şu: Kitle

medyası ulusal ve uluslararası düzeyde insanları tüketim kültürünün aktif birer üyesi haline getiriyor. Daha fazla tüketerek mutlu olmak, sosyal statü değiştirmek gibi tüketim kültürünün temel dinamiklerini yansıtan, kitleleri bu yönde yönlendiren içeriklerle karşı karşıya kalıyoruz. Günümüzde medya içeriği bizi sadece eğlendiren, güldüren değil; aynı zamanda bizatihi içeriğinde çeşitli ürün ve hizmetleri tanıtan ve pazarlayan bir işlev yükleniyor. Artık bir dizi hikâyesi için izlenmiyor. O dizideki ev dekorasyonundan kişisel bakım malzemelerine, arabadan yeme-içme mekânlarına kadar her şeye dair bir izlenim ediniyoruz. Kişi kendisini böyle bir hayatın parçası haline getirme çabası içine giriyor. Bunun yansımalarını sosyal medyada da görüyoruz.



"Dijital medya sadece izlediğimiz, içerik tükettiğimiz bir mecra değil; aynı zamanda içeriğe müdahale ettiğimiz, içerikle ilgili geri dönüşte bulunduğumuz, içeriği paylaştığımız, yorumları aktaranlarla tartışma gerçekleştirdiğimiz hareketli, dinamik bir ortama dönüşmüş durumda."



Bu konuda bizim bireylere tavsiyelerimiz şunlar: Medya kullanımına dikkat edeceğiz; bilinçli medya kullanıcısı olacağız. Medya mesajlarını eleştirel bir gözle tüketeceğiz, medya kullanımını sınırlandıracağız ve serbest zaman aktivitelerinde sadece medyaya yer vermeyeceğiz.

DİJİTAL MEDYADA TÜKETİCİ AKTİFLEŞTİ

Gelişen teknolojinin ve artan sosyal medya kullanımının sosyal iletişim becerilerine etkisinden bahsedebilir misiniz? Size göre sanal iletişimin gerçek iletişimin önüne geçmesi nasıl sonuçlar ortaya çıkarır?

Artan dijitalleşme, bireyin kendisini ifade etme imkânlarını olabildiğince genişletti. Dolayısıyla kişi, her yerde kendini var edebileceği çok güçlü bir araca sahip. İnsanlar niçin bu kadar zaman harcıyorlar? Çünkü bir yandan kendini ifade ediyor diğer yandan da kendini ifade edenleri takip ediyor. Bu sanal dünya bambaşka bir iletişim biçiminin doğmasına neden oldu. Geleneksel medya kullanımında birey pasif vaziyettedir. Dijital medya ise sadece izlediğimiz, içerik tükettiğimiz bir mecra değil; aynı zamanda içeriğe müdahale ettiğimiz, içerikle ilgili geri dönüşte bulunduğumuz, içeriği paylaştığımız, yorumları aktaranlarla tartışma gerçekleştirdiğimiz hareketli, dinamik bir ortama dönüşmüş durumda.

Yani iletişimin çift yönlü olma durumu, kişiler arası iletişim dışında kitle iletişimi düzeyinde de dijital medya bağlamında gerçekleşmeye başladı. Bu tabii ki insanları çok etkiliyor. Akıllı telefonlarda paylaşım, etkileşim bağlamında bir hareket, bir geri bildirim var. İnsanın çok ihtiyaç duyduğu teyit meselesi var. Paylaşımlardaki beğeni sayısını niye önemsiyoruz? Çünkü beğenme düzeyi ile birlikte onaylanmış oluyoruz. Kendimizi daha mutlu hissediyoruz. Beğeni düzeyi ile mutluluk arasında doğru orantılı bir ilişki var. Bu sefer insanlar “Daha fazla nasıl beğeni alabilirim?” çabasına giriyor. Bu karşılıklı etkileşim bu mecralara harcanan süreyi uzatıyor. Burada dipsiz bir kuyu ile karşı karşıyayız ve bu kuyu karanlık değil çok renkli bir

kuyu. Yani hiçbir sosyal medya platformu size “Bitti.” demiyor. Böyle bir sorun yok.

Dijital medyanın etkisinden şöyle bahsedebiliriz. Bizi sosyal hayattan uzaklaştırıyor ve yerine sanal sosyal ortamları getiriyor. Dijital sosyal ortamlarda var oluyoruz ve bu varoluş biçimimiz sahte bir varoluş. İnsanlar orada gerçek hayatındaki kişiliği ile var olmuyor. Dijital ortamda hayatımızdaki olumsuzlukları, çirkinlikleri, zayıflıkları paylaşmıyoruz. Bizi ne iyi gösterecekse onu paylaşıyoruz. Bu sanal realite içinde herkes çok güzel, iyi yerlerde yiyip içip geziyor; hiç acı ve kötülük yok, sorun yok, mücadele yok. Ama hayat böyle bir şey değil ki...

Sosyal hayattan niçin kopuyoruz?

Çünkü burası çok güvenli. Burada çerçeveyi siz belirliyorsunuz. Arkada ne görünecek, siz nasıl görüneceksiniz onu da siz belirliyorsunuz. Dolayısıyla bir başkasen olabiliyorsun ama gerçek değil. Burada mutluluk inşa edilme çabası ikame olduğu için, sanal olduğu için o duygu tatmin edilemiyor. Belli bir aşamadan sonra tatminsizlik oluşuyor ve bu da depresyona neden oluyor.

Peki bu durumda ne yapmak gerekiyor?

Tabii ki kendimizi gerçek hayatta var edeceğiz. Gerçeklerle yaşamayı öğreneceğiz, zorluklarla mücadele etme gücüne sahip olacağız. Güçlü olmak zorundayız yoksa çok kolay şekilde davranışsal bir bağımlılığa sahip olabiliriz. Bu da bir başka bağımlılığın eşiğidir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar da bunu gösteriyor.

PROF. DR. PEYAMİ ÇELİKCAN KİMDİR?



Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo Televizyon ve Sinema Bölümü'nden 1986 yılında mezun oldu. 1987 yılında Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo Televizyon ve Sinema Bölümü'nde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı. 1988 yılında YÖK Başkanlığı Yurtdışı Lisansüstü Eğitim Bursu ile Amerika Birleşik Devletleri'ne gitti ve 1990 yılında İletişim Sanatları alanında University of West Florida'dan yüksek lisans derecesini aldı. 1994 yılında 9 Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne ve Görüntü Sanatları programını tamamlayarak Sinema Televizyon alanında doktor unvanını kazandı. 1996 yılında doçentlik, 2004 yılında da profesörlük unvanlarını aldı. Değişik üniversitelerde görevler üstlenen Prof. Dr. Çelikan, halen İstinye Üniversitesi Rektör Yardımcısı ve İletişim Fakültesi Dekanı olarak çalışmalarını sürdürmektedir. İletişim alanında lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde dersler veren Çelikan, Türk kültürünün ve tarihinin izlerini takip ederek Orta Asya, Anadolu ve Balkanlar coğrafyasını içine alan belgeseller çekmiştir. Akademik çalışmalarını medya tarihi, sinema tarihi, popüler müzik ve belgesel sinema alanında sürdüren Çelikan, bağımlılık alanında da çalışmakta ve konuyla ilgili olarak uluslararası projelerde danışman olarak görev almaktadır. Son olarak ERASMUS+ kapsamında gerçekleştirilen ve dört ülkeden bağımlılıkla mücadele eden STK'ların ortaklığında Yeşilay tarafından yürütülen “Drug Awareness on Adults (DAWAP)” projesinin danışmanlığını yürütmüştür. Yeşilay Bilim Kurulu Başkanlığı görevini de sürdüren Prof. Dr. Peyami Çelikan, International Association for Media and Communication Research (IAMCR), European Network for Cinema and Media Studies (NECS), International Documentary Association (IDA) Üyesidir.

"Bireyi bağımlılığa gütüren duygusal yalnızlıktır"

Cumhurbaşkanlığı Sosyal Politikalar Kurulu Başkan Vekili ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Vedat IŞıkhan ile bağımlılık riskini artıran bir faktör olarak sosyal izolasyon konusunu ele aldık. Bağımlılıklar konusunda koruyucu ve önleyici bir faktör olan aile kavramının önemini konuştuk.

► YUSUF DURAN





“Sosyal izolasyonu yaşayan ve yalnız kalarak yaşamını sürdüren bireylerin bağımlılığa yakalanma riskleri, sosyal işlevselliği aktif olup sosyal çevresiyle olumlu ilişkileri olanlara göre daha fazladır.”

Yalnızlık hissi süreklilik kazandığında bedensel ve ruhsal anlamda nasıl sorunlara yol açar?

İnsan sosyal bir varlıktır. Çevresiyle etkileşime girerek yaşamını sürdürür. Aile, bunlardan en önemli olanlarından bir tanesidir. Birey, aile içerisinde sevgiyi, saygıyı, dayanışmayı, ilgiyi, rol modellerini tanır ve kendini bu çevre içerisinde geliştirir. Birey, yalnız, yani tek başına kaldığında ve yaşamaya başladığında aile ve sosyal çevrenin desteğini alamayacaktır. Bireyde yalnızlık hissi süreklilik kazandığında; içe kapanma, aidyetsizlik duygusu, kaygı (endişe), ilgi kaybı, depresyon, çaresizlik, anlamsızlık ve boşluk duyguları yoğun bir şekilde yaşanır. Ruhsal durumun bu etkilenmelerine bağlı olarak birey, fiziksel anlamda yoğun stres, baş ağrısı, tansiyon, mide ve gastrit sorunları, bağırsıklık sisteminin zayıflaması, iştahsızlık ya da aşırı iştah, sağlıklı olmayan beslenme alışkanlıkları, ilaç kullanma, sigara, alkol ve madde kullanımının neden olduğu sağlık sorunlarını daha sık yaşamaya başlar. Yalnızlık sürecinin yaşanmasında bireyin sahip olduğu ya da bireye ait olan boş zamanların nasıl kullanıldığı önemlidir. Yoğun iş ve aile yaşamı içerisinde bulunan bireyler boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirebilmektedir.

SOSYAL İZOLASYON RİSK FAKTÖRÜ

Size göre, yalnızlık faktörünün madde bağımlılığına giden süreçteki etkisi nasıldır? Bu bağlamda, sosyal izolasyon ve yalnızlığın bağımlılıkla ilişkisini anlatabilir misiniz?

Yalnız kalan ve bu şekilde yaşamayı alışkanlık haline getiren bireyler, normal fonksiyonlarını tam olarak yerine getiremedikleri için bedensel ve ruhsal anlamda yoksunluklar yaşayabilmektedir. Yalnız kalan bireyler yaşanan bu yoğun depresif durumdan kurtulabilmek için sigara, alkol, madde gibi bağımlılıklara yönelebilmektedir. Birey, kullanılan madde nedeniyle diğer bireylerle, aile üleriyle, yakın arkadaşlarıyla ve iş arkadaşlarıyla iletişim kuramadığı için çözümü olmayan bir kısır döngü içine girer. Sosyal izolasyonu yaşayan ve yalnız kalarak yaşamını sürdüren bireylerin bağımlılığa yakalanma riskleri sosyal işlevselliği aktif olup sosyal çevresiyle olumlu ilişkileri olanlara göre daha fazladır. Araştırmalar bize bunu göstermektedir. Aile içinde yaşanan çatışmalar, gerilimler, tartışmalar, anne-baba ve çocuk arasındaki kavgalar bireyi bağımlılığa doğru yönelterek çıkmaz bir yola girmesine neden olur.

Ülkemizde, bağımlı bireylerle yapılan araştırmalarda, bağımlı bireyin sosyo-demografik ve kişilik özellikleri, sosyal destek sistemleri, intihar girişimleri ve tamamlanmış intiharlar, etiketlenme ile yalnızlık duygusunun in-

celendiği çalışmalar bulunmaktadır. Alkol ve madde bağımlısı bireylerde yalnızlık, yalnız kalma isteği, sosyal geri çekilme sıkça izlenen durumlar olmasına karşın, yalnızlık duygusu algısının mı bağımlılığa yol açtığı yoksa bağımlılığının mı bireyi yalnızlaştırdığına ilişkin yeterli kanıtlar bulunmamaktadır.

Madde kullanımı ve dozunu artıran kişinin sosyal çevresi de değişime uğrar. Kişi bağımlı olduktan sonra, madde kullanımını destekleyen ve kendisine ihtiyacı olan maddeyi en kolay şekilde temin edebileceği kişileri daha yakınında tutmak ister. Böylece, kendisini “sahte ilişkiler” içerisinde bulur. Bu nedenle madde kullanan bireylerin hayatındaki ilk çatırdamalar, aile içi ilişkilerin bozulması ve sosyal çevrenin değişmesi ile gerçekleşir. Yalnız kalan bireyin; aile üyeleri ve arkadaşları ile olan ilişkileri bozulmaya başlar, hatta bu bozulma çatışmaya ve şiddete dönüşebilir.

Albert Einstein’in yalnızlıkla ilgili, “Tüm dünyada tanınmış bir insan olmak ve kendini bir o kadar yalnız hissetmek çok garip.” şeklinde bir ifadesi var. İnsanları bağımlılığa götüren yalnızlıkla kastedilen sayısal yalnızlık mı, yoksa bu ifadedeki gibi duygusal yalnızlık mıdır?

Çağdaş kent yaşamı bireyi adeta, aile ve sosyal çevresinden koparmayı amaçlayan popülist bir kültür oluşturmuştur. Birey, sanal bir dünyada gerçeklik algısından uzak bir yaşam sürdürmektedir. Bireysel yaşam, aşırı tüketim, rekabet, manevi doyumun yerini maddiyatla ilgili doyuma bırakması, aile ve sosyal destek sistemlerinin giderek zayıflaması dolayısıyla bireyin kabuğuna çekilmesine ve yalnızlık yaşamasına yol açmaktadır. İngiltere’de “Yalnızlık Bakanlığı”nın kurulması bu boyutun bireysel bir sorun kadar toplumsal bir sorun olduğunu göstermesi açısından dikkate alınmalıdır. İngiltere’de 2018 yılında kurulan “Yalnızlıktan Sorumlu Bakanlık”la hükümet, sivil toplum kuruluşlarıyla çalışarak yalnızlık ve sosyal izolasyonla mücadele etmeyi hedeflemektedir.

Bireyi bağımlılığa götüren en önemli olgu bireyin yalnız kalması, yaşaması ve yaşamını bu şekilde sürdürmesidir. Günümüzde

büyük şehirlerde yaşayan insanların sayısı gittikçe artmaktadır. Ne yazık ki bu kentlerde yaşayan bireylerin çoğu, yalnız, çaresiz, mutsuz, bencil ve depresif bir yaşam süreci içerisinde. Bu yapı, bireyi güçsüzleştiren ve bağımlılığa iten faktörlerle doludur. Bireyin çevresinde iletişim kurduğu onlarca ya da yüzlerce insan olabilir ancak bireyi mutlu kılan ve başarılı bir birey olmasında; aile, arkadaş ve yakın çevrenin destekleyici tutum ve bireye verdiği değer önemli bir yere sahiptir. Bireyi bağımlılığa götüren aslında duygusal yalnızlıktır. Bu, bireyi çaresiz, mutsuz, kendini parçalanmış hissettiği durumda alamadığı desteğin yer aldığı bir çevreyi ifade eder. Yalnızlıkla birlikte bu süreç ne yazık ki bireyi bağımlılığa doğru götürmektedir.

ŞİDDET TOPLUMA DA YANSIYOR

Yalnızlık hissine kapılan bireyler son raddede kendine zarar verebiliyor. Bu süreci engellemek için bireyler ne yapmalı ve hayata nasıl bakmalı? Önerilerinizi dinlemek isteriz.

Sosyal hizmet uzmanı ve psikologlar tarafından gerçekleştirilecek mesleki müdahalelerin; bağımlı birey ve ailesiyle kurulan terapötik ilişkinin niteliğini etkileyerek verilecek hizmetin kalitesini artıracak düşünülmektedir. Bağımlı bireylerin yalnızlık düzeyleri ve bunları etkileyen etmenlerin bilinmesiyle bu konuda erken önlemlerin alınması, birey ve ailenin desteklenmesi, bireyin sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve dolayısıyla bağımlı bireyin nükslerinin önlenmesinin sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır.

Sosyal izolasyonda yaşamını sürdüren bireyler öncelikle kendi sağlık ve ruhsal yapılarına zarar vermektedir. Kontrol altına alınmadığı takdirde bu şiddet topluma ve masum insanlara da zarar verebilmektedir. Bireylerle mesleki anlamda yoğun bir çalışma içerisinde olmamız önemlidir. Mesleki müdahaleyi gerçekleştirebilmemiz için bireyi yalnızlığa iten temel nedenlerin belirlenmesi (kişilik özelliği, psikiyatrik öz geçmişi, sosyal medya, yakın çevre, aile, arkadaş iş vb.) bizim için önemlidir. Profesyonel anlamda bu nedenler



üzerinde çalışmamız gerekiyor. Bireyi yalnızlığa iten nedenlerin tümü ile çalışılmalı, bu olumsuzlukların yerine bireyi mutlu ve başarılı kılan, onu motive eden, gücünü artıran, kendini gerçekleştirmede fırsatlar tanıyabilecek koşulları harekete geçirmemiz gerekir. Bu olumlu stratejiler, yaşanan sosyal izolasyon sürecini azaltabilecek hatta sona erdirecek özellikte olmalıdır. Yalnız yaşayan bireyleri; spor, sanat, egzersiz, grup terapileri, sosyal aktivitelere katılma gibi çeşitli boş zaman etkinliklerine yönelebilmemiz gerekir.

YALNIZLIK DUYGUSU VE SOSYAL MEDYA

Size göre sosyal medyada kurulan sanal ilişkiler yalnızlık duygusunu pekiştiriyor mu? Gerçek ilişkilerin yerini sanal ilişkilerin almasının sonuçları nedir?

Bireyin yaşadığı yalnızlık duygusunu artıran en önemli faktörlerden birisi sosyal medyadır. Sosyal medya günümüzde önlenemeyen bir hızla yaşamımıza ve toplumsal ilişkilerimize hem olumlu hem de olumsuz katkılar getirmektedir. Aslında internetin keşfi, sosyal medya kullanımının artması ve zamanımızın büyük bir kısmını bu



"Alkol ve madde bağımlısı bireylerde yalnızlık, yalnız kalma isteği, sosyal geri çekilme sıkça izlenen durumlar olmasına karşın, yalnızlık duygusu algısının mı bağımlılığa yol açtığı yoksa bağımlılığının mı bireyi yalnızlaştırdığına ilişkin yeterli kanıtlar bulunmamaktadır."





mecralarda geçirmemizin beraberinde birçok sorunu getirdiğini düşünmekteyim. Psikoloji, sosyal psikoloji, davranışsal psikolojinin temel ilke ve bulgularını kendi amacı doğrultusunda kullanan sosyal medya mecraları olmuştur. Bu platformlar, insanın özelliklerini, zayıflıklarını, güçlü yönlerini, zaaflarını, yetersizliklerini çok iyi analiz etmeyi başarmıştır. Sosyal medyada kendini beğenme güdüsü adeta bir hastalık gibi toplumları sarmıştır. Bir diğeri FOMO (Fear of Missing Out) olarak kavramlaştırılan ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu, günlük hayattan ayrılmaz olan akıllı telefonlar sayesinde sanal dünyada daha fazla yer alma ve sosyal medyada sürekli bulunma isteği sonucunda ortaya çıkan bir korkudur. Bu durum bireyin gerçek dünya ve çevresiyle olan ilişkisi yerine sanal ortamda iletişime girebileceği, geçici, güzel duygu ve mutluluk veren bir çevre içerisinde yaşamasına neden olmuştur. Sanal dünyada kurduğumuz en nitelikli ilişkiler

günlük yaşamımızdaki sıradan bir ilişkinin dahi yerini tutamaz. Hiçbir şey gerçek dünya ile olan ilişkilerimiz gibi olamaz. Bunu COVID-19 sürecinde akademisyenler olarak verdiğimiz derslerde bir kez daha gördük. Yüze eğitim ile çevrim içi yapılan sunumlar ve dersler aynı düzeyde olamamıştır. İnsanlar yüz yüze iletişim kurarlar, duygularını ve düşüncelerini iletişimin tüm boyutlarını kullanarak geliştirirler. Göz teması kurmak, duygu ve mimikleri anlamak önemlidir. Sosyal mecraları amaçlarımız dışında kullanmamalıyız. Sosyal medya için ayırdığımız zamanı iyi yönetebilmemiz gerekmektedir.

Aile kavramının çocuk ve gençlerde yalnızlık duygusunu engelleyip, bağımlılıklardan uzak tutmadaki rolü nedir? Bağımlılığın önlenmesinde aileye düşen sorumluluklar neler?

Bugün aile kurumu, her türlü olumsuzluklara rağmen bireyin gelişiminde ve sosyalleşmesinde vazgeçilmez ve devredilmez bir yere sahiptir. Ailelerin yaşamın her döneminde, çocuklarla birebir, nitelikli ve doyurucu bir iletişim kurmalarını bekliyoruz. Çocuklarıyla sürekli iletişim kuran, sorunlarını dinleyen, çözümler üreten, onlarla arkadaşça ilişkiler kuran ve sürekli yanlarında olan ailelerin çocuklarının bağımlılığa yakalanma ihtimalleri de düşük olacaktır. Ters bir durumda ise çocuğun desteksiz ve çaresiz kalması, anne ve baba arasında yaşanan çatışma ve kavgalar, geçim zorlukları, ailede yaşanan iletişim sorunları çocukların bağımlılığa yönelmelerinde etkili olabilir. Tüm bu aile sorunlarından bunalan çocuklar odalarına çekildiklerinde bu duygusal boşluklarını farklı ve yanlış bir eğilim içerisine gidererek doldurabilirler.

Anne babaların yaşam koşullarını ve yaşam kalitelerini artırmamız gerekir. Aileler çocuklarıyla güvene dayalı ilişkiler kurabilmelidir. Denetimli kontrol yöntemiyle aileler çocuklarını koruyabilmelidir. Aileler, her türlü olumsuz koşullara rağmen çocuklarıyla duygusal iletişime girebilmelidir. Günümüzde yaşanan en önemli sıkıntı, çocuğa ceza yöntemi olarak "Odana git, odanda dersini çalış!" şeklinde kullandığımız yaklaşımdır. Odasına kapanan, odasında ne yaptığını bilmediğimiz ve sosyal medya ile iç içe olan çocuğumuzu adeta bir bilinmeyene, her türlü ihmal ve istismarın bulunduğu bir dünyaya doğru yönlendiriyoruz. Bu yöntem yanlıştır. Çocuğumuzu kontrolsüz bir sosyal medyanın her türlü riskiyle baş başa bıraktığımızda onda olumsuz alışkanlıkların ve her türlü bağımlılığın başlamasına da neden olabiliriz.

Ergenlik dönemi oldukça hassas bir dönem. Bu durumdaki gençler yalnızlık hissine kapılabiliyor. Bunu engellemek için ne ebeveynler ne yapmalıdır?

“SOSYAL İZOLASYONDA YAŞAMINI SÜRDÜREN BİREYLER ÖNCELİKLE KENDİ SAĞLIK VE RUHSAL YAPILARINA ZARAR VERMEKTEDİR. KONTROL ALTINA ALINAMADIĞI TAKDİRDE BU ŞİDDET TOPLUMA VE MASUM İNSANLARA DA ZARAR VEREBİLMEKTEDİR.”

Ergenlik, çocuklarda fiziksel ve duygusal yapının oluşmaya başladığı oldukça fırtınalı geçen bir dönemdir. Ergenlerin büyük bir kısmının kendilerini ister istemez aile ve yakın çevreden kopardığı, yalnız kalmayı tercih ettiği ve ne yazık ki birçok sorunun da yaşandığı bir dönemdir. Ergenlerin yalnız kalmaya ihtiyaçları vardır. Ancak bu süre aile tarafından belirlenmelidir. Anne ve babanın çocuklarına olan davranışları ve tutumları önemlidir. Bu dönemin özelliklerinin, ailede genci yakından tanıyan ve yakın hissedilen aile büyüğü tarafından çocuğa birebir anlatılması gerekir. Anne babaların bu dönemdeki değişimlerin ve gelişimlerin normal olduğunu, her insanın bu süreçten geçtiğini, duygusal fırtınaların yaşanabileceğini, bunun da büyümenin en önemli göstergesi olduğunu sakın ve anlaşılır bir dille çocuklarına anlatmaları önemlidir. Arkadaşça yaklaşıldığında bu kriz durumu başarılı bir şekilde yönetilebilir. Anne babaların zorlandığı durumlarda, özellikle madde kullanımı hissedildiğinde mutlaka Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde bulunan alanında uzman kişilerden destek alması önerilmektedir.

SAĞLIKLI AİLE İLİŞKİLERİNİN ÖNEMİ

Teknolojinin hayatımızda oldukça önemli yer tuttuğu bir dönemde; aile içinde sağlıklı iletişim kurabilmeyi nasıl başarabiliriz? Çocuklarımıza nasıl doğru rol model olabiliriz?

Teknolojinin toplumsal yaşantımızın birçok alanına girdiğini kabul etmemiz gerekir. Ancak her türlü değişime karşı aile yapısını ve sağlıklı aile ilişkilerini desteklemeliyiz. Her türlü teknolojik materyalin ailedeki kullanım sürelerinin iyi bir şekilde organize edilmesini ve belli bir plan dahilinde kontrol altına alınmasını önermekteyiz. Haftanın belli günlerinde "Ailemle internetsiz bir gün geçiriyorum.", "İnternete değil aileme bağlıyorum." veya "Aile içinde hiçbir teknolojik materyali kullanmama" etkinliği yapılabilir. Ailelerin bu gün içerisinde birbirleriyle iletişim kurmalarını, beraberce sosyal etkinliklere katılmalarını, birlikte etkili ve verimli bir zaman geçirmelerini önermek isterim.

Bağımlılıkların özellikle de madde bağımlılığının aile faktörüne olumsuz etkilerini çeşitli olaylarda medya aracılığıyla da sıkça görüyoruz. Bu sosyal yaranın derinleşmemesi adına neler yapılabilir?

Madde bağımlılarının kendilerine veya başkalarına yönelik uyguladığı şiddet vakalarını sosyal medya ya da televizyonlarda sık sık izliyoruz. Aile de her kurum gibi çoğu zaman çeşitli sorunlarla karşılaşabilir. Psikolojik, ekonomik ve sosyal sorunlar yaşayan ailelere yardımcı olmamız ve onları güçlendirmemiz gerekir. Bireye ve bağımlı bireylerin bulunduğu ailelere yönelik psiko-sosyal desteklerin verilmesi önemlidir. Bağımlı birey ve ailesiyle birebir çalışılmalı, sosyal inceleme raporlarıyla vakanın tüm analizi mesleki anlamda yapılabilir. Ailenin güçlü ve zayıf yönleri belirlenmelidir. Aileyi güçlü kulan faktörler üzerinde durulmalı ve ailenin bu yönde desteklenmesi gerekir. Burada koruyucu ve önleyici hizmetlerin sunulması yanında tedavi ve sosyal rehabilitasyon süreçlerinde de bağımlı ve ailesine destek olunması gerekir. Aile ve bireyi bağımlılık başta olmak üzere her türlü riske karşı koruyup güçlendiremediğimizde yaşanan bu sorunlar artarak ciddi sosyal sorunlara dönüşebilir. Yalnızlık ve sosyal izolasyon nedeniyle bağımlı maddelere yönelen bireyin boş zamanlarını çalışarak ya da etkin bir şekilde değerlendirmesi sürecinde sosyal hizmet uzmanları aktif rol alarak mesleki rol ve sorumluluklarını yerine getirebilir. Bireyin sosyal işlevselliğini güçlendirmek, mutlu, üretken olması ve ayakları üzerinde durmasını sağlamak ve topluma sağlıklı bir birey olarak katılmasını desteklemek en önemli görevimizdir.

PROF. DR. VEDAT IŞIKHAN KİMDİR?



1966 yılında Mardin'de doğan Prof. Dr. Işıkhân, ilk, orta ve lise öğrenimini İzmir'de tamamladı. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu'ndan 1990 yılında lisans, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsünden 1993 yılında bilim uzmanlığı (MSW) derecesini ve yine aynı enstitüden 1998 yılında doktora (PhD) derecesini aldı. 2003 yılında doçent ve 2009 yılında profesör unvanlarını aldı. Işıkhân'ın uzmanlık alanları; sosyal politika, sosyal hizmet, sosyal yardımlar, sosyal refah, sosyal sorunlar, endüstriyel ve tıbbi sosyal hizmet, iş stresi, tükenmişlik (burn out), verimlilik, stres yönetimi ve kanserde psikososyal bakımdır. 11'i SSCİ'de ve yurt dışındaki kongrelerde sunulmuş bulunan çok sayıda çalışması bulunmaktadır. Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde üç yıl sosyal hizmet bölüm başkanlığı ve aynı fakültenin dekan yardımcılığı idari görevlerini yerine getirdi. Işıkhân halen, Sağlık Bakanlığı Ulusal Kanser Danışma Kurulu Üyesi olarak görevine devam etmektedir. International Council of Stress Management Professionals (ICSMP) (Uluslararası Stres Yönetimi Uzmanları Konseyi) tarafından kendisine 2016 yılı Uluslararası Stres Yönetimi Uzmanları Konseyi Ödülü verildi. 20 Mart 2020 tarihinde Yeşilay Bilim Kurulu Üyeliği'ne seçilen Prof. Dr. Işıkhân, halen Hacettepe Üniversitesi İ.İ.B.F. Sosyal Hizmet Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalışmalarını sürdürmektedir. İyi derecede İngilizce, Arapça ve orta düzeyde Fransızca bilen Prof. Dr. Vedat Işıkhân, 8 Ekim 2018 tarih ve 2018 -196 karar sayısı ile Cumhurbaşkanlığı Sosyal Politikalar Kurulu Üyeliği'ne atanmıştır.

YEŞİLAYmarket
ONLINE

*ve seçkin
kitabevlerinde
sizi bekliyor.*

YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ'NDEN
ÖYKÜLER

Renklerini
yeniden
Kazananlar

19 Öykü

Renklerini Yeniden Kazanan

19 Hayat

yesilay.org.tr     /1920yesilay

115
DANIŞMA HATTI
YEŞİLAY
DANIŞMANLIK MERKEZİ

"İnsan insana Şifadır, umuttur, yoldur"

Dünyanın narsistik bir kırılma yaşadığını söyleyen Klinik Psikolog Gökhan Ergür ile doğru iletişimle mutluluk arasındaki bağı, kesişim kümelerini konuştuk... Ortaya, uzun yıllar hatırlanacak, iletişim ve mutluluk kavramlarına dair merak edilen her sorunun en derinine inen bir söyleŐi çıktı...

► GÖKSAN GÖKTAŞ



Öncelikle şunu sormak isterim. Psikoloji iletişim becerisi kavramını nasıl açıklıyor?

İletişim becerisi oldukça geniş ve farklı tanımlara sahip bir kavram aslında. Neredeyse her düşünür, kendince bir anlam yükleyerek iletişim becerisini açıklamaya çalışmıştır. Temelde iletişim becerisi, iki birim arasındaki mesaj alışverişini başlatmak ya da sürdürmektir. Bu mesaj alışverişi sürecinde; bilgilerin, düşüncelerin ve duyguların sözlü ve sözsüz olarak bireyden bireye veya gruptan gruba aktarılabilmesi ve anlaşılabilmesi esastır. İletişim becerilerinde sıklıkla atlanan şey mesajın anlaşılabilirliğidir. Karşı tarafa yani alıcıya ilettiğimiz mesaj onun anlayabileceği düzeyde değilse, mesajımız karmaşıkta burada tam anlamıyla bir iletişim gerçekleştirmiş olmuyoruz. Güçlü bir iletişim becerisi geliştirmek istiyorsak eğer, her zaman alıcıyı da hesaba katmamız gerekiyor. Bir topluluğa hitap ederken, yazı yazarken, sohbet ederken cümlelerimiz mutlaka karşı tarafın anlayabileceği seviyede olmalıdır.

İletişimdeki bilgi akışının iki yönlü olması gerektiğini de unutmamak gerekir. Bir bilgi kaynağından tek yönlü bilgi aktarımına enformasyon, karşılıklı bilgi alışverişine de iletişim denir. Buna bağlı olarak da emreden, sunum yapan, nasihat veren insanlar iletişim kurmaz sadece enformasyon yapar; yani tek yönlü bilgi aktarımı sağlarlar. Enformasyonun iletişime dönüşmesi için, dinleyen kişi veya kişilerin geri bildirimde bulunması gerekir. Bu da her zaman gerçekleşmeyen bir durumdur. Etkili bir iletişim için; kişinin kendini tanıması, karşısındakini etkin ve ilgiyle dinlemesi, empati kurabilmesi, hoşgörülü ve ön yargısız olması, eleştirilere karşı açık olması, beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi gibi becerileri etkili bir biçimde kullanması gerekmektedir.

İletişim becerisi çocukluktan itibaren nasıl gelişiyor? Neler etkili oluyor bu süreçte?

Çocuklar, doğumdan itibaren bazen ağlayarak, bazen kollarını uzatarak, bazen yüz ifadelerini değiştirerek, daha sonra sözcükler aracılığı ile ve bunların dışında daha birçok yolu kullanarak iletişim kurmaya çalışırlar. İletişim, kazanılmış bir davranış ve becerinin ürünüdür. Bu becerinin temeli, diğer gelişim alanlarında olduğu gibi okul öncesi yıllarda atıldığında gelişimin çok daha hızlı olacağı bilinmektedir. 0-6 yaş arası çocuk gelişiminin hızla yönlendiği kritik yıllardır. Bu erken gelişim yıllarında temeli atılan beden gelişimi, psiko-sosyal gelişim ve kişilik yapısının, ileri yaşlarda yön değiştirmekten çok aynı yönde gelişme şansı daha yüksektir. Çocuklar doğumdan itibaren çevrelerinde oluşan sesleri algılamaya ve içinde yaşadıkları toplumda konuşulan dilin temel yapısını kazanmaya başlamaktadırlar. Daha ileriki yaşlarda ise dili kendilerine özgü bir biçimde kullanarak çevrelerindeki bireylerle iletişim kurmaya yönelmektedirler. Kurulacak

bu iletişimin sağlıklı ve olumlu bir temele dayanması ise okul öncesi dönemde geçirilecek deneyimlere bağlıdır.

Bu konuda ne tür araştırmalar var?

İletişim becerileri gelişmiş çocukların, yaşitları tarafından daha kolay kabul edildiği, sosyal mesafeyi daha kolay ayarlayabildikleri tespit edilmiştir. Yine araştırma sonuçlarına göre bazı çocuklar arkadaşlarının niyetlerini yanlış anlayabildiği için saldırgan bir tutum sergileyebilmektedirler. Yapılan araştırmalara göre duyguları sözle ifade edebilme, çocukların duygularını başarılı ve uygun bir şekilde düzenlemelerinin bir yolu olarak kabul edilmektedir. Çünkü daha fazla saldırganlık gösteren çocukların duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıklarını biliyoruz. Ayrıca, araştırmalar saldırgan çocukların olmayanlara göre kızgınlık duygusunu sözle olarak daha az ifade ettiklerini, belirli bir duygunun nedenlerini tanımlamada daha az duyarlı olduklarını ve deneyimlerden daha az yararlandıklarını söylemektedir. Ebeveynlerin özellikle 0-6 yaş aralığında çocuklarıyla sürekli olarak irtibat halinde kalmaları, duygularını ve düşüncelerini anlamaya, dinlemeye yönelik düzenli bir iletişim kurmaları, çocuğun kendisini bir birey olarak hissetmesi için çaba harcamaları gerekmektedir.

İletişim ve mutluluk arasında nasıl bir bağ var sizce?

Kişinin kendini tatmin edememesi onun mutsuz olmasına neden olur. Mutsuz olma halinden kurtulup mutluluğa ulaşabilmek için karşılaşılan sorunlardan kaçmak yerine bunları çözüme kavuşturmaya çalışmak, insanlarla iletişimi kuvvetlendirmek ve bilhassa elde olanlarla yetinmek gerekir. İletişim, karşılıklı duyguların aktarıldığı, karşılıklı anlayışın olduğu, hüznün, sevinç gibi his ve anların paylaşıldığı bir süreçtir. İnsanlar başka bireylerle iletişime geçip duygularını, endişe ve korkularını, olumlu-olumsuz tecrübelerini, başarılarını kısacası hayatlarını paylaştıklarında kendilerini daha tatmin olmuş ve huzurlu hissederler. Bu da onları mutluluğa götüren bir adımdır. Mutluluk hem çevre koşullarına hem de bireyin kendisine bağlıdır. Birey, dış etkenlerin olumsuz ve ters olmadığı koşullarda alakasını ve hevesini dış dünyaya yönlendirerek, dış dünyaya açılarak mutlu olabilir. Mutluluk hissi davranışları değiştirebildiğinden iletişim sürecine de doğrudan etki etmektedir. Mutlu olan bir insanın tutumları, davranışları etrafındaki ve çevresindekilerle kurmuş olduğu diyalog, iletişim sürecinde önemli ölçüde değişiklik göstermektedir.

Doğru iletişim mutluluk faktörünü, mutluluk doğru iletişimi nasıl etkiliyor?

İnsanların içinde buldukları toplumsal çevreleri kişiyi mutlu veya mutsuz olma açısından etkilemektedir. Gerek

“Dünya narsistik bir kırılma yaşıyor; insanlar sahip oldukları şeylerin kimsede olmadığını ve neredeyse seçilmiş insanlar olduklarını düşünüyorlar.”

iş çevresi gerekse diğer sosyal çevresindeki kişilerle kurmuş olduğu iletişim boyutu, mutlu olma düzeyine etki etmektedir. Sosyal yönden aktif olan ve arkadaş çevresi geniş olan bireyler günlerini daha etkin ve eğlenceli geçirebildikleri ve farklı faaliyetlerle kendilerini motive edebildikleri için asosyal kişilere göre daha mutludurlar.

İnsanlarla iletişimi iyi olan bireyler aynı zamanda da aşırı öz güvene sahip olduklarından kendilerini daha az mutsuz hissederler. Pasif kişiler ise daha monoton bir yaşam sürdürdükleri için sürekli aynı kişilerle sıradan ve tekdüze bir ilişki kurarlar ve bu nedenle yeterli düzeyde mutlu olamazlar.

Genel bir bakışla, toplum iletişimine nasıl yansıyor bu süreç?

Genel olarak değerlendirildiğinde toplumsal iletişim ve ilişkisi güçlü olan bireyler mutluluğa ulaşma noktasında daha başarılıdır. Sosyal yaşamda yakın ilişkileri olmayan insanların çok çeşitli sorunlar yaşadıklarını biliyoruz. Zira diğer insanlarla iletişim kuramayan birey, kendini yalnız hissedeceği için psikolojik travmalar yaşayabilir. Böyle bir durumda da bireyin mutlu olması söz konusu olamaz. Mutlak olarak iletişim ve mutluluk arasında bir ilişkinin olduğu görülebilmektedir. Çevredeki kişilerle doğru zamanda ve doğru yerde iletişim kurulmadığında birey, kendi içinde ve çevresindekilerle çatışır. Yapılan akademik çalışmalar ışığında, iletişim ve mutluluğun kendi aralarında ilişkili olduğu mevcut olan bir bilgidir.

İnsan, hayatın her alanında, farklı yaş dönemlerinde başka insanlarla iletişim halinde olmak zorunda olan sosyal bir varlık... Çocukluktan ergenliğe, yetişkinlikten yaşlılığa olan süreçte iletişim biçimlerimiz nasıl değişiyor?

Bebeklik ve çocukluk dönemimiz daha çok izleme, anlama ve taklit etmekle geçer. Yabancıyı olduğumuz bir dünyaya uyum sağlamak için çabalarız ve bu uyum sağlama çabasında insan muhtaçtır, bir bakım verene en uzun süre ihtiyaç duyan canlı türü insandır. Dolayısıyla bebeklik ve çocukluk dönemimizde ebeveynlerimizi rol model almakla beraber onlarla uyum içerisinde kalmaya da büyük bir çaba harcarız. Çünkü hem onların ilgisine ve sevgisine hem de fiziksel ihtiyaçlarımızın karşılanmasına ihtiyaç duyarız. Uslu, uyumlu ve söz dinleyen bir çocuk olursak bunları elde edeceğimizi düşünürüz. Bu noktada anne ve babanın tavrı oldukça önemlidir çünkü çocuk sadece uyum gösterdikçe ve boyun eğdikçe kendisine ilgi gösterileceğini düşünürse bu tutumunu ilerleyen yıllarda da sürdürür ve kabul görmek, sevmek için sürekli olarak aşırı bir fedakârlığa koyulur. Oysa sevmek ve kabul görmek için insanın bu tarz fedakârlıklara ihtiyacı yoktur.

Tam da bu noktada bireyselleşme ihtiyacı başlıyor, değil mi?

Bu anlamda ergenlik dönemi tabiri caizse yeni bir doğumdur. Çocuğun kişiliği, eylemleri, söylemleri ve duyguları hızlı bir değişim sürecine girer ve bu değişimi aynı çatı altındaki aile üyeleri büyük bir şaşkınlıkla karşılar. Ergenlik döneminde kişi aile üyeleri ile iletişimini azaltmaya, onlarla büyük anlaşmazlıklar yaşamaya başlar. Ergen artık özgürleşmek ve birey olmak istediğini söyleyerek kendisiyle sağlıklı bir iletişim kurmak isteyen ebeveynlerini yok sayabilir, onlarla tartışabilir. Bu geçici bir durumdur, ebeveynler lütfen üzülmesinler. Aile ile zayıflayan bağlar arkadaşlar ile telafi edilir. Ergen artık ailesiyle değil arkadaşlarıyla olmak, onlarla vakit geçirmek ister. Bu durum da ergenin bireyselleşme, özgürleşme arayışının bir sonucudur. Zaman geçtikçe aile ve arkadaşlar arasındaki dengeyi sağlayacak yetkinliğe ulaşırlar. Bu dönemde haz arayışı yüksek olduğu için ilişkiler bazen kolay vazgeçilebilir ve anlamdan uzak olabilir.

Yetişkinlik ve yaşlılık dönemi kişinin olgunlaştığı ve anlam üzerine yoğunlaştığı bir dönemdir. Kalabalık arkadaş grupları yerini daha az sayıdaki arkadaşlara bırakmıştır. Dünyayı keşif ve haz duyguları yerine kişi, hayatın anlamının peşine düşer ve ilişkilerini de bu yolculuk üzerine şekillendirir. Aile üyeleri ile kurulan bağlar, sıkı dostların varlığı bu dönemde de son derece önemli ve kıymetlidir. İnsan hayatının her döneminde bir ötekine ihtiyaç duyar ve bu sebepten dolayı biliriz ki insan insana şifadır, umuttur, yoldur.

Her dönemin çocukları, ergenleri kendi döneminin kodlarını taşıyor. Bugünün çocuklarıyla doğru iletişim kurabilmenin formülü nedir? Hangi detaylara bakmamız gerekir?

Her yeni neslin gelişimle birlikte ebeveynlik yaklaşımları da güncelleniyor. Ancak Z kuşağının oldukça başına buyruk, kendi tercihlerini yapmaya odaklı ve bağımsız olması; bu neslin ebeveynlerini de şaşırtabiliyor ya da zorlayabiliyor. İnternette sürekli değişen gündem, trend ve akımlar, dijital çocukların hobilerini ve iletişim biçimlerini de etkiliyor. Girişimci ve yenilikçi bir ruha sahip olan Z kuşağı bireyleri ile iletişim kurabilmenin yolu, öncelikle onların ilgisini çekmekten geçiyor.

Güncel ve farklı bilgiler üzerinden kurulan bir iletişim, dijital çocukların büyük çoğunluğunun ilgisini cezbediyor. Çünkü onların dünyasında her bilgi çok çabuk değişiyor ve gelişiyor. Ciddiye alınmayı, önemsenmeyi ve görünür olmayı değerli bulan bu kuşağı mutlaka dikkatle dinlemek ve iletişimde şeffaf olmak gerekiyor. Eleştirile-

“Z kuşağının oldukça başına buyruk, kendi tercihlerini yapmaya odaklı ve bağımsız olması; bu neslin ebeveynlerini şaşırtabiliyor ya da zorlayabiliyor.”

“YALNIZ
KALAMIYORUZ
ÇÜNKÜ BİLİYORUZ
Kİ YALNIZ KALIRSAK
KENDİMİZLE
YÜZLEŞECEĞİZ VE
İNSANIN EN BÜYÜK
KORKULARINDAN
BİRİSİ DE BU
YÜZLEŞMEDİR.”

rin doğru bir dil ve üslup kullanılarak yöneltilmesi, bazı durumlarda onlardan da benzer eleştiriler gelebileceğinin farkında olunması büyük önem taşıyor.

Hayat tarzları, sosyoekonomik farklılıklar bu durumu nasıl etkiliyor?

Elbette her ebeveynin yaşam koşulları, hayat tarzı ve çocuk yetiştirme dinamikleri birbirinden farklı; ancak Z kuşağı çocukları ile ebeveynler arasında ortaya çıkan iletişimsizliğin ortak nedenlerini gözlemlemek mümkün. Dijital çocukları bekleyen kariyer planı, geleneksel iş yeri kültürü ve dinamiklerinden oldukça farklı olduğu için, ebeveynlerin çocuklardan gelecek yeni fikirlere ve girişimlere açık olması önem taşıyor. Yapılan araştırmalar sonucunda Z kuşağının büyük çoğunluğunun bağımsız yaşamaya ve çalışmaya daha yatkın, değişime hazır ve açık olduğu görülüyor. Bu nedenle ebeveynlerin belirli çerçeveler dahilinde Z kuşağına özgür olabileceği

alanlar yaratması gerekiyor. Bu çocukların ve gençlerin hayata daha çok karışması ve sorumluluk alması gerekiyor. Mümkün mertebe dışarıda vakit geçirebilecekleri etkinlikler ve faaliyetler son derece önemli. Yardım kuruluşlarında, sosyal sorumluluk projelerinde yer almalarını sağlamak onların iletişimlerini güçlendirecektir.

Çocukla kurulan doğru iletişim hem onları hem de aileleri nasıl etkiler?

Çocukla kurulan iletişim ne kadar sağlıklı ise çocuğun ruh sağlığı da o kadar iyidir. Günümüzde anne-babalar çocuklarına ne kadar çok oyuncak alırsa, ne kadar çok onun isteklerini yerine getirirse o kadar iyi iletişim kurduklarını düşünüyorlar. İletişim, çocuğunuzun her türlü sorununu dinlemektir. Ama gerçekten çok iyi dinlemek, dinliyormuş gibi yapmak değil... Anne-babalar, televizyon karşısında ya da bir işle meşgul olduğu zaman çocuk kendisine seslendiğinde duymazlar. Çocuk bir kez daha “Anne, baba” diye seslenir, bu kez sesini biraz daha yükseltir. Çocuğun yüksek sesi onları rahatsız eder ve “Ne sabırsız çocuksun, meşgulüm, görmüyor musun?” der. Burada iyi bir iletişimden söz edilemez. Bazen de çocuk herhangi bir gereksiniminden dolayı yine annesinin yanına gelir ve annesiyle konuşmak ister. Çocuk uzun uzun anlatır. Anne, çocuğuna bakar ama onu dinlemez. Çocuk konuşması bitince annesinden bir onay, bir dinleme belirtisi ister fakat annesi dinlemediği için boş gözlerle ona bakar ve çocuğun iletişim kurma girişimi başarısızlıkla sonuçlanır.

Ailenin yaklaşımı bu noktada nasıl bir önem arz ediyor?

Çocuğun yaşı kaç olursa olsun, onu, gerçekten, can kulağıyla çok iyi dinlemek ve bunu ona hissettirmek gerekir. Çocuğunuzu dinlerken çocuğun sözünü kesmeyin ve anlatacaklarını bitirene kadar sabırla dinleyin. İsteği ya da söylediği şey size çok mantıksız gelse de olumsuz tepki göstermeyin. Onun duygularını paylaştığınızı ona dokunarak, sarılarak ifade edin. Çocuğun söylediklerini dinlediğinizi mimiklerinizle, baş hareketleri ile onaylayın. Söylenenleri duyduğunuzu belirten bir tekrar, özümleme yapın, duygularını isimlendirin. Sadece onu dinlemek bile çocuğunuzu rahatlatır, ona güven verir ve



dünyada kendisini daha güçlü hisseder, bu sayede de aile içi iletişim güçlenir.

İletişimsizlik kavramını psikoloji nasıl açıklar ve hayata olan yansımaları nelerdir?

İletişimsizliğe genel olarak "insanların duygu, düşünce ve bilgilerini diğer insanlarla paylaşmalarında kendilerinden, karşıdaki kişilerden ya da çevresel koşullardan kaynaklı olumsuzluklar sonucunda iletişimin kurulmaması" durumu diyebiliriz. Terapi odasında iletişimsizlikle ilgili gördüğüm iki önemli noktadan ilki kişilerin karşı tarafı dinlememesi, söylediklerini umursamaması ya da böyle görünmesi. İnsanın dünyadaki temel amacı anlaşılmasıdır ve anlaşılmadığımızı hissettiğimiz zaman büyük bir öfkeye ve hüsrana kapılırız. Karşımızdaki kişi eğer bizi dinlemeyi becerirse ve anlaşıldığımızı hissederek iletişim noktasında önemli bir eşiği aşmış oluruz. Karşımızdaki kişi sadece "Seni anlıyorum." demek bile o insanla büyük ölçüde sağlıklı ilişki kurmamızı sağlar. Karşımızdakinin sözünü kesmeden, onun gözlerinin içine bakarak, ona doğru eğilerek, jest ve mimikler kullanarak iletişimsizliğin önüne geçmiş oluruz.

"İletişime açıklık" dediğimiz kavram üzerine neler söylersiniz?

İletişimsizlikteki ikinci önemli nokta ise insanların kendi fikirlerini ve sözlerini fazlasıyla önemsemesi. Dünya narsistik bir kırılma yaşıyor, insanlar sahip oldukları şeylerin kimsede olmadığını ve neredeyse seçilmiş insanlar olduklarını düşünüyorlar. Bunda eğitim sistemindeki hataların, ebeveyn tutumlarının ve sosyal medyanın büyük bir payı

mevcut. Herkes çok çok özel ve çok çok değerli. İnanırız ki insan yaratılmış canlıların arasında en yücesidir fakat tevazunun olmadığı yerde yüceliğin bir اهممىيىتى yoktur. Herkesin kendisini yüksek gördüğü yerde sağlıklı bir iletişim kurulmaz; birbirine tepeden bakan, önce "ben" diyen, karşısındakini küçümseyen kişilerin iletişim halinde kalması mümkün değildir.

İletişim beceresi hayatın her döneminde, farklı yaşlarda gelişime açık mıdır?

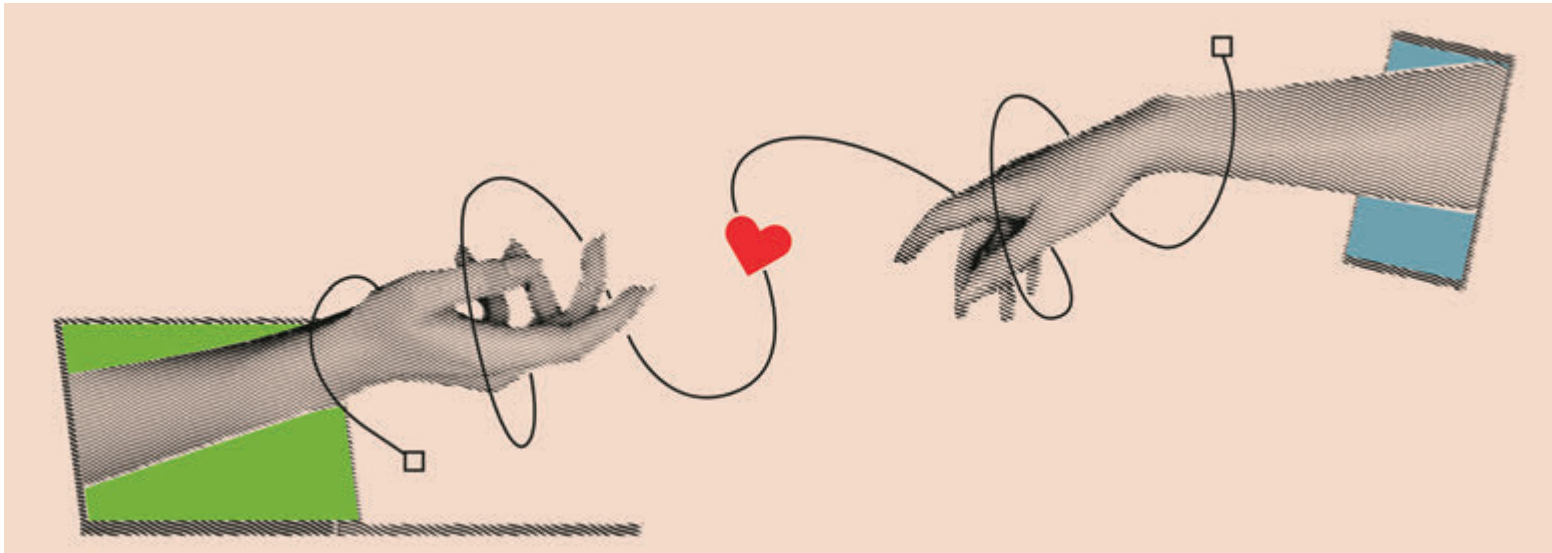
Ben insanın her yaşta değişeceğine ve gelişeceğine inanan taraftayım. Bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde gelişim ve değişim daha kolay ve çabuk olabilir; yaş ile beraber kişilik gelişir ve bir kimlik kazanırız. Sahip olduğumuz kimlikteki değişimler için öncelikli olarak farkındalık gereklidir. Kendimizin farkında olmak yani güçlü ve zayıf yönlerimizi görebilmek insan psikolojisindeki en önemli noktadır. Farkındalıktan sonra değişim ve iyileşme başlar. Ama fark etmek, benliği tanımak da çaba ve gayret isteyen bir süreçtir.

İnsanın kendisiyle olan iletişiminden de bahsedebilir miyiz? Bu nedir ve nasıl sağlanır?

Fazlasıyla iç içeyiz. Kendimizi sürekli olarak birileriyle buluşmak, bir yerlere gitmek, mesajlaşmak, irtibat halinde kalmak konusunda tetikliyoruz. Hafta sonu dışarı çıkıp bir şeyler yapmazsak kendimizi bir kusur işlemiş gibi hissediyoruz. Evet insan sosyal bir varlıktır ama bu kadar da değilmiş gibi geliyor bana. Yalnız kalamıyoruz çünkü biliyoruz ki yalnız kalırsak kendimizle yüzleşeceğiz ve insanın en büyük korkularından birisi de bu yüzleşmedir. Ünlü psikanalist Winnicott yalnız kalabilme kapa-



"İnsanın dünyadaki temel amacı anlaşılmasıdır ve anlaşılmadığımızı hissettiğimiz zaman büyük bir öfkeye ve hüsrana kapılırız."



sitesinden bahseder. Çocuk yanında annesi olmadan güvenli ve sakin bir biçimde vakit geçirebiliyorsa ve kendisine sağlıklı bir geçiş nesnesi edinebilmişse ilerleyen yıllarda da kendi başına vakit geçirmekten, kendi hobileriyle uğraşmaktan büyük bir keyif alabiliyor. Bence hepimiz içimize dönüp ne kadar yalnız kalabildiğimizi sorgulamalıyız.

Kendimizle iletişim kurabilmek için önce kendimizi dinleyebilmemiz, bunun için de yalnız kalmayı becerebilmemiz gerekiyor fakat yalnız kalabilmek şu an dünyanın en zahmetli işlerinden bir tanesi. Düşünün ki bir akşam iş çıkışı arkadaşlara takılmadan doğrudan eve gideyim de yalnız kalayım dediniz. Eve gidip odanıza kendinizi kapattınız. Odanızdaki televizyon, bilgisayar, akıllı telefon, oyun konsolunuz ısrarlı bir biçimde sizi çağırır, zihniniz bir şekilde bu uyarılara takılır ve yalnız kalmanızı, içinize dönmenizi zorlaştırır. Diyelim ki bunu fark edip yalnız kalmak için dışarı çıktınız, reklam panoları, mağaza vitrinleri, sokak müzisyenleri, dönerciler, lokumcular, o bitmeyen kalabalık zihninizi bir şekilde meşgul edecek ve sizi kendinizden uzaklaştıracaktır. Fakat bu yalnız kalma denemelerini yapmak gerekiyor, kendimize buna uygun ortamlar bulmak, ormanlık alanlarda, sakin kıyılarda, teknolojinin girmediği odalarda kendi başımıza kalmak, kendi dertlerimize eğilmek, kendimizle hasbihâl etmemiz gerekiyor. Aksi halde bu gürültünün içerisinde nereden gelip nereye gittiğimizi unutacağız.



“Modern insan mutluluğu yanlış yerde arıyor ve her mutluluk arayışı denemesinde daha da mutsuz biri olarak evine, kalbine dönüyor.”

Bugünün insanları huzuru, mutluluğu doğru adreslerde, doğru yaşayışlarda mı arıyorlar sizce? Huzur, mutluluk ve iletişim kavramları zaman içinde değişti mi, gelecekte değişir mi?

Modern insan mutluluğu yanlış yerde arıyor ve her mutluluk arayışı denemesinde daha da mutsuz biri olarak evine, kalbine dönüyor. Sizler de şahitsiniz ki savruluyoruz. Kendimize ve dünyaya dair tutunacak bir şeyler ararken, varmak istediğimiz noktanın uzağına savruluyoruz. Cebimizdeki adresler, yüksek tanidiklar, bol limitli kredi kartları bile önüne geçemiyor bu savruluşun. Bizi koruyacak, iyi gelecek, stresimizi azaltıp ruhumuza cennet ferahlığı üfleyecek bir liman arıyoruz. Moda devlerinin ya da teknoloji patronlarının bu arayışa kendilerince esaslı yanıtlar verdiğine şahit oluyoruz. Önerdikleri kış kombinleriyle bambaşka biri olacağımızı, son çıkan dört kameralı cep telefonu ile dünyamızın değişeceğini inatla ve ısrarla dinliyoruz, inanıyoruz ve söylediklerini uyguluyoruz. Ama yine de işler beklemediğimiz gibi gitmiyor, ruhumuz bir türlü rahat bir nefes alamıyor ve içimizdeki boşluk hissi büyük bir anlamsızlıkla beraber günden güne derinleşiyor. Modern insanın en büyük yanılgısı bu sanırım; satın alarak, biriktirerek, fırsatları değerlendirerek iyi olacağını, hayatına anlam katacağını düşünmek. İnsan satın aldıkça, biriktirdikçe, hakikatle arasına maddeyi yığıdıkça, hakiki olanı görme şansını yitiriyor ve bir zaman sonra dünyayı sadece atomlardan ibaret zannediyor. Oysa dünya atomlardan değil koca bir hakikatten oluşur ve mutluluğu bulabileceğimiz tek yer o hakikat sokağıdır. İnsana ve anlama dair ne varsa değişiyor, değişecektir de... Çünkü insanın ve dünyanın bir sonu vardır ve bu son yaklaşırken de bizi bekleyen şey daha fazla karmaşa olacaktır. İnsana düşen vazife bu karmaşa içerisinde dik durabilmek, doğru olanı yapabilmek ve hakikati baş üstünde gezdirmektir.

KLİNİK PSİKOLOG GÖKHAN ERGÜR KİMDİR?



Klinik Psikolog Gökhan Ergür İstanbul Bilim Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisansını “Şiddet İçerikli Bilgisayar Oyunu Oynayan İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimlerinin ve Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı teziyle tamamlamıştır. Ergür, doktora çalışmalarına halen devam etmektedir. Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi'nde psikoterapist olarak görev yapan Ergür aynı zamanda İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde yüksek lisans dersi vermektedir. Çeşitli kitapların editörlüğünü yapan Ergür'ün “Üzüntüden”, “İnsaniyet Namına”, “İncelikli Haytalar Albümü” ve “Ruhu İyileştirme Yolları” isimli dört kitabı vardır.

Güvene dayalı iletişim bağımlılıklardan koruyor



Sosyal medya kullanımı konusunda güvenli sınır ve kurallar belirlenmedikçe çocuklar ve gençlerin psikososyal gelişimini engelleyen olumsuz sonuçlarla karşılaşabileceğini belirten Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) Uzmanlarından Klinik Psikolog Münire Kardaş, "Çocuğunuzu bağımlılıklardan koruyacak en önemli etmen onunla aranızda güvene dayanan bir iletişim kurmanız. Çocukla güvene dayalı sağlıklı bir ilişki kurmak ve sosyal medyayı yasaklamaktan ziyade birlikte konuşup ortak kararlar alabilmek, etkili iletişimin temelini oluşturur. Çünkü aile içi bağlar ve iletişim azaldıkça çocuğun sosyal medya ile kurduğu ilişki de artar." diyor.

► İNCİ NEŞELİ ÖZOĞLU

Gün geçtikçe değişen ve gelişen dünyada sosyal medya platformları da gelişip değişiyor. Bu değişimle birlikte bu platformların kullanımını da tüm dünyada artıyor. Klinik Psikolog Münire Kardaş, günümüzde çocuk ve ergenlerin iletişim ve sosyalleşme kanallarının sosyal medya üzerinden olduğunu söylüyor. Araştırmaların da bu görüşü desteklediğini dile getiren Kardaş, yapılan bilimsel çalışmaların sosyal medya ile geçirilen zamanın artmasıyla aile içi iletişimin azaldığını veya daha kısıtlandığını gösterdiğini belirtiyor. Kardaş ile bağımlılıkta sağlıklı ve etkili iletişimin önemini konuştuk...

“AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM ÇOK ÖNEMLİ”

Münire Kardaş, sosyal medyanın zaman açısından sınırsız ve kontrolsüz kullanımının, özellikle çocuk ve ergenlerin sosyal hayattaki ilişkilerini engellediğini ve bağımlılık düzeyine varan kullanımların artmasına sebep olduğunu söylüyor. “Çocuklar kendilerini sosyal medya platformlarında daha güçlü, daha sosyal hissetmeye başladıkça gerçek dünyadan kopuş muhakkak olacaktır.” diyor Kardaş şöyle devam ediyor: “Aile içi iletişimin azalması, birlikte yapılan ortak aktivitelere katılmama, akşam yemeğinin birlikte yenmemesi gibi durumlarda bağımlılık riskinin artacağını söylemek yanlış olmaz. Sosyal medya kullanımı konusunda güvenli sınır ve kurallar belirlenmedikçe çocuk ve gencin psikososyal gelişimini engelleyen olumsuz sonuçlarla karşılaşılabilir. Tüm bu risklerin önlenmesi için aile içi etkili iletişim çok önemli. Çocuğun gelişim düzeyine göre onu anlamak ve değerlendirmek gerekli. Çocukla güvene dayanan sağlıklı bir ilişki kurmak ve sosyal medyayı yasaklamaktan ziyade birlikte konuşup ortak kararlar alabilmek, sağlıklı iletişimin temelini oluşturuyor. Çünkü aile içi bağlar ve iletişim azaldıkça çocuğun sosyal medya ile kurduğu ilişki de artar. Çocuk, sosyal mecralarda rastladığı riskleri veya siber zorbalıkları ailesi ile paylaşmaktan kaçınabilir. Bu da çocukluk ve ergenlik dönemi için risk teşkil eder. Çocuğunuzun hangi sosyal medya platformlarında zaman geçirdiğini bilmek, o mecraların olası risklerini tespit

etmek ve çocukla iletişim halinde kalmak, onu olası bağımlılık ve risklerden korur. Eğer çocuğunuz sizlerle daha az iletişim kuruyorsa oynadığı oyunlar veya instagram ile ilgili sohbet konuları açık ortak iletişim konusu bulabilirsiniz. Aradaki güven ve samimiyet arttıkça sosyal medya açısından güvenli sınır ve kuralları belirlemek çok önemli. Çocuğunuzun bağımlılıklardan koruyacak en önemli etmen onunla aranızda güvene dayanan bir iletişim kurmanızdır. Çocuk önemli ve değerli olduğunu hissettikçe aile içi bağlarının da güçleneceği kanaatindeyim. Eğer çocukta sosyal medya veya çevrim içi oyun bağımlılığı geliştigi gözlemleniyorsa etkili iletişimin yanında muhakkak uzman desteği alınması gerektiğini söyleyebilirim.”

“BAĞIMLILAR DAMGALANMAYA EN ÇOK UĞRAYAN GRUPLAR İÇERİSİNDEDİR”

“Hümanistik kuramın önemli temsilcilerinden olan Carl Rogers kuramını, koşulsuz olumlu kabul ve empati üzerine temellendirmişti.” diyen Münire Kardaş sözlerini şöyle sürdürüyor: “Her koşulda sevmek, kabul görmek ve empati, bağımlı birey için de çok önemli kavramlardır. Carl Rogers der ki; ‘Koşulsuz olumlu kabul ile büyüyen kişiler kendi duygularına, düşüncelerine ve dünyaya karşı, farklılıklara karşı daha kabul edicidir.’ Bağımlı bireyler en çok stigmaya (damgalamaya, etiketlemeye) uğrayan dezavantajlı gruplar içerisinde yer alır. Bu nedenle toplum ve aileden izole olma ve vaktini daha çok kendisi için risk teşkil eden çevrede geçirir. Bu durum da bireyin bağımlılık düzeyini artırabilir. Ailesi tarafından kabul ve şefkat gören bağımlı bireyler tedaviye daha uyumlu olabilir. Buna karşın ailesi tarafından yargılanan, eleştirel tutuma maruz kalan bireyler, yaşadıkları durum ile ilgili konuşmaktan ve yardım istemekten çekinecektir. Bu da kişinin tedaviye ulaşımını geciktirebilir. Sevildiğini ve yargılanmadığını bilen bağımlı birey, aile içinde daha çok var olur ve değişim için daha çok nedeni olur. Bu nedenle aile bireylerinin bağımlı bireye olan yaklaşımı hem tedavide hem de süreçte etkili rol oynar.”

“ ‘HAYIR’ DİYE BİLMEYİ ÖĞRETMEK ERGENLİK DÖNEMİNDE KORUR”

Bilimsel kaynaklar ve kendi gözlemlerine göre bireylerin maddeyi ilk deneme yaşınının 13-18 aralığında olduğunu altını çizen Münire Kardaş, “İlk deneyimlerinin genelde yalnız değil de bir arkadaş vasıtası ile olduğunu görüyoruz. Bu açıdan hem ergenlik dönemi hem de kurulan sağlıklı arkadaşlık ilişkilerinin, bağımlılık potansiyeli açısından risk olduğunu söylemek yanlış olmaz. Ergenlik dönemi; özelliği gereği fırtınalı ve çalkantılıdır. Bireyin

**“ÇOCUĞUNUZU
BAĞIMLILIKLARDAN
KORUYACAK EN
ÖNEMLİ ETMEN
ONUNLA ARANIZDA
GÜVENE DAYANAN
BİR İLETİŞİM
KURMANIZDIR”**

fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak geliştiği ve farklı özelliklerini keşfettiği bir dönemdir. Bu dönemde prefrontal korteks dediğimiz ön beyin gelişiminden ziyade limbik sistem dediğimiz duygusal beyin gelişimi ön plandadır. Bu da şu demektir: Ön beyin muhakeme, karar verme, plan yapma gibi işlevlerden sorumlu iken, limbik sistem duygusal işlevlerden sorumludur. Beyin gelişimi itibarıyla da ergenin bazı anlık kararları, hızlı ruhsal değişimi ve karar değişimleri, bu dönemin özelliğidir. Bu nedenle ergen bu dönemde yetişkin zihnini çok anlamlandıramaz ve aile bireyleri ile çatışma yaşayabilir. Hatta arkadaş çevresine daha çok yakınlaşabilir. Çoğu psikiyatrik hastalık için risk teşkil eden bu dönemde sağlıklı bir arkadaş çevresinin varlığı olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu dönemde bir grubun içinde var olmak ve gruba ait hissetmek isteyebilirler. Ergenlik döneminde arkadaş çevresi tarafından beğenilmek ve onay almak onlar için çok önemlidir. Bu nedenle ergenin 'Hayır' diyebilme becerilerini geliştirmek aile bireyleri üzerine düşen bir görevdir. Örneğin; 'Arkadaşlarının alkol aldığı ya da madde kullandığı bir yerde olursan beni ara. Sana bu durumla ilgili kızmam ve seni eleştirmem.' gibi ifadelerde bulunursanız çocuğunuz riskli durumlarda ne yapacağını bilir ve arkadaşlarına daha kolay 'Hayır' diyebilir. Çocuklarınıza doğru bildiklerini ve haklarını savunmaları gerektiğini öğretebilirsiniz. Küçük yaştan itibaren 'Hayır' diyebilmeyi öğretmek, riskli durumlarda korkmadan aile ile iletişim kurulabileceğini belirtmek ergenlik dönemi için koruyucu olabilmektedir. Eğer çocuğunuzun 'Hayır' diyemediğini ve riskli bir arkadaş çevresinin olduğunu düşünüyorsanız birlikte uzman desteği almaktan kaçınmamanızı öneririm." diyor.

BAĞIMLI BİREYE YAKLAŞIM NASIL OLMALI?

Aile üyelerinden bir kişi bağımlı olduğunda bu durumun sadece bireyi değil tüm aileyi etkilediğini vurgulayan Münire Kardeş, "Bağımlılık bir aile hastalığıdır. Aile bireyleri, bir aile üyesinin bağımlı olduğunu öğrendiğinde sabırlı ve sakin olmalı. Bağımlı bireyden hemen hızlı değişim beklemek yerine onu anlamalı ve dinlemeli." diyor. Bağımlılık bir

aile sorunu olduğu için bireyin değişimi kadar ailenin bağımlı bireye yaklaşımının da tedavi sürecinde önemli olduğunu söyleyen Kardeş şöyle devam ediyor: "Bağımlılık süreci öğrenildikten sonra kişiye şu davranışlarla yaklaşılmalıdır:

- Emretmek,
- Eleştirmek ve tehdit etmek,
- Mantığa dayanan açıklamalar yaparak ikna etmeye çalışmak,
- Dini ve ahlaki yargılarda bulunmak,
- Yaralayıcı mesajlar vermek, baskılamak.

Bağımlı yakına bu şekilde bir yaklaşım olursa kişi anlaşılmadığını düşünerek süreci yakınları ile paylaşma konusunda çekinecektir. Bu nedenle bağımlı yakına yaklaşım şu şekilde olmalıdır:

- Kişi ile iletişime geçmeden önce sakinleşmeli ve panik yapılmamalı.
- İletişim kurulduğu esnada kişi madde etkisinde olmamalı.
- Yargılamadan iletişim kurulmalı, amacın destek ve yardım olduğu belirtilmeli.
- Kişi ile iletişime geçerken samimi, empatik ve gerçekçi olunmalı.
- Yaralayıcı mesaj vermeden zor bir süreç olduğu vurgulanmalı.
- Eğer kişi tedavi kelimesinden kaygılanıyor ise danışmanlık ifa-



"Bağımlılık bir aile hastalığıdır. Aile bireyleri, bir aile üyesinin bağımlı olduğunu öğrendiğinde sabırlı ve sakin olmalı."



desini kullanarak Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) gibi kuruluşlara yönlendirilerek kesinlikle profesyonel destek alınmalı.

- Bağımlı bireyin sevdiği ve saygı duyduğu diğer aile üyeleri veya tanıdıkların desteği alınarak bir panel oluşturulabilir.
- YEDAM Danışma Hattı'nı arayabilir (115) ve bağımlılık tedavisi konusunda yakınınız için destek ve bilgi alabilirsiniz.

"GRUP TERAPİLERİNİN OLUMLU ETKİSİ VAR"

Bağımlılığın biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan bir hastalık olduğunu hatırlatan Münire Kardaş sözlerini şöyle sürdürüyor: "Her hastalıkta olduğu gibi bağımlılığın da tedavi edilmesi ve bağımlı bireylerin rehabilite edilmesi gerekiyor. Bu süreçte hem tıbbi hem de psikolojik ve sosyal destek almak çok önemli. YEDAM bireylere psikolojik desteğin yanı sıra yaşam becerilerinin artmasına yönelik sosyal destek de sağlıyor. Gastronomi, seramik ve resim atölyeleri yapıyor. Bu yaşam etkinlikleri ile birlikte bağımlı bireyler destekleniyor ve rehabilitasyon süreci hızlanıyor. Bireyin değişim yaşaması için en az altı aya ihtiyaç olduğu bilimsel çalışmalarla ortaya konuyor. Uzmanlar eşliğinde gerçekleştirilen grup terapilerinin bağımlı bireyler üzerinde olumlu etkisi olduğu biliniyor. Grup terapileri sayesinde bağımlılığı ve beyin bağımlılık ilişkisini daha iyi anlayan bağımlı bireyler nükslerden korunma yollarını öğreniyor. YEDAM içerisinde gerçekleştirilen faaliyetler neticesinde kendisiyle aynı sorunu yaşamış ve sonrasında düzelmiş kişileri de görme fırsatı yakalayan bireyler daha umutlu oluyor. Bu da rehabilitasyon sürecini olumlu etkiliyor. Tedavi sürecinde bireye karşı anlayışlı ve destekleyici olunmalı. Değişen ve gelişen özellikler muhakkak takdir edilmeli, güçlendirilmeli. Rehabilitasyon sürecinde oluşabilecek olası kayma (yeniden kullanım) risklerini etkili iletişim sayesinde önleyebilir yahut hızlı müdahalede bulunabilirsiniz."

Münire Kardaş, "stigma" kavramının "iz,

damga, işaret ve kara leke" anlamlarını taşıdığını hatırlatarak, "Stigmatizasyon ise bireye ya da gruba yapılan damgalamadır. Birey ve grup hakkındaki klişeleri, ön yargıları ve bireye, gruba yönelik ayrımcılığı içerir. Bağımlı bireyler de en çok stigmaya uğrayan gruplar içerisinde yer alır. Özellikle psikiyatrik hastalığa sahip bireyler, engelli bireyler, farklı etnik kökene ait bireyler stigmaya maruz kalıyor. Madde bağımlılığına sahip bireylerin diğer hastalara göre daha fazla damgalandığı, araştırma sonuçlarında yer alıyor. Yapılan çalışmalar bağımlı bireylerin stigmaya maruz kalmaları sonucunda içsel stigma yaşadıkları yönünde. Araştırmalar, bağımlı bireylerin benlik saygılarının düştüğünü ve kendilerini olumsuz şekilde tanımladıklarını gösteriyor. Madde bağımlıları arasında ise kadın bağımlılar, damar yolu ile madde kullananlar, yaşlılar ve genç yetişkinler daha fazla damgalanıyor. Stigmaya maruz kalmış kişilerle iletişimde bulunurken yargılayıcı dilden kaçınılmalı, onların güçlü yönlerini desteklemeliyiz. Bağımlılık özelinde bunun bir hastalık olduğu vurgulanmalı ve bir kişilik veya bir grubun özelliği olmadığı ifade edilmeli." açıklamasında bulunuyor.

"DEĞİŞİMİN DİLDE BAŞLAYACAĞI UNUTULMAMALI"

"Stigma ile mücadelede özellikle bağımlılık alanında çalışan uzmanlara büyük görev düşüyor." diyen Münire Kardaş sözlerini şöyle tamamlıyor: "Toplum tarafından bağımlılık, ahlaki bir suç, iradesizlik olarak değerlendiriliyor. Sosyal medya veya haber kanallarının yaptığı damgalayıcı haberlerin etkisi ile de bu görüş destekleniyor. Bu nedenle alanda çalışan uzmanların, bağımlılığın bir hastalık olduğu konusunda çevreyi bilinçlendirmesi önemli. Bunun, bir ahlaksızlık veya iradesizlik değil; genetik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir hastalık olduğu vurgulanmalı. Multidisipliner çalışarak emniyet, jandarma, basın mensupları, din insanları gibi toplumda önemli rolü olan kişileri de bilinçlendirmek ve bilgilendirmek gerekiyor. Değişimin dilde başlayacağını unutmadan, yargılamadan önce anlamayı seçerek iletişim kurabilirsek, stigma ile mücadele edebiliriz."

KLİNİK PSİKOLOG MÜNİRE KARDAŞ KİMDİR?



Münire Kardaş, 2017 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden yüksek onur derecesi ile mezun oldu. Mezuniyet sonrası İstanbul'un dezavantajlı bölgesinde yer alan okullarda etkinlik gönüllüsü olarak çalıştı; okul terkinin önleyici çalışmalar içinde yer alan sivil toplum kuruluşlarında görev yaptı. 2018 yılında Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başladı ve mezuniyeti ile Klinik Psikolog unvanını aldı. Maltepe Üniversitesi bünyesinde bulunan Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar için Uygulama ve Araştırma Merkezi'nde çalışmalarını sürdüren Kardaş, Psikolojik Dayanıklılık Programı ile ilgili bir projenin yürütücülüğü görevini üstlendi. 2020 yılından itibaren Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nde alkol, madde, kumar ve internet bağımlılığı alanlarında çocuk, ergen ve yetişkin psikoterapi çalışmaları yürüten Kardaş, aynı zamanda YEDAM Çocuk Ergen Bağımlılığına Müdahale Çalışma Grubu'nun Eş Koordinatörü olarak görev yapıyor.

Sanal iletişim gerçek iletişimin yerini tutar mı?

Teknoloji bu denli gelişirken insan ilişkilerinin ve iletişim formlarının bu değişimden etkilenmemesi mümkün değil. Peki, oluşan bu yeni iletişim formu insanın ihtiyaçlarına ne kadar cevap veriyor ve daha da önemlisi bu yeni iletişim modeli insanı mutlu edebilecek mi?

► SENA SUBAŞI



● ● ●
Gündelik hayatın tüm unsurlarının dijitale taşındığı bugünün dünyasında zaman, mekân, benlik, kimlik, iletişim, tüketim gibi değerlerin artık dijitale evrildiğini, bu kavramların dijital mecralarda yeni formlarıyla yeniden inşa edildiğini rahatlıkla gözlemleyebiliyoruz.

İnsan doğasının en temel parçalarından ve en büyük ihtiyaçlarından biri olan iletişim, yüzyıllardan bugüne sayısız dönüşüm geçirerek çeşitlendi ve hâlâ form değiştirmeye devam ediyor. Bundan binlerce sene önce mağaradaki resimlerle kurulan bir iletişim şekline söz ederken bugün hologram teknolojisiyle üç boyutlu görüntülü konuşmalardan bahsediyoruz. Hayatımıza giren her yeni iletişim teknolojisi insanlık için heyecan verici bir hâl alırken beraberinde birçok tartışmayı da getiriyor. Bugünün tartışılan konularından biri ise, sanal iletişimin ne olduğu ve gerçek iletişimin yerini ne kadar tutabileceği. Elbette konu hakkında derinlemesine analizler yapan, sayfalarca tez yazan uzmanlar var fakat basitçe şunu söylemek mümkün; teknoloji bu kadar gelişirken insan ilişkilerinin formlarının ve iletişim şekillerinin değişmeyeceğini düşünmek gerçekçi olmaz.

Sözlü ve yazılı iletişimin yanına eklenen üçüncü ve günümüzün en popüler iletişim biçimi olan sanal iletişim, insanların yüz yüze olmadıkları anlarda herhangi bir teknolojik alet kullanarak birbirleriyle iletişim kurması olarak özetlenebilir. 1990'ların başında web kameraların herkes için ulaşılabilir olmasıyla farklı mekânlardaki insanların görüntü ve sesli bir biçimde iletişim kurmalarıyla bu terim sıklıkla duymaya başladık. Geleneksel diye tabir edebileceğimiz sözlü ve yazılı iletişimin yerini bugün teknoloji ve hız sayesinde Whatsapp, Twitter, Instagram, Gmail, bloglar, sanal oyunlar gibi sanal iletişim araçlarının almış olduğunu görüyoruz. Örneğin bir toplantı planlanacağı zaman herkese uygun gün, saat ve mekân aramadan bir bilgisayar yardımıyla sayısız kişiyi bir sanal ortamda bir araya getirmek iletişimin en pratik hali olarak karşımıza çıkıyor.

Gündelik hayatın tüm unsurlarının dijitale taşındığı bugünün dünyasında zaman, mekân, benlik, kimlik, iletişim, tüketim gibi değerlerin artık dijitale evrildiğini, bu kavramların dijital mecralarda yeni formlarıyla yeniden inşa edildiğini rahatlıkla gözlemleyebiliyoruz. Bu da toplumsal yapıların, normların, ihtiyaçların ve elbette ki iletişim yöntemlerinin yeniden şekillenmesi ve yeni formlara bürünmesi anlamına geliyor. Dijitalleşen kültür, en başta televizyon ekranıyla ve diğer gelişen teknolojilerle bilgisayarlar, video, sinema, telefon gibi araçlarla somutlaşarak kişilerin gündelik aktivitelerini değiştirmeye devam ediyor. Dijitalleşme, gündelik hayat pratiklerini şekillendirmek ve başka formlara dönüştürmekten de ötede tüm hayatı yönetiyor.

DİJİTAL YERLİLER

Bugün geldiğimiz noktada internet teknolojisinin tüm topluma yayılmasıyla beraber yaşanan kültürel ve toplumsal değişiklikler, toplumların üzerindeki güçlü etkiyi anlama adına önem arz ediyor. Devletlerin dahi tüm resmi işlerini dijitale taşıdığı bu çağda, kişiler bankacılık işlemlerini, gazete okumak, film seyretmek ya da konsere gitmek gibi boş zaman aktivitelerini, akıllı evlerle ev yaşantılarını, yeni medya ile iletişim şekillerini ve sosyalleşme formlarını dijital ortamlarda devam ettiriyorlar. Bu açıdan bakıldığında, dijital ortamın içinde doğan nesil gündelik hayatın tüm pratiklerini kendi doğal seyrinde dijitalden yürütüyor çünkü hayat akışı bu teknolojilerle çok daha hızlı ilerliyor.

ABD'li yazar Prensky, dijital teknolojilerin yeni olanaklar yaratarak toplumları yeniden yapılandırıldığını söylüyor ve "dijital yerliler" kavramını ortaya atıyor. Bu nesil için internet ve sanal ortamlar günlük hayat pratiklerinin bir parçasıdır; bu kişiler hayatlarını dijital üzerinden, bilgisayar, cep telefonu, video oyunlar ve diğer tüm teknoloji araçlarıyla geçirir. Teknolojinin onlar için gündelik hayatın bir gerekliliği olduğunu düşündüğümüzde, iletişim kurarken de tercihlerinin sanal ortamlar olması yadırganacak bir durum değil aslında. 20'li yaşlarından sonra sanal dünya ile tanışan nesillerin sanal iletişim kanallarını gerçek bir iletişim olarak görmesinin ve ona uyum sağlamasının zor olabileceği uzmanlar tarafından dile getiriliyor.

Sanal teknolojiler sadece uzaktakiyle olan iletişimi kolaylaştırmakla kalmadı, iletişimin de çeşitlenmesini sağladı aslında. Buna en iyi örnekten birinin, özellikle dijital ortamda doğan neslin ve bazı yetişkinlerin çevrim içi ortamlarda aynı anda kalabalık gruplarla oynadıkları bilgisayar oyunları olduğu söylenebilir. Çok oyunculu bu oyun platformlarıyla kişiler hem hiç tanımadıkları kişilerle ya da arkadaş gruplarıyla sosyalleşebiliyor hem de oyun oynarken sıkıcı bir whatsapp konuşması yerine keyifli sohbetler ederek eğlenebiliyorlar. Hem chat hem de bir kulaklık yardımıyla sesli bir iletişim sağlayan çevrim içi oyunlar sosyalleşmede zorluk çeken yaşlı küçük çocuklar için bir alternatif olarak gösteriliyor.

YENİ TÜR İLİŞKİLER VE SANAL CEMAATLER

Eleştirmen Rheingold tarafından ortaya atılan "sanal cemaatler" kavramı ise internetin hızla yayıldığı post-endüstriyel çağla beraber dünya tarihinde hiç görülmemiş yeni tür ilişkilerin ve sanal cemaatlerin ortaya çıkışını anlatıyor. Bu kavrama göre insanlar, ortak düşünce ve çıkarları sonucunda internet vasıtasıyla bir araya geliyor ve milyonlarca üyesi olabilen, mekândan bağımsız online sosyal topluluklara katılıyor. Fiziksel hiçbir bağlantının olmadığı bu topluluklarla kişiler bilimsel ya da kültürel tartışmalar yapıyorlar, ticaret yürütüyorlar, kitap okuyor, sanatla ilgileniyor, âşık oluyor, arkadaş ediniyor ve oyun oynuyorlar. Birçok düşünür sanal cemaatlerin samimiyetten uzak ve güvenilir olmadığını, kişilerin aileleriyle geçirecekleri zamandan ya da diğer sosyal aktivitelerinden ayracağı vakitten çaldığını, yüz yüze etkileşimi azalttığı için yabancılaşmaya sebep olacağını iddia ediyor. Bir diğer görüş ise bu cemaatlerin, özellikle iletişimi artırma açısından faydalı olacağını, örneğin engelliler ve yaşlılar için, yeni bir iletişim alanı olduğunu savunuyor.

Yapılan bazı araştırmalarda da gerçek dünyanın bir kopyası olarak görülebilen sanal mecraların birçok genç tarafından bir sosyalleşme alanı olarak görüldüğü sonucuna varılmış. Kendisini sanal iletişimde daha özgür, daha rahat ve konforlu bulan kişi, sanalda iletişim kurmaktan çekinmiyor. Ayrıca yeni nesil sosyal ağlarla ve yeni medya ile gerçekleştirilen bu iletişim ve etkileşimlerde kişi, istediği kimliği sergileme şansı buluyor, saklamak istediği özelliklerini kimseye göstermiyor. Örneğin bir sosyal medya hesabında kişiler gezdiği ya da mutlu olduğu anları paylaşırken ne zaman, neye üzüldüklerini rahatlıkla gizleyebiliyorlar. Bir diğer örnek ise, fiziksel özelliklerinden memnun olmayan biri sadece yazılı ya da sesli bir şekilde sanal bir mecrada yüzlerce, hatta binlerce kişiyle iletişime geçebiliyor ya da teknolojinin imkânlarından faydalanarak boy uzatma gibi fiziksel özellikleri üzerinde oynamalar yaparak fotoğrafını rahatlıkla paylaşabiliyor. Bu da sanal iletişimin yüz yüze olan iletişime göre daha özgür hissedilebilen bir alan olduğunu gösteriyor.

Sosyal hayatın getirdiği yoğun tempo, mega kentlerde her gün maruz kaldığımız kalabalık ve trafik gibi sorunlar sevdiğimiz vakit ayırmamamıza sebep oluyor ve insanlar gün içinde en çok sosyalleşemediğinden dert yaşıyor. Bu noktada sanal dünya devreye girerek ilişkilerin kopmasını engelliyor ve hatta yeni arkadaşlıklar kurulmasına yardımcı oluyor. Kişi yüz yüze görüşmekte zorlandığı aile ve arkadaşlarıyla sosyal medya ya da oyunlar vasıtasıyla devamlı iletişimi sürdürüyor ve böylece gün içinde

sosyal ve aktif olmaktan geri kalmıyor. Birçok iletişim uzmanı internetin bu yönüne bakarak sanal platformları sosyalleşme alanları olarak tanımlıyor. Yoğun hayat temposunda kendine dahi vakit ayıramayan kişiler sanal iletişimle yalnızlıktan kurtularak çevresiyelen olan bağı koparmayarak yalnızlıktan ve yalnızlığın getireceği psikolojik sorunlardan kurtuluyor.

Sanal iletişim ile gerçek iletişimi birbirinden ayıran en önemli özellik ise iletişim kurulan kişinin nasıl ve neye göre belirlendiği. Fiziksel dünyada iletişim kurduğumuz kişiler kapı komşusu, akraba, iş ya da okul arkadaşı gibi mecburi karşılaşmalar sonucu denk gelirken,

● ● ●
Özellikle göz kontağı kurmanın iletişim için oldukça önemli olduğunu vurgulayan iletişim uzmanları, sanal görüşmelerde göz kontağı kurulamamasından dolayı yeterli samimiyete ve güvene erişilemeyeceği ifade ediliyor.



**DİJİTAL ORTAMIN
İÇİNE DOĞAN NESİL
GÜNDELİK HAYATIN
TÜM PRATİKLERİNİ
KENDİ DOĞAL
SEYRİNDE
DİJİTALDEN
YÜRÜTÜYOR ÇÜNKÜ
HAYAT AKIŞI BU
TEKNOLOJİLERLE
ÇOK DAHA HIZLI
İLERLİYOR.**

sanal bir ortamda kişi kiminle iletişim kuracağını kendisi belirleyebiliyor. Bir zorunluluk, fiziki olarak yakınlık ortam, bir iş paylaşımı gibi koşulların hiçbir öneminin olmadığı sanal dünyalarda kişiler, hobileri, ilgi alanları üzerinden yaptıkları seçimler sonucu kendi dünyasından bambaşka insanlarla iletişim kurabiliyor. Bu da kişinin daha renkli hayatlarla tanışmasına, daha farklı grupları tanımaya vesile olan bir avantaj olarak görülebilir. Bu sayede aynı gruptan insanların oluşturduğu sosyal gruplar daha da çeşitlenerek farklı dünyaların bir araya gelmesini sağlıyor.

Toplum baskısının ya da belli başlı dayatmalarının minimum olduğu sanal bir iletişimde kişi kendini daha rahat ifade edebiliyor, kendi belirlediği rolü daha özgür canlandırabiliyor. İletişim kurmak istemediği kişileri engellemek ya da kendi zihninde idealize ettiği biriyle yakın

temasta bulunmak gibi özgürlükler bugün bireyleri sanal iletişime daha çok yönlendiren temel unsurlardan biri sayılabilir.

ÇAĞIMIZIN HASTALIĞI "ONLINEKOLİZM"

Yeni nesil iletişim, beraberinde birçok sorunu da getiriyor elbette ki. Bunlardan en önemlisinin çağımızın hastalığı olarak da ifade edilen internet bağımlılığı (onlinekolizm) olduğunu söyleyebiliriz. İnternetin başında kontrolsüz bir şekilde saatlerce ve hatta günlerce geçirilen zaman, kişileri gerçek hayatın sorunlarından ve sorumluluklarından uzaklaştırıyor ve sonunda sanal dünyaya bağımlı hale getiriyor. Bu da kişide ciddi fizyolojik ve psikolojik sorunlara işaret ediyor. Fiziksel birtakım sorunların yanı sıra birçok iletişim uzmanı güven, rahatlık, uyumlu çalışmak gibi temel prensiplerin sanal teknolojilerle birlikte azalma riski taşıdığını ifade ediyor. Özellikle göz kontağı kurmanın iletişim için oldukça önemli olduğunu vurgulayan iletişim uzmanları, sanal görüşmelerde göz kontağı kurulamamasından dolayı yeterli samimiyete ve güvene erişilemeyeceği ifade ediyor.

Şu an kullandığımız tüm teknolojileri bir kenara bırakırsak gelecekte metaverse gibi gelişmelerle beraber iletişim çok daha başka bir dönüşüm yaşayacak. İnsanın gerçek görüntüsüne çok benzer bir avatar, sanal dünyalarda kişiyi taklit ederek onu temsil edecek ve böylece kişi, muhabibinin görüntüsünü görmeden, sesini duymadan sanal bir geçeklikle onunla iletişim kuracak. Sanal iletişimin tam olarak varlık göstereceği bu teknolojiler bugün bizlere hiç de uzak sayılmaz. Seneler önce televizyon ilk icat edildiğinde "Kimse evinde bir kutu bulundurmamak istemeyecek." diyenler televizyonun en önemli iletişim aracı olduğu günleri görmüş müdür bilinmez ama bugün sanal mecralardan sadece avataramız vasıtasıyla bir gözlük takarak insanlarla iletişim kuracağımız akılların ucundan bile geçmemiştir... Tüm bunların sonucunda hepimizin akıllarındaki soru ise şu: Mağaralarda resim çizmekten üç boyutlu görüntülü konuşmayla iletişim kurmaya geçen insanlığı, her zaman peşinden koştuğu mutluluğa daha mı yaklaşacak, yoksa derin bir yalnızlık girdabına mı kapılacak?..





“Yeşilaylı olmaktan gurur duyuyorum”

Küçük yaşlarda başladığı spor yaşamına Kick Box ve muay thai sporlarında elde ettiği başarılarla devam eden Çağan Atakan Arslan, aynı zamanda sevilen ve yakından takip edilen bir oyuncu. İkinci kez baba olmaya hazırlanan Arslan, kendisini Yeşilaylı olarak tanımlıyor ve bundan gurur duyduğunu vurguluyor. Kariyerini oyunculukla sürdürmeyi planlayan Çağan Atakan Arslan, namıdiğer Avatar Atakan, ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

► BERK ERCAN MÜHÜR DAROĞLU FOTOĞRAFLAR: BETÜL ÜZÜMCÜ

Çocukluk ve gençlik yıllarınız nerede, nasıl geçti? Bize eğitim hayatınızdan bahsedebilir misiniz?

Semt-i mukaddes denilen Eyüpsultan'da büyüdüm. Ailemin sık sık taşınmasından dolayı ortaokulun sonuna kadar yaklaşık 20 tane okul değiştirdim. Eğitimci bir ailenin evladıyım; bu anlamda okula uzak birisi değilim. Çalışkan bir öğrenciydim. Eğitim yaşamımda da sporla ilgileniyordum. Okul takımında basket oynuyordum. Zayıf bir vücut yapım vardı; sonrasında vücut geliştirmeye başladım. Fitness yaparken aynı salonda Kick Box derslerine de başladım ve orada da antrenör Muharrem Altınır'le tanıştım.

Spor yaşamınız nasıl başladı? Kick Box ve muay thai sporu ile nasıl tanıştınız?

Basketbol oynadığım dönemlerde sabah akşam basketbol salonunda oluyordum, adeta orada yatıp kalkıyordum diyebilirim. O dönem potalar benim için vazgeçilmezdi. Daha sonrasında ise fitnessa yöneldim. Fitnessa başlangıç amacım tamamıyla sağlıklı yaşamdı. Basketbol yerine fitnessa devam ettim ve sonrasında da zaten Kicks Box ile devam edip bu alanda ilerledim.

Spor sizin için ne ifade ediyor? Bir meslek mi, hobi mi, yaşam tarzı mı, yoksa hepsi birden mi?

Spora ilk başta hobi olarak başladım ama şimdi saydıklarınızın hepsi diyebilirim. Spor yapmanın vücudumuzun bir ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. Spor, hayatımın önemli bir parçasını oluşturuyor. Bir sporcunun yaşamını yaşıyorum.

Maçlara nasıl hazırlanıyorsunuz? Özel bir antrenman ve beslenme şekliniz var mı?

Her maça farklı hazırlanılır. Maçın çeşidine ve rakibe göre hazırlık yapılır. Rakibinin iyi ya da kötü olduğu noktaları iyi tahlil edip buna göre bir hazırlık programı oluşturmak gerekiyor. Beslenme de maçın çeşidine göre değişir. Her gün mutlaka antrenman yaparım. Bazı günler çift antrenman yaptığım da oluyor.

Survivor macerası hayatınıza neler kattı? Bu deneyiminizden bahsedebilir misiniz?

Survivor'ın yaşamıma kattığı ve katmadığı şeyler var; alıp götürdüğü de çok şey oldu. Oradayken insanlarla bütünleştik. Gerçek olanı yaşadığımız için insanlar o gerçeği izledi ve benim-



sedi. Bu, dizilerden veya oyunculuktan daha farklı bir dünya. Diziler bir senaryo üzerinden ilerliyor; oysa Survivor'da tamamıyla gerçek bir şekilde kendimizi yaşadık. Bu da birçok kişi tarafından ilgiyle izlendi. Yıllar sonra da Survivor All Star'a gittim. Halkın göstermiş olduğu teveccühe minnettarım.

Profesyonel spor yaşamınızın yanı sıra oyunculuk da yapıyorsunuz. Oyunculuk fikri nasıl gelişti? Oyunculuk sizin için ne ifade ediyor? Bu anlamda yeni projeler var mı?

Oyunculukta daha önceden küçük küçük deneyimlerim olmuştu. Survivor sonrası ise birçok teklif geldi. Lakin şöyle bir şey var, sıradan projeler yerine farkındalığı olan projeleri tercih etmek istedim. Survivor'dan sonra "Söz" dizisinde bir Tim komutanını canlandırdım. Benim için onur ve gurur verici bir projeydi. Daha sonra da yine bunun gibi özel işler oldu. Oyunculuk hayatıma devam etmeyi planlıyorum. Eskisi kadar maçlara çıkmıyorum. Bu saatten sonra dövüşmek yerine ekranda olmayı düşünüyorum. Artık çocuk sahibiyim. Oğlumdan sonra Allah izin verirse bir kız çocuğu babası da oluyorum.

Size göre spor yapmak kişinin yaşamına neler katıyor? Gençleri spora yönlendirmenin önemi nedir? Profesyonel bir sporcu olarak sporun koruyuculuğu hakkında neler söylersiniz?

Spor insanın hayatını yüzde yüz olumlu etkiliyor. Spor yapmak, tüm kötü alışkanlıklardan, kötülüklerden koruyor. Spor benim hayatımı kurtaran bir unsur diyebilirim. Spor sayesinde çok iyi yerlere geldim. Ailelere tavsiyem çocuklarını spora yönlendirmeleri. Spor hem vücudu hem de karakteri geliştirir.

Yeşilay'ın önceki yıllardaki çalışmalarına her zaman destek veren biri oldunuz. Kendinizi bir Yeşilaylı olarak tanımladığınızı biliyoruz. Bir Yeşilaylı olarak gençlerimize neler söylemek istersiniz?



Yeşilaylıyım ve Yeşilaylı olmaktan gurur duyuyorum. Yeşilay projelerinin, sayı ve ulaştığı kişiler anlamında daha da artmasını temenni ediyorum. Yeşilay'ın yaymaya çalıştığı iyi ve sağlıklı yaşam anlayışı, bizim gibi sporcuların da desteği ile daha geniş kitlelere yayılarak insanları olumlu anlamda değiştirecektir. Dövüş sporları özellikle bağımlılıkların tedavisinde daha etkili oluyor; madde bağımlılığı tedavisinde yardımcı bir kuvvet oluşturuyor. 5 Mart benim için çok önemli bir tarih; hem Yeşilay'ın kuruluşu hem de evlilik yıl dönümüm. 2015 yılında Zümrüdüanka Ödülleri'nde Sayın Cumhurbaşkanımızın elinden Yılın En Yeşilaycı Sporcu Ödülü'nü almıştım. Bu çok gurur verici bir andı. İnsanlara şu mesajı vermek istiyorum: Kötü alışkanlıklardan kurtulmak istiyorsanız Yeşilay'ın yanında olun, Yeşilaylı olun.

Sporunun bağımlılıklar konusundaki iyileştirici gücüyle ilgili neler söylemek istersiniz?

Hayatlarına sporu olarak bağımlılıklarından kurtulan birçok arkadaşım var. Gençliğimde aynı mahallede olduğum arkadaşlarımı da spora alıştırdım ve her bakımdan iyileşen insanlar gördüm. Bu anlamda sporun iyileştirici gücüne bizzat şahit oldum.

Yeni projelerinizden bahsedebilir misiniz?

Oyunculuk alanında devam edeceğim. Bazı işlerde de organizatörlük anlamında çalışmayı planlıyorum. Sosyal medya projelerini sürdüreceğim.

“YEŞİLAY’IN
YAYMAYA ÇALIŞTIĞI
İYİ VE SAĞLIKLI
YAŞAM ANLAYIŞI,
BİZİM GİBİ
SPORCULARIN DA
DESTEĞİ İLE DAHA
GENİŞ KİTLELERE
YAYILARAK
İNSANLARI
OLUMLU ANLAMDA
DEĞİŞTİRECEKTİR.”

Adana'da mevsimler ötesi keşifler...



Yaz mevsimi çoktan çekildi aramızdan, şimdi söz sonbaharın. Mevsim dönümlerinin en güzel yaşandığı şehirlerden biri olan Adana, Çukurova'nın bereketiyle Torosların güzelliklerini cömertçe önümüze seriyor... Buna bir de zengin bir tarihi miras ile dillere destan Adana mutfağının misafirperverliği eklenince şehri ziyaret etmek şart oluyor. Bu ay rotamızı Çukurova'nın verimli topraklarıyla beslenen Adana'ya çeviriyoruz...

► GÖKÇE ÇİÇEK ÇETİN

Çukurova'nın verimli topraklarında kurulan Adana, tarihi boyunca sayısız uygarlığın geçiş noktası olmuş. Hititlerden başlayarak, Selçukluların ve özellikle Anadolu Beylikleri döneminin etkileri, şehrin tarihi dokusunda belirgin izler bırakmış.

Adana, zengin coğrafyasının ona sunduklarını fırsata dönüştürmeyi başarmış bir kent. Bir yandan toprağından bereket fışkırırken diğer yandan çok katlı alışveriş merkezleri, şık bulvarları, kafeleri ve mağaza vitrinleriyle şehirleşmenin güzel örneklerinden birini sunuyor. Burada adımlarınız sizi hem eskiye ve geleneksele hem de yeniye ve moderne götürüyor. Geçmişle gelecek birbirine eşlik ediyor bu şehirde. Hazır yaz sıcakları çekilmişken yakın zamanda pamuk hasadını yapan, kış hazırlıklarını tamamlayıp sonbaharı selamlayan Adana'ya gitmenin vaktidir dedik. Tarihi, kültürü ve doğal güzellikleri başlı başına çekici sebepler olsa da Adana mutfağının davetine hepsinden önce kapıldık...

Büyük Saat çevresindeki Tarihi Kazancılar Çarşısı, otantik bir Adana gezintisinde ilk uğranılacak adres. Çarşı boyunca karşınıza çıkan kazan imalatı yapan, ayakkabı, sac, kalay üreten zanaatkarlar, Anadolu'nun kaybolmaya yüz tutmuş zenginliklerini tekrar hatırlatacak

size. Burası, şehirden ayrı nefes alıp veren bir yer sanki. Dışarıdaki hareketli ve hızlı dünya, çarşının içinde pek hissedilmiyor. Ama buranın da kendisine göre bir ritmi var. Kazancılar'da esnaf, yaptığı işin ağırlığına karşın güler yüzlü ve içten. Önünden geçtiğimiz her dükkândan birileri "Oturun, bir çayımızı için" demekten geri durmuyor. Teklifleri geri çevirmeyip oturup bir dükkânda ustayla sohbet başladığınızda zamanı unutabilirsiniz, bizden söylemesi. Çok da aceleniz yoksa bir çay molası vermeden çarşıdan ayrılmayın deriz, zira Anadolu'da olmanın güzelliği bu sohbetlerden geçiyor biraz da... Zaten çarşıyla olan randevunuz sabah gezisiyle sınırlı



Sabancı Merkez Camii,
Eski Saat Kulesi ve Taş Köprü.



Şimdi şehrin simgesi Taşköprü'ye bir selam vermeye ne dersiniz? Seyhan Nehri üstünde yükselen ve mimarisıyla göz alan köprü, Roma dönemine ait dünyanın şehir içi trafikte kullanılan en eski köprüsü olma özelliğini taşıyor.

kalmayacak. Akşam bastırıldığında mecburen bir kez daha Kazancılar Çarşısı'na geleceksiniz, çünkü bu zanaatkarlar yuvası akşamları lezzetli sofraları ve çalgıcılarıyla bir eğlence ortamı sunuyor.

ŞEHİR MERKEZİNDEN MANZARALAR...

Şimdi şehrin simgesi Taşköprü'ye bir selam vermeye ne dersiniz? Seyhan Nehri üstünde yükselen ve mimarisıyla göz alan köprü, Roma dönemine ait dünyanın şehir içi trafikte kullanılan en eski köprüsü olma özelliğini taşıyor. Bu köprü, dünyanın hâlâ kullanılan en eski köprülerinden biri aynı zamanda. 2006 yılında başlayan restorasyon çalışmaları sonucunda trafiğe kapatılan köprü'nün batı ucunda, Türkiye'nin ve Ortadoğu'nun en büyük camilerinden Sabancı Merkez Camii yükseliyor. Bu cami

hem mimarisi ve konumuyla hem de çevre düzenlemesiyle göz alıyor. Adana'nın en meşhur simalarından biri olan Sakıp Sabancı'nın anısına yaptırılan cami, kısa tarihine rağmen çoktan şehrin görsel belleğindeki yerini almış. Adana'nın en güzel buluşma mekânlarından biri olan Merkez Camii'nin etrafını kuşatan Merkez Park, her an cıvıl cıvıl ve yaşam dolu. Evet, Adana büyük bir şehir ve kalabalığı İstanbul'u aratmıyor. Alışveriş merkezleri, lüks mağazalar, kafeler, şık bulvarlar göz kamaştırıyor. Ama öte yandan geniş parklarıyla sakinlerine nefes aldırma-yı da ihmal etmiyor. Şehrin en büyük parkı olan Merkez Park, ziyaretçilerini günlük ha-

yatın stresinden ve telaşından arındırıyor, ferahlatıyor. Sabah sporu yapanlar da burada, akşamüzeri çayını içmek için biraz yeşillik arayanlar da. Seyhan Nehri'nden ve parktan uzaklaşıp içerilere giriyoruz. Burada metro-pol esintisi etkisini artırmaya başlıyor. Gazipaşa ve Ziyapaşa Bulvarları çarpık olmayan kentleşmenin mümkün olabildiğini kanıtıyor adeta. Düzenli ve ferah caddelerde ılık bir esintiyle sakince yürümenin keyfini yaşıyorsunuz.

KÖKLÜ KENT KÜLTÜRÜNDEN NOTLAR

Çukurova'nın verimli topraklarında kurulan Adana, tarihi boyunca sayısız uygarlığın geçiş noktası olmuş. Hititlerden başlayarak, Selçukluların ve özellikle Anadolu Beylikleri döneminin etkileri, şehrin tarihi dokusunda belirgin izler bırakmış. Bugün şehirde 65 adet sit alanı bulunuyor. Bunların içinde Misis, Magarsus, Anavarza gibi arkeolojik sit alanları; kültürel önem taşıyan dini, askeri ve resmi yapılar var.

Şehirde gezilecek yerler, temelde kent merkezi ve Adana çevresi olmak üzere ikiye ayrılıyor. Merkezde Taşköprü, Adana Bedesteni, Büyük Saat, Yağ Camii, Ulu Camii, Tarihi Kazancılar Çarşısı, Bebekli Kilise, Arkeoloji Müzesi, Etnografya Müzesi, Ramazanoğlu Konağı ve Atatürk Evi Müzesi'ni ziyaret edebilirsiniz. Adana Arkeoloji Müzesi ve Misis Mozaik Müzesi geçmişin görkemli sanatını günümüzle buluşturuyor. 1924'te açılan Adana Arkeoloji Müzesi, Türkiye'nin en eski müzelerinden biri. Seyhan Köprüsü'nün batı yakasındaki müzede Hititlerden kalma iki Augustus heykeli özellikle görülmeye değer parçalar. Etnografya Müzesi ise Çukurova köylerinde ve Toroslar'da yaşayan Yörüklerle ait envanteriyle bölge kültürünü gözler önüne seriyor. Ziyaretçiler; neyler, kavallar, takılar, ham deriden eşyalar, sırma işlemeli giysiler derken kültürün ince detayları arasında kayboluyor. Misis Mozaik Müzesi'ndeki mozaikler, bu sanatın en gelişmiş zamanı olan 4. yüzyılın sonlarına tarihlenen Misis Antik Kenti'ndeki Bazilika'ya ait tapınağın zeminini süsleyen mozaikler. Müzenin duvarları ışığı geçirecek şekilde cam tuğlalardan yapılmış. Müze, Adana-Ceyhan arasındaki tarihi İpek Yolu üzerinde, Adana'ya 26 kilometre



uzaklıkta. Büyük Saat Kulesi'nin karşısında bulunan 16. yüzyıl yapımı Adana Bedesteni, mimarisinden çok arastalarıyla ünlü. Yapımı 32 yıl süren Ulu Camii ise 1541 senesinde tamamlanmış; çini işlemeleriyle öne çıkıyor. Binlercesinden sadece 170'i kalmış eski Adana evleri, kentin Sarıyakup, Alidede, Kayalıbağ ve Türkocağı mahallelerinde görülebilir. Tepebağ Mahallesi de cumbalı evleriyle kültüre kucak açan merkezlerden biri. Orhan Veli'nin Adana'sına bir göz atmak içinse Döşeme Mahallesi ziyaretçilerini bekliyor.

ADANA'NIN EŞ ANLAMLIISI: KEBAP VE ŞALGAM!

Geçmişten bugüne kültür-sanatla barışık bir kent olmuş Adana. Ülkemizin dünyaca tanınmış pek çok önemli sanatçının Adanalı olduğunu hatırlatmaya gerek var mı? Abidin Dino, Yaşar Kemal, Yılmaz Güney, Orhan Kemal bunlardan bazıları. 1969 yılından bu yana sinemaseverleri, büyük yönetmenleri ve oyuncularını bir araya getiren; Adana'nın kültür sanat hayatına önemli katkılar sağlarken, aynı zamanda Türk sinemasının gelişmesine de destek olan Altın Koza Film Festivali gibi ülkenin en önemli festivallerinden birine ev sahipliği yapan bu şehirde elbette bir sinema müzesi de var! Eski bir Adana evinde konumlanan Adana Sinema Müzesi, Adana'nın

ve Adanalı oyuncuların sinema tarihine olan katkıları üzerinden sinema sanatına odaklanıyor. Altın Koza'nın yanı sıra Adana Lezzet Festivali, Uluslararası Portakal Çiçeği Karnavalı, Sabancı Uluslararası Adana Tiyatro Festivali gibi ünlü etkinlikleri de var bu şehrin.

Eğlence yerleri açısından farklı beklentilere hitap eden birçok mekân mevcut Adana'da. Ama bizim önerimiz sabahki buluşmamızı "Tekrar görüşmek üzere" diye sonlandırdığımız Tarihi Kazancılar Çarşısı. Aranızda Kazancılar'ı duymayanınız vardır. Kazancılar, gündüzleri kazan imalatı yapılan tarihi bir çarşıda, akşamları oluşan bir eğlence mekânı. Buradaki eğlence dünyası, Adana Kebabı'nın icadı ile beraber oluşmuştur dersek yalan olmaz. Çünkü söylenenlere göre namı tüm dünyaya yayılan Adana kebabı, bugün Kazancılar denilen sokakta icat edilmiş ve Adana kebabının ilk kez yapıldığı dükkân da bu çarşıda. Yaz-kış açık havada sıra sıra dizilen masaların kenarında, müzisyenlerin hünerlerini ustaca döktürdükleri keman ve darbukaların nağmeleri ile coşan insanların dünyasıdır Kazancılar... Sadece Kazancılar'da akşam yemeği yemek bile Adana'ya uğramanız için yeterli bir neden. Çarşı içindeki Tarihi İstanbul Kebapçısı iyi kebabın önemli adresi. Sahibi Süleyman Gökmen beş kuşaktır kebabçılık

yapıyor ve doğu misafirperverliğinin iyi bir temsilcisi, buraya not düşelim.

Söz kebaba gelmişken meşhur Adana kebabından da söz edelim biraz. Türkiye'nin neresinde olursanız olun "Adana" denilince akla hemen meşhur kebabı gelir. Şehrin dört bir köşesindeki kebab salonlarından yükselen kokular 24 saat iştahınız açık gezmenize sebep oluyor. Elde kıyılan kuzu eti, becerikli ustaların ellerinde geniş şişlere saplanıp uzun mangallarda kömür ateşinde cızır cızır pişerken, yayılan dumanı iştahınızı kabarttıkça kabartıyor. Günün herhangi bir saatinde, Adana sokaklarında salınırken kokusuna kapılıp soluğu bir kebabçıda almanız kaçınılmaz! Daha siparişinizi vermeden, masanızda yer alan salata ve ikramlarla başlıyor ziyafet. Soğan salatası, közlenmiş biber ve domates, ezme salata ve şalgam suyu asırlardır kebabın yol arkadaşı... Narinler Ocakbaşı: Kebabçı Eco'nun Yeri, bizim Adana'daki özel kebab durağımız oluyor. Ceyhan yolu üstünde, iş yerlerinin arasında salaş bir kebabçı burası. Ama üzü çok geniş alana yayılmış, çünkü arabalarıyla çok uzaklardan sadece buraya kebab yemeye gelen aileler, gezginler var.

Adana'daki yemek ziyafetiniz kebabla sınırlı kalmasın. Adanalıların geleneksel içeceği şalgam suyunu mutlaka deneyin. Kış bastırıp Toroslar beyaza bürününce başlıyor şalgamın mevsimi, çünkü geleneksel yöntemlerle üretilen şalgamın aromasının zenginliği ve keskin tadı için meşe fiçilerde soğuk havada mayalanması gerekiyor. Ancak günümüz teknolojik koşullarında soğuk hava teknolojileriyle üretilen şalgam, artık dört mevsim afiyetle tüketiliyor. Hemen her köşe başında şalgam içmek mümkün hatta sanki zorunlu Adana'da. Mütevazı işletmelerin yanı sıra yüksek üretim kapasiteli tesislerin faaliyete geçmesiyle üretilen şalgam şık tasarımlı şişeleriyle, farklı markalarla tüketiciye sunuluyor. Şalgam, enfes Adana kebabının yanında çiğere eşlik ediyor. Kavurucu sıcakların serin tatlısı "bici bici", Adana'yla özdeşleşmiş bir diğer tat. Ancak havaların serinliği nedeniyle bize kısmet olmuyor ne yazık ki. Siz ne yapıp edip ismi kadar tatlı bici bici ile mutlaka damağınızı şenlendirin.

ETRAFTA NEREYE KAÇSAK?

Şehirden uzaklaşmak istiyorsanız iki iyi önerimiz var: Adana'nın tarihi eserlerle dolu ilçeleri ve Toroslar'ın yemyeşil yaylaları. Adana kent merkezinden yarım veya bir saat süren yolculuklarla çok sayıda tarihi mekânla buluşmak mümkün. Ceyhan ilçesinin 18. yüzyıldan kalma Kurtkulağı Kervansarayı ve Ortaçağ'ın önemli askeri yapılarından kabul edilen Yılan Kale, İmamoğlu ilçesindeki yeraltı şehri ve mozaikler, Karataş'ta Romalılar döneminden kalma Antik Magarsus Kilisesi alternatifleriniz olabilir. Tarihi Kral Yolu üzerinde bulunan Misis ve Tarihi Misis Köprüsü de keyifli ziyaret noktalarından. Bu keyfe ünlü Misis ayrıranını da mutlaka ekleyin. Çam ve çınar ağaçlarının ortasındaki Kozan ilçesi ve ilçeye bağlı Horzum Yaylası, yayla mimarisinin ahşap örnekleriyle; Pozantı ilçesindeki Tekir Yaylası ve tamamen bakir diyebileceğimiz Armutoğlu Yaylası ise sonbahar mevsimini karşılamak, üstüne de bir kamp keyfiyle taçlandırmak isteyenler için ideal. Pozantı'da dağların arasındaki kır lokantalarını sakın es geçmeyin! Aladağ İlçesi'ndeki Küp şelaleleri harika manzarası ve doğal güzellikleri ile ön plana çıkıyor. Küp şelaleleri toplam 10 şelaleden oluşan 1,5 kilometrelik bir kanyon içerisinde yer alıyor. Aladağ'ın diğer gözde şelalesi ise 20 metreden yüzebilecek derinlikteki göle dökülen Simit Şelalesi. Asırlık çınar ağaçlarını selamlayarak dökülen Saimbeyli'deki Obruk Şelalesi de ziyaretçilerin hafızalarında çok hoş anılar bırakıyor. Yumurtalık, Karataş gibi sahil ilçeleri de doğayla buluşmak isteyenlerin durakları arasında yer alabilir. Çukurova'nın en büyük lagünü olan Akyatan Kuş Cenneti ise başlı başına bir keşif gezisini hak ediyor...

ADANA'DA BUNLARI TATMAYI UNUTMAYIN!

Adana'da en çok başınızı döndürecek şey elbette mutfağının lezzetli! Buradaki lezzet yolculuğunuz Adana kebabıyla sınırlı kalırsa yazık olur; yanına içli köfte, lahmacun, şırdan, analı kızılı, mumber, çiğir kebabı, sarımsaklı köfte, yüksük çorbası, dul avrat çorbası, su böreği, humus, sıkımayı da mutlaka ekleyin. Şalgam, muzlu süt, aşılama yani meyan kökü şerbeti, Misis ayrıranı da listenizde yer alması gerekenler. Tatlısız olur mu peki? Asla! Halka tatlısı, taş kadayıf, Karakuş tatlısı, bici bici ve cezereye damağınızı şenlendirecek tatlılardan bazıları.







RENK CÜMBÜŞÜ, KÜLTÜR HAZINESİ: TARİHİ İSTANBUL ÇARŞILARI

İstanbul; hanları, hamamları, sarayları, çarşıları, pazarları ve daha birçok yapısı ile tarihi güzelliklerini günümüzde de korumaya devam ediyor. Her adımında tarihten bir ize rastladığımız, güzellikleriyle kendisine hayran bırakan İstanbul çarşılarının en bilinenleri hakkında merak edilenleri derledik. İşte iştme, dokunma, tatma ve koku alma duyularıyla deneyimleyebileceğiniz şehrin en gözde tarihi çarşıları...

► ELİF NUR GÜR

Çarşı kelimesinin kökeni Farsça "cahar" (dört) ve "su" (taraf, sokak) sözcüklerine dayanıyor ve dört sokak manasına geliyor. Dükkanların yer aldığı alışveriş mekânları olan çarşılar; bir kentte alışverişe elverişli işlek bir yerde veya kentin merkezinde, iki tarafı dükkanlarla çevrilmiş, üstü örtülü veya açık olan sokaklar ve meydanlar bütünü olarak tanımlanıyor. Büyük şehirlerin muhtelif mahallelerinde yer alan çarşıların geçici olanlarına ise "pazar" deniliyor. Satılan eşyanın cinsine göre dükkanların bir arada bulunması ise kavaflar, sahaflar, kuyumcular çarşısı gibi isimlerin doğmasına neden olmuş. Uzun bir ana cadde ve buna açılan sokaklardan oluşan çarşılar, kentin gün boyu en hareketli alanını oluşturuyor. Şehir turlarına renk katan ve birer çekim merkezi olan çarşılar; rengarenk dokusu, ihtişamı ve mimarisıyla her zaman ilgi çekici, her zaman hareketli...

İSTANBUL ÇARŞILARININ EN BİLİNENİ: KAPALI ÇARŞI

Hepimizin bildiği, en meşhur çarşılarından biri olan Kapalı Çarşı, İstanbul'un orta yerinde, Beyazıt, Nuruosmaniye ve Mercan semtlerinin ortasında yer alan dünyanın en büyük ve en eski çarşılarından biri olma özelliğine sahip. Çarşı içerisinde yaklaşık dört bin dükkan yer alıyor. Gün içerisinde adeta ziyaretçi akınına uğrayan Kapalı Çarşı, en yoğun zamanlarında yaklaşık 500 bine yakın insanı barındırıyor. Geçmişten bugüne batılı yazarların, gezi yazıları ve anılarında Kapalı Çarşı'ya geniş yer ayırdığı tarihi kaynaklarda da yer alıyor. Kapalı Çarşı'nın tarihinin 15'inci yüzyılın ortalarına Fatih Sultan Mehmet dönemine uzandığı biliniyor. Osmanlı kurumlarını ayakta tutan en önemli uygulamalardan vakıf sistemine göre, camilerin tamir ve bakım masrafları gibi çeşitli ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için gelir getirici bir başka yapı meydana getirilirdi. Fatih Sultan Mehmet tarafından Ayasofya'ya gelir getirmesi için inşa edilen yapılarla 1461 yılında Kapalı Çarşı'nın da temeli atılmış ve yıllar içinde yapılan eklemelerle çarşı giderek büyümüş. Bölgenin en önemli ticaret merkezi haline gelen çarşı, İstanbul'un en zengin esnaflarına

ev sahipliği yapan, dünyanın her yerinden gelen mücevherlerin ve kıymetli takıların alım satımının yapıldığı bir yer haline gelmiş. Çarşının o yıllarda aynı zamanda bir banka ve finans merkezi gibi hizmet verdiği de biliniyor. Kapalı Çarşı'nın inşaatına başladığı yıl olan 1460, çarşının kuruluşu olarak kabul ediliyor. Asıl büyük çarşı ise Kanuni Sultan Süleyman tarafından ahşap olarak inşa ettirilmiş. Dev ölçülü bir labirent tarzında, 30 bin 700 metrekarede 66 kadar sokağı, dört bin kadar dükkanı ile Kapalı Çarşı, İstanbul'un en çok görülmesi gereken, en benzersiz yerlerinden bir tanesi. Adeta bir şehri de andıran çarşı zamanla gelişip büyümüş. Çarşı içinde son zamanlara kadar beş cami, bir mektep, yedi çeşme, 10 kuyu, bir sebil, bir şadırvan, 24 kapı ve 17 han bulunuyordu.

Kapalı Çarşı, geçmişte her sokağında belirli mesleklerin yer aldığı ve bunların da el işi imalatının sıkı denetim altında bulundurulduğu, ticari ahlak ve törelere çok saygı gösterilen bir çarşı olmasıyla biliniyor. Her türlü değerli kumaş, mücevherat ve antika eşya, alanında nesiller boyunca uzmanlaşmış aileler tarafından güven içinde satışa sunuluyordu. Geçen yüzyılın sonlarında deprem ve birkaç büyük yangın geçiren Kapalı Çarşı eskiye sadık kalınarak onarılmışsa da geçmişteki özelliklerinin değişikliğe uğradığını söylemek mümkün. Günümüzde Kapalı Çarşı sokaklarındaki birçok dükkan değişikliğe uğramış durumda. Yorgancılar, terlikçiler, fesiçiler gibi meslek grup-

● ● ●
Şehir turlarına renk katan ve birer çekim merkezi olan çarşılar; rengarenk dokusu, ihtişamı ve mimarisıyla her zaman ilgi çekici, her zaman hareketli...



● ● ●
Tarihi boyunca her derde deva olmuş kurutulmuş bitkilerin, çeşit çeşit otların ve yüzlerce baharatın buluştuğu dev bir pazar olan Mısır Çarşısı günümüzde de şehrin en hareketli simge mekânlarından bir tanesi olmayı sürdürüyor.



ların sadece sokak ismi olarak kaldığı görülüyor. Çarşının ana caddesi sayılan sokakta çoğunlukla mücevher dükkanları, buraya açılan yan bir sokakta ise altınlar bulunuyor. Tüm değişimlere karşın Kapalı Çarşı, eski canlılığını hâlâ koruyor; günün her saatinde hareketli olması ve kalabalığıyla dikkat çekiyor. Burada satılan el halıları ve mücevheratlar ise geleneksel Türk sanatının en güzel örnekleri arasında yer alıyor. Geleneksel ve kültürel motiflerin yer aldığı ürünler yerli ve yabancı turistler ve ziyaretçilere satılıyor.

Kapalı Çarşı'da halıdan çantaya, tekstil ürünlerinden altın ve gümüş takılara, antikalardan çinilere ve anılarınızı sonsuza kadar yaşatacak hediyelik eşyalara kadar her şeyi bulmak mümkün. Tüm gününüzü buradaki gezinize ayırsanız dahi her yerini keşfetmenin mümkün olamayacağı büyüklükteki Kapalı Çarşı da aslında tıpkı İstanbul gibi; yenisiyle eskiiyi, gelenekselle modernini buluşturuyor...

MISIR ÇARŞISI'NDA KEŞFEDECEK ÇOK ŞEY VAR...

Mısır Çarşısı, Eminönü'ndeki Yeni Camii ve Çiçek Pazarı'nın yanında yer alıyor. İstanbul'un tarihi kapalı çarşılarından biri olan çarşı, Osmanlı Padişahı IV. Mehmet'in annesi Hatice Turhan Sultan tarafından yaptırılmış. Kapalıçarşı'ya çok yakın bir konumdaki Mısır Çarşısı, geçmiş-

ten bugüne kentin başlıca ticaret merkezleri arasında yer alıyor. Mısır Çarşısı konum olarak Eminönü sahil kısmında yer alıyor. Bizans devrinden itibaren hareketli bir pazar alanı olma özelliğine sahip Mısır Çarşısı, ticarete denizin önemli bir yer tuttuğu dönemlerde İstanbul'un tarihi yarımadasındaki sur içinin merkezi noktalarından birinde faaliyet gösteriyordu. Mısır Çarşısı, Yeni Camii Külliyesi'nin bir parçası olarak inşa edilmiş. Padişah III. Murad'ın eşi, Safiye Sultan'ın emriyle 1597 tarihinde temeli atılan Yeni Camii'nin inşası 1663 tarihinde tamamlanmış. Bu yapı Osmanlı tarihinde en uzun süren cami inşası olan Yeni Camii külliyesi içerisinde yer alıyor. Safiye Sultan, yaptıracığı külliye için kentin anıtsal bir yerini isterken, 17. yüzyılda İstanbul'un tüm prestijli bölümleri önemli yapılarla kaplanmıştı. Yapılan çalışmalar sonucunda Eminönü sahil kısmının külliye için tercih edildiği biliniyor. Öte yandan son düzenlemelerden günümüze kadar olan dönemde Eminönü sahil kısmının ticaret bölgesi olması göz önüne alındığında medresenin külliye planından çıkartılıp, yerine arastanın eklenmesinin doğru bir tercih olduğunu görüyoruz. Yapılışından kısa süre sonra Mısır Çarşısı olarak anılan Yeni Camii'nin arastası, 1663-1664 tarihinde yapılan bir törenle açılmış. Çarşı, ilk yapıldığında aktar ve pamukçu esnafına ayrılmış ve

bu bağlamda çarşıdaki altı kapı, aktarlar ve pamukçular arasında paylaşılmış. Balık pazarı, Hasırcılar ve Ketenciler Kapısı aktarlara; Yeni Cami, Haseki ve Çiçek Pazarı kapıları da pamukçulara tahsis edilmiş. Bu dönemde çarşıda yer alan yaklaşık 100 dükkândan 49 tanesini aktarlar kullanırken, geri kalanını pamukçular ve yorgancılar kullanıyormuş. Mısır Çarşısı'ndaki kapıların adlarının zamanla değiştiği de biliniyor. Eminönü Kapısı/Yeni Cami Kapısı, Balık Pazarı Kapısı/Tahmis Kapısı/ Hasırcılar Kapısı, Ketenciler Kapısı/ Tahtakale Kapısı, Çiçek Pazarı Kapısı, Yeni Cami Kapısı/ Yeni Çiçek Pazarı Kapısı, Bahçe Kapısı isimleri zaman içinde kapıların aldığı adlardan. Tarihi boyunca her derde deva olmuş kurutulmuş bitkilerin, çeşit çeşit otların ve yüzlerce baharatın bulunduğu dev bir pazar olan Mısır Çarşısı, 300 yıldır şifa dağıtmayı sürdürüyor. Çarşı günümüzde de şehrin en hareketli simge mekânlarından bir tanesi olmayı sürdürüyor.

TARİHİ BİR PAZAR: ARASTA PAZARI

Sultanahmet Camii'nin hemen arkasında yer alan Arasta Pazarı'nda sağlıklı sollu sıralanan mağazalarda geleneksel hediyelik eşyalar, İznik çinileri ve İstanbul'dan götürülebilecek seyahat hatıraları satılıyor. Bir diğer adı Sipahiler Çarşısı olan Arasta Pazarı, önceleri sipahiler için ürünlerin satıldığı bir arasta olduğu için bu isimle anılmış. 1912 yılında çıkan bir yangında birçok dükkânın yandığı çarşının Bizans döneminden kalan yapılar üzerine kurulduğu tespit edilmiş. 1980'li yıllarda Vakıflar Genel Müdürlüğü'nün girişimleri ile çarşı restore edilip yeniden amacına uygun bir şekilde kullanıma kazandırılmış. Çarşıda ayrıca, 1930'lu yıllarda yapılan kazılardan çıkarılan mozaiklerin sergilendiği bir de müze yer alıyor. Büyük Saray Mozaikleri Müzesi ya da Arasta Çarşısı Mozaik Müzesi olarak bilinen müzede, dünyadaki en eşsiz mozaik çalışmalarını görmek mümkün.

RENGARENK BİR PAZAR: ÇİÇEK PAZARI

Eminönü'nde tarihi Mısır Çarşısı'nın yanı başında yer alan Çiçek Pazarı, mis gibi kokusuyla ziyaretçilerini karşılıyor. Burada birbirinden güzel ve çeşit çeşit çiçekler bulabilir,

çiçek ve bitki bakımı için gerekli ürünleri satın alabilirsiniz. Günümüzde birçok yerde fidanlıklar olduğundan ve çiçek satışı yapıldığından Çiçek Pazarı'nın eski cazibesini yitirdiği söylenebilir; ancak burada hâlâ keşfedecek çok şey var... Her türlü süs bitkisinin mevsimine göre tohumlarını, fidelerini, yumru ve soğanlarını, çeşitli ağaç ve çalı fidanlarını, zirai mücadele ilaçlarını, çeşitli organik veya inorganik gübreleri ve bitki besinlerini bu pazarda bulabilmek mümkün.

GENÇLERİN BULUŞMA MEKÂNI: AT PAZARI

İstanbul'un eski meydanları arasında yer alan ve Osmanlı döneminde at satılan bir yer olan Fatih ilçesinde yer alan At Pazarı, günümüzde çeşitli kafelerin yer aldığı gençlerin gözde buluşma mekânları arasında yer alıyor. Burası gün boyu her yaştan kişinin vakit geçirebildiği bir alan olarak kullanılıyor. Zaman içinde kahvelerin yerini kafelerin aldığı ve zamanla meydanın tamamen kafelerle dolduğu bu alan, özellikle 2010 yılı sonrası önemli bir sosyalleşme mekânı haline geldi. At Pazarı'na gidip keyifli vakit geçirirken, Fatih'in özgün dokuya sahip sokaklarında bol bol fotoğraf çekebilirsiniz.

HER ZAMAN HAREKETLİ: TAHTAKALE

Eminönü'nün simgesi Mısır Çarşısı'nın güneybatısında yer alan Tahtakale, geçmişte olduğu gibi günümüzde de tüm hareketliliği ve canlılığıyla yaşamaya devam ediyor. İstanbul'un en eski ve en bilinen çarşılarından olan Tahtakale, yapıldığı dönemde önemli bir ticaret merkeziymiş. Ucuz ve toptan satılan birbirinden farklı ürün çeşitleriyle birçok kişiyi ağırlayan Tahtakale'nin adının "taht-ı kale" yani "kale altı"ndan türediği düşünülüyor. Geçmişin nabzının tutan adeta zamanın durduğu bu çarşı, İstanbul'un kalbinin attığı yerlerden sadece biri...

Kadim şehir İstanbul'un tarihi çarşıları bunlarla sınırlı değil elbette. Beyazıt'taki Bakırcılar Çarşısı ve Sahaflar Çarşısı, Beyoğlu İstiklal Caddesi'ndeki Balık Pazarı ve Çiçek Pasajı, Mahmutpaşa Çarşısı ve İstanbul Manifaturacılar Çarşısı tarihi eskiye dayanan diğer çarşılar arasında sayılabilir. Tüm bu rengarenk ve cıvı cıvı ortamlarıyla şehir sizi çağırıyor; kadim şehir İstanbul'da zamanın içinde kaybolmaya ne dersiniz?



TÜM
BAĞIMLILIKLARA
KARŞI
BAĞIMSIZLIĞINI
İLAN
ET.



#BağımsızGençlik

Plaktan dijital müzik platformlarına...

Müziğin dijitalleşme yolculuğu

Önce plak vardı; daha sonra kaset plağın tahtına oturdu ve ardından CD'ler kasetin pabucunu dama attı... Bugün ise müzik dinlemek dijital müzik platformları üzerinden tek tek şarkı dinlemeye evrildi... İşte plaklardan dijital ortamlara uzanan müzik yolculuğunun kilometre taşları...

► GÖKSAN GÖKTAŞ



Aslında her devrin popülerleri olan plaklar, önceleri müzik dinlemenin başlıca yoluydu. Sonraları kopyalanabilir ve kolay taşınabilir bir format olmasının getirdiği avantajla kaset, plağın yerini aldı. Walkman'le gelmeden önce çıkan pratik teyplerle bile çayıra, çimene, pikniğe götürüleliyordu bu aletler, hem de sadece birkaç pil desteğiyle. Walkman'den sonra ise kaset gerçek altın çağını yaşadı. Müzik artık her yere taşınabiliyor, kasetler cebe, çantaya sığıyordu. Araba teypleri ise cabası! CD ise kasetin pabucunu dama attı. İleri geri sarma meselesine son verdi. İstedığın şarkıyı bir tıkla dinlemek cazipti. Ama bir nevi CD walkman'i olan Discman'ler beklenen ilgiyi görmedi. Yolda, yürürken CD'nin durması ve atlaması bütün teknolojik çabalara rağmen önlenemedi.

MP3 döneminin alametifarikası iPod'lar ise bambaşka bir imkân sundu. Küçücük bir cihaza yüzlerce şarkı sığıyordu. Ancak çok geçmeden iPod'un yerini cep telefonları aldı. Bugün pek çok dijital platformdan, bir cep telefonu marifetiyle her tür müziğe ulaşmak mümkün. Ancak müziğe fiziki olarak temas etmenin tadını hiçbir şeye değişmeyen koleksiyonerler sayesinde plak, kaset ve CD'ler hâlâ raflarda...

Müziği, plak, kaset ve CD gibi aynı zamanda obje olarak da değerli olan vasıtalarla dinlemenin tadı da, derinliği de başkaydı tabii. Bir albüm pikap, teyp ya da kasetçalara takılınca sonuna kadar, keyfini çıkara çıkara, müziğin derinliklerinde eriye eriye dinlemek, onu tüketmekten çok hayata katmak da demekti. Kartonetten şarkı sırasını, sözleri takip etmek, çalan müzisyenlere göz atmak, varsa giriş ve teşekkür bölümlerinde "emeği geçenler" listesini incelemek okuma eylemini de işin içine katıyordu. Yani müzik, okunan ve dinlenen bir şeydi. Kim bilir belki de Türkiye özelinde bakacak olursak; 90'lardan sonra müzik dergilerinin tutmaması, okunmaması da bununla ilgilidir. Müzik dinleyicisi çok ama artık müziğin, müzisyenin hikâyesini merak eden, müzik okuyan yok. Müziğe ulaşmak çok kolaylaştı. Öyle ki, genel müzik dinleme alışkanlıkları albüm dinlemek üzerine değil, dijital müzik platformları üzerinden tek tek şarkı dinlemeye evrildi. Ancak ulaşmak kolaylaştıkça işin heyecanı da kaçtı. Dinleyici şarkılardan çabucak sıkılır oldu... Bir şarkı bitmeden diğerine atlamak sosyal bir tik gibi artık. Bu yüzden artık müzisyenler de albümden çok, "tekli" çalışmalara yöneldi. Herkes dinleyicide uzun süre müzik dinleme sabrının kalmadığının farkında. Eğer bir tekli Youtube'da çok dinlenirse ya da izlenirse o zaman firmalar sanatçıya albüm teklifi götürüyorlar. Tabii ki teknolojidenden, gelişimden kaçış yok. "Hey gidi eski günler..." modunda takılıp kalırsak olayları okumakta da zorluk çekeriz. Yeni imkânları, mü-

zik dinleme zeminlerini kullanmak herkesin hakkı. Dolayısıyla müzik sadece dinlemek açısından değil, kayıt sürecinde de teknolojinin imkânları nereye kadar ilerlediyse çemberine hem dinleyiciyi hem de müzisyeni katmaya devam ediyor.

Gelelim müzikte bugün gelinen dijitalleşme sürecinin nasıl şekillendiğine... Vaktiyle en naif korsan satışlar, dönemin kaset mağazalarının el altından hazırladığı "karişık" kasetlerdi ancak bunlar piyasayı derinden sarsmadı. Ancak CD döneminde korsan aldı başını gitti... "Korsan CD" terimi unutulmayacak şekilde müzik tarihindeki yerini aldı. MP3 çalan iPod cihazları ise internette korsan müzik indirilebilen sitelerin önünü açtı. Akıllı telefonlar ise iPod'ların kısa süren saltanatına son noktayı koydu. Artık sıra dijital müzik platformlarına gelmişti...

Bugün pek çok soruna rağmen, birçok farklı marka sektörde yerini sağlamlaştırmak ve keskinleştirmek için çabalıyor. Birbirlerinden ücret ve hizmet bazında küçük farklılıklarla ayrışan yeni platformlar, uzun yıllar boyunca sektörde Youtube'un işgal ettiği liderliğe göz koydu. Her geçen gün aralarına bir yenisi eklenen platformlar arasında sektör lideri Spotify iken, diğer öne çıkanları ise Apple Music, Tidal, Soundcloud, Amazon Music, Fizy ve Google Play Music olarak sıralayabiliriz.

İnternette müzik dinleme platformları sayesinde her geçen gün büyümeye devam eden müzik piyasası, 15 yılın sonunda ilk defa geçen sene kâra geçmeye başlayarak dijitalleşen dünyaya hızlıca ayak uyduran sektörlerden birisi haline geldi. 2015 yılında 2,9 milyar dolar gelir sağlayan online müzik, son beş yılda dört kattan fazla büyüdü. MIDiA'nın müzik endüstrisi raporuna göre müzik abonelikleri geçtiğimiz yıl, bir önceki yıla kıyasla yüzde 48 artışla 100 milyonu aştı.

Dijital müzik sektörü ne kadar gelişse de sektör sorunlarından arınmış değil. İnternette müzik dinleme platformlarının milyonlarca şarkıya ücretsiz veya uygun fiyatlı bir şekilde ulaştırması, insanları korsan müziğe başvurmaktan bir derece alıkoyuyor. Fakat müzik platformları, bu uygulamadan dolayı sanat-

**MÜZİĞE ULAŞMAK
ÇOK KOLAYLAŞTI.
ÖYLE Kİ, GENEL
MÜZİK DİNLEME
ALİŞKANLIKLARI
ALBÜM DİNLEMENİN
ÜZERİNE DEĞİL,
DİJİTAL MÜZİK
PLATFORMLARI
ÜZERİNDEN
TEK TEK ŞARKI
DİNLEMENİN
EVİRİLDİ. ANCAK
ULAŞMAK
KOLAYLAŞTIKÇA
İŞİN HEYECANI DA
KAÇTI.**

çılarla çeşitli sorunlar yaşayabiliyor. Genellikle dinlenme bazında telif ücreti alan sanatçılar, ödemelerini yeterli bulmayıp tepki gösterebiliyorlar. Örneğin Taylor Swift'in şarkılarını Spotify'dan uzun bir süre kaldırtması bu tepkiler arasında en çok ses getirenlerden oldu.

Sektörde karşılaşılan bir diğer sorun ise, ücretli üyeliklerin sunduğu ek imkânlarla rağmen kullanıcılar tarafından pek fazla tercih edilmemesi. Platformların ücretsiz üyeliklerini kullanan veya tanınmış olan ücretsiz kullanım hakkı dolunca üyeliklerini iptal edenlerin çokluğu, müzik için ödeme yapmayı tercih etmemenin genel bir seçim olduğunu ortaya koyuyor. Kullanıcılar bunun sebepleri olarak ise; ücreti yüksek bulmalarını, müziği ücretsiz de dinleyebilmelerini veya ödeyecekleri miktarın hakkını verecek kadar müzik dinlememelerini gösteriyorlar.

Dijital müzik dinleme imkânları her ne kadar doyumsuz, kolay sıkılan bir dinleyici ortaya çıkarsa da, işin müzisyenler tarafından artışı çok. Albüm yayınlamak vaktiyle kitlelere ulaşmak için tek yol iken artık müzisyenler kendi çabalarıyla yaptıkları basit bir kayıtla milyonlara ulaşabiliyorlar. Kayıt imkânlarının gelişmesi ve birbirini ardına çıkan yeni kayıt programlarıyla bir bilgisayar yardımıyla ev stüdyolarda yapılan kayıtlar dijital müzik platformlarında ve sosyal medya kanallarında yayınlanabiliyor. Bu da müzisyen için bir üretim özgürlüğü ortaya çıkarıyor. Ancak işin maddi dönüşümüyle ilgili birçok problem var. Artık albüm çıkarmak da, dijital platforma şarkı koymak da müzisyen için bir kartvizit. Geçmişin albümle servet elde eden müzisyenleri bugün yok. Artık devir konser devri. Yani bileğinin hakkıyla para kazanma zamanı... Paylaştığımız şarkı size küçük bir

telif getirirse de, müzisyen olarak sesinizi ne kadar duyurabiliyorsanız konser imkânlarınız ve konser ücretleriniz o kadar artıyor. Bu yüzden artık dijital platformlar kadar konser mekânlarına da yatırım yapılıyor... Müzisyenler dijital nimetlerden beslenerek "kusursuz" hale getirilen albümleri olsa da yığıtlıklarını konserlerde göstermek zorundalar artık ve öyle görünüyor ki bundan geriye dönüş yok!

● ● ●
Albüm yayınlamak vaktiyle kitlelere ulaşmak için tek yol iken artık müzisyenler kendi çabalarıyla yaptıkları basit bir kayıtla milyonlara ulaşabiliyorlar.

● ● ●
İnternette müzik dinleme platformları sayesinde her geçen gün büyümeye devam eden müzik piyasası, 15 yılın sonunda ilk defa geçen sene kâra geçmeye başlayarak dijitalleşen dünyaya hızlıca ayak uyduran sektörlerden birisi haline geldi.



yesilaymarket.com ve

TÜM SEÇKİN KİTAP EVLERİNDE!

TÜTÜN
BAĞIMLILIĞI



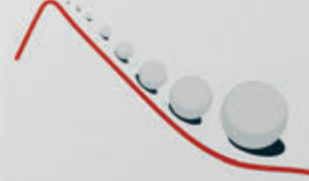
YEŞİLAY | YEŞİLAY YAYINLARI

TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞI



YEŞİLAY | YEŞİLAY YAYINLARI

MADDE
BAĞIMLILIĞI



YEŞİLAY | YEŞİLAY YAYINLARI

ALKOL
BAĞIMLILIĞI



YEŞİLAY | YEŞİLAY YAYINLARI

KUMAR
BAĞIMLILIĞI



YEŞİLAY | YEŞİLAY YAYINLARI

SAĞLIKLI
YAŞAM



YEŞİLAY | YEŞİLAY YAYINLARI



Olkan Özyurt

Babanın gölgesi mi, otoritesi mi?

“Babayı öldürmezsen, büyüyemezsin.” büyüme konusunda Batı kökenli bir bakış açısının özlü sözüdür... Ya Doğu’nunki? Onunki de “Nihayetinde babanın gölgesine sığınırın.” sözüyle özetlenebilir. Özcan Alper’in yönettiği “Aşıklar Bayramı” filminin gündeme getirdiği “suskun baba” karakteri çok tartışılınca bu konu geldi aklıma...

Aşıklar Bayramı





TÜRK SİNEMASI ve baba deyince Münir Özkul'un Arzu Film için çektiği filmlerdeki fedakâr, suskun ve anlayışlı babalar gelir akla. Oysa Özkul'un böyle bir baba figürü ortaya çıkmadan önce Yılmaz Güney'in "Baba" filmindeki baba temsili vardır. O da suskun, fedakâr ve anlayışlıdır. Evlatları için bütün hayatını feda eden baba, filmin sonunda öz oğlu tarafından (oğlu onun babası olduğunu bilemez) öldürülür. Dolayısıyla sinemamızda hep suskun babalar vardı. Bu topraklarda da bu baba temsiline bir karşılığı hep oldu. Ama sanki unutulmuş...

Lakin 80 sonrası baba temsili daha otoriter ve evlatları açısından bakınca karşı çıkılması gereken bir hale dönüşür. Babaların fedakârlığı yerine kuralcılığı daha ön plana çıkar. O, evlatları adına her şeyi düşünen, onların yerine karar veren otoriter bir figürdür artık. O suskun babalardaki şefkat yoktur onların evlatlarına karşı yaklaşımında. Ki bu tür babaların da bu coğrafyada bir karşılığı vardır...

Sinemamızda son yıllarda baba ve özellikle oğul ilişkilerinde bu baba temsilleri karşımıza çıkıyor. Ağırlıklı olarak otoriter, kuralcı babaya karşı çıkan evlatların hikâyeleri anlatılıyor. Ki bu filmlerde baba-oğul çatışması biraz da farkında olarak ya da olmayarak Batı tipi bir anlayışa sırtını dayıyor. Yavuz Özkan'ın "Yengeç Sepeti", Cüneyt Arkın'ın filmografisinde gölgede kalan "İki Başlı Dev", Çağın Irmak'ın "Babam ve Oğlum", yakın dönemden Cenk Ertürk'ün "Nuh Tepesi" gibi filmlerde, baba-oğul arasında Batı anlayışına uygun bir çatışma ön plana çıkar.

Öte yandan Nuri Bilge Ceylan'ın "Ahlat Ağacı"ndaki çatışmalı baba-oğul ilişkisi farklılık arz eder. Adeta kültürel olarak Batı'nın ve Doğu'nun babaya yüklediği anlamın sentezlendiği bir ilişki vardır baba-oğul arasında. Ceylan'ın "Mayıs Sıkıntısı" ve "Üç Maymun"u düşünüldüğünde babaları konumlandırmasında böylesi bir farklılık da göze çarpıyor. Nihayetinde "Ahlat Ağacı"nda Ceylan, babaların gölgesinin ne kadar geniş olduğunu kavramamızı da sağlar. "Ahlat Ağacı"ndaki bu tespite rağmen, biraz da Doğu'nun bakış açısıyla baktığı için "Aşıklar Bayramı"ndaki baba-oğul arasındaki ilişkinin yadırganmış olması biraz şaşırtıcı aslında.

"Aşıklar Bayramı"nda baba otoriter bir figür olarak temsil edilmiyor. Evladına karşı sorumluluklarını yerine getirmediği için pişmanlık duyan ve onunla ömrünün son zamanlarında helalleşmek isteyen bir baba var karşımızda. Suskunluğu içine doğduğu kültürden lakin sevgisi de şefkati de baki...

Baba-oğul ilişkisi kişisel olarak özel bir ilişki olsa da kültür bir anlamda belirleyici oluyor. Kültürel zenginlik de bu özel ilişkinin farklılaşacağını gösteriyor bize. Nihayetinde gerçeğe giden birçok doğru olabilir. Bazı şeyleri tek tipleştirmemek ve genelleştirmemek en iyisi galiba...



Ahlat Ağacı



Babam ve Oğlum



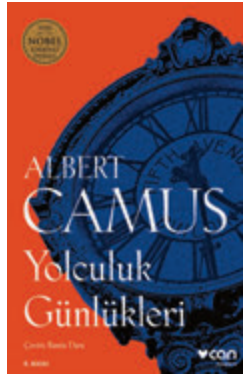
Nuh Tepesi



Gülenay Börekçi

ALBERT CAMUS'YE GÖRE SEYAHATİN FAYDALARI

Seyahati zor ama öğretici bir deneyim sayan ve “Seyahat etmenin insana haz veren bir yanı yoktur. Haz bizi kendimizden uzaklaştırır, seyahatse bizi kendimize geri getirir.” diyen Fransız yazar Albert Camus, ABD ve Güney Amerika seyahatlerinde tuttuğu notları küçük bir kitapta toplamıştı. Bu kitap şimdi yeniden yayımlandı.



► Fransız yazar Albert Camus, 1957 yılında Nobel Edebiyat Ödülü'nü kazanarak, Rudyard Kipling'den sonra bu ödülü kazanan en genç yazar olmuş, ödülü aldıktan üç yıl sonra da bir trafik kazasında ölmüştü. Hayatı boyunca varoluşçulukla ilgilendi ve temsilcileri arasında Samuel Beckett ve Eugene Ionesco gibi devlerin de bulunduğu absurdizm akımının öncülerinden sayılmıştı. “Yabancı”, “Veba”, “Düşüş”, “İlk Adam”, “Sürgün ve Krallık” ve ölümünden çok sonra yayımlanan “Mutlu Ölüm” en önemli yapıtlarındandır.

Ama biz onu bu sayıda oldukça ince ve alçakgönüllü bir kitap olan “Yolculuk Günlükleri” ile anacağız. “Yolculuk Günlükleri”, yazarın 1946-50 yılları arasında, yani II. Dünya Savaşı'nın hemen ertesinde Amerika Birleşik Devletleri'ne ve Güney Amerika'ya yaptığı seyahatlerde tuttuğu iki defterden oluşuyor. Salt seyahat anıları yok bu defterlerde, edebiyat üzerine görüşleri, yazmakta olduğu kitaplarla ilgili notları da var. Birinci bölümde Amerika'yı keşfederken önce merak, heyecan ve hayranlığını görüyoruz, sayfalar ilerledikçe bu duyguların yerini derin bir hayal kırıklığı alıyor ve Camus'nün yazdıkları bir çeşit sistem eleştirisine dönüşüyor. İkinci bölümdeyse birkaç yıl sonra yaptığı Güney Amerika seyahatini okuyoruz. Bu

kez karşımızda hasta bedeni ve sıkıntılarıyla boğuşan, insanlardan uzak duran yorgun bir Camus var ve kitap daha içsel, daha felsefi bir hâl almış.

Albert Camus, yolculuğun zor ama öğretici bir deneyim olduğuna inanıyor. Ona göre seyahat etmeyi değerli kılan şeyse temelde korku. “Seyahatleyen, yani memleketimizden uzaktayken hepimiz an gelir belli belirsiz bir korkuya kapılırız, içimizde eski alışkanlıklara geri dönmek için içgüdüsel bir arzu kabarıyor. Seyahatin en belirgin faydası budur.” diyor kitabın bir yerinde. “Artık aynı anda hem çok kararlı hem de savunmasız haldeyizdir, öyle ki en ufak bir dokunuş bizi varlığımızın derinliklerine kadar ürpertir. Bir ışık seli duruyordur karşımızda ve o ışık seli aslında sonsuzluğun ta kendisidir. Haz için seyahat ettiğimizi söylememeliyiz bu yüzden. Seyahat etmenin insana haz veren bir yanı yoktur, bana göre seyahat etmek bir tür ruhsal sınavdan geçmektir. Kültürden anladığımız, en mahrem duyumuza dair – sonsuzluk duygusuna dair – alıştırma yapmaksa eğer, kültür için seyahat ettiğimizi söyleyebiliriz. Haz bizi kendimizden uzaklaştırır, seyahatse bizi kendimize geri getirir.”

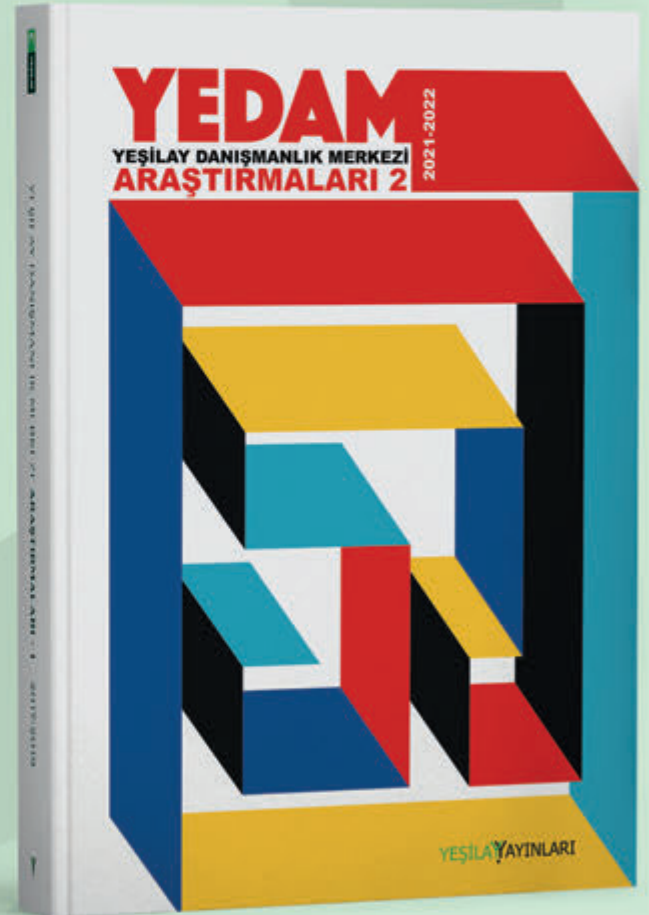
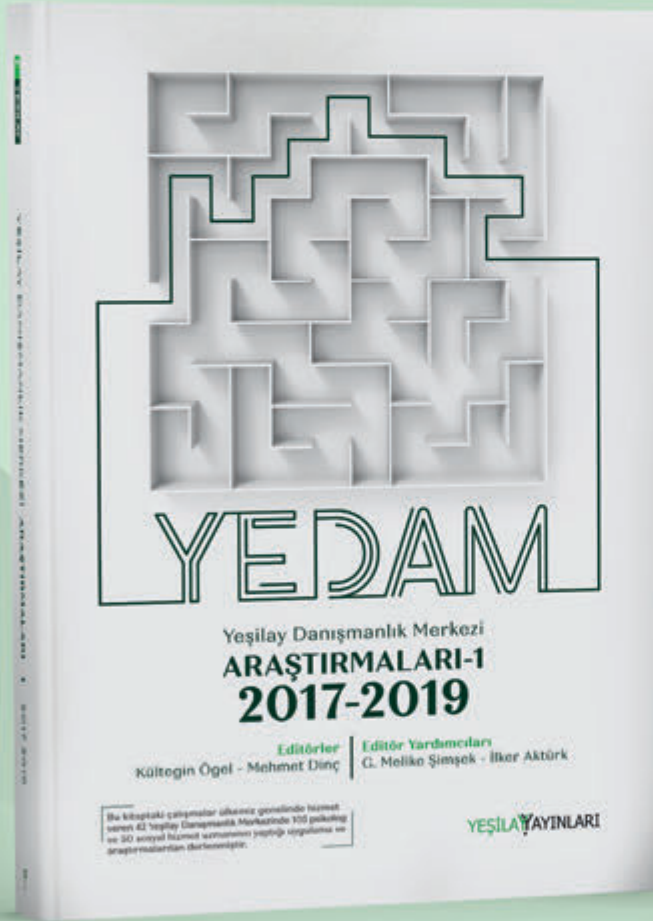


“TOLSTOYEVSKİ MUAMMASI”
Pierre Bayard
Everest Yayınları



“ZİHNİN GİZLİ YAŞAMI”
Mariano Sigman
Aylak Kitap

YEŞİLAYMARKET.COM VE TÜM SEÇKİN KİTABEVLERİNDE!







İrfan geleneğimizin arif ismi: Ömer Tuğrul İnançer

Ömer Tuğrul İnançer, yaşamını bizi biz yapan değerlere adanmış kıymetli bir isim. Tasavvuf, klasik musiki, Mesnevi ve Mevlevilik hakkında büyük birikime sahip olan ve yaşamı boyunca bunları aktarmayı görev edinen Ömer Tuğrul İnançer'i daha yakından tanıyalım.

► ZEYNEP TEMEL

Türk düşünce hayatının önemli isimlerinden olan, yazdığı kitapları, musiki ve dini alanda yaptığı konuşmalarıyla tanınan İnançer, kadı mektebinde okumuş bir dedenin torunu olarak 1946 yılında Bursa'nın Osmanlı yadigarı bir mahallesinde dünyaya gelir. Anne ve babası tasavvuf kültürüyle tanışık kimselerdir. Dedesi küçük yaşlardan itibaren onu Kur'an-ı Kerim öğrenmesi için teşvik etmiştir. Mahalle camisinde eğitim almış ve müezzinlik yapmıştır. Henüz ortaokul talebesi iken müzik dersleri almaya başlar. Önce klasik batı müziği dersleri alır sonrasında ise Türk müziğine yönelir. İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesinden mezun olduktan sonra 1991 yılına kadar hukuk müşavirliği yapar. 1991 yılında Kültür ve Turizm Bakanlığı İstanbul Tarihi Türk Müziği Topluluğu Genel Müdürlüğü'ne atanan

Ömer Tuğrul İnançer, Türk Tasavvuf Musikisini Korumaya ve Yayma Cemiyetinin de yöneticisidir. Mevlevi adabı ve erkânı üzerinde en yetkin birkaç isimden birisi olan İnançer, uzun yıllar Şeb-i Arus'u anma törenlerinin postnişinliğini (tarikatlarda, dergâhta posta oturan, yani o dergâhın başında bulunan şeyhe verilen isim) yapmıştır.

Türk kültürü ve Osmanlı dönemi edebiyatı konusunda meraklı ve bilgi sahibi bir isim olan Ömer Tuğrul İnançer, Osmanlı dönemi dergâh musikisi konusunda kendisini erken yaşlardan itibaren yetiştirmiş bir kişiydi. Ahmet Özhan ile birlikte Tarihi Türk Müziği Topluluğunun kuruculuğunu yapan İnançer, birikimlerini genç nesillere aktarma konusunda da çok cömert davranmıştır. Tasavvuf edebiyatı konusunda birikimlerini gençlerle paylaşan İnançer, zakirbaşı-

“Düşünce, akılla olur. Tasavvuf gönülle olur. Akılla gönül, bir araya gelmez. Gönül devreye girdi mi, akıl firar eder.”

lığı (ilahi okuyanların reisliğini yapan kişi) döneminde de dini musikiye hem kültürel hem de müzikal anlamda katkıda bulunmuş bir isimdi. Ahmet Özhan ile 1980’li yıllardan itibaren başladığı tasavvuf musikisi konserlerinde ritim enstrümanları çalan Ömer Tuğrul İnançer, “İstanbul usulü tarikatlarda usul ve musiki” konulu araştırmalar yapmış ve birikimlerini yazılı hale getirmiştir. Yakın Dostu Ahmet Özhan, İnançer’in kişiliği ile ilgili şu sözleri söylemiştir: “Tuğrul Bey evvela benim ilk tanıştığımız zamanlarda ismiyle hitap ettiğim arkadaşım. Sonra onun halindeki olgunluk, donanım ve vakar ona abi dememi icap ettirdi. O benim maneviyat yolunda rehberimdi ve o benim müridim, aydınlatıcımdı. Bütün bunların yanı sıra bir çocuk kalbi kadar saf, berrak bir gönül vardı.

Her şeye ayak uydurdu, yeter ki şer’i şerife uygun olsun. Neşeliydi, gülmeyi severdi, güldüren insanları severdi. Tabii ki gaflete sürüklenmemek sınırında durabilmek şartıyla, bunu da gözetirdi. Çok mütevazıydı, çok kalenderdi. Onunlayken sıkılmazdın, o her konuda sana büyük destek olur ferahlık verirdi ve bunu yaparken de fevkalade vakarlı bir duruşu vardı. Yani kibriya sahibiydi, kibirli değildi. Bu iki kavramın farkını sizlerin irfanına terk ediyorum. Küçük çocukların ağlamasına hiç dayanamazdı, çocukların sevinmesine o da çok sevinirdi, mahzun olmalarına hiç

tahammül edemezdi. Anlatmakla bitmez ve satırlara sığmaz.” Küçük yaşlardan itibaren tasavvuf kültürüne aşina bir isim olan Ömer Tuğrul İnançer, Mevlâna telakkisinin makul ve gerçekçi bir zemine kavuşmasına katkı sağlamıştır. Hz. Mevlâna’nın hayatı ve kültürü konusunda büyük bir uzmanlığı vardı ve tasavvufun her alanında korumacı tavrını sürdürdü. İnançer’in Hz. Mevlana kültürüyle ilişkisi öğrencilik yıllarında sıkça gidip geldiği Konya seyahatlerine dayanır. Konya’da Hz. Mevlâna Dergâhı’nın son dedegânından Süleyman Hayati Dede ile tanışır ve kendisinden Mevleviliği öğrenir. İnançer, Mevleviliğe ve tasavvufa bakışını şu sözlerle ifade etmiştir: “Dervişin muhakkak tırakki etmek için çalışması lazımdır. ‘Ben tembellikten, korkaklıktan ve faydasız ilimden sana sığınırım yâ Rabbi!’ diyen bir peygamberin ümmetiyiz. Kazaya rıza başka bir şeydir, tembelliğini rıza gibi göstermek başka bir şey. Derviş, evvela nasıl göbeği kesilmekle dünya hayatına doğuyorsa, müessese olarak biat ederek tasavvuf hayatına doğar. Cenab-ı Hakk’ın esmâsının tekrarından hasıl olacak feyizle nefsinin terbiye eder. Tasavvufi hayat da mürid önünde diz çöküp biat müessesesi ile esmâ almakla başlar. Bir kere; tasavvuf ‘bir lokma bir hırka’ diye ahalinin anladığı manada değil; ‘elin kârda, gönlün yârda’ olması meselesidir. Bana bir tane, ahalinin anladığı manada miskin bir derviş göstermeniz mümkün değildir.”

Ömer Tuğrul İnançer, yaşam ve ölüm ile ilgili ise şu sözleri söylemiştir: “Allah yeryüzüne halife kıldığı, Esmâsını verdiği, ru-



“Medenî olmak, insana zimetlenen yeryüzünü bozmadan, kirletmeden inar etme çabasıdır.”



Fotograf: Bayram Öz

ESERLERİ

- **Kitapları:** “Gönül Sohbetleri” “Gönül Gözü”, “Dinle Neyden & Mesnevi Sohbetleri”, “Muhabbet Peygamberi Hz. Muhammed (sav)”, “Vakte Karşı Sözler”, “Bir Muhammedî Aşık: Hz. Mevlana”, “Sohbetler”, “Mübârek Vakitler”, “Kalb-î Selim & Aşk Akıl Vahiy”.
- **Sohbetleri:** Gönül Gözü (Kenan Gürsoy), Şarkılar Seni Söyler (Ahmet Özhan ile), Aşk kağıda Yazılmıyor (Ayşe Şasa, Abdurrahim Karakoç, Lale Müldür, Erol Göka, Sadık Yalsızuçanlar, Enis Batur, Laurent Mignon, Mahmud Erol Kılıç ile), Mübarek Vakitler.



hundan ruh üflediği insanı yok olmak için değil, muhtelif safhalardan geçirip ebedi bir hayata nail kılmak için yaratmıştır. Biz şimdi o safhalardan dünya safhasındayız sonra ahiret hayatını yaşayacağız. Dikkat edin, ahirete gideceğiz değil ahirette yaşayacağız. Ana rahminde de yaşıyorduk. Öldük ve dünyaya doğduk. Dünyadan ölmeden de ahirete doğamayacağız. Ahiretten de öleceğiz ve ebedi hayata dirileceğiz. İnsan küçük kâinat değildir. Âlem-i kübra insandır, alem-i sugra kâinattır. Düşün ki her şey senin için ve sen Allah için-sin. Dünyanın nehirlerinden daha uzun bir sinir kilometresine sahipsin. Bu zahiri bir örnek, bir de hakikate baktığın zaman dünyada

bir magma tabakası var. Öfkelendiğin zaman sende de magma tabakası oluyor; sinirleniyorsun, bağıryorsun, terliyorsun. Hâsılı her sende olan kâinatta vardır. Çünkü gaye sensin. İsme değil âlem-i manaya bak.”

Türk kültürünü oluşturan yüksek değerlere bağlı, bunları gençlere aktarmak için çabalayan arif bir zat olan İnançer geride çok kıymetli bir isim bıraktı. Geçirdiği safra kesesi operasyonu sonrası evinde istirahatte bulunan Ömer Tuğrul İnançer, 4 Eylül 2022 günü sabaha karşı ahirete irtihâl etti. Ömer Tuğrul İnançer hocayı, sevgi, saygı ve minnetle anıyoruz. Mekânı cennet, makamı âli olsun...

Hem sağlığa hem ekonomiye şifa: Narenciye

Kış kapıya dayandı, pandemiye mevsim hastalıkları çoktan eklendi. Herkesin dilinde "Bu kış çok sert geçecekmiş..." söylentisi var. Bağışıklık sistemini güçlendirmenin, soğuyan havalara karşı koymanın ve aranan enerjiye ulaşabilmenin yolu bu kış da yine narenciyeden geçecek.

► GÖKÇE ÇİÇEK



Büyük ozanımız Âşık Veysel'in kulakları çınlasın. "Benim sadık yârim kara topraktır" derken ne kadar da haklıymış. Çiftçinin yaşadığı onca zorluğa, alarm vermeye başlayan iklim krizine rağmen hâlâ her yerinden bereket fışkıran ülkenin. Her zorluğa karşın türlü türlü lezzetlerle karnımızı doyuruyor, şifamızı veriyor toprak. Ne mutlu ki dört mevsimini yaşadığımız, yüzünü ısrarla toprağa dönenler sayesinde mevsimine göre meyvenin, sebzenin, yemişin hasadını yaptığımız bir coğrafyada yaşıyoruz.

Şu sıralar özellikle Adana, Antalya, Mersin, Hatay gibi şehirleri ziyaret ederseniz sokaklardaki ağaçlardan sarkan narları, portakalları görünce, ağaca hasret kalmış şehirli-ler olarak hepsini çantanıza doldurmaya çalışabilirsiniz. Buralarda taşı sıkmanız meyve fışkıran adeta.

Böyle söyleyince ağaçların kendiliğinden meyveye durduğu düşünülmesin, oldukça zahmetli bir iş narenciye üretimi. Ağaçlar bakım ister, ürün dondu mu onca emek boşa gitmiş olur. Bu yüzden ağaçlarla, meyve bahçeleriyle her gün ilgilenmek, onlara göz kulak olmak gerekir. Bunun için de biraz sabır, epeyi de insan gerekir. Haliyle ortaya meşakkatli ve masraflı bir süreç çıkar. Ama tüm bunlar halloldu mu ektiğinizi misliyle biçersiniz.

Ağaçların çiçeklenmesi ayrı bir şölen sunar, meyve vermesi ayrı. Kendi içinde bir şenlikli zamandır hasat dönemi. Herhalde bundan olsa gerek ülkemizdeki yerel festivaller arasında narenciye festivallerinin de hatırı sayılı bir yeri var. Her yıl narenciye şehirlerinde festivallerin, karnavalların biri biter öteki başlar. Yalnızca bu işten etmek kazanmaya çalışanların kendilerini gösterdiği birtakım etkinliklerden ibaret değildir festivaller; bir panayır yerinde ne olursa festival yerinde de onlar olur. Tadım stantları, hediyelik eşya sergileri, halk oyunları, dans gösterileri... Herhangi bir marifeti olan herkes bir şekilde festivalde yerini alır. Üreticilerle tüketiciler bir güzel kaynaşır. Başka şehirlerden, başka ülkelerden gelen konuklara ev sahibi şehrin güzellikleri tanıtılır. Bir çeşit sahne gibidir festivaller, hem ürünler hem de şehir bu sahnede görücüye çıkar...

NEDİR BU NARENCİYE, NE İŞE YARAR?

Anlayacağınız narenciye vitaminiyle olduğu kadar ürettiği ekonomik değer açısından da ülke için hayat kaynağı. Narenciye deyip geçiyoruz ama çoğu insan, "Narenciye nedir?" sorusuna yanıt verirken uzun uzun düşünür. Peki, sahiden de nedir narenciye? Sözcüğün kaynağından başlayalım açıklamaya...

"Sedef otugiller" familyasına ait "citrus" cinsi meyvelerin genelini tanımlamak için kullanılıyor bu sözcük. Kökeni

Farsçaya ait; Türkçeye Arapçadan geçen bu isim, turuncu anlamına gelen "narang" sözcüğüne çoğul eki getirilmesinden oluşuyor. Bu tanım, Türkçedeki bir diğer adı olan ve "turuncu cinsi meyveler" manasında kullanılan turuncgiller ile aynı anlamı taşıyor.

Narenciye meyveleri, genellikle turuncu tonlarıyla karakterize olan; bol sulu, baskın aromalı, posalı, meyve kısmı dilim yapılı ve dışı kabuklu kış meyvelerini kapsıyor. Sarı ve yeşil renkli olanları da var tabii. Ailenin üyeleri arasında portakal, mandalina, greylift, limon, pomelo (şadok), kumkuat, lim, bergamot, ağaç kavunu ve turuncu olmak üzere toplam 10 meyve çeşidi yer alıyor. Renkleri, tatları, kokuları değişse de bu meyvelerin hepsi özellikle C vitamini deposu olarak bizlere şifa veriyor. Ayrıca antioksidan, su, şeker, mineraller ve diyet lifleri yönünden zengin içeriğe sahipler. Bir adet orta boy portakaldan günlük C vitamini ihtiyacımızın tamamını ve günlük lif ihtiyacımızın yüzde 12'sini alabiliriz. Söz konusu lif aynı zamanda vücuttan kolesterolün kolayca atılmasını sağlayan pektin maddesini de içeriyor. Narenciye meyvelerinin yapısında ayrıca tansiyonu düşürdüğü ve kanser riskini azalttığı bilinen maddeler de bulunuyor. Bir diğer öne çıkan ortak özellikleri ise yüksek oranda uçucu yağ asidi taşımaları. O mis kokuları, bu sayede ta uzaktan duyulabiliyor.

HER DERDE DEVA OLARAK HAYATIN İÇİNDE...

Narenciyelerin kullanım alanları, koku ve tat gibi özelliklerinden dolayı türden türe değişkenlik gösterse de genellikle gıda, ilaç, kozmetik ve temizlik sektörleri ağırlıkta. Meyve suyu, sos, reçel, marmelat, tatlı gibi gıdalara yapımında kullanılan bu meyvelerden parfüm, kolonya, deodorant gibi koku ürünlerinde esans; cilt bakım ürünlerinde de genellikle sitrik asit olarak yararlanabiliyoruz. Doğal aroma verici, renklendirici ve lif kaynağı narenciye; vitamin gibi bileşenlerinin yanı sıra uçucu yağları sebebiyle ilaç ve takviye ürün yapımında da karşımıza çıkıyor. Temizlik ürünlerinde ise leke sökücü özelliği ve uçucu yağlarının hoş kokusuyla tercih sebebi oluyor.

NASIL VE NE KADAR TÜKETMELİYİZ?

Narenciyelerin hem suyundan hem de posasından yararlanabilmek adına özellikle mevsiminde sadece kabuklarını soyarak çiğ halde tüketmek en sağlıklı seçenek. Tabii bunu portakal ve mandalina için söylüyoruz. Yüksek asiditesinden dolayı doğrudan tüketimi daha zor olan limon, greylift ve misket limonunu sıkarak meyve sularımıza ekleyebiliriz. Posalarını ve kabuklarını reçel ve marmelada dönüştürebilir; kabukları rendeleyerek tariflerimizde tatlandırıcı ve dekor amacıyla kullanabilir ya

● ● ●
Narenciye meyveleri, genellikle turuncu tonlarıyla; bol sulu, baskın aromalı, posalı, meyve kısmı dilim yapılı ve dışı kabuklu kış meyvelerini kapsıyor. Ailenin üyeleri arasında portakal, mandalina, greylift, limon, pomelo (şadok), kumkuat, lim, bergamot, ağaç kavunu ve turuncu olmak üzere toplam 10 meyve çeşidi yer alıyor.



da kendimize mis kokulu, şifa dolu çaylar demleyebiliriz. Narenciye türlerinin tüketimi genel olarak belirli miktarlarla keskin şekilde sınırlandırılmıyor. Ancak bu meyvelerin, asidite değerlerine göre günlük bir ila beş adetle sınırlı tutulması daha ideal bir tüketim sağlıyor. Aksi halde meyvelerin içerdiği sitrik asidin midede yanma gibi problemlere yol açma olasılığını da hesaba katmak gerek.

DAHA VERİMLİ YARARLANABİLMEK İÇİN BAZI İPUÇLARI

Çarşıda, pazarda, markette renklerine, kokularına aldanıp evde hayal kırıklığı yaşamamak için bazı küçük tüyoları akılda tutmakta fayda var:

- Öncelikle meyveleri seçerken olgunlaşmış ve sululu olmalarına dikkat edelim. Sadece boyutuna aldanmayalım, ele ağır gelen meyveleri tercih etmeye çalışalım.
- Narenciyeyi sıkmadan önce tezgâhın üzerine bastırarak yuvarlamakla daha fazla su vermesini sağlayabiliriz.
- İnce ve pürüzsüz kabuklu olanlar su-

yundan yararlanmak için; kalın ve bal mumuyla parlatılmamış kabuklu olanlar ise rendelemek için doğru seçim.

- Hem kabuğunu hem de suyunu kullanacaksak, öncelikle kabuğu rendelemeyi unutmayın. Aksi takdirde suyu sıkılmış kabuğu rendelemekte zorlanabiliriz.
- Narenciyenin kabuğunu rendelerken rendenin en ince kısmını kullanmaya dikkat edelim. Böylece sadece renkli kısmı alır, alttaki beyaz kısmı rendelememiş oluruz. Zira beyaz kısım pişirildiği takdirde tarifimize acı bir lezzet verebilir.
- Şayet sos yaparken kullanacaksak narenciyeyi sosa en son ya da tencereyi ocaktan aldıktan sonra ilave etmeliyiz. Aksi takdirde lezzette acılaşıma, renkte bozulma yaşanabilir.
- Bu meyvelerin asit miktarı oldukça yüksek. Yoğun asit, süt ürünleriyle bir araya geldiğinde kesilmeye neden olur. Narenciye ile sütü bir araya getiren tariflerde de bu detaya dikkat etmek gerekiyor.

TÜRKİYE EKONOMİSİNE DE HAYAT VERİYOR

- Türkiye’de narenciyenin en çok yetiştiği yerlerden Akdeniz elbette ki başı çekiyor. Güney Ege ve Güney Marmara da üretimde söz sahibi diğer bölgeler. Şehirlerdence Mersin, Adana, Antalya ve Hatay öne çıkıyor. Ayrıca Muğla, Aydın ve İzmir de özellikle portakal üretiminde listeye giren şehirlerden. Doğu Karadeniz’den de Rize sürpriz bir şehir olarak üretimde pay sahibi. Narenciye, Türkiye’nin önemli ihracat kalemlerinden biri olarak ekonomiye de hayat veriyor.

Narenciyeyle Tatlanan Tarifler



LİMONLU KREMALİ SOS

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı un
- 1 paket krema
- 1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı maydanoz
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı: Tereyağını sos tenceresine alıp ocağa koyun ve eriyene kadar ısıtın. Üzerine unu ilave edip çırpma teli ile karıştırın. Unun kokusu çıkmaya başlayınca krema, limon suyu ve limon kabuğunu katın. Kaynayana kadar karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca tuz ve karabiberini ayarlayıp ocaktan alın. Sıcak olarak servis yapın.

ZENCEFİLLİ PORTAKAL REÇELİ

- 1,5 kilogram portakal
- Yeteri kadar su
- 5 su bardağı toz şeker
- 3 yemek kaşığı rendelenmiş zencefil
- Yarım limonun suyu

Hazırlanışı: Portakalları yıkayıp çatalla üzerine delikler açtıktan sonra bir tencereye alın. Üzerini geçecek kadar soğuk su ekleyin. Kabuğunun acı suyunun gitmesi için kaynadıktan beş dakika sonra ocaktan alın. Aynı işlemi her seferinde yeniden soğuk su koyarak iki kez daha tekrarlayın. Portakalları sudan alıp iltin ve küçük parçalar halinde dilimleyin. Varsa çekirdeklerini ayıklayın. Bir tencereye alıp üzerine toz şeker ve zencefil ilave edin. Kısık ateşte, arada bir tencereyi sallayıp karıştırarak ve üzerinde biriken köpükleri alarak bir saat pişirin. Limon suyunu ekleyin. Birkaç dakika daha pişirip ocaktan alın. Soğuduktan sonra temiz ve kuru kavanozlara aktarın. Serin ve güneş almayan bir yerde saklayın.



GERYFURT SALATASI

- Yarım demet roka
- 7-8 adet haşlanmış taze patates
- 1 adet büyük boy greyfurt
- 1 adet ekşi elma
- 1 adet avokado
- 1-2 tatlı kaşığı kapari
- 2 çorba kaşığı ayıklanmış ay çekirdeği

Sosu için;

- 1 adet greyfurtun suyu
- 2 çorba kaşığı sirke
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı: Rokaları yıkayıp sularını süzdürün. Servis tabağına alın. Üzerine ikiye bölünmüş patatesleri alın. Elma, greyfurt ve avokadoyu soyun. Elmayı ve greyfurtu ince ince dilimleyin. Avokadoyu da doğrayıp servis tabağına ekleyin. Kapari ve ay çekirdeğini de ekleyip harmanlayın. Sos için tüm malzemeyi karıştırın. Sosu salatanın üzerine gezdirip servis yapın.

Sürdürülebilir seyahat mümkün

Seyahat ederken gezegenimizin geleceğini korumak için neler yapabiliriz? Turizmin olumsuz etkilerini bertaraf etmek için sürdürülebilir bir turizm anlayışını nasıl oluşturabiliriz? Tüm bu soruların yanıtlarını aradık.

► MELTEM SARSILMAZ



Alman hezarfen, edebiyatçı, siyasetçi, ressam ve doğabilimci Goethe, “Gezgin bir yere varmak için değil, keşfetmek için seyahat eder.” der. Yeni mekânlar keşfetmek, caddelerde kalabalıklar arasında farklı bir dilin tınısına eşlik etmek, yeni bir kültüre uyanmak ve gece o kültürün bir parçasıymışçasına uyumak... Seyahat etmek sadece fiziksel bir yolculuk değil, aynı zamanda içsel bir keşif sürecidir de... Kendimizi, hayatı ve şehirleri öğrenmenin yoluna düşer ve yolda karşılaştıklarımızla beslenir, zenginleşiriz...

Seyahat etmenin bireysel olarak iyi olma haline birçok faydası olduğu kuşkusuz; fakat dünyada bir yılda 1,4 milyar kişinin seyahat ettiğini düşündüğümüz zaman bunun gezegenimize ne kadar zarar verdiğini de görebiliyoruz. Turizm sektörü, küresel sera gazı salımlarının yüzde 8’inden sorumlu tutuluyor. Bu açıdan baktığımızda görüyoruz ki, seyahat alışkanlıklarımızda yapabileceğimiz küçük değişimler iklim kriziyle mücadelede önemli katkılar sağlayacaktır.

Geleceğin dünyasının en önemli sorunlarından birisi olacağını düşündüğümüz iklim krizi, son yıllarda günümüzün de bir gerçeği haline geldi. Artan kuraklık, ani gelişen hava olayları gündelik hayatımızı olumsuz etkilerken, gezegenimizin geleceğini de tehlikeye atıyor. Bu olumsuz gelişmelere engel olabilmek için ise çeşitli konularda hızlı bir şekilde önlem almamız gerekiyor. Devletlerin ve uluslararası toplumların bu konuda atabileceği radikal adımların yanında, bireysel olarak hayatımızda yapacağımız ufak değişimler de gezegenimizin geleceği için büyük fark yaratabilir. Geleceğimizi kurtarmanın yolu her alanda bilinçli hareket etmekten geçiyor. Bu alanların en önemlilerinden birisi de turizm.

Son yıllarda iklim krizinin gerçeğimiz olduğunu kabul etmemizle birlikte çeşitli alanlarda sürdürülebilirliği nasıl sağlayabiliriz sorusu gündeme gelmeye başladı. Bu sorulardan birisi de “Sürdürülebilir seyahat mümkün mü?” sorusu oldu. Dünya Turizm Örgütü sürdürülebilir turizmi 1980’lerin başlarında “kültürel bütünlüğü, gerekli ekolojik süreçleri, biyolojik çeşitliliği ve yaşam destek sistemlerini oluştururken tüm kaynakların ekonomik, sosyal ve estetik ihtiyaçlarını karşılanacağı bir şekilde yönetilmesi” olarak tanımladı. Sürdürülebilir turizm, hem ziyaretçilerin ve sektörün hem de tüm ekolojik dengenin ihtiyaçlarını belirleyerek bunlara en uygun cevapları vermeyi amaçlıyor. Günümüzde seyahatin bir yaşam tarzı haline geldiğini düşünürsek, çevresel ayak izinin de bu sebepten arttığını söyleyebiliriz. Bu nedenle, “Ben bireysel olarak ne yapabilirim ki, etkili bir faydam olmaz.” diye düşünüyorsanız eğer bireysel seçimlerin kelebek etkisi gibi nasıl büyük ve pozitif değişimlere vesile olacağını hatırlamalısınız.

SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR SEYAHAT İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Sürdürülebilir seyahat için bireysel olarak yapabileceğimiz birçok şey var. Seçtiğiniz araçtan hazırlık sırasında dikkat edilmesi gerekenlere kadar farklı detayları içeren unsurları şöyle sıralayabiliriz:

- Seyahat için ulaşım aracını seçerken ekolojik dengeye en az zarar veren araçları tercih edebilirsiniz.
- Kullandığınız ulaşım aracı sayısını azaltmanız, daha az yakıt, daha az karbon emisyonu ve böylece doğaya daha az zarar vermeniz anlamına geliyor.
- Karbon ayak izini hesaplayan seyahat uygulamalarını kullanabilirsiniz.
- Seyahat çantanızı hazırlarken doğaya uyumlu, sürdürülebilirliği sağlayabileceğiniz hafif ve minimal bir çanta hazırlayabilirsiniz.
- Bez çanta, doğa dostu kişisel temizlik maddeleri kullanarak doğayı uzun yıllar boyunca kalacak materyallerden koruyabilirsiniz.
- Seyahatiniz boyunca tek kullanımlık ürünleri tüketmekten uzak durabilirsiniz. Örneğin plastik bardak yerine termos çok daha doğru bir seçenek olacaktır.
- Seyahat ettiğiniz bölgede yerel ürünleri tercih edebilir ve seyahat ettiğiniz kültürlerin korunması için seyahatlerinizde daha hassas ve duyarlı davranabilirsiniz.
- Kamp yapmak veya butik otel seçeneklerini tercih etmek sürdürülebilir seyahate uygun olacaktır.
- Eğer otelde konaklayacaksınız oteli seçerken doğaya saygılı uygulamaları olan tesisleri tercih edebilirsiniz. Güneş enerjisinden faydalanan, enerji tasarrufu yapan, yağmur sularını sulama suyu olarak kullanan tesisler gibi...
- Gezip gördüğünüz yerleri hatırlatacak hediyeler alırken yerel üretimleri tercih edebilirsiniz.

Seyahat ederken dikkat edeceğimiz küçük detaylar dahi gezegenimizin geleceği için hayati önem taşıyor. Dünyada keşfedilecek daha pek çok yer var; onları kaybetmemek için ise şimdiden bu faydalı değişimlere başlayabiliriz.



SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZMİN DESTEKLEDİĞİ UNSURLAR

- Su tüketiminin azaltılması
- Doğa dostu ulaşım
- Enerjinin verimli kullanımı
- Atık yönetimi ve atık azaltımı
- Herkes için erişilebilirlik
- Biyolojik çeşitliliğin korunması
- Yerel işletmelerin desteklenmesi
- Yerel ekonominin desteklenmesi ve adil ticaret
- Toplumsal ve kültürel değerlerin korunması
- İstihdam yaratma

Başarmaktan neden korkarız?

Herkesin başarı tacını takıp, başarı tahtına oturmasıyla mutlu olacağını düşünürüz. Ancak çoğu insanın ulaşmak istediği nihai hedef olan başarı, bazı insanların korkusu olabiliyor. Kimsenin başarısız olmak isteyeceğini düşünmeyiz; ama peki ya başarılı olmaktan korkan insanların olduğunu söylersek...

MELTEM SARSILMAZ ◀

Henüz elde etmediğimiz bir başarı için kendimizi çoğu zaman fark etmeden sabote etmeye başlıyoruz. İş erteliyoruz, motivasyonumuz düşüyor ve belki de tam başaracakken vazgeçiyoruz.

Bilim insanı Edwin Land, “Yaratıcılığın önemli bir unsuru, başarısız olmaktan korkmamaktır.” der. Peki ya biz tam tersi başarılı olmaktan korkuyorsak? Bu duygu nasıl oluşur, hayatımızı nasıl etkiler? Öncelikle sormamız gereken soru belki de “Başarı nedir?” olmalı. Ancak bu soruya cevap verirken de cümleye şöyle başlamalıyız: “Bence başarı...”; çünkü bu sorunun cevabı herkese göre değişebilir. Başarı kimine göre sınavdan yüksek puan almak iken, kimileri için terfi almaktır. Kimileri ise ikili ilişkilerden veya sosyal hayatta edinilen başarılarından bahseder; örneğin geniş bir arkadaş çevresine sahip olmak gibi... Başarı kavramı bu kadar çeşitlenebilirken tabii ki ölçülebilir başarılar da mevcut. Başarı kıstası için, en azından bu yazıda, ölçülebilir başarılarından bahsedeceğiz...

Örneğin iş yerinde alınan bir terfi büyük bir çoğunluk tarafından başarı olarak görülebilir. Yeni bir pozisyon, maaş artışı, yeni bir ekip ve başka birçok avantaj... Ancak bir yandan da bununla birlikte gelen tanımadığın bir ekip ile çalışma, daha fazla sorumluluk, daha da başarılı olma baskısı, hata yapma kaygısı ve “güvenli alan”dan çıkma düşüncesi... İşte tam da bu noktada başarı korkusu hayatımızı ele geçirmeye başlıyor. Henüz elde etmediğimiz terfi başarısı için kendimizi çoğu zaman fark etmeden sabote etmeye başlıyoruz. İş erteliyoruz, motivasyonumuz düşüyor ve belki de tam başaracakken vazgeçiyoruz; çünkü zihnimize biz daha fark etmeden yerleşen inanış ve ön yargılar bizi iki yakamızdan çekiştirmeye başlıyor ve o kaygı baş gösteriyor: “Ya başarılı olursak?”

KORKUYA YOL AÇAN İNANISLAR

“Ya şöyle olursa?” soru öbeği kaygılarımızın mikrofonla zihnimize sorduğu bir soru çeşidi. Bizler de buna karşı bir cevap vermek için soruya uygun senaryo yazmaya başlıyoruz. Aynı soru başarı korkusunda da devreye giriyor. Sadece sorular değil bilinçaltımızda yer edinmiş kimi inanışlar da bu korkumuzu besliyor: “Ben başarılı biri olmayı hak etmiyorum.”, “Ben başarılı olmak için yeterli bir insan değilim.”, “Başarılı olduktan sonra ya başarısız olursam?” gibi kalıplar kaygılarımızı besliyor. Bazen başarıya kendimizi layık görmezken bazen de başarıyı elde ettikten sonra kaybetmekten korkuyoruz. Peki bu korkunun arkasında yatan nedenler neler?

Başarıyla birlikte artacak sorumluluklar

Başarı elde ettikten sonra onu devam ettirebilmek için daha fazla çalışmamız gerekebilir. Bu da daha fazla sorumluluğa sebep olabilir. Bu sorumluluktan korktuğumuz için de başarılı olmak korkutucu gelebilir.

Başarı elde ettikten sonra edindiğimiz yeni çevreye uyum sağlayamama korkusu

Başarı elde ettikten sonra çevremizin değişme olasılığı da korkulardan bir tanesi. Değişim her zaman tedirginlik ortaya çıkarabiliyor. İçine girdiğimiz çevreye uyum sağlayamama korkusu başarımız önünde bir engel oluşturabiliyor.

Rekabetten korkma

Elde edilen başarıyla birlikte oluşabilecek rekabet ortamı da korkulara sebep olabiliyor.

Sahip olduğumuz sosyal çevreden kopacağımız düşüncesi

Sosyal çevremizin değişmesi gibi başarıyla birlikte hayatımızda meydana gelecek değişimlerin hâlihazırda içinde bulunduğumuz sosyal çevreyi etkileyeceği korkusu da başarıya ulaşmada motivasyonumuzu düşürebilen etkenlerden biri olabiliyor.

Zamanımızı kendimize ayıramayacağımız korkusu

Başarının getirdiği sorumlulukların hayatımızda daha fazla yer kaplaması olasılığı ile kendimize ayırdığımız vaktin azalacağı korkusu da başarı elde etme noktasında bir engel olarak karşımıza çıkabiliyor.

Başarıda süreklilik sağlama zorunluluğu ve beklentileri karşılayamama korkusu

Bir kere başarı elde ettikten sonra oluşan başarı beklentisini karşılayamama korkusu da başarıya ulaşmada bizi engelleyen bir diğer faktör. Sürekli başarılı olma baskısını hissettiğimiz zaman, daha ilk başta, başarılı olma ihtimalimizi kendimiz en aza indirebiliyoruz.

İmposter sendromu

Bazen bireyler elde ettikleri başarıları içselleştiremezler ve kendilerinden, başarılarından şüphe duyarlar. Çevresindekiler ve mevcut kanıtlar aksini iddia etse bile kişiler başarılarını sahtekârlık olarak görürler ve bu başarıları hak etmediklerini düşünürler. Psikolojide bu duruma “imposter sendromu” denir. Bazen başarılı olsak bile bu başarıyı hak etmediğimizi düşündüğümüz için içselleştiremeyiz ve “sahtekâr” olduğumuzu düşünürüz.

BAŞARI KORKUSUNUN BELİRTİLERİ

- Motivasyon eksikliği.
- Başarı için isteksizlik.
- Konsantrasyon güçlüğü.
- Elde edilen başarıyı küçümseme.
- Başarı elde edildikten sonra kaygı duyma ve mutsuz olma.
- Görünürlük korkusu ve başarıyla birlikte özel hayatın ihlal edileceği kaygısı.

KORKUYU NASIL YENEİLİRİZ?

Başarı korkusuyla mücadele etmede ilk adım duygularımız hakkında farkındalık geliştirmek. “Ne hissediyorum?” ve “Neden hissediyorum?” sorularına objektif olarak cevap vermeye çalışmalıyız. Bizi bu duygulara iten bilinçaltımıza yerleşmiş inançları keşfetmeli ve onların üzerine çalışmalar yapmalıyız. Başarı korkusu aslında pek çok insan için bir mücadele alanına dönüşebiliyor. Bu nedenle kendi kendimize bu korkumuzla mücadele edemediğimizi düşünüyorsak bu konuda uzman yardımına başvurabiliriz.

**BAZEN BAŞARIYA
KENDİMİZİ LAYIK
GÖRMEZKEN
BAZEN DE
BAŞARIYI ELDE
ETTİKTEN SONRA
KAYBETMEKTEN
KORKUYORUZ.**





SAĞLIKLI FİKİRLER KISA FİLM YARIŞMASI

Konu: Gençlerin Gözünden Uyuşturucu Madde Bağımlılığı

Başvuru:

kisafilm.yesilay.org.tr

SON BAŞVURU TARİHİ UZATILDI!

Başlangıç: **14 Şubat 2022**

Bitiş: **18 Kasım 2022**

BELGESEL - KURMACA ÖDÜLLERİ

Büyük Ödül: **18.000 TL**

İkincilik Ödülü: **13.000 TL**

Üçüncülük Ödülü: **8.000 TL**

ÖZEL ÖDÜLLER

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı

Özel Ödülü: **18.000 TL**

Halkın Favorisi

Özel Ödülü: **8.000 TL**



T.C. KÜLTÜR VE TURİZM
BAKANLIĞI



T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı katkılarıyla

Serebral Palsi tedavisi yaşam boyu sürüyor

Çoğunlukla doğumdan önce olmak üzere olgunlaşmamış beynin gelişmesi sırasında meydana gelen hasardan kaynaklanan Serebral Palsi, çocukluk çağında en sık görülen fiziksel engellilik durumu. Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. İlker Abdullah Sarıkaya, beyinde ortaya çıkan hasar nedeniyle kas ve vücut hareketlerinin etkilendiği Serebral Palsi hakkındaki sorularımızı yanıtladı.

► ELİF CEREN ÇINGİ



Serebral Palsi nasıl ortaya çıkar? Görülme sıklığı nedir?

Serebral palsi (SP); gebelikte, doğumda ya da hayatın ilk iki yılında beyin gelişimini etkileyen ilerleyici olmayan ve fakat geri dönüşümsüz hasar sonucu ortaya çıkan hastalık olarak tanımlanmaktadır ve bin canlı doğumda yaklaşık 3-6 sıklığında görülür.

Serebral Palsi'nin oluşma sebepleri nelerdir?

Ülkemizde yeni doğan yoğun bakım şartlarının gelişmesi ile birlikte daha düşük haftalı doğan prematür (erken doğan) bebeklerin yaşatılabilmesi nedeniyle SP sıklığı giderek artmaktadır. Çoğu zaman hastalığın sebebi bulunamamakla birlikte, bilinen en sık sebepleri arasında hamilelik ve doğum sırasında karşılaşılan sorunlar ve risk faktörleri sayılabilir. Risk faktörleri arasında prematürite (erken doğum), intrauterin (anne karnındaki) enfeksiyonlar, çoğul gebelik gibi doğum öncesi faktörler; asfiksi (oksijensiz kalma, boğulma) gibi perinatal (doğum esnası) faktörlerle; kafa içi kanama, travmatik beyin hasarı ve enfeksiyon gibi postnatal (doğum sonrası) faktörler sayılabilir.

Serebral Palsi'nin belirtileri nelerdir?

Çocuğun özellikle hareket gelişimi yaşitlarına göre gerideyse, örneğin daha geç oturmuş, daha geç emeklemiş veya daha geç yürümeye başlamışsa; kol ve bacakları normalden daha gergin veya gevşekse; duruşu, oturuşu normalden farklıysa Serebral Palsi'den şüphelenilmelidir.

Bazı çocuklarda etkilenen kaslar normalden fazla kasılı, gergin durumdadır ve bu durum hastanın hareketlerini kısıtlar. Bazı çocuklarda ise etkilenen kaslar olması gerekenden daha gevşektir ve hasta vücudunu istediği gibi yönetemez. Belirtiler genellikle çocuk 3 veya 4 yaşına gelmeden önce ortaya çıkar. Bazen kontrol dışı vücut hareketleri de görülebilir. SP'nin etkileri beyin hasarının derecesine ve bulunduğu yere bağlı olarak değişiklik gösterebilir ve her hastada aynı belirtileri vermez. En sık görülen belirtiler çocuğun gelişim basamaklarını zamanında tamamlamaması (dönme, oturma gibi be-



cerilerin gecikmesi ya da olmaması), konuşma gecikmesi ve güçlüğü, sık düşme, yutma problemleri, görme problemleri ya da körlük, kabızlık gibi sindirim sistemi problemleri, nöbet (epilepsi) ve zeka geriliği olarak sayılabilir.

Tanı koyulması noktasında neler yapılıyor?

SP'nin tanısı gelişim geriliği gösteren çocukların klinik olarak değerlendirilmesi ve fizik tedavi ile konabileceği gibi, MR ve EMG gibi tetkikler de tanıda yardımcı olmaktadır. Çocukta klinik olarak gelişim geriliği görüldüğünde ve az önce değindiğimiz belirtilere rastlanıldığında aileler bu durumu önemsemeli ve çocuk doktorlarına başvurmalıdırlar.

Serebral Palsi tipleri nelerdir?

Spastik tip: SP'nin en yaygın tipidir. Kaslarda spastisite artışı, aşırı reflekslere ve hareket zorluğuna yol açar.

Atetoid tip: Kontrolsüz kas kasılmaları ve vücut hareketleri mevcuttur. Genellikle kollar ve bacaklar etkilenirken bazı durumlarda yüz, göz ve dil de etkilenir.

SEREBRAL PALSİ NEDİR?

Serebral palsi (SP), gelişmekte olan beyinde intrauterin dönemde veya yaşamın ilk aylarında oluşan lezyon ya da zedelenme sonucu gelişen, ilerleyici olmayan ancak yaşla birlikte değişebilen, hareketi kısıtlayıcı kalıcı motor fonksiyon kaybı, postür ve hareket bozukluğudur.



Doç. Dr. İlker Abdullah Sarıkaya

SEREBRAL PALSİ'NİN NEDENLERİ

- Genetik bozukluklara veya beyin gelişiminde farklılıklara neden olan gen mutasyonları.
- Gelişmekte olan fetüsün etkileyen anne enfeksiyonları.
- Fetal inme, gelişmekte olan beyne giden kan akışının bozulması.
- Rahim içinde veya yenidoğan olarak beyinde kanama.
- Beyinde veya çevresinde iltihaplanmaya neden olan bebek enfeksiyonları.
- Araç kazası, düşme veya fiziksel istismar gibi bir bebeğin geçirdiği travmatik kafa travması.
- Doğuma bağlı asfiksi (oksijen yetersizliğinden ileri gelen boğulma).
- Tarihsel olarak düşünülen çok daha az yaygın bir neden olmasına karşın, zor doğum veya doğum ile ilgili beyne giden oksijen eksikliği.

Hipotonik tip: Kas sertliğinin azalması söz konusudur ve bu durum gevşek kaslara neden olur. Bu tip bebeklerde baş kontrolü güçleşir ve nefes almakta zorlanabilirler. Ayrıca konuşma, oturma ve yürüme gücünü karşımıza çıkar.

Ataksik tip: Denge ve derinlik algısı bozulmuştur. En nadir görülen tiptir. Çoğu zaman düzensiz anormal kas hareketleri mevcuttur ve koordinasyon bozuktur.

Karışık tip: Bazı SP'li bireylerde farklı tiplerde görülen belirtilerin bir karışımı görülür.

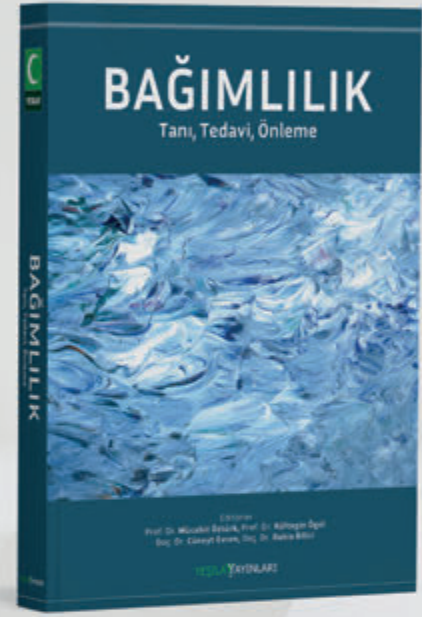
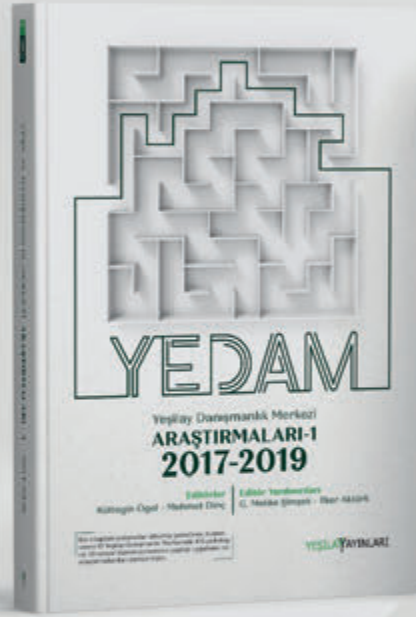
Serebral Palsi'nin tedavisi hakkında bilgi verebilir misiniz?

Tedavide hedef her hasta için farklıdır. SP'de mevcut beyin hasarını geriye döndürmek mümkün değildir; fakat SP'li bireyler destek tedavileriyle pek çok becerisini ilerletebilir; tedavi çocuğun tüm hayatı boyunca sürer. Tedavinin en önemli unsuru ailenin desteği ve uyumudur. Tedavide çocuk ortopedisi, çocuk nörolojisi, çocuk fizyoterapisti, çocuk psikiyatrisi, göz, kulak burun boğaz ve beslenme bölümleri iş birliği içinde çalışır. Çocuk ortopedisinde değerlendirilen çocukların oturma, yürüme ve omurga problemleri vardır ve bu doğrultuda kas, kemik ameliyatları ve cihaz tedavileri uygulanır. Fizyoterapist ise SP'li bireylerin kaslarını güçlendirmelerine, yürüme becerilerini geliştirmelerine yardım eder, yutma ve solunum gibi fonksiyonlarının iyileştirilmesine destek olur.



“Çocuğun özellikle hareket gelişimi yaşlarına göre gerideyse, örneğin daha geç oturmuş, daha geç emeklemiş veya daha geç yürümeye başlamışsa; kol ve bacakları normalden daha gergin veya gevşekse; duruşu, oturuşu normalden farklıysa Serebral Palsi'den şüphelenilmelidir.”

YEŞİLAYMARKET.COM VE TÜM SEÇKİN KİTABEVLERİNDE!



Nadir görölen bir büyüme hastalığı: Akromegali

Az bilinen ve nadir görölen hastalıklardan biri olan akromegali, yıllar içinde el ve ayaklarda büyümeye, yüz hatlarında kabalaşmaya ve vücutta irileşmeye neden oluyor. Eskiden dış görünüşleri nedeniyle dışlanan hastalar şimdilerde doğru teşhis sayesinde hastalıktan tamamen kurtulabiliyor.

▶ BURÇİN ŞENEL



Birçoğumuzun belki de adını ilk kez duyduğu akromegali, dünyada çok nadir görülen bir büyüme hastalığı. Hipofiz bezinin fazla miktarda büyüme hormonu salgılamasıyla başta el ve ayak olmak üzere tüm vücutta büyümeye bağlı anormallikler görülmesine neden olan hastalık, dünyada yüz bin kişiden 3'ü ila 14'ünde görülüyor. Geçmiş zamanda toplumdan dışlanan hastalar, şimdi ise günümüz tedavi yöntemleri sayesinde tamamen sağlıklarına kavuşabiliyor. Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Sema Yarman, akromegali hakkında, "Çok nadiren genetik geçişli olabilen akromegalinin nedeni çoğunlukla hipofiz bezinin büyüme hormonu salgılayan hücrelerinden çıkan ve kanser olmayan iyi huylu bir tümördür. Bu tümörden aşırı miktarda salgılanan büyüme hormonu diyabet, yüksek tansiyon, kalp yetmezliği, uyku-apne sendromu, eklem ağrısı, ellerde uyuşma ve güçsüzlük, kalın bağırsakta polip, tiroit tümörü ve çok daha nadir başka tümör oluşumlarına yol açabilir." diyor. Hastalık her yaşta görülebiliyor ancak ağırlıklı olarak 30-50 yaşları arasında rastlanıyor. Hastalığa ergenlik döneminde yakalananlara aşırı uzayarak dev bir görünümüne sahip olabiliyor.

EL VE AYAKTA BÜYÜME VARSA AKROMEGALİDEN ŞÜPHENİLMELİ

Akromegalinin en erken belirtisi yumuşak doku artışına bağlı olarak el ve ayaklardaki büyüme. Hasta, genellikle ayakkabısı küçük gelmeye veya yüzüğü parmağını sıkılaşmaya başladığında bir anormallik olduğunu fark ediyor. Kaş kemerlerinin belirginleşmesi, alt çenenin öne kayması, burun ve dilde büyüme, ciltte yağlanma ve kalınlaşma, ellerde uyuşma, dudaklarda büyüme, aşırı terleme, göğüslerden süt gelmesi gibi birçok ciddi belirtiler de hastalığın seyrinde görülen belirgin bulguları oluşturuyor. Tümörün büyüyerek etrafındaki sinirlere baskı yapması halinde ise şiddetli baş ağrıları ortaya çıkıyor; görme sinirlerine baskı yaptığı takdirde ise görme yetisinde kayıplara yol açabiliyor. Tedavi edilmeyen tümör büyüyerek sağlam hücrelere baskı yaparak yorgunluk, halsizlik, cinsel isteksizlik, adet düzensizliği ve kısırlığa neden olabiliyor. Prof. Dr. Sema Yarman, bu belirtilerin dışında hastaların kendilerine başvurmaya nasıl karar verdiğini şöyle anlatıyor: "Hasta, uzun süre görüşmediği bir tanıdığına kendisine çok değişmiş ve irileşmiş olduğunu söylemesiyle bu sorunu fark edebiliyor. Bu durumda hastanın yeni ve 7-8 yıl önceki fotoğraflarını karşılaştırması işe yarayabilir. Bazen tesadüfen karşılaştığı bir akromegali hastasından duyarak kendisi de bu hastalığı taşıdığını düşünebiliyor veya ailesinde kendisi gibi sonradan irileşen ve beyin ameliyatı geçirmiş kişilerin bulunduğunu öğrenebiliyor."

● ● ●
Çok yavaş ilerleyen bir hastalık olması nedeniyle yıllarca fark edilemeyen akromegali, aslında birkaç klinik bulguyla kolayca teşhis edilebiliyor.

DÜNYANIN EN İLGİNÇ AKROMEGALİ VAKALARI

Mary Ann Webster

1874 yılında Londra'da dünyaya gelen Mary Ann Webster, akromegali görülen ilginç vakalardan biriydi. Bir hastanede hemşirelik yapan Webster, güzelliğiyle çevresinin ilgi odağıydı. Evlenip dört çocuk sahibi olduktan sonra eşini kaybetti ve çocuklarının sorumluluğunu tek başına üstlenmek zorunda kaldı. Bu süreçte yüzündeki ve vücudundaki değişimden habersizdi. Bedeni irileşiyor, yüzü kaba bir hâl alıyordu. Görüntüsündeki değişim o kadar belirgin bir hâl almıştı ki artık güzelliğiyle değil çirkinliğiyle tanınmaya başladı. Çocuklarına bakabilmek için iş arayan Webster, garip görüntüsü nedeniyle dışlanıp hiçbir yerde işe giremedi. Bir gün "Dünyanın En Çirkin Kadını" yarışmasının düzenlendiğini öğrendi ve bu yarışmaya başvurdu. Yarışmada birinci olmasıyla çocuklarının hayatını değiştiren kadın, para kazanmak için yıllarca sirklerde çalışarak geçimini sağladı.

Gerçek "Shrek" Maurice Tillet

1904 yılında Rusya'da doğan Maurice Tillet, çok güzel bir bebek olduğu için "melek" lakabıyla anılıyordu. Annesiyle Fransa'da yaşayan Tillet'in elleri ve ayakları 17 yaşında anlam veremedikleri şekilde büyümeye başladı. Kısa sürede hastalığın tüm diğer belirtileri görülmeye başladı ve Tillet âdeta bir deve dönüştü. İri vücudu ve kocaman başıyla herkesin dikkatini çekiyordu. Bu görünüşü onun hayatını devam ettirmesine engel olmadı. Önce Toulouse Üniversitesinde hukuk eğitimi aldı ancak hukukla ilgili bir iş yapmak yerine Fransız ordusuna kaydoldu. Fransız donanmasında beş yıl çalıştıktan sonra yolu Singapurlu bir güreşçiyle kesişti ve güreş sporuyla tanıştı. Kısa sürede "Fransız meleği" olarak çok başarılı bir güreşçi oldu. Art arda kazandığı müsabakalar, değişmeye devam eden görüntüsünün önüne geçemedi. 50 yaşında hayatını kaybeden Tillet, onun hayatından mı esinlendiği bilinmez ama Shrek filminden sonra "Gerçek Shrek" adıyla anılmaya başlandı.

“HASTA,
UZUN SÜRE
GÖRÜŞMEDİĞİ
BİR TANIDIĞININ
KENDİSİNE
ÇOK DEĞİŞMİŞ
VE İRİLEŞMİŞ
OLDUĞUNU
SÖYLEMESİYLE
BU SORUNU FARK
EDEBİLİYOR.”

TEDAVİ OLUMLU SONUÇLAR VERİYOR

Çok yavaş ilerleyen bir hastalık olması nedeniyle yıllarca fark edilemeyen akromegali, aslında birkaç klinik bulguyla kolayca teşhis edilebiliyor. Endokrinolog tarafından bazı hormonal tetkikler ve hipofiz MR yöntemi sayesinde tümör ve büyüme hormonuyla ilgili kesin bilgilere ulaşılabiliyor. Bulgu sonrası tümörün büyüklüğüne göre bir tedavi programı belirlenerek hastanın erken teşhis sayesinde iyileşmesi sağlanabiliyor. Nadir görülen bir hastalık olsa da erken müdahaleyle hastalık ortadan kaldırılabilir. Tedavi sürecinde önceliğin tümörün burundan girilerek çıkartılması olduğunu aktaran Prof. Dr. Sema Yarman, “Genellikle küçük tümörlerin çıkarılması büyük olanlardan daha başarılıdır. Büyük tümörlerde ise ameliyat, baş ağrısının giderilmesinde ve görme bozukluklarının ortadan kaldırılmasında oldukça etkilidir. An-

cak tamamen çıkartılması mümkün olmayan çok büyük tümörlerde ameliyat sonrası ilaç veya ışın gibi ek tedaviler gerekebilir.” diyor. İyileşme sürecinin ilk günlerinde el ve ayaklarda küçülme, yüzde incelmeye, hormonlarda denge görülmeye başlanıyor. Alanında uzman bir beyin cerrahı ve endokrinolog ile tüm şikâyetlerden kurtulmak mümkün olabiliyor.

AKROMEĞALİ HAMİLELİĞE ENGEL DEĞİL

Akromegalinin gebeliğe engel teşkil etmediğini belirten Prof. Dr. Yarman, bu konuyu şu cümlelerle açıklıyor. “Tümör üreme hormonu salgılayan hücrelerden hormon salgılamasına mani olmadıkça hasta çocuk sahibi olabilir. Ameliyattan sonra çocuk sahibi olan hastalar da vardır. Ancak, ameliyat veya ışın tedavileri çocuk sahibi olma şansını azaltabilir. Hamilelikte büyüme hormonu seviyesinde değişiklikler olsa da genellikle normal bir hamilelik ve sağlıklı bir doğum gerçekleşir.” Bu nedenle gebelik düşünen hastanın öncesinde mutlaka doktoruyla görüşmesi öneriliyor.



Bağımlılık
BİLGİ İLE
başlamadan
önlenebilir.



yesilaymarket.com 



101 SORUDA BAĞIMLILIK

YEŞİLAY YAYINLARI

C **YEŞİLAY**

Mazhar Osman

Beden ve ruh terbiyesi [*]

Yeni medeniyet mekteplerin programlarına mühim bir ders ilave etti: İdman. Eskilerin haylazlık saydığı, ciddiyete yakıştıramadığı oyunu bugün büyük küçük herkese hararetle tavsiye ediyoruz. Harpte galebe, imtihanında kazananın da alkışlandığı bir devirdeyiz. On dört sene evvel genç nesli kurtaracak futboldur diyenler, memleketimizde hiffetle (hafiflikle) mahkûm oluyordu. Hâlbuki bugün öyle mi? Herkes gördü ki futbolculuktan başka asker terbiyesi bilmeyen bir millet aynı şevkle siperlerde de senelerce dövüşebiliyor, top oynamakla büyümüş bir kavim az zamanda yoktan milyonlarca asker yaratarak harbe en iyi hazırlanmış koca bir milleti yenebiliyor. İdmanın maddi ve manevi birçok faziletlerini bildiğimiz için gençlerimizi bu masum eğlencelerinde on beş senedir teşvik ediyoruz. Memnuniyetle görüyoruz ki idman merakı yeni müteşebbislerin maddi ve manevi kuvvetlerini çok yükseltmiştir. Şimdiki gençler arasında İstanbul'un otuz kırk sene evvelki muhalebeci beyleri kalmadı. Babiali yokuşunu bastonuna dayana dayana çıkan, kalemde cereyan-ı havadan korkarak

pencereleri ve kapıları sıkı sıkıya kapayan o miskin kambur kalem efendileri artık yetişmiyor. Bugünün gençleri dimdik yürüyen, güneşte yüzleri kararış canlı bakışlı, neşeli yüzlü, gürbüz delikanlılardır... Sporla yetişen evlatlarımız İstanbul'dan çıkmamak için her meskenete katlanmıyor, zamanın pek güçlülük elde etmek imkânını verdiği ekmeklerini insanca kazanmak için vatanın her köşesine hatta ecnebi diyarlarına bilatereddüt koşuyor. Bizde de futbolcu gençler çabucak asker oldu, harbe gitti, mertçesine dövüştü, gazetelerimizin ağızlarının suları aka aka tasvir ettikleri tereddidi devrelerimizin evlatları olmadıklarını gösterdi. Evvelki gençlerin eğlencesi bol bol içki ve gayritabii şehvetlerdi. Hâlbuki spor merakı şimdikilere şuuri bir tarzda sıhhatlerine ihtiramı öğretti. İçme, gençlik suiistimalleri pek çok azalmıştır. Şüphesiz ki gençlerimiz maişetin bu kadar darlığına rağmen daha tendürüst (sağlam) ve daha çeviktir. Fesad-ı ahlak vasıtaları o kadar arttığı halde pek çok temiz ve mümsiktir (koruyan). Şimdiki gençleri yarım asır evvelkilerle mukayeseye kalkarak halen aleyhinde bulunanlar, emin olunuz saçmalıyor. Zaten

ihtiyarlığın marazi alametleri bedbini, hali tenkit teceddüt krizidir. Biz gençlerimizi beden ve ruhen kıyas kabul etmez derecede yüksek görüyoruz. Bu saadetin en birinci tilsimini da futbol merakında buluyoruz. Ve bu oyunu gençliğin halaskarı (kurtuluşu) diye takdis ediyoruz.

Mektepler riyazat-ı bedeniyeye fevkalade ehemmiyet vermelidir. Bir insanın insaniyete faydası dokunabilmesi için iptida (evvela) yaşaması, sağlam olması lazımdır. Dimağında kütüphaneler dolusu ilim de olsa sıhhatte olmayınca ondan kim istifade eder. Çalışan kollar bir memleketin hakiki sermayesidir. Hâlbuki sade dimağı yüklüleri biraz tufeyli (sığıntı) saymaya başlayan bir asırda yaşıyoruz. Baş döndürücü bir süratle yürüyen bir inkılab-ı içtimai kollara, dimağla çalışanlar kadar, belki daha ziyade kıymet veriyor. Ferte de cemiyette de kolu sağlam olanlar, bir şeyi becerebilenler kazanıyor. Dimağlara hazmedemeyecekleri kadar bilgi doldurmak, gençleri okuma sıksası yapmak modası geçti. Daha ziyade kollara ayaklara kuvvet vermeye hevesleniliyor. Süslü söz söyleyenlerden elleri becerikliler daha makbul sayılıyor.



● ● ●
Sıhhi Sahifeler 15
Eylül 1923,
Sene: 1, Sayı: 9,
Sayfa: 127-128

Zaten dimağ sade hafıza melekelerine karargâh değildir, vazifesi zapt ve tekrardan ibaret bir gramfon plağı da hiç... Hareket ve his, seciye ve ahlak bütün benliğimiz bu uzuvda yaşıyor. İyi bir dimağ terbiyesinde bu melekelerin hepsine az çok müsavi derecede pay vermek lazımdır. Gelişigüzel birçok şey öğrenmekle dimağ terbiye olmaz. Terbiyede esas öğreten şeylerden istifade kabiliyeti yaratmaktır.

Vücut ve zekâ idmanları kadar mühim bir iş de ruhun ahlaki melekelerini terbiye ve ilâdır (yüceltme). Vücutlar kadar ruhların da riyaziyata ihtiyacı var. İyileri büyütme-ye çalışmak terbiyenin esasını teşkil eder. Gençlerimizi her şeyden evveli nikbin (iyimsen), neşeli, gayretperest ve cesur yapmalıyız. Bu şimeleri (huyuları) kazanan cümle-i asabiye afiyetini temin eder. Malum ya harb-i umumiye sinir kavgası denmiştir. Siniri gevşeyenler milyonlarca muallim askerlere, bernalara (gençlere), zırhlılara sahipken bir iki gün içinde silahlarını teslim ediyordu. Siniri pek olanlar en meyus ve ümitsiz dakikada silaha sarılarak adeta bir intihar-ı ulviye gözüne aldı, fakat sonra bir avuç kişinin dediğini koca bir cihan hasmına dinletti. İşte böyle hayat hep sinir kavgasıdır. Gözü pek ve nikbin olanlar hayatta kazanır. Çabuk yese düşenler, iradesi

gevşek olanlar daima kaybeder. Bedbinler (kötümser) ve azimsizler daima ne rahat yaşarlar, ne de miskin bir ölümden kurtulurlar. Her an felakete muntazır ve korku içinde sürünürler. Hâlbuki nikbinler cesurdur, hiçbir felaket azimlerini sarsmaz ve fena kaderleri ancak böyle mizaçlar değiştirmeye muvaffak olur. Biliriz ki sinir hastalıklarının çoğu korkudandır. Bunların tedavisinde esasta müdavat-ı ruhiyedir (ruhi tedavi): Cesaret ve ümit telkin etmek, korkusunun manası olduğunu anlatmak en mühim maddi hastalıkları bile sağla ve neşeli sinir yenebilir, hiç olmazsa yaşadığı müddetçe rahat eder, korkaklık tabii kuvve-yi mukavemeyi de azaltır. Bir evhamlının hali ne kadar tahammülsüzdür. Bunu koca bir millete teşmil ediniz. Ümit ve cesareti kırılmış bir millet, bedbin bir halk nasıl yaşayabilir. Nevmit (ümitsiz) bir millete ümit ve cesaret verenler ona nikbinlik serumu aşlayanlar, hülusa bir telkinle firaş-ı ihtizarından (hasta yatağından) dimdik kaldıranlar şüphesiz her suretle takdir ve ihtirama sezerdir.

[*] Bu makale Sakarya Muharebesini kazanan orduya nişane-i şükran olarak İstanbul mütefekkirinince tahrir ve tabı kararlaştırılan bir eser için yazılmıştır. O kitap maatteessüf çıkmadı. Makalemizi Yeni Mecmua derç etmiş, biz de karilerimize takdim ediyoruz.

Bağımlılıkta Sosyal Hizmet Uygulamaları
Kitabı;



bağımlılık alanındaki **tecrübeleri, deneyimleri ve önerileri**
paylaşarak bu alanda **yeni bir ufuk** açıyor.

Hallolur Her Şey Gücüne Güven

Tüm bankacılık işlemlerinizi kolayca hallolsun diye
her an her yerde tüm gücümüzle sizinleyiz.



BİZ



DANIŞMANLIK
MERKEZİ
YEDAM

SENİN İÇİN

BURADAYIZ

Yeşilay Danışmanlık Merkezi, bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanız için size yardımcı olmaya hazır. Ücretsiz psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmet desteğimiz için bize ulaşın, bağımlılıklardan uzak yeni hayatınıza başlayın.



yesilay.org.tr     /1920yesilay