

Konya Selçuklu Mahmut Sami Ramazanoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesi Yayını

PSİKOROTA

Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi Dergisi



2023





**SELÇUKLU MAHMUT SAMİ RAMAZANOĞLU ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ YAYINI**

PSİKORÖTA

Selçuklu Mahmut Sami Ramazanoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesi

Sayı: 1

Mayıs, 2023

Selçuklu Mahmut Sami Ramazanoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesi Adına Sahibi

Ahmet EROL (Okul Müdürü)

Genel Yayın Yönetmeni ve Editör

Ebrar YILMAZ (Okul Psikolojik Danışmanı)

Editör Öğrenciler

Nisa Nur ÜZGÜ

SümeYYe YAVUZ

Kapak Çizim

Reyyan ARSLAN

İllustrasyon

Elif Berra İZİ

Gözde ÖZÇELİK

Nisanur MIZIRAK

Reyyan ARSLAN

Reyyan HAN

Sima ŞIKŞIK

Zeynep Betül URGAN

Yayın İnceleme Kurulu

Ayşe ÇELİK (Türk Dili Edebiyatı Öğretmeni)

Ahmet ERDEM (Türk Dili Edebiyatı Öğretmeni)

Mustafa AŞKIN (Türk Dili Edebiyatı Öğretmeni)

İletişim

<https://selcukluanadoluihl.meb.k12.tr/>

mail: selcukluanadoluihl@gmail.com

Tel

(0332) 247 13 73

Okul Adresi

Akıncılar Mah. Kaygusuzbaba Cad. B2 Blok No 9 Selçuklu / KONYA

Dergi Tasarım

Atlıkarınca Reklam Ajansı

e-dergi haline
ulaşmak için



Mahmut Sami Ramazanoğlu AİHL



msr_anadoluihl



msr_rehberlik



MSR_ANADOLUIHL



İÇİNDEKİLER

6-7 DİRDİM BANA DİRMAN İMİŞ
Elif KÜÇÜKKÖMÜRLER

8-9 YOL
Meryem SEZGİN

10-11 ANLAM BULMA YOLCULUĞU
Fatma Nur KURKUT

12-13 GAZALİ DÜŞÜNCESİNDE İÇSEL
MUTLULUK
Sıla SİĞİNDİ

14-16 OKUMA VE HIZLI OKUMA
ÜZERİNE BİR RÖPORTAJ
Ahmet Selman KARADAĞ

17-19 ÇOKLU ZEKÂ KURAMI
Âlime KÜÇÜKBAYRAK

20-21 YABANCI DİL BİLMEK DE İŞ Mİ Kİ?
Ülviye KARAKUŞ

22-23 BİRAZ DUR: DİKKAT PROBLEMİ
VE ÇÖZÜM ODAKLI BİR BAKIŞ
Betül Zehra AĞAÇ

24-28 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
ÜZERİNE BİR RÖPORTAJ
Nisa Nur ÜZGÜ - Sümeyye YAVUZ

29 OYUNLA BİTEN GÜNLER
Sümeyye BAYRAK

30-31 ÇEKİRDEK İLETİŞİM
Nurettin Eren DENİZ

32-34 MYERS-BRIGGS TYPE INDICATOR
(MBTI) NEDİR?
Ceylin OKUR

35-36 YETERSİZ HİSSETMEKTEN
MÜKEMMELİYETÇİLİĞE
Reyyan ÜNALDI

37-38 İKİNCİ BEYİN VE RUH HÂLİ
Havvanur Rana ÇELEBİ

39-41 ANKSİYETE ÜZERİNE KLİNİK
PSİKOLOG MENCE NUR MUTLU
İLE RÖPORTAJ
Betül EKİZER

42-43 ÖZ GÜVEN
Hayrunnisa BAĞ

44-45 Bir sanat: EMPATİ
Zeynep Eslem ÇİNİ

46-48 SONSUZ SENFONİ
Fatma Zehra KURUM

49-52 RENKLERDEKİ DERİNLİK
Zeynep Berra KILIÇ

53-54 YIKILMAK YA DA DÖNÜŞMEK
Muhammed İkbâl KÜRÇÜ

55-56 KARDEŞ SIRASI PSİKOLOJİSİ
Alimcan DEVLET

57-58 KENDİNE HAYRAN
Bumin Yağız AVCI

59-60 ZİRVELER VE DİP KUYULAR
Ayşe AYDIN

61 PATOLOJİK YALAN
Elif Berra İZİ

62-63 GERÇEK OLMADAN
S. Talha ŞAHİN

64-65 YEME BOZUKLUKLARI
Medine KOÇ

66-67 ŞEFKATLİ DİSİPLİN
Fatma Ecrin YILMAZ

68-69 İNSANLAR ARASINDAKİ GÖLGE
Şerife Nur KUŞ

70-71 SESİMİZİN YANKISI
Hayrunnisa ŞENCANLI

72 KAYDEDEN MELEKLERİN KİTABI
Şeyma KARAMAN

73 FİLM KAPSÜLÜ
Hatice Kübra POLAT

74-75 MOTİVASYON NOTLARI
Ayten ALYAZ

76-79 HANGİ DERSE NASIL ÇALIŞILIR?
Nisa Nur IŞIK - Hayrunnisa ŞENCANLI

80-81 REHBERLİK ÇALIŞMALARI



EDİTÖRDEN...

Sevgili MSR Ailesi,

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi, insanların iç dünyalarına yolculuk yapmalarına yardımcı olan bir rota gibidir. Bu rota, insanların kendilerini daha iyi anlamalarını, duygularını yönetmelerini, varoluş nedenlerini ve amaçlarını keşfetmelerini sağlar. Bu keşif ise hem bireyin kendisi için hem biz psikolojik danışmanlar için bir maceradır. Çünkü insan keşfettikçe, keşfedildikçe heyecan veren bir mikro kainattır. Bir psikolojik danışmanın da belki en büyük tefekkürü "insan"ı izleyerek, dinleyerek ve hissederek olabilir.

Gördüm ki hazinelerle, cevherlerle dolu sağım solum; psikolojiye ilgi duyan, farkındalığı yüksek, üretme tutkusunu taşıyan, yazan, çizen, organize etmeyi seven birçok genç var okulumuzda. O zaman ürettikçe artsın öz değerlerimiz ve muhabbetimiz dedik, çıktık bu "PSİKOROTA" yolculuğuna. Önce MSR PDR Kulübünü kurduk. Başladık bir çok farkındalık artırıcı etkinlikler üretmeye ve elinizdeki bu dergi için hazırlıklar yapmaya. PsikoRota bence bir zekâttır; âdeta bir yetenek havuzu olan Mahmut Sami Ramazanoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesinin zekâtlarından biri.

Fikir aşamasından tamamlanma aşamasına kadar yoğun bir emek ürünü olan bu dergi, hem araç hem amaçtı bizim için. Amaçtı çünkü güzel bir şey üretmek istedik. Amacımız, psikoloji alanında meraklı genç yazarların ve araştırmacıların görüşlerini ve çalışmalarını paylaşarak okuyucularımızın rehberlik ve psikoloji hakkında daha fazla bilgi edinmelerine ve kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmaktır. Araçtı çünkü yetenekler kendini keşfetsin istedik, ilgi varsa somuta dönsün istedik, birçok öze ait değeri güçlendirmek istedik. Bu sayede daha da çok tanıdık birbirimizi. En önemlisi de anılar biriktirip okulumuzu bir defa daha sahiplendik. Çünkü insan "var olduğu, fayda sağladığı, ürettiği yeri" daha da sever.

"Kabiliyetli olan için bu dünya dilsiz değildir." diyen Goethe'nin sözlerine biz de şöyle diyerek devam edelim: "Kabiliyetini keşfetmeye istekli kişi için bu dünya anlamsız ve heyecansız değildir."

Bu dergide özenle çalıştıkları için emeği geçen tüm öğrencilerimize, bizi motive ettikleri ve desteklerini hiçbir zaman bizden esirgemedikleri için okul idaremize, verdikleri kıymetli fikirleri ve destekleri için öğretmenlerimize, değerli vakitlerini ayırdıkları ve röportaj teklifimizi kabul ettikleri için uzman kişilere çok teşekkür ederiz.

Saygılar, sevgiler...

Ebrar YILMAZ

Okul Psikolojik Danışmanı



DENEME

DERDİM BANA DERMAN İMİŞ





*Derman arardım derdime
Derdim bana derman imiş,
Niyazi Mısri*

Modern dünyada “dert” kavramı İslami geleneklerde olduğundan çok farklı biçimde yorumlanıyor. “Sıkıntıdan kaç, hazzı yakala.” buyruklarıyla hedonizmin avuçlarına düşen insan için artık dert kavramı deliler gibi kaçılması gereken, hayatın anlamını yok eden şeyler için kullanılır oldu.

Bu zihin bulanıklığı; neyi, niçin ve nasıl dert edindiği sorularını doğru yanıtlayamayan insanların kaçınılmazıdır. İşte bu noktada insan için derdi, derman olmaktan çıkıp ruhunu boğan bir canavara dönüşüyor.

Oysa İslam medeniyetinde dert insanı mert yapar, olgunlaştırır hatta derler ki insanın kalbinde yer edinen gayesi, hedefi yani derdi büyüdükçe insan da büyür, gönlü genişler içine tüm âlemi sığdırabilecek hâle gelir. Ancak bu gayenin menşei hırs, kibir, inat olmamalı. O zaman insanın kalbi genişlemek yerine bir kara delik gibi büzülür, küçülür, kendi dahi sığamaz o kalıba, o kalbe. Bu derdin menşei sadece “Allah için” düsturu olmalıdır.

Modern dünyanın “Potansiyelini keşfet.” sözünden çok ötede bir ufuktur bu. Çünkü insan kendi potansiyelini doldurmak için gelmez dünyaya; insan maddi ve manevi potansiyelinin üstünde bir şeye, aşkın olana ulaşmak üzere programlanmıştır. O hâlde insanın derdi ne kadar aşkınsa kendisi de o kadar merttir, dermanını bulmuştur.

Modern dünyadaki hazzı yakalama sloganının altında da insanın aşkına ulaşma ihtiyacının olduğu aşikar. Ancak insan sadece maddi boyuta indirgenerek, manevi ihtiyacını maddi dünyada aramaya zorlanmaktadır. Sosyal medyada dahi yüzlerce motivasyon içeriğinde gördüğümüz o klasik cümleler, -konfor alanından çık, başarıyı elde et vb. gibi- maddeci düzenin birer parçasını ifade eder. Zahiren yapılanlar aynıdır belki ama ne için yapıldığı noktasında yollar ayrılmaktadır. Derdi derman kılan da bundan başka bir şey değildir.

Yazan:

Elif KÜÇÜKKÖMÜRLER-11/H





YOL

*Âdem odur ki adını âlemde andıra,
Âlemde ad kalır ü âdem gelir gider.*

Bazı gerçeklikleri biliriz ve duyarız. Ama onları anlamamız, ciddi bir fark edişten önce olmaz. Konferans dinler, nasihat dinler, azar dinleriz veya okuruz ama anlamayız. O euroka anı gelip de bir şeyleri anladığımızda ise “aydınlanırsınız” ve bu aydınlanmanın öncesi ve sonrası genel olarak aynı olmaz.

Bilgisayar oyunları oynamayı çok severdim, ta ki bir konuda aydınlanma yaşayana kadar. Fark ettim ki bunların hepsi, sanaldı. Hepsi elimdeki cihazı kapatana kadardı, yaşadığım gerçekliğe herhangi bir katkı sunmuyordu. Kazandığım o kadar para, satın aldığım filan araba, uzun süre beklediğim yeni silah ve öldürdüğüm onca karakter ekranının içinde kalıyordu. Reelde olduğum yerde sayıyordum ama dünya olduğu yerde saymıyordu. Bunu fark ettikten sonra aslında bu durumun sadece bilgisayar oyunları için değil, etrafımı çevreleyen birçok meşgale veya durum için de geçerli olduğunu anladım. Bütün bunları yalnızca akademik çalışmalar için söylemiyorum. Akademik çalışma, bize verilen hayatın sadece bir yönü

ve rollerimizden sadece birinin ana odağı. Hayat, hayatımızda en büyük yeri kapladığını düşünebileceğimiz herhangi bir konudan çok daha büyük ve karmaşık.

Bir hayat farkındalığına ihtiyacımız var. Etrafımızda, büyük âlemde neler olup bitiyor; öğrenmeye ihtiyacımız var. İçimizde, küçük âlemde keşfe çıkmaya ihtiyacımız var. Bütün bu sorgulama ve farkındalık kazanma dönemi için en uygun zaman lise ve devamında üniversite. Daha sonraya kaldığında hayat çok daha farklılaşıyor ve fikri dünyamızı oluştururken sahip olduğumuz hata yapma lüksü giderek azalıyor. Bizi yer yer çıldırtan ama hatalarımızın, aşırılıklarımızın bizi yıpratmadan aşınmasını sağlayan “ciddiye alınmama” durumu daha sonraya çok fazla kalmıyor çünkü bedenen yetişkin insanlara dönüşüyoruz; fikri ve duygusal bakımdan hakikaten yetişkin olup olmadığımızı fark edemedik. Yetişkin olduğumuz varsayılarla muamele görüyoruz ve eğer birikimimiz yoksa o yılları geçirirken çok hırpalanıyoruz.

Aldığımız oksijenin hakkını vermeye ihtiyacımız var.

Bir amacımız, bir hayat idealimiz olmadan geçirilecek yıllarımız yok bizim. Amaç veya ideal dünyayı değiştirecek kadar büyük olmak zorunda değil ama var olmak zorunda. Dünya giderek ivme kazanan bir hızla değişirken ve sekiz milyar insan özellikle gezegenin yaşanabilirliği adına geri dönülemez bir kilometre taşına doğru hızla ilerlerken düşünmeme gibi bir seçeneğimiz yok. Düşünmeyen insan güdülür ve yaşadığımız hayat kendimizin değil, bizim adımıza karar verenlerin olur.

Bu hem toplumsal hem de bireysel manada kabul edilebilir; yönlendirilebilir bir kitle her zaman için otoritelerin güç kaynağı iken yönlendirilebilir bir birey, başkaları tarafından belirlenen hayat çizgisinde yaptığı hataların sorumluluğunu alacak kadar olgunlaşamaz. Biz türlü türlü boş vakit mekânlarında saatlerimizi tüketirken dünya dönmeye devam eder ve gün gelir kendimizi istemediğimiz bir meslekte, böyle olmasını istemediğimiz bir ülkede, artık önemli bir kısmını değiştiremeyeceğimiz şartlar içinde bulabiliriz. O zaman atı alan Üsküdar’ı geçmiş olur.

Hayat yolunda ilerlerken rahatlığın önemini yadsımak değil kastım.



Bizim yürüyeceğimiz yol her ne kadar nitelik değiştirmiş olursa olsun daha önce yürünmüş bir yol, üstündeki rampa ve hendekler daha önce yüzleşilmiş. Okurken, öğrenirken, fikri dünyamızı inşa ederken eksikler/fazlalar/yanlış tecrübeler sonucu aşırı uçlara kaçtığımızda itidale davet eden rehberlere de ihtiyacımız var.

Ümitsizliğe kapıldığımızda bize bir kardelen gösterecek birilerine de ihtiyacımız var. Karşıt fikirlerle daha önce karşılaşmadığımız bir hususta çok katı bir duruş sergilediğimizde bizi esnetecek, en azından esnememiz gerektiğini hatırlatacak kişilere de ihtiyacımız var.

Kaskatı olan her şey kırılmaya mahkûm çünkü. Biraz esneklik, değişebilirlik bizi azimsiz kılmaz, güçsüz yapmaz, "kaypak" yapmaz. Işık için cam şişenin dibine çarpıp duran arı misali enerjimizi boşa tüketmemizi engeller.

Niyetimizden, amacımızdan, samimiyetimizden sorumluyuz. Üzerimize düşeni yapıp yapmadığımızdan sorumluyuz. Sınavsa sınav, meslekse meslek, aileyse aile; önümüzde her ne varsa yapılacak, aşılabacak, sahiplenilecek; onun için çaba sarf etmek durumundayız. Boşa geçirilen ömür kesiti bir yere kadar.

Cümlelerim, herkesten önce kendime.

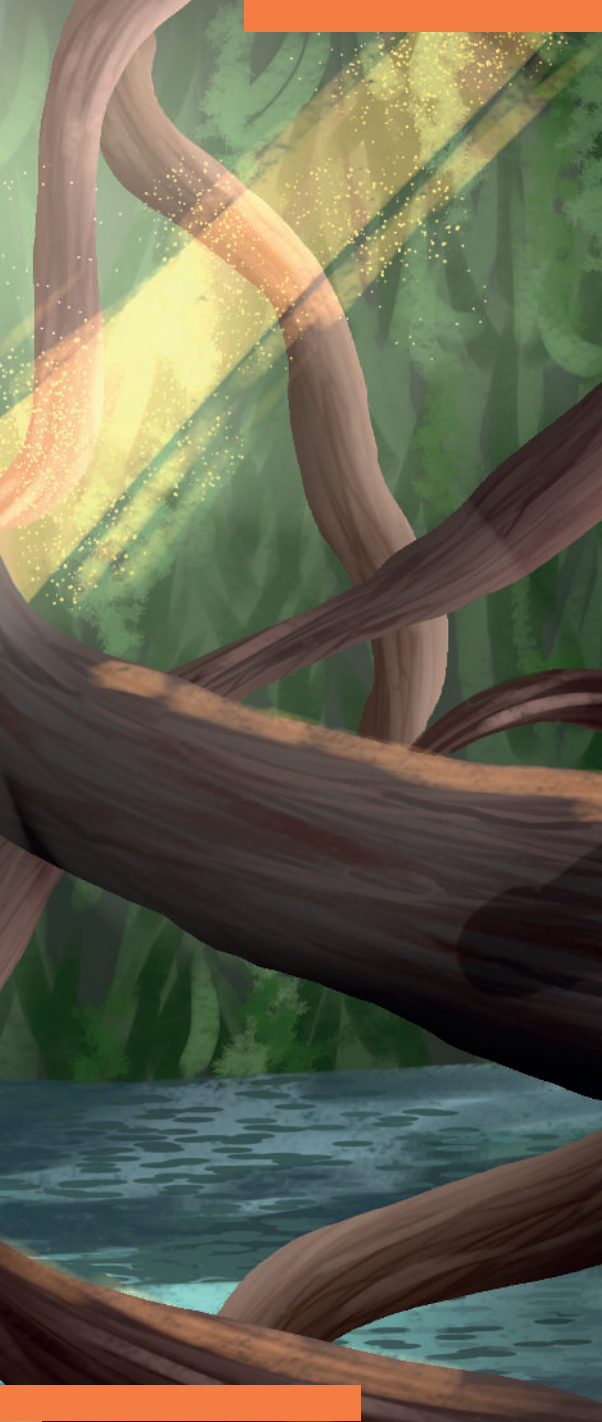
Yazan:

Meryem Sezgin-12/K





ANLAM BULMA YOLCULUĞU



“Yaşadığım bu hayatın amacı ne?”, “Neden buradayım?”, “Uğruna savaştığım bu yol benim için doğru bir seçim mi?” gibi yüzlerce soruya insanlığın varoluşundan bugüne dek cevap aranmıştır. İnsanlar yaşadıkları bu hayata bir anlam verebilmek için çaba sarf etmişlerdir. Filozoflar, din adamları, psikologlar da dahil olmak üzere pek çok kişi bu konuda çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalar neticesinde herkes bu sorulara kendine uygun farklı farklı cevaplar vermiştir. Bazıları ise hiçbir zaman cevap vermemişlerdir. Peki bu insanlar bunca uğraşı neden veriyorlar, hayatı bir amaca bağlamak neden önemlidir ve insanlar amaçlarını nasıl keşfederler?

Viktor Frankl’ın logoterapi yaklaşımı, insanların hayatlarında anlamı keşfetme konusunda önemli bir rol oynar. Psikoterapide Sigmund Freud’un psikanaliz yöntemi ve Alfred Adler’in bireysel psikolojisinden sonra üçüncü sırada Viyana ekolü olarak bilinen logoterapi yöntemi yer alır. Logoterapide insanın beden, psişe ve ruh (geist) olmak üzere üç boyuttan oluştuğu kabul edilir. İnsanların doğdukları günden itibaren içlerinde var olan anlam arayışını gün ışığına çıkarmak için iç seslerini dikkatlice dinlemeleri gerektiği vurgulanır. Bu iç sesin yeterince dinlenmediği durumlarda anlam arayışı ertelenebilir ve kişi varoluşsal bir boşluğa düşebilir, nevrotik bozukluklar, depresyon, can sıkıntısı, fobiler ve tembellik gibi sorunlar oluşabilir. Frankl, bu konuda şu sözleri paylaşır: “Acı çekmenize veya üzülmeye neden olan problemler, çözümünü gerçekleştirmesi mümkün olmayan şeyler değildir. Keşfetmeniz gereken anlam ve önemi bulun, bunun gerçekleşmesi sizin ilerlemenizi sağlayacaktır. Sizi kriz durumuna getiren ve en güçlü yanlarınıza meydan okuyan trans-subjektif bir anlam mevcuttur. Bunu gerçekleştirin ve böylece iyileşmeye yönelik bir adım atmış olursunuz.

Bir anlamla ilişkili olduğunu unutma!

İçerisinde bulunduğunuz krizin nasıl şekillendirileceği konusunda serbestsiniz ve aynı zamanda, bundan siz sorumlusunuz. Sizin varoluşunuz, bir ağacın veya bir taşın varoluşu gibi değildir. Aksine gelişen, açılan, yayılan ve (büyük ölçüde) özgürce hareket edebilen bir ruhsal varoluş söz konusudur. Kendi ruhsal sorumluluğunuzu hiç kimseye devredemezsiniz! Bu nedenle; bir ayrılığın ardından, hasta olduğunuzda, işsiz kaldığınız dönemde veya ağır bir bahtsızlık ve şanssızlık döneminden sonra kendi durumunuzu, yine kendiniz belirler ve şekillendirirsiniz. Çünkü burada bir kurban değilsiniz, aksine burada kendi hayatınızın tasarlanmasından ve şekillendirilmesinden sorumlusunuz.”

Bu sözlerden de anlayacağımız gibi hayatın anlamını bulmak, attığımız adımlara güç ve emniyet katarak daha sağlıklı bireyler olmamızı sağlar. İyi ama bu anlamı nasıl bulacağız, sorusuna gelecek olursak; Frankl, “bu konuda bir reçete olmadığını herkesin reçetesinin kendine özgü olduğunu” belirtir. Ancak genel hatları ile bir çerçeve oluşturmak istersek şu şekilde bir sıralama yapabiliriz: İlk olarak içimize dönmeliyiz. Zayıf ve güçlü yönlerimizi keşfetmeliyiz. Eylemlerimizi ve söylemlerimizi gerçekten kimin istekleri doğrultusunda gerçekleştirdiğimizi kavramalıyız. İlgi yönlerimizin keşfedilmesi de bu yapbozun önemli bir parçasını oluşturduğunu bilmeliyiz. Ancak bu hususta en önemlisi kendi iç sesimizi duyabilmek ve doğduğumuzdan beri bizimle olan parçamızı keşfetmektir. Anlam bulma yolunda size yardımcı olacak bir harita niteliği taşıyan Viktor Frankl’ın “İnsanın Anlam Arayışı” isimli kitabını tavsiye ederim.

Keyifli yolculuklar.

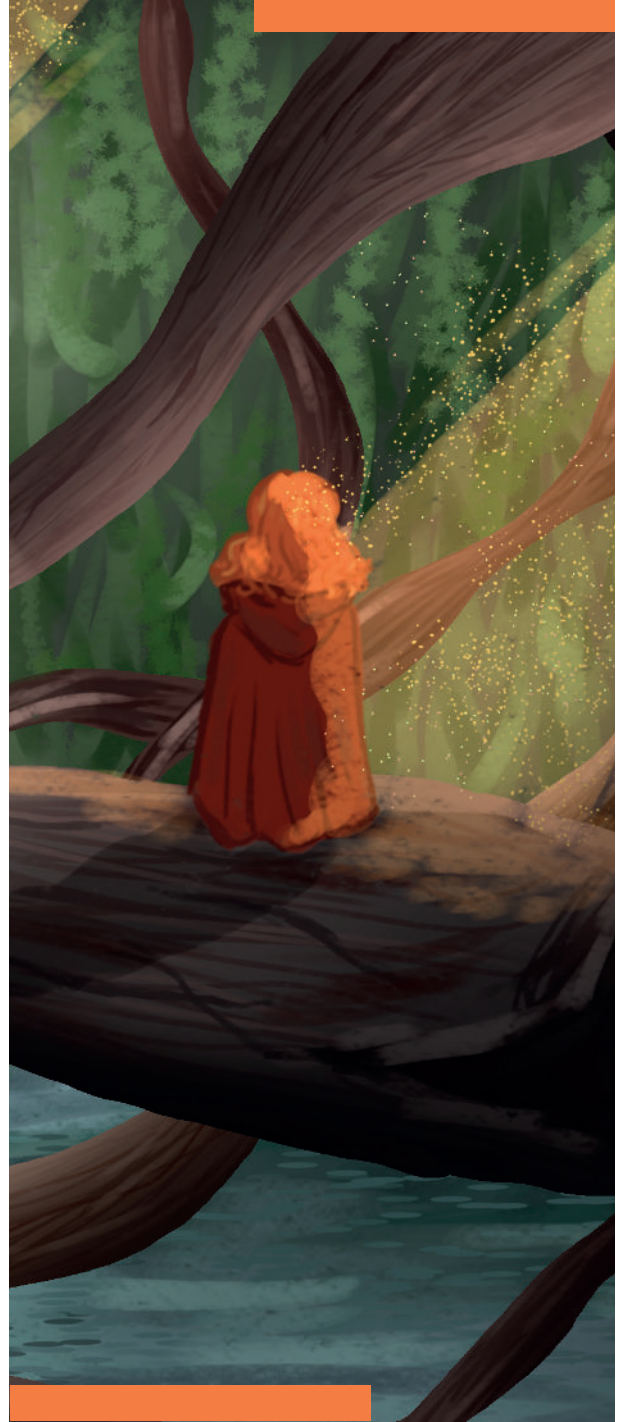
Yazan:

Fatma Nur KURKUT-12/I



Çizen:

Reyyan ARSLAN-11/I





GAZALİ DÜŞÜNÇESİNDE İÇSEL MUTLULUK

Bütün insanların ortak paydada bulunduğu bir duygudur, “mutluluk.” Hemen hemen herkes, bu duygunun peşindedir. Bu fânî dünyada mutlu olabilmemenin yollarını ararız. “Hakiki mutluluk nedir, nasıl mutlu olabiliriz?” gibi sorular her zaman gündemimizde yer almış ve almaya da devam etmektedir. Peki, mutluluk aslında ne demektir?

Mutluluk, sözlükte “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak tanımlanır. Psikoloji biliminde de “Olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma” şeklinde geçer. Dini açıdan mutluluk kavramını incelediğimizde ise anlam, biraz daha derinleşir.

İslam’da mutlu olmanın ön koşullarından birisi, erdemli olmaktır. Yapılan birçok araştırmada dini yaşamaya çalışan insanların, mutluluğunun da fazla olduğu görülmüştür. Ahiret ve kader inancı, yaşadığımız olumsuzluklara karşı bir teselli olmuş ve hayatımızın anlam kazanmasını sağlamıştır.



Tarih boyunca tüm filozoflar gibi birçok İslam müçtehidimiz, âlimlerimiz de mutluluk kavramının üzerinde durmuştur. Bu âlimlerden birisi de Gazâlî olmuştur. Freud’un “insanın kişiliğini oluşturan unsurlardaki çatışma kuramı” hakkında ifade ettiği fikirlerin büyük bir kısmı ve benzeri asırlar öncesinde Gazâlî tarafından söylenmiştir.

İnsanı, insan ruhunu ve mutluluğu daha iyi anlayabilmek için Gazâlî’nin hayatını ve fikirlerini incelememiz gerekir. Çünkü onun hayatı kendini gerçekleştirme yani kendini tanıma çabası içinde devam etmiş ve bunu da başarmıştır. Yıllar süren bir buhrandan sonra iç âlemi ne dönmüş, ardından kendini gerçekleştirdiğini dile

getirmiştir. İşte bu yüzden de bu konuda Gazâlî’yi incelemek icap etmektedir.

Gazâlî; mutlu olmanın ön koşulu olarak insanın kendini bulmasını, yani kendini gerçekleştirmesini öne sürmüştür. Kendisi de bunun için çeşitli yöntemleri denemiş, en sonunda da tasavvufî yaşamı seçmiştir. Çünkü Gazâlî’ye göre mutlu olabilmek için statü, mevki ve servet düşkünlüğünü bırakmak gerekli olan unsurlardır. Hakikati bulabilmek için de erdemli bir yaşamı sağlayan tasavvufu tercih etmiştir.

Gazâlî; insanı, “birçok özelliğin kendisinde birleştiği küçük bir evren” anlamına gelen “mikrokozmos” olarak tanımlar. Bu küçük evrenin en temel hedefi de mutluluğu keşfetmek-

tir. Bu da insanın kendi iç dünyasını bilmesiyle olur. İnsanı, buna iten en önemli etken de Yaradan'ı tanıma güdüsüdür.

Sadece fizyolojiyle ilgili dürtüleri bilmek insanın kendisini tanıdığı anlamına gelmez. Uykusunun geldiğini bilen/hisseden ve bunu varsayan birey için "Kendisini tanıyor." diyemeyiz. Fizyolojik dürtülerin tahmini, bazı hayvanların da gerçekleştirdiği bir özelliktir. Bir hayvan da acıktığını, susadığını hissedip ona göre davranabilir. İnsanın farklı olabilmesi için önce ruhunu bilmesi gerekir.

Gazâlî'ye göre insan karakterinin temelinde dört unsur yatar: hayvansal sıfat, yırtıcılık sıfatı, şeytani sıfat, melekse sıfat. İnsan bu sıfatlarını keşfetmedikçe mutluluğunu yakalayamaz. Birey, kendisinde neyin baskın olduğunu bilip ona göre hareket etmelidir. Baskın karakter kötü ise uzaklaşmalı, iyi ise bunu pekiştirmelidir. Somutlaştıracak olursak hayvansal sıfat; bir hayvanın kendi sınırları içerisinde mutlu olması için gereken yeme, içme, üreme ihtiyacıdır. Yırtıcılıkta ise mutluluğun kaynağı; öfke, intikam duy-

gusu ve hırslardır. Şeytan, insanı doğru yoldan çıkararak mutlu olur; melek ise bu kötü özelliklerin hiçbirisini kendinde barındırmaz. Melek sıfatını taşıyan insan; kendisini keşfetmeye çalışır, bu dünyadaki amacının ne olduğunu düşünür ve ona göre hareket eder. Yani kendisinin bilincindedir.

İnsanın, bu iç olgularını bilmesi gerekmektedir. Bu karakterler insanla çatışmaya girer. Eğer kişi sabredip çabalayarak bu kötü dürtülerini bastırırsa mutluluğa ulaşır. Eğer başaramazsa ruhsal bunalım, davranış bozukluğu, dengesizlik ve beceriksizlik gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalır. Gazâlî, böyle bir insanın elbette mutluluğa ulaşamayacağını ifade eder.

Temelde insanın iki önemli yönü vardır: Birincisi zahirî yani algılanabilen, ikincisi bîatîni yani hissedilebilen yönüdür. Zahirî tarafı, duyularla algılanabilen özellikleridir. Bu yön bütün canlılarda mevcuttur. Ancak bîatîni yön sadece insanda vardır; bazen kalp, ruh, nefis gibi isimlerle anılır ancak genel anlamda bîatîni yö-

nün merkezi, kalptir.

Sonuç olarak; kişinin kendisini bilmesi, her açıdan mutlu olmada bir önem arz etmektedir. Varlığın bilincinde olmak, kişiyi mutluluğa erdirerek erdemli bir yaşama sevk eder. Var olan her şeyin bir sonunun olduğunu bilen ve buna inanan insan, geçici mutluluk veya mutsuzluğa odaklanmak yerine kendisine yönelir.

İnsan, birçok özelliğin kendisinde birleştiği mükemmel bir varlıktır. Ruh dünyasında birçok sırra sahiptir. Gazâlî'nin insanı mikrokozmos olarak tanımlamasının sebebi de budur. Bu sırlar, kişisel çabalarla ortaya çıkar. Bu yüzden de gözlem yapmak gereklidir. Duygu ve düşüncelerimizi sorgulamalı, yaptıklarımızın bilincinde olmalıyız. Özetle, özümüzde "insan" olabilmeyi başarmalıyız ki sonrasında mutluluğu keşfetme arayışına çıkabilmeliyiz.

Yazan:
Sıla SİĞİNDİ-12/E





OKUMA VE HIZLI OKUMA ÜZERİNE BİR RÖPORTAJ

[Hızlı Okuma ve Hafıza Teknikleri Uzmanı Bayram Güneş ile]



Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

İsmim Bayram Güneş, hızlı okuma ve hafıza teknikleri uzmanıyım. Aynı zamanda Selçuklu Bilim Sanat Merkezinde Türkçe öğretmeni olarak görev yapıyorum.

Önce okumaya ardından da hızlı okumaya değinelim istiyorum. Okumanın tarihi nasıldır? İnsanlar okumaya nasıl ve neden başlamıştır?

Okuma kavramını aslında biz şu anda çok dar anlamda kullanıyoruz. Yani bir kitaptaki veya bir metindeki yazıların çözümlenmesi olarak düşünüyoruz. Ama okuma dediği-

miz şey bazen biz gökyüzüne baktığımızda hava durumunu okuruz veya birisinin yüzüne baktığımızda yüzündeki ifadeden onun duygularını okuruz. Okuma dediğimiz süreç çok geniş bir süreç. Metin yazısı okuma şeklinde düşündüğümüzde ortalama 5000 yıllık bir faaliyet. İnsanlar için sessiz okuma dediğimiz şeyin ise yaklaşık 1500 yıllık bir tarihi var, yani bizim okuma dediğimiz şey aslında çok yeni bir faaliyet.

Okuma eylemi ile beynimizin nasıl bir bağlantısı vardır? Okumak beynimize herhangi bir katkı sağlar mı?

Tabii ki, okumak yıllardır öğretmenler tarafından öğrencilere tavsiye edilir, "kelime dağarcığınız gelişir, kültürünüz artar vb." denilerek. Okumanın beyne faydasını Amerika'da yapılan bir araştırma ile anlatabayım. Okuma ile ilgili iki grup oluşturuluyor, bu iki gruptan birisindeki katılımcıların bir saat boyunca bir cihaz yardımıyla beyinlerindeki frekansları ölçüyor ve hiçbir şey yapmıyorlar. Diğer grupta aynı esnada kitap okuyor ve yine beyinlerindeki frekansı ölçen bir cihaz var. Ve ulaşılan sonuç şu, kitap okuyanların beyinlerinin sol üst kısmında bir hareketlilik tespit ediliyor. Beyinde okumaya ayrılan bölüm aktif. Bu çalış-

manın ilginç tarafı şu: Tabii ki okuma esnasında beynin aktif olması doğal. Ama okumayı bıraktıktan sonra da birkaç gün boyunca o kişilerin beynindeki o bölüm aktif olmaya devam ediyor. Son olarak da güncel ve popüler konulardan yorumlarsak sağ beyni desteklemek için çalışmalar var. Mesela, hızlı okuma ve klasik okuma sürecine şöyle bir katkısı var. Hem sağ beyni destekler hem de sol beyni destekler. Beynin iki alanını da birlikte destekleyen ender faaliyetlerden biridir, okuma.

Sağ ve sol beyin dediniz. Peki beynimizdeki bu sağ ve sol taraf ne işe yarıyor?

Mantık, matematik ve dil ile ilgilenen bölüm sol lob. Aslında okullarda aldığımız eğitimde en fazla geliştirdiğimiz yer sol lob. Sağ lob daha çok hayal gücü, imgeler, müzik gibi şeylerle ilgilenir. Bizim eğitim sistemimiz daha çok sol beyin ağırlıklıdır. Sistemimizde İngilizce, matematik, fen ya da Türkçe gibi dersler; resim, müzik gibi derslere oranla daha önemlidir. Aslında en büyük yanılgımız da budur. Çünkü sağ beyin üretken beynidir ve insanı insan yapan nitelikleri taşır. Bu tabii ki şu anlama gelmez, bunu da belirtmekte fayda var. Sol beyin önemsizdir anlamına gelmez. En kıymetli durumda



zaten sol ve sağ beyni dengeli bir şekilde kullanmaktır. Sıkıntımız sağ beynin pasif kalmasıdır. Onun da becerisini arttırmamız lazımdır.

Hızlı okuma nedir ve neleri kapsar?

Hızlı okumayı üç şekilde özetleyebiliriz aslında. Görme çabukluğu, anlama, zihinde yapılandırma. Bunlar hızlı okumanın 3 ana aşamasıdır. Çalışmalarımız da bu şekilde gerçekleşir. Ortalama 3 haftalık bir çalışmayı kapsar, 12 saatlik 3 seanstan oluşur. Bu çalışmalarda anlama dikkat ve hızlı okuma konuları ön plandadır. Haftalık egzersizleri bulunur. Bu egzersizler düzenli şekilde uygulandığında güzel bir şekilde sonuç alınır.

Hızlı okuma kişilere nasıl bir fayda sağlar? Sınava girecek öğrencilere de faydası var mıdır?

Hızlı okumanın aslında kişilere faydası çok boyutludur anlama ve zaman yönünden katkı sağlar. Biz okumayı öğrendiğimizde aslında ilkokuldan itibaren yavaş okumanın ve tane tane okumanın ön planda olmasını istedik öğretmenler olarak. Bunu ön plana getirdik. Ama yapılan son araştırmalar yavaş yavaş ve tane tane okumanın aslında beynin istediği bir okuma türü olmadığını ortaya koymaktadır. Çünkü bu anlamayı güçleştiriyor. Bu da okuma

eyleminden alınan verimi oldukça düşük seviyeye getirmektedir. Hızlı okumada özellikle öğrenciler için kazanım şudur; sınava hazırlık döneminde çeşitli sorular çözüyorlar, sınava hazırlanıyorlar. Bu hazırlık esnasında bir soruyu bir dakikada okuduğunu düşünürsek, okuma hızını iki kat arttırsa 30 saniyede çözer. Bu da şu anlama gelir: Doğal olarak öğrenci çok daha kısa sürede çok daha fazla soru çözebilir. Ki bir de bunun sınav anı vardır. Biliyorsunuz sınavda artık öğrenciler soruları yetiştirmekte zorluk çekebiliyor. Sınavların mantığı değişti, sorular oldukça uzadı bunun için de öğrencilere ciddi katkı sağlayabilir. Son olarak da hızlı okumayı genelde sadece sınav bazında düşünüyoruz. Ama hızlı okuma sadece sınavdan ibaret olan bir süreç değil. Örneğin avukatlar, hakimler var ve çeşitli dosyalar okuyorlar ya da doktora öğrencileri var ve okumaları gereken makaleler var. Bunların sınavla bir ilgisi yok ama bu insanlar içinde zaman çok önemli, çok kıymetli. O yüzden hızlı okumanın hem hız yönünden hem anlama yönünden hem de dikkat yönünden bizim öğrenim sahımıza ciddi katkı sunacağını söylemek mümkün.

Peki hızlı okumanın sınırı nedir? Bir kişi kendini hızlı okumada nereye kadar geliştirebilir?

Tabii ki buradaki çalışmalar-

da 3 ile 5 kat arasında bir artış söz konusudur. Kişiden kişiye değişir. Başlangıç hızı önemlidir. Mesela Türkiye ortalamasından konuşacak olursak bir yetişkin için dakikada 160 ile 220 kelime arasında olduğunu söyleyebiliriz. Burada 3 katı bir artış en az 480 kelimeye tekabül eder. Bir de şu vardır sadece hız bakımından değil, anlama ve verim bakımından da tatminimiz yüksek olur. Ulaşılan rakamlar bazında söyleyecek olursak da 1000 kelimenin üzerine gören öğrenciler vardır. %10 seviyesinde bunu söyleyebilirim benim yaptığım çalışmalarda 1500 kelime bandına yaklaşanlar vardı. Ama bu bant aslında önemli bir sınırdır, 1500'den sonra çoğunlukla anlama oranının düştüğü görülmektedir. Yani anlama oranı düşüyorsa aslında biz verimli okumayı kaybederiz o sırada. O yüzden bizim çoğunlukla istediğimiz 600-800 bandıdır.

Hızlı okuma çalışmalarını yapmak veya eğitimini almak için ideal bir yaş var mıdır? Neden o yaştakiler için daha iyidir?

Şu an hızlı okuma ile ilgili şöyle bir yanılgı var; en erken yaşlarda mesela 2. sınıftan itibaren öğrencilerin hızlı okuma eğitimi alması. Ama ben şahsen bunu onaylamıyorum. Çünkü öğrencilerin gözleri belli bir olgunluk seviyesine gelmeden yapılan çalışma hızlı okumadan alı-



nan verimi düşürmekte. Aynı zamanda öğrencilerimizin gözlerine zarar vermektedir. O yüzden en ideali 5. sınıftan itibaren başlamaktır. Bütün yaş grupları, yetişkinler de dahil olmak üzere bu yaş seviyesinden sonra hızlı okuma eğitimini gönül rahatlığıyla alabilirler. Bu eğitimde başarıya ulaşmak için de üstün yeteneklere sahip olmak gerekmez. Okuma yazma bilen ve etkinliklere düzenli zaman ayıran herkes bunu başara bilir.

Siz hızlı okumaya nasıl başladınız? Bu konuda ilerlemeliyim, düşüncesi nasıl oluştu?

Çok kitap okuyan biriyim. Kitap okumayı seven biriyim. Bu faaliyet bir kursla başladı şu an verdiğim gibi ben de birinden kurs aldım, başka kurslarla da devam ettikçe bu alan ilgimi çekti, işimi çok kolaylaştırdı. Düşünün elinizde bir kitap var. O kitabı 3 saatte okuyorsunuz, hızınızı 3 kat arttırdığınızda 1 saatte okuyacaksınız. Bu mükemmel bir şeydi benim için. Ve daha sonra çeşitli kurslara gittim hâlen de gidiyorum. Yani 8 yıllık hızlı okuma eğitmiyorum, hâlâ farklı bir kurs bulursam katılırım. Çünkü farklı bir şey öğrenir miyim diye insan sürekli gelişime açık olmalı. Bu noktada bunları takip ediyorum ve keyifle de çalışıyorum, sevdiğim bir alan. Aslında her öğrenci ile çalıştığımda da ben bir nevi hızlı okuma ile ilgili egzersiz



yapmış oluyorum. Bu benim işimi kolaylaştırıyor. Kitapları daha keyifle okuyorum. Örneğin yemek yerken çatal, kaşık kullanmak gibi hızlı okuma da okuma yaparken pratiklik sağlıyor.

Hızlı okumanın son durumu nedir? Yeterli ilgi gösteriliyor mu?

Son dönemlerde ilginin arttığını söyleyebiliriz. Bunda sınavlardaki soruların uzaması da etkili oldu. Türkiye’de Reha Oğuz Türkkan’ın bir makalesiyle başladı, hızlı okuma çalışmaları. Dünya’daki tarihi çok daha eskiye uzanıyor. Hızlı okuma ilk etapta Amerika’da pilot ve askerlerin eğitiminde kullanıldı. Daha sonrasında bu, okuma sahasına aktarıldı. Bu

alandaki bilinen bir isim olarak Kennedy var mesela Amerika’da. Kennedy 3000 kelimeye ulaştı.

Hayattaki işler çoğaldıkça, insanlar için vakit daha da önemli görüldü. Bu yüzden de hızlı okumaya ilgi oldukça artmış durumda.

Peki hocam çok teşekkür ediyoruz davetimizi kabul ettiniz ve bizi kırmayıp vakit ayırdınız. Hem kendi adıma hem de MSR PDR Kulübümüz adına çok faydalı oldu.

Röportajı Yapan:

Ahmet Selman KARADAĞ-11/B





ÇOKLU ZEKÂ KURAMI

“Benim çocuğum çok zeki”, “Ay görmelisiniz o kadar akıllı!” gibi cümleleri etrafınızda sıklıkla duyarsınız. Özellikle yeni nesil annelerinin çocuklarına farkında olmadan yarış atı muamelesinde bulunması sebebiyle bu sözleri bir yaşındaki bebekler için bile duyar hâle geldik. Peki kimdir zeki; neye göre, kime göre zeki?

Bergson’a göre zekâ, alet kullanma ve yapma yetisidir. Terman’a göre; soyut düşünebilme, Binet’e göre; sağduyu ve karar verme yetisi, Stern’e göre; karşılaşılan yeni durumlara uyabilme gücüdür. Bu tanımlamaları toparlarsak zekâ, değişen dünyada yaşamak ve değişimlere uyum sağlamak amacıyla her insanda kendine özgü bulunan yetenekler ve beceriler bütünüdür. Howard Gardner “Çoklu Zekâ Kuramı”nı ortaya atmadan önce insanların zeki olup olmadığı matematik, geometri ve mantık sorularından oluşan IQ testleri ile ölçülmekteydi. Fakat sayısal zekâyâ sahip olmayan insanlar bu test tarafından “düşük zekâ” olarak nitelendirilmekteydi. Birbirinden parmak izi kadar farklı olan insanlara “zeki” ya da “zeki değil” demek ve sayısal alana göre sınıflandırma yapmak oldukça büyük bir hataydı. Howard Gardner sadece bu testlerin başarılı bulunduğu insanların değil, farklı alanlara da yeteneği olan insanların zeki olarak kabul edilebileceğini gösterdi. Yakın tarihlerde Howard Gardner sekiz adet zekâ tipi belirlemiş ve dokuzuncu zekâ tipi olan yeni bir zekâ tipi üzerine de çalışmalar yürütmektedir. Bu zekâ tipleri şu şekilde sıralanabilir:

1) Sözel – Dilsel Zekâ: Dili etkili bir biçimde kullanma, kelimelerle ve seslerle düşünme, dildeki kompleks anlamları kavrayabilme, dildeki farklı yapıları fark edebilme, yeni yapıları oluşturabilme, farklı dilsel kalıplarla ilgilenme becerisidir. Bu zekâ grubundaki bireyler dil öğrenme ve telaffuzunda başarılıdır. Kitap oku-

mayı ve yazmayı sever. Karmaşık kelimeler ve ezberleme onlar için oldukça kolaydır. Dinleme ve anlamlandırma becerileri yüksektir. Hitap gücü, nutuk ve ikna kabiliyetleri gelişmiştir. Yazarlar, hatipler, şairler, siyasetçiler, dil bilimciler ve benzer mesleklerde başarılı olmuş kişilerin sözel zekâsı ön plandadır.

2) Mantıksal – Matematiksel Zekâ: Sayılarla çalışma, muhakeme etme, tümevarım ve tüm-dengelem teknikleri ile düşünebilme, soyut ve sembolik problemleri çözebilme, kavramlar, düşünceler ve fikirler arası kompleks ilişkileri algılayabilme becerisidir. IQ testlerinde başarılı olan bu grup matematik işlemleri kolaylıkla yapar. Mantıksal ve kuramsal kavramları çabucak kavrar. Bilgisayar işlemleri oldukça kolaydır. Bilgiler kesin, net, doğru ya da yanlış olmalıdır. Grafikleri rahat yorumladıkları için karar verme yetenekleri de gelişmiştir. Satranç ve dama oyunlarını severler.

3) Görsel – Uzamsal Zekâ: Resimlerle ve şekillerle düşünebilme, görsel dünyayı algılayabilme, şekil, renk ve dokuları zihnin gözleriyle görebilme ve bunları sanatsal formlara dönüştürebilme yeteneğidir. Psikomotor becerilerin gelişmesiyle başlar, el-vücut-beyin koordinasyonunun gelişimi küçük kas gelişiminin mükemmel çalışmalarıyla geliştirilebilir.

Bu zekâyâ sahip kişiler şekiller üzerinden ilerlerler. Görsel hafızaları ve çizim yetenekleri gelişmiştir. Eşyaları koydukları yerin resmini hatırlarlar. Göz, onlarda en önemli duyu organıdır. Hayal kurma durumları çoktur. Görülenleri hafızaya alma, anlatılanları ise zihinde canlandırma, boyutlandırma ve görsel tasarımlar kurgulama uzamsal-görsel zekâ becerileridir. Bazı insanlarda temel düzeyde olan görsel zekâ, sanatsal alanlarda kendini kanıtlamış kişilerde daha belirgin gözlemlenebilmektedir.



4) Bedensel – Kinestetik Zekâ: Aklın ve vücudun mükemmel bir fiziksel performansla birleştirilerek belli bir amaca yönelik faaliyetlerin sergilenebilmesi yeteneğidir. Fiziksel etkinliklerde başarılı olan bu grubun mutlaka uğraştığı bir spor dalı vardır. Kinestetik zekâsı gelişmiş olan kişiler jest ve mimiklerini adeta ustalıkla kullanırlar. Bu sayede, duygu ve düşüncelerini anlatma konusunda başarılıdırlar. Sadece günlük konuşma değil; sanatsal kompozisyonlar konusunda da iyidirler. Bu kişilerin zihinsel ve bedensel uyumu hemen fark edilir. Düşündüklerini, harekete dökme konusunda iyi oldukları için bedenlerini oldukça sanatsal kullanırlar. Başarılı sporcularda bu örneği görebilmekteyiz.

5) Sosyal Zekâ: İnsanlarla birlikte çalışabilme, sözel ve bedensel zekâ dilini etkili bir biçimde kullanarak çok farklı karakterlere sahip insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilme, insanları yönetebilme, onlarla uyumlu çalışabilme ve insanları ikna edebilme becerisidir. Bu zekâ grubundaki bireyler, grup içinde olmaktan hoşlanırlar ve doğal grup lideri görünümünü alırlar. İletişim yetenekleri güçlüdür. Problemleri arkadaşlarına hep yardımcı olanlar bu gruptadır. Çok arkadaşı ancak az dostu vardır. Organizasyon becerisi yüksektir. Topluluklara hitap eden siyasetçi, öğretmen ve benzeri meslek gruplarında başarılı olan kişiler sosyal zekâsıyla ön plana çıkmaktadır.



6) İçsel /Öze Dönük Zekâ: Kendisi hakkındaki duygu ve düşünceleri şekillendirebilme, yaşamı sürdürebilme ve yaşadıklarından öğrendikleriyle, hayat felsefesi oluşturabilme, yaşamını bu doğrultuda planlama, kişisel istek ve hayaller oluşturabilme becerisidir.

Kendi belirlediği hedefler ile bireysel başarıya odaklı bu zekâ grubu kişileri içseldirler. Öz saygıları ve sevgileri yüksektir. Kendi davranışlarını, sosyal etkileyiciler ile birleştirip yorumlama konusunda yetenekli kişiler içsel zekâsı gelişmiş kişilerdir.

7) Müziksel – Ritmik Zekâ: Sesler, notalar, ritimlerle düşünme, farklı sesleri tanıma ve yeni sesler-ritimler üretme, ritmik ve tonal kavramları tanıma ve kullanma, çevreden gelen seslere ve müzik aletlerine karşı duyarlı olabilmek becerisidir. Bu grupta olan kişilerin müzik kulakları oldukça iyidir. Seslere duyarlıdır ve müzik aletlerini çabuk öğrenirler. Ritmik konuşabilir ve sesini doğru kullanabilirler.

8) Doğasal Zekâ: Doğadaki tüm canlıları tanıma, araştırma ve canlıların yaratılışları üzerine düşünme becerisidir. Doğasal zekâsı yüksek kişiler, doğayı ve doğadaki canlıları inceleyip çıkarımlar elde etme konusunda başarılıdırlar. Bu zekâ grubu doğayı sever, hayvan besleme konusunda isteklidir. Belgesel izlemeyi ve bahçe ile uğraşmayı severler. Arkeoloji, dağcılık, izcilik, belgesel çekimi, botanik, jeoloji alanlarında aktiftirler.

9) Varoluşsal Zekâ: Çoklu zekâ kuramına sonradan eklenen ve henüz üzerinde çalışılan bir zekâ boyutu olan varoluşsal zekâ; insanlığın varoluşu, yaşam, ölüm ve tüm bunların anlamı üzerine düşünme ve yorumlama yeteneğini içerir. Varoluşsal zekâsı yüksek olan kişiler, din, felsefe, bilim gibi alanlara yatkın olabilir. Parça-bütün ilişkisini görme ve soyut düşünme yetenekleri baskındır.

Sonuç olarak Gardner'ın zekâ türlerini kate-

gorize etmesi, tüm dünya genelinde okulların müfredatına adeta ışık tutuyor. Öğitmenler, çocukları zihinsel becerilerine göre gruplandırıp onlar için en uygun yönlendirmeleri yapmaya ve onları, geleceğin meslekleri için hazırlamaya çalışıyorlar. Sözel zekâsını daha etkin kullanan öğrencilerin sözel bölüm-mesleklere yönlendirilmesi; matematiksel zekâsını etkin kullanan öğrencilerin sayısal bölüm-mesleklere yönlendirilmesi elbette önemlidir. Bununla birlikte, diğer zekâ çeşitlerinin de değerlendirilip eğitim alanlarının genişletilmesi önemli ve üzerinde çalışılan uygulamalar arasındadır.

Siz de hangi zekâ türlerinde daha baskın olduğunuzu merak ediyorsanız bu uygulamalardan birinin linkini sizin için yazıyorum. Bunun gibi sitelerden faydalanabilirsiniz.

(MentalUP, <https://www.mentalup.net>)

Yazan:

Alime KÜÇÜKBAYRAK-11/G



Çizen:

Reyyan ARSLAN-11/I





YABANCI DİL BİLMEK DE İŞ Mİ Kİ?

Yabancı bir dil öğrenmek eminim ki birçoğumuzun çekindiği bir konudur. Ancak her ne kadar bizler yeni bir dil öğrenmekten çekiniyor ya da öğrenmeyi zor buluyorsak da globalleşen dünyada ek diller bilmenin getirdiği avantajlar inkâr edilemez. Tübitak verilerine göre dünyada mevcut olarak 3,3 milyar insan çift dilli, bu da dünya nüfusunun %43'üne tekabül eder. Üstelik bu sayının giderek arttığını biliyoruz. Peki dil bilmek kariyer için nasıl bir gereklilik oluşturur?

Günümüzde kamuya açık iş yapan firmaların neredeyse hepsinin amacı daha çok insana ulaşabilmektir. Bu durum ise elbette yüksek iletişim becerilerine sahip olan personelleri zorunlu kılar. Örneğin yabancı ülkelerle iş birliği kuran bir firmada personel açığı var. Bu durumda en azından iki dil bilmek işe kabulün ön şartıdır. 85 bin kişinin katıldığı bir araştırmaya göre iş verenlerin yalnızca %13'ü işe alımda yabancı bir dile önem vermiyor.

Pandemi sürecinde evden çalışmanın artmasıyla yabancı bir şirkette iş bulmak için başka bir ülkeye taşınma gerekliliği ortadan kalktı. Dolayısıyla, ana vatanınız dışında yabancı ülkelerdeki iş pazarlarını da hedefleyebilirsiniz. Bu bakımdan yabancı dil bilmek sahip olduğunuz iş olanaklarını önemli ölçüde artırır.

Yabancı bir dil bilmek sadece kamusal kurumlarda değil bireysel meslekler için de önemli bir yere sahip. Bir doktora teziniz var diyelim ya da araştırma yazısı yazacaksınız. Tarayıcınıza konuyla alakalı Türkçe

başlıkları arattınız. Bir de baktınız ki bu konuyla alakalı sadece beş başlık var. Bu durumda konuyla ilgili daha çok araştırmanın yürütüldüğü yabancı bir dilde kaynak arattığınızda çok daha fazla kaynağa ulaşabileceğiniz kanısına varılabilir.

Hatta başka bir dili hatırı sayılır bir biçimde konuşabiliyorsanız o zaman bu dili işinizde kullanmasanız bile avantaja sahip olduğunuz bilimsel bir gerçek. Bu avantajlardan birincisi yabancı dil bilmenin farklı koşullara adaptasyon yeteneğini artırması. Bunun çeşitli sebepleri var. Bunlardan ilki çok dilli insanların farklı diller arasında daha kolay geçiş yapabilmesi. Bu sayede beyin farklı durumlara kolayca adapte olabiliyor. İkincisi ise dil bilmenin insanlara farklı bakış açıları kazandırması. Yapılan bir araştırmada çok dilli insanların tek dillilere kıyasla kendilerine verilen görevleri daha farklı bir şekilde tamamladıkları gözlemlenmiştir.

Yapılan bir araştırma, çift dilli çocukların hem daha iyi problem çözücüler hem de üretken düşünürler olduğunu gösterdi. Başka bir rapora göre, ücret farklılıkları olan işlerde, İngilizceye ek olarak başka bir dilde akıcı bir şekilde konuşabiliyor olmak, çift dilli çalışanlara %5-20 daha yüksek maaşlar sağlayabilir. Dil öğrenimini ve bunun akademik performans üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların birçoğu, dil öğrenenlerin ikinci bir dil öğrenmeyen öğrencilere göre çeşitli akademik konularda daha iyi performans gösterdiğini gösterdi.

Sonuç olarak yabancı dil bilmek her yönden insanı geliştiren, üstelik her insanın da yapabileceği bir aktivitedir.



Peki lise yıllarımızda dilimizi geliştirmek adına neler yapabiliriz?

-Şüphesiz dil öğrenmek için en gerekli koşul o dille içsel bir bağ kurmaktır. Bu, dili sevmek ya da o dili iş için öğrenmek olabilir. Ancak şu ya da bu, bir dili öğrenmek için mutlaka bir motivasyona ihtiyaç vardır.

-Dile kendini maruz bırakma şüphesiz dili geliştirmede en garanti yöntemdir. Dizi izlemek, şarkı dinlemek ya da kitaplar okumak günlük hayatta zaten maruz kalmamız gereken ve rutinimiz olması gereken aktivitelerdir ve dil öğrenimi açısından önemleri çok büyüktür. Bunun dışında aktif bir ilerleme için dilin konuşulduğu bir yerde bulunmak önemlidir. Bunun tek koşulu bir dil kursuna katılmak değil elbette.

Örneğin benim de son zamanlarda öğrendiğim 'shadowing' diye bir yöntem var.

Bu yöntemde dinlediğiniz şeyi tekrarlıyorsunuz ve zamanla beyninizi konuşabildiğinize ikna ediyorsunuz!

-Tekerleme ya da rap söylemek, dilin telaffuzu ve dilin mantıksal dizilimini öğretir ve dilde pratiklik becerisi kazandırır.

Kariyerine yeni başlayanların da iş değişikliği yapanların da işe kabul aşamasında yabancı dil yeteneklerinin etkisi oldukça yüksektir. Bu nedenle, hayalinizdeki işe ve pozisyona kavuşabilmek için yabancı dile ihtiyacınız olduğunu unutmayın.

Yazan:
Ülviye Karakuş-10/D

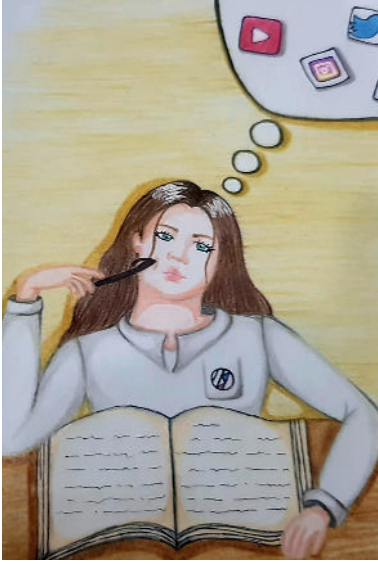


Çizen:
Gözde ÖZÇELİK-Hz./B





BİRAZ DUR: Dikkat Problemi ve Çözüm Odaklı Bir Bakış



**Hiç satırlarca
kitap okuyup en
sonunda hiçbir şey
anlamadığınızı fark
ettiğiniz ya da bir
odaya girince neden
odaya geldiğinizi
unuttuğunuz oldu
mu?**

Bu durumlar gibi günlük hayatımıza yer etmiş bazı davranışların farklı nedenleri olsa da dikkat dağınıklığı bu nedenlere bir çatı oluşturur. Burada alt nedenler olarak; hem kaygı bozuklukları, depresyon gibi ruhsal nedenler hem de vitamin eksikliği, hâlsizlik gibi fiziksel nedenler söylenebilir. Beynimizde dikkat süreçleri karmaşık bir şekilde çalışır ve dikkat dağınıklığını azaltmak için çeşitli çözümler bulunur. Şimdi beynimiz bu konuda nasıl işler, ne gibi çözümler bulabiliriz sorusunun cevabına birlikte bakalım.

Aslında odaklanma, düşünme, öğrenme ve davranışlar gibi pek çok aktivite beynimizin aynı mekanizmalarını kullanır. Bir düşünce veya hareket ilk kez gerçekleştiğinde, beyindeki sinir hücreleri arasında ince bağlar oluşur. Bu bağlar, o hareketler tekrarlandıkça kalınlaşır ve güçlenir. Sonra da benzer bir rutini hızlıca ve çok da dikkat gerektirmeyecek şekilde gerçekleştirmemizi sağlar. Ancak bu bağlar da kaslar gibi düzenli olarak kullanılmaya ihtiyaç duyar. Devamlılık, düzen ve

disiplin ister. Eğer üzerin- gidilmezse bu bağlar zamanla zayıflar ve yeteneklerimizle beraber körelir. Dolayısıyla, eğer çok üst düzeyde bir dikkat sorunumuz yoksa, odaklanmak için en iyi yöntem, yapmak istediğimiz şeyleri mümkün olduğunca çok tekrar ederek günlük hayatımıza adapte etmektir.

Dopamin bağımlılığı da dikkat eksikliğinin sebeplerinden biridir. Dopamin beynimizde salgılanan bir hormondur ve “mutluluk hormonu” olarak da bilinir. Dopamin, beynimizin ödül ve motivasyon sistemlerinde önemli bir rol oynar. Örneğin, sevdiğimiz bir yemeği yediğimizde veya uzun süredir ertelediğimiz bir görevi tamamladığımızda; beyin bu sistemleri devreye sokarak dopamin salgılar. Salgılanan dopamin miktarı, yapılan işin büyüklüğüne ya da kişideki anlam ve önemine bağlı olarak değişir.

Ancak günümüzde sosyal medya gibi platformlar, kullanıcılarına anormal düzeyde dopamin salgı-



latmak için tasarlanmıştır. Örneğin; bir sosyal medya platformunda ana sayfayı her yenilediğimizde veya kaydirdiğimizde beynimizde hızlı ve yoğun bir dopamin artışı gerçekleşir. Bu artış sonucunda anlık motivasyonla başladığımız bir görevde dopamin seviyesi hızla düşer ve uzun süreli odak sorunları yaşayabiliriz. Sonuç olarak, beynimiz bu tür algoritmalar nedeniyle kısa süreli ödüllere alışır ve ders çalışma, kitap okuma gibi süreçler sıkıcı hâle gelir. Zamanla kendimizi geliştirmek için bir şeyler yapmakta zorlanabilir ve sonsuz bir dopamin döngüsüne girebiliriz. İşte bu döngüyü kırmak için dopamin detoksu denilen yöntemi Klinik Psikolog Beyhan Budak şu şekilde açıklıyor:

Öncelikle bu detoksta neleri yapıp yapmamamız gerektiğini oturtmak oldukça önemli. Telefon, sosyal medya, video ve oyunlara kesinlikle uzun süreler ayırmamalıyız. Abur cuburlardan da (çok şekerli, çok yağlı, çok tuzlu yiyecekler vb.) dopamin oranını sağlıklı seviye-

de artırdığı için uzak durmalıyız. Aşırı keyif veren müziklerden kaçınmalı ve hatta bize çok keyif veren akıcı sohbetlerin döndüğü arkadaş ortamlarından da izole olmalıyız.

Bunların bazıları gayet sağlıklı görünebilir ama zaten işin özünde zihnimizi temizleyen bir detoks yapıyor olmak önemli. Dopamin detoksunu 24 saat, 1 hafta veya gün içinde 4-5 saatlik periyotlar hâlinde yapabiliriz. Kulağa her ne kadar kolay gelse de özellikle ilk saatlerde aşırı sıkılabilir, kelimenin tam anlamıyla yapacak hiçbir şey bulamayabiliriz.

Psikolog Beyhan Budak; fikir olması adına şunları tavsiye ediyor: spor/yürüyüş yapmak, kitap okumak, bir şeyler yazmak, manevi hayatımıza yönelmek, resim çizmek ya da hedefimize yönelik ders çalışmak. Bazıları unuttuğumuz, bazıları geri plana attığımız faaliyetler. Bu aktivitelerimize yönelmeliyiz. Günün sonunda oldukça rahatlamış ve dingin hissedeceğiz.

Bu detoksu sürelerini artırarak belli aralıklarla yaparsak sosyal medyayı ve aşırı dopamin salgılatan diğer şeyleri sadece yararı için kullanan, odak süresini uzatmış, bir oturuşta birden çok sorumluluğunu yerine getirebilen bireyler hâline gelebiliriz.

Özetle hepimiz küçük veya büyük dereceli dikkat sorunları yaşıyoruz aslında, önemli olan kaynağına inip oradan başlayarak çözüm bulmak. Unutmayın ki başarı hızlı ve kısa süreli mutluluk veren şeylerde değil, önce cefasını sonraysa sefasını gördüğümüz şeylerde.

Denemeye değer...

Yazan:
Betül Zehra AĞAÇ-10/D



Çizen:
Fatma Sima ŞIKŞIK-9/G





TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE BİR RÖPORTAJ

[Psikiyatrist Prof. Dr. Ömer Faruk Akça ile]



Kısaca kendinizden bahseder misiniz?

İsmim Ömer Faruk Akça, Meram Tıp Fakültesinde Çocuk Ergen Ruh Sağlığı Ana Bilim Dalı Bölüm Başkanı olarak çalışıyorum.

Profesörüm. 1998 yılına kadar Mahmut Sami Ramazanoğlu AİHL'de okudum. 1999 yılında Hacettepe Tıp Fakültesine girdim. Sonra uzmanlık yaptım Ankara Tıp Fakültesinde.

Sonrasında Gülhane'de askerlik yaptım. 2012'den bu yana ise Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi'ndeyim. Hâlen de göreve burada devam ediyorum. 2018'de bir yıllığına Amerika'ya gidip geldim.

Teknolojinin hayatımızın bir parçası olduğu bu günlerde teknoloji bağımlılığı da giderek arttı. Bu yüzden biz de teknoloji bağımlılığı hakkında sizden bilgi almak istiyoruz. Öncelikle bağımlılık beyinde nasıl oluşur?

Bağımlılık aslında çok yönlü. Biyolojik, psikolojik, sosyolojik... Beynimizde oluşmasını şu şekilde izah edeyim: Beynimizde ödül merkezleri var. Bağımlılık o merkezlerde gerçekleşir. Ödül merkezleri şöyle ifade edilebilir: Biz iyi bir şey ya da kendimizi mutlu eden bir şey yaptığımız zaman; o ödül merkezlerinden dopamin dediğimiz bir madde salgılanır. Nükleus akkumbens diye bir adı da var o ödül merkezinin. Ve o salgılanan dopamin sayesinde biz mutluluk ve haz hissederiz, iyi hissederiz. Güzel bir şey olduğunda da mutluluğumuz o dopamin sayesinde. Şimdi bu normalde fizyolojik bir dönemdir yani kimse haz hissetmeden, mutlu olmadan bu hayatta yaşayamaz. O yüzden mutlaka bu duygu sürecinin çalışması lazım. Örnek veriyorum siz zor bir sınavdan 100 alsanız dopamin salgılanır ve mutlu hissadersiniz. Sevdiğiniz bir arkadaşınızın yanında mutlu hissadersiniz. Bu mutlu eden şeyler ödüdür. Sınava çalıştınız, iyi not

aldınız dolayısıyla bir dahaki sefere daha çok çalışırsınız ki aynı şeyi hissetmek için. Bu bir ödül mekanizmasıdır, motive eder. Bunu sağlayan bahsettiğimiz nükleus akkumbens denilen merkezdir.

Bağımlılığın psikiyatrideki tarihine bakacak olursak bağımlılık kimyasal maddelerle başlamıştır. Sigara, alkol, esrar, eroin bunların hepsi bağımlılık yapan maddeler ve bunlarla başlamıştır. Bazı insanlar bunları kullanıyor, kullandıkça bir daha kullanmak istiyor sonra daha çok kullanmak istiyor böyle artarak ilerliyor, bu bağımlılıktır zaten. Bu maddeler ne yapıyor? Bu maddeler beyindeki o nükleus akkumbensi direkt uyarıyor. Hiçbir şey yapmana gerek yok. Yani çalışmana gerek yok, efor sarf etmene gerek yok. O maddeyi aldığı zaman insan, beyindeki o bölge çok şiddetli bir şekilde uyarılıyor. Ve bu sefer insan çok büyük bir haz, mutluluk, çok büyük bir iyi olma hissi duyuyor. O iyilik hâli aldatıcı oluyor. İyi bir şey yapınca mutlu olmak kötü değil ama bağımlılık yapıcı bir madde aracılığıyla olunca çok kötü. Çünkü bir süre sonra o nükleus akkumbens dediğimiz bölge yorulmaya başlıyor. Yani artık dopamin salgılamamaya başlıyor.



Çünkü bir kapasitesi var. O kapasiteyi fazla uyardığınız zaman bir an boşalıyor, yeniden dolması için zaman gerekiyor. Bu sefer bir süre sonra daha fazla haz almak için insanın daha fazla madde alması gerekiyor. Ya da aynı hazı hissetmesi için daha fazla madde alması gerekiyor. Çünkü artık orası başladığı miktar ile uyarılamıyor. Aynı hazı almak için daha fazla madde almak... Tolerans diyoruz biz buna, sonra bağımlılık başlıyor ve bir süre sonra artık beyindeki başka mekanizmalarda aramalar başlıyor. Çekilme sendromu dediğimiz şey başlıyor. (Yoksunluk Sendromu) Her maddenin yapısına göre çekilme semptomları vardır. Mesela kişi grip gibi olur çok huzursuz hisseder, esneme gelir, kasları ağrır vesaire kimisinde uyku hâli olur, uyku basar yerinden kalkamaz, kimisi hayaller görür... Bu maddeye göre değişkendir. Bu çekilme sendromudur, yani madde olmadığı zamanlarda olan şeylerdir. Ve böylece bağımlılık süreci devam eder gider. Artık insan o hazı almak için değil de o sıkıntıları yaşamamak için o maddeyi kullanmaya başlar. Fizyolojik bağlamda böyle açıklanabilir.

Teknoloji bağımlılığı nedir? Nedenleri nelerdir?

Bir önceki sorunuzda bahsettiğim madde gibi bağımlılık sürecini bu kez davranışsal

olan patolojik kumar bağımlılığından izah edeyim.

Baktılar ki kumar oynayan insanlar da bırakamıyorlar. Aynı madde bağımlılarında olduğu gibi kumar oynamadığı zaman madde bağımlılığı kriterlerinin aynısını görüyoruz.

Oynamadığı zaman çok huzursuz hissediyor, oynamak için bir sürü zaman harcıyor, işi gücü bu oluyor, işini kaybedecek hâle geliyor, hayatı kötüye gidiyor, ısrarla kumarı bırakamıyor, kazandığı zaman mutlu oluyor ama o mutluluk ona bir süre sonra haz vermemeye başlıyor, daha çok kazanmak istiyor, daha çok oynamaya başlıyor. Buradan anlaşılıyor ki aslına bakarsanız bu süreç sadece kimyasal olarak olmuyor. Sadece madde beynimizdeki o merkezi uyardı demekle bitmiyor. Yani yapılan bir davranış da insanı bağımlı hâle getirebiliyor. Ve buradan yola çıkarak anlaşıldı ki bağımlı olmak için sadece maddeye gerek yok. Bazı davranışlar da insanı bağımlı hâle getirebiliyor.

2000'li yıllardan sonra internetin hayatımıza girmesiyle insanlar internette çok uzun zaman geçirmeye başladı. Aynı sorun orada da gündeme geldi. Aynı kumarda olduğu gibi bireyler internet olmayınca, internette gezinmeyince huzursuz hissediyorlar. Daha çok vakit geçiriyorlar, günleri sürekli orada

geçiyor. "Acaba bunda da bağımlılık gelişir mi?" diye soru işaretleri ve araştırmalar başladı. Sonrasındaki süreçlerde internetin kendisinden daha çok bilgisayar oyunlarının bağımlılık yapıcı olduğunu gördük. Özellikle online oyunlar bağımlılık yapıyor ve gerçekten 2010'lu yıllardan sonra psikiyatri literatüründeki sınıflamaya online oyun bağımlılığı diye bir kavram girdi. Ve gördük ki oyun insanı gerçekten aynı madde, alkol, kumar gibi bağımlı hâle getiriyor. Benim böyle hastam çoktur. Oyun başından kalkamayan, kalkamadığı için gecesi gündüzü birbirine giren, okulu bırakan... Maalesef. Yetişkinlerden bile yuvası dağılan insanlar var oyun yüzünden. Gençlerde daha çok ama yetişkinlerde de olabiliyor. Şimdi artık biliyoruz ki teknoloji kapsamındaki bağımlılıklar da aynı mekanizmayla beyindeki aynı bölgeyi uyarak gelişiyor.

O bölge dopamin salgılayarak, giderek daha az salgılayarak, aynı miktarda haz elde etmek için daha fazla uyarılmayı isteyerek... Yani aynı süreçler üzerinden bağımlılık yaptığını biliyoruz. Teknoloji bağımlılığı da böyle bir şey.

Teknolojiye bağımlı olduğumuzu nasıl anlarız? Kişi bunu fark eder mi? Belirtileri nelerdir?

Teknoloji bağımlılığı belirti-



leri aynı madde bağımlılığına benzer. Madde bağımlılığının kriterlerine bakacak olursak birkaç temel kriter vardır. Birincisi o maddeyi aldığı zaman haz duyar, doğru ama alamadığı zaman maddeyi sürekli aranır. Sürekli o maddeyi bulsam nerden bulurum, parayı nasıl bulurum falan diye aranır durur. Birincisi bu; craving (bağımlılıkta aşerme) deriz biz ona. İkincisi çok zaman ayırır bu işe. Üçüncüsü işi gücü engellenmeye başlar, hayatı bozulmaya başlar. Dördüncüsü her seferinde daha çok madde kullanma ihtiyacı hisseder. Beşincisi de bulamadığı zaman bahsettiğim huzursuzluk belirtileri ortaya çıkar. Psikiyatri aynı kriterleri teknoloji bağımlılığına uygulamış ve demiş ki kişi şayet çok fazla zaman harcıyorsa buna, olmadığı zaman bir telefonum olsa diye arıyorsa veya telefonumun şarjı bitecek diye telaşlanıyorsa, bittiği zaman çok rahatsız oluyorsa, hemen şarj etmem lazım, telefona bakmam lazım diyorsa mesela; bunların her biri bir kriterdir.

Kişinin kendisi gidişatı şu şekilde fark edebilir; işini gücünü engelliyorsa, dersleri ya da hayat düzeni bozulmaya başladıysa aklı hep oradaysa, bir yere konsantre olamıyorsa ve her seferinde daha çok meşgul oluyorsa, işte geçen sene günde iki saat olan süre, üçe dörde çıktıysa bağımlı olma potansiyeli var demektir. Dikkatli olunmalı.

Peki kişinin kendisi bu bağımlılıktan kurtulabilir mi? Bağımlı olmak önlenbilir mi?

Kurtulabilir ama kendisi gerekten isterse. Kişi istemezse kimse kurtaramaz. Psikiyatrideki her türlü madde, davranış, teknoloji bağımlılıklarının hepsinde kural budur: Kişi istemedikçe hiçbir şey yapamazsın. Fakat şunu belirtmekte fayda var; bu kolay bir süreç değil. O yüzden önerilen bağımlı olmamaya çalışmanız. Sigara, alkol ve teknoloji bağımlılarında aynı zorlanmayı görebilirsiniz. O yüzden öncesi önlemler çok önemli. Peki, bağımlı olmamak için ne yapacağız? Biz şunu biliyoruz. Süre ne kadar fazlaysa bağımlı olma riskimiz o kadar fazla. Bu kadar basit. Günde 1 saat teknoloji ile ilgilenen insanın bağımlı olma ihtimali ile 5 saat teknoloji başında olan insanın bağımlı olma ihtimali arasında 5 kat fark var. O yüzden diyoruz ki günlük süre sınırı olsun. Süre nedir, sınır nedir? Bunları iyi belirlemek önemli. Teknoloji ile fazla vakit geçirmenin bağımlılığın yanında bir de psikolojik hastalıkları tetiklediğini biliyoruz. Depresif oluyor, mutsuz oluyor, kaygı bozukluğu gerçekleşiyor, içine kapanıyor, sosyal fobi gelişiyor, insanlardan uzaklaşıyor. Hangi eşikten sonra insan bu hastalıklara yakalanıyor? Şunu söylüyor araştırmalar, 2 saatten fazlası tehlikeli. Yoksa başka psikiyatrik rahatsızlıkların da

önü açılıyor. Yapmamız gereken şey ne? Birincisi sınırlandırmak. İkincisi wash-out dönemleri vermek. Wash-out ne demek izah edeyim; biz psikiyatri hastalarını yatırırız. Bizim kliniğimiz yok ama kliniği olanlar yatırır (Madde bağımlılığı kliniklerinde). Ve bir wash-out periyodu olur. 2-3 hafta, 2-3 ay... ne kadar gerekli ise. Bu süre içerisinde beyin o maddeyi bulamadığı için çok acılar çeker. Acı çekmesin diye ilaç verilir. Ama bulamadığı için beyin bir süre sonra bu maddesizliğe alışır. Alıştığı zaman sonrasında yavaş yavaş tedavi süreçleri gelişir.

Teknoloji bağımlılığı gelişmemesi için kendi kendinize yapmanızı önerdiğim şey de bunun benzerini kendi hayatınıza uygulamanız. O wash-outları ihmal etmeyin yani teknolojiyi arada bırakın. Wash-out demek; bırak 2 gün ne ise o bağımlı yapan cihaz hiç açma demek. Çok zor biliyorum ama yapmak gerekiyor. Yapmadığımız zaman bağımlılığa gidiyoruz. Mesela bir hafta sonra ben yokum diye söyle arkadaşlarına "İnzivadayım." de "İtikaftayım." de. "Bu hafta yokum ben." de, "Bugün yokum." de hiç açma mesela. O zaman bağımlı olmaktan kurtulabiliyoruz. İkincisi bu. Bu bahsettiklerim herkes için geçerli olan şeyler. Üçüncü bahsedeceğim konu gençler için yani sizler için. Çocuklar ve gençler için çünkü çocuk ve gençlerde ekstra bir mekanizma var.



Şimdi biz küçüklükten itibaren bu bahsettiğim mekanizmayı çalıştırıyoruz. Sınavdan yüksek alıyoruz, mutlu oluyoruz. Babamız aferin diyor, mutlu oluyoruz. Bunlar fizyolojik mekanizmalar. Ya da fizyolojik olarak mekanizmalar çeşitlendirilebiliyor. Sohbet ediyoruz, muhabbet ediyoruz, arkadaşlarımızla popüler oluyoruz vs... Şimdi böyle bir tehlike görüyorum ben. Sadece ben değil bütün dünya böyle görüyor çocuk psikiyatrisinde. Bu dopamin salgılama mekanizmaları ne kadar geniş yelpazede olursa bir kişinin bağımlı olma ihtimali o kadar az olur. Çünkü birinden almazsa birinden alır, ondan almazsa öbüründen alır. Alternatifleri var. Ama alternatifi yoksa o

zaman risk artar. Şimdi küçüklükten itibaren sadece telefondan, sosyal medyadan sadece oyundan haz alan birisi için bu böyle gelişir, böyle gidebilir. Kötü tarafı o zaten. 25 yaşına geldiğinde artık insanlar çok fazla yeni haz kaynağı geliştiremez. Öyle kalır. Eğer başka bir mekanizman, başka sana haz verecek bir şey yoksa hem potansiyel bağımlısin hem de daha kötüsü potansiyel depresifsin. Daha da kötüsü potansiyel sosyal fobiksin. En kötüsü ise kendine zarar verme riski artabiliyor bu durumlarda. O yüzden çocuk ve gençler için, sizler için en önemli faktörlerden bir tanesi de mutlu olacağınız, dopamin salgılanmasına sebep olacak olan kaynaklarınızı artırın. Bu sadece spor,

müzik, resim değil. Hayır, git arkadaşlarınızla muhabbet et. Yürüyüş yap, git kuşların sesini dinle mesela. Git doğa araştırmaları yap. Git belgesel izle, güzel müzikler dinle. Ama mümkün ölçüde teknolojiye az zaman geçirecek şekilde olsun.

Sizin teknoloji bağımlılığına uyguladığınız özel tedaviler neler?

Şimdi klinik boyutuna geldiği zaman işler farklı olur. Artık bir bağımlı olduk, bağımlı olduktan sonra tedavisinde ne yapacağız? Sorusuna cevap aranır. Bu noktada bağımlılığın öncelikle kabul edilmesi lazım. Bu kişi ben bağımlıyım, bir tedavi almam lazım demesi lazım. Yoksa mümkün değil. Ailesi getirirse buraya hiçbir şey olmuyor. İkin-



cisi bu ek başka hastalıklara sebep olmuş mu ona bakmak lazım. Çünkü dediğim gibi sosyal fobiye, kaygı bozukluğuna, depresyona sebep olabilir, hayatın kişi tarafından anlamsız bulunmasına sebep olabilir, daha birçok durum eşlik edebilir. Bunların üzerine gitmek lazım. Ve wash-out periyotları, iyi gelen ve iyileştirici aktivitelerin artırılması gerekir. Bunlara ek olarak ilaç tedavisi ve ailenin psikoeğitimi önemli, onlar destek vermeli sürece. Ama teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklardan daha zor ve acılı olabiliyor. Çünkü diğer maddelerin birçoğunda yasaklayıcı diğer faktörler de destek olabiliyor, bulmakta zorlanıyor, daha risk içerikli olduğu için caydırıcılığa yardım edebiliyor. Ama teknoloji elinde ve elindeki şeyden kopmak hâliyle çok daha zor. Üstelik hayatın bir parçası yani sınırlandırarak kullanmak da zorundasın. O yüzden kural şudur: Bunun farkında olacağız. Bu bana bağımlılık yapabilir, bunu zaman zaman bırakmam gerekiyor. Son olarak da bağımlılık dışı faktörleri de göz önünde bulundurmak gerekiyor. Bu bana ne kadar gerekli, ne kadar işime yarar, ne kadar zamanımı alır vb. Bilinçli olmak ve farkında olmak bağımlılık önleyici ve bağımlı olunduysa da tedavi sürecinin olmazsa olmazı unsurlar.

Peki ailelere ve gençlere teknoloji bağımlılığına önlem olarak neler tavsiye edersiniz?

Ailelere çok iş düşüyor. Ailelerin mutlaka kontrollü bir şekilde teknoloji vermeleri gerekiyor. Benim ailelere önerim çocuklara kesinlikle ne olursa olsun liseye kadar akıllı telefon vermemeleri. Liseden önce akıllı telefon verip de bağımlı olmayanı görmedim ben neredeyse. İkincisi bu bir süreç yani akıllı telefon artık hayatımızın bir parçasıysa orada neler olabileceğini, tehlikeleri, olması ve olmaması gerekenleri, nerelere gidebileceğini, nerelere gidemeyeceğini, çocuğa öğretmeden o akıllı telefonu veremezsiniz. Nasıl ki çocuğu dışa-

rıya bıraktığımızda “Haydi git evladım, nereye gidersen git.” demiyoruz. “Bak buradan arabalar geçer.” diyoruz. “Buraya gitme.” diyoruz. “Burada seni yanılsa yöneltecek çocuklar var, oralara uğrama.” diyoruz. “Şurada falanca var oraya gitme.” diyoruz. “Şurada oyna.” diyoruz. “Şunlar güzel.” diyoruz. Tüm bu ikazlar teknoloji söz konusu olduğunda çok daha gerekli. O yüzden eğitim olmadan olmaz. Çocuğun eline telefon vereceksen önce eğitmelisin. Buna ek olarak mutlaka içerik takibi olması lazım. Mutlaka örnek olmak lazım. Çocuğa sen oynama deyip babası akşama kadar oynuyorsa olmaz o iş. Mutlaka ailenin de bak şurası iyi ben şunu takip ediyorum, şunlara bakıyorum, şu çok iyi falan gibi göstermesi lazım.

Kişinin kendisiyle ilgili soruyorsanız en önemli faktör; Bilmek, farkında olmak, ara vermek, sınırlandırmak.

Eski bir MSR öğrencisi olarak, bize duruşunuz ve karakteriniz ile güzel bir rol model olduğunuz için, bu kıymetli bilgileri verdiğiniz ve zamanınızı ayırdığınız için size çok teşekkür ediyoruz.

Röportajı Yapan:
Sümeyye YAVUZ-10/D



Nisa Nur ÜZGÜ-10/D



OYUNLA BİTEN GÜNLER



*Ben bir oyuna tüm anılarını
Değişen insanlar gördüm
Kafasını hiç kaldırmadığını
Hayattan koptuğunu gördüm*

*Bir bilgisayarda kaybolup
Günlerini bitirdiğini
Ve hayatını ona bağlayıp
Kendisini yitirdiğini*

*Kazanınca gülüp
Kaybedince nasıl baktığını
O oyuna dalıp
Dünyadan uzaklaştığını*

*Şimdi geldi zamanı
Hayata dönmenin
Oyundan kaldırıp kafanı
Çevreni görmenin*

*İşte o zaman sen
Hayatı kazanırsın, oyunu değil
Bilgisayarı bırakabilirsen
Bir can kazanırsın, oyunda değil*

Yazan:
Sümeyye BAYRAK-9/G



ÇEKİRDEK İLETİŞİM

Günümüzde birçok anne babanın problemi çocukları ile iletişim kurmakta zorlanıyor olmak. Gerek aile içinde olan ilişkiler gerek anne ve babanın yoğun çalışması gerekse de teknolojinin beraberinde getirdiği bazı olumsuz etkilerden kaynaklanan bir durumdur bu.

Aile içi ilişkiler bu sorunun en temel kaynaklarından birisidir. Birçok aile çocukları ile sağlıklı bir iletişim kurduğunu düşünse de araştırmalar aynı şeyi söylemiyor. Aile içinde olan tartışmalar ve gerginlikler çocukları olumsuz açıdan etkiliyor. Bunlara ne kadar ufak tartışmalar dense de, küçük yaştaki çocuklarda etkisi hiç de küçümsenemez düzeydedir. Eşler arasında yaşanan tartışma ve gerginlikleri gören çocuklar bu durumdan etkilenmekte, bu durum çocuğun anne ve babası ile olan iletişiminde etkilemektedir. Eşler arasında yaşanan anlaşmazlıklar ve eşlerin bu anlaşmazlıklara karşı verdiği tepkilerin ne olduğuna dair yapılan bir araştırmadan söz etmeye devam edelim. Bu araştırmada katılımcıların cevapları üç farklı başlık altında incelenmiştir. Katılımcıların verdiği cevapları en fazladan en aza doğru doğru sıraladığımızda; saldırganlık eğilimli tepkiler (kızmak, bağırarak, diretmek), uzlaşmacı tepkiler (açıklama yapmak) ve kaçınma tepkileri (umursamama, küsme, boyun eğme, ağlama) şeklinde olduğu görülmüştür. Bu konu ile ilgili yapılan bir başka araştırmada eşlerin birbirine verdiği tepkilerle, çocukların anlaşmazlık anında verdikleri tepkilerin benzerlikleri görülmüştür. Çocuklar en çok saldırgan tepkiler, sonra sıklıkla kaçınma tepkileri (tepki vermeme, ortamdan uzaklaşma da dahil), en az olarak da uzlaşmacı tepkiler verdiği görülmüştür.* Çocukların anne ve babalarına karşı verdiği olumsuz tepkileri ve uzlaşmadan uzak olan tepkilerini arkadaşlarına da yansıtması muhtemeldir. Hatta çocukların bu şekilde büyümesi durumunda gelecekteki okul ve iş hayatında da olumsuz etkileri görülebilir.

Annenin de çalışma hayatına dahil olduğu ailelerde çocuk anne sütü ile beslenirken annesi ile sonrasında ailenin uygun gördüğü bir akraba

ya da bir bakıcı ile beraber kalır. Çocuklar ona bakan kişiyle beraber büyürken anne ve baba sevgisinden uzak kalırsa onlarla nasıl iletişim kuracağını bilmeden büyümek zorunda kalabilir. Ebeveynler çalışma saatinin sonunda uygun bir ilgi ortamı sunmazlarsa, yorgunluğun getirdiği agresif tavırların etkisi altında kalırlarsa yine çocuklarıyla kaliteli vakit geçirememiş olacaktırlar. İşte tam burada teknolojinin getirdiği olumsuz etkiler devreye girebilir. Anne ve babası ile vakit geçiremeyen çocuklar teknolojik aletler ile vakit geçirmeye meyledebilir, hatta sevk edilebilir. Çocuklarıyla kaliteli ve bol vakit geçirmeyen anne ve babalar çocuklarını yeterince tanıyamamakta ve çocukları ile nasıl bir iletişim kurmaları gerektiğini bilmemektedir. Böyle bir ailede de anne-baba ve çocuk arasında sağlıklı iletişim bazen sekteye uğrayabilir.

Yapılan araştırmaların da gösterdiği üzere ebeveynlerle çocukları arasında sağlıklı bir iletişim yaşanabilmesi için öncelikle anne-babanın arasında sağlıklı bir iletişim olması gerekiyor. Yani anne babalar, çocuğum neden bana uzlaşmacı yaklaşmıyor diye sorgularken öncelikle sorunu eşi ile olan ilişkisine bakarak sorgulamalıdır. Ve bir diğer sorununuz olan iki ebeveynin de çalıştığı ailelerde ebeveynlerin çocukları ile daha çok vakit geçirip onları daha çok tanıması gerekmektedir. Onları teknolojik aletlerin başına bırakıp yalnızlaştırılmamalı, ne kadar yorgun olsalar dahi çocukları ile sağlıklı bir iletişim için onlara vakit ayırmaları gerekiyor. Anne babaların okullarda psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin aracılığı ile düzenlenen iyi bir ebeveyn olma, çocuklar ile sağlıklı iletişim gibi seminerlere katılmaları faydalı olacaktır. Teknolojinin getirdiği kolaylıklardan yararlanarak internette bulunan ebeveynlik üzerine olan çalışmaları incelemeleri ve ebeveynlik hakkında daha fazla bilgi sahibi olarak çocukları ile sağlıklı bir iletişim kurmaları güzel olacaktır.

Yazan:

Nurettin Eren DENİZ-10/C







MYERS-BRIGGS TYPE INDICATOR (MBTI) NEDİR?



ENFJ



ENFP



ESFP



ESTP



INTP



ENTP



ESFJ



ISFJ

MBTI, ünlü İsviçreli psikiyatrist Carl G. Jung'un ortaya attığı sekiz bilişsel fonksiyona dayanılarak oluşturulmuş 16 kişilik tipini ele alan psikolojik teoridir. Sözü edilen bilişsel fonksiyonlar dörde ve her biri de kendi içinde ikiye ayrılır. Bunlara içe dönük sezgi (Ni), dışa dönük sezgi (Ne), içe dönük hissetme (Fi), dışa dönük hissetme (Fe), içe dönük algılama (Si), dışa dönük algılama (Se), içe dönük düşünme (Ti), dışa dönük düşünme (Te) denir. Bir kişilik tipi bu fonksiyonların sadece dördünü aktif bir şekilde kullanır. Fonksiyonlar sıralanırken birinci ile dördüncü, ikinci ile üçüncü zıt dizilir. (Se ve Ni, Ne ve Si, Fe ve Ti, Fi ve Te birbirine zıttır.) XXXX dizilimiyle oluşan bir kişilik tipinde birinci sıradaki fonksiyon, sizin günlük hayatta en çok kullandığınız, karakterinizi en fazla etkileyen baskın fonksiyonunuzdur. İkinci sıradaki de yine sıklıkla kullandığınız ve kullanırken mutlu olduğunuz fonksiyonunuzdur. Üçüncüsü ve dördüncüsü ise sahip olduğunuz fakat ara sıra, gerektiği zaman ya da nadiren ortaya çıkan fonksiyonlarınızdır. Ve bunların birleşimi ile oluşan tip, bize insanların dünyayı nasıl algıladıkları ve nasıl kararlar aldıkları konusundaki farklı psikolojik tercihleri hakkında kayda değer fikirler verir.

MBTI kişilik testi, insanların kendilerini daha iyi anlamalarını ve başkalarıyla daha iyi ilişkiler kurmalarını sağlayabilir. Kendi deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim ki MBTI sonuçları, kişilerin düşünce, davranış ve iletişim kurma yöntemleri hakkında önemli fikirler ortaya koyabilir, iş hayatında ve sosyal hayatta daha uyumlu ve mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir ancak bu sonuçların bir kişiyi tam olarak tanımlama konusunda yeterli olmadığı unutmamalıyız. MBTI'ı bir araç olarak görmek ve hayatımızın kolaylaşması adına toplum içinde daha iyi iletişim kurmakta, iş yerlerinde çalışanların daha iyi bir uyum içinde olmalarında ve eğitim alanında öğrencilerin kendilerini daha iyi tanıyarak meslek seçimlerine fikir ol-



masında, kişisel olarak en iyi öğrenme yollarını bulmalarında kullanılması gibi seçenekler en sağlıklı kullanım şekli olacaktır.

Bilişsel Fonksiyonların Özellikleri

Dışa Dönük Sezgi (Ne):

Ne fonksiyonu yeni olanaklar yaratır, soyut fikirler sentezler ve dış çevrede bağlantılar kurar. Ağırlıklı olarak gelecek odaklıdır. Dışa dönük sezenler, genellikle coşkulu, girişken ve son derece yaratıcı kimselerdir. Fikirleri tartışmaktan, yeni ilgi alanları keşfetmekten hoşlanırlar. Her durumu neredeyse her açıdan görebildikleri için, aynı anda birden fazla çelişkili fikirle uğraşma becerisine sahiplerdir. Tek bir fikre odaklanmakta ve uzun vadeli planlar yapmakta zorlanabilirler. Ne ana fonksiyonuna sahip tipler: ENFP:(Ne-Fi-Te-Si), ENTP:(Ne-Ti-Fe-Si)

İçe Dönük Sezgi (Ni):

Ni fonksiyonu bütün içindeki yerini kavrayabilmek için; fikirlerin, teorilerin, insanların ve durumların "özünü" anlamaya çalışır. İçe dönük sezenler nadirdir ve bazen onları anlamak zor olabilir. Gelecekteki olayların en iyi veya en muhtemel sonucunu belirlemeye yönelik ileriye dönük öngörüleridir. Genellikle dış çevrelerinde ortaya çıkan tutarsızlıklara yüksek bir algılayış ve odaklanma gösteren kimselerdir. Bulmacaları ve kelime oyunlarını severler. İçten içe hissettikleri bazı önsezileri vardır, ani aydınlanma anları yaşarlar. Sürekli düşünme ve anlam arama arayışındadırlar oyunlarını severler. İçten içe hissettikleri bazı önsezileri vardır, ani aydınlanma anları yaşarlar. Sürekli düşünme ve anlam arama arayışındadırlar. Ni ana fonksiyonuna sahip tipler: INFJ:(Ni-Fe-Ti-Se), INTJ:(Ni-Te-Fi-Se)

Dışa Dönük Algılama (Se):

Se fonksiyonu dünyayı o an olduğu şekliyle algılamaya odaklıdır. Diğer bütün fonksiyonlardan daha fazla içinde bulundukları anı yaşar ve geliştirir. Dışa dönük algılayan kişiler genellikle son derece atletik ve dürtüseldirler, soyut düşüncüyü sevmezler. Estetik şeylere çok değer verirler ve hayattaki güzel şeylerin peşinden giderler. Bir durumu aşırı analiz etmekle ilgilenmezler; sadece ne istediklerini anlarlar ve buna göre ilerlerler. Se ana fonksiyonuna sahip

tipler: ESFP:(Se-Fi-Te-Ni), ESTP:(Se-Ti-Fe-Ni)

İçe Dönük Algılama (Si):

Si fonksiyonu olayları tam olarak gerçekleştirdiği şekliyle alır ve bunları bir nevi iç dosyalama sistemi ile kategorilere ayırır. Genelde geçmiş odaklı bir fonksiyondur, dolayısıyla nostaljik bir yaklaşımı vardır. Rutin, spontane, detay odaklıdır. İçe dönük algılayanlar, her türlü potansiyel soruna hazır olmak gerektiğini düşündükleri için planlı ve organize kimselerdir. Geleneğe önem verirler ve en doğru yöntemin daha önce denenmiş yöntem olduğuna inanırlar. Si ana fonksiyonuna sahip tipler: ISFJ: (Si-Fe-Ti-Ne), ISTJ:(Si-Te-Fi-Ne)

Dışa Dönük Hissetme (Fe):

Fe fonksiyonu, sosyal normları sürdürmek ve barışı sağlamakla ilgilenir. Grup için en iyisini yapmaya çalışan ve başkalarının duygularını üzerinde toplayan kişilerdir. Karar verme becerileri vardır. Yardımsever ve insanlara karşı duyarlılardır, başkalarının ne hissettiğine çok önem verirler. Dışa dönük hissi baskın kullananlar, başkalarından duygusal bir veri görmediklerinde kendi duygularını anlamakta zorlanabilirler. Başkalarının duygularına hemen karşılık veren kimselerdir. Çevrelerindeki insanlar sağlıklı, mutlu ve rahat olmadıkça tam anlamıyla iyi vakit geçirmekte zorlanırlar. Fe ana fonksiyonuna sahip tipler: ENFJ:(Fe-Ni-Se-Ti), ESFJ:(Fe-Si-Ne-Ti)

İçe Dönük Hissetme (Fi):

Fi fonksiyonu duygusal süreçleri ve etiği derinlemesine analiz eder. İçe dönük hissi baskın kullananların, iç dünyalarında karar vermek için kullandıkları güçlü bir doğru-yanlış sistemleri vardır. Kendi hislerinin farkındadırlar. Kendilerini başkalarının yerine koyduklarında, başkalarının acısını ve mutluluğunu kişisel düzeyde hissedebilirler. Genellikle yaratıcı veya sanatsallardır, kimsenin onların kim olduğunu gerçekten anlayamadığını düşünebilirler. Duyguları içe dönük olduğu için, nasıl hissettiklerini dışarıya ifade etmekte rahat olmazlar. Zengin iç dünyalarını korumak isterler ama aynı zamanda başkaları tarafından anlaşılacak da isterler. Fi ana fonksiyonuna sahip tipler: INFP:(Fi-Ne-Si-Te), ISFP:(Fi-Se-Ni-Te)



Dışa Dönük Düşünme (Te):

Te fonksiyonu, dış çevreye mümkün olduğunca verimli ve mantıklı bir düzen oturtmayı amaçlamaktadır. Dışa dönük düşünceyi baskın olarak kullananlar üretkenliğe değer veren, sonuç ve eylem odaklı kişilerdir. Hedefleri için somut planlar uygulayarak ve hızlı karar verirler. Açık sözlü, kararlı ve üretken kimselerdir.

Hemen idareyi ele alabildikleri için genellikle doğal liderlerdir. Zaman zaman fazla otoriter görünebilirler ama aslında yapmaya çalıştıkları şey en verimli olduğunu düşündükleri yöntem dikkat çekmektir. Te ana fonksiyonuna sahip tipler: ENTJ:(Te-Ni-Se-Fi), ESTJ:(Te-Si-Ne-Fi)

İçe Dönük Düşünme (Ti):

Ti fonksiyonu, dünyanın gerçek ve somut düzeyde nasıl çalıştığına dair bir fikir oluşturmayı amaçlar. İçe dönük düşünenler bir bütün olarak sistemin nasıl işlediğini görmek için tek tek parçalara bakmak isterler. Ana fonksiyonu içe dönük düşünme olan kişiler, eksikliklere mantıklı, sistematik ve objektif yaklaşan kimselerdir. Belirli bir sistemde, verimliliği artıran "kısa yollar" bulmayı severler. İnsanlarla paylaşmadan ya da eyleme geçmeye başlamadan önce, bir şeylerin nasıl çalıştığını anlamak için çok zaman harcarlar. Ti ana fonksiyonuna sahip tipler: ISTP:(Ti-Se-Ni-Fe), INTP:(Ti-Ne-Si-Fe)

Yazan:

Ceylin OKUR-10/G



Çizen:

Elif Berra İZİ-10/D



YETERSİZ HİSSETMEKTEN MÜKEMMELİYETÇİLİĞE



Mükemmeliyetçilik, genellikle toplum tarafından olumlu bir özellik olarak görülse de aslında insanların hayatını zorlaştıran ve eylemlerini kısıtlayan bir özelliktir. Mükemmeliyetçiler, bir işin en iyisini yapamayacaklarsa, hiç yapmamanın daha iyi olduğunu söylerler ve sürekli olarak kusursuzluk ararlar. Ancak bu bakış açısı gerçekçi ya da işlevsel değildir. İnsan, hata yaptığı ve hatalarından ders alabildiği sürece gelişir, daha iyisine ancak bu şekilde ulaşabilir. Yani sürekli olarak hatasız olmaya odaklanmış mükemmeliyetçi insanlar, hayatlarının her alanında kendilerine “yeterli” olmadığını söyleyen acımasız bir iç sesle baş etmek zorunda kalır.

Özenli olmakla mükemmeliyetçiliği karıştır-

mamak önemlidir. Özenli insanlar, mükemmeliyetçilerin aksine karşılaştıkları stresli durumları aşmanın mantıklı bir yolunu bulabilirler. Mükemmeliyetçilik, yönetmesi zor olmakla birlikte toplumda oldukça yaygın bir özelliktir. Batı Virginia Üniversitesinden Katie Rasmussen’in araştırmalarına göre her beş çocuk ve gençten ikisi mükemmeliyetçidir. Dünyaca tanınan birini örnek verecek olursak ressam Claude Monet’in de bir mükemmeliyetçi olduğu, “Hayatım başarısızlıktan ibaret.” diyerek yaptığı resimleri sık sık yaktığı söylenir.

Elbette mükemmeliyetçilik, hayatımızdaki pek çok şey gibi birdenbire ortaya çıkmıyor. Burada aile terapisi yaklaşımıyla tanınan psikoterapist



Virginia Satir'den bahsetmek istiyorum. Satir'in çalışmaları gösteriyor ki: "Aile, insanların yapıldığı fabrikadır." Çocukların henüz sosyal hayata tam anlamıyla karışmadan içinde bulunduğu, çok az şey biliyorken tonlarca yeni bilgi ve deneyim kazandığı yerdir, aile. Ve tahmin edersiniz ki çocukların ailelerinden her zaman olumlu özellikler alması mümkün olmuyor.

Çeşitli araştırmalara göre mükemmeliyetçilik de çocuklukta gelişmeye başlıyor. Psikoloji profesörü Gordon Flett de mükemmeliyetçiliği genel olarak çocukluk dönemi ile ilişkilendirenlerden biri. Flett, çocuğun ailede gördüğü çeşitli davranışların kusursuz olma isteğine sebep olabildiğini söylüyor.

Bazı çocuklar gelişim dönemindeyken, mükemmel oldukları zaman ebeveynleri tarafından daha çok kabul gördüğünü tecrübe ediyorlar. Ebeveynlerin yüksek standartları, çocuğun kendisini yetersiz ve çaresiz hissetmesine sebep oluyor. Bunun yanında sadece yüksek beklentinin değil, ailenin çocuktan hiçbir beklentisinin olmamasının da aynı çaresizliği oluşturduğunu söyleyebiliriz. Yani çocuklar, ebeveynlerin ilgisinden yoksun oldukları için de mükemmeliyetçilik geliştirebiliyorlar. Şunu da belirtmeliyiz ki bu durum yalnızca aileden görüldüğünde değil, dış çevreden gelen baskılar sebebiyle de ortaya çıkabilmektedir.

Bir diğer durum, mükemmeliyetçi ebeveynin mükemmeliyetçi çocuğu olmak. Çocuk, anne babasında ne görüyorsa onu taklit edebilir, bu yüzden onda da mükemmeliyetçilik gelişebilir. Ya da genetik aktarım gerçekleşebilir.

Zor ve kötü koşullar altında büyüyen çocuklar da yetiştirilme koşullarına bir tepki olarak yine mükemmeliyetçilik geliştirebilirler. Bu, onlar için bir çeşit başa çıkma mekanizmasıdır.

Genel olarak bakacak olursak; çocukların üzerindeki yoğun -genellikle başarı için- baskı ya da tam tersi şekilde hiç umursanmamak, yoğun olarak eleştirilmek gibi etkenler mükemmeliyetçiliğe sebep olabilir.

Bu da yalnızca mükemmeliyetçilikle kalmayabilir ve ilerleyen zamanlarda kişide yeme

bozuklukları, depresyon, anksiyete, narsistik kişilik bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk gibi başka hastalıklara da sebep olabilir. Bu yüzden çocuklara, sevimlerinin herhangi bir koşula bağlı olmadığını hissettirmek çok önemlidir. Hâlihazırda mükemmeliyetçi olan insanların da hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha merhametli olmayı öğrenmeleri bu sorunu aşmalarında oldukça yardımcı olacaktır. Sabır, hoşgörü ve kendimize karşı nazik olma, mükemmeliyetçilikten kurtulma sürecinde önemlidir. Ve kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek, daha mutlu hissetmemize yardımcı olabilir.



Yazan:

Reyyan ÜNALDI-12/I



İKİNCİ BEYİN VE RUH HÂLİ

Cok bilindik bir söz vardır: “Çok et yersen havlarsın, çok ot yersen melersin.” Elbette teşbihtir, bu söz. Ama herhangi bir şeyin aşırısının zararlı olabileceğini ifade etmektedir. Herhangi bir besin maddesini aşırı tüketmenin sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabilir.

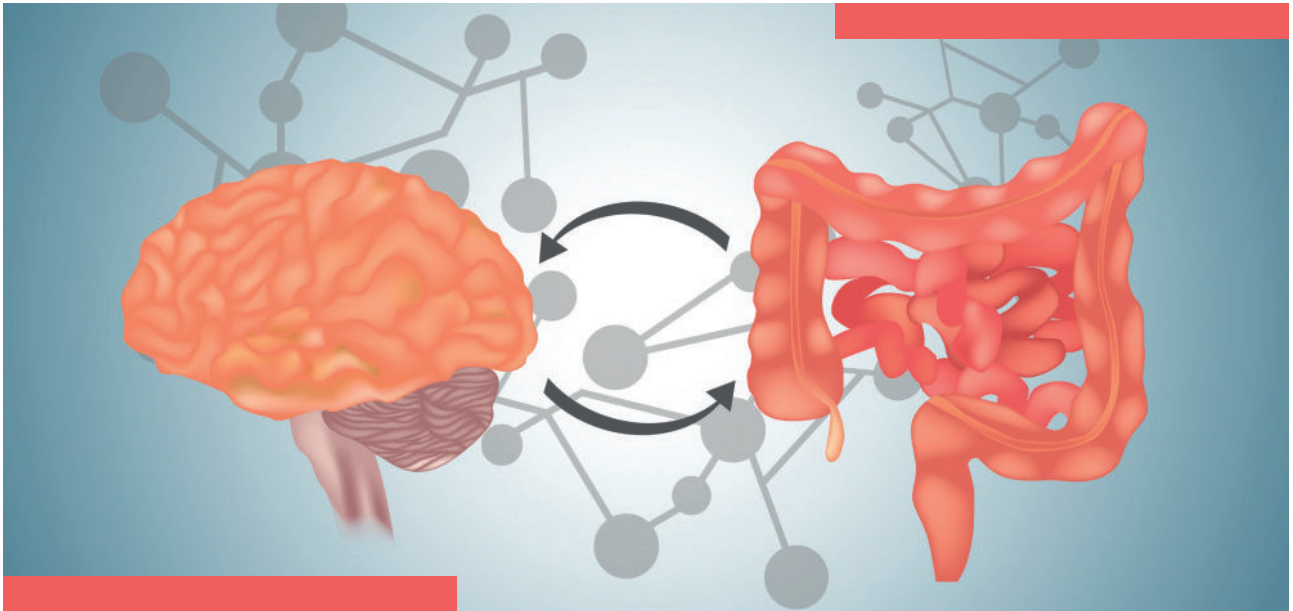
Beslenme biçimleri gerçekten hayatımızı, iş verimliliğimizi, karar verme süreçlerimizi ve karar verdikten sonraki irade gücümüzü etkileyebilir. Sağlıklı bir beslenme düzeni, vücut fonksiyonlarının düzgün çalışmasını destekleyerek genel sağlık ve yaşam kalitesini artırabilir. Aksine, dengesiz ve sağlıksız bir beslenme düzeni, sağlık sorunlarına yol

açabilir ve genel performansı olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla “Sadece bir hamburger ne yapabilir ki?” düşüncemize yeniden göz atarak “Neyi etkilemez ki?” diye bir sormalıyız kendimize.

Bu söylediğim küçük şeyleri makul bir zemine oturtmak için “ikinci beyin” olarak kabul edilen kalın bağırsağın işleyiş sistemine değinelim. Vücudumuzda bizimle beraber milyarlarca bakteri simbiyotik ilişkiler çerçevesinde yaşar, daha doğrusu beraber yaşarız. Bir kısmı ağızımızda, bir kısmı boğazımızda, vücudumuzun çeşitli bölgelerinde ve en çok da kalın bağırsağımızda bulunur. Vücudumuzda bulunan bakteri topluluklarının ruh

hâlimize etkisi, seçimlerimizde, sağlığımızda rol oynaması oldukça garip. Özellikle bana daha da garip gelen yönünü belirtmek istiyorum, bu bakteri topluluklarının en yoğun olduğu bölge olan kalın bağırsağı “ikinci beyin” olarak adlandırıyor oluşu. Gerçekten bu bakterilerin etkisi “ikinci beyin” olarak adlandırılacak kadar çok mudur? Gelin hadi sizlerle birlikte araştırmalara bakıp özgür irademizle karar verelim, tabii bakterilerimiz izin verirse...

İlk olarak anlatacağım deney; Lactobasillus Rhamnosus adlı bakterilerin varlığının hırslı veya umursamaz olma özelliğimize etkisi. Deneyde kullanılan farelerin bir kısmı





bu bakteri ile uygun yollarla beslenirken diğerlerine bu bakteri türü verilmez. Farelerin hangisinin hırslı veya umursamaz oluşunu nasıl belirliyoruz? Bilim adamları zorlu yüzme testi dediğimiz bir testten geçiriyorlar fareleri. Silindirik şeffaf bir kutuyu belli bir yükseklikte doldurup fareleri içine koyuyorlar. Telaş yapmanıza gerek yok, fareler yüzme yeteneğine sahip canlılardır.

Farelerin kendilerini kurtarma çabalarını gözlemliyorlar. Ve takdir edersiniz ki bu bakteri türüyle beslenen farelerin pes etmeme eşiği, diğer farelere oranla çok daha yüksek.

Lactobasillus adlı bakteri türüyle beslenen farelerin gerçekten bu bakteri türü sayesinde mi yoksa beynin kendi motivasyonu ile mi hırslı olduklarını tespit etmek için farelerin vagus sinirini keserek bir deney daha yapıyorlar. Deney sonucunda, malum bakteri türüyle beslenen farelerin de diğer fareler gibi çabuk pes ettikleri görülüyor. Zira bu motivasyon sadece beynin kendinden kaynaklanıyor olsaydı, diğer gelen uyarıcılardan etkilenmeyip hırsla işine devam edecekti.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2015 yılında "ülkelere göre depresyon ve anksiyete görülme sıklığı" nı tespit etmek için yaptığı araştırmada 17 ülke içerisinde 15. ülkeyiz. Durum pek de vahim gözükmesine de

son yapılan çalışmalara göre antidepresan kullanım oranımız %160 artmıştır.

Fikrimi söylemem gerekirse bu artıştan daha vahim olan durum ise beyinde aradığımız şeyi son çalışmalarla kalın bağırsak mikrobiyotamızda bulmamız. Yani anksiyete veya mutluluğumuzun sebebi bağırsak mikrobiyotamızdaki bakteri üstünlüğü durumu. Sağlıklı bakteriler üstünse mutlusunuz veya tam tersi. Sadece biraz daha sağlıklı beslenerek, spor yaparak aşacağımız sorunları biz ilaç kullanarak aşmaya çalışıyoruz. Ama ilaç ne problemin kökenini ne de sebebini çözmediği için hiçbir işe yaramıyor maalesef.

Şu anki modern fizyoloji ile biz biliyoruz ki sağlıklı bir vücutta uyku düzeninin es geçilemez bir özelliği var.

Ve takdir edersiniz ki yanlış beslenme biçiminin uyku-muzu etkilediği gibi obeziteyi, metabolik bozuklukları ve bağışıklık sistemini etkilediği kanıtlanmıştır. Gece geç saatlerde yemek yiyen insanların kendilerini dinç hissetmediği, yataktan zor kalktığı, çok uyuduğu ama dinlenemediği bilinmektedir.

Şu ana kadar sadece yemede-ki değişikliklerimizin bizi nasıl etkilediğinden bahsettim: "Şunu yersek çok iyi olur, çabuk zayıflar, sağlıklı oluruz..."

veya "Aman sakın şunu şöyle yemeyin çok zararlı..." tarzı cümleler kurmadım. Çünkü ben inanıyorum ki nasıl hepimiz farklı genetiğe sahipsek damarımızda akan kan ve onun enerjisi, vücudumuzdaki bakteri popülasyonu ve -en önemlisi ihtiyaçlarımız- birbirinden tamamıyla farklı olduğu için kimine çok iyi gelen bir besin diğerine zararlı olabilir, iyi etkilenmeyebilir. Umarım hepimiz kendimizi bulup, yaratılışımızdaki hâlimize dönüp ona göre besleniriz.

Birlikte sağlıklı günlere...

Yazan:

Havvanur Rana ÇELEBİ-12/E





ANKSİYETE ÜZERİNE RÖPORTAJ

[Uzman Klinik Psikolog Mence Nur Mutlu ile]

Kendinizden ve çalışma alanlarınızdan bahseder misiniz?

Tabii ki, yaklaşık altı yıldır psikoterapi yapıyorum. İlk başta Meram Belediyesinde çocuk ve yetişkin terapileri yaparak başladım. Bilişsel Davranışçı(BDT) temelli çalışıyordum. Sonrasında hipnoterapi ve şema terapi eğitimleriyle birlikte bu ekollerden beslenerek çalışmalarıma devam ettim. Çocuklarla oyun terapisi, ailelerle psikoeğitim çalışmaları da yapıyoruz. Şimdi Meram Melikşah'ta Mutlu Psikoloji Merkezi ismiyle kendi kliniğim var, burada çalışmalarımıza devam ediyoruz.

Teşekkür ederiz Mence Nur Hanım. Sizden bilgi almak istediğimiz konu, özellikle biz gençlerin sık yaşadığı bir problem olan kaygıyı yönetebilmek mevzusu. Öncelikle kaygı(anksiyete) nedir?

Anksiyete, kaygının bir diğer adıdır. Ama şu iki kavramı ayırmalıyız: kaygı ve kaygı bozukluğu aynı şey değildir. Kaygı dediğimiz şey, aslında normal yani olması gereken bir şeydir. Fakat dozu çok önemli. Sabah kalktığında o gün sınavın varsa kaygılanman normal. Ama o gün diyelim ki sınavın yok herhangi bir stresör yok, sabah uyanıyorsun ve mesela "bugün annem kesin ölecek." diye kaygı yaşamaya başlıyorsun. Ya da "Bugün kesin kaza olacak, okulda kötü bir şey olacak." diye stres etmeye başlıyorsun, biz buna kaygı bozukluğu diyoruz. Çünkü olmayacak bir şeyi hayal ederek, kaygıyı başlatıyoruz. Ama bir önceki söylediğim yani sınavın olduğu için kaygı yaşamak gayet normal. Ama kaygı bozukluğu (anksiyete bozukluğu) dediğimiz, olmayan şeyler veya olamayacak şeyler için bile kaygılanmayı ifade eder. Bu ikisini böyle ayırabiliriz.

Korkudan farkı nedir?

Korku, ani bir tepkidir. Mesela bir köpeği gördüğümüzde korkarız, kaygılanmayız. Kaygı daha uzun süreli ve az az oluşan bir şeydir. Korku bir anda gelen ve içinde adrenalin patlaması yaşatan bir duygudur. Kaygı ise daha çok stres hormonlarını aktive eder. Kaygı bozukluğu ise o kaygının kronik bir rahatsızlık hâline gelmiş durumudur.

Kaygının ne kadarı normal karşılanır?

Kaygı kesinlikle olması gereken bir şey. Kaygı bizde adrenalin hormonunu, stres hormonunu salgılatıyor, bu da bizdeki üreticiliği arttırıyor aslında. Ama belli bir noktadan sonrası yani diyelim ki 100 üzerinden 50'ye kadar normal ama 50'den sonrası artık bizim düşünce sistemimizi etkilemeye başlıyor. Görümümüzü bile etkileyebiliyor. Yani gördüğümüz şeyleri bulanıklaştırabiliyor, bizi bayıltabilir bile. Algımızı tamamen bozabilir. Yani kaygının algılarımızı bozup bozmadığına bakabiliriz. Mesela bildiğimiz şeyleri unutmuyorsak veya panik anına girip şöyle; savaş-kaç-donakal tepkileri vermiyorsak hâlâ normal düzeydedir kaygımız. Bunlar başlarsa artık üzerine çalışmamız gerekir. Normal düzeyde kaygı; bizi motive eden, üretkenliğimizi artırandır. Bu oldukça istediğimiz bir durumdur.

Kaygı bozuklukları nelerdir?

Şöyle ayırabiliriz mesela panik bozukluk var, kaygı bozukluğunun içerisinde panik bozukluk da olabilir. Panik atak ve panik bozukluk ikisi ayrı şeyler. Panik atak; normal bir psikolojiye sahip insanların da hayatında bir kez ya da iki kez geçirebileceği bir panik anıdır. Kalbin çarpar, miden ağrır, ellerin terler, ölecekmiş gibi



bile hissedebilirsin. Her insan hayatında en az bir kez panik atak yaşar, yaşayabilir. Ama panik bozukluk; panik atağın, bir bozukluğa dönüşmüş hâli, kronik bir durumdur. Süreğenliği vardır. Panik bozukluk, kaygı bozukluğunun alt dallarından bir tanesidir. Bir diğeri özgül fobiler. Onunla da kaygı bozukluğu olabiliyor. Mesela bir danışanımın dışarıda kedi, köpek görme kaygısı vardı. Bu sebeple dışarı çıkmıyordu. Burada bir özgül fobi var. Yani bir bozukluk senin hayatını felç edecek durumdaysa senin hayati fonksiyonların artık yavaş yavaş ölmeye başlamıştır. Ve bu yüzden bir şekil-

de tedavi olunması gereken noktadasın demektir. Panik bozukluk dedik mesela bana gelen çocuklardan örnek vereyim: Ayrılık kaygısıyla çok gelir çocuklar bana. Ayrılık kaygısı anneden ayrılmayla alakalı genelde. Çocuk seçici konuşmazlık yaşar, bir diğer adıyla selektif mutizm. Sadece annesi ile konuşur. Başka kimse ile konuşmak istemez. Çok uzun seanslarımızı alır bu çocukları normal hâle getirebilmek. Sosyal fobi var bir diğer çeşidi olarak. Dışarı çıkıp, insanların içine girmekten uzak durma hâlidir. Sağlık sorunlarına bağlı kaygı bozuklukları var. Biz buna biraz histerik kişilik de diyo-

ruz yani sürekli hastalanma kaygısı taşıma hâli. Örneğin vücudunda bir ben çıkar, hemen "Kanser miyim?" diye sorgular. Bir de yaygın kaygı bozukluğu var. Yani her konuda kaygılanmak. Örneğin cam açılınca camdan bir sinek girerse, beni sokarsa... Dışarı çıkınca ya bana araba çarparsa... Hastaneye gidince bana hastalık bulaşırsa.... Her konuda kaygı yaşamak durumuna yaygın kaygı bozukluğu diyoruz. Bir de agorafobi yani kapalı alan fobisi var. Bu da çok yaygın bir şeydir mesela asansöre binmek, kapalı alanlarda bulunmak konusunda kaygı yaşayan ama bunlar özgül fobi altında da değerlendirilebilmektedir. Agorafobinin köklerine baktığımızda genelde "bir işi halledemeyeceğine inanma" yı görürüz. Yani kapalı alan bir nevi metafor gibi. Düşün ki kapalı alan nedir, çıkış yok demektir. Bir konuyu halledemeyeceğini ve çözemeyeceğini düşündüğü zamanlarda da çıkış yok gibi hissedersin. Eğer bir insan hayatıyla ilgili çıkış yok, açık bir kapı yok gibi hissetmeye başlarsa agorafobi gelişebiliyor. Ya da küçüklük çağında bir yerde kapalı kalmış olabiliyor, böyle travmalardan da kaynaklı olabiliyor. Bir de tabii gen aktarımı da var.

Kişinin bir uzmandan destek almadan kaygıyı yönetmesi mümkün müdür, ne zaman uzmana başvurulmalıdır?

Evet kişinin kaygıyı yönetmesi mümkündür. 3D dediğimiz duygu-düşünce-davranış yöntem önemli. Kaygı, düşüncelerimizden doğan bir duygudur ve duygularımız da davranışlarımızı etkiler. Düşüncelerimizdeki olumsuz inançlar, varsayımlar veya endişeler kaygı yaşamamıza neden olur. Kaygının belirtileri, fizyolojik (örneğin, terleme, hızlı kalp atışı, hızlı nefes alma) ve davranışsal (örneğin, kaçınma, kaçış) olarak kendini gösterebilir.

Kaygıyı yönetmek için düşüncelerimizi değiştirmek önemlidir. Düşüncelerimizi sorgulayarak, alternatif düşünce yolları geliştirerek veya olumsuz düşünceleri olumlu ve gerçekçi düşüncelere dönüştürerek kaygıyı azaltabiliriz. Örneğin, kaygıya neden olan bir düşünce olan "Otobüsü kaçırdım, derse geç kılacağım." yerine, "Alternatif yollar bulabilirim, derse geç kalsam da çözümler bulabilirim, örneğin taksiye binerim, hızlı scooterlara binerim, babamdan beni götürmesini rica ederim." gibi olumlu ve çözüm odaklı düşüncelere yönelebiliriz. Peki bunlara rağmen derse geç kalırsam ne yaparım? Öğretmenle konuşabilirim, arkadaşlarımdan notları alabilirim... derken kaygı düzeyinin düşmeye başladığını fark edeceksin. Çünkü çözüm bulduğun noktada yani düşüncelerinden o negatif tarafı çektiğin zaman kaygı belirtileri düşmeye başlar ve semptomlar da gider. Ama eğer kaygı değil de bir kaygı

bozukluğun varsa yani olmayacak şeyler için de kaygılanan bir insansan ve bu yaşamsal işlevlerini etkiliyorsa, bu sorunu tek başına çözmen zordur. Mutlaka psikoterapi eğer ileri düzeydeyse de medikal destek yani ilaç desteği almak gerekebilir.

Ne gibi tedavilerle üstesinden gelinebilir?

Bilişsel Davranışçı Terapi dediğimiz teknikle çok güzel yol alınabiliyor, kişi uygunsa. Bilişsel Davranışçı Terapi, bu 3D kuralı dediğim yöntem üzerine kurulu. Onun haricinde daha köklü travmaları varsa kişinin, kaygı bozukluğu ile ilgili çocukluk travmaları veya yaşanmışlıkları, olumsuz yaşantıları varsa bunları şema terapi ve hipnoterapi yöntemi yardımıyla çözebiliyoruz. Ama onun haricinde eğer çok ileri düzeydeyse psikiyatrist görüşü ve bir ilaç desteğiyle devam etmemiz gerekiyor. Yoksa patinaj yaparsınız. Yani ilaç desteği alması gereken bir danışanla terapi yapmaya kalkarsanız; o kişinin semptomlarını gideremezsiniz. Şöyle düşünelim boğulan birine yüzmeyi öğretmek gibi olur bu. Yani boğulan bir insana yüzmeyi öğretemezsiniz, o anda can simidi vermeniz gerekir. Önce can simidini atarsınız sonra yüzmeyi öğretmeye başlarsınız. Bu denli ağır durumlarda ilaçla başlayıp yaklaşık bir ay sonra psikoterapi sürecini de başlatmak iyi olabilir. Çünkü can simidi ile ömrüne devam

edemez. Can simidi bazen ilaçtır. Yüzmeyi öğrenme süreci; terapi.

Bu değerli bilgiler ve bize ayırdığınız kıymetli vaktiniz için MSR PDR Kulübü adına çok teşekkür ederiz.



Röportajı Yapan:
Betül EKİZER-11/G



Çizen:
Zeynep Betül URGAN-9/E





ÖZ GÜVEN

“İnsanın kendisiyle olan ilişkisi onun en önemli, en anlamlı ilişkisidir; kendisiyle ilişkisini temellendirmeden, kişinin başkalarıyla anlamlı bir ilişki kurması olanaksızdır.”

Doğan Cüceloğlu

Öz güven, kişinin kendi potansiyeline güvenmesi, kendisiyle ilgili iyi duygular geliştirmesi, kendisini olduğu gibi görmesidir. Cüceloğlu'na göre; öz güven kişinin eyleme geçmesini tetikleyen temel duygudur. Öz güvenin oluşması için; sevgi, saygı, kabul, sağlıklı iletişim ve ilişkilerin kurulabildiği bir ortam gerekmektedir. Öz güven bireyin kendisini nasıl gördüğünü, kendisi hakkında ne düşündüğünü ve kendisine ne kadar değer verdiğini tanımlar. Öz güven “Ben yapabilirim.” duygusudur ve bu duygu başkası tarafından kişiye verilemez. Kişinin kendisinin bu duyguyu geliştirmesi, inşa etmesi gerekir.

Öz güveni daha iyi anlamak için öz güvensizlik tanımını yapmak iyi olacaktır.

Öz güvensiz bir kişilik oluşumu kendi yaşamının anlamını sürekli başkalarının gözünde arar; onların takdiri ve beğenisi olmadan kendisinin, kendi gözünde hiçbir değeri yokmuş gibi hisseder. Böylelikle her sosyal ortamda “Acaba beni beğenecekler mi?” kaygısı yaşar, eli ayağı dolaşır, kendisini sevdirmek için onların hoşuna gidecek şeyler söylemek ve istedikleri şeyleri yapmak ister. Onların neyi duymak istediklerini önceden kestirmeye çalışır, yanlış yapmaktan ve karşıdakini hayal kırıklığına uğratmaktan çok korkar.

Öz güveni geliştirmeye odaklanacak olursak;

Öz güven, kişinin kendi değerine inanması, düşüncelerini açıkça dile getirebilmesi, kendini kabul etmesi, kendi yeteneklerine güvenmesi ve başarılarına olan inancını arttırmasıyla ilgili olduğuna göre öz güvenin geliştirilmesi süreç gerektirir ve aşağıdaki yöntemler öz güveninizi arttırmaya yardımcı olabilir:

•Kendini tanımak:

Güçlü ve zayıf yanlarınızı bilmek ve kendinize dürüst olmak. Bu adım, kendinizi kabul etmenize yardımcı olur.

•Kendinizi negatif öz değerlendirmelere maruz bırakmak yerine olumlu ve destekleyici iç konuşmaları tercih etmek. İşlevsiz ise detay düşünmeyi bırakmak, girişimlerinizi hızlandırabilir.

•Küçük başarıları görmezden gelmemek:

Küçük başarılar büyük başarıların habercisi olabilir.

•Yeni deneyimlere açık olmak:

Kendinize meydan okuyacak yeni deneyimlere açık olun. Yeni beceriler öğrenmek, yeni hobiler edinmek veya kendinizi rahatsız hissettiğiniz alanlarda zorlu deneyimlere girmek, öz güveninizi artırabilir ve kendinize güvenmenize yardımcı olabilir.

•Sevgi, saygı ve kabul temeline olumlu ilişkiler kurmak, öz güveninizi arttırmaya yardımcı olabilir. Destekleyici ve olumlu insanlarla etkileşimde bulunun, bu kendinizi değerli ve kabul edilmiş hissetmenizi sağlayabilir.



•**Kendini kabul etmek:**

Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek, eksikliklerinizle birlikte kendinize değer vermenizi sağlar.

Mükemmeliyetçilikten kaçının ve kendinizi eleştirmek yerine kendinizi sevin ve kabul edin. Duygularınızı, öfkenizi, kızgınlığınızı yazmayı deneyebilirsiniz.

Yazmak yaşadığınız duyguyu daha iyi tanımlamanızı ve daha kolay kabul etmenizi sağlar.

•İnsanlar için küçük küçük iyilikler yapmanız da öz güveninizin gelişmesine yardımcı olabilir.

•**Kendine iyi bakmak:**

Bedeninize, zihninize ve ruhunuza iyi bakmak, kendinize olan saygınızı ve öz güveninizi artırabilir. Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Spor yapabilirsiniz. Spor mutluluk hormonu salınımını artırır.

•Hayatınızın sizin kontrol alanınızdaki kısmını fark edip enerjinizi gelişiminize yönlendirebilirsiniz.

Unutmayın, öz güvenin gelişimi zaman alabilir ve herkes için farklı bir süreç olabilir.

Yazan:

Hayrunnisa BAĞ-9/G





BİR SANAT: EMPATİ

*“İnsan
acı duyabiliyorsa canlıdır,
başkasının acısını duyabiliyorsa
insandır.”*

Tolstoy

Empati, kendimizi karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısı ile bakmamız, o kişinin duygularını ve düşüncelerini anlamamız, hissetmemiz ve buna göre davranmamızdır. Eşduyum ya da duygudaşlık, bir başkasının duygularını, içinde bulunduğu durumu anlamak da empatiye girer.

Üzgün bir arkadaşımız bizi aradığında onunla neşeli bir şekilde konuşmayız. Ses tonumuzu daha ciddi ve üzgün hâle getiririz. Onunla aynı hisleri taşıdığımızı göstermek için empati kurmaya çabalarız.

Empati kazanmanın bazı teknik yolları vardır: Açık uçlu sorular sormak, yavaş hareket etmek ve yorumda bulunmak, hızlı yargılara varmaktan kaçınmak, kendi davranış ve düşüncelerimizi anlamaya çalışmak, geçmişten ders almak, olayları akışına bırakmak, kendimiz ve karşımızdakilerin davranışları için belirli sınırlar oluşturmaktır.

Yapılan araştırmalara göre empatinin sosyal sorunları çözmede etkin rol oynadığı, birçok soruna sebep olabilen duygusal çatışmaları önlediği, daha iyi sosyal ilişkiler kurmayı sağ-

ladığı, aile ve arkadaşlık ilişkilerimizi güçlendirdiği belirtiliyor.

Bu yetiyi sağlamak insanlar arasında hoşgörü sağlayacak ve doğru iletişim kurmamıza yardımcı olacaktır. Sahip olunan bu yeteneği etrafımızdaki aile yakınlarından örnek alarak da zamanla geliştirebiliriz.

Uzmanlar empatinin tam olarak gerçekleşmesinin üç kuralı olduğunu söyler:

1. Bir insanın kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması,
2. Karşısındakinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması ve hissetmesi,
3. O kişiyi anladığını ona ifade etmesi.

Bir arkadaşımız yarın okula gelemeyeceğini söylediğinde neden, nasıl, neyi olduğunu sormadan ona “Anladım, geçmiş olsun.” dememiz empati kurmadığımız anlamına gelmektedir. Devamında ise yanlış anlaşılmalara, kırılmalara, küslüklere gelebilir demektir. Karşı tarafın duygularını anlamak, onun gibi düşünmek için iyi bir dinleyici olmak ve doğru zamanda uygun soru kalıpları, cümleleri kullanmak gerekir.

Günümüzde empati kuran az kişi kalmış gibi. İlk amacımız maalesef karşımızdaki kişinin ne söylediğine bakmadan ona cevap vermek olduğu için hiçbir zaman karşımızdakinin ne hissedeceğini düşünmüyoruz. Mesela yeni doğum yapmış bir akrabamızla görüştüğümüzde, onun nasıl olduğunu, neler hissettiğini sormadan bebek kilo almamış, bebek aç, bebek uykusuz yorumları kişiyi doğrudan etkileyecek ve bize karşı ön yargılı davranmasına sebep olacaktır. Onun hâlini hatırladıktan sonra, bebeğin daha sağlıklı olabilmesi için önerilerde bulunmamız onu yaralamayacak ve daha iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Gençler Empati Konusunda Gerçekten Başarısız mı?

Genellikle toplumda gençlerin empati kurma becerisine sahip olmadıkları şeklinde yargılar vardır. Ancak bazı bilim insanları bu yargıların doğru olmadığını düşünüyor. Örneğin psikolog Ugo Uche gençlerin ergenlik döneminde beyin gelişimi ve hormonal değişimlere birlikte kendilerini tanıma, kişiliklerini ortaya koyma gibi ihtiyaçları ile meşgul olduklarından, bu dönemde biraz daha kendilerine dönük bir süreç geçirdiklerini ancak bunun asla empati yoksunluğu anlamına gelmediğini söyler.

Gençler ergenlik döneminde psikolojik ve fiziksel açıdan önemli değişimler geçirir. Bu süreçte yaşadıkları stres nedeniyle depresyon, çekingenlik, sosyal çatışma ve kaygı bozukluğu gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Bu durum uyum bozukluğu olarak nitelendirilebilir. Araştırmalar başkalarının düşüncelerini ve duygularını anlama becerisi gelişmemiş ergenlerin daha fazla uyum bozukluğu yaşadığını gösteriyor. Empati becerisinin gelişmiş olması ise akranlar arasındaki ilişkilerin zayıf olduğunda yaşanan uyum bozukluklarını önüyor.



Yazan:

Zeynep Eslem ÇİNI-9/F





SONSUZ SENFONİ

Müzik ruhun temel gıdalarının arasındadır. Klasik bir motto ama kelimenin her anlamıyla doğruluk payı yüksek bir ifade. İnsan kendi sesi ile bile bir melodi oluşturabiliyor. Bir bebek hayal edin mesela, anne karnındayken bile annesinin kalp ritimlerini dinliyor. Emektar dünyamızın içine doğup yaşamaya başladığında koskoca bir evrenin sesine kulak kesiliyor.

yemize göre dinlediğimiz müzikler değişiyor. Yakalandığımız hastalıklar için mesela, ritimlerle tedavi; kulağa egzotik geliyor.

Tarihin bilinen ilk hekim modeli olduğu düşünülen Şamanların ritimler, müzik ve dansın etkisiyle tedavi gerçekleştirdikleri bilinir.

de kullanıldığı kayıtlara geçmiştir. Orta Çağ Avrupa'sında ise Tanrı'nın bir hediyesi olduğuna inanılmıştır. Hakeza kendi ecadımızda, hem İslamiyet öncesi hem de İslamiyet sonrası Türklerde,



Y a v a ş
yavaş büyüme-
ye başladığında ninnilerle, türkülerle, okulda öğrendiği şarkılarla hayata adım atmaya başlıyor. Bütün bir yaşamı boyunca milyarlarca ses dalgasının içinde yaşıyor. Bütün bu ses dalgalarının oluşturduğu o seslerin de elbet bir türü ve en önemlisi bir rengi var. Nasıl o günkü ruh hâlimize göre kullandığımız renkler değişiyorsa o anki hâlet-i ruhiy-

Antik döneme kadar kötü ruhları bedenden çıkarmak ve rahatlamak amacıyla ağır, sert veya yumuşak melodiler kullanıldığı söylenir ve bunlar müzikle tedavinin temelini oluşturan öğeler olarak kabul edilir. Eski Yunan ve Roma'da müziğin insanı sıkıntılardan kurtardığına inanılırken, Eski Mısır'da insanlara güç verme-

ruh hastalıkları için yine ritimler ve su sesi kullanılıyordu. Batılıların akıl hastalarını birer canavar kabul edip işkence ettiği dönemde Türkler, onları birer hasta olarak kabul etmiş ve tedavi yöntemleri uygulamışlardır. Tarihi bilgilere göre Türk musikisi 6000 yıl önceye kadar dayanmaktadır ama Türkler müzikle tedavinin temellerini Araplardan ve Acem-

lerden almışlardır. Âlimlerimizden Farabi, müzikten anlamayan bir hekimin etkili bir tedavi uygulamaya çağını söylerken; İbni Sina Kitabı'ş Şifa adlı eserinde,

nin bir makama veya nağme-ye uygun olduğunu

“Tedavinin en etkili ve en güçlü yöntemlerinin hastanın akli ve ruhi güçlerini artırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, hastanın çevresini en sevimli hale getirmek, ona en iyi musikiyi dinletmek ve onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir.” diyerek kişiye moral desteği verdiğini belirtmektedir. Hekimler ve deneyimli bilginler insan nabzının hareketli makam ve ritimlerle ilgili olduğunu ve nabız hareketleri-

düşünüyordular. Müzikle tedavi; nabzın düşmesi, yükselmesi ve genişlemesiyle her birine farklı makam tedavisinin uygulanmasıyla başlamıştı. Türk musikisinde bu amaçla kullanılan 40'tan fazla makam türü bulunmaktadır. Hepsinin bir rengi yani anlamı vardır. Bunlardan bazıları ise şöyledir:

Acemaşiran Makamı

Ateş tabiatlıdır. Kuru-sıcak makamdır. Fecirden kuşluk vaktine kadar etkilidir.

Kemiklere ve beyne etkilidir. Vücutta yağ dengesine yardımcı eder. Yaratıcılık duygusu ve ilham verir.

Buselik ve Nihavend Makamı

Toprak-ateş tabiatlıdır. Sıcak-kuru yapıdadır. Öğleden sonra olduğunda (ikindi) etkisi fazladır. Kan dolaşımı, karın bölgesi, kalça, uyluk ve bacak bölgelerine etkilidir. Kulunç, bel ağrısı ve tansiyon rahatsızlıklarına karşı faydalıdır. Nihavend makamı kuvvet ve barış duygusu verir.

Rast Makamı

Tedavi değeri yüksek olan dört esas makamdandır. Başa ve göze, soğuk organlar olan kemik, beyin ve yağlara, kaslara etkili-



dir. Sefa, neşe, iç huzuru ve rahatlık verir. Ateş tabiatlıdır. Gece yarısı ve seher zamanları etkilidir. En eski makamlardandır. Farsçada doğru, dosdoğru, sağ ve gerçek anlamına gelir.

Hicaz Makamı

Ateş tabiatlıdır. Sıcak özellik gösterir. Yatsıdan sabaha kadar olan zamanda etkisi fazladır. Kuru-soğuk sebepli hastalıklar için faydalıdır. Kemiklere, beyne ve çocuk hastalıklarına tedavi edici etkisi vardır. En eski makamlardandır.

Türk musikinde kullanılan bu makamlar ve kişinin cinsiyetine, ırkına bağlı olarak değişen enstrümanlar kişinin tedavisinin temelini oluşturmuştur. Bu tür hastalıklar için kurulan hasta ve şifahaneler ise şu anki modern tıbbın temellerini atmıştır.

Müzik hayatımızın her yerinde, adım attığımız her yerde. Etrafımıza bir baktığımızda herkesin kulağında kablolu ya da kablosuz kulaklıklar var. Kulaklığın olmadığı yerlerde ise hoparlörler bizleri yalnız bırakmıyor. Toplu kullandığımız alanlarda da farkında olmadan birçok müzik dinliyoruz aslında. Basit bir örnek verelim: alışveriş merkezlerinde çalınan müzikler, insanların satın alma kararlarını, mağazada ge-

çirdikleri sürelerini ve ürün seçimindeki davranışlarını etkiliyor. Müziğin insanın ruh hâline etkisini burada da anlaşıyor. Peki global dünyamızda şu anda hangi müzik türleri dinleniyor? Hadi inceleyelim:

Pop

Dünya genelinde hemen hemen her bölgede en çok tercih edilen müzik türüdür. Araştırmalar kişilerin gayret gerektiren işler sırasında pop tarzını tercih ettiğini göstermiştir. Kısaca kişilerde öfke durumundan çıkma, vakti değerli geçirme ve mutluluk gibi etkileri vardır.

Rock/Metal

Genellenmese de psikolojiye olumlu yönde katkısı en az olan müzik türü olarak öngörülmektedir. Kişide yalnızlık düşüncesi oluşturabilir ya da kişiye başkasına/kendine zarar verme dürtüsü oluşturup, kişiyi olumsuz davranışlar sergilemeye yönltebilir.

Klasik

Beynin sağ lobuna hitap eder. Kişide umut, sevgi ve hoşnutluk hissi uyandırır. Anksiyete (kaygı) bozukluğu sorununun düzeltilmesinde sıkça kullanılır. Resim ve dans gibi etkinlikler sırasında dinletilirse verim artışı sağlanabilir.

Jazz

Beynin sol lobuna hitap eder. Yaratıcılığı, düşünme ve matematiksel işlem yeteneğini arttırabilir. IQ üzerine pozitif etkisi olduğu söylenmektedir.

Hip-Hop

Hareket hissi uyandırır. Negatif sözlere sahip çok versiyonu olmasından dolayı suça yönlendirme ve zarar verme dürtüsü oluşturabilir.

Müzik her zaman hayatımızın içinde tüm renkleriyle ve dahası biz de müziğin içindeyiz sanki. Bütün insanlar da birbirinden apayrı müzik aletlerine benziyorlar. Bütün bu müzik aletleri bir araya gelerek devasa bir orkestra oluşturuyorlar. Orkestradaki şef ise herkesin kendine özgü müzik ruhu. Bu devasa orkestra notalarını hâlâ hep birlikte yazmaya devam ettiğimiz bir senfoni, sonsuz bir senfoni seslendiriyor.

Yazan:

Fatma Zehra KURUM - 11/H



RENKLERDEKİ DERİNLİK



S ı c a k bir yaz günü, yemyeşil bir ormanın içinde, derin bir nefes alarak yüzünüzü güneşin ışıltılarıyla mavi mavi parlayan denize dönüyorsunuz. Rüzgârın hafif esintisiyle yüzünüze su damlacıkları çarpıyor. Bu kurgunun içinde kendinizi huzur içinde hissetmeniz oldukça doğal. Şimdi işleri biraz farklılaştıralım. Siyahın göğü ele geçirdiği bir gecede ıssız bir yolda yürüyorsunuz. Sokak lambalarından kırmızı ışıklar saçılıyor. Bu durumsa huzurdan oldukça uzak gözüküyor değil mi? İşte renklerin bizlerde uyandırdığı bu duygular reklamcılık, mimari, tasarım, moda gibi insanı konu alan birçok sektörde üzerinde durulan bir konu.

Renk terapisi, günümüzden yüzyıllar öncesinde de

varmış aslında. Mısır, Asur ve Babillilerin hekimleri tedavi amacıyla renkleri kullanmışlar. Tıbbın babası sayılan Hipokrat “Yaratılış Doktrini” eserinde insanların sahip olduğu dört temel kişilik özelliğinden bahseder ve bunları dört elementle simgeler. Ateş, toprak, hava ve su. Bir hastaya teşhis konulurken saçlarındaki, tenindeki, gözlerindeki renk değişimine bakılmış. İbn-i Sina da “Tıbbın Esasları”

adlı kitabında solunum sistemiyle dört element arasında bir bağ kurmuştur. Bu dört elementin sembolik renkleriyle nefes alma düzenimiz arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Örneğin toprağın soluması yavaştır ama ateşin soluması hızlıdır; mavi renk kan dolaşımını yavaşlatır, kırmızı renkse hızlandırır demiştir. Günümüzde yapılan araştırmalar asırlar öncesinde söylenen bu sözleri doğrular niteliktedir. Geleneksel Çin tıbbı da renklerden oldukça faydalanmıştır. Mesela Çin tıbbına göre gözlerde oluşan kırmızılık trahoma başlangıcıdır. Gözlerinize kan oturması dolaşım sistemindeki bozukluğa, göz bebeklerinizdeki renk değişimi böbrek sorununa, gözlerinizin akındaki renk farkı ciğer sorununa ya da



göz kapağınızdaki karar-malar mide sorununa bir işaretir.

Renk psikolojisindeki en büyük sorun farklı renklerin farkı milletlerde farklı anlamlar ifade etmesidir. Örneğin yönümüzü Avrupa'ya döndüğümüzde beyaz renk mutluluğu, saflığı, temizliği temsil ederken Japon toplumu başta olmak üzere Uzak Doğu ülkelerinde ölüm, cenaze, matem gibi anlamlara gelmektedir. Ya da kırmızı renk Çin toplumunda iyi şans, kutlama anlamlarındayken rotamız Güney Afrika'ya kaydığında işler tersine dönmekte ve rengin toplumda yas, matem anlamlarını taşıdığını görmekteyiz. Soğuk bölgelerde ve sıcak bölgelerde yaşayan insanların hoşlandığı renklerin birbirinden bir hayli farklı olması da bu sorunun başka bir örneği. Soğuk bölge insanları mavi, mor ve yeşil renklerini severken sıcak bölge insanları turuncu, kırmızı ve sarı renklerinden hoşlanıyor.

Renkler konusundan bahsederken sanatçılara da değinmeden geçmek istemiyorum. Sanatçıların kendileriyle özdeşleşen bazı renkleri vardır. Mîsal olarak Van Gogh'a bakalım. Van Gogh deyince hepimizin aklında aynı tablonun canlandığını biliyorum. "Yıldızlı Gece"

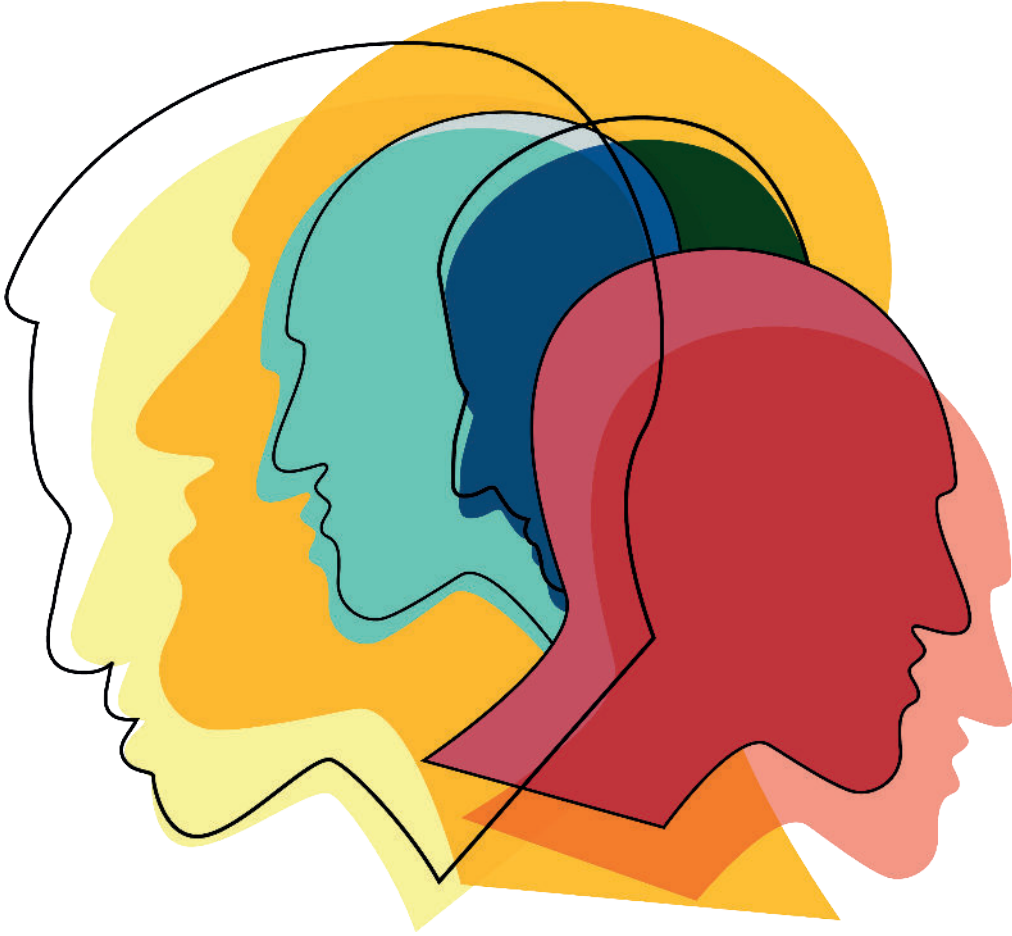
tablosu. Ya da en sevdiğim tablolarından olan "Ren Nehrinde Yıldızlı bir Gece" tablosu keza son eseri olan "Buğday Tarlası ve Kargalar" tablosu. Yaptığı ilk resimlerde kullanılan koyu renkler göz önüne alınırsa zaman içinde yaşadığı olaylar paletine yansıtarak resim anlayışında bazı farklılıklar yaratmıştır. O mavi ve sarının canlı tonlarını kullanarak tarla ve yıldızlı geceler çizmiş ve duygusal durumunu fırçasının ucundan tuvaline akıtmıştır.

Renklerin iç dünyalarını daha da yakından inceleyelim. İlk olarak bahsedeceğim renk kırmızı. Kırmızı, uyarıcıdır, harekete geçiricidir. Hareketliliğin yüksek olduğu yerlerde kullanılır ama hastane, klinik gibi yerlerde tercih edilmez çünkü huzursuzluk hissi uyandırır. İştah açıcı özelliğiyle karşımıza çıkan kırmızı, fast-food markalarının ilk tercihlerindendir.

Dikkat çekici olması nedeniyle gazete başlıklarında, siyasi partilerin amblemlerine yoğun olarak karşımıza çıkar. Ülke bayraklarının %45'i kırmızıdır. Yani bazı milletler için yurt sevgisi anlamına gelir. İnsan psikolojisinde de baskı yaratan bir renktir, fazla maruz kalmak agresifliği tetikler. Bu akıllara İspanyol boğa güreşlerini getirebilir. Doğa içinde hemen fark

edilebilen bir renktir ancak uzaktan zor ayırt edilir. Polis otolarının lambalarının kırmızı-mavi olması bu sebeptendir. Kırmızı yakındakiler, mavi uzaktakiler için seçilmiştir. Ayrıca arabalar konusunda kırmızı renk ile hırsızlık oranı arasında doğru bir orantı vardır. Yapılan araştırmalar en çok kırmızı renkli arabaların çalındığını göstermektedir.

Açık görüşlülük, entelektüellik, ilham ve umudun rengi sarıdan bahsedelim biraz da. Post-itlerde, fosforlu kalemelerde dikkat çekmek istenen yerlerde bolca kullanılır. Örneğin taksiler sarı renktir buradaki amaç hem dikkat çekmek hem de geçiciliği vurgulamaktır. Yapılan araştırmalarda koyu sarı renge boyanmış odalarda bebeklerin daha çok ağladığı belirlenmiştir. Bir başka araştırmada ise haltercilerden kırmızı bir zeminde halter kaldırmaları istenmiş ve halterciler zorlanmış ancak sarı renkli zeminde aynı ağırlığı daha kolay kaldırdıkları tespit edilmiştir. Yine bir başka araştırmada beyin hastalığına yakalanan bu sebeple hareketleri uyusuk olan bir kadına farklı renklerde elbiseler giydirilir. Sarı giydiği zamanlara bakıldığında uyusma hâlinde hafifleme görülmüş ve daha düzgün yürüdüğü fark edilmiştir. Orta Çağ Avrupası'na baktığımızda bulaşıcı hastalık-



ları temsil etmesi nedeniyle lanetlenmiş bir renktir. Aynı zamanda altının rengi olması dolayısıyla da zenginliği temsil eder. Çin imparatorları kutsal günlerde altın sarısı giyerler. Kırmızı rengin tam zıttı, güvenin, huzurun, sadakatin, dinginliğin rengi; mavi. Freud maviyi, okyanusa benzetir, sakinlik diye betimler. Batı'da mavinin sakinleştirici etkisinden dolayı intiharları azaltmak için köprü korkuluklarını maviye boyarlar. Mavi yemek yeme isteğini azaltan bir renktir, bu neden-

le fast-food zincirlerinde mavi rengi kullanılmaz. Mavi kalemle yazılan yazılar hafızada daha çabuk ve kalıcı olarak yer almaktadır. Çalışırken akılda kalması gereken notların altını kalın mavi kalemle çizmek okunan şeylerin akılda kalmasını kolaylaştırır. Çok fazla kullanılır ise hüzün verme söz konusu olabilir. İngilizcede "I am blue" tabiri de hüzünlü hissedilen zamanlarda söylenir. Bu tabirin Picasso'nun ağırlıklı mavi rengini kullandığı ve yaşamın acılarını konu ettiği döne-

me gönderme olduğunu duymuş muydunuz?

Ara renklere geçiş yapalım. Ara renklerin ilki sarının tamamlayıcı, asaletin, lüksün, kalitenin ve zarafetin rengi: mor. Sanatçı kişiliklerin rengidir mor. Sanatçıların çalışma ortamlarında sıklıkla karşılaşılan bir renk. Hayal gücü ve konsantrasyonu artırır. Yapılan araştırmalarda hassas kişilerin en sevdiği renk olduğu görülmüştür. Aynı zamanda kahverengiyle birlikte toplumsal açıdan yaşlılığı da



sembolize eder. Lila gibi açık tonlu morlar beyinsel faaliyetleri artırır. Beyinin arka kısmındaki bezlere etki etmesi sebebiyle hormonal aktiviteleri de düzenler. Uyku problemi çeken kişiler tarafından da sıklıkla kullanılır.

Neşe ve keyfin rengi turuncu insana mutluluk ve sıcaklık veren bir renktir. Kabına sığmayan insanların rengi olarak geçer. Turuncuyu seven kadınların daha sıcakkanlı erkeklerinse sabırlı olduğunu söyler araştırmalar. Dışa dönük insanların favorisi olan turuncu sosyalleşmeyi temsil eder. İnsanlar üzerinde haklı olma, üstün gelme isteği yarattığı da bilinir. Turuncuyu seven insanlar aynı zaman kendilerini başkalarına kanıtlama çabası içerisinde olabilirler.

Gelelim benim en sevdiğim renk olan ve kesinlikle bir ara renkten daha fazlası olan yeşile. Açık tonları dinginliği, tazeliği, şifayı simgelerken koyu tonları para-belki de bu yüzden en sevdiğim renk-, zenginlik ve prestiji temsil eder. İslam inancında en önemli renktir. Anadolu'da hacca giden ailelerin kapısı yeşile boyanır. Peygamberlerin rengi olarak da kabul edilir. Nefsine hâkim olmanın, iradenin rengidir.

Son rengimiz sevginin, narinliğin rengi: pembe. Bir hapishanede kapı ve pencere demirleri pembeye

boyandığında mahkumların agresif davranışlarının kaybolduğu saptanmıştır. Hostesler bir aksesuar olarak dahi olsa kıyafetlerinde pembe kullanırlar. Keza kasiyerlerde aynı şekilde pembeyi sıklıkla kullanırlar. Kısaca psikolojik olarak insanlar üzerinde rahatlatma, sakinleşme ve yumuşama gibi etkiler oluşturur.

Renkler ruhumuza ve hislerimize de renk katar. Bu yüzden renkler hakkında az da olsa bilginizin olması bizi daha mutlu, hislerini olumlu yöne çekebilen insanlar olmamız konusunda güç sahibi kılar. Her gün giydiğimiz kıyafetlerin, taktığımız aksesuarların rengi bile modumuzu bu denli etkilerken renklerin psikolojisini hafife almak ne kadar doğrudur?

Yazan:

Zeynep Berra KILIÇ -11/H





YIKILMAK YA DA DÖNÜŞMEK



Cocukluk çağı travmalarını anlayabilmemiz için öncelikle “çocukluk çağı” ve “travma” kavramlarını açıklamakla başlayalım ki “Çocukluk çağı travmaları” olgusunu tam manasıyla anlayabilelim.

Çocukluk Çağı; İnsanın gelişim çağlarının sınıflandırılmasında genel olarak 0-2 yaş bebeklik, 3-11 yaş çocukluk, 12-18 yaşları ergenlik dönemi şeklinde isimlendirilir. Bu sınıflandırmaya göre çocukluk dönemi, insanın zihinsel olarak gelişmeye

başladığı ve birçok gelişimsel alan açısından şekillendiği özel ve zengin bir dönemdir.

Travma; kişinin beklemediği bir olaya kendisini zorlayan şekilde maruz kalmasıdır. Bu olaylar genellikle doğal afetler, istismar, ayrılık gibi gündelik hayatta sık rastlanmayan olaylardır. Tanıma göre bir olayın travma oluşturması için olayı yaşayan kişide dehşet, çaresizlik, korku gibi yoğun duygulara yol açması gerekir. Bu travma tedavi edilmediği takdirde insanı yaşamı boyunca etkileyebilir. Çocukluk çağı travmalarının etkilerinin büyük olmasının sebebi çocuğun fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak gelişmekte olduğu kritik döneme denk gelmesinden ve henüz tecrübe açısından zihnin temiz olmasından kaynaklanır. Bu travmalar, çocuğun geliştiği bu dönemde bazı gelişim alanlarını sekteye uğratabilir. Çocukluk çağı travmalarının çeşitleri arasında; istismar (fiziksel, duygusal veya cinsel), ayrılık veya kayıp (boşanma, ölüm, evlatlık verme), şiddet (aile içi veya toplumsal), doğal afetler (deprem, sel, yangın),

hastalık (kendi sağlık sorunları veya aile üyelerinin hastalığı) ve göç ve mülteci durumları yer almaktadır. İstismar; çocukların öz güvenlerini ve öz saygılarını azaltabilir ve gelecekteki ilişkilerinde güven sorunu yaşamalarına neden olabilir. Ayrılık veya kayıp; çocukların güvende olma hissini zayıflatabilir. Şiddet; çocukların kaygı, korku ve depresyon gibi duygusal sorunlar yaşamasına neden olabilir. Doğal afetler; çocukların güvenliği, barınma ve temel ihtiyaçlarının karşılanmasında zorluklar yaşamasına neden olabilir. Hastalık; çocukların endişe veya stres yaşamasına neden olabilir ve sağlıklı bir gelişim için gerekli olan normal çocukluk deneyimlerinden mahrum kalabilirler. Göç ve mülteci durumları; ayrılık ve kayıp duyguları yaşamalarına ve kültür şoku gibi sorunlarla karşılaşmalarına neden olabilir.

Çocukluk Çağı Travmalarında İyileştirici Yöntemler

Çocukluk çağı travmaları, çocukların hayatı boyunca etkilerini sürdürebilen ve uzun süreli sonuçları olan



ciddi sorunlara neden olabilir. Bu nedenle, çocukluk çağı travmalarının tedavisi, çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmeleri ve hayatlarının geri kalanında bu travmaların etkilerinden uzak bir yaşam sürmeleri için önemlidir. Şimdi çocukluk çağı travmalarının tedavisinde kullanılan yöntemlere ve bu yöntemlerin etkilerine bir göz atalım.

1-Psikoterapi: Çocukluk çağı travmalarının tedavisinde en yaygın kullanılan yöntemlerden biri psikoterapidir. Psikoterapi, çocukların travmatik olayları işlemelerine ve sorunlarına çözüm bulmalarına yardımcı olur. Bu tedavi yöntemi, çocuğun yaşına, yaşadığı travmanın ciddiyetine ve belirtilerine göre farklı şekillerde uygulanabilir. Psikoterapi burada 3 farklı şekilde fayda sağlayabilir:

Bireysel Terapi: Çocukluk çağı travması yaşayan çocuklarla birebir yapılan terapilerdir. Terapide, çocuklara doğru bilgiler verilir, duygularını ifade etmeleri teşvik edilir ve travmanın neden olduğu sorunları çözmelerine yardımcı olunur.

Aile Terapisi: Bu terapi türünde, travma sonrası aile dinamikleri ve ilişkileri ele alınır. Aile üyeleri, birbirleriyle açıkça konuşarak ve birbirlerini destekleyerek çocuğun iyileşmesine yardımcı olurlar.

Oyun Terapisi: Bu terapi türü, çocukların travmayı işlemelerine yardımcı olmak için oyun ve sanat gibi yaratıcı aktiviteleri kullanır. Bu aktiviteler, çocukların duygularını ifade etmelerine ve zihinlerindeki olumsuz düşünceleri değiştirmelerine yardımcı olabilir.

2-İlaç Tedavisi: Çocukluk çağı travmalarının bazılarının tedavisinde ilaçlar da kullanılabilir.

Özellikle çocukların anksiyete, depresyon ve uyku problemleri gibi belirtiler gösterdiği durumlarda ilaç tedavisi tercih edilebilir. Ancak ilaç tedavisinin etkili olabilmesi için doğru dozaj ve süre gibi faktörlerin psikiyatrist tarafından dikkatle belirlenmesi gereklidir.

Çocukluk çağında yaşanan travmaların iyileşme sürecinde aile desteği en önemli faktördür. Ailelerin sorunları görmezden gelmemesi, anlayışlı ve çözüm odaklı yaklaşması, etkin bir dinleyici olması önemlidir.

Peki biz artık çocuk değilsek ve geçmiş olayların "şimdi" de tetiklenmesi sorununu yaşıyorsak ve onları iyileştirmek istiyorsak ne yapmalıyız?

Çocukluktan çıkmakta olan bireyler ya da yetişkinler olarak kendi kendimize yukarıda çocuklar için

bahsedilen şefkatin ve desteğin aynısını gösterme yani öz şefkati tanıma zamanı gelmiş demektir. Psikolojik destek almak travmaları yeniden ve doğru anlamlandırmamıza ve etkilerini azaltmamıza yardımcı olabilir.

Unutmamalıyız ki insan travmalar karşısında hayatta kalma, uyum sağlama ve onları dönüştürme kapasitesine sahiptir. Uzman desteği aldığımızda rasyonel ve duygusal beyin arasındaki dengeyi güçlendirebilir ve kapasitemizin verimli çalışmasını sağlayabiliriz. Sonuçta travmalarımızın yıkıcı etkisine teslim olamayız, olmamalıyız.

"Sıkıntıları yaşamak, cila makinesinde bir kaya parçası olmaya benzer. Bir yandan şiddetle sallanıp ezilirsiniz ama dışarı hiç olmadığınız kadar parlak ve değerli bir şekilde çıkarsınız."

Elizabeth Kubler Ross

Yazan:

Muhammed İktal KÜRKÇÜ-10/C



Çizen:

Reyyan HAN-Hz./B



KARDEŞ SIRASI PSİKOLOJİSİ



Kardeş sırası psikolojisi, insanların doğum sırasına göre aldıkları yerin, karakterlerindeki farklılıkları üzerine önemli etkisi olduğunu ileri süren bir kavramdır. Bu psikolojiye göre; ilk çocukların daha başarılı, IQ seviyesi daha yüksek, daha düzenli ve daha muhafazakâr; ortanca çocukların ise diğerlerine

göre isyankâr, daha az dindar, daha az vicdanlı, arkadaş canlısı ve düzensiz olduğu; sonuncu çocukların ise daha sıcakkanlı ve ilgi isteyen şımarık çocuklar olduğu iddia edilir. Bu iddialar bazı araştırmaların sonuçlarına dayandırılmaktadır.

Bireysel psikoloji ekolünün kurucusu, Avusturyalı psikiyatrist Alfred Adler'in araştırmalarına göz atabiliriz.

Adler'e göre, kaçınıcı sırada doğduğunuz doğrudan kişilik özellikleriniz üzerinde etkilidir. Adler, ilk çocukların genellikle diğerlerine göre daha olgun, sorumluluk sahibi ve doğuştan lider konumda olduğunu söylemiştir. Ayrıca ilk çocuklar, ailelerinin beklentilerini karşılayabilmek için daha çok çaba sarf ederler.



Bu sebeple kardeşlerine göre daha kaygılıdır. İkinci kardeşi geldiğinde ilk çocuk tahtından iner ve tekrar tahta oturabilmek için daha çok çalışır.

Ebeveynler, genellikle ilk çocuklarıyla daha çok vakit geçirirler. Bu nedenle, ilk çocuklar okullarda daha başarılı olma eğilimindedirler. Hatta başarılı olmasalar bile, ebeveynler ilk çocuklarının başarılı olduğunu düşünmeye meyillidirler. Araştırmalar, ikinci çocuğun, ilk çocuklara göre akademik alanda daha başarılı olduğunu söylerken, aileler genellikle ilk çocuğun daha başarılı olduğuna inanırlar.

Ortanca çocuklar biraz farklıdır. Adler, ortancaların daha sosyal, arkadaş canlısı, uyumlu ve istemediği şeyler karşısında daha isyankâr olabildiğini söylemektedir. Ortancalar, büyüklerinin gösterdiği özeni öğrenirler. Bununla birlikte, onların bazen dışlanmış ve görmezden gelinmiş hissedebileceklerini de söylemiştir.

Son çocuklar ise genelde özgürdürler. Büyük kardeşlerine göre daha az sorumluluk alırlar ve ailelerinin kendilerinden belediklerini çok önemsemez tutumlar sergileyebilirler.

Aynı zamanda sonuncular daha şımarık, ilgi isteyen, olgunlaşmamış ve sorumsuz olabilirler. Hayalpe-resttirler ve özgün, üretken kişilikleri vardır. Bu yüzden sanatsal faaliyetlere ilgi duyan kişiliklere sahip olabilirler. Çok ilgi çekerler ve kardeşleri onlar için fedakârlık yapmaktan geri durmazlar. Bununla birlikte, Adler son çocukların da öz güven eksikliği yaşayabileceğini söyler. Bunlar Adler'in görüşleridir. Tabii ki çelişkilere de rastlanabilir. Adler'in görüşleri ilişkiler sebebiyle eleştirilere de maruz kalmıştır.

Bu kuram bağlamında kendimden örnek verecek olursam ben ilk çocuk değilim ama düzenliyim ve ortanca çocuk olmama rağmen kuramın iddiasının aksine sosyal ve isyankâr da değilim. Ortanca çocuk olan yakın bir arkadaşım lider ruhlu. Oysaki Adler'e göre daha çoğunlukla liderlik özelliği ilk çocuklara atfedilen bir özellik.

Elbette Adler'in görüşlerinde tutarlılıklar da bulunmaktadır. Kendi yakın çevremden bir gözlemimi de buna örnek verebilirim: Abim liderlik özelliklerine sahipken, küçük kardeşlerimi daha şımarık olarak gözlemlediğimi söyleyebilirim. Aynı şekilde ortanca olan bir arkadaşım da düzen konusunda sıkıntılar yaşıyor.

Tarihimizden de örnek verecek olursak: Osmanlı padişahlarından bazıları da ilk çocuk olarak doğmuşlardır. Örneğin Orhan Gazi, Fatih Sultan Mehmed ve Yavuz Sultan Selim gibi... Kuramı doğrular nitelikte kişilik özelliklerine sahiptirler.

Benzer şekilde, bir araştırmaya göre, birinci çocukların bir şirkette CEO olma ihtimali ikinci çocuklara göre %30 daha fazla bulunmuştur.

Sonuç olarak, kardeş sırasının kişilik gelişimi üzerinde etkili olduğu kabul edilmekle birlikte, tek başına yeterli olmadığı ve diğer çevresel faktörlerin de etkili olduğu unutulmamalıdır. Bazı araştırmalar kardeş sırasının kişilik gelişimine etkisinin sadece bir faktör olduğunu, ailenin sosyoekonomik durumu, ebeveynin davranışları ve çevresel faktörlerin de çok etkisi olduğunu kanıtlamıştır. Psikoloji; bilimsel yöntemlere, araştırmalara, kanıtlara ve teorilere dayanan objektif ve bilimsel bir disiplindir, ancak yine de kardeş sırası psikolojisi de gördüğümüz gibi bazı konularda görecelik söz konusu olabilir.

Yazan:

Alimcan DEVLET-10/C



KENDİNE HAYRAN



Narsisizm, insanın kendisini beğenmesi anlamına gelir. Sigmund Freud'un narsisizm hakkında söylediği iddia edilen söz şöyledir: "Narsisizm, insanın başka insanlara karşı olan hoşlanma arzusunun insanın kendi egosuna karşı olmasıdır."

Narsist kişiler genellikle kendilerine aşık gibi davranır, kendilerini beğenir ve egolarıyla aşırı meşgul olabilirler. Narsisizmin negatif yanlarına geçmeden sağlıklı narsisizmden bahsedelim. Sağlıklı narsistler de tabi ki kendilerini severler.

Kendileri ile barışık oldukları gibi diğer insanlar ile de barışıktırlar. Başarılarından gurur duyarlar lakin bunu fazla bir abartı hâlinde yapmazlar. Tavırları zararlı ve rahatsız edici değildir. Sağlıklı narsisizm ruh sağlığı için gereklidir.



Empati, hoşgörü, merhamet gibi duyguları vardır. Karşıdaki insanı düşünürler, onları kırmamaya, incitmemeye ve üzmemeye çalışırlar. Hırs duyguları ağır basar, başarılı olmak isterler ve bunun için çok çalışırlar. İnsanlar tarafından takdir görmek onların hoşuna gider. Aslında biraz geniş bakıldığı zaman hepimizde biraz var olan özellikler diyebiliriz. Takdir görmek, alkışlanmak, değer verilmek hepimizin hoşuna gider. Önemli olan bunu abartmadan yapıyor olmaktır.

Gelelim genelde negatif olarak kullandığımız “narsisizm” kavramına. Bu tip narsistlerde empati yeteneği genellikle zayıftır ve karşıdaki kişiyi kırdıklarının farkında olmayabilirler. Narsistler, genellikle kendilerini haklı çıkarmak için insanları aşağılar ve alay ederler. Yetenek konusunda, giyimde, başarıda hep “en” olma odaklıdır. İçerikten ziyade dış görünümü önemserler. Çatışma ortamını severler. Narsistlerin iyilik ve kötülük kavramları genellikle kendi çıkarlarına bağlıdır.

Narsistler, sizin sevdiğiniz şeyleri, ilgi alanlarınızı ve kişileri sizden uzak tutarak sizi kendine bağlamaya çalışırlar. Zaman içinde bu çabaları başarılı olabilir ve siz narsist tarafından bağımlı hâle getirilebilirsiniz. “Biz bize yeteriz.” gibi aslında güzel bir anlam barındıran söz, narsistler için

sizinle bağınızı güçlendirmeye vesile bir ifade olabilir. Narsist, bazen çok yakınınızdaki bir kişi olabilir, örneğin anneniz, babanız ya da eşiniz, çocuğunuz... Yakınız ve değer verdiğiniz biri de olsa genellikle kendi suçlarını kabul etmezler ve kusurlarını küçümserler. Hatta başka insanların küçük kusurlarını bile büyütüp, kendi kusurlarını ise görmezden gelirler. Eğer narsist kişilerle başa çıkmak istiyorsanız ilk yapmanız gereken, sınırlarınızı belirlemek ve net iletişim kurmak olacaktır. Zararlı veya toksik bir ilişkiye seniz mesafe koymak gerçekten iyi bir taktiktir. Narsistler manipülatif insanlardır. Size iyi gelecek bir diğer yöntem empati kurmak ve anlamaya çalışmak olabilir. Narsistler aşağılamayı ve eleştirmeyi severler. O yüzden kendi değerlerinizi bilin ve kendinize güvenin. Bir ruh sağlığı uzmanından da destek almak becerilerinizi geliştirebilir.

Kişinin narsisizmden kurtuluşunun ise saf ve karşılıksız sevgiden geçtiğini söyler Freud: “Aşık insan mütevazıdır. Seven insan, deyim yerindeyse, kendi narsisizminden bir parça da olsa vazgeçmiştir ve bu parça yalnızca sevilmeyle yer değiştirilebilir.” diye bahseder kitabında. Çünkü ona göre: “Aşk denilen şey olduğunda, ben denilen zorba ölür.” Ama sevdiği kişi tarafından fazla ve abartılı sevgi adı altında kontrolsüz

ilgi görmek de insanı tekrar narsist yapar ve kendisinin vazgeçilmez olduğu algısı verebilir. Bununla birlikte, herkesin narsist olmadığı ve her bireyin farklı düzeylerde narsistik özelliklere sahip olabileceği unutulmamalıdır.

Narsisizm, kişilik özellikleri ve deneyimlerden etkilenen karmaşık bir konudur ve herkesin narsistik eğilimleri farklı olabilir. Sağlıksız narsisizm, işlevsel bir benlik sevgisi ve saygıdan sapmış aşırı bir öz sevgi arasındaki dengeyi ifade eder.

İnsanın nefisini ve benlik duygusunu kontrol etmesi önemlidir. Narsist insanlar, kendi çıkarlarını diğerlerinin önünde tutan ve egoist davranan kişilerdir. Oysa inancımız gereği, kardeşlik duygusuyla hareket etmeliyiz. “Bizler aynı kitaba iman etmiş kişileriz, bizden âlâ kardeş mi olur?” der Cemil Meriç. Neden bencil olalım ki kardeşlik varken? Kimsenin kimsese bir üstünlüğü olmadığı gibi kimsenin de kimseden bir eksikliği yoktur. İnsanın başka insanlara kendisini kanıtlama çabası olmamalıdır. Bu yanlıştır. İnsan insanla insanca yaşayabildiği ve konuşabildiği sürece insandır. Bu şekilde baktığımızda narsistik eğilimler de azalacaktır.

Yazan:
Bumin Yağız AVCI-10/C



Çizen:
Reyyan ARSLAN-11/I



ZİRVELER VE DİP KUYULAR



Son zamanlarda bipolar ifadesini çok daha fazla duymaya başladık. Öyle bir hal aldık ki günümüzde dengelessiz hareketlerde bulunan her insana bipolar damgası vuruluyor. Peki bipolar nedir, duyduklarımızın haklı yanı var mı? Gelin hep beraber bakalım.

Bipolar Bozukluk Nedir?

Bipolar bozukluk tedavi edilebilen, yaş ve cinsiyet ayrımı gözetmeyen, toplumun her kesiminde ve her coğrafyada görülen, 100 kişinin 2-3'ünde bulunan bir duygu durum bozukluğu olarak tanımlanıyor. Hastalığın başlama yaşı 20'li yaşlar olarak tespit edilmiştir. Bipolar bozukluk kentte yaşayan insanlarda kırsaldakilere kıyasla da daha çok görülmektedir.

Bipolar bozukluk -iki uçlu duygu durum bozukluğu olarak da adlandırılır- kişinin iki aşırı uç duygu durumunu art arda ve uzun sürelerle yaşamasıdır. Bu uç duygu durumları dönemsel olarak "mani" ve "depresyon" olarak adlandırılır. Geçirilen atakların zaman zaman mevsime bağlı ortaya çıktığı da görülmüştür.



Araştırmalara göre ataklar genelde bahar aylarında yaşanmaktadır. Mani döneminde kişi aşırı coşkulu bir hâldedir.

Bu süreci yaşayan insanlarda; uyku ihtiyacı hissetme, aşırı enerjik olma, diğer insanların anlayamayacağı kadar hızlı konuşma, normale göre çok daha öfkeli olma, fitri ihtiyaçlarda artma, kullanılan bağımlılık yapıcı madde varsa onun kullanımda artma, gereksiz para harcama isteği ve kendini diğer insanlardan üstün görme sık karşılaşılan belirtilerdendir. Bu dönemde hastalar iyileştiklerini düşünerek ilacı bırakma eğilimindedirler ki bu bipolar bozukluk için en olmaması gereken durumdur.

Hipomani, manik dönemin biraz daha hafif hâlidir. Kişi bu dönemde keyiflidir, her zamankinden daha iyi hissederek ve normale göre daha üretkendir. Kişiler genelde bu durumdan hoşnuttur. Manik dönem kadar hayatı zorlaştırmaz.

Depresyon döneminde ise kişi umutsuz ve karamsardır. Bu süreci yaşayan insanlarda; iştahsızlık, halsizlik ve yorgunluk, kişisel bakımın zor gelmeye başlaması, kendini suçlama ve değersizlik hissi, çok uyumak yahut uyuyamamak, intihar ve ölüm düşünceleri sıkça karşılaşılan belirtilerdendir.

Karma dönemi denilen bir dönem de yaşanabilmektedir.

Manik ve depresif dönemin karışık yaşanmasıdır, bu iki durumun birbirine geçmesidir. Kişi depresyondayken bazı manik belirtiler göstermesi yahut manik dönemdeyken bazı depresyon belirtileri göstermesidir.

Bu duygu durumlarını yaşayabilirsiniz fakat normallikle bipolar bozukluğu ayıran kısım bu uç duygu hâllerinin uzun süre yaşanmasıdır. Kendinizi aşırı keyifli hissetmeniz, uyku ihtiyacınızın azalması manik dönemi yaşadığınız anlamına gelmez. Bu durum kişide yaklaşık bir hafta veya daha fazla sürüyorsa, kişi normal dışı ve devamlı coşkunluk içeren bir hâlde ise bir psikiyatriste yahut psikoloğa danışma vakti gelmiş denebilir.

Bipolar mıyım? Bipolar mısın? gibi psikolojik espriler yapmadan önce bu ayırıcı ve ciddi belirtileri bilmekte fayda var.

Neden ortaya çıktığı konusunda tartışmalar sürse de genelde genler vasıtasıyla ortaya çıktığı söylenmektedir. Fakat hastalığın sebebi tam olarak bulunamamıştır. Bipolar bozukluk tıbbi bir hastalıktır.

Bipolar bozukluk tanısı konulurken de kullanılan kesin bir yöntem yoktur, hastalık uzun süre inceleme gerektirir. Ama zaman zaman kan tahlili ve röntgen gibi yollara da başvurulmaktadır.

Bipolar bozukluk ilaç tedavisi olan bir hastalıktır aynı zamanda psikoterapiye de başvurulur. Psikoterapinin bipolar bozukluğa sahip olan kişilerin hayatlarını düzene koymada oldukça etkili olduğu gözlemlenmiştir. İlaç tedavisinde duygu durum dengeleyicileri, antidepresanlar ve antipsikotikler kullanılmaktadır.

Ölünceye kadar devam etme olasılığına rağmen, tedavisi bulunduğu bipolar bozukluk korkulması gereken bir hastalık değildir.

Yazan:

Ayşe AYDIN-11/I



Çizen:

Nisa Nur MIZIRAK-10/D



PATOLOJİK YALAN



Patolojik yalan, yani yalan söyleme alışkanlığına sahip olmak, bir kişinin hayatını ve ilişkilerini ciddi şekilde etkileyebilir. Bu alışkanlığın altında yatan nedenler çok çeşitli olabilir ancak genellikle düşük öz güven, kaygı, depresyon, travmatik deneyimler veya kişilik bozuklukları gibi psikolojik faktörlerle ilişkilendirilir.

Patolojik yalanlar kompulsiftir ve yalanların açık ve net bir nedeni veya yararı yoktur. Patolojik bir yalancı, yalan söylemek için yalan söylüyormuş gibi görünebilir. Hatta bazı insanlar yalanlarına inanmaya başlar ve gerçeğin ne olduğunu bilmekte zorlanır. Bu durumda kişiye yalanları konusunda meydan okumak yani onlara bu yalanların gerçek olmadığını anlatmak anlamsızdır. Çünkü yalanlarının içinde kaybolmuş ola-

bilirler. Öyle ki, çıkış yolunu bile bulamazlar. Kişilerin yalanlarına ilişkin içgörülerini artırmaya ve davranışı neyin tetiklediğini belirlemeye yardımcı olacak terapiler vardır. Fakat ilk yapılması gereken sorunun varlığını kişinin kendi kabul etmesidir. Terapi, bu alışkanlığı değiştirmeye yardımcı olabilecek birçok teknik sunar. Örneğin, bilişsel davranışçı terapi, yalan söyleme alışkanlığına neden olan düşünce kalıplarını ve duygusal tepkileri tanımlamayı ve değiştirmeyi hedefler. Dolayısıyla bu kişi için, yalanlarının başkalarına ve kendilerine zarar verdiğini fark etmelerine yardımcı olmak faydalı olabilir. İnsanları yalan söylemekten alıkoyacak spesifik bir ilaç yoktur. Ancak kişinin yalan söylemediğinde çok endişeli hâle geldiği ya da sahip olduğu bazı saplantılı düşünceleri telafi

etmek için yalana başvurduğu bir durum gibi, bir takıntı ya da bir anksiyete benzeri durum gibi nitelendirilirse o zaman takıntı tedavisinde kullanılanlara benzer ilaçlar verilebilmektedir.

Patolojik yalan söyleme alışkanlığı olan kişilere destek olmak, onların sorunlarının üstlenilmesi anlamına gelmemelidir.

Patolojik yalan söyleme alışkanlığı olan bir kişiyle yakın ilişki içinde olanlar, doğru bir şekilde iletişim kurmayı ve davranışlarını sınırlamayı düşünebilirler. Bu kişilerle etkileşimde bulunurken, onların yalan söyleme alışkanlıklarını doğrudan eleştirmek yerine, konuşma tarzlarını ve davranışlarını dikkatli bir şekilde izlemek ve sorgulamak önemlidir. Bu, onların yalanlarını doğrulamak veya reddetmek değil, sadece doğruluğu doğrulamak için ek bilgi talep etmek anlamına gelir.

Ve elbette ki bu psikolojik durum da diğer tüm problem durumlar gibi, kendimizde ya da çevremizde gözlemlediğimiz bir durum olabilir. Kayıtsız kalmamak ve yardım istemekten çekinmemek, bireysel ve toplumsal ruh sağlığımız için çok daha iyi olacaktır.

Yazan:

Elif Berra İZİ-10/D



GERÇEK OLMADAN



Aynadaki görüntü; sarı saçlar, kahverengi gözler, bacadta hafif şişlik, birçok yara izi ve yorgun duruşlu bir beden...

“Bu ben olmalıyım.” diye sesleniyor. Bir anda kırmızı, hafif kirli tencerenin kaydattığı suyun görüntüsü önünde beliriyor. Etrafta bir musluk, ocağın yanına konmuş tabaklar, makarna paketi, tereyağı, salça ve ateş... Sıcaklığı nereden ve nasıl bilmediğim bir ateş...

Burası bir tiyatro sahnesi... Amatörce duruyor, hiç gerçek değil.

Etraf buğulu, çözümleyemiyorum. Aklımdan geçenler nedir, anlayamıyorum. Onlar benim mi, ben neyim?

Bedenin bakışları hâlâ tek noktada kilitli, adımlamaya başlıyor. Zil çalıyor, oraya yöneliyor. Kimin bu, bir anda dışarıdan izlemeye başladığım beden?



Geleni karşılıyor, sıcak mı bilinmez bir gülümseme takınıyordu. Birbirlerini kollarıyla sardılar, bu sarılmada sevgisini belli eden yalnızca tiyatro sahnesine daha yeni gelmiş, saçlarındaki aklar bariz görünen ve hafif kambur yaşlı kadındı.

Bedenin gevşekçe sarılışını fark etmişçesine:

“Annem?” diyerek onu dalgın görünümlü hâlden çıkarmaya çalıştı.

Bedene döndüm.

Hiçbir his tam anlamıyla gerçek hissettirmese de yalnız birinden emindim.

Bedeni tamamen dolduramıyorum.

Düşünce ve duygular kontrolüm altında değil. Ben yok, güç yok.

“Sahneye hoş geldin, anne.” bunları kendim söylemiyorum, kelimeler için yeterli güce sahip değilim.

Bakışları farklılaşıyor çaresiz annenin, derin bir nefes alıp verdikten sonra bir koltuğa oturtuyor bedeni, tam olmayan beni.

Koltukta oturuyorum, karşımdaki kadını sevmem gerektiğini biliyorum ama sevmek nedir, nasıldır bilmiyorum. Eskilerden bahsetmeye başlıyorum:

-Lise mezuniyetinde ayağının takıldığı anın videosunu bulmuş baban, çok güldük yeniden, izleyelim mi?

-Bunu ben mi yaşadım, ne zaman yaşandı?

Aidiyeti bende değil, ben kendimde değilim.

“Tanrım, kimin izleyicisiyim ben böyle? Kaç kişiyim? Ben kimdir? Kendimle ben arasındaki bu mesafe nedir?”

(Huzursuzluğun Kitabı, Fernando Pessoa)

Depersonalizasyon bozukluğu, tanı koyulması güç ve kişinin kendisini bir nevi başka pencereden izleme durumuna sürüklendiği, dikkat çekilmeyen bir dissosiyatif bozukluktur.

Derealizasyon bozukluğu, çevreye yabancı kalma veya alışamama durumu. Sahnede, rüyada vb. yaşıyormuş gibi hissetmek örnek verilebilir. Kişinin yakınlarından kopuk hissetmesi, geçmişte yaşanan olayları sahiplenmemesi de bu bozukluk için semptomlar arasında örnek gösterilebilir.

Yazan:

S. Talha ŞAHİN-9/A



Çizen:

Reyyan ARSLAN-11/I





YEME BOZUKLUKLARI



Yeme bozuklukları; fizyolojik ve sosyolojik etkenlerle birlikte tanınsa da esasında ruhsal kaynaklı, kişinin vücudunun şekli ve kilosu ile sürekli meşgul olması, sürekli kilo alma korkusuyla yaşaması, aldığı kalorileri en aza indirmek için çeşitli sağlıksız yollar izlemesidir. Anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıkanırcasına yeme bozukluğu, pika, ruminasyon bozukluğu, kaçınan/kısıtlı

beslenme bozukluğu ve tanımlanmamış diğer yeme bozukluklarını kapsayan, psikiyatrik hastalıkların içinde yer alan bir tanı grubudur.

Anoreksiya Nervoza

Kişinin kilolu ya da zayıf fark etmeksizin daima zayıflama arzusu içinde olması, beden kitle indeksi normal dilimde olmasına rağmen zihinsel imgesinde bozukluk olması,

kişinin kilo almaktan aşırı korkmasıdır. Hasta kilo kaybı için çeşitli yöntemler geliştirir. Genellikle yiyecek alımı en aza indirgenir ve yoğun egzersiz hâli vardır. Alınan kalorilerin etkisini azaltmak için laksatif (ishal yapıcı), diüretik (su atıcı) gibi ilaçlara da başvurulabilir ve sonucunda sağlığını tehdit edecek ölçüde zayıflar.



Kardiyak aritmiler, elektrolit ve hormon dengesi bozuklukları, organ hasarı, osteoporoz ve kısırlık genellikle anoreksinin sonucudur. Anoreksiya temelinde yemekle ilgili değildir. Tıp uzmanlarının gözlemlerine göre duygusal sorunlarla başa çıkmanın, son derece sağlıklı ve birçok vakada hayatı tehdit eden bir yöntemidir. Anoreksiya nervoza mağduru bireyler genellikle zayıflığı öz değeriyle eş tutarlar.

Bulimia Nervosa

Genellikle kısa bir süre içinde aşırı yiyecek tüketiminin sık tekrarlanması ve hemen ardından fazla kalorilerden kurtulma düşüncesiyle kendi kendine kusmak, uzun süre yemek yememek ve aşırı egzersiz yapmak şeklinde ilerleyen ciddi bir yeme bozukluğudur. Bulimia nervosa hastalığının başlıca özelliği uzun süren yeme kısıtlamasının ardından tıkanırcasına yeme krizlerinin gelmesidir. Bulimia nervosa en çok ergenlik döneminde ve genç kadınlarda görülür ve bu popülasyon grubunun yaklaşık % 1-2'si bu hastalıktan etkilenir.

Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu

En yaygın yeme bozukluğu türlerinden biridir. Bu tür yeme bozukluğuna sahip olan kişiler, yeme atakları sırasında kontrolü kaybederek aralıksız yemek yiyebilirler. Hasta, normalde tüketeceği miktarın iki veya üç katı faz-

lasını 1-2 saat içerisinde tüketebilir. Bu tür bozukluklar genellikle obezite hastalığına sahip kişilerde görülür. Tıkanırcasına yeme hastalığını diğer yeme bozukluklarından ayıran özelliklerden biri, kişilerin yeme nöbetlerinden sonra kusma, egzersiz yapma veya uzun süreli aç kalma gibi davranışlarda bulunmasıdır.

Pika

Kişinin gıda olarak değerlendirilmeyen; kağıt, sabun, saç, ip, yün, toprak, tebeşir gibi maddeleri yeme alışkanlığıdır. Besin değeri taşımayan maddelerin sürekli olarak tüketildiği bir durum olan pika sendromu, dünyada yaygın olmakla birlikte özellikle çocuklar ve hamilelerde izleniyor. Psikososyal ve biyokimyasal birçok faktörün etkili olduğu düşünülen pika sendromunun demir, çinko ve kalsiyum eksikliği ile de ilişkisi bulunuyor.

Ruminasyon Bozukluğu

Ruminasyon bozukluğu bebeklik döneminde ve zihinsel engelli kişilerde daha sık görülen bir yeme bozukluğudur. Yiyeceklerin yutulduktan sonra tekrar ağza getirilmesini ve yeniden yutulmasını içerir. Yiyecekler bulantı ile ağız içine geri getirilir ve bu durum kasıtlı olmayabilir. Gıda tükürülürse ya da kişi davranışı önlemek için önemli ölçüde daha az besin tüketirse bu yeme bozukluğu yetersiz beslenmeye neden olabilir.

Kaçınan/Kısıtlayıcı Yeme Bozukluğu

Kişinin belirli gıdalardan veya yiyecek türlerinden kaçınması veya tüketilen toplam miktar bakımından kısıtlı alım veya her ikisi ile karakterize edilen bir durumdur. Önceden bebeklik ve çocukluk döneminde görülen bir beslenme bozukluğu olarak kabul edilirken artık yaşla sınırlanmamaktadır.

Yeme Bozukluğu Tedavisi

Öncelikli amaç; kişinin fiziksel sağlığını iyileştirmek, bozukluğa bağlı organ hasarı ve ölüm gibi komplikasyonları kontrol altına almaktır. Ancak özellikle anoreksiya ve bulimia gibi psikiyatrik temelli yeme bozukluğu tanısı almış kişilerin büyük çoğunluğu, hastalığı reddetme eğilimindedir. Bu nedenle fiziksel tedavi sürecini başlatmak sanıldan daha zor olabilir. Yeme bozukluğu tedavisinin mutlaka alanında uzman ve deneyimli psikiyatri hekimleri ile planlanması, aile terapisi, bilişsel-davranışçı terapi veya kişiler arası terapi gibi yöntemler arasından kişiye uygun olanın seçilmesi gerekir.

Yazan:

Medine KOÇ-10/E



Çizen:

Elif Berra İZİ-10/D





ŞEFKATLİ DİSİPLİN



Öz şefkat, zor zamanlardan geçtiğimizde ihtiyaç duyduğumuz şefkat, anlayış, nezaket ve desteği kendimize sunabilmektir.

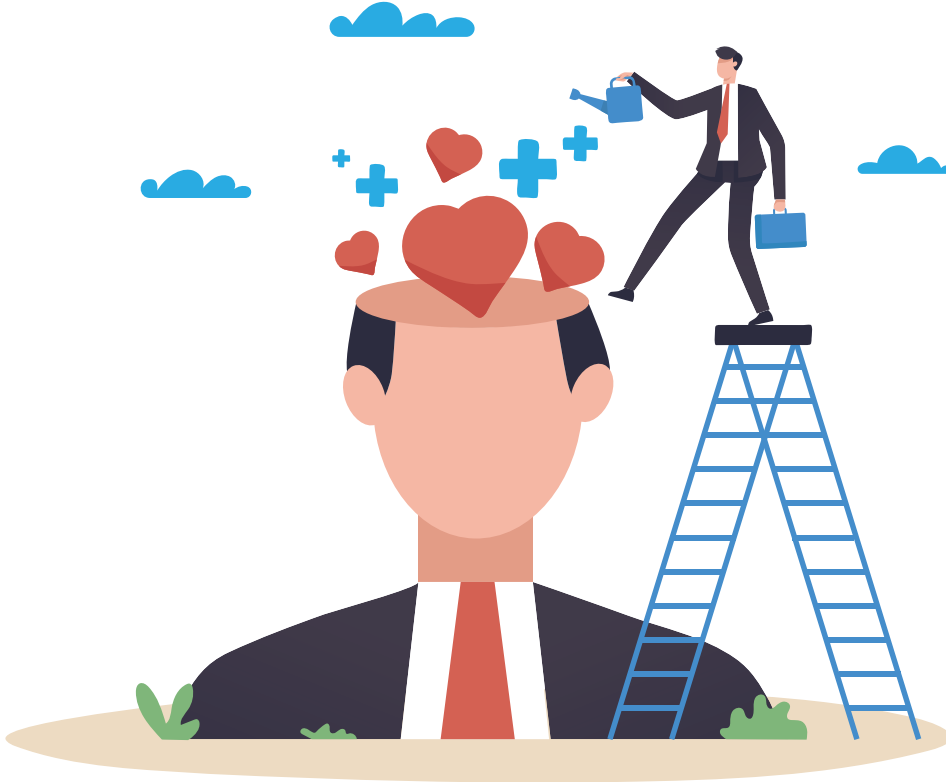
“Öz şefkatli farkındalık” eğitiminin kurucularından Kristin Neff’e göre öz şefkatin üç bileşeni bulunuyor. Bunlar: **Öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalıktır.**

Öz nezaket; acı çeken bir dostumuza sert, acımasız sözler sarf etmeyeceğimiz, tam tersine ona sevgi ve nezaketle yak-

laşacağımız gibi kendimize de aynı hassasiyetle yaklaşmamız, ortak insanlık hissiyatı; yaşamdaki tüm deneyimlerin hepimiz için ortak olduğunu, olumsuzlukları yaşıyor olmayı kendimize has bir durum olarak görmemeyi ifade eder. Bilinçli farkındalık, duygu ve düşüncelerimize kendimizi kaptırmak ve onlarla özdeşleşmek yerine, onları dışarıdan bir gözlemci gibi seyretmek için bize imkân tanıyan bileşendir.

Karşıt ve sert gibi görülen ama

aslında öz şefkatle bir bütün olan diğer bir kavram öz disiplindir. Öz disiplin kişinin belirlenmiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutmasını, hedeflerine odaklanmasını, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarını ifade eder. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir. Öz disipline sahip olan insanların pes etmeden ilerleme, zorluklara karşı direnme yetileri ge-



lişmiştir. Bu yüzden sabırlı ve istikrarlı olmaları dikkat çekici özelliklerindendir. Başarılı insanların disiplin tanımlarını, “Kişinin kendi amaçlarına ulaşması için yapması gerekenleri planlı olarak yapabilmesidir.” şeklinde özetleyebiliriz. Hayatta başarılı olmak ve ruh sağlığımızı korumak için bu iki becerimizi geliştirmemiz güzel olacaktır.

Öz şefkati geliştirmek için: Hatalarımız ya da sahip olamadıklarımızı kendimize dert etmek yerine, iyi yaptıklarımız ya da sahip olduklarımızın farkına varıp şükredebiliriz. Bunun için minnettar olduğumuz şeyleri yazdığımız bir günlük tutmayı deneyebiliriz. Kendi attığımız adımları küçümsemeden kendimize teşekkür eden bir tutum içinde olmalıyız.

Aşırı cömertlik kendimizi kapsamadığında ihtiyaçlarımızı

göz ardı etmemize yol açabiliyor. Kaynaklarımız ve üzerimize aldığımız yükleri iyi hesaplayıp ölçülü hareket etmek, öz şefkatli bir yaklaşımdır ve kendi iyi oluşumuza katkı sağlar. Bilinçli farkındalık teknik ve pratikleriyle sadece o ana odaklanarak kendimizi daha iyi anlamaya çalışmak, yargılama ve etiketleme yapmak yerine duygumuza temas etmemizi ve onu kabul edebilmemizi sağlayacaktır.

Öz disiplin geliştirme için bazı ipuçları: Başlangıç olarak kendimizi bilmek ve kendimizi analiz etmek önemlidir. Kendimize yapabileceğimizden fazlasını asla yüklememeliyiz. Bu analizi yaparken “Kim olduğunuza, ne yapmak istediğinize ve kendinize biçtiğiniz değere odaklı sorular sormak ve kağıda dökmek” işe yarar bir yöntemdir. İdealinizdeki versiyonunuzu görselleştirme yani gözünüzün

önüne gelene kadar hayal etme oldukça işe yarayan bir stratejidir. Siz öz disiplinli hâlinizi gözünüzün önünde canlandırdığınızda beyniniz o hâlinizi bir süre sonra gerçek olarak kabul etmeye başlar. Öz disiplinine imrendiğiniz insanları düşünün ve her gece kendinizin öz disiplin konusunda ustalaşmış hâlinizi gözünüzde canlandırın. Siz öz disiplininizi ve öz şefkatinizi güçlendirmek istedikçe sizi yargılayacak ve motivasyonunuzu düşürecek insanlar elbet olacaktır. Kendiniz için bu kadar güzel bir şey yaparken sizi yargılayan insanlarla aranızda bilinçli bir mesafe koymak iyi olacaktır.

Şefkatli ve disiplinli benliklere sahip olabilmek temennisiyle...

Yazan:
Fatma Ecrin YILMAZ-9/F





İNSANLAR ARASINDAKİ GÖLGE



Güven aslında çocukluğumuzdan itibaren bizde bulunan ve zamanla azalan bir mekanizma. Doğar doğmaz, annemizin kucağına verildiğimiz an bu mekanizma çalışmaya başlar. Ondan zarar gelmeyeceği düşüncesi onun yanında kendimizi güvende hissetmemizi sağlar. Bu zamanla başka insanlara da olmaya başlar; annemiz, babamız, sonrasında aile yakınları olmak üzere yakından uzağa azalarak gider. Ama güven çok saf bir duygudur, bu da onu sabote edilmeye çok uygun kılar. Belli bir yere kadar

güvenimiz çok sağlam kalır, sonrasında yakınımıza aldığımız güvendiğimiz birinden bir zarar görünce afallarız. “Nasıl oldu bu, ondan bana zarar gelmeyecekti.” deriz. İlk kırılma diyorum buna, ışık gibi düşünelim, bu kırılma sayesinde ışıktaki bulunan binlerce renkten birkaçını görmüş olduk. Binlerce duygudan birkaçını yaşadık. Bazıları da olumsuz duygular tabii ki. Buna “hayal kırıklığı” diyelim. Ummadığımız yerden gelen zarar, beklenmedik biri tarafından rahatsız edici bir davranış. Vee... Hayat yeni

başlıyor.

Bu olaydan sonra çoğu insan, güvendiği kimseleri gözden geçirir. O, zarar veren kişiye benzer bir özellik yakalarsa da diğerlerini de sorgulamaya başlar. Bu böyle büyür gider. Her zarar gördüğünde bir kez daha büyür, hayatı anlamak için bir kez daha düşünür. Daha sonra güven mekanizması GÜVENSİZLİK mekanizmasına dönüşür. Daha önce güvenini kıran herkesin tüm özellikleri kişide şüphe uyandırmaya başlar. Genelde ilk güven kırıklığı yaşadığınız insanın özellikleri



önemlidir. Sonrakiler de tabii ki sizi şekillendirmede, güveninizi şekillendirmede rol oynar. Fakat dediğimiz gibi ilk kırılma çok daha önemlidir. Biraz güveniniz kırıldıktan sonrasına bakalım. Güven saf bir duygudur ve insan büyüdükçe saflığı yitirir. Artık birine saf güven neredeyse imkânsız hâle gelir. Çocukken güvendiğiniz insanlar hâlâ yanınızdaysa onlar ve uzun uğraşlar sonucu güveninizi kazanmış birkaç kişi kalır. Eğer etrafınızdaki insan sayısı azalıyorsa ve sizin insanlara güvenme süreniz uzuyorsa büyüyorsunuz demektir. Üzülerek söylüyorum bence büyümek güzel bir şey değil. Şimdi biraz da büyümeyen insanlardan bahsedelim. Ne yaşarsa yaşasın en ufak sevgi ve ilgide hemen karşısındakine güvenen insanlardan... Bu çok güzelmiş gibi gelebilir kulağınıza. Fakat bana sorarsınız ciddi bir sorun. Bu kişiler hayatta çoğunlukla üzülen taraf olur. Nedeni çok açık; araştırmalara göre güven duygusu, emniyet sağlayan bir duygudur ama buna ek olarak tedbirlerin en alta indirildiği bir mekanizmadır. Savunmasız, tedbirsiz ve üzülmeye çok açık bir kişilik meydana getirir. Kimseye güvenmeyin demiyorum fakat burada da orta yolu bulmak önemli. Öncelikle biraz büyümeliyiz, hayatın tozpembe olmadığını görmeliyiz. İnsanlar sandığınızdan çok daha korkunç varlıklar olabilir. Hepimiz bir dönüp kendimize bakalım, içimizde yatan derin bir karanlık var, bir kuyu gibi. Her insan az da olsa karan-

lık barındırıyor içinde. Bazı insanların karanlığı daha büyük; kendinizi bırakırsanız kaybolursunuz. Bu insanlara güvenirseniz üzülmeye ihtimaliniz yükselebilir. İnsanlara güvenirken ölçüyü ve sınırları iyi öğrenin. Çok değerlisiniz ve kendinizi korumakla sorumlusunuz.

Evet, sıra sizde kimseye güvenemeyenler. Öncelikle sizin yaptığınız şey de ciddi bir sorun teşkil edebilir. Bazılarınız belki aileden birilerine karşı bile güven sorunu yaşıyor ve kendinize hayatı zindan ediyorsunuz. Gördüğünüz karanlık sizi korkutmuş, geri çekilmişsiniz. Güven sizi korkutmuş. Hep diken üstünde durmayı, tedbiri elden bırakmamayı tercih etmişsiniz. Güvendiğiniz tek kişi kendiniz ve ondan başkasına güvenmek istediyseniz de bu sizin için çok zor olmuş. Az önce bahsettiğimiz sorgusuz güven kişiyi üzer, bu doğru. Fakat sizin yaptığınız şeyse yorar, yıpratır, enerjinizi alır götürür. Kabul ediyorum hayat zor olabilir. Bazı insanlar güven konusunda endişeler yaşar ve kendilerini korumak için tedbirli davranır. Ancak, bazıları güvenilir insan bulsa bile tam anlamıyla kendini bırakamaz. Güven problemi hepimizde var. Ancak güven problemlerini aşmak da, sınırları belirlemek de mümkün. Herkese her şeyi anlatamazsın sağlıklı olanı bu zaten, yani böyle olmalı. Bu olgunlaşmış ve güven problemlerini yönetmeyi öğrenmiş insanı tarif eden bir cümle.

Bu sorunları nasıl aşacağız? Ona gelelim şimdi.

Yukarıda bahsettiklerime göre kendinizi tanımlamanızı istiyorum. Kendinize yönelmenizi, biraz da olsa iç sesinizi dinlemenizi istiyorum. Kalbiniz ne diyor? Siz kimsiniz? Nasıl birisiniz? Bunların cevaplarını bulup diğer adıma geçelim.

Güven, risk almayı da gerektirir. Giderek artan risklerle güçlü bir güven bağı inşa edebilirsiniz. Bu hususta tedbirleri yok sayın demiyorum, sadece aza indirin. Büyük olmayan bir sırrınızı bir arkadaşınıza verin yahut birlikte bir yolculuğa çıkın, böylece onu tanımaya çalışın.

Hızlı güvenin önemli bir unsuru da rollerdir. Bir role duyulan güven, bir bireyle kişisel deneyimin yerini tutabilir. Örneğin, doktorlara güveniyoruz çünkü doktorluğa güveniyoruz. Dolayısıyla rol, kişisel deneyimin yerini uzmanlık ile değiştirerek güvenilirliliği sağlar. Bunu kişisel hayatınıza uyarlayabilirsiniz. Son olarak güven, canlı bir duygudur ve zamanla yenilenmesi ve sürekli sorgulanması gerekir. Güvensizlik bir sorundur ama tamamen güvenmek de bir sorundur. Dengede kalabilmek dileğiyle...

Yazan:

Şerife Nur KUŞ-12/I



Çizen:

Reyyan ARSLAN-11/I





SESİMİZİN YANKISI





Amerika’da siyahi ırkçılığına karşı mücadele veren öncü isimlerden Martin Luther King’in suikaste uğramasının ardından küçük bir kasabada sınıf öğretmenliği yapan Jane Elliott, öğrencilerine ırkçılık hakkında farkındalık kazandırmak istedi ve bir deney gerçekleştirdi. Deneyde sınıfı mavi ve kahverengi gözlüler olmak üzere ikiye ayırdı. Sırasıyla gruplardan birine neden daha iyi oldukları hakkında konuşmayaptı ve sınıf içerisinde bazı ayrıcalıklar tanıdı. Bunun sonucunda ortaya çıkanlar oldukça ilginçti çünkü kendilerini özel hissettirdiği grup daha iyi notlar alıyordu ve çok daha öz güvenliydi. Bunun yanında bu çocukların sosyal hayatta diğer göz rengine sahip çocuklarla oyun oynamadıkları hatta zorbalık dahi yaptıkları gözlemlendi. Bu sırada diğer öğrenciler ise ders içerisinde daha düşük bir performans gösterdiler ve daha düşük notlar aldılar. Diğer grubun kendilerine yaptıkları zorbalıkları karşısında agresif bir tutum sergilediler. Deney bitiminde öğretmen herhangi bir göz renginin bir üstünlük belirtmediğini söyledi ve öğrencilerine niyetini açıkladı, onlardan nasıl hissettikleri hakkında yazı yazmalarını istedi. Medyaya taşınıp kitle toplayan bu deney 1985 yılında belgesel hâline getirildi. (A Class Divided)

Bu deneyin sonucunda ırkçılığın ve ayrışmanın öğrenilmiş olduğunu ve aynı zamanda stereotipleştirmenin bireylere ve gruplara ne denli zarar verdiğini görebilmek mümkün. Deney, ötekileştirmenin temelini gülünç ayrımlar sebebiyle birbirimize karşı olan ön yargılarımızdan öteye geçemediğini çok güzel bir şekilde anlatmakla birlikte sadece bu kadarıyla yetinmiyor. Deneyden öğretmenlerin öğrencilere olan yaklaşımlarının önemine dair çıkarımlarda da bulunabilirsiniz. Yalnız bence meselenin özü, sözlerin ve söylemlerin üzerimizdeki etkisi. Kendimiz hakkında neye inanırsak o oluruz. Kendimize söylediklerimiz, yani içsel düşüncelerimiz ve inançlarımız, ne olacağımızdır. Kendimizi tanımlamak için kullandığımız kelimeler, davranışlarımızı ve verimimizi etkileyecek kadar güçlü duyguları uyandıracaktır. Buna en güzel örneklerden biri belki de dünyaca ünlü boksör Muhammed Ali’dir. Kendisi kariyeri boyunca “Ben en büyüğüm” diye slogan atmıştı. Çoğu boksörün kariyerinin sonuna geldiği yaşta kendisinden çok daha büyük, çok daha güçlü, çok daha genç ve daha önce hiç yenilmemiş olan George Forman ile dövüştü. Muhammed Ali, Forman’ın çoğu boksörü sersemletecek sert yumruklardan sonra ona “Hepsi bu mu?” diye sordu. Kazanacağın-

dan o kadar emindi ki Forman’ın kendine olan inancını sarstı ve adını tarihe bir kez daha yazdırdı. Hem zihinsel hem de fiziksel olarak zinde olmanın önemli olduğunu bir kez kanıtlamış oldu. Kendine inancı güçlüydü ve kendi kendine konuşması olumluydu. Bilinçaltısını “en büyük”, “en hızlı” gibi kelimelerle besledi ve öyle de oldu.

Tıpkı ayrıcalıklı muamele gördükleri gün çocukların başarısındaki değişim gibi, tıpkı Muhammed Ali gibi kendimizle nasıl konuştuğumuz, kendimize nasıl olumlu sözler söylediklerimiz; o günümüze olan bakışımızı, dolayısıyla o günümüzün verimini, o günümüzü belirleyecek. Seçim sizin. Nasıl biri olmak istediğinize, nasıl bir hayata sahip olmak istediğinize, en temelinde gününüzün nasıl geçmesini istediğinize siz karar verirsiniz. Yazar Jim Rohn, insanın en çok vakit geçirdiği 5 kişinin ortalaması olduğunu söyler. Artırıyorum. *İnsan kendine en çok söylediği 5 cümlenin de ortalamasıdır.*

Yazan:

Hayrunnisa ŞENCANLI-11/E





KAYDEDEN MELEKLERİN KİTABI



Kitaplarını ve öykülerini se-
verek okuduğum, kalemi
gibi kendisi de değerli bir öy-
küçüdür Abdullah Harmancı.
Sevgili yazarı şahsi olarak
tanımasam da “Melek Kayıt-
ları” eserinde olaylara bakış
açısını ve ruhunun derinlik-
lerini daha saydam bir pen-
cereden görme şansı bula-
bildim. “Kendimizden başka
neyimiz var?” diyen yazar bu
eserinde iç dünyasını yansı-
tmaktan çekinmemiş.
Kitabı okumadan önce kita-

bın adı bende huzur duygusu
uyandırıyor. Lakin kitabı
okuduktan sonra neden böy-
le bir isim seçildiğini de daha
iyi anlamış oldum. Kitapta
arayış, ölüm ve ahir zama-
nın engelleri ağırlıklı olarak
konu edinilmiş. Hepsi de çok
uzun olmayan ortalama iki,
üç sayfalık öyküler. Öyküleri
okurken ömrün ne kadar hız-
lı geçtiğini, ecelin ise hiç bek-
lemediğiniz bir anda kapınızı
çalabileceğini idrak ediyor-
sunuz. İşte birkaç sayfada bi-

tiveren bu kısacık ömürlerde
yaptığımız büyük küçük her
şey omuzlarımızdaki me-
lekler tarafından kayıt altına
alınıyor. Hikâyelerde önemsiz
gördüğümüz her bir parça...
Yazar her paragrafta, her
satır sonunda ve her cüm-
le başında yaptıklarımızdan
sorumlu tutulacağımızı bize
bir kez daha hatırlatmış. Öy-
külere ve verilmek istenilen
mesajlara bu açıdan bakacak
olursak başlık seçimi içerikle
örtüşmüş ve ince düşünül-
müş diyebilirim.

“Yazmak bir mecburiyettir,
tercih değil.” diyen sevgi-
li yazar bu sözünü kitabına
da belirgin bir şekilde yan-
sıtmış. Öykülerin birkaçında
“yazmak” konusu işlenmiş.
Yazar farklı hikâyelerde aynı
karakterlere bürünmüş san-
ki. Yazamamaktan kaynakla-
nan tedirginlik ve korku tüm
karakterlerin ruhuna işlen-
miş. Yazarın “yazamamak”
korkusundan doğan psikolo-
jisini öykülerinde hissedebili-
yorsunuz.

Genel olarak baktığımızda
öyküler biraz hüznüydü di-
yebilirim. Her güne bir, iki
öykü okuyarak zamana ya-
yınca sıkılmadan okuyabi-
leceğiniz kısa bir Abdullah
Harmancı kitabı.

Yazan:

Şeyma KARAMAN-10/D



FİLM KAPSÜLÜ



SOUL 2020

Yönetmen/Yazar
PETE DOCTER
IMDB 8/10

Hepimizin amacı iyi bir hayat yaşamak değil midir? Kimisinin amacı iyi bir doktor olup hayat kurtarmaktır kimisinin de öğrendiği bilgileri insanlara aktarmaktır. Doğumumuzdan itibaren bizi hayata bağlayan bir amaç, inanç ve kıvılcımlar arıyoruzdur. Amacımızı bulamazsak anlamsız, mutsuz bir hayat geçireceğimizi zannederiz. Bazılarımız ise filmdeki 22 karakteri gibiyiz. Hep bir arayış içerisindeyiz. Soul, ölüme yakın bir deneyime sahip olan ve öbür dünyada sıkışıp kalan, seçimlerini düşünen ve çoğunlukla kabul ettiği varoluştan pişmanlık duyan bir caz piyanistini, Joe Gardner'ı konu alıyor. Film bize amaçlarımızın çok uzakta olmadığını; gülümsemenin, tatmadığımız farklı tatlar tatmanın, hayattaki küçük şeylerden zevk almanın bile bir tutku olduğunu anlatıyor.

"Bir balık hakkında şu hikâyeyi duydum: Kendisinden büyük

balıkların yanına yüzer ve şöyle der: 'Okyanus dedikleri şeyi bulmaya çalışıyorum.' 'Okyanus mu?' diye sorar büyük balık. 'Zaten onun içindesin ya.' 'Burası mı?' diye sorar küçük balık. 'Burası su. Ben okyanus istiyorum.' "



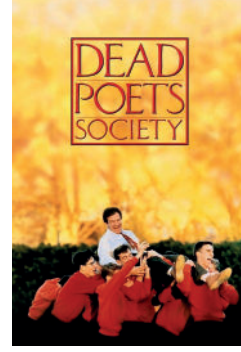
THE PURSUIT OF HAPPYNESS 2006

Yönetmen
GABRIELE MUCCINO
IMDB 8/10

Bazı zamanlar insan kendini küçücük bir kutudaymışçasına sıkışmış hisseder. Pes etmeyi umutsuzluktan bir kaçış yolu olarak görürüz. Ama sence de elinden gelen en iyi şey bu mu? Milyoner yatırımcı Chris Gardner'ın yaşam öyküsünden uyarlanan bu film; eşi tarafından terk edilmiş, evsiz kalmış, elinde sevgi ve umuttan başka hiçbir şey kalmayan bir babayı ve oğlunu ele alıyor. Film boyunca Chris Gardner onca zorluğa rağmen hiçbir koşulda pes etmiyor, hayallerine tutunuyor, kendine güvenmeyi bırakmıyor ama en önemlisi umudunu asla kaybetmiyor. The Pursuit Of Happyness bize sorunlarımıza asla teslim olmamamızı ve onları aşmak için asla pes etmememiz gerektiğini öğretiyor.

"Bir hayalin varsa onu koru-

malısın. İnsanlar kendilerinin yapamadıkları şeyleri senin de yapamayacağını söylerler. Bir şeyi istiyorsan peşini bırakma. O kadar."



DEAD POETS SOCIETY 1989

Yönetmen PETER WEIR
IMDB 8.1/10

Ölü Ozanlar Derneği ilk başta sıradan bir film gibi gözükabilir ama içerdiği mesajlar insanı derinden etkiliyor. Welton Akademisi, geleneklerine sıkı sıkıya bağlı yüksek prestijli bir okuldur. Bu okulun temelde dört gayesi vardır: Gelenek, onur, disiplin ve mükemmellik. Film okula yeni gelen ve okulun disiplininden uzak bir öğretmenin, bir grup öğrencinin hayata bakış açısını değiştirmesini anlatıyor. John Keating, öğrencilerinin; farklı bakmayı, farklı yaşamayı ve "kendimizin insanı" olmayı felsefe edinmelerini istiyor. Kim ne derse desin, kelimeler ve fikirler dünyayı değiştirebilir.

"Dinleyin! Duyuyor musunuz? Carpe... Carpe... Carpe Diem... Yaşadığınız günü kavrayın, çocuklar. Hayatınızı olağan dışı yapın!" "Carpe Diem (Anı yaşa!)"

Yazan:

Hatice Kübra POLAT-12/I





MOTİVASYON NOTLARI

*"Hayatınızı ortaya
koymazsanız,
hayatınızı
kazanamazsınız."*
Friedrich Schiller

*"Hayatın en güzel
günleri
'Daha erken'
demekle geçer,
sonra
'Çok geç' olur."*
Helen Keller

*"Çalışmak için müsait
vakit bekleme. Her
zamanı çalışmak için
müsait bil. Kendine göre
müsait vakit beklersen, o
hiçbir zaman gelmez."*
Ord. Prof. Dr. Ali Fuat Başgil

*"Cevizin kabuğunu
kırıp özüne
inmeyen cevizin
hepsini kabuk
zanneder."*
İmam Gazali

*"Hedefe ulaşmak
için en büyük
engel, kendi
kısıtlamalarınızdır."*
Jim Rohn

*"Zaman kılıç gibidir,
kılıçla kesmesini
bilmeyen kılıçla kesilir."*
El Cezeri



*"Kimsenin
hikayesine gülme.
Yol uzun ve seninki
daha bitmedi."*
Nelson Mandela

*"Başarılarda
gururu yenmek,
felaketlerde
ümitsizliğe
direnmek lazımdır."*
Abraham Lincoln

*"Hiçbir zaman
kaybetmem. Ya
kazanırım ya da
öğrenirim."*
Nelson Mandela

*"Bir şey yap, güzel olsun. Çok mu zor?
O vakit güzel bir şey söyle. Dilin mi dönmüyor?
Güzel bir şey gör veya güzel bir şey yaz.
Beceremez misin? Öyleyse güzel bir şeye başla.
Ama hep güzel şeyler olsun. Çünkü her insan
ölecek yaşta."*
Şems-i Tebrizi

*"Zaferin
büyüklüğünü
mücadelenin
zorluğu belirler."*
Wilma Rudolph

*"Her engel, fırsata
dönüşmek için bir
şanstır."*
John Wooden

*"Pes etmek için
değil, daha fazlasını
başarmak için
sebepler ara."*
Zig Ziglar



HANGİ DERSE NASIL ÇALIŞILIR?

Hepimiz masanın başına geçince en az bir kere düşünmüştür:

“Benim bu derse nasıl çalışmam gerekiyor? Ne yaparsam daha fazla verim alırım?”

Biz de sizin için bu soruları okulumuzun kıymetli öğretmenlerine sorduk:

Hangi derse nasıl çalışılır?

Türkçe ve Edebiyat dersine nasıl çalışılır?

Sınavlarda çıkan Türkçe sorularının çoğu okuduğunu anlama ve yorumlamaya dayalı sorulardan oluştuğundan kitap okuma alışkanlığı kazanılmalı ve bol bol kitap okunmalıdır.

Sözel dersler için kanaatimce en güzel çalışma metodu yazarak çalışmaktır.

Özelde edebiyat genelde tüm sözel dersler için öğrencilerimden birer kutu veya kavanoz ayarlamalarını isterim. Edebiyat kutusu diye üzerine belirtmelerini, ezberlenecek bilgileri küçük kağıtlara yazarak bu kutuya atmalarını salık veririm. Aradan biraz zaman geçince

bu kağıtları birer birer çıkarıp okumalarını, aynı işlemi periyodik biçimde tekrarlamalarını söylerim. Bu metot hem çalışmayı eğlenceli kılacak hem de akılda kalıcı olacaktır. Dil bilgisi için ise konuyu öğrendikten sonra bolca test çözmek konunun pekişmesini sağlayacaktır.

(Kıymetli Öğretmenimiz Emine ACAR'ın tavsiyeleri)

Matematik dersine nasıl çalışılır?

Matematik dersinde okulda işlenen konunun eve gidilince mutlaka tekrar edilmesi gerekir. Bugün öğretmen ne anlattı? Hangi kuralları verdi? Bakılması gerekir. Hatta okulda çözülen sorular eve gidilince soru çözümüne bakılmadan tekrar çözülmeye çalışılmalıdır.

Eğer aynı soruyu çözemediysek çözümüne bakmalıyız. Çözümüne baktığınız hâlde anlayamıyorsanız ilk önce bir arkadaşınıza, ardından öğretmeninize sormanız faydalı olacaktır. Farklı kaynaklardan o konuya ait soruları çözmeli ve yapamadığınız soruların üstüne gitmelisiniz. Ve kitap okumayı ihmal

etmeyin. Ne kadar çok kitap okursanız matematiği o kadar iyi anlarsınız.

Kıymetli Öğretmenimiz Ahmet ÖZMEN'in tavsiyeleri)

Tarih dersine nasıl çalışılır?

Tarih, geçmişte yaşanan olayları ve bunların nedenlerini, sonuçlarını, etkilerini ve önemini inceleyen bir ders olarak karşımıza çıkar. Tarih dersine çalışmak için;

Konuları belirli başlıklar altında sınıflandırın ve her bir konuyu ayrı olarak inceleyin. Bu şekilde, konular arasındaki bağlantıları daha iyi anlayabilirsiniz. Tarih dersinde birçok isim, tarih ve olay olduğu için not almak ve önemli bilgileri kısaca kaydetmek fayda sağlar. Tarih dersine çalışırken, farklı kaynaklardan faydalanmak önemlidir. Ders kitapları, ansiklopediler, tarih kitapları, belgeseller, makaleler, internet siteleri gibi farklı kaynaklardan yararlanın. Bu şekilde, konuları farklı perspektiflerden de öğrenmiş



olursunuz. Tarih dersi, birçok farklı kavramı içerir. Bu kavramların anlaşılması, diğer konuların da daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Bu nedenle, tarihsel kavramları öğrenmek ve anlamak için zaman ayırın. Tarih dersi, geçmişte yaşanan olayların nedenlerini, sonuçlarını ve etkilerini inceler. Olayların nedenlerini ve sonuçlarını anlamak, tarih dersinde başarılı olmanız için önemlidir. Bu nedenle, olayları ve bunların sonuçlarını dikkatlice analiz edin. Tarihleri hatırlamak ve konuları daha iyi anlamak için tarih çizelgeleri oluşturun. Bu yöntem, eş zamanlı olaylar arasında bağlantı kurulmasını sağlar.

Haritalardan yararlanmanız faydalı olacaktır. Tarih dersine çalışırken çalışılan konuya ilişkin ortam ve çevre değerlendirmesi yapılması, bilgilerin hafızada anlamlandırılması ve kalıcılığın sağlanması bakımından önemli bir detaydır. Tarih dersinde öğrendiklerinizi kendi kelimelerinizle yeniden ifade edin ve kendi yorumlarınızı ekleyin. Bu şekilde, öğrenilen bilgileri daha iyi anlayabilirsiniz. Ayrıca, tartışma yapmak ve farklı görüşleri dinlemek, tarihsel olayların daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Ayrıca olaylar ve kişiler arasında tarihsel döngü içinde bağlantı kurmak tarih dersinin anlaşılması ve akılda kalıcılığın

sağlanması bakımından önem teşkil etmektedir. Tarihi olayların çalışılması sırasında olayların geçtiği dönemin özelliklerini bilmek ve o dönemde yaşanan diğer olaylarla ilişkilendirmek öğrenmeyi kolaylaştırmakta ve bilgilerin kalıcı olmasını sağlamaktadır.

Her konudan sonra öğrenilen konuya ilişkin sorular çözülmesi yine bilgilerin kalıcı olmasını sağlar.

Tarih dersine çalışırken olayların kronolojik sıralamasını gösteren notlar, çalışma alanında görülecek yere asılmalı ve tekrar edilmelidir.

(Kıymetli Öğretmenimiz Sema YANIÇ'ın tavsiyeleri)

Coğrafya dersine nasıl çalışılır?

Coğrafya dersi esas olarak haritaya dayalıdır. Bu yüzden harita bilgimiz ne kadar iyi olursa YKS'de çıkan soruları anlamamız, yorumlamamız ve cevaplamamız da o kadar kolay olacaktır. Bu yüzden coğrafya dersine çalışmaya başlamadan önce ciddi bir harita çalışması yapmamız gerekir. Atlas üzerinden ülkemiz başta olmak üzere arkadaşlarımızla etkileşimli oyun şeklinde dağları, ovaları,

platoları vb... çalışarak daha kalıcı ve keyifli öğrenebiliriz. Sınır ülkelerdeki dağlar, akarsular vb de bunun ardından gelir. Yakından uzağa doğru bir çalışma şekli benimseyebiliriz. Akıllı tahta ve playstore uygulamaları da çok işe yarayabilir. Bu harita çalışmalarımız ardından coğrafya dersine çalışmaya başlayabiliriz. Öncelikle konu anlatımlı kitaptan başlayarak kolaydan zora, basitten karmaşığa doğru adım adım ilerlemeliyiz. Konu çalışmasında da atlas yanımızda olmalı. Hemen bakabilmeliyiz. Konu çalışmasını tamamladıktan sonra hemen konu ile ilgili soru çözümünü yapmalıyız burada esas olan çok soru çözmek değil, verim soru çözmektir. Çözdüğümüz soruların analizini yapı yapı ilerlersek daha verimli ve kaliteli ders çalışmış oluruz. Örneğin 10 testlik bir soruda 2 tane yanlışımız varsa diğer teste geçmeden önce bu yanlışların sebebinin araştırılmalıyız. Hata sebebimizi belirlemeliyiz; acele etmek mi, konu eksikliği mi, ortam kaynaklı mı... Eğer soruyu konu eksikliğinden dolayı yanlış yapmışsak anında diğer testte geçmeden önce o soru ile ilgili konuyu tekrar etmemiz gerekiyor. Temel seviye kaynağımızdaki sorular bu şekilde bittikten sonra orta ve üst düzey kaynaklardan devam etmeliyiz. Bu üç aşamayı bitirdikten sonra o konu bitmiş demektir.



İkinci üniteye geçebiliriz ancak ikinci üniteye çalışırken birinci ünite ile ilgili de çok olmasa da azar azar soru çözmeye devam etmeliyiz. Çünkü konular ilerledikçe ilk baştaki ünitelerin unutulma riski de artar.

**(Kıymetli Öğretmenimiz
Ramazan Kutalmış'ın
tavsiyeleri)**

Fizik dersine nasıl çalışılır?

Öncelikle fiziğin nankör bir ders olduğu unutulmamalıdır. Bu derste önemli olan formüllerdir. Soru çözmeye başlamadan önce konuyla ilgili bütün formülleri bir kağıda yazıp masanızın üstüne koymanızı öneriyorum. Her seferinde konulara çalışmanıza gerek yok çünkü fizik dersi soru çeşitliliği çok fazla olan bir ders. Öğretmeninizin sınıfta çözdüğü sorulara gereken ilgiyi gösterin ve bol bol farklı kaynaktan soru çözün.

**(Kıymetli Öğretmenimiz
Ecmel Tuzer'in tavsiyeleri)**

Kimya dersine nasıl çalışılır?

Kimyada kavramlar çok önemlidir, iyi anlaşılması gerekir. Bir konu öğrenilmeden diğer konuya geçilmemelidir.

Bol bol soru çözdükçe daha iyi anlaşılacak bir derstir.

Sayısal kısmı kadar sözel kısmı da olan ve öğrenilmesi karışık soyut ifadeler içeren kimya dersinde başarılı olmanın en kolay yolu dersi sevmek. Soru çözümüne geçmeden önce mutlaka konuları anladığınızdan emin olmanız çok mühim. Önemli gördüğünüz yerleri not alın. Kısa notlar tutarak post-itler yardımıyla ders çalışma sisteminizi daha eğlenceli hâle getirebilirsiniz. Soruları çözerken kök cümleye dikkat etmelisiniz: "Olabilir, kesinlikle, oda koşulunda..." vb. Odak kelimeler sorunun gidişatı açısından önem taşımaktadır. Son olarak tabii ki konunun iyice pekişmesi için bol bol soru çözmelisiniz.

**(Kıymetli Öğretmenimiz
Berna Göray'ın tavsiyeleri)**

Biyoloji dersine nasıl çalışılır?

Biyoloji ezber ve belirli aralıklarla tekrar gerektiren bir ders. O yüzden öncelikle dersi iyi dinleyerek anlamaya çalışmalı, sonrasında ise tekrar mahiyetinde okuyup altını çizerek çalışma ya da konu özeti çıkarma şeklinde ilerlemeli. Farklı bir kaynaktan tekrar dinlenilerek de pekiştirme sağlanabilir.

Sonrasında da neyi ne kadar anladığını görebilmek adına mutlaka test çözülmeli ki bu da yorum gücünü artıracaktır. Yaz tatilinde de mutlaka o yıllara kadar öğrenilen konularla ilgili denemeler çözülmüş varsa unutulmuş konular tekrar edilmeli.

**(Kıymetli Öğretmenimiz
Nihan Ege Erbulat'ın
tavsiyeleri)**

Felsefe Grubu (Felsefe, Sosyoloji, Psikoloji, Mantık) derslere nasıl çalışılır?

Felsefe soyut düşünme etkinliğidir. Kavramlar olmadan bu soyut düşünme etkinliği olmaz. Bu açıdan felsefeyi anlamak ve aynı zamanda felsefe sorularını çözmek için kavram bilgisine sahip olmalıyız. Bu 10. sınıf felsefesini iyi bilmek anlamına geliyor. Kavramlar, akımlar ve düşünürler maalesef öğrencinin gözünde hep ezber olarak görünüyor. Bu yanlış bir düşünce. İlk önce kavramları öğrendiğinizde sonrasında filozofların düşüncelerini anlamak daha kolay. Bunun için yazarak çalışmayı ve düzenli tekrar etmeyi tavsiye edebilirim. Ayrıca felsefe sorusu çözmek de bilgileri pekiştirmek anlamında gerekli bir çalışma. Öğrenciler felsefe sorularını paragraf ve yorum sorusu olarak algılayarak hata yapmaktalar.



Eğer felsefi bilgiye sahipseniz o uzun paragraflar hiç gözünüzü korkutmamalıdır. Son dönemlerde ÖSYM felsefe sorularının bir ya da ikisini tamamen bilgi kaynaklı sormakta. Bu açıdan egzistansiyalizmin, entüisyonuzmin, materyalizmin vb. daha bir çok kavramın ve akımın içeriğini bilmezseniz; sınavda aslında bir dakikanızı bile almayacak soru için bir sürü zaman kaybedersiniz. Bilgilerin kalıcı olması açısından kavram haritaları hazırlanıp bunlar düzenli olarak tekrar edilmelidir.

Felsefede konular yedi bölüme ayrılmaktadır. Bunlar ilgili geneli kapsayan tablolar yapılır ve tekrar edilirse bilgiler ezber olmaktan çıkıp kalıcı hale gelir. Filozofların görüşlerinin kalıcı olması için en iyi teknik test soruları çözmektir. Her soruda yeni bir özellik karşınıza çıkar. Felsefe sorularını çözerken sadece felsefeye de çalışmış olmuyorsunuz okuduğunuzu anlama ve yorumlama gücünüz arttığı için farklı derslerdeki metinleri de daha hızlı anlayacaksınız.

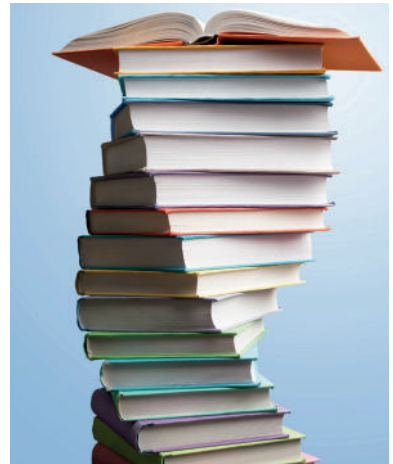
(Kıymetli Öğretmenimiz Bengü Özyürek Şahin'in tavsiyeleri)

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersine nasıl çalışılır?

YKS'de Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersi, az soru sayısı ve özellikle İmam Hatip Lisele-
rindeki meslek derslerinin içeriğinin geniş yelpazede olması sebebiyle öğrencilerimiz tarafından fazla zorlanılmayan bir ders. Fakat yine de bazı tavsiyelerde bulunalım. Öncelikle ders ne çok hafife alınmalı ne de ön yargılı yaklaşılmalıdır. Dersin içeriğindeki ezbere dayalı bilgilerin ezberlenmesi gerekir. Fakat soyut olan birçok kavram ve konu ezber yapmaktan ziyade mantık çerçevesinde anlaşılmalı çalışarak öğrenilmelidir. Sorularda dersin bünyesinde barındırdığı bu kavramları sizlerden ayet ve hadislerle yorumlamanız istenir. Bundan dolayı soruları çözerken doğru bilginin yanı sıra yorumlama gücümüzü de iyileştirmemiz gerekiyor. Bunun en etkili yollarından biri de meslek derslerini iyi takip etmek ve düzenli kitap okumaktır. Dersin içeriğinde var olan, zihinde tutulması zor kavramlar ve detaylı konular için kavram haritalarından faydalanılabilir. Mesela "mezhepler" konusu kendi bünyesinde de biraz karışık ve uzun olduğu için, hangi mezhebin hangi kola mensup olduğu (siyasî/ fikhî) veya mezhep özelliklerini anlatan anahtar ifadelerin kavram haritası ile hatırlanması da kolay olacaktır.

Din Kültürü dersinin birçok konusunun hayatın içinde canlı/aktif olması sebebiyle "yaşama yakınlık" ilkesi çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiğini görüyoruz. Yine dersin içeriğine baktığımızda "yaparak yaşayarak öğrenme" modeline uygun olduğu görülmektedir. Derste öğrendiğimiz birçok kavramı hayatımıza uygulayabildiğimiz/uygulamamız gerektiği için derste kalıcı öğrenme sağlayacak olan en iyi yöntemin ders kapsamındaki teorik bilgilerin pratik hayatımıza aktarılması gerektiği kanaatindeyim. Bu yöntem ile çalışmak hem dinî sorumluluk açısından sizlere avantaj sağlayacak hem de unutmaya ihtimalini daha az indirecektir.

(Kıymetli Öğretmenimiz Betül Bayrakçı'nın tavsiyeleri)



Röportajı Yapan:
Nisa Nur IŞIK-9/F



Hayrunnisa ŞENCANLI-11/E



Terapötik Saatler

TERAPÖTİK SAATLER

15 ARALIK 2022

Dr. İrem Aktepe
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

"Narsisizm"

Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

TERAPÖTİK SAATLER-2

13 OCAK 2023

Elif Sema Maraz
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

"Özgeçmiş ve Terapi Süreci"

Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

MSR PDR KULÜBÜ KURUYORUZ...

Neiler Yapacağız?

Okulumuz Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi'nin çalışmalarını yayınlamak, yerel ve ulusal düzeyde, sosyal medya, Instagram hesabında yayınlamak, üyelerin faydalı olduğu ve en çok ilgi gören konuları belirlemek.

Okul Panosu ve e-Panolar hazırlamak.

Öğrenci, veli ve öğretmenlere yönelik buluşmalarını düzenlemek.

Okul Rehberlik Danışmanlık Servisi

MSR PSİKOLOJİ DERGİSİ ÇIKIYOR! PSİKOROTA

BİZİMLE ÇALIŞMAK İSTER MİSİNİZ?

Dergimize psikoloji üzerine yazı yazabilecek, ilgili ve yetenekli, araştırmayı seven arkadaşlarımızı bekliyoruz.

Okul Psik. Dan. Servisi YILINCI Samsun Yazar 1010 Okul Psik. Öğr. 1010

Okul Psik. Dan. Servisi

MAHMUT SAMİ RAMAZANOĞLU ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

Hızlı Okuma ve Hafıza Teknikleri Eğitmeni BAYRAM GÜNEŞ'le

HIZLI OKUMA KURSU

Başlıyor...

OKUL TANITIM ÇALIŞMALARIMIZ

8. Sınıf Öğrencilerini ve Öğretmenlerini Okulumuzda Ağırıyoruz.

Tercih Sürecine Destek Amaçlı Okul Tanıtım Çalışmaları "Grup Lideri Öğrencilerimiz" Eşliğinde Gerçekleştiriyoruz.

Okul Tanıtım Kurumu

Sesli Makale Ekibi

"RAMAZAN VE İNANÇ PSİKOLOJİSİ"

Ramazan Ayı Boyunca Öğrencilerimizin Seslendireceği "Her Günü Bir Makale"

REHBERLİK SERVİSİ PANOSU

DİYEBEKSİNİZ

12. Sınıf Öğrencileri Başarı Tüyoları

Okul Psik. Dan. Servisi

MSR'Lİ OLMAK

ARANILAN ÇİÇEK

Bilgili Parkımız

STRES YÖNETİMİ

Obsesif Kompulsif Bozukluk

Deneme Çözme Stratejileri

Obsesif Kompulsif Bozukluk

AKRAN ZORBALIĞI

Öz Disiplin Nedir? Nasıl Geliştirilir?



**Bizi Sosyal Medya Hesaplarımızdan
Takip Edebilirsiniz.**



Mahmut Sami Ramazanoğlu AİHL



msr_anadoluihl



msr_rehberlik



MSR_ANADOLUIHL

e-dergi haline
ulaşmak için



selcukluanadoluihl.meb.k12.tr



“Önce Karakter Sonra Kariyer”

Konya Selçuklu Mahmut Sami Ramazanoğlu
Anadolu İmam Hatip Lisesi



Mahmut Sami Ramazanoğlu AİHL



msr_anadoluihl



msr_rehberlik



MSR_ANADOLUIHL



selcukluanadoluihl.meb.k12.tr