

*"İnsan ancak
içerisinde
bulunduğu yaşam
şartlarını kabul
ettiği zaman
mutluluğa
ulaşabilir."*

* Alfred Adler
* Tercih Dönemi
* COVID-19

PANDORA

Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışma Topluluğu



İÇERİK



Editör

Mehmet Akif ALBAYRAK

İçerik Yazarları

Özge ALKAN

Ömer Ali YALÇIN

Rabia AKIN

Rüveyda DENLİ

Hasret TÜMAS

Şura KIRMIZI

Erdal ALTUN

Sevda KORKMAZ

Rümeysa SÜZER

Çağlanil ÖNAL

Emine Eda DUMAN

Özkan GÜRLEK

Halil Hamgin ORHAN

Alfred Adler Ve Bireysel Psikoloji.....	3
Umudunu Kaybetme Film Analizi.....	5
Üniversite Tercih dönemi.....	8
Akdeniz Üniversitesinde Yaşam.....	10
Yurt Psikolojisi.....	13
Güçlü Ve Naif Savaşçı: Lotus.....	16
Minnet.....	18
Renkler Ve Psikoloji.....	19
Kitap Yorumu.....	21
Şarkı Hikayeleri.....	23
Uzakken Yakın Olmak.....	27
COVID-19 Pandemisi Sürecinde Sağlık Çalışanlarının Psikolojisi.....	30
Pandemi Dönemi Aile İçi İlişkiler.....	33

ALFRED ADLER VE BİREYSEL PSİKOLOJİ

Adleryen kuram, bireyi var olduğu bir sosyal bağlam içinde değerlendirir ve bireyin toplumla bütünleştiği yönlerine vurgu yaptığı gelişimsel bir modeldir. Bireyin toplumla bütünleştiği yönlerini iyileştirici ve işlevsel olarak ele alır. İnsanı anlamaya yönelik çıkan ilk kuramlardan da olsa günümüzde güncelliğini korumaktadır. Ailenin kişilik yapısı ve davranış üzerindeki etkisini vurgulayan ilk kuram olarak kabul edilirse sistemsel yaklaşımın ilk adamı olarak görülebilir. Bilişsel yapıya değinmesiyle de Adler Bilişsel-davranışçı ekolün de ilk temsilcisi sayılabilir.

Adler'in kişiliğe ve insan doğasına bakış açısı insanın yaşamının ustası olduğunu ve kader kurbanı olmadığını savunur.



Freud'un modelinin aksine insanı sosyal bir varlık olarak ele alır ve bireyin davranışını sosyal bağlam içinde değerlendirir. Ayrıca Freud insan davranışının ve kişilik yapısının arkasındaki güdülenmeyi erken çocukluk yaşantılarına bağlarken Adler insan davranışını güdüleyen motivlerin gelecek odaklı olduğunu savunur. Freud'un kişilik yapısını bölen bakış açısına karşı çıkar ve kişiliğin bütünlüğüne dikkat çekmek için kuramına "Bireysel Psikoloji" adını vermiştir. Adler bilinç ve bilinçdışının birlikte hareket ettiğine inanır.

Özetlemek gerekirse, insanı yaratıcı, yetenekli ve sorumlu olarak gören iyi bir bakış açısını savunmaktadır. Adler'e göre sağlıklı kişilik yapısı gerçekliğe uyum sağlarken nevrotik kişilik yapısı gerçekliğe uyum sağlamakta güçlük çeker.

Temel Kavramlar ve İlkeler İnsan Doğası Görüşü

Psikanalitik kurama ilk karşı çıkan kişi olan Adler, Freudun cinsellik içgüdülerinin kişilik üzerindeki belirleyici etkisini ısrarla vurguluyor olmasına karşı çıkar. Cinsellik içgüdüünün yerine insanın özgür iradesi ve gelişim potansiyeli üzerinde durur. Bireyi anlamada bilinçdışı süreçler ve cinsel istekler yerine sosyal güdülerin ve bilinçli düşünceleri vurgulanması üzerinde durur.

Adlerien yaklaşım, insanın yaşamında bir amacı olduğunu vurgular. Mükemmel ve en iyiye ulaşmak yaşamın temel amacı olarak görülür. Birey, eksikleri giderme ve mükemmelle ulaşma yolunda amaçlı davranışlar sergiler. Bireyleri yaratıcı, proaktif, anlam yaratan, seçme becerisine sahip ve seçimlerinden dolayı sorumluluktan kaçmayan özgür iradeli bireyler olarak görür.

Adler'de Freud gibi yaşamın ilk 6 yılının kişilik gelişiminde önemli olduğuna inanır. Adler bireylerin geçmişi ne şekilde algıladığını ve ilk karşılaştıkları olaylara nasıl yorum verdikleri üzerinde durmuştur.

Aşağılık (Yetersizlik) Duygusu ve Üstünlük Çabası

Hepimiz dünyaya bir aşağılık duygusuyla başlarız. Bir çocuğun güçsüz ve çaresizliği bunu yansıtır. Yaşamımız boyunca bu aşağılık duygusu ile baş etmek için çabalarız. Bütün davranışlarımızın temelinde yatan bu güdü, üstünlük çabası veya üstünlük güdüsüdür. Yaşamımızdaki engeller üzerinde bir üstünlük kurmak ve böylece aşağılık duygularından kurtulmak isteriz. Aşağılık duygusuna karşı üstünlük sağlama çabasının doğuştan geldiğini belirtmiştir. Üstünlük çabası algılanan düşük konumdan algılanan yüksek bir konuma geçmek olarak ifade edilmiştir. Bireyler yeterlilik, üstünlük ve mükemmellik için çaba göstererek mutsuzluk gibi istenmeyen duygularıyla başa çıkarlar. Yeterlilik için gösterilen çaba bireyin yaşam biçimi ve tarzı, kişiliği oluşturmaktadır.

Sosyal İlgisi

Uyum sağlamış insanların üstünlük çabası, toplumsal çıkarlar yönündedir. Kişisel çıkarlarından ziyade toplumun ortak yararı için çaba harcayan bu kişilerin sosyal ilgisi gelişmiştir. Uyum sağlayamamış insanlar ise bencil ve kişisel zafer kazanmaya yönelik çaba harcar. Sosyal ilginin gelişmesi için anne çocuğu cesaretlendirmeli ve desteklemeli, sosyal ilgisinin başkalarına da aktarmasına yardımcı olmalıdır. Babanın da eşine, işine ve topluma karşı olumlu tutum geliştirmesi gerekir. Çocuğuna karşı duygusal uzaklık ve otoriteriyenizm tutumlarından uzak durmalıdır. Bu tutumlar çocukta kişisel güç ve üstünlük arayışına yol açar ve sağlıklı sosyal ilginin gelişmesini engeller.

Karakter Tipolojisi

Kişinin yaşam ödevlerine ve sorunlarına yaklaşımını belirleyen iki boyuta (sosyal ilgi ve etkinlik derecesi) bağlı olarak 4 yaşam tarzı ya da kişilik tipi tanımlanmıştır:

1. **Baskın Tip:** Sosyal ilgi düşük, etkinlik derecesi yüksek.
2. **Alıcı Tip:** Sosyal ilgi az, etkinlik derecesi düşük.
3. **Kaçınan Tip:** Hem sosyal ilgi hem de etkinlik derecesi düşük.
4. **Sosyal Yetkin Tip:** Hem sosyal ilgi hem de etkinlik derecesi yüksek.

Aile Bütünlüğü

Aile bütünlüğü, kişinin aile içinde kendini nasıl konumlandığını, psikolojik doğum sırasını, aile işlevselliğinin anlaşılmasında aile ve ilişki yapılarını, ailenin sahip olduğu dünya görüşü ve değerlerinin kişilik gelişimi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesini içerir. Her aile de birey gibi biriciktir. Özellikle de ebeveynler arasındaki ilişkiler ve aile üyeleri arasındaki etkileşimler bir aile olma hissini oluşmasında önemli bir etkidir.

Amaçlı ve hedefe yönelik davranış

Bireysel Psikoloji tüm insan davranışlarının amaçlı, hedefe yönelik olduğunu ileri sürmektedir. Adler yaklaşımını benimseyenler geçmişin önemini azımsamadan gelecekle ilgilenirler. Bireyin yaşamındaki temalara bakarak yaşamı içindeki sürekliliğin, hedefli oluşun olup olmadığına bakarlar. Adler yaklaşımını benimseyenler "kurgusal finalizm" terimini kullanmışlardır. Kurgusal hedef, her koşulda çaba gösterdiği mükemmel konuma ulaşmak için bireyin sahip olduğu hayali simgelemektir. Finalizm ise bireye ait hedefin mükemmel halini ve belirli bir yönde ilerlemek için gösterdiği her eğilimi ifade etmektedir.

Yaşam tarzı

Yaşam tarzı terimi bireyin yaşam yönelimini ve hayatına anlam katan konuları kapsamaktadır. Aile içi deneyimler ve kardeşlerle olan ilişkiler bu yaşam tarzının gelişmesine katkıda bulunmakta ve algılarımızı, düşüncelerimizi, hislerimizi, davranışlarımızı belirlemektedirler. Yaşamın ilk altı yılında yaşananlar sahip olduğumuz biricik stilini oluştursa da, bundan sonraki yaşamımızdaki olaylar kişilik gelişiminde çok önemlidir.

Doğum sırası ve kardeş ilişkileri

Adler kardeşler arasındaki ilişkilere, ailedeki psikolojik doğum sırasına ve konumuna önem vermiştir. Aynı ailenin çocuklarının aynı çevrede şekillendiği varsayımının yanlış olduğunu ve her çocuğun psikolojik durumunun fark olduğu ifade etmiştir. Adler doğum sırası etkilerini şu şekilde açıklamıştır:

En büyük çocuk: İlgi odağıdır, bağımlı olmaya, çok fazla çalışmaya ve önde olmaya eğilimlidir. Kardeş geldiğinde ilgi azalır ve alışıktığı sevginin elinden alındığına inanmaya hazırdır.

İkinci çocuk: Yarıştayıp gibi davranır, ilk çocuktan baskın çıkmak için kendini eğitir, büyük kardeşinin başarısız olduğu konularda başarılı olmak için çalışır, ilk çocuğun tam tersi özelliklere sahiptir.

Ortanca çocuk: Kendini arada ezilmiş gibi hisseder, sorunlu çocuk olabilir aynı zamanda bazı ailelerde arabulucu rolünü de üstlenebilirler. Ayrıca dördüncü bir çocuk varsa ikinci çocuk kendini ortanca gibi hisseder ve üçüncü çocuk daha sosyal olabilir, ilk çocukla aynı ilgiyi görebilir.

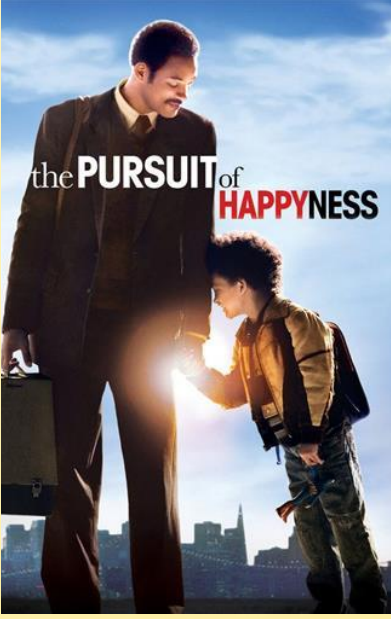
En küçük çocuk: Ailenin her zaman bebeğidir ve en çok şımartılan çocuktur, kendi yollarına gitme eğilimindedirler.

Tek çocuk: kendine ait sorunları vardır, paylaşmada sıkıntıları vardır, bağımlıdırlar, ilgi odağı olmak isterler.

*"İnsan ancak içerisinde bulunduğu yaşam şartlarını kabul ettiği zaman mutluluğa ulaşabilir."
Alfred Adler*

Rabia AKIN

Umudunu kaybetme Film Analizi



Filmin Adı: Umudunu Kaybetme (The Pursuit of Happyness)

Yönetmen: Gabriele Muccino

Oyuncular: Will Smith, Jaden Smith, Thandie Newton, Brian Howe, Dan Castellaneta

Türü: Drama, Biyografi

Filmin Konusu: Ekonomik durumları kötü olan bir ailenin babası olan, karısı Linda ve oğlu Christopher ile yaşayan Chris Gardner kemik tarayıcı ürününü satmaya çalışır. Başaramayınca eşi terk eder. Babaysa farklı yollar arayarak ücretsiz stajyer programına katılıp her şeyin güzel olacağını umut eder. Ücretsiz stajyer programına katılan Chris oğluyla kısa süre sonra oturdukları daireden çıkartılırlar ve düşkünler evi, otobüs durağı, tuvalet gibi geceyi geçirebilme amacıyla nereye bulabilirlerse orada kalırlar. Chris, babalık görevini sevgi ve özenle yerine getirmeye devam eder. Oğlunun da kendisine karşı duyduğu sevgi ve güveni karşısına çıkan engelleri aşmak için kullanır (tr.wikipedia.org).

Sosyal İlgisi:

Gardner'ın sosyal ilgi yönüne bakıldığında, ekonomik sıkıntılar çektiği ve bunlarla baş etmesi gerektiği için sosyal ilişkileri pek ön planda değildir. Fakat karşısındakıyla kolay iletişime geçebilen ve kendini sevdiiren bir yapısı vardır. Çocuğuyla iletişimi oldukça güçlüdür.

Aşğılık Duygusu:

(10.'13" – 10.'27") 'Bana hepsi çok mutluymuş gibi geliyordu. Ben neden öyle görünemiyordum?' cümlesinde kendini başkalarıyla kıyaslayarak aşğılık duygusuna girdiği görülmektedir.

Gardner yuva sahibine, çocuklara televizyon izletmemesi gerektiğini söylediğinde yuvanın sahibi (18.'28" – 18.'30") '... beğenmiyorsanız gidin başka yuvalara daha çok para verin' şeklinde tepki vermiştir. Gardner ekonomik eksikliğinden dolayı çocuğunu bu yuvaya verdiği için aşğılık duygusuna girmiştir.

Ev sahibi, kirayı geciktirdiği için Gardner'ın evi boyamasını istemiştir. (38.'21" – 38.'30") Gardner evi boyarken duvara 'Sevgili Chris, berbatsın.' şeklinde yazı yazmıştır. Bu yazı Gardner'ın aşğılık duygusuna girdiğinin göstergesidir.

Ofis müdürü Frakesh ayak işlerini Gardner'ın yapması için sürekli onu masa başından kaldırmıştır. Gardner bu yüzden (62.'52" – 62.'55") küçümsendiğini ve beğenilmediğini hissetmiştir. Gardner'ın burada da aşğılık duygusuna girdiği görülmektedir.

(87.'27" – 88.'25") Dışarıda kaldıkları gece Gardner oğluyla tuvalette uyumak zorunda kalmıştır. Bu durum Gardner'ın aşğılık duygusuna girip ağlamasına sebep olmuştur.



Üstünlük Çabası:

(25.'18" – 27.'37") Bay Twistle rubik küpün yapılmasının imkansız olduğunu söylediğinde Gardner ben yaparım diyince hayır yapamazsın demiştir. Bunun sonucunda Gardner kendini kanıtlamak amacıyla rubik küpü yaparak üstünlük çabasına girmiştir.

Gardner girdiği tüm aşağılık duygularını üstünlük çabasıyla yok etmeye çalışmıştır. Çektiği bütün ekonomik sıkıntılardan dolayı girdiği aşağılık duygularından brokerlik görevini kazanarak kurtulmuştur.



Kurgusal Finalizm:

(45.'53" – 46.'02") Bay Twistle, Gardner'ın görüşmede iyi iş çıkardığını söyleyince Gardner, 'Ben seni ararım' diye karşılık vermiştir. Böyle karşılık vermesinin sebebi stajyer olduğunda maaşsız çalışacak olmasıdır. Buradan da görüldüğü gibi Gardner'ın kurgusal finalizmi (amacı) para kazanıp geçimini sağlamaya çalışmaktır.



Yaşam Görevleri:

Linda, Gardner'ın elindeki cihazları satıp borçları ödemesi gerektiğini söylediğinde Gardner (12.'13" – 12.'20") 'Linda ben de onu yapmaya çalışıyorum. Ailem için yapmaya çalıştığım şey bu, senin ve Christopher için.' şeklinde karşılık vermektedir. Bu cümleden de anlaşıldığı gibi çalışmak, meslek edinmek onun için yaşam görevidir.

Gardner, Linda tarafından (30.'57" – 31.'13") ekonomik sıkıntıları yüzünden terk edilir. Gardner bu yüzden diğer bir yaşam görevi olan sevgi/yakın ilişki görevini başaramamıştır.



Aile Bütünlüğü:

Chris Gardner'ın (4.'48" – 4.'58") 'Babamla 28 yaşındayken tanıştım. Ve ben daha çocukken şu karara vardım: İleride çocuklarım olursa babalarını tanıyacaklardı.' Cümlesinde aile arasındaki ilişkilerden nasıl etkilendiği görülmektedir.

Özge ALKAN

"Yaşamda en büyük tehlike, fazlaca önlem almaktır."

Alfred Adler



ÜNİVERSİTE TERCİH DÖNEMİ

İnsan hayatında çeşitli kritik dönemler vardır. Gençlik dönemi de bu kritik dönemlerden birisidir. Bu dönemde alınması gereken zor kararlardan birisi meslek seçimidir. Bunun için de her geçen yıl milyonlarca öğrenci üniversite giriş sınavlarına katılmaktadır. Öğrenci 9. sınıf ile 11. sınıf arasında sınav sürecine girmeden meslek, üniversite, bölüm seçimi konularını araştırmak öğrenciye avantaj sağlayacaktır. 17-18 yaşlarındaki gencin zaten kendine göre aile, arkadaş, okul ve ergenlik sorunları vardır. Bu kadar problemin üzerine bir de üniversite, bölüm seçimi ve meslek kararı eklemek genci iyice kararsızlaştırmakta ve kaygı düzeyi artıracak hata yapma olasılığı fazladır. Öğrenci bu sorunları yaşarsa okul psikolojik danışmandan yardım alabilir. Öğrenciler doğru bir meslek seçimi yapmak için istekleri, becerileri ve beklentilerinin hangi yönde olduğunu bulmalıdır. Bu yüzden kendine objektif olarak bakmalıdır. Mesleki karar verme süreci yoğun bir çaba gerektirmektedir. Bireyler daha çok araştırma yapmaları ve daha çok çalışmalarını gereken bir düşünce yapısına girmeleri için yönlendirilmelidir.

Bireyin meslek seçimi yaparken doğru ve isabetli karar verebilmesi için izleyebileceği adımlar şu şekilde sıralanabilir:

- Yeteneklerin belirlenmesi (ben ne yapabilirim?)
- İlgi alanlarının belirlenmesi (ben neleri yapmaktan hoşlanırım?)
- İş değerlerinin belirlenmesi (ben ne istiyorum?)
- Kişilik özelliklerinin belirlenmesi (karakterim nasıl?)
- İlgi duyulan mesleklerin incelenmesi,

Öğrencilerin üniversite ve kariyer planlarını yaparken kararsızlıklara düştükleri ve birçok faktörden etkilenerek tercihler yaptıkları bilinmektedir. Üniversitelerin tercih edilebilirlik sıralamasında öğretim ve araştırma faaliyetleri çok etkilidir. Bunun yanında fiziki altyapısı, uluslararası faaliyetleri, öğrencilere sunduğu sosyal ve kültürel katkıları, ulaşım ve barınma durumu, bulunduğu ilin yapısı, daha önceki yıllardaki tercih edilebilirlik düzeyi ve son olarak ta bir önceki yılın puan/tercih yüzdeliği gelmektedir. Çünkü bu faktörlerin tümü öğrencilerin tercihlerini etkileyebilecek en önemli faktörlerdir. Bu faktörlerden güçlü olanlarını ön plana çıkararak, öğrencileri etkileyebilir ve doğru üniversite imajı oluşturarak doğru öğrenci kitlesine ulaşılabilir. Araştırmalara göre öğrencilerin %65,7' si okumak istedikleri üniversiteyi tercih döneminde karar verdiğini göstermektedir. Bunu neden olan etkenlerin başında ise ilk sınavdan aldığı puanın etkili olduğu düşünülmektedir.

Meslek Seçiminde Yanlış İnanışlar ve Genellemeler

- 1- Ülkemizde insanlar istedikleri mesleklere giremiyorlar.
- 2- İnsanın toplumda saygı görmesi için saygın bir mesleğin üyesi olması gerekir.
- 3- Yaşam boyu sürdüreceğim mesleğimi seçme aşamasındayım.
- 4- Üniversiteye girsem gerisi kolay: Hemen hemen üniversiteyi kazanan tüm öğrenciler şu görüşte birleşmişlerdir. Üniversitede çalıştığım kadar, üniversite hazırlıkta çalışaydım şimdi çok daha iyi konumda olurum. Üniversite kazanmakla iş bitmiyor. Diplomayı alıp kariyer gelişimini tamamlamak gerekiyor.
- 5- İnsan ancak dört yıllık bir üniversite eğitimi görürse güvenceli ve saygın bir meslek edinebilir: Bazen 2 yıllık mezunların dört yıllık mezunlara oranla daha kolay iş bulduklarını gözlemlemektedir.
- 6- Önce iyi bir üniversiteye girmeli, hangi bölümü olduğu önemli değil.
- 7- Üniversite meslek edinmek için gidilen yerdir: Sadece meslek edinmek değil, bilgiyi araştıran geliştiren aynı zamanda kültür kazanılan yerlerdir.
- 8- Bir kere bir üniversiteye yerleştin mi bir daha hayatta başka bölüme giremezsin.
- 9- İş dünyası (özel sektör) yabancı dille eğitim veren üniversite mezunlarına iş bulmada öncelik tanıyor: İnternet ve gazete ilanlarında eskisi gibi bu yolla personel seçilmiyor. Zaten bir dili bildiğiniz kabul ediliyor. Alan derslerinin tamamını yabancı dille alan öğrencilerin alan bilgileri de tartışmalı. Literatüre hâkim olmadıkları düşünülmektedir.

Birey için üniversite tercih dönemi zorlu bir dönemdir. Bu dönem hayatını devam ettireceği mesleği seçeceği için hata yapmaktan korkulur. Bu dönem bazen üniversite sınava çalışmaktan daha zor gelebilir. Her bölüm ve her üniversite için araştırmak yapmak gerekir. Yukarıda bahsedilen konulara dikkat edilerek doğru bir seçim yapmak birey için kolaylaşabilir.

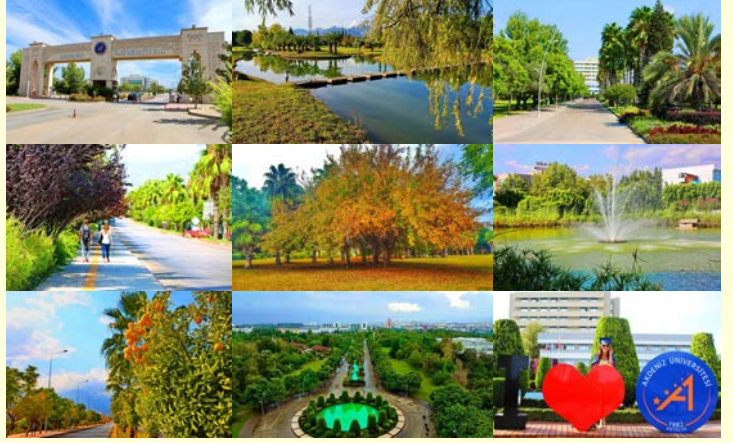
"İnsan iradesi özgür değildir. İşin doğrusu, bir amaca bağlanır bağlanmaz insan iradesi özgürlüğünü yitirecektir."

Alfred Adler



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİNDE YAŞAM

“Işık Saçan, Toplum Aydınlatan, Bir Dünya Üniversitesi.” Sloganıyla bir dünya üniversitesi olan Akdeniz Üniversitesi, enleri ve ilkleriyle de adından sıkça bahsettiriyor. 20 Temmuz 1982 tarihinden bu yana eğitim-öğretim faaliyetlerine devam etmektedir. 2019-2020 eğitim öğretim yılıyla birlikte 24 fakülte, 1 yüksekokul, 12 meslek yüksekokulu, 1 konservatuvar, 7 enstitü ve 2 bin 358'i uluslararası olmak üzere 72 bin 682 öğrenciyi bünyesinde barındırmaktadır. Üniversite merkez yerleşkesi 3.483.589m2 arazi yüzölçümü ve 615.105m2 yapı alanına sahiptir. Bu da üniversitemizi Türkiye'nin en büyük yerleşim alanına sahip üniversitelerden biri haline getirmektedir. Merkezi kampüs büyüklüğü kadar güzelliğiyle de etkileyicidir. En güzel kampüs sıralamasında ilk 10 içerisinde yer alır. Doğal, insan eli değmemiş yerleri olduğu kadar insan elinin sanatsal dokunuşlarını fazlasıyla hissetmek mümkün.



Akdeniz'de Barınma ve Ulaşım

Kampüs içerisinde barınma ihtiyacı olan öğrenciler için Akdeniz Öğrenci Yurdu (6 kişilik odalar) ve Elmalılı Hamdi Yazır Yurdu (2 ve 3 kişilik odalar) olmak üzere iki erkek yurdu bulunur. Kızlar içinse Muratpaşa Öğrenci Yurdu (4 kişilik odalar) ve Şehzade Korkut Öğrenci Yurdu (4 kişilik odalar) hizmet vermektedir. Bu yurtlar 5196 kız öğrenci, 3424 erkek öğrenci olmak üzere 8620 yatak kapasitesine sahiptir. Bunun dışında Üniversite, kent iş birliğiyle öğrencilerin barınma ihtiyaçları kampüs içerisindeki yurt niteliği taşıyan özel işletmelere ait otel ve pansiyonlarla da karşılanmaktadır.



Üniversite kampüsü, şehirler arası otobüs terminaline 1,5 km Antalya Havalimanı'na 16 km mesafededir. Kampüsün şehir merkezine yakınlığı sonucunda ulaşım, toplu taşıma araçlarıyla kolaylıkla gerçekleştirilebilir. Kampüs, Antalya'nın dünyaca ünlü plajlarından Konyaaltı Plajı'na da sadece 15 dakikalık mesafede bulunuyor. Ayrıca kampüs, sıkça konserlerin ve eğlence organizasyonlarının yapıldığı Cumhuriyet Meydanı'na yarım saat mesafede yer alıyor. Bu da konser severlerin yüzünü güldürüyor. Kampüs içerisinde ulaşım ücretsiz halk otobüsleriyle veya Akdeniz Üniversitesi'ne ait bisikletlerle sağlanabilir.



Akdeniz'de Beslenme

Akdeniz Üniversitesi, bünyesindeki öğrenci, akademisyen ve personelin yemek ihtiyacını Merkezi yemekhaneden karşılamaktadır. Menüler, beslenme uzmanlarınca kalori ihtiyaçları gözetilerek hazırlanmaktadır. Akdeniz Üniversitesi Merkezi Yemekhanesi, ulusal üniversite öğrencileri arasında yapılan bir değerlendirmede 2006 yılında yemek hizmetini en iyi veren yemekhane seçilmiştir. Yemekler, Merkezi Yemekhane dışında İlahiyat Fakültesi ve Yakut Yaşam Merkezi'ndeki yemekhanelerde de Merkezi Yemekhaneye bağlı olarak verilmektedir. Yemekhane öğle ve akşam olmak üzere iki öğün yemek verilmektedir. İlk öğün 2,75 tl ilk öğün yendikten sonra ikinci öğün 4,90 t'dir. Yemekler tabldotlarla verilmekte genelde bi öğünde 4 çeşit yemek bulunmaktadır. Öğrencilerin genel memnuniyeti yüksek olup yemekler beğenilmektedir.

Akdeniz'de Yaşam Alanları ve Kültür Merkezleri

Yakut Yaşam Alanı

Yakut Yaşam Alanı, artan öğrenci kapasitesinin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla 2011 yılında hizmete başlamıştır. Burada 2000 kişilik öğrenci yemekhanesi, kafeler, restoranlar, banka, kargo, PTT, eczane, kuaför, market ve kırtasiye gibi öğrencilerin ihtiyaç duyduğu işletmeler bulunmaktadır.

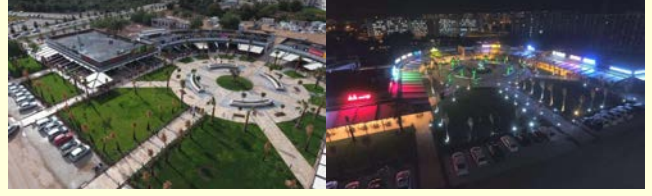


Olbia Kültür Merkezi

Olbia, pek çok sosyo-kültürel faaliyete ev sahipliği yapmanın yanı sıra, banka, market, kafe, kırtasiye, hediyelik eşya, giyim mağazaları, kuaför salonu gibi çeşitli işletmelerle öğrencilere hizmet sunar. Ayrıca burada çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmesi amacıyla 1500 kişilik Amfi Tiyatro, 100 ve 250 kişilik 2 kültür salonu, kültür kafe, sanat galerisi ve el sanatları atölyesi ve öğrenci toplulukları gibi birçok alanda hizmet vermektedir.

Ceypark Sosyal Merkezi

Ceypark, artan öğrenci ihtiyacını karşılamak amacıyla 2017 yılı itibarıyla hizmete başlamıştır. Ceypar, 2653 m2 kapalı alanıyla restoran ve kafe ağırlıklı bir kültür merkezidir. Bünyesinde kafe ve restoran dışında kırtasiye, butik, kuaför ve playstation gibi işletmelerle hizmet vermektedir.

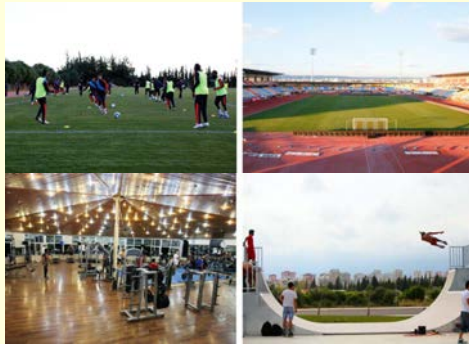


Psiko-Sosyal Hizmetler

Psiko-sosyal birimi üniversitemizde öğrencilere, personel ve personelin bakmakla yükümlü olduğu kişilere, bireysel, eğitimsel, sosyal ve meslek alanlarında psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti vermektedir. Psikolojik destek sağlayarak ortaya çıkabilecek duygusal, sosyal ve zihinsel problemlere yönelik önleyici, destekleyici ve yönlendirici çalışmalar yapılmaktadır.

Öğrenci Toplulukları

Akdeniz Üniversitesi bünyesinde öğrencilerin ilgi alanlarında yeteneklerini geliştirmeleri, yeteneklerini fark etmelerini, sosyal bir çevre ve ders dışı etkinliklerde daha aktif olmalarını sağlayan birçok topluluk bulunmaktadır. Her yıl bahar döneminde kurulan topluluk stantlarında, topluluklar kendini tanıtır ve üye toplarlar. Burada havacılıktan okçuluğa, dağcılıktan dansçılığa, psikolojik danışmanlıktan edebiyata kadar birçok alandan topluluk bulunmaktadır. Bu topluluklar gezi, panel, konferans, tanışma kahvaltıları, tanışma oyunları, film izleme, tiyatro, sosyal yardım ve dayanışma gibi birçok etkinliği ücretsiz veya ücretli olarak düzenlemektedir. Topluluklar Kültür Hizmetleri Şube Müdürlüğü bünyesinde ve Spor Hizmetleri Şube Müdürlüğü bünyesinde bulunmaktadır.



Spor Hizmetleri

Akdeniz Üniversitesinde spor hizmetleri Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı tarafından yürütülmektedir. Kampüs içinde fitness salonu, kapalı spor salonu, kapalı yüzme havuzu, uluslararası standartlarda çim futbol sahası, halı saha, basketbol, voleybol, hentbol, badminton, kum voleybolu, tenis kortları ve tırmanma duvarı yer almaktadır. Ayrıca kampüs dışındaki yerleşelerde de açık spor alanları bulunmaktadır. Akdeniz Üniversitesi spor takımları; badminton, tenis, basketbol, futbol, atletizm, hentbol satranç, dağcılık, güreş, muaythai, masa tenisi, eskrim triatlon, plaj voleybolu, salon futbolu, karete, yelken, atıcılık gibi dallarda üniversitemizi temsil etmektedir.

Kütüphane

Fakültelerde küçük kütüphaneler bulunmakla birlikte Merkezi Kütüphane tüm üniversiteye hizmet vermektedir. Merkezi Kütüphane Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından 1985 yılında kurulmuştur. Büyük bir alana kurulan kütüphanede 600 kişilik oturma yeri mevcuttur. Bu sayı vize ve final haftalarında oluşan yoğunluğa yetmemektedir.



Öğrenciler Ne Düşünüyor?

Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin üniversiteden memnun olma düzeylerini belirlemek için yapılan Türkiye Üniversite Memnuniyet Araştırması'na (TÜMA-2017) göre Akdeniz Üniversitesi, devlet üniversiteleri içinde 4. sırada yer almaktadır. 2018 yılında da bu başarısını devam ettirmiştir.

Türkiye'deki uluslararası öğrencilerin Türkiye'deki üniversitelerden ve buldukları şehirden memnun kalma düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Memnuniyet Araştırması'na (YÖMA-2017) göre devlet üniversiteleri arasında 5. genel sıralamada 10. sırada yer almaktadır.

Ömer Ali YALÇIN

"Ormanı anlamak istiyorsanız, yalnızca kıyıda bir ileri bir geri gezinmekle yetinemezsiniz. Ona yaklaşmalı ve içine inmelişiniz, ne kadar tuhaf ve ürkütücü görünürse görünsün."

Alfred Adler

YURT PSİKOLOJİSİ

Yeni Üniversite adayları veya lisede ailesinden ayrı kalmak zorunda olanlar öğrencilerin çoğu yurt yaşantısını er geç tadacaktır. Bu hazırladığım yazı yaşayacağınız duruma hazırlık mahiyetinde olacak yahut yurt yaşantınız varsa 'aa evet ya bu böyle' diyeceksiniz. 18-25 yaşları arasına denk gelen bu evre, bireylerin ne ergen ne de tam bir yetişkin rol ve sorumluluklarına sahip oldukları özel bir dönemi ifade etmektedir.

İlk yetişkinlik evresinde bulunan üniversite dönemi öğrencileri için önemli ve dönüm noktalarının olduğu yaşam dönemidir. Hayata yeni adım atmaya başlayan öğrenciler çoğu şeyi ailesinden ayrı kalarak öğrenirler. Kendilerine çok şey katmak bu dönemde ayrı evde yaşayan özellikle yurttan kalan öğrenciler için daha mümkündür.

Süreç içerisinde ayrı kalındığı takdirde psikolojik etkiler elbette olacaktır. Yeni yaşama uyum çabası, depresyon, anksiyete, stresle başa çıkma... Çünkü sadece üniversite hayatı ile ilişkili stres değil bunun yanında ebeveynler, kardeşlerden, arkadaşlardan ayrılmış olmak da bireyin stres düzeyini arttıran faktörler arasında görülmektedir. Crockett ve arkadaşlarının 46 üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma, uyumsuz baş etme stratejilerinin daha yüksek düzey anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca aktif baş etme stratejileri kullanan öğrenciler daha az psikolojik belirti göstermektedir.

Öncelikle yurdun faydalı olduğu kadar kişiye göre değişmekle beraber zararlı yönleri bulunmaktadır. Her şey gibi... Öğrenciler, üniversitedeki ilk deneyimlerinin, tahmin ettiklerinden daha zorlayıcı ve stresli olduğunu ifade ederler. Bu zorluklar; yeni kavuşulan özgürlüklerin yanı sıra yalnızlık, ev özlemi, akademik işlerde karşılaşılan güçlükler olarak sıralanabilir.

Sorun yaşayan pek çok öğrenci, başa çıkmak için alkol ve maddeye yönelebilen öğrencilerin bir kısmı da üniversitenin ilk yıllarında sağlık problemleri ve duygusal problemler yaşayabilmektedirler. Çeşitli araştırma sonuçlarını inceleyerek Kuzey Amerika'da üniversitenin ilk yılında öğrencilerin, % 40'a varan oranlarda üniversiteye uyum sürecinde deneyimledikleri zorluklar nedeniyle okulu terk ettiklerini ortaya koymuştur.

• Yurttan anlaşılmayacağın insanlarla aynı ortamda zorunlu olarak bulunmak

Hoşlanmadığınız bir kişiyle aynı yerde bulunmak bizi yıpratır. Kaçış yolu arar o ortamdan çıkmaya çalışırız. Bu durum yurttan soğumaya yol açar ve zamanla yurda gelmek istemeyen yurddakusu olumsuz etkileyeceği gibi olumlu da etkiler. Bizden farklı anlaşılmayacağımız türden insanlarla karşılaştıkça kendimizi de tanımış keşfetmiş oluruz bir bakıma.

Psikolojiye göre bu durum bazı semptomlarla açığa çıkar. Sinirlenme halinde vücutta fazla miktarda adrenalin salgılanır. Bu kişinin stres halini anlatır. Vücutta çok kısa bir sürede nabız artar, vücut ısısında artış, kan dolaşımında hızlanma, gözde pupillarda genişleme, kan şekerinde artış gibi etkiler oluşur. Adrenalin artışı vücudu tehlikelere karşı hazır duruma getirir. Sinirlenme halinde yani vücuttaki stres arttığında vücutta kısa ve uzun süren değişimler olur. Bu durum uzun süre yaşandığında kalıcı hasarlara yol açabilir. Aman ha bu durumla uzun süre savaşmaya kalkmayın hemen o ortamdan uzaklaşın.

• Ev özlemi

Yurdun ilk haftası alışılan düzenden uzaklaşınca boşluğa düşme durumu yaşanabilir. Evde kardeşlerine aileye alışan yurddakusu yeni bir ortam görünce farklı tepkiler verebilir.

Alıştığı bir konumdan hiç alışık olmadığı yahut görmediği bir yerde bulunması durumunda ortaya çıkan bir durum olan 'Monachopsis' hissi kendini herhangi bir yere ait hissetmemektir. Dostoyevski abimiz de bunu destekler ve ekler "Dünyanın en zor hissi kendini ait hissetmediğin bir yerde bulunma zorunluluğudur."

• Yalnız kalma özlemi ve sonrasında toplu alanlara alışmak

Her zaman odada bulunan oda arkadaşları nedeniyle yalnız kalamayacak olan yurddakusu kendini bahçeye atar... Belki onun için küçük bir kaçamak olabilir. Odada yalnız kalınca da moda girip hayatı sorgulama vakti... Nihayet yurt maratonunun sonuna gelince eve geçtiğinde ev ortamını yadırgar. Kalabalık ortamı arayabilir. Çünkü çamaşırdan yemekhaneye kadar her yerde sıra ve bekleme durumuna alışmıştır bir kere.

• Kişiyi daha özgüvenli yapma ve sorumluluk alma

Gitgide yalnız yaşamayı öğrenen yurddakusu kendi çamaşırlarını yıkar, yemeği yapmayı öğrenir, kendi temizliğini yapar ve bütçesini idare etmeyi öğrenir. Bunları tek başına yapabildiğini görüp kendine güveni artar ve kendini yetişkin hissetmesine büyük etkisi olur.

• Arkadaşlık ilişkileri

Arkadaşlık, gönüllü sosyal duygusal ihtiyaçları karşılayan karşılıklı yardım ve sevgi içeren kişisel ilişki olarak tanımlanır.

Aynı fiziksel çevreyi paylaşan yurdakuslar ister istemez ortak kullanılan yerlerden ötürü bir iletişim içindedir. Arkadaşların işlevi ruh sağlığını korumak ve psikolojik destek sağlamaktır. Bundan dolayı ailenin olmadığı bu zamanlarda arkadaşlık ilişkilerine önem verilir.

Yurtta kalmanın avantajını da söyleyecek olursak araştırmalara göre; yurtta kalan öğrencilerin arkadaşlık düzeyi kalmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin arkadaşlıklarına bakıldığında çoğunun arkadaşını yurttan edindiği görülebilmektedir. Yurt ortamında samimi ve güzel arkadaşlık ilişkileri edinmek mümkündür. Buna ek olarak yurdun standardı düştükçe ve öğrenci sayısı arttıkça arkadaşlık ilişkileri azalıyor. Yurdakusun aileye bağımlı yapıya sahip olması durumunda da yeni arkadaşlıklar edinme yetersizlik, düşük benlik saygısı, yüksek anksiyete, psikosomatik belirtiler ve depresif duygu durumu gözlenebilmektedir.

• Sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri

Duygusal ilgi, fiziksel yardım, bilgi ve değer gibi bireyler arasındaki karşılıklı etkileşimleri tanımlamaktadır. Öğrencilerle yapılan çalışmalar, algılanan sosyal desteğin üniversiteye uyum sürecinde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. Çevreden (aile, arkadaşlar, akraba) alınan sosyal desteğin değişmesi ise strese yol açabilecek etmenlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bununla beraber kişinin başa çıkma yolları, yeni çevre koşullarına uyum sağlamasını şekillendirmektedir.

Baş etme stratejileri, psikolojik semptomların gelişimini etkileyebilmekte, stresin olumsuz etkilerini hem kısa vadede hem de uzun vadede azaltabilmekte ve işlevsellik düzeyini artırabilmektedir. Fazla insanların bulunduğu ve aynı çatı altında yaşayan öğrenciler birbirine destek çıkar ve güzel ilişkiler ortaya çıkar. Bunun yanında yurdakus diğerleri ile birlikte olduğu zamanlarda yalnızlık yaşayabilir. Dolayısıyla yalnızlığın temelini yaşayan sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkiden alınan doyum düzeyinin düşüklüğü oluşturur. Kendini Sartre psikolojisine sokup "Başkaları cehennemdir" der ve kendini insanlardan soyutlayabilir.

• Yurt öğrencileri ve beslenme alışkanlığı

Beslenme fizyolojik, sosyolojik, psikolojik bir olaydır. Öğrencilerde öğün atlama oranı %90'lara kadar çıkabilmektedir. Bu öğünlerin başında öğle öğünü gelir. Öğrenciler bazı nedenlerden dolayı daha çok öğle öğününü kaçırdığı bulgularla kanıtlanmıştır. %65.8 ve öğrencilerin %78.9 unun sağlıklı bir şekilde beslenmediğine inanmaktadır.

Yurt öğrencisi bu dönemde, sağlıklarını geliştiren davranış biçimlerini benimseyebilir ya da hem kendilerine hem de başkalarına zarar verecek olan sağlıksız yaşam biçimi davranışları kazanabilirler. Gençin sağlık ile ilgili tutum ve davranışları özelde bireysel olarak kendisini, genelde ailesini ve toplumu etkilemektedir (Diem and Kay 1995). Öğrencilerin beslenme puanının düşük olması gençlerin beslenmeye önem vermemeleri, ailelerinden uzak oluşları, ekonomik zorluklar, yurt olanaklarının olumsuzluğuna bağlı olabilir. Fiziksel iyilik açısından organizmanın en üst olduğu genç toplumda, gençlerin egzersiz yapma düzeylerinin yüksek olması beklenirken, çalışmamızda egzersiz puanı düşük bulunmuştur. Bu durumun eğitim sisteminde egzersize yeterli önemin verilmeyişine, kampüs ve yurt olanaklarının spor yapmaya uygun olmayışına, üniversite öğrencilerinin yoğun oldukları gerekçesi ile egzersize zaman ayıramamalarına bağlı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca yurdun yemeklerinden sonra evdeki anne yemeklerini seçmez ve ne varsa götürür.

• Yurt & Ev

Yurdakuslar yurtta kaldığı süreçte arkadaşlarıyla eve çıkma düşüncesi olmuştur ve bilimsel araştırmalar da öğrencileri destekler niteliktedir. Bulgulara göre evde yaşayan öğrencilerin yaşam doyumunun yurtta kalan öğrencilere göre daha yüksek olduğu kanısına varılmıştır. Öğrencilerin ekonomik durum algısı, fiziksel sağlık algısı, ruhsal sağlık algısı, kişiler arası ilişki algısı, yaşam kalitesi algısı ve kalınan yerden memnuniyet algısı iyi, normal ve kötü olarak ölçülmüş ve frekans dağılımları üzerinden değerlendirilmiştir. Değerlendirme neticesinde bu algıların evde yaşayan öğrencilerin "iyi" değerlendirmeleri daha yüksek çıkmıştır.

Hayatın tümünü kapsayan yaşam doyumunun nasıl bir ruh sağlığı içinde olduğunu gösteren önemli bir göstergedir. (Duy ve Yılmaz, 2014:33).

Sevda KORKMAZ

"Birçok kimsede korkuya yol açan neden, o kimsenin yanında bulunup kendisiyle ilgilenecek bir kişiye gereksinim duymasıdır."

Alfred Adler



Güçlü ve Naif Savaşçı: Lotus

Nerde güçlü güllüşleri olan, kendi çabaları ile bir yere gelmiş, yaşadığı tüm zorluklara rağmen hayata sıkı sıkı tutunan bir insan görsem aklıma hep lotus çiçeği gelir. Lotusun o kirli ve çamurlu bataklık suyunda yetişmesine rağmen muhteşem güzelliği ve su yüzeyine çıkana kadar gösterdiği çaba bana hep zorlukların içinden sıyrılıp güzelliklere ulaşan insanları anımsatır.

Lotus kirli ve çamurlu bir bataklıkta suyun en diplerinde yetişir. O naif duruşuna rağmen bir o kadar da güçlüdür ki, suyun tüm kirine rağmen köklerinin diplere doğru uzayıp gitmesine izin vererek kendisinin suyun üzerine çıkmasını sağlar. Yaprakları bir anda açılır ve güçlenmeye başlar. En beklenilmedik anda ise o muhteşem güzelliğini ortaya koyar ve çiçek açar. Amansız bir savaşın ortasından kurtulan bu doğa harikasının üzerinde en ufak bir savaş lekesi dahi bulandırmaması şaşırtıcıdır. O bataklığın ortasında adeta bir inci gibi tertemiz ve saflığıyla karşımızda durur. Kirli suların saflığı olan bu çiçek; manevi aydınlığa ulaşmanın, ruhsal uyanışın, arınmanın, reenkarnasyonun ve ölümün sembolüdür. Bu sebeptir ki Budist felsefesinde de adından söz ettirir. Bu felsefeye göre insanların öldükten sonra yeniden doğuşlarının lotus çiçeği üzerinde olacağına inanılır.

Budizm'de cennetin kralının 1000 yapraklı bir altın lotusun üzerinde oturduğu düşünülmektedir ve Buda'nın en yüksek öğretilerinden biri olan Sekiz Aşamalı Yüce Yöntem ya da Sekizli Yol olarak bilinen ilkelerinin temelini oluşturur. Bu yöntemler bilgelik, etik (ahlaki) ve doğru davranış ile Konsantrasyon – Disiplin veya Zihinsel Gelişim esaslarını kapsayan öğretilerdir.

Ayrıca lotus çiçeğinin renklerine göre de farklı anlamlar içerdiğinden söz edilmektedir. Beyaz lotus saflığı temsil eder, manevi mükemmelliği simgeler. Pembe lotus çiçeği aydınlanmayı simgeler. Kırmızı lotus sevgi ve tutkuyu yani kalbi temsil eder. Merhamet, şefkat gibi anlamları vardır. Mavi lotus bilgi ve bilgeliği temsil eder. Mısır mitolojisinde kutsal kabul edilen mavi lotus, onlar için saf tutku, yeniden doğuş, bereket ve bolluk anlamlarına gelirdi. Budizm'in de en önemli öğretisi sembolü olan mor lotus çiçeği, bazı kültürlerde maneviyatı temsil eder.

Yalnızca Budist felsefesinde değil Mısır, Yunan felsefelerinde de adından söz ettiren lotus çiçeği Yunan mitolojisinde şöyle anlatılmaktadır: Güzel bir tanrıça ormanda kaybolur ve bir bataklıkta boğulur. Bu bataklık, kaderleri başarısızlık ve umutsuzluk olanlar için tanrılar tarafından yaratılmıştır. Genç ve güzel tanrıça, düştüğü bu bataklıkta yıllarca savaşıyor ve sonunda umudun ve inancın zaferini sembolize eden lotus çiçeğine dönüşür. Sanki diplerdeki çamurlarla mücadele etmemişçesine tüm kirlerinden arınarak dünyaya gelmiştir.

Çiçek açtığı zaman çamurdan dışarıya doğru yükselerek açar gece olunca ise yapraklarını kapatır ve tekrar suyun altına girer. Günün doğuşuyla beraber sanki o kirli sulara geri dönmemişçesine yapraklarında hiç kir olmadan tekrar su yüzeyine çıkar. Ne su damlaları taşır ne de kir o güzel yapraklarında. Ne savaşlardan galip çıktığını, nereden geldiğini göstermez ilk bakışta. Her şey dipte olmuştur, orada yaşanmış ve bitmiştir. Onu görenler sadece bir savaş galibini görürler neler yaşadığını değil. Yüzeyde tüm duruluğu, sakinliği ve galibiyeti ile görkemlice karşımızda duruverir öylece. Bataklıkla savaşmış, umudu ve azmi sayesinde kazanmıştır. Kutsal bir doğumun en güçlü temsilcisidir lotus.

İnsan da böyledir bazen, yapayalnız tutunmaya ihtiyacı olduğu anda bir lotus gibi güçlenmek zorunda olduğunu hisseder, güçlenir ve hiçbir şey meydan okuyamaz ona. Hepimizin şu ufacık yüreklerinde açmayı bekleyen birer lotusu vardır. Öyledir ki, umutlarımız kirli sulara, zayıf köklerine rağmen savaşmaktan vazgeçmeyen bir lotus gibi, en ummadığımız yerlerde yeşerir. Ancak kaderimizden sıyrılıp büyümeyi tercih ettiğimizi, kendi döngülerimizi kırıp gün yüzüne çıktığımızı fark ettiğimizde baş başa kalırız kendi benliğimizle. Gerçek o zaman kanıtlayabilir kendini. Suyun altı yaşanmış ve bitmiş bir öğüt, suyun üstü ise yeni bir başlangıçtır lotus için; dipteki her şeyi kabullenir, dünyaya gelişi bir savaş niteliği olsa da yer vermez öfkeye içinde. Gücünün ve güzelliğinin bir hikayesi olur, bir değeri olur o gün geldiğinde. İnsan da böyledir ve böyle de olmalıdır. Suyun üstünde olmayı, diplerdeki mücadelesine, umuduna borçludur. İnandığında her şeyi geliştirir, dönüştürür ve büyütür. Tüm saflığıyla bir lotus gibi açar yüzeyde. İnsan inandığında, tüm bataklıklara galip gelebilir. Bizler de bu zor zamanlarımızda yeri geldiğinde kendi bataklıklarımızdan çıkmayı, galip gelmeyi bilmeliyiz. Bu zamanları bize kendimizi tanımaya verilen birer fırsat olarak görmeli bir lotus gibi umutla ve inançla durmadan ilerlemeye devam etmeliyiz ve sonunda da yüzeye çıktığımızda lotus asaletiyle bunu ben yaptım, ben başardım dercesine tüm güzelliğimizle salınmalıyız. Yüreğinde lotuslarını yeşerten herkese sevgilerimle...

Rümeysa SÜZER

"Bir insanın bireyselliđi ve biricikliđi neyi
nasıl algıladığıyla belirlenir."

Alfred Adler

MİNNET Kİ

Bir gün bir şeyler oldu,
Soramadım ama sorsaydım doğdun derlerdi.
Hani güneş gibi, ay gibi, sen gibi
Güzel olan her şey gibi.

Bir kadın anne diyorlardı adına
Bir adam gölgesi yeterdi, vay canına
Ve onlara benzer milyarlarca varlık tabii

Sevmedim bütün bunlar olurken dünyayı
Utandım anadan doğma çıplaklığımdan
Gözlerimle açtım her pencereyi, kapıyı
Haberim yoktu onları ebediyen kapattığımdan

Bir kavak ağacının gölgesinde
Uzaktan gelen bağırışlar tuttu beni
Serpildim el âlemin dilinin ucunda

Önceleri ağlardım ben de diğerleri gibi
Sonra gülmeyi öğrendim kahkahalarla,
Diğerleri gibi.

Benim de lastiktendi ayakkabılarım
Aynı buluttandı oyuncaklarım, bisikletlerim
Okulu bilirim,
Sıra dayağını, aferini, hayat bilgisi dersini
İlk yürek çarpıntısını, alengirli zil sesini
Hep bilirim, unutmadım kendimi
Unutmam da

Belleğimde bir göçebe çocuğunun özgür bakışlarıyla
Metropol çocuğunun tutsak hayallerini taşıdığı doğru
Hep yola karşıydı beklemelerim
Ağzımda acımtırak bir tat, tuzsuz
Ceviz ağacınaydı söylemelerim
Öyle ağır, öyle asi, öyle ruhsuz

İlk sevmelerim körleme idi
Sonradan geldi şu meşhur aşklar
Bakmalarım şaşıydı ilkin
Sonraları seni seçti bu bakışlar
Hep sonradan.

Bir yaşam ki büyütmüşüz beraber
Dutun, kirazın tadını bilmeden,
Lorca' dan kadınlar sevmeden,
Farjad ' ın nağmelerinde demlenmeden..
Minnet ki;
Gülümsememiz, umudumuz hep bizden..

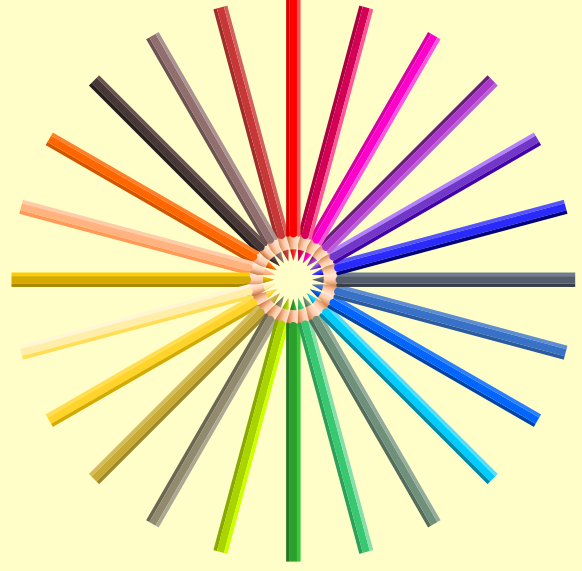
Halil Hamgin ORHAN

Renk Psikolojisi

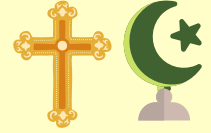
Renkler ve insan psikolojisi bağdaştırması başlarda zor olsa da birbirini etkiler. Gün içinde giyilen bir renk, odanın rengi hatta yediğimiz yemeğin rengi bile bizi etkiler. Her kültürden insanlar, sıklıkla farkında olmaksızın, renklere duygusal tepki verirler. Örneğin psikologlar “sıcak” renklerin (kırmızı, sarı ve turuncu) uyarırken “soğuk” renklerin (mavi, yeşil ve mor) insanları yatıştırdığını saptamıştır. Verilebilecek bir başka örnek de çoğu inanışlara göre insanın Aura’sının veya ruhunun da bir rengi olduğudur.

Renkler günümüzde pazarlamadan sanata birçok alanda kullanılmaktadır. Pazarlamacılar ve Sanatçıların da dahil olduğu bir çok grup renklerin önemine böylesine dikkat ederken insanların da bunu atlamaması gerekir. Gün içinde tercih ettiğin kıyafet, bedeninde taşıdığın bir aksesuar gün içinde hissiyatına etki edebilir.

Renk, görsel bir olgu olmasına rağmen bilincimiz yolu ile vücuda gelir. Yani göz vasıtasıyla duyulan renk algılara dönüşür. Bu aşamadan sonra rengin psikolojik etkileri ortaya çıkar. Her rengin ayrı bir psikolojik etkisi vardır. Yapılan psikolojik araştırmalara göre renklerin insanlar üzerinde korku, acı, sıkıntı, neşe ve sakinlik verici özellikleri gözlenmiştir. Bundan dolayı günümüzün psikolojisinde, renklerden bolca yararlanır. Renk psikolojisinin en büyük sorunu renklerin toplumlara göre ayrı anlamlar ifade etmesidir. Bu da toplumların yaşadığı doğa şartlarından, inançlarından ve kültürlerinden kaynaklanır. Örneğin, "soğuk bölge insanları sade , (mavi, mor, yeşil) renkleri, sıcak iklim insanları da ateş (kırmızı, turuncu, sarı) renklerini severler." Bu deneyimler iklim ve doğal şartların toplum psikolojisinin şekillenmesinde önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

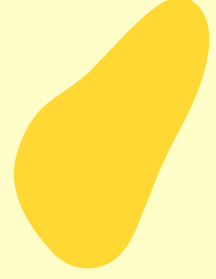


Semavi dinler içinde de önemli görülen renkler vardır. Örneğin Hristiyanlıkta sarı renk, Müslümanlıkta ise yeşil renk kutsal sayılır. Toplumsal yaşayış ve inanç farkları bu renkleri önemli görmelerini sağlamıştır. Ülkelerin bayraklarında kullanılan renkler bile sembolik anlam taşırlar ve toplumu yansıtır.



Ana renkler arasında sıcak renkler grubuna giren kırmızı tüm renkler arasında önemli bir yer tutar. Kırmızı hem canlandırıcı hem de tutkulu ve anlamlı bir renktir. Bu anlamlarını sevgililer gününde baskın olarak kullanılmasından anlayabiliriz. Aşk ve tutkuyu simgelediği kadar saldırganlığın ve savaşın da temsilidir. Ateş, savaş, kan, aşk, doğurganlık kırmızı ile sembol bulur. Kırmızı renk iştahı arttırmak ve satın almaya teşvik etmek için kullanılır bu yüzden çoğu yemek markası logolarında veya paketlerinde bu rengi kullanır. Önemli yemek markalarının çoğu koltuklarında bu renge önem verir. Dinamik ve baştan çıkarıcı bir renk olması sebebiyle insanları teşvik eder ve onlarda coşkulu duyguları uyandırır. Doğurganlığı da simgelediği için ülkemizde yeni doğum yapmış kadınlar başlarına kırmızı taç takarlar. Yanan eşyalar alevlerle kırmızı hale dönerken bu insanları da simgeler. Bu kırmızıya dönüşüm insana teşvik ve coşku verir. Hatta ünlü ressamlar aşk, coşku, şehvet ve saldırganlık gibi baskın duyguları temsil eden eserlerinde en çok kırmızı rengi kullanmışlardır. Yapılan araştırmalar da bunları desteklemiş ve kırmızı rengin insanların kalp atışını hızlandırdığını kanıtlamıştır.

Ana renklerden sıcak renkler grubuna giren sarı ise direk güneş ile bağdaştırılır. Parlaklığı ve aydınlanmayı sembol haline getirmiştir. Renk Psikolojisi uzmanlarına göre sarı renk hem iyi hem de kötü şeylere yorulabilir bu yüzden çelişkili bir renk olduğunu söyleyebiliriz. Yapıl an araştırmalara göre "sarı ferahlık, sevinç, temizlik, aydınlık, mutluluk kavramları ile çağrışım yapan etkiler doğurduğu sonucu elde edilirken, bir başka araştırma aynı rengin , zayıflık, hastalık, fakirlik ve mutsuzluk gibi kavramlar da çağrışım yaptığı ileri sürülmektedir." Sarı rengin yaratıcılığı desteklediği de bilinmektedir. Pazarlamada insanlarda iyimserliği ve gençliği de uyandırır.



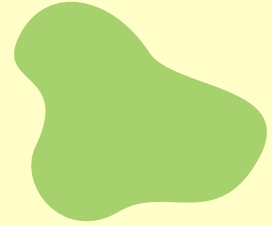
Mavi renge bakacak olursak da bu renk sonsuzluğu simgeler ve uzun süre bakıldığında içine doğru çeken bir yapısı vardır. Mavi renk insanı psikolojik olarak dingin bir ruh haline sokar ve sakinleştirir. Hatta denize bakıldığında onun verdiği bu rahatlama duygusu da renginden gelir. Ayrıca mavi rengin verimliliği ve güveni arttırdığı tespit edilmiş bu sebeple de iş yerlerinde ve okullarda sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır. Mavi renk sanatta da derinlik ve uyum sağlar. Bu da insanlarda uyandırdığı duygulara benzer olarak görülebilir.

Kırmızı ve mavinin yani zıtlıkların birleşmesiyle ortaya çıkan mor renk, geçmişte elde edilmesi zor bir renktir ve bu sebeple geçmişten beri ayrıcalıklı bir renk olarak görülmüştür. Mor rengin melankolik bir yapısı olduğu söylenir ve bu sebeple insanlarda da bu duyguyu uyandırabilir. Yani hem gücü hem de karamsarlığı temsil ettiği söylenebilir. Ancak manevi gücü de gösteren bir renk olması sebebiyle hayal gücünü ve bilgeliği de destekleyen bir renktir. Uzmanlar evin her odasında mor rengin kullanılmaması gerektiğini önermişlerdir. Uzmanlar hassas insanların genel olarak mor renkten hoşlandığını tespit etmiştir.



Kırmızı ve sarı rengin karışımı olan turuncu renk ise insanın içini ısıtan bir renktir. Kırmızının tutkusuyla sarının ruhaniliğini dengeler. Turuncu renk ayrıca alışverişi de simgeler. Bu sebeple pazarlamada oldukça önemli bir yeri vardır. Kırmızı rengin teşvik ediciliği ve sarının canlılığıyla beraber insanlarda bir istek uyandırması kaçınılmazdır.

Yeşil renk en gizemli renklerden biridir. Doğada en çok yer alan renklerden biridir ve dingin bir renktir bu sebeple ağaçlık bir alanda insanlar yeşile değil yanında ilgi geçen diğer renklere odaklanırlar. Yeşil renk bir ağaç gibi büyümeyi simgeler ve insanlarda bir yenilenme izlenimi verir. Rahatlamaya sebep olması sebebiyle psikolojik sıkıntılar yaşayan insanlar için rahatlatıcı bir etki yaratır.



Nötr renklerden olan siyah genel inanışa göre kötülüğü simgeler. İnsanlarda da bu boğucu etkiyi yaratır ve karanlık ortamlar endişe ve korku halini beraberinde getirir. Gözlerin kapatıldığında da hissedilen o sonsuzluk hissi insanda ölüm düşüncesini de beraberinde getirir. Bilindiği üzere cenazelerde de siyah renk tercih edilir. Moda dünyasında ise gizemi temsil ettiği için sıklıkla kullanılır ve insanlarda giyildiğinde seçkinlik ve gizemlilik hissini yaşatır

Çoğu kültürde saflık, masumiyet ve kutsallık sembolü olan beyaz, bir çok rengin karışımından oluşur. İnsan psikolojisinde de serinlik, aydınlık ve samimiyeti gösterir. Saflığı ve mükemmelliği de temsil etmesi sebebiyle gelinler beyaz giydirilir. Aydınlanmayı da simgelediği için bilgeliğe yorulur. Kutsallık açısından da oldukça önemlidir insanları da kutsal yönden rahatlattığı için Tanrı ve Melek tasvirlerinde beyaz renk kullanılır. Ölümün rengi olan siyahın zıttı olması da insanları manevi yönden rahatlatır.



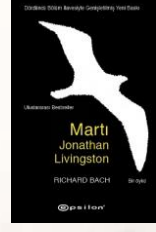
Hepsinin ayrı ve özel anlamları olsa da renkler insan üzerinde derin etki bırakırlar ve günümüzde de her mecra tarafından kullanılırlar. Çoğunlukla biz farkında olmasak da bazı şeylerden etkilendiğimizi biliyoruz, renkler de bu etkiyi yaratan faktörlerden yalnızca bir tanesidir

Çağlanil ÖNAL

Kitap Yorumu

Martı Jonathan Livingston- RICHARD BACH

Martı Jonathan Livingston bize sınırları aşmanın ne kadar zor olduğunu, toplumun ön yargılarını kırmanın, bir başka ifadeyle "kanatlanabilmenin" ne kadar güç olduğunu anlatan bir hikaye. Bireysel farklılığımız ve çevrenin garantici hayatı dayatmasına karşılık kendi yolunu çizen bir martı. Bu martı "kendini gerçekleştirmek" adına toplumdaki soyutlanmayı göze alıyor. Aynı zamanda dünyanın yönetici ve ritüeller tarafından özgür değil, güvenli hale getirilmeye çalışıldığını işliyor. Bir solukta okuyabileceğiniz akıcı bir öykü.



Senin suçun değil- BEYHAN BUDAK

Bu kitabı okurken biraz ön yargılı yaklaştım "kişisel gelişim" adı altında şişirme özgüven veren kitaplardan olduğunu düşündüm. Ancak okurken hayatınızda sorun olup bunun farkına varmadığımız şeyleri önünüze koyabiliyor. Bazı psikolojik terim ve yöntemlerin pratikteki uygulamasını örnek vakalar üzerinden anlaşılır bir dille anlatıyor. Biraz popüler kültür malzemesi gibi gözükse de özellikle ilişkilerdeki sorunlara yönelik kısımlarda yazdıklarının sizde bir farkındalık yaratacağına inanıyorum. "Bir nedeni olan her nasıla katlanır." Nietzsche



Cesur Yeni Dünya- ALDOUS HUXLEY

Siyasi ve ekonomik özgürlükler azaldıkça cinsel özgürlük, dengelercesine artma eğilimi gösterir. Politikalar; insanları Ne aç yatıp isyan edecek kadar fakir ne de kendisinde güç görüp düzeni değiştirmeye çalışacak kadar zengin yapıyor. Düzen bir fabrika gibi işliyor. İnsanlar boş kaldıklarında ya yemek yiyor ya uyuyor ya seviyor ya sinemaya gidiyor. İnsanların kendileriyle yüzleşmeye düşünmeye zamanları yok. Ancak bir şeyi düşünmemek, üstünde durmamak onun olmadığı anlamına gelmez bu sadece yüzleşmekten korkmak ve ertelemektir. Barındırdığı düşünceler bakımından oldukça etkili ve eleştirel bir bakış açısı kazandırma potansiyeli olan bir eser.



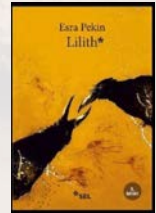
Genç Wertherin Acıları- JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Kahramanımız Werther'in arkadaşı Wilhelm'e yazdığı mektuplardan oluşmaktadır. Kitapta imkansız aşk, doğa, acı konuları işlenmiştir. Werther hassas kalpli, duygusal bir insandır. Hatta bu duygusallığı mantıklı düşünmesinin önüne geçecek kadar etkilidir. Werther imkansız olduğunu bile başkasıyla nişanlı olan Lotte'ye aşık olmuştur. Bu aşk onun kendi canına kıymasına sebep olacak kadar derindir. Bu kitabı duygusal bir erişkinliğe yetişmeden okumanızı tavsiye etmiyorum. Kendi yaşadığımız sağlıklı ilişkiye destek olarak algılanabilme potansiyeli olan bir hikayeyi işliyor. Hatta Almanya'da ilk basılıp yayıldığı zamanlarda "Werther etkisi" olarak anılan; gençlerin Werther gibi giyinmesi ve intihar etme vakalarındaki artışta etkili olmuştur.



Lilith- ESRA PEKİN

Yazar, Adem'e baş kaldırdığı için cennetten kovulan Lilith'i bugünün Lamia'sıyla anlatıyor. Ataerkil sistemin sırtını sıvazladığı erkeklerin her şeyi kendilerine hak gördüğü bir devirde yaşamaya çalışan iki kadının, Lilith ve Lamia'nın geçmişte ve günümüzde bu sisteme karşı vermiş oldukları varolma mücadelesini aktarıyor. Şimdiye kadar okuduğunuz alışılmış öykü tarzlarını alt üst eden kısa bir öykü. Okurken duygu seli yaşamazsınız da ayırdığınız zamana değecek bir yapıtı.



Hasret TÜMAS

"Prensipeler uęruna savařmak, onlara uygun
yařamaktan daha kolaydır."

Alfred Adler

Şarkı Hikayeleri

"Cemalim" "Ah Bir Ateş Ver" Mihriban"

Dergimizin bu köşesinde siz değerli okurlarımıza hepimizin defalarca dinlediği ancak sözlerinde bir anlam sezse de tam olarak anlamlarını kavrayamadığı birkaç türkünün hikayesinden bahsedeceğim; ilk türkümüz İç Anadolu yöresinden güzel şehrimiz Nevşehir'in Ürgüp ilçesinde yaşanan olaylar sonucu yazılmış bir ağıt/türkü olan Erkin Koray'ın yorumuyla kulaklara hitap eden "Cemalim" türküsünün hikayesi. İşte durum şöyle dostlar:

Türkü, öldürülen Cemal'e, karısı Şerife tarafından yakılmıştır. Şerife, 90 yıldan fazla yaşamış, 30 Kasım 1993 günü vefat etmiştir. 14-15 yaşlarında Cemal'le evlenmiş, mutlu geçen birkaç yılı Cemal'in öldürülmesiyle sona ermiş, bu hadiseden sonra bir oğlu ile ortada kalmıştır. Bu hadisenin oluş şekli ve ona yakılan ağıtı/türküyü Şerife'nin daha sonra evlendiği Hayrullah'tan olan oğlu İsmet Aksoy göndermiştir. Cemal'in öldürülme hadisesi ve türkünün tam metni şöyledir:

Ürgüp'ün Karlık köyünün eşrafından ve varlıklı bir ailesinden olan Cemal, kalleslikle öldürülür. Herkesçe sevip sayılan Cemal'in ölümüne yanmayan kalmaz. Eşi Şerife acılarını yaktığı ağıtla hafifletmeye çalışır. Yetim kalan oğlu Mustafa da, birkaç yıl sonra hasat zamanı bir atın tepmesi sonucu ölmüştür.

Ağıt, Şerife'nin ikinci kocası Hayrullah'ın sonraki yıllar Refik Başaran'a "Herkes bir türkü okudun ama, bana okumadın." diye sitem etmesi üzerine Cemal türküsünü plağa okur. Cemal Hayrullah'ın aynı zamanda amcasıdır. Onun öldürülüşü Şerife kadar Hayrullah'ı da etkiler. Şerife'nin türkünün her çalınışında gözünden iplik iplik yaşlar akıtmasını, Cemal'i bir türlü unutamamasını daima anlayışla karşılamıştır.

Cemalim

Şen olasin Ürgüp dumanın tütmez
Şen olasin Ürgüp dumanın tütmez
Kır atıma cemin konağı tutmaz
Kır atıma cemin konağı tutmaz

Oğlun da pek küçük yerini tutmaz
Oğlun da pek küçük yerini tutmaz
Cemalim Cemalim algin Cemalim
Al kanlar içinde kaldın Cemalim

Cemalim Cemalim algin Cemalim
Cemalim Cemalim algin Cemalim
Ürgüp'ten de çıktığımı görmüşler
Ürgüp'ten de çıktığımı görmüşler

Kır atımın sekişinden bilmişler
Kır atımın sekişinden bilmişler
Beni öldürmeye karar vermişler
Beni öldürmeye karar vermişler

Cemalim Cemalim algin Cemalim
Al kanlar içinde kaldın Cemalim
Cemalim Cemalim algin Cemalim
Cemalim Cemalim algin Cemalim

Şen olasin Ürgüp dumanın tütmez
Şen olasin Ürgüp dumanın tütmez
Kır atıma cemin konağı tutmaz
Kır atıma cemin konağı tutmaz

Oğlun da pek küçük yerini tutmaz
Oğlun da pek küçük yerini tutmaz
Cemalim Cemalim algin Cemalim
Al kanlar içinde kaldın Cemalim

Cemalim Cemalim algin Cemalim
Cemalim Cemalim algin Cemalim
Cemalim Cemalim algin Cemalim
Cemalim Cemalim algin Cemalim
Cemalim Cemalim algin Cemalim

Bu acıklı hikayeden sonra size bir aşk hikayesi içeren şarkı yazarak moralinizi düzeltmek isterdim dostlar ama madem modumuz düştü, hazır düşük iken biraz daha acıklı bir şarkı hikayesini sizlerle paylaşacağım. Bu kahredici hikaye ise acı bir şekilde şehit olan askerlerimizin çaresizliğini anlatıyor: İşte karşınızda "Ah bir ataş ver" şarkısının hikayesi:

O kahreden olay 4 Nisan 1953 yılında yaşandı. Çanakkale Boğazı açıklarında Lara burnu açıklarında Türk donan-masına ait Dumlupınar denizaltısı, uzun ve yorucu bir görevden sonra donanmasıyla birlikte istirahata çekilmek üzere limana yanaşıyordu.

Hava şartları çok kötüydü, sis vardı, yağmur vardı... İstirahati hayal eden donanma limana yaklaşırken çok büyük bir gürültüyle sarsıldılar. Denizaltı İsveç donanmasına ait bir şileple çarpışmıştı. O sırada 8 kişi güvertedeydi ve bunlardan 2'si pervaneye takılarak öldü, 1'i boğularak öldü, 5 kişi ise kurtarılabildi. Geminin içerisinde ise 81 mürettebat vardı ve sadece 22 kişi torpidoya saklanarak kurtulmayı başarmışlardı, tabi ki kendilerini bekleyen daha kötü bir sondan habersizce.

Denizaltı denizin dibini boylamıştı. Torpidodaki 22 kişi yüzeye bir şamandıra fırlatarak içerisindeki telefon kablosu aracılığıyla merkezle iletişime geçtiler. Olayı anlata mürettebatta merkezden cevap gelmişti "Gerekmedikçe ko-nuşmayın, türkü söylemeyin ve sigara içmeyin"

Kahraman askerler olacıklardan habersiz bir şekilde ülkelerinin kendilerini kurtarmalarını bekliyordu. Fakat kendileri dışındaki herkes durumu biliyordu o zamanın teknolojisiyle o askerleri oradan çıkarmanın mümkünatı yoktu.

O sırada O anda askerlere bir anons geldi " rahatça konuşabilirsiniz, türkü söyleyebilirsiniz, sigara içebilirsiniz" Umutlar tükenmişti askerler artık ölümü bekliyordu. 22 kahraman askerinin son sözleri "her şey buraya kadarmış kumandan, birer cigara yakalım mı?" oldu.

Tüm ülke seferber olmuştu ama sonuç belliydi kurtulamayacaklardı. Kurtaran gemisi olaydan 12 saat sonra ancak oraya gelebilmişti. 25 saat sonra ise anca sabitlenebilmişti. O sırada şamandıra ile torpido arasındaki kablo kesildi ve iletişim koptu. Dalgıçlar 100 m'ye yakın derinlikteki Dumlupınar batığına erişmeye çalışıyorlardı ama nafi. Hava çok kötüydü su altı dalgaları dalgıçları savuruyordu. Kurtaranın yanlışlıkla kestiği kablo olmayınca dalgıçların kabloyu takip etmesi de olanaksızlaşmıştı. On bir dalgıç yapıldı ama hiçbiri başarılı olamadı. Yine de Yılmaz Süsen adlı bir dalgıç 80 m dalmayı başarmış hedefine 11 m kalmıştı. İşte o anda basınca dayanamayıp şuurunu kaybetti. Vurgun yemenin kıyısından dönmüştü. 15 saat sonra ancak şuurunu açabildiler. Kurtarma çalışmalarına katılan Amerikalılar dalgıç için şu cümleyi kullanmışlardı "Ölümler arasında hiçbir şey kalmamıştı" 7 Nisan'da 3 gün süren çalışmalar sonucunda Milli Savunma Bakanlığı artık kurtarma çalışmalarını durdurduğunu ve umutların kesildiğini bildirdi.

22 asker ölüme terk edilmişti. Türkiye'nin en karar günlerinden birisi 4 Nisan 1953 olarak tarihe geçti. "Ah bir ataş ver" türküsü ise buradan gelmektedir. Hikayesini bilen herkes her duyduğundan gözyaşlarına bu nedenle boğulur...

Ah Bir Ateş Ver

Ah bir ataş ver
Cigaramı yakayım
Sen sallan gel
Ben boyuna bakayım
Sen sallan gel
Ben boyuna bakayım
Uzun gemilerin direği
Çatal olur efelerin yüreği
Ah yanık olur anaların yüreği
Ah vur ataşı gavur sinem ko
yansın
Arkadaşlar uykulardan
uyansın
Uzun olur gemilerin direği
Çatal olur efelerin yüreği
Ah yanık olur anaların yüreği



Bu hüznü hikayeden sonra bir sonraki şarkı hikayemiz ise bir aşk hikayesini anlatıyor sizlere biliyorum çok hüz-ne boğdum sizi fakat türküler hüznü olayların üzerine yazılmış oluyor genelde elden gelen bir şey yok maale-sef. Hem hüzün güneş gibidir nasıl ki güneş meyveyi olgunlaştırıyorsa hüzün de insanı olgunlaştırır. Gelelim tür-kümüzün hikayesine Abdurrahim Karakoç'un kaleminden yazılmış Musa Eroğlu'nun yorumuyla taçlanmış "Mihri-ban" türküsünün hikayesi bu:

1960 yılında yaşadığı ölümsüz aşkı kelimelerle ebedi kılan Abdurrahim Karakoç'un gerçek adını gizleyip, Mihriban diye seslendiği o güzel Anadolu kızının hikâyesidir bu... Köyde düğün olacaktır, civardan misafirler gelmeye baş-lar. Genç Abdurrahim düğünde ailesiyle gelen misafir bir genç kız görür, tanışır... "Şefkatli, merhametli, mu-habbetli, güler yüzlü, yumuşak huylu" manasındaki mihribandır bu. Misafirlikleri ilerledikçe aşk da ilerler. Bir sabah Abdurrahim kalkar ve Mihriban adını koyduğu sevdalısını görmeye gider, gider ki misafirler gitmiştir. Abdurrahim'in dünyası yıkılır, hayat manasızlaşmış, aşk acısı yüreğini yakmıştır. Bu halini gören ailesi kızı bulmak için Maraş'a gider, uzun aramadan sonra kızın ailesini bulur ve kızı isterler. Önce kız küçük derler, bahane bulurlar ama bakarlar ki Abdurrahim'in ailesi ısrarcıdır gerçeği söylerler; kız nişanlıdır... Ailesinin halinden olumsuzluğu sezen Abdurrahim kızın nişanlı olduğunu duyunca; "Bir daha bu evde onun ismi anılmayacak ve konusu geçme-yecek." der ancak yedi yıl sonra aşk ateşinin sönmeye başladığı anlaşılır, eşsiz duygu yoğunluğu olan bu dizelerle aşkın gücünü anlatan şairimiz, Mihriban'dan aldığı "unutmak kolay değil" başlıklı mektup üzerine de şiirin devamını yazar...

Değerli dostlar bu sayımızdaki anlatacağımız şarkı hikayeleri bu kadar gelecek sayıda farklı hikayelerle görüşmek üzere sağlıklı kalın.

Mihriban

Sarı saçlarına deli gönlümü

Bağlamışım çözülüyor Mihriban, Mihriban

Ayrılıktan zor belleme ölümü, ölümü

*Görmeyince sezilmiyor Mihriban, Mihriban,
Mihriban*

Ayrılıktan zor belleme ölümü, ölümü

*Görmeyince sezilmiyor Mihriban, Mihriban,
Mihriban*

Yar deyince kalem elden düşüyor

Gözlerim görmüyor, aklım şaşıyor, şaşıyor

Lambada titreyen alev üşüyor, üşüyor

*Aşk kağıda yazılmıyor Mihriban, Mihriban,
Mihriban*

Lambada titreyen alev üşüyor, üşüyor

*Aşk kağıda yazılmıyor Mihriban, Mihriban,
Mihriban*

Tabiplerde ilaç yoktur yarama

Aşk deyince ötesini arama, arama

Her nesnenin bir bitimi var ama, var ama

Aşka hudut çizilmiyor Mihriban, Mihriban, Mihriban

Her nesnenin bir bitimi var ama, var ama

Aşka hudut çizilmiyor Mihriban, Mihriban, Mihriban



Erdal ALTUN

"Yaşamın bizim için güzelliği, albenisi, her Őeyden
önce bir kesinliđi içermeyiŐinden kaynaklanır."

Alfred Adler

Uzakken Yakın Olmak

Romantik İlişkilerde Yakınlık Kuramı

Yakınlık bireylerin hem sosyal gelişim sürecini hem kendilerini düzenlemelerini hem de fiziksel sağlıklarını etkiler. Araştırmalar fiziksel rahatsızlıkların ve zihinsel bozuklukların önlenmesinde yakınlığın önemli bir payı olduğunu ortaya koymuştur.

Mass ve Schwebel romantik yakınlığın beş etkeni olduğunu ve bu etkenlerin hepsi bir ilişkide mevcutsa bunun "ideal ilişki" olarak adlandırıldığını söylemiştir. Beş etkeni sıralayacak olursak bunlar; bağlılık, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklıdır.

Pandemi Sürecinde Yakın İlişkiler

Peki pandemi sürecinde ideal ilişki yaşamamız mümkün müdür? Partnerimizin bizden uzakta olmasının, romantik ilişkimizin gidişatını olumsuz etkilememesi önlemek amacıyla neler yapabiliriz, birlikte bakalım. Öncelikle salgının hepimizi etkilediğinin farkına vararak hem kendimize hem de çevremizdeki insanlara karşı ekstra sabırlı olmamız, anlayış ve şefkat göstermemiz gerekiyor.

Aslına bakarsak uzak mesafe ilişkileri ve yakın mesafe ilişkileri birbirinden çok farklı değildir. Her ikisinin oluşması ve sürdürülebilmesi için sevgi, saygı, istek, emek, iletişim, sabır, fedakarlık, anlayış ve şefkat gerekiyor.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık 7 milyon çift, kendilerinin uzak mesafe ilişkisi yaşadığını söylüyor. Yaklaşık 2,5-3 milyon uzak mesafe evliliğinin olduğu ve bu sayının %10-16 gibi bir orana tekabül ettiği belirtilmiş. Baktığımız zaman aslında bunun imkansız olmadığını ve düşündüğümüzden daha çok kişinin uzak mesafeden ilişki yaşadığını görüyoruz.

Uzak mesafe ilişkisi yaşarken ilerleme sağlamak için yardımcı olabilecek bazı etkenleri sizler için listeledik.

- **Etkili iletişim:** Her iki tarafında partnerleriyle iletişim kurduğu zaman hoş karşılanacaklarını bilmesi önemlidir. Duyguları açıkça ifade etme yeteneğimizin gelişmiş olması da ilişki kalitesinin artmasında önemli bir rol oynar.
- **Bağlılık:** Partnerlerin ilişkiye bağlılık göstermesi çok önemlidir ancak bu bağlılığın türü ve ciddiyeti her ilişki için farklı olabilir.
- **Risk alma ve güven sağlama için gönüllülük:** uzak olmak çoğu çift için korkutucu ve riskli bir çaba olabilir, bu yüzden her iki partnerin de güvenli bir şekilde risk almaya gönüllü olmaları gerekmektedir. Bu güven, partnerlerin kendi şehirlerindeki yaşantılarının ilişki için risk oluşturmayacağı anlamına gelir. Eğer ilişkide güven ortamı yoksa bunu sağlamak için de her iki kişinin hem bireysel olarak hem de partnerleriyle ortaklaşa bir çaba içinde olmaları gereklidir.
- **Bağımsızlık:** Uzun süreli ilişkilerde bireylerin duygusal ihtiyaçlarının bir kısmı partnerleri tarafından karşılanırken bağımsız olarak işlevlerini yerine getirmeleri önemlidir. Bağımsızlık-bağlılık dengesinin uygun bir şekilde oluşturulması, partnerlerin bireysel olarak büyüyüp gelişmesine izin verir ve bu şekilde ilişkiye de yeni enerji gelmiş olur. Partnerinizin sizinle tanıştığı zamanki haliyle aynı kalmasını istemek, pek de işlevsel bir beklenti değildir.
- **Karşılıklı saygı:** Bireylerin birbirleriyle karşılıklı saygı içinde olması ilişki için önemli bir kilit noktadır.
- **Beklentilerin açıkça dile getirilmesi:** Sağlıklı bir ilişki için davranış beklentilerinin net olması kritik bir öneme sahiptir. Partnerinizden ve ilişkiden beklentilerinizi açıkça söylemekten çekinmeyin ve çatışmalar ortaya çıktığında çözmek için partnerinizle ortak hareket edin.
- **Kendiniz için ilgi çekici bir hayat yaratın:** Partneriniz olmadan keyif aldığımız aktiviteleri yapmayı bırakabilirsiniz, onusuz zevk alamayacağınızı düşünebilirsiniz. Ancak bu durum sıkılmaya, sinirli bir ruh haline ve konuşma esnasında konu bulamama gibi birçok zorluğa neden olabilir. Kendinizi meşgul edecek aktiviteler, hobiler bulun ve ilişkiniz haricindeki diğer şeylere de odaklanmayı sürdürün. İlişkinizi düşünerek geçirdiğiniz zaman arttıkça güvensizlik seviyeniz de artabilir.

• **Satır aralarını okumaya çalışmayın:** Sözlü ve sözsüz ipuçları olmadan birbirimizi yanlış anlamak çok kolaydır. Bu yanlış anlaşılmalara önlemek için partnerinizin iletişim tarzını ve kişiliğini tanımanız önemlidir. Hepimizin kötü hissettiği, sessiz kalmak istediği günler olabilir. Bunları kişisel algılamak yerine partnerinize, kendini nasıl hissettiğini sorun onun yanında olduğunuzu söyleyin ve kendi hareketlerini hesaplaması için baskı yapmayın.

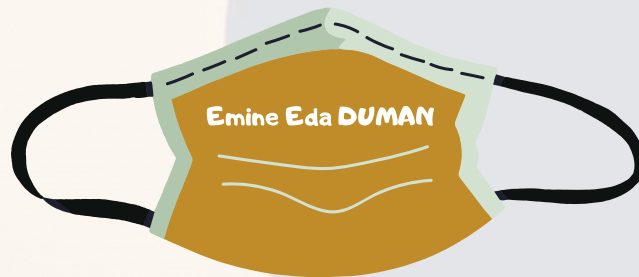
• **Kıskançlık:** Diğer insanlar partnerinizle sizden daha fazla vakit geçirdiği için kıskançlık duymanız doğal olabilir. Ancak güvenin uzak mesafe ilişkilerinde çok önemli bir unsur olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Sinirlenmeden ve onu suçlamadan önce sakinleşin. Bu şekilde hissetmenize neyin neden olduğunu ve neye ihtiyaç duyduğunuzu nazikçe belirtin. Böylece problemi birlikte çözebilirsiniz.

• **Bir araya gelme:** Bir araya geldiğinizde rutinleriniz kesintiye uğrayabilir ve bu durum yüzünden gerilebiliriz. Ayrıca yakın zamanlı bir çalışma, yolculuk yapanların fiziksel ve psikolojik şikayetleri olduğunu göstermektedir. Bu sorunları kişisel algılamayın ve partnerinizin yorgun olmasına anlayış gösterin.

Uzak mesafeden ilişki sürdürürken partnerimizle birlikte neler yapabileceğimize dair aşağıya bazı öneriler yazdık. Sizlere uygun olanları uygulayabilirsiniz.

- Gün içinde telefon görüşmeleri yapın ve değişiklik yapma ihtiyacı duyduğunuzda partnerinizle bunu paylaşın.
- Bazı aktiviteleri (uyanmak, egzersiz yapmak, duş almak...) aynı anda yapmaya çalışın.
- Birlikte bir diziyi izleyin, aynı çalma listesindeki şarkıları dinleyin ve aynı kitabı okuyup üzerinde tartışın.
- Normal geçirdiğiniz bir günü bile ayrıntılı bir şekilde anlatmak, fotoğraflar göndermek partnerinizin yanınızda olduğunu hayal etmesine yardımcı olacaktır.
- Gelecekte bir araya geldiğiniz zaman yapmak istediğiniz etkinlikleri planlayın.
- Telefonda konuşmak veya mesajlaşmak zaman içinde yeterli gelmeyebilir. Bu yüzden kamerayla yüz yüze sohbet etmek, birbirinizi görmek size iyi gelebilir.
- İletişim kurmanın ve etkileşim içinde olmanın farklı yollarını arayın. Örneğin online oyunlar hem sohbet etmenize hem de beraberlik hissi içinde olmanıza yardımcı olur.
- Birbirinize spontane kartlar, mesajlar, mektuplar gönderin.
- Gününüzün sıkıcı olduğunu düşündüğünüz anlarını da paylaşın. Hem önemli hem de önemsiz gördüğünüz olayları paylaşmak, aranızdaki samimiyeti artırır.
- Kendinizi yalıtmayın. Öz bakımınızı, arkadaşlarınızla vakit geçirmeyi, egzesiz yapmayı ve kendi başınıza iyi vakit geçirmeyi ihmal etmeyin.

Özetlemek gerekirse, bir ilişkiyi uzak mesafeden sürdürmek, o ilişkinin ilerlemesi ve beslenip büyümesi önünde bir engel değildir. Partnerimize vakit ayırmak, kaliteli iletişim kurmak, sorunlar ortaya çıktığında ertelemekten ve mantıklı bir şekilde ortaklaşa çözmek, online aktivitelere katılmak, günlük hayatımızda ona yer vermek, yalnız olmadığını hissettirmek ve kendi kendimize de iyi vakit geçirebilmek ilişkimizi gönüllülük esasında ve sağlıklı bir şekilde devam ettirmemize yardımcı olacaktır.



IVICE DELIRDIK MI?



COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE SAĞLIK ÇALIŞANLARININ VE AİLESİNİN PSİKOLOJİSİ

Covid-19 (Koronavirüs Hastalığı 2019) Tüm dünyayı derinden etkileyen ve bazı olgularda ölümcül olabilen bir salgın hastalıktır. Farklı kişileri farklı şekillerde etkilemektedir. Bulaşıcı bir solunum yolu hastalığı dünya çapında yayılarak covid-19 pandemisine yol açmıştır.

Bu süreçte insanlar sosyal mesafe, maske, temizlik kurallarına uymaya çalışarak covid-19 hastalığından korunmayı amaçlıyorlar. Peki bu kurallara yeterince özen göstermeyen veya bu kuralların geçerli olmadığını düşünerek hiçbir bilimsel açıklaması olmayan davranışlar ortaya koyan insanlar sağlık çalışanlarının covid-19 pandemisi sürecinde neler yaşadığını biliyor mu? Peki ya sağlık çalışanları belki empati yaparak bile stres yönetimini kontrol edemeyeceğimiz olaylar karşısında stres yönetimini nasıl sağlıyor? Sağlık çalışanlarının neler yaşadığı, yaşadıkları olaylardan ne derecede ve nasıl etkilendiği bir yana sağlık çalışanlarının aileleri neler yaşadı veya yaşadıkları olaylardan ne derece etkilendi biliyor muyuz?

Size ben bu yazımla sağlık alanında çalışan ve bu süreçte yaşananlara birebir tanıklık etmiş bireylere sorduğum sorulara olan cevaplarından bahsedeceğim. Aslında bizim sağlığımıza yaşamını adanmış ve bu süreçte biz evdeyken sıkıldığımızda “keşke biz de evde sıkılabilsaydık” diyerek günlerini stres altında covid-19 tehdidi ile karşı karşıya geçiren, bu süreci daha hızlı ve kısa sürede atlattığımız için elinden geleni yapan sağlık çalışanlarından ve ailelerinin yaşadıklarından bahsedeceğim.

GÖRÜŞME GERÇEKLEŞTİRİLEN SAĞLIK ÇALIŞANLARI

- Hatice**, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde Sekreter (Covid-19 servisinde bizzat görev almış bir sekreter.)
- Tuğba**, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Evliya Çelebi Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Hemşire
- Aycan**, Sağlık Bilimleri Üniversitesi İzmir Bozyaka Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Hemşire
- Zehra**, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde Hemşire
- Özge**, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde Hemşire

Pandemi süreci hayatınızı nasıl etkiledi?

Hatice: Pandemi sürecinde kaygılı, korkak, aşırı titiz ve koruyucu kollayıcı bir yaklaşım sergiledim. Ama daha sonra önlem alarak kendimi rahatlatmaya çalıştım. Çünkü kaygı ve korku olmasaydı insanlar hiçbir önlem almazlardı ve bu düşünceyle kendimi rahatlatmaya çalıştım.

Tuğba: Sosyal olmaktan, arkadaşlarıyla görüşmekten, gezmekten hoşlanan birisi olarak ilk zamanlarda kısıtlanmak can sıkıcı bir duruma dönüşmüştü. Zamanla evde aktivite yaratmaya başlayarak kendime daha fazla vakit ayırıp dinlenmenin de güzel olduğunu hissettim. Koşuşturmacalardan uzaklaşmak iyi geldi. Marketlerin, alışveriş merkezlerinin, dükkanların kapalı olması stokçuluğa sürükledi. Hareketsiz yaşam, evde aktivitesiz hayat yemek alışkanlıklarımı değiştirdi kilo almama sebep oldu.

Aycan: Pandemi süreci tüm sosyal hayatımı etkilediğinden kötü hissettirdi. Bu süreçte hastalıkla birebir kalınan meslek grubu olduğumuz için psikolojik açıdan kötü etkiledi.

Zehra: Hayatımızı şöyle etkiledi ki tüm ülke ve dünya olarak rutinlerimizi değiştirmek zorunda kaldık. En basit örneği uzaktan selamlaşmak, maske takmak, sosyal mesafeyi koruyabilmek vb. Hayatıma en fazla şurada etkisi oldu; hemşirelik mesleğini yaptığım için gördüğüm insan sayısını minimuma indirdim ve gördüğüm kişilerle de kurallar çerçevesinde zaman geçirdim. Ev ve iş ilişkisi arasında gidip geldim. Herhangi bir aktivite ve etkinlik yapmadım.

Özge: Hayatımı olabildiğince etkiledi. Olay panikle başlıyor ve neyin ne olduğunu bilmiyorsunuz. İlk vaka haberini televizyonda izlediğimde bir ürperti gelmedi değil. Olayın ciddiyetinin ilerleyen günlerde daha da ortaya çıkacağından haberdar değildik. Kötü olmaz ya ilerlemez düşüncesi vardı fakat ilerledi ve hayatımızı oldukça etkiledi. Çalışma hayatı, ev hayatı ve hayata karşı düşüncelerimiz ve alışkanlıklarımız olumlu-olumsuz yönde etkilendi.

Hiç covid-19 tanısı konulmuş bir vakayla karşılaştınız mı? Karşılaştıysanız ne hissettiniz, stres yönetiminizi nasıl yaptınız?

Hatice: COVID-19 tanısı konulmuş vakayla karşılaştığımda sakinliğimi korumaya çalıştım. Her türlü önlemimi almaya yöneldim ve ekipmanlarımı tam olarak giyerek sosyal mesafemi korudum. Sıkca ellerimi yıkamaya özen gösterdim.

Tuğba: Covid tanısı konulmuş hastayla birebir gönüllü olarak çalıştım. Ürkütücüydü. Rahat hissetmediğim kıyafetlerle hastalara bakım vermeye çalışmak entübe olmayan bilinçli hastalarla sözel iletişim kurup deliryuma girmelerini önlemeye çalışmak. Bakımlarını tedavilerini yapmak zorluydu. Stresimi çok iyi yönetebildiğimi düşünmüyorum o dönemlerde suskun daha çok içine kapanıktım. Dişlerimi gece sıkarak uyumam da bunun bir göstergesi.

Aycan: Evet, çok karşılaştım. Koruyucu ekipmanlarımı eksiksiz kullandığımda birşey olmayacağına inanarak çalıştım.

Zehra: Bir hafta kadar takip ettiğimiz bir hasta covid-19 pozitif geldi. O an hastanın pozitif olduğunu öğrendiğimde hastanın gelişinden itibaren ne kadar ve ne şekilde temas ettiğim gözümde canlandı ve sadece hasta için endişelendim. Bunun yanında o hasta ile temas ettiğim süre boyunca tüm gördüğüm kişileri düşündüm. İnanın ki o anda kendim pozitif gelir miyim sorusu hiç aklıma gelmedi. Stres yönetimini de şöyle yaptım; hasta ile temasımda kurallara uydum, ne kendime ne hastaya ne de diğer insanları tehlikeye atacak bir şey yapmadım diye düşünerek kendimi rahatlattım.

Özge: İlk pandemi süreci başladığında tabii ki ben çocuk acil bölümünde çalıştığım için birebir hasta ile karşılaşma ihtimalimiz her daim yüksekti. Hasta bize yüksek ateş ve öksürük şikayeti ile geliyorsa o hasta bizim için şüpheliydi. O bebeğimiz, çocuğumuz veya yetişkinimiz hasta değilse bile onun yanında gelen refakatçi hasta olabilir diye bir düşüncemiz vardı. Çalışan sağlık arkadaşlarımız hasta olabilir düşüncesi de vardı. O yüzden her daim endişe, korku duyduk ve bu görünmeyen ufaklık virtüsten korunmamız gerektiğini düşündük. Son bir aydır çalışma hayatımda gerçekten çok fazla pozitif hasta ile karşılaştım birebir kanlarını alıp damar yolunu açmak, hastanın annesinin veya babasının pozitif olduğunu bile bile çocuğunu tutmasını istemek gerçekten farklı ve zordu. İlk başlarda pozitif hastayla karşılaşınca ya nasıl olur hissiyatı vardı ama artık olağanlaştı çünkü çok pozitif hasta ile karşılaşmaya başladık. Ama hala her türlü şüpheli bir hastaya karşı temkinli olmamız gerektiğinin hatta şüphe taşımaya bile her insana karşı kurallara uyarak yaklaşmamız gerektiğinin farkındayız. İşe gelip gideren toplu taşıt kullanma zorunluluğum var ve toplu taşıtlarda rahatsızlık duyuyorum. İnsanlar dikkat etmiyorlar ve uyarı aldığı halde aykırı davranan insanları gördükçe üzüliyorum ve emeğimi düşünüyorum. İnsanların kendi benliğine ve çevresine karşı saygılı olması gerektiğini düşünüyorum. İnsanların saygısızlığı biz sağlık çalışanlarının ve diğer emek verenlerin motivasyonunu düşürüyor.

Bir sağlık çalışanı olarak pandemi süreci aileniz (varsa çocuğunuz) ile aranızdaki ilişkiyi nasıl etkiledi?

Hatice: Hem sağlık çalışanı hem de bir anne olarak pandemi sürecinde koronavirüsü salgınını ve yapmamız gerekenleri çocuklarıma kısa ve anlaşılır şekilde belirtmeye çalıştım. Bu hastalıktan etkilenen insanlar için bir hastanenin olduğunu, bu hastanelerde sağlık çalışanlarının olduğunu, devletin ve toplumun elinden geleni yaptığını anlatmaya çalıştım. Çocuklarımızla birlikte kaliteli vakit geçirmeye çalışarak (oyun oynayarak, resim yaparak, birlikte yemek hazırlayarak...) çocuklarımızın ilgisini farklı yöne çekmeye, daha eğlenceli vakit geçirmeye özen gösterdim. Esnek çalışma zamanımda çocuklarımla iki hafta gibi bir süre görüşmeyip bir hafta birlikte kalyordum. Bu açıkçası en zoruydu benim için. Motive edici olan şey ise çocuklarımızın büyükanne ve dedelerinin yanında güvenli ve mutlu olmasıydı. Telefonda gelen videoları, fotoğrafları ve görüntülü konuşmalarımız benim güç kaynağım oldu. Hatta bir gün dört yaşındaki kızımın 'koronavirüsü çizdim anne' diyerek bir resim göstermesi ve 'dışarıya çıkma dikkat et ve ellerini yıka' demesi bu süreçten çocuklarımızın nasıl etkilendiğinin özeti. Bir anne-baba olarak çocuklarımıza haber izleme süresini sınırlı tuttuk. Korkutucu görüntüler içeren video ve görsellerden uzak tutarak olumsuz haberlere maruz kalmalarını engellemeye çalıştık. Bu süreçte stresimi azaltmak için ailemle vakit geçirdim. Onlara daha çok zaman ayırarak ve birlikte sosyal faaliyetler gerçekleştirerek stresimi minimuma indirmeye çalıştım. (Tabii ki kendi evimizde vaktimizi değerlendirirdik.)

Tuğba: Ailesine düşkün olan birisi olarak yanlarına gidemem beni çok üzdü. Bir yandan da yalnız yaşadığım için şükrettim onlara bulaştırma ihtimalim yoktu. Çünkü kendimden çok aileni düşündük arkadaşlarımızla. Pandemi sürecinde kontrolümü kaybettiğim zamanlar isyankarlıklarım oldu ama bunu tüm dünya yaşadığımızı düşünerek yalnız olmadığımı, herkesin aynı duygularla baş etmeye çalıştığını düşünerek çabuk bitsin diye kendime temennilerde buldum.

Aycan: Evde eşimle ben yaşıyoruz. Her gün nöbet sonrası tedirgin geldim eve. Çünkü covidli hastalarla birebir çalışıyorum. Evde de önlemlerimizi aldık ve dikkat ettik. Pandemi nedeniyle çalışma şartlarımız ve koşullarımız çok değişti. Tüm bu değişenlerin hepsine birden ayak uydurmak ve adapte olmak zor oldu.

Zehra: Ailemin ayrı bir evde yaşama imkanı olduğu için şanslıyım. Bu süreç başlar başlamaz onlar memleketeye gittiler ve telefonla iletişim dışında görüşmedik. Sürekli akıllarının ben de kaldığını ve her telefon konuşmasının "aman kızım dikkat et" tembihleri ile kapanması bu süreci aslında tamamen özetliyor. Bu süreçte yaşadığım hissi aslında şöyle özetleyebilirim. Genelde bilim kurgu filmlerinde rastladığımız bir pandemi olur, 4-5 kişi kalır ve tüm dünyayı kurtarır ya gerçekten bu hissi yaşadım. Hastaneler olarak biz o 4-5 kişiyiz ve dünyayı kurtarmak bizim omuzlarımıza yüklenen bir sorumlulukmuş gibi canla başla mücadele ettik ve etmeye devam ediyoruz.

Özge: Evde ailem ile birlikte kaldığım için pandemi süreci boyunca kalabileceğim başka yerin hesaplamasını yaptım. Herhangi bir durum olursa ben nerede kalırım veya ailem nerede kalır diye sürekli düşündüm. Aileme bulaştırmak her zaman en çok korktuğum şeydi. Onların sağlığına zarar gelsin istemiyordum. Özellikle annem hipertansiyon hastası, kız kardeşim astım hastası ve onlar evden çıkmaya bile ben hastaneden taşıyıcı olabiliyordum. Bu çok büyük bir vicdan ve sorumluluk olduğu için her an düşünmeme sebep oluyordu. Her an her şekilde ikinci plan yapma hazırlığındaydım. Bu süreçte ailemden uzaklaşma fikri de yalnız kalma ve daha kötü bir psikoloji ile karşılaşmama sebebiyet verir düşüncesi de vardı. Allah'a şükür ki riskli bir durum yaşamadık ve ailemden ayrılmamaya karar verdim. Bu süreçte ekstra dikkatliydim her gün bir yere dokunmadan direk duşa girmek, kıyafetlerini her gün altmış derecede yıkamak, ütölemek, sevdiklerime sarılıp onları öpmemek en başta zor gelmişti. Zaman geçtikçe alışırıydın fakat babamın her işten geldiğinde bütün kızlarını mutlaka öpme alışkanlığını pandemiden dolayı bırakmamıza alışmak çok daha zor oldu. Yer yer ağladım yer yer güldüm... Duygu değişimini çok sık yaşadım ve kendimi çoğu zaman çok güçlü hissettim. Pozitif yaklaşmayı yeğliyorum her zaman.

Covid-19 pandemisi boyunca yaşadıklarımız ve yaşıyor olduklarımız film gibi hakikaten. Bu sürece alışmak biz evde kalanlar için zordu. Fakat farkına varmalıyız ki bu süreçte evde sıkılmak bir başka emekçi tarafından lükstü. Balkonlarımızdan duyulan alkış seslerimiz sağlık çalışanlarını motive etmiş olsa da asıl motive edici olan onların emeğine saygı duyup evde kalmak ve sosyal mesafe/maske/temizlik kurallarına uymaktır. Sağlıkla ve sevgiyle kalın.

Rüveyda DENLİ

**WHEN
IS THE END?
#COVID19**

PANDEMİ DÖNEMİ AİLE İÇİ İLİŞKİLER

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs bir süredir evlerimizde karantinada kalmamıza sebep olmuştur. Birtakım zorluklara karşı insanlar karantina kuralları ve sosyal izolasyonu yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Büyük boyutta yaşam aktivitelerini sekteye uğratan COVID-19 aile içi psikolojik etkiye yol açmıştır. Hayat birkaç ay önce planladığımızdan farklı şekilde gerçekleşmektedir. Birçok insan hiç olmadığı kadar evinin içinde, hiç olmadığı kadar eşyle konuşuyor ve hiç olmadığı kadar çocuğu ile iç içe. Aslında bu durum güzel gözükse de ailedeki çatışmaları arttırabiliyor.

Sürecin etkisine baktığımızda Çin'in devlete bağlı gazetelerinden Global Times'ın haberine göre Mart ayında karantina sürecinin sonlandırıldığı bölgelerde boşanma başvuruları rekor sayıda arttı. Bunun yanı sıra, Çin'de sadece Şubat ayı içinde şiddete uğradığı için ilgili makamlara başvuru yapan kadınların sayısı iki katına çıktı. Türkiye'de ise Mart 2020 itibariyle kadına yönelik şiddet %38,2 oranında artış gösterdi. Araştırmacılar afetlerin psikolojik, ilişkisel ve toplumsal etkilerini inceledikleri derleme makalelerinde sel, deprem, kasırga gibi doğal afetlerin ve Ebola, SARS, H1N1 gibi salgınlarının yarattığı kitlesel stresin, travmanın ve ekonomik zorlukların, aile içi ilişki dinamiklerini değiştirdiğini, kadına yönelik şiddeti arttırdığını ve çiftler arasında çatışmayı ve uyumsuzluğu körüklediğini belirtiyor ve boşanmaları bu gergin ilişkilerin bir sonucu olarak yorumluyor.

Pandemi süreci öncesinde çalışan kadın ve erkeklerin düzenli işleri, çocukların ise okul günleri ve oyunlar oynayıp sosyalleştikleri çevresi vardı. Sürecin sonucu olarak öğrenciler uzaktan eğitim almaya başladı ve arkadaşları ile teknolojik aletlerle daha çok vakit geçirmeye başladılar. Çalışan aile bireyleri ise işlerini evden yürütmeye başladılar. Alışık olmadığımız için mekânsal olarak kısıtlandık .

Aile bireyi olarakta temasımız arttı. Bunun sonucunda ise ilişkimizi istediğimiz biçimde ilerletmekte zorlandık. Süreçte sağlıklı aile; hiç problemi olmayan değil, yaşanan problemlere çözüm arayan ve uygun biçimde çözendir. Aile içi ilişkinin sağlıklı ve güçlü olması üyeler arası ilişkinin gücüne bağlıdır.

Ayrıca şunları da aile olarak yaparsak bu süreçten büyüyerek çıkabiliriz:

- Yetenekleri ihtiyaçlar doğrultusunda kullanmak
- Şimdide yaşayarak, geleceğe odaklanmak
- Kendimize ve çevremize empati ile yaklaşmak
- Değişikliklere uyum sağlamaya çalışmak

Pandemi döneminde daha önce düşünmediğimiz birçok konuyu daha derinlemesine düşünmeye başladık ve eksikler daha çok daha büyük görünmeye başladı. Bu durum aileyi bir takım çatışmalara götürdü. Bu tür durumlarda suçlayıcı olmamak ve sorunlu aramamak gerekir. Olabilir diyebilmek ve yaşanabilir olduğunu kabul etmemiz gereklidir.

Bu günlerde ilişkilerimizin sağlıklı olmasını istiyorsak sorunların olabileceğinin farkında olmalıyız. Her durumda anlaşmak zorunda değiliz. Çünkü normal olmayan bir süreçten geçiyoruz. Evdeki çatışma, yükselen ses, kavga vb. durumlarda sonra ne yapıyoruz. Çatışmalardan sonra barışmak için çaba gösteren kim? Hep aynı kişiler mi çaba göstermektedir? Ne kadar sorun çözücü konuşmaktayız? Bu tür soruları kendimize yönelterek ilişkimizi gözden geçirmeliyiz. Çatışma vb. durumlarda yaptığımız hatalardan biride önce konuşalım sonra barışıyoruz. Bu şekilde sorun çözemeyiz. O yüzden önce barışalım sonra konuşalım. Aile rutinleri de çok önemlidir. İki tarafta yapmada alışkanlık kazandığı, asla es geçmediği bir şeyler bulunabiliyorsa ilişkiyi olumlu etkileyeceğini düşünmekteyim. Mesela yemekten sonra 15 dakika yürümek, uyumadan önce balkonda karşılıklı kahve içmek ve kapıda eşimizi karşılamak olabilir. Bu tür davranışlar ilişkimizi güçlendirmektedir ve küçük de olsa evliliğin içine serpiştirmeliyiz.

Çocuklarla olan ilişkiye baktığımızda ise onlarda bizimle birlikte karantinaya uymaktadırlar. Çocuklarımızı öncelikle yaşına uygun bir şekilde bilgilendirmeliyiz. Bunu yaparken de sakin ve sabırlı bir şekilde davranmalıyız. Çocukların uyku, yemek, ders, oyun gibi rutinlerini biraz esneterek korumalıyız. Sürekli komut veren ebeveyn olmaktan kaçınmalıyız. Yaptığı şeylere doğru tepkiler vermeyi bilmeliyiz. Tutarlı, zaman ayıran, sorumluluk veren, çocuğun duygularını anlayan anne baba olmalıyız.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "İnsan kendine yabancılaştı, içine kapandı. Korku ortaya çıktı, korkunun ortaya çıkması ile güven zayıflamaları oldu ve bunun sonucunda tartışmalar çıktı. Ses tonlarının yükselmesi, aile içi tartışmalar, aile içi şiddete varan olaylar yaşanmaya başladı. Birbirini düzeltmeye çalışan ilişkiler, ego-güç savaşları yerine aile içi iletişimde eşimizin olumlu ve iyi taraflarını görüp, ilişki kurmalıyız." Hocamızın bu yazısından yola çıkarak ilk günlerde evdeki ilişki daha kolaydı ve sürdürülebilirdi. Sürecin uzaması ile ilişkilerde zorluklar yaşanabildi. Pandemi sürecinde öncelikle dikkat etmemiz gereken konu; ruh halimizin değişken olduğunu bilmektir. Her duygu gelir ve gider. Önemli olan geldiğinde farketmek ve buna sebep olan şeyleri görebilmektir. Bazen neşeli ve umutlu oluruz. Bazen ise umutsuzluk üzerimize çökebilir. Kendimizi kötü hissettiğimiz durumda müsaade isteyerek o ortamdan uzaklaşıp, yalnız kalacağımız bir alana geçerek kendimizi sakinleştirmeliyiz.

Bu sürecin bize öğrettiği güzel konulardan biride insan bazı değerleri kaybettiğinde anlamaktadır. Yakın ilişki kurma, tokalaşma ve sohbet gibi değerlerden bu dönemde uzaklaşıldı. Akrabalarımızdan uzak kalarak sarılıp, tokalaşmadan buruk bir bayram geçirdik ve önceden fark etmediğim anıları özlemle andım. Önümüzde bir bayram var ve bu bayramda öyle geçecek. Bu günlerde sevdiklerimizi arayalım mümkünse görüntülü arayarak konuşalım. Değerli olduğunu hissetmek, hatırlanmak ve önemsenmek insanın ruhunu iyileştiriyor.

Aile kavramının bir ilişki sistemi ve ekip olduğunun farkında olmalıyız. Pandemiye tek tek değil tüm aileyi etkileyen bir süreç olarak bakmalıyız. Beni etkiliyor, onu etkiliyor değil hepimizi etkiliyor şeklinde bakmalıyız.

İpek böceğinin kozasına çekildiği gibi bizlerde bu süreçte evlerimize kapandık. Güzel ve umut dolu bir geleceğe kanat çırpan bir kelebek gibi beklemekteyiz. Umutlarınızı yitirmeyin o gelecek çok yakında...

Özkan GÜRLEK

Kaynakça

Alfred Adler Ve Bireysel Psikoloji

Çetinkaya, E. ,Gençtanırım, D. (2019). Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle. (4.Baskı). Ankara: Pegem Akademi
Ankara Üniversitesi Açık Ders

Film Analizi

Umudunu Kaybetme. 3 Temmuz 2020 tarihinde https://tr.wikipedia.org/wiki/Umudunu_Kaybetme adresinden alındı.

Üniversite Tercih dönemi

Coşar, M.

(2016). Üniversite tercihinde öğrencileri etkileyen faktörler. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5(1), 1-5.

Bozgedik, A.

(2017). Eğitimde yeni bir model olan temel lise öğrencilerinin üniversite ve meslek seçimini etkileyen faktörler (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).

Akdeniz Üniversitesinde Yaşam

<https://www.akdeniz.edu.tr/>

Yurt Psikolojisi

Yılmaz E, Özkan S (2007) üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Manisa. Fırat sağlık hizmetleri dergisi, cilt:2, sayı:6 (2007)

TEPELİ TEMİZ. Z ULUSOY Gökçek. V (2020)yurtta kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete, sosyal destek ve yaşam doyum düzeyleri ile baş etme stillerinin incelenmesi fatih sultan mehmet vakıf üniversitesi
Kandemir. H Dirik. B Narin. M (2015) evde yaşayan öğrenci ile yurtta yaşayan öğrencinin yaşam doyum düzeylerinin yapısal eşitlik modeli ile analizi süleyman demirel üniversitesi, atabey meslek yüksekokulu gazi üniversitesi, bankacılık ve sigortacılık yüksek okulu.

Avşaroğlu. S, Üre .Ö üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi

Demirbilek. M .(2012).yurtlarda kalan öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri, arkadaşlık ilişkileriyle bağlantılı sorunları ve çözümüne yönelik bir model denemesi. Ankara sağlık bilimleri dergisi 1(3), 1-24

Renkler Ve Psikoloji

YILMAZ Ü. (1991), Renk Psikolojisi

BULDUM F. (2018), Renklerin

Psikolojisi

Şarkı Hikayeleri

<http://www.turkuler.com/hikayeler/hikayeler.asp>

<http://m.gulsehir.org.tr/yazarlar/doc-dr-faruk-guclu/cemal-im-turkusunun-oykusu/196/>

<https://www.tarihiolaylar.com/tarihi-olaylar/dumlupinar-denizaltisi-ah-bir-atas-ver-turkusunun-yurek-daglayan-hikayesi-1335>

Uzakken Yakın Olmak

Ruby, K. (2014). Strengthening Long Distance Relationships, WSU College of Vetmed, Washington. https://www.vetmed.wsu.edu/docs/librariesprovider16/default-document-library/strengthening-long-distance-relationships.pdf?sfvrsn=5bde438_0

<https://fsap.cornell.edu/sites/fsap/files/pdfs/Long-Distance-Relationships.pdf>

<https://strategicpsychology.com.au/tips-successful-long-distance-relationship/>

Atak, H., Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. Psikiyatride

Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2012;4(4):520-546

doi:10.5455/cap.20120431

Pandemi Dönemi Aile İçi İlişkiler

<https://www.youtube.com/watch?v=Eh5BgoIDcJg>

<https://www.youtube.com/watch?v=yn0v5Ae6xB8>

İyi Ki Akdeniz

İyi Ki PDR

