

| 12 TEMMUZ 26

AHVÂL

CİLT.01 | SAYI. 05 | KONU: YAZ

Design
by PSİKOEVİM

7

PSİKOLOG
&
YAZAR

1

SOSYOLOG
&
AİLE DANIŞMANI

1

ETKİ STRATEJİSTİ
&
SİSTEM VE
ÖĞRENME
TASARIMCISI

www.psikoevim.com.tr | +90 537 215 83 73

Amacımız:

Psikologların meslek kimliğini terapi odasının sınırlarında bırakıp, psikoloji bilgisini hayatın içine taşımak. İlişkilere, zamana, kayıplara ve umutlara; derin, samimi ve yargısız bir yerden bakabilen, insanın kendini ve başkalarını daha iyi anlamasına eşlik etmek.



ÖNSÖZ

Tam 10 yıl önce klinik alanda çalışmaya başladığım bir sürecin içerisinde girdim. Birçok gözlem yapma şansım oldu. Birçok danışan dinledim. Sadece kendi problemleri ile ilgili değil; terapist kimliğine dair beklenti ve eleştirileri de özellikle dinledim. 2018 yılından bu yana Psikoevim isimli bir psikoloji merkezinin kurucu psikoloğu olarak çalışmaktayım. Bir yandan seanslarımı terapist kimliğimle sürdürmeye çalışırken bir taraftan da bu şirketin yönetimini yürütmekteyim. Dört artı bir bir dairenin içerisinde bile iki farklı kimlikle bir aradayım tam 8 yıldır. Bu da iyisiyle kötüsüyle birçok deneyim elde etme şansı verdi bana.

Bu 8 yılı bazen boğuşmak, bazen keyfini çıkarmak, bazen savaşmak, bazen hayal kırıklığına uğramak, bazen yalnızlık, bazense gurur olarak tanımlayabilirim. Hatta belki bir çırpıda aklıma gelen bu tezat duyguların yanına diğerlerini de eklemek mümkündür diye düşünüyorum. İzmir'in havası gibi düşünün: Nereden eseceği, güneşli bir günde nereden yağacağı belli olmayan; genel olarak harika bir hava durumuna sahip ama bazen de "hava ne güzelmış" dediğiniz yerde azıcık üşüttüğünüzde bir hafta yatak döşek hasta eden o hava gibi... Yaptığım işe oldukça kıymet veren ve seven birisi olarak aslında size anlatmaya çalıştığım şey şu: Her işin olduğu gibi, hatta bence hayatın her alanında olduğu gibi, benim işimin de bazı zorlukları var. Fakat bu sürecin doğası bu ve ben bunu kabul ederek yol aldığım uzun bir zamandan geçtim. Ve danışanlarımdan fazlaca duyduğum bir sese mesleğimin 10. yılında kulak vermeye karar verdim.

Üzerimize, danışanlarımıza fayda sağlamak amacıyla giydiğimiz terapist kimliğimizi aşip bizim gerçekten insan olduğumuzu hissetmeye ihtiyaç duydukları o yere kulak vermek istedim aslında.

Bunu terapiler sırasında yapabilmemiz mümkün değil. Orada esnediğimiz yerler de oluyor elbette, ancak tek bir amaç var: kişiye fayda sağlayacak terapötik ilişkiyi odanın içerisinde oluşturmak. Fakat takdir edersiniz ki devamlı olarak kendi kimliğinizden sıyrılıp terapist kimliğinizi giyip akşama kadar oradan devam edip, akşam eve gidip birinin eşi, birilerinin arkadaşı, birilerinin çocuğu, belki de ebeveyni olarak hayatın içerisindeki rollere geri dönmeniz gerekiyor. Büyük bir emek...

Bir dergi oluşturma fikri aşamasındayken amaçladığım bazı şeylerden bahsetmek isterim. Birincisi, kimseye zararı dokunmayacak bir platformda kendi kimliklerimizi ve düşüncelerimizi rahatça ortaya koyabildiğimiz; psikolog kimliğimizle değil de bir yazar edasıyla denemeler yapabileceğimiz bir alan yaratmak.

Düşünsenize; gerçekten psikolojiyi iyi bilen birçok insanın bir araya gelerek hayata bakışlarını yansıtabilecekleri, deneyimlerini paylaşabilecekleri bir alan...

Bu fikir beni gerçekten çok heyecanlandırdı. Hem yıllardır danışanlarımdan gelen bu talebi etik çerçeveleri yıkmadan gerçekleştirebilmenin verdiği mutluluğu hem de içimizde biriken deneyimlerimizi kendi kimliğimizle paylaşabilecek olmanın verdiği mutluluğu aynı anda taşıyor içerisinde.

Biz psikologlar, bilgiye erişmek için çok okuyan; hayatı boyunca eğitim almaya devam etmesi gerektiğini kabul etmiş; öğrendiği her bilgiyi terapi odasında danışanlarına fayda sağlamak için uyarlamayı başarmış insanlarız. Kendi söküğümüzü dikebildiğimiz yerler var, dikemediğimiz yerler var elbette; her insan gibi. Fakat tüm bu bilgiler ışığında hayata dair anlamlı fikirlerimiz olduğunu biliyorum ve bu dergi "AHVÂL" in bize bu kapıyı açacak olmasından mutluluk ve onur duyuyorum. "AHVÂL" kelimesinin anlamı "ruh hâlleri" demektir. Ruh hâllerini anlamlandırmaya ve fayda sağlamaya hayatlarını adanmış uzmanların oluşturduğu bir ekip dergisi için bu ismin çok anlamlı olduğunu düşündük. Fakat farklı anlamları da vardır elbette. Ayrıca canım Atatürk'ün Gençliğe Hitabesi'nde de farklı bir anlamda geçen bir kelime olması, bu isme karar verirken bizi heyecanlandıran durumlardan biri oldu.

"Biz" diye bahsettiğim kişiler, bu derginin oluşma aşamasında emeğini esirgemeyen bir ekibi ifade etmektedir. Çoğunlukla Psikoevim'de benimle birlikte çalışan uzman ekip arkadaşlarım, telefonun ucunda bana destek olmaya hazır duran gerçek arkadaşlarım ve ilk sayımızda bizim için yazı yazmayı kabul etmiş, bundan sonraki sayılarda da yazmasını umut ettiğim aramızdaki tek gerçek yazar Ayşe Gizem Hausen. Bu ekibe ne kadar teşekkür etsem az kalacağını bilmenizi isterim. Mutlaka burada isimlerini geçirmek isterim. "Gerçek Kahramanlarımız": Burçe Nurveren, Begüm Mandev, Nursemin Sabancılar, Buket Çağlayan, Özlem Bozkan, Alara Alev, Ayşenur Düzgün, Ezgi Gevezoğlu ve bendeniz İrem Güngör.

Yetmeyecek ama yine de "Çok teşekkür ederim!" demek istiyorum. Bazen kelimeler, kullanıldıkları yere göre daha fazla anlam taşıyabiliyor sanırım.

Şu ana kadar bu derginin, canım "AHVÂL"ın, ortaya çıkış aşamasından bahsettim aslında. Fakat oluşum aşamasında sevgili ekibin de desteğiyle öyle fikirler ortaya çıktı ki; gelişmeye açık birçok alan bıraktık ve elimizden geleni yapmakla ilgili çok büyük bir motivasyonumuz var.

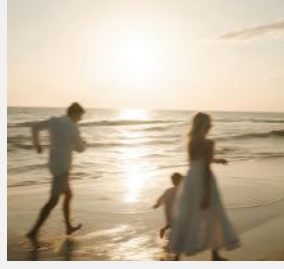
Elimizden geldiğince aklınıza gelebilecek tüm süreçleri kendi emeğimizle yapmaya çalıştık: yazılardan görsellere, sayfa tasarımından prosedürlere kadar... Bu bizim ilk denememiz. Şimdiden sürçülisan edersek, eksiklerimiz olursa affola. Daha iyiyi gitmeye niyetliyiz.

Teşekkürler...

İÇİNDEKİLER



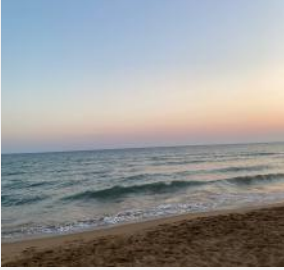
YAZIN HAFIZASI



YAZI YENİDEN YAZMAK



HER YENİ YAŞIMDA
EN GÜZEL YAZIMI
YAŞAMAYA



HALCYON GÜNLERİ



YAZ HİSSİ



YAZ HUZURSUZLUĞU



KIRK YAZ ÖNCE
KIRILANLAR



LİMBİK REÇETELER



PSİKOLOGLAR İÇİN YAZ
GELDİĞİNİ NASIL
ANLARSINIZ?



GÜNEŞ TANRILARININ
VALİZLERİ



ÖNERİLER DURAĞI

*“Rü’yâ gibi bir yazdı. Yarattın hevesinle,
her anını, her rengini, her şî’rini hazdan.
Hâlâ doludur, bahçeler en tatlı sesinle!
Bir gün, bir uzak hatıra özlersen
o yazdan.”*

YAHYA KEMAL BEYATLI

NERGİZ GÜLAYINCI

YAZIN HAFIZASI

Takvimler haziranı gösterdiğinde bizde sadece mevsim değişmezdi; hayat değişirdi. Babamın mesleği sayesinde şehirde yaşayan bir çocuktan, üç ay boyunca denizden çıkmayan sezonluk bir deniz canlisına dönüşürdüm.

Sabah kahvaltısından sonra "Biraz denize gireyim." diye evden çıkar, güneş denizin üzerine turuncu bir örtü serene kadar geri dönmezdim. Parmaklarım öyle buruşurdu ki sanki evrim benim için son bir güncelleme yayınlamıştı: "Bu çocuk artık suda yaşayabilir. "

O kadar bronzlaşmışım ki yıllarca esmer olduğumu sandım. Başka türlü mümkün değildi çünkü. Bir yaz bitmeden mayo izim oluşur, ertesi yaz gelene kadar o iz tamamen kaybolmadan yenisi eklenirdi. Vücudum her yaz yeni bir bronzluk katmanı kazanırdı.

Yazın bir kokusu vardır ya...

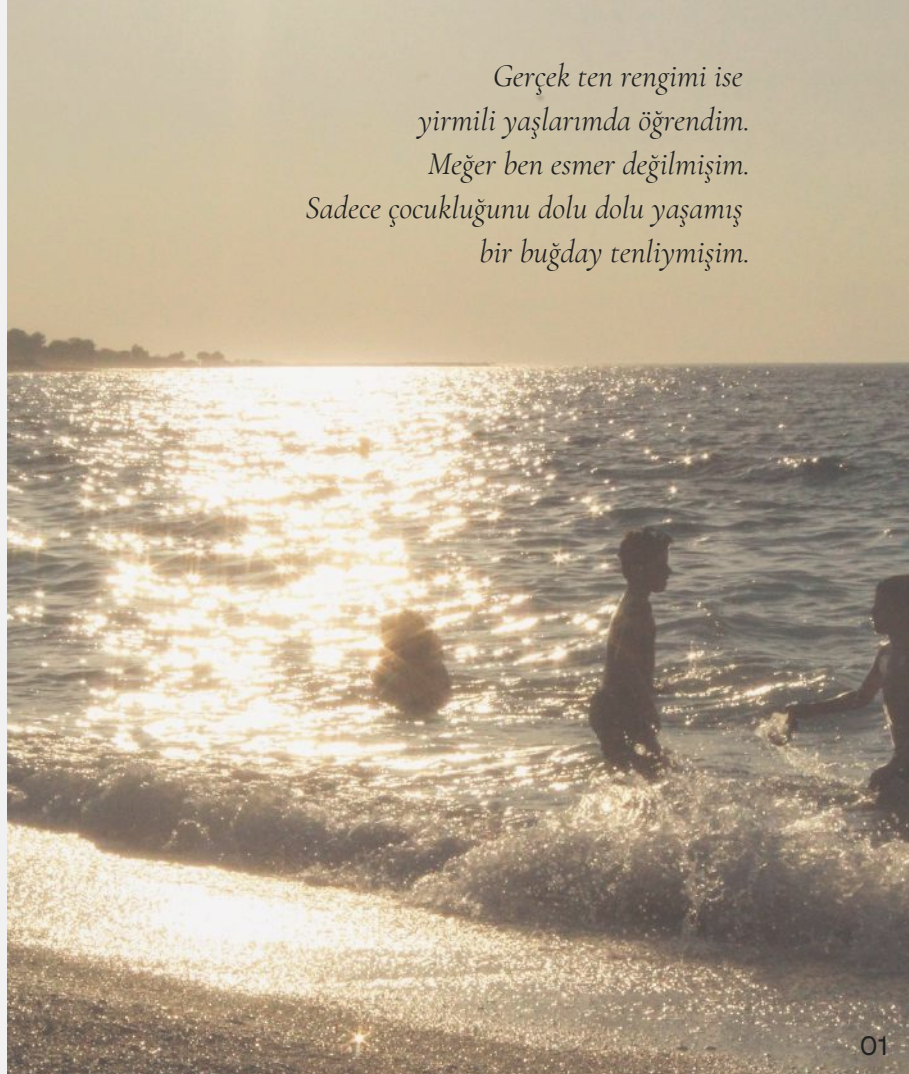
Bana göre o koku SPF 50 güneş kremi kokusudur. (Reklam değil; hanı şu mavi şişe Nivea var ya... Umarım bu satırları okurken kokusu burnunuza gelmiştir.)

Ona karışan iyot kokusu, hafif esen rüzgâr, tuzdan sertleşen saçlar, öğle sıcaklığında ayağını yakan kum, ıslak mayoyla büfeye gitmek, akşam duşundan sonra bile kulaktan çıkan kum taneleri...

Bir de sadece yaz sabahlarına ait olan o telaşsızlık... Kimsenin acelesi yoktur. Saat diye bir kavram yoktur. Çünkü deniz hiçbir yere gitmez.

Denizden çıkınca da macera bitmezdi.

*Gerçek ten rengimi ise
yirmili yaşlarımda öğrendim.
Meğer ben esmer değilmişim.
Sadece çocukluğumu dolu dolu yaşamış
bir buğday tenliymişim.*





Langırt turnuvaları, masa tenisi maçları, akşam serinliğinde saklambaçlar, yakar toplar... Ve tabii cebimizdeki son jetonları büyük bir ciddiyetle harcadığımız atari makineleri... Tabletimiz yoktu, telefonumuz da. Ama sıkılmaya da pek vaktimiz olmuyordu.

Benim yazlarımın bir de kendine has matematiği vardı. Ben üç ay kalırdım, herkes iki hafta. Her iki haftada bir yeni arkadaşlar gelirdi. İlk gün birbirimize utana sıkıla isim sorardık. İkinci gün aynı iskeleden denize atlardık. Beşinci gün aynı dondurmayı söyler, onuncu gün birbirimizin annesinden azar işitecek kadar yakın olurduk. On dördüncü gün ise sarılır, "Kesin görüşeceğiz." derdik.

Görüşmedik.

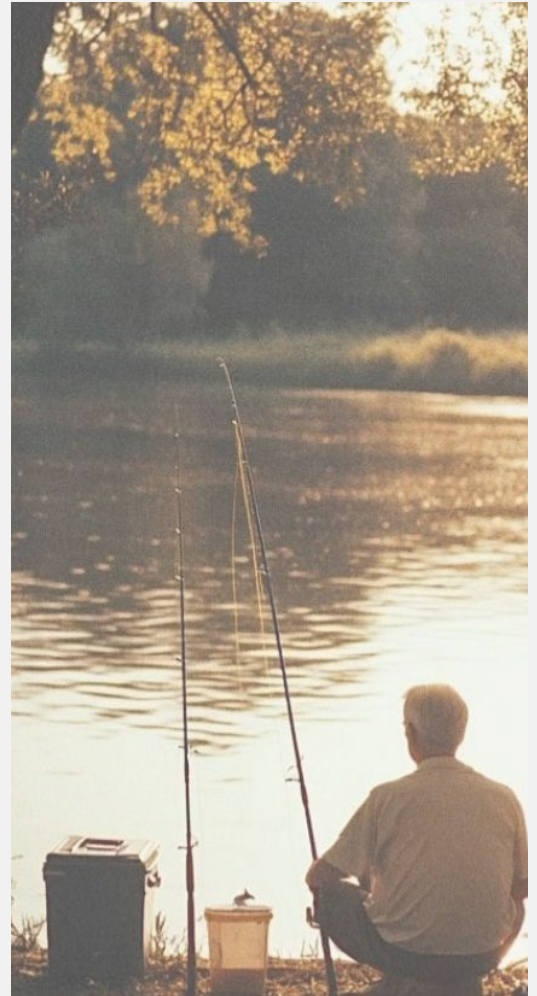
O zamanlar bunun dünyanın sonu olduğunu sanıyordum. Şimdi dönüp bakınca anlıyorum ki bazı insanlar hayatımıza yıllarca kalmak için değil, bize unutamayacağımız bir yaz bırakmak için geliyor.

Bir de Mehmet Amca vardı. Her sabah iskelenin aynı köşesine gelir, oltasını kurar ve saatlerce denizi seyrederdi. Çocuk aklımla buna hayrandım. Ben beş dakika bekleyemezken, o tek bir şamandıraya bakarak bütün günü geçirebiliyordu.

Belki de benim balıkçılığa olan merakım, tuttuğu balıklardan değil, onun sabrından bulaştı. Bir gün bana kendi elleriyle bir olta yaptı. Çocukluğumda aldığım en güzel hediyelerden biridir hâlâ.

Karagöz, kefal, levrek, zargana, kaya balığı... Balık isimlerini ondan öğrendim.

Fakat balıkçılık kariyerim çok uzun sürmedi. Bir gün tekneyle açıldığımızda denizin insanı da arabalar gibi tutabildiğini öğrendim. Üstüne tuttuğum balıklardan birinin ağzından çıkan böceği görünce, çocuk aklımla bu hobiden sessizce emekli oldum.



Denizi bırakmadım tabii.

Onu bırakabilecek kadar büyümemiştim henüz.

Sonra bir gün büyüğü yazların sonu geldi.

Babamın görevlendirmeleri bitti.
Yazlar da yavaş yavaş değişti.

Tatil beldelerinin yerini şehir aldı. Güneş kremi kokusuna karışan iyot, yerini İzmir Körfezi'nin kendine has kokusuna bıraktı. Kumun sıcaklığı asfaltın sıcaklığına dönüştü. Guguk kuşlarının sesi yerini korna seslerine bıraktı. Eskiden "Bugün kaç saat denizde kalırım?" diye düşünürken, şimdi "Klima bakımını yaptırdık mı?" diye konuşan biri oluvermişim.

En garibi de şu...

Çocukken yaz hiç bitmeyecekmiş gibi yaşıyor.

Şimdi ise daha tatilin ilk gününde dönüş yolunun trafiği konuşuluyor. Üç ay yetmiyordu o zaman; şimdi üç gün göz açıp kapayıncaya kadar geçiyor. Yine de yazın değişmeyen güzel bir huyu var. Burnuma ansızın o SPF 50 kokusu gelse... Uzakta bir çocuk iskeleden kendini denize bırakırsa... Ayağıma birkaç kum tanesi yapışsa...

Bir anda yıllar ortadan kalkıyor.

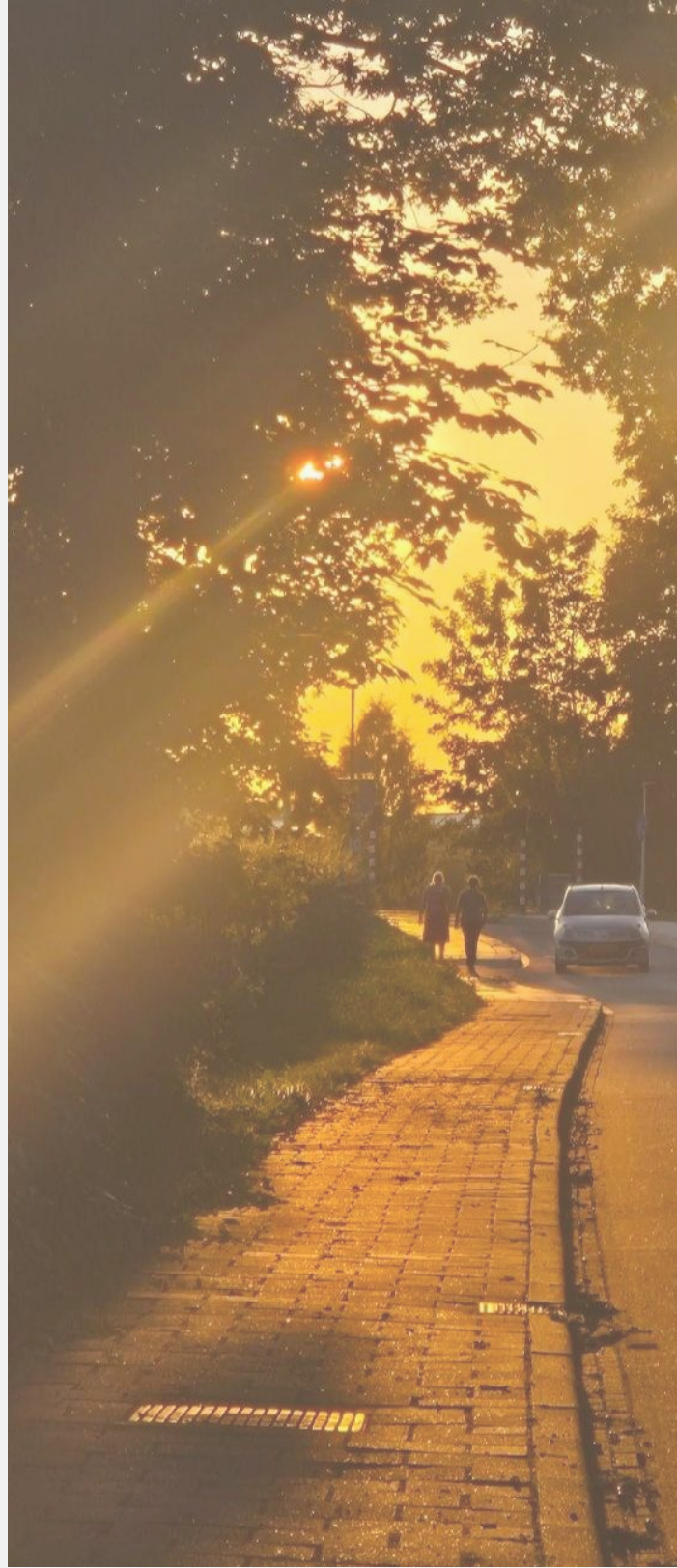
Sanki Mehmet Amca hâlâ iskelenin ucunda oltasını bekliyor. Sanki birazdan biri "Langırtın rövanşı var!" diye seslenecek. Sanki cebimde son jetonum duruyor ve Street Fighter'da bu kez kesin kazanacağım.

Sonra gözümü açıyorum.
İskele yok.
O çocuklar yok.

Mehmet Amca belki artık oltasını başka bir kıyıda denize bırakıyor.

Ama garip olan şu ki... O yazlar hiç gitmemiş. Sadece insanın içinde yaşamayı öğrenmişler.

Ve galiba yaz dediğimiz şey de tam olarak bu. Takvimde başlayıp takvimde biten bir mevsim değil...



*Aradan kaç yıl geçerse geçsin,
burnuna bir güneş kremi kokusu geldiğinde
seni sekiz yaşına geri götürebilen tek mevsim.*



YAZI YENİDEN YAZMAK: AİLEDE BAĞ OYUN VE İÇ SESLERİMİZ

NURSEMİN SABANCILAR

Yaz, çoğumuz için biraz hafiflemek demektir. Güneşin daha uzun kalması, akşamların yavaşlaması, çocuk seslerinin sokağa daha çok karışması, içimizde unutulmuş bir serinliği uyandırır. Sanki hayat, bütün yıl boyunca omuzlarımızda taşıdığımız ağırlıklara usulca dokunur ve “Biraz bırakabilirsin” der.

Ama bazen yaz, dışarıdaki ışığı çoğaltırken içerideki yorgunlukları da görünür kılar. Okullar kapanır, düzen değişir, çocukların ihtiyaçları daha görünür olur, tatil planları yapılır, aile ziyaretleri başlar. Bir yanda dinlenme arzusu vardır, diğer yanda yetişmesi gereken işler. Bir yanda “Bu yaz güzel geçsin” isteği, diğer yanda “Ben artık hiçbir şeyi organize etmek istemiyorum” yorgunluğu...

Belki yazı özel kılan da budur: Dışarıda ışık çoğalırken, içimizde ertelenmiş duygular görünür olur.



Her birimizin içinde farklı sesler, farklı ihtiyaçlar, farklı taraflar vardır. Bir tarafımız çocuklarımız için güzel anılar biriktirmek ister. Bir tarafımız evi, düzeni, planı kontrol altında tutmaya çalışır. Bir tarafımız sadece sessizlik ister. Bir tarafımız ise yıllar önceki çocuk neşesini hatırlayıp yeniden oyun oynamak, gülmek, koşmak, hafiflemek ister.

Bazen bu sesler birbirine karışır. Çocuğumuzun 'Benimle oynar mısın?' demesi, ilk bakışta basit bir oyun daveti gibi duyulabilir. Oysa o isteğin altında "Benimle misin?", "Beni görüyor musun?", "Benim dünyama gelir misin?" soruları saklı olabilir. Bizim verdiğimiz tepkinin altında da çoğu zaman sadece sabırsızlık değil; yorgunluk, bölünmüşlük, yetişememe hissi ya da görülme ihtiyacı vardır.

Bir ebeveynin yazın en çok zorlandığı yerlerden biri de budur: Herkese yetişmeye çalışırken kendine geç kalmak

Oysa aile içinde bağ, her zaman büyük planlarla kurulmaz. Bazen pahalı bir tatilden çok, birlikte içilen soğuk bir limonatada saklıdır. Bazen uzun bir yolculuktan çok, çocuğun anlattığı küçük bir hikâyeye gerçekten kulak vermektedir. Bazen birlikte denize gitmek değil, evin içinde kahkahaya dönüşen beş dakikalık bir oyundur çocuğun kalbinde iz bırakan. Belki de gerçek yaz, biraz da evin içine oyun, temas ve kahkaha getirebilmektir.



Çünkü çocuklar sevgiyi çoğu zaman kelimelerden önce bedenimizden, bakışımızdan, ses tonumuzdan ve onlara ayırdığımız gerçek dikkatten okurlar. Bir çocuğun gözlerinin içine bakmak, saçına dokunmak, omzuna yaslanmasına izin vermek, onun oyununa kısa bir süreliğine de olsa eşlik etmek; ona “Buradayım, seni görüyorum, sen benim için değerlisin” demenin en sade yollarından biridir.



Elbette büyüklerin de görülmeye ihtiyacı vardır. Evin yükünü taşıyan, planları yapan, çantaları hazırlayan, çocukların ihtiyaçlarını düşünen, herkes iyi olsun diye uğraşan yetişkinin de içinden bazen sessizce “Ya ben?” sorusu geçer. Bu soru duyulmadığında insan sertleşebilir, çabuk öfkelenenebilir, en küçük şeye tahammül edemez hale gelebilir. Ama bu soru şefkatle duyulduğunda, içimizde bir yer yavaşça yumuşamaya başlar.

Belki bu yaz kendimize ve ailemize biraz daha dikkatle bakabiliriz. Sinirlendiğimiz anlarda yalnızca davranışımıza değil, o davranışın altında neyin yorulduğuna bakabiliriz. Çocuğumuzun tekrar eden taleplerinde yalnızca inadı değil, temas arzusunu görebiliriz. Eşimizin sessizliğinde uzaklığı değil, belki de tükenmişliği fark edebiliriz.

Kendi kontrol etme ihtiyacımızda ise çoğu zaman düzen sevgisinden daha fazlasını; dağılmaktan, yetememekten, eksik kalmaktan korkan bir tarafımızı duyabiliriz.

Yaz bize şunu hatırlatır: Asıl mesele nereye gittiğimiz değil, birbirimize nasıl yaklaştığımızdır.

Belki bu yaz ailece yeni bir şey denemek büyük kararlar almakla başlamaz. Daha yavaş konuşmakla başlar. Birbirimizin cümlesini tamamlamadan dinlemekle başlar. Çocuğun oyununa beş dakikalığına gerçekten girmekle, sofrada telefonu biraz uzağa koymakla, “Bugün en çok neye ihtiyacın vardı?” diye sormakla başlar.

Ve en önemlisi, kendi içimize de aynı şefkatle dönmekle başlar.

Yaz, bazen içimizde gölgede kalmış taraflara da ışık değmesidir. Bazen ailece aynı evin içinde birbirimizi yeniden fark etmektir. Bazen çocuğumuzun kahkahasında kendi unutulmuş neşemize rastlamaktır. Bazen de yıllardır aynı şekilde kurduğumuz bir cümleyi, bu kez daha yumuşak, daha anlayışlı, daha sevgi dolu bir yerden yeniden yazmaktır. Yaz gelir, kapıyı aralar ve bize fısıldar:

“Her şey aynı kalmak zorunda değil. Bazı hikâyeler yeniden yazılabilir.”

Ve belki de bu yaz, ailemizle birlikte yazacağımız en güzel hikâye; büyük planlardan değil, küçük temaslardan, gerçek bakışlardan, paylaşılan kahkahalardan ve biraz daha şefkatten doğar.





HER YENİ YAŞIMDA, EN GÜZEL YAZIMI YAŞAMAYA

İBRAHİM KARACA

Her geçen yıl yaz mevsimini biraz daha farklı yaşıyorum. Eskiden yaz benim için sadece güneş, deniz ve tatilden ibaretken; bugün çok daha derin anlamlar taşıyor. Fark ediyorum ki yaş aldıkça, mevsimler değişmiyor yalnızca; onlara yüklediğimiz anlam da değişiyor.

Bu yaz, benim için paha biçilemez duyguların biriktiği, yaşamın inceliklerini daha fazla hissettiğim bambaşka bir yaz oldu. Deniz her zamankinden daha güzel görünüyor. Sabah kahvesinin kokusu daha huzurlu geliyor. Keşfedilen ıssız koylar, kurulan samimi dostluklar, kendime ayırabildiğim o sessiz zamanlar... Hepsi, yaşamın aslında ne kadar değerli ayrıntılardan oluştuğunu yeniden hatırlatıyor.

Sanırım en kıymetlisi de bu: Kendimizi tanıdıkça, hayatı daha çok hissetmeye başlıyoruz. Yaşam kalitemizi artıran şey, sahip olduklarımızdan çok, onları nasıl deneyimlediğimiz oluyor.

Yaş ilerliyor. Aslında insan, dünden bugüne bile değişirken geçen yazdan bu yaza çok daha büyük dönüşümler yaşayabiliyor. Ben de bu yaz bunu hissediyorum. Hayatı daha derin yaşayabiliyorum. Küçük anlardan daha fazla keyif alabiliyorum. Bana sunulan her deneyime, her tebessüme, her ana daha büyük bir şükranla yaklaşabiliyorum.

Belki de yıllar geçtikçe yaz mevsimi, sadece bir tatil dönemi olmaktan çıkıyor; kendimizle yeniden buluştuğumuz özel bir zamana dönüşüyor. Yazın gelişini artık sadece dinlenmek için değil, mutlu olmak, huzuru hissetmek, yaşamdan keyif almak ve ruhumu beslemek için bekliyorum.

Çünkü mutluluk çoğu zaman büyük olaylarda değil; deniz kenarında içilen bir kahvede, rüzgârın tenimize değdiği kısa bir yürüyüşte ya da sevdiklerimizle paylaşılan samimi bir sohbette saklı oluyor.



Bu yüzden kendime verdiğim bir söz var:

Her yazım, en güzel yazım olacak.

Çünkü biliyorum ki her yeni yıl bana daha olgun bir bakış açısı, daha sakin bir ruh ve daha çok farkındalık kazandırıyor. Her yeni yaş, daha iyi bir İbrahim'le tanışmak; daha derin hissetmek ve yaşamın güzelliklerine biraz daha yaklaşmak demek.

İnsan değişimden korkmamalı. Aksine onu hayatın en doğal ve en güzel parçası olarak görebilmeli. Çünkü değişim kaçınılmazdır; önemli olan, bu değişimin bize kazandırdığı güzellikleri fark edebilmektir.

Bu düşünce bana sık sık şu gerçeği hatırlatıyor: Değişmeyen tek şey, değişimin kendisidir. Fakat değişimin bize sunduğu güzellikleri görebilmek, tamamen bakış açımıza bağlıdır.



Belki de hayatın en büyük becerisi, yaşananları değiştirmek değil; onlara baktığımız pencereyi değiştirebilmektir.

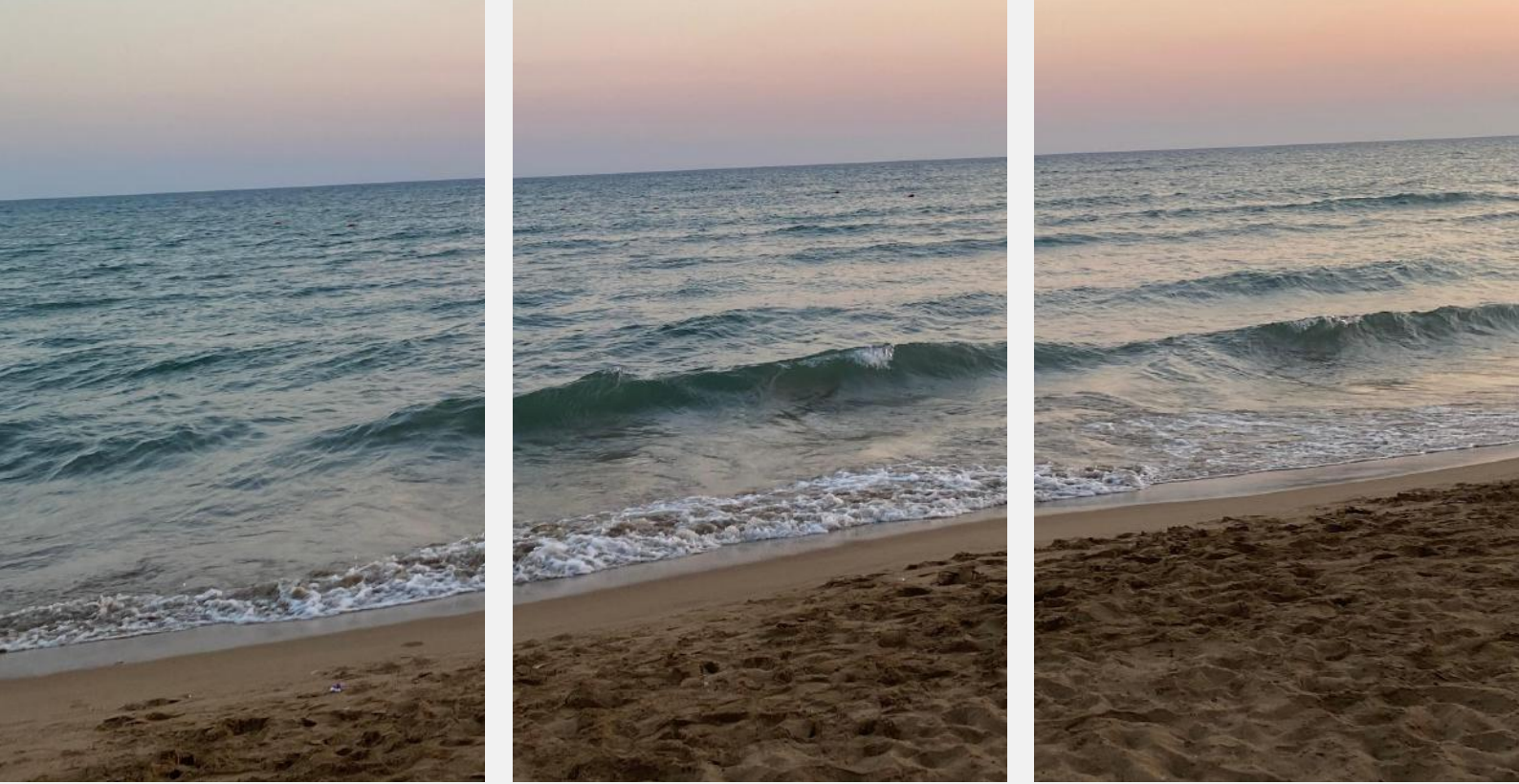
Fark etme cesaretimizi, yaşamın güzel tarafına çevirebildiğimiz sürece her mevsim biraz daha anlam kazanacak. Her gün biraz daha kıymetli hissedilecek. Ve o zaman yalnızca yazlar değil, hayatın tamamı en güzel hâline dönüşecek.

Dileğim, hepimizin hayata güzelliklerle dolu pencerelerden bakabilmesi ve her yeni yaşta, kendi en güzel yazını yaşayabilmesidir.

HALCYON GÜNLERİ

BUKET ÇAĞLAYAN

'Halcyon Günleri' eski Yunan'da fırtınaların dindiği, denizin sülman olduğı o huzurlu günlere verilen isimdir.



Rivayete göre Ceyx denizde çıkan bir fırtınada hayatını kaybeder. Acısına dayanamayan Alcyone da kendini denize bırakır. Tanrılar, bu büyük sevginin yasını merhametle karşılar ve ikisini de deniz kuşuna dönüştürür. Alcyone yumurtalarını kışın deniz kıyısına bıraktığı için, onun yavrularını güvenle büyütebilmesi adına Zeus her yıl birkaç günlüğüne rüzgârları dindirir, denizi sülman eder. İşte o sakin, durgun ve güneşli günlere "Halcyon Günleri" denir. Bugün bu ifade, hayatın telaşının kısa süreliğine sustuğı, insanın kendini huzurlu ve güvende hissettiğı zamanları anlatmak için kullanılır.

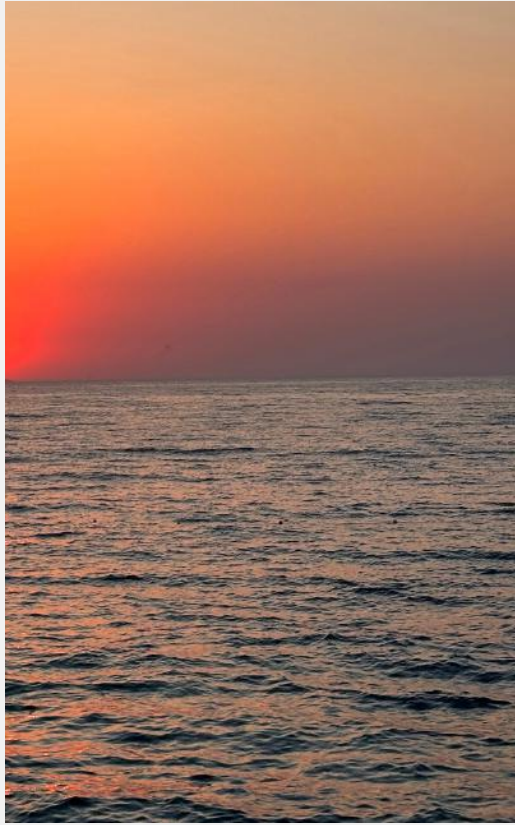
*Kendi Halcyon Günleri'mi yazdım. Devamını okurken Sezen Aksu'dan
'Begonvil'i açmanızı tavsiye ediyorum...*

Sırf ‘deniz çarşaf gibiydi’ diyebilmek için uykumdan feragat edip erkenden uyanıyorum. Deniz sahiden çarşaf gibi, durgun, kumlar akşamdan serin. Terlikleri uzakta çıkarıp denize doğru yürürken derin bir nefes alıyorum. Deniz kabuğu da toplarım çıkınca. Oh!

Yaz domatesinin kokusu bir başka ya. Ben ocukken büyükler bunu söylediğinde saçma gelirdi, büyüdüm galiba anlıyorum onları biraz, bazen. Biraz kekik biraz da zeytinyağı döktüm kahvaltı için domatesin zerine.

Güneş tepede saati eşittir üç beş sayfa kitap okuyarak uyuyakalma saati. Uyanıp biraz karpuz peynir daha. Yaşamak ne güzel bir şey.

Akşama doğru denizi; senden çok hoşlanıyorum. Güneş batmak zerdeyken yine bir tek sen ve ben varız, beni içindeyken hafif ve güvende hissettirdiğin için teşekkür ederim. Suyunla yaptiğın ışık oyunların da cabası.



Islak salar, pembe allıklar, beyaz elbiseler ve bol kahkahalı akşam yemekleri. Bahçedeki limon ağacının altındaki masaya beyaz masa örtüsünü serdim. imleri yeni sulamışlar. Tabakları getireceğim birazdan ama kedi gelir diye birinin masayı beklemesi lazım. Begonvillere akşam güneşi vuruyor, balıklar mangalda. Meze yapma sözü vermiştim ama denizde çok kalmışım, zaman kalmadı, sevgiyle yapılanları yerim. Anason kokusu, sevdiğim herkesin gülerek bakan gözleri. Yaz.



YAZ HİSSİ

Yaz demek...

Deniz, kum, güneş demek.

Hafifleme demek.

Rahatlama demek.

Derdi kederi denize bırakmak demek.

Kızgınlıkları güneşe fırlatmak demek.

Üzüntüleri kumlara gömmek demek.

(Sonra tekrar geri alacağız, kimseleri duygusuz bırakamayız:))

Sabahın erken saatlerinde tuz kokusuyla uyanmak,

Ayaklarının altında sıcak kumu hissetmek,

Akşam serinliğinde uzun yürüyüşlerle gün batımına eşlik etmek demek.

*Nasıl da beş duyumuza birden dokunuyor yaz.
Yavaşlamayı, durmayı ve yeniden kendimize
dönmeyi hatırlatıyor.*

Tüm kış yüklendiğimiz yükleri, endişeleri, koşturmacayı hafifçe yere bırakmak gibi... İhtiyacımız olanı yanımıza alarak devam edebilmeyi öğretiyor. Mevsim hafiflerken ruhumuzun da hafifleme ihtiyacını es geçmiyor.

Hafiflemek, nefes aldığımız anları çoğaltıyor. Kendimize dönüp kendimiz adına yapabileceğimiz yatırımlara alan açıyor. Geliştirebileceğimiz yönleri görünür kılıyor. Küçük adımlarla beraber yeni sezona daha motivasyonlu, daha ilhamlı ve daha umutlu başlamamıza eşlik ediyor.

Benim içinse yaz çocukluğuma dönmek demek...

Dedem ve kuzenlerimle tavla turnuvası demek,
Kuzenlerimle elele tutuşup Seferihisar'ın buz gibi denizine
kendimizi bırakmak,
Akşam sahilde arkadaşlarla sohbet "Akdeniz akşamları" ve
gecesine "disco disco partizani" demek (y kuşağı anladı
bizim bir disco kültürümüz vardı),
Ada'da babannem, halam ve kuzenlerimle öğle
uykusundan sonra hindistan cevizli kurabiye eşliğinde beş
çayı,
Anneannem ve kuzenlerimle sarelleli ekmek partisi
demek,
Babamın Vosvos kornasıyla bizi karşılaması,
Antalya'nın nemine rağmen annem ve teyzemle ışıklar
caddesini arşınlamak, Konyaaltı'nın cam gibi denizinde
saatler geçirmek,
Sevgi yolunda çılgınlarca paten kaymak,
Yakan top, istop, yerden yüksek demek,
Şehirde gece geç saatlere kadar arkadaşarımla
olabilmek,
Abim ve kuzenlerimle otellerin animasyon ekibi olup
eğlendirirken doyaya eğlenmek demek.

Ve yaz benim için Halaccımın ellerinde yaseminlerle gelip
naifçe ellerimize koyup "içine çek kokuyu halaccım" demesi.

*O zamanlar
farkında değildik belki ama
o küçük anlarda
usul usul regüle oluyormuşuz.*



Benim için YAZ = AİLE demek.

*Sıcaklık demek.
Güven demek.*

*Yaz, benim için yetişkin halimle çocukluğuma her
yıl yeniden tekrar kavuşabilmek demek.*

*Çocukluğumdaki YAZ HİSSİNİ
yakalayabilmek demek.*

YAZ

HUZURSUZLUĞU

Yaz mevsimini tatil ve neşe ile değil, derin bir iç sıkıntısıyla hatırlıyorum, çocukluğuma dair. Zaten çok içedönük bir çocuk olarak, okul benim dış dünyayla temas etmemin ilk, tek ve en büyük yolu olmuşken, yazları iç dünyama daha çok gömülüyordum. Denize girmek de bir eğlence değildi, çünkü zaten İzmir’de yaşıyorduk ve yazları deniz kenarına göç edip uzun zamanları denizle iç içe geçiriyorduk. İnternet yok, telefon yok, çok dışarı çıkamıyorsun çünkü çok sıcak... Yapabildiğim tek şey kitap okumaktı.

Okulun beni çok mutlu ettiğini hatırlıyorum, yalnızlığımı çok sevsem de. Çünkü okul sezonu benim kendim için kurduğum hayattı, tatiller ise benim için kurulmuş hayata geri dönüş. Yaşım büyüdükçe bu makas açıldı, üniversite için şehir dışına gittiğimde ise kendim için kurduğum hayattan benim için kurulmuş hayata geçişte arada uçurum vardı. Kendim için kurduğum dünyaya dönmenin tek yolu, kendi içime dönmekti, bu çocukluğumdan beri böyleydi. Kendi düşünce dünyama, hayal dünyama dalmaktı.

Olduğum her yerde bulduğum her kitabı okumaya böyle başladım sanırım. Evde olan 100 temel eser, köyde bulduğum romanlar, ilkokul öğretmenimden aldığım kitaplar, teyzemin temel felsefe kitapları... kimse bana bazı kitapları anlamak için küçük olduğumu söylememişti ve ben anlayamadığım şeylerden daha da büyüleniyordum. Sahafardan aldığım bilim kurgu ve fantastik serilerinin yeni kitaplarını beklemek istemediğim için korsan pdf’lerden orijinallerini okumaya başladım ve yine ortaokul yıllarımda, yabancı dizileri altyazıyla yayınlayan kanalları keşfettim. Sonra o dizilerin Türkiye’de yayınlanmayan sezonları olduğunu... böylece kendi kendime İngilizce öğrenmişim. Bundan sonra gittiğim her yere günde 500 sayfayı kurtaracak kadar fiziksel baskı ya da pdf’le gidiyordum.





Kendi dünyama dönememe riskimi göze alamıyordum. Dış dünyayı yaşamaktansa izlemeyi tercih ediyordum. Bisikletle sokağa çıkıyor, dolaşıyor, bazen kaldırımlarda oturuyor, sürekli etrafı izliyordum. Dış dünyayı okumak ve anlamak zihnimi en çok meşgul edecek şeydi. Yazın sıcağı, zaten az olan iştahımın da üzerine çökmüşken, beni doyuracak tek şey merakımdı. Bitmek bilmeyen merakım...

Dünyaya dair merakım hiç bitmiyordu. Duyduklarım, gördüklerim, hepsi içimde büyüyor ve haritalanıyordu. Bunun adını sonra koyacak, üniversiteye gidip okuyacaktım.

Dünyadan aldığım şeyler içimde değişiyor, dönüşüyor ve çıkmak için bir yol arıyordu. Yazmakla da böyle tanıştım. Konuşmaktan rahattı. Kendimi ifade etmek için karşımda birinin olmasına ihtiyacımın olmayışı, sanırım hayatımı şekillendiren en büyük şeylerden birisi oldu.

Bir çocuk için çok büyük ve çok katlı bir eve doğdum, son 20 yılımı da bu evde balkonlarda, bahçelerde, terasta güneş ışığını, ağaçları, kuşları, kedileri, sakin bir zihni harekete geçirebilecek en ufak şeyleri izleyerek, hissederek, yaşayarak geçiriyordum. Sessizliği bile dinlemeyi öğreniyordum. İşte böylece son 20 yıldır, çoğunlukla yazları, okuyor ve yazıyorum.

Çocukluğumun iç sıkıntısı azaldı mı diye sorarsanız, hayır.

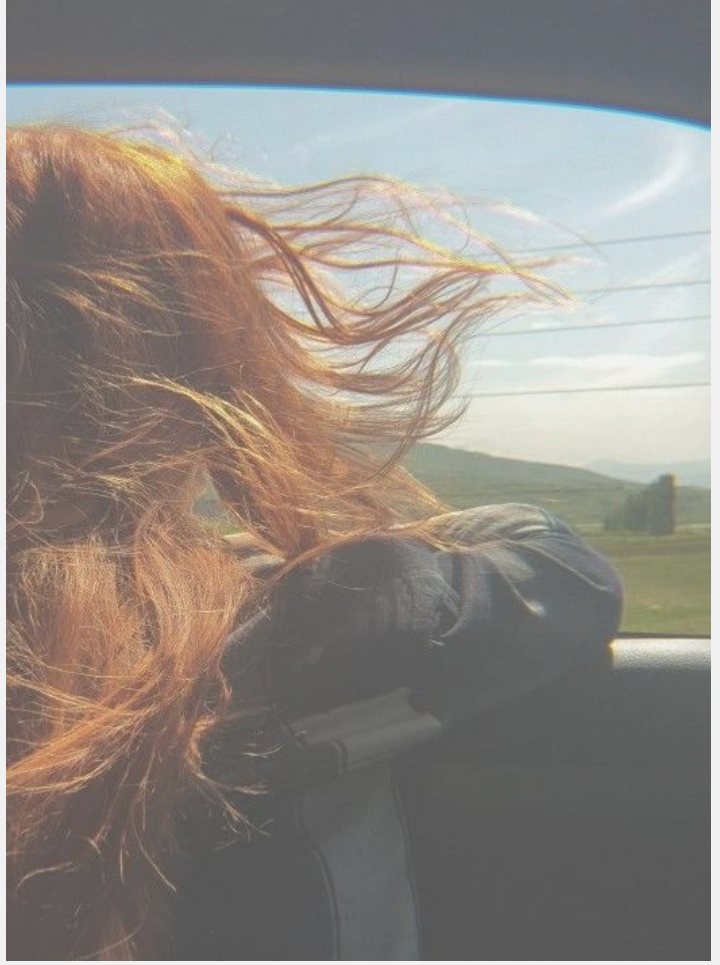
Hatta dönem dönem arttı, artıyor. Bu huzursuzlukla bir barış anlaşması yaptım, onu varlığımın sessiz ama güçlü yoldaşı kabul ediyorum. Muhtemelen o yanımda olmasa bu kadar çok okuyup yazamazdım. Varlığımın çeşitli yüzlerini değil, tamamını gören tek şey o. Kuru otların arasında dolaşırken de, sokak hayvanlarını severken de, anonim bir şekilde bir şeyler yazıp yayınlarken de, bu kimliğimle bu yazıyı yazarken de o yanımda. Bu dünyayla aramı bozan da, yapan da o. Bu dünyanın yüzüne ve gözlerinin içine bu kadar çok bakmak isteyen en başta ben değil miydim? Dünya benim yüzüme bakma sözünü hiç vermedi ki. İşte bu yüzden, her yaşımda biraz daha büyüyen geçmişimin hayaleti, gölgem olarak yanımda, önümde, arkamda benimle yürüyor.

KIRK YAZ ÖNCE KIRILANLAR

DERYA KILIÇALP

Bu yazla beraber, o yazın üzerinden tam kırk yaz geçmiş olacak. Saçlarımı kendi isteğim dışında kestirdiğim ilk ve tek yaz...

O yaz, saçlarım kırıldı.



Ailesi devlet memuru olan birçok çocuğun hikayesiyle benzer bir hikâye benimkisi de... Bir ilden, bir ilçeye tayin yolu ile gelen iç göç yolculuğumuzun ikinci durağındayız. Göç yolculuğumuz yaz aylarının sıcak hatta çok sıcak zamanlarında başladı. Ev aramak, okul bulmak, mahalleye alışmak, yeni düzen. Çocuklar her şeye kolay alışır derler, büyük bir yalan.

Annem hemşireydi, yaşadığımız ilçenin bir kasabasına sabah gider akşam dönerdi, geçici bir görevlendirme gibi düşünün ama ne zaman geçecek bilmiyoruz. Yaz sıcağında, okul döneminde ve başka türlü nedenlerle, 3 kızın saç bakımı zaman alır, zor olur denilerek, bir kerede kesildi saçlarımız. Fikrimiz alınmadı.

Fikrimiz alınmadan bize dair yapılan ilk şey olmadığı gibi son şey de olmayacaktı. Karadeniz'in asi dalgaları gibi dalgalı güzelim kızıl saçlarım, "erkek saçı" gibi kısacık kesilmişti. Sebep bakımı zor olur.

Bakımımızın zor olmaması fikrine alıştırmak böyle ılık sularda yüzmek gibi yavaş yavaş hayatımıza girdi. Yük olmamak, olacak gibi olan şeyini de feda etmek.

İlkokulun 5. sınıfına, kısa saçlarım, uyum paketim ve yeni arkadaşlarımın heyecanı ile başladım. Meğer sistematik olarak ayrımcılığa uğrayacağım ve bunu idrak edeceğim ilk deneyimin başlangıç noktası tam da bu okul sıralarıymış.

4. yaz kızıl saçlarımdan isyan bayrağımı yaptım, saçlarımı uzatmaya ve düz liseye geçmeye karar verdim. Tehdidim büyüktü, “beni düz liseye yazdırmazsanız, okulu bırakırım!”, işe yaradı 4. Yaz kendi kararımla 14 yaşında düz liseye başladım, saçımı uzattım, sınıfta kaldım, yılmadım göç yolunda iç yolculuğumun ilk zafer bayrağını sadece kendimin görebileceği bir rotaya önemli bir işaret olarak bıraktım. Üzerinden 40 yaz geçti, bayrak yerinde, rotaya ziyaretlerimi aksatmıyorum.



LİMBİK REÇETELER

NURSEMİN SABANCILAR

“Doğanın biyolojisi, ruhun anatomisiyle buluşuyor.”

Hafızanın, kalbin ve kokunun buluştuğu yer...

İnsan, unuttuğunu sandığı pek çok şeyi aslında bedeninde taşır. Bazen bir omuz gerginliğinde, bazen kısalmış bir nefeste, bazen de beklenmedik bir kokunun çağrışımında...

Koku, diğer duylardan farklı bir yol izler. Beyindeki olfaktör ağ üzerinden doğrudan limbik sisteme –özellikle amigdala ve hipokampus– ulaşır. Yani duygu ve hafıza merkezleriyle temas, mantıklı bir düşünceden çok daha önce başlar. Beden önce hatırlar; zihin sonra anlamlandırır. Limbik Reçeteler, bu nörobiyolojik gerçeği mevsimin ritmiyle birlikte okumak için var. Amacımız bir şeyi “iyileştirmek” değil; fark etmeyi öğretmek.

Çünkü ruh, beden ve zihin ayrı sistemler değildir; aynı düzenleyici ağın farklı ifadeleridir. Hazırsan, bu ayın reçetesini yazıyoruz...

TEMmuz/NANE: İçinde Bir Pencere Aç
Temmuz bazen yalnızca dışarıyı değil, içimizi de ısıtır. Güneş tepede parlar, günler uzar, hayat dışarı çağırır; ama kimi zaman bu sıcaklık zihnimizi ağırlaştırır. Daha çabuk yorulur, daha kolay bunalır, daha sabırsız ya da dalgın hissederiz. Böyle zamanlarda insanın ihtiyacı büyük bir değişim değil, küçük bir ferahlıktır. Bir nefeslik alan. İçeride açılan minicik bir pencere.

Bu ayın reçetesinde tam da bu yüzden nane var. Nane, keskin ama şefkatli kokusuyla sinir sistemimize serin bir hatırlatma yapar. İçindeki mentol, duyuşal sistemimizdeki soğuk reseptörlerini uyarır; ortamın sıcaklığı de i mese bile beyne ferahlık hissi taşır. Sanki bedenimize ve zihnimize usulca  unu söyler: “Biraz gev  e.  u an nefes alabilece in bir yer var.”

Temmuz sıcak yla hararetlenen limbik sistem, nane kokusuyla bir an durup soluklanır. Amigdala’nın alarmı hafifler, zihnin bulanıklığı aralanır. Nane yalnızca sakinle tirme ; aynı zamanda bizi şimdiye çağırır. Da ılan dikkati toparlar, i  sıkı masına ferah bir boşluk açar.

Eko-psikolojide nane, serin berraklık demektir. K kleriyle toprağa ba lı, kokusuyla havaya karışan bu bitki bize  unu hatırlatır: Her şeyi hemen çözmek zorunda değiliz. Bazen sadece durmak, nefes almak ve içimizde biraz yer açmak yeterlidir.



Bu Ayın Hizalanma Re etesı

Nane kokusunu içine  ekti inde, bir yaprağını avucunda hafifçe ezdi inde ya da bir fincan nane  ayının buharına yakla tı ında bu    fısıltıyı duy:

- Zihne: “Karma ayı hemen çözmek zorunda değilsin; önce biraz berrakla .”
- Bedene: “Sıkı tı ın yerde kalma; nefesinle kendine alan a .”
- Ruha: “Daraldı ın yerde bir pencere var; ferahlık hâlâ mümkün.”

Limbik Pratik: İçinde Bir Pencere A 

Ne zaman sıcak, yorgunluk ya da düşünceler üst üste gelirse, bir nane yaprağını eline al ya da kokusunu hayal et.

Gözlerini kapatmadan da olur; sadece bir an dur ve içinden  unu mırıldan: “ u an her şeyi çözmek zorunda değilim. İ imde nefes alabilece im bir yer var.”

Tıpkı nane gibi, k klerimle toprağa tutunuyor, ferahlı ı içime  a ırıyorum.”

Psikologlar İçin Yaz Geldiğini Nasıl Anlarsınız...?

*SEANSLARIN İPTALİ/ERTELENMESİ VE DÖNÜŞTE GÖRÜŞMEK ÜZERE

DANIŞAN



Hocam, bu hafta gelemeyeceğim...



Yazlığa geçtik.



Bu hafta da iptal edelim hocam.



Dönünce yazacağım. 😊



Hocam bugün online olabilir miyiz?



Aslında teknedeyim...
İnternet çekmiyor galiba...

TERAPİST

Tabii ki, umarım önemli bir şey yoktur.



İyi tatiller dilerim.



Elbette, yeni bir gün belirleyelim.



(Eylül'de görüşürüz...)



Elbette.



Anladım...

...
(Bağlantı kesildi.)



TEMMUZ



Biraz ara vermek istiyorum.



Tabii.



AĞUSTOS



Biraz daha uzatalım.



Tabii.



EYLÜL



Seanslara tekrar başlamak istiyorum.



Hoş geldiniz.



EKİM



İyi ki tekrar başladık hocam.

Hoş bulduk.



PSİKOLOĞUN YAZLIK GÜNLÜĞÜ

- ✓ İptal mesajlarını cevapsız bırakmamak.
- ✓ "Dönünce yazarım." cümlesine karşı sabırlı olmak.

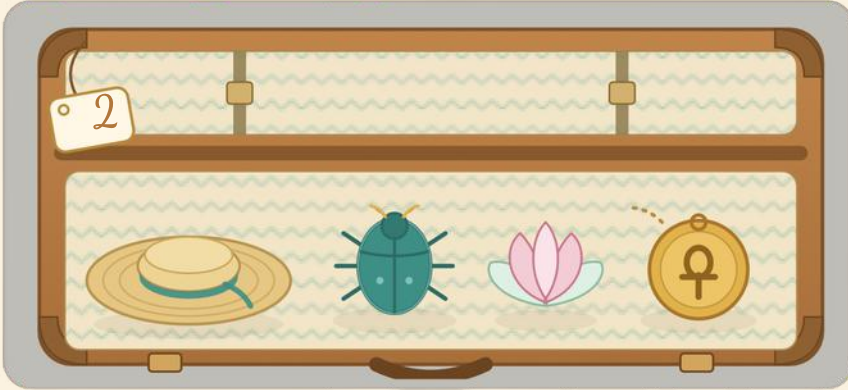
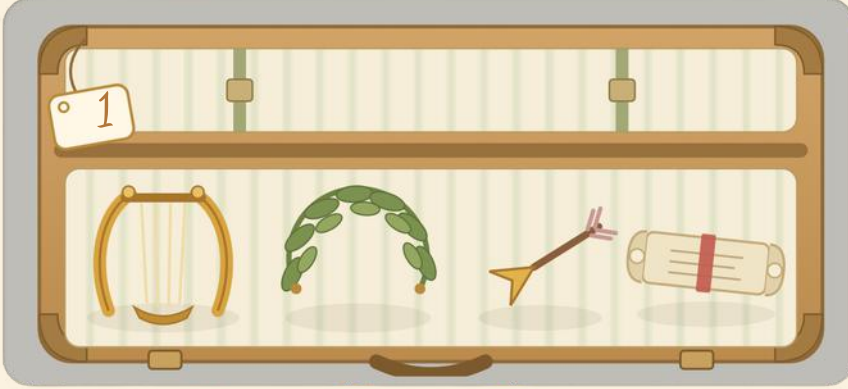
- ✓ Tatil fotoğraflarını görünce nazar etmemek.
- ✓ Eylül için umutlu olmak.

- ✓ Takvimi boş görünce suçluluk hissetmemek. (Mevsim normalleridir.)



GÜNEŞ TANRILARININ VALİZLERİ

Yaz demek, güneş demek. Pek güneşi gökyüzüne taşıyanları tatile çıksaydı yanları ne alırlardı?
Aşağıda dört farklı kültürün mitolojisinden çıkıp gelmiş yaz ve güneş tanrılarının açık valizlerini görüyorsun.
Sağ taraftaki ipuçlarını oku ve hangi valizin kime ait olduğunu eşleştir!



A Apollon

YUNAN MİTOLOJİSİ

"Eski Yunan'da insanlar güneşin ve müziğin aynı elden çıktığına inanırdı! Plajda güneşten korunmak için şapka yerine, uğruna şarkılar yazdığım bir ağacın kurutulmuş yapraklarından ördüğüm o tacı takarım. Tatilde müziksiz olmaz; içi boşaltılmış bir kaplumbağa kabuğuna teller gerekerek icat ettiğim o tuhaf antik çalgı her zaman yanımdadır."

B Amaterasu

JAPON MİTOLOJİSİ

"Tarihin ilk 'kış mevsimini', kardeşime kızıp bir mağaraya saklandığımda ben başlattım! Beni o mağaradan çıkaran şey; kendi ışıltımdı. Bu yüzden valizimdeki o antika yadigarı asla yanımdan ayırmam! Ayrıca benim sıcaklığımla büyüyen o beyaz tabılın başakları, sıcak suda demlenen yeşil yapraklar ve memleketimin çiçekli ipek kumaşı olmadan tatile çıkmam."

C Tonatiuh

AZTEK MİTOLOJİSİ

"Orta Amerika'nın kavurucu güneşi olarak gökyüzünde kalmak çok enerji ister! Eğer durursam, zaman da durur. Bu yorucu yaz mesaisinde enerjimi yüksek tutmak için valizimde antik çağın enerji içeceği -ve aynı zamanda en değerli para birimi- olan o çekirdekleri taşıyorum. Ormandan topladığım renkli süsleri de kombinimlere göre seçtim."

D Ra

MISIR MİTOLOJİSİ

"Eski Mısır'da insanlar güneşin gökyüzündeki hareketini neye benzetirdi biliyor musunuz? Kumda top yuvarlayan azimli bir böceğe! İşte o minik böceğin figürü, benim her sabah gökyüzüne yeniden doğuşumun simgesidir ve valizimdedir. Çamurlu Nil nebrinden tertemiz çıkan narin çiçeğim ve tabii ki örgü gölgeğim de benimle."

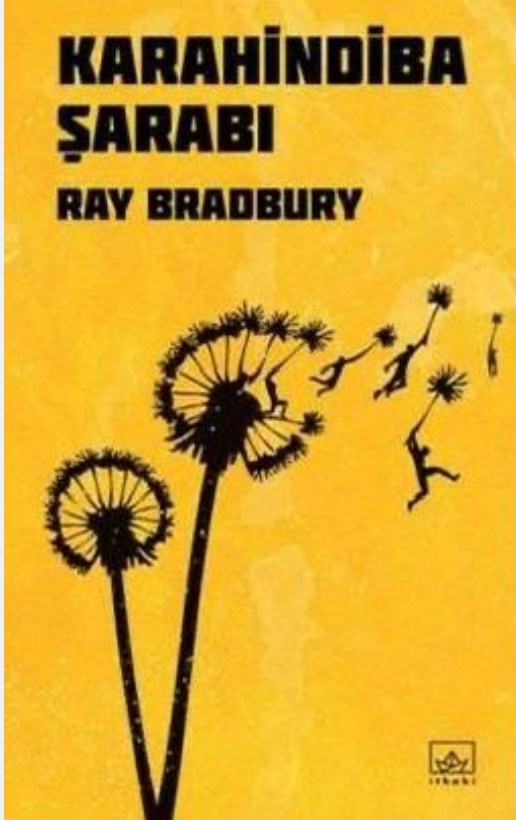
EŞLEŞTİRME ALANI

1 → 2 → 3 → 4 →

CEVAP ANAHTARI
1-A Apollon (Lir, şapka tacı, ok ucu ve parşömen rulosu)
2-D Ra (Bokböceği figürü, lotus çiçeği, ankh ve örgü gölgeği)
3-B Amaterasu (Kakao çekirdekleri, yeşil ipek ve renkli kumaş tüpü)
4-C Tonatiuh (Kakao çekirdekleri, yeşil ipek ve renkli kumaş tüpü)

ÖNERİLER DURAĞI

1 KİTAP & 1 FİLM



“Yaz mevsiminin ruhunu en güzel hissettiren romanlardan biri olan *Karahindiba Şarabı*, çocukluğun, keşfetmenin ve küçük anların değerini hatırlatan samimi bir anlatı sunuyor. Sakin temposu ve nostaljik atmosferiyle yaz tatiline eşlik edecek keyifli bir okuma.”



“Bazı anlar, yaşanırken değil; yıllar sonra yeniden hatırlandığında anlam kazanır. *Aftersun*, bir yaz tatilinin anılarına eşlik ederken, hafızanın geçmişi nasıl yeniden anlamlandırdığını ve sevdiklerimizle kurduğumuz ilişkinin zaman içinde nasıl farklı anlamlar kazandığını incelikli bir dille anlatıyor. Sessiz ama derinlikli bir izleme deneyimi.”

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog Begüm Mandev
Yetişkinlerle çalışır.



Uzman Psikolog Burçe Nurveren
Çocuk ve ergenlerle çalışır.



Psikolog Buket Çağlayan
Yetişkinlerle çalışır.



Uzman Aile Danışmanı/Sosyolog
Nursemin Sabancılar
Çocuk ve ailelerle çalışır.

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog Ayşenur Düzgün
Ergen ve yetişkinlerle çalışır.



Psikolog Alara Alev
Çocuklarla çalışır.



Psikolog İbrahim Karaca
Yetişkin ve çiftlerle çalışır.



Psikolog Nergiz Gülayinci
Çocuk ve ergenlerle çalışır.



Etki Stratejisti & Sistem
ve Öğrenme Tasarımcısı
Derya Kılıçalp

| 12 TEMMUZ 26



Design
by PSİKOEVİM

Dergi Adı: AHVÂL

Yayın Türü: Süreli Yayın / Kültür – Psikoloji Dergisi

İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü: İrem
Güngör

Editör: İrem Güngör

Editör Kurulu: Begüm Mandev, Nursemin Sabancılar,
Buket Çağlayan, Ayşenur Düzgün, Ezgi Gevezoğlu, İrem
Güngör

Katkıda Bulunan Yazarlar: Burçe Nurveren, Alara Alev ve
ilgili sayıdaki diğer yazarlar

Tasarım ve Görsel Düzenleme: Begüm Mandev,
Nursemin Sabancılar

Yayın Adresi:
Psikoevim Psikoloji Merkezi – İzmir
İletişim:
[psikoevimizmir@gmail.com]

İçerik Sorumluluğu

"Yazılarda ifade edilen görüşler tamamen yazarlarına aittir ve kurumun (Psikoevim) resmi görüşünü yansıtmak zorunda değildir."

Tıbbi Sorumluluk Reddi (Disclaimer)

"Bu dergide yer alan yazılar, yazarların kişisel deneyim ve görüşlerinden ibarettir. Hiçbir içerik tanı, tedavi veya profesyonel psikolojik danışmanlık yerine geçmez. Ruh sağlığı ile ilgili profesyonel yardım almak için bir uzmana danışılmalıdır."

© Her Hakkı Saklıdır.

Bu dergide yer alan yazı, makale, fotoğraf ve illüstrasyonlar elektronik ortamlar da dahil olmak üzere yazılı izin olmaksızın kullanılamaz.

www.psikoevim.com.tr | +90 537 215 83 73

Ahvâl

PsikoEvim Psikoloji Merkezi
Bostanlı, Cemal Gürsel Caddesi No: 97 D:4
Karşıyaka / İzmir

E- posta: psikoevimizmir@gmail.com


Design
by PSİKOEVİM

Ahval

www.psikoevim.com.tr | +90 537 215 83 73

PsikoEvim Psikoloji Merkezi
Bostanlı, Cemal Gürsel Caddesi No: 97 D:4
Karşıyaka / İzmir

E- posta: psikoevimizmir@gmail.com