

AHVÂL

Figure 1 displays the percentage of respondents for each of the 10 items across five age groups: 0, 24-53, 84-96, 54, and 2. The items are listed on the left, and the percentages are shown on the right for each age group. The bars are color-coded: blue for 0, orange for 24-53, green for 84-96, red for 54, and purple for 2.

Item	0	24-53	84-96	54	2
1	100%	100%	100%	100%	100%
2	100%	100%	100%	100%	100%
3	100%	100%	100%	100%	100%
4	100%	100%	100%	100%	100%
5	100%	100%	100%	100%	100%
6	100%	100%	100%	100%	100%
7	100%	100%	100%	100%	100%
8	100%	100%	100%	100%	100%
9	100%	100%	100%	100%	100%
10	100%	100%	100%	100%	100%

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



EMEK; İSTEDİĞİN HAYAT,
ÖDEDİĞİN BEDEL KADARDIR



EMEK: KİMSENİN
GÖRMEDİĞİ YERDE



L'ARTE Dİ FARE FATİCA:
YORULMA SANATI



İLMEK İLMEK



ÖZGÜRLÜĞÜMÜZE
TUTSAK



GÖRÜNENİN ARDINDA:
RESİM, SÜREÇ VE EMEK ÜZERİNE



AVLU



HENÜZ ADI KONMAMIŞ
'EMEK'



LİMBİK REÇETELER



BİR MOLA...
DETOKS



GÜZELLİĞE DOKUNAN
BİR YOLCULUK



ÖNERİLER DURAĞI



Sevgi neydi?
Sevgi iyilikti,
dostluktu.
Sevgi emekti.

EMEK; İSTEDİĞİN HAYAT, ÖDEDİĞİN BEDEL KADARDIR.

İBRAHİM KARACA

*Senelerdir hayatımın mottosu olan
aslında bir çok kişinin bildiği bir
atasözü ile giriş yapmak istedim sizlere.*

“ Ne kadar ekmek, o kadar köfte”



Atalarımız zamanında bu cümleyi boşuna söylememiş, gayet net bir hayat gözlemi ile günümüze kadar gelmiş bu cümle. Hatta Atasözü denilmiş. Eskiden insanlar bugünkü gibi hazır ürünlere ulaşamıyordu.

Mesela köfte yapacaksın; Et alman lazım, ama yanında ekmek yoksa doymazsın, hatta köfteyi büyütmek ve çoğaltmak için içine ekmek katarsın. Yani ne kadar ekmek koyarsan, o kadar çok köfte elde edersin.

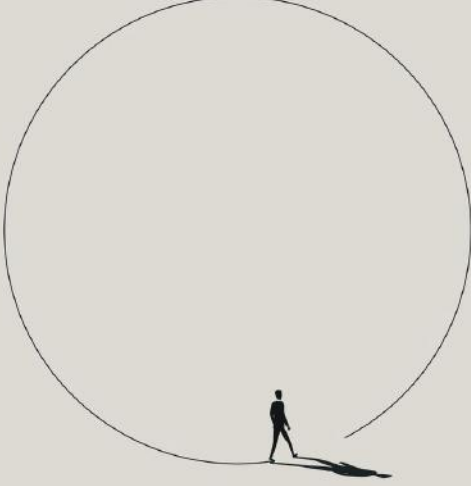
Buradan şu mantığa varabiliriz. “Elindeki kaynak ne kadarsa, elde edeceğin sonuç da o kadar.”

Bu söz, hayatın basit ama sert bir kuralını anlatır; Ne kadar emek verirsen, o kadar karşılık alırsın. Bir insan kendini geliştirmek istiyorsa zaman ayırmak zorundadır. Bir işte başarılı olmak istiyorsa sabretmeli, çalışmalı ve fedakarlık göstermelidir.

*Sadece istemek
yetmez; istemenin
arkasını dolduran şey
emektir. Çünkü emek
olmadan elde edilen
şeyler ya geçicidir ya
da beklenen değeri
vermez.*



**BAŞLA. ZORLAN. SIKIL.
TEKRAR DENE. EMEK VER...**



Oysa psikoloji bize şunu söyler; Davranış tekrarladıkça alışkanlık olur, alışkanlıklar ise hayatın yönünü belirler. Yani düzenli emek veren bir insan zamanla bunu otomatik hale getirir ve başarı onun için tesadüf olmaktan çıkar. Bu açıdan bakıldığında "ne kadar ekmek o kadar köfte" sözü, sadece bir atasözü değil aynı zamanda davranış, motivasyon ve başarı arasındaki ilişkiyi anlatan güçlü bir psikolojik gerçektir.

Sonuç olarak emek, sadece dış dünyada değil, insanın iç dünyasında da şekillenir. İnançların , korkuların ve motivasyonun, verdiği emeği belirler. Ve hayat, psikolojik olarak da aynı kurala işler: Ne kadar yatırım yaparsan , o kadar karşılık alırsın...

Son olarak şunu söylemek isterim; Hayat bazen adil değil ama oldukça net. Ne kadar emek, o kadar sonuç. Bunun kısa yolu yok.

O yüzden eğer bir şeylerin değişmesini istiyorsan, bekleme. Mükemmel zamanı da bekleme. Başlamak için iyi hissetmeyi de bekleme. İstedığın hayat, ödediğin bedel kadardır.

Günlük hayatta da bunu sıkça görüyoruz örneğin dersine düzenli çalışan bir öğrenci sınavda başarılı olurken son gün çalışan bir öğrenci aynı sonucu alamaz. İşine özen gösteren bir kişi zamanla yükselirken diğeri olduğu yerde sayar...

Emek, yalnızca fiziksel ya da maddi bir çaba değildir, aynı zamanda insanın zihinsel ve duygusal süreçleriyle de doğrudan bağlantılıdır.

Psikolojiye göre bir insanın bir işe ne kadar emek verdiği, onun motivasyonu , inanç sistemi ve kendilik algısıyla ilişkilidir. Örneğin psikolojide "öz yeterlilik" kavramı, bireyin bir işi başarabileceğine dair inancını ifade eder. Kişi kendine inanıyorsa daha çok çaba gösterir, daha çok emek verir. Bu da doğal olarak daha iyi sonuçlar doğurur.

Ancak burada önemli bir nokta vardır: insan bazen az emek verip büyük sonuçlar bekler. Bunun sebebi çoğu zaman sabırsızlık, düşük motivasyon ya da başarısızlık korkusudur.



Başla. Zorlan. Sıkıl. Tekrar dene. Emek ver...

EMEK: KİMSENİN GÖRMEDİĞİ YERDE

İNSAN, EN ÇOK KİMSENİN GÖRMEDİĞİ
YERDE VERDİĞİ EMEK KADAR KENDİSİ
OLUR



Görünmeyen Seçimler

Emek dediğimiz şey gerçekten nedir?
Görünen çabalar mı sadece?
Yoksa kimsenin bilmediği, sessizce yaşanan o içsel
mücadeleler mi?
Çoğu zaman emek, gürültü çıkarmaz.
Bir sahnesi yoktur. Alkışı da...
Daha çok, kimsenin bakmadığı anlarda büyür.
Senin, sadece kendinin bildiğin o ince eşiklerde.
Gün içinde kaç kez seçim yapıyorsun, fark ediyor musun?
İçinden geçenle yaptığının aynı olmadığı o anları...
Kırıldığında incitmemeyi seçtiğin,
öfkелendiğinde durabildiğin,
yargılamak yerine anlamaya yöneldiğin o küçük anları...

NURSEMİN SABANCILAR

HER GÜN YENİDEN SEÇİLEN YÖN



Dışarıdan bakıldığında sıradan.
Ama içeride?
İçeride büyük bir düzenleme var.
Sessiz, dikkatli, incelikli...
Aslında tam da orada kuruluyor denge:
Dürtülerle değerlerin arasında.
Ve aslında tam da orada görünür oluyor emek
İnsan, içindeki sesleri fark ettikçe
ve hangisinin konuşacağına bilinçle karar verdikçe
kendine biraz daha yaklaşır.
Ve o zaman şunu fark edersin:
İyi kalmak bir özellik değildir.
Her gün, yeniden seçilen bir yöndür.

KENDİNE TANIKLIK

Ama çoğu zaman ne yapıyoruz?
Kendi emeğimizi küçültüyoruz.
“Abartılacak bir şey yok,” diyoruz.
“Sıradan...” diyoruz.
Oysa değil.
Her toparlanışın bir ağırlığı var.
Her sabrın bir izi.
Her geri çekilişin bir anlamı...
Ve bunların hiçbirisi görünmek zorunda
değil
gerçek olması için.
Çünkü bu, kimsenin birebir bilmediği bir
mücadele.
Senin iç dünyanda, sana ait.

“Bir insan hayatındaki en güçlü tanığın
kendisi olduğunu fark ettiğinde,
kendisine olan saygısını kaybetmemeye
özen gösterir.”
– Doğan Cüceloğlu

Kendi tanıklığını kaybetmediğinde...
Bir şey değişir.
Değer duygun, dışarıdan gelen seslere
bağımlı olmaktan çıkar.
İçeride kurduğun ilişkiye yaslanmaya
başlar.
Kendine ayırdığın zaman,
kendine verdiğin emek...
Artık bir yük gibi değil,
varoluşunun doğal bir parçası gibi
hissedilir.

Kendi Tanıklığını Kaybetmediğinde...

Annelik: Sessiz Emeğin En Yoğun Hâli

Annelik ise bu görünmeyen emeğin en yoğun hâllerinden biridir.

Bir başkasının duygusunu taşıırken
kendi duyguna da alan açabilmek...

Yorgunken şefkatli kalabilmek...

Geçmişten gelen izleri fark edip
başka bir yol açmaya çalışmak...

Bu sadece bir çocuğu büyütmek değildir.

Bu, insanın kendi içindeki kırılğan parçaları
yeniden tutması,
yeniden onarmasıdır.

Görünmeyen Ama Gerçek

Emek, büyük hikâyelerin içinde saklı değildir.

En çok...

kimsenin bakmadığı o küçük anlarda yaşar.

Kendine rağmen iyi kalabildiğinde,

vicdanını susturmadığında,

kalbini kırletmeden yoluna devam edebildiğinde...

İşte tam orada.

Ve insan, en çok

kimsenin görmediği yerde verdiği emek kadar

kendisi olur. Bugün geriye dönüp baktığımda,

annemin sessizce taşıdığı o görünmeyen emeği

ilk kez bu kadar açık görüyorum.

Bir zamanlar sıradan sandığım o anların,

meğer sevginin en derin, en sabırlı hâli olduğunu...

Belki de sevgi, en çok

görünmediği yerde

emek verir.

Bu yüzden–

yorgunluğuna rağmen şefkatli kalabilen,

kendi içinden geçeni susturup bir başkasına alan
açabilen,

sevgisini her gün yeniden emekle kuran

tüm annelerin Anneler Günü kutlu olsun.

Görünmeyen yerde verdikleri her şey için ♥



L'ARTE DÌ FARE FATICA: YORULMA SANATI

EZGİ GEVEZOĞLU

Emeği hep bir yük, bir yorgunluk sanıyoruz; oysa emek, bir hayatı incelikle işleme sanatıdır. İtalyanların o zarif ifadesiyle “L'arte di fare fatica”, sadece ter dökmek değil; bir şeyi özenle, zahmetine değer vererek ve her adımın tadını çıkararak var etmektir. Yorulmak burada bir tükeniş değil, bir şeyi canla başla, ruhunu katarak inşa etmenin o asil halidir. Gerçek emek, bitiş çizgisine bir an önce ulaşma telaşı değil; o yoldaki her bir nefesi, her bir duraksamayı anlamlı kılabilme sanatıdır. Zihin çoğu zaman hemen sonuç bekler, tohumlar ekilir ekilmez çiçek açsın ister.

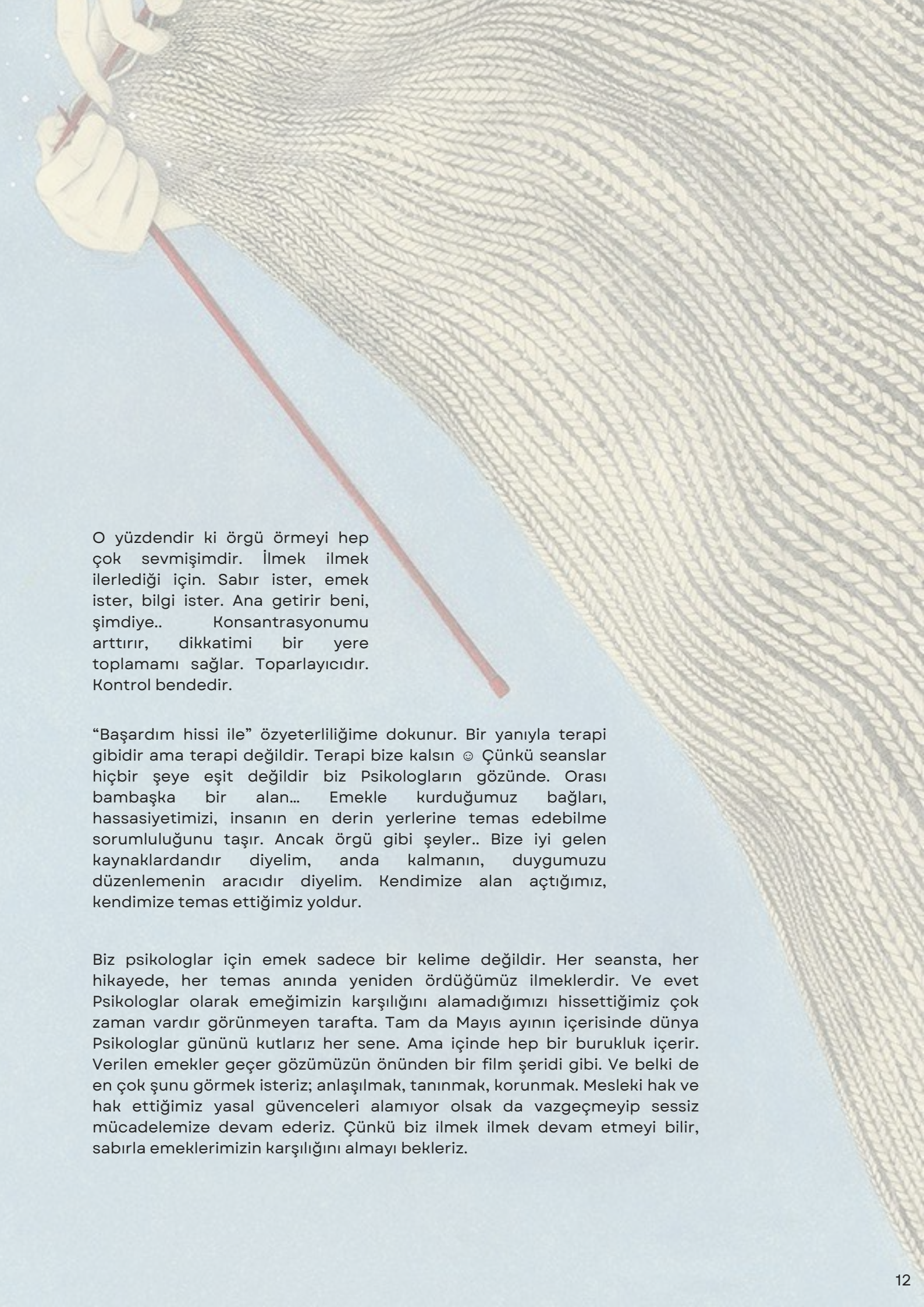
Ama doğa bize fısıldar: En güzel bahçeler, toprağın o sessiz ve yavaş emeğiyle yeşerir. Özenle verilen her emek, aslında hayata bırakılan sessiz bir imzadır. Birini içtenlikle dinlemek, bir işe ruhunu katmak ya da sadece bir anın içinde tüm varlığıyla durabilmek... Bunlar, görünmeyen ama dokunulduğu yeri güzelleştiren en kıymetli mesailerdir. Belki de en büyük iş; yorulmaktan korkmadan, o yorulma anının içindeki zarafeti keşfedebilmektir. Çünkü emek, sadece varılacak yer için değil; o yolun kendisini bir sanat eserine dönüştürmek içindir.

İLMEK İLMEK

BURÇE NURVEREN

Mayıs ayı benim için çokça emek demek. Yavaş yavaş, görünmeden ama derinden büyümek demek. İlmek ilmek ilerlemek demek. Tıpkı örgü örmek gibi bir oluş süreci demek. Bir anda çıkmaz ortaya o şahane örgü kazaklar, çantalar, şapkalar. Sabır ister, ilgi ister, zaman ister, tekrar ister, kalpten bir dokunuş ister. Tıpkı insan olmak gibi... Anne karnında geçirdiğimiz o dokuz ay gibi... Mayıs bitimi Haziran başı... Hikayemin hazır oluşunun son ayı.. Dokuzuncu ayımı doldurduğum, anne karnındaki işlerimi tamamladığım, ilmeklerimin son hazırlıklarını yaptığım eşik demek. Dokuz ay karnında taşıyan anneme teşekkür, güvenli alanıma, o çok rahat olduğum yere veda, yeni dünyama merhaba demek.

O son çıkışa gelmeden geçen süre çok saygı duyduğum en büyük emek benim için. İster kolayca geçmiş olsun ister zor... Tamamen en büyük adımların atıldığı yer orası, sessiz ama devasa bir inşa var orada, kocaman bir sabrın meyvesi. En büyük dönüşümlerin görülmeyen kısımlarda olduğuna inanırım. O görünmeyen emeklerin önünde saygı ile eğilirim.



O yüzdendir ki örgü örmeyi hep çok sevmişimdir. İlmek ilmek ilerlediği için. Sabır ister, emek ister, bilgi ister. Ana getirir beni, şimdiye.. Konsantrasyonumu arttırır, dikkatimi bir yere toplamamı sağlar. Toparlayıcıdır. Kontrol bendedir.

“Başardım hissi ile” özyeterliliğime dokunur. Bir yanıyla terapi gibidir ama terapi değildir. Terapi bize kalsın ☺ Çünkü seanslar hiçbir şeye eşit değildir biz Psikologların gözünde. Orası bambaşka bir alan... Emekle kurduğumuz bağları, hassasiyetimizi, insanın en derin yerlerine temas edebilme sorumluluğunu taşır. Ancak örgü gibi şeyler.. Bize iyi gelen kaynaklardandır diyelim, anda kalmanın, duygumuzu düzenlemenin aracıdır diyelim. Kendimize alan açtığımız, kendimize temas ettiğimiz yoldur.

Biz psikologlar için emek sadece bir kelime değildir. Her seansta, her hikayede, her temas anında yeniden ördüğümüz ilmeklerdir. Ve evet Psikologlar olarak emeğimizin karşılığını alamadığımızı hissettiğimiz çok zaman vardır görünmeyen tarafta. Tam da Mayıs ayının içerisinde dünya Psikologlar gününü kutlarız her sene. Ama içinde hep bir burukluk içerir. Verilen emekler geçer gözümüzün önünden bir film şeridi gibi. Ve belki de en çok şunu görmek isteriz; anlaşılmak, tanınmak, korunmak. Mesleki hak ve hak ettiğimiz yasal güvenceleri alamıyor olsak da vazgeçmeyip sessiz mücadelemize devam ederiz. Çünkü biz ilmek ilmek devam etmeyi bilir, sabırla emeklerimizin karşılığını almayı bekleriz.

Herkesin hayatı tam da böyle değil midir? Ne ilmekler atılır, ne emekler verilir, ne sabırlar çekilir sessizce bilmediğimiz yerlerde, tanımadığımız insanların içinde.

Çoğu zaman bir işi bitirdiğimde fark ederim ki kimseden alkış almadığım alanlarda geliyorum, görünmeden vazgeçmeden tutunduğum şeylerin içinde büyüyorum. Bazen durarak hatta içime sinmediği yerleri söküp yeniden örerek, bazen hızlanarak, bazen yanlış yaparak.

Bazen 10 ilmek geri, 5 ilmek ileri diyerek, ördükçe pekiştirerek, oluşmaya başlayan eserimle gurur duyarak, motive olarak. Bazen de dirençle karşılaşp en baştan başlayarak. Çünkü emek sadece yapma eylemi değil, vazgeçmemek demektir aynı zamanda.



İşler terapi seanslarında da böyledir aslında. Danışan tarafımızla baktığımızda vazgeçmediğimiz zaman alırız emeğimizin karşılığını. Gerçekçi olalım; Terapiye gittik “hoop” kendimize geldik. Böyle bir şey olamaz. Çünkü iyileşme hemen olmaz. Her an olur. “Her an” dediğimiz kısım toprağın altından beslenir. Görmediğimiz zamanlardan, belki de o çok zorlandığımız seanslardan...

Zaman geçer, saatler işler. Ve bazen beklemediğimiz bir anda o değişim çıkagelir. Çünkü biz saksıdaki o çiçeğin filiz vermesi için toprağın altında çokça bulunmuş, ihtiyaçlarımızı fark etmiş ve yavaş yavaş karşılamış oluruz. Farkındalık geliştirmiş içimizle buluşmuş oluruz. Tıpkı bir kazı çalışması gibi...

Her kazı da biraz daha anlam buluruz. Bazen kaçındığımız, bastırdığımız, adını koyamadığımız yerlerle karşılaşırız ve biraz daha temas ederiz. İçimize bakmak cesaret ister, derinlerde olanlara alan açmak ise emek...

*Emek emek, ilmek ilmek
var olan herkesi, her
günü kutlar. Bu vesile ile
Mayıs ayındaki tüm özel
günlerin hepsinin daim
olmasını dilerim.*



Terk edilmiş köpeklerden özgür değiliz hiçbirimiz

AYŞENUR DÜZGÜN

En sevdiğim sokak köpeği gözüme takılıyor yine. Kendi kendine bulduğu bir plastik şişeyle oynuyor. Arada bir yanından geçen insanlara göz ucuyla bakıyor, belki onla oynarlar diye. Ama insanlar onu görmezden gelirken çok mutlular, varlığını hissettirecek bir bakışında ondan kaçıyorlar çünkü, onun hakkı sadece kaçamak bakışlar. Bunu çok erken öğrenmiş.

İleride iki köpek kavga etmeye başlıyor. Sokak köpeğinin yanına oturuyorum, birlikte izliyoruz. Kimse o köpeklerden korkup kaçmıyor. Tasmaları ve sahipleri var diye mi böyle acaba diye düşünürken, sokak köpeği benim ona sormadığım sorumu yanıtlıyor: Benim de tasamam olsa benden korkmazlar mıydı diye düşünüyorum.

Neden hep bu kaldırımdasın, ben bile kaç kez gördüm burada sana araba çarptığını, sana zarar verdiklerini, diyorum.

Sorumu duymazdan gelerek devam ediyor.

Ama doğuştan tasmatsız bir köpek birisine itaat ederek yaşayamaz, her ne kadar bunu elde etmek için içten içe kavrulsa da.

İsrar ediyorum. Seni birisi sahiplenseydi, oradan kaçacak mıydın, buraya geri dönecek miydin? Bu sokakta yerin var mı?

Bu sefer önceki sorumu sonunda duyuyor ve gözlerimin içine bakarak yanıtlıyor. Bu yara benden de önce vardı, bu yaranın olmadığı bir hayat var mı, diyor.

Beni bir gün kaldırımda bulup bazen birlikte koştuğum birisi, onun yanından her seferinde kaldırıma döneceğimi unutmuş. Bana artık özgür bir köpek olduğumu söyledi, kaldırıma dönmek zorunda olmadığımı.

Doğuştan tasmalı olanların hiçbir zaman bilemeyeceği bir şey var. Terk edilmiş köpeklerden özgür değiliz hiçbirimiz. Martinin kanadı gibi, özgürlüğe tutsak.

Sokak köpeklerinin ömrünün sonuna kadar aralarında saklayacağı bir sır bu. Bir tasmaya sahip olmak için her şeyimizi verecek, kendimizden bile vazgeçeceğimizi söyleyeceğiz. Ama bir tasmaya sahip olma şansı sunulsa bile, bizi terk eden kapının önüne koşarak geri döneceğiz.

Özgürlüğümüze tutsak.

Bu yaranın yeri bende olmasaydı, bu yaranın yeriyle doğmuş olmasaydım ben, bu yara bende yer bulamazdı. Şimdi ben mi suçluyum, araba mı suçlu, yara mı?

GÖRÜNENİN ARDINDA: RESİM, SÜREÇ VE EMEK ÜZERİNE

BEGÜM MANDEV İLE RÖPORTAJ

Bir tabloya baktığımızda sonucu görüyoruz peki sen o tuvale bakan biri için görünmeyen emeği nasıl tarif edersin? En çok hangi kısmı görünmez kalıyor?

Bir tabloya bakan kişi genelde son katmanı görür; rengi, formu, belki duyguyu... ama o yüzeyin altında kat kat bir süreç vardır. Benim için görünmeyen emek, tuvale sürülen boyadan çok, o boyaya gelene kadar geçen zamandır. Kararsızlıklar, silmeler, üstünü kapatmalar, yeniden başlama cesareti...

En görünmez kalan kısım ise zihinsel süreç. Çünkü fiziksel olarak yaptığınız şeyi bir şekilde tahmin edebilirsiniz ama bir rengin oraya neden geldiğini, bir formun neden değiştiğini, o an neyle mücadele edildiğini kimse görmez. Bazen saatlerce hiçbir şey yapmıyor gibi görünürsünüz ama aslında resim içeride devam ediyordur.

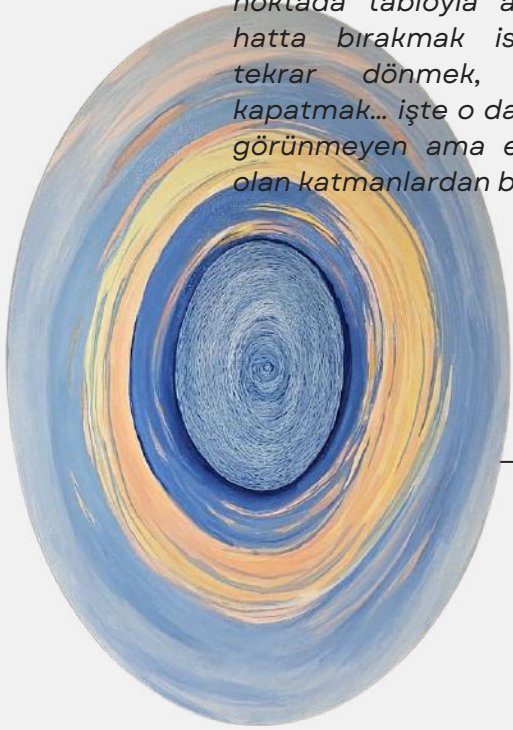
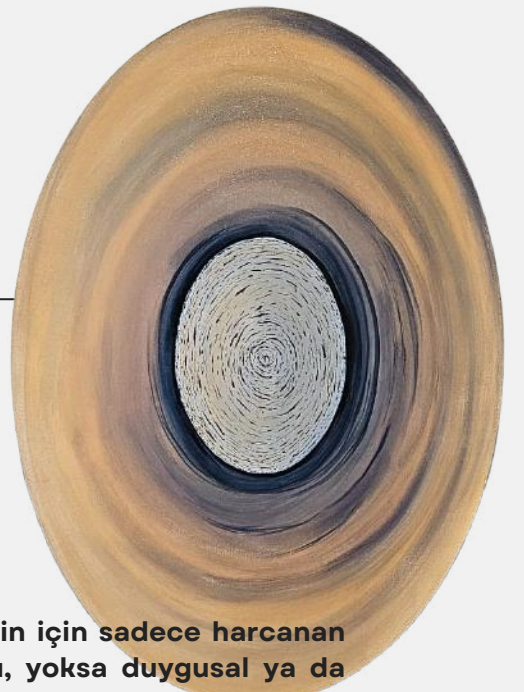
Bir de 'vazgeçmeme emeği' var. Bence en az görülen bu. Çünkü bir noktada tabloyla aranız bozulur, hatta bırakmak istersiniz. Ama tekrar dönmek, o mesafeyi kapatmak... işte o da resmin içinde görünmeyen ama en çok ağırlığı olan katmanlardan biri.

Emek senin için sadece harcanan zaman mı, yoksa duygusal ya da zihinsel bir bedel içeriyor mu? Bir eserin bedeli ne?

Emek benim için sadece harcanan zaman değil; hatta çoğu zaman "zaman", işin en ölçülebilir ve en yüzeyde kalan kısmı. Asıl emek, duygusal ve zihinsel olarak neyi ortaya koyduğunla ilgili. Çünkü bir tabloyu saatler içinde de yapabilirsiniz, haftalar içinde de... ama o sürede kendinizden ne kadarını verdiğiniz her şeyi değiştirir.

Bir eserin 'bedeli' dediğimiz şey de tam olarak burada başlıyor bence. Bu bedel bazen sabırdır; aynı yüzeye tekrar tekrar dönmek, olmamış bir şeyi kabul edip yeniden kurmak... Bazen de daha kişisel bir yerden gelir: kendinle yüzleşmek, kaçtığın bir duyguyu tuvalde tutmak, hatta bazen onu orada bırakabilmek.

Zihinsel olarak da bir bedeli var; sürekli düşünmek, sorgulamak, karar verip sonra o kararı bozmak... Yani aslında bir eser ortaya çıkarken sadece bir şey üretmiyorsunuz, aynı zamanda kendinizle bir ilişki kuruyorsunuz. O yüzden benim için bir eserin bedeli; harcanan zamandan çok, ne kadar 'içeriden' geçtiğiyle ilgili.



GÖRÜNENİN ARDINDA: RESİM, SÜREÇ VE EMEK ÜZERİNE

Yaratım sürecinde zorlandığın, tıkanıp anlar oluyor mu? Onlarda bırakmak mı yoksa devam etmek mi?

Olmaz mı, en çok da o anlar sürecin bir parçası zaten. Bazen öyle bir noktaya geliyorum ki ne yaptığım şeyle bağ kurabiliyorum ne de nasıl devam edeceğimi biliyorum. Tıkanmak dediğimiz şey aslında biraz da resmin senden bir şey talep etmeye başladığı yer gibi. O anlarda bırakmak mı devam etmek mi sorusu çok net bir cevap taşımıyor benim için. Eskiden daha çok zorlayarak devam etmeye çalışıyordum ama zamanla şunu fark ettim: bazen bırakmak da sürecin bir parçası. Ama bu 'vazgeçmek' değil, biraz geri çekilmek gibi... Resimle arana mesafe koymak.

Çoğu zaman o mesafe işe yarıyor. Çünkü geri döndüğümde hem daha net görüyorum hem de ilk başta kaçırdığım şeyi fark ediyorum. Ama şu da var; tamamen bırakmakla, geçici olarak uzaklaşmak arasında ince bir çizgi var. O çizgiyi hissetmek de yine emeğin bir parçası bence.

Yani kısacası, ne her zaman devam etmek doğru ne de hemen bırakmak. Asıl mesele, o an resmin senden ne istediğini duyabilmek.



Hiç “bu eser yeterince emek verilmiş mi?” diye sorguladığın oldu mu? Bir işin “tamamlandığını” sana hissettiren şey nedir?

Evet, çok sık sorguladığım bir şey bu. Hatta bazen bir eserin karşısında durup ‘daha fazlasını yapmalı mıyım, yoksa artık susmalı mıyım?’ diye kaldığım oluyor. Çünkü emek dediğimiz şeyin de bir fazlası var; bir noktadan sonra eklediğiniz her şey, aslında eksiltmeye başlayabiliyor.

‘Yeterince emek verilmiş mi?’ sorusu bazen biraz tuzaklı geliyor bana. Çünkü bu, çoğu zaman dışarıdan ölçülebilecek bir şey değil. Daha çok içimdeki bir sesle ilgili. Eğer hala zorlayarak müdahale ediyorsam, belki de artık bırakmam gereken yeri geçmişimdir.

Bir işin tamamlandığını hissettiren şey ise genelde bir tür sessizlik. Artık ona bakarken bir şey ekleme ihtiyacı duymamak... ya da ekleyebileceğimi bilsem bile, eklemenin gereksiz olduğunu hissetmek. Resmin kendi dengesini kurduğu bir an var ve o an geldiğinde, geri çekilmek de emeğin bir parçası oluyor.

Sanırım ‘tamamlandı’ hissi, daha fazla yapmak isteğinin bitmesi değil; daha fazlasına ihtiyaç kalmaması.



GÖRÜNENİN ARDINDA: RESİM, SÜREÇ VE EMEK ÜZERİNE

Bugüne kadar yaptığın çalışmalarda, seni en çok dönüştüren hangisiydi? O eserdeki emek seni nasıl değiştirdi?

Sanırım beni en çok dönüştüren işler, en çok zorlandıklarım oldu. Tek bir eseri seçmek zor ama özellikle uzun süre elimde kalan, defalarca değişen, hatta bir ara tamamen bırakmak istediğim bir çalışma vardı. Onunla kurduğum ilişki, diğerlerinden çok daha yoğun.

O eserde verdiğim emek sadece teknik değildi; daha çok sabretmeyi ve kontrolü bırakmayı öğrendiğim bir süreçti. Başta her şeyi planlamak, yönetmek istiyordum ama resim buna izin vermedi. Ne zaman fazla müdahale etsem dağıldı, ne zaman biraz geri çekilsem kendi yolunu buldu.

Bu da beni şu anlamda değiştirdi: üretirken her şeyi kontrol etme ihtiyacım azaldı. Belirsizliğe daha fazla alan açmayı öğrendim. Ve belki de en önemlisi, bir şeyle mücadele ederken onu zorlamak yerine onunla birlikte hareket etmeyi...

O yüzden o eserin emeği, ortaya çıkan görüntüden çok, bana bıraktığı bu dönüşümle değerli.



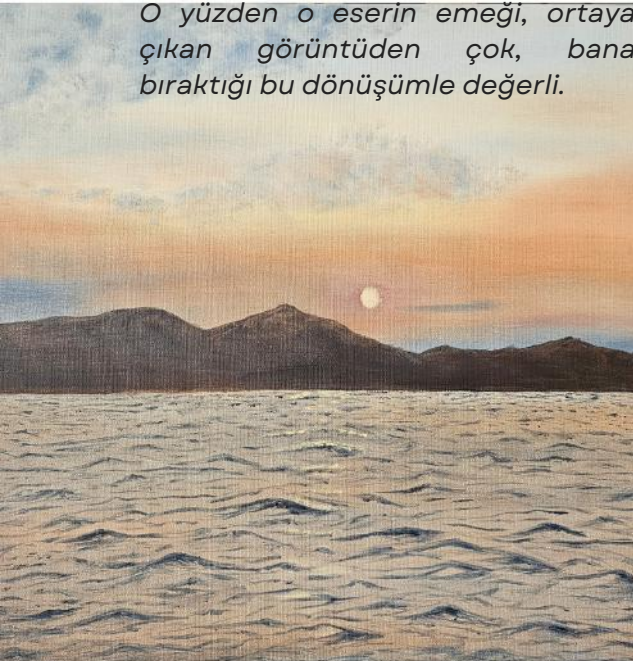
Bir gün boyunca sadece ilhamla, bir gün boyunca sadece disiplinle çalışsan hangisinin ortaya çıkardığı işi duvara asmak isterdin?

Aslında ikisini tamamen ayırabildiğimi sanmıyorum. İlhamla geçen bir gün bile, eğer onu taşıyacak bir disiplin yoksa dağılabiliyor. Disiplinle geçen bir gün de, içinde küçük de olsa bir kıvılcım yoksa sadece 'tamamlanmış' ama derinliği eksik bir şeye dönüşebiliyor.

Ama yine de seçmek zorunda olsaydım... sanırım disiplinle geçen bir günün işini duvara asardım. Çünkü disiplin, o an ilham olmasa bile kalmayı, bakmayı, denemeyi sürdürüyor. Ve çoğu zaman ilham da tam o ısrarın içinden, beklemediğin bir anda geliyor.

Yani duvarda gördüğümüz şey belki ilham gibi duruyor... ama onun arkasında genelde vazgeçmemiş bir disiplin var.

Benim için asıl mesele de bu ikisinden birini seçmek değil; ilham geldiğinde onu taşıyabilecek, gelmediğinde de üretmeye devam edebilecek bir alan kurmak.



GÖRSELLER: BEGÜM MANDEV
IG: BEGXART



AVLU

*"Kılı kırk yardım,
altını üstüne getirdim,
Ve işte en geniş cümlem:
İçimi açtım sana.
İçini açmak için."*

Ne büyük emek!

İçim kolay açılan bir yer değil. İçin de kolay açılan bir yer değil. Kapımın anahtarı nerede bilmiyorum. Bulman lazım. Kapıyı kıramazsın, kapıyı ilk çaldığında açamazsam hemen vazgeçmemen lazım. Açıldı diyelim kapı, eşik var. Üstüne basmaman lazım, eşiği görmen lazım. Kapıyı, kapımızı çarpmadan hep nazikçe örtmen lazım.

İçeri girince, söylediklerimi duyarak, ama sadece söylediklerimi duymadan, söylediklerimin etrafında dolanabilir misin? Eksilttiklerimi ve fazlalaştırdıklarımı içimde, görebilir misin? Yorulabiliriz, durulabiliriz, vurulabiliriz. Ne dersin?

BUKET ÇAĞLAYAN

Emek.

Tüm bunları göze almak. Yaklaşmak, birleşmemeyi göze almak biraz da. Arada bir mesafe kalabilir ve bunu kabul etmek de emeğin bir parçası. İnsan, sevdiği insanı bilmemeyi kabul edemediğinde uzaklaşır. Kalmak, sadakatten çok, anlamaya devam etme iradesi bana kalırsa.

Senin buraya nasıl bakacağını görmeye devam etmek de emek. Çünkü belki ihtiyaç duyduğu şekilde görülmediğinde kalmak da kolay değil. İnsan kendisine sunulan bir iç’le ne yapacağını bilemeyebilir. Düzeltmek, toparlamak, yön vermek, iyileştirmek isteyebilir.

Oysa bazen bazı şeyler sadece eşlik ister. Değiştirmeden, yorumlamadan, anlamlandırmadan o içe eşlik edebilir misin?

İçimi açmak bir anlatının sonu değil, bir ihtimalin başlangıcı. Bu ihtimal, iki insanın aynı emeği göze alıp alamayacağıyla ilgili.

Biri açılırken diğerinin kaçmadığı kaldığı, biri sustuğunda diğerinin sessizlikten de anlamaya devam ettiği yerde, aynı kapının ardında bir avluda beraberce kalmak.

Ne dersin?

İçini açmak, savunmasız kalmak. ‘Bak burası var, buraya da bakar mısın?’ demek, emek istemek aslında.



*Bir çiçek açtığında
Bir eski avluda*

*Diyor ki;
Çalıda sarı bir çiğdemim ben
Ve senin çok eski cümlemler.
Sen otursan, gitmemiş ki! olsun
Ben sana bir eski Endülüs avlusu
İstersen serin bir Portofino getirsem
Ya da Yedigöllerin yedisini birden.
Bir çiçek açtığında
Bir eski avluda
Diyor ki;
Her şey çok eksik ve neredeyse yok gibiyken
Buldum buluşturdum kendime geldim
Tek eksik sensin! İncecik, çilli bir dille
sen de gelsen.
Ben sana kırmızı kiremitli bir çatı
Begonviller ve bir mavi kapı
Ve illa amansız bir avlu getirsem.
Dünya soğur, akşam serinlerken,
Benim sensiz sevinecek bir şeyim yok.
Kılı kırk yardım, altını üstüne getirdim,
Ve işte en geniş cümlem:
İçimi açtım sana.
İçini açmak için.*

Birhan Keskin / Eski Avluda

emek is.

1. İş, çalışma; bir işin yapılması için harcanan beden ve kafa gücü.
2. Uzun ve yorucu, özenli çalışma.
3. Görünmez kalan, adı konmamış, bedensel veya zihinsel her türlü çaba. (bk. aş.)

ALARA ALEV

askıda dinlenme Fiziksel olarak dinlenmek için uzanıp, zihnen ertesi günün planlarını yaparak beyni mesaide tutma hali.

cümle işçiliği Karşı tarafı incitmemek veya yanlış anlaşılmacak için bir mesajı defalarca yazıp, silip, farklı kelimelerle yeniden yazma çabası.

dinleyiş altı Yorgun olduğun halde karşındakine "devam et" diyebilmenin görünmez yükü.

eşik mesaisi İşlerini bitirdikten hemen sonra ya da eve girmeden hemen önce; sokaktaki veya işteki kimlikten sıyrılıp, evin içindeki kimliğe geçiş yaparken arafta verilen görünmez zihinsel çaba.

gün mührü Uyumadan önce evin ışıklarını kapatıp, dış kapıyı kilitlerken hissedilen "günü ve zihni kapatma" çabası.

hal - balans Tanıdık biriyle karşılaştığında "nasılsın"a verilen cevabın ince ayarı.

öğüt freni Karşıdaki kişiyi dinlerken içinden taşan "hemen sorunu çözme" ve "bence şöyle yapmalısın" deme dürtüsünü yutup, sadece şefkatli bir sessizlikle orada kalabilme emeği.

ses provası Önemli bir telefon görüşmesinden hemen önce, söylenecek ilk cümleyi içten içe birkaç kez tekrar edip kontrol etme hali.

telefonardı Zor bir konuşmadan sonra "Ben iyi miyim? sorusuyla kaldığın an.

gece muhakemesi Uyumadan önce gün boyu söylenmemiş cümlelerle hesaplaşılan dakikalar.

zihin fragmanı Sabah zihninde güne hazırlık için oynattığın günün akışı.

– HENÜZ ADI KONMAMIŞ –

Senin görünmez emeğin hangisi?
Gün içinde hissettiğin ama adını koyamadığın o emeğine sen ne isim verirdin?

Kendi kelimeni Instagram'da bizimle paylaş; bu halden anlayan sözlüğü birlikte genişletelim.

Limbik 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 hipokampusu– 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.

MAYIS / ŞAKAYIK:

Açılmak İçin Güvende Hissetmen Gerekir

İnsan, unuttuğunu sandığını unutmaz.

Onu bedeninde taşır.

Ve bazı aylar vardır;

beden artık taşıdığını bırakmak ister.

Mayıs, o aydır.

Toprak tutmayı bırakır.

İçinde ne varsa, yüzeye çağırır.

Ama bu bir kırılma değildir.

Bir açılmadır.

Şakayık gibi.

Yavaş. Katmanlı. Kaçınmadan.

Limbik sistem bu dili tanır.

Yumuşaklık → tehdit değildir.

Simetri → güvendir.

Açılma → çözülmedir.

Amigdala geri çekilir.

Sinir sistemi tetikten iner.

Ve beden ilk kez şunu hisseder:

“Kendimi tutmak zorunda değilim.”

Şakayık bu yüzden bir çiçek değil

bir izin halidir.



Bu Ayın Hizalanması Tutmayı Bırak, Açılmaya İzin Ver

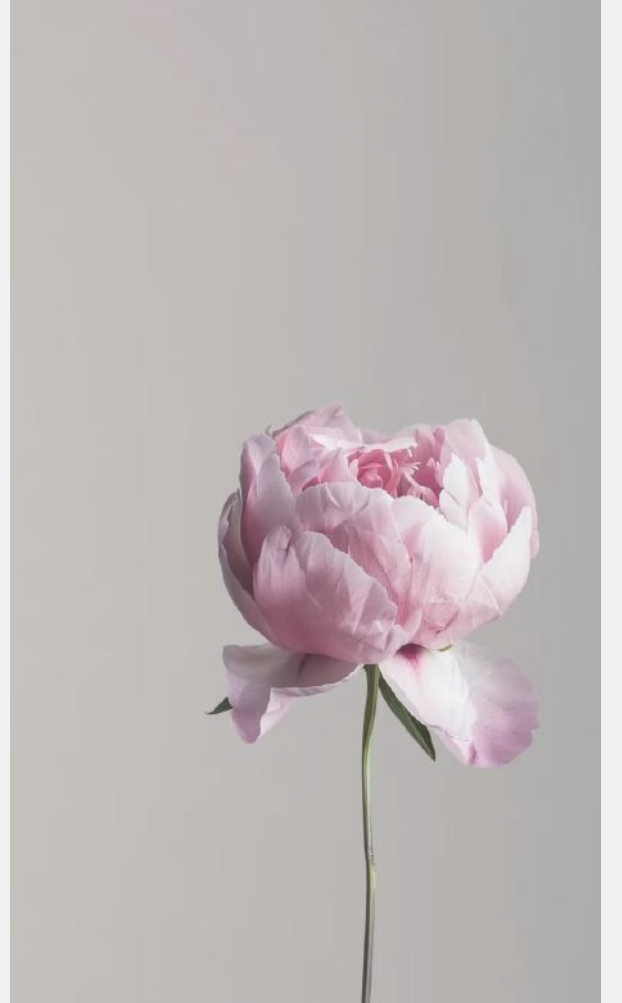
- Zihne: Her şeyi çözmek zorunda değilsin.
- Bedene: Sıkıştığın yer, açılmak istediğin yerdir.
- Ruha: Kendini saklamak, seni korumaz; sadece geciktirir.

Limbik Pratik

Bugün kendine şunu sor: “Ben şu an nerede kendimi tutuyorum?”

Sonra ikinci soruyu ekle: “Buna izin verirsem ne olur?”

Cevabı zorlama. Çünkü bazı kapılar, ancak zorlamayı bıraktığında açılır.



Limbik Not

Yumuşak ve estetik uyaranlar, amigdalanın tehdit algısını düşürür. Bu da sinir sistemini “savaş ya da kaç”tan “kal ve hisset” moduna geçirir.

Şakayık, bu geçişin görsel karşılığıdır. Kendini tutmak güçlü hissettirir, ama iyileştiren şey açılmaktır.”

BİR MOLA...

— DİYETİSYEN İREM TEKİN



Bu Arınma Programı, vücudunuza ihtiyacı olan o büyük "mola" vermek için hazırlandı. Amacımız sadece kalori kısıtlamak değil; biriken toksinleri filtrelemek, sindirim sistemine nefes aldirmek ve hücresel düzeyde bir tazelik başlatmaktır.

DETOKS

DİYETİSYEN İREM TEKİN

"Bu program süresince bol su içmeyi, hafif yürüyüşler yapmayı ve mümkünse ekran sürenizi azaltarak zihninizi de dinlendirmeyi ihmal etmeyin."



Kahvaltı; 10:00-10:30

2 gün; 2 haşlama yumurta + dereotu maydanoz roka domates 1 tam ceviz 1 yk kabak çekirdeği ile salata 🥗

1 gün; 1 dilim ananas 3 kaşık yoğurt 1 tam ceviz 1 tatlı k chia 1 yk kabak çek içi

Öğlen; 13:00-14:00

2 gün; 2 kase arındıran çorba 🍲

1 gün; 3 kaşık yoğurt + 1 dilim ananas + 1 tatlı k chia

Ara; 16:00

1 gün; kiraz sapı + 4 çiğ badem + salatalık

2 gün; 5 dal maydanoz + yarım limon suyu + 1 salatalık + su + çeyrek elma + 1 tatlı k keten tohumu blenderda çekiyoruz içiyoruz 🍷

Akşam; 18:00

1 akşam; 2 kase arındıran çorba 🍲

1 akşam; 1kabak + 1 havuç tavada sotele 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile üzerine 2 kaşık yoğurt ve dereotu

1 gün; ızgara tavuk(100gram) + marul havuç salatası (limonlu)

Güzelliğe Dokunan Bir Yolculuk

MERAL YAĞINLI



Güzellik benim için hiçbir zaman sadece dış görünümünden ibaret olmadı. Ben, dokunduğum her ciltte bir hikâye, her danışanımda bir değişim yolculuğu görüyorum. İşte bu bakış açısıyla çıktım yola...

İzmir Alsancak'ta kurucusu olduğum Meral Yağınli Beauty House ile yıllardır güzellik sektöründe fark yaratan, güvenilir ve sonuç odaklı hizmetler sunuyorum. Bu yolculukta en büyük hedefim; danışanlarıma sadece bir işlem değil, kendilerini özel hissedecekleri bir deneyim yaşatmak oldu.

Her zaman şuna inandım: Her cilt benzersizdir ve her dokunuş profesyonellik ister. Bu yüzden işletmemde tüm uygulamalar; detaylı analiz, doğru planlama ve yüksek hijyen standartlarıyla gerçekleştirilir. Kullandığımız ileri teknoloji cihazlar ve dünyadaki yenilikleri yakından takip eden yaklaşımımız sayesinde, danışanlarımıza en güncel ve en etkili çözümleri sunuyoruz.

Özellikle ALBY Cold Lazer Epilasyon gibi yenilikçi sistemleri İzmir'de danışanlarımızla buluşturarak, konforlu ve etkili epilasyon deneyimini herkes için ulaşılabilir hale getirdik. Bunun yanı sıra cilt bakımı ve bölgesel inceltme alanlarında sunduğumuz özel protokoller ile hem kadınlara hem de erkeklere yönelik kapsamlı çözümler sunuyoruz.

Bugün geldiğimiz noktada, yüksek müşteri memnuniyeti, güçlü referanslar ve büyüyen MAY Ailesi ile İzmir'in en çok tercih edilen ve güven duyulan güzellik merkezlerinden biri olmanın gururunu yaşıyorum. Bu başarı, benim için sadece bir sonuç değil; aynı zamanda daha iyisini yapmak için bir motivasyon kaynağıdır.

Benim için güzellik; özgüven, zarafet ve kendini iyi hissetme halidir. Ve ben, bu duyguyu her danışanıma hissettirmek için çalışmaya devam ediyorum.

Çünkü
biliyorum ki...
Güzellik,
doğru
dokunuşla
başlar.

Doğal ışıltı için mutfağınızdaki mucize: Çilek

EVDE ÇİLEK BAKIMI NASIL YAPILIR?

🍓 Faydaları:

- Cildi aydınlatır
- Siyah nokta görünümünü azaltır
- Hafif peeling etkisi sağlar
- Cilde canlılık kazandırır

🧴 Uygulama:

- 2-3 adet çileği ezin
- İçerisine 1 çay kaşığı yoğurt veya bal ekleyin
- Temiz cilde ince tabaka halinde sürün
- 10-15 dakika bekletin
- Ilık su ile nazikçe durulayın



⚠️ Haftada 1-2 kez uygulamanız yeterlidir

✨ Düzenli kullanımda daha sağlıklı ve parlak bir cilt görünümü sağlar.

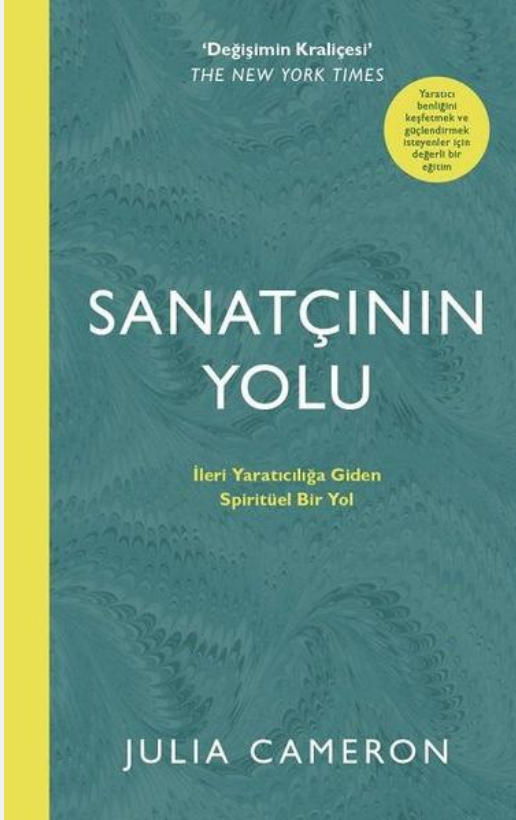



MERAL YILDIZ
YAĞINLI

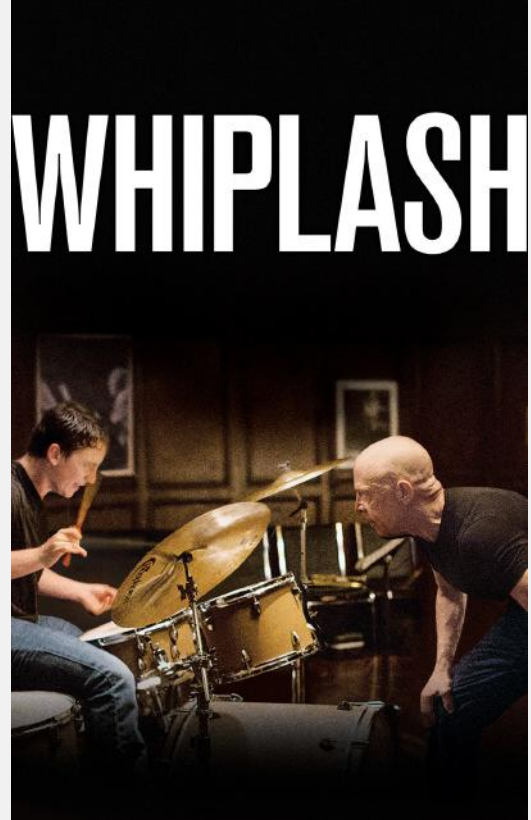
📍 Meral Yağınli Beauty House
Profesyonel cilt bakımı ile etkisini katlayın.

ÖNERİLER DURAĞI

1 KİTAP & 1 FİLM



“İlhamın tek başına yeterli olmadığını; üretmenin, devam etmenin ve kendine alan açmanın da bir emek olduğunu hatırlatan bir kitap. Yaratıcılığı sadece yetenek değil, düzenli bir pratik olarak ele alıyor.”



“Mükemmelliğe ulaşmak için verilen emeğin ne kadar ağırlaşabileceğini gösteriyor.”

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog İrem Güngör
Yetişkin ve çiftlerle çalışır.



Uzman Psikolog Burçe Nurveren
Çocuk ve ergenlerle çalışır.



Psikolog Buket Çağlayan
Yetişkinlerle çalışır.



Uzman Psikolog Begüm Mandev
Yetişkinlerle çalışır.



Uzman Sosyolog Nursemin Sabancılar
Çocuklarla çalışır.

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog Ayşenur Düzgün
Ergen ve yetişkinlerle çalışır.



Psikolog Alara Alev
Çocuklarla çalışır.



Uzman Psikolog Ezgi Gevezoğlu
Yetişkinlerle çalışır.



Diyetisyen İrem Tekin



Güzellik Uzmanı Meral Yağınli

| 10 MAYIS 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: Ayşe Gizem Hausen, Burçe
Nurveren, Özlem Bozkan, 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 PSIKOEVM

Ahva L

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