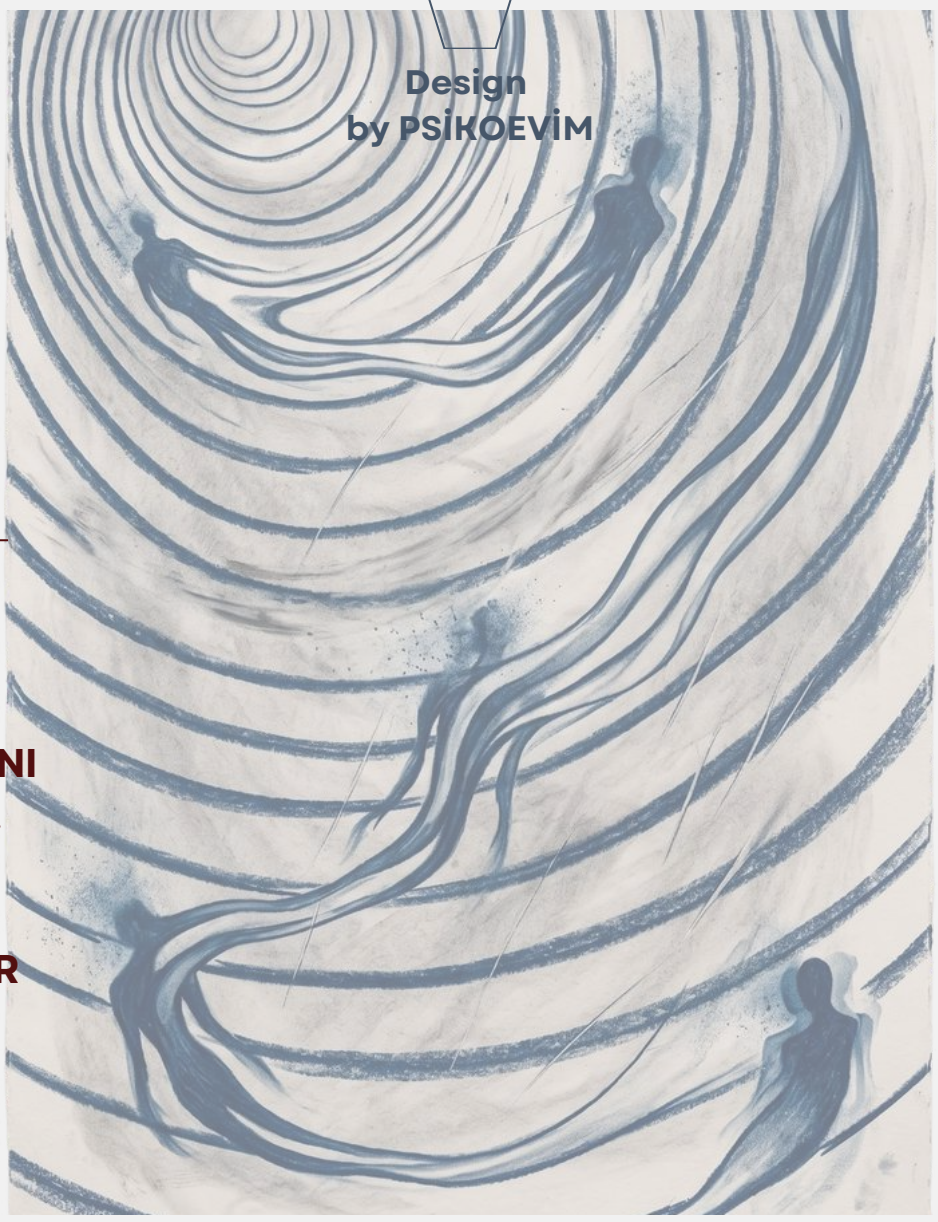
|11 EKİM 26

AHVÂL

CİLT.01 | SAYI. 08| KONU: ARAYIŞ



7
PSİKOLOG & YAZAR

1
SOSYOLOG & AİLE DANIŞMANI

3
KONUK YAZAR

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.

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

ÖNSÖZ

Tam 10 yıl önce klinik alanda çalışmaya başladığım bir sürecin içerisine 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 güzelmiş" 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 aşıp 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 başarabilmiş 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 adamış 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"in, 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 iyiye gitmeye niyetliyiz.
Teşekkürler...

İÇİNDEKİLER



ARAYIŞ



ARIYORUM



YANLIŞ ADRESTE SONSUZLUK



KALEYDESKOP



KENDİMİZİ ARAKEN KENDİMİZİ KEŞFEDERKEN



BAZI ARAYIŞLARIN SONU YOKTUR



BAŞARIYI ARARKEN NEYİ KAYBEDİYORUZ?



EN ÇOK NEYİ ARAYIP DURUYORUM?

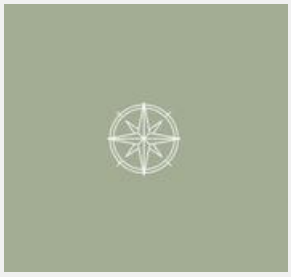


ROTA YENİDEN OLUŞTURULUYOR

İÇİNDEKİLER



LİMBİK REÇETELER



DEĞERLER PUSULASI



HANGİ EFSANEVİ ARAYICISIN?



RENK AVI KÖŞESİ



ÖNERİLER DURAĞI



ARAYIŞ

En kısa ceza
Ömür-boyu olandır
Kimse bilmediğinden.

Kim bilir;
Belki bir yalan'dır..
Kendiliğinden.

Bir korku'dur belki,
saklanandır..
Çirkinliğindeni

Bir soru olsa gerek;
Sorulmadığındandır..
Birden.

ÖZDEMİR ASAF

BEGÜM MANDEV

ARAYIŞ

ara- + -yış

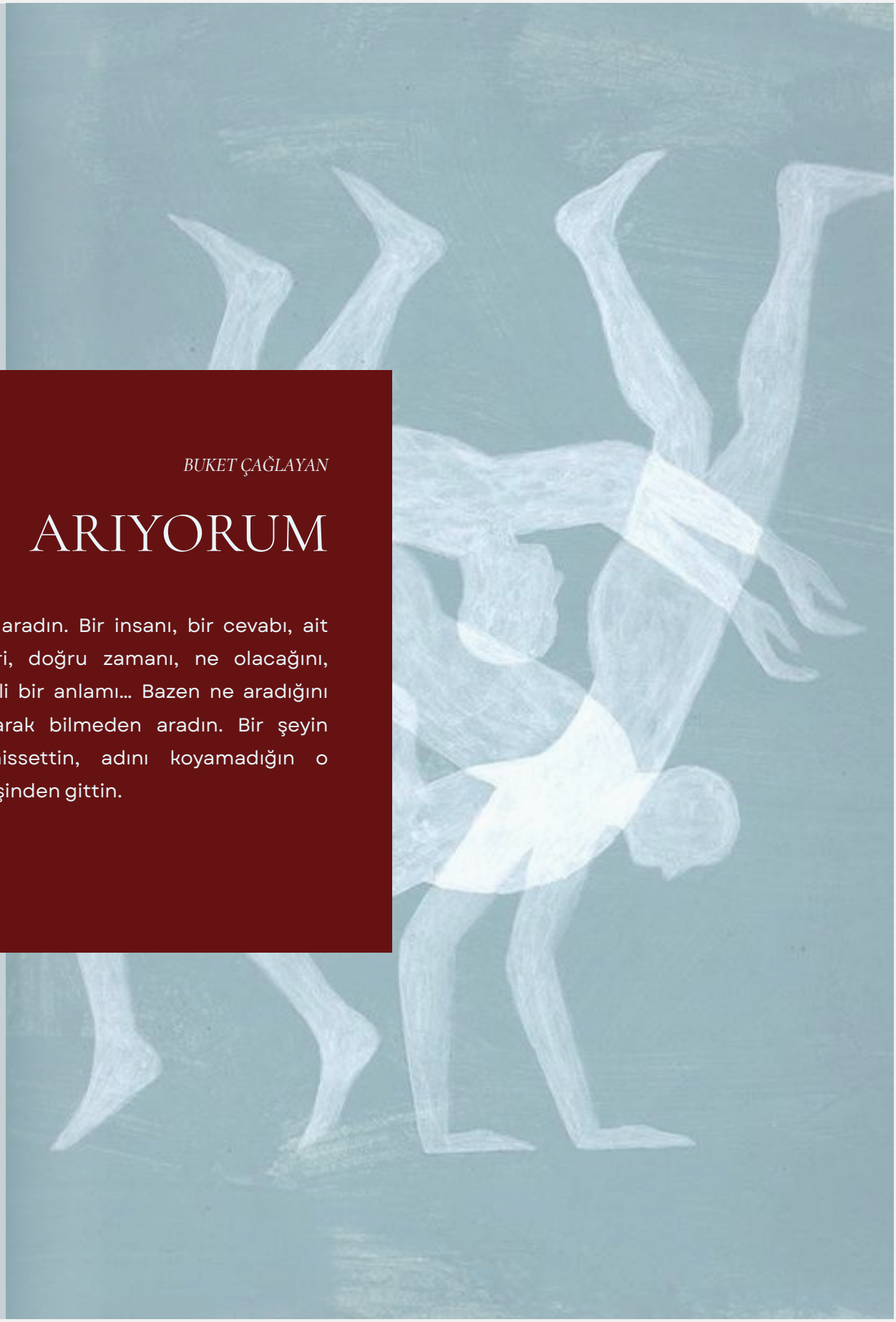
isim
Bir şeyi bulmaya, anlamaya
ya da ulaşmaya
yönelik sürdürülen;
arama eyleminin kendisi.

Dil, anlamları yalnızca isimlendirmez; onları birbirinden ayırır, birbirine yaklaştırır, aralarındaki farkları görünür kılar. Aynı kökten türeyen iki kelime bile birbirinden farklı bir hali taşıyabilir. “Aramak” ile “arayış” arasındaki fark da böyle bir yerde ortaya çıkar. Biri yapılan eyleme işaret eder, diğeri o eylemin içinde olma haline.
Bir şey aradığımızı söylediğimizde, çoğu zaman aranan şeyin ne olduğunu da söyleyebiliriz: bir cevap aramak, bir çıkış yolu aramak, birini aramak, bir iz aramak. “Arayış” dediğimizde ise aranan geri planda kalır; geriye aramanın kendisi kalır. Bu küçük fark, kelimenin anlamını değiştirir. Süreklilik, yön ve tamamlanmamışlık aynı kelimede toplanır. Kelimeyi biraz yakından incelediğimizde yapı da anlamı izlemeye başlar.
Ara-mak.
Ara, yalnızca iki şeyin arasında kalan boşluk değildir. İki insanın arası, iki zamanın arası, bir cümlenin arası, verilen bir ara… Her kullanımda başka bir ilişki biçimi ortaya çıkar. Ara bazen mesafedir. Bazen açıklık. Bazen geçiş. Bazen de iki şeyin birbirine değdiği yerdir.

Aranan ile arayan arasında da bir ara vardır.
Aramak, bu alana doğru yönelen harekettir. Bir şeyi ararken yalnızca bir nesneye yönelmeyiz; onunla aramızdaki mesafeyi de deneyimleriz. Arama, o mesafede başlar. Dil, “ara”yı hareket halinde de tutar. Ara vermek, sürekliliğin içine bir kesinti yerleştirir. Araya girmek, iki şeyin arasındaki ilişkiye dahil olmaktır. Ara bulmak, ayrılmış olanın arasındaki mesafeyi kapatmaya çalışmaktır. Aralık ise kapalı olanın içinde bir açıklık bırakır. Aynı kelime; ayırır, yakınlaştırır, durdurur, bağlar. “Aramak” da bu alanın içindedir. Birini, bir şeyi, bir yolu ya da bir cevabı aramak; bulunmayanla aramızdaki mesafeye doğru yönelmektir.

Bu yüzden arayışın belirli bir nesneye ihtiyacı yoktur. “Birini aramak” dediğimizde aranan bellidir. “Bir arayış içinde olmak” dediğimizde ise nesne geri çekilir. Arama hali öne çıkar. Burada kelimenin zamansallığı da belirir. Arayış geçmişte kalmış bir hareket değildir; henüz tamamlanmamış bir şimdinin içinde sürer. Yön vardır, fakat varış yoktur. Açıklık vardır, fakat kapanış yoktur.

Ara-mak, henüz ortada olmayanın izini sürmektir.
Ara-yış ise o izin açtığı yerde belirir.



BUKET ÇAĞLAYAN

ARIYORUM

Ne çok şeyi aradın. Bir insanı, bir cevabı, ait olacağın yeri, doğru zamanı, ne olacağını, varlığınla ilgili bir anlamı... Bazen ne aradığını bile tam olarak bilmeden aradın. Bir şeyin eksikliğini hissettin, adını koyamadığın o boşluğun peşinden gittin.

Sonra bir gün aklına şu soru geldi:
“Ya yanlış hayatı yaşıyorsam?”

Büyük bir mutsuzluğun içindeyken değil. Her şeyin normal göründüğü bir günde. İşe gidip geldin, arkadaşlarınla görüştün, eve döndün. Sonra bir anda başka bir hayat düşündün.
Başka bir şehirde yaşasaydın nasıl olurdun?
Başka bir iş seçseydin?
O insanla devam etseydin?
Birkaç yıl önce verdiğin o kararı vermeseydin?
Ve nedense o hayat daha güzel göründü.
Çünkü yaşamadığın hayatların yalnızca güzel taraflarını biliyorsun.
Orada da pazartesi sabahları var mı, bilmiyorsun. O işte yorulacak mısın, bilmiyorsun. O insanla üç yıl sonra ne hissedeceksin, bilmiyorsun. O şehirde kendini yalnız bulacak mısın, bilmiyorsun.
Bunların hiçbirini bilmiyorsun.
Ama kendi hayatının bütün ayrıntılarını biliyorsun.
İyi taraflarını da, canını sıkan taraflarını da.
Bu yüzden yaşamadığın hayatlar, yaşadığın hayattan daha güzel görünebiliyor.

Bir de artık başka hayatlara bakmak çok kolay. Telefonu açıyorsun; başka bir şehir, başka bir ev, başka bir ilişki, başka bir iş. Birinin hayatının en güzel anını görüp kendi hayatının en sıradan anıyla kıyaslıyorsun.
Sonra yine aramaya başlıyorsun.

Daha iyi bir iş.
Daha doğru bir insan.
Daha güzel bir şehir.
Daha anlamlı bir hayat.

Ama bazen insanın aradığı şey gerçekten yeni bir hayat olmuyor. Sadece bulunduğu hayatın içindeki bir duygudan kurtulmak istiyor.

Sıkışmışlıktan. Yalnızlıktan. Anlamsızlıktan. Kendinin şu anki versiyonundan.

Ve nereye gidersen git, bazı şeyleri yanında götürüyorsun.

Yeni iş bir süre sonra sıradanlaşıyor. Yeni şehir tanıdıklaşıyor. Yeni ilişki gündelik hayatın içine karışıyor.

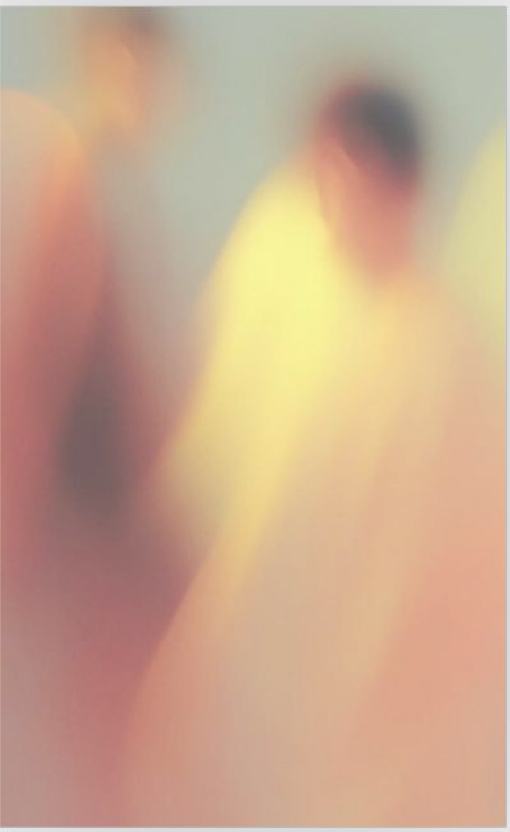
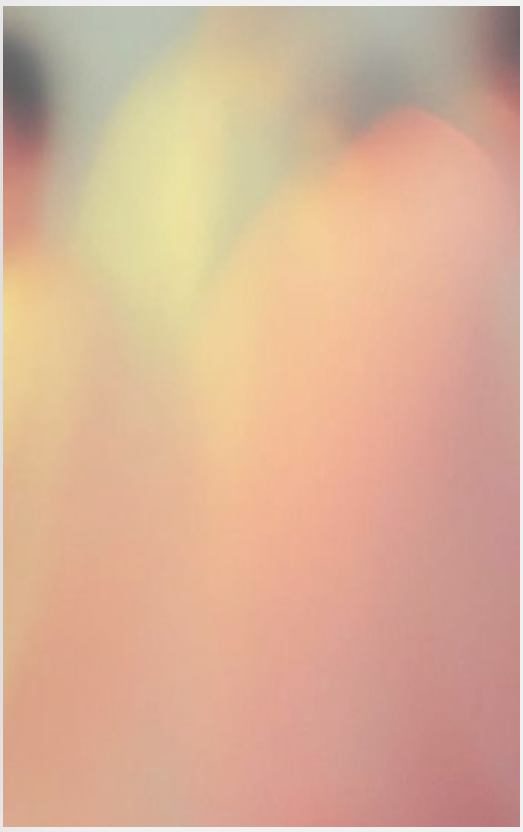
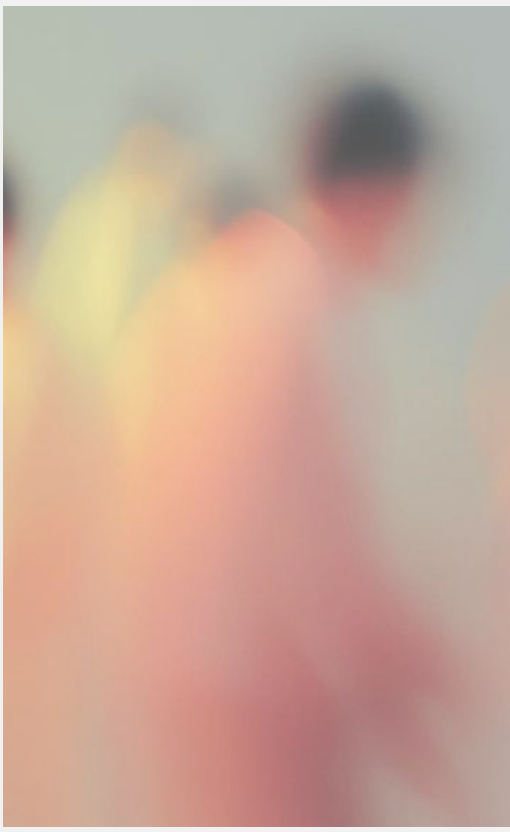
Sonra insan yine aynı soruyu soruyor:
“Acaba başka bir şey mi arıyorum?”

Belki aramak çare değil.
Sorun, ararken elindekini yaşamayı bırakmak.
Çünkü sürekli başka bir ihtimali düşünürken, şu anın içinden sessizce geçip gidiyorsun.

Bir gün “sonra” diyorsun.
Sonra taşınırım.
Sonra işi değiştiririm.
Sonra daha çok yaşarım.
Sonra kendime zaman ayırırım.
Ama hayatın “sonra”sı yok.
Hayat biraz da şu an yaptığın şeylerden oluşuyor.
Bu yüzden “Ya yanlış hayatı yaşıyorsam?” sorusunun kesin bir cevabı yok.
Bazen gerçekten gitmen gerekir.
Bazen kalman.
Bazen bir şeyi değiştirmek, bazen de değiştirmeden önce ona gerçekten bakmak.
Çünkü her ihtimali yaşayamazsın. Her yolu deneyemezsin. Seçmediğin hayatların nasıl olacağını hiçbir zaman tam olarak bilemezsin.
Ama yaşadığın hayatı bilebilirsin.
Neyi sevdiğini, neyin seni yorduğunu, neyi özlediğini, neyi artık istemediğini, neyi çok istediğini...

Belki arayışın sonunda bulacağın şey başka bir hayat değildir. Aradığın uzak bir yerde değildir, uzun zamandır içinde bulunduğun yere yakından bak, bulacaksın.
Çünkü bazen insanın kaybettiği şey hayatı değil, hayatının içindeki yeridir.

YANLIŞ ADRESTE SONSUZLUK

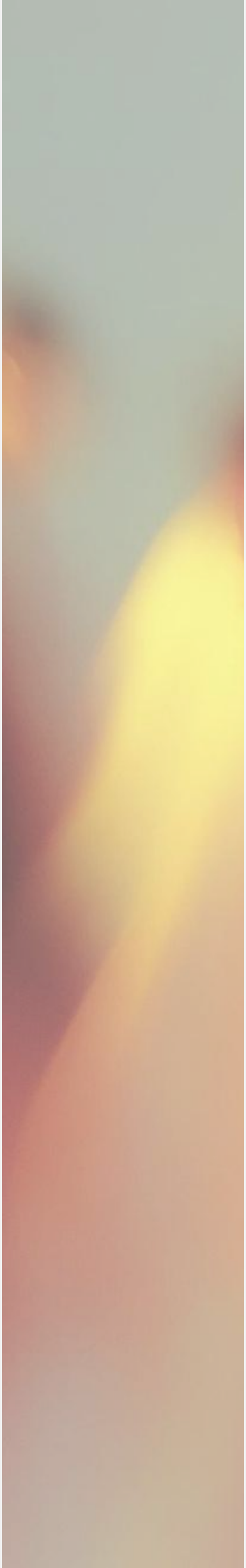




İnsan arar. Sevilmenin sıcaklığını, anlaşılmanın huzurunu, varlığının kıymetli olduğunu hissetmeyi... Bazen bir insanın gözlerinde, bazen bir başarının ardında, bazen sahip olacağı bir şeyde arar bunları. Her arayışın içine sessiz bir umut yerleşir: “Ona ulaştığımda içim dinlenecek.”

Kalbini bağladığı yere mutluluğunu da bırakır insan. Birinin kalışına, bir dileğin gerçekleşmesine, hayatın istediği gibi akmasına... Fakat dünya değişir. İnsanlar, koşullar, sahip olunanlar değişir. Huzurunu emanet ettiği her şeyle birlikte kalbi de savrulur. Kavuşmanın ardından kaybetme korkusu, beğenilmenin ardından beğeniyi sürdürme kaygısı gelir. Arayış yeniden başlar.

Biraz daha güvence, biraz daha onay, biraz daha mutluluk...

NURSEMİN SABANCILAR



İnsan, geçici olanın içinde kalıcı bir huzur ararken yorulur. Başkalarının gözünde kendine bir yer bulmaya çalışırken kendi içindeki yerini unutur. Özünden uzaklaştıkça büyüyen boşluğu, daha çok arayarak doldurmaya çalışır.

Ve bazen, bütün bu yolların yorgunluğunda arayış içeriye döner.

İnsan, kalbini durmadan bir sonraki ihtimale taşıyan özlemi dinlemeye başlar. Onay bekleyen, korkan, eksik hisseden yanlarına şefkatle yaklaşır. Onları bastırmadan, aceleyle değiştirmeden... İçinde her birine yer açıldıkça, öz benliğin duru canlılığı hissedilir. Merakın, yaratıcılığın ve sevginin doğabildiği o derin kaynakla yeniden bağ kurulur.

Orada insan, gelip geçenin ötesinde, daha ebedi olana dokunur gibi olur. Kendi özünün sessiz ritmine, bir şey kazanmayı beklemeden de hissedebildiği huzura... Kendini sıkıca tutan elleri gevşer. İçindeki bu şefkatli kaynağın rehberliğine güvenmeye başlar.

Bu yakınlık derinleştikçe, arayışın telaşı hafifler. Bir zamanlar bütün mutluluğunu bağladığı şeylerin ağırlığı azalır. Sevilecek insanlar, kurulacak hayaller, yürünecek yollar hâlâ vardır. İnsan bunlara uzanırken kendinden ayrılmadan da yaşayabileceğini hisseder.

Oysa gerçek arayış, özüne dönen bu yolculuktur. Kalbin, kendi kaynağından beslenmeyi hatırladığı; özgürlüğün ve mutluluğun içeride kök salmaya başladığı...

Kalp, aradığı her şeyin eşiğinde beklemekten yorulmuştur.

Şimdi kendi kapısını aralar.

KALEYDESKOP



İnsan tamamlanmış bir biçimden ibaret değildir. Yaşam, pirinçten bir tüpün içine hapsedilmiş irili ufaklı cam parçalarından oluşur. Biz yerimizi, rengimizi bulduğumuzu sanırız ama zaman denen el o tüpü hafifçe çevirdiğinde, içimizdeki camlar yer değiştirir. Işık başka bir açıdan vurur; bir an kaybettiğin çocukluğunu, bir an sınırlarını zorlayan bir ergeni, bir an evladının gözünde şefkat arayan bir anneyi ya da döner kapıdan geçerken doğru yönü arayan bir yabancıyı bulursun.

Tren garında sabah saat 5. Henüz ne gece bitmiş ne gündüz başlamış. İki arayış denilen şey büyük ve gösterişli yolculuklarda gerçekleşmez. Arayış; ne orada ne burada olduğumuz, iki dünya arasında askıda kaldığımız o eşik mekânlarda –liminal alanlarda– bir gözün tüpten içeri bakıp bize ışık tutmasıyla, kendi hakikatimizi sorgulamamızla başlar.

AYŞENUR DÜZGÜN

İki günün arasındaki o tekinsiz boşluktasın. 9 yaşındasın. Babaannenle yanlış trene bindiğinizi anladığınız o belirsizlik anında, garın soğuk bankında oturuyorsun. Doğru treni, doğru yönü arıyorsun. Yaz sonu ayazı tenini keserken bile şikâyet etmiyorsun. Sonra yanınıza yabancı bir adam yaklaşıyor. Senin o eşikteki sessiz, meraklı bakışlarını görüyor. İçindeki cam parçası ilk kez dönüyor ve adamın sana uzattığı kitapla yeni bir arayış başlıyor: Dünyayı, kelimelerin ve sayfaların arasında anlamlandırmaya çalışan bir yolcuya dönüşüyorsun.

Bir alışveriş merkezi. Gürültünün, vitrinlerin ve tüketimin tam ortasında ama hiçbir yere bağlanamayan bir kalabalık. 14 yaşındasın. Arkadaşlarınla sinemaya gelmişsiniz; kendi kimliğinizi, kendi sesinizi arama eşiğindesiniz. Çocukluktan çıkıp yetişkinliğe teğet geçtiğiniz o hırçın yaştasınız. Küfretmeyi yeni öğrenmişsiniz ama özgüvenin sınırlarını henüz oturtamamışsınız. Yoldan geçen birinin gözünde tüp bir kez daha dönüyor: Kabuğunu kırmaya çalışan ama dışarıdan bakıldığında sadece sınırlarını arayan hırçın birer ergen gibi görünüyorsunuz.

Hastanenin yatılı servisindeki dinlenme alanı. Gece yarısı, koridorda sadece dezenfektan kokusu ve floresan lambalarının cızırtısı var. Yaşamla ölümün, hastalıkla iyileşmenin arasındaki o sessiz koridorda 17 yaşındasın. Bir haftadır gece refakatçisisin. Herkes uyurken ortak alanda test çözüyorsun; geleceğindeki o tek doğru cevabı arıyorsun. Yaşça senden büyük diğer refakatçiler yanına geliyor. Seni, elindeki kitabı ve o saatte oradaki çabanı izliyorlar. Işık vuruyor, camlar hizalanıyor: Hayatın yükü karşısında kendi gücünü arayan o genç kızın sorumluluk çabası okunuyor yüzünden.

Bir otobüs dinlenme tesisi. Şehirlerarası yolun tam ortası. Kimsenin ait olmadığı, herkesin sadece bir şeyleri "aramak" için yola çıkmışken geçtiği bir yer. Gece yarısı içilen acı çay, plastik sandalyeler ve neon ışıklar. Bir şehri arkada bırakmışsın, aradığın diğer şehre henüz varamamışsın. Kendinle baş başa kaldığın o 20 dakikalık mola anında, aslında nereye ait olduğunu sorgulayan bir arayıcıya dönüşüyorsun.

Üniversitenin merdiven boşluğu. Dersliklerin coşkusu ile dışarıdaki gerçek hayat arasındaki o beton boşluk. Merdivenlere oturmuş, geleceğin sana sunduğu belirsizlikte bir yol arıyorsun. Yukarı çıksan bir unvan, aşağı insen bir meçhul var. Orada, o soğuk basamakta otururken kendi amacının peşine düşmüş tedirgin bir genç duruyor.

Bir otel koridorundasın. Ailecek ilk tatiliniz. Bebeğin 3 yaşında. İletişim kurabilmenin, anne olabilmenin tam dengesini aradığın o yerde, oda kapısının tam önünde –ne odanın içinde ne dışarısında– 3 yaş sendromunun ortasındasın. Bebeğin muzun kabuğunu kendi soyamadı diye kriz çıkarıyor.

Bir Airbnb evindesiniz. Tatil bitmiş, çıkış saati yaklaşmış. Sabah uyuyakaldığınız için evi toparlayamamış, çöpleri bile atamamışsınız. Mahcubiyetten ev sahibine mazeret bile bildiremiyorsunuz. O kapıdan çıkıp gittiğinizde, arkanızda bıraktığınız izlerde, düzen ve saygı arayan ama anın karmaşasında kaybolmuş birilerinin gölgesi kalıyor.

Taşınmanın son haftası; kolilerle dolu bir ev. Ne eski evinde gibisin ne de yenisine alışmışsın. Kolilerin arasında, katlanmış halıların üzerinde oturuyorsun. Yaşamın bir evresi paketlenmiş, diğeri henüz açılmamış. Evin ortasındaki o boşlukta soruyorsun: "Ev" dediğin şey dört duvar mıdır, yoksa insanın içinde taşıdığı huzur mu? İçinde bulunduğun duvarların içine yerleşme, ait olma arayışı...

Sezon sonu tatil beldesi. Şemsiyeler toplanmış, şezlonglar üst üste dizilmiş, rüzgâr boş sokaklarda esiyor. Ne yazın coşkusu var ne kışın dinginliği. Garsonların sandalyeleri topladığı o sahil kenarında, zamanın dışına düşmüş bir anlam arayıcısına dönüşüyorsun. Bir zamanlar aradığın şeylerle, gelecekte bulmayı umduklarının tam arafındasın.



Ormanın otobanla birleştiği emniyet şeridinde bisiklet sürüyorsun. Doğayla medeniyetin tam sınırındasın; ne ormana aitsin ne yola. Frenlerin bozulmuş, tekerin yavaş yavaş iniyor. Üst üste gelen aksiliklerin ortasında, dengeni ve yolunu aramaya çalışıyorsun. Yanından hızla geçen arabaların içindekiler seni görüyor; sadece savrulan birini sanıyorlar seni, oysa sen düşmeden ilerlemenin yolunu arıyorsun.

İşte böyledir... Bir kaleydeskopun içinde, bitmeyen bir arayıştayızdır hepimiz. Bir eşikten diğerine geçerken, bir kapı aralığında, bir gar bankında veya bir emniyet şeridinde... Biz içimizde kendi hakikatimizi ve eksik parçalarımızı ararken, hayat o tüpü bir anlığına çevirir. Dışarıdan bakanlar sadece o anki resmi görür; oysa içerideki cam parçaları hâlâ kendi hizasını, kendi ışığını ve ait olduğu yeri aramaktadır.

Şimdi, bugün, bu satırları okurken de ne tamamen aradığını bulmuş durumdasın ne de aramaktan vazgeçmiş. Sadece tüpün içinden süzülen ışıkla, bir sonraki biçiminde neyi bulacağını merak eden o sonsuz arayışın tam ortasındasın.



KENDİMİZİ ARARKEN, KENDİMİZİ KEŞFEDERKEN

İBRAHİM KARACA



Hayatımızın bazı dönemlerinde durup kendimize şu soruyu sorarız:
“Ben ne istiyorum?”

Belki otuzlarımızda, belki hayatımızın başka bir döneminde... Bazen farklı meslekler denemek, yeni bir spor dalına başlamak, farklı insanlar tanımak, yeni bir hayat kurmak isteriz. Bazen de yalnızca durmaya, düşünmeye ve kendimizi dinlemeye ihtiyaç duyarız. Çünkü hayat her zaman düz bir çizgide ilerlemez. İnişleri, çıkışları, kayıpları, değişimleri ve çalkantıları vardır. Fakat yaşadığımız her zorluk, yalnızca bizi yoran bir deneyim olmak zorunda değildir. Bazen yaşadıklarımız, kendimize açılan yeni bir kapının başlangıcıdır. Belki de mesele, başımıza ne geldiğinden çok, başımıza gelenlerden kendimizle ilgili ne keşfedebildiğimizdir.

Bir mesleği deneyimlerken yalnızca o işin bize uygun olup olmadığını öğrenmeyiz; nasıl bir hayat istediğimizi de fark ederiz. Bir spora başlarken yalnızca bedenimizi değil, sınırlarımızı, disiplinimizi ve nelerden keyif aldığımızı keşfederiz. Bir ilişkinin içindeki zorluklar, bize yalnızca ilişkimizi değil, kendi ihtiyaçlarımızı, sınırlarımızı ve beklentilerimizi de gösterebilir. Bu yüzden bazen kaybettiklerimize başka bir gözle bakabiliriz.

Her kayıp, aslında kendimizi bulduğumuz, arayışımıza eşlik eden kıymetli bir aralık olabilir...

Yaşadığımız duygusal zorlukların, hayal kırıklıklarının ve belirsizliklerin hayatımızda ciddi kazanımları olabilir. Yeter ki onları yalnızca “neden başıma geldi?” sorusuyla değil, “Bu yaşadığım bana kendimle ilgili ne öğretti?” sorusuyla da değerlendirebilelim. Çünkü arayış yalnızca bir şey bulmaya çalışmak değildir.

Arayış, kendimizi keşfetmektir.

Neleri sevdiğimizi, neleri istemediğimizi, neye ihtiyaç duyduğumuzu, hangi hayata ait hissettiğimizi ve hangi yollarda kendimizden uzaklaştığımızı fark etmektir. Belki bu yüzden geleceğe dair hedefler belirlemek de önemlidir. Önümüzdeki 6 ayda neyi değiştirmek istiyoruz? 1 yıl sonra nerede olmak istiyoruz? 3 yıl içinde hangi noktaya ulaşmayı hedefliyoruz? 5 yıl sonra nasıl bir hayatın içinde olmak istiyoruz? Bu sorular, arayışımızı bir yolculuğa dönüştürür. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamaklarından biri olan kendini gerçekleştirme de belki tam burada anlam kazanır.

Kendini gerçekleştirmek, bütün cevapları bulmuş olmak değil; kendimizi tanımaya, potansiyelimizi keşfetmeye ve bize ait bir hayat kurmaya devam etmektir. Belki hayat boyunca kendimizi tamamen bulamayacağız. Ama her deneyim, her kayıp, her başlangıç ve her vazgeçiş bize kendimiz hakkında yeni bir şey söyleyecek. O hâlde belki de arayışımızdan korkmak yerine, onun içinde merakla yürümeyi öğrenmeliyiz. Çünkü hayatı yaşarken kendimize soracağımız en kıymetli soru belki de şudur: “Bu yaşadığım, bana kendimle ilgili neyi keşfetme fırsatı sunuyor?”

Ve belki de kendimizi aramak, hayatın bize sunduğu her deneyimden kendimize dair yeni bir parça çıkarabilmektir.

Arayış devam ettikçe keşif de devam eder...



BAZI ARAYIŞLARIN SONU YOKTUR



Aramak bulma garantisi olmayan bir eylemdir aslında ama aradığımızı bulamadığımızda hissettiğimiz duygunun adı “hayalkırıklığı” sanırım. Belki daha sonra “umutsuzluğa” dönüşebilir. Özellikle aramaya devam ediyorsanız, bulma umudunuz hala varsa ve bulamıyorsanız. Bir eşya aramak da bazen aynı sonucu veriyor. Çünkü bulmak hayat memat meselesine dönüşüyor zihnimde ve bulamadığımda sonuç aynı. Benimse burada bahsedeceğim şey herhangi bir somut eşya aramak değil. Konumuz psikoloji. Sonuçta zihinde bitiyor bazı şeyler. Ne arıyoruz biz bu hayatta?

Bazen kendime dair bir heves, bir mutluluk, bazen ilişkiye dair bir çok sorunun cevabı... sosyal medyada sık karşılaştığım bir kalıp var. Kendimi aramak üzerine..

İREM GÜNGÖR

Kendi gücünüzü,
potansiyelinizi,
sınırlarınızı, enerjinizi,
motivasyonunuzu...
Keşfedin..!



Sahi nasıl bişey bulmaya çalışıyorum? Varmak istediğim yer tam olarak neresi ki? Ya da nasıl bişey bulmayı planlıyorum ki? Bilinmezlik.. Ama aşırı hevesle bulmayı umduğun şey belirsiz ama umudum çok onu bulursam kendime dair çok umutluyum. Ah o şey bi gelse bi bulunsa, mücevher gibi bişey belki o kadar değerli ki onu bulduğumda aydınlanacağım ya da belki bir anahtar içimin kapılarını açacak kim bilir? Kimse aradığını bulamıyor ne hikmetse. Peki ya sonuç hayal kırıklığı, umutsuzluk..

Çünkü aslında keşiflerin, arayışların bir sonu yoktur. Arayışınızın sonunda büyük bir şey keşfetmezsiniz. Ama yolda giderken kendinize dair ilişkinize dair , hayata, başarılara, üzüntülere, mutluluklara, motivasyona, potansiyele dair pek çok bilgi toplaya toplaya gidersiniz ve bunların hepsi size dair birşeylerin parçasıdır peşinde koşmak gereken. Büyük olan budur belkide. Kendinle ilgili yakaladığın her bir izin peşinden gitmek, gidebilmek.

Çok önemli birşey daha söylemek isterim. Öyle ki size tatmin ve mutluluğun kapılarını açacak bir formül hazırlamak istedim. Öyle ki size kendinizle ilgili her ufak keşfinizde sanki ancak rüyalarda olan bir tatilin kapılarını aralamış hissiyatı , çok sıcak bir günde harika, cosss, ohh beea dedirtecek suya atlamanın verdiği ferahlık hissiyatı verecek. Hadi uzatma der gibisiniz yine bütük bir şey arayışına çıktık da bulmak üzereymişiz gibi değil mi ? Neyse: “Formül: Kendimizin değişen bir varlık olduğunun kabulü”. Böylece arayış bulmak için katlanılan bir zulüm olmaktan çıkıp, sürekli değişmekte olan kendim için acaba ne keşiflerim olacak merakına dönüşecektir. İlişkilerim değişecek, içinde olmak istediğim süreç değişecek, eğer hala aynı insanlaysam o değişecek.



Umduğunuz formülü verememiş olabilirim ama mesele de bu zaten praya ne koydam umduğunuzu verebilirim ki bunu kimse bilmiyor. Ama şunları keşfedebiliriz birlikte; Acaba aynı insanla bu yaşımda da yeniden birlikte olmaya gönüllü müyüm? Değişebilir. Acaba Sevdiğim şeyler, yaptığım şeyler, mutluluklarım, kahkahalarım, özlemlerim aslında tüm duygularımın yeri yönü hissiyatı hala aynı mı ? Değişebilir... değişecek çünkü "ben" sürekli değişiyor kabul et... Arayış dinamik bir eylemdir ve kendine dair hayata dair arayışların bir sonu yoktur.

Arayış ancak ve ancak birşey bulmaya çalışıp bulamadığınızda bir zulme dönüşür.

Arayış sürekli keşif yapmana sebep olan, yenilikler getiren, değişimleri gösteren, yeni süreçleri bize gösteren bir pusuladır aslında. Bu pusulayı hayatına almayı seçersen tadından yenmeyen serüvenlerin eşlikçisi olursun. Sğrekli çok sevdiğin bir romanın yeni bölümüne başlamış gibi yani. Ha bide hayatta değişen rollerimiz var. Birinin çocuğuylen birinin annesi olduğumuz, öğrenciyken eş, ablayken mentör, çocukken patron vs vs.. hepsi yeni arayışlar yeni keşifler ister. Mesela bir bebeğin annesi olmak benim son zamanlardaki en büyük arayışım. Bulmaya çalıştığım bir yerde değilim. Yaşıyorum öğreniyorum, keşfediyorum kendimin bu versiyonunu. Çoğu zaman şaşkınlıklarla dolu bir yoldayım. Tüm bunları nasıl yapabiliyorum, buna nasıl dayanabiliyorum, bu nasıl bir duygu?, bunu yapmak nasıl keyif verebildi.. Tüm yeni deneyimler harika yenilikler ve geçmişe özlem içerir, sevinç ve göz yaşı içerir, heves ve tükenmişlik içerir...Aslında hayat da tüm duyguları aynı anda içinde barındırır zaten birini çıkartıp diğerine ulaşamazsınız mesela üzüntüyü çıkartıp mutluluğa ulaşamamak gibi.

Anlayacağınız bazı arayışlar bitmez.
Bol keşifler olsun...!

BAŞARIYI ARARKEN NEYİ KAYBEDİYORUZ?

İş Hayatında İnsanın Görünmeyen Arayışı ve Markanın İç Hakikati

Uzun zamandır üzerinde çalışılan kritik bir proje tamamlandığında, sunum bitip ekranlar kapandığında genellikle her şeyin yolunda gittiğini varsayarız. Masadaki dağınık notlar toplanır, tebrikler kabul edilir, yeni unvan ya da onaylanan bütçe kayıtlara geçer. Dışarıdan bakıldığında bu tablo kusursuz bir mesleki tatmin anı aslında.

Fakat salon boşalıp o ilk hareketlilik dindiğinde, beklenen o hafifleme çoğu zaman gelmez. Her şeyin planlandığı gibi gittiği o an insanı hazırlıksız yakalayan tuhaf bir boşluk hissi konuşur “Uğruna bu kadar koşturduğum şey gerçekten bu muydu?”

Bu soru başarısızlık anlarında pek sorulmaz; çünkü başarısızlık insanı meşgul ederken, savunmaya ya da yeni bir plan yapmaya iter. Oysa, hedeflerin tutturulduğu o steril zirvelerde pusuya yatar. Bilir ki, insan zihninde büyüttüğü zafer anı ile o zaferin gündelik hayatta bıraktığı gerçeklik arasındaki mesafeyi ancak hedefe ulaştığında fark eder.

İş hayatında peşinden koştuğumuz şeyler ilk bakışta son derece anlaşılır aslında. Daha yüksek gelir, daha güçlü bir unvan, karar yetkisi, saygın bir şirketin parçası olmak ya da kendi işini kurmak.



MÜGE YÜCEER

Bunların hiçbiri küçümsenecek hedefler değil ve kariyere dair kurulan meşru bir zemindir. Ancak çalışma psikolojisinin asıl odaklandığı yer, telaffuz edilen bu hedeflerin altında yatan görünmeyen ihtiyaçlar ne der?

Bir çalışan yönetici olmak istediğini söylediğinde, meselesi sadece bir ekibe talimat vermek olmayabilir. Belki çoğu zaman kendi işi üzerindeki kontrolünü kaybetmiş olmanın getirdiği yorgunlukla, kendine biraz olsun karar alanı açabilmeyi arıyordur. Bir başkası gelirini artırmaya çalışırken yalnızca tüketim gücünü değil; belirsizliklerle dolu bir dünyada ailesine sağlayacağı güvenliği ve kimseye muhtaç olmadan seçim yapabilme hürriyetini hedefliyor olabilir. Sürekli şirket değiştiren biri ise yeni bir işten ziyade, mevcut çalışma temposu içinde dönüştüğü tahammülsüz kişiden uzaklaşmaya çalışıyor olabilir.

Hedef somuttur ama ihtiyaç derinlerdedir. Ve sormayı en çok ertelediğimiz soru "Peşinden koştuğumuz, arayışta olduğumuz bu başarı tanımı gerçekten bize mi ait, yoksa bize son derece profesyonelce öğretilmiş bir ezberin sadık uygulayıcıları mıyız?"

Sessiz Kopuşun Anatomisi

Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory), insanın çalışma hayatında anlam bulabilmesini üç temel gereksinime bağlıyor. Kendi kararlarında iradesini hissedebileceği bir özerklik, işinde ustalaştığını görebileceği bir yetkinlik ve o çatının altında bir kaynak değil insan olarak değer gördüğü sahici bir ait olma duygusu.

Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında, sunulan primler veya unvanlar uzun vadeli bir bağlılık yaratmaz; yalnızca mevcut duruma katlanma süresini uzatır. Üstelik bu kopuş nadiren bir günde gerçekleşir gibi gelir. Oysaki uzun bir arayışın çıktısıdır. Yönetim dünyasının en büyük yanılgısı, kaybı istifa dilekçesinin masaya bırakıldığı gün fark etmektir. Asıl ayrılık çok daha önce, kimsenin kriz olarak görmediği anlarda başlar. Bir çalışan toplantılarda fikir söylemekten vazgeçtiğinde, yapılan hatalara eskisi gibi itiraz etmeyip sadece "Siz nasıl uygun görürseniz" demeye başladığında ve kendisinden istenen asgari işi yapıp zihnen kendi içine çekildiğinde, o bağ aslında çoktan kopmuştur, o alana ait arayışı sönümlenmiştir. Çoğu yönetim bu sessizliği bir sorun olmadığı, işlerin tıkır tıkır yürüdüğü şeklinde yorumlar; oysa itirazın kesildiği yer, inancın bittiği yerdir.



Suçlu Aramayan Bir Liderlik, Güven Paradoksu

Peki, bu sessizliğin faturası her zaman masanın diğer tarafında oturan yöneticiye mi kesilmeli?



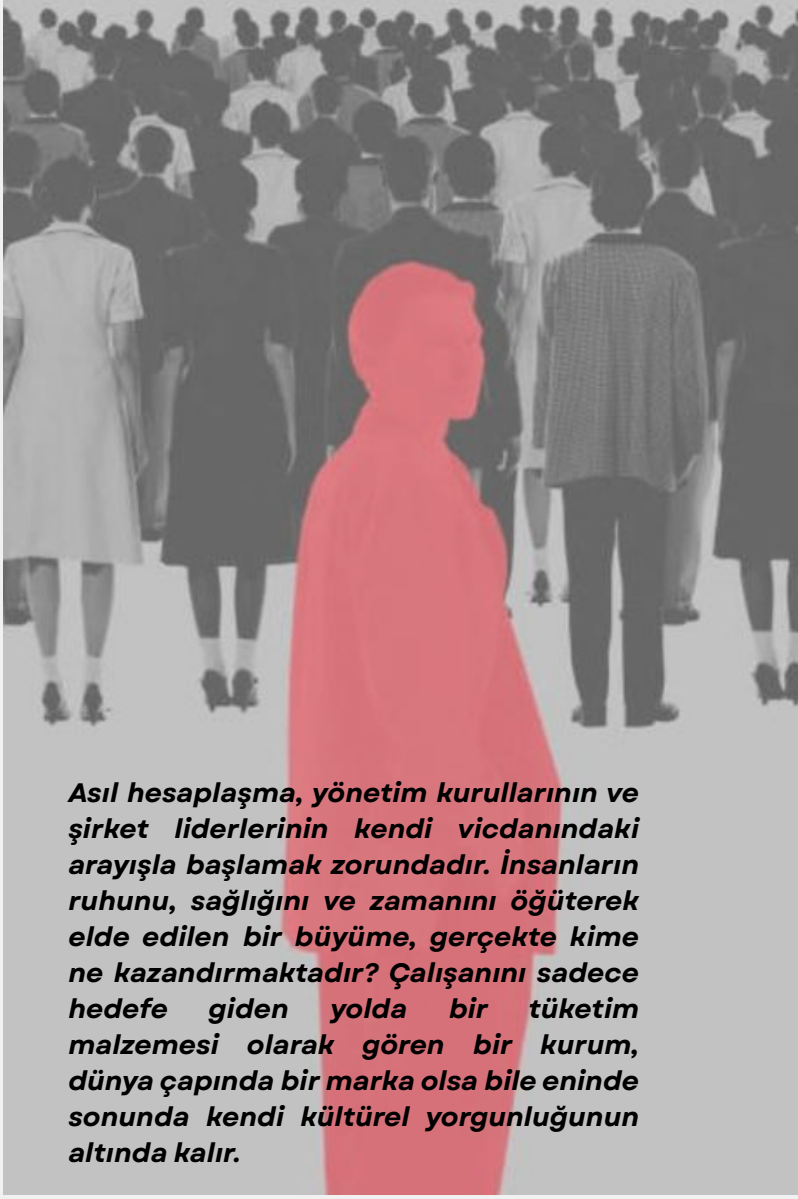
İş dünyası anlatılarının enkolaycı tarafı, yöneticiyi sürekli kontrol eden, şüpheci ve empati yoksunu bir figür olarak kurgulamaktır. Oysa yönetici pozisyonundaki profesyoneller de benzer bir baskı mekanizmasının içinde ezilir. Üst yönetimin sabırsızlığı, çeyrek hedefleri ve hatanın maliyetini tek başına üstlenme korkusu, yöneticide ciddi bir kontrol arayışı doğurur.

Yönetici sonuçtan endişe ettikçe çalışanına alan bırakmaktan çekinir; çalışan alan bulamadıkça sorumluluk almayı bırakır. Çalışan geri çekildikçe yönetici "Ben müdahale etmesem hiçbir şey yürümüyor" diyerek baskıyı daha da artırır. Bu durum iki tarafın da niyetinden bağımsız olarak birbirini kilitleyen kurumsal bir kısırdöngüye dönüşür.

Markanın Sınandığı Yer, Koridordaki Fısıltı

Mesele sadece yönetici ve çalışan arasındaki bir ilişkiyle de sınırlı değildir. Çünkü bütün bu tecrübelerin yaşandığı yer kurumdur; dışarıya yansıyan yüzü ise marka. Bugün işverenmarkasını yalnızca kariyer günleri, sosyal medya paylaşımları ya da insan kaynakları bültenleri üzerinden yürütülen bir tanıtım faaliyeti gibi görmek artık inandırıcılığını yitirmiş bir yaklaşımdır. Çünkü bir markanın ilk ve en acımasız jürisi dışarıdaki pazar değil, içerideki çalışanın anlam arayışıdır.

Bir şirketin kariyer sitelerinde "İnsana değer veriyoruz", "Fikirleriniz bizim geleceğimizdir" sloganları ışıldarken; içeride insanlar fikirlerini belirttikleri için dışlanıyor, hata yaptıklarında yalnız bırakılıyor ve sadece tablolardaki birer rakam olarak görülüyorsa, orada telafisi zor bir içsel marka erozyonu başlar ve sistemde olan herkesin farklı arayışlarıbaşlar. Bir markanın gerçek değeri yönetim katının ilan ettiği manifestolarda değil; cuma akşamı saat altıyı beş geçe, iki çalışanın kahve makinesinin önünde durup birbirine alçak sesle fısıldadığı o iki saniyelik cümlede belirlenir.



İnsani Sürdürülebilirlik Arayışımız, Tüketilen Kaynak mı, Yaşatılan İnsan mı?

İş dünyasının derin arayışı "Sürdürülebilirlik" burada devreye girer. Sürdürülebilirliği yalnızca sıfır atık politikalarına, karbon ayak izi hesaplarına ya da parlak raporlara indirgemek büyük bir körlüktür. Gerçek ve samimi sürdürülebilirlik, insanın tükenmediği bir sistemi kurabilmektir.

İnsan değerini tüketildikçe yerine yenisi konulabilecek birer yakıt gibi gören bir anlayış, uzun vadede ne kalıcı bir marka yaratabilir ne de istikrarlı bir operasyon yürütebilir. Bir şirketin kâr grafikleri rekorlar kırarken asıl arayış ekiplerinin, zihinsel ve duygusal dünyalarında başlar. Başarı sürdürülebilir değildir; gelecekteki kurumsal itibardan ve insan onurundan borç alarak anı kurtarmaktır ve sorgularla kaçış başlar.

Masadaki İki Tarafın da Yüzleşmesi Gereken Soru

Günün sonunda hepimiz o ilk sahneye geri döneriz. Yine sabah olacak, binalara girilecek, ekranlar açılacak, yeni hedefler konuşulacak. Hayat elbette bu satırları okuduk diye bir gecede değişmeyecek.

Fakat bu döngünün kırılması, sadece bireyin kendi içine dönüp "Ben ne arıyorum?" diye sormasıyla da mümkün değildir. Bütün faturayı çalışanın ya da yöneticinin omzuna yıkmak, sistemi aklamanın en kolay yoludur.

Asıl hesaplaşma, yönetim kurullarının ve şirket liderlerinin kendi vicdanındaki arayışla başlamak zorundadır. İnsanların ruhunu, sağlığını ve zamanını öğüterek elde edilen bir büyüme, gerçekte kime ne kazandırmaktadır? Çalışanını sadece hedefe giden yolda bir tüketim malzemesi olarak gören bir kurum, dünya çapında bir marka olsa bile eninde sonunda kendi kültürel yorgunluğunun altında kalır.

Birey içinse soru masada durmaktadır, "Ben bu işin içinde gerçekten neyi arıyorum; ve aradığım şey beni hayal ettiğim insana mı yaklaştırıyor, yoksa kendimden her geçen gün biraz daha mı uzaklaştırıyor?"

Çünkü bir insan ne aradığını fark ettiğinde yalnızca kendi kariyerine sınır çizmez; karşısındaki sisteme de nerede durması gerektiğini öğretir.

Ve gerçek arayış, başkalarının çizdiği haritalarda kaybolmayı reddettiğimiz gün başlar.



EN ÇOK NEYİ ARAYIP DURUYORUM?

İnsanın en önemli arayışı nedir sizce?
Kendine dair olanlar mı?
Adalete dair olanlar mı?
Hakikat mi?
Bilgi mi?
Yoksa bütün bunların altında,
henüz doğru kelimeyi bulamadığımız
başka bir arayışımız olabilir mi?

Gece yarısı hiç tanımadığım insanların hayatlarını okurum bazen, ya da izlerim bir film, bir belgesel, bazen sadece şarkılarla... Neden bir başka insanın hayatına olan bu merak mesela? Neden yüz yıl önce yaşamış birinin mektuplarını okuyorum?
Neden uzayın açıklamasını yapabilirken bazen kendi davranışlarımın nedenlerini açıklamakta bu kadar zorlanıyorum?
İnsan Mars'ta su arıyor, okyanusun kilometrelerce altında daha önce hiç görmediği canlıların peşine düşüyor, atomu parçalıyor, binlerce yıl önce yaşamış bir insanın dişinden neyaşadığını çıkarmaya çalışıyor, bir teleskobu gökyüzüne çevirip milyarlarca yıl önce yola çıkmış bir ışığın bugün bize ulaşmasını bekliyor...
Sonra eve geliyor ve yıllardır aynı masada oturduğu insanın neden sustuğunu anlayamıyor. İnsanın arayışı biraz tuhaf bir şey galiba. Uzağa gittikçe büyüyor, yakına geldikçe zorlaşıyor.Belki de bu yüzden en büyük keşiflerimizin yanında hâlâ çok eski sorular taşıyoruz.

Ben kimim? Ama bu soruyu bile fazla romantikleştirmiş olabiliriz. Çünkü insan kendini gerçekten bulmak istiyor mu? Kendisi hakkında hoşuna gidecek bir hikâye mi arıyor?
Bir insanın telefonundaki arama geçmişi ile kendisini anlatırken kurduğu cümleleri yan yana koyabilseydik örneğin, acaba aynı insanla mı karşılaşırdık?

CV'mizde başka biriyiz, sosyal medyada başka, çocuğumuzun karşısında başka, bir otoritenin karşısında başka, garsona davranışımızda başka, kimsenin bizi görmediğini düşündüğümüz anda ise belki hepsinden başka.
Peki bunlardan hangisi "ben"?
Arayışın rahatsız edici ve tuhaf dediğim tarafı burada başlıyor. Kendini aramak, insanın içinde saklı duran kusursuz bir özü bulmak değil. Bazen kendim hakkında kurduğum güzel hikâyenin birkaç yerinden çatladığını gördüğüm anlar var...
Aklım var ama saçmalayabilirim, severim ama incitebilirim. Belki mesele ne olduğum değil, hangi koşulda hangisine dönüştüğüm.
Bu sorgulamalar beni adalete getiriyor, adalet deyince büyük mahkeme salonları, kanunlar, hâkimler gelir hemen akıllara. Oysa adalet duygumuzun en ilkel hâlini çok daha küçük yerlerde görebiliriz. Toplumlar adalet arar ve bazen çıkarı söz konusu olduğunda terazinin ayarıyla oynar ve bizler susarız buna zaman zaman. Hakikati savunuruz ama bazı hakikatlerin kapısının hiç açılmamasını tercih etmeyiz bazen.
İki çocuk düşünün, önlerinde tek bir çikolata var. Birine büyük, diğerine küçük parçayı verdiğiniz anda az çikolatayı alanın yüzünde dünyanın en eski itirazlarından biri beliriyor"Ama bu haksızlık".

İlginç değil mi? İnsan "adalet" kelimesini öğrenmeden önce adaletsizliği hissedebiliyor. Sonra büyüyoruz. Ve işler karışıyor. Çünkü çocukken başkasının tabağındaki büyük parçaya itiraz eden insan, yetişkin olduğunda kendi tabağındaki büyük parçanın neden son derece makul olduğunu açıklayabilecek onlarca gerekçe üretebiliyor.

Terazinin hangi tarafında durduğumuz değiştiğinde, adalet arayışımızda değişiyor mu?

Hepimiz hakikati istediğimizi söyleriz ve arar dururuz onu. Bir doktorun elinde iki zarf olduğunu düşünün. Birinde sağlık durumunuzla ilgili gerçeğin tamamı var. Diğerinde ise sizi rahatlatacak ama gerçeğin yalnızca bir bölümünü anlatan bilgi.Hangisini açmak isterdiniz?
Cevabı hemen vermeyin. Çünkü hakikat fikrini sevmek ile hakikatin kendisiyle karşılaşmak arasında ciddi bir mesafe var.Hakikat bazen bir kahramanı gözümüzden düşürür. Kendimiz hakkında yıllardır anlattığımız bir hikâyeyi elimizden alır.
Belki de bu nedenle insanın en büyük arayışı hakikati bulmak değil, hakikate dayanabilecek bir yaşam inşa etmek...
Her arayış, içimizde bazı ışıkları yakıyor ama odanın içinden bizim yerimize geçmiyor.
Yürümek yine bize kalıyor. Ve belki asıl arayışımız cevap değil. Cevaplar konusunda çağımız hiç olmadığı kadar zengin.Bir saniyede milyonlarca bilgiye ulaşabiliyoruz. Garip olan şuki "Cevapların bu kadar çoğaldığı bir çağda sorularımız ve arayışımız azalmadı ve belki daha da arttı".

İnsanın problemi yalnızca bilmemek değil. Hangi bilginin kendisi için anlam taşıdığını seçebilmek ve onu aramak. Cevapsızlık değil, birbirinin üzerine yığılmış milyonlarca cevap arayışlarımızı anlamlı kılmak için var bence. Ve bütün bunların ortasında hâlâ aynı eski insan duruyor.
Biraz korkmuş, biraz meraklı, biraz kibirli, biraz çocuk.
Belki bu yüzden insanın en önemli arayışına tek bir isim vermek istemiyorum.
Kendini aramak değil yalnızca, hakikati de değil, adaleti de değil, bilgiyi hiç değil.

Belki insanın asıl arayışı, kendisiyle karşılaştığında kaçmayacağı bir yere ulaşabilmektir. O yere ulaşmak en uzun ve çok kısa. Kendi zihninde kurduğu insan ile gerçekten olduğu insan arasındaki mesafe derin, uzun, kısa, zor, kolay...
Arıyorum, buluyorum, yanılıyorum, yeniden arıyorum.Sonra bir gün dönüp fark ediyorum ki, bütün bu süre boyunca aradığım daha iyi bir soru sorabilecek kadar cesur olmak.





ROTA YENİDEN OLUŞTURULUYOR

”Günü geçmiş yoğurt ya da kırık oyuncak gibi,
artık elini sürmediğin eski geçkin heveslerin…
Önceden ulaşmak için uyumadan hayal ettiğin,
artık elini sürmediğin eski geçkin heveslerin…” Adamlar grubunun
“İnsanın düştüğü durumlar”
şarkısından bir bölüm…
Hatırlamıyosun demi…?
Hatırlamıyosun demi…???
Diye de devam eder…

Sonu gelmeyen arayışlarımız,
isteklerimiz, heveslerimiz…

Bir zamanlar çok severek aldığımız, özel dikim perdemizden kurtulmak istediğimiz günü yenisinin arayışı takip eder. Yenisinden de bir gün kurtulmak isteyeceğimizi o an düşünmeyiz. Tıpkı eskisini bir zamanlar ne kadar çok istediğimizi unuttuğumuz gibi.

Hatırlamıyorsun değil mi…?

Onsuz ölürüz sandığımız adamlar, kadınlar, güncel engellenenler listemizin en tepesindeler şu an. Ama ekrana saatlerce bakıp “çevrimiçi” yazısını görmeyi umduğumuz o uzun geceleri hatırlamıyorsun değil mi…?

AYŞE GİZEM HAUSER



Şimdilerde temizlik tişörtüne dönüşen ama zamanında hayallerini süsleyen o tişörtü kaç taksitte ödediğini hatırlamıyorsun değil mi?

İçinde inatla anlamlar aradığımız ilişkilerin, bugün hatırladığımızda yüzümüzü ekşitmesi...

Anlamsız insanlarla çıkılan anlamlı bir şeyler yaşama arayışlarımızın, bir psikolog koltuğunda kendimizin kim olduğunu aratmaya dönüşmesi.

Olsun diye adaklar adayıp dualar ettiğimiz, planlar yaptığımız, gecenin bir yarısı aklımıza düşünce kalbimizin hızlandığı şeyler. Bir ev. Bir şehir. Bir insan. Bir meslek. Bir yolculuk. Bir başka hayat ihtimali.

Çok istediğiniz ama hiç sahip olamadığınız şeyleri düşünün. Sonra da sahip olup artık dönüp bakmadıklarınızı. Aralarında düşündüğünüz kadar büyük bir fark yok! İkisinin de hevesi geçmiş. Birine ulaşmışız, ötekine ulaşamamışız ama zaman ikisini de aynı yere kaldırmış. Eski, geçkin hevesler çekmecesine, diğerlerinin yanına.

Peki arayış hâlimiz bitiyor mu?

Bitmiyor.

Ömrümüz aramakla geçiyor...

İşte bunu fark etmek, arayışı da hevesi de alıp bambaşka bir yere koyuyor.

Vaktiyle gözümüzde kocaman olan şeylerin yanından geçip gidebilmek büyümektir...

Eski heveslerini küçümsememek büyümektir...

Çünkü vaktiyle onlar da bir işe yaradılar: Seni olduğun yerden kaldırdılar. Yola çıkardılar. Bir kapıyı açtırdılar. Birinden vazgeçirdiler. Bir yere götürdüler.

Sonra görevleri bitti.

Aradığımız şeyi bulduğumuzda arayış bitecek, hayat da nihayet olması gerektiği gibi başlayacak sanıyoruz ya her defasında.

Ama öyle olmuyor.

Çünkü insan bulduklarıyla durmuyor. Bulduklarıyla değişiyor. Değiştikçe eski hevesleri dar geliyor. Dar geldikçe büyüyor.

Sonra başka perdeler, başka evler, başka insanlar, başka şehirler, başka ihtimaller...

Kim bilir, bugün uğruna uykularımızı kaçırdığımız şeylerden hangileri de bir gün o çekmeceye girecek.

Hatırlamayacağız belki neden bu kadar istediğimizi...

Her şey geçici...

Geçmek zorunda.

Geçecek ki rota yeniden oluşturulacak.

Metnin başlığı buydu ama çok gerilerde kaldı...

Hatırlamıyorsun değil mi :)





NURSEMİN SABANCILAR

LİMBİK REÇETELER

"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 duyulardan farklı bir yol izler. Beyindeki olfaktör ağ üzerinden doğrudan limbik sisteme –özellikle amigdala ve hipokampusa– 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...

EKİM/ADAÇAYI: Ekim, rüzgârın keskinleştiği, ağaçların gösterişli elbiselerini toprağa bırakıp çıplak kaldığı o büyük sadeleşme eşiğidir. Işık azalır, gölgeler uzar, dış dünya yavaş yavaş kabuğuna çekilir. Ancak doğanın bu sessiz geri çekilişi, içimizde beklenmedik bir tedirginlik uyandırabilir: Ben şimdi neredeyim? Neyi arıyorum, bugüne kadar topladıklarım gerçekten bana mı ait?

Sisli sonbahar sabahlarında zihin rotasını kaybeder; arayış bir keşif olmaktan çıkıp yönünü şaşırmış bir kaygıya dönüşebilir. Böyle anlarda ihtiyacımız olan şey dışarıdaki karanlıkta telaşla bir ışık aramak değil; zihindeki sisi dağıtıp kendi içsel berraklığımıza yaslanmaktır.

Bu ayın reçetesinde tam da bu yüzden adaçayı var.

Adaçayı, soğuyan rüzgârlara inat gri-yeşil, tüylü ve kadifemsi yapraklarını korur. Gösterişli çiçeklere özenmez; kokusu keskin, temizleyici ve uyandırıcıdır. Binlerce yıldır tapınaklardan köy evlerine kadar insanın zihnini arındırmak, yanılsamaları temizlemek ve hakiki olanı görmek için yakılan en kadim bitkidir. Koku duyumuz üzerinden doğrudan amigdalaya ulaşan kafurlu ve otsu notaları, beynin "yolumu kaybettim" alarmını susturur; prefrontal korteksi canlandırarak arayışın yarattığı zihinsel sisi tek bir nefeste dağıtır.

Adaçayı, ruhumuza usulca fısıldar: “Arayış, yeni bir şeyler toplamak değil; fazlalıkları yakıp geride kalan saf hakikati görmektir.”

Eko-psikolojide adaçayı; arınma, bilgelik ve sezgisel netlik demektir. Bize şunu öğretir: Aradığın yol dışarıdaki kalabalıkta değil; dumanın dağıldığı o sessiz, sade ve berrak zihinde belirir.

Bu Ayın Hizalanma Reçetesi

Masana koyduğun kurutulmuş bir adaçayı dalına dokunduğunda ya da fincanından tüten buğusunu içine çektiğinde bu üç fısıltıyı duy:

Zihne: “Sisi dağıt; aradığın cevap, sustuğun an konuşmaya başlayacak.”

Bedene: “Derin bir nefesle göğsünü aç; arayışın telaşı seni bükmesin, kadife gibi yumuşak ama köklerinle dik dur.”

Ruha: “Yolunu kaybetmedin; sadece yüklerini bırakıp kendi özüne doğru hafifliyorsun.”

Limbik Pratik: Zihinsel Sis Dağıtma

Ne zaman mevsim geçişinin ağırlığı, "nereye gidiyorum?" kararsızlığı veya bir yönsüzlük hissi zihnini kaplayacak gibi olursa, kuru bir adaçayı yaprağını parmaklarının arasında ez, kokusunu derince içine çek ve usulca fısılda:

Ekim rüzgârı yaprakları savururken ve gölgeler uzarken, ben dışarıdaki karmaşayı bırakıp zihnimin berrak merkezine dönüyorum.

Tıpkı adaçayı gibi sisleri dağıtıyor, hafifliyor ve kendi hakikatimin sesini duyuyorum.”

DEĞERLER PUSULASI



Neyi ararız ömrümüz boyunca? Varılacak bir hedefi mi, yürüyeceğimiz yönü mü?

Hedefler ulaştığımız anda tükenen varış noktalarımızdır. Değerler ise hayat yolculuğumuzda her an bizimle olan, yeniden seçip şekillendirebileceğimiz pusulalarımızdır.

Şimdi elimize bir kağıt ve bir kalem alalım.

Kendi hayatımızın labirentinde pusulamızı bulma zamanı.

Her alan için seni tanımlayan en güçlü 2 ya da 3 değeri yaz.

Değer örnekleri: Yardımsever, paylaşımcı, dürüst, şefkatli, üretken, sadık, eğlence, bilge, bağ kurma, özenli, cesaretli, özgür, meraklı, dikkatli, vicdanlı, dengeli, açık görüşlü, sabırlı, barışçıl, empatik, minnettar, kendini ifade etmekte iyi, sorumlu, saygılı, güvenilir, dakik, pratik düşünen, olumlu düşünen, esnek, çalışkan, duyarlı vs...

Küçük bir not: sonuna “olmak” fiilini getirebildiğimiz şeyler değerlerimizdir. Değerler, ulaşabileceğimiz bir hedef değil; yaşamak istediğimiz olma biçimleridir. Hayatta nasıl davranmayı seçtiğimizle ilgilidir.

Ve değerlerinizi bulurken şu soruyu düşünmekte fayda var.
“Bunu yaptığınızı kimse bilmiyor olsaydı, yine de sizin için önemli olur muydu?”

Adım 1: Yaşam alanı değerlendirmesi

İlişkiler (Aile, Aşk, Dostluk)

Kariyer, İş ve Kişisel Gelişim

Sağlık, Beden ve İyi Oluş

Toplum, Doğa ve Maneviyat



Adım 2: Mevcut durum analizi

Pusulamızı oluşturuyoruz.

Her bir yaşam alanı için şu 2 soruyu soralım ve 1-10 arasında puanlayalım.

Önem Puanı sorusu: Bu alan hayatımda ne kadar önemli?
(1- Hiç, 10 – Çok fazla)

Kararlı Eylem sorusu: Son 1 ayda bu alandaki değerlerime ne kadar uygun davrandım?
(1 – Hiç değerlerime uygun yaşamadım, 10 – Tamamen değerlerim yönünde adımlar attım.)

Yaşam Alanı	Önem Puanı (1-10)	Kararlı Eylem Puanı (1-10)	Aradaki Fark (Ö - KE)
1. İlişkiler			
2. Kariyer ve Gelişim			
3. Sağlık ve Beden			
4. Toplum ve Yaşam			

Adım 3: Arayışı eyleme dönüştürme zamanı

Pusulamıza göz atalım. Önem verdiğimiz halde eyleme dökemediğimiz alan gerçek arayış alanımız. Aradaki farkın en yüksek olduğu alan.

Bu kısımda, zihnimiz normalden çok daha fazla konuşacak, kaçmaya kaçınmaya çalışırken kendimizi bulabiliriz. Çünkü, otomatik pilottan gelen konuşmalar, değer odaklı yaşamdan bizi uzaklaştırmaya çalışır. Tüm olumsuz duygulara rağmen şu soruyu yanıtlayalım.

“Bu hafta pusulamda en çok sapan alanımdaki değerime sadık kalmak için küçük bir adım atacak olsaydım bu ne olurdu?

Benim sözüm:

Şunu da unutmayalım. “Değer odaklı davranış, farkındalıklı eylemlere adım atmamızı sağlarken bize nitelikli bir hayat kazandırır.”

Burçe Nurveren

Hangi *efsanevi* arayıcısın?

ALARA ALEV

Herkes bir şey arar ama herkes aynı şekilde aramaz. Kimi gözlüğünü ararken onu başının üstünde bulur, kimi eve dönmek için on yıl yolda kalır. Bu kısa envanter, senin arayış stiline en çok benzeyen efsanevi figürü bulmak için hazırlandı.

Nasıl oynanır? *En üstteki sorudan başla, sana uyan cevabın okunu takip et. Harfli bir kutuya ulaştığında sonucunu buldun demektir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur; yalnızca efsanevi cevaplar vardır.*

Şu an bir şey arıyor musun?

- *Hayır* → *Arayışta olmadığını söyledin ama buradasın! Başa dönüp yeniden yanıtlamak ister misin?*
- *Evet* → **Aradığın şey belli mi?**

Aradığın şey belli mi?

- *Belli* → **Aradığın şeyi en son gördüğün yere baktın mı?**
- *Yolda belli olur* → **Ne aradığını bilmemek seni rahatsız ediyor mu?**

Aradığın şeyi en son gördüğün yere baktın mı?

- **A** — Hayır; orası karanlık ve dağınık, önce bakması kolay yerlere bakıyorum.
- *Evet, ilk oraya baktım.* → **Bulduğun ilk şeyle yetinir misin?**

Bulduğun ilk şeyle yetinir misin?

- **B** — Asla. Kriterlerim var ve hiçbirinden vazgeçmem.
- *Genelde yetinirim.* → **Sonunda buldun! O an ne yaparsın?**

Sonunda buldun! O an ne yaparsın?

- **C** — Gerçekten orada mı diye dönüp bir kez daha bakarım.
- **D** — Hemen elime alırım... ama tam o sırada telefonuma bir mesaj gelir.

Ne aradığını bilmemek seni rahatsız ediyor mu?

- **H** — Hayır, hiç. Bilmemek de yolun bir parçası.
- *Biraz ediyor.* → **Peki yolda en çok ne oluyor?**

Peki yolda en çok ne oluyor?

- **E** — Her adaya uğruyorum; yol uzadıkça uzuyor.
- **F** — Aramayı bıraktığım anda, mesela duşta, aklıma geliyor.
- **G** — Aradığımı değil, aramadığım güzel şeyleri buluyorum.

Harfini buldun mu? Sonucun bir sonraki sayfada.

Hangi arayıcı *çıktın?*

ARADIĞIN ŞEY BELLİYSE

A — Nasreddin Hoca
Işığın altında arayan

Hoca'yı sokakta bir şey ararken görürler."Ne arıyorsun?" "Yüzüğümü, evde düşürdüm." "Peki neden evde aramıyorsun?" "İçerisi karanlık, burası aydınlık!" Sen de aradığını kaybettiğin yerde değil, bakması kolay olan yerde arıyorsun.

B — Diyojen
Fenerli mükemmeliyetçi

Güpegündüz elinde yanan bir fenerle dolaşır, soranlara hep aynı cevabı verirmiş: "İnsan arıyorum." Senin de kriterlerin o kadar net ki gün ışığı bile yetmiyor. Menüyü kırk dakika incelersin, sonunda ilk gözüne çarpanı seçersin.

C — Orpheus
Dönüp bakan

Ölen sevgilisi Eurydike'yi geri almak için yeraltına indi. Tek şart, çıkışa varana kadar arkasına bakmamasıydı; tam eşikte dayanamayıp döndü ve onu kaybetti. Sen de bulduğunun gerçekten orada olduğundan emin olmak istersin: Kapıyı kilitledim mi? Ocağı kapattım mı?

D — Gılgamış
Bulup kaybeden

Ölümsüzlüğün peşinde dünyanın öbür ucuna gitti ve gençlik veren otu denizin dibinden çıkardı. Dönüşte bir pınarda yıkanırken bir yılan gelip otu yedi. Sen de en zor kısmı başarırsın ama tam o anda dikkatin dağılır; şemsiyen yine kafede kalır.

Efsaneler bile aynı şekilde aramıyor: Kimi ışığın altında arıyor, kimi her adaya uğruyor, kimi tam bulmuşken bir an dalıp gidiyor.

ARADIĞIN ŞEY YOLDA BELLİ OLUYORSA

E — Odysseus
Yolu uzatan

Savaş bittiğinde tek isteği evine dönmekti; ama yolda devlerle, büyücülerle, sirenlerle karşılaştı vedönüşü on yıl sürdü. Sen de yola bir hedefle çıkarsın ama uğranacak her adaya uğrarsın. Kavafis'in dediği gibi: Yolun uzun olsun.

F — Arşimet
Aramayı bırakınca bulan

Kral, tacının saf altından olup olmadığını merak ediyordu. Arşimet çözümü banyoda, taşan suyu gördüğü an buldu: "Eureka!", yani "Buldum!" Senin de en iyi fikirlerin aramayı bıraktığında gelir: duşta, yolda, tam uykuya dalarken.

G — Serendip'in Üç Prensi
Yanlışlıkla bulan

Bir Fars masalının bu kahramanları, yolculukları boyunca hep aramadıkları şeyleri bulur. Horace Walpole 1754'te onlardan yola çıkarak *serendipity* kelimesini türetti: aramadığını şans eseri bulmak. Sen de anahtarını ararken eski bir fotoğraf, onu ararken unuttuğun bir dostluk bulursun.

H — Simurg'un Kuşları
Aradığını kendinde bulan

Attar'ın anlattığına göre kuşlar, padişahları Simurg'u bulmak için yola çıkar. Yedi vadiyi yalnızca otuzu geçebilir ve sonunda anlarlar: Farsçada *si murg* "otuz kuş" demektir; aradıkları kendileridir. Bilmemek seni korkutmuyorsa, yolun sonunda bir ayna var.

Ama hepsinin ortak bir yanı var: Yola çıktılar. Aradığımızı bulsak da bulmasak da, yolda biraz değişiyoruz. İyi arayışlar!

Sen hangisi çıktın? Instagram'da bizimle paylaş.

Saklanmak bir zevktir;
bulunamamaksa felaket.

D. W. WINNICOTT

Sobe.

Arayan bulur.
Oynayan bulunur.



Bazı çocuklar konuşmaz, saklanır: bir perdenin ardına, bir sessizliğe, bir "bilmem"e. **Flumi**; dikkat, bellek, yürütücü işlevler, dil ve sosyal-duygusal beceriler için tasarlanmış etkileşimli oyunlarla seansı, çocuğun bulunmayı beklediği yere taşır: oyunun içine. Çevrimiçi ya da yüz yüze. Her oturum bir iz bırakır; Flumi o izi rapora dönüştürür.

Ebe sizsiniz.

Flumi

flumi.online

UZMANLARIN YENİ NESİL DİJİTAL ASİSTANI

🎨 RENK AVI KÖŞESİ

Bu ay ve bundan sonraki aylarda renklerin peşine düşüyoruz!

Her gün geçtiğimiz yollarda, oturduğumuz odalarda, kullandığımız nesnelerde fark etmediğimiz güzellikler saklı. Ve bu renk avı dikkati şimdiki ana getirmeye, sıradan günlerdeki güzellikleri fark etmeye küçük bir deneyim sunuyor.

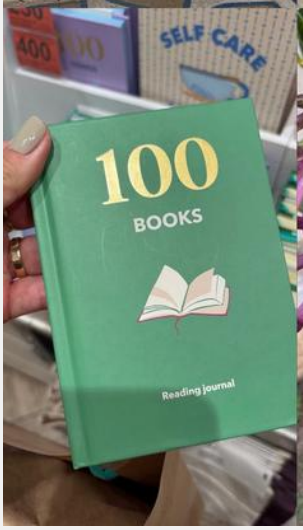
Begüm Mandev





İrem Güngör

Burçe Nurveren





Nursemin Sabancılar

Kendine şu soruları sor:

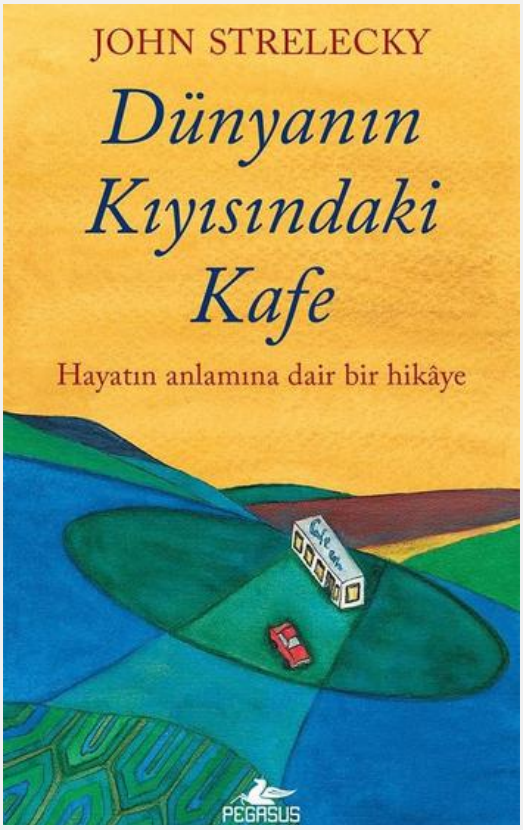
* Bu rengi gördüğümde neler hissettim?
*Bir anlığına yavaşlayıp etrafıma baktığımda ne değişti?
* Gün içinde renkleri ararken, normalde fark etmeden geçtiğin neleri fark ettin?
* Bir rengi fark etmek için yavaşladığında, hayatında başka neleri fark etmeye başladın?

Etkinliğimiz çok basit:

1. Kendine bir renk seç.
2. Gün içinde bu rengin izini sür. Evde, sokakta, doğada ya da yolculuk sırasında karşına çıkan örnekleri keşfet.
3. Bulduğun renkleri fotoğrafla.
4. Günün sonunda keşfettiklerine yeniden bak ve kolajla.

ÖNERİLER DURAĞI

1 KİTAP & 1 FİLM





Dünyanın Kıyısındaki Kafe, insanın kendini ve hayattaki yerini arayışını anlatan sade ama düşündürücü bir kitap. Yolunu kaybettiğini hisseden John'un çıktığı yolculuk, aslında kendi hayatının anlamını aramaya dönüşüyor. Kitap, bazen aradığımız şeyin bir cevap değil, kendimize sormaya cesaret ettiğimiz doğru sorular olduğunu hatırlatıyor.

About Time, aşkın, mutluluğun ve iyi bir hayatın peşine düşen Tim'in arayışını anlatıyor. Zamanı değiştirme gücüyle istediği hayatı bulmaya çalışırken, aradığı şeyin aslında her anın içinde saklı olduğunu keşfediyor. Film, insanın kendini ve hayatını ararken bazen en doğru cevabın yaşadığı anda olduğunu hatırlatıyor.

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog Begüm Mandev
Yetişkinlerle çalışır.



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



Kurucu/Psikolog İrem Güngör
Yetişkinle ve çiftlerle çalışır.



Uzman Psikolog Burçe Nurveren
Çocuk ve ergenlerle çalışır.

Bu Sayıda Yer Alanlar



Psikolog Buket Çağlayan
Yetişkinlerle çalışır.



Psikolog/Özel Eğitim Danışmanı
Alara Alev
Çocuklarla çalışır.



Uzman Psikolog Ayşenur Düzgün
Ergen ve yetişkinlerle çalışır.



Psikolog İbrahim Karaca
Yetişkin ve çiftlerle çalışır.

Bu Sayıda Yer Alanlar



Yazar
Ayşe Gizem Hauser

Konuk Yazarlarımız



Yönetim Danışmanı
Müge Yüceer



Yazar/ Yönetim Danışmanı
Kıvılcım Mert

|11 EKİM 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, İrem Güngör, Burçe Nurveren

Katkıda Bulunan Yazarlar: İbrahim Karaca 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.

Ahvâl

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

Design
by PSİKOEVİM

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