

SHE

GIRLS

KIŞ 2026

*AYSU
BİLGİN*

*İŞ DÜNYASINDA
GÜÇLÜ KILAVUZUNUZ*

SHUT

KIŞ 2026

GAMZE
AKSOY

CİLDİNİZE ÖZEN GÖSTERMEK
LÜKS DEĞİL

SHE

IRLS

KIŞ 2026

**ÇİĞDEM
FERİDE
CERRAH**

***İÇİNDEKİ
GÜCÜ UYANDIR***

SHE

&GIRLS

KIŞ 2026

GÜLBEN
AYKAÇ

MANDALA

İLE CESARETTİNİZİ
ORTAYA ÇIKARIN

SELF

IRLS

KASIM 2025

**GÜLCAN
AKDERE**

***KENDİ RİTMİNİZİN
LİDERİ OLUN***

SHE

KIŞ 2026

GÖZDE
ŞENKAL

*YÜZÜNÜZE DOKUNAN
RENKLER IŞIKTIR*

SHF

GIRLS

KIŞ 2026

**DAMLA
TURAN**

**HER ADIM BİR
FARK YARATIR**

SELF

WOMEN

KIŞ 2026

**GÜL
ARSLAN**

**ŞİFANIN BEDEN VE
ZİHİN YOLCULUĞU**

SİTE

WOMEN'S
WORLD

KIŞ 2026

**MERYEM
SEDEF**

**ÇOCUKLARINIZIN
SESSİZLİKLERİNİ DUYUN**

SELF

GIRLS

KIŞ 2026

**MAREN
ŞAHİN**

**PREMIUM DÜNYADA
FARK YARATIN**

S

KIŞ 2026

*EZGİ
YÜCER*

*AZ ZAMANLA
ÇOK SEN*

STEE

IRLS

KIŞ 2026

Y.Mimar
SEVGİ UÇAR

MİMARİDE ZAMANSIZ ŞİKLİK
Maisse Architects

SHE

KIŞ 2026

**GAMZE
KULAKSIZ**

**KENDİNİZİ DUYMAYA
İZİN VERİN**

STİLL

KIŞ 2026

**MİNA
ÇETİN**
**DİL ÖĞRENMEK
BİR YOLCULUKTUR**

SHE

RLS

KIŞ 2026

Dr.
**ZEYNEP
SAPAN**

**GÜLÜMSEMENİZ
İMZANIZI TAŞIR**

STEE

GIRLS

KIŞ 2026

**BERNA
GEDİK ASAL**

***KALBİNİZİN FISILTILARI
TESADÜF DEĞİLDİR***

SHF

&GIRLS

BURCU 2026

BURCU
BAL

RÜYALARINIZIN
MESAJLARINI ÇÖZÜN

SHE

&GIRLS

KIŞ 2026

**SEYRAN
AYDOĞDU**

***Hiçbir şey
kendimizden
değerli değil***

SHE

GIRLS

KIŞ 2026

Çiğdem
Nur
Birsayı

*DÜNYAYI
FARKINDALIK
KURTARACAK*

SİBEL

&GIRLS

KIŞ 2026

*SİBEL
AKPINAR*

*GAYRİMENKULDE
LÜKSÜN TANIMI*

SH

KIŞ 2026

**AYŞENUR
BEKAROĞLU**

**OYUN VE ŞEFKATLE
BÜYÜYEN ÇOCUKLAR**

SHE

GIRLS

KIŞ 2026

*HANDAN
SAĞLAM*

*BİLGİYİ KULLANMA
YOLUNU ÖĞRENİN*

S

TE

LS

KIŞ 2026

*Serda
Süleymanağaoğlu*

**BESLENMENİ DEĞİŞTİR
HAYATIN DEĞİŞSİN**

SHIPS

KIŞ 2026

SEVGİN
MIHRİBAN
KOCA

YAŞADIKLARINIZI
FARK EDİN

SHE

RLS

KIŞ 2026

*AYSEL
MERVE KUŞ*

*HAVACILIK
GLOBAL BİR EKOSİSTEM*

SHE

GIRLS

KIŞ 2026

JANA
WESHAHİ
DALGIÇ

ÇOCUKLARINIZIN
DUYGULARINA
ALAN AÇIN

SHT

KIŞ 2026

ALEV
ŞAHİN

KAŞ TASARIMI
SANATTIR

S

KIŞ 2026

**CANDAN
YAZICI**

**NEFESLE BEDENİNİZİN
SESİNİ DİNLEYİN**

STEE

GIRLS

KIŞ 2026

ASLI
GÖLEN
GÜVEN

GERÇEK ANLAMDA
NEFES ALIN

SUE

RLS

KIŞ 2026

ŞUĞRA
ŞİŞMAN

*FIRÇALARDA
ZAMANIN İZLERİ*

GELENEKSEL VE DİJİTAL MEDYA TEK BİR TIKLA PARMAĞINIZIN UCUNDA!

Ajans Press Technology, markanız hakkında tüm mecralarda yer alan haberleri **yapay zekâ** modülleri ile takip ederek her sabah size toplu haber sunumu yapıyor.





HAYALLERİN ÖTESİNDE

Her bireyin bir hayali vardır ya da hayal bile edemediği hayallerinin ötesi. Beklentiler olmasa hayatı yaşama anlamı kalmaz, idealler olmasa umudu çoğaltma amacı oluşmaz.

Bu sayımızda size kendi hikayemden söz etmek istiyorum. Okul yıllarımda İletişim Fakültesi'ni kazanıp gazeteci olmak ilk hayalimdi. O yaşların heyecanı ile son anda fikir değiştirmek de her gencin yaşamında yer alabilir. Ben de son anda Turizm ve Otel İşletmeciliğine merak sararak ilk eğitimimi bu alanda aldım. Çok şanslıydım ve mezun olunca bu alanda Türkiye'nin en değerli şirketlerinden birinde işe başladım. İstanbul'da yalnız yaşayan bir genç kız olarak kazancım da bu anlamda hatırı sayılırdı aslında. Ama yine de bir kez daha üniversite sınavına girmek istedim ve ne oldu dersiniz... İletişim fakültesini kazandım! İş hayatına çok iyi bir noktadan başlamam ve yaşam standartlarımı oldukça iyi bir konumda ilerlettiğim için yoğun düşünme sonucunda gazeteciliği okumamaya karar verdim. Açık öğretimle eğitimime 4 yıllık işletme mezuniyetiyle devam ederek iş hayatımda da emin adımlarla ilerlemeye devam ettim. Modaya olan ilgim ve tutkum her zaman güçlenerek devam ediyordu. Dönemin tüm dergilerini her ay takip ederdim ve stilim etrafımdakiler tarafından hayranlıkla karşılanırdı. Gel zaman git zaman karşıma bir gazeteci genç çıktı ve büyük bir aşk ile başlayan ilişki evliliğe gitti. Kurumsal iş hayatım bu süreçte devam etti ama her zaman moda ve kadına yönelik her şey benim ilgi alanımdan hiç çıkmadı.

Eşim emekli olunca kendi dergilerini kurma zamanı geldi ve biz şirketimizi kurduk. İlk dönemlerde kadın dergisinde çok aktif olmayarak ben de destekler vermeye başladım. Olumsuz bir durum sonucunda da bir anda kurduğumuz ikinci yeni şirketimizde yeni bir derginin tüm sorumluluğunu alıp bugünkü konumumu oluşturdum.

Her zaman kadınların güçlü olmasını desteklemem, bu anlamda her kadının hayatına da dokunmak istemem ve gerektiğinde elimden geleni ardıma koymamam, benim hayat felsefemdi. Bugün bu felsefeyi 'Hayallerimin Ötesinde' olarak adlandırdığım bu hikayemle gerçekleştirme mutluluğu yaşıyorum. Lifestyle olarak başladığımız yayın hayatımıza güçlü kadınlarımızı da ön plana çıkarma kararımızla devam ediyoruz.

Allah bize sağlık verdiği sürece, bu yayın siz kadınların gücüne güç katmaya devam edecek.

***Ve unutmayalım ki neyi isterseniz onu başarabilirsiniz, yeter ki isteyin ve yeter ki hayal edin.
Biz kadınlar, birbirimize destek olmaya tüm gücümüzle devam edeceğiz.***

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

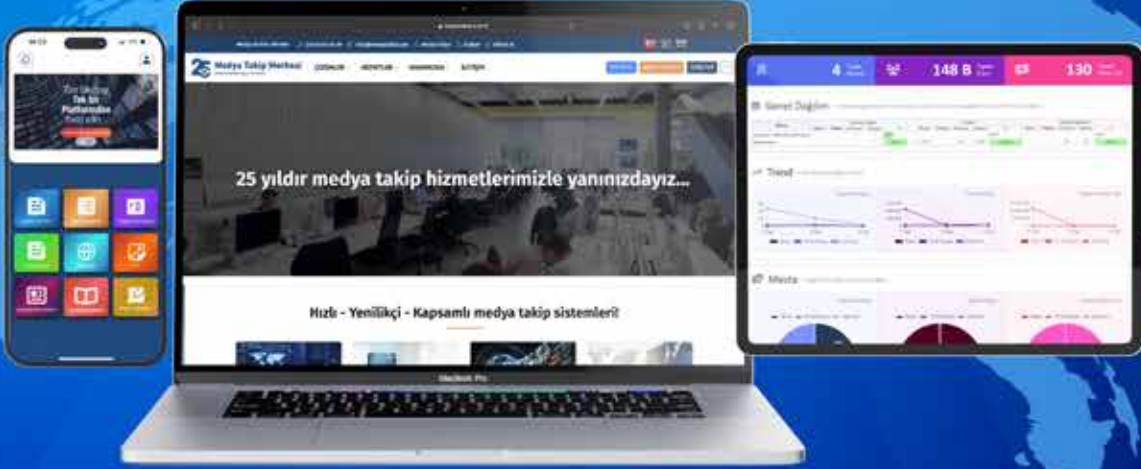
@sedef@msemedya.com

@sheandgirls

Dünyadan Haberiniz Olsun!

Global Medya Takip Hizmeti

Avrupa'dan Orta Doğu'ya uzanan geniş bir coğrafyada 25 yıllık deneyimle medya yansımalarınızı izliyor, hızlı analiz ve kapsamlı raporlamalarla size özel yenilikçi medya takip çözümleri sunuyoruz.



fibep amec



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring & Analysis



0212 **442 30 00**
mtm@medyatakkip.com

içindekiler

KIŞ 2026

35 GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
İKONİK MODA PARÇALARININ
EVRİMİ



47 İLHAM VERENLER



85 RÖPORTAJ
PREMIUM DÜNYADA
FARK YARATIN



SHE

&GIRLS

SHE AND GIRLS

YAYIN YÖNETMENİ

Sedef Tosun
sedef@msemedya.com

KREATİF DİREKTÖR

Eda Tanman
eda@msemedya.com

MODA EDITÖRÜ

Banu Çelik
banu@msemedya.com

İLETİŞİM VE REKLAM

Murat Tosun
info@msemedya.com

GÜZELLİK VE MODA EDITÖRÜ:

Ela Tosun

MSE MEDYA ADINA

İMTİYAZ SAHİBİ

Huriye Sedef Tosun (Sorumlu)

MSE Medya Yeni Adresi ve
İletişim Bilgileri yönetim yeri
Barış Mahallesi, Samsun
Caddesi, Makyol Yaşam Evleri,
B4 Blok, Kat 10, Daire 65
Beylikdüzü İstanbul.

İletişim: info@msemedya.com
Telefon: 0530 874 45 41

DAĞITIM: Dijital Yayın

YAYIN TÜRÜ: Yerel, süreli, aylık
Araba Habercisi Dergisi,
TC yasalarına uygun olarak
yayınlanmaktadır. Araba
Habercisi'nde yayınlanan
ilanların sorumluluğu ilan
sahiplerine aittir. Konular izinsiz
ve kaynak gösterilerek dahi
kullanılamaz.

Moda Geçmişten Günümüze

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE İKONİK MODA PARÇALARININ EVRİMİ

Moda dünyası, hızla değişen trendlerle dolup taşsa da bazı parçalar, yıllar boyunca gardıropların vazgeçilmezi olmayı başarır. Bunlar, yalnızca zamansız bir estetik sunmakla kalmayıp aynı zamanda geçmişten bugüne kadar modanın temel taşlarını oluşturan ikonlar haline gelmiştir.

Her dönem yeniden yorumlanan, kişisel stillere göre yeniden şekillenen ve modayı ileri taşıyan bu parçalar, moda tarihinin anlatılmamış hikayelerini gün yüzüne çıkarır.

Peki, bu zamansız parçaların ardında yatan sır nedir?

Hazırlayan: Dilan Kara

Küçük Siyah Elbise (Little Black Dress)



Küçük siyah elbise, 1920'lerin sonlarında Coco Chanel tarafından tasarlanarak moda sahnesine damgasını vurdu. O dönemde siyah, yalnızca yas rengi olarak kabul edilirken Chanel'in tasarımı, siyah elbiseyi zamansız ve şık bir seçenek olarak sundu. "LBD" (Little Black Dress) olarak anılmaya başlanan bu tasarım, zarafeti, gücü ve sadeliği aynı potada eriten bir ikon haline geldi. Günümüzde küçük siyah elbise ister işte, ister akşam davetlerinde her kadının kurtarıcısı olarak varlığını sürdürüyor. Audrey Hepburn'un "Breakfast at Tiffany's" filminde giydiği siyah elbise, bu parçanın evrensel cazibesini ve ikonluğunu bir kez daha kanıtlamıştı.

İşlevsellikten Zarafete

Trençkot, ilk olarak Birinci Dünya Savaşı sırasında Burberry tarafından İngiliz askerleri için üretildi. Bu dayanıklı, su geçirmez ve koruyucu giysi, zamanla savaşın tozunu üstünden silip günlük hayatın bir parçası oldu. Greta Garbo, Marlene Dietrich gibi sinemanın altın çağı yıldızları ve daha sonra 50'ler Hollywood'unun simgeleri olan kadınlar, trençkotun maskülen bir zarafet simgesi haline gelmesini sağladılar. Bugün trençkot, klasik bej renginden farklı desenlere ve kumaşlara kadar birçok formda karşımıza çıkıyor; ancak hala güçlü, gizemli ve sofistike bir duruşun simgesi olarak kabul ediliyor.



Saflığın ve Gücün Temsilcisi

Beyaz gömlek, modanın en temel parçalarından biri olarak kabul ediliyor. Yüzyıllardır erkek giyiminde yer alan bu parça, 20. yüzyılın ortalarından itibaren kadın modasında da yerini aldı. Yves Saint Laurent'ın 60'larda kadınları güçlendiren tasarımlarının başında gelen beyaz gömlek, maskülen zarafeti dışı dokunuşlarla buluşturdu. Günümüzde beyaz gömlek ister resmi ister rahat stillerde, her kadının dolabında bulunan ve kişisel tarzın anahtar parçalarından biri. Üstelik, her dönemde sadeliğiyle göz dolduruyor ve her yaşta insanın stil ifadesi olarak yeniden hayat buluyor.



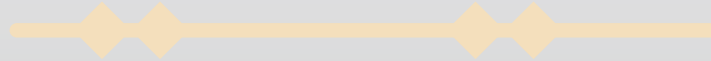
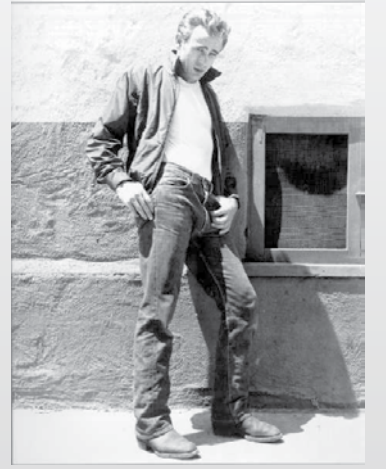
Asi Ruhun Sembolü

Deri ceket, 1950'li yıllarda Marlon Brando gibi ikonik isimlerin tercih etmesiyle popülerlik kazandı. James Dean ve Brando'nun giydiği deri ceketler, asi ruhun, gençliğin ve özgürlüğün sembolü haline geldi. O dönemde rock'n roll kültürüyle iç içe geçen deri ceket, 80'lerde punk akımının da etkisiyle yeniden bir yükseliş yaşadı. Günümüzde deri ceket, modanın en asi ve iddialı parçalarından biri olarak varlığını sürdürüyor. Klasik bir jean ve tişörtle kombinlenerek her mevsim stilin merkezine yerleşebiliyor ve zamana meydan okumaya devam ediyor.



İşçi Sınıfından Moda Sahnesine

Kot pantolonun hikayesi, 19. yüzyılda dayanıklı işçi kıyafeti olarak kullanılmasından bugünün moda ikonu haline gelmesine kadar uzanır. Levi Strauss tarafından işçiler için dayanıklı bir pantolon olarak tasarlanan kot, 1950'lerde gençlerin isyan sembolü haline geldi. James Dean'in "Rebel Without a Cause" filminde kot pantolon giymesi, bu parçayı gençlik kültürünün ayrılmaz bir parçası yaptı. Günümüzde kot pantolon, sokak modasından yüksek moda defilelerine kadar her yerde varlığını hissettiriyor. Skinny, mom jean, boyfriend ya da flare; tarzı ne olursa olsun, kot pantolon özgürlük ve konforun sembolü olmaya devam ediyor.



Zamansız Parçaların Geleceği

Modada kalıcı olmanın sırrı, zamansız bir zarafeti koruyabilmekte gizli. Bu ikon parçalar, zamansız olmalarının yanı sıra her dönemde yeniden yorumlanabilme esnekliğine sahipler. Günümüzde sürdürülebilir moda anlayışının öne çıkmasıyla birlikte, bu parçalar çevre dostu malzemelerle üretilerek modern dünyaya uyarlanıyor. Moda tasarımcıları, eskiyi yenile harmanlayarak hem nostaljik hem de yenilikçi bir tarz yaratıyor. Artık zamansızlık, yalnızca estetikle değil, aynı zamanda bilinçli tüketimle de ilişkilendiriliyor. Zamansız moda parçaları, sadece trendlerin değil, hayatın kendisinin de hızla değiştiği dünyamızda sabit kalan güvenilir dostlar gibi. Bu parçalar, modanın dönemsel akımlarını aşarak her dönemde kendini yeniden yaratabilme gücüne sahip. Zamansız bir parça, yalnızca şık bir giysi değil, aynı zamanda kişiliğin bir yansıması, bir hikâye anlatıcısı ve bir yaşam tarzıdır. Gardırobunuzda yer alan bir küçük siyah elbise ya da deri ceket, geçmişin anılarını taşıırken geleceğin modasına da ışık tutar.



İŞ DÜNYASINDA GÜÇLÜ KILAVUZUNUZ AYSU BİLGİN

İş dünyasının başarılı ismi Aysu Bilgin, 20 yıldan fazla iş deneyimi olan ve fark yaratan projelere imza atmış bir girişimci. Deneyimlerinden elde ettiği tecrübelerini, bugünün iş dünyasının en önemli şirketleri ve liderleriyle paylaşan, stratejik iş geliştirme alanlarında profesyonellere rehberlik eden bir iş insanı. Pilates yapan disiplinli bir amatör sporcu. Ancak hepsinden önemlisi bir anne.

Aysu Bilgin ile başarının anahtarlarını ve kadınların iş dünyasındaki önemini konuştuk. Kadın girişimci sayısı arttıkça karşılaşılan zorlukların azalacağını vurgulayan Aysu Hanım, tüm kadınları girişimciliğe davet ediyor.

“Dijital kimliğin hem çok önemli hem de yönetilmesi gereken bir şey olduğunu ve nüfus cüzdanımız gibi cebimizde taşıdığımızı anladım.”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Öncelikle kendinizi okurlarımıza tanıtarak başlayabilir misiniz? Bugün kimdir Aysu Bilgin ve neleri temsil eder?

Aysu Bilgin; 20 yıldan fazla iş deneyimi olan ve fark yaratan projelere imza atmış bir girişimci. Başarılı iş deneyimlerinden elde ettiği tecrübelerini bugünün iş dünyasının en önemli şirketleri ve liderleriyle paylaşan, stratejik iş geliştirme alanlarında profesyonellere rehberlik eden bir iş insanı. Pilates yapan disiplinli bir amatör sporcu. Ancak hepsinden önemlisi bir anne.

Girişimcilik yolculuğunuz nasıl başladı? Bu yola çıkma motivasyonunuz neydi?

Girişimcilik yolculuğum, 2019 yılında başladı. İş hayatımda önemli ve belirgin değişiklikler oldu ve bunların sonucunda kendi istediğim şartlarda çalışabileceğim bir iş olmadığını fark ettim. Bir bakıma zorunlu bir ilk adımdı şirket kurmak. Ne istediğime, nasıl çalışmak istediğime baktım ve "böyle bir iş modeli yoksa ben neden kurmuyorum" dedim. O dönemde İngiltere ve ABD'de karşımıza çıkan bir iş modelini kafamda yerleştirmeye çalışıyordum. İhtiyaçtan doğan bir boşluk vardı ve bu boşluğun yurt dışında gördüğüm iş modelinin Türkiye'ye ve Türk iş dünyasına uyarlanabileceğini fark ettim. Motivasyonum, kendimi gerçekleştirmekten diyebilirim. Kariyerim boyunca beyaz yakalı olarak çalışmışım ve bir anda değişen şartlar nedeniyle bunun sona erebileceğini gördüm. Buradan da herkesin aslında birer marka olduğunu, dijital kimliğin hem çok önemli hem de yönetilmesi gereken bir şey olduğunu ve nüfus cüzdanımız gibi cebimizde taşıdığımızı anladım. Dijital kimliğin yansıtılabileceği en iyi alanın LinkedIn olduğunu gördüm ve ilk adımı attım.

Cemiyet hayatının içinde olmanın iş ağınıza ve markalaşma sürecinize nasıl bir katkısı oldu?

Cemiyet hayatından ziyade iş hayatının içindeyim diyelim. Dijital dünyada dijital bağlar kuruyoruz tabii ancak bu bağlantıların fiziksel dünyaya da yansımalarının ne kadar önemli olduğunu farkındayım. İş ağımda ve markalaşma sürecimizde kurduğumuz bu bağların muazzam katkısı olduğunu söyleyebilirim. Bazen sadece ne iş yaptığımdan bahsetmem bile iş ağıma büyütmemizde etkili oldu. Sonuçta yaptığım iş, kurumlar için de bireyler için de bir ihtiyaçtan doğdu. Hepimizin ve her şirketin markalaşma, dijital kimliğini bütünleşik ve tutarlı mesajlarla sunmaya ihtiyacı var. Hele LinkedIn gibi 65 milyondan fazla karar vericinin ve B2B iş hacmi %80'lere varan bir platformda bu ihtiyaç çok daha belirgin hale geliyor. Bu yüzden önemli bir ihtiyacı karşılıyor olmak, büyüme noktasında da görünürlük noktasında da oldukça pozitif etki sağladı diyebilirim.

Profilinizde de görüldüğü gibi birçok farklı alanda projeleriniz var. Bu projeleri seçerken hangi kriter sizin için belirleyici oluyor?

Evet, dışardan bakıldığında çok fazla proje var, ancak her proje de benim için yapılmaya değer değil. Benim birkaç kriterim var, karşımıza gelen bir projeyi kabul etmem için bu kriterleri karşılıyor olması gerekiyor. Birinci konu yaratılacak olan katma değer nedir? İkinci konu toplumsal bir fayda yaratılacak mı yani kurumsal sosyal sorumluluk bağlamında bir anlamı var mı? Paydaşlarımıza ve şirketime pozitif bir etkisi olacak mı? Bu kriterleri sağlayan projelerle, elbette zaman-maliyet ilişkisini de göz önünde bulundurarak ölçeklendirerek ilerliyorum. Bu noktada LinkedIn'de sadece Türkiye'de 19 milyondan fazla kullanıcı olduğunu da hatırlamak gerekiyor. Benim kriterlerime uyduğu halde kalabalıktan sıyrılmaya hizmet etmeyecek projeler de rafa kalkıyor.



“Hepimizin ve her şirketin markalaşma, dijital kimliğini bütünleşik ve tutarlı mesajlarla sunmaya ihtiyacı var.”

“Türkiye’de çalışan kadın sayısı artmalı ki kadın girişimci sayısı artsın. Kadın girişimci sayısı arttıkça da karşılaşılan zorluklar azalacak.”





Girişimci bir kadın olarak Türkiye’de en çok zorlandığınız nokta neydi? Ve nasıl aştınız?

Yaptığım iş, networküm veya birlikte çalıştığım paydaşlarım konusunda, girişimci bir kadın olarak sanırım şanslıyım. Çünkü açıkçası çok fazla zorlanmadım. Her zaman, herkesin zorlandığı gibi kaynak bulmada zorlandığım oldu ve hâlâ bazı noktalarda kaynak konusunda sorunlar yaşıyabiliyoruz. Ancak hedeflerimi baştan çok büyük belirlemek yerine elimdeki kaynaklarla en yüksek değeri yaratmaya odaklandığımda, kapılar birer birer açılmaya başladı. En önemli şey inanmak. Eğer kendinize, yaptığınız işe ve birlikte çalıştığınız insanlara inanıyorsanız ilerleyebiliyorsunuz. Ancak Türkiye’de çalışan kadın sayısı 12 milyon civarında ve benim gibi eğitim hayatından hemen sonra çalışmaya başlayıp girişimci olma olgunluğuna erişmenin çok da kolay olmadığını biliyorum. Çalışan kadın sayısı artmalı ki kadın girişimci sayısı artsın. Kadın girişimci sayısı arttıkça da karşılaşılan zorluklar azalacak. Her ne kadar ben alışılmış zorluklarla karşılaşmamış olsam da bunun her zaman farkında oldum.

Bugünün genç kadın girişimcilerine olduğunuz yerden baktığınızda ilk 3 tavsiyeniz ne olurdu?

Biraz önce de vurguladığım gibi ilk tavsiyem inansınlar. İkinci tavsiyem, kimseyi dinlemesinler. Sadece kalp seslerini ve zihinlerini dinlesinler, yapamazsın diyen bütün seslere kulaklarını kapatsınlar. Üçüncüsü de iki basamaklı bir tavsiye; özgün fikrinizle disiplinli bir şekilde çalışmak.

Sosyal medya sizin için daha çok anlatma mı, yoksa markayı dönüştürme alanı mı? Buradaki stratejiniz nasıl?

Aslında ikisi de çünkü dönüştürme işi anlatarak da gerçekleştirilebilir. Ben çok fazla anlatmanın da doğru olmadığını düşünüyorum. İş doğru bir şekilde ortaya koymak dönüşümü başlatıyor. Eğer yaptıklarınızı ortaya koyabilirseniz hem mesajınızı net olarak ortaya koyabiliyorsunuz hem de markayı şuraya dönüştüreceğim demeden dönüşüm sürecine girebiliyorsunuz. Stratejiyi kurarken bu ikilinin sadece birine bağlı olacağı şekilde hareket etmek her zaman çalışmıyor. Karşınıza çıkan fırsat ve engelleri doğru okumak gerekiyor. Kurumdan da bireyden de bahsediyor olsak kalbi ve zihni dinlemek çok önemli.

En çok ilham aldığınız kişi veya yaşam prensibi nedir? Bu “ilham kaynağı” bugün yaptıklarınıza nasıl yön veriyor?

İlham kaynağım olan tabii ki çok önemli iş kadınları, iş insanları bulunuyor. Hepsi birbirinden kıymetli. Onları heyecanla takip ediyorum ve kendi iş hayatıma uyarlanabilecek alanlarla ilgili de onlardan ilham alıyorum. Yaptıklarına yön vermeleri de aslında yarattıkları değeri ve etki alanlarını görmemle ilgili. Etki alanlarının nelere yol açabildiğini, ekosistemi nasıl büyüttüğünü yakından görüyorum. İşlerin büyümesi de zaten ekosistemimizi büyütebilmeniz ve etki alanınızı genişletebilmenizle ilgili. Ekosistem dediğimiz kavram paydaşları, şirketi, çalışanları, müşterileri ve tedarikçileri içeren bir alan. Biz de Suit Your Job olarak 15 kişilik bir şirketiz; ancak toplam paydaşlarımızla birlikte 25-30 kişiye, müşterilerimizle birlikte 100 kişinin üzerinde ve kontaklarımızı da eklediğimizde yaklaşık 500 kişinin üzerinde bir ekosistemimiz var. Bana ilham veren insanların örnek aldığım özellikleri de bununla ilgili aslında; birlikte büyümenin, başkalarını yücelterek yükselmenin bir yaşam prensibi haline gelmesi.

“İşlerinizin büyümesi ekosisteminizi
büyütebilmeniz ve etki alanınızı
genişletebilmenizle ilgili.”



İş – sosyal hayat – kişisel alan dengesi sizde nasıl? Bu dengeyi korumak için ufak ritüelleriniz var mı?

Burada sanırım çoğunluktan farklı bir bakış açısına sahibim. Benim için iş ve hayat hep bir arada olan, birlikte ilerleyen iki yolculuk. Tatile gittiğimde de çalışıyorum, çalışırken de kısa molalarla hayatıma dönebiliyorum. Özellikle bir şirket sahibi olarak bu iki yolun birbirinden tamamen ayrılmasının çok da mümkün olmadığını düşünüyorum çünkü artık her şey mobil ve dijital. Dengeyi korumak için ritüellerim var tabii ki. Her sabah saat beş buçuk altı civarında kalkarım. Sabah kahvem alıp saat yediye kadar kendime vakit ayırırım ve bu süreçte günümü planlarım. Hangi gün hangi saatte nerede olacağım, genellikle bir hafta öncesinden belli olur. Yoğun seyahat ettiğim bir iş hayatım var bu da ajandamın planlı şekilde belirlenmesini zorunlu kılıyor. Eğer İzmir’de, evimdeysem saat yediden sonra spora giderim ve döndüğümde iş gününe başlarım. Dedğim gibi çok seyahat ediyorum ve şehir dışındaysam açıkçası ritüellerime vakit ayırma şansım pek olmuyor. Ama pazar günlerim genellikle hep aynıdır. Neredeyse tüm günümü pijamalarımla geçirir, kendimi dinlerim. Çok önemli bir programım olmadığı sürece pazar günleri sosyalleşmeyi tercih etmem.

Önümüzdeki süreçte hayata geçireceğiniz yeni projeler, yeni girişimler veya özel iş birlikleri var mı? Okurlarımız neleri takip etmeli?

Şu anda gündemde çok sayıda projemiz var. Bir kere SYJ MeetUp’ın ikinci etkinliğinin hazırlık dönemindeyiz. Müşterilerimizle ilgili de farklı şehirlerde gerçekleşecek MeetUp planlarımız var. Bu projelerin içerikleri henüz kesin olmadığı için detay aktaramasam da etkinlik bağlamında projeler var. Muhtemelen ikinci kitap hazırlıkları başlayacak; elbette vakit bulup, kendimle oturup çerçevesini belirlemem gerek. Podcastin büyüme süreci olacak mesela. Yani konuşma aşamasında olan birçok proje var.

Okurların takip etmesi gereken konu LinkedIn. Kurumsal ve kendi şahsi projeleriyle ilgili hem bireysel hem de kurumsal markalaşma süreçlerine önem vermeleri. Herkesin bilmesi gereken şey önümüzdeki süreçte markalaşmanın daha da önem kazanacağı ve LinkedIn’in büyümesine devam edeceği. Bugün Instagram’ı 2 milyar kişi kullanıyor ama LinkedIn’deki kullanıcı sayısı da 1,2 milyara ulaştı. Dolayısıyla bu alan çok daha fazla büyüyecek çünkü LinkedIn iş hayatımızın birçok alanına direkt olarak yanıt verebilen bir alan. Kısacası birbirimizi takipte kalalım. Dünya değişiyor ve o değiştikçe bizim de buna kendi alanımızda olabildiğince öncülük etmemiz gerekiyor.



KAPAK RÖPORTAJI



CİLDİNİZE ÖZEN GÖSTERMEK LÜKS DEĞİL

Gamze Aksoy Güzellik Merkezi Kurucusu, Gamze Aksoy ile merkezlerinde uyguladıkları işlemleri, bir güzellik merkezinin nelere en çok dikkat edilmesi gerektiğini ve 2026 güzellik trendlerini konuştuk.

“Kendine özen göstermek bir lüks değil, bir ihtiyaç. Işığınızı içeriden başlatarak yansıtın, dış güzellik zaten onu takip eder.”

“ Bizim farkımız, her işlemi sadece bir hizmet olarak değil; kişiye özel bir deneyim olarak görmemiz. ”

Röportaj: Banu Çelik

Ö

Öncelikle sizi biraz daha yakından tanıyalım mı? Gamze Aksoy kimdir, güzellik sektöründeki yolculuğu nasıl başladı?

Ben Gamze Aksoy, uzun yıllar emniyet teşkilatında görev yaptıktan sonra içimdeki güzellik ve bakım tutkusunun peşinden giderek kendi merkezimi kurdum. Aslında bu yolculuk benim için sadece bir meslek

değil, insanların kendilerini yeniden keşfetmelerine dokunabildiğim bir alan. Her zaman estetiği, doğallığı ve huzuru bir araya getiren bir yer hayal ettim; bugün Gamze Aksoy Güzellik Merkezi tam da bu hayalin vücut bulmuş hali.

Güzellik merkeziniz kısa sürede oldukça dikkat çekti. Sizi bu kadar özel kılan, farkınızı ortaya koyan şey sizce nedir?

Bizim farkımız, her işlemi sadece bir hizmet olarak değil; kişiye özel bir deneyim olarak görmemiz. Merkezimize gelen herkesin hem güzelleşmesini hem de ruhen dinlenmesini istiyoruz. En ileri teknolojileri kullanıyoruz ama asıl gücümüz; işini severek yapan, titiz ve samimi ekibimiz. Ben her zaman doğallıktan yana oldum ve bunu merkezin her noktasına yansıtmaya çalıştım. Hedefim, insanların kendilerini güzelleştirirken huzur bulabilecekleri, güvenle teslim olabilecekleri bir atmosfer yaratmaktır. Bu yaklaşım sanırım bizi özel kılan en önemli şey.

Her yıl yeni bir bakım trendi hayatımıza giriyor. Sizce 2026'da kadınlar en çok hangi güzellik uygulamalarını tercih edecek?

2026'da kadınlar doğallığı koruyan ama etkili sonuçlar veren uygulamalara yöneliyor olacak. Artık herkesin amacı, 'yaptırıldığı belli olmayan' taze ve sağlıklı bir cilt görünümü elde etmek. Bu yüzden iğnesiz mezoterapi, Doğal Lift gibi cildi canlandıran, dolgu veya botoks kullanmadan gençlik etkisi yaratan işlemler ön planda olacak. Aynı zamanda karbon peeling ve Hydrafacial gibi derin temizlikle ışıltı kazandıran bakımlar da popülerliğini koruyacak. Kısacası yeni yılda trend, doğal güzelliği parlatmak olacak.

Doğal güzellik ve estetik dokunuşlar arasında ince bir çizgi var. Siz bu dengeyi nasıl kuruyorsunuz?

Benim için güzellik, doğallığı koruyarak desteklemek demek. Bir işlem asla kişinin yüz ifadesini ya da karakterini değiştirmemeli; sadece en güzel halini ortaya çıkarmalı. Bu dengeyi sağlamak için merkezimizde her işlemten önce cilt analizi yapıyor, kişiye özel bir yönlendirme uyguluyoruz. Abartıdan uzak, cildi yenileyen ve sağlıklı bir ışıltı kazandıran işlemleri tercih ediyoruz. Kadınların kendi doğallıklarıyla barışık, aynaya baktıklarında kendilerini mutlu hissettikleri bir sonuç elde etmek bizim için en önemli başarı.

Kadınlar en çok hangi uygulamayı tercih ediyor? Bunun bu kadar popüler olmasının ardında ne var sizce?

Kadınların en çok tercih ettiği uygulamaların başında cilt bakımları geliyor. Özellikle Hydrafacial ve karbon peeling işlemleri son dönemde çok revaçta çünkü kısa sürede gözle görülür bir etki yaratıyorlar. Bunun yanında bölgesel incelme ve çatlak onarım işlemleri de son yıllarda yoğun talep görüyor. Kadınlar artık sadece yüz değil, vücut bakımına da bütünsel olarak önem veriyor. Özellikle doğum sonrası ya da kilo değişimlerinden sonra ciltte oluşan çatlakların görünümünü azaltmak, kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlıyor. Bizim merkezimizde de cilt bakımları, bölgesel incelme ve çatlak onarımı en çok tercih edilen işlemler arasında. Çünkü burada kadınlar sadece güzelleşmiyor, kendilerini yeniden keşfediyor.

“Hydrafacial ve karbon peeling işlemleri son dönemde çok revaçta çünkü kısa sürede gözle görülür bir etki yaratıyorlar.”





“Her zaman estetiği, doğallığı ve huzuru bir araya getiren bir yer hayal ettim; bugün Gamze Aksoy Güzellik Merkezi tam da bu hayalin vücut bulmuş hali. ”

“Kendine özen göstermek bir lüks değil, bir ihtiyaç. Işığınızı içeriden başlatarak yansıtır, dış güzellik zaten onu takip eder.”

Güzellik sadece dış görünüşle sınırlı değil. Sizce bakım yapmak bir kadının kendine olan sevgisini nasıl etkiliyor?

Bence bakım yapmak tamamen kendini sevmenin bir yansıması. Kadın kendine zaman ayırdığında hem ruhen hem bedenen yenileniyor. Bu sadece dış görünüşle ilgili değil; ösuygı ve içsel dengeyle de alakalı. Çünkü kendine iyi bakan bir kadın, hayata da daha güçlü ve pozitif bakıyor. Biz merkezimizde her zaman ‘bakım bir lüks değil, kendine duyulan sevginin göstergesidir’ anlayışıyla hareket ediyoruz. Bir kadının kendine ayırdığı o kısa zamanın bile özgüvenini nasıl değiştirdiğini görmek benim için en güzel motivasyon.

Sizin de mutlaka bir “vazgeçilmez bakım rutininiz” vardır. Biraz ipucu alabilir miyiz?

Benim bakım rutinim aslında çok sade ama istikrarlıdır. Cildimi her sabah ve akşam mutlaka temizlerim, ardından nem dengesini koruyan ürünler kullanırım. Haftada bir mutlaka peeling ve maske yaparım. Ayrıca cildimi düzenli olarak Hydrafacial bakımıyla destekliyorum. Bakım benim için bir zorunluluk değil, kendime küçük bir teşekkür gibi. Günün yorgunluğunu atmanın ve kendime iyi davranmanın en güzel yolu bu.

Sosyal medyada çok aktif bir isimsiniz. Bu alanda olmak size hem kişisel hem profesyonel olarak neler kattı?

Sosyal medya benim için sadece bir tanıtım aracı değil, insanlarla bağ kurduğum bir alan. Güzellik sektöründe güven çok önemli; paylaşımlarım sayesinde insanlar hem beni hem merkezimi daha yakından tanıyorlar. Kendi tarzımı, vizyonumu, işlem süreçlerini şeffaf bir şekilde paylaşıyorum. Bu da samimiyet yaratıyor. Profesyonel olarak markamın bilinirliğini artırdı, kişisel olaraksa beni sürekli yeniliklere açık tuttu. Sosyal medya sayesinde danışanlarımın beklentilerini daha iyi anlayabiliyor ve onlara tam olarak ne istediklerini sunabiliyorum.

Kadın girişimci olmak hem güç hem cesaret istiyor. Bu yolculukta sizi en çok zorlayan ama bir o kadar da büyüten deneyiminiz ne oldu?

Kadın olarak kendi işini kurmak gerçekten kolay bir süreç değil. Bazen mücadele, bazen fedakârlık gerektiriyor ama en çok da inanç istiyor. En zorlu dönemlerimde bile pes etmedim çünkü hayal ettiğim şeyin peşindeydim. Kendi ayakları üzerinde durabilen, emeğiyle fark yaratan bir kadın olmanın gururunu yaşamak bütün yorgunluğuma değdi. Bu süreç bana sabrı, kararlılığı ve her düşüşten daha güçlü kalkmayı öğretti.

Son olarak, She and Girls okuyucularına güzellik, özgüven ve kendine iyi bakmakla ilgili neler söylemek istersiniz?

Güzellik; aynada gördüğümüzden çok, kendimize nasıl hissettirdiğimizle ilgilidir. Kendinize zaman ayırın, iyi bakın ve her şeyden önce kendinizi sevin. Çünkü bir kadının en çekici yanı, kendine duyduğu özgüvendir. Kendine özen göstermek bir lüks değil, bir ihtiyaç. Işığınızı içeriden başlatarak yansıtır, dış güzellik zaten onu takip eder.

Stil

İlham Verenler

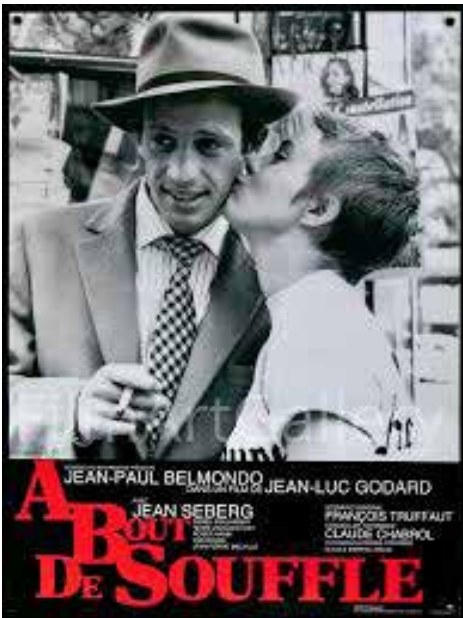


Nouvelle Vague, 1950'lerin sonlarında ve 1960'ların başlarında Fransız sinemasında yenilikçi bir akım olarak ortaya çıktı. Genç yönetmenler, sınırlı bütçelerle ve deneysel çekim teknikleriyle, günümüzde klasik olarak kabul edilen filmler ortaya koydular. François Truffaut, Jean-Luc Godard, Claude Chabrol, Agnès Varda ve Éric Rohmer gibi isimler, bu hareketin en öne çıkan yönetmenleri arasında yer alıyor.

Fransız Yeni Dalgası, sadece sinemaya değil, aynı zamanda moda ve stil anlayışına da etki etti. Filmlerdeki karakterlerin giyim tarzları, doğal bir zarafet ve şıklık yansıtıyordu.

FRANSIZ YENİ DALGASI'NIN MODA VE STİL ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Hazırlayan: Dilan Kara



A Bout De Souffle (1960)

Filmlerde sade ama etkileyici bir stil görüyoruz. Jean Seberg'in "À Bout de Souffle" (Serseri Aşıklar) filminde giydiği çizgili tişörtler ve kısa saç stili, özgün ve sade bir zarafet örneğiydi. Basit beyaz tişörtler, çizgili üstler ve düz kesim elbiseler, bu dönemin temel parçaları arasında yer alıyor

Fransız Yeni Dalgası, kadınların stilinde maskülen ve feminen parçaların dengeli kullanımını öne çıkarıyor. Catherine Deneuve, Anna Karina gibi ikonik kadın oyuncular, genellikle basit gömlekler, balıkçı yaka kazaklar ve sade elbiselerle zarif bir stil sergiliyor. Ayrıca, bu dönemde kadınlar ceketleri, şapkaları ve erkek takım elbisesi görünümünü feminen bir şekilde taşıyor.



Catherine Deneuve



Catherine Deneuve

Filmlerde sade ama etkileyici bir stil görüyoruz. Jean Seberg'in "À Bout de Souffle" (Serseri Aşıklar) filminde giydiği çizgili tişörtler ve kısa saç stili, özgün ve sade bir zarafet örneğiydi. Basit beyaz tişörtler, çizgili üstler ve düz kesim elbiseler, bu dönemin temel parçaları arasında yer alıyor

Fransız Yeni Dalgası, kadınların stilinde maskülen ve feminen parçaların dengeli kullanımını öne çıkarıyor. Catherine Deneuve, Anna Karina gibi ikonik kadın oyuncular, genellikle basit gömlekler, balıkçı yaka kazaklar ve sade elbiselerle zarif bir stil sergiliyor. Ayrıca, bu dönemde kadınlar ceketleri, şapkaları ve erkek takım elbisesi görünümünü feminen bir şekilde taşıyor.

Trençkot, Fransız Yeni Dalgası stiline vazgeçilmez parçalarından biridir. Bu klasik görünüm, günümüzde bile Fransız modası denildiğinde akla gelen ilk görüntülerden biridir.

Fransız Yeni Dalgası modası, abartıdan uzak, nötr ve sade bir renk paletiyle dikkat çekiyor. Siyah, beyaz, bej, gri ve lacivert gibi nötr tonlar; yalın ama şık bir etki yarattı. Monokrom giyinme ve pastel renklerin öne çıktığı bu dönem, abartısız bir zarafet anlayışını benimsemişti.

Fransız Yeni Dalgası stilinde ayakkabılar genellikle sade ve rahattı. Düz babetler, oxford ayakkabılar ve loafer, kadınların tercih ettiği zarif parçalardı. Şapka, gözlük gibi aksesuarlar, bu dönemin karakteristik unsurlarıydı. Ayrıca, şık ve zarif bir fular, hem erkek hem de kadın karakterlerin tarzını tamamlayan detaylardan biriydi.

Nouvelle Vague, hem sinemaya hem de moda minimalist ama cesur, özgür bir stil kazandırdı. Zamansız bir zarafetin temsili olan bu akım günümüzde kendine güvenen, basit ama özgür bir ifade olarak hala ilham kaynağı olmayadevam ediyor.



Koton X Sima
Tarkan Ekstra
Uzun Trençkot
Kruvaze



İpekyol Triko Kazak



Elle Shoes Bordo Deri Babet



İÇİNİZDEKİ KENDİNİZİ GÖRÜN

Kadınların içsel gücüne inanan, onları uyandırmak için yola çıkmış bir simyacı, bir dönüşüm lideri olan Kişisel Koç Çiğdem Feride Cerrah ile dönüşümün gücünü konuştuk.

“Koçluk yolculuğumda beni en çok motive eden şey, insanların kendi içlerindeki gücü fark ettiği ana tanıklık etmek. Bir kadının, yıllarca taşıdığı yükleri bıraktığında yüzünde beliren ışıık... Sesindeki değişim... Kendine dair “yapabilirim” inancı...”

*Bu dönüşümü görmek benim için tarif edilemez bir mutluluk.”
Bir kadın kendi iç engellerinden özgürleştğinde, sadece yaşamı değişmez,
kendi kimliği bile dönüşür.*

❖❖ Her insanın içinde uyandırılmayı bekleyen bir ışıık olduğuna inanıyorum.
O ışıığın yanış anına şahit olmayı yaşam amacımın bir parçası olarak görüyorum.❖❖

Röportaj: Banu Çelik

Ö

öncelikle sizi daha yakından tanımak isteriz; okuyucularımıza kim olduğunuzu, nereden başladığınızı, hangi değerlerle yol aldığınızı ve bugün "Feride Cerrah Kişisel Koç" kimliğine nasıl ulaştığınızı anlatır mısınız?

Melbourne'da doğdum; çocukluğumun büyük kısmı Trabzon Sürmene'de geçti. İki kültürün

arasında büyümek, bana sezgiyi, dayanıklılığı ve içimde güçlü bir merkez oluşturmayı öğretti. Okulu bitirince yeniden Melbourne'a döndüm; eğitim, iş hayatı, annelik ve sorumluluklarla dolu yoğun bir döneme başladım. EBay'de uluslararası satıcılık, muhasebecilik, üniversite hayatı, daha sonra kendi şirketlerim ve bana başka bir bakış açısı sağlayan Avustralya'nın en büyük shopping centre'inde açtığım güzellik ve sağlık merkezim ve başka deneyimlerle devam eden çalışma hayatım. Dışarıdan bakıldığında hayatım düzenli ve başarılı görünüyordu. Ama içimde hep bir eksiklik vardı, büyük bir eksiklik. Adını koyamadığım bir boşluk. Sanki bir yerlerde beni bekleyen bir gerçek vardı ama ben henüz ona ulaşamıyordum. Ve sonra hayat beni bir gün durdurdu. 2016'da geçirdiğim felç, benim için her şeyin değiştiği andı. O an yalnızca bedenim durmadı; zaman durdu, hayat durdu... Ve ilk kez içimde çok derin bir ses yükseldi: "What is my purpose?" "Amacım ne? Bu dünyaya neden geldim?" Bu soru, öyle bir soruydu ki...Bütün hikâyemi ikiye böldü: Felçten önceki ben ve felçten sonraki ben. Aynı dönemde yaşamla ölüm arasındaki çizginin ne kadar ince olduğunu hissettiren bir deneyimde yaşadım. Bu an, hayatı tamamen farklı bir yerden görmemi sağladı ve O yıl benim ruhsal uyanışımın başlangıcı olmuştu. İyileşme süreci, sadece bedensel bir şifa değildi; bütün hayatımı yeniden gözden geçirdiğim, kendimle tanıştığım bir dönem oldu. Bu süreç beni kişisel gelişime, zihnin ve bilincin derinliklerini anlamaya, insanın iç gücünü keşfetmeye yöneltti. Dokuz yıldır kendimi hem akademik hem spiritüel anlamda yetiştiriyor, insan zihni ve bilinci üzerine derinleşiyor ve yüzlerce danışanın dönüşümüne eşlik ediyorum. Bugün "İçsel dönüşüm rehberi" kimliğim benim için bir meslek değil; hayatın bana sorduğu o soruya verdiğim cevabın somut hali.

Koçluk yolculuğunuzda sizi en çok motive eden etken nedir? Bu işi seçmenizde özel bir dönüm noktası oldu mu?

Koçluk yolculuğumda beni en çok motive eden şey, insanların kendi içlerindeki gücü fark ettiği ana tanıklık etmek. Bir kadının, yıllarca taşıdığı yükleri bıraktığında yüzünde beliren ışık... Sesindeki değişim... Kendine dair "yapabilirim" inancı... Bu dönüşümü görmek benim için tarif edilemez bir mutluluk. Her insanın içinde uyandırılmayı bekleyen bir ışık olduğuna inanıyorum. Ve ben o ışığın yanış anına şahit olmayı yaşam amacımın bir parçası olarak görüyorum. Bu işi seçmemdeki özel dönüm noktası ise şuydu: Hayatımın bir döneminde "insan zihni, ruhu ve bilinci nasıl çalışıyor?" sorusuna derin bir merak duymaya başladım. Kendi iyileşme sürecimde zihnin ve kalbin gücünü birebir deneyimleyince şunu fark ettim: "Eğer bu dönüşüm bende mümkünse, başkalarında da mümkündür." Bu farkındalık beni kişisel gelişim dünyasına yönlendirdi. Zaman içinde gördüm ki, ben insanlara yardımcı oldukça, kendim de büyüyor, gelişiyor, şifalanıyordum. Koçluk benim için bir meslekten çok, bir anlam, bir çağrı haline geldi. Bugün beni en çok motive eden şey, bir danışanının şu cümleyi kurmasıdır: "Ben artık kendimi görüyorum." Çünkü o cümle bir dönüşümün tamamlandığını gösterir.



"İnsan, düşüncelerini dönüştürmeden hayatını dönüştüremez. Zihnin sesi, kaderin yönünü belirler."



“ Şifa, geçmişini silmek değildir; geçmişle barışıp onun üzerindeki gücünü geri almaktır. ”

Profilinizde “Mindset • Healing • Confidence” ifadeleri göze çarpıyor. Bu üç kavram sizin için ne ifade ediyor ve koçlukta nasıl bir rol oynuyorlar?

Profilimde yer alan “Mindset • Healing • Confidence” aslında dönüşüm yolculuğunun üç temel adımdır. Bir kadının hayatı bu üç kavşaktan geçtiğinde gerçekten değişir.

-Mindset — Zihnin Mimarisi her şey zihinle başlar. İnsan, düşüncelerini dönüştürmeden hayatını dönüştüremez. Zihnin sesi, kaderin yönünü belirler. Benim için mindset, bir kadının kendi iç dünyasının iplerini eline alması demektir.

-Healing — Yaraların ışığa dönüşmesi. Şifa, geçmişini silmek değildir; geçmişle barışıp onun üzerindeki gücünü geri almaktır. Danışanlarımınla çalışırken en çok bunu görürüm: İnsan kendi yaralarına ışık tuttuğunda, en derin kırgınlıklar bile dönüşmeye başlar. Ben şifayı, bir kadının kendi içsel simyasını fark etmesi olarak görüyorum.

-Confidence — Öz gücün uyanması. Özgüven dışarıdan gelmez; zihin ve kalp iyileştiğinde doğal olarak yükselen bir frekanstır. Bir kadın kendini tanıdığında, sınırlarını çizdiğinde ve kendi değerini hissettiğinde, hayatı tamamen değişir. Bu üç kavram, benim koçluk yaklaşımımın özünü oluşturuyor. Önce zihni berraklaştırıyoruz, sonra kalpteki yükleri çözüyoruz, en sonunda da kadının içindeki o unutulmuş gücü ortaya çıkarıyoruz. Benim için dönüşüm, işte bu üç adımın birleştiği noktada gerçekleşir.

“Neuro Transformation Therapy™ Koçu” olarak çalıştığınızı söylemişsiniz — bu yöntemi bize biraz açabilir misiniz? Ne tür değişimler hedefleniyor?

Nero Transformation Therapy™, zihnin bilinç ve bilinçaltı düzeylerinde çalışan bütünsel bir dönüşüm yöntemidir. İnsanın geçmiş deneyimlerinin, duygusal yüklerinin, inanç kalıplarının ve farkında olmadan taşıdığı iç blokajların köküne iner. Bu yöntemi özel kılan şey, sadece davranışı değiştirmeye çalışmaması; zihnin o davranışı neden ürettiğini dönüştürmesidir.

NTT seanslarında şunları hedefleriz:

- Bilinçaltındaki eski kayıtları çözmek. Kişiyi tekrar tekrar aynı döngülere sokan kök inanç ve duyguları bulur ve dönüştürürüz.
- Zihnin güvenlik mekanizmalarını yeniden yapılandırmak. Beyin bazen geçmiş travmalardan dolayı kişiyi korumaya çalışırken aslında onu kısıtlar. Bu kilitleri açarız.
- Vücuttaki duygusal yükü hafifletmek. Zihin kadar beden de kayıt tutar. NTT, duygusal hafızayı boşaltarak kişiye içsel bir rahatlatma sağlar.
- Yeni bir içsel yön oluşturmak. Danışanın hayatına nereden bakmak istediğini, hangi kimliği taşımak istediğini belirler ve o kimliği zihinsel düzeyde inşa ederiz.
- Davranış ve duygu tepkilerinde hızlı değişim. Çoğu kişi seans sonrası “kendimi daha hafif hissediyorum” veya “o olayı hatırlıyorum ama artık yük olmuyor” der. Bu değişimlerin hızlı olmasının sebebi, zihnin derin katmanlarında çalışmamızdır.

Kısacası Neuro Transformation Therapy™, bir kişinin sadece “bugünü” değil, kökten dönüşmek isteyen ruhunu ve zihnini yeniden hizalar. Bu yöntemin en güçlü yanı ise şudur: Bir kadın kendi iç engellerinden özgürleştiğinde, sadece yaşamı değişmez, kendi kimliği bile dönüşür.

Koçluk sürecinde sizinle çalışan kişiler genellikle hangi zorluklarla geliyorlar? Ortak temalar nelerdir?

Benimle çalışan kadınların büyük çoğunluğu, hayatlarının bir döneminde kendilerinden uzaklaşmış oluyor. Herkesin hikâyesi farklı olsa da ortak bir noktada buluşuyorlar: Başkalarının hayatlarını yaşarken kendi seslerini duyamaz hale gelmişler. Yıllarca annelik, eşlik, evlatlık, sorumluluklar, toplumun beklentileri... Ve tüm bunların içinde kendilerini unuttuklarını fark ediyorlar. Ne yazık ki toplum kadına hep şunu öğretti: "Önce başkaları. Kendin olmayı istemek benciliktir." Bu yüzden birçok kadın yaşamdan neredeyse kopmuş şekilde geliyor. Sanki kendi hayatlarının seyircisi olmuş gibiler.

En sık gördüğüm temalar:

- İç sesin tamamen sessizleşmesi. Kadın kendine "Ben ne istiyorum?" diye sorduğunda cevabı bulamıyor. Çünkü kendi sesi yıllardır duyulmamış.
- Kendini hep ikinci plana atma. Önce herkesin ihtiyacı karşılanmış, kendi kalbine sıra gelmemiş.
- Duygusal yükler ve geçmişte taşınan acılar. Çocukluk, aile, ilişkiler... Çözülmemiş duygular bugünün üzerine birikmiş.
- İlişkilerde tekrar eden döngüler. Aynı yarayı farklı insanlarla tekrar tekrar yaşamak çok yaygın.
- Tükenmişlik ve hayattan kopma hissi. "Ben nereye gidiyorum?" sorusu, çoğu danışanımın beni bulduğu anda söylediği ilk cümle.

Tüm bunların altında aslında tek bir şey var: Kadının kendi özünden uzaklaşması. Benimle çalıştıklarında ilk fark ettikleri şey şu oluyor: "Ben yıllardır kendimi duymuyormuşum... Asıl şimdi kendimi görüyorum. Koçluk süreci bu yüzden sadece bir teknik değil; kendini yeniden hatırlama, özüne dönüş ve içsel gücün uyanmasıdır.

Bir danışanla çalışırken en çok hangi stratejileri kullanıyorsunuz (örneğin farkındalık çalışmaları, zihinsel yapı dönüşümleri, davranış değişiklikleri vs.)?

Bir danışanla çalışırken tek bir yöntem veya tek bir kalıp kullanmam. Her insanın hikâyesi farklıdır ve ben her danışanı kendi içsel yolculuğuna göre ele alırım. Ama genel olarak üç ana alanda çalışırım: zihin, duygu ve bilinçaltı.

-Bilinçaltı Dönüşüm Teknikleri. Zihnin derin katmanlarına inerek kişinin tekrar eden döngülerinin, korkularının ve iç bloklarının köküne ulaşırsınız.

Bunun için:

- Hypnosis (Hipnoz)
 - Timeline Therapy
 - Theta Healing
 - Neuro Transformation Therapy™ gibi yöntemler kullanırım.
- Bu teknikler, kişinin bilinçaltısındaki eski kayıtları çözerek daha hızlı ve kalıcı bir değişim sağlar.
- Farkındalık ve Mindset Çalışmaları. Kişinin zihniyle kurduğu ilişkiyi dönüştürmek çok önemlidir.

Bu aşamada:

- düşünce kalıplarını fark ettirme,
- olumsuz iç konuşmayı dönüştürme,
- zihnin güvenlik mekanizmalarını yeniden yapılandırma,
- yeni ve güçlendirici inançlar yerleştirme üzerine çalışırsınız. Zihin berraklaşmadan hayat berraklaşmaz.

-Duygusal Şifa ve Enerji Çalışmaları. İnsan sadece zihin değildir; beden ve ruh da kayıt tutar. Bu yüzden duygusal yükleri temizlemek en güçlü değişimi yaratır. Seanslarda kişinin bastırıldığı duygular açığa çıkar, şifalanır ve beden hafifler. Kadınların çoğu "göğsümden hafifledi", "üzerimden bir yük kalktı" veya "nefesim alabiliyorum" der, çünkü duygusal hafifleme fizikseldir.

-Yeni Kimliğin İnşası. Dönüşümün en güçlü kısmı burasıdır. Bir danışanın kim olmak istediğini, nasıl bir yaşam kurmak istediğini birlikte belirleriz. Zihinsel, duygusal ve davranışsal düzeyde yeni bir içsel yön oluştururuz. Bir kadın kendini yeniden tanımladığında, hayatının yönü de değişir. Benim yaklaşımımı özel kılan şey: Teknikleri birbirinden bağımsız değil, bir bütün olarak kullanmam. Her danışanın ihtiyacına göre doğru yöntemi seçerim. Bu yüzden "tek bir kalıba sığan bir koçluk" değil, tamamen kişiye özel bir dönüşüm sunarım.





“ Nero Transformation Therapy™, zihnin bilinç ve bilinçaltı düzeylerinde çalışan bütünsel bir dönüşüm yöntemidir. ”

Başarı kriterlerinizi nasıl tanımlarsınız? Bir danışanın “başarılı sonuç” almış sayılması sizin açınızdan ne demek?

Benim için bir danışanın “başarıya ulaşması”, dışarıdan görünen bir sonuç değildir. Başarı; kişinin kendi iç dünyasında yaşadığı sessiz ama çok güçlü bir dönüşümdür. Bir danışanımın başarılı olduğunu şu işaretlerden anlarım:

- “Artık kendimi daha iyi duyuyorum.” demesi; İç sesi yeniden uyanmışsa, o kadın dönüşmüştür.
- “Nefretim, öfkem, kırgınlığım kalmadı.” demesi; Geçmişin yükleri çözülüyse, kalbi özgürleşmiştir.
- “Ben kim olduğumu hatırladım.” demesi; bu cümle, bütün çalışmanın özüdür.
- Aynı döngüleri tekrar etmemesi; Farklı insanlarla aynı acıyı yaşamıyorsa, bilinç gerçekten değişmiştir.
- Kendine değer vermesi ve sınır koyması; Bir kadının “ben de varım” diyebilmesi, en büyük başarıdır.
- Hayatına yön verebilmesi; Artık kararlarını korkuyla değil, bilinçle veriyorsa... bu, onun kendi gücüne döndüğünün göstergesidir.

Benim için gerçek başarı şudur: Bir kadın kendi gerçeğine uyandığında, ben görevimi yapmış olurum. O kadının gözünün önünde hafiflemesi, duruşunun değişmesi, sesinin güçlenmesi, nefesinin açılması... Bunlar “teknik başarı” değil, ruhsal başarıdır.

Danışanlarım şöyle dediğinde içimde her şey yeri ne oturur:

- “Artık o olaya baktığımda hiçbir şey hissetmiyorum.”
- “Yıllardır taşıdığım yük gitmiş gibi.”
- “Kendimi yeniden doğmuş gibi hissediyorum.”

Bu sözler benim için bir sonuç değil; bir uyanıştır. Çünkü bir kadın kendine döndüğünde, sadece kendi hikâyesi değişmez; “dokunduğu herkesin hikâyesi değişir.”

Koçluk sürecinde karşılaştığınız en büyük zorluk ya da direnç ne oldu? Bu tür durumları nasıl aşarsınız?

Koçluk sürecinde karşılaştığım en büyük direnç teknik bir engel değil; kadının kendini yine ikinci plana atmasıdır. Yıllardır başkaları için güçlü durmaya alışmış kadın, kendine sıra geldiğinde içten içe şu cümleyi fısıldar: “Sonra yaparım... biraz daha bekleyeyim... bu ay da geçsin.” Bu aslında hazır olmamak değildir; kendine yaklaştığında karşılaşacaklarıyla ne yapacağını bilmemektir. Birçok kadın şunu zannediyor: “Önce hayatım düzelsin, sonra kendimle ilgilenirim.” Oysa hayat, sen kendine döndüğünde düzeler. Ama son yıllarda çok önemli bir şey değişti... Son dönemlerde kadınlarda güçlü bir uyanış görüyorum. Eskisi gibi değil artık; kadınlar daha bilinçli, daha farkında ve değişime neredeyse hazır halde geliyorlar. Artık şunu çok daha sık duyuyorum: “Ben bu döngüyü kırmak istiyorum.” “Artık kendim için bir şey yapmak istiyorum.” “Kendimi ertelemeyi bırakmak istiyorum.” Bu yeni bilinç, bu toplu uyanış beni en çok motive eden şeylerden biri. Çünkü bir kadın kendini fark ettiğinde sadece kendi hayatı değil, çocuklarının, ilişkilerinin, çevresinin ve hatta toplumun enerjisi bile değişiyor.

Direnç nasıl aşılr?

Ben önce güvenli ve yargısız bir alan açarım. Bir kadın kendini güvende hissettiğinde, direnç doğal olarak yumuşar. Onu acele ettirmem; ruhun kendi hızına saygı duyarım. Ve ona şunu hatırlatırım: “Bu zamana kadar herkes için güçlü oldun. Şimdi kendin için güçlü olma zamanı.” Kadın bunu hissettiğinde, en büyük duvar bile çözülmeye başlar.

Kadın okurlarımıza özel — özellikle iş, ilişki ya da kişisel gelişim alanlarında — hangi tavsiyeleri verirsiniz?

Kadınlara en çok söylemek istediğim şey şudur: 'Kendi gücünüzü hatırlayın ve bu dünyaya neden' geldiğinizi keşfedin.' Çünkü kadın, insanlığın en eski öğretilerinde değerli kabul edilmiştir. Bizim kültürümüzde de diğer din ve toplumlarda da kadın; yaşamın kapısı, sevginin taşıyıcısı, şefkatin en saf hâlidir. Fakat ne yazık ki bize yıllarca eksik anlatıldı... Kadının değerini küçülttüler, sesini kısarak öğretiler. Oysa kadın: anadır, büyütür, iyileştirir, dönüştürür, sabırla bekler, sevgiyle taşır ve dokunduğu her şeyi güzelleştirir. Kadının varlığı bile bir duadır aslında... Kadının nefesi huzur getirir, kadının yüreği yuva kurar, kadının sözü yön verir, kadının sevgisi nesilleri yetiştirir. Ben kadınlara şunu söylemek isterim: Lütfen kendinize değer verin. Siz kendinizi değersiz gördüğünüzde, dünya da sizi eksik görür. Siz kendinizi sevdiğinizde, dünya sizinle güzelleşir.

Çünkü kadın kendini sevdiğinde:

- Özgüvenli çocuklar yetiştirir.
- Evi huzurlu olur
- Ailesi iyileşir
- Toplum dönüşür
- Gelecek nesiller bilinçlenir

"Önce kendini sev" demek bencillik değildir. Bu, kendini bilme sanatıdır. Ve kendini bilen kadın, dünyayı değiştirecek güce sahiptir. "Dünyayı değiştiren kadınlar, önce kendi içlerindeki sesi duyan kadınlardır." Kadın özeldir, kadın değerlidir, kadın kutsaldır ve bir kadın kendi kimliğini hatırladığında, dünyanın hikâyesi değişir.

Geleceğe yönelik planlarınızı, hedefleriniz nelerdir? Koçluk alanında büyümek istediğiniz yönler var mı, yeni projeleriniz olacak mı?

Gelecek planlarımda merkezinde tek bir niyet var: Daha fazla kadına ulaşmak. Özellikle de bir zamanlar benim olduğum yerde duran, kendini kaybetmiş, sesi kısalmış, yüklerle büyümüş kadınlara... Onlara elimi uzatmak, "yalnız değilsin" demek istiyorum. Çünkü biliyorum ki iyileşen her kadın, daha güçlü çocuklar yetiştirir. Ve her çocuğun şefkat dolu bir anneye ihtiyacı vardır. Tıpkı her annenin — gerçekten duyulmaya, görülmeye, anlaşılmaya ve sevmeye— ihtiyacı olduğu gibi. Bu yüzden yakında dünyanın her yerindeki kadınları kapsayacak geniş bir dönüşüm alanı kurmak istiyorum. Beni aşan, sınırları aşan, kültürleri aşan bir alan... Ayrıca bir süredir üzerinde çalıştığım bir kitap yolculuğum var. Bu kitap hem kendi dönüşümümün hem de kadınlara uzattığım ışığın bir parçası olacak. Sevgi'ye inanıyorum, kelimenin şifa gücüne inanıyorum ve bu şifayı daha çok insana ulaştırmak istiyorum.

Ve evet... Güzel ve büyük planlarım var. Hepsi şimdi açıklamak istemiyorum ama şunu söyleyebilirim: Ben kadınların içsel gücüne inanan, onları uyandırmak için yola çıkmış bir simyacı, bir dönüşüm lideriyim. Geleceğim, bu uyanışı daha geniş bir alana taşımak üzerine kurulu.



“ Bir kadın kendi iç engellerinden özgürleştiğinde, sadece yaşamı değişmez, kendi kimliği bile dönüşür. ”



MANDALA İLE CESARETİNİZİ ORTAYA ÇIKARIN

Mandala Yönetimi ve Felsefe Eğitmeni Gülben Aykaç ile sevgi, şefkat, cesaret ve özgüven duygularını ortaya çıkaran Mandala Yönetimi hakkında önemli bilgiler aldık. Mandala nedir ve nasıl uygulanır? Soruların cevaplarını gelin Gülben Hanım'dan dinleyelim.

“Mandalalara her yerde rastlarız bir kar tanesinde uzayda gezegenlerin birbirinin etrafında çizdiği hareketlerde, bir tohumda, çiçekte, kutsal alanlarda, camilerde, kiliselerde, tezhip sanatında, çinilerimizde bunlar uyuma geçmeyi, dengede kalmamızı hatırlatan sembollerdir. Mandala, duygularımızın canlanması ve renklendirilmesidir. Başka bir deyişle; Mananın madde olmuş halidir. Görünmeyenin görünür kılınmasını tasvir eder.”

“Mandala yöntemi, aslında içinde çok büyük bir felsefeyi barındırır. Evrendeki kusursuz işleyişin sanatsal tasviridir.”

Röportaj: Banu Çelik

Ö

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz? Mandala ile nasıl tanıştınız ve bu yolculuk sizi nereye taşıdı?

Profesyonel iş hayatına AIG Group (American International Group) bünyesinde ALICO' da (American Life Insurance Company) Hayat Sigortası satış teşkilatında başladım. Yaklaşık 15 yıl ALICO İstanbul, Mısır, New York, Fas ve Paris'te satış- pazarlama ve eğitim müdürlüğü yaptım. Şirket bünyesinde uluslararası birçok eğitime katıldım daha sonra iş hayatına Barclay's Bank ve ATNS Agence Turc de Nettoyage et de Sécurité adlı Fransız şirketinde devam ettim. 18 yıllık kurumsal iş hayatındaki stresi minimuma indirmek amacıyla çıktığım yolculukta aldığım birçok eğitim, beni Mandala Yöntemi ve Felsefesiyle buluşturdu. İlk buluşmam, 1996 yılında tapınaklar adası diye bilinen Endonezya'nın Java adasındaki Borobudur tapınağında oldu. Daha sonra Londra'da yaşayan Psychic Artworks – June Elleni Laine'in Mandala atölye çalışmalarına katıldım ve bu bilgiyi Batı tıbbına, psikanalize bir yöntem olarak geçiren Analitik Psikolojinin kurucusu Carl Gustav Jung'un, kullanım metodu ile "C.G. Jung Institut Paris" (1998 – 2001) ISAP-Uluslararası Analitik Psikoloji okulunda (Analytical Psychology Training Programs by Mandala) Paris de yaşadığım dönem geliştirdim. 2005 yılında ikiz oğullarımın dünyaya gelmesi ile kurumsal iş hayatını bırakarak 2008 yılında Mandala Akademi Kişisel Gelişim Eğitim Merkezini kurdum Yaklaşık 20 yıldan bu yana bu yöntemin eğitimlerini, felsefesine bağlı kalarak öğretmekteyim. Bugün tıp fakülteleri tezlerine kaynak kitap olan "Mandala Bir Yaşam Sanatı" kitabım bulunmaktadır.

Pek çok kişi mandalayı sadece boyama olarak görüyor. Sizce Mandala'nın bundan çok daha öte bir anlamı var, bunu nasıl anlatırsınız?

Önce bilmeyenler için Mandala nedir? bunu açıklayalım "Daire" ile sembolize edilir hem daire hem de merkez anlamına gelir ve etrafımızdaki görünen dünya ile zihinlerimizdeki, vücutlarımızdaki, derin görünmeyen dünyayı temsil ederken, ikisi arasında bağlantı kuran genellikle daire şeklinde olan kutsal alandır. Sanskritçe bir kelimedir. "Manda, Enerji ve Öz – La, Kap" anlamına gelir. Kısacası Mandala'ya, "Enerjiyi tutan kap" diyebiliriz. Mandala yöntemi, aslında içinde çok büyük bir felsefeyi barındırır. "Evrendeki kusursuz işleyişin sanatsal tasviridir" ben bu cümleyle tanımlamayı çok seviyorum. Arkasındaki felsefe; evrende, dünyanın ve içindeki yaşamın, mevsimsel döngülerin, canlıların, doğanın her şeyin ahenk ve uyumla hareket etmesini anlatır. Mandala bu kabule geçme halidir, tasavvuf da buradan doğmuştur. Evrende sonsuz bir renk skalası vardır bu içimizde de vardır yani Macro ve Micro Kozmoz yukarıda ne varsa aşağıda da o var ve içimizde de var. Mandalalara her yerde rastlarsınız bir kar tanesinde uzayda gezegenlerin birbirinin etrafında çizdiği hareketlerde, bir tohumda, çiçekte, kutsal alanlarda, camilerde, kiliselerde, tezhip sanatında, çinilerimizde bunlar uyuma geçmeyi, dengede kalmamızı hatırlatan sembollerdir. Mandala, duygularımızın canlanması ve renklendirilmesidir. Başka bir deyişle; Mananın madde olmuş halidir. Görünmeyenin görünür kılınmasını tasvir eder.



"Mandala'nın rolü dikkati içe yöneltmek, dış dünyayı uzak tutmak ve ruhun içsel tutarlılığına, dengeye ulaşmasına yardımcı olmaktır."





Carl Gustav Jung'un mandalayla Analitik Psikanaliz içinde değerlendirmesi çok dikkat çekici. Siz Jung'un yaklaşımını nasıl yorumluyorsunuz?

Jung, Mandala için "Bir Bütünlük Arketipi" der. Carl Gustav Jung ilk Mandalasını 1916'da henüz Doğu geleneğini öğrenmeden önce yaratmıştır ve Mandalaları, hastalarla yaptığı çalışmaların yanı sıra kendi kişisel gelişiminde de önemli bir bileşen olarak kullanmıştır. Jung, mandalalar hayal etmenin ve mandalalar yaratmanın yaşamın doğal bir parçası olduğunu keşfetmiştir. Bir hastanın sanat eserinde veya rüyalarında bir mandala resmi belirlediğinde, bunun genellikle yeni bir kişisel bilgiye doğru ilerlemeyi işaret ettiğini bulmuştur. Jung'un hastaları Mandalaları sezgisel olarak yaratmışlardır. Unutmuş olduğumuz sezgisel ve telepatik duyuların geliştiğini görmüştür. Hastalarında gözlemlediği diğer en önemli şey zihnin görüş alanındaki karmaşasının daralıp konsantrasyonun yükselmesidir. Böylelikle kişi geçmiş ve gelecek arasında gidip gelmeyi bırakır ve şimdiki "An'a" odaklanır. Mandala'nın rolü dikkati içe yönlendirmek, dış dünyayı uzak tutmak ve ruhun içsel tutarlılığına, dengeye ulaşmasına yardımcı olmaktır. Mandala, çok güçlü bir sanat terapi yöntemlerinden birisidir.

Mandala'nın psikiyatri tezlerinde ve tıbbi çalışmalarda yer aldığını söylüyorsunuz. Travma yaşamış çocuklar ya da şiddet gören kadınlar için nasıl bir iyileştirici gücü var?

Sevgi, şefkat, cesaret ve özgüven duygusunu ortaya çıkartıyor. Kişi kendine dönüyor ve kendi merkezinden yeni bir hayat yaratıyor.

Mandala çalışmaları bireysel terapilerde farklı, kurumsal eğitimlerde farklı etkiler yaratıyor. Siz bu iki alanı nasıl ayırıyorsunuz?

Bireysel terapilerde kişinin daha özel durumlarına inilip bu durumlar üzerinden çözümlemeler yapılıyor. Kurumsal eğitimlerde kişilerin performansını yavaşlatan duygu durumları tespit edilip bu durumlarda kendisinde var olan ama ortaya çıkartamadığı veya gösteremediği, liderlik, üretkenlik, yaratıcılık gibi kavramların farkına varması amaçlanıyor.

Sizinle çalışan kişilerin en çok hangi alanlarda dönüşüm yaşadığını gözlemliyorsunuz?

Çoğunluk kendini yeniden doğmuş gibi hissediyor, hiç yapamam ben-den olmaz dediği şeylerin aslında çok da kolay olabildiğini görüyor. Yeni adımlar atıyor, yepyeni kararlar alıyor, hayatını yeniden kurma motivasyonuna sahip oluyor.

“Mandala, sevgi, şefkat, cesaret ve özgüven duygusunu ortaya çıkartıyor. Kişi kendine dönüyor ve kendi merkezinden yeni bir hayat yaratıyor.”

Mandala sadece terapi değil, aynı zamanda bir farkındalık aracı da olabilir mi? Kişisel gelişime katkısı nasıl görüyorsunuz?

Kesinlikle bir pusula diyebiliriz... Yön gösteren kaybolduğunuz zaman yolunuzu bulmanıza yardımcı eden bir yol arkadaşı... Birçok kişi, tekrarlanan duygusal mücadele ve hayatındaki acı modelleriyle uğraşır ve doğuştan gelen sanatsal yaratıcı potansiyelinin varlığını unuttur ve kendine engeller koyar, ben yapamam, bilemem gibi. Bu Mandala pratikleri yani yaratımları, elle çalışılan bir kılavuzdur. İnsanların alışkanlık olarak bu tuzağa düştüğünü ve bu tikanıklığı nasıl gidermeleri gerektiğine yardımcı olur ve günlük hayata kolayca dahil edilen, onları bu yıkıcı davranıştan kurtaran bir program sunar ve kendi kendilerinin doktoru olmayı öğretir. Ben kişinin yaşadığı karmaşayı ve kendine koyduğu blokajları çözebilme potansiyelinin kendi elinde olduğunu gösteriyorum, anahtar olarak da mandala yöntemini kullanıyorum ve nasıl kullanması gerektiğini gösteriyorum.

Türkiye’de Mandala’ya olan ilgi giderek artıyor. Sizce bu yöntem önümüzdeki yıllarda daha yaygın hale gelir mi?

Bir sürü eğitmen yetiştirdim. Onlarda Mandala’yı devam ettiriyorlar bayrağı çok güzel elden ele taşıyan değerli arkadaşlarımız, hocalarımız var daha da çoğalacaktır. Halen ortak projeler yürüttüğümüz eğitimler ve etkinlikler yaptığımız arkadaşlarımız var.

Mandala’yı hayatına katmak isteyen ama nereden başlayacağını bilmeyen okuyucularımıza basit bir öneriniz olur mu?

Sadece ellerine kâğıt kalem alıp başlamalarını öneriyorum, her şey başlayana kadar gerisi hızlıca geliyor. Birçok video var yakında kendi eğitim videolarımı online olarak sitemden paylaşım açacağım. Dünyanın her yerinden ulaşabilecekler.

ISO9001 belgeli, Mandala Sanat Terapisi Eğitim Sertifikaları uluslararası akreditasyona sahip olan alanındaki tek yetkili kurumdur. Mandala ile yaptığım çalışmalar bugün yurt dışında ve Türkiye’de bilimsel tıp, sanat ve psikolojinin birleştirilerek tıp fakültelerince de ders kapsamına alınan, yeni ve 21.yy tıbbi olarak kabul edilen «kendi kendini tedavi» yöntemleri tekniklerinden biri olarak kabul edilip tescillenmiştir. Tıp fakültelerince tez kapsamında değerli doktorlar, hemşirelerle yaptığımız projeler ve makaleler bulunmaktadır. Bunlar YÖK tez linklerinde Mandala Akademi Eğitimleri olarak hastalarla yapılan birçok bilimsel çalışma olarak yer almaktadır.

Son olarak She and Girls okurlarına mandala ve yaşam yolculuklarıyla ilgili vermek istediğiniz bir mesaj var mı?

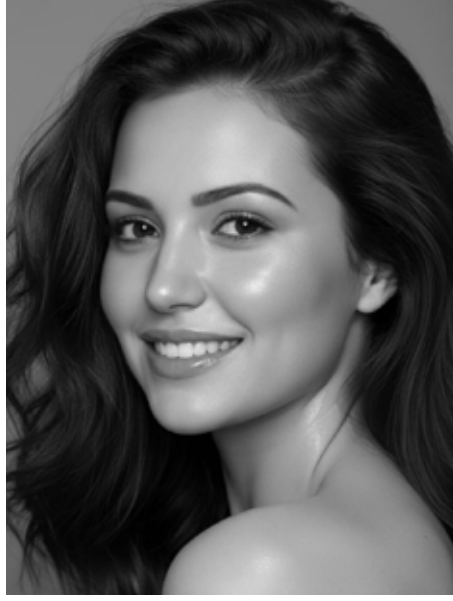
Herkesin içinde ortaya çıkmayı bekleyen yaratıcı bir güç var, bu gücü mutlaka üretmemiz gerekiyor. “Evren hareketi alkışlamış” diye çok sevdiğim bir söz vardır. Yapmak istediklerimiz düşüncede kalmamalı mutlaka harekete geçmeliyiz. Nereden başlayacağımızı bilemiyorsak alalım elimize kâğıt kalemi ve yazalım, çizelim bedenimiz harekete izin versin buna Mandala yönteminde “Kelime çağrışım yöntemi” denir. İsterseniz renklendirin hayallerinizi yaratmaya başlayın ve görün.

Bana bu fırsatı verdiğiniz için She and Girls ekibine ayrıca teşekkür ederim. Çalışmalarınız sevgiyle yayılsın.



“ Ben kişinin yaşadığı karmaşayı ve kendine
koyduğu blokajları çözebilme potansiyelinin
kendi elinde olduğunu gösteriyorum ”





KENDİ RİTMİNİZİN LİDERİ OLUN

Yüksek enerjisi ile bizleri büyüleyen Yoga ve Pilates Eğitmeni Gülcan Akdere ile tanışmanızı şiddetle öneririm. Günümüzün zorlu sürecini onun verdiği eğitimin yanı sıra güçlü ve samimi duruşuyla eminim hayatınızdan çıkarırsınız.

“Benim için başarının tanımı; daha çok insana dokunmak, daha fazla üretmek ve her alanda iyileştirme yaratmak.”

Her kadın, kendi ritminin lideri olsun.

💖 **Dönüşümün en kıymetli tarafı şu; bu yolda birçok kadına eşlik etmek, onlarla büyümek ve büyüttüğümüz bir topluluğun parçası olmak...** 💖

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



nce Sizi Tanıyalım: Gülcan Akdere kimdir?

Gülcan Akdere'yi tanımlamak, yalnızca bir eğitmenin profiline bakmak değildir; bir yaşam felsefesinin, bir disiplinin ve bir markanın özüne bakmaktır. Ben, kahkahanın samimiyetine, netliğin güvenine ve sevginin dönüştürücü gücüne inanan bir kadınam. Renklerim çok, enerjim yüksek olsa da özüm hep sade kaldı: Güven, açıklık ve insan odaklılık. Hem işimi hem ilişkilerimi bu iki

temel üzerine inşa ederim. Yolculuğuma dönüp baktığımda, her adımın beni dönüştürdüğünü görüyorum. Dönüşümün en kıymetli tarafı ise şu; bu yolda birçok kadına eşlik etmek, onlarla büyümek ve büyüttüğümüz bir topluluğun parçası olmak...

Kendimi "toprak" enerjisiyle tanımlarım. Köklerim sağlam, değerlerim sabit; ama dallarım sınır tanımayan bir üretim ve öğrenme iştahına sahip.

Her gün yeniden doğan fikirlerimi, içgüdülerimi ve öğrendiklerimi paylaşmak markamın genişleyen dallarını oluşturuyor. Bugün biliyorum ki, dokunduğum her alan, geliştirdiğim her proje ve kurduğum her iş birliği aynı kaynaktan besleniyor: Sevgi ve niyet. Benim sunduğum sevgi yüzeysel değil; derin, köklü ve sürdürülebilir. Gülcan Akdere markası tam olarak bunu temsil ediyor: Kökleri sağlam, dalları sınırsız, insan odaklı bir dönüşüm alanı.

Online Stüdyo'nun Doğuşu: Dijital bir platform kurmaya sizi yönlendiren motivasyon neydi?

Online Stüdyo, bir ihtiyacın profesyonel bir vizyonla birleşmesinden doğdu. Çevremde gördüm ki; kadınlar kendilerine alan açmak istiyor, ama zaman ve mekân engeli çoğu kez pratikleri sürdürülemez kılıyordu. Ben bu engeli bir fırsata dönüştürmek istedim.

Gülcan Akdere Online Studio; kadınlara kendi ritimlerinde, kendi evlerinde, kendi güvenli alanlarında hareket etme özgürlüğü sunmak için kuruldu. Bu platform, yalnızca derslerin yüklendiği bir alan değil; topluluk, sürdürülebilirlik, dönüşüm ve güven duygusu üzerine kurulu bir marka evreni. Her içerik, her program, her yönlendirme benim marka değerlerimle uyumlu: Netlik, profesyonellik, insan odaklılık ve uzun vadeli gelişim.

Postür, Mobilite ve Omurga Sağlığı: Bu alanın sizin için özel bir anlamı var mı?

Omurga sağlığı, markamın temel taşlarından biridir. Çünkü bir bedeni dönüştürmek istiyorsanız, önce "taşıyıcı sistemi" anlamanız gerekir.

Gözlemim şu;

Kadınların büyük çoğunluğu omurlarının ne hissettiğini bilmeden yaşıyor. Ağırlıklarını, sorumluluklarını, yılların yorgunluğunu sırtlarında taşıyorlar.

Benim misyonum;

Bu yükü hafifletmek, farkındalık kazandırmak ve her kadının bedenini güvenle taşımasını sağlamak.

Bu nedenle duruş, hizalanma ve mobilite içerikleri markamın imzası hâline geldi. Çünkü omurga özgürleştğinde, kadınlar da özgürleşiyor.

Evde düzenli pratik mümkün mü? Bu sürdürülebilirliği nasıl tanımlıyorsunuz?

Evet, mümkün. Ama sürdürülebilir pratik disiplinle değil, şefkatle kurulur.

Marka olarak benim yaklaşımım şu;

"10 dakikalık gerçek bir pratik, 1 saatlik zorunlu bir dersten daha değerlidir."

Evde pratik;

Küçük adımlarla, net hedeflerle ve kişinin kendi ritmine saygı duyarak büyür. Benim marka kimliğimde sürdürülebilirlik; zorlamak değil, desteklemek üzerine kuruludur. Kadınlar kendi tempolarına izin verdikçe pratik büyüyor, derinleşiyor ve hayatlarına yerleşiyor.

“Her gün yeniden doğan fikirlerimi, içgüdülerimi ve öğrendiklerimi paylaşmak markamın genişleyen dallarını oluşturuyor.”



“Gülcan Akdere Online Studio; kadınlara kendi ritimlerinde, kendi evlerinde, kendi güvenli alanlarında hareket etme özgürlüğü sunmak için kuruldu.”





Yeni Başlayanlara Öneriler: Bu yolculuğa yeni adım atan biri nereden başlamalı?

Markamın yeni başlayanlara verdiği en temel mesaj;
“Önce bedenini tanı.”

Temel hizalanma bilgisi, doğru nefes ve basit hareketlerle başlamak, kişinin kendine duyduğu güveni güçlendirir. Ben her zaman acele etmeyen, adım adım ilerleyen bir yol öneririm. Çünkü gelişim ancak sağlam temeller üzerine kurulduğunda kalıcı olur.

Yeni başlayan bir kadın için en değerli şey;
Acele etmemek, kendini kıyaslamamak ve kendi sürecine sahip çıkmaktır.

Yoga & Pilates Dengesi: Bu iki pratiği bir arada sunduğunuzda nasıl bir dönüşüm görüyorsunuz?

Yoga farkındalığı yükseltir, pilates ise o farkındalığı güçle destekler.

Benim iş modelimde ikisi birlikte;
Zarafet, güç ve zihinsel dengeyi bir araya getiren bir bütünsel dönüşüm yaratıyor.

Öğrencilerimde en çok gözlemlediğim değişim;

- Duruşta netleşme,
- Beden farkındalığında derinleşme,
- Zihinsel sakinlik,
- Güvende hissetme,
- Kendine daha yumuşak yaklaşma...

Bu ikili sinerji, markamın “denge” vizyonunun tam karşılığıdır.

Nefesin Gücü: Derslerinizde sık sık nefes farkındalığı vurguluyorsunuz. Bu yaklaşım markanızda nasıl bir yere sahip?

Nefes, markamın görünmez logosudur diyebilirim. Çünkü nefes; insanı merkeze alan tüm çalışmaların temelidir. Doğru nefesle hareket eden kadın, bedeninin sınırlarını daha iyi duyar, zihnini berraklaştırır ve duygusal olarak merkezine döner.

Bu nedenle nefes benim için sadece bir teknik değil; Marka değerlerimin—denge, sadelik, içsel güç—somut bir yansımasıdır.

Canlı mı, Kayıtlı mı? İki formatı marka kimliği açısından nasıl tanımlarsınız?

Benim için her format bir ihtiyaçtır. Canlı dersler, topluluk hissini ve anlık enerji akışını taşır. Kayıtlı dersler, sürdürülebilirliği ve özgürlüğü temsil eder. Markamda ikisi bir araya geldiğinde, kadınlara seçim hakkı, esneklik ve kendi yolculuğunu yönetme gücü vermiş oluyorum.

Bu da benim marka vizyonumla tamamen örtüşüyor:
Her kadın, kendi ritminin lideri olsun.

Masa Başı Çalışanlara Özel Yaklaşımlar: Bu grup için marka bakış açınız nedir?

Günümüz kadınının en büyük sorunu hareketsizlik. Masa başı çalışanlar için oluşturduğum içerikler; omurga farkındalığı + mobilité + nefes + hafif güçlenme odağı taşır. Çünkü marka olarak benim misyonum, insanların yalnızca spor yapmasını sağlamak değil; hayat kalitelerini artırmak. Bu yüzden önerdiğim her rutin, uzun vadeli iyilik hâline hizmet eder.

Yakın Gelecekte Neler Var? Marka olarak sizi en çok ne heyecanlandırıyor?

Yakın gelecekte daha kapsamlı programlar, omurga odaklı özel seriler, kadınlara yönelik yeni projeler ve uluslararası bir topluluk vizyonu üzerinde çalışıyorum.

Beni en çok heyecanlandıran şey şu:

Topluluk büyüyor, kadınlar güçleniyor ve marka; sevgi, bilgi ve güven üzerinden genişliyor. Benim için başarımın tanımı; daha çok insana dokunmak, daha fazla üretmek ve her alanda iyileştirme yaratmak. Markamın geleceği tamamen bu değerlerle şekilleniyor.

Son Sözüünüz Nedir?

Hayat, hepimize zaman zaman zorluklar sunar. Bazen dalgaların arasında savruluruz, bazen nefesimizin yetişmediğini düşünürüz. Ama şunu öğrendim: İnandığınız noktada, hayat sizi mutlaka dansa kaldırır.

Bazen fısıldar, “Hadi gel,” der. Bazen yeni bir yol arkadaşı gönderir, bazen de yorulduğunuz yerde usulca durup nefes almayı öğretir.

Benim yolculuğumun en büyük gerçeği şu oldu:

Yorulduğunda dur, nefes al, dinlen... sonra tekrar adım at. Bu inanç, attığım her adımı daha sağlam, daha köklü, daha bilinçli kıldı.

Bugün hayatıma dokunan herkese buradan kalpten sevgilerimi gönderiyorum. Onlar sayesinde büyüdüm, onlarla çoğaldım. Ve biliyorum ki, sevgiyle atılan her adım, yolunu mutlaka aydınlatıyor.





YÜZÜNÜZE DOKUNAN RENKLER IŞIKTIR

Kalıcı Makyaj Sanatçısı Gözde Şenkal'ın kadınlara mesajı net: "Işığınızı keşfedin!"

Makyajın sadece, yalnızca yüzünüzdeki güzelliği değil; içinizdeki ışıltıyı da ortaya çıkarmanıza destek olan bir uygulama olduğunu vurgulayan Kalıcı Makyaj Sanatçısı Gözde Şenkal, bu yılın kalıcı makyaj trendler hakkında da bilgiler verdi.

Unutmayın, yüzünüze dokunan her renk aslında hayatınıza yansıyan bir ışıktır. Kendi ışığınızı keşfedin ve cesurca parlayın!

2026'nın trendlerinde doğallık ön planda:

Abartılı çizgiler yerini soft geçişlere bırakıyor.

Kaşlarda pudralı dokunuşlar öne çıkıyor.

Dudaklarda se hafif tonlarla "lip blush" büyüü hâkim

🔴 **2026 Yılında doğallık ön planda. Artık abartılı çizgilerden ziyade, daha soft geçişler, pudralı kaşlar ve dudakta "lip blush" dediğimiz hafif renk tonları öne çıkıyor.** 🔴

Röportaj: Banu Çelik



özde Şenkal kimdir, kariyer yolculuğunuz nasıl başladı?

Ben Gözde Şenkal, 12 yıldır güzellik sektörünün içindeyim ve son 8 yıldır tamamen kalıcı makyaja odaklanmış durumdayım. Kariyerime çok genç yaşta başladım; güzelliğin ve estetiğin hayatlara nasıl dokunduğunu gördükçe, bu alanda derinleşmeye karar verdim. Zaman içinde farklı akademilerde eğitimler verdim, yüzlerce öğrencinin mesleğe ilk adımlarına eşlik ettim. Bugün ise İstanbul'da kendi markam altında hem uygulamalarımı hem de bireysel eğitimlerimi sürdürüyorum. Benim için bu sadece bir meslek değil; insanlara kendilerini daha iyi hissettirmek, özgüvenlerini yeniden kazandırmak adına tutkuyla yaptığım bir yolculuk.

Kalıcı makyaj alanına yönelmenizde sizi en çok etkileyen faktör neydi? Bu alana geçiş sürecinizden biraz bahseder misiniz?

Kalıcı makyajı ilk kez deneyimlediğimde, aslında bunun sadece estetik değil aynı zamanda bir özgüven sanatı olduğunu fark ettim. Bir kişinin aynaya baktığında gözlerindeki mutluluğu görmek, beni derinden etkiledi. Bu alana yönelmemin en büyük nedeni de buydu. Kadınların hikâyelerine dokunmak, onlara kalıcı güzellik değil, kalıcı mutluluk katabilmek. Her işlemde, sadece yüz hatlarını değil, hayatlarına olan bakış açılarını da değiştirebildiğinizi görmek inanılmaz bir motivasyon.

Eğitimlerinizde en çok hangi tekniklere odaklanıyorsunuz? Öğrencilerin en çok zorlandığı konular neler oluyor?

Benim odak noktam her zaman doğallık. Kaş, dudak ve eyeliner uygulamalarında en çok "yüzün orantısı ve kişiye özel tasarım" üzerinde duruyorum. Teknik bilmek tek başına yeterli değil; sanatsal bakış açısını geliştirmek gerekiyor. Öğrencilerin en çok zorlandığı konu da bu oluyor aslında. Makinenin tekniğini değil, yüzün ruhunu okumak. Ben de eğitimlerimde onlara sadece "nasıl yapılır" değil, "nasıl hissettirilir" i öğretiyorum.

Kalıcı makyaj yaptırmak isteyen kişilere işlem öncesinde nelere dikkat etmelerini önerirsiniz?

En önemlisi, doğru uzmanı seçmek. Bugün birçok yerde bu işlem yapılıyor ama kalıcı makyaj bir sanat olduğu kadar bir sorumluluk da taşıyor. Kişiler mutlaka uzmanının hijyen kurallarına, kullandığı ürünlerin kalitesine ve öncesinde yaptığı çalışmalara bakmalı. Ayrıca işlem öncesinde cilt tipleri, sağlık durumları ve beklentileri mutlaka paylaşılmalı. Çünkü başarılı bir kalıcı makyaj, sadece teknik değil, aynı zamanda doğru iletişimin de sonucu.

Sizce iyi bir kalıcı makyaj uzmanı hangi kişisel ve mesleki özelliklere sahip olmalı?

İyi bir kalıcı makyaj uzmanının en önemli özelliği sabır ve empati. Herkesin yüzü, hikâyesi ve beklentisi farklıdır. Teknik yeterlilik elbette şart ama işin özü, karşınızdaki insanı anlamak. Ayrıca hijyene titizlikle dikkat etmek, sürekli eğitimle kendini güncellemek ve modaya göre uygulama yapmak değil, sanatsal bir bakış açısıyla takip etmek çok önemli.



"Güzellik; sadece aynada gördüğünüz değil, içinizde hissettiğiniz şeydir. Kendinizi sevmek, kendinize yatırım yapmak ve hayallerinizin peşinden gitmek, hayatınızı dönüştürür."

“ Unutmayın, yüzünüze dokunan her renk, aslında hayatınıza yansıyan bir ışıktır. Kendi ışığınızı keşfedin ve cesurca parlayın. ”



“Kalıcı makyajda uzmanlığın sırrı sabır ve empatiden geçiyor. Çünkü her yüz, bambaşka bir hikâye ve eşsiz bir beklentidir.”



Instagram sayfanızda hem çalışmalarınızı hem de eğitim sürecini aktif şekilde paylaşıyorsunuz. Sosyal medyanın mesleğiniz üzerindeki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sosyal medya, bu mesleğin görünürlük aynası. Ben sadece işlemlerimi paylaşmıyorum; aynı zamanda eğitim sürecimi, öğrencilerimin gelişimlerini ve kendi tecrübelerimi de aktarıyorum. Bu şeffaflık, insanlarda güven duygusu oluşturuyor. Sosyal medyayı doğru kullandığınızda sadece bir vitrin değil, aynı zamanda bir eğitim ve ilham platformuna dönüşüyor.

Web siteniz üzerinden de eğitim ve hizmet bilgileri veriyorsunuz. Danışanlarınızla dijital ortamda iletişim kurmanın avantajları neler?

Web sitem sayesinde insanlar, bana ulaşmadan önce tüm süreç hakkında bilgi sahibi olabiliyor. Bu hem onların daha bilinçli karar vermesini sağlıyor hem de bizim iletişimimizi kolaylaştırıyor. Ayrıca dijital ortam, bir çeşit “ön görüşme” gibi. İnsanlar kendilerini daha güvende hissediyor, neyle karşılaşacaklarını biliyor.

Kalıcı makyajda trendler her geçen gün değişiyor. 2025 yılında öne çıkan uygulamalar ve renkler neler?

2025'te doğallık ön planda. Artık abartılı çizgilerden ziyade, daha soft geçişler, pudralı kaşlar ve dudakta “lip blush” dediğimiz hafif renk tonları öne çıkıyor. Renklerde ise daha çok nude ve şeffaf tonlar tercih ediliyor. Kısacası, “ben varım ama doğalım” mesajı veren uygulamalar trend.

Eğitim alan kişilere en önemli tavsiyeniz nedir? Bu işi gerçekten tutkuyla yapmak isteyenlere ne söylemek istersiniz?

Bu meslek, sadece teknik öğrenmekten ibaret değil; sabır, disiplin ve en önemlisi tutku istiyor. Ben her zaman öğrencilerime şunu söylüyorum: “Elinizle yaptığınız işe ruhunuzu katmazsanız, o iş asla sanata dönüşmez.” Bu alanda kalıcı olmak isteyenlerin en büyük sermayesi, tutkuları olacak.

Son olarak, She and Girls okurlarına hem güzellik hem de kişisel gelişim adına ilham verecek bir mesajınız var mı?

Güzellik; sadece aynada gördüğünüz değil, içinde hissettiğiniz şeydir. Kendinizi sevmek, kendinize yatırım yapmak ve hayallerinizin peşinden gitmek, hayatınızı dönüştürür.

Unutmayın, yüzünüze dokunan her renk, aslında hayatınıza yansıyan bir ışıktır. Kendi ışığınızı bulmaktan, parlamaktan korkmayın.







HER ADIM BİR FARK YARATIR

Sağlıklı yaşamın sadece rakamlarla değil, farkındalıkla atılan küçük adımlarla mümkün olduğunu vurgulayan Diyetisyen Damla Turan, sürdürülebilir beslenme anlayışıyla birçok kişiye ilham veriyor. Her bireyin bedenine, yaşam tarzına ve ruh haline özel yaklaşımlarıyla fark yaratan Turan, diyetin bir kısıtlama değil, kendine değer verme yolculuğu olduğunu hatırlatıyor.

“Her adım bir fark yaratır” diyen Damla Turan, sağlıklı yaşamın sırrını She and Girls okuyucularıyla paylaşıyor.

❧ **Küçük ama bilinçli adımlar, büyük dönüşümlerin başlangıcıdır.** ❧

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle okuyucularımız için kendinizi tanıtarak başlayabilir misiniz? Beslenme ve diyet alanına yönelmenizin ardındaki hikâyeyi bizimle paylaşır mısınız?

Merhaba, ben Diyetisyen Damla Turan. Sağlıklı yaşamın yalnızca tartıdaki rakamlardan ibaret olmadığını, kişinin kendini iyi hissetmesi,

enerji seviyesinin yüksek olması ve yaşam kalitesinin artmasıyla doğrudan ilişkili olduğunu düşünüyorum. Küçük yaşlardan itibaren beslenmenin beden ve ruh üzerindeki etkisi ilgimi çekti; bu merakım üniversite yıllarında bir tutkuya dönüştü ve beni bu alanda profesyonel bir yolculuğa yönlendirdi. Beslenme ve diyet alanına yönelmemin en önemli nedeni, insanların yaşamlarına dokunabilmek ve onlara sürdürülebilir alışkanlıklar kazandırabilme isteğim oldu. Her bireyin hikâyesinin farklı olduğunu ve herkesin kendi bedenine özgü ihtiyaçları bulunduğunu fark ettim. Bu nedenle, danışanlarımla çalışırken sadece kilo verme hedeflerini değil, onların yaşam kalitesini artırmayı, kendilerini daha iyi hissetmelerini ve sağlıklı alışkanlıklar edinmelerini de öncelik haline getiriyorum. Bugün hem bireylerin hem de toplumun daha bilinçli ve dengeli beslenmesine katkı sunabiliyor olmak benim için çok değerli. İnsanların hayatlarında pozitif bir fark yaratabilmek ve onları uzun vadeli sağlıklı bir yaşam yolculuğuna teşvik edebilmek, mesleğim en tatmin edici ve ilham verici tarafı. Diyetisyenlik sadece bir meslek değil, bir yaşam biçimi haline geldi benim için. Her danışanımın hikâyesi bana ilham veriyor; birlikte çıktığımız yolculukta sadece bedenleri değil, zihinleri ve alışkanlıkları da dönüştürüyoruz. İşte bu dönüşüm süreci, mesleğime olan tutkumun en güçlü nedeni.

Kendi kliniğinizde danışanlarınıza nasıl bir sistemle yaklaşıyorsunuz? Beslenme programlarını oluştururken en çok nelere dikkat ediyorsunuz?

Her danışanımın benzersiz bir hikâyesi olduğuna inanıyorum. Bu nedenle öncelikle onları yakından tanımaya, yaşam tarzlarını, beslenme alışkanlıklarını, günlük rutinlerini ve hedeflerini anlamaya özen gösteriyorum. İlk görüşmede detaylı bir analiz alıyorum, sağlık durumlarını, geçmiş deneyimlerini ve olası risk faktörlerini değerlendiriyorum. Bu süreç hem güvenli hem de etkili bir beslenme planı oluşturabilmem için kritik bir adım. Beslenme programlarını hazırlarken en çok dikkat ettiğim nokta, planların sürdürülebilir ve yaşam tarzına uyumlu olmasıdır. Kısa süreli ve hızlı sonuç vaat eden diyetlerden ziyade, danışanlarının günlük hayatına uyum sağlayabilecek, dengeli ve keyifli programlar oluşturmaya çalışıyorum. Protein, karbonhidrat ve yağ dengesi, vitamin ve mineral ihtiyaçları, porsiyon kontrolü ve öğün zamanlaması gibi bilimsel temelli kriterleri titizlikle göz önünde bulunduruyorum.

Ayrıca, her bireyin motivasyonunu ve psikolojik durumunu da süreç dahil ediyorum. Çünkü beslenme sadece fiziksel bir süreç değil; zihin ve alışkanlıklarla da doğrudan ilişkili. Bu nedenle danışanlarımla birlikte küçük ama etkili adımlar belirleyip, süreç boyunca onları destekliyorum ve ilerlemelerini yakından takip ediyorum. Amacım, sadece geçici sonuçlar elde etmek değil; danışanlarımla uzun vadede sağlıklı, dengeli bir yaşam tarzı benimsemelerini sağlamak ve onların bu yolculukta kendilerini güçlü hissetmelerine yardımcı olmaktır.

“Her bireyin bedeni farklı; bu yüzden her beslenme planı kişiye özel olmalı.”





Sizi diğer diyetisyenlerden ayıran, danışanlarınızın özellikle sevdiği bir yaklaşımınız var mı?

Diyetisyenlik benim için sadece mesleki bir alan değil, aynı zamanda insanlarla gerçek bir bağ kurma fırsatı. Beni diğer diyetisyenlerden ayıran en önemli özellik, danışanlarımla kurduğum birebir, samimi ve bütüncül ilişki. Çoğu kişi bir diyetisyene gittiğinde sadece bir 'liste' almayı bekler; ama benim yaklaşımım bunun çok ötesinde. Danışanlarımı birer 'kilo hedefi' olarak değil, farklı yaşam tarzları, alışkanlıkları, beklentileri ve duygusal dünyaları olan bireyler olarak görüyorum. Bu nedenle onlarla ilk görüşmeden itibaren bir yol arkadaşlığı başlatıyor, sürecin her aşamasında onları dinliyorum, anlamaya çalışıyorum ve destek oluyorum. Programlarımı hazırlarken yalnızca beslenme değil, psikolojik durum, sosyal yaşam, stres düzeyi, uyku düzeni ve hatta motivasyon kaynaklarını da değerlendiriyorum. Bu sayede danışanlarım kendilerini 'kısıtlanmış' değil, 'desteklenmiş' hissediyorlar. Yasaklar yerine alternatifler sunmam, süreç boyunca onları motive etmem ve gerektiğinde esneklik tanımam danışanlarımla özellikle sevdiği yaklaşımlarım arasında. Benim için asıl hedef sadece kilo vermelerini sağlamak değil; onlara sağlıklı, sürdürülebilir ve kendilerini mutlu hissettirecek bir beslenme alışkanlığı kazandırmak. Bu nedenle benimle çalışan birçok danışan, sürecin sonunda sadece rakamlara değil, yaşam tarzlarının dönüşümüne de şaşıyor. Onlardan gelen 'Hayatım boyunca diyet yapamayacağımı sanıyordum ama bu bana yaşam biçimi oldu' gibi geri bildirimler, mesleğimde en çok değer verdiğim ve en motive edici yanındır.

Son dönemde en çok talep gören beslenme trendleri nelerdir? Siz bu trendlerin hangilerini faydalı, hangilerini riskli buluyorsunuz?

Son dönemde aralıklı oruç, glutensiz beslenme, ketojenik diyet ve detoks programları oldukça popüler hale geldi. Bu tür beslenme trendlerinin bazıları, doğru kişiye ve doğru şekilde uygulandığında faydalı olabiliyor; ancak herkes için uygun olmadıklarını unutmamak gerekiyor. Kısa vadeli popüler diyetlerden ziyade, ben sürdürülebilir ve dengeli beslenme modellerini savunuyorum. Çünkü her bireyin metabolizması, yaşam şekli ve ihtiyaçları farklıdır; bu nedenle kişiye özel planlar her zaman en güvenli ve etkili yoldur. Her dönem popüler olan diyet modelleri değişiyor, ama sağlıklı beslenmenin özü hiç değişmiyor; denge. Ben danışanlarıma kendi bedenlerinin ihtiyaçlarına kulak vermelerini öneriyorum. Çünkü en etkili diyet, kişinin yaşamına uyum sağlayan ve uzun vadede devamlılık getiren diyetdir. Bu nedenle, trendlerden ziyade bilimsel temellere dayanan, sürdürülebilir ve bireye özgü beslenme planları oluşturmak gerektiğine inanıyorum. Trendler bir rehber olabilir, ama gerçek başarı ve sağlıklı yaşam, kişinin kendine uygun, dengeli ve bilinçli bir yol izleyebilmesinden gelir.

Kilo vermek isteyen danışanlarınızda en sık karşılaştığınız yanlış inanışlar neler oluyor?

Kilo vermek isteyen danışanlarımda en sık karşılaştığım yanlış inanışlardan biri, 'tek bir mucize gıda ile hızlıca kilo verilebilir' düşüncesi. İnsanlar bazen kısa süreli ve aşırı kısıtlayıcı diyetlerin hızlı sonuç vereceğine inanıyor, aç kalarak ya da çok düşük kalorili beslenerek hedefe ulaşabileceklerini düşünüyorlar. Oysa sağlıklı ve kalıcı kilo kaybı, küçük ama sürdürülebilir alışkanlık değişiklikleri ile mümkün olur. Bir diğer yaygın yanlış inanış, kilo vermeyi sadece tartı üzerindeki sayılarla değerlendirmek. Bedenin yağ, kas ve su dengesi farklılık gösterir; bu nedenle yalnızca kilo kaybına odaklanmak, uzun vadede motivasyonu düşürebilir. Ayrıca bazı danışanlarım, 'spor yapmadan kilo verilemez' veya 'tek bir yiyecekten kaçınmak yeterli' gibi genellemelerle beslenme planlarını yanlış yönlendirebiliyorlar. Ben danışanlarıma, sağlıklı kilo kaybının sabır ve süreklilik gerektirdiğini, beslenmenin bir ceza değil, bir denge süreci olduğunu anlatıyorum. Öğün planlaması, porsiyon kontrolü, dengeli besin çeşitliliği ve düzenli fiziksel aktiviteyi bir arada uygulamak hem beden hem de zihin açısından kalıcı sonuçlar sağlar. Ayrıca danışanlarımı, küçük başarıları kutlamaları ve süreci bir yolculuk olarak görmeleri konusunda motive ediyorum. Çünkü her bilinçli adım, uzun vadede büyük farklar yaratır ve kalıcı sağlıklı alışkanlıkların temelini atar. Bu yaklaşımım, onları motive ediyor ve sürdürülebilir başarı sağlıyor.



“Sağlıklı yaşam, kısıtlamalardan değil farkındalıktan doğar.”

Sosyal medyada sıkça paylaştığınız içeriklerle birçok kişiye ulaşıyorsunuz. Bu platformu beslenme farkındalığı oluşturmak açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sosyal medya, doğru kullanıldığında beslenme farkındalığını artırmak için çok güçlü bir araç. Ben bu platformu, insanlara bilimsel temelli, güvenilir ve uygulanabilir beslenme bilgilerini ulaştırmak için kullanıyorum. Paylaştığım içeriklerle yalnızca ‘ne yemeleri gerektiğini’ göstermekle kalmıyor; aynı zamanda beslenmenin yaşam tarzıyla nasıl bütünleştiğini, küçük ama etkili değişimlerin önemini ve sürdürülebilir alışkanlıkların nasıl kazanılabileceğini de aktarmaya çalışıyorum. Ayrıca sosyal medya, danışanlarıma ve takipçilerime interaktif bir şekilde ulaşma fırsatı sunuyor. Sorularını yanıtlatabiliyor, yanlış inanışları düzeltebiliyor ve insanların kendi bedenleriyle daha uyumlu bir yaşam sürmelerine destek olabiliyorum. Amacım, beslenmeyi bir zorunluluk veya kısıtlama olarak değil; keyifli, bilinçli ve motive edici bir süreç olarak göstermek. Her paylaşımın bir farkındalık yaratabileceğine ve insanların yaşam kalitesini artırabilecek küçük adımlar atmalarını teşvik edebileceğine inanıyorum. Kısacası sosyal medya, benim için sadece içerik paylaşma aracı değil; doğru bilgiye ulaşmayı kolaylaştıran, farkındalık yaratan ve insanların bilinçli seçimler yapmaya teşvik eden bir platform. Takipçilerimi kendi sağlık yolculuklarını başlatmaya teşvik etmek çok kıymetli.

Kadınların özellikle yoğun tempoda hem sağlıklı beslenip hem de formda kalmaları için günlük hayatta uygulayabilecekleri küçük ama etkili önerileriniz neler olurdu?

Yoğun tempoda yaşayan kadınlar için sağlıklı beslenmek ve formda kalmak zor görünebilir, ancak küçük alışkanlıklar büyük fark yaratır. Öncelikle öğün atlamak ve her öğünde dengeli beslenmek çok önemlidir; protein, lif ve sağlıklı yağların dengeli bir şekilde alınması, enerji seviyenizi korumanıza yardımcı olur. Gün içinde yanınıza sağlıklı atıştırılabilir almak, açlık krizlerini önler ve abur cubur tüketimini azaltır. Su tüketimini artırmak, gün boyunca düzenli olarak sıvı almak da metabolizmanın ve genel sağlığın desteklenmesi açısından kritik bir adımdır. Bunun yanı sıra, gün içine küçük hareket mola eklemek de büyük fark yaratır; örneğin merdiven kullanmak, kısa yürüyüşler yapmak veya esneme hareketleri yapmak hem metabolizmayı destekler hem de enerjinizi yükseltir. Önemli olan, büyük ve ani değişiklikler yapmak yerine uygulanabilir, sürdürülebilir ve kişinin yaşam tarzına uyum sağlayacak adımlarla ilerlemektir. Bu küçük ama bilinçli adımlar hem fiziksel sağlığınıza korumanıza hem de uzun vadede formunuzu sürdürmenize yardımcı olur.

Unutmayın, sağlıklı yaşam bir yarış değil; düzenli, bilinçli ve kendinize uygun bir yolculuktur ve her küçük adım bu yolculuğun değerli bir parçasıdır.

“Diyet” denildiğinde çoğu kişi kısıtlama olarak düşünüyor. Sizce sağlıklı beslenmenin sürdürülebilir olmasının sırrı nedir?

Çoğu kişiye ‘diyet’ denildiğinde hemen kısıtlama ve yasaklar çağrışım yapıyor; oysa sağlıklı beslenme bunun çok ötesinde bir yaklaşım. Sürdürülebilir bir beslenmenin sırrı, yasaklar ve sıkı kurallar yerine denge ve farkındalık üzerine kurulu bir sistem oluşturmaktır. Beslenme, bedenin ihtiyaçlarını karşılamak, enerji sağlamak ve yaşam kalitesini artırmak için bir araçtır; cezalandırma veya aşırı kısıtlamalar değil. Danışanlarımla çalışırken, onlara sadece ‘ne yememeleri gerektiğini’ değil, ‘nasıl ve ne şekilde yiyeceklerini’ gösteriyorum. Bu, sağlıklı yiyecekleri hayatlarına adapte etmelerini kolaylaştırıyor ve uzun vadede sürdürülebilir bir yaşam tarzı yaratıyor. Ayrıca porsiyon kontrolü, öğün çeşitliliği, su tüketimi ve keyif alarak yemek yeme gibi basit ama etkili alışkanlıkları kazandırmak, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlıyor.

Kısacası, sağlıklı beslenme bir ceza veya kısıtlama süreci değil; kişinin kendi bedenine kulak vererek, farkındalıkla ve keyifle ilerlediği bir yolculuktur. Bu yolculukta küçük, bilinçli ve uygulanabilir adımlar atmak, uzun vadede hem bedenin hem de zihnin dengede kalmasını sağlar.

Klinik çalışmalarınızda psikolojik destek, mindful eating (farkındalıkla yeme) gibi yaklaşımları da dahil ediyor musunuz?

Evet, kesinlikle. Beslenmenin yalnızca fizyolojik bir süreç olmadığını; duygular, alışkanlıklar ve yaşam tarzı ile yakından ilişkili olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle klinik çalışmalarında psikolojik destek unsurlarına ve farkındalıkla yeme (mindful eating) yaklaşımına mutlaka yer veriyorum. Çünkü bireyin yemekle kurduğu ilişki, sadece ‘ne yediğiyle’ değil, ‘neden ve nasıl yediğiyle’ de şekilleniyor. Danışanlarımla çalışırken, onların duygusal yeme eğilimlerini, stres anında verdikleri tepkileri ve beslenme davranışlarını anlamaya büyük önem veriyorum. Mindful eating, bu noktada kişilerin yeme eylemini farkındalıkla deneyimlemelerine, açlık-tokluk sinyallerini tanımalarına ve yeme anında bedensel farkındalık geliştirmelerine yardımcı oluyor. Bu yaklaşım sayesinde bireyler, beslenmeyi bir zorunluluk ya da kısıtlama olarak değil; kendine iyi bakmanın bir yolu olarak görmeye başlıyorlar. Bence sağlıklı beslenmenin sürdürülebilir olmasının en önemli adımı, kişinin bedenine ve duygularına kulak verebilmesidir. Bu yüzden klinik çalışmalarında sadece liste vermekle kalmıyor, danışanlarıma bu farkındalığı kazandıracak destekleyici yöntemler de uyguluyorum. Sonuçta sağlıklı yaşam, sadece doğru besinleri seçmek değil; beden, zihin ve duygular arasında denge kurabilmektir.

“Diyet listeleri değil, sürdürülebilir alışkanlıklar kalıcı değişim yaratır.”



“ Sağlıklı bir yaşam tarzı, yalnızca beden değil; zihin ve duyguların dengesiyle mümkündür. ”

DAMLA *DT* TURAN
DOKÜMAN & NUTRİTİONİST



Sosyal medyada paylaştığınız içeriklerde tarzınız, fit ve sağlıklı görünümünüz dikkat çekiyor. Kendi formunuzu koruma ve sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürme motivasyonunuzu nasıl sağlıyorsunuz? Bu süreçte takipçilerinize ilham vermek sizin için ne ifade ediyor?

Sosyal medyada paylaştığım içeriklerdeki tarzım, fit ve sağlıklı görünümüm, benim için yalnızca estetik bir hedef değil; aynı zamanda yaşam tarzımı ve bilinçli beslenme alışkanlıklarımı yansıtmanın bir yolu. Formumu korumak ve sağlıklı yaşam tarzımı sürdürmek, tek seferlik çabalarla değil, günlük rutinlerim ve bilinçli seçimlerimle mümkün oluyor. Düzenli beslenme, dengeli öğünler, yeterli su tüketimi ve hareketi yaşamımın doğal bir parçası hâline getirmek hem fiziksel sağlığımı hem de enerjimi yüksek tutmamı sağlıyor. Motivasyonumu ise öncelikle kendime koyduğum gerçekçi hedeflerden ve kendi bedenimle kurduğum sağlıklı ilişkiden alıyorum. Sürdürülebilir bir yaşam tarzı, yasaklar ve aşırı kısıtlamalarla değil; keyif alarak yapılan doğru seçimlerle mümkün oluyor. Takipçilerime ilham verebilmek benim için çok değerli; çünkü onların da kendi yolculuklarına başlamalarına ve küçük ama etkili adımlar atarak sağlıklı alışkanlıklar kazanmalarına yardımcı olabiliyorum. Bu süreç, yalnızca görünümle ilgili değil, kendini iyi hissetmek, enerji kazanmak ve bedenine saygı göstermekle ilgili bir yolculuk ve bunu paylaşabilmek benim için büyük bir motivasyon kaynağı.

Son olarak, She and Girls okuyucularına sağlıklı bir yaşam yolculuğuna adım atmak isteyenlere ne söylemek istersiniz?

She and Girls okuyucularına söylemek istediğim ilk şey: sağlıklı yaşam bir yarış değil, kişisel bir yolculuktur. Herkesin bedeni, yaşam tarzı ve hedefleri farklıdır; bu nedenle ‘mükemmel’ bir yöntem yok, sadece size uygun olanı bulmak önemlidir. Küçük adımlarla başlamak, sürdürülebilir değişimin anahtarıdır. Örneğin, gün içine daha fazla su eklemek, öğünlerde dengeyi sağlamak, sağlıklı atıştırmalıklar hazırlamak veya kısa yürüyüşler yapmak bile büyük fark yaratabilir. Unutmayın ki sağlıklı yaşam sadece bedenle ilgili değildir; zihninizi ve duygularınızı da bu süreçte dahil etmelisiniz. Kendinize karşı sabırlı olun, küçük başarıları kutlayın ve yol boyunca bedeninizi dinlemeyi öğrenin. Her adım, size daha enerjik, dengeli ve mutlu hissettirecek bir yaşam tarzına yaklaşmanızı sağlar.

Önemli olan, bu süreci bir zorunluluk değil, kendinize değer verdiğiniz bir yolculuk olarak görmektir. Başlamak için mükemmel zamanı bekleme; küçük bir adım bile büyük fark yaratır ve bu yolculukta atacağınız her adım sizin sağlığınıza yapacağınız en değerli yatırım olacaktır.



ŞİFANIN BEDEN VE ZİHİN YOLCULUĞU

Alternatif tıbbın kadim bilgeliğini modern tekniklerle harmanlayan Gül Arslan, yıllardır beden, zihin ve ruh dengesi üzerine çalışmalar yapıyor. Kozmik enerji, medikal masaj, hacamat, sülük tedavisi ve geleneksel yöntemleri bir araya getirerek danışanlarına bütünsel bir iyileşme deneyimi sunuyor. Biz de onun ilham verici yolculuğunu ve şifa yöntemlerini She and Girls okurları için konuştuk. “Bedenin kendi kendini iyileştirme gücü var. Ona sadece kulak vermek gerekiyor.”

❧ Çocukken babaanneme masaj yaparken ellerimde enerji akışını hissettim. ❧

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle sizi daha yakından tanıyabilmemiz için bize biraz kendinizden ve bu alana nasıl yöneldiğinizden bahsedermisiniz?

Merhaba ben ruh ve bedensel şifa uzmanı Gül Arslan. Yolculuğum fibromiyalji ve migren teşhisi konulmasıyla

başladı. Uzun yıllar şiddetli ve dönemsel ağrılar çektim, modern tıbbın yollarını denedim ama ilaç ve fizik tedaviden kalıcı bir sonuç alamadım. Alternatif tıbbi araştırırken, daha önce bildiğim ama kullanmadığım kendi şifa gücümü yeniden keşfettim.

Kendimi uzun süren bir öğrenme ve uygulama sürecine adadım. Geleneksel, karma ve Uzak Doğu tıbbi yaklaşımlarını harmanlayarak önce kendimi şifalandırdım, ardından benzer acılar yaşayan beden ve ruhlara destek olmaya başladım.

Kendi yolculuğunuzda bedeninizde özel bir enerji ya da şifa gücü olduğunu ilk ne zaman fark ettiniz?

Çocukluk yıllarımda babaannemin ağrılarına hafifletmek için ona masaj yaparken ellerimde farklı bir enerji akışı hissetmeye başladım. Sıcaklık, karıncalanma ve rahatlama hissi hem bende hem de dokunduğum kişilerde belirgin oluyordu. Böylece kozmik enerji alanındaki yeteneğimi keşfetmiş oldum.

Bu keşif sizin hayatınızda neleri değiştirdi?

Hayata bakış açım tamamen değişti. Zihinsel ve ruhsal farkındalığım arttı, düşünce ve inanç kalıplarımı yeniden şekillendirdim. Daha empatik, özgüvenli ve pozitif bir birey oldum. Stresle başa çıkma becerim gelişti ve bütünsel sağlığımı kazanmamda önemli bir rol oynadı.

Kozmik enerji, medikal masaj, hacamat ve sülük tedavisi gibi birçok farklı yöntemle çalışıyorsunuz. Bu alanları bir araya getirme fikri nasıl oluştu?

Alternatif tıbbi modern cihazlarla birleştirdiğimde çok güçlü sonuçlar aldım. Örneğin, Fohow Bioenerji Masaj Cihazı ve Healy Frekans Cihazı ile yapılan aura ve çakra analizleri kişinin enerji frekanslarıyla uyumlanıyor. Farklı yöntemleri ihtiyaca göre harmanladığımda hem bedensel hem de ruhsal anlamda derin bir rahatlama sağlanıyor.

Enerjinizi danışanlarınıza nasıl aktarıyorsunuz?

Hastalıkların çoğunun stres ve duygusal yüklerin bedende birikmesiyle oluştuğunu düşünüyorum. Bu noktada gümüş iletken eldivenlerle akupunktur noktalarına odaklanarak meridyen masajı yapıyorum. Danışanın ihtiyacına göre uygun frekansta çalışıyor ve bedenin kendi iyileşme kapasitesini harekete geçiriyorum.

Özellikle uyguladığınız Fohow masajı çok dikkat çekiyor. Bu masajın diğer masajlardan farkı nedir?

Geleneksel Çin tıbbındaki meridyen masajını modern teknolojiyle birleştiriyor. Enerji kanallarını açarak bağırsıklığı güçlendiriyor, kan dolaşımını hızlandırıyor ve toksinlerin atılmasını sağlıyor. Kısacası bedeni hem fiziksel hem de enerjisel anlamda resetleyen, dengeleyen özel bir yöntem.



“Holistik yaklaşımda sadece bedeni değil, ruhu ve zihni de iyileştiriyoruz.”

“Kurşun dökme, negatif enerjilerden arınmak için en çok tercih edilen yöntemlerden.”





Gümüş eldivenler ve özel cihazlarla yaptığınız Bioenerji masajınızın bir nevi fizik tedavi gibi olduğunu söylüyorsunuz. Bu yöntemi biraz daha açar mısınız?

Gümüş, enerji akışını kolaylaştıran iletken bir metal. Bu nedenle özel olarak tasarlanmış gümüş eldivenler, masaj sırasında enerjiyi daha güçlü aktarıyor. Aynı zamanda antimikrobiyal özellikleriyle kas ve cilt sağlığına da destek oluyor.

Holistik şifa yaklaşımınızda beden, zihin ve ruh dengesini nasıl sağlıyorsunuz?

Holistik şifa, insanı bir bütün olarak ele alıyor. Yani sadece bedeni değil; duygusal ve ruhsal dengeyi de önemsiyoruz. Holistik şifa yöntemleri, bedenin kendi kendini iyileştirme kapasitesine odaklandığından stresin azalması, enerji seviyelerinin dengelenmesi ve zihinsel netlik kazanılması bu sürecin doğal sonuçları oluyor. Zamanla kişinin yaşam kalitesine doğrudan yansıyor.

Geleneksel yöntemlerden biri olan kurşun dökme çalışmalarınızda insanlar en çok hangi ihtiyaçlarla size başvuruyor?

Kurşun dökme, Anadolu'nun çok eski bir ritüeli. Çoğu kişi negatif enerjilerden, nazardan arınmak, ruhsal hafiflik yaşamak ve kendini korumak için başvuruyor. Yani sadece kültürel değil, ruhsal bir arınma yöntemi olarak da tercih ediliyor.

Son olarak She and Girls okurlarına hem bedensel hem ruhsal şifa yolculuğuna başlamak isteyenlere neler tavsiye edersiniz?

Öncelikle kendilerini tanımaya niyet etsinler. Düzenli egzersiz, yoga, meditasyon ya da basit yürüyüşler bile hem bedeni hem de ruhu dengeye getiriyor. İçsel yolculuklarına zaman ayırdıkça potansiyellerini daha iyi keşfedeceklerdir.

“Yoga, meditasyon ve yürüyüş; şifa yolculuğuna atılmak için en basit ama en etkili adımlar.”



ÇOCUKLARINIZIN SESSİZLİKLERİNİ DUYUN

Çocuk istismarlarını anlayabilmenin en önemli noktasının çocuğun sessizliğinde gizli olduğunu belirten Psikolog Meryem Sedef ile ebeveynlik ve çocukların dünyasını konuştuk. “Bedenin taşıyamadığı yük, çoğu zaman ruhun içine gizlenir. Bu çocuklarda içe kapanma, güven sorunları, kabuslar, ani öfke ya da tam tersi donukluk görülebilir. Bizim bu tip durumlarda çocuğun en önemli aracı oyunlarla, oyun terapisi ile desteklemek. Bazen oyunlarına, bazen de resimlerine gizli işaretler düşer. İşte bu yüzden çocukların sadece söylediklerini değil, sessizliklerini de duymak gerekir.”

“Karşımda bambaşka bir dünya var ve o dünyanın ışığını açığa çıkarmak benim için büyük bir heyecan ve mutluluk.”

❧ **Çocuğun yaşadığı her şey anne-babanın dünyasıyla da bağlantılıdır.** ❧

Röportaj: Melek Şenol

M

Meryem Sedef She and Girls Dergisi Okuyucularına Kendini Nasıl Anlatır?

Ben kendimi en çok “insan hikâyelerine tanıklık eden biri” olarak tanımlıyorum.

Psikolog kimliğim mesleki yönüm ama özünde işim; insanların iç dünyasını anlamak, onlara aynalık etmek ve kendi yollarını bulmalarına eşlik etmek. Çocuklarla, gençlerle ve ailelerle çalışırken her zaman şunu hissediyorum: Karşımda bambaşka bir dünya var ve o dünyanın ışığını açığa çıkarmak benim için büyük bir heyecan ve mutluluk.

Ebeveyn Seansı Nedir?

Aslında ebeveyn seansı, “çocuğa açılan kapıyı birlikte aralamak” diyebilirim. Çocuğun yaşadığı her şey anne-babanın dünyasıyla da bağlantılıdır. Bu görüşmelerde, ebeveynlere çocuklarının davranışlarının ardındaki ihtiyacı görmeyi, doğru tepki vermeyi ve aile içinde daha sağlıklı bir denge kurmayı psikoz eğitimlerle gösteririz. Bir anlamda danışmanlık sürecini evden de yürütürüz.

Aile Sistemi Çocuğun Gelişimini Nasıl Etkiler?

Çocuk bir fidan gibidir; aile ise kökler... Kökleri ne kadar beslersen, çocuk o kadar sağlıklı ve hızlı gelişim gösterir. Aile içindeki sevgi, iletişim ve sınırlar çocuğun hem kişilik gelişimini hem de hayata bakışını şekillendirir.

Meryem Hanım'ın Bir Günü Nasıl Geçiyor?

Günüm genelde seanslarla ve danışanlarla geçiyor ama bu yoğunluk bana çok anlamlı geliyor. Boş zaman bulduğumda kitap okumak ya da eğitimlere katılmak bana iyi geliyor, kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Sosyal medyada ebeveynlere ve gençlere faydalı olabilecek içerikler paylaşmak da ayrı bir mutluluk kaynağı benim için.

Ama günün sonunda en çok önem verdiğim şey kendi hayatımda dengeyi kurabilmek. Benim de 2,5 yaşında küçük bir oğlum var. Onun gelişimiyle yakından ilgilenmek bana hem keyif veriyor hem de danışanlarıma karşı empati duygumu çok güçlendiriyor.

Aile İçi İlişkiler Okul Başarısını Nasıl Etkiliyor?

Çocuk için aile, okuldan bile önce gelen bir sınıftır. Eğer o sınıfta sevgi, destek ve güven varsa çocuk okulda da kendini ifade edebilir, öğrenmeye daha açık olur. Ama evde sürekli eleştiri, kıyas ve anlaşılma duygusu varsa; bu, çocuğun ders başarısına da yansır. Çünkü aslında öğrenmek, duygusal bir süreçtir.



“Çocuk bir fidan gibidir; aile ise kökler... Kökleri ne kadar beslersen, çocuk o kadar sağlıklı ve hızlı gelişim gösterir.”

**“ Eğitim sadece bilgi yüklemek değil;
merak uyandırmak, hayal kurdurmak
ve çocuğa kendini keşfetme fırsatı
vermek olmalı. ”**



Günümüzdeki Eğitim Anlayışıyla İlgili Ne Düşünüyorsunuz?

Eğitim sadece bilgi yüklemek değil; merak uyandırmak, hayal kurdurmak ve çocuğa kendini keşfetme fırsatı vermek olmalı. Bizlerin, eğitimcilerin ve ebeveynlerin de aslında bunu sağlaması çok önemli. Bugünün dünyasında çocukları sadece sınav başarısı üzerinden değerlendirmek büyük bir haksızlık. Bence eğitim, çocuğun potansiyelini ortaya çıkarmalı ve asla kendi potansiyeli olmayan kategorilerde sınıflandırılmamalıdır.

İstismara Uğrayan Çocuklarda Fiziksel Belirtiler Dışında Neler Oluyor?

Bedenin taşıyamadığı yük, çoğu zaman ruhun içine gizlenir. Bu çocuklarda içe kapanma, güven sorunları, kabuslar, ani öfke ya da tam tersi donukluk görülebilir. Bizim bu tip durumlarda çocuğun en önemli aracı oyunlarla, oyun terapisi ile desteklemek. Bazen oyunlarına, bazen de resimlerine gizli işaretler düşer. İşte bu yüzden çocukların sadece söylediklerini değil, sessizliklerini de duymak gerekir.

İyi Bir Annelik Nasıl Olmalı?

Bence iyi annelik, kusursuz olmak değil; çocuğuna "ben buradayım" diyebilmektir. En çok da fedakârlık iyi annelik gibi lanse edilse de aslında fedakar anneden çok çocuk, mutlu anne görmek ister. Çocuğun annesinden beklediği şey mükemmellik değil, güvenli bir limandır.

Aile İçi Davranışlar Nasıl Olmalıdır?

Ailenin içinde kullanılan her kelime, atılan her bakış çocuğun dünyasına yazılır. Bu yüzden ailede sevgi diliyle konuşmak, öfkeyi yönetmek, birbirini duymak çok önemlidir. Çocuklar anne-babalarının birbirine nasıl davrandığını izleyerek büyür. Yani aslında aile, en güçlü rol modelidir.

Son Olarak Ekleme İsteddiğiniz?

Benim en çok inandığım şey şu: Her çocuk, anlaşılmayı hak eder. Ve her ebeveynin de öğrenmeye, değişmeye ve iyileşmeye hakkı vardır. Çocuğunuzun elini sıkıca tutun; ondan önce koşmayın, arkasında da kalmayın... Sadece Yanında yürüyün. Yanında olduğunuzu ona sürekli hissettirin.

“Bence eğitim, çocuğun potansiyelini ortaya çıkarmalı ve asla kendi potansiyeli olmayan kategorilerde sınıflandırılmamalıdır.”





PREMIUM DÜNYADA FARK YARATIN

Premium dünyada iş kimliğinizle var olmanızı destekleyen, iş hayatınıza yön vermenizi sağlayan Business Koçu, Mentör Maren Şahin ile iş dünyasında başarılı olmanın tüm püf noktalarını konuştuk.

“İş kimliği, kendi markanı “taşımayı” mümkün kılar. O senin enerjini, değerini, fiyatını ve sınırlarını belirler. Eğer kimliğin güçlü değilse, sistem dağılır. Ama kimliğin oturduysa, fiyat artar, güven artar, satış akışa geçer. Premium işler, premium enerji ister. Ve o enerji, kimliğin netliğinden doğar.”

“Kimliğini sahiplenmeyen biri, ne kadar profesyonel olursa olsun, premium müşteriyle aynı düzlemde titreşemez.”

“Almanya’da 270’ten fazla birebir danışanla çalışmış bir mentör olarak kadın girişimcilere rehberlik ediyorum.”

Röportaj: Banu Çelik

M

Öncelikle sizi biraz daha yakından tanıyalım mı? Maren Şahin kimdir, iş kimliği ve marka gelişim mentörlüğü yolculuğu nasıl başladı?

Ben Maren Şahin, Almanya doğumlu bir İş Kimliği ve Marka Geli-

şim Montörüyüm. Kariyer yolculuğum klasik pazarlamadan değil, tasarımın yaratıcı dünyasından geçti. Moda Tasarımı ve Sanal Tasarımı okudum ve bu süreçte markaların yalnızca nasıl görüldüğünü değil, nasıl hissettirdiğini anlamayı öğrendim. 2011 yılında uluslararası reklam ajanslarındaki kariyerim beni, Almanya'dan İstanbul'a taşıdı. Burada yıllarca Kreatif Direktör olarak çalıştım ve ajans dünyasının hızlı tempolu içinde yaratıcılığın sürdürülebilir bir şekilde yaşanabileceği bir alan kurma isteğim giderek güçlendi. 2016 yılında kendi metin ajansımı kurarak birçok insana içerik ve strateji desteği verdim. Özellikle koçluk sektöründeki müşterilerle çalışırken insanların aslında yalnızca kelimelere değil, kimliklerine yön bulmak istediklerini fark ettim. Bu farkındalık beni kendi koçluk yolculuğuma taşıdı. Bugün Almanya'da 270'ten fazla birebir danışanla çalışmış bir mentör olarak, kadın girişimcilere kendi marka kimliklerini netleştirmeleri, etkileyici tekliflerini oluşturmaları ve premium müşteri çekim gücü kazanmaları konusunda rehberlik ediyorum.

"İş kimliği" kavramı kulağa oldukça etkileyici geliyor. Bize biraz bu kavramın ne anlama geldiğini ve neden bu kadar önemli olduğunu anlatır mısınız?

Premium iş kimliği sadece bir kavram değil, bir frekanstır. Bir kişinin vizyonunu, değerlerini ve enerjisini bir araya getirip dış dünyaya tek bir titreşimle yansıtmaya biçimidir. Başarılı bir High Ticket (yani yüksek fiyatlı Koçluk) iş modeli, stratejiden değil, bu kimlik bütünlüğünden doğar. Çünkü premium müşteriler stratejiye değil, enerjiye yatırım yapar. Bir koç olarak insanlar senden bilgi satın almaz, senden kimlik satın alır. Onlar senin duruşunu, kendine güvenini, çizgini ve yaşam tarzını hisseder. "Bu kişi o dönüşümü gerçekten yaşıyor" duygusunu aldığı anda, fiyata değil frekansa bakar. İş kimliği bu yüzden her şeydir. Bu kimlik netse, senin enerjin de net olur ve insanlar farkında bile olmadan o netliğe çekilir. Piyasada şu anda her konuda binlerce program, yüzlerce uzman var. Fakat High Ticket seviyesinde ayrışma, bilgiyle değil varoluş kalitesiyle olur. Kimliğini sahiplenmeyen biri, ne kadar profesyonel olursa olsun, premium müşteriyle aynı düzlemde titreşemez. Çünkü bu düzeyde satış, ikna değil yankı ile gerçekleşir. İş kimliği, kendi markanı "taşımayı" mümkün kılar. O senin enerjini, değerini, fiyatını ve sınırlarını belirler. Eğer kimliğin güçlü değilse, sistem dağılır. Ama kimliğin oturduysa, fiyat artar, güven artar, satış akışa geçer. Premium işler, premium enerji ister. Ve o enerji, kimliğin netliğinden doğar.



“Premium iş kimliği, kişinin vizyonunu, değerlerini ve enerjisini bir araya getirip dış dünyaya tek bir titreşimle yansıtmaya biçimidir.”



Kendi markasını oluşturmak ya da güçlendirmek isteyen biri nereden başlamalı? En sık yapılan hatalar neler oluyor?

Bir marka kurmak “bir logo seçmek” ya da “Instagram’da aktif olmak” değildir. Gerçek marka inşası içsel netlikten başlar. Yani önce kendini tanımaktan, sonra bunu stratejik bir biçimde dünyaya yansıtmaktan. Bu yüzden ilk adım her zaman şu sorudur: “Ben kimim, neyi temsil ediyorum ve insanlar benimle neden bağ kurmalı?” Çoğu kişi dışarıdan başlamayı tercih eder: renkler, sloganlar, post fikirleri... Ancak içsel temeli olmadan yapılan her şey yüzeyde kalır. Premium markalar kimlik odaklı çalışır. Çünkü kimliğin net değilse, pazarlama sadece bir maske olur; kimliğin netse, pazarlama sadece bir büyüteçtir. Önce ne yaptığını, kimin için yaptığını ve neden yaptığını gerçekten bilmen gerekir. Çünkü kimliğini bilmeyen biri pazarda kaybolur. İlk olarak nişini ve net konumunu belirle. Yani gerçekten kimin için ne yaptığını tam olarak bilmelisin. Ardından bir piyasa analizi yap. İnsanların gerçekte neye ihtiyaç duyduğunu öğren. Çünkü kimsenin ihtiyacı olmayan bir teklifi satmak, çölde kum satmaya benzer. Senin amacın çölde su satmak olmalı. Bundan sonra fikir geliştirme aşamasına geçebilirsin. Hedef kitlene, enerjine ve çalışma tarzına en uygun ürün türünü belirle. Özellikle pasif gelir modelleri uzun vadede sürdürülebilirlik sağlar. Ancak bundan sonra üretim ve pazarlama kısmına geçmek doğru olur. En sık yapılan hata, bu sıralamayı ters çevirmektir. Çoğu kişi önce görünür olmaya, sonra kimliğini bulmaya çalışıyor. Oysa premium bir marka önce içeriden netleşir, sonra dışarıda parlamaya başlar.

Bir diğer hata, herkes gibi olmaya çalışmaktır. “Ben de bu tarzda paylaşayım, bu cümleleri kullanayım” düşüncesi markayı zayıflatır. Premium dünyada benzerlik değil, özgünlük para eder. Gerçek başlangıç noktası “duruşunu” bulmaktır. Ne için varsın, neye inanıyorsun, nasıl bir enerji taşımak istiyorsun? Bu netleştğinde hem içerik hem strateji kendiliğinden şekillenir. Çünkü güçlü bir iş kimliği yön gösterir. O zaman artık marka senin için değil, seninle çalışır.

Bir markayı büyütürken kişisel değerlerle uyum içinde kalmak neden bu kadar kritik sizce?

Çünkü insanlar artık sadece bilgi aramıyor, örnek arıyor. Sosyal medyada herkes konuşuyor ama çok az kişi gerçekten yaşıyor. İnsanlar bir koçta kendi dönüşümlerini görmek ister, kendi geleceklerini, güçlerini ve potansiyellerini görmek ister. Seni takip eden biri senin sadece ne öğrettiğini değil, nasıl yaşadığını da gözlemler. Kişisel değerleriyle uyum içinde olan biri bir vizyonun taşıyıcısı olur. İnsanlar bu netliği hisseder ve bağ kurar. Ne için durduğunu ve neye karşı olduğunu gösterebildiğinde sana benzeyen insanları doğal olarak çekersin. İşte bu, güçlü bir topluluk oluşturmanın temelidir. Danışanlarımda da bunu her zaman görüyorum. Kişisel değerleriyle tam uyum sağladıklarında yalnızca işlerinde değil, enerjilerinde, ilişkilerinde ve gelirlerinde de büyüme başlıyor. Çünkü içsel tutarlılık dışsal başarıyı doğurur. Bugün kimliğini saklayan veya herkese uymaya çalışan biri sosyal medyada kaybolur. Ama kendi değerlerini net bir şekilde yaşayan biri kendi alanını yaratır. Premium dünyada fark yaratan şey strateji değil, kimlikle var olmaktır. Kimliğini yaşayan, yön gösteren kişi her zaman kazanır.



“ Kimliğini sahiplenmeyen biri, ne kadar profesyonel olursa olsun, premium müşteriyle aynı düzlemde titreşemez.”

Sosyal medyada var olmak günümüzün en önemli marka stratejilerinden biri. Sizce etkili bir dijital varlık oluşturunmanın sırrı ne?

Etkili bir dijital varlık kurmanın sırrı, stratejiyle otantik varoluşu dengeleyebilmektir. İnsanlar artık mükemmel içeriklerden çok, gerçek insanları görmek istiyor. Otantiklik, dijital dünyanın en güçlü para birimi. Çünkü bir marka ne kadar içtense, o kadar hızlı güven kazanıyor. Elbette görünürlük de vazgeçilmez. Ancak görünürlük, sürekli konuşmak anlamına gelmiyor. Doğru anda, doğru enerjiyle sahnede olabilmek; kalabalığın içinde seçilir olmanın sırrı tam burada. Dijital başarı aynı zamanda akıl dolu bir sistem gerektirir. Ürün mantığının oturması, tekliflerin birbirine anlamlı şekilde bağlanması ve takipçiyi doğal biçimde ilerleten bir pazarlama ve satış yapısı kurulması gerekir. İşte buna ben “smart funnel” diyorum: insanı itmeden, merakla içeri çeken bir sistem. Ve tüm bunların üzerinde bir katman var: içerik ve stil. Estetik, ritim, tonlama... Hepsi birlikte çalıştığında bir atmosfer oluşur. O atmosfer, senin enerjini taşır. Sonuçta etkili dijital varlık, algoritma değil; his yaratma sanatıdır. Görünür olan değil, hissettiren hatırlanır.

Mentörlük sürecinde danışanlarınızda en çok hangi farkındalıkların oluştuğunu gözlemliyorsunuz?

Danışanlarımda en sık gördüğüm farkındalık, aslında her şeyin stratejiden önce kendine inanmakla başladığını fark etmeleri oluyor. Çoğu kişi Instagram’ı verimli kullanmadığının farkında bile değil. Sürekli trendlerin peşinden koşuyorlar, başkalarında işe yarayan formatları deniyorlar ve bu süreçte kendilerini kaybediyorlar. Oysa gerçek büyüme, tam tersine, “kendin olduğunda” başlıyor. Benim için ilk adım her zaman içsel inançtır. Eğer biri gerçekten içinden “ben bunu yapabilirim” diyebiliyorsa, sistem, strateji ve sonuçlar bu inancın etrafında şekillenir. Profilin, kim olduğunu ve ne hissettirdiğini yansıtır. Senin enerjini isteyen insanlar, seni doğal olarak bulur. Eğer paylaşımlar karamsar ve güvensizse, o enerjiyi taşıyan insanları çekersin. Bir diğer büyük farkındalık, takipçi ve müşteri arasındaki farktır. Takipçiler çoğu zaman ilham, eğlence ya da motivasyon arar. Ama satın alan kişiler, çok daha net nedenlerle hareket eder: zaman, para ya da enerji kazanmak isterler. Bu iki motivasyonu birbirine karıştırdığında, iletişim dili bulanıklaşır. Ancak satın alma motivasyonuna hitap ettiğinde, iş stratejik hale gelir. Danışanlarımı bunu kavradığında büyük bir değişim başlıyor. Çünkü o anda sadece içerik üretmiyorlar, gerçekten değer iletiyorlar. Ve değer netleştğinde, sonuçlar da hızla gelmeye başlıyor.

Koçluk eğitmeni kimliğinizle birçok kişinin gelişim yolculuğuna dokunuyorsunuz. Sizi en çok motive eden dönüşüm hikayesi hangisiydi?

Beni en çok motive eden hikâyeler, birinin kendi özgürlüğünü fark ettiği anlardır. Çünkü benim işim sadece insanlara nasıl satış yapacaklarını öğretmek değil, onlara nasıl özgür yaşayabileceklerini göstermektir. Premium danışanlarımdan çoğu aynı hedefe sahip: finansal, zamansal ve mekânsal özgürlük. Kendi kurallarını koymak, kendi temposunda çalışmak ve hayatın merkezine sadece işi değil, yaşamın kendisini koymak isterler. İşte ben tam da bu dönüşümü destekliyorum. Bir danışanım vardı, sürekli “çok çalışıyorum ama yine de özgür değilim” diyordu. Onunla işini baştan tasarladık. Tekliflerini güçlendirdik ve Instagram’ı, işini yaşam tarzına hizmet eden bir sistem haline getirdik. Kısa süre içinde 200 takipçiden 120 bin sadık topluluğa dönüştü; bu toplulukla birlikte yaşam koçluğu alanında yıllık gelirini yedi haneli seviyeye taşıdı. Artık yalnızca görünür değil, etkileyici bir lider haline geldi. Ve bana söylediği şu cümle her şeyi özetliyordu: “Artık işim benim yaşam ritmime uyuyor.” Çünkü benimle ulaştıkları “Lifestyle Business” sadece bir model değil, bu çağın modern girişimcileri için bir vizyondur. İşin seni kısıtlamadığı, tam tersine yaşamını büyüttüğü bir alan yaratmak... Benim için gerçek başarı tam olarak budur.

“Marka olmak” denince genelde sadece profesyonel yön akla geliyor. Peki sizce içsel denge ve kişisel gelişim bu sürecin neresinde duruyor?

Marka olmanın temeli, önce kendine güvenmeyi öğrenmektir. Çünkü güven içten başlar, sonra dışarıya yansır. Kendi kararlarına, vizyonuna ve yönüne güvenen biri zaten dış dünyada da güçlü bir izlenim bırakır. Benim için kişisel gelişim, profesyonel başarının sessiz motorudur. Kendi iç dünyasında net olan kişi dışarıda net mesajlar verir. İçinde karmaşa olan biri ise ne kadar strateji kullanırsa kullansın, dışarıya dağınık görünür. Güvenin ikinci katmanı dış dünyada oluşur. Söylediğinle yaptığın uyumlu olduğunda insanlar bunu hissederek paylaşımlarında, müşterileriyle kurduğun iletişimde, hatta tarzında bile bu tutarlılık fark edilir. Böylece bir marka sadece bilgiyle değil, karakterle tanınır. Kişisel gelişim burada bir dönüşüm aracıdır; insan kendini tanıdıkça sınırlarını, önceliklerini ve değerlerini netleştirir. Bu netlik liderlik gücüne dönüşür. High Ticket seviyesinde başarıya ulaşanlar, en iyi stratejiyi değil, en sağlam güveni inşa edenlerdir. Ayda altı ya da yedi haneli gelirler, insanların kendilerini emanet edebileceği kadar güçlü bir kişisel markanın sonucudur. Gerçek marka hem içeride hem dışarıda güven hissi uyandırır.

Kendi kariyer yolculuğunuzda “iyi ki” dediğiniz bir adım ya da dönüm noktası var mı?

Hayatımda “iyi ki” dediğim en büyük adım, yıllar süren ajans kariyerimin ardından kendi yolumu çizmeye karar verdiğim andı. O dönem yaratıcı direktör olarak çalışıyordum, başarılarım vardı ama içimde hep bir soru yankılanıyordu: “Bu kadar üretkenken neden özgür hissetmiyorum?” İşte o farkındalık, her şeyi değiştirdi. Kurumsal sistemin hızından çıktığımda ilk kez kendi ritmime göre düşünmeye, üretmeye ve yön vermeye başladım. Koçluk dünyasıyla tanıştım ve fark ettim ki yıllardır markalara yaptığım şeyin özü hep aynıydı: insanın kendi sesini bulmasına yardımcı olmak. Bu farkındalık beni bugünkü işime taşıdı. Bugün geriye dönüp baktığımda “iyi ki” dediğim şey sadece kurumsal dünyadan çıkmak değil. En büyük “iyi ki” m, sosyal medyada kendimi bulmak oldu. Kendi sesimi, kendi tarzımı, kendi duruşumu. İyi ki özgür olmayı seçtim. İyi ki kendi değerimi fark ettim ve işimi “değer karşılığı değer” prensibiyle kurdum. İyi ki High Ticket çalışmayı seçtim; çünkü bu bana yalnızca finansal değil, kişisel özgürlük de kazandırdı. Artık kiminle çalışacağımı ben seçiyorum. Ve işte tam bu noktada, gerçek başarı benim için sayılardan çok, özgürlüğün ta kendisi oldu.

“Gerçek marka hem içeride hem dışarıda güven hissi uyandırır.”



Son olarak She and Girls okuyucularına; kendi potansiyelini keşfetmek, markasını yaratmak ya da yeniden tanımlamak isteyen kadınlara ne tavsiye edersiniz?

Her şey bir karar ile başlar. O karar da genellikle sessiz bir anda, içinden gelen o küçük ama net sesle gelir: "Artık daha fazlasını istiyorum." İşte o sesi duyduğunda, onu susturma. Çünkü o ses senin potansiyelinin kapısını aralıyor. Bir marka kurmak ya da yeniden tanımlamak için önce dış dünyaya değil, iç dünyaya bakmalısın. Gerçek marka, bir niş bulmaktan çok bir kendini bulma sürecidir. Ne istiyorsun? Neye inanıyorsun? Nasıl bir yaşam tarzı yaratmak istiyorsun? Cevaplarını bulduğunda, stratejiler zaten kendiliğinden şekillenir. Bir diğer önemli tavsiyem: hızdan çok derinliğe odaklan. Sosyal medyada herkes koşuyor ama çok az kişi yönünü biliyor. Eğer bir yere varmak istiyorsan, önce kim olduğunu hatırla. Ve sonra o kimliği markalaştır. Kendi değerini bil. Ve en önemlisi: kendine yatırım yapmaktan çekinme. Sen kendine yatırım yapmazsan, başkalarının sana yatırım yapmasını da bekleyemezsin. Başkalarının sana inanmasını istiyorsan, önce sen kendine inanmalısın. Hiç kimse senin yerine senin potansiyelini inşa edemez. Bu yol yalnız yürünecek bir yol değil. Ben de bugün bulunduğum noktaya, uluslararası koçluk eğitimlerine katılarak, mentörlük olarak ve sürekli gelişime açık kalarak geldim. Yıllarını beklemekle harcama. Bir yerlerde şu anda biri, senin aklındaki fikri hayata geçiriyor. High Ticket bir marka, cesaretin ve öz değerinin birleşimidir. Kendine inan, çünkü bu inanç senin en büyük sermayendir. Gerçek farkı yaratan şey bilgi değil, o bilgiyi harekete geçirme karardır. Potansiyeline güven, adım at — dünya seni fark etmeye hazır.



“Ne yaptığını, kimin için yaptığını ve neden yaptığını gerçekten bilmen gerekir. Çünkü kimliğini bilmeyen biri pazarda kaybolur.”



YOGA İLE ÖZÜNÜZÜ KEŞFEDİN

Kişinin kendi özüyle, bedeninin ve ruhunun temeliyle buluşmasını sağlayan, Yoga ve Yüz Yogası Eğitmeni Ezgi Yücer (Ezolitha) ile yoganın sadece bir spor olmadığını bir kez daha öğreniyoruz.

Derslerimde özellikle kısa ama etkili çalışmalara odaklanıyorum. Ezolitha markası da bu motto ile doğdu. Modern hayatta uzun uzun vakit bulmak zor olabiliyor; fakat doğru tasarlanmış 1-5 dakikalık egzersizler bile yaşam kalitesini ciddi şekilde değiştiriyor. Programlarımda fizyoterapi temelli güçlendirme hareketleri, postür odaklı akışlar, yoga pratikleri ve yüz yogası tekniklerini harmanlıyorum. Özellikle ofis çalışanlarına yönelik programlar hazırlamamın sebebi ise bu ihtiyaçları kendi geçmişimde çok net yaşamış olmam.

“Yoga ve yüz yogası eğitmeniyim. Ayrıca fizyoterapi öğrencisi olarak insan bedenini akademik düzeyde daha derin bir perspektiften öğrenmeye devam ediyorum.”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

Ö

öncelikle kendinizi okuyucularımıza tanıtarak başlayabilir misiniz? Yoga yolculuğunuz nasıl başladı ve sizi bugün eğitmen olmaya götüren süreç nasıldı?

1988 doğumluyum ve uzun yıllar kurumsal hayatta çalışan, masa başında geçen yoğun temponun bütün ağırlığını bedeninde ve zihninde taşıyan biriydim. Zamanla

bedenimde biriken gerginliği, yüzümdeki ifadeyi ve enerjimin azaldığını fark ettiğimde yollarım, kendimi daha iyi hissedebilmek amacıyla, 6-7 yıl önce yoga ile kesişti. Ardından yüz yogası ile tanıştım. Başlangıçta sadece kendime iyi geldiği için yaptığım bu pratik, kısa sürede hayatımda büyük bir dönüşüm başlattı. Yolculuğum derinleştikçe nefes, theta healing, fizyoloji, kinesyoloji, hareket bilimleri, aromaterapi ve buccal yüz masajı gibi pek çok eğitimle ufku genişlettim. 1 sene önce Hindistan'da bir ashramda yoga eğitimi aldım. Bu eğitimler devam ederken, bana iyi gelen bu dönüşümü iş arkadaşlarımla ve çevremle paylaşmak istedim. Özellikle çalışma hayatında yoga ve yüz yogasının etkisinin ne kadar büyük olduğunu görünce gönüllü olarak öğretmeye başladım. Karşı tarafa dokunabilmek, birine iyi gelebilmek bana büyük bir mutluluk verdi. Sonrasında tüm kariyerimi değiştirip bu alanda uzmanlaşmak istediğime karar verdim. 37 yaşında yeniden üniversite sınavına girerek fizyoterapi bölümüne başladım. Şu an yoga ve yüz yogası eğitmenliğinin yanı sıra fizyoterapi öğrencisi olarak insan bedenini akademik düzeyde daha derin bir perspektiften öğrenmeye devam ediyorum.

Pratiklerinizde benimsediğiniz temel yaklaşım nedir? Öğretmenliğinizde özellikle önemseydiğiniz prensipler neler?

Öğretmenliğimde temel prensibim, kişiden az zaman alan ama kişiye çok şey katan hareketleri ve bilgileri sunmak. Yaklaşımım ise bedenin bilgeliğine saygı üzerine kurulu. Herkesin bedeninin farklı bir hikâyesi, farklı bir dayanıklılığı ve farklı bir ihtiyacı olduğunu biliyorum. Bu nedenle grup dersleri dahi olsa sınırlı kontenjanla ilerliyorum ve her bir kişiyle birebir ilgileniyorum. Kişinin kendini hem bedenlen hem zihnen iyi hissetmesi benim için en önemli şey. Özellikle masa başında çalışan ve gününün büyük bölümünü oturarak geçiren kişilerle çalışıyorum. Boyun ve sırt gerginliği, omuz kapanması, bel çökmesi gibi postür bozukluklarına yönelik hem güçlendirme hem mobilizasyon egzersizleri uyguluyoruz. Amacım, uzun vadede kişiyi sağlıklı, zinde ve güçlü tutmak.

Instagram paylaşımlarınızda bedensel farkındalık ve nefes odaklı bir pratiği sıkça vurguluyorsunuz. Bu yaklaşımın öğrenciler üzerindeki etkilerini nasıl gözlemliyorsunuz?

Nefes ve farkındalık öğrenciler üzerinde inanılmaz bir değişim yaratıyor. Gün içinde çoğu hareketimizi farkında olmadan, adeta otomatik pilotta yapıyoruz. Derslerde ise 30 dakikalık sürede tüm odaklanmamız sadece kendimizde ve yaptığımız harekette oluyor. Omuzlarımızı ne kadar kastığımızı, nefesi nerede tuttuğumuzu, bedeni nasıl yorduğumuzu çoğu zaman fark etmiyoruz. İşte ben derslerde bu farkındalığı kazandırmayı hedefliyorum ki kişi bunu hayatına da taşıyabilsin. Sonuç olarak öğrencilerim kısacık bir dersin sonunda bile "Bu egzersizler sadece bedenime değil, zihnime de iyi geliyor" diyor. Yani küçük hareketlerin bile bütünsel bir rahatlama sağladığını birebir gözlemliyorum.

“Öğretmenliğimde temel prensibim, kişiden az zaman alan ama kişiye çok şey katan hareketleri ve bilgileri sunmak.”



“Boyun ve sırt gerginliği, omuz kapanması, bel çökmesi gibi postür bozukluklarına yönelik hem güçlendirme hem mobilizasyon egzersizleri uyguluyoruz.”

Derslerinizde ağırlık verdiğiniz belirli teknikler, akış türleri veya metodolojiler var mı? Sizi bu yöntemlere çeken şey ne oldu?

Derslerimde özellikle kısa ama etkili çalışmalara odaklanıyorum. Ezolitha markası da bu motto ile doğdu. Modern hayatta uzun uzun vakit bulmak zor olabiliyor; fakat doğru tasarlanmış 1-5 dakikalık egzersizler bile yaşam kalitesini ciddi şekilde değiştiriyor. Programlarımda fizyoterapi temelli güçlendirme hareketleri, postür odaklı akışlar, yoga pratikleri ve yüz yogası tekniklerini harmanlıyorum. Özellikle ofis çalışanlarına yönelik programlar hazırlamamın sebebi ise bu ihtiyaçları kendi geçmişimde çok net yaşamış olmam.

Yoga, sadece fiziksel değil zihinsel ve duygusal bir süreç de sunuyor. Kendi pratiğinizde bu dönüşümü en güçlü hissettiğiniz an neydi?

Kendi pratiğimde en güçlü dönüşüm, dışarıdaki sesleri susturup kendi iç sesimi duyduğum anlarda gerçekleşti. Bedenime ve ruhuma gerçekten kulak vermeyi öğrendim. Yıllarca zihnimi dinlediğimi sanıyordum; oysa o seslerin çoğunun aile, çevre ve toplumun kalıpları olduğunu fark ettim. “Yetiş, koş, zorla, bitir” diyen bu seslere karşılık bedenimin bana çok daha derin bir rehberlik sunduğunu anlamak hayatımda önemli bir eşik oldu. Bu farkındalık beni hem kendime hem başkalarına karşı daha şefkatli biri yaptı ve bugün öğrencilerimle kurduğum bağın temelini oluşturdu.

“Ezolitha” kimliğinizle oluşturduğunuz dijital içeriklerde sade, estetik ve öğretici bir çizgi var. İçerik üretim süreciniz nasıl geliyor?

Ezolitha’yı yaratırken hem sakin hem güçlü bir dil olsun istedim. EZO (ben) + LİTHA (temel) birleşimi, kişinin kendi özüyle yani bedeninin ve ruhunun temeliyle buluşmasını temsil ediyor. Ben de bu yolculukta ona rehberlik eden bir alan olmak istiyorum. İçeriklerimi tamamen kendi pratiklerimden, fizyoterapi eğitimimden, öğrencilerimde gözlemlediğim postür bozukluklarından ve yoga/yüz yogası deneyimlerimden besleyerek hazırlıyorum. Her paylaşım üç kriter taşıyor: Bilgilendirici, uygulanabilir ve az zaman alacak olması. Başka bir deyişle: kısa ama iz bırakan içerikler.

Öğrencilerinizden en çok hangi konuda sorular alıyorsunuz? Yeni başlayanların yaptığı en yaygın hatalar neler?

Yoga için: “Esnek değilim, yoga yapabilir miyim?”, “Belimde/boynumda fıtık var, yoga yapabilir miyim?”, “Yoga ile zayıflar mıyım?”
Yüz yogası için: “Ne kadar sürede değişim görürüm?”, “Diş sıkıyorum, iyi gelir mi?”, “Botoks yaptırdım, yüz yogası aynı etkiyi verir mi?”

Yeni başlayanların en yaygın hatası hem yoga hem yüz yogasında kendilerini zorlamaları ve aceleci olmaları. Az ama doğru ve istikrarlı hareket her zaman daha etkili.



Modern hayatın yoğun temposunda düzenli yoga pratiği oluşturmak zor olabiliyor. Bunun için önerdiğiniz küçük ama sürdürülebilir günlük rutinler neler?

Benim üç altın önerim: Günlük 5 dakikalık mini rutinler (boyun, sırt, nefes, yüz gibi). Masa başında her saat başı 10 saniyelik duruş kontrolü. Akşamları 15 dakikalık beden ve yüz egzersizleri + yüz masajı. Bunlar gerçekten sürdürülebilir ve kaçınıldığı gün bile suçluluk yaratmayan minik alışkanlıklar.

Yoga/yüz yogası eğitmeni olmak isteyenlere verebileceğiniz en değerli tavsiye nedir?

Öğretmenlik, önce öğrenci olmakla başlar. Bu alan sonsuz bir öğrenme alanı. Kendinize sormanızı öneririm: “Bu alandaki yenilikleri, bilgileri ve araştırmaları sürekli takip etmek, öğrenmek beni gerçekten mutlu ediyor mu?” Kendi

pratiğine ve dönüşümüne tutkuluysan, bunu başkalarına aktarmak doğal bir akışa dönüşüyor. Ayrıca insan bedenini derinlemesine öğrenmek —benim fizyoterapi okumamda olduğu gibi— öğretmenliğin kalitesini katlayan bir etken.

Yakın dönemde planladığınız yeni dersler, atölyeler veya projeler var mı? She and Girls okuyucularına küçük bir ipucu paylaşır mısınız?

Ezolitha’da her ay düzenli olarak yeni eğitimler ve atölyeler açıyorum ve program içerikleri sürekli güncelleniyor. En yakın programım 2026/şubat ayında başlayacak hem yüz yogası hem de yoga & postür odaklı kısa ama etkili çalışmalar içerecek.

Tüm detaylar ve kayıtlar Instagram hesabımda: @ezolitha. Okuyucularınıza özel bir sürpriz indirim de hazırlıyorum.

“Modern hayatta uzun uzun vakit bulmak zor olabiliyor; fakat doğru tasarlanmış 1-5 dakikalık egzersizler bile yaşam kalitesini ciddi şekilde değiştiriyor.”





MİMARİDE ZAMANSIZ ŞIKLIK *Maisse Architects*

Güçlü ama baskıcı olmayan geometrilerle çalışmalarını sürdüren Mimar Sergi Uçar ile Kurucusu olduğu Maisse Architects Mimarlık Ofisinin çalışmalarını ve geleceği dair hedeflerini konuştuk.

“Mekân, insan psikolojisinin sessiz ama en güçlü belirleyicilerinden biridir. Işık, renk, oran, ölçek ve dolaşım düzeni doğrudan ruh hâlimizi etkiler ve çoğu zaman bunu fark etmeden deneyimleriz. Bu yüzden mekân tasarımı, yalnızca fiziksel bir düzenleme değil, aynı zamanda duygusal bir kurgu oluşturma sürecidir.”

“İlhamım çok geniş bir yelpazeden besleniyor: doğanın dengesi, şehirlerin ritmi, kültürel hafızanın zenginliği...”

“ Mimarlığın gerektirdiği ritme erken yaşta alıştım ve her aşamamda kendimi bu mesleğe adadım. ”

Röportaj: Banu Çelik



kuyucularımız için öncelikle sizi tanıyalım. Sevgi Uçar kimdir, mimarlık ve tasarım yolculuğunuz nasıl başladı, bugün geldiğiniz noktayı nasıl tanımlarsınız?

Mekânın insan hayatını dönüştürme gücüne çocuk yaşlarımdan beri ilgi duyan biriyim. Girdiğim her ortamı analiz etmeye, ışığını, oranını,

akışımı anlamaya içgüdüsel olarak yönelirdim. Bu duyarlılık zamanla profesyonel bir tutkuya dönüştü. Üniversite eğitimimi 3,5 yılda ve iyi bir dereceyle tamamladım; bu süreç benim için yoğun bir emek, disiplin ve tasarım sevgisiyle geçti. Mimarlığın gerektirdiği ritme erken yaşta alıştım ve her aşamasında kendimi bu mesleğe adadım. Profesyonel hayatta ise önemli ofislerde yer alma şansı buldum. Özellikle Tabanlıoğlu Mimarlık, mesleki yolculuğumda çok özel bir yere sahip; tasarım düşüncemi geliştiren, ölçek ve bağlam kavramlarına bakışımı derinleştiren bir dönem oldu. Bugün geldiğim noktayı hem deneyimle büyüyen hem de merakla sürekli tazelenen bir yolculuğun doğal devamı olarak görüyorum.

Maisse Architects çatısı altında ürettiğiniz projelerde sizi motive eden temel yaklaşımı nasıl özetlersiniz? Bu yapı sizin mesleki duruşunuzu nasıl temsil ediyor?

Maisse Architects benim için sadece bir ofis değil, aynı zamanda düşünme biçiminin bir yansıması. Projelerimizde en çok önem verdiğim şey kolektif üretim kültürü. Tasarımın ekip içinde büyüdüğüne, farklı gözlerin ve fikirlerin projeyi daha güçlü hâle getirdiğine inanıyorum. Bu yaklaşım, mesleki duruşumu net bir şekilde temsil ediyor; duyarlı, yenilikçi, paylaşımcı ve birlikte düşünmeye değer veren bir mimarlık anlayışı.

Bir mekâna ilk adımı attığınızda gözünüz önce neyi arar? Tasarım süreciniz sezgisel mi yoksa daha planlı bir akışta mı ilerler?

Bir mekâna ilk adımı attığımda, önce onun ışık davranışını, sirkülasyon potansiyelini ve mevcut mimari dilini anlamaya çalışırım. Mekânın nasıl nefes aldığını, nereye ağırlık verdiğini, kullanıcıyla doğal bir akış oluşturup oluşturmadığını gözlemliyorum. Daha somut okumaya gelirsek, özellikle zemin ve tavan ilişkisini incelemek benim için çok belirleyicidir; çünkü bu iki yüzey mekânın ölçeğini, ritmini ve karakterini en hızlı ele veren unsurlardır. Zemin dokusu, taşıyıcı sistem, tavan yüksekliği ve tavanın mekânla kurduğu hat, tasarım kararlarımın temelini oluşturur. Tasarım sürecim ise hem sezgisel hem metodik bir yapıya sahip. Sezgisel tarafım mekânın ruhunu ve potansiyelini okumamı sağlarken, planlı yaklaşımım kullanıcı ihtiyaçları, fonksiyon şeması, ergonomi ve teknik gerekliliklerle birlikte projeyi sistematik bir çerçeveye oturtur. Bu iki yaklaşımın dengesi, ortaya çıkan tasarımın hem duygusal hem rasyonel bir bütünlük taşımasını sağlar.

Tasarımlarınızda estetik, işlev ve ruh dengesi nasıl kuruluyor? Sizce ideal bir mekân kullanıcıya ne hissettirmeli?

Benim için estetik ve işlev birbirinden ayrılmaz; ikisi de mekânın ruhunu ortaya çıkaran araçlardır. Bir mekânı tasarlarken önce onun neden var olduğunu ve kime hizmet ettiğini anlamaya çalışırım. Ardından estetik, kullanıcıyla kurduğu duygusal ilişkiyi güçlendiren dokunuşlara dönüşür. İdeal bir mekân ise kullanıcıyı yormayan, aksine onu kendi ritmine davet eden bir deneyim sunmalı. Güvende hissettirmeli, merak uyandırmalı ve en önemlisi bir bütünlük taşımalı.





“Maisse Architects benim için sadece bir ofis değil, aynı zamanda düşünme biçiminin bir yansıması.”

“ Tasarımın ekip içinde büyüdüğüne, farklı gözlerin ve fikirlerin projeyi daha güçlü hâle getirdiğine inanıyorum.”

Doğa, şehir, kültür ve kişisel deneyimler... İlham kaynaklarınız neler ve bunlar projelerinize nasıl yansıyor?

İlhamım çok geniş bir yelpazeden besleniyor: doğanın dengesi, şehirlerin ritmi, kültürel hafızanın zenginliği... Bunun yanında yurt içi ve yurt dışında sık sık seyahat eden biri olarak, farklı coğrafyaların ışığı, malzemesi, mimari dili ve insanları bana çok değerli gözlemler kazandırıyor. Bu deneyimler kimi zaman mekânın kurgusunda, kimi zaman detaylarda, kimi zaman da malzeme seçimimde kendini gösteriyor.

Mekânların insan psikolojisi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz? Bir alanı dönüştürürken en çok nelere dikkat ediyorsunuz?

Mekân, insan psikolojisinin sessiz ama en güçlü belirleyicilerinden biridir. Işık, renk, oran, ölçek ve dolaşım düzeni doğrudan ruh hâlimizi etkiler ve çoğu zaman bunu fark etmeden deneyimleriz. Bu yüzden mekân tasarımı, yalnızca fiziksel bir düzenleme değil, aynı zamanda duygusal bir kurgu oluşturma sürecidir. Bir projeye başlarken müşteriye ilk olarak “Neye ihtiyacınız var?”, hemen ardından ise “Bu mekânda nasıl hissetmek istiyorsunuz?” sorularını sorarım. Çünkü bir alanın kimliğini belirleyen asıl unsur, o mekânın kullanıcıya uyandırdığı histir; fonksiyon ise bu hissi destekleyen yapısal bir çerçevedir. Dönüşüm sürecinde fonksiyonel ihtiyaçların yanı sıra sürdürülebilir malzeme tercihleri, doğal ışığın mümkün olan en verimli kullanımı, alanın uzun vadeli esnekliği ve kullanıcı deneyimini güçlendiren dolaşım kararları benim için öncelikli hâle gelir. Her proje farklı bir hikâye ve ihtiyaç seti barındırdığı için bu yaklaşım projeden projeye çeşitlilik gösterir, ancak odak hep aynıdır: İnsanla uyumlu, huzurlu ve yaşanabilir mekânlar yaratmak.

Sizi hem mesleki hem de kişisel olarak en çok heyecanlandıran projelerinizden birini bizimle paylaşır mısınız?

Aslında projelerim arasında keskin bir ayırım yapamıyorum; çünkü mağaza, otel, konut, fabrika, kafe gibi birbirinden farklı ölçek ve türlerdeki her proje benim için ayrı bir hikâye taşıyor. Her birini kendi doğasıyla kabul ediyor, bir anlamda çocuğum gibi benimseyerek büyütüyorum. Bu nedenle hepsi benim için eşit derecede heyecan verici. Yakın zamanda üzerinde çalıştığım projelerden birinde ise karakteri çok güçlü ama işlevini kaybetmiş eski bir yapıyı ele aldım. Yapının ruhunu koruyarak, onu modern yaşamın ihtiyaçlarına cevap veren çağdaş bir mekâna dönüştürdük. Tarihin izleriyle güncel tasarımın buluştuğu bu süreç benim için mimarlığın en şiirsel, en öğretici hâllerinden biriydi. Bu tür projeler, mekânın potansiyelini keşfetme ve ona yeni bir hayat verme fikrinin beni neden bu mesleğe aşkla bağladığını her defasında hatırlatıyor.

Günümüzde hızla değişen tasarım trendleri içinde siz zamansızlığı nasıl tanımlıyorsunuz? Kendi imza stiliniz var mı?

Zamansızlığı, bir yapının yalnızca bugünün ihtiyaçlarına değil, geleceğin potansiyeline de cevap verebilecek akışkan bir dinamizm taşıması olarak görüyorum. Trendler gelip geçer, fakat mekânın taşıdığı enerji, hareket ve özgün form dili kalıcı bir iz bırakır. Benim için zamansızlık; sınırların sorgulandığı, mekânın beklenmedik bir esneklikle yeniden şekillendiği ve değişime karşı direnç değil, uyum üreten bir tasarım anlayışıdır. İmza stilim ise daha çok mekânın akışını okuyarak onu özgün bir ritme dönüştürmek üzerine kurulu. Keskin ayrımlar yerine geçişlerin yumuşadığı, kütle ve boşluğun birbiriyle konuştuğu, kullanıcıyı yönlendirmek yerine ona yeni bir mekânsal deneyim sunan bir yaklaşım benimsiyorum. Doğal malzemelerle modern çizgileri birleştiren, ışığın form üzerinde hareket eden bir unsur olarak kullanıldığı, güçlü ama baskıcı olmayan geometriyle çalışan bir dil diyebilirim. Benim için tasarım, durağan değil; sürekli ilerleyen, dönüşen, keşfetmeye davet eden bir akış. Bu nedenle zamansızlık da tam olarak bu evrimsel hareketin içinde saklı.

“İdeal bir mekân kullanıcıyı yormayan, aksine onu kendi ritmine davet eden bir deneyim sunmalı.”



Önümüzdeki dönem için Maisse Architects adına nasıl bir yol haritası çiziyorsunuz? Hayalini kurduğunuz projeler nelerdir?

Önümüzdeki dönem, Maisse Architects için daha bütüncül bir tasarım yaklaşımını güçlendirmeyi hedeflediğim bir süreç olacak. İç mekân, peyzaj ve özellikle cephe tasarımını tek bir deneyim zinciri olarak ele almayı önemsiyorum. Yüksek lisans konum olan homeostasis cephe sistemleri, bu vizyonun merkezinde yer alıyor; çünkü dış kabuğun mekânla kurduğu ilk temasın, kullanıcı deneyiminde belirleyici bir rolü olduğuna inanıyorum. Yakın gelecekte farklı ölçeklerde projeler üretirken, dinamik ve çevreye uyum sağlayan cephe stratejilerini daha aktif kullanmak istiyorum. Uzun vadede ise bu yaklaşımı uluslararası projelerde araştırma ve uygulama alanına taşıyarak daha yenilikçi modeller geliştirmeyi planlıyorum. Hayalini kurduğum projeler arasında doğayla bütünleşen butik konaklama yapıları, karakterli mevcut yapıları dönüştüren rehabilitasyon projeleri ve kullanıcı deneyimine güçlü vurgu yapan tasarım senaryoları bulunuyor. Maisse Architects'in geleceğini, denge, dönüşüm ve yenilik üzerine kurmayı hedefliyorum.

Mimarlık hayali kuran genç kadınlara, özellikle bu alanda var olmak isteyenlere en içten tavsiyeniz ne olur?

Ben de genç bir mimar olarak bu yolculuğun içinde ilerleyen biri olduğum için, bu soruya bir rehberlik iddiasıyla değil, daha çok birlikte öğrenme ve gelişme duygusuyla yaklaşıyorum. Genç kadın mimarlara en çok söylemek istediğim şey, kendi bakış açılarını ciddiye almaları ve sürekli düşünmeye, analiz etmeye, sorgulamaya devam etmeleri olur. Mimarlık; gözlem, araştırma ve doğru soruları sorma üzerine kurulu bir meslek, bu nedenle merakı canlı tutmak en değerli araçlardan biri. Ayrıca deneyimleri paylaşmanın ve birbirimizi desteklemenin büyük bir güç olduğuna inanıyorum. Meslek, kolektif olarak çok daha zenginleşiyor; birlikte düşünmek ve üretmek bizi ileri taşıyor. Ve son olarak: Her projede kendimize şu soruyu sormayı alışkanlık hâline getirelim: "Bu mekân neden var ve nasıl daha iyi olabilir?" Sürekli analiz eden, düşünen ve geliştiren bir zihnin önünde gerçekten çok fazla kapı açılıyor.

"İlhamım çok geniş bir yelpazeden besleniyor: doğanın dengesi, şehirlerin ritmi, kültürel hafızanın zenginliği..."





KENDİNİZİ DUYMAYA İZİN VERİN

Hepimizin hayatında kırılğan dönemler olduğunu, bu süreçte kendimize biraz daha şefkatle yaklaşmayı denememizin önemini vurgulayan Klinik Psikolog Gamze Kulaksız ile ergen, yetişkin psikolojileri hakkında konuştuk.

“Son yıllarda psikolojik destek alma konusunda büyük bir farkındalık artışı var. İnsanlar artık terapiyi bir son çare değil, hayat kalitesini artıran bir süreç olarak görüyor. Buna rağmen hala bazı yanlış inançlar, önyargılar ve çekinceler devam ediyor. Bence farkındalığımız hiç olmadığı kadar iyi ama hala gidecek yolumuz var.”

“Kapıları zorla açmak yerine, anahtarı birlikte bulmayı tercih ederim.”

“ Ergenler, güvenli ve gizliliğe saygılı bir alan oluştuğunda kendilerini ifade etmeye çok daha açık oluyorlar. ”

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle sizi okuyucularımız için tanıyabilir miyiz? Klinik psikolog olarak yolculuğunuz nasıl başladı ve bugün ergen ile yetişkin psikoterapisine odaklanmanızın özel bir nedeni var mı?

Aslında insan ruhuna duyduğum ilgi çok küçük yaşlarda başladı. Çocukken bile insan davranışının “görünmeyen tarafı” ilgimi çekmiştir. İnsanların söylediğiyle hissettiği arasındaki farkları merak eder, birinin sessizleşmesinin ya da bir anda öfkelenmesinin ardındaki duyguyu anlamaya çalışırdım. Bugün dönüp baktığımda bunun bu mesleğe doğru atılmış ilk adımlar olduğunu görüyorum. Psikoloji eğitimine başladığımda, içimde yıllardır var olan o merakın mesleki bir tutkuya dönüştüğünü fark ettim. Ergen ve yetişkin psikoterapisine odaklanmam ise tamamen sahadaki gözlemlerimle şekillendi. Ergenlik, kimliğin filizlendiği; yetişkinlik ise o kimliğin sınıandığı, en kırılgan ve en dönüştürücü dönemler. İnsanların bu eşiklerde yaşadığı duygusal karmaşayı anlamlandırmalarına eşlik etmek benim için hem çok anlamlı hem de kendimi en çok ait hissettiğim alan.

Ergen danışanlarla çalışırken en sık karşılaştığınız duygusal ve psikolojik zorluklar neler oluyor ve bu süreci nasıl yönetiyorsunuz?

En sık karşılaştığım konular; kimlik karmaşası, özgüven problemleri, sosyal kaygı, başarısızlık korkusu ve aile içi çatışmalar... Ergenler duygu yoğunluğunu çok derinden yaşadıkları için terapi ortamını onlara güvenli, yargısız ve gerçekten anlaşıldıkları bir alan haline getirmek çok önemli. Bununla birlikte terapi sürecinde ergenlerin gizliye olan hassasiyetine özellikle önem veriyorum. Güvenli ve gizliliğe saygılı bir alan oluştuğunda ergenler kendilerini ifade etmeye çok daha açık olurlar. Onlara kendi iç dünyası olan bağımsız bir birey gibi yaklaşmanın terapideki dönüşüm hızını arttırdığına çok sık şahit oluyorum. İlk hedefim, kendilerini ifade etmekte özgür hissedecekleri bir ilişki kurmak oluyor. Ardından duygu regülasyonu, düşünce farkındalığı ve sağlıklı sınırlar üzerine birlikte çalışıyoruz.

Yetişkin danışanlarınız size en çok hangi başlıklarla başvuruyor ve son dönemde ön plana çıkan sorunlar sizce neler?

Yetişkin danışanların son dönemde en çok tükenmişlik, yoğun kaygı, ilişkisel çatışmalar, değersizlik hissi ve kontrol kaybı temalarıyla başvuruyor. Özellikle modern yaşamın getirdiği görünmez yükler ve her şeye yetişme baskısı yetişkinlerde ciddi bir mental yorgunluk yaratıyor. Son aylarda dikkat çeken bir diğer tema da yalnızlık hissi. Sosyal çevresi olan kişiler bile içsel olarak bağ kuramadığını, duygusal yakınlığın azaldığını ve “kimse beni anlamıyor” duygusunu çok daha sık ifade ediyor. Buna ek olarak dijitalleşmenin artmasıyla sürekli karşılaştırma, “yeterince iyi değilim” düşünceleri ve başarı baskısı da yoğun şekilde karşımıza çıkıyor. Bir diğer güncel başlık ise gelecek kaygısı. Ekonomik belirsizlik, iş güvencesi korkusu ve hayatın kontrol edilemezliğine dair düşünceler, danışanların geleceğe dair daha karamsar hissetmesine yol açabiliyor... Kısacası, günümüz yetişkinini dışardan güçlü görünse de içsel olarak oldukça yorulmuş durumda. Psikoterapi de onlar için yeniden nefes alabildikleri, kendilerini buldukları bir alan haline geliyor.



“Günümüz yetişkini, içsel olarak oldukça yorulmuş durumda. Psikoterapi onlar için yeniden nefes alabildikleri, kendilerini buldukları bir alan haline geliyor.”





Sosyal medya kullanımı, akademik baskı ve aile içi beklentiler ergenlerin ruh sağlığını nasıl etkiliyor?

Üçlü bir baskı görüyoruz: sosyal medyanın yarattığı mükemmeliyet algısı, akademik performans beklentisi ve aile içi sorumluluklar... Bu birleşince ergenlerde yetersizlik, karşılaştırma, kaygı ve motivasyon düşüklüğü artıyor. Psikoterapi sürecinde bu baskıların kaynağını birlikte ayıkliyoruz ve ergenin kendi iç sesini bulmasını destekliyorum.

Terapi sürecinde danışanlarda gözlemediğiniz direnç durumlarıyla nasıl başa çıkıyorsunuz?

Direnci bir engel değil, danışanın kendini koruma yöntemi olarak görürüm. Eğer direnç varsa, orada henüz hazır olmayan bir duygu vardır. Danışanın hızına saygı duyar, güvenli ilişkiyi güçlendirir ve duyguyu nazikçe yüzeye çıkaracak adımlarla ilerlerim. Kapıları zorla açmak yerine, anahtarı birlikte bulmayı tercih ederim.

Ebeveynlerin ergen çocuklarıyla daha sağlıklı bir iletişim kurabilmesi için özellikle nelere dikkat etmelerini önerirsiniz?

Öncelikle emir dili yerine duygu dilini tercih etmeliler. Sadece duymak değil, dinlemek ve anlamaya çalışmak kısaca gerçekten dinlemeleri, kıyaslamadan ve etiketlemeden uzak durmalılar. Alanına, mahremiyetine ve bireyselliğine saygı duymak oldukça önemli. Ebeveynin 'senin yanıdayım' mesajını davranışlarıyla göstermesi güveni pekiştirir. Ergenler, samimiyeti ve baskıyı çok çabuk fark ederler. Güven ilişkiyi tamamen değiştirir.

Meslek hayatınızda sizi en çok etkileyen ve "iyi ki bu mesleği seçmişim" dediğiniz unuttuğunuz bir terapi deneyimi paylaşabilir misiniz?

Gizlilik gereği ayrıntıya giremiyorum ama hayatımda iz bırakan bir danışanım vardı. Bana çok ciddi bir travmanın ardından gelmişti. Seansa ilk geldiğinde kimseye güvenmeyen, konuşmakta zorlanan, hatta koltuğa bile tam oturamayıp sürekli çıkış kapısına göz atan biriydi. Kendini koruma hali o kadar yoğun ki, odada en ufak bir duyguyu bile paylaşmak onun için neredeyse imkansızdı. Travmanın gölgesi onunla birlikte koltuğa oturuyordu. Aylar boyunca temkinli bir temaslara ilerledik; bazen sadece sessizliği paylaştık, bazen tek bir cümleyle tüm seansı anlamlandırdık. Bir gün, hiç beklemediğim bir anda "Ben artık burada güvende hissediyorum" dedi. O cümlemin içindeki kırılganlık, cesaret ve iyileşme isteği beni derinden etkiledi. İşte o an, bu mesleği neden seçtiğimi yeniden hatırladım. İnsan ruhunun kendini onarma kapasitesine tanıklık etmek, bazen sadece o bir cümleyi duymak bile, iyi ki buradayım deme sebebim oluyor. Benim için mesleğimin en kutsal tarafı...

“ Direnci bir engel değil, danışanın kendini koruma yöntemi olarak görürüm. Eğer direnç varsa, orada henüz hazır olmayan bir duygu vardır. ”



Türkiye’de psikoterapiye yönelik bakış açısını nasıl değerlendiriyorsunuz? Sizce farkındalık yeterli mi?

Son yıllarda psikolojik destek alma konusunda büyük bir farkındalık artışı var. İnsanlar artık terapiyi bir son çare değil, hayat kalitesini artıran bir süreç olarak görüyor. Buna rağmen hala bazı yanlış inançlar, önyargılar ve çekinceler devam ediyor. Bence farkındalığımız hiç olmadığı kadar iyi ama hala gidecek yolumuz var.

Yoğun danışan temposu içinde kendi duygusal dengenizi korumak adına nasıl bir öz bakım rutini uyguluyorsunuz?

Kendi duygusal dengemi korumak için günlük yaşamımda küçük ama etkili ritüellerim var. Kendime sessiz alanlar açmak, küçük ritüellerim, sevdiğim insanlarla kaliteli vakit geçirmek... Bunlar benim için çok kıymetli. Bununla birlikte seyahat etmek ve yeni kültürler tanımak benim olmazsa olmazım... Hem profesyonel hem de kişisel olarak beni en çok besleyen, zihnimi açan ve duygusal olarak yenileyen şeylerden biri. İnsanların yaşam biçimlerini gözlemlemek ve farklı kültürlerin ruhuna dokunmak bana çok iyi geliyor. Kısaca kendi öz bakımımı hem sakinlik hem de keşif içeren bir dengeyle sürdürüyorum. Bir klinik psikolog olarak kendi psikolojik sağlamlığımı korumak, mesleki etik kadar kişisel bir sorumluluk.

Ruhsal olarak zor bir dönemden geçen She and Girls okurlarına vermek istediğiniz küçük ama güçlü bir mesajınız olur mu?

Zorlanmanız sizin güçsüz olduğunuz anlamına gelmez. Bazen yorulmak, durmak ve yeniden başlamak en insani halimizdir. Hepimizin hayatında kırılgan dönemler olur. Kendinize biraz daha şefkatle yaklaşmayı deneyin; duygular gelip geçer, hiçbir duygu sabit değildir; tıpkı dalga gibi gelir ve gider. Önemli olan, o dalganın içinden geçerken kendinizi duymaya izin vermektir. Yavaşlamak bazen en büyük güçtür.

“Ergenlerin, alanına, mahremiyetine ve bireyselliğine saygı duymak oldukça önemli. Ebeveynlerin senin yanındayım mesajını davranışlarıyla göstermesi güveni pekiştirir.”





DİL ÖĞRENMEK BİR YOLCULUKTUR

Galileo Galilei İtalyan Lisesi'nden başlayan çok dilli yolculuğunu, gençlerle kurduğu güçlü bağları ve “Çoklu Dil” modelinin arkasındaki motivasyonu anlatan Mina Çetin, dil öğrenmeyi zorunluluk olmaktan çıkarıp kişisel bir keşfe dönüştürme misyonunu She and Girls'e anlattı.

Dil öğrenmeyi bir ders değil, yaşam biçimi haline getiren eğitim danışmanı Mina Çetin, 6dildemina platformuyla gençlerin dünyasında yeni bir pencere açıyor. Çocukluk yıllarından bu yana süregelen merakı, çok dilliliğe olan tutkusu ve öğrencileriyle kurduğu güçlü bağ; bugün onu Türkiye'de özgün bir eğitim yaklaşımının öncülerinden biri haline getirdi. “Çoklu Dil” modeliyle yalnızca dil öğretmekle kalmayan, her öğrencinin potansiyeline dokunan Çetin; öğrenme motivasyonunu, kültürle harmanlanan bir yolculuğa dönüştürüyor.

Bu özel röportajımızda Mina Çetin, kendi hikâyesini, gençlerin öğrenme dinamiklerini ve 6dildemina'nın geleceğini tüm samimiyetiyle anlatıyor.

❖❖ 6dildemina platformu ve “Çoklu Dil” yaklaşımı, yıllar boyunca biriktirdiğim deneyimlerin ve gözlemlerin doğal bir sonucu olarak ortaya çıktı.❖❖

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

O

kuyucularımız için sizi yakından tanıyalım. Mina Çetin kimdir, eğitim danışmanlığı yolculuğunuz nasıl başladı ve bugün geldiğiniz noktayı nasıl tanımlarsınız?

Ben Mina Çetin. Eğitim ve dil alanındaki yolculuğum, küçük yaşlardan itibaren öğrenmeye ve keşfetmeye duyduğum merakla başladı. Galileo Galilei İtalyan Lisesi yıllarım, kişisel ve akademik kimliğimi şekillendiren dönüm noktalarından biriydi. O dönemde dil ve kültüre olan ilgim, sadece kelimeleri öğrenmekle sınırlı kalmayıp, kendime sürekli yeni ufuklar açma isteğini de beraberinde getirdi. Çocuklarla çalışmak, benim için bu yolculuğun en öğretici parçalarından biri oldu. Onlardan çok şey öğrendim; sabrı, merakı, yaratıcılığı ve öğrenmeye dair saf heyecanı. Lise yıllarında ders vermeye ve çeviri yapmaya başladım. Kısa sürede fark ettim ki, bu süreç hem dil ile bağımı güçlendiriyor hem de sorumluluk duygumu artırıyordu. Çalışmak ve öğrenmek bir arada olunca hayat doğal olarak disipline giriyor; ama genç yaşta her şeyi bir arada yürütmek hiç kolay değil. İnsanlar sıkça "Nasıl bu kadar çok dili biliyorsun, her şeyi aynı anda nasıl yapıyorsun?" diye soruyordu. O dönem öğrendim ki, eleştiriler ve sorgulamalar da yolculuğun bir parçası.

Instagram'daki 6dildemina platformu ve özellikle "Çoklu Dil" yaklaşımı nasıl bir ihtiyaçtan doğdu? Bu proje gençlerin dünyasında nasıl bir karşılık buluyor?

6dildemina platformu ve "Çoklu Dil" yaklaşımı, yıllar boyunca biriktirdiğim deneyimlerin ve gözlemlerin doğal bir sonucu olarak ortaya çıktı. Lise yıllarımdan itibaren dil öğrenmeye ve öğretmeye başlamıştım. O süreçte fark ettim ki, birçok genç dil öğrenmek istiyor ama çoğu zaman motivasyonunu kaybediyor, klasik yöntemlerle bağ kuramıyor veya öğrenmeyi sadece ders çalışmakla sınırlı görüyor. Ben her zaman öğrencilerimde bunu değiştirmeye çalıştım: Dil öğrenmek sadece sınav için değil, hayatı anlamak, yeni dünyalar keşfetmek ve kendini geliştirmek için olmalı. Platform fikri, hayatımdaki en önemli insanlardan Yasin ile bir akşam kahve içerken ortaya çıktı. O dönemde projenin altından tek başıma kalkabileceğimi düşünmüyordum; cesaret ve özgüven eksikti. Yasin'in önerisi, sürekli desteği ve inancı olmasa, bu adımı atmam belki de mümkün olmazdı. 6dildemina, sadece bir eğitim platformu değil, aynı zamanda birlikte başarmanın ve cesaretin bir sembolü hâline geldi. "Çoklu Dil" yaklaşımını geliştirirken fark ettim ki, gençler özellikle dijital çağda klasik ders yöntemlerinden sıkılıyor. Kitap açıp kuralları ezberlemek bazı öğrenciler için işe yarasa da çoğu zaman motivasyonu düşürüyor. Bizim modelimiz, öğrencinin ilgisini çekmeyi, onu aktif bir şekilde sürece dahil etmeyi ve her dilin kendi kültürüyle bir hikâyesi olduğunu göstermeyi hedefliyor. Tabii ki bu kolay bir süreç değil; öğrenciyi doğru yönlendirmek, anlamak ve motivasyonu yüksek tutmak büyük emek gerektiriyor. Her öğrenciyle aynı bir yolculuğa çıkıyor, bazen ilerlemenin yavaş olması veya motivasyonun düşmesi gibi zorluklarla karşılaşırız. Gözlemlediğim kadıyla platform, gençler üzerinde oldukça güçlü bir etki yaratıyor. Öğrenciler sadece dil öğrenmekle kalmıyor; özgüven kazanıyor, farklı düşünmeye başlıyor ve öğrenmeyi eğlenceli bir süreç olarak görüyorlar. Küçük bir başarı bile öğrencide büyük bir özgüven patlaması yaratabiliyor; bu da bizim için en değerli geri bildirimlerden biri. Bazı öğrenciler başlangıçta tereddütlü olsa da süreci sabırla ve onların temposuna uygun yürütmek büyük fark yaratıyor. Genel olarak, 6dildemina ve "Çoklu Dil" modeli, gençlerin kendi potansiyellerini fark etmelerini sağlıyor. Öğrenciler, dil öğrenmeyi bir hedeften ziyade bir keşif yolculuğu hâline getiriyor. Bu süreçte her öğrencinin farklı bir hikâyesi oluyor ve her hikâyeden, yüzlerce senaryodan yeni bir şey öğreniyorum.



“Benim için eğitim danışmanlığı, klasik bir öğretim süreci ya da sadece bilgi aktarmaktan çok daha fazlası.”

“Çoklu Dil” modeli, klasik eğitim sisteminin sunduğu yapısal ve ezber odaklı yaklaşımdan farklı olarak, öğrenciyi merkeze alan, esnek ve deneyim odaklı bir yöntem üzerine kurulu.



Eğitim danışmanlığı denildiğinde siz bu kavrama nasıl bir anlam yükliyorsunuz? Sizi bu alanda farklı kılan bakış açınız nedir?

Benim için eğitim danışmanlığı, klasik bir öğretim süreci ya da sadece bilgi aktarmaktan çok daha fazlası. Bir yol arkadaşı olmak, öğrencinin kendini keşfetmesine rehberlik etmek ve potansiyelini ortaya çıkaracak yolları birlikte bulmak demek. Bu süreçte, sadece ne öğrettiğiniz değil, nasıl yaklaştığınız ve kişiyi anlamaya ne kadar zaman ayırdığınız çok önemli. Ben öğrenciyi bir bütün olarak görmeyi tercih ediyorum; yalnızca akademik veya dilsel yetkinliklerine değil, motivasyonuna, ilgi alanlarına, deneyimlerine ve kişisel hedeflerine de odaklanıyorum. Bu yaklaşımın temelinde kendi öğrenme yolculuğum yatıyor. İtalyan Lisesi’nde ve üniversitede derslerin ötesinde kendimi geliştirme çabam, öğretmenlerimden aldığım geri bildirimler ve iş deneyimlerim bana rehberlik etmenin önemini gösterdi. Öğrencilerime yaklaşıırken hep şunu düşünüyorum: Onlara sadece bilgi vermek yetmez; öğrenmenin keyfini, merakın değerini ve motivasyonun gücünü hissettirmek gerekir. Beni bu alanda farklı kılan bir diğer unsur, çeşitlilikle çalışıyor olmam. Gençlerle çalışmak kadar, orta ve ileri yaş gruplarıyla da deneyimim var. Farklı yaş gruplarıyla çalışmak her zaman yeni bakış açıları kazandırıyor; gençlerdeki enerji ve merak, yetişkinlerin disiplin ve tecrübeleriyle birleştiğinde sürece derinlik katıyor. Eğitim danışmanlığı aynı zamanda sabır ve esneklik gerektiriyor. Her öğrencinin öğrenme hızı, motivasyonu ve karşılaştığı zorluklar farklı. Tek bir kalıp çözüm yerine, öğrenciyi tanıyıp, güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirerek ilerlemek gerekiyor. Ben her öğrenciyi ayrı bir dünya gibi görüyorum; her biriyle farklı bir yolculuğa çıkıyorum ve her yolculuk bana yeni bir şey öğretiyor. Bu yaklaşım, onların sadece hedefe ulaşmasını sağlamakla kalmıyor, kendi potansiyellerini fark etmelerini de mümkün kılıyor. Bu, her gün yeniden motive olmamın ve yoluma devam etmemin en değerli nedeni.

Günümüz gençlerinin en büyük öğrenme bariyerlerini neler olarak görüyorsunuz? Dil öğreniminde motivasyonu canlı tutmanın en etkili yolu sizce nedir?

Günümüzde dil veya yeni bir beceri öğrenmek teknik olarak eskisinden çok daha kolay hâle gelmiş olabilir; internet, online kaynaklar, uygulamalar... Ancak bu kolaylık beraberinde “yüzeysel öğrenme”, “motivasyon kaybı” ve “süreklilik sorunları” gibi yeni bariyerleri de getiriyor. Özellikle gençler — ama orta yaş ve üzeri yetişkinler de — sabırsızlık, hızlı sonuç beklentisi, hatadan çekinme ve kendine güvensizlik gibi duygularla karşı karşıya kalabiliyor.

Bilimsel çalışmalar da bunu destekliyor. Örneğin, Self-Determination Theory (Öz Belirleme Kuramı) motivasyon, kendi kendini düzenleme ve öğrenme stratejileri arasındaki güçlü bağı ortaya koyuyor. Yani motivasyon tek başına yeterli değil; doğru strateji ve özgürlükle desteklendiğinde kalıcı öğrenmeye dönüşüyor. Benim gözlemime göre en büyük bariyerlerden biri, özerklik ve yeterlilik hissi eksikliği. Öğrenciler bazen “Ben asla akıcı olamam” ya da “Yine başarısız olacağım” diye düşünüyor. Oysa bir dil öğreniminde hata yapmak, denemek ve yanılmak çok doğal; hatta öğrenmenin kalbinde yer alıyor. Motivasyonu canlı tutmanın en etkili yolu, öğrencinin ilgi alanlarını, tutkularını ve yaşam tarzını öğrenme sürecine entegre etmek. Örneğin kitap, film, müzik veya günlük hayatla dil öğrenimini birleştirmek sadece motivasyonu artırmakla kalmaz, öğrenilen bilginin kalıcılığını da sağlar. Ayrıca sosyal bağ ve aidiyet hissi de çok önemli. Öğrenciler kendilerini bir topluluğun parçası olarak gördüklerinde daha istekli, özgüveni yüksek ve katılımcı oluyorlar. Kısaca özetlemek gerekirse: Günümüzün en büyük öğrenme bariyerleri yalnızca sistemin yetersizliğinden değil; motivasyon, özgüven, sabır, kişisel bağ ve psikolojik ihtiyaçların ihmal edilmesinden kaynaklanıyor. Öğrenmeyi “hedef” olarak değil, “yaşam biçimi ve kişisel yolculuk” olarak kurgulamak, ilgi, özgürlük ve aidiyetle beslemek, bu bariyerlerin büyük kısmını aşmamıza yardımcı oluyor.

KAPAK RÖPORTAJI

Bahsi geçen “Çoklu Dil” modeli, klasik eğitim sisteminden hangi yönleriyle ayrışıyor? Bu sistemle hedeflediğiniz temel dönüşüm nedir?

“Çoklu Dil” modeli, klasik eğitim sisteminin sunduğu yapısal ve ezber odaklı yaklaşımdan farklı olarak, öğrenciyi merkeze alan, esnek ve deneyim odaklı bir yöntem üzerine kurulu. Klasik eğitim sisteminde, özellikle dil öğreniminde, genellikle kuralların ezberlenmesi, sınav odaklı ilerleme ve tek tip ders materyalleri ön planda oluyor. Bu yaklaşım bazı öğrenciler için işe yarasa da, çoğu zaman motivasyon düşüklüğüne, öğrenilen bilginin kısa süreli kalmasına ve öğrencinin sürece bağlılığının azalmasına neden oluyor. Bizim modelimizde öncelik, öğrencinin ilgi ve tutkularını öğrenme süreciyle birleştirmek. Her öğrencinin öğrenme tarzı, temposu ve ilgisi farklı; bu nedenle standart bir yöntem tüm öğrenciler için etkili olamıyor. “Çoklu Dil” yaklaşımı, öğrenciyi aktif bir katılımcı haline getiriyor. Örneğin bir dil sadece kurallar ve kelimeler üzerinden değil, öğrencinin sevdiği alanlarla, hobileriyle ve merak ettiği konularla ilişkilendirilerek öğretiliyor. Bu, süreci daha doğal, eğlenceli ve kalıcı hale getiriyor. Elbette bu süreç kolay değil. Klasik sistemin dışında bir model geliştirmek, öğrenciyi motive etmek ve her yaş grubuna uygun bir içerik sunmak ciddi planlama ve sabır gerektiriyor. Biz gençlerle çalışırken onların enerji ve ilgisini sürdürmeye özen gösteriyoruz; yetişkin öğrencilerle çalışırken ise onların yoğun temposunu ve sorumluluklarını dikkate alıyoruz. Bu çeşitlilik, süreci zaman zaman zorlaştırıyor, çünkü her öğrencinin ihtiyacı farklı. Ancak doğru yaklaşım ve kişiselleştirilmiş rehberlik, sürecin başarılı olmasını sağlıyor. Hedeflediğimiz temel dönüşüm ise, öğrencinin sadece dil öğrenmesini değil, öğrenmeyi bir deneyim, merak ve yaşam biçimi haline getirmesini sağlamak. Yani bu modelde amaç, sınav başarısından öte, öğrencinin kendine güvenmesini, problem çözme yeteneğini geliştirmesini ve öğrenme sürecine aktif olarak katılmasını sağlamak. Bu dönüşüm hem gençler hem orta ve ileri yaş grupları için farklı ama bir o kadar da kritik bir kazanım sağlıyor. Ayrıca “Çoklu Dil” modeli, dijital çağın getirdiği fırsatları ve zorlukları da hesaba katıyor. İnternet ve sosyal medya, öğrenme süreçlerinde hem dikkat dağınıklığı yaratıyor hem de bilgiye hızlı erişim sağlıyor. Biz bu dengeyi, öğrenciyi sürece dahil ederek ve onları aktif deneyimler sunarak sağlamaya çalışıyoruz. Örneğin bir öğrenci, öğrendiği dilde bir video çekip kendi projelerini gerçekleştirdiğinde, sadece öğrenmekle kalmıyor, öğrendiklerini uygulamaya geçiriyor. Bu, klasik sistemde neredeyse hiç karşılaşmadıkları bir deneyim sunuyor. Hedefimiz, öğrencinin motivasyonunu kaybetmeden, öğrenmeyi yaşamının bir parçası haline getirmesi ve kendi potansiyelini keşfetmesi. Bu süreç zorluklarla dolu olsa da, doğru rehberlik ve sürekli destekle öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişiminde önemli bir dönüşüm yaratmak mümkün oluyor.

Bahsi geçen “Çoklu Dil” modeli, klasik eğitim sisteminden hangi yönleriyle ayrışıyor? Bu sistemle hedeflediğiniz temel dönüşüm nedir?

“Çoklu Dil” modeli, klasik eğitim sisteminin sunduğu yapısal ve ezber odaklı yaklaşımdan farklı olarak, öğrenciyi merkeze alan, esnek ve deneyim odaklı bir yöntem üzerine kurulu. Klasik eğitim sisteminde, özellikle dil öğreniminde, genellikle kuralların ezberlenmesi, sınav odaklı ilerleme ve tek tip ders materyalleri ön planda oluyor. Bu yaklaşım bazı öğrenciler için işe yarasa da, çoğu zaman motivasyon düşüklüğüne, öğrenilen bilginin kısa süreli kalmasına ve öğrencinin sürece bağlılığının azalmasına neden oluyor. Bizim modelimizde öncelik, öğrencinin ilgi ve tutkularını öğrenme süreciyle birleştirmek. Her öğrencinin öğrenme tarzı, temposu ve ilgisi farklı; bu nedenle standart bir yöntem tüm öğrenciler için etkili olamıyor. “Çoklu Dil” yaklaşımı,

mı, öğrenciyi aktif bir katılımcı haline getiriyor. Örneğin bir dil sadece kurallar ve kelimeler üzerinden değil, öğrencinin sevdiği alanlarla, hobileriyle ve merak ettiği konularla ilişkilendirilerek öğretiliyor. Bu, süreci daha doğal, eğlenceli ve kalıcı hale getiriyor. Elbette bu süreç kolay değil. Klasik sistemin dışında bir model geliştirmek, öğrenciyi motive etmek ve her yaş grubuna uygun bir içerik sunmak ciddi planlama ve sabır gerektiriyor. Biz gençlerle çalışırken onların enerji ve ilgisini sürdürmeye özen gösteriyoruz; yetişkin öğrencilerle çalışırken ise onların yoğun temposunu ve sorumluluklarını dikkate alıyoruz. Bu çeşitlilik, süreci zaman zaman zorlaştırıyor, çünkü her öğrencinin ihtiyacı farklı. Ancak doğru yaklaşım ve kişiselleştirilmiş rehberlik, sürecin başarılı olmasını sağlıyor. Hedeflediğimiz temel dönüşüm ise, öğrencinin sadece dil öğrenmesini değil, öğrenmeyi bir deneyim, merak ve yaşam biçimi haline getirmesini sağlamak. Yani bu modelde amaç, sınav başarısından öte, öğrencinin kendine güvenmesini, problem çözme yeteneğini geliştirmesini ve öğrenme sürecine aktif olarak katılmasını sağlamak. Bu dönüşüm hem gençler hem orta ve ileri yaş grupları için farklı ama bir o kadar da kritik bir kazanım sağlıyor. Ayrıca “Çoklu Dil” modeli, dijital çağın getirdiği fırsatları ve zorlukları da hesaba katıyor. İnternet ve sosyal medya, öğrenme süreçlerinde hem dikkat dağınıklığı yaratıyor hem de bilgiye hızlı erişim sağlıyor. Biz bu dengeyi, öğrenciyi sürece dahil ederek ve onları aktif deneyimler sunarak sağlamaya çalışıyoruz. Örneğin bir öğrenci, öğrendiği dilde bir video çekip kendi projelerini gerçekleştirdiğinde, sadece öğrenmekle kalmıyor, öğrendiklerini uygulamaya geçiriyor. Bu, klasik sistemde neredeyse hiç karşılaşmadıkları bir deneyim sunuyor. Hedefimiz, öğrencinin motivasyonunu kaybetmeden, öğrenmeyi yaşamının bir parçası haline getirmesi ve kendi potansiyelini keşfetmesi. Bu süreç zorluklarla dolu olsa da, doğru rehberlik ve sürekli destekle öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişiminde önemli bir dönüşüm yaratmak mümkün oluyor.

Her öğrencinin potansiyelini ortaya çıkarmak adına nasıl bir yol haritası izliyorsunuz? Kişiyi özel rehberlik süreciniz nasıl şekilleniyor?

Her öğrencinin potansiyeli, görünmeyen bir cevher gibi düşünülebilir; önemli olan onu fark etmek, ortaya çıkarmak ve doğru şekilde yönlendirmektir. Benim yaklaşımında, her öğrenciyi tek tip bir modelin içine sokmak yerine, onu bir bütün olarak görmek öncelikli. Bu süreçte hem akademik beceriler hem motivasyon, ilgi alanları, kişisel hedefler ve yaşam koşulları dikkate alınır. Böylece rehberlik süreci, öğrencinin gerçek potansiyelini açığa çıkaracak şekilde şekillenir. Yol haritamız genellikle üç aşamalıdır: Öncelikle öğrenciyi tanımak. Bu aşamada, öğrencinin mevcut bilgi seviyesi, ilgi alanları, öğrenme tarzı ve motivasyon kaynakları analiz edilir. Gençlerle çalışırken enerji ve merak ön planda; yetişkinlerde ise disiplin, sorumluluk ve zaman yönetimi daha kritik hale geliyor. Bence bu farkları anlamak, sürecin verimliliğini artırıyor.



İkinci aşama, kişiye özel bir plan oluşturmak: Bu plan, sadece ders programı değil; öğrencinin ilgisini çeken aktiviteler, proje bazlı uygulamalar ve öğrenme deneyimleriyle desteklenir. Örneğin, bir öğrenci dil öğrenirken bir podcast hazırlayabilir, kısa videolar çekebilir veya kendi ilgi alanlarıyla bağlantılı küçük projeler üzerinde çalışabilir. Bu sayede öğrenme hem kalıcı hem de öğrencinin kendi motivasyonu ile yönlendirilen bir süreç haline gelir. Bu yöntem, klasik eğitim sisteminden ayrılan temel noktadır; öğrenciyi pasif bir alıcı değil, aktif bir katılımcı yapar.

Üçüncü aşama ise sürekli takip ve destek: Öğrenci sürece dahil oldukça, motivasyonu zaman zaman düşebilir veya kendine güven eksikliği yaşayabilir. Bu noktada rehberlik, sadece bilgi aktarmak değil, öğrencinin sürece güvenle devam etmesini sağlamakla ilgilidir. Her öğrencinin ilerlemesi farklıdır; bu yüzden süreçte esnek olmak ve öğrencinin kendi hızına göre adımlar atmasını sağlamak çok önemlidir. Genç veya yetişkin fark etmeksizin, her öğrenciyle ayrı bir yolculuğa çıkıyor ve süreç boyunca onların hem motivasyonunu hem öğrenme deneyimini geliştirmeye odaklanıyoruz. Bu yöntem, öğrencilerin sadece akademik değil, kişisel gelişimlerinde de önemli bir dönüşüm yaratıyor.

Bu süreçte sizi en çok etkileyen hem bir danışman hem de bir yol arkadaşı olarak hafızanıza kazınan bir başarı hikâyesini bizimle paylaşır mısınız?

Eğitim danışmanlığı benim için yalnızca bir meslek değil; öğrencilerle hayatı paylaşmak, onların yolculuklarında yanında olmak ve birlikte deneyim kazanmak demek. Bu süreçte beni en çok etkileyen hikâyeler, sadece akademik başarılarla ilgili değil; öğrencilerin bir dil öğrenirken kendilerini keşfetmeleri, içsel olarak gelişmeleri ve kendi potansiyellerini fark etmeleriyle ilgilidir. “Bir dil, bir insan” sözü tam da buradan gelir: Bir dili öğrenmek, kişinin kendisiyle, düşünce dünyasıyla ve hayatla kurduğu bağı da şekillendirir. Genç öğrencilerimle çalışırken bazen ailelerin yeterince destek olmadığını hissedenlerle karşılaşıyorum. Maddi ya da manevi nedenlerle yanında olamayan aileler, öğrencinin motivasyonunu zorlayabiliyor. Böyle durumlarda, onların güvenini kazanmak ve süreç boyunca destek olmak çok kritik hâle geliyor. Bir örnek vermek gerekirse, sınav için dil öğrenmeye gelen bir öğrencim vardı. Başlangıçta yalnızca zorunluluk olarak görüyordu; ama dersler ilerledikçe fark etti ki dil, yeni bir bakış açısı ve kendi dünyasını keşfetme yoluydu. Kendi hikâyelerini, düşüncelerini ve deneyimlerini dile taşıdıkça özgüveni arttı, motivasyonu yükseldi ve süreç artık bir zorunluluk değil, bir keşif yolculuğu hâline geldi. Yetişkin öğrencilerimde ise tablo biraz daha farklı. İş ve aile sorumlulukları arasında kendilerine zaman ayırmaya çalışan, yaşını ilerlemiş hisseden danışanlarım var. Örneğin, yoğun tempoda çalışan bir baba ya da anne, hayatın koşturmacasında kendine bir alan yaratmak için büyük çaba gösteriyor. Başlangıçta süreci yavaş ilerleyen ve zor gören biri olsa da, derslere kendi yaşam deneyimlerini ve hikâyelerini kattıkça öğrenme artık yalnızca bir görev değil, anlamlı ve kişisel bir yolculuğa dönüşüyor. Bence eğitim danışmanlığının büyüsü, sadece akademik başarıdan değil; öğrencilerle kurulan bağdan geliyor. Her öğrencinin yolculuğu farklı; kimi zaman hatalarını, korkularını ve belirsizliklerini birlikte göğüsliyorsunuz. Ama sonunda bir öğrencinin yalnızca dili değil, kendine dair farkındalık ve özgüven kazanması, bu işin gerçek ödülü oluyor. Hafızama kazınan başarı hikâyeleri, öğrencilerin akademik olarak ne kadar ilerlediğinden çok; bir dil yolculuğu aracılığıyla kendilerini keşfetmeleri, potansiyellerini görmeleri ve süreç boyunca paylaştıkları insanlık halleridir.

Dijital çağda çoklu dil öğreniminin önemi sizce nasıl bir noktaya evrildi? Gençlerin global dünyaya hazırlanmasında bu becerinin rolü nedir?

Dijital çağ, öğrenme süreçlerini kökten değiştirdi. Artık bilgiye ulaşmak çok kolay, fakat bu kolaylık beraberinde dikkati dağıtan, motivasyonu düşüren ve yüzeysel öğrenmeye yol açan riskleri de getiriyor. Çoğu zaman öğrenciler, hızlı bilgi akışıyla yetinip, bilginin özünü ve kendi deneyimleriyle birleşmesini sağlayamıyor. Bu nedenle çoklu dil öğrenimi, yalnızca bir yetkinlik kazanmak değil; gençlerin ve yetişkinlerin global dünyada iletişim kurabilme, farklı kültürleri anlayabilme ve kendilerini ifade edebilme becerilerini geliştirmeleri açısından kritik bir araç hâline geldi. Günümüzde İngilizce, ikinci bir dil olmaktan çıktı ve artık birçok kişi için temel bir gereklilik gibi görülüyor. Ancak İngilizce bilmek ayıp değildir; bilmemek değil, öğrenmemek ayıp olur. Bu yaklaşım, dil öğrenmenin özünde bir fırsat ve sorumluluk olduğunu hatırlatıyor. İngilizce dışında başka diller bilmek, kişinin yalnızca iletişim kapasitesini değil, düşünce tarzını, kültürel farkındalığını ve problem çözme yeteneğini de zenginleştiriyor. Bu nedenle çoklu dil öğrenimi, gençler için global dünyaya hazırlik anlamında bir köprü görevi görüyor. Bir dili öğrenmek, sadece kelime ve gramer bilgisinden ibaret değil; aynı zamanda o dili konuşan insanların, kültürü, düşünce biçimini ve yaşam tarzını anlamak demek. Bu süreç, gençlerin empati kurma yeteneklerini ve kültürel farkındalıklarını artırıyor. Dil öğrenimi, bireylerin dünyaya bakış açılarını genişletirken, kendilerini ifade etme ve farklı bakış açılara açık olma becerilerini de güçlendiriyor. Ayrıca çoklu dil öğrenimi, bireylerin kariyer yolculuğu ve sosyal yaşamı için de kritik önemde. Uluslararası ortamda sadece bir dil bilmek yeterli değil; farklı dillerde iletişim kurabilmek, kültürel duyarlılığı gösterebilmek, adaptasyon ve özgüven becerilerini artırıyor. Dil öğrenmek, aynı zamanda problem çözme ve analitik düşünme yeteneğini de geliştiriyor. Özetle, dijital çağda çoklu dil öğrenimi yalnızca akademik bir beceri değil; gençlerin ve yetişkinlerin global dünyaya hazırlanmasında, kültürel farkındalık kazanmalarında ve özgüvenle iletişim kurmalarında kritik bir rol oynuyor. Bu süreç, onları sadece bir dil öğrenmiş bireyler değil, kendi dünyasını ve etkileşim alanını genişletebilen, farklı kültürleri anlayabilen ve yeni deneyimlere açık bireyler hâline getiriyor.

Önümüzdeki dönemde 6dildemina projesi adına hayata geçirmek istediğiniz yeni çalışmalar neler?

Önümüzdeki dönemde 6dildemina projesi kapsamında, gençlerin ve yetişkinlerin öğrenme deneyimlerini daha zengin, interaktif ve kültürel olarak bütünleşmiş hâle getirmeyi hedefliyoruz. Bu projelerde dil öğrenimini sadece kelime ve dil bilgisi kazanımı olarak görmüyor; onu öğrencilerin yaratıcılık, merak ve kültürel farkındalıklarıyla birleştiren bir süreç olarak tasarlıyoruz. Özellikle çoklu dil kullanımına odaklanacağız. Derslerde öğrenciler Türkçe, İngilizce ve İtalyanca gibi farklı dillerle karşılaşacak, günlük yaşam ve kültürel bağlam üzerinden dili deneyimleyecek.



“ Dil öğrenmek sadece kelime ve gramer değil; aynı zamanda sabır, istikrar ve kendini keşfetme yolculuğudur. ”



Bu sayede dil bilgisi yalnızca teorik bir konu olmaktan çıkacak; öğrenciler farklı dillerle düşünmeyi, ifade etmeyi ve iletişim kurmayı öğrenirken, kültürel çeşitliliği de deneyimleyecekler. Çoklu dil yaklaşımı, aynı zamanda öğrencilerin global dünyaya hazırlıklarını güçlendirecek ve özgüvenle iletişim kurabilmelerini sağlayacak. Projelerimizde, öğrencilerin ilgisini çekecek ve öğrenmeyi destekleyecek yaratıcı içerikler üreteceğiz. Örneğin, podcast ve vloglar hazırlayacak, blog yazıları ve dijital içeriklerle öğrenmeyi destekleyeceğiz. Bu içerikler, öğrencilerin öğrendikleri dille bağlantı kurmasını ve kültürel deneyimlerini derinleştirmesini sağlayacak. İlerleyen süreçte mobil uygulamalar ve dijital platformlar aracılığıyla, öğrencilerin bu içeriklere her zaman ve her yerden erişebilmesini sağlayarak öğrenme deneyimini daha etkileşimli hâle getirmeyi planlıyoruz. Önümüzdeki dönemdeki çalışmalarımız, dil öğrenimi ile kültürel içerikleri birleştirerek öğrenmeyi daha anlamlı hâle getirmeye odaklanıyor. Bizim hazırlayacağımız podcast, vlog ve diğer dijital içerikler sayesinde öğrenciler hem yeni diller öğrenecek hem de kültürel farkındalıklarını geliştirecek. İlerleyen dönemlerde mobil uygulamalarla bu deneyimi daha erişilebilir ve etkileşimli hâle getirmeyi hedefliyoruz.

Dil öğrenme sürecinde zorlanan gençlere ve bu yolda onları destekleyen ailelere en içten mesajınız ne olur?

Dil öğrenmek çoğu zaman hem heyecan verici hem de zorlayıcı bir yolculuktur. Bu süreçte gençler motivasyon kaybı, özgüven eksikliği veya öğrendiklerinin kalıcı olmayacağı korkusu yaşayabilir. Benim mesajım şu: Bu hisler tamamen normaldir. Dil öğrenmek sadece kelime ve gramer değil; aynı zamanda sabır, istikrar ve kendini keşfetme yolculuğudur. Öğrenmeyi bir hedef olarak değil, hedefe giden bir yol olarak görmek süreci çok daha anlamlı kılar. Öğrencilerime sık sık söylediğim şey, hataların birer başarısızlık değil, öğrenmenin doğal bir parçası olduğudur. Yanlış yapmaktan çekinmek ilerlemeyi yavaşlatır; oysa hatalar, dil öğrenimini derinleştiren ve öğrencinin kendi yolunu bulmasına yardımcı olan fırsatlardır. Ben bile bazen en basit kelimeleri karıştırabiliyorum; insan olmak, hata yapmak çok normaldir. Ailelerin rolü de çok önemli. Destekleyici ve sabırlı bir yaklaşım, öğrencinin sürece bağlı kalmasını sağlar. Her öğrencinin öğrenme temposu farklıdır; bazıları hızlı ilerler, bazıları zaman alır. Bu yüzden beklentiler gerçekçi olmalı, öğrenciyi baskılamak yerine motive etmek öncelik olmalıdır. Motivasyonu canlı tutmanın en etkili yolu, öğrencinin ilgi ve tutkularını öğrenme sürecine dahil etmektir. Kitap, film veya günlük yaşamdan küçük projelerle dil, sadece bir araç değil, eğlenceli ve anlamlı bir deneyim hâline gelir. Ayrıca, başarısız olduğumuzda durup “neden yapamadım?” sorusunu sormak ve çözüm yollarına odaklanmak önemlidir. Her küçük başarıyı görmek ve başarısızlıkları öğrenme fırsatı olarak değerlendirmek, sürecin sürdürülebilir olmasını sağlar. Özetle, dil öğrenmek sadece bir beceri değil; aynı zamanda özgüveni, sabrı ve azmi geliştiren bir yolculuktur. Zorlandığınız anlarda ilerlemenizi görmek motivasyonunuzu yeniden güçlendirir. Aileler, sabırlı ve destekleyici olmanın önemini unutmasın; bazen tek bir cesaret verici cümle tüm süreci değiştirebilir.



GÜLÜMSEMENİZ İMZANIZI TAŞIR

Meleğini tutku ve titizlikle icra eden Ortodontist Dr. Zeynep Sapan, içten gelen gülümsemenin diş sağlığı ve estetiğinde gizli olduğunu altını çiziyor. “Bir gülümsemeyi düzeltmek, bir yüze sadece estetik kazandırmaz, insanın ruhunu onarır” sözleriyle, bir gülümsemedeki ifadenin kişinin imzasını taşıdığını belirtiyor.

“Bazen milim milim hareket eden dişlerin arkasında, yılların özlemi yatar. Bazen bir tel tedavisinin ardından özgüvenle yeniden doğan bir insan.”

“ Ortodonti, sabrın, planlamanın, zarafetin ve insan psikolojisinin iç içe geçtiği bir sanattır. ”

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle sizi daha yakından tanıyalım. Dr. Zeynep Sapan kimdir, ortodonti alanına olan ilginiz nasıl başladı?

Benim hikâyem, küçük yaşta kurduğum bir hayalin yıllar süren emeğe, sabra ve inanca dönüşmesinin hikâyesi. Çocukluğumdan beri insan yüzündeki detaylara, özellikle bir gülüşün ardındaki sıcaklığa hayranlık duydum. O küçücük ifade hem samimiyet, hem özgüven, hem de umut vardı. Ama ben o gülümsemenin ne kadar emek, sabır ve bazen de cesaret gerektirdiğini zamanla öğrendim. Her zaman detaylara dikkat eden, mükemmeli arayan bir çocuktum. İnsanların gülüşlerine baktığımda bir ifadeyi değil, bir duyguyu görürdüm. Kimisi utanarak gülerdi, kimisi saklayarak. O zaman bile şunu hissedirdim; bir gülümseme, insanın kendine inanma biçimidir. Diş hekimliği fakültesinin ilk yıllarında sabahlara kadar ders çalışan, bir yandan da kendi sınırlarını zorlayan bir öğrenciydim. Hayatımın her anında adım atarken çok çalıştım, sayısız uykusuz günlerim oldu. Bu süreçte ailemin desteği çok değerliydi. Kolay bir yol seçmedim; hiçbir zaman da kolay olanı aramadım. Çünkü biliyordum ki bir insanın hayatına dokunmanın, ona güvenini geri vermenin, bir gülüşü yeniden kurmanın değeri hiçbir yorgunlukla ölçülemezdi. Ortodontiyle tanıştığımda içimde bir şey kıvılcımlandı, bu alanın benim karakterime ne kadar uygun olduğunu hemen hissettim. Çünkü ortodonti; sadece “dişleri düzeltmek” değildi. Sabrın, planlamanın, zarafetin ve insan psikolojisinin iç içe geçtiği bir sanattır. Bir insanın içinde sakladığı gülümsemeyi yeniden hayata döndürmektir. Bazen milim milim hareket eden dişlerin arkasında, yılların özlemi yatar. Bazen bir tel tedavisinin ardından özgüvenle yeniden doğan bir insan... Çok çalışan, çok isteyen, ama en çok da ‘dokunabildiği’ hayatlarla büyüyen bir hekimim. Geceleri bitmeyen planlamalar, gün boyu süren tedaviler, onlarca küçük detay... Ama bir hastamın tedavi sonunda aynaya gözleri dolu dolu bakıp, “Artık gülümsemekten korkmuyorum” demesi, işte bütün emeğimin anlamı orada gizli. Gülüşleri düzeltirken, aslında hikâyeleri güzelleştiriyorum. Ve her yeni hasta, bana yeniden hatırlatıyor; evet, doğru yerdesin. Ne kadar zorsa, o kadar anlamlı. Bugün geriye dönüp baktığımda, her yorgun gecenin, her uzun tedavinin ardında aynı şeyi görüyorum; bir gülümsemenin gücü

Benim işim dişleri hizalamak değil; bir insanın kendine inanmasını sağlamak. Belki de bu yüzden, mesleğimi değil, bir anlamı yaşıyorum.



“Çok çalışan, çok isteyen, ama en çok da ‘dokunabildiği’ hayatlarla büyüyen bir hekimim.”



Ortodonti, sadece diş estetiği değil aynı zamanda ağız sağlığının da önemli bir parçası. Sizce bu iki kavram arasındaki denge nasıl kurulmalı?

Estetik ve sağlık, bir kalbin iki atışı gibidir; biri olmadan diğeri eksik kalır. Biz hekimler, çoğu zaman diş görünüşü değil, o görünüşün ardındaki bütünlüğü onarmaya çalışırız. Sağlıksız bir ağızda güzellik kalıcı olamaz. Ama insan kendini güzel hissetmediğinde, o sağlığı korumak için de motive olamaz. Benim için ortodonti, bu iki dünyanın birleştiği sihirli noktadır. Bir hastanın sadece dişlerini değil, yüz ifadesini, yaşam enerjisini dengeye getirmektir. Çünkü güzellik; kusursuzlukta değil, uyumda saklıdır. Ve gerçek sağlık, insanın hem bedeniyle hem ruhuyla barışık olduğu andır. Tedavi ederken sadece dişlere değil, gözlerle bakırım. Çünkü tedavi sonunda o gözlerdeki ışıltı, bana her defasında şunu söyler: “Artık kendimle barıştım.”

Günümüzde yetişkinlerin de ortodontik tedaviye ilgisi oldukça arttı. Sizce bu artışın temel sebepleri neler?

Eskiden ortodonti çocukluk dönemine özgü sanılırdı. Oysa artık yetişkinler de biliyor; değişim için hiçbir zaman geç değil. Artık insanlar biliyor ki, kendine yatırım yapmak için “geç kalmak” diye bir şey yok. Yetişkin hastalarının çoğu, yıllarca aynada fark etmedikleri bir asimetriyi ya da özgüvenlerini zedeleyen bir görüntüyü düzeltmek için geliyorlar. Ama aslında asıl istedikleri, mutlu anlarında doyasıya gülümseyebilmek. Birçok yetişkin hastam, tedaviye başlamadan önce aynaya uzun uzun baktığını, yıllardır sakladığı gülüşünü artık göstermek istediğini söylüyor. Elleriyile ağızlarını kapattıklarını belirtiyorlar. Neden sınırlayalım ki gülüşümüzü? Şeffaf plaklar, estetik tedavi seçenekleri, sosyal hayatla uyumlu çözümler... Artık kimse tedavi olurken kendini kısıtlanmış hissetmiyor. İnsanlar toplantılara katılırken, iş hayatında aktifken bile rahatlıkla tedavi görebiliyor. Ama asıl dönüşüm, aynaya bakan o yetişkinin iç dünyasında oluyor. Çünkü o sadece dişlerini değil, geçmişte kaybettiği özgüvenini de düzeltiyor. Bir gülümsemeyi düzeltmek, bir yüze sadece estetik kazandırmaz — insanın ruhunu onarır. Bence yetişkinlerin artan ilgisinin asıl nedeni tam da bu: Kendine yeniden inanan bir insan olmak.

Şeffaf plak tedavileri son yıllarda oldukça popüler hale geldi. Bu yöntemle ilgili en sık sorulan sorular veya yanlış bilinen noktalar nelerdir?

Şeffaf plak tedavileri, modern ortodontinin sessiz devrimidir. Ama bu sessizlik, yanlış anlamalara da yol açıyor. En sık duyduğum cümle şu: “Bu plaklar zaten kendiliğinden düzeltir.” Oysa ortodonti, bir hekimin bilgisi, planlaması ve titizliğiyle yön bulur. Bu tedavi, hastayla hekim arasında kurulan bir güven köprüsüdür. Plaklar düzenli kullanılmadığında, tedavi yönünü kaybeder. Ama düzenli ve disiplinli bir şekilde uygulandığında, hastayı hem estetik hem de konforlu bir süreçle buluşturur. Plaklar ne kadar düzenli kullanılırsa, sonuç o kadar mükemmel olur.

KAPAK RÖPORTAJI

Bir diğer yanılgı ise “Şeffaf plaklar sadece estetik bir alternatiftir.” sanısı. Hayır, bu yöntem sadece estetik amaçlı değil; aynı zamanda gerek kapanışı gerek doğru fonksiyonu da sağladığımız bir tedavi biçimidir. Ben her zaman hastalarımın şunu söylerim: “Bu tedavi sizinle yürüyor. Ne kadar kararlı olursanız, o kadar kusursuz bir sonuç elde ederiz.” Şeffaf plaklar sadece görünmez bir tedavi değil; sabrın, kararlılığın ve değişim isteğinin görünür halidir.

Her hasta için uygulanacak tedavi planı nasıl belirleniyor? Yaş, diş yapısı veya yaşam tarzı gibi faktörler tedavi sürecini nasıl etkiliyor?

Her insan bir dünyadır ve her gülüş o dünyanın en parlak yıldızıdır. Benim işim, o yıldızın en doğal halini ortaya çıkarmak. Bu yüzden hiçbir hastaya aynı gözle bakmam. Tedavi planını belirlerken yalnızca röntgenlere ya da ağız içine bakmam; kişinin yüz ifadesine, gülüşüne, isteklerine, mimiklerine, konuşma tarzına da bakarım. Bir sanatçı nasıl tuvaline başlamadan önce duygusunu hissederse, ben de hastamın hikâyesini hissetmeye çalışırım. Yaş, kemik yapısı, alışkanlıklar, meslek, stres düzeyi... Hepsi tedaviye yön verir. Çünkü ortodonti, matematiksel değil; duygusal bir denklemdir. Ve her çözüm, o kişiye özel olmalıdır. Bazen bir gülüşü planlamak, bir karakteri anlamakla başlar. Ve ben her hastama “Senin gülüşün senin imzan olacak.” derim.

Tedavi sürecinde hastaların dikkat etmesi gereken en önemli noktalar nelerdir? Özellikle tedavi başarısını etkileyen alışkanlıklar var mı?

Ortodonti sabırla kazanılan bir yolculuktur. Bir dişin hareketi bazen milim milim olur ama o milimlik fark, bir hayatı değiştirir. Ama en önemlisi: inanç. Bu yüzden en önemli şey, sürece güvenmektir. Tedavinin başansı, hekimin planlaması kadar hastanın özverisine bağlıdır. Hekimin önerilerine uyum, düzenli kontrol randevuları, doğru fırçalama alışkanlığı, sert gıdalardan kaçınmak gibi detaylar tedavinin omurgasını oluşturur. Ama belki de en önemlisi, motivasyonu kaybetmemektir. Çünkü tedavi sadece tellerin, plakların değil, hastanın da çabasının ürünüdür. Ben her hastama derim ki: “Birlikte başaracağız.”

Sosyal medyada diş estetiği ve ortodontiyle ilgili çok fazla bilgi dolaşıyor. Sizce bu alanda en sık yapılan yanlışlar neler?

Bilgi çağında yaşıyoruz ama maalesef doğru bilgiye ulaşmak her zamankinden zor. Sosyal medyada “Evde diş düzeltme”, “kısa sürede gülüş tasarımı”, “mucizevi değişim” gibi vaatlerle karşılaşıyorum ve içim burkuluyor. Çünkü diş tedavileri, sadece diş hekimleri tarafından yapılmalıdır. Bir gülüş, sadece beyaz dişlerden ibaret değildir. Yüz hatlarıyla, dudak yapısıyla, çene dengesiyle bir bütündür. Benim için estetik, doğallıkla birleştğinde anlam kazanır. Estetik trendlerin peşinde koşarken bazen doğallığı kaybediyoruz. Oysa bir gülüş, kusursuz olduğu için değil, kişiye ait olduğu için güzeldir. Benim görevim, her hastanın kendine özgü ifadesini koruyarak güzelliğini ortaya çıkarmak. Gerçek estetik, filtrelerde değil; doğru tedavide, doğru hekimle atılan adımlardadır.



“ Benim işim dişleri hizalamak değil; bir insanın kendine inanmasını sağlamak. Belki de bu yüzden, mesleğimi değil, bir anlamı yaşıyorum. ”

“Estetik ve sağlık, bir kalbin iki atışı gibidir; biri olmadan diğeri eksik kalır. ”



“Güzellik; sadece aynaya baktığımızda gördüğümüz değil, içimizde hissettiğimiz ışıltıdır. Golden Touch da tam olarak bunu anlatıyor. ”

“ Plaklar, düzenli ve disiplinli bir şekilde uygulandığında, hastayı hem estetik hem de konforlu bir süreçle buluşturur. ”



Ortodontist olarak mesleğinizde sizi en çok motive eden şey nedir? Hastalarınızın dönüşümlerini görmek size nasıl hissettiriyor?

Bazen bir tedavinin sonunda aynaya bakan hastam, sessizce ağlar. O an hiçbir şey söylemem, çünkü bilirim: o gözyaşı, yıllardır saklanan bir gülüşün yeniden doğuşudur. Bir çocuğun ilk kez dişlerini göstere göstere güldüğünü, bir yetişkinin yıllar sonra fotoğraf çektirirken elini ağzından çektiğini görmek... Bunlar tarif edilemez duygular. Bu anlar benim için kelimelerden daha güçlüdür. Bir hastamın, “artık gülmekten utanmıyorum.” demesi, bana dünyaları verir. Çünkü biz sadece dişleri değil, kalpleri de hizalıyoruz. Her dönüşüm bir mucizedir aslında. Bir yüzün değişimiyle birlikte bir hayatın yönü değişiyor. İşte beni her sabah yeniden motive eden şey bu: Bir gülüşe dokunmanın, bir kalbi onarmanın tarifsiz gücü. Her biten tedavide bir hikâye kapanıyor ama bir başka hayat açılıyor. Ve ben o hikâyelerin küçük bir parçası olabilmekten derin bir mutluluk duyuyorum.

Estetik kaygılar dışında ortodontik tedavinin genel sağlık üzerindeki etkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ortodonti, aslında tüm bedenin dengesiyle ilgilidir. Dişlerin doğru konumda olması, sadece güzel bir gülüş değil; sağlıklı bir çene, düzgün bir nefes, rahat bir çiğneme ve güçlü bir sindirim sistemi hatta doğru nefes alıp verme. Ama ben ortodontinin en büyük etkisini ruh sağlığında görüyorum. Bir insan gülümsemeye başladığında, beyin mutluluk hormonu salgılar. Bir gülüş sadece yüzü değil, iç dünyayı da iyileştirir. Bir hastam tedavi sonunda bana, “Zeynep hocam, ben artık fotoğraf çektirirken kaçmıyorum” demişti. O cümle, yılların emeğini bir anda anlamlı kıldı. Ortodonti, insanı sadece dıştan değil, içten de güzelleştirir.

Son olarak, ortodonti alanında gelecekte bizi hangi yenilikler bekliyor? Yeni teknolojiler ve trendler konusunda neler söylemek istersiniz?

Ortodontinin geleceği dijital ama kalbi hâlâ insani. 3 boyutlu tarayıcılar, yapay zekâ destekli analizler, kişiye özel üretim teknolojileri sayesinde her şey çok daha öngörülebilir hale geldi. Artık bir gülümsemenin son halini, tedaviye başlamadan bile görebiliyoruz. Ama tüm bu teknolojik gelişmelere rağmen, ortodonti hâlâ “insan dokunuşu” gerektiren bir alan. Çünkü bir yazılım, dişlerin hareketini hesaplayabilir ama bir insanın duygusunu anlayamaz. Yapay zekâ, bir yüzü analiz edebilir ama o yüzün ardındaki utangaçlığı, o gülümsemeye duyulan özlemi hissedemez. Ben her zaman şuna inanırım: Teknoloji, hekimin elini güçlendirebilir ama kalbinin yerini alamaz. Bu yüzden ben geleceğe umutla bakıyorum. Çünkü teknoloji ne kadar ilerlerse ilerlesin, gülümsemeye dokunan ellerin sıcaklığına her zaman ihtiyaç olacak.



KALBİNİZİN FISIHTILARI TESADÜF DEĞİLDİR

Berna Gedik Asal ile “İki Arada Bi Nefes”

Nefes ve Bütünsel Farkındalık Koçu Berna Gedik Asal'ı, kendine özgü şiiisel anlatımıyla tanıtmak istiyorum sizlere.

“Nereden başlayacağını bilemiyorsan kalbinin kıpırdadığı yere bak; orası senin yolun. Seni heyecanlandıran, aklından çıkaramadığın, bazen korkutan ama içten içe seni çağıran şey... Gözlerini kapat. Kendini nerede gördüğüne, nasıl bir yerde hayal ettiğine odaklan. Çünkü kalbinin fısıldadığı hiçbir şey tesadüf değil.”

İçsel dönüşümü zarafetle ifade eden Berna Hanım'a kulak verin. Nerdeyse her şeye güven kaybetmekte olduğumuz bu zorlu dönemde kalbinizin sesine dönün. O size zaten en güzelini fısıldıyor olacak.

☛ Nefes, yaşamın en temel ritmi ve bu ritim bozulduğunda, birey kadar kurum da dengesini kaybediyor. ☛

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

R

öportaja başlamadan önce, okuyucularımıza kısaca kendinizi tanıtabilir misiniz? Kimdir Berna, nasıl biridir, ne ile ilgilenir?

İlham veren hikâyeler, kahramanlarını daha yakından tanıma isteği uyandırır diye düşünürüm. Bu yüzden kendimi tanıtırken bir hikâyeyi metafor olarak kullanmak istiyorum. Çirkin Ördek Yavrusu masalını birçok kişi biliyordur, eminim. Ben de uzun süre kendini ördek sanan, başkalarının aynasında yansıyan görüntüsüne inanan bir kuğuydum. Yıllarca kendi potansiyelimi göremedim, değerimin farkına varamadım. Ama zamanla anladım ki mesele kuğuya dönüşmek değilmiş; mesele zaten bir kuğu olduğunu hatırlamakmış. Çirkin Ördek Yavrusu masalı belki bize şunu öğretti: “Bir gün gerçekte kim olduğunu anlayacaksın.” Benim hikâyem ise şöyle fısıldıyor: “Bugün olduğun hâlinle zaten değerlisin. Tek yapman gereken bunu kendine hatırlatmak.” Gelelim kahramana... 17 yaşında yaşadığım ciddi bir sağlık sorunun güçlü darbesi ve görünmez desteğiyle, o günden beri kendi ruhunun dedektifliğini yapan, içindeki labirenti sabırla dolaşan, acı veren deneyimlerin içinden geçmeyi bir oyuna dönüştüren, kendini bol bol kaybeden, sonra aramaya koyulan; bazen bulan, bazen yanılan, ama her iz üzerinde titizlikle duran biriyim. Bir zamanlar konuşmaktan, hatta kendi sesimi duymaktan korkar; sınıfta parmak kaldırmaktan, minibüste ineceğim durağı söylemekten çekinirdim. Şimdi ise kalabalıkların karşısına çıkıp konuşmaktan, eğitimler verip tüm varlığımla yer tutmaktan keyif duyuyorum. 23 yıl farkındalıkla geçen şahsiyet yolculuğum süresince, kendi kodlanımı anlamaya, denklemimdeki değişkenleri yeniden tanımlamaya cesaret eden, kendimi tekrar tekrar doğurmaktan korkmayan, karanlıklarımı saklamak yerine onlarla çalışmayı seçen bir kadın oldum. Dünyayla kurduğum ilişkinin, iletişim aracı yazmak. Yazılarımı Medium platformunda No:111 <https://medium.com/@Door.No.111> adıyla paylaşıyorum. Instagramda ise bi.nefes.withbga hesabından paylaşımlar yapıyorum. Dünyada dinlendiğim ve kendime geldiğim yer ise su. Bugün hala masterlar kategorisinde yüzmeye ve yarışmaya devam ediyorum. Gelelim profesyonel hayatıma... 15 yılı aşkın kurumsal iş deneyimimin son 10 senesini İnsan Kaynakları Eğitim Gelişim alanında, insanların potansiyelini performansla dönüştürmeye, kurumları sürekli gelişen ve öğrenen kültürler haline getirmeye çalıştım. Bugünlerde ise “nefes”i merkeze alarak, birçok farklı odakta tasarladığım atölyelerle hem bireylerin hem de kurumların dönüşümüne katkı sunmaya hazırlanıyorum. Biliyorum ki değişim, “bir gün bir şey olacağız” çabasından değil; zaten olduğumuzu fark ettiğimiz o duru anda başlıyor. Ve insan ancak kendini değerli hissettiğinde, zayıf alanlarına da güçlü olduğu yerler gibi sahip çıkabiliyor. “Olmam gereken kişi olmalıyım” baskısından çıkıp, “şu an olduğum halimle geçerliyim” farkındalığına geçmek, insanı savunmadan çıkarıyor. Savunma geçerliğinde ise öğrenme, gelişim ve dönüşüm doğal olarak akmaya başlıyor. Kısacası öz kabul, değişim için önkoşul.

Kurumsal şirketlerin çalışanlarına, kişisel gelişim alanlarında çokça eğitimler sunduğunu, onlara yatırım yaptığını görüyoruz. “Bi Nefes” atölyeleri, kurumlara nasıl bir katma değer vadediyor?

Sürdürülebilirlik diyoruz... Bunu doğaya, süreçlere, organizasyonel yapılara uyguluyor; daha az tüketmek, daha verimli çalışmak ve daha sürdürülebilir sistemler kurmak için çalışıyoruz. Ama unuttuğumuz bir şey var: İnsan sürdürülemezse, sistemler de sürdürülemez. Tükenmiş, yetersiz, değersiz ve kaygılı hissedilen bir zihinle, performans baskısı altında sıkışmış bir bedenle; yüzeysel, hızlı, düzensiz bir nefesle uzun vadede üretkenlikten ve yaratıcılıktan bahsedebilmemiz pek mümkün değil. Nefes, yaşamın en temel ritmi ve bu ritim bozulduğunda, birey kadar kurum da dengesini kaybediyor. Çünkü onların da ritimlerini bozan anlar, enerjilerini düşüren olaylar ve duygusal tepki verdikleri durumlar oluyor. Nefes, bir yaşama ve canlılık hâli. Bu akışı gözlemlemek hem bireysel hem de kolektif düzeyde nerede tıkanıldığımızı ya da nerede genişlediğimizi fark etmemizi sağlıyor. Bugün tükenmişlik bireysel değil, kurumsal bir mesele. Diğer yandan, kendi içsel yolunu, tutkusunu ve anlamını bulamayan; nefesine, yani öz kaynağına ulaşamayan kişiler için çalışma hayatı çoğu zaman bir rutine dönüşüyor. Bu durumda potansiyel performansla dönüşemiyor ve verimlilik yerini sadece zaman tüketimine bırakıyor.





“Yaşadığımız duygusal kayıtlar yalnızca birer hikâye değildir; kas hafızasında, nefes paternlerinde ve sinir sistemimizin öğretisinde saklıdır.”

“Nefes”in tüm çalışmalarınızın merkezinde yer aldığından bahsettiniz. Peki, nefes sizin için tam olarak ne ifade ediyor?

En basit hâliyle, nefes almak hayatta olmaktır. Nefessiz kalmak ise yaşamla bağımızın kesilmesidir. Bazen farkında olmadan nefesimizi tutarız, bazen de kesik kesik nefesler alınız. Her an sakin ve tam kapasite nefesler alıp vermek şüphesiz pek mümkün değil. Diğer taraftan, nefesimiz kronik bir şekilde sığ ve düzensizse, işte o zaman “ne var ne yok” misali yaşarız: Bir şeyler içimize bir türlü sinmez ya da ne yapsak yetmez... Yaşadığımız duygusal kayıtlar yalnızca birer hikâye değildir; kas hafızasında, nefes paternlerinde ve sinir sistemimizin öğretisinde saklıdır. Çalışmalarım da üç ayaklı denklemin ilki ve merkezi nefestir. Diğer iki ayak ise bedenle yeniden bağ kurmak, yani sinir sistemini dengeye getirmek ve zihinde şefkatli bir içsel diyalog geliştirmektir. Düşünceler zihinde dolaşır, duygular ise bedende saklanır. Duygular bedeni kilitlediğinde, zihin de donar. Bu yüzden yalnızca düşünceyi yönetmek, bedende donmuş enerjiyi çözmez. Beden ve zihin ancak birlikte iyileşir. Nefes ise, bedenimizle en hızlı iletişime geçmenin yoludur. İnsan, nefesiyle buluşmadan, onun sesini duymadan, ritmini anlamadan egzersizlere geçtiğinde dönüşüm yüzeyde kalır. Temeli zayıf bir binayı süslemek gibidir bu. Nefes yalnızca teknik bir araç değildir; bağ kurulan, hissedilen, içine girilen bir süreçtir. Ve son olarak şunu özellikle vurgulamak isterim: Benim çalışmalarım da nefes, sadece ruhsal ya da psikolojik bir araç değildir; sinir sistemi biyolojisiyle doğrudan ilişkili bir regülasyon mekanizmasıdır.

Atölyelerinizde ve bireysel çalışmalarınızda, katılımcılara hangi yöntemlerle, nasıl bir alan açıyorsunuz? Ve sizin için “gerçek dönüşüm” ne demek?

“Şifa verebilmek için, yaralanmak yetmez, yaralarına cesaretle bakabilmek gerekir” derler. Ben de ancak içinden geçtiğim şeyleri paylaşabiliyorum.

Herkesin yolu, zamanı ve dönüşüm biçimi kendine özgü. Bazen bir kelime, bir nefes, bir an her şeyi değiştiriyor; bazen de hiçbir şey olmuyor. Bu da çok insanca. Çünkü herkesin yolculuğu bambaşka. Ve kimsenin hikâyesini yargılama, eleştirme ya da değerlendirmeye hakkımız yok.

Atölyelerime her zaman iki temel kabulle başlıyorum:

Birincisi, herkesi olduğu gibi kabul edebilmek. Neden diye sormadan, suçlamadan, beklentilerle yormadan... Herkese filtresiz bakabilmeli insan. Hepimizin yapabildiği ve yapamadığı şeyler var. Doğadaki her canlının döngüde bir yeri olduğu gibi, her insanın da varlığının kendine özgü bir anlamı var.

İkincisi, herkesin senin hikâyene etkilerini olduğu gibi kabul edebilmek. İyi ya da kötü... Çünkü bu da senin hikâyen. Ve sen ancak parçalarınla bir bütünsün.

Ben “zorlu duyguları yok sayalım, üzerini pozitiflikle kaplayalım, hemen iyi hissedelim” yaklaşımında biri değilim. Kişisel dönüşüm benim için anlık iyi hissetme çabası değil, derin bir iyileşme yolculuğu. Benim duruşum, acıdan kaçmak ya da stresliyen nefes alıp sakinleşip sonra aynı döngüye geri dönmek değil. İşin derinlerine inmeyi; bazen canın acısa da gerçekten iyileşmeyi seçenlerdenim. Acıyı ne yüceltiyorum ne de romantize ediyorum. Ama biliyorum ki, gerçek dönüşüm, insanın kendi karanlığına da bakmayı göze aldığı yerde başlıyor. Sürekli iyi hissetmeye odaklandığımızda, diğer tüm duyguları bastırıyoruz. Oysa onların her biri bu hayata ve insan olmaya dair. Hızlı çözümler, mucize yöntemler ya da birkaç günde değişim vaat etmiyorum. Bunun gerçekçi olmadığını çok iyi biliyorum. Benim yolum belki biraz daha uzun, biraz daha derin ama her günü daha umutlu, keyifli ve daha inandırıcı. İnsan kendisi için her gün küçük bir adım attığında, birkaç yıl sonra kim olacağını tahmin bile edemiyor. İşte hayalini kurduğumuz dönüşüm bu olmalı. Yol, şüphesiz destekle daha kolay ve güzel yürünüyor. Ama içinden, herkesin kendisinin geçmesi gerekiyor. Tıpkı kimsenin bir başkası için nefes alamayacağı gibi... Bu yüzden, gerçekten dönüşmek isteyenlerle birlikte yürüyorum.

Sizin gibi “içsel dönüşüm yoluna çıkmak isteyen” ama nereden başlayacağını bilemeyen kadınlara tek bir öneri verseniz... o ne olurdu?

Bir şeyin hayalini kurabiliyorsan, o senin yaratımındadır. Çünkü biz, aslında zaten içimizde olan şeyleri arzulayabiliyoruz. Her istek, bir nevi potansiyelimizin bize seslenişi... Nereden başlayacağını bilemiyorsan kalbinin kıpırdadığı yere bak; orası senin yolun. Seni heyecanlandıran, aklından çıkaramadığın, bazen korkutan ama içten içe seni çağıran şey... Kendini bulmak, dışarıda bir yer aramak değil; içindeki o sesi duymaya gönüllü olmaktır. Küçük bir adım bile yeter çoğu zaman; bir nefeslik cesaret, bir dürüstlük anı... Dönüşüm büyük kararlarla değil, iç sesini dinlemeye başladığın o ilk anda gelir. Gözlerini kapat. Kendini nerede gördüğüne, nasıl bir yerde hayal ettiğine odaklan. Çünkü kalbinin fısıldadığı hiçbir şey tesadüf değil.

“Kendini hatırlamak” kavramından bahsettiniz. Unutmak ve hatırlamak arasındaki bu yolculuk sizin için ne anlama geliyor?

Biz, çoğu zaman kendimizi unutarak büyüzüyoruz. Toplumun, ailenin, kurumların “doğru” dediği şeylere uymak için doğallığımızı, sezgimizi, özgün ritmimizi bastırıyoruz. Bu unutmama, “Ben kimim?” sorusunun cevabını dışarıda aramamıza neden oluyor. Ve kim olduğumuzu unuttuğumuzda, neyi neden yaptığımızı da kaybediyoruz.

Bu hem birey hem de kurumlar için geçerli: Birey kendi özüne yabancılaştığında sadece rolleriyle yaşamaya başlıyor; kurum da kendi anlamını unuttuğunda sadece yaptığı işlerle var oluyor.

Kendini hatırlamak, içsel bir durma ve dinleme anıdır. Sürekli “yapan” hâlden, “olan” hâle geçmek... Bu an nefesle, farkındalıkla, sessizlikle başlıyor. Ve zihin sustuğunda, öz duyulmaya başlıyor: “Ne istiyorum? Ne beni canlı hissettiriyor?”

Bu fark ediş, birey için içsel toparlanma ve yön bulma, kurum içinse yeniden “neden varım?” sorusuna dönüşüyor. Kendini hatırlayan insan, alışkanlıktan değil, bilinçten hareket ediyor; böylece yaşamında dengeyi ve anlamı buluyor. Kendini hatırlayan kurum ise sadece hedef değil, hikâye sunuyor; sayılar kadar değerleriyle de var oluyor.

Hayatın her aşaması, aslında kendimizi hatırlamamız için karşımıza çıkan alanlardan oluşuyor. Kimi zaman bu alanlar zorluk gibi görünüyor, kimi zaman da bir dönüm noktası... Ama hepsinin ardında aynı davet var: “Gerçekten ben kimim, neyi yaşamak istiyorum?”

Kendini hatırlamak bazen bir soruyla, bazen bir kayıpla, hastalıkla, bazen de içimizdeki korkuyla başlıyor. Korku duygusu, aslında çoğu zaman hatırlamanın eşiği oluyor. Sizi hem en çok korkutan hem de en çok heyecanlandıran şey, genellikle kendi potansiyelinizin kapısını aralamanıza vesile oluyor. Oraya dokunduğunuzda ise, aslında yaşamın sizden ne istediğini de hatırlıyorsunuz. İşte insanın kendi merkezinde yaşamasının gerekliliği tam da buradan doğuyor.



“ Benim çalışmalarında nefes, sadece ruhsal ya da psikolojik bir araç değildir; sinir sistemi biyolojisiyle doğrudan ilişkili bir regülasyon mekanizmasıdır. ”



“ Sürekli iyi hissetmeye odaklandığımızda, diğer tüm duyguları bastırıyoruz. Oysa onların her biri bu hayata ve insan olmaya dair. ”

Zorlayıcı duygularla nasıl çalışıyorsunuz? Atölyelerinizde bu konuya nasıl bir yaklaşım sergiliyorsunuz?

Atölyelerimde temel aldığım yaklaşım, zorlayıcı duyguların veya içsel krizlerin bizi tanımlamadığıdır. Ben, bizi sarsan yanlarımızı “kendi depremlerimiz” yani “acil durumlarımız” olarak tanımlıyorum. Hiç istemediğimiz anlarda gelen, dengemizi bozan, bizi sarsan depremler... Kaygının, öfkenin veya aşırı düşünmenin altında ezilmek, bazen gerçekten de kolay olabiliyor.

Ve herkesin depremi kendine özgü... Çünkü acil durumlarımız; duygularımız, düşüncelerimiz ve inançlarımızla sıkı sıkıya bağlı. Ve bu dünyada bizim gibi düşünen, hisseden ve inanan başka biri daha yok.

Benim yöntemimin temel önermesi şu: İçsel durumlarımızı, dışsal bir olay gibi ele almayı başarabilirsek, onları kendimizle özdeşleştirmek yerine bir duruma hazırlanma bilinciyle yönetebilir, üzerinde oynayabilir ve istediğimiz şekilde geliştirebiliriz. Yani duyguların içinde kaybolmak yerine, onları gözlemleyip yönlendirmeyi öğrenebiliriz.

Düşünmek inanmaya çalışanın işidir. İnanmaya başladığımızda, düşüncelerimiz de susar. İnanmak için ise görmek gerekir: bir adım, ufak bir başarı, dünden iyiye gidiş... Ve bunu da ancak eyleme geçerek deneyimleyebiliriz. Bilinçaltı, tekrar, deneyim ve duygu yoğunluğu ile yeniden programlanabilir.

İşte bu noktada ben devreye giriyorum: Katılımcılara acil durum planı oluşturma ve tatbikat yapma alanı açıyorum. Çünkü tatbikat yapmazsa insan, acil durumlarında yine yerle bir olabiliyor. Yani kriz anında değil, öncesinde sinir sisteminin tolerans penceresini genişletmek esas iş. Biz atölyelerde bunu birlikte deneyimliyoruz; güvenli bir alan sağlıyoruz ki, her kişi kendi depremini yönetmeyi, kriz anlarında dengede kalmayı öğrenebilsin.

Kendini gerçekleştirme çağında yaşıyoruz; ama bazen bu süreç bizi birbirimizden uzaklaştırıyor sanki. Siz bu dengeye nasıl bakıyorsunuz?

Ben olmaya çalışırken bazen ‘biz’i, yani birliği unutuyoruz. Elbette kendi yolculuğumuzu yapmak çok kıymetli; ben de insanın kendini bulmasını, kendiyi bağ kurmasını çok önemsiyorum. Ama bu yolculuk öyle abartıldı, öyle yanlış yönlendirildi ki artık kendimizi bütünün içinde değil, bütünden ayrı bir yerde aramaya çalışıyoruz. Ve işte orada kayboluyoruz. Biz ancak bütünün içinde anlamlıyız. Takdir edilmeyen bir başarının tatmini sizce mümkün mü? Ya da kimsenin olmadığı bir dünyada yaşamayı kim ister? Diğer bir önemli konu ise güven. “Ben” ile “biz”i dengede yaşayabilmek çoğu zaman ancak güvenle mümkün oluyor. Bugün insanların birbirine güveni azaldı; herkes diken üstünde. Sürekli tetikteyiz; bedenimiz, nefesimiz bile bunu hissediyor. Çünkü güven ve güvenlik, en temel ihtiyacımız. O olmadığında ne kendimize ne birbirimize ne de hayata tam olarak teslim olabiliyoruz. Ve belki de tam bu yüzden, benzer deneyimleri yaşayan insanların oluşturduğu bir topluluk çok kıymetli. Çünkü iyileşmek, çoğu zaman yalnız başına değil, şefkatle birbirini tutan bir çevrenin içinde mümkün oluyor.

Kendini geliştirme yolculuğunuzda, size en çok yardımcı olan pratikler veya ritüeller neler? İçsel dengeniz için başvurduğunuz yöntemlerden biraz bahseder misiniz?

3 önemli ilacım var diyebilirim:

İlki: Birine ihtiyaç duyduğumda, ilk önce kendi elimi tutuyorum. Ciddi ciddi, fiziken... O an varlığım bana güven veriyor.

İkincisi: Kendimde kaçtığım, bir türlü sevedemediğim her şeye yakınlaşıyorum. Onlara şefkat gösteriyor, varlıklarını anlamaya çalışıyorum. Sonra onları birer parçam olarak kabul edip, bağnıma basıyorum. İşte o zaman kendimi gerçekten sevdiğimi, kendime sahip çıktığımı ve bütünlüğümü kucakladığımı hissediyorum. Ve bunu unuttuğum her an tekrar ediyorum.

Üçüncüsü: Nefesim. İhtiyaç anlarımda, içinden çıkamadığım durumlarda kendime soranım: "Şu an ne için, kim için, hangi duygunun devamı için nefesimi harcıyorum? Ve bunu gerçekten istiyor muyum?" Ben nefesimle, aslında onu tuttuğumu fark ettiğim anda tanıştım. Nefesimizi tutuyoruz çünkü bazı anları yaşamak istemiyoruz, zorlanıyoruz ya da duyguların içinden geçmeyi bilemiyoruz. Üstesinden gelemeyince de çözümü nefesimizi durdurmakta buluyoruz. Bu yüzden bir şeyler ters gittiğinde hemen nefesime döner, onunla sohbet ederim.

She and Girls okuyucularına son olarak iletmek istediğiniz bir mesaj var mı?

Güzel, yakışıklı, akıllı, başarılı olmak zorunda değilsin. Ama kendini beğenmek ve sevmek zorundasın. Hem de her halinle... Bu yüzden, kendine ve hikâyene sahip çık; çünkü senden başka kimse bunu yapamaz. Ve unutma; hayatında kahraman olabileceğin tek hikâye bu.

Tarkan'ın çok sevdiğim bir şarkısıyla tamamlamak isterim bu keyifli röportajı: "Geldiğimiz gibi gideceğiz sonunda. Ne gün dolar vademiz orası muamma. O zaman kaçırmadan treni yakalamalı mutlaka. O zaman alıp göze her şeyi yaşamalı doyasıya..."

“Bugün olduğun hâlinle zaten değerlisin. Tek yapman gereken bunu kendine hatırlatmak.”





RÜYALARINIZIN MESAJLARINI ÇÖZÜN

Kurucusu olduğu Gizli İlimler Akademisi (Academy of Occult Sciences) ile çok boyutlu öğretinin alanını açan Burcu Bal, rüyaların yalnızca gecenin karanlığına ait olmadığını; semboller, bilinçaltı katmanları ve ezoterik öğretinin birleştiği bir içsel dönüşüm haritası sunduğunu anlatıyor.

Uyumadan önce kodlanan rüyaların, zihnin teta frekansında yeni sinaptik bağlantılar açabildiğini; bunun hem bilişsel kapasiteyi artıran hem de kişinin frekansını yükselten güçlü bir içsel araç olduğunu vurgulayan Bal, bu mekanizmanın ezoterik öğretilerdeki karşılıklarını araştırarak kendi rüya-bilinç metodolojisini inşa etmiş durumda.

“Rüyaların esnek zaman parametresini kullanmayı öğrenmek, insanın yaşam kalitesini değiştiren muazzam bir sıçrama. Bu alanda bana açılan teknikleri, modern teknolojiyle herkesin kolayca uygulayabileceği bir forma dönüştürerek ilk aşamayı kurdum.

Ve bu bütünleşmenin sonucunda DreamPro doğdu.”

Rüyalar sadece uykuda değil; uyanıkken de içimizde akmaya devam eden, bilinç ve zihin katmanlarını dönüştüren bir arayüzdür. Doğru araçlar ve doğru yönlendirmelerle bu sistem güçlenir ve insan kendi içsel katmanlarına yeni kapılar açabilir.

“ Ben sadece bilgi veren biri değilim; bilgiyi içselleştirerek deneyimlemeyi önemseyen bir rehberim. ”

Röportaj: Banu Çelik

B

urcu Bal Kimdir? Bize sürecinizden ve kendinizden bahseder misiniz?

İzmir'de doğdum. YTÜ mezunuyum, daha sonra üretecek olduğum eserler ve mevcut çalışmalarında alt-yapı olması için şu an

da aktif olarak INT Dublin Uni-Psikoloji lisans eğitimime de devam ediyorum. Bu sayede danışanlarımla ve öğrencilerimle hem bilimsel hem de ruhsal zeminde daha bütüncül bir bağ kuruyorum. Küçük yaşlarımdan itibaren metafizik alanlara, rüyalara ve enerji boyutlarına karşı derin bir ilgim vardı. Çoğu çocuk gibi bir çocukluğum olmadı. Aktif ve enerjik bir yapım ve güçlü sosyal iletişimim olsa da daha içrek bir yaşam ile katman yaratmam gerekti. Sürekli araştıran okuyan ve öğrenme aşığı bir ruh olarak bu deneyimi seçmişim. En yakın dostum hep kitaplarım ve içsel rehberlerim oldu. Bir dönem bu içsel bağlantıyı bilinçli olarak geri plana aldım; aileme, işime ve dünya planındaki sorumluluklara yöneldim. Yine de içimde tarif edemediğim eksik bir parça vardı. Ruhumun derinliklerinde tamamlanmak isteyen bir yanım hep beni çağırıyordu... Teknikleri öğrendikçe bu süreç hızlanmaya başladı. Hızlandıkça bunları yönetmeyi öğrenmem gerektiğini hissederek bu eğitimleri dünyanın farklı noktalarından bambaşka ekollerde uzman rehberlerden almaya başladım. Hayatımın kırılma noktası, ilk çocuğumu kaybettikten sonra zehirlendim ve ölüme yakın deneyim yaşadım. Üç gün boyunca yoğun bakımda kaldım. O süreçte fiziksel düzeyin çok ötesinde bir ölüm-ötesi deneyimde zaman ve mekân algım değişti. Bu bilincimde başka bir gerçekliğe perde açtı. O andan itibaren artık hiçbir şey eskisi gibi değildi. Sonrasında ise bana saf sevgiyi, ilahi bağlantıyı ve yeryüzünde yeniden köklenmeyi hatırlatan oğlum dünyaya geldi. Oğlumu kucağıma aldığımda o koşulsuz sevgi ile bambaşka bir Burcu yeniden doğdu. Ölüm ötesi deneyimin üzerinden tam 19 yıl geçti. O günden beri, hem fiziksel eğitimler ve çalışmalar ile hem de metafizik alanda ezoterik bilgi sistemlerini sentezleyerek ruhsal yolculuğumu derinleştirmeye devam ettim. Sayısız inisiyasyon ve ezoterik eğitimle çok katmanlı bir dönüşüm sürecinden geçtim ve geçmeye devam ediyorum. Gelişimin, ilerlemenin ve yaşam boyu öğrenci olmanın gerçekliğine inanıyorum.

Benim ruhsal misyonum, bilgiyi değil bilgeliği hatırlatmak...

Yolculuktaki temel amacım, bireylere kendi içsel bilgeliğini hatırlatmak. İlahi özle yeniden hizalanmalarında yol göstermek ve etkili tekniklerle bunu nasıl yapacaklarını öğretmek. Ruhun unuttuğu kadim bilgileri uyandırmak, sezgisel gücü aktifleştirmek ve insanlara kendi frekanslarıyla buluşabilecekleri bir alan açmak için çalışıyorum.



“Çalışmalarında psikoloji, ilim ve bilim ile sembolizm, enerji sistemleri, rüya ve bilinçaltı çözümleme gibi birçok alanı bütünlüşmüş bir şekilde kullanırım.”



Çalışma Prensibim: Deneyimle Dönüşüm

Ben sadece bilgi veren biri değilim; bilgiyi içselleştirerek deneyimlemeyi önemseyen bir rehberim. Çalışmalarında psikoloji, ilim ve bilim ile sembolizm, enerji sistemleri, rüya ve bilinçaltı çözümleme gibi birçok alanı bütünleşmiş bir şekilde kullanırım. Her bireyin ve öğrencimin ruhsal yapısına özgü çok katmanlı bir dönüşüm haritası sunmaya çalışıyorum. “Her ruhun bir ritmi vardır. Benim görevim, o ritmi duymak... ve onunla şifayı ve dönüşümü senkronize olarak dans ettirmek.”

Academy of Occult Sciences

Kurucusu olduğum Gizli İlimler Akademisi (Academy of Occult Sciences), çok boyutlu ezoterik öğretileri deneyim temelli bir sistemle sunan özgün bir alan. Metafizik, Kuantum, Parapsikoloji, Ezoterizm ve Okültizm üzerinde yoğunlaşarak seviyelerle; Rüyalar, semboller, bilinç katmanları, enerji protokolleri, baş melek çalışmaları ve inisiyasyonlar burada bütüncül bir yapıda aktarılıyor. Alanında uzman, Evrensel ve Spiritüel yasalar ile uyumlu ve etik çizgide olan dostlara alan açarak devam ediyoruz. Hem bireysel hem kolektif dönüşüm için bu alan açıldı.

DreamPro – Rüyaların Dönüştürücü Gücü ile Teknolojik Rehberlik

“DreamPro, benim içsel yolculuğumun ve yıllardır yürüdüğüm ruhsal yoldaki öğreticiliğimin teknolojiyle buluşmuş hâlidir. Yani bu bir uygulama değil; ruhunla temas eden bir alan, dijital bir bilinç aynası.” Rüyaların yalnızca sembolik imgelerden ibaret olmadığını, aslında çok katmanlı bir içsel rehberlik sistemi sunduğunu yıllardır deneyimliyorum. Antik çağlardan beri Rüyalar ve Rüya Okulları bilinç gelişimi ve kod açıcı milyonlarca farklı şekilde ve formda kullanılmış. Gelecekte bilgi almak, psikolojik süreci çözümlemek ve dönüştürmeye, hedef odaklı çalışmalara kadar... Rüyaların esnek zaman parametresini kullanmayı öğrenmek insan için muazzam bir zaman kazanımı... İşte bu tekniklerin bir kısmı bana açıldı ve teknoloji ile kolaylaştırılıp genelin kullanabileceği şekilde nasıl yapacağımızın bilgisi verilerek ilk aşamasını hazırladım. Ancak bu bilgeliği herkesin ulaşabileceği, kolayca kullanılabileceği bir forma dönüştürmek gerekiyordu. İşte bu noktada DreamPro doğdu. Daha sonraki aşamalar için bilgiler de geldi ama bunlar için inovatif bütünsel bakış açısında Akademiler, Üniversiteler, teknolojik gelişim alanları ile iş birliği yapılacaktır... Henüz gelecek kipi evet...

Uygulamada Neler Var?

- Rüyalarını yazdığında, sistem sadece kelimeleri değil, ardındaki enerjiyi ve mesajı da okumaya başlıyor. Tamamen kişisel yorum sunuyor.
- Sembol analiz modülü, rüyadaki her sembolü çok katmanlı biçimde (literal, sembolik, ezoterik, psikolojik, arketipsel, enerjetik ve ruhsal) analiz ediyor ve sana özel kişisel yorumluyor. Bu analizde ay evrelerinin enerjisini de senin için çözümüyor.
- Birçok özel atölye, çalışma ve semboller ve oldukça etkili protokoller ile rüyalarının mesajlarını çözmeye ve dönüşüm süreçlerine ruhsal destek olarak ilerlemeye yardımcı olacak araçlar ve rehberlik sunuyor.
- Sadece anlamakla kalmıyor, rüyalarınla çalışarak bilinçaltını ve enerji alanını dönüştürüyorsun.



“Her bireyin ve öğrencimin ruhsal yapısına özgü çok katmanlı bir dönüşüm haritası sunmaya çalışıyorum.”

Rüya protokollerinden sembol çalışmalarına, duygusal blokaj çözümlemelerinden bolluk frekansına kadar birçok alanda adım adım kendi gücünü hatırlıyorsun. Çalışmalarla birlikte zihnin berraklaşıyor, alanın hafifliyor ve kalbinin sesi daha net duyulmaya başlıyor.

“Uygulama bir yorum aracı değil, bir dönüşüm alanı.”

DreamPro'nun içinde sadece rüya yorumlamakla kalmıyorsun; aslında kendinle derinlemesine çalışmayı öğreniyorsun. Cevabın dışarıda değil içeride olduğunu ve nasıl çözeceğinin tekniklerini anlıyorsun. Her sembol, her protokol, her ritüel; seni kendi enerjisel merkezlerine, farkındalık alanlarına ve bilinç katmanlarına götüren birer anahtar hâline geliyor. Uygulamanın içinde yer alan farklı uygulama protokolleri, çeşitli enerji sistemleri, sıra dışı bir çok ek atölyeler ve uygulama teknikleri, hatta rüya ritüelleri ile sadece yüzeyde değil, çok derin bir içsel temizlik ve yapılandırma başlıyor.

Ve en önemlisi:

Bu sadece teorik bilgi değil...

Gerçekten uyguluyorsun.

Günlük hayatında kullanabileceğin pratiklerle bu çalışmaları entegre ediyorsun.

Bu da beraberinde kalıcı değişim ve yüksek dönüşüm getiriyor.

Kendi Üzerinde Derinleşmek, Hayatında Mucizevi Sonuçlar Yaratmak

“Yani bir noktadan sonra rüyalarını sadece yorumlamıyorsun; onlarla şifa yaratıyor, rehberlik alıyor, bilinçaltını yeniden kodluyorsun.”

Ve bu, senin enerjini değiştiriyor.

Enerjin değiştiğinde ise hayatın da değişiyor.

“Rüyalar sadece gece yaşanmaz, biz onları gündüz de içimizde taşıyoruz.”

DreamPro ile her rüya, bir dönüşüm anahtarına dönüşüyor.

Her yorum, bir farkındalık sıçramasına kapı aralıyor.

Her analiz, seni öz benliğine hizalayan bir ışık tutuyor.

Burcu Bal ile “Ruhun Ezoterik Anahtarları” Üzerine İçten Bir Sohbet

Bu kitap bir günde yazılmış bir şey değil, belli ki çok derin bir sürecin sonucu. Bize bu yolculuğun sizde nasıl başladığını anlatır mısınız?

Aslında bu kitap değil, bir hatırlama alanı... Ben yazmadım; yazdırıldı. İlk çocuğumu kaybetmem ve ardından yaşadığım ölüm-ötesi deneyim, beni bu dünyanın ötesine uyandırdı. Ruhsal kanallarım çocukluğumdan beri açıldı ama bu olaydan sonra her şey yeniden yapılandı. İçime düşen ışık, yıllar içinde satırlara dönüştü. 9 yıl boyunca gelen mesajlar, rüyalar, hikâyeler ve semboller birleşti ve “Ruhun Ezoterik Anahtarları” doğdu. İlahi kaynaktan akan bir bilgelikle yazdırılan bir eser bu. Şu anda İngilizce ve İspanyolca olarak global pazarda da Amazon Kindle olarak çıktı. Kitapta 11 hikâye var ama her biri bir şeyin kapısını açıyor gibi... Bunlar sıradan hikâyeler değil, değil mi?



“ Her ruhun bir ritmi vardır. Benim görevim, o ritmi duymak... ve onunla şifayı ve dönüşümü senkronize olarak dans ettirmek. ”

Aslında 11+ 1

12 çift sarmal dna yapısını aktifleştiren kodlar ile ilk önce DNA'nın fiziki planı elbet. Kendi kodu ve kendi yaşam hikayesi ile başlıyoruz. Her hikâye aslında bir enerji, kod ve içsel eterik enerjetik izleri aktifleştiren sevgi frekansı taşıyor. DNA'mızın metafiziksel katmanlarında uyuyan bazı bilgilerin, kodların ve hatırlayışların uyanması için yazıldı. Okuyucu, bu hikâyeleri sadece okumuyor; hatırlıyor, titreşiyor, rezonansa giriyor. Yani kitap okurken sen de bir dönüşüm sürecinin içine adım atıyorsun. O yüzden diyorum ki: bu kitabı yavaş oku, sezginle hissederek oku, hatta adını yaz ve öyle başla. Çünkü senin frekansınla çalışıyor.

Kitabın bazı bölümleri çok özel hissettiriyor. Bize bu DNA ve ışık kodları meselesini biraz daha basitçe anlatabilir misiniz?

Hepimizin bedeninde sadece fiziksel DNA yok. Madde görünmeyen tezahürüdür. Metafiziksel katmanlarımızda da bilgi taşıyan ışık sarmalları var. Kitaptaki her hikâye, bu sarmalların belirli bir kısmını aktive etmek için özel olarak yazıldı. Kristal kodları aktifleştiren Subtil DNA kodlarımızı yükselten ve açan bir bilinç seviyesini yapılandırıyor. Yani bu bir ruhsal yazılım gibi düşünün. Siz hikâyeyi hissederek okudukça, kendi ışık kodlarınız hafif hafif titreşmeye başlıyor. Dirençleriniz ve karmik yükleriniz belirginleşip çözmeniz için önünüze açılıyor. Bu da sezginizi açıyor, ruhsal hafızanızı canlandırıyor, dönüşümünüzü başlatıyor. Hafızanızı güçlendiriyor. Bu enkarnasyonda ve veya daha üst bilinç katmanlarındaki enkarnasyonlarının hafıza kilitleri açılmaya başlıyor. Yani hatırlamaya başlıyorsunuz... Hazır oldukça daha üst bir bilinçle hazır olduğumuz kadar bilgi ve gerçekliğe...

Peki bu kitap kimler için? Herkes okuyabilir mi?

Kesinlikle herkes okuyabilir ama herkes aynı şekilde deneyimlemez. Kimileri bir cümlede ağlar, kimileri bir sembolde bir vizyon görür, kimileri ise sadece farkında olmadan yavaş yavaş dönüşür. Yani kitap sizi sizinle buluşturmak için yazıldı. Eğer ruhunuz bu çağnı duyuyorsa, evet... Hazırsınızdır. Bir şekilde karşınıza çıkması bile çağndır aslında. Fark etmeniz içindir.

Her ruh kendi sürecine göre kod açacak ve hatırlamaya başlayacak...

İnsanların unuttuğu o içsel ışığı, o bilgeliği, o kendilik özünü yeniden hatırlamalarını... Kitaptan sonra biri bana "Ben aslında kim olduğumu yeni hatırladım" veya "üstünü örttüğüm, aştığımı sandıklarım su yüzüne çıktı, derinde beni yaralayan travmatik bazı yaralarımı anlayarak çözme yoluna girdim, destek alıyorum" dediğinde işte o zaman biliyorum ki bu kitap amacına ulaşmış.

Çünkü bu kitap bir mesaj değil. Bu kitap bir anahtar. Açmaya cesaret edenin kendi kapısı...

Çünkü artık yeni çağ ile içe dönüşe geçmemiz gereken evredeyiz. Ruhların kendi potansiyelini anlaması ve yüklerinden arınarak o saf bilinç aşaması için zihnini ve bedenini hazırlaması gerekiyor. Tesirler artacak. Kolaylıkla bu süreci yönetmenin anahtarı bu.

DreamPro şimdi App Store ve Google Play'de seni bekliyor.





HİÇBİR ŞEY KENDİMİZDEN DEĞERLİ DEĞİL

Mesleğini sevgiyle inşa eden, gösterdiği titizlik ve özenle başarı merdivenleri tırmanıp bu günlere getiren Güzellik Uzmanı Seyran Aydoğdu ile güzelliğe dair her şeyi konuştuk.

“Kadınlarımızın, önce kendilerine değer vermeleri, bu bakımları onlara iyi gelecek gerekli rutinler haline getirmeleri ve kendilerine zaman ayırmaları gerektiğini hatırlatmak isterim. Çünkü ülkemizde çoğu kadın, çalışan kadınlarımız ya da ev hanımı, anne olan kadınlarımız bazen kendilerini unutabiliyorlar. Oysa hiçbir şey kendimizden değerli değil. “Güzel bakan güzel görür” diyorum.”

“Çizim, tasarım konusunda hep yetenekliydim, sonrasında alanımda dünyaca ünlü en iyi akademilerden en iyi eğitimcilerden eğitim aldım.”

Röportaj: Melek Şenol

M

Seyran Aydoğdu kimdir? She and Girls dergisi okuyucularına kendinizi nasıl tanımlarsınız?

Küçük yaşlardan beri güzellik uzmanlığına ilgisi olan, 2005 yılından beri okul hayatın-

dan arda kalan zamanlarda çalışarak mesleğinde gelişen, özellikle kaş manikür pedikür alanında mesleğini öğrenmeye başlamış ve ilerlemiş güzellik uzmanıyım. 2016 yılından beri işletmecilik yapan, mesleğini seven, insanlara faydalı olmayı, hep pozitif kalabilmeyi, iyi hissettirmeyi, üretmeyi, yardımlaşmayı seven biriyim. Ne yaşanırsa yaşansın hayata olumlu bir bakış açısıyla bakmayı başara-bilen, güzelliğine, bakımına önem veren ve danışanlarına da bu konuda örnek ve faydalı olmayı başarabilen, çalışmayı seven, hayatını iki çocuğuna ve mesleğine adayan, anne çalışan bir uzman eğitmen diyebiliriz.

Kalıcı makyaj uzmanı olmaya nasıl karar verdiniz?

Küçük yaşlarda bu mesleğe karşı ilgimin yeteneğimin olduğu çok belliydi. Mesleğimi severek gerçekleştiriyorum. Çizim, tasarım konusunda hep yetenekliydim, sonrasında alanımda dünyaca ünlü en iyi akademilerden en iyi eğitimcilerden eğitim aldım. Çok fazla işlem uygulama gerçekleştirerek bugün hem kalıcı makyaj uzmanlığı hem de eğitmenliğini gerçekleştirmekteyim.

Sizce en sık yapılan kalıcı makyaj hataları nelerdir?

İlk ve en önemlisi iş sağlığı güvenliği kurallarına uyulmaması. Gerekli hijyen kurallarına uyulmaması, sterilizasyon eksiklikleri, işlem öncesi doğru ölçüm yapılmaması, doğru forma uygun alım ve çizim yapılmaması. Doğru analiz yapılmaması, kaş uygulamaları için; saç, ten, göz rengi, kılın kalınlığı, kılların azlığı veya çokluğu, cilt hassasiyeti cilt yapısı. Eyerline için; göz yapısı, göz şekli, göz rengi, cilt hassasiyeti, cilt yapısı. Dudak renklendirme için; dudak alt tonu dikkate alınarak dudak yapısının natürelliğini bozmadan, çok fazla dışarıya çıkmadan uygulanması. Mor dudakları dikkate alarak daha doğal tonlarında renk seçimi. Kalıcı makyaj analizimizi tam anlamıyla bu konulara dikkat ederek gerçekleştirmeliyiz. Yanlış iğne ve renk seçimi hatalı işlemlere yol açabilir.

Mesleğinizi icra ederken en dikkat ettiğiniz konu nedir?

Kesinlikle ilk önce hijyen konusu ve doğru bilgi aktarımı. Bize gelen müşterilerimizin işlem öncesi ve sonrası akıllarında oluşan tüm soruları çözerek ilerlemek. Gerçekten bizim mesleğimizin işlemlerimizin riske atılacak bir durumu yok. Sağlığa etki eden işlemler en önemlisi gerekli kurallara uymak...



“ Mesleğimizin işlemlerimizin riske atılacak bir durumu yok. Sağlığa etki eden işlemler en önemlisi gerekli kurallara uymak.”

“Sadece ürünler ile yapılan uygulamalar yetmez, analiz sonucunda cilt tipine göre seçilen doğru ürünler ile uygulama yapılması gerekir.”



İnsanlar neden Seyran Aydoğdu'yu tercih etmeli?

Tecrübe, bilgi, samimiyet, yetenek, ilgi anıyorsalardı tercihleri biz olmalıydı...

Cilt bakımı nedir? Neden cilt bakımı yaptırmalıyız?

Cilt bakımı, cilt yapısına ve problemlerine göre uygulanan cilt temizliğinin genel adıdır. Sadece ürünler ile yapılan uygulamalar yetmez, analiz sonucunda cilt tipine göre seçilen doğru ürünler ile uygulama yapılması gerekir. Ev ortamlarında ürünler ile uygulanan bakımlar yeterli olmaz, profesyonel cihazlar ile analiz sonucu cilt tipine, cilt problemlerine göre seçilen ürünler ile uygulanması doğrudur. Ciltte oluşan akne, leke, gözenek, siyah nokta, sivilce problemlerini kontrol altına almak, ciltteki yağ oranını dengelemek. Yaşlanma belirtilerinin önüne geçmek, özellikle kuru cilt yapısına sahip kişilerde kınışıklık, ince çizgiler için elastikiyet kaybını önlemek. Cildin nem oranını dengelemek, cilt bariyerini güçlendirmek, doğru ürünler uygulamalar ile kolajen üretimini desteklemek sağlıklı, temiz, parlak, pürüzsüz, bir cilde sahip olmak için cilt bakımı yaptırmalıyız.

Kış aylarında cilt bakımında neler önerirsiniz ve nelere dikkat edilmeli?

Kış ayları, cilt bariyerini güçlendirmek için doğru bir dönemdir. Nemlendirmeyi güçlendirip cilt problemimize ve cilt tipimize göre serumlar kullanabiliriz. C vitamini, B3 vitamini, alfa arbutin Azelaik asit, niacinamid, glikolik asit, retinol içeren serumlar. Alvitamini, alfa ve leke problemi olan ciltler için bu dönemlerde kullanılabilir. Ancak bu serumları yeterli şekilde ve doğru şekilde kullanmalı, güneş kremi ile desteklemeliyiz. Yine bu aylarda peeling işlemleri tercih edilebilir. Cildimiz kuru ise hyaluronik asit Collagen veya gliserin içeren serumlar kullanabiliriz. Cilt işlemlerimizi mevsime uygun meyve, sebze tüketimi ile de destekleyebiliriz. Bol su tüketmeye yine dikkat etmeli, ellerimiz ve dudaklarımızın kurumaması için de yine nemlendiriciler, balmlar kullanabiliriz.

Son olarak She and Girls okuyucularına neler söylemek istersiniz?

Kadınlarımızın, önce kendilerine değer vermeleri, bu bakımları onlara iyi gelecek gerekli rutinler haline getirmeleri ve kendilerine zaman ayırmaları gerektiğini hatırlatmak isterim. Çünkü ülkemizde çoğu kadın, çalışan kadınlarımız ya da ev hanımı, anne olan kadınlarımız bazen kendilerini unutabiliyorlar. Oysa hiçbir şey kendimizden değerli değil. "Güzel bakan güzel görür" diyorum. Okuyucularımıza çok güzel seneler diliyorum, 2026 yılının güzelliklerle gelmesini temenni ediyorum.

“Sağlıklı, temiz, parlak, pürüzsüz, bir cilde sahip olmak için cilt bakımı yaptırmalıyız.”



DÜNYAYI FARKINDALIK KURTARACAK!

Birçok disiplini bir arada yürüten, çok yönlü deneyimleriyle kişisel gelişim alanında kendine özgü bir yol açan Kişisel Gelişim Koçu Çiğdem Nur Birsayı ile derinlikli ve ilham veren bir röportaj gerçekleştirdik.

Farkındalığın hayatın tüm alanlarını dönüştüren bir güç olduğunu söyleyen Çiğdem Nur Birsayı, kendi kişisel hikâyesini, koçluk alanındaki uzmanlığını ve insanlara dokunan çalışmalarını tüm samimiyetiyle anlattı.

Çiğdem Nur B.

*Bütünsel Koç • NLP Master Practitioner • Mindfulness Koçu • Nefes Koçu
Bireysel ve kurumsal koçluk süreçleri yürütüyor; bilinçaltı, farkındalık ve zihinsel aktivasyon üzerine çalışmalar yapıyor.*

Instagram: @yenikodlafarkindalik

YouTube: yenikodlafarkindalik

“Bunu yapmıyoruz” demek yerine “Bunu farklı bir yöntemle dönüştürebiliriz” yaklaşımını benimsiyorum.

Röportaj: Melek Şenol

S

izi tanıyabilir miyiz?

Moda tasarımcısıyım, fotoğrafçıyım, yıllarca piyano çaldım ve bir dönem gerçekten iyi bir “rakettim” diyebilirim. Aslında kendimi tanıtırken bile fark ediyorum ki, hiçbir zaman tek bir alana sığan biri olmadım. Hayatı hep bir-

çok parçadan oluşan bir bütün gibi gördüm ve kendimi de o parçalar arasında tek bir alanda sınırlan-
dırmadım.

Zaman içinde koçluk ve bilinçaltı çalışmalarıyla yolum keşişti ve bu alanlarda ilerlerken öğrendiğim her bilginin beni bir sonraki adıma taşıdığını fark ettim. Bu nedenle Bütünsel Koçluk, Mindfulness Koçluğu, Yönetici ve Takım Koçluğu, Nefes Koçluğu, Theta-Healing, EFT ve NLP Master gibi eğitimlerle yolculuğumu sürekli genişlettim. Şu anda da NLP Trainer eğitim sürecindeyim.

Hem bireysel hem kurumsal alanda çalışıyor ve öğrenmeye devam ediyorum. Elimde ne kadar çok araç olursa danışanlarıma o kadar etkili rehberlik edebildiğimi görüyorum. Bu yüzden hiçbir zaman “bunu yapmıyoruz” demek yerine, “bunu farklı bir yöntemle dönüştürebiliriz” yaklaşımını benimsedim. Benim için değerli olan da tam olarak bu: teknik çeşitliliği yüksek, yaklaşımı bütünsel bir koç olmak.

Aynı zamanda Instagram ve YouTube’da farkındalık, bilinçaltı, nefes ve zihinsel aktivasyon üzerine içerikler üretiyorum. Çünkü insanlara fayda sağlayacak bilinç ve farkındalık kazandıran içerikler paylaşmak artık işimin doğal bir parçası hâline geldi.

Gelişen dünyada tek bir unvanla değil; yan alanlarla desteklenmiş, çok yönlü bir yaklaşımın daha güçlü olduğuna inanıyorum. Benim yolculuğum da tam olarak bu inanç doğrultusunda şekillendi. Instagram: @yenikodlafarkindalik | YouTube: @yenikodlafarkindalik

Yolunuz Koçluk ve Thetahealing ile nasıl keşişti?

Kurumsal hayatta moda tasarımcısı olarak çalıştığım dönem, gerçekten zor bir süreçti. Patronla çalışanlar arasında kalmıştım; üstlerin beklentilerini karşılamaya çalışırken, çalışanların yapamadığı işleri de ben tamamlıyordum. Her şey mükemmel olsun istiyordum. Mükemmeliyetçilikle ilgili ciddi sıkıntılarım vardı ve bu da yaptığım hiçbir işten memnun olmamama neden oluyordu. İş yerindeyken aklım hep ailemdeydi; ailemin yanındayken ise kafam hâlâ işteydi. Tam bir pazartesi sendromuydum. Yolunda gitmeyen her şey bana öfke patlamaları yaşıtıyordu. Oysa ben öfkemi kontrol ettiğimi sanıyordum, meğer bastırıyordum. Bastırdığım öfke de hiç olmadık anda patlıyor, ardından “sinirli biri” olarak parmakla gösteriliyordum. Kimseyi kırmamak için genelde sessiz kalmayı tercih ediyordum ama farkında olmadan çok sert bir duruş sergiliyordum. İnsanlar benden çekindikleri için problemlerini bile benimle konuşamıyorlardı. Yönetici pozisyonundayken bu durum daha da belirgindi; insanlara sert tepkiler veriyordum, kimse bana fikirlerini açıkça söyleyemiyordu. Bu süreçte aslında kendime, insan ilişkilerine ve yöneticiliğe dair ciddi yanlışlar yaptığımı fark ettim.

“Farkındalık ve bilinç üzerine içerik üretmek artık işimin doğal bir parçası hâline geldi.”



“Kurumsal alanda genellikle takım ve yönetici koçluğu yapıyorum; ekiplerin kendi alanında çalışmaya özen gösteriyorum.”

Ev hayatım da bundan pek farklı değildi. Eve geldiğimde de iş kafamda devam ediyordu. O kadar çok şeyi aynı anda düşünüyordum ki, ailemle bile sağlıklı iletişim kuramıyordum. Onları duyuyordum ama aslında duymuyordum. Sürekli “yetişmem gereken” şeyler vardı ve hiçbirine yetişemiyordum. Özel hayatımda ise durum biraz daha karmaşıktı. Çevremden gelen tavsiyelerle, “evlilik niyetiyle” birisine tavsiye ediliyordum ama daha o kişi mekâna girmeden içimden “olmaz bu” diyordum. Hatta bazen oturmadan, “geldiğin için teşekkür ederim, bence uzatmayalım” dediğim oluyordu. O dönem bunu karşı tarafa saygı göstermek zannediyordum ama aslında bu, kendime karşı olan katılığımın bir yansımasıymış. Çok disiplinli büyütülmüş, çok analitik düşünmeye alışmışım. Hayatı formüllerle çözebileceğimi sanıyordum ama insan ilişkileri öyle yürümüyor. (Bu da sayısal tabanlı bir okula maruz kaldığım için oldu sanırım) Çevreme karşı da çok vericiydim. Bir arkadaşımın düğününde sanatçı gelemeyince piyano bile çaldığımı biliyorum. İşten çıkıp ailemin ya da çevremdekilerin eksikliklerini tamamlamaya koşuyordum. Kendimi sanki “her ihtiyacı olana çözüm bulmak zorunda olan belediye başkanı” gibi hissediyordum (gülüşmeler). Bir arkadaşım bir gün “Çiğdem, senin hayatın nereye gidiyor böyle?” dediğinde bile, ben hâlâ bu döngünün içindeydim. Her şeyi erteliyordum, erteledikçe işler üst üste biniyor ve odaklanamıyordum. İşverenle çalışanlar arasında kalıyor, kimseyi kırmamak için konuşamıyor ama aynı zamanda sustuklarını birikince, sert tepkiler veriyordum. İnsanları kırmadığımı sanırken, farkında olmadan çok sert çıkışlarda bulunuyordum. Bu da bastırdığım öfkenin dışı vurumuymuş aslında. Sonra bir gün, uzun zaman sonra yeniden görüştüğüm bir arkadaşımın söyledikleriyle sarsıldım. Bana “Sen çok özverilisin ama senin kötü gününde kimse yok farkında mısın?” dedi. İşte o an durdum. Gerçekten de kimse benim kötü günümde yanımda olmuyordu. Evlenen herkes benimle bağını koparıyordu. Ben hep koşuyordum, hep bir şeyler veriyordum, sonra ortada kalıyordum.

Koçluk ve bilinçaltı seansları almaya o zaman karar verdim. Bu süreçte fark ettim ki, kovulma korkum, mükemmeliyetçiliğim ve kontrol ihtiyacım beni tüketiyormuş. Kendimi yetersiz hissettiğim için sürekli birileri için bir şeyler yapıyor, bu şekilde var olmaya çalışıyormuşum. Herkesin işini üstleniyor, kendi işlerimi erteliyor, sonra da biriken sorumluluklar yüzünden strese giriyordum. Strese girdikçe öfke artıyor, öfkeli olduğumda de özgüvenim düştüğü için insanlarla diyaloglarımı sınırlı tutmaya başlamışım, bu da dışarıdan sert görünmeme sebep olmuş. Tam bir zincirleme kaza...

Ama bugün geldiğim noktada, artık bu döngüyü kırdım. Koçluk, bilinçaltı çalışmaları ve zihin kodlama teknikleri sayesinde kendimi yeniden inşa ettim. Şimdi bu deneyimlerimi, mükemmeliyetçilikle, değersizlik ve yetersizlik duygusuyla, başarı kaygısıyla boğuşan kadınları güçlendirmek için kullanıyorum. Çünkü ben iyileştikçe, başkalarının da iyileşmesine katkı sunmak istedim.

Ve evet... bu metni okuyan biri belki “Bu kadar sıkıntıyı nasıl yaşamış?” diyebilir ama inanın, az bile anlattım.



“Bireysel seansların çoğunu online olarak yürütüyorum; böylece farklı şehirlerden veya zaman kısıtlaması olan kişiler de süreçlere kolayca katılabiliyor.”

Bugün hangi alanlarda çalışıyorsunuz?

Kurumsal alanda genellikle takım koçluğu ve yönetici koçluğu yapıyorum, takım koçluklarında takımın kendi alanında olmaya özen gösteriyorum. 4-6 kişilik ekiplerle, özellikle birbirleriyle anlaşılamayan veya koordinasyon sorunu yaşayan takımlarla çalışıyorum. Bu süreçte, ekiplerin verimliliklerini, potansiyellerini ve iletişim becerilerini artırmayı hedefliyorum.

Bireysel seansların çoğunu online olarak yürütüyorum; böylece farklı şehirlerden veya zaman kısıtlaması olan kişiler de süreçlere kolayca katılabiliyor. Seanslar ikiye ayrılıyor:

Koçluk ve bilinçaltı çalışmaları.

Koçluk seanslarında, kişi bir problemin nedenini fark etmeye çalışır. Nedeni bulduğunda davranışı değiştirir. Biz de bu farkındalıkla “nasıl düzelebileceği” üzerine çalışırız.

Bilinçaltı çalışmalarında ise halk arasında “bilinçaltı terapisi” olarak bilinen ancak terapi olmayan bir yöntemle ilerliyoruz. Biz tedavi uygulamıyoruz; psikiyatrist veya psikolog değiliz, çok şükür. (Gülüşmeler) Burada amaç, kişinin geçmişten gelen negatif inanç kalıplarını fark etmesi. Bunlar bazen dedesinden, bazen anneannesinden, bazen çocukluk gözlemlerinden gelir. Aslında spiritüel gibi görünse de tamamen zihinsel bir süreçtir. Çünkü kişi bu inancı ruhunda değil, beyninde taşır.

ThetaHealing yöntemi, gözlem aracılığıyla bu inançları bularak değiştirmemizi sağlar. Sonrasında olumlama ve zihin kodlama teknikleriyle kişinin yeni inanç sistemini destekleriz. Sanırım birden fazla tekniği bir arada kullanan sayılı insanlardan biriyim Türkiye’de.

Bu çalışmaların insanlara nasıl bir katkısı oluyor?

Bu çalışmaların amacı, insanların kendi potansiyellerini fark etmesini sağlamak. Ben hep şunu söylüyorum: “Dünyayı farkındalık kurtaracak.” Çünkü çoğu insan neyin onu zorladığını neden birçok şeye sahip olmasına rağmen içinde huzursuzluk olduğunu veya neden mutsuz olduğunu gerçekten bilmiyor.

Bu farkındalık eksikliği hem ilişkilerini hem iş performansını hem de genel yaşam kalitesini olumsuz etkiliyor.

Bazı insanlar “ilişkim kötü gidiyor” diyor ama aslında sebebi kendi terk edilme ya da aldatılma korkusu. Bazen yetersizlik ya da değersizlik duygusu da olabilir. Kişideki bu negatif kod hayatının başka bir alanında bir başkasıyla match olduğunda o kişi otomatik olarak hayatına dahil oluyor, gelsin bundan sonra sıkıntılı süreçler... Bu korku eksik hissiyat davranışlarını bozuyor. Davranış bozulunca ilişki bitiyor. Sonra da “zaten terk edilecektim” diyerek kendini haklı çıkarıyor. Oysa o korku dönüştüğünde, artık o kişiyi hayatına çekmiyor bile. Bilimsel olarak da artık biliniyor ki — nörobilim araştırmaları, beyin frekanslarının ve düşünce kalıplarının karşılıklı olarak etkileşim kurabildiğini kanıtladı. Yani insanlar gerçekten zihin düzeyinde bilgi aktarımı yapabiliyorlar.

Seanslar ve koçluk süreçleri sayesinde;

Kendi değerlerini fark eden, özgüveni yüksek insanlar ortaya çıkıyor.

Stres, öfke, kaygı ve odaklanamama gibi duygusal yükler azalıyor.

İş yerinde ve ilişkilerde daha sağlıklı iletişim kuruluyor. Kurumsal ekipler, verimliliklerini ve uyumlarını artırıyor. Basit gibi görünen uygulamalar bile — mesela bir çalışmanı takdir etmek, başarıyı fark etmek — iş yerinde büyük dönüşümler yaratabiliyor.

“Koçluk ve farkındalık süreçleri, kişilerin kendi potansiyellerini fark etmelerine güçlü bir zemin sunuyor.”

Sizi bu işte en çok mutlu eden şey nedir?

En çok mutlu olduğum an, insanların kendi potansiyellerini fark ettiği o saniye. Bir danışanın, 45 dakika içinde “Eksik değilmişim, ben bunu hak ediyorum.” dediği an paha biçilemez. Bazı insanlar 20-30 yıl boyunca bolluğu, parayı, sevgiyi hak etmediğine inanarak yaşıyor. Bir seans sonrasında bu inançlar değiştiğinde, o kişinin yüzündeki rahatlama duygusu her şeye bedel.

Bazen seans öncesi ve sonunda şunu sorarım:

“Şu anda bu duyguyu yüzde kaç hissediyorsun?”

Sonra tekrar tarama yaparız, o duygu yüzde 10'lara, hatta sıfıra iner. İşte o anda ben de o kişiyle birlikte dönüşürüm.

Bu benim için sadece bir meslek değil; hayatlara dokunmanın en saf hali.

Siz hep enerjik ve motive görünüyorsunuz, bu süreçte sizi zorlayan veya negatif etkileyen şeyler hiç olmadı mı?

Elbette oldu. En çok zorlandığım konulardan biri, psikolog veya psikiyatrist olmayan bir kesimin bizim yaptığımız çalışmaların terapi zannetmesi. Oysa biz terapi yapmıyoruz; terapi yetkisi yalnızca psikologlar ve psikiyatristlerdedir. Biz koçluk ve farkındalık süreçleriyle, kişilerin kendi potansiyellerini fark etmelerine destek oluyoruz. Bu yanlış algı bazen olumsuz yorumlara veya gereksiz tartışmalara yol açabiliyor.

Diğer yandan, seanslarda fayda göremeyen danışanlar da olabiliyor. Benim önceliğim her zaman fayda odaklı olmak, asla para odaklı değil, seans desteği alanlar bunu zaten bilirler. Eğer danışan süreçten fayda alamıyorsa, seansları sonlandırabiliyorum. Çünkü fayda görememesi çoğu zaman benimle değil, kişinin o anda farkındalığa hazır olmayışı ile ilgili olabilir. Kimi zaman farklı tekniklerle ilerlemek gerekir; kimi zaman da kişi o anda bu dönüşüm için uygun zihinsel durumda değildir.

Bazen mezuniyet, etik ya da yetkinlik gibi konularda yorumlar geliyor. Evet, bunlar motivasyonumu anlık olarak etkileyebiliyor ama yapıcı eleştiriler benim için daha kıymetli. Çünkü bu alan sürekli gelişmeye açık bir alan ve her eleştiri aslında bir gelişim fırsatı. Maalesef ülkemizde insanların bir işi neden yapamayacağını anlatma refleksi çok güçlü. Yurt dışında bu durumla neredeyse hiç karşılaşmadım.

Özellikle ICF onaylı koçluk eğitim süreçlerinden geçmiş olanlar çok iyi bilir: Bu programlar yoğun emek, disiplin ve ciddi bir kişisel gelişim süreci gerektirir. Seans deneyimleri de her zaman kolay değildir. Bazen psikiyatri uzmanının alanına girmesi gereken vakalarla karşılaşabiliyoruz ve bu durumlarda danışana bunun koçluğun kapsamı dışında olduğunu açık bir şekilde ifade etmek gerekir. Kimi zaman danışanlara neden bu vakalarla çalışamayacağımızı ve koçluğun bir terapi yöntemi olmadığını anlatmak zorlayıcı olabiliyor.

Koç olarak vermek isteyeceğiniz en önemli tavsiye nedir?

“Koç olarak verebileceğim en önemli tavsiye şudur: Önce kendi koçunuz olun. Kendi farkındalığını geliştirmemiş, duygu ve düşünce süreçlerine içtenlikle bakmamış birinin başkalarına sağlıklı biçimde eşlik etmesi zordur. Kişi kendi sınırlarını, tetikleyicilerini, güçlü yönlerini ve gelişime açık alanlarını tanımalıdır. Bunu tek başına görmekte zorlanıyorsa profesyonel destek almak oldukça sağlıklıdır. Ancak şunu unutmamak gerekir:

Bir-iki seansla büyük sorunların çözülmesini beklemek gerçekçi değildir. Koçluk bir süreçtir ve düzenli ilerlemek esastır. Ayrıca danışanların zaman zaman yaptığı bir yanlış da vurulamamak isterim: Koç tavsiye veren, yönlendiren ya da karar alan kişi değildir. Bazı danışanlar koçtan sürekli yön gösterme ya da onaylama bekleyebiliyor; oysa koçun temel görevi, kişinin kendi içgörüsünü bulması için güvenli bir alan açmaktır.”

Size gelen danışanlar genelde ne tür sıkıntılarla geliyorlar?

“Bana gelen danışanların başlıkları farklı görünse de çoğunun ortak bir noktası var: Yaşamın belirli bir alanında yön arayışı içinde olmaları. En sık karşılaştığım konular arasında kendine güven eksikliği, erteleme ve motivasyon sorunları, kariyer veya ilişki alanlarındaki belirsizlikler, sınır koymakta zorlanma, duygusal yüklerin yaşamı etkilemesi ve ‘hayatta gerçekten ne istiyorum?’ sorusunun netleşmemesi yer alıyor. Kimi zaman danışan, başlangıçta konusunun küçük bir mesele olduğunu düşünüyor; ancak süreç ilerledikçe asıl tıkanmanın daha derin bir kaynaktan geldiği netleşebiliyor. Koçluk süreci de zaten bu farkındalıkların yavaş yavaş açığa çıkmasını sağlıyor.”

Koçluk yaparken dikkat edilmesi gereken noktalar sizce nelerdir?

Koçluğun sağlıklı ilerlemesi için birkaç temel ilke var: Tavsiye vermemek: Koç müşterisini yönlendirmez; ona hazır cevap sunmak yerine kendi içsel bilgeliğine ulaşmasına destek olur. Yargısız, güvenli bir alan tutmak. Danışanın kendini açıkça ifade edebilmesi esastır. Kişisel sınırları korumak. Koç terapist değildir, arkadaş değildir, mentor da değildir. Rol karışıklığı sağlıklı ilerlemeyi engeller. Danışanın sorumluluğunu danışanda bırakmak. Seansa katılmak, değişim için adım atmak koçun değil danışanın görevidir. Kendiyle sürekli çalışmak. Bir koç kendi gelişimini sürdüremezse başkasına eşlik etmesi mümkün olmaz.

Kimler koçluk almalı? Danışan koçluk, terapi, mentorluk veya Thetahealing’den hangisini seçmeli?

Koçluk her yaşam alanında farkındalık geliştirmek isteyen kişiler içindir. Ancak burada önemli bir ayrım vardır: Koçluk: Geçmişe değil, şimdiye ve geleceğe bakar. Sorun çözmekten ziyade farkındalık kazandırır. Kararı koç vermez; danışan kendi cevabını bulur. Tıkanıklık yaşayan, yön belirlemek isteyen, hedef koymak isteyen herkes için uygundur. Terapi: Geçmiş travmaları, duygusal yaraları, psikolojik süreçleri çalışır. Psikolojik destek ve iyileşme gerekir. Mentorluk: Deneyime dayanır; mentör kendi bilgisini aktarır. “Bu işi nasıl yapacağım?” sorularına uygundur. Thetahealing: Duygusal ve enerjisel çalışmalara odaklanır. İnanç dönüşümü, blokaj çözümü isteyenlere uygundur. Kişi şunu belirlemelidir: Ben yön mü arıyorum, iyileşme mi, teknik öğrenme mi, duygusal dönüşüm mü? Cevap neyse doğru yöntem de odur.

Koçluk seanslarından ve koçluk eğitiminden ne beklemeli? Düzenli katılım süreci nasıl etkiler?

Koçluk seanslarında kişi şunları beklemelidir: Kendisiyle yüzleşmek: Bazı cevaplar rahatsız edici olabilir; bu normaldir. Dirençle karşılaşmak: Koçluk sürecinin en büyük direnç noktaları, kişinin konfor alanını terk etmek istememesi, sorumluluk almaktan kaçınması ve değişimi ertelemesidir. Düzenli katılımın etkisi: Süreklilik olmadığında farkındalık yarım kalır, içgörüler davranışa dönüşmez. 2-3 seansla büyük dönüşüm beklemek gerçekçi değildir. Koçluk eğitiminde ise kişi şunları beklemelidir: Kendi farkındalığını derinleştirmek Profesyonel koçluk becerilerini öğrenmek gözlem, aktif dinleme, güçlü soru sorma tekniklerini geliştirmek, kendi içsel süreçlerine de çalışma fırsatı bulmak. Thetahealing seanslarında ise beklenti farklıdır: Duygusal yükleri bırakma, inanç dönüşümü ve enerjisel rahatlama süreçleri ön plandadır.

“Basit takdirler bile kurumsal ekiplerde büyük değişimler yaratabilir.”





GAYRİMENKULDE LÜKSÜN TANIMI

Lüks ve Değerli Konut Uzmanı Sibel Akpınar ile Gayrimenkul Sektöründe lüksün tanımını ve satış stratejilerini konuştuk.

“Lüks Konut Uzmanlığı, belirli bir fiyat aralığının üzerinde, yüksek kalite standartlarına sahip özel nitelikli konutları profesyonel bir şekilde pazarlayan, yöneten ve doğru müşteri kitlesiyle buluşturan danışmanlık alanıdır. Basitçe söylemek gerekirse; üst segment gayrimenkulleri, üst düzey müşteri profiliyle buluşturan özel bir uzmanlık disiplini.”

❧ Çekmeköy Eksen Ofisi’nde müşterilerimize ihtiyaç duydukları her noktada kesintisiz ve nitelikli hizmet veriyorum. ❧

Röportaj: Banu Çelik

Ö

ncelikle sizi okuyucularımız için kısaca tanıyabilir miyiz? Gayrimenkul sektöründeki yolculuğunuz nasıl başladı ve sizi RE/MAX bünyesinde lüks konut alanında uzmanlaşmaya yönlendiren ne oldu?

Benim için emlakçılık; kapı açmaktan çok insanların hayatlarına dokunmak, her satışın ardında yeni hikâyelere tanıklık etmek ve mutluluklarını paylaşmak demektir. Bu röportajda hem sektördeki değişimlerden hem de bu mesleği neden tutkuyla yaptığımı hikâyesinden bahsetmek istiyorum. İstanbul Emirgan doğumluyum. İş hayatıma sigorta ve turizm sektörü ile başladım. 2014 yılından itibaren RE/MAX ailesine katılarak, Lüks ve Değerli Konut Uzmanı olarak sektördeki başarılarımı kanıtladım. Çekmeköy RE/MAX Eksen Ofisinde müşterilerimize ihtiyaç duydukları her noktada kesintisiz ve nitelikli hizmet vermeye devam ediyorum.

Lüks konut uzmanlığı sizin için ne ifade ediyor? Standart konut satışından sizi ayıran temel farklar neler?

Prestij ve marka değeri yüksek bir firmayla çalışmak; seçkin bir imajın yanı sıra nitelikli müşteri portföyü ve güçlü bir network sunar. Lüks konut alanına yönelmemde ise piyasa dinamikleri ve kişisel kariyer hedeflerim belirleyici oldu. Bir gayrimenkul danışmanı için en büyük motivasyon, emeğinin sonucunu görebilmektir. Hacimsel çalışan danışmanlarda bu motivasyon daha da yüksektir. Başarıyla birlikte bölge hâkimiyeti ve topluluk içinde tanınırlık da danışmana büyük keyif verir.

Son dönemde lüks konut piyasasında hangi trendleri gözlemliyorsunuz? Alıcı profili nasıl değişti?

Lüks Konut Uzmanlığı, belirli bir fiyat aralığının üzerinde, yüksek kalite standartlarına sahip özel nitelikli konutları profesyonel bir şekilde pazarlayan, yöneten ve doğru müşteri kitlesiyle buluşturan danışmanlık alanıdır. Basitçe söylemek gerekirse; üst segment gayrimenkulleri, üst düzey müşteri profiliyle buluşturan özel bir uzmanlık disiplini. Bu kapsamda; villalar, rezidanslar, boğaz veya deniz manzaralı daireler, özel mimariye sahip yapılar, güvenli ve üst segment siteleri bu kategorinin içindedir. Müşteri profili ise iş insanları, yatırımcılar, yabancı alıcılar, üst düzey yöneticiler ve yüksek beklentiye sahip bireylerden oluşur. Bu kitle; gizlilik, profesyonellik, özel ilgi ve yüksek hizmet kalitesi bekler.

Size göre bir evi "lüks" yapan unsurlar nelerdir? Lokasyon mu, mimari mi yoksa yaşam tarzı mı daha belirleyici?

Lüks konutu standart konuttan ayıran temel farklar arasında prestijli lokasyon, mimari tasarım, malzeme kalitesi, sosyal yaşam olanakları, güvenlik seviyesi ve akıllı ev sistemleri gibi özellikler bulunur. Standart konutlar ise temel yaşam ihtiyaçlarını karşılayan ve erişilebilirliği önceleyen daha geniş bir kitleye hitap eder.

“Lüks Konut Uzmanlığı, belirli bir fiyat aralığının üzerinde, yüksek kalite standartlarına sahip özel nitelikli konutları profesyonel bir şekilde pazarlamaktır.”



“Benim için emlakçılık; kapı açmaktan çok insanların hayatlarına dokunmak, her satışın ardında yeni hikâyelere tanıklık etmek ve mutluluklarını paylaşmak demektir.”

Yüksek bütçeli alıcılarla çalışmanın en dikkat edilmesi gereken yönleri sizce neler?

2024-2025 lüks konut trendlerine baktığımızda, alıcıların yalnızca büyük ev değil; enerji verimliliği yüksek, çevreye duyarlı ve işletme maliyeti düşük konutlara yöneldiğini görüyoruz. Güneş panelleri, enerji tasarrufu, su yönetimi, sürdürülebilir peyzaj gibi unsurlar artık lüks projelerde standart hâle gelmeye başladı. Bunun yanında akıllı ev teknolojileri de lüks segmentte güçlü bir talep görüyor.

Gayrimenkul yatırımı yapmak isteyen ancak kararsız kalan kişilere en önemli tavsiyeniz ne olur?

Yabancı yatırımcıların özellikle İstanbul, Bodrum ve Antalya gibi sahil bölgelerine ilgisi artmış durumda. Tatil ve yazlık konseptli evler yatırım portföylerinde daha fazla yer buluyor. Ben bir danışman olarak artık yalnızca “konut” değil; yaşam tarzı, hizmet, yatırım ve prestij satıyorum. Bir evi lüks yapan ise sadece fiyatı değil; tasarımı, konumu, malzemesi, manzarası, hizmetleri ve yaşam tarzıyla bütünleşen değeridir.

Müşterilerinizle güven ilişkisini kurarken en çok hangi değerlere önem veriyorsunuz?

Üst segment müşteriyle çalışmak özel bir uzmanlık gerektirir. Bu noktada en kritik beklenti gizliliklerdir. Ayrıca hızlı iletişim, güçlü pazar bilgisi, rakip analizlerine hâkimiyet ve doğru yönlendirme bu kitle için vazgeçilmezdir. Lüks müşteri; hız, verim ve kesinlik satın alır. Zorlukları olsa da doğru yönetildiğinde büyük avantajlar sağlar.

Gayrimenkul sektöründe bir kadın olarak var olmanın avantajları ve zorlukları hakkında neler söylersiniz?

Kadın danışmanlar sektöründe çoğunlukla güven veren, empatik, detaycı ve kriz yönetiminde güçlü bulunur. Müşteri memnuniyeti, süreç yönetimi ve satış sonrası iletişimde de oldukça başarılıdır. Zorlayıcı yönleri ise güvenlik, tek başına randevuya gitme, zaman yönetimi ve bazı müşterilerin önyargıları olabilir. Ancak tüm bunlara rağmen başarıyla yönetildiğinde kadın olmak sektörde büyük bir avantajdır.

Sizi mesleki anlamda en çok motive eden şey nedir ve bugüne kadar sizi en çok etkileyen bir satış hikâyenizi paylaşabilir misiniz?

Müşterilerle güven ilişkisi kurarken dikkat ettiğim en önemli unsurlar: gizlilik, güvenilirlik, empati, profesyonellik ve uzmanlık. Mesleki anlamda beni en çok etkileyen satışlardan biri, profesyonelliğin ne kadar büyük fark yarattığını gösteren bir hikâyedir. İstanbul’un lüks konut piyasasına hâkim olmayan, şehir dışından gelen yoğun bir iş insanı müşterimle çalışıyordum. Bana tek bir şey söylemişti: “Zaman kaybettirmeyin. Doğru evi bulduğunuz an beni arayın.” İki hafta boyunca piyasa taraması yaptım, analizler hazırladım. Portföyümde henüz kimsenin görmediği bir penthouse rezidans dikkatimi çekti. Müşterimin tam olarak aradığı ev olduğunu biliyordum. Evi gördüğünde tek bir cümle kurdu: “Bu daireyi nasıl daha önce kimse bulamadı?” Satışı 24 saat içinde sonuçlandırdık. Teslimde bana dönüp, “Ben evi almadım, siz sattınız.” demesi benim için mesleğimin en değerli anlarından biriydi.

She and Girls okurlarına hem yatırım hem de yaşam alanı seçimi konusunda vermek istediğiniz ilham verici bir mesaj var mı?

Bu hikâye, lüks konut danışmanlığında başarının hız, sezgi ve uzmanlıkla doğru fırsatı ilk gören kişi olmak olduğunu bir kez daha gösterdi.

Unutmayın:

Doğru fiyat – Doğru lokasyon – Doğru amaç netleştirilmeden yatırım kararı verilmez.

Kararlar duyguyla değil, verilerle alınmalıdır.

“Eviniz sadece yaşadığınız yer değil; geleceğinizi şekillendiren en değerli yatırımınızdır.”



“ Bu hikâye, lüks konut danışmanlığında başarının hız, sezgi ve uzmanlıkla doğru fırsatı ilk gören kişi olmak olduğunu bir kez daha gösterdi. ”

KAPAK RÖPORTAJI



OYUN VE ŞEFKATLE BÜYÜYEN ÇOCUKLAR

Çocukların gelişiminde doğru rehberlik, sağlıklı alışkanlıklar ve sevgi dolu iletişim hayati önem taşıyor. Çocuk gelişimi uzmanı ve aile danışmanı Ayşenur Bekaroğlu, bebeklerden ergenlere kadar uzanan geniş bir alanda ailelere destek oluyor. Hem bilimsel bilgiyi hem de yılların deneyimini birleştiren Bekaroğlu, bebek SPA’ dan oyun temelli gelişime, teknoloji kullanımından kardeş ilişkilerine kadar birçok konuda ailelere rehberlik ediyor.

“ Oyun, çocuğun dili ve kalbidir.”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

Ö

ncelikle okuyucularımız için bize biraz kendinizi tanıtmınızı rica ediyorum.

Merhaba, ben Ayşenur Bekaroğlu. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi mezunuyum,

ayrıca On Dokuz Mayıs Üniversitesi'nde Evlilik ve Aile Danışmanlığı yüksek lisansımı tamamladım. Uzun yıllar akademisyenlik ve klinik deneyimin ardından İstanbul, Kartal ve Konya'da bebek SPA & masaj merkezleri ve danışmanlık ofisleri kurdum. Çocuk gelişimi uzmanı ve aile danışmanı olarak, bebek, çocuk, ergen ve aile odaklı çalışıyorum. Hayata nezaket ve saygıyla bakıyor, sağlıklı ilişkiler ve dingin bir yaşamın en büyük değer olduğuna inanıyorum.

Bebek SPA nedir, aileler neden tercih etmeli?

Bebek SPA aslında hidroterapidir. Bebeklere yerçekimsiz ortamda hareket etme imkânı sağlar; bu da kas gelişimlerini destekler, gaz ve kolik sancılarını azaltır, sindirimi kolaylaştırır. Düzenli uygulandığında bebeklerin hem bedensel hem de duygusal gelişimine katkı sunar. Amaç, bebeklerin ağrı ve huzursuzluk yerine mutluluk, oyun ve öğrenme duygularını pekiştirmeleridir.

Çocukların gelişiminde oyunun rolü nedir?

Oyun, çocuğun dili ve kalbidir. Çocuk, dünyayı oyunla tanır, ilişki kurmayı oyunla öğrenir. Ebeveynler, çocuklarının oyunlarına katıldıkça bağ güçlenir. Yönlendiren ya da sadece izleyen değil, dengeli bir oyun arkadaşı olmak önemlidir. Unutmayalım; küçük bir lego bile gelecekteki kişilik gelişiminin yapı taşıdır.

Ekran karşısında yemek yemenin etkileri neler?

Beslenme, uyku ve tuvalet, hayat boyu süren üç temel alışkanlıktır. Bu süreçlerin doğal ve sağlıklı kazanılması çok önemlidir. Ekranla yemek yedirmek kısa vadede işe yarıyor gibi görünse de çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasını engeller. Çözüm, her çocuğun yapısına uygun yöntemler geliştirmek ve gerektiğinde profesyonel destek almaktır.

Çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) nasıl anlaşılır?

DEHB; sadece "yerinde duramama" değil, enerjiyi yönetememe, odaklanmada güçlük, uyku sorunları, dürtüsellik gibi belirtilerle ortaya çıkar. Erken dönemde doğru yönlendirme yapılmazsa öğrenme ve ilişkiler olumsuz etkilenir. Ailelerin sabırlı, tutarlı olması ve gerektiğinde destek alması çok önemlidir. Unutmayın; destek istemek güçsüzlük değil, aksine büyük bir güçtür.

“Beslenme, uyku ve tuvalet; hayat boyu süren üç temel alışkanlıktır.”





“ Destek istemek güçsüzlük değil,
aksine büyük bir güçtür. ”



“ Kıskançlık çoğunlukla yetişkinin tutumlarından beslenir. ”

Kardeş kıskançlığında aileler nasıl davranmalı?

Kıskançlığın temelinde çoğunlukla yetişkinin tutumları yatar. Çocukların kavgalarında taraf tutmak yerine, kendi çözüm yollarını bulmalarına fırsat vermek gerekir. Ancak orantısız güç kullanımı ya da psikolojik baskı varsa mutlaka müdahale edilmeli. En önemlisi, çocuklara adil ve dengeli davranmak.

Çocukların teknoloji ve sosyal medya kullanımında dikkat edilmesi gerekenler neler?

Teknoloji yasaklamak yerine güvenli sınırlar koymakla yönetilmeli. Çocuklara hangi bilgilerin paylaşılmaması gerektiği öğretilmeli ve ebeveynler zaman zaman birlikte teknoloji kullanarak ilişkiyi güçlendirmelidir. Öncelik güvenlik, ardından kontrollü kullanım olmalıdır.

Boşanma sürecinde çocukların psikolojisi nasıl korunur?

Boşanma, aslında “kötünün iyisi” bir karardır. Çocuk bu süreçte üzülecektir ama önemli olan duygularını yaşamasına izin vermek, onunla net ve doğru bir dilde konuşmak ve asla taraflar arasındaki çatışmada çocuğu araç haline getirmemektir. Hayatı hızla normale döndürmek ve gerekiyorsa profesyonel destek almak çok değerlidir.

Uzm.Çg. Ayşenur BEKAROĞLU

Bebek Çocuk Ergen Gelişimi Uzmanı/ Evlilik ve Aile Danışmanı



BİLGİYİ KULLANMA YOLUNU ÖĞRENİN

Mesleğini bir görev değil tutku edinmiş olan Enneagram Temelli Öğrenci Koçu ve Eğitim Danışmanı Öğretmen Handan Sağlam ile tutkusunu bir yaşam felsefesiyle nasıl yoğurduğu konusunda çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

“Öğretmen bilgi aktaran değil, öğrenmeyi öğreten kişidir.”

“Eskiden bilgiye ulaşmak zordu; şimdi bilgi her yerde. Artık mesele bilgiye ulaşmak değil, onu nasıl kullanacağını bilmek.”

“Öğrenci koçu, öğrencinin potansiyelini fark etmesine hedef belirleyerek öğrenme sorumluluğunu almasına yardımcı olur.”

Röportaj: Melek Şenol

H

ikayem...

Merhabalar ben Handan Sağlam. 1988'de Kars'ın Sankamış ilçesinde doğdum. Okul ve öğretmen kavramını hiç bilmeyen bir çocuk iken, küçücük bir şehirde başlayan hikayem hiç unutamadığım tatlı gülümsemesi, samimiyetle uzanan ellerin sahibi öğretme-

nimle anaokulunda şekillenmeye başladı. O yaşta bile öğretmenimin sadece bana değil tüm çocuklara, bütün sınıfa, sevgiyle yaklaşımını hiç unutmadım. Aslında öğretmenliği o zaman tanıdım ve öğretmenliğe hayranlık duymaya başladım. Belki de en büyük şansım devamında da (ilkokul ortaokul lise) yine benzer öğretmenlerle karşılaşmam oldu. Mesleğe olan hayranlığım giderek daha da arttı. Sadece bir şeyler öğretmediler ders dışında da her şeyle ilgilenmenin, dinlemenin bir çocuğun dünyasında yer etmenin ne kadar kıymetli olduğunu hissettirdiler ve artık öğretmenlik benim için de bir meslekten öte çok büyük bir hedef oldu. Ben de en az onlar kadar kıymetli bir öğretmen olmalıydım. Başka çocukların yolunu aydınlatmalıydım. Beni gördüklerinde kalpleri sıcacık olmalıydı. Belki bir anne bir baba abla, belki de sevdiğimiz en yakın arkadaş gibi. Başarılı bir çocuktum, Anadolu Lisesi'ni kazandım ve sonra da Uludağ Üniversitesi'nden bir öğretmen olarak mezun oldum. 2013 yılından beri özel kurumlarda öğretmenlik yapıyorum ve aynı zamanda da Enneagram (mizaç analizi) temelli öğrenci koçluğu ve eğitim danışmanlığı, eğitimim ile de koçluk yapıyorum. Ben de bir zamanlar öğretmenle bağ kurmuş, o sayede okulu dersleri sevmiş, başarılı olmuş bir çocuk olduğum için eğitimde bağ kurmanın ne kadar kıymetli, güçlü bir şey olduğunu her adımda hatırlıyor, bu felsefe ile hareket eden bir öğretmen olmayı tercih ediyorum. Bir çocuğun kalbinde yer edinen öğretmen, söyledikleri ile zihninde de yer ediniyor biliyorum.

Öğretmen olduğumda nasıl bir öğretmen olacağımı çok iyi biliyordum. Merkezimde her zaman öğrenciler oldu. Ben onları anladım onlar da beni. Onlar için risk aldım mı? Evet çok... Ayağıma hiç mi taş takılmadı hiç mi meslekten soğutanlar olmadı? Maalesef çok insanlar oldu ... O kadar çok ki; hangi yollardan hangi hayallerle buralara geldiğini bilmeden yapıcı olmak, yönlendirmek, destek olmak yerine yıkmayı tercih eden insanlar! Biraz da yıldızın parladığında pes ettirme yolunu tercih eden insanlar! Binlerce öğretmeni meslekten soğutan, mesleği bıraktıranlar... Ben mi? Pes etmek mi? Asla... Öğretmenliğimde çok güzel işler yaptık, başardık başarmaya da devam edeceğiz. Bu hikâyede başrol benim...

Öğrenci Koçu Ne Yapar?

Öğrenci koçu, öğrencinin potansiyelini fark etmesine hedef belirleyerek öğrenme sorumluluğunu almasına yardımcı olur. Öğrencinin güçlü ve zayıf yönlerini analiz eder, motivasyon desteği sağlar, öğrencinin içindeki gücü ortaya çıkarır. Öğrenciyi "neden çalışıyorum ya da neden çalışmak istemiyorum" soruları ile karşı karşıya bırakarak yüzleştirir. Ders çalışma planı oluşturur, öğrenci ile tasarlar. Özellikle enneagram temelli öğrenci koçluğunda önce mizaç analiz edildiğinden mizaca göre de bir yol haritası çizilir. Etkili çalışma teknikleri öğretilir. Kısaca özetlemek gerekirse öğrencinin ne yapacağından ziyade nasıl yapabileceğine yardım eder.



“Öğretmen-öğrenci ilişkisi” sadece ders anlatmakla değil, çocuğun hayata bakışını şekillendirmekle ilgilidir.”



Öğretmenin Öğrencilerle İlişkisi Nasıl Olmalı?

Öğretmen-öğrenci ilişkisi” sadece ders anlatmakla değil, çocuğun hayata bakışını şekillendirmekle ilgilidir. En ideal ilişki, disiplinle sevginin, otoriteyle şefkatin dengelendiği ilişkidir. Hem sevginin hem sınırların çok iyi ayarlandığı ilişki. Öğretmen öğrencisine “çocuk” değil, bir birey olarak davranmalı, fikirlerine, duygularına ve farklılıklarına saygı duymalı. Saygı tek yönlü değil; öğrenci de öğretmeni bir rehber olarak görmeli. Saygı, korkudan değil sevgiden ve güvenden doğmalıdır. Çocuk, öğretmenin yanında hata yapma korkusu yaşamamalı. “Hata yaparsam azar işitirim” değil, “Yanlış da öğrenmenin parçası” hissi taşınmalı. Öğretmen, çocuğun sadece akademik değil duygusal ihtiyaçlarını da fark etmeli. Bir öğrenci sevdiği, samimi bulduğu, kendini güvende hissettiği öğretmeninden öğrenmeye açıktır. Öğretmen bilgi aktaran değil, öğrenmeyi öğreten kişidir. Öğrencinin kendi cevabını bulmasına fırsat tanınmalı. Öğretmen, el feneridir. Yolu gösterir ama yürüyen öğrencidir. Ayrıca şunu da eklemek isterim ki dil çok kıymetli. Yapıcı ve öğrenciyi anlayan bir dil her zaman öğretmen ve öğrenci ilişkisini kolaylaştıran önemli bir unsurdur.

Velilerin En Çok Yaptığı Hatalı Davranışlar nelerdir?

-Son zamanlarda özellikle gördüğüm, her şeye müdahale ediyor olmaları. Çocuklar değil de kendileri öğrenciymiş gibi davranmaları. Öğretmen ile sürekli muhatap olarak çocuğa konuşma, kendisini ifade etme fırsatı sunmuyor olmaları. Neredeyse tüm sorumluluğu üstlenme halleri.

-Aşırı beklenti ve kıyas. “Sen daha iyi alabilirdin ama neden alamadın, aslında çok çalışmıştın ama neden olmadı? Bak Ahmet doksan almış” gibi kıyaslar çocuğun hem motivasyonunu hem kendisine olan güvenini zedeler. Veli “belki ne kadar sık tekrar eder ne kadar üzerine gidersem, o kadar işe yarar” diye düşünse de maalesef öyle oluyor, daha kötü olabiliyor.

-Okuldaki dil ile evdeki dilin birbirini tutmaması yine ciddi bir hata diyebilirim. Öğretmene “ben izin veriyorum öğretmen ne karışır.” Öğretmenin otoritesini zayıf kılan, öğrencinin bakış açısını olumsuz şekilde etkileyen bir durum. Ayrıca öğretmen ve veli arasındaki çatışma da yine çocuğun akademik başarısına olumsuz yansıyan bir durum. İş birliği, ağızbirliği yapmak da fayda var. “Öğretmenin söylediye vardır elbet bir bildiği” demek de öğretmeni çocuğun gözünde yüceltir, öğretmene olan güveni artırır.

-Çocuğunun sadece akademik başarısına puanlara odaklanmış veliler de çocuğun davranış, merak, beceri, iletişim, empati gibi alanları ihmal ediyor. Sadece öğrenci değil büyüyen bir insan olduğunu maalesef unutuyor.



Öğrenci Koçluğu Hangi İhtiyaçtan Doğar?

Eskiden bilgiye ulaşmak zordu; şimdi bilgi her yerde. Artık mesele bilgiye ulaşmak değil, onu nasıl kullanacağını bilmek. Öğrenciler bu kadar karmaşık bir dünyada kendi yollarını bulmakta zorlanıyorlar. Öğrenci koçluğu, “ne öğreneceğini değil, nasıl öğreneceğini” öğretmek için doğdu. Pek çok öğrenci “neden çalıştığını” bilmiyor. Aile, öğretmen, sınav baskısı arasında kendi hedefini kaybediyor. Koçluk, öğrencinin iç motivasyonunu bulmasına, “Ben niçin bunu yapıyorum?” sorusuna içten bir yanıt vermesine yardımcı olur. Günümüzde çocuklar bilgi bombardımanı altında, telefonlar, tabletler, hızlı tüketim. Böyle bir ortamda plan yapmak, ders çalışmak, zaman yönetimi zorlaştı. Öğretmen okulda tek tek ilgilenemiyor, rehberlik yetiştirmiyor, aile belki çok fazla anlamıyor ya da takip edemiyor, işte tam da burada iş öğrenci koçlarına düşüyor. Öğretmen bilgi verir rehber yönlendirir, koç ise bunları daha da güçlendirir.

Herkes Öğrenci Koçu Olabilir mi?

Türkiye’de “öğrenci koçluğu” şu anda Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı resmi bir meslek olarak tanımlı değil. Bu nedenle, özel kurumlar veya üniversite onaylı sürekli eğitim merkezleri tarafından verilen “öğrenci koçluğu sertifikalarını” herkes alabiliyor. Yani branş açısından yasal bir engel yok. Bana göre Sertifika herkes açık olsa da kesinlikle öğretmenler, çocuk gelişimciler, psikologlar dışında farklı meslek gruplarına verilmemelidir. Pedagojik formasyon ve öğrenci bilgisi önemlidir.

Kimler Öğrenci Koçundan Destek Almalı?

Ne yapacağını bilemeden yaprak misali savrulan öğrenciler, sürekli bir şeyleri erteleyen düzensiz plansız ilerleyen çocuklar, özgüven sorunu yaşayanlar. “Zaten yapamıyorum zaten anlamıyorum” diyenler. “Benden ne olacak ki” diye düşünenler. Potansiyelinin farkında olmayanlar, bazı çocuklar birçok alanda çok yeteneklidir ama farkında değildirler. Kimse de fark etmemiştir ya da adım atmasına yardımcı olmak adına omuzuna bir el konmamıştır. Sınavlara hazırlanan ve özellikle de odaklanma sorunu yaşayanlar. Geçiş döneminde olan öğrenciler -dördüncü sınıftan beşinci sınıfa geçenler, Sekizinci sınıftan dokuzuncu sınıfa lise bire başlayanlar...

“ Öğretmen öğrencisine “çocuk” değil,
bir birey olarak davranmalı. Fikirlerine,
duygularına ve farklılıklarına
saygı duymalı.”



Size Danışan Öğrenciler En Çok Hangi Konuda destek İstiyorlar?

Genelde ödev yapmakta zorlanan, uzun süre yerinde oturamayan, sıkılan çocukların velileri ya da çok çalışan ama bir türlü hedefine ulaşamayan, netleri artmayan LGS grupları. Yine zaman konusunda sıkıntı yaşayan, test çözerken yetiştiremeyen, sözel derslere sadece ezber olarak bakıp ön yargı ile yaklaşan öğrenciler. Bunları yapamayan çocukların velileri, en fazla sohbet ettiğim yardımcı olmaya çalıştığım kişiler.

İlerideki Hedefiniz Nedir?

Her öğrencinin içindeki sesi duymasına yardımcı olmak. Çünkü bana göre birçok çocuk başarısızlıktan ziyade, duyulmamış, fark edilmemiş çocuklardır. Öğrenciyi merkeze alarak yargılamadan dinleyen bir eğitim anlayışını yaygınlaştırmak. Artık çocuklara “ne olacaksın” sorusundan ziyade ilk olarak “nasıl bir insan olacaksın” sorularının sorulma zamanı geldi, geçiyor bile. Benim için öğretmenlik ve koçluk birbirini tamamlayan iki yol. Hedefim, sınıfta anlatılanı hayata geçirmek, öğrenciye sadece bilgi değil yön kazandırmak. Neden çalıştığını kavratmak. Motivasyon kaynağı başarı değil anlamdır. Gerçekten de benim hedefim öğrencilerin sadece notlarını değil özgüvenlerini de yükseltmek. Her öğrencinin kendi potansiyelini keşfetmesine, kendi yolunu çizmesine rehberlik etmek. EZBERLE DEĞİL FARKINDALIKLA ilerleyen bir nesil yetiştirmek. En büyük hayalim, hedefim farklı platformlardan Türkiye’deki birçok çocuğa ulaşabilmek, seslenebilmek. Eğitimde var olan eksikleri yanlışları dile getirerek eğitim sistemine de minik de olsa bir katkı sağlamak. Sosyal medya hesabımdan bunun için güzel bir adım attığımı düşünüyorum, devamının da gelmesini umut ediyorum. Eğitimi konuşalım istiyorum her yerde. Belki de günün birinde bir TV kanalında her şeyini kendim hazırladığım bir programda. Neden olmasın...

She and Girls Dergisi Okurları İçin Neler Söylersiniz?

Sevgili okurlar, eğitim sadece sınıf duvarlarının arasında yaşanan bir süreç değil bir çocuğun kalbine dokunma, bir insana kendini fark ettirme yolculuğudur. Çok uzun evet çok zor ama bir o kadar da keyifli bir yolculuktur. Hem ebeveynler hem öğretmenler olarak çocuklara kendi yollarını bulma cesareti kazandırmalı, onlara bu yolda güven aşılayarak yüreklendirmeliyiz. Ezberlenmiş bilgiler değil keşfedilmiş potansiyeller geleceği inşa eder. Benim en büyük dileğim öğretmenlerin de velilerin de öğrencilerin de bu farkındalığı birlikte yaşaması. Çocuklarımızın sadece notları değil umutları da yüksek olsun. Eğitimde hep beraber başarıdan ziyade anlam arayalım ve bu ülkenin geleceğine bir tuğla da biz koyalım. Bunun için sosyal medyada açmış olduğum sayfama buyurun gelin eğitimi hep beraber konuşalım. Instagram’da kafa dengi öğretmen Handan Sağlam hesabını ziyaret etmeyi unutmayın.

Tüm okurlara sevgilerimle...

E Posta: handansaglam.info@gmail.com



“Öğretmen, çocuğun sadece akademik değil duygusal ihtiyaçlarını da fark etmeli.”



BESLENMENİ DEĞİŞTİR HAYATIN DEĞİŞSİN

Danışanlarına aç kalmadan, doyarak, sürdürülebilir bir şekilde beslenmeyi öğreten, onların yalnızca kilo değil, incelme ile sağlıklı bir bedene kavuşmalarını sağlayan Beslenme -Kilo Kontrol ve Takip Danışmanı Serda Süleymanağaoğlu ile sağlıklı beslenmek hakkında her şeyi konuştuk.

“Beslenmeni değiştir, hayatın değişsin benim için sadece bir slogan değil; danışanlarıma sunduğum yolculuğun özüdür. Çünkü sağlıklı yaşam, tabakta başlayan ama tüm hayata yayılan bir dönüşümdür.”

“Başladığın noktadan bugün daha ilerideysen, zaten kazanıyorsun.”

❧ **Sağlıklı yaşam yalnızca kilo ya da görüntü meselesi değil; beden, zihin ve ruhun bir bütün olarak dengelenmesidir.** ❧

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

Ö

öncelikle sizi tanımak isteriz. Serda Süleymanağaoğlu kimdir, nasıl bir yolculuktan geçerek beslenme danışmanlığına adım attınız?

Ben 1973 yılında Gebze’de doğdum. Üniversite eğitimimi Hacettepe Üniversitesi İşletme Bölümü’nde tamamladıktan sonra uzun yıllar kurumsal hayatta görev aldım. Türkiye’nin köklü şirketlerinden Doğu Holding’de Finans Uzmanı olarak çalıştım. İş dünyasının yoğun temposu bana analitik düşünme, planlama ve sonuç odaklılık gibi önemli beceriler kazandırdı. Profesyonel yaşam bana çok şey öğretti ama zamanla içimde hep aynı soru yankılanmaya başladı: “Ben kendim için ne yapıyorum?” Bir anne, bir eş ve profesyonel bir kadın olarak sürekli başkaları için koştururken, kendi sağlığını geri plana atmıştım. İşte o noktada fark ettim ki, sağlıklı yaşam yalnızca kilo ya da görüntü meselesi değil; beden, zihin ve ruhun bir bütün olarak dengelenmesiydi. Önce ailem için daha sağlıklı yemekler hazırlayarak başladım. Derinleşen ilgim sayesinde kitaplar, eğitimler ve deneyimlerle beslenmenin insan hayatını nasıl dönüştürdüğünü gördüm. Bugün geldiğim noktada “Beslenme (Kilo Kontrol) ve Takip Danışmanı” olarak danışanlarıma yalnızca liste vermiyorum; onların yanında yürüyen, motivasyonlarını canlı tutan ve süreci yakından takip eden bir yol arkadaşı oluyorum. Çünkü benim için bu meslek bir işten çok daha öte; insanların yeniden aynaya gülümsemesini, sabahları enerjik uyanmasını ve bedenleriyle barışmasını sağlamak bir yaşam amacı.

Beslenme danışmanlığını nasıl tanımlıyorsunuz?

Beslenme danışmanlığı, kişinin yaşamına uygun, sürdürülebilir ve bireyselleştirilmiş bir yolculuktur. Diyetisyenlik daha klinik ve tıbbi verilerle ilerlerken, danışmanlık süreci kişiyi günlük hayatında desteklemeyi, alışkanlıklarını değiştirmeyi ve kalıcı sonuçlar elde etmeyi hedefler.

Benim sistemim üç temel aşamadan oluşur:

İlk 21 Gün – Alışkanlık Kazandırma: Bu dönemde tüm danışanlar aynı temel programı uygular. Çünkü bu süreç, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırıldığı bir eğitim dönemidir. Aç kalmadan doyararak beslenmenin mümkün olduğunu öğrenirler. İlk 2 günde insülin direnci kırılmaya başlar, 4. günde gözle görülür incelmeye olur. 9. günde vücut asidik yapıdan alkali dengeye geçmeye başlar. 15. günde gece açlıkları biter, 21. günde ise hücreler doğru şekilde beslenmeyi öğrenir ve vücut doyararak yakma sürecine uyum sağlar. **Kişiyi Özel Programlar:** 21 günün sonunda her danışan için farklı bir ihtiyaçla devam eder. Ben danışanlarıma yağ oranını, metabolizma hızını, kas kütlelerini ve su oranını düzenli olarak takip etmeye devam ederim ve buna göre program uygularım. Kimi zaman metabolizmanın hızlanması, kimi zaman kas kütlelerinin korunması, kimi zaman da su dengesinin düzenlenmesi öncelikli olabilir.

Koruma ve Sabitleme: Danışan ideal yağ oranına ulaştığında, koruma ve sabitleme planlarıyla yeniden kilo almanın önüne geçilir. Bu dönemde beslenme alışkanlıkları kalıcı hale gelir ve sağlıklı yaşam ömür boyu sürdürülebilir olur.

Bu yaklaşım sayesinde danışanlar yalnızca kilo vermez; aynı zamanda insülin ve leptin dengelerini yeniden kurar, tatlı krizlerinden kurtulur, ciltleri güzelleşir, bağışıklıkları güçlenir ve metabolizmaları sağlıklı bir hız kazanır.

Sizi diğer beslenme danışmanlarından ayıran “Serda Süleymanağaoğlu farkı” nedir?

Benim farkım, disiplinli bir takip sistemini insan odaklı bir yaklaşımla birleştirmemdir. Kurumsal geçmişim bana profesyonel bir iş disiplini kazandırdı, bu disiplini danışmanlıkta uyguluyorum. Ölçüm tabloları, etap planları ve raporlamalar sayesinde sürecin her adımı şeffaf ve kontrol altında yürütülüyor. Ama işin özünde samimiyet var. Danışanlarıma yalnızca rakamlardan ibaret görmem. Onların hikâyelerini, motivasyonlarını ve zorluklarını dikkate alırım. Zaman zaman küçük bir destek mesajı, birlikte kutlanan bir başarı ya da doğru zamanda söylenen bir motivasyon cümlesi tüm süreci dönüştürebilir. İşte benim farkım; profesyonel disiplini, insani empatiyle harmanlayarak danışanı yalnız bırakmamamdır.



“Beslenme danışmanlığı, kişinin yaşamına uygun, sürdürülebilir ve bireyselleştirilmiş bir yolculuktur.”



“Benim farkım; profesyonel disiplini, insani empatiyle harmanlayarak danışanı yalnız bırakmamamdır.”

Danışanlarınız sürece başladığında onları neler bekliyor?

Danışanlarım için süreç üç aşamadan oluşur:

1. İlk 21 Gün: Bu dönemde herkes aynı programı uygular. Amaç, vücudu sağlıklı beslenmeye alıştırmak ve aç kalmadan doyararak beslenmenin mümkün olduğunu göstermektir.

2. Kişiyi Özel Programlar: 21 günün ardından her danışan farklı bir yolculuğa çıkar. Burada ben, kişinin yağ oranını, metabolizma hızını, kas kütlelerini ve su dengesini düzenli olarak takip ederim. Hedefe göre programı ben belirlerim ve uygularım.

3. Koruma ve Sabitleme: Danışan ideal yağ oranına ulaştığında, yeniden kilo almanın önüne geçmek için koruma ve sabitleme devreye girer. Bu aşama, verilen kiloların kalıcı olmasını sağlar.

Bu yapıyla danışan yalnızca kilo vermez; sağlıklı, dengeli ve sürdürülebilir bir yaşam tarzına adım atar.

Fit Club 21 projenizin özelliği nedir?

Fit Club 21, 21 gün boyunca topluluk desteği ile uygulanan özel bir programdır. Katıldığınızda sadece kilo kaybı değil, aynı zamanda daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeye başlarsınız.

21 Gün boyunca:

- Sağlıklı beslenme ve yaşam alışkanlıkları kazanırsınız.
- Günlük rehberlik ve birebir destekle hedeflerinize adım adım ulaşırsınız.
- Motivasyon videoları ile sürecinize enerji katılır.
- Katılımcılar genellikle 3 ila 8 kilo verirken, 1 ila 2 beden incelmeye başlıyor.

Bu programı farklı kılan, bireysel danışmanlığın topluluk sinerjisiyle birleşmesidir. İlk 21 gün herkes aynı temel sistemi uygular, ardından ben her danışanımı bireysel hedeflerine uygun programa yönlendiririm. Son aşamada koruma ve sabitleme ile kalıcılık sağlanır. Fit Club 21 böylece yalnızca kısa vadeli bir diyet değil, gerçek bir yaşam dönüşüm hareketine dönüşür.

İnsanlar neden bir beslenme danışmanına ihtiyaç duyar?

Çünkü bilgi tek başına yeterli değildir. Çoğu insan sağlıklı beslenmenin temel kurallarını bilir ama günlük yaşamın yoğunluğunda bunu sürdüremez. İş hayatı, stres, sosyal ortamlar derken düzen bozulur. Bir beslenme danışmanı, işte bu noktada kişiye yol gösterir. Danışanımı yalnız bırakmam, düzenli olarak takip ederim ve motivasyonu düştüğünde ona yeniden yön veririm. Bu, yalnızca beslenme değil; kişinin hayatını disipline eden bir destektir. Bu yüzden danışmanlık, başarıyı kalıcı hale getirmenin en güçlü yoludur.

Kilo vermek isteyenlere en önemli tavsiyeniz nedir?

Öncelikle sabırlı olun. Hedefleriniz gerçekçi olsun ve süreci bir yarış gibi görmeyin. Ayrıca sadece tartıya değil, mezuraya da bakın. Çünkü önemli olan yalnızca kilo değil, aynı zamanda incelmektir. Yağdan kilo vermek kas kaybına göre çok daha değerlidir. Çünkü sağlıklı kilo kaybı yalnızca rakamlardan ibaret değildir; doğru yerden incelmek ve bedeni dengeli şekilde dönüştürmektir. Aç kalmadan, doyararak ve keyifle beslenmek mümkündür. Bunun yanında su tüketimi, uyku düzeni ve stres yönetimi de en az beslenme kadar önemlidir. Sağlıklı bir yaşam bütün bu alışkanlıkların birleşiminden doğar.



“Fit Club 21, 21 gün boyunca topluluk desteği ile uygulanan özel bir programdır”

Danışan motivasyonunu nasıl sağlıyorsunuz?

Motivasyon, sürecin en kritik unsurudur. Benim üç temel yöntemim var:

1. Görünürlük: Ölçüm tabloları sayesinde danışan değişimi gözleriyle görür, bu motivasyonu artırır.
2. Küçük Zaferler: Günlük hedefler başlandığında bunu birlikte kutlarız. Küçük adımlar birleşerek büyük değişim yaratır.
3. Motivasyon Düşüşlerinde Destek: Danışanın motivasyonu düştüğünde, ona sürecin neden başladığını, geldiği noktayı ve küçük adımlarla neler başardığını hatırlatırım. Basit çözümler sunarım: bir bardak su içmek, kısa bir yürüyüş yapmak ya da nefes egzersizi gibi. Sık sık şunu hatırlatırım: “Başladığın noktadan bugün daha ilerideysen, zaten kazanıyorsun.”

Siz aynı zamanda girişimci bir beslenme danışmanı-sınız. Bu vizyonun size katkısı nedir?

Girişimcilik bana, bireysel danışmanlığın ötesinde çok daha geniş kitlelere ulaşma fırsatı veriyor. Ekipler kurmak, danışmanlar yetiştirmek, eğitim içerikleri hazırlamak ve Fit Club 21 gibi topluluk projeleriyle daha fazla insana dokunmak bana büyük bir güç veriyor. Özellikle kadınlara ve gençlere kendi işlerini kurma fırsatı sunmak, onlara hem ekonomik özgürlük hem de özgüven kazandırmak benim için çok değerli. Girişimcilik sayesinde yaptığım iş sadece bireylerle sınırlı kalmıyor; toplumda da bir dönüşüm yaratıyor.

Geleceğe dair hedefleriniz neler?

Üç ana hedefim var:

1. Kitap: Hazırlamakta olduğum kitapta beslenme bilgileri, örnek menüler, mini görevler, motivasyon cümleleri ve gerçek hayat hikâyeleri yer alacak. Bu kitap okuyucular için bir rehber olacak.
2. Dijital Eğitimler: İnsanların evlerinden katılabilecekleri, videolar, ölçüm tabloları ve interaktif içeriklerle desteklenecek bir online sistem kurmayı planlıyorum.
3. Vizyon: Uzun vadede vizyonum, Serda Süleymanağaoğlu markasını ulusal ve uluslararası platformlarda görünür kılmak ve binlerce kişinin yaşamına kalıcı değişimler kazandırmak.

“Beslenmeni değiştir, hayatın değişsin” benim için sadece bir slogan değil; danışanlarıma sunduğum yolculuğun özüdür. Çünkü sağlıklı yaşam, tabakta başlayan ama tüm hayata yayılan bir dönüşümdür. Misyonum; danışanlarıma aç kalmadan, doyarak, sürdürülebilir bir şekilde beslenmeyi öğretmek, onların yalnızca kilo değil, incelme ile sağlıklı bir bedene kavuşmalarını sağlamaktır. Benim için önemli olan tartı değil mezuradır. Çünkü gerçek sağlık; kas kütlesini koruyarak, metabolizmayı hızlandırarak ve hücreleri doğru besleyerek kazanılır. Her danışanımda görmek istediğim sonuç; aynaya gülümseyen, sabahları enerjik uyanan, kendine inanan ve sağlıklı alışkanlıkları hayat boyu sürdürebilen bir birey olmaktır.

Serda Süleymanağaoğlu
Beslenme (Kilo Kontrol) ve Takip Danışmanı
serdasao.fit
Tel: 0532 581 06 40



YAŞADIKLARINIZI FARK EDİN

“Psikoloji, bireyin iç dünyasını anlamamı sağlıyor; aile danışmanlığı, ilişkilerdeki dinamikleri düzenleme fırsatı sunuyor; mindfulness ise tüm bu sürecin farkındalık ve kabul temelinde ilerlemesini destekliyor. Yani bir yandan kişiyle geçmiş deneyimlerini anlamaya çalışırken, diğer yandan o anda ne yaşadığını fark etmesine ve kendine şefkatle yaklaşmasına rehberlik ediyorum.”

Uzman Psikolog Sevgin Mihriban Koca, psikolojinin tüm süreçlerini uygulayarak yaşadıklarınızın fark etmenizi ve farkındalığınızla çözüme ulaşmanızı sağlıyor. Bir başkasına rehberlik etmeden önce, kendi içsel yolculuğunda yürümeye cesaret etmek en büyük adım.

❧ Psikoloji, bireyin iç dünyasını anlamamı sağlıyor.❧

Röportaj: Banu Çelik



ncelikle okuyucularımız için kendinizi tanıtarak başlayalım. Psikolojiye ve mindfulness'a olan yolculuğunuz nasıl başladı?

Psikolojiye olan ilgim, insan zihninin karmaşık ama bir o kadar da büyüleyici doğasını anlama isteğimle başladı. Üniversite yıllarımda psikolojinin sadece bir bilim değil, aynı zamanda bir iyileşme ve dönüşüm dili olduğunu fark ettim. Mindfulness ile ise yüksek lisans dönemimde tanıştım. O dönemde hem akademik hem kişisel olarak yoğun bir süreçten geçiyordum ve mindfulness, beni yeniden "anda" tutan bir rehber oldu. Bugün hem terapi çalışmalarım da hem de kişisel yaşamımda merkezde olan bir yaklaşım haline geldi.

Uzman psikolog, aile danışmanı ve mindfulness eğitmeni olarak çalışıyorsunuz. Bu alanlar birbirini nasıl tamamlıyor?

Bu üç alan aslında insan deneyiminin farklı katmanlarını temsil ediyor. Psikoloji, bireyin iç dünyasını anlamamı sağlıyor; aile danışmanlığı, ilişkilerdeki dinamikleri düzenleme fırsatı sunuyor; mindfulness ise tüm bu sürecin farkındalık ve kabul temelinde ilerlemesini destekliyor. Yani bir yandan kişiyle geçmiş deneyimlerini anlamaya çalışırken, diğer yandan o anda ne yaşadığını fark etmesine ve kendine şefkatle yaklaşmasına rehberlik ediyorum.

Mindfulness kavramını kendi bakış açınızla nasıl tanımlarsınız?

Mindfulness benim için bir "olma hali". Geçmişin pişmanlıklarına ya da geleceğin kaygılarına değil, şu anda olanı nazikçe fark etmek. Bazen sadece bir nefesi hissetmek, bazen duyguların gelmesine izin vermek... Yani yargılamadan, değiştirmeye çalışmadan, yaşamın her anıyla temas edebilmek.

Günlük stres ve kaygı içinde mindfulness bize nasıl yardımcı olabilir?

Stres çoğu zaman kontrol etmeye çalıştığımız şeylerden doğar. Mindfulness, kontrol etmek yerine fark etmeyi öğretir. Bir duygunun, düşüncenin ya da bedensel hissin sadece "geçici bir deneyim" olduğunu hatırlattığında, stresin üzerimizdeki etkisi azalır. Düzenli pratik yapmak, zihni sakinleştirirken bedende de rahatlama sağlar.



"Aile danışmanlığı, ilişkilerdeki dinamikleri düzenleme fırsatı sunuyor."

“ Mindfulness, tüm bu sürecin farkındalık ve kabul temelinde ilerlemesini destekliyor. ”



KAPAK RÖPORTAJI

Aile danışmanlığında en sık karşılaştığınız sorunlar neler? Özellikle çift ilişkilerinde dikkat edilmesi gereken temel noktalar sizce neler?

En sık karşılaştığım sorun, iletişimin kopukluğu ve birbirini “duymama” hali. Çoğu çift, aynı şeyi farklı dillerde anlatıyor ama kimse diğerini gerçekten dinlemiyor. Dikkat edilmesi gereken temel nokta, suçlamak yerine anlamaya çalışmak. Her ilişkinin sağlıklı kalabilmesi için iki şey çok önemli; sınırlar ve empati.

Sosyal medya günümüzde ilişkileri nasıl etkiliyor sizce? Fayda mı, yoksa mesafe mi yaratıyor?

İkisini de yapabiliyor. Sosyal medya doğru kullanıldığında ilham veren, bağlantı kurmayı kolaylaştıran bir alan. Ama sürekli karşılaştırma ve onay arayışıyla kullanıldığında ilişkilerde mesafe, hatta güvensizlik yaratabiliyor. Burada da yine farkındalık devreye giriyor: “Ben şu anda neden bu paylaşımı bakıyorum, ne hissediyorum?” sorusunu sormak bile çok şey değiştiriyor.

Danışanlarınızla çalışırken mindfulness tekniklerini hangi durumlarda kullanıyorsunuz?

Kaygı, stres, öfke ya da yoğun duygusal dalgalanmalarda mindfulness tekniklerini sıkça kullanıyorum. Özellikle bedensel farkındalık egzersizleri ve nefes odaklı çalışmalar, danışanın “şuan” a dönmesine yardımcı oluyor. Böylece kişi sadece düşüncelerini değil, bedensel tepkilerini de tanımayı öğreniyor.

Günlük yaşamda farkındalık geliştirmek isteyenlere nereden başlamalarını önerirsiniz?

Küçük adımlarla. Her sabah bir dakika boyunca sadece nefesine odaklanmak bile bir başlangıçtır. Yemek yerken, yürürken, hatta dış fırçalarken bile o anın farkında olmaya çalışmak... Önemli olan süre değil, niyet. Anda kalma pratiği, tıpkı kas çalışmak gibi: ne kadar tekrar edersen, o kadar güçleniyor.

Ebeveynler, çocuklarına mindfulness ve duygusal farkındalık kazandırmak için neler yapabilir?

Çocuklar, ebeveynlerinin nasıl yaşadığına bakarak öğrenir. Bu nedenle önce ebeveynin kendi farkındalığını geliştirmesi çok önemli. Çocuğun duygusunu bastırmak yerine “Şu anda üzgünsün, bunu hissedebilirsin.” diyebilme, duyguların doğal olduğunu öğretir. Birlikte nefes egzersizleri yapmak ya da sessizce bir doğa yürüyüşü bile mindfulness’i oyunlaştırmanın güzel yollarıdır.

Son olarak, psikoloji ve mindfulness alanına ilgi duyan gençlere ne tavsiye edersiniz?

Öncelikle kendilerini tanımaktan başlamalarını öneririm. Bu alan sadece bilgiyle değil, içsel farkındalıkla da büyür. Meraklarını kaybetmeden öğrenmeye devam etsinler. Ve unutmasınlar: Bir başkasına rehberlik etmeden önce, kendi içsel yolculuğunda yürümeye cesaret etmek en büyük adım.



“ Her sabah bir dakika boyunca sadece nefesine odaklanmak bile bir başlangıçtır. ”



HAVACILIK GLOBAL BİR EKOSİSTEM

Havacılık Yönetimi ile Uluslararası Lojistik ve Taşımacılık Eğitmeni Aysel Merve Kuş ile havacılık eğitimi almak isteyenler için tüm detayları konuştuk. Merve Hanım, kendini sürekli geliştiren herkesin, bu sektörde önemli bir yer edinebilir ve uzun vadeli başarı yakalayabileceğini vurguluyor.

“Bu alanda ilerlemek isteyenlere öncelikle sürekli öğrenmeye açık olmalarını tavsiye ediyorum. Yabancı dilinizi sektör seviyesinde güçlendirmek, akademik bilgi ile saha deneyimini birlikte geliştirmek çok önemli. Ayrıca insan faktörleri, iletişim, kriz yönetimi ve emniyet kültürü konularında sağlam bir temel oluşturmak gerekir.

Staj ve saha tecrübelerini mümkün olduğunca erkenden edinmek ve sektörel networkünüzü geliştirmek de kariyer yolculuğunuzda büyük avantaj sağlar. Havacılık, çok yönlü gelişimi gerektiren bir alan. Kendini sürekli geliştiren herkes, bu sektörde önemli bir yer edinebilir ve uzun vadeli başarı yakalayabilir.”

“Havacılık, sürekli büyüyen global bir ekosistem olduğu için doğru yetkinliklere sahip profesyoneller için fırsatlar oldukça geniş ve heyecan vericidir.”

“ Havacılık, sürekli büyüyen global bir ekosistem olduğu için doğru yetkinliklere sahip profesyoneller için fırsatlar oldukça geniş ve heyecan vericidir. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

K

ısaca kendinizden, eğitiminizden, çalıştığınız şirketten bahsedermisiniz?

Ben Aysel Merve Kuş. Havacılık Yönetimi ile Uluslararası Lojistik ve Taşımacılık alanlarındaki lisans eğitimlerimi tamamladıktan sonra aynı alanlarda lisansüstü eğitim-

lerimi gerçekleştirerek uzmanlığımı derinleştirdim. Lisansüstü tez çalışmamı "Uçuşta Karar Verme Stillerinin Tükenmişlik Düzeyine Etkisi: Pilot Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma" başlığıyla tamamladım. Bu çalışma, havacılık psikolojisi, insan faktörleri ve uçuş performansı arasındaki ilişkilere dair önemli bulgular ortaya koydu.

Eğitim sürecim boyunca sivil havacılık sektöründe çeşitli görevlerde yer aldım ve hem akademik hem sektörel eğitim faaliyetlerinde aktif olarak çalıştım. Şu anda havacılık alanında eğitim, danışmanlık ve proje geliştirme faaliyetleri yürüten bir kuruluştaki eğitmen ve akademisyen olarak görev yapıyorum. Bunun yanı sıra pilotaj uçuş okullarında ATPL seviyesinde teorik bilgi öğretmeni olarak pilotaj öğrencilerine ders veriyorum.

Uzmanlık alanlarım; havacılık psikolojisi, kabin hizmetleri, uluslararası lojistik ve taşımacılık, hava kargo ve hava lojistiği, insan faktörleri, havacılık yönetimi ve sektörel davranış bilimleridir. Ayrıca pilotaj alanında çeşitli analizler, değerlendirmeler ve yayınlar hazırlamaktayım. Pilotaj odaklı çalışmalarım; uçuş ekibi performansı, karar verme süreçleri, CRM, kokpit içi davranış ve operasyonel emniyet gibi uzmanlık alanımla doğrudan örtüşen konular üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Altın Melek Ödülü'nde "Yılın En Başarılı Havacılık Eğitmeni" ödülüne layık görüldünüz. Neler hissediyorsunuz?

Bu ödül benim için büyük bir gurur ve motivasyon kaynağı. Yıllardır emek verdiğim eğitim çalışmalarının sektör tarafından takdir edilmesi, doğru yolda ilerlediğimin önemli bir göstergesi. Havacılık gibi yüksek disiplinin, bilgi birikimi ve emniyet kültürü gerektiren bir alanda nitelikli eğitim sunmak büyük sorumluluk taşıyor. Havacılık psikolojisi, insan faktörleri, hava lojistiği, kabin hizmetleri ve pilotaj teorik bilgisi gibi uzmanlık alanlarındaki profesyonel yaklaşımımın bu ödüle layık görülmemde etkili olduğunu düşünüyorum. Öğrencilere, pilot adaylarına ve sektör profesyonellerine sunduğum katkının bu şekilde karşılık bulması benim için son derece kıymetli.

Havacılık eğitimlerinde nelere dikkat ediyorsunuz? Özellikle pilotaj eğitiminde temel ilkeleriniz nelerdir?

Havacılık eğitimleri, yüksek risk ve yüksek sorumluluk içeren bir alanın profesyonellerini yetiştirdiği için son derece sistematik, disiplinli ve emniyet odaklı bir yaklaşım gerektirir. Bu nedenle eğitim süreçlerinde temel önceliklerimi net ilkeler üzerine inşa ediyorum. Emniyet (Safety) Odaklı Eğitim Felsefesi Havacılık eğitimlerinin temelini emniyet kültürü oluşturur. Pilotaj eğitimlerinde her teorik bilginin operasyonel güvenliği nasıl etki ettiğini açıklayarak ilerlerim. Risk yönetimi, tehdit ve hata yönetimi (TEM) ve CRM uygulamalarını her dersin ayrılmaz parçası olarak işlerim.



“Havacılık eğitimleri, yüksek risk ve yüksek sorumluluk içeren bir alanın profesyonellerini yetiştirdiği için son derece sistematik, disiplinli ve emniyet odaklı bir yaklaşım gerektirir.”



HANGAR

Teorik Bilginin Operasyonel Farkındalıkla Birleştirilmesi ATPL düzeyinde ders verirken önceliğim; öğrencinin konuyu ezberlemesi değil, uçuş operasyonunda nasıl kullanacağını anlamasıdır. Bu nedenle: – gerçek uçuş senaryoları, – kokpit içi iletişim ve görev dağılımı, – meteoroloji-performans-navigasyon ilişkisi, – olay/olaycık analizleri gibi uygulamalı örneklerle teoriyi operasyonla bütünleştiririm.

İnsan Faktörlerinin Eğitimin Merkezine Yerleştirilmesi Pilotajda yalnızca teknik bilgi yeterli değildir. Bilişsel süreçler ve insan faktörleri en kritik unsurlardan biridir. Bu kapsamda öğrencilerime özellikle şunları kazandırmayı hedeflerim: – Durumsal farkındalık – İş yükü yönetimi – Stres altında karar verme – Hata farkındalığı ve hata yönetimi – CRM ve kokpit içi iletişim – Tükenmişlik belirtilerini erken tanıma

Bu alan, akademik uzmanlık konum olduğu için eğitimlerimin en güçlü bileşenlerinden birini oluşturur.

Prosedürel Disiplin ve Havacılık Kültürü Pilotaj eğitimlerinde öğrencilerin erken dönemde profesyonel bir havacılık disiplini kazanması çok önemlidir. Bu nedenle: – SOP'lara bağlılık, – checklist kültürü, – zaman yönetimi, – briefing/disiplin alışkanlığı, – profesyonel davranış ve sorumluluk bilinci konularında sıkı bir eğitim yaklaşımı uygulayım.

Performans Takibi ve Bireysel Gelişim Odaklı Yaklaşım Her öğrencinin öğrenme hızı ve kavrama düzeyi farklıdır. Bu nedenle öğrencilerin gelişimini bireysel olarak analiz eder, eksik alanları tespit eder ve kişiye özel çalışma planlarını öneririm. ATPL teorik eğitimin yoğunluğu göz önünde bulundurulduğunda bu yaklaşım son derece önemlidir.

Psikolojik Dayanıklılık ve Bilişsel Hazırlık Tez çalışmam da uçuşta karar verme ve tükenmişlik ilişkisine odaklandığı için pilotaj eğitimlerine psikolojik dayanıklılık boyutunu entegre ederim. Özellikle şu konularda öğrencileri güçlendirmeye özen gösteririm: – stres yönetimi, – bilişsel yükü başa çıkma, – uçuş öncesi zihinsel hazırlık, – güvenli karar verme modelleri.

Havacılık Yönetimi nedir ve bu alanda başarımızın temeli nedir?

Havacılık Yönetimi, havayolları, havalimanları, yer hizmetleri ve hava taşımacılığı gibi tüm havacılık operasyonlarının planlanması, uygulanması, denetlenmesi ve stratejik olarak yönetilmesini kapsayan geniş bir alandır. Bu disiplin, güvenlik, kalite, operasyonel verimlilik, müşteri deneyimi, organizasyonel süreçler ve sürdürülebilirlik gibi kritik konuları içerir. Hem teknik hem de yönetsel becerileri bir arada gerektiren çok yönlü bir alan olduğunu söyleyebilirim.

Bu alandaki başarımın temelinde, akademik bilgi ile saha deneyimini birleştirmem yatıyor. İnsan faktörlerini, operasyonel süreçleri ve pilotaj eğitimlerindeki deneyimlerimi bir araya getirerek eğitimlerimde ve projelerimde etkin şekilde uyguluyorum. Disiplinli çalışma, sürekli öğrenme ve sektördeki gelişmeleri yakından takip etme alışkanlığım da başarıyı destekleyen önemli unsurlar.

“Eğitim verdiğim konular oldukça geniş bir yelpazeye yayılıyor. Temel olarak pilotaj ve havacılık yönetimi odaklı eğitimler sunuyorum.”



Havacılık Yönetimine yeni katılacak profesyoneller için hangi fırsatlar mevcut?

Bu alana yeni girecek kişiler için oldukça geniş bir kariyer alanı mevcut. Örneğin; havayollarında operasyon, planlama ve kabin yönetimi; havalimanlarında terminal yönetimi, güvenlik, kalite ve emniyet yönetimi; yer hizmetlerinde operasyon ve yönetim pozisyonları, ayrıca eğitim, denetim ve uyum birimlerinde görev almak mümkün. Uluslararası çalışma ve sektörler arası mobilite fırsatları da mevcut, yani yetkinlikleriniz ve motivasyonunuz doğruysa, kariyeriniz için birçok kapı açılıyor. Havacılık, sürekli büyüyen global bir ekosistem olduğu için doğru yetkinliklere sahip profesyoneller için fırsatlar oldukça geniş ve heyecan vericidir.

Siz nasıl başladınız bu maceraya?

Havacılığa olan ilgim aslında öğrencilik yıllarıma dayanıyor. O dönemde hem akademik hem de sahada kendimi geliştirme fırsatları buldum. Özellikle uçuş ekibi davranışları, insan faktörleri, pilotaj psikolojisi ve operasyon yönetimi her zaman ilgimi çeken konulardı. Zamanla bu ilgiyi mesleki uzmanlığım ile birleştirdim ve bugün eğitim, danışmanlık ve akademik çalışmalara odaklanmış durumdayım.

Hangi eğitimler veriyorsunuz?

Eğitim verdiğim konular oldukça geniş bir yelpazeye yayılıyor. Temel olarak pilotaj ve havacılık yönetimi odaklı eğitimler sunuyorum. Bunlar arasında;

Temel Uçak Bilgisi

Örgütsel Davranış

Stratejik Yönetim

Kriz Yönetimi

Havacılıkta İletişim ve Pilotaj İletişimi

Seyrüsefer Yardımcıları ve Operasyonel Usuller

Hava Hukuku

Hava Kargo Süreçleri

Sivil Havacılık Tarihi

Yer alıyor. Bu eğitimlerde amacım, öğrencilerin hem teorik bilgiye hem de operasyonel süreçlerde uygulanabilir yetkinliğe sahip olmalarını sağlamak. Teoriyi pratikle birleştirerek, güvenlik, verimlilik ve profesyonellik odaklı bir öğrenim süreci sunuyorum."

Aysel Merve Kuş'un bir günü nasıl geçiyor?

Günüm genellikle planlama ile başlıyor. Dersler, eğitim oturumları, danışmanlık görüşmeleri ve araştırma çalışmalarının programlamasını yapıyorum. Öğrenciler, kurumlar ve sektör profesyonelleriyle birebir iletişim kurduğum zaman dilimleri de oluyor. Günün bir bölümünü mutlaka akademik yazım, proje geliştirme ve özellikle pilotaj alanında hazırladığım analizler ve makalelere ayırıyorum. Ayrıca pilotaj alanında köşe yazarlığı da yapıyorum. Üretmek, öğretmek ve sektöre katkı sağlamak, günlük motivasyonumu belirleyen en önemli unsurlar arasında.

“Eğitimlerde amacım, öğrencilerin hem teorik bilgiye hem de operasyonel süreçlerde uygulanabilir yetkinliğe sahip olmalarını sağlamak.”



Bu alanda ilerlemek isteyenlere neler tavsiye edersiniz?

Bu alanda ilerlemek isteyenlere öncelikle sürekli öğrenmeye açık olmalarını tavsiye ediyorum. Yabancı dilinizi sektör seviyesinde güçlendirmek, akademik bilgi ile saha deneyimini birlikte geliştirmek çok önemli. Ayrıca insan faktörleri, iletişim, kriz yönetimi ve emniyet kültürü konularında sağlam bir temel oluşturmak gerekir. Staj ve saha tecrübelerini mümkün olduğunca erkenden edinmek ve sektörel networkünüzü geliştirmek de kariyer yolculuğunuzda büyük avantaj sağlar. Havacılık, çok yönlü gelişimi gerektiren bir alan. Kendini sürekli geliştiren herkes, bu sektörde önemli bir yer

edinebilir ve uzun vadeli başarı yakalayabilir.

Size insanlar nasıl ulaşabilir?

Profesyonel iletişim kanalları üzerinden rahatlıkla iletişime geçebilirsiniz.

E-posta adresim: ayselmerve@icloud.com

Profesyonel sosyal medya hesaplarım: LinkedIn üzerinden AYSEL MERVE KUŞ

Bu kanallar aracılığıyla hem akademik hem de sektörel konularda iletişim kurabilirsiniz.





ÇOCUKLARINIZIN DUYGULARINA ALAN AÇIN

Çocuk ve Ergen Psikoloğu Jana Weshahi Dalgıç'tan, çocuklarımızın psikolojilerindeki değişikliklerin önemini ve yaklaşımımızın nasıl olabileceği konusunda önemli bilgiler aldık.

“Önce kendinize iyi davranın. Çocuğunuzun duygularına alan açmak için sizin de kendi duygularınıza alan açmanız gerekir. “Hata yaparım” kaygısından özgürleştüğimizde ilişki çok daha doğal ve yakın hale gelir.”

“Çocuklar en çok görülmeye ihtiyaç duyar. Sorunları hemen çözmeye çalışmak yerine bazen sadece yanlarında olup şöyle demek yeterlidir.”

“Seni duyuyorum. Buradayım.”

💔 Aşırı ekran kullanımı duygusal düzenleme becerilerini zayıflatabiliyor, dikkat sürelerini kısaltabiliyor ve ergenlerde benlik algısını olumsuz etkileyebiliyor. 💔

Röportaj: Banu Çelik

Ö

Öncelikle okuyucularımız için sizi biraz tanıyabilir miyiz? Jana Weshahi Dalgıç kimdir, psikoloji alanına yönelme hikâyeniz nasıl başladı?

Çocuk ve ergen psikoloğuyum ve uzun süredir özellikle gelişimsel süreçlerin

aile içinde, sosyal çevrede ve kültürel deneyimlerle nasıl şekillendiği üzerine çalışıyorum. Psikolojiye yönelmem oldukça kişisel bir hikâye aslında. Küçüklüğümden beri insanların neden böyle hissettiğini, neden böyle davrandığını merak eden bir çocuktum. Özellikle çocukların iç dünyasını anlamak benim için her zaman çok kıymetliydi. Eğitimim boyunca hem teorik hem de klinik alanlarda kendimi geliştirdim; farklı süpervizyon süreçlerinden geçtim. Bugün hem yüz yüze hem online danışmanlık veriyorum, aynı zamanda ebeveynlere yönelik içerikler ve atölyeler düzenliyorum. Kısacası hem sahada hem de toplumsal farkındalık boyutunda aktif olmayı önemsiyorum.

Çocuk ve ergen psikolojisi alanında çalışmak, duygusal olarak oldukça hassas bir alan. Bu yaş grubuyla çalışırken sizi en çok etkileyen durumlar neler oluyor?

En çok etkileyen şey, çocukların kendi duygularını ifade edecek kelimelerinin olmayışı. Bazen öfke, suskunluk, çekilme ya da 'çok hareketli olma' bir şey anlatmaya çalışır. O "gizli mesajı" beraber çözmek, çocuğun kendini ilk kez anlaşıldığını hissettiği o an... işte o an çok değerli. Ergenlerde ise kimlik arayışı çok kırılgan bir süreç. Kendilerini bulurken aslında "görölmeye" çok ihtiyaçları oluyor. Bu alanın hassasiyeti de güzelliği de tam burada.

Günümüzde çocuklar ve ergenler üzerinde dijital dünyanın etkisi oldukça büyük. Sosyal medya ve teknoloji kullanımı psikolojik gelişimlerini nasıl etkiliyor sizce?

Teknoloji artık hayatın doğal bir parçası. Yasaklamak yerine düzenlemek gerektiğine inanıyorum. Aşırı ekran kullanımı duygusal düzenleme becerilerini zayıflatıyor, dikkat sürelerini kısaltabiliyor ve sosyal karşılaştırma özellikle ergenlerde benlik algısını olumsuz etkileyebiliyor. Ama doğru kullanıldığında keşfetme, üretme ve öğrenme için de çok güçlü bir araç. Burada kilit nokta; denge, süre ve içerik kalitesi.

Aileler genellikle çocuklarının psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu fark etmekte zorlanabiliyorlar. Bir ebeveynin bu konuda dikkat etmesi gereken sinyaller neler olabilir?

En temel işaret davranış değişimidir. Çocuk eskisi gibi oyun oynamıyorsa, içine kapanıyorsa, uyku ve yeme düzeninde değişiklik varsa, sürekli öfkeli ya da kaygılı görünüyorsa, bedensel şikâyetler (karnı ağrısı, baş ağrısı gibi) sıklaşıyorsa bunlar duygusal bir zorlanmanın sinyalleri olabilir. "Büyür geçer" bakışı yerine "acaba bana bir şey anlatmaya çalışıyor olabilir mi?" bakışı çok daha iyileştirici bir yaklaşım.



“Ergenlerde ekran kullanımının kilit noktası, denge, süre ve içerik kalitesi.”



“Çocuk eskisi gibi oyun oynamıyorsa, içine kapanıyorsa, uyku ve yeme düzeninde değişiklik varsa, duygusal bir zorlanmanın sinyallerini veriyor olabilir.”

Ergenlik dönemi kimlik arayışının yoğun yaşandığı bir süreç. Bu dönemde ebeveynlerin sergilemesi gereken tutumlar hakkında neler önerirsiniz?

Bu dönem biraz “yanında olup ama çok da yapışmak” dönemi. Ergenler hem özgürlük ister hem güvenli bir liman. Eleştirmek yerine dinlemek, yönlendirmek yerine sorularla düşünmesine alan açmak çok önemli. En önemli cümlelerden biri şu olabilir: “Seni anlıyorum, burada ve yanıdayım.”

Bu, bir gencin dünyasını değiştirir.

Okul ortamında yaşanan zorbalık, çocukların psikolojisini derinden etkileyebiliyor. Bu durumda hem çocuklara hem de ailelere ne gibi önerileriniz olurdu?

Çocuk için ilk ihtiyaç: güvende hissetmek. “Abar-tıyorsun” veya “boş ver” demek çocuğu daha da yalnızlaştırır. Dinlemek, duygusunu adlandırmak, destekleyici bir tavırla yanında olmak çok önemli. Aileler, okul ile iş birliği içinde olmalı. Çocuğa sosyal beceriler ve kendini ifade etme yolları kazandırmak ise hem koruyucu hem güçlendirici bir adımdır.

Günümüzde çocuklarda kaygı bozukluklarının artmasından sıkça bahsediliyor. Modern yaşam koşulları çocukların kaygı düzeyini nasıl etkiliyor?

Hızlı bir çağdayız. Her şey çok çabuk tüketiliyor ve çocuklar da bu tempoya ayak uydurmak zorunda kalıyor. Başarı baskısı, akademik yük, yoğun uyara maruz kalma (ekran, rekabet, sosyal medya), ebeveynlerin kaygısının modele alınması... hepsi birleştğinde çocuklar kendilerini sürekli bir yarışın içinde buluyor. Yavaşlamak, oyuna alan açmak, doğa ile temas ve duygu düzenlemeyi öğretmek kaygı üzerinde çok güçlü koruyucu etkilere sahip.

Terapi sürecinde çocuklarla iletişim kurarken hangi yöntemleri kullanmayı tercih ediyorsunuz?

Çocuklarla sözel terapi tek başına yeterli olmaz. Oyun terapisi, projektif oyun materyalleri, sanat terapisi unsurları, bazen masal bazen hikâye kartları... Duyguyu ifade etmenin birçok yolu var. Çocuğun dili ne ise terapi de o dille ilerler.

Sizi sosyal medyada da oldukça aktif görüyoruz. Paylaşımalarınızla ebeveynleri bilinçlendirmeyi hedefliyorsunuz. Bu platformda bilgi verirken nelere dikkat ediyorsunuz?

Bilgiyi asla yargılayıcı bir dille paylaşmamaya dikkat ediyorum. Çünkü ebeveynlik bir süreç; kimse mükemmel değil, olmak zorunda da değil. İçeriklerimde bilimsel temele dayalı, sade, günlük hayatta uygulanabilir ipuçları sunmaya çalışıyorum. Ve her zaman “şifa önce farkındalıkla başlar” diyorum.

Son olarak, çocuklarının psikolojik gelişiminde daha bilinçli bir ebeveyn olmak isteyen okurlarımıza neler söylemek istersiniz?

Önce kendinize iyi davranın. Çocuğunuzun duygularına alan açmak için sizin de kendi duygularınıza alan açmanız gerekir. “Hata yaparım” kaygısından özgürleştiklerimizde ilişki çok daha doğal ve yakın hale gelir.

Çocuklar en çok görülmeye ihtiyaç duyar. Sorunları hemen çözmeye çalışmak yerine bazen sadece yanlarında olup şöyle demek yeterlidir: “Seni duyuyorum. Buradayım.”

“Çocuğa sosyal beceriler ve kendini ifade etme yolları kazandırmak hem koruyucu hem güçlendirici bir adımdır.”





KAŞ TASARIMI SANATTIR

Güzellik ve Kaş Tasarım Uzmanı Alev Şahin, kaş tasarımı, kalıcı makyaj uygulamalarının kadınların kendilerini daha özgüvenli hissetmelerinde büyük rol aldığını vurguluyor. Profesyonelce tasarım yapıldığında bir sanat eserin ortaya çıktığının altını çiziyor.

“Kaş, yüzün imzasıdır. Doğru bir tasarım gözleri daha canlı gösterir, yüzü dengeler ve kişinin doğal ifadesini ortaya çıkarır. Bazen sadece kaş formunun düzenlenmesi bile kişinin daha genç, daha yumuşak veya daha güçlü bir ifadeye sahip olmasını sağlar. Bu yüzden kaş tasarımı benim için sadece bir işlem değil, bir sanat.”

“Güzellik, sadece dış görünüş değil; özgüven, konfor ve kendine yatırımdır.”

Röportaj: Banu Çelik

A

lev Şahin kimdir? Güzellik sektörüne ve özellikle kalıcı makyaj alanına nasıl adım attınız?

Uzun yıllar insanların kendilerini daha iyi hissetmesine katkı sağlayan alanlara ilgi duydum. Kalıcı makyajla tanışmam ise hem estetik bakış açım hem de detaylara olan hassasiyetim sayesinde çok doğal bir şekilde gelişti. Profesyonel eğitimimi aldıktan sonra bu alanda kendimi sürekli yenileyerek ilerledim. Bugün hem kaş tasarımı hem de kalıcı makyaj uygulamalarıyla kadınların kendilerini daha özgüvenli hissetmelerine eşlik etmek benim için büyük bir mutluluk.

Sizce kadınların güzellik ve bakıma ilgisi neden arttı?

Kadınlar artık kendilerini ifade etmenin en doğal yolunun kendi bedenleri ve yüzleri olduğunu fark ettiler. Güzellik, sadece dış görünüş değil; özgüven, konfor ve kendine yatırımdır. Aynı zamanda sosyal medya da bu farkındalığı artırdı. Artık herkes daha bilinçli, araştıran ve kendine en yakışanı bulmak isteyen bir noktada.

Doğru kaş tasarımı bir kişinin ifadesini nasıl dönüştürür?

Kaş, yüzün imzasıdır. Doğru bir tasarım gözleri daha canlı gösterir, yüzü dengeler ve kişinin doğal ifadesini ortaya çıkarır. Bazen sadece kaş formunun düzenlenmesi bile kişinin daha genç, daha yumuşak veya daha güçlü bir ifadeye sahip olmasını sağlar. Bu yüzden kaş tasarımı benim için sadece bir işlem değil, bir sanat.

Kalıcı makyajda en çok tercih edilen teknikler hangileri? Kaşta en doğal sonuç veren yöntem nedir?

Kaşta en çok tercih edilen teknikler microblading, pudralama (powder brow) ve kombin tekniklerdir. Bugünün trendi doğallık, bu nedenle en doğal sonuç için çoğu zaman microblading tekniğini öneriyorum. Çünkü hem daha yumuşak bir görünüm sağlar hem de ciltte doğal kaş görünümünü sağlayarak daha uzun süre uyumlu kalır.

Kaş tasarımında yüz şekli, cilt tonu ve doğal kaş yapısı ne kadar belirleyici? Tek bir "ideal kaş" var mı?

Her yüz kendine özeldir. Bu yüzden tek bir ideal kaş yok. Seçilecek form; kişinin yüz hatları, alın yapısı, kaşın kıl yönü, cilt tonu ve mimikleriyle uyumlu olmalıdır. En güzel kaş, kişinin yüzünde "sanki hep öyleymiş" izlenimi veren kaştır.



“Doğru kaş tasarımı, gözleri daha canlı gösterir, yüzü dengeler ve kişinin doğal ifadesini ortaya çıkarır.”



Uygulama öncesi ve sonrası nelere dikkat edilmeli?

Uygulama öncesinde cildin güneşe maruz kalmamış olması gerekir. Temiz ve bronzlaşmamış bir cilt üzerinde işlem yapılabilir. Kan sulandırıcı ilaç içilmemiş olmalı. Sonrasında, kaş bölgesine özellikle ilk iki gün su değmesi gerekir. Ayrıca güneşten, terden cilt korunmalıdır.

Sosyal medya sizin için nasıl bir platform? Çalışmalarınızı paylaşırken nelere dikkat ediyorsunuz?

Sosyal medya benim için hem bir vitrin hem de danışanlarımla bağ kurduğum bir alan. Doğallığı, netliği ve şeffaflığı önemsiyorum. İşlemlerimi paylaşırken ıslık, açı ve filtre kullanımı konusunda çok seçiciyim; çünkü gerçek sonuç neyse onu göstermek istiyorum. Güven, doğru paylaşım ile oluşur.

Danışanlarınızla çalışırken sizi diğer güzellik uzmanlarından ayıran yaklaşım nedir?

Önceliğim her zaman kişinin yüzüne ve ihtiyaçlarına uygun olanı belirlemek. Danışanlarım bana sadece işlem için değil, doğru yönlendirme için de geliyor. Empati kuranım, acele etmem ve doğal görünümü her zaman ön planda tutarım. Samimiyet ve titizlik benim farkım diyebilirim.

Bu meslekte ilerlemek isteyen gençlere ne önerirsiniz?

Bu alan gerçekten emek, sabır ve disiplin isteyen bir alan.

- Önce sağlam bir eğitim
 - Sonra bol pratik
 - Ve en önemlisi etik çalışma anlayışı
- Doğallığı anlamak, lateks üzerinde bol bol pratik yapmak, yüz okumayı öğrenmek ve güncel teknikleri takip etmek çok önemli. Kendilerine yatırım yaptıkça mesleğin onlara açacağı kapılar büyüyecektir.

Önümüzdeki dönemde kaş ve güzellik trendlerinde neler öne çıkacak? Sizin vizyonunuz ne?

Doğallığın ağırlığı daha da artacak. Yumuşak geçişli kaşlar, kişinin kendi kaşını taklit eden teknikler ve yüz hatlarına tam uyum sağlayan minimal uygulamalar öne çıkacak. Benim vizyonum da her zaman “doğal ama etkili” sonuçlar üretmek. Kişinin kendi güzelliğini ortaya çıkaran çalışmalarını benimsemeye devam edeceğim.

“Bugünün trendi doğallık, bu nedenle en doğal sonuç için çoğu zaman microblading tekniğini öneriyorum.”



“Önceliğim her zaman kişinin yüzüne ve ihtiyaçlarına uygun olanı belirlemek. Danışanlarım bana sadece işlem için değil, doğru yönlendirme için de geliyor.”



NEFESLE BEDENİNİZİN SESİNİ DİNLEYİN

Reklam dünyasının yoğun temposunu bir anda yaşadığı farkındalıkla nefesle değiştiren Nefes Koçu Candan Yazıcı ile nefese dair her şeyi konuştuk.

‘Hayatınızın kumandasını başkasının eline vermeyin; kumanda her zaman sizin nefesinizin ucundadır.’”

“1 ile 23 yaşına kadar yaşadığımız her şey tekrarlamaya başlar hayatımızda ve bunun hiç farkında olmayız...”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



andan Yazıcı kimdir?

Güzel Sanatlar akademisi Grafik Ana Sanat Dalı mezunuyum. Reklamcı olarak kurumsal şirketlerde çalıştım ancak kurumsal yaşam bana göre değildi. Bu yüzden kendi reklam ajansımı açtım. İş anlamında her şey

mükemmel gidiyor ciddi müşteriler ediniyorum. Tasarımlarım harika ancak para ile ilişkim berbat... para nedir? Fiyat nasıl verilir? Bunlardan hiç haberim yoktu. Zaten 26 yaşında şirket sahibi oldum tecrübem çok yoktu ve çok az karlarla iş yapıyordum... Fiyat belirlemeyi öğrenene kadar 3 kere battım. İlkinde ben zekiymdim tekrar ayağa kalkar ve başlayabilirim motivasyonuyla yeniden başlamıştım. 2. batışımda motivasyonum güçlüydü, "başarısızlık ne demek" diyerek yeniden ayağa kalktım ancak son batışım korkunçtu artık yapacak bir şey yoktu, o gücü tekrar toplayamazdım gidecek bir yolda kalmamıştı. Ailemin yanına dönmek zorunda kaldım. 2009 da 80.000 TL borcum vardı ve bu borcu ödemem çok mümkün değildi. Bir gün üniversiteden bir arkadaşım aradı "bilgisayarım bozuldu ve oradan bir telefona ulaşmam gerekiyor senin bilgisayarına ihtiyacım var ama sen benim konuşmalarımı dinleme. Nefes terapisi diye bir şey var ve orayla görüşmem gerekiyor ancak sen bu tür şeyleri çok tasvip etmiyorsun o yüzden dinleme ben işimi halleder giderim demişti." Geldi ve telefonda konuşmaya başladılar ve nefesten bahsediyorlar ve çok etkilendim. "Ben de gelmek istiyorum" dedim. Ertesi gün için randevu aldık ve bir tanıtım seansına katıldık. O akşam seanstan sonra sanki sırtımdan tonlarca yük kalkmıştı. Ben o akşam kesin koç olmaya karar verdim. Borçlarımı ödeyebilmek için kredi çekmiştim, bir kısmını bu eğitime ayırdım ve kendimi nefesin içinde buldum. Bu arada arkadaşım devam etmedi biz o zamandan sonra belki 7 kere karşılaştık ve bir daha bir araya gelmedik... Nefesle birlikte daha pozitive döndüğünde o bilinçteki kişi ve durumlarla karşılaşsın, etrafındakiler o enerjiye çıkmazsa senden uzaklaşır.

Ailemin durumu gayet iyidir ancak ben burnumun dikine gittiğim için kimse bana destek olmamıştı. Çektiğim kredinin bir kısmını nefes seminerine vermiştim ve sonrası için yani koç olmam için param yoktu. Seminerden sonra koç olmak istediğimi ancak paramın olmadığını söylediğimde bana "reklamlarımızı yap bizde sana eğitimleri verelim" dendi, bu harika bir teklifti... Bunu anlatma sebebim niyet ettiğinde ve hedef koyduğunda evren öyle şeyler yapıyor ki hayran kalmamak mümkün değil. Şimdi kendi şirketimde insanların hayatına dokunmaktan büyük zevk duyuyorum, bu bir aşk bence, koçlar yetiştirerek onların da ilerlemelerine destek oluyorum. Gittikçe büyüyen bir aileye dönüşüyoruz. Muhtemelen bugüne kadar ortalama 15.000 kişiyle çalışmış olmalıyım, bu çok özel bir durum. Çalıştığım kişilerin kendilerine olan güvenlerinin artması ve kendilerini gerçekleştiriyor olmaları, bunu görmek çok farklı bir şey bunun karşılığı gerçekten yok.

"Nefes sizin alışkanlıığınızdan özgürleşmenizi sağlar ve özgürleştikçe hoşunuza gitmeyen yaşamınızın değiştiğini fark edersiniz."





Profilinizde “nefes eğitmeni” olarak da görev aldığınız yazıyor. Nefes koçluğu ile motivasyon koçluğu arasında nasıl bir bağ kuruyorsunuz?

Nefes başlı başına insanın özüyle bağlantıya girmesini sağlıyor. Normalde her şey dışarıdaymış gibi algılıyoruz Dünya'yı ancak her şey bunun tam tersi. Sizde olmayan hiçbir şeyle karşılaşmazsınız, hayat içinde her şey zihninizde... Düşünsenize günde 70.000 düşünce geçiyor zihninizden ve bunların %90'ını negatif. Bu %90'ın %95'ini ertesi güne taşıyorsunuz ve sonra hayatınızın güzel, huzurlu, anlamlı olmasını bekliyorsunuz, bu çok mümkün değil... Nefes burada hücrede var olan negatif duyguların açığa çıkıp yok olmasını sağlar. Bu da zihinsel olarak insanların sakinleşmesine, rahatlamasına sebebiyet verir. Normalde 16 ila 20 seans arasında nefes açılır? Ben de diyorum ki 10-12 seansta nefesinizi açarım. Burada nefes açma ne demek ondan bahsedeyim. Nefesimiz açık doğarız yani bebekten tam potansiyeli ile kullanırız nefesi ancak 2.5-3 yaşında beynin ön loku yani neo korteks devreye girer ve biz bu dünyayı algılamaya başlarız. 1 ila 7 yaşına kadar yaşadığımız olumsuzlukları, hayal kırıklıkları nefesimize limitleriz ve sonrasında da bir sürü olumsuz durumlarda nefesimizi limitlemeye devam ederiz, 23 yaşına kadar yaşadığımız her şeyde karar veririz ve bu kararlar hayatımızı yönetmeye başlar ve nefes alışkanlığı edinmiş oluruz. 1 ile 23 yaşına kadar yaşadığımız her şey tekrarlamaya başlar hayatımızda ve bunun hiç farkında olmayız... Nefes sizin alışkanlıığınızdan özgürleşmenizi sağlar ve özgürleştikçe hoşunuza gitmeyen yaşamınızın değiştiğini fark edersiniz. Mottomuz şudur; nefesini değiştir. Hayatın değişsin. 10-12 seansta nefesiniz açılır dememin sebebi yaptığım koçluk çalışmasındandır. Yaptığım koçluk 4-5 tekniğin birleşmesinden oluşuyor. O koçluk çalışmasında beynin labirentlerine girdiğimi biliyorum ve o 1 ile 23 yaşına kadar yaşadığı olumsuz durumlarda hissettiği negatif duyguları fark etmelerini, o yaşadığı olumsuzluklarda verdikleri kararları fark edip o kararlardan özgürleşmeleri için rehberlik ediyorum. Bu çalışmayla nefes birleştğinde kişi çok daha çabuk öz benliği ile bağlantıya geçiyor.

Bir kişi geldiğinde genellikle hangi içsel veya dışsal motivasyonlarla geliyor? En sık karşılaştığınız ihtiyaç nedir?

Aslında belli bir konu için geliyorsa da altından o kadar farklı şeyler çıkıyor ki... Bunları kategorize etmek pek mümkün değil.

Sadece kendi hayatlarından tatmin değiller ve bir şeylerin eksik olduğunun farkındalar. Yukarıda da bahsettiğim gibi 23 yaşına kadar yaşadıklarının ve verdikleri kararların sonucunun farkında değiller. Biraz açmak gerekirse 1 ile 7 yaşına kadar o kadar çok şey yaşıyoruz ve karar veriyoruz ki ama verdiğimiz kararlardan bir tanesi hayatımızı yönetiyor. Örnek vermek gerekirse ebeveynlerimizin bize karşı davranışları mesela; “onu niye öyle yaptın” diyerek bağırması bile travma yaratabiliyor ve kişi orada hayal kırıklığı yaşıyor. Olumlu ya da olumsuz bir karar veriyor ve o kararı değiştirmedğinde değiştirene kadar aynı duyguyu yaşayacağı olayları yaratıyor.

7 kız çocukları, 15 erkek çocukları, 17 yaşına kadar yani ergenliğin sonuna kadar yaşadığı her şeyde karar veriyor ama bir tanesinde hayatını yönetecek kararı veriyor oda “burada beni kimse anlamıyor. Onun için” iyi bir çocuk olacağım” ya da “burada beni kimse anlamıyor görürsünüz bak size neler yapacağım” diye olumlu ya da olumsuz karar veriyor. Bir de 23 yaşına kadar amiyane tabirle kazık yiyoruz, annemizden babamızdan, arkadaşlarımızdan ama bir tanesi çok canımızı acıtıyor ve diyoruz ki “artık kimseye güvenemem bu dünyada yalnızım” burada da olumlu ya da olumsuz bir karar veriyoruz. Bu üç karar hayatımızı yönetiyor ve bu kararlar alışkanlığımız oluyor ve 35 yaşında da karakterimiz...

Olumsuz ya da olumlu verdiğimiz kararlar bir süre sonra hayattan tatmin duygusunu alamadığımızı düşündürüyor. İşte o zaman içe dönüş başlıyor ve arayışa giriyorlar... Danışanlarımızın çoğu bu tatminsizlikle geliyor. Yaptığım çalışma kişiyi bu yaşlara götürüp orada verdiği kararlardan özgürleşmelerini sağlamak... İlişkiler, para kendini gerçekleştirme, geçmişten özgürleşme gelecek kaygısından özgürleşme o kadar çok alan var ki... Bu çalışmalardan sonra kişi kendini keşfetmeye başlıyor. 4.günümüzde "nefes almak" kavramı çok popüler, gerçekten etkili nefes çalışması ne demek ve insanların bu konudaki en büyük yanılgısı nedir? Çoğu insan nefes aldığını sanıyor, 2,5 3 yaşından sonra nefesimizi limitliyoruz doğal nefesimizi almıyoruz. Doğal nefes diyafram kasını kullanarak karından alınandır, biz buna bebek nefesi diyoruz ve alışkanlık haline getirdiğiniz nefesinizi değiştirerek bebek nefesine dönmenizi sağlıyor. Nefes çalışmalarında ağızdan alınıp verilen bir nefes uyguluyoruz. Amaç daha derin nefesler aldırarak. Bu arada bedenimizdeki akupunktur noktalarıyla çalışıyoruz ve o noktalara baskı uygularken sürekli o noktaların karşılığı olan olumlu cümleler kuruyoruz. Epifiz bezi farkındalık merkezi devreye giriyor, söylediğimiz cümleler o farkındalıkla hücreye kodlanıyor... Nefesi bir elektrikli süpürge gibi düşünebiliriz hücrede kayıtlı olan ne kadar negatif duygu varsa temizliyor. İnsanlar bu yüzden seanslardan rahatlamış zihinden özgürleşmiş olarak kalkıyor. Nefes 3 seviyede işe yarıyor, ilk seviye fiziksel seviyedir. Bilimsel olarak kandaki oksijen %94 altına düştüğünde hastalıklar başlıyor, nefes %2 ile %4 oranında kandaki oksijen oranının artmasını sağlıyor. Bir danışanım pandemi döneminde yaptığımız her nefes seansından sonra evde aletle vücudundaki oksijen oranına bakıyormuş, bir seansta bana oksijen oranının her ölçtüğümde %99 demişti. Pandemide bu çok önemliydi biliyorsunuzdur.

Oksijenle ilgili tüm hastalıklarda nefesiniz tam açıldığında oldukça işe yarıyor.

Zihinsel anlamda da ciddi işe yarıyor, biz ruh hastalıklarına pek inanmayız aslında bence ruh hastalıkları değil de zihinsel hastalıklar denmeli... Çünkü ruh bozulmaz eksilmez... Bozulan zihindir. Zihnimizden 70.000 düşünce geçiyor ve bunların %90'ı negatif. Bizler sadece şizofrenlerle ve bipolarlarla çalışmayız. Onun dışında diğer zihinsel durumdaki kişilerle çalışabiliyoruz. Çalıştığımız birçok kişi ciddi anlamda gelişim gösteriyor. Nefesin yaptığı şey hücre titreşiminin artmasını sağlamak. Nefes açıldıkça hücre titreşimi artar ver negatif düşünceden pozitif duygu ve düşünceye geçildiğinde kişiler kendi hayatlarını daha rahat yönetmeye başlar. Ve kendi var olan gücünü ortaya koyar.

Ruhsal anlamda ise yaratıcı enerjiyle bağlantı kurabilir ve kendi gerçekliğini yaşayabilir. 23 yaşına kadar yaşadığımız her şey kendimiz için yazdığımız bir senaryodur ve başrolde biz varız ama bir süre sonra senaryoyu da başrolü de beğenmeyiz, ne yapacağımızı da bilmeyiz. Mutlak kader şudur; ilk nefesimiz doğduğumuz an annemiz, babamız, kardeşimiz, çocuğumuz vs. Son nefesimiz de mutlak kaderimizdir ve değiştiremeyiz. Ancak ilk nefesle son nefes arası kaderimizdir, kaderimizi değiştirebiliriz. Bunun nedeni, kaderimiz kendi seçimlerimizdir, seçimlerimizi değiştirdiğimizde kaderimiz de değişir, nefes bunu sağlar. O yüzden kalbinizle düşünün, kalbin enerjisi beynin enerjisinden 6000 kat daha yüksektir. Zihinden düşünmek egoyu devreye sokar, evren buna cevap vermez o yüzden kalbinizle düşünün... Kalp Alaattin'in sihirlili lambasıdır, içinden çıkan dev" 3 hakkın var" der ama evren dile benden ne dilerse diyor. O yüzden kalbimize kulak verelim niye mi? Anne karnında ilk oluşan organımız kalptir her şey onun içine konmuş gibi düşünün. Kalp ne diliyorsa evren ona " emrine amadeyim" der.



Profesyonel koçluk alanında çalışırken danışanlarınızda en çok hangi “blokları görüyorsunuz ve bu blokları aşmak için ortak yaklaşımınız nedir?

‘En baskın ve zorlayıcı blok, ‘Yeterince İyi Değil’ inancıdır. Bu inanç, kendini mükemmeliyetçilikle, sürekli ertelemeyle veya kendini sabote etme döngüleriyle gösterir. Danışanın hedefine ulaşmasını engelleyen görünmez bir duvardır.

Bu blokları aşmak için ortak yaklaşımım şöyledir:

Kimlikten Davranışa Ayırma: Danışanın, yaptığı bir hatanın veya başarısızlığın kendi kimliği olmadığını fark etmesini sağlanm. ‘Başarısız oldum’ yerine, ‘Bu girişim işe yaramadı’ diyebilmeyi öğretmek.

Sınırlayıcı İnancı Sorgulama: Güçlü sorularla, o inancın (Örneğin: ‘Ben sevmeye layık değilim’) nereden geldiğini ve şu anki hayatında hâlâ geçerli olup olmadığını sorgulatırım. Genellikle o inancın çocukluktan kalan, geçerliliğini yitirmiş bir hikâye olduğu ortaya çıkar.

Kanıt Toplama: Kişinin, inancının aksini kanıtlayan (farkında olmadığı) başarılarını ve güçlü yönlerini görmesini sağlanm. Yeni, destekleyici inançları (Örneğin: ‘Ben zorlukların üstesinden gelebilecek güçteyim’) bilinçaltına yerleştirecek eylem adımları tasarlanm.

Motivasyon konuşmacısı kimliğiyle sahnede olduğunuzda, dinleyicilerin hayatında tetikleyici olan o “kıvılcımları” oluşturmak için hangi yöntemleri kullanıyorsunuz?

“Sahnede amacım, bilgi vermek değil, bir enerji transferi sağlamaktır. O ‘kıvılcımı’ oluşturmak için üç temel unsur kullanırım:

Hassas Samimiyet (Vulnerability): En güçlü araç, kendi en zayıf anlarımı paylaşmaktır. Kusursuz bir başarı hikayesi ilham vermez; aksine duvar örür. Ama düştüğünüz, nefessiz kaldığınız ve yeniden ayağa kalktığınız anları paylaştığınızda, dinleyici ‘O yaptıysa, ben de yapabilirim’ diye düşünür. Bağ kurmak, inandırıcı olmaktan daha önemlidir.

Anında Uygulanabilir Eylem: Konuşmayı, büyük bir teorik ders olarak değil, bir mini-atölye olarak kurgulanm. Örneğin, tam ortasında ayağa kalkıp 30 saniyelik bir ‘stres boşaltma nefesi’ çalışması yaptırmak. Bu, onların o an dönüşümü bedenlerinde hissetmelerini sağlar.

Felsefi Kanca: Dinleyicinin zihninde takılı kalacak, hayatına yeni bir bakış açısı getirecek tek bir güçlü cümle veya metafor bırakmak. Benim felsefi kancam şudur: ‘Hayatınızın kumandasını başkasının eline vermeyin; kumanda her zaman sizin nefesinizin ucundadır.’”





“Nefesi bir elektrikli süpürge gibi düşünebiliriz hücrede kayıtlı olan ne kader negatif duygu varsa temizliyor.”

Sizce bir kadının içsel motivasyonunu ve öz güvenini yükseltmesinde en önemli iki adım hangisi?

“Bu, benim en tutkuyla yaklaştığım konulardan biri. En önemli iki adım şunlardır:

Kurban Rolünden Yaratıcı Rolüne Geçmek

Çoğu kadın, hayatında başına gelen olumsuz olaylar için ya kendini suçlar ya da dış dünyayı. İlk adım, tüm bu olaylarda kendi seçimlerinin sorumluluğunu almaktır. Bu, suçlamak ya da suçlanmak değildir; bu, gücü geri almaktır. ‘Bu durumla ben ne yapabilirim? Ben hangi seçimi yapacağım?’ sorusunu sormaya başladığı an, kurban rolünden çıkar ve kendi hayatının yaratıcısı olur. Bu eylemlilik hali, öz güvenin yakıtıdır.

Bedenle Barışmak ve Bedenin Bilgeliğine Güvenmek

Kadınlar olarak, dış görünüşümüz ve rollerimiz (anne, eş, profesyonel) hakkında sürekli eleştirel bir iç sese sahibiz. İkinci adım, bedenimizin sesini dinlemeyi öğrenmektir. Stresli hissettiğinde bedeninin neresi kasılıyor? İçgüdüsel olarak ‘hayır’ demek istediğinde boğazında oluşan düğüm ne anlama geliyor? Bu içgüdüsel bilgiye güvenmeye başladıkça, dış onay ihtiyacı azalır ve gerçek öz güven (içten gelen güven) yükselir. Bu da nefes çalışmalarıyla en çok desteklenen alandır.” 8. Meslekleriniz arasında “koç eğitmeni” yer alıyor. İyi bir koç olmak için olmazsa olmaz beceriler nelerdir?

“Koç Eğitmeni olarak yetiştirdiğim öğrencilere her zaman şunu söylerim: Koçluk, sadece bir soru sorma sanatı değildir; o, bir varoluş biçimidir.

Olmazsa olmaz beceriler:

Derin Dinleme (Active Listening): Danışanın söylediğini değil, söyleyemediği, bastırıldığı ve enerjisiyle aktardığı her şeyi duymaktır. Bu, kelimelerin ötesini dinlemek demektir.

Merak ve Yargısız Alan Tutmak (Curiosity and Non-Judgment): Koç, danışan için bir rehber değil, bir ayna olmalıdır. Kendi kişisel deneyimlerinizi, tavsiyelerinizi veya yargılarınızı tamamen bir kenara bırakıp, danışanın hikayesine saf bir merakla yaklaşmak, en zor ve en kritik beceridir. * Güçlü Geri Bildirim ve Yüzleştirme: Koçluk, her zaman konforlu olmak zorunda değildir. Danışanın kendisine söylediği yalanları, kendi potansiyelini nasıl bloke ettiğini sevgi dolu ama kararlı bir şekilde yansıtabilmek ve onu eyleme çağırarak, iyi bir koçun fark yaratan özelliğidir.”

Kendi hayatınızda, nefes eğitmeni/koç rolüne geçerken karşılaştığınız en büyük zorluk neydi ve bu süreci nasıl dönüştürdünüz?

“En büyük zorluk, ‘Şifacı Ayakkabıcının Ayakkabısı Yoktur’ sendromuydu. Başkalarına yol gösterirken, kendi sınırlarımı ve kendime ayırdığım zamanı korumakta zorlandım. Herkesin derdine derman olmaya çalışırken, kendim nefessiz kalıyordum. Bu süreci dönüştürmem, yine nefes ve koçluk prensipleri ile oldu:

Farkındalık: Koçluğumu kendime uyguladım. Kendime ‘Candan, şu anki eylemlerin seni nereye götürüyor?’ diye sordum ve cevabın ‘Tükenmişliğe’ olduğunu gördüm.

Sınır Koyma: Öğrendiğim en büyük ders, başkasına yardım etmenin en iyi yolunun, önce kendi bardağını doldurmak olduğunu anlamaktı. Danışanlar arasına zorunlu ‘nefes ve meditasyon’ molaları koydum.

Vazgeçme Pratiği: Mükemmel olma çabasından vazgeçtim. Kendi insanlığımı, yorgunluğumu ve hata yapma hakkımı kabul ettim. Bu, beni danışanlarım için daha gerçek ve erişilebilir kıldı.

Dönüşüm, mükemmeliyet değil, tutarlılıktır.”

Son olarak, She and Girls okurlarına; nefesle, motivasyonla ve koçlukla ilgili bir başlangıç yapmak isteyen kadınlara ne söylerdiniz?

“Sevgili She and Girls okurları, size verebileceğim en önemli tavsiye şudur: Beklemeyin ve Kendinize Nazik Olun.



GERÇEK ANLAMDA NEFES ALIN

Nefes, bilinçle beden arasındaki köprüdür. Zihin geçmişte ve gelecekte gezinir, beden ise daima “şimdide”dir. Nefes, ikisini bir araya getirir.

Nefes çalışmalarının önemini bu cümle ile net ifade eden Nefes Uzmanı Aslı Gölen Güven ile aldığımız nefesin doğru şekillenmesiyle yaşayabileceğimiz müthiş dönüşümleri konuştuk.

Nefesi sadece bir “fizyolojik süreç” olarak değil, bilinç kapısını aralayan bir anahtar olarak görüyorum. Kendi dönüşümümün tanığı olduktan sonra bu bilgiyi paylaşmak benim için bir görev haline geldi.

❧ **Bir süre dış dünyayı susturun; çünkü cevaplar orada değil, sizin nefesinizin içinde.** ❧

Röportaj: Banu Çelik

Ö

öncelikle okuyucularımızın sizi daha yakından tanıyabilmesi için kendinizden, nefes ve bilinç alanındaki yolculuğunuzdan biraz bahseder misiniz? Bu alana yönelmenizde sizi en çok ne etkiledi?

Kendimi hep sorgulayan, hayatın görünenin ötesinde bir anlamı olduğuna inanan bir insan oldum. Ancak bir dönem bu arayışım içsel bir karmaşaya dönüştü; sürekli arayan ama bulamayan bir hâle geldim. Bir gün bir nefes çalışması sırasında ilk kez “gerçek anlamda nefes aldığımı” fark ettim. O anda bedenimle, zihnimle ve varlığım ile yeniden bağ kurdum. Bu kadar basit bir şeyin — sadece nefesin — bu kadar derinden dönüşüm sağlaması beni çok etkiledi. O gün bugündür, nefesi sadece bir “fizyolojik süreç” olarak değil, bilinç kapısını aralayan bir anahtar olarak görüyorum. Kendi dönüşümümün tanığı olduktan sonra bu bilgiyi paylaşmak benim için bir görev haline geldi.

“Nefes” kavramı son yıllarda sıkça duyduğumuz ama çoğu zaman tam anlamıyla farkında olmadığımız bir alan. Nefesin bilinçle bağlantısını nasıl tanımlarsınız?

Nefes, bilinçle beden arasındaki köprüdür. Zihin geçmişte ve gelecekte gezinir, beden ise daima “şimdide”dir. Nefes, ikisini bir araya getirir. Her nefes alışımız, farkındalıkla yapıldığında, bizi ANA geri getirir. Yani nefes sadece yaşamı sürdürmez; yaşamın farkında olmamızı sağlar. Bilinç dediğimiz şey, aslında “fark etme” yetisidir. Nefes bu farkındalığın en somut aracıdır. Bu yüzden, bir kişi nefesini gözlemlemeye başladığında aslında kendi bilincine bakmaya başlar.

Sizce insanlar nefesin gücünü neden çoğu zaman fark edemiyor? Bu farkındalığı kazanmak için ilk adım ne olmalı?

Çünkü çok “otomatik” yaşıyoruz. Düşünmeden konuşuyor, hissetmeden nefes alıyoruz. Zihnimiz o kadar gürültülü ki, nefesin bize fısıldadıklarını duyamıyoruz. İlk adım yavaşlamak. Bir dakika boyunca sadece nefesinizi izleyin. Ne hızını ne yönünü değiştirin. Sadece izleyin. O sessizlikte nefesin size ne kadar çok şey anlattığını fark edeceksiniz. İşte farkındalık böyle başlar: değiştirmeden, gözlemleyerek.

Nefes çalışmalarının kişinin ruhsal, duygusal ve fiziksel dönüşümüne katkısı nasıl olur? Bir örnekle anlatabilir misiniz?

Nefes, hücresel hafızaya kadar işler. Bilinçaltında bastırığımız duygular, bedenin içinde nefesin ulaşmadığı alanlarda sıkışır. Bilinçli nefes bu alanları açtığında, kişi yalnızca bedensel rahatlatma değil, duygusal bir boşalma da yaşar. Bir danışanım vardı; yıllardır kaygı ataklarıyla yaşıyordu. Nefes seanslarımızda, çocukluk döneminde bastırıldığı bir korkusuna ulaştık. Sadece birkaç seansta, nefesin rehberliğiyle bedeni o yükü serbest bıraktı. Bugün, aynı kişi “hayatımda ilk kez kendimi huzurlu hissediyorum” diyor. İşte nefesin mucizesi bu kadar sade ama derindir.

“Nefes, bilinçle beden arasındaki köprüdür. Zihin geçmişte ve gelecekte gezinir, beden ise daima “şimdide”dir. Nefes, ikisini bir araya getirir.”



“Nefes, hücresel hafızaya kadar işler.
Bilinçaltında bastırdığımız duygular,
bedenin içinde nefesin ulaşamadığı
alanlarda sıkışır.”





“ Gerçek dönüşüm, nefesi zorlayarak değil, ona alan açarak gelir. ”

Günlük yaşam temposu içinde bilinçli nefes almak için basit ama etkili bir pratik önerebilir misiniz?

Evet, çok basit ama güçlü bir egzersiz: “Dört Dört Dört” Nefesi.

4 saniye nefes al,

4 saniye tut,

4 saniye ver.

Bu ritmi gün içinde üç kez tekrarlamak bile sinir sisteminin dengeleri, zihni sakinleştirir. Toplantı öncesi, trafikte, çocuk uyuturken... Her yerde yapılabilir. Zamanla fark edeceksiniz: nefesiniz değiştikçe düşünceleriniz de değişiyor.

Bilinçaltı temizliği ve nefes çalışmaları arasında nasıl bir ilişki var? Bu süreçte en sık karşılaştığınız dirençler neler oluyor?

Bilinçaltı, bastırılmış duyguların ve otomatik davranışların deposudur. Nefes, o derin katmanlara ulaşmanın en doğal yoludur. Çünkü nefes bilinçli zihinle bilinçaltı arasında doğrudan bir kanaldır. Ancak nefes açıldıkça, yüze çıkan duygular kişiyi zorlayabilir. En sık karşılaştığım direnç “kontrolü bırakma” korkusudur. İnsan nefesini bile kontrol etmek ister, çünkü teslim olmayı unuttu. Ama gerçek dönüşüm, nefesi zorlayarak değil, ona alan açarak gelir.

Kişisel dönüşüm yolculuğunda “bilinç” kavramı sizce neden bu kadar önemli?

Çünkü farkındalık olmadan değişim sadece yüzeyde kalır. Bilinç, dönüşümün motorudur. Ne yaptığını, neden yaptığını, nasıl hissettiğini fark etmediğin sürece; aynı döngülerini tekrar edersin. Üst bilinç dediğimiz şey, kendi düşüncelerine bile dışarıdan bakabilme yetisidir. O noktada artık hayat seni yönetmez; sen hayatını yönetmeye başlarsın.

Eğitimlerinizde ya da bireysel seanslarınızda katılımcılardan aldığınız en ilham verici geri bildirim neydi?

Bir katılımcım seansın sonunda ağlayarak “Ben yıllardır ilk kez gerçekten yaşadığımı hissediyorum.” demişti. O cümle benim için her şeyin özeti oldu. Çünkü nefes çalışmaları sadece bir teknik değil; insanın kendi varlığıyla yeniden buluşma anıdır. Bu tür dönüşümlere tanıklık etmek, yaptığım işin kutsallığını bana her defasında hatırlatıyor.

Sosyal medyada da paylaşımlarınızla birçok kişiye dokunuyorsunuz. Bu platformu bir farkındalık alanına dönüştürme fikri nasıl doğdu?

Başta sadece eğitim duyuruları paylaşıyordum. Sonra bir gün biri mesaj atıp, “Bugün paylaştığınız bir cümle hayatımı değiştirdi.” dedi. O an fark ettim: dijital dünya da bir “enerji alanı”. Oraya sadece bilgi değil, niyet de aktarılıyor. Benim niyetim, orada kaybolmuş hisseden birine, bir anda “ben yalnız değilim” duygusunu hissettirebilmek. Her paylaşımımın merkezinde bu var: farkındalık, samimiyet ve şifa.

Son olarak, She and Girls okuyucularına kendi yaşam enerjilerini dengelemek ve daha farkında bir hayata adım atmak isteyenlere neler tavsiye edersiniz?

Kendinize dönün. Bir süre dış dünyayı susturun; çünkü cevaplar orada değil, sizin nefesinizin içinde. Günün herhangi bir anında sadece şunu yapın: Elinizi kalbinize koyun ve derin bir nefes alın. O an kim olduğunuzu, neye ihtiyacınız olduğunu sorun kendinize.

Ve unutmayın — farkındalık, devrimsel bir şey yapmakla başlamaz.

Sadece bir nefesle başlar.

Ama o bir nefes, hayatınızın yönünü tamamen değiştirebilir.



FIRÇALARDA ZAMANIN İZLERİ

Çalışmalarını, bugünün resim sanatında resmi bir nesne olarak değil, yaşayan bir süreç olarak ele alan; kusuru, bozulmayı ve dönüşümü resimlerinde bir araştırma alanına dönüştüren bir hatta yerleştiriyor. Resimlere, tamamlanmış bir görüntüden çok, zamanın yüzeyde bıraktığı izler olarak varlık kazandıran Ressam Suğra Şişman ile harika bir röportaj gerçekleştirdik.

“Rot adlı resimlerimde merkez aldığım temel düşünce, çürümenin yalnızca bir biyolojik süreç değil; aynı zamanda insanın içsel yapısında, bilinçaltında ve varoluşunda sürekli devam eden bir çözülme ve yeniden oluş alanı olduğudur.”

“ Çalışmalarımda deformasyon, katman ve iz kavramları resimlerimde zaman duygusunu ve zihinsel parçalanmayı temsil eden temel öğelerdir. ”

Röportaj: Melek Şenol

S

izi hiç tanımayanlara kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Seramik ve Cam Bölümü mezunuyum. Üretimlerimde sezgisel ve özgür anlatım biçimlerini bir araya getirmeyi önemsiyorum. Resmi, önceden belirlenmiş kompozisyonlardan çok, sürecin kendisinin yön verdiği bir alan olarak ele alıyorum. "ROT" başlıklı yeni bir üretim sürecindeyim. Bu süreçte ROT çalışmalarını, benim için yalnızca bir teknik değil; düşün-

şüncenin, duygunun ve bilinçdışının yüzeyde bıraktığı izlerin görünür hâle gelmesidir. Boya, çizgi ve dokuların kontrollü olmaktan çıkıp kendi akışını bulmasına izin verdiğim bu üretimler, resimle kurduğum daha içgüdüsel ve doğrudan bir ilişkiyi temsil ediyor. Ve çalışmalarım da deformasyon, katman ve iz kavramları resimlerimde zaman duygusunu ve zihinsel parçalanmayı temsil eden temel öğelerdir. Bu üretim sürecinin dışında, özel bir kurumda çocuklara ve yetişkinlere resim eğitimi veriyorum. Pedagogik olarak, çocukların sanatsal ifade süreçlerinde spontane davranışların, sezgisel renk seçimlerinin ve özgür biçim kurulumunun gelişimsel açıdan büyük önem taşıdığına inanıyorum. Çocuklarla çalışmak, sanat eğitiminin yalnızca teknik beceri aktarımı olmadığını; aynı zamanda yaratıcı düşüncenin, sezgisel kavrayışın ve özgüvenin desteklenmesi gerektiğini hatırlatıyor. Bu bağlamda derslerimde, çocuğun bireysel ifade kapasitesini artıran deneysel yaklaşımlara yer veriyor ve sanatın gelişimsel boyutlarını takip etmeye önem veriyorum. Sanat pratiğim ile eğitimcilik deneyimim birbirini karşılıklı olarak besliyorum. Bir yandan malzeme merkezli araştırmalarımı derinleştirirken, diğer yandan çocukların ve yetişkinlerin yaratıcılık süreçlerini gözlemlemek, sanatın pedagojik ve psikodinamik yönlerini daha geniş bir çerçevede değerlendirmemi sağlıyor. Bu iki dünya arasında kurduğum köprü hem üretime hem de sanat eğitime yönelik yaklaşıma rehberlik ediyor."

Çalışmalarınızın merkezinde yer alan ana fikri nasıl tarif edersiniz?

Resimlerimin merkezinde, içsel deneyimlerin kendiliğinden ve filtresiz bir biçimde yüzeye çıkmasına izin veren bir ifade arayışı yer alıyor. Bilinçdışının, sezgilerin ve anda oluşan duygusal akışın yönlendirdiği bir süreçle çalışıyorum. Biçimsel kesinlikten çok, rengin, dokunun ve hareketin ortaya çıkardığı ham, dürtüsel ve özgür dili önemsiyorum. Rot adlı resimlerimde merkez aldığım temel düşünce, çürümenin yalnızca bir biyolojik süreç değil; aynı zamanda insanın içsel yapısında, bilinçaltında ve varoluşunda sürekli devam eden bir çözülme ve yeniden oluş alanı olduğudur. Bu nedenle benim için çürüme, bir sonun temsilinden çok, öznenin kendi derinliklerine açılan bir eşiktir. Rot yüzeylerde beliren çatlaklar, akmalar ve amorf dokular, Lacan'ın ifade ettiği biçimiyle, öznenin sözle kuşatamadığı "gerçek" in yüzeye sızdığı anların görsel karşılıklarıdır. Bu nedenle "ROT" adlı çalışmalarımın her lekesi, bilinçaltının içindeki bastırılmış duyguların, parçalanmış imge parçacıklarının ya da tanımsız duyguların kendilerini dışarı vurma biçimidir. Bu dışavurum aynı zamanda toplumsal ve estetik normlarla da bir gerilim içindedir. Foucault'nun iktidarın beden ve görüntü üzerindeki kurucu rolüne dair düşünceleri bana her zaman yol gösterici olmuştur. "ROT", toplumun "temiz", "düzenli", "bütün", "ideal" olanı korumaya yönelik bilişsel ve kültürel reflekslerine karşı bir tür görsel itiraz niteliği taşıyor. Çürüyen, bozulan, çatlayan yüzeyleri merkeze almak; güzelliği normatif bir çerçeveden değil, varlığın kırılgan, geçici ve olumsuzlanan yanlarından okumayı öneriyor. Bu anlamda "ROT" serisinde, yalnızca bir estetik tercih değil, aynı zamanda bir karşı-beden, bir karşı-görsel rejim, bir karşı-düşünme alanı inşa ediyor. Deleuze'ün varlık düşüncesi ise bu süreci daha da zenginleştiriyor. O, dünyayı sabit kimliklerden çok sürekli bir oluş hâli üzerinden okumamı sağlıyor. "ROT" serisinde bunun izlerini sıkça görmek mümkün: Form hiçbir zaman tamamlanmıyor, hiçbir şey yerinde sabit kalmıyor. Yüzey, kendi kendini çözen ve yeniden kuran bir alana dönüşüyor. Çürüme, sabit bir şeyi yok eden bir güç değil; aksine, yeni oluşların doğduğu verimli bir toprağa benziyor. Bu açıdan her çatlaktan, her akıntıdan, her bozulmadan bir başka imge, bir başka anlam, bir başka oluş imkânı doğuyor. Resim, temsil eden bir yüzey olmaktan çıkıyor; bir süreç, bir akış, bir yoğunluklar düzlemi hâline geliyor.



“Rot adlı resimlerimi işlerken, aslında çürümeyi hem maddesel hem de zihinsel bir deneyim olarak yeniden düşünüyorum.”



“ ROT’, benim için bir sonun değil hem insanın hem görüntünün hem de anlamın yeniden doğduğu karanlık ama üretken bir başlangıç alanıdır. ”

Tüm bu felsefi ve psikoanalitik bağlamlar benim resimsel deneyimimde iç içe geçmiş durumda. ‘ROT’ benim için yalnızca bir teknik ya da görsel bir estetik değil; insanın içsel kırılganlığının, toplumsal düzenlerin arka planındaki güç yapılarını sorgulayan bir tavrın ve varoluşun sürekliliğine inanan bir düşünme biçiminin bulunduğu bir alan. Rot adlı resimlerimi işlerken, aslında çürümeyi hem maddesel hem de zihinsel bir deneyim olarak yeniden düşünüyorum: Neyi kaybediyoruz ne çözülüyor ne geri dönüyor ne yeniden oluşuyor?

Bu yüzden çalışmalarının merkezinde şu fikir duruyor:

Çürüme, öznenin bilinçaltındaki çatlakların görünür olduğu, toplumun estetik ve ideolojik düzenlerine karşı bir direnç geliştirdiği ve formun sürekli bir oluş hâlinde var olduğunu hatırlattığı bir yüzeydir. ‘ROT’, benim için bir sonun değil hem insanın hem görüntünün hem de anlamın yeniden doğduğu karanlık ama üretken bir başlangıç alanıdır.

Resim sanatındaki sanatsal kimliğinizi belirleyen temel kavramlar nelerdir?

Sanatsal kimliğimi belirleyen temel kavramların başında bilinçdişi, sezgi sellik ve ham ifade geliyor. Planlı kompozisyonlardan çok, sürecin kendisine güveniyorum. Fırça darbesi, yüzeyde bırakılan iz ve katmanlaşma, resmin asıl taşıyıcı unsurları hâline geliyor. Estetik bütünlükten ziyade, resmin taşıdığı psikolojik gerilimle ilgileniyorum. Akademik resim geleneğini bilen ama ona bilinçli olarak mesafe koyan bir yerde duruyorum. Kusurlu çizgiler, dengesiz oranlar ve tamamlanmamış hissi, benim için bir eksiklik değil; aksine resmin samimiyetini güçlendiren unsurlardır. Figürlerim çoğu zaman bir kimliği temsil etmez; daha çok bir hâlin, bir içsel durumun yansımasıdır. Yüzeyde ortaya çıkan deformasyonlar, bastırılmış duyguların bedensel karşılıkları gibi çalışır. Renk kullanımı da bu doğrultuda şekilleniyor; duygusal yoğunluğa göre koyulaşan, zaman zaman çamurlanan tonlar, resmin ruh hâlini belirliyor. Genel olarak resimlerimi, izleyicinin anlamlandırmak zorunda olmadığı, fakat hissetmeye davet edildiği alanlar olarak görüyorum. Amacım, bakılan bir görüntü üretmekten çok, izleyiciyle sezgisel ve kişisel bir temas kuran resimler yapabilmek.

“Kusurlu çizgiler, dengesiz oranlar ve tamamlanmamış hissi, benim için bir eksiklik değil; aksine resmin samimiyetini güçlendiren unsurlardır.”



Beğendiğiniz ressamlar kimlerdir? Çalışmalarınıza yakın hissettiğiniz sanatçılar hangileri?

Resim pratiğimi besleyen sanatçılar, çoğunlukla temsil kaygısından uzak, içsel süreçleri ve psikolojik yoğunluğu merkeze alan isimler. Bu sanatçıların ortak noktası, resmin yüzeyini bir anlatı alanından çok bir deneyim alanı olarak ele alması. Dünya sanatında beni en çok etkileyen ressamların başında Francis Bacon geliyor. Bacon'ın figürü bozarak, sıkıştırarak ve zaman zaman neredeyse yok ederek kurduğu resim dili, bedenın yalnızca fiziksel değil, psikolojik bir alan olduğunu güçlü bir şekilde hissettiriyor. Figürün taşıdığı gerilim, benim işlerimde de önemli bir karşılık buluyor. Antoni Tàpies, resimlerinde yüzeyi bir duvar, bir hafıza alanı gibi ele almasıyla benim için önemli bir başka isim. Katmanlar, izler ve malzemenin kendi karakterini açığa çıkaran yaklaşımı, resmin zamansal bir birikim olarak ele alınabileceğini gösteriyor. Resimde iz bırakma ve yüzeyin belleği fikri, benim üretimlerimde de önemli bir yer tutuyor. Figür ve sezgisel resim dili üzerinden baktığımda Georg Baselitz ve Marlene Dumas da yakın hissettiğim sanatçılar arasında. Baselitz'in figürü bilinçli olarak altüst etmesi, formu bozarak yeni bir algı alanı açması; Dumas'ın ise figürü duygusal yoğunluk ve kırılganlık üzerinden ele alması, resmin anlatıdan çok hâl üretme gücünü gösteriyor. Cecily Brown, figür ile soyut arasındaki sınırı sürekli bulanıklaştıran resim diliyle kendime yakın hissettiğim bir başka sanatçı. Brown'un yüzeyde yarattığı hareket, katmanlar ve bedensel çağrışımlar, resmin tek bir okumaya kapanmayan yapısını güçlendiriyor. Resmin, bakıldıkça değişen bir deneyim alanı olabileceğini gösteriyor.

Kendi çalışmalarınızın bugünün resim sanatı için ne nasıl konumlandırıyorsunuz?

Bugünün güncel sanat ortamında sıkça karşılaşılan dijital imgeler, hızlı tüketilen görsel diller ve net tanımlanmış anlatılarla karşılaştıldığında, resimlerim daha açık uçlu, katmanlı ve yoruma izin veren bir yapı taşıyor. Güncel sanatın izleyiciyi aktif bir okur olarak konumlandıran yaklaşımıyla örtüşen bu tavır, anlamı sabitlemekten çok, izleyiciyle birlikte çoğaltmayı amaçlıyor. Yüzey, çalışmalarında pasif bir taşıyıcı değil; resmin asıl söylemini üreten aktif bir alan. Katmanlanan, bozulan, kazınan ve yeniden kurulan yüzeyler, bugünün resim sanatında sıklıkla tartışılan “maddenin özerkliği” fikrine doğrudan temas ediyor. Boyanın akışı, dokunun beklenmedik tepkileri ve rastlantısal etkiler, kompozisyonun en az bilinçli kararlar kadar belirleyici unsurları hâline geliyor. Resimlerimde figüratif ya da soyut ayrımı ikincil bir yerde duruyor. Yüzeyde oluşan formlar, organik ve inorganik çağrışımlar arasında gidip gelerek, çağdaş resimde beden, madde ve doğa arasındaki sınırların yeniden düşünülmesine alan açıyor. Bu belirsizlik, resmin izleyiciyle kurduğu ilişkiyi kavramsal bir açıklamadan çok duysal bir deneyim üzerinden kurmasını sağlıyor. Bu bağlamda çalışmalarımı, bugünün resim sanatında resmi bir nesne olarak değil, yaşayan bir süreç olarak ele alan; kusuru, bozulmayı ve dönüşümü resimlerimde bir araştırma alanına dönüştüren bir hatta yerleştiriyorum. Resimler, tamamlanmış bir görüntüden çok, zamanın yüzeyde bıraktığı izler olarak varlık kazanıyor.

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



@sheyoung



SheandGirls



SheandGirls