

SHUE

GIRLS

İLKBAHAR 2026

*AZRA
BETÜL
ERDOĞDU*

*MARKALARIN
GÖRÜNMEYEN İZLERİ*

SHE

WOMEN

İLKBAHAR 2026



*FİLİZ
ÇETİNKAYA*

*GAYRİMENKULDE
BAŞARININ SIRLARI*

SHE

&GIRLS

İLKBAHAR 2026

**MELTEM CEYLAN İLE
ALAN AÇMANIN**

SANATI

SHE

&GIRLS

İLKBAHAR 2026

BUSE
GÜL
AYTUNÇ

*PANİK YOK
ANNECİĞİM
BEN GELDİM*

S

İLKBHAR

E

GIRLS

*CEYDA
ATIGAN*

*HARAKET VE RİTİMİN
MERKEZİ CEYDANCE*

*CEYLAN
DAMLA
KOCAMANLAR*

*RE-PROGRAMMING ile
KENDİNİ BİLMEK*

SHE

&GIRLS

İLKB

HÜMA
ÖZLÜ

GERÇEK
ADIMLARLA
İLERLEYİN

SHİT

İLKBHAR 2026

İZEL
İREM
GÜRGAN

İLHAM VEREN
HEDEFLERİNİZİ BULUN

SIFE

&GIRLS

İLKBAHAR 2026



ŞEBNEM
SARAOĞLU

MIAMI'DE GÜVENLİ
DOĞUM DANIŞMANI

STEF

&GIRLS

İLKBAHAR 20'

ŞEYDA
YILMAZ

**KARİYERİNDE
ÇOKLU DİLİN ÖNEMİ**

SHIT

İLKBAHAR 2026

*YAŞEMİN
TÜYLÜ*

*NEFESİN DEĞİŞİRSE
KADERİN DEĞİŞİR*

STEE

IRLS

İLKBAHAR 2026

*DERYA
DEMİR*

*Bedeninizin ve ruhunuzun
SESİNİ AÇIN*

SUVE

&GIRLS

İLKBHAR 2026

***METANET
DALGÜL***

***DİLİN ÖTESİNDE
BİR SİSTEM KURMAK***

SHE GIRLS

MART 2026

*Uzman Klinik
Psikolog*

**SELEN
MURATOĞLU**

**İÇSEL GÜCÜNÜZÜ
YENİDEN KEŞFEDİN**

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

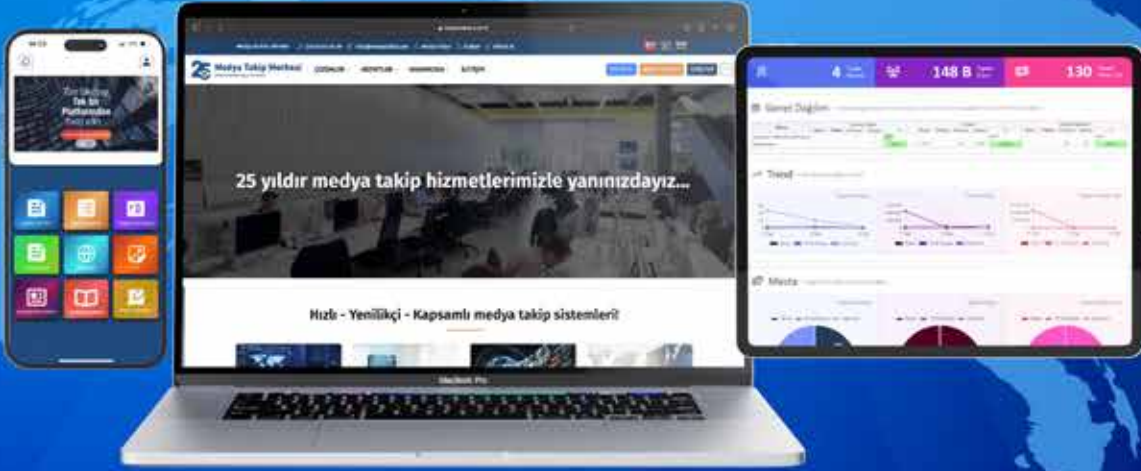
@sedef@msemedya.com

@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@medyatakip.com

içindekiler

İLKBAHAR 2026

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.

19 GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE

**GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
İKONİK MODA PARÇALARININ
EVRİMİ**



33 İLHAM VERENLER



**51 RÖPORTAJ
HAREKET VE RİTMİN
MERKEZİ
CEYDANCE**



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'ün "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.



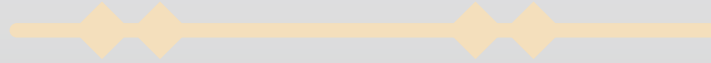
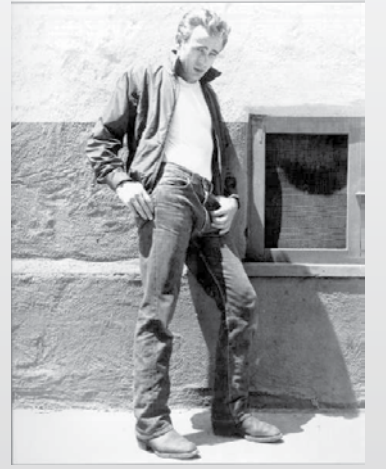
Asi Ruhun Sembolü

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 dönemsiz 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 taşıyarak geleceğin modasına da ışık tutar.

KAPAK RÖPORTAJI



MARKALARIN GÖRÜNMEYEN İZLERİ

Tasarımın gerçek gücünün, markaların ve insanların içsel DNA'sında saklı olduğuna inanan Marka ve Deneyim Tasarım Uzmanı Azra Betül Erdoğan ile; ilk bakışta görülmeyen ama uzun süre hissedilen izleri konuştuk.

Erdoğan'ya göre, bu özle hizalanmayan her tasarım kaçınılmaz olarak yüzeyde kalıyor; özgünlük yerini taklide bırakıyor. Bu röportajda, markaların fark yaratan gizli izlerini, deneyim tasarımının dönüştürücü gücünü ve görünürlüğün aslında nasıl tasarlandığını keşfedeceksiniz.

Yeni projelerinde bu izleri daha da görünür kılmaya hazırlanan Azra Betül Erdoğan'ya şimdiden başarılar diliyoruz.

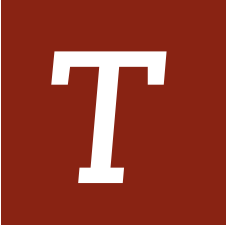
“Bugün yaptığım şey tam olarak şu: Markaların, insanların ve projelerin dünyaya nasıl görüldüğünü değil, dünyada nasıl bir iz bıraktığını tasarlamak.

Tasarım, zekâyı görünür kılar; geleceği sezilebilir, düşünceyi izlenebilir hale getirir.

“Bugün yaptığım şey tam olarak bu: Markaların, insanların ve projelerin “dünyaya nasıl görüldüğünü” değil, dünyada nasıl bir iz bıraktığını tasarlamak.”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



tasarım yolculuğunuzun merkezinde “deneyim” var. Okuyucularımıza kendinizi bu çerçevede nasıl anlatırsınız?

Tasarlamayı yalnızca bir meslek değil, dünyayla kurduğum bağın en güçlü dili olarak gören bir deneyim tasarımcısıyım. Yolculuğum çocukluğumda nesnelere, hikâyeleri ve duyguları birbirine bağlama merakıyla başladı. Dünyaya kocaman gözlerle bakan, nesnelere ardındaki hikâyeyi duymaya çalışan biriydim. Yıllar içinde fark ettim ki beni büyüleyen şey, bir nesnenin nasıl görüldüğü değil, insanda nasıl bir his bıraktığı. Üniversitede mühendislik, sonrasında tasarım ve marka stratejisi derken; bugün yaptığım şey aslında hep aynı: Görünmeyeni görünür kılmak, hissedilene biçime dönüştürmek.

Deneyim tasarımı yolculuğum tam da bu sorudan doğdu: “Bir duygu, bir yolculuğa dönüştürülebilir mi?” Beni en çok motive eden şey, insanların hayatında bir “an” yaratmak. Birinin aklında veya kalbinde iz bırakabilmek, hala her sabah heyecanla masaya oturmamın nedeni. Çünkü deneyim tasarımı benim için bir meslek değil; insanlarla görünmez bağlar kurma sanatı.

Bugün yaptığım şey tam olarak bu: Markaların, insanların ve projelerin “dünyaya nasıl görüldüğü” değil, dünyada nasıl bir iz bıraktığını tasarlamak.

Tasarım anlayışınızı birkaç kelimeyle tanımlamanız gerekse, nasıl tarif ederiniz? Sizi bu alanda benzersiz kılan çizgiler neler?

Benim tasarım anlayışım, duygunun, sezginin ve sistemin kesişiminde oluşuyor. Her tasarım önce bir duygu aralığı olarak doğar; form sonradan gelir. Benim için bir tasarım “nasıl görüldüğünden” çok nasıl hissettirdiği ile değerlidir. Çünkü bir deneyimi tasarlamak; görüneni değil, hissedilene şekillendirmekte gizlidir.

Beni bu alanda benzersiz kılan şey, tasarımı sadece bir “görüntü” olarak değil, insanın yaşadığı mikro dönüşümlerin mimarisi olarak ele almam. Tek bir görsel, tek bir dokunuş ya da tek bir temas noktasıyla yetinmem; tüm deneyimi uçtan uca tasarlamayı tercih ederim. Benim çizgimi ayıran şey de tam burada: Tasarımın kendisini değil, tasarımın insanı dönüştürme kapasitesini önemsiyorum. Tasarımı salt estetik “görüntü” olarak değil, insanın yaşadığı mikro dönüşümlerin bütünü olarak ele alıyorum. Bir tasarımın ritmini, yükselişini, inişini ve hafızada bıraktığı son izi ilk adımda düşünürüm. Kullanıcıyı izleyen değil, deneyimin merkezinde aktif bir katılımcı haline getirmeye odaklanırım.

Tasarım anlayışım estetikle başlar, etkiyle, duyuyla ve dönüşümle tamamlanır. İlk temastan son hafıza anına kadar... Bir deneyimin ritmini, akışını, duygusal dönüşümünü tasarlamak en büyük tutkum.





“ Beni bu alanda benzersiz kılan şey, tasarımı salt bir “görüntü” olarak değil, insanın yaşadığı mikro dönüşümlerin mimarisi olarak ele almam. ”

Instagram’da paylaştığımız içerikler hem estetik hem de karakter sahibi. Bir deneyim tasarımcısı olarak yaratım süreçlerinde ilk adımınız ne oluyor?

Her şey bir “kıvılcım” la başlıyor. Bazen bir bitki dokusu, bazen bir kelime, bazen de yolculuk ettiğim bir şehrin renk paleti... Ardından içimde şu soru belirir: “Bu hissi bir forma dönüştürseydim, nasıl görünürdü?”

Ardından şu aşamalar geliyor:

İlham Akışı: doğa, kültür, ritüeller, bilim...

Duyusal Haritalama: bir deneyimin hangi duygulara hitap edeceğini belirlemek. Formlaştırma: Eskizler, prototipler, hikâye örgüsü.

Son Dokunuş: “Bu tasarım bir his taşıyor mu?” sorusuyla son rötuş.

Bu yüzden profilimde gördüğümüz hiçbir içerik sadece bir “görsel” değildir; hepsi bir deneyim anının sahnesidir.

İlham kaynaklarınız arasında doğa, bilim, sanat ve teknoloji birlikte akıyor. Bu karışım yaratımınızı nasıl etkiliyor? İlham panonuzu oluşturan temalar, dönemler veya isimler neler?

İlhamı disiplinlerin birbirine çarptığı yerden alıyorum. Doğadaki fraktalları incelerken inovasyon fikri bulurum. Bir sanatçının ışık kullanımında duyuşsal tasarımı görürüm. Bir bilimsel makalede deneyimin akış mantığını keşfederim. Teknolojide yaratıcılığın yeni sınırlarını görürüm.

Azra’nın ilham panosu neye benzer biliyor musunuz?

Bir laboratuvar, bir orman, bir müze ve geleceğe açılan bir kapı, aynı anda.

İlham aldığım dünya çok katmanlı: Japon felsefeleri: Wabi-sabi, Ma, Shoshin, vb.

Doğa sistemleri: Kök ağları, dalga hareketleri, fotosentez döngüleri, vb.

Modern sanat & mekân: Olafur Eliasson, Chiharu Shiotata, Ryoji Ikeda, vb.

İnsanın içsel yolculuğu: Jung arketipleri, sezgi, bilinç. Teknoloji & inovasyon: Yapay zekâ, veri görselleştirme, sistem tasarımı.

Özetle; benim için ilham, geçmişten bir parça, gelecekte bir vizyon, bugünden bir kıvılcım.

Kendi stilini oluşturmak isteyen kadınlara, tasarım ve yaratıcılık penceresinden en büyük öneriniz ne olur?

Stilinizi dışarıdan değil, içeriden keşfedin.

Herkesin içinde bir tema ve kendine özgü bir estetik DNA vardır. Bu DNA’yı keşfetmeden yaratılan hiçbir stil kalıcı olmaz — sadece taklit olur. Bugün fiziksel ve dijital dünyada bilerek ve bilmeyerek izler bırakıyoruz. Her biri görünürlüğümüzü şekillendiren önemli parçalar. Bu izler bir araya geldiğinde kişisel deneyimimizin ve görünürlüğümüzün tasarımını oluşturuyor.

Bu nedenle stil, sadece “ne giydiğiniz, nasıl görüldüğünüz” değil, dünyaya nasıl bir iz bıraktığınızın meselesidir. Tüm bunlardan yola çıkarak, tüm kadınlara üç şeyi hatırlattım:

Kendinizi bir kalıba değil, bir potansiyele dönüştürün. Başka bir stili kopyalamak yerine, kendi özünüzün kimse olmayan estetiğini keşfedin. Stilinizi değil; hikâyeyi inşa edin. Çünkü stil, bir görüntü değil; bir anlatıdır. Seni sen yapan o ‘hissi’ yakala. Gerisi kendiliğinden gelir. Çevrenizdekiler o hissi gördüğünde, siz zaten görünür olursunuz. Gerçek stil, nasıl görüldüğünüzden başlamaz. Görünümün temeli renk değil, kumaş değil, trend değil, kimliktir. Ne kadar kendi özünüzle hizalanırsanız, o kadar benzersiz görünürsünüz.

Bir marka ya da bir deneyim tasarlarırken en zorlandığınız ve en çok keyif aldığınız aşama hangisi?

En zorlayan aşama, deneyimin sadeleştiği anı bulmak. Tasarım süreci, çoğu zaman bir şeyler eklemeye yönelik doğal bir istahla ilerler; zihin sürekli yeni ihtimaller, yeni dokular, yeni anlam katmanları üretir. Fakat iyi tasarım, her zaman "daha fazlası" değildir — tam tersine, en doğru olanı geriye bırakıp özü ortaya çıkarmaktır.

Bu yüzden sadeleşmek, benim için cesaretin en gerçek testidir. Bir tasarımcı olarak kendi iç sesimle pazarlık ettiğim, "bunu gerçekten eklemeli miyim, yoksa bu yaratımın ruhunu gölgeler mi?" sorusuyla yüzleştiğim en kritik aşama budur. Sadelik, bir eksiltme değil; bir arındırma eylemidir.

En keyif aldığım an ise: Fikrin ilk nefes aldığı o ilham anı. Bu an genellikle çok sessiz başlar — bir renk, bir kelime, bir duygu, bir görüntü...

Sonra o küçücük kıvılcım zihnimde genişlemeye, bir yolculuğa dönüşmeye başlar. Birdenbire tasarım kendini anlatır hale gelir; ben artık yönlendiren değil, onu duyan bir pozisyona geçirim. Bu aşama benim için yaratıcı sezginin en saf halidir.

Her zaman söylerim: Tasarım, o ilk anın içine gizlenmiş bir kader gibidir; doğru duyduğunuzda kendiliğinden açılır. Ve işte o an — bir deneyimin ritminin, dokusunun, hikâyesinin olduğu o ilk titreşim — bu mesleği yapmamın en büyük nedeni. Aşk gibi.

Dijital dünyanın markaların ve deneyimlerin tasarımını dönüştürdüğünü düşünüyor musunuz? Bu dönüşümde tasarımcıların yeni rolü ne? Tasarımcı olarak dijital dünyayı nasıl kullanıyorsunuz?

Kesinlikle. Ben dijital dünyayı yalnızca bir vitrin ya da dağıtım kanalı olarak değil; duyguların, davranışların ve etkileşimlerin yeniden tasarlandığı genişletilmiş bir deneyim alanı olarak görüyorum.

Bu alanda tasarım, fiziksel sınırların ötesine geçiyor; hareket ediyor, akıyor, dönüşüyor. Ve en önemlisi, zekânın ve sezginin görünür olmasını kolaylaştırıyor.

Bu dönüşümde tasarımcıların rolü de kökten değişti. Artık yalnızca "kullanan" için tasarlayan değil; kullanıcıyla birlikte tamamlanan sistemler kuran, veriyle sezgiyi aynı potada eriten, teknolojiyi soğuk bir araç olmaktan çıkarıp duygusal bir deneyim aracına dönüştüren bir rolümüz var.

Ben dijital dünyayı tam da bu şekilde kullanıyorum. Bana sağladıkları üç temel alan var:

Sınırları kaldırmak: Dijital dünya, evrensel bir kütüphane gibi çalışıyor. Farklı disiplinlere, estetiklere ve düşünce biçimlerine aynı anda erişebilmemi sağlıyor.

Kolaylaştırmak: Fikirlerim çok daha kolay ve hızlı şekilde form buluyor. Soyut olanı somuta dönüştürme hızım artıyor; bu da yaratıcılıkla sezgi arasındaki akışı kesintisiz hale getiriyor.

Bağ kurma: İnsanlarla aynı anda, aynı duyguda buluşabileceğimiz yeni temas alanları açıyor. Aynı yöne baktığımız insanlarla tanışmamı kolaylaştırıyor.



“ Benim için ilham, geçmişten bir parça, gelecekte bir vizyon, bugünden bir kıvılcım. ”



“Başka bir stili kopyalamak yerine, kendi özünün kimse de olmayan estetiğini keşfedin.”

Bu röportaj için kullandığım fotoğraflar da aslında bu yaklaşımın somut bir örneği. Nasıl kullandığımı sadece anlatmak yerine göstermenin bir yolunu bulmak istedim. Fotoğraflardaki kişi benim; ancak styling, poz ve çekim kurguları yapay zekâ desteğiyle, hayal ettiğim dünyayı görünür kılmak için tasarlandı.

Burada teknolojiyi bir “efekt” olarak değil, hayali gerçeğe dönüştüren bir kolaylaştırıcı olarak kullandım. Bunu özellikle yapmak istedim. Çünkü teknolojiden faydalaniyorum demek yerine, onu nasıl kullandığımı göstermek benim için çok daha anlamlı.

Benim için dijital dünya; hayal gücünü büyüten, sezgiyi hızlandıran ve tasarımı zamandan ve mekândan bağımsız bir deneyime dönüştüren bir alan.

Ve bence tasarımın geleceği tam olarak burada: İnsanın iç dünyasıyla teknolojinin imkânlarının buluştuğu yerde.

Sürdürülebilirlik, marka ve deneyim tasarımında nasıl bir mesele hâline geliyor?

Sürdürülebilirlik, marka ve deneyim tasarımında artık “yan bir başlık” değil; tasarım kararlarının merkezindeki etik, estetik ve stratejik bir pusula.

Ben sürdürülebilirliğe yalnızca kullanılan malzeme ya da üretim teknikleri açısından bakmıyorum. Benim için sürdürülebilirlik, bir markanın ya da deneyimin insanla nasıl bir duygusal ve davranışsal ilişki kurduğuna dayanıyor.

Çünkü şuna inanıyorum: Gerçek sürdürülebilirlik, uzun ömürlü bir bağ tasarlayabilmektir. Unutulan, hissedilmeyen, değeri deneyimlenmeyen hiçbir şey sürdürülebilir değildir.

Bu yüzden kendi yaklaşımım üç katmanda çalışır:

Duygusal Sürdürülebilirlik: Bir deneyim, insanda anlamlı bir iz bırakıyorsa yeniden yaşanır, yeniden paylaşılır. Bu da markanın doğal bir döngüde sürdürülebilir şekilde büyümesini sağlar. Kısacası: duygu, sürdürülebilirliğin en görünmez ama en güçlü malzemesidir.

Davranışsal Sürdürülebilirlik: İyi tasarlanmış bir deneyim, insanı tekrar eden iyi davranışlara yönlendirir: daha bilinçli tercihler, daha yavaş tüketim, daha uzun kullanım, kendiyile ve dünya ile daha sağlıklı ilişki. Bu nedenle tasarımın amacı sadece “güzel” olmak değil, davranış üzerinde pozitif bir etki yaratmaktır.

Stratejik Sürdürülebilirlik: Bir marka her dokunuş noktasında tutarlı, anlamlı ve değer odaklıysa, bu tutarlılık uzun vadeli bir güven inşa eder. Güven de marka sürdürülebilirliğinin en güçlü yakıtıdır.

Benim için sürdürülebilirlik, bir kartona yazılmış bir “değerler listesi” değil; tasarım sürecinin her aşamasında sorulan bir soru: “Bu karar hem insana hem de gezegene uzun vadede iyi gelir mi?” Eğer cevap evetse, işte o zaman hem marka hem deneyim hem de kullanıcı için gerçekten sürdürülebilir bir tasarım ortaya çıkıyor.

Genç tasarımcılara ilham verecek şekilde, kariyerinizde size çok şey öğreten bir dönüm noktası veya unutamadığınız bir anı paylaşır mısınız?

Kariyerimdeki en çarpıcı dönüm noktalarından biri, iş hayatımın ilk yıllarında yöneticimin bana söylediği o cümleydi: “Bana yeni fikirle gelme.”

Birçok genç tasarımcı için bu cümle cesaret kırıcı olabilir, ama ben o anda bambaşka bir şey fark ettim: Demek ki aklımdakileri benim gördüğüm gibi göremiyorlar. O zaman çözüm belliydi: Benim fikri daha iyi anlatmam değil, daha iyi göstermem gerekiyordu. İşte o kırılma anında tasarımın gerçek gücünü anladım.

Tasarım, sadece güzel bir şey yaratmak değil; bir zekâyı, bir sezgiyi, bir fikri görünür kılmamanın en güçlü yolu idi. O günden sonra zihnimde şu cümle yer etti ve çalışmalarımın pusulası oldu: “Tasarım, zekâyı görünür kılar.” Bir fikrin duyulması için ses yeterli olmayabilir, ama bir şekilde görünür olduğunda artık kimse ondan kaçamaz. İşte bu fark ediş, beni bugün yaptığım işe — deneyimi, duyguyu, stratejiyi görünür kılan tasarım anlayışına — taşıyan en büyük kırılma oldu.

Genç tasarımcılara söylemek istediğim şey şu: Bazen en büyük engel, aslında sizi kendi gerçek yaratıcı gücünüze götüren kapıdır. Bir fikir anlaşılmıyorsa vazgeçmeyin; onu görünür kılmamanın yeni bir dilini bulun. Çünkü fark yaratan tasarım, tam da burada başlar.

Yakın dönemde hayata geçirmek istediğiniz yeni projeler, koleksiyonlar veya iş birlikleri var mı? She and Girls okuyucuları için biraz ipucu alabilir miyiz?

Yakın dönemde beni çok heyecanlandıran birkaç proje var ve her biri, tasarımın sadece “görünen bir şey” değil, bir deneyim ve görünürlük sistemi olduğunu yeniden hatırlatan nitelikte.

Human x AI Creative Lab. İnsanın sezgisini yapay zekânın potansiyeliyle buluşturan yeni bir yaratım laboratuvarı kuruyoruz. Burada amacımız: Yaratıcılığın geleceğini farklı bir forma dönüştürmek. Fikirlerin görünür hâle gelme hızını ve biçimini tamamen değiştirecek bir yapıda ilerliyoruz.

Visiblity Design Ecosystem. Kadınların kendi hikâyelerini, stillerini ve varlıklarını hem dijitalde hem fiziksel dünyada tasarlayabilmeleri için yaptığımız çalışmaların özel bir görünürlük sistemi haline getiriyoruz. Çünkü bence tasarım sadece estetik değil; kendini göstermenin bilinçli bir yolu.

Yeni iş birlikleri, ulusal ve uluslararası yaratıcı ekiplerle, özellikle marka ve deneyim tasarımı stratejileri alanında birkaç sürpriz iş birliği üzerinde çalışıyorum. Henüz detay veremiyorum ama söyleyebilirim ki: Bu projeler, tasarımı zaman ve mekânın ötesine taşıyarak; tasarımın sadece bir görüntü değil, bir titreşim olduğunu kanıtlayacak.

Özetle: İnsanı içine alan, duyguyla çalışan ve görünürlüğü yeniden tanımlayan bir tasarım evreni inşa ediyoruz.

She and Girls okuyucularına küçük bir ipucu daha: Bundan sonraki dönem, benim için “yaratımın sessiz değil, görünür olduğu” bir dönem olacak. Ve her proje, bu görünürlüğün farklı bir yüzünü anlatacak.

Son olarak; Tasarımı, insanın dünyaya bıraktığı iz olarak görüyorum. Eğer kendi izinizi birlikte tasarlamak isterseniz, kapım her zaman açık.



“Tasarım, sadece güzel bir şey yaratmak değil; bir zekâyı, bir sezgiyi, bir fikri görünür kılmamanın en güçlü yolu.”



GAYRİMENKULDE BAŞARININ SIRLARI

İnsan odaklı çalışmayı, güçlü iletişimi ve güvene dayalı ilişkileri işinin merkezine koyan Gayrimenkul Danışmanı Filiz Çetinkaya ile RE/MAX Advantage çatısı altında başladığım bu yolculuğu, kariyer basamaklarını ve yeni projelerini konuştuk.

“Sektörde yalnız değil, güçlü bir ekibin parçası olmak hem motivasyonumu artırdı hem de müşterilerime daha güvenilir ve kapsamlı bir hizmet sunmama imkân verdi. En kıymetli tarafı ise, bu kurumsal gücü kendi samimiyetim ve çalışma disiplinimle birleştirebilirdim.”

“Doğru lokasyon hem yaşam kalitesini yükseltir hem de yatırımın gelecekteki değerini güvence altına alır.”

👉 Kadınların doğal empati yeteneği, dikkatli dinleme ve çözüm üretme becerisi bu meslekte büyük bir artı.👉

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



iliz Çetinkaya kimdir, RE/MAX Advantage'da gayrimenkul danışmanı olarak nasıl bir yolculuktan geçtiniz?

Filiz Çetinkaya; insan odaklı çalışmayı, güçlü iletişimi ve güvene dayalı ilişkileri işinin merkezine koyan bir gayrimenkul danışmanıdır. RE/

MAX Advantage çatısı altında başladığım bu yolculuk, sadece bir kariyer değil; insanların hayatlarına dokunduğum, onların en değerli kararlarında yanlarında olmanın sorumluluğunu hissettiğim bir süreç oldu. Gayrimenkul sektörüne adım attığım ilk günden itibaren sürekli öğrenmeyi, gelişmeyi ve profesyonelliği ilke edindim. Sahada edindiğim tecrübeler, aldığım eğitimler ve RE/MAX Advantage'ın global vizyonu benim için büyük bir yol gösterici oldu. Her müşterimin ihtiyacına özel çözümler üretmek, onların hayallerine ulaşmasına katkı sağlamak ve bu süreçte aile gibi olmak ise bu yolculuğun en değerli kısmı. Bugün geldiğim noktada; disiplinli çalışma, doğru analiz, güvenilir hizmet ve samimiyetle yürüttüğüm bu meslek, benim için bir işten çok daha fazlası-hayatımın bir parçası.

Gayrimenkul alım-satım sürecinde en sık karşılaştığınız yanlış bilinen doğrular veya yapılan hatalar neler?

Gayrimenkul sürecinde hem alıcıların hem de satıcıların sıkça tekrar eden bazı yanlış bilinen doğruları var. Bu hatalar çoğu zaman hem zaman kaybına hem de finansal kayıplara yol açabiliyor. Deneyimlerime dayanarak en sık karşılaştıklarımı şöyle özetleyebilirim:

-Fiyatı biraz yüksekte açalım, nasıl olsa pazarlık olur. Bu, satıcıların en sık yaptığı hatalardan biri. Gerçekte ise piyasa değerinin üzerinde fiyat belirlemek portföyün ilgisini azaltır, piyasada uzun süre kalmasına neden olur ve nihai satış fiyatını düşürür. Doğru fiyatlandırma, satışın başarısını belirleyen en kritik noktadır.

-Alacağım evi internetten tamamen değerlendirebilirim. Fotoğraflar, ilanlar ve dijital turlar önemli bilgiler sunar; ancak bir mülkün gerçek hissiyatı, çevre etkisi ve detayları yerinde görülmeden doğru karar vermek zordur. Dijital bilgi, sürecin başlangıç adımıdır; fakat profesyonel bir gözle yerinde inceleme her zaman şarttır.

-Süreci kendim yönetirim, danışmana gerek yok. Birçok danışan süreci kolay zannetse de tapu işlemleri, ekspertiz, hukuki kontroller, fiyat analizi ve pazarlık süreci profesyonellik gerektirir. Yanlış bir adım uzun vadeli maddi zararlara yol açabilir. Uzman desteği hem riskleri azaltır hem de süreci çok daha güvenli ve hızlı hale getirir.

-Yatırım için her yeni proje kazandırır. Her proje doğru yatırım demek değildir. Lokasyon, firma geçmişi, bölgesel gelişim planları, metrekare değeri ve geri dönüş süresi mutlaka analiz edilmelidir. Popüler olan değil, doğru verilerle desteklenen yatırımlar kazandırır.

-Piyasa düşer, biraz daha bekleyelim. Piyasa hareketleri birçok faktöre bağlıdır "kesin" bir düşüş beklentisi çoğu zaman fırsatların kaçmasına neden olur. Önemli olan doğru zamanda, doğru mülke, doğru değerle karar verebilmektir.





“RE/MAX’ in güçlü marka değeri, kapsamlı eğitim sistemi ve kurumsal yapısı, kendimi geliştirebileceğim doğru ortamı sundu.”

Kariyerine gayrimenkul danışmanı olarak başlamak isteyen özellikle kadınlara ne gibi pratik tavsiyeler verirsiniz?

Gayrimenkul danışmanlığı, özellikle kadınların güçlü yönlerini ortaya koyabilecekleri bir meslek. Bu sektöre başlamak isteyen kadınlara kendi deneyimlerimden yola çıkarak birkaç pratik tavsiye verebilirim.

-Eğitim ve donanımınızı güçlendirin, bu sektörde bilgi çok hızlı değişiyor. RE/ MAX Advantage gibi güçlü markaların eğitim altyapılarından faydalanmak, piyasa analizlerini öğrenmek ve teknolojiyi etkin kullanmak başlangıç için büyük avantaj sağlar. Ne kadar donanımlı olursanız, o kadar özgüvenli olursunuz.

-İletişim becerilerinizi avantajınıza çevirin. Kadınların doğal empati yeteneği, dikkatli dinleme ve çözüm üretme becerisi bu meslekte büyük bir artı. Danışanlarınızın güvenini kazanmanın yolu, onları doğru anlamaktan geçiyor. Samimi, nazik ama bir o kadar da profesyonel bir iletişim dili her şeyi değiştirir.

-Disiplinli ve planlı çalışın. Bu işte özgürsünüz, ama aynı zamanda tamamen kendi disiplininizle ilerlersiniz. Günlük plan yapmak, portföy yönetimi, takip süreçleri ve iletişim döngüsünü sistemli kurmak başarıyı hızlandırır.

-Güçlü bir marka ve doğru ofis tercih edin. Doğru ekip, doğru yönlendirme ve destek ortamı özellikle ilk yıllarda çok önemlidir. Kendinizi geliştirebileceğiniz, iş birliği kültürü güçlü bir ofis sizi ileri taşır.

Bir gayrimenkul danışmanı olarak kadın olmanın sektörde size kazandırdığı avantajlar ve karşılaştığınız zorluklar nelerdir?

Kadın olarak bu sektörde yer almak bana aslında çok güçlü avantajlar sağladı. Öncelikle kadınların doğal olarak sahip olduğu empati, detaycılık ve iletişim becerisi; gayrimenkul danışmanlığında büyük bir fark yaratıyor. Müşterilerin ihtiyaçlarını daha hızlı anlayabilmek, süreçleri titizlikle takip etmek ve güven veren bir iletişim kurmak, kadın olmanın getirdiği güçlü yönler arasında. Bunun yanında kadınların kriz anlarında daha sakin kalabilmesi ve çözüm odaklı yaklaşımı, pazarlık ve süreç yönetiminde de ciddi bir avantaj sağlıyor. Bir aileye yeni evini teslim etmekten bir yatırımcının doğru kararı verdiğini görmekten duyduğum memnuniyeti, bu hassas ve dikkatli yaklaşım güçlendiriyor. Elbette kadın olmanın zorlukları da var. Zaman zaman sektördeki yoğun tempo, farklı profillerle çalışma gerekliliği ve bazı önyargılarla mücadele etmek gerekebiliyor. Ancak ben tüm bu zorlukları profesyonellik, disiplin ve kendime duyduğum güvenle aşmayı öğrendim. Bugün, kadın olmanın kattığı nezaket, güç, titizlik ve kararlılığın bu meslekte büyük bir değer olduğunu biliyorum. Her adımda bunu avantaja dönüştürerek ilerlemek ise kariyerimin en gurur duyduğum yanlarından biri.

Gayrimenkul sektörüne giriş hikâyeniz nasıl başladı? Sizi bu alana çeken motivasyon neydi?

Gayrimenkul sektörüne giriş hikâyem aslında insanların hayatına dokunma isteğimle başladı. Bu alanda profesyonel hizmetin ne kadar büyük bir ihtiyaç olduğunu gördükçe, doğru bilgi, güçlü iletişim ve güvenilir bir rehberliğin hayatları nasıl değiştirdiğine tanık oldum. Bu da beni sektörün içine çeken en önemli motivasyonlardan biri oldu. RE/MAX Advantage'ın güçlü marka değeri, kapsamlı eğitim sistemi ve kurumsal yapısı, kendimi geliştirebileceğim doğru ortamı sundu. Bu çatı altında, hem profesyonel bir bakış açısı kazandım hem de müşterilerimle samimi, güven odaklı ilişkiler kurma fırsatı buldum. Bugün, her bir danışanımın ihtiyacına özel çözümler üretmek, onların yeni başlangıçlarında yanında olmak ve süreci doğru yöneterek güven vermek benim için yalnızca bir iş değil; aynı zamanda gurur duyduğum bir yolculuk. Bu motivasyonla her gün daha iyisini hedefliyorum.

Danışanlarınızla kurduğunuz ilişkilerde “temas” veya yakın iletişim kurma yaklaşımınızın sonuçlara etkisini örneklerle anlatırmısınız?

Danışanlarımla yakın ve güçlü bir iletişim kurmak, işimin en belirleyici unsurlarından biri. Çünkü gayrimenkulde başarı, yalnızca doğru portföyü sunmakla değil; karşıdaki insanın ihtiyacını gerçekten anlamakla başlıyor. Bu nedenle temas halinde kalmak, sürecin her aşamasında ulaşılabilir ve şeffaf olmak benim için çok önemli. Örneğin; bir aile, uzun süre boyunca doğru evi bulamadığı için oldukça kararsızdı. Onlarla sık iletişimde kalıp beklentilerini daha derinlemesine anlamak için zaman ayırdığımda, aslında ihtiyaçlarının düşündüklerinden farklı olduğunu gördük. Bu yakın temas sayesinde çok kısa sürede tam onlara göre olan evi bulduk ve güvenin ne kadar hızlı inşa edildiğini görmek benim için büyük bir mutluluk oldu. Benzer şekilde bir yatırımcı danışanım, piyasa hakkında kararsız kaldığı bir dönemde düzenli bilgilendirme yapmamı istedi. Sadece fiyat göndermek yerine bölgenin gelişim raporlarını, avantajlarını ve risklerini samimi bir dille ilettim. Bu yaklaşım, yatırım kararını çok daha bilinçli vermesini sağladı ve süreç sonunda “iyi ki bu kadar yakından takip ettiniz” demesi, temasın ne kadar güçlü bir etki yarattığının güzel bir göstergesiydi.

Kısacası; Yakın iletişim, güveni artırıyor. Güven, doğru kararları hızlandırıyor. Hız ve doğruluk ise sonuç getiriyor. Bu yaklaşım sayesinde hem uzun vadeli ilişkiler kuruyor hem de danışanlarımla kendilerini değerli hissetmelerini sağlıyorum.

RE/MAX Advantage bünyesinde çalışmanın size kattığı avantajlar nelerdir?

RE/MAX Advantage bünyesinde çalışmak, gayrimenkul danışmanlığı yolculuğumda bana güçlü bir profesyonel altyapı ve güven veren bir çalışma kültürü kazandırdı. Global bir markanın sunduğu sistemli eğitimler, teknoloji altyapısı ve kurumsal işleyiş; bu sektörde uzmanlaşmam için önemli bir rehber oldu. Bunun yanı sıra, RE/MAX Advantage ailesinin sahip olduğu iş birliği kültürü ve deneyim paylaşımı, her geçen gün daha da gelişmemi sağladı. Sektörde yalnız değil, güçlü bir ekibin parçası olmak hem motivasyonumu artırdı hem de müşterilerime daha güvenilir ve kapsamlı bir hizmet sunmama imkân verdi. En kıymetli tarafı ise, bu kurumsal gücü kendi samimiyetim ve çalışma disipliniyle birleştirebilmemdi. Böylece hem profesyonel standartları yüksek hem de danışanlarıma kendilerini değerli hissettiren bir hizmet anlayışı oluşturdum. Bugün RE/MAX Advantage çatısı altında çalışmak; bilgiye, güvene ve gelişime dayalı bir kariyer sürdürmemi sağlayan en önemli avantajlardan biri.





“ Gayrimenkulde başarı, yalnızca doğru portföyü sunmakla değil; karşındaki insanın ihtiyacını gerçekten anlamakla başlıyor.”

Bugünün piyasa koşullarında ev satın almak veya yatırım amaçlı gayrimenkul almak isteyenlerin bilmesi gereken en önemli 3 şey nedir?

-Doğru lokasyon ve değer analizi. Gayrimenkulde en önemli kriter her zaman lokasyondur. Ancak günümüz piyasasında sadece konumu değerlendirmek yeterli değil; bölgenin gelişim potansiyelini, ulaşım projelerini, nüfus hareketlerini ve yatırım geri dönüş hızını da iyi analiz etmek gerekiyor. Doğru lokasyon hem yaşam kalitesini yükseltir hem de yatırımın gelecekteki değerini güvence altına alır.

-Gerçekçi bütçe planlaması ve finansal strateji. Ekonomik dalgalanmalarının yoğun olduğu bir dönemde, alıcıların mutlaka doğru bir bütçe planlaması yapması şart. Kredi oranları, ödeme koşulları, tapu masrafları ve olası tadilat giderleri gibi kalemler hesaba katılmalı. Finansal açıdan kendini zorlamayan, uzun vadede sürdürülebilir bir plan oluşturan alıcılar çok daha doğru kararlar veriyor.

-Uzman desteği ile doğru fiyat tespiti ve risk analizi. Piyasa hızlı değişiyor ve bu değişim fiyatlara direkt yansıyor. Bu nedenle profesyonel bir gayrimenkul danışmanı ile çalışmak her zamankinden daha değerli. Mülkün gerçek piyasa değerinin doğru belirlenmesi, alım sürecindeki risklerin analiz edilmesi ve hukuki-teknik kontrollerin yapılması hem maddi hem manevi açıdan büyük güven sağlar.

Instagram hesabınızda paylaştığınız içeriklerde güven, samimiyet ve profesyonellik ön planda. Dijital görünürlüğünüzü oluştururken nasıl bir strateji izliyorsunuz?

Dijital görünürlüğümü oluştururken temel hedefim; danışanlarım hem profesyonel bir rehberlik sunmak hem de onlarla gerçek bir bağ kurmak. Bu nedenle içeriklerimi üç ana ilke üzerine kuruyorum: Güven, samimiyet ve doğruluk. Instagram'da sadece portföy paylaşmak yerine; süreçleri, deneyimlerimi, danışan geri bildirimlerini ve işimin arka planını da aktarmaya özen gösteriyorum. İnsanların, birlikte çalışacakları danışmanı tanımaları ve karakterini hissetmeleri gerektiğine inanıyorum. Bu yüzden samimi bir dil kullanırken, aynı zamanda bilgi veren, yönlendiren ve profesyonel tavsiyeler içeren içerikler üretmeye dikkat ediyorum. Ayrıca, her paylaşımın bir hikâyesi olmasına önem veriyorum. Çünkü gayrimenkul sadece “alım-satım” değil; insanların hayatında yeni bir kapının aralanması demek. Bu duyguyu doğru yansıtmak, dijital stratejimin en güçlü tarafı. Görsel kalitesine, tutarlı bir iletişim diline ve marka kimliğimi yansıtan bir çizgiye sadık kalmak da benim için önemli. Böylece hem güven veren bir imaj yaratıyor hem de takipçilerimin kendilerini yakın hissettiği bir atmosfer oluşturuyorum.

Kısa ve orta vadede RE/MAX çatısı altında gerçekleştirmek istediğiniz hedefler, projeler veya yeni adımlar nelerdir?

Kısa ve orta vadede en büyük hedeflerimden biri, RE/MAX çatısı altında yalnızca başarılı bir danışmanlık kariyeri sürdürmek değil; aynı zamanda sektördeki danışmanların gelişimine katkı sağlayacak bir yaşam koçluğu ve mentorluk modeli oluşturmak. Gayrimenkul işinin sadece satış ve pazarlama değil, aynı zamanda yüksek motivasyon, doğru hedef belirleme ve sürdürülebilir bir çalışma disiplini gerektirdiğine inanıyorum. Bu nedenle önümüzdeki dönemde, danışmanların hem mesleki hem de kişisel gelişimlerini destekleyen bir yol haritası hazırlamayı hedefliyorum.

Bu kapsamda planladığım temel adımlar şunlar: Yeni başlayan danışmanlar için birebir mentorluk programı: Doğru portföy oluşturma, müşteri yönetimi, pazarlama stratejileri ve kişisel marka inşasına yönelik adım adım bir gelişim süreci. Danışmanlara yönelik yaşam koçluğu seansları: Motivasyon yönetimi, hedef belirleme, zaman planlama, enerji yönetimi ve iş-yaşam dengesi konularında destek sağlayarak daha sürdürülebilir bir kariyer yolculuğu yaratmak. Eğitim ve atölye çalışmaları: Dijital görünürlük, etkili iletişim, kişisel marka, satış psikolojisi gibi alanlarda düzenli içerikler ve dönemsel eğitimler sunmak. Ofis içi iş birliği kültürünü güçlendiren sistemler: Deneyim paylaşımı, ortak çalışma alanları ve danışmanlar arası dayanışmayı artıracak organizasyonlar. Bu projelerin temel amacı; RE/MAX Advantage kültürünü güçlendirirken aynı zamanda danışmanların daha özgüvenli, daha donanımlı ve daha huzurlu bir çalışma modeli oluşturmasına katkı sağlamak. Kısacası hedefim; "Başarı sadece rakamlardan ibaret değildir. Başarı, iyi hissettiren, gelişime açık ve birbirini destekleyen bir ekip kültürüdür." Bu vizyonu RE/MAX çatısı altında somut projelere dönüştürmek, önümüzdeki dönemin en önemli planım.

“Başarı sadece rakamlardan ibaret değildir. Başarı, iyi hissettiren, gelişime açık ve birbirini destekleyen bir ekip kültürüdür.”



İlham Verenler

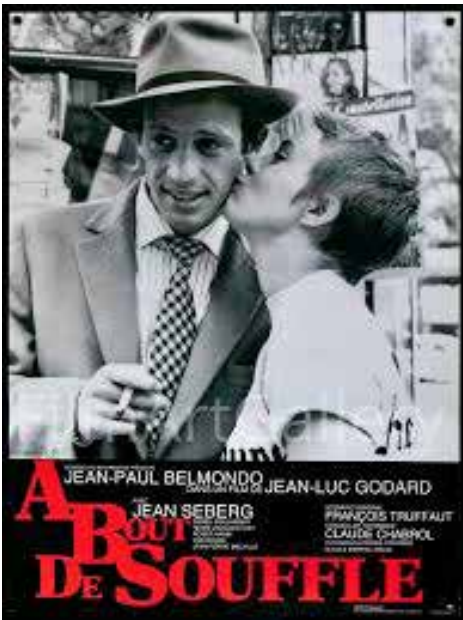


Nouvelle Vague, 1950'lerin sonlarında ve 1960'ların başlarında Fransız sinemasında yenilikçi bir akım olarak ortaya çıktı. Genç yönetmenler, sınırlı bütçelerle ve deneysel çekim teknikleriyle, günümüzde klasik olarak kabul edilen filmler ortaya koydular. François Truffaut, Jean-Luc Godard, Claude Chabrol, 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, şapkalı 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, he v m sinemaya hem de moda minimaliste ama cesur, özgür bir stil kazandı. 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



MELTEM CEYLAN İLE ALAN AÇMANIN SANATI

Yavaşlamanın bir lüks değil, bir ihtiyaç olduğunu hatırlatan Meltem Ceylan; yoga, el emeği mumlar ve sade bir yaşam diliyle şehir hayatının içinde kendine alan açmanın mümkün olduğunu anlattı.

Meltem Ceylan ile yavaşlamanın, üretmenin ve alan açmanın sanatı...

“Yoga, Meltem’in hayatına bir spor ya da geçici bir ilgi alanı olarak değil; bedeni, zihni ve ruhu aynı anda duymayı öğrenme ihtiyacıyla girdi.”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



O kuyucularımız için sizi tanıyarak başlayalım. Meltem Ceylan kimdir, yoga hayatınıza nasıl ve ne zaman girdi?

Meltem Ceylan, hayatın ritmini sevgileriyle yakalamaya çalışan, üretmeyi ve paylaşmayı merkezine alan bir yolcu. Uzun yıllar boyunca iç sesi- ni dinleyerek farklı alanlarda kendini ifade etmeye çalıştı; el emeği mum

üretimi de yoga yolculuğu da bu arayışın doğal uzantıları olarak hayatına girdi. Yoga, Meltem'in hayatına bir spor ya da geçici bir ilgi alanı olarak değil; bedeni, zihni ve ruhu aynı anda duymayı öğrenme ihtiyacıyla girdi. Yoğun bir yaşam temposu içinde kendine dönme arzusunun güçlendiği bir dönemde yoga ile tanıştı ve kısa sürede bu pratiğin yalnızca fiziksel değil, derin bir farkındalık alanı sunduğunu fark etti. Zamanla yoga, onun için mat üzerinde yapılan bir pratikten çok daha fazlası hâline geldi; nefesle yavaşlamayı, bedende biriken duyguları fark etmeyi ve hayata daha şefkatli bir yerden bakmayı öğreten bir yol oldu. Bu dönüşüm isteği, onu şu anda devam etmekte olduğu yoga uzmanlık eğitimine taşıdı. Eğitim sürecini, yalnızca bir diploma hedefi değil; kendi iç yolculuğunu derinleştiren ve öğrendiklerini başkalarına aktarabilmenin sorumluluğunu taşıyan bir süreç olarak görüyor.

Yoga eğitimliği bugün kimliğinizin neresinde duruyor? Kendinizi bu unvanla mı tanımlıyorsunuz?

Yoga eğitimliği bugün kimliğimin merkezinde duran ama beni tek bir unvana sıkıştırmayan bir alan. Kendimi yalnızca "yoga eğitmeni" olarak tanımlamıyorum; daha çok öğrenmeye, deneyimlemeye ve paylaşmaya devam eden bir yolcu olarak görüyorum. Yoga, bu yolculuğun en güçlü rehberlerinden biri. Eğitim sürecim devam ederken bile yoganın bana öğrettiği en önemli şeylerden biri, unvanlardan bağımsız olarak pratiğin içinde kalabilmek oldu. Matın üzerinde herkes eşit; öğretmenlik de bir noktada aktarmaktan çok birlikte deneyimlemeyi, alan tutmayı ve güvenli bir farkındalık alanı yaratmayı gerektiriyor. Bu nedenle yoga eğitimliği benim için bir kimlikten ziyade bir hizmet biçimi. Diploma sürecinin tamamlanmasıyla birlikte bu yolculuğun daha görünür bir hâl alacağını biliyorum; ancak özünde yoga, hayatımın her anına nüfuz eden bir yaşam pratiği olarak var olmaya devam edecek. Ayrıca Yoga yolculuğumda bana kapı açan, bu pratiğin hayatımda yarattığı dönüşüme vesile olan ve her adımda ilhamımı hissettiğim Senem Ceren Mısırlıoğlu'na gönülden teşekkür ediyorum; bu yolculuğu Yoga Soul Studio'da sürdürüyor olmak benim için ayrıca çok kıymetli. melooceyy hesabınıza baktığımızda sade ama güçlü bir duruş görüyoruz. Bu estetik bilinçli bir tercih mi?

Evet, bu estetik bilinçli bir tercih. Sadelik benim için eksiklik değil; aksine özü görünür kılan bir alan. Hem yoga pratiğimde hem de el emeği mum üretimimde, fazlalıkları ayıklayıp geride kalanla bağ kurmayı önemsiyorum. Instagram'daki görsel dil de bu yaklaşımın doğal bir yansıması. Hesabımda paylaştığım her karede bir sakinlik ve yavaşlık hissi bırakmak istiyorum. Mum üretimi benim için yalnızca bir ürün ortaya koymak değil; ateş, koku ve form üzerinden bir ritüel alanı yaratmak anlamına geliyor. Bu nedenle renkler, dokular ve ışık, üretim sürecinde hissettiğim dinginliği yansıta- cak şekilde seçiliyor. Görsel kalabalığın çok yoğun olduğu bir dünyada, az olanın daha çok şey söyleyebileceğine inanıyorum. Amacım mükemmel görünmek değil; samimi, sakin ve davetkâr bir alan açabilmek.





“Eğitimi, yalnızca bir diploma hedefi değil; kendi iç yolculuğumu derinleştiren ve öğrendiklerimi başkalarına aktarabilmenin sorumluluğunu taşıyan bir süreç olarak görüyorum.”

Şehir temposu, üretim ve ruhsal denge... Siz bu üçlüyü günlük hayatta nasıl bir arada tutuyorsunuz?

Şehir temposu, üretim ve ruhsal denge benim için birbirine rakip değil; doğru kurulduğunda birbirini besleyen alanlar. Büyük şehirde yaşamak kaçınılmaz olarak hız ve gürültüyü beraberinde getiriyor. Ben bu yoğunluğun içinde kendime bilinçli olarak yavaşlama alanları açmaya çalışıyorum. Yoga pratiği bu dengeyi kurmamda en temel araçlardan biri. Kısa da olsa nefesle temas etmek, bedeni dinlemek ve matın üzerine çıkmak bana merkezimi hatırlatıyor. Mum üretimi ise şehir temposundan kopabildiğim, zamanın yavaşladığı bir alan. Ruhsal dengeyi mükemmel bir hâl olarak değil, sürekli yeniden ayarlanan bir süreç olarak görüyorum. Bazı günler şehir ağır basıyor, bazı günler üretim ya da içe dönüş... Önemli olan bunu fark edebilmek ve kendime şefkatle yaklaşabilmek.

Markanızla mum ve ev dekorasyonu dünyasına girme fikri nasıl ortaya çıktı?

Bu fikir ani bir karardan çok, zaman içinde olgunlaşan bir ihtiyaçtan doğdu. Mumlar benim için her zaman duygulara ve duygulara dokunan, mekânla bağ kuran objelerdi. Yoga pratiğiyle birlikte hayatı yavaşlatma, ritüeller yaratma ve evde geçirilen zamanın niteliği üzerine daha çok düşünmeye başladım. Mum üretimi bu noktada kendiliğinden hayatıma girdi. Ateşin dönüştürücü gücü, kokuların hafızayla kurduğu bağ ve el emeğinin sakinleştirici ritmi beni içine çekti. Bu marka, yalnızca dekoratif ürünler sunmak için değil; evlerde küçük duraklar ve nefes alanları yaratma isteğiyle şekillendi. Her mum, sezgisel bir sürecin ürünü.

Mum üretirken “iyi hissettiren ev” kavramını siz nasıl tanımlıyorsunuz?

İyi hissettiren ev, kusursuz olmak zorunda değil. İçine girildiğinde nefesin yavaşladığı, bedeninin gevşediği ve insanın kendisiyle temas kurabildiği bir alan olması yeterli. Mumlar bu hissi destekleyen küçük ama güçlü araçlar. Loş bir ışık, tanıdık bir koku ve ateşin sakinleştirici etkisi, mekâna bir duraklama anı getiriyor. İyi hissettiren ev, büyük dönüşümlerden değil; bu küçük, bilinçli anlardan oluşuyor.





*“Hem yoga pratięiminde hem de el emeği mum
üretimimde, fazlalıkları ayıklayıp geride
kalanla bağ kurmayı önemsiyorum.”*



“Mum üretimi benim için yalnızca bir ürün ortaya koymak değil; ateş, koku ve form üzerinden bir ritüel alanı yaratmak anlamına geliyor.”



Yoga ve mum yapımı; biri bedenle, diğeri mekânla ilgili. Bu iki alan sizin dünyanızda nerede kesişiyor?

İlk bakışta farklı gibi görünseler de benim dünyamda ikisi de farkındalıkta kesişiyor. Yoga ile bedende alan açmayı, mumlarla mekânda aynı hissi yaratmayı deneyimliyorum. Biri iç dünyayı, diğeri dış dünyayı sakinleştiriyor. İkisi de insanı kendine yaklaştıran, aceleden uzak duraklar sunuyor.

Sosyal medyada gösteriştense uzak ama stil sahibi bir diliniz var. Bu duruşu korumak zor mu?

Zaman zaman zorlayıcı olabiliyor; çünkü sosyal medya sürekli daha fazlasını talep ediyor. Ancak ben burayı bir performans alanı olarak değil, kendimi ifade ettiğim bir alan olarak görüyorum. Stil benim için trendlerden çok zamansızlık ve samimiyetle ilgili. Gösteriştense uzak durmak bir çaba değil; kendime sadık kalmanın sonucu.

İlham tıkanırdığında ya da şehir yorucu geldiğinde kendinizi nasıl resetliyorsunuz?

Kendimi üretmeye zorlamıyorum. Önce durmayı ve dinlemeyi seçiyorum. Nefesle kalmak, matın üzerinde uzanmak, bir mum yakmak... Bazen de hiçbir şey yapmamayı kabul etmek. İlhamın da bir ritmi olduğuna inanıyorum; gelir ve gider.

She and Girls okuyucusu şehirli kadınlara; yavaşlamak, sadeleşmek ve kendine alan açmak üzerine ne söylemek istersiniz?

Yavaşlamak bir geri adım değil; kendinle yeniden buluşmanın en cesur hâli. Sadeleşmek eksiltmek değil, yük olanı bırakmak demek. Kendinize alan açmayı bir lüks değil, bir ihtiyaç olarak görün. Çünkü ancak o zaman gerçekten üretmeye ve yaşama-ya başlıyoruz. Dönüşüm çoğu zaman küçük, bilinçli anlarda başlıyor.

@meloocey

@chezmelooocandles

<https://www.chezmeloo.com>





SAÇ BAKIMI

SAÇ BAKIMINDA GLOBAL MARKALAR ROSSMANN'DA

Monday ve Bali Curls'ün ardından Kanada'nın sevilen saç bakım markası Arganmidas da Türkiye'de sadece Rossmann'da

Saç bakımında kişiselleştirilmiş rutinler yükselişte. Farklı saç tiplerine ve ihtiyaçlara özel çözümleri tek çatı altında sunan Rossmann, dünyaca ünlü saç bakım markaları arasında bir yenisini daha ekledi. Daha önce satışa sunduğu Monday Haircare ve Bali Curls'ün ardından şimdi de profesyonel bakım uzmanı Arganmidas markasını Türkiye'de tüketicilerle buluşturuyor. "İyi hissettiren alışveriş" motto-suyla müşterilerine kaliteli ve uygun fiyatlı ürün alterna-

tifleri sunan Rossmann, sağlıklı ve bakımlı saçlara sahip olmak isteyenler için saç bakım kategorisini global markalarla güçlendirmeye devam ediyor. Ödüllü marka Monday ve Avrupa'dan tropikal esintiler taşıyan Bali-Curls'ün ardından, kuaför salonu kalitesindeki profesyonel bakım deneyimini evde sunmasıyla öne çıkan Arganmidas'ı da özel markaları arasında ekleyerek satışa sundu. Dünyanın seçkin markalarını Türkiye pazarına kazandıran Rossmann, saç bakımında fark yaratan güçlü markaları ile saç bakım ürün gamını genişletmeye ve tüketicilerine daha fazla seçenek sunmaya devam ediyor.



SAÇ BAKIMI

Arganmidas ile saçların hak ettiği altın dokunuş

Rossmann'ın saç bakım portföyüne yeni katılan ve Türkiye'de sadece Rossmann mağazalarında satışa sunulan Arganmidas, yüksek kaliteli profesyonel saç bakım ürünleri konusundaki uzmanlığıyla öne çıkıyor. Kanada'da kurulan marka; Kanada ve Çin'de bulunan ileri teknoloji Ar-Ge merkezlerinde geliştirilen formülleriyle dikkat çekiyor. Profesyonel stilistler ve bilim insanlarından oluşan ekiplerin katkısıyla geliştirilen ürünler, saçlara evde salon kalitesinde bakım deneyimi sunmayı hedefliyor. Fas'ın Kuzey Afrika çöllerinde yetişen ve "mucizevi fındık" olarak anılan argan ağacının meyvesinden elde edilen argan yağı, saç bakımında dünyanın en değerli doğal yağlarından biri olarak kabul ediliyor. Arganmidas, bu ödüllü ve mucizevi yağı temel formülasyonunun merkezine alarak geliştirdiği ürün serileriyle saçlara yoğun besleyici etki ve sağlıklı parlaklık sunuyor. Patentli kıvrımlı şişe tasarımı, egzotik ve kalıcı kokusuyla duyuşsal bir bakım deneyimi sağlayan Arganmidas; sadece bir saç bakım markası değil, aynı zamanda

saç sağlığına bütünsel yaklaşan, profesyonel ve premium bir güzellik anlayışını temsil ediyor. Profesyonel saç bakım ürünleri ile saçı nazikçe temizleyen ve saç ile saç derisinin sağlığını en üst düzeyde tutan Arganmidas'ın yüksek kalite ve güvenlik standartlarıyla üretilen ürünleri az miktarda kullanıldığında dahi saçlarda uzun süre etkisini gösteriyor. Yoğun sabahlardan özel anlara kadar saç bakımından çok daha fazlasını sağlayan Arganmidas; bireyselliği yansıtan bir deneyim sunuyor. Farklı ihtiyaçlara özel güçlü seriler geliştiren Arganmidas; Argan Yağı Serisi ile yoğun onarım ve parlaklık, Biberiye & Nane Serisi ile saç derisi canlandırma, Besleyici Bukle Serisi ile kıvrırcık saçlara özel bakım, Keratin & Argan Serisi ile pürüzsüzlük ve güçlendirme, Saç dökülmesine karşı geliştirilen özel şampuan gibi geniş bir ürün yelpazesi sunuyor.

Şampuan, krem, saç yağı, maske, saç derisi peelingi ve şekillendirici ürünlerden oluşan seriler, saçı nazikçe temizleyen saç ve saç derisi sağlığını desteklemeyi hedefliyor.





Monday ile modern ve kapsayıcı bakım

Vegan içerikleri, silikon, sülfat, paraben içermeyen formülleriyle öne çıkan ödüllü ve modern saç bakım markası Monday; farklı saç tiplerine yönelik serileriyle saç bakımını hem etkili hem de keyifli hale getiriyor. Pürüzsüz saçlar için Smooth, kuruya dönük saçlar için Moisture, ince saçlar için Volume, yıpranmış saçlar için Repair, boyalı saçlar için Color Protect, yağlı saçlar için Clarify, kıvrıkcık ve dalgalı saçlar için Curl Define şampuan ve saç kremleri ile saçlara özel çözümler sunan Monday, Hindistan Cevizi Yağı, Hyalüronik Asit, Keratin ve Shea Yağı gibi zenginleştirilmiş formül içerikli ürünleri ile saçların ihtiyaç duyduğu bakımı sağlıyor. Estetik ve çevre dostu ambalaj tasarımının yanı sıra cruelty-free yaklaşımıyla öne çıkan Monday, saç bakım rutinlerini stil sahibi bir deneyime dönüştürüyor.





Bali Curls ile buklelere özel tropikal rutin

Kıvrıcık ve bukleli saç bakım ürünlerinde yenilikçi ve bütünsel bir rutin olarak çözüm sunan Avrupa'nın sevilen markası Bali-Curls, özellikle kıvrıcık saçlara yönelik geniş ürün gamıyla dikkat çekiyor. Silikon, sülfat ve paraben içermeyen, vegan içerikli ve Curly Girl metoduna uygun ürünleriyle öne çıkan Bali-Curls; Shea Yağı, Aloe vera, Hindistan Cevizi Yağı ve Ylang Ylang gibi doğal özlere saçlara bakım yapıyor. Tropikal ilhamlı özel kokularıyla farklılaşan Bali-Curls, şampuan, saç kremi, saç bakım maskesi, saç şekillendirici köpük ve sprej, saç bakım yağı ve saç şekillendirici wax ile geniş ürün yelpazesi sunuyor.





PANİK YOK ANNECİĞİM BEN GELDİM!

*Uluslararası Emzirme Danışmanı Eğitmeni & Anne-Bebek Sağlığı Eğitici Eğitmeni
Buse Gül Aytunç ile bebeklerin sağlıklı gelişimi ve annelerin huzurlu süreçlerini
konuştuk*

*“Bizim yol haritamız; bilimin pusulasından şaşmayan, dijital dünyanın hızını
ve imkanlarını kullanan ama insan dokunuşunun şifasını asla kaybetmeyen bir
yöne doğru ilerliyor. En büyük amacım; teknolojiyi şefkatle harmanlayarak, daha
bilinçli, kaygıdan arınmış ve mutlu nesillerin yetişmesine katkı sağlamaya devam
etmek.”*

*“Biz sadece bebeklere değil, yetişkinlere ailelere ve yeni danışman adaylarına
hitap ediyoruz.”*

**“Panik Yok Anneciğim, Ben Geldim!” adını verdiğim bu kitap;
 karmaşık görünen teorik bilgileri, her annenin güvenle
 uygulayabileceği dönüştürme vizyonuyla ortaya çıktı. ”**

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

B

use Gül Aytunç kimdir? Anne-bebek eğitimi, emzirme ilkyardım ve eğitimci eğitimliği alanlarındaki mesleki yolculuğunuzu; aldığınız eğitimler ve bu alanlara yönelme nedenlerinizle birlikte anlatır mısınız?

"Merhabalar, ben Buse Gül

Aytunç. 29 yaşındayım ve bu

yolculuğa Çocuk Gelişimi okuyarak başladım. Meslek hayatım boyunca uzun yıllar küçük yaş gruplarıyla ve ailelerle iç içe çalıştım. Ancak benim asıl dönüşümüm, anne olma yolculuğumla başladı. Bebeğime ve kendime daha faydalı olabilmek adına çıktığım bu yolda, pek çok eğitim alarak uzmanlığımı derinleştirdim. Ardından, bu süreci sadece bir iş olarak görmeyen; aileleri şefkatle sarmalayacak, bilinçli ve duyarlı danışmanlar yetiştirebilmek adına Eğitimci Eğitimliği ile yolculuğuma yeni bir boyut kazandırdım. Danışmanlık yaparken, profesyonel bilgilerimi anneliğin getirdiği o eşsiz sezgiyle birleştirdim. Tüm birikimimi; 'neyi, neden yaptığımızı' en sade haliyle anlatan, annelerin dilinden konuşan bir rehberde topladım. 'Panik Yok Anneciğim, Ben Geldim!' adını verdiğim bu kitap; karmaşık görünen teorik bilgileri, her annenin kaygıdan uzak, güvenle ve kolayca uygulayabileceği bir yol arkadaşına dönüştürme vizyonuyla ortaya çıktı. Bebek yağımin çıkış fikri ise, kendi bebeğimin kolik sürecinde yaşadığım zorluklarla oluştu. Aldığım güçlü eğitimleri bu deneyimle harmanlayarak, benzer sıkıntılar yaşayan bebeklere dokunabilmek adına bir bebek yağı üretimine başladım. Şu an üretim süreci devam ediyor; dilerim her damlası bebeklerimize şifa olur.

Uluslararası emzirme ilkyardım eğitimci olmak, yalnızca bilgi değil aynı zamanda kriz yönetimi ve psikolojik destek de gerektiriyor. Bu çok yönlü sorumluluğu mesleki pratiğinizde nasıl ele alıyorsunuz?

"Uluslararası Emzirme ve İlkyardım Eğitimci olmak, benim için teknik bir eğitimin çok ötesinde; bir ailenin savunmasız, en kaygılı anında onlara eşlik etmek demek. Kriz anında bebeğin memeyi reddetmesi, emzirme sorunları veya acil müdahale gerektiren durumlarda aileler genellikle panik halindedir. Ben bu noktada, akademik bilgiyi bir 'komut' gibi değil, bir 'şefkat dili' olarak sunuyorum. Panik, bilginin olmadığı yerde büyür; ben onlara neyi-neden yaptığımızı anlattığımda o krizin yerini farkındalık ve sakinlik alıyordum.

Annebebekegitim.academy'yi kurarken hangi bilimsel yaklaşımlar ve ihtiyaç analizleri sizi yönlendirdi? Platformun içerik üretim sürecinde nasıl bir metodoloji izliyorsunuz?

Akademimizi hayata geçirirken ki çıkış noktam; teorik bilginin güvenilirliği ile pratik uygulamanın konforunu birleştirmektir. Öncelikle saha deneyimim esnasında ve yaptığım analizler sonucunda gördüm ki; günümüz ebeveynleri bilgiye erişmekte zorluk çekmiyor, aksine doğru ve filtrelenmiş bilgiye ulaşmakta zorlanıyor. Kaygı düzeyini arttıran en büyük faktörün bilgi kirliliği olduğunu fark ettim. Bu yüzden akademimizi, bilimsel ve en doğru bilgiyi 'anne diline' tercüme eden bir köprü olarak konumlandırdım. Annebebekegitim.academy'de paylaşılan her bilgi, önce bilimsel süzgeçten geçer, sonra danışmanlık tecrübesiyle harmanlanır ve en nihayetinde bir annenin kalbine degecek şefkatle sunulur.



“Aldığım güçlü eğitimleri bu deneyimle harmanlayarak, benzer sıkıntılar yaşayan bebeklere dokunabilmek adına bir bebek yağı üretimine başladım.”

Kurucusu olduğunuz BubblestLandAcademy'nin eğitim modeli hangi pedagojik ve gelişimsel teorilere dayanıyor? Programlarınızı oluştururken disiplinler arası bir yaklaşım benimsiyor musunuz?

"BubblesLandAcademy'nin eğitim modeli, sadece bilgi aktarmayı değil, bir dönüşüm yaratmayı hedefler. Temelimizi oluştururken tek bir teoriye bağlı kalmak yerine, güncel ve kanıta dayalı pedagojik yaklaşımları bir araya getirdik. Tüm eğitimlerimizin kalbinde, bebek ile ebeveyn arasındaki güvenli bağı korumak yatar. Danışmanlarımıza, müdahale ne olursa olsun bu bağı zedelemeyecek yöntemleri öğretiyoruz. Biz sadece bebelere değil, yetişkinlere ailelere ve yeni danışman adaylarına hitap ediyoruz. Bu yüzden eğitim modelimizde, bir bebek danışmanı sadece beslenme ve uyku bilmemeli. Psikoloji bilmeli; çünkü anne ve ebeveyn psikolojisini ve kriz anlarını yönetebilmeli. Bebeğin fiziksel ihtiyaçlarını ve gelişim evrelerini bilmeli ki, o an var olan sorunu analiz edip doğru çözümü uygulayabilsin. Danışmanlarımızın ailelerle kurduğu bağın 'şefkat diliyle' ama profesyonel sınırlarla örülmesi en büyük hedefimiz.

Emzirme sürecinde sahada en sık karşılaştığınız sorunlar nelerdir? Bu sorunların fizyolojik, psikolojik ve çevresel boyutlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Emzirme sürecinde en sık karşılaştığım sorunların başında maalesef meme reddi geliyor. Meme reddi, çoğu zaman anneler için yalnızca beslenme ile ilgili bir zorluk değil; annelik yeterliliği duygusunu derinden etkileyen bir süreç haline gelebiliyor. Bu durum, özellikle lohusalık döneminin hassas psikolojisiyle birleştiğinde, annede yoğun kaygı, suçluluk, çaresizlik hissine yol açabiliyor ve süreç çıkmaz gibi algılanabiliyor. Oysa birçok vakada karşılaştığımız durum, tam anlamıyla bir reddetme değil; bebeğin gelişimsel, fizyolojik ya da çevresel bir uyarana verdiği geçici bir tepkidir. Bebeğin dilini doğru okuyabildiğimizde örneğin büyüme atakları, emme refleksinin gelişme aşaması duyuşal hassasiyetler, ya da emzirme pozisyonuna bağlı rahatsızlıklar gibi sorunu erken dönemde fark edip şefkatli ve güvenli müdahalelerle süreci yeniden dengelemek mümkün oluyor. Bu noktada değerlendirmeyi yalnızca fizyolojik belirtilerle sınırlamıyorum. Annenin psikolojik durumu, beklentileri ve çevresel faktörler de süreci doğrudan etkiliyor. Özellikle çevreden gelen yanlış yönlendirmeler, "aç kalıyor" söylemleri, aşırı müdahale eden ortamlar ve bilgi kirliliği, meme reddinin kalıcı bir probleme dönüşmesine zemin hazırlayabiliyor. Bu nedenle yaklaşımım; anne, bebek ve çevreyi bir bütün, onlara özel olarak ele almak ve süreci en şefkatli, en destekleyici şekilde yeniden yapılandırmak üzerine kurulu.

Hidroterapi ve bebek masajının, bebeklerin hem fiziksel hem de duyuşal gelişimine katkılarını sıkça vurguluyorsunuz. Sizin bu alana bakış açınızı şekillendiren nedir? Su ve dokunuşun bebekler üzerindeki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bebeklerin en güvenli limanları, 9 ay boyunca içinde var oldukları Su'dur. Ben suyun sadece fiziksel değil, eşsiz bir şifa kaynağı olduğuna inanıyorum. Bebeklerin anne karnındaki o huzurlu hissi yeniden deneyimlemelerini sağlayan bu sürecin, bilimsel olarak da paha biçilemez faydaları var tabii ki. Hidroterapi ve bebek masajı bir araya geldiğinde, bebek üzerinde tam bir bütünsel iyileşme sağlıyor. Su ve su içerisindeki hareketler; kan dolaşımını düzenliyor, gaz sancılarını hafifletiyor ve kas-iskelet sistemini nazikçe destekliyor. En önemlisi de bu seanslar, bebeğin stres hormonlarını (kortizol) azaltırken, mutluluk hormonlarının seviyesini yukarı çekiyor. Su ve dokunuşun birleştiği her an, bebeğin dünyaya daha özgüvenli ve huzurlu bir şekilde uyum sağlamasını sağlıyor. Bu yüzden kesinlikle bu deneyimi ailelerin yaşamaları gerektiğini düşünüyorum.



Bilgi kirliliğinin oldukça yoğun olduğu dijital çağda, annelerin güvenilir bilgiye ulaşması giderek zorlaşıyor. Sizde bilimsel bilgi ile sosyal medya dili arasında nasıl bir denge kurulmalı? Bilimsel gerçeklik ile sosyal medya samimiyeti arasında bir köprü kurulması gerektiğini düşünüyorum. Dijital çağda bilgiye ulaşmak saniyeler sürüyor, ancak 'doğru ve güvenilir' bilgiye ulaşmak sandığımız kadar kolay olmuyor. Anneler, yoğun bir bilgi bombardımanı altında ve maalesef bu durum çoğu zaman rehberlik etmekten ziyade kaygı seviyelerinin artmasına neden oluyor. Ben bu dengeyi 'Bilimin Şefkatli Dili' olarak adlandırdığım bir formülle kuruyorum. Bilimsel makaleler ve tıbbi literatür çok değerlidir ancak dili ağırdır. Sosyal medya ise hızlı tüketilen bir mecra, herkes kendine göre uyarılama yapıyor. Bizim görevimiz; o ağır ve teorik bilgiyi doğruluğundan ödün vermeden, bir annenin mutfağında, uykusuz bir gecesinde veya bebeğini kucağına aldığı o ilk anda anlayabileceği veya kriz anında hatırlayabileceği kadar yalın hale getirmektir. Sosyal medya dili bazen çok yargılayıcı veya 'mükemmeliyetçi' olabiliyor. Oysa bilim, gelişimin bir süreç olduğunu söyler. Biz, annelere 'Bunu mutlaka böyle yapmalısın' demek yerine, 'Bunu neden yapıyoruz?' sorusunun cevabını veriyoruz. Bilginin nedenini anlayan anne, kontrolün kendisinde olduğunu hisseder ve kaygısı azalır.

Yazarlık kimliğiniz, akademik ve eğitsel üretimlerinizi nasıl besliyor? Kitap yazarken hedeflediğiniz okur profili ve aktarmak istediğiniz temel mesaj nedir?

Yazarlık kimliğim, aslında akademik ve eğitsel üretimlerimin en saf halini temsil ediyor. Sahada, akademide ve danışmanlıklarımda yüzlerce aileye dokunurken fark ettim ki; bir bilgi duyulur, öğrenilir fakat o anki duygu ve doğru bilgi kalıcı bir rehber ihtiyacı duyar. Yazmak, benim için tüm o teknik bilgileri süzüp, bir annenin en ihtiyaç duyduğu anda elini tutacak bir rehber dönüşürme süreci. Hedeflediğim okur profili kaygıyla değil, şefkatle büyütmek isteyen her anne. Bilgi kirliliği arasında yorulmuş, "yetersiz miyim?" sorusuyla uykuları kaçan, bebeğini anlamaya çalışırken kendi sesini kaybetmiş veya doğumdan sonra neyi nasıl yapacağını bu kadar karmaşık bilgiler içinde bulamamış tüm anneler. Kitabımı, sanki o an mutfakta birlikte kahve içiyormuşuz gibi bir samimiyetle ama arkamdaki o güçlü çocuk gelişimi ve emzirme danışman eğitmeni kimliğime yaslanarak kaleme aldım.

“Panik, bilginin olmadığı yerde büyür; ben anneler neyi-neden yaptığımızı anlattığımda o krizin yerini farkındalık ve sakinlik alıyor.”

Eğitici eğitmeni olarak, bu alanda çalışmak isteyen profesyonellerin hangi temel yetkinliklere sahip olması gerektiğini düşünüyorsunuz? Etik sınırlar konusunda özellikle vurguladığınız noktalar neler?

Benim eğitim modelimde danışman adaylarının sahip olması gereken en temel yetkinlikler ve asla taviz vermediğimiz etik sınırlar şunlar: Bir danışman, sadece bir 'metot' uygulayıcısı olmamalıdır. Bebeğin mizacını, ailenin yapısını ve güncel durumlarını aynı potada eritebilmelidir. Benim açımdan bir yetişkinle iletişim kurma, onların kaygılarını yönetme ve bilgiyi direnç oluşturmadan aktarma becerisi hayati önem taşır. Her bebek ve her aile eşsizdir. Akademik bilgileri bir kalıp gibi her aileye dayatmak veya bilgileri verip ortadan kaybolmak yerine, yöntemleri o ailenin ihtiyacına göre şefkatle esnetebilmek, süreç mutlulukla tamamlanana kadar onları bırakmamak gerçek profesyonelliktir.

Sınırları Bilmek: Bu benim için en önemli kriterdir, bir danışman; bir doktor, bir psikolog veya bir pedagoğ olmadığını, kendi uzmanlık alanının nerede bittiğini çok iyi bilmelidir. Teşhis koymak yerine, gerekli durumlarda aileyi doğru uzmana yönlendirmek en büyük mesleki dürüstlüktür.

Bağlanmaya Zarar Vermemek: Her ne pahasına olursa olsun sonuç almak bizim anlayışımızda yoktur. Bebeğin güvenli bağlanmasına zarar verecek, onu yalnızlığa ve çaresizliğe itecek hiçbir yöntem etik sınırlarımız içerisinde yer alamaz.

Gizlilik ve Güven: Ailelerin en mahrem alanlarına, evlerine ve duygularına konuk oluyoruz. Bu güveni korumak ve aile mahremiyetini her şeyin üzerinde tutmak profesyonelliğimizin temelidir.

Anne-bebek eğitimi ve emzirme destek hizmetlerinin geleceğini düşündüğünüzde; bilimsel gelişmeler, dijitalleşme ve toplumsal dönüşüm bağlamında nasıl bir yol haritası öngörüyorsunuz?

Eskiden bir bebeği koca bir köy birlikte büyütürdü; bugün ise annelerimiz ne yazık ki modern hayatın içinde daha yalnızlar. Artık zorunlu olarak içinde olduğumuz bu dijital köyün, yanlış yönlendirmelerle dolu bir yerden ziyade doğru, güvenli ve destekleyici bir alan olması gerekir. Gelecekte emzirme desteğinin sadece teknik bir yardım olmaktan çıkıp, annenin ruhsal sağlığını da kapsayan bütünsel bir destek mekanizmasına dönüşmesini diliyorum. Bu süreçte babaların rolü de artık bir 'yardım' değil, ebeveynliğin en temel ve ayrılmaz parçası haline gelmeli. Bizim yol haritamız; bilimin pusulasından şaşmayan, dijital dünyanın hızını ve imkanlarını kullanan ama insan dokunuşunun şifasını asla kaybetmeyen bir yöne doğru ilerliyor. En büyük amacım; teknolojiyi şefkatle harmanlayarak, daha bilinçli, kaygıdan arınmış ve mutlu nesillerin yetişmesine katkı sağlamaya devam etmek.

“ Annebebekegitim.academy’de paylaşılan her bilgi, önce bilimsel süzgeçten geçer, sonra danışmanlık tecrübesiyle harmanlanır ve sunulur. ”







HAREKET VE RİTMİN MERKEZİ CEYDANCE

“Dans edemem”, “ritim duygum yok”, “spor disiplin ister ama eğlenceli olmaz” gibi kalıplar çok yaygın. Oysa beden hareket etmeyi biliyor. Eğlence ciddiyeti bozmaz; aksine sürdürülebilir kılar.” Dans ve Spor Eğitmeni Ceyda Atıgan’ın bu cümleleriyle tam olarak ritmin önemini kavrayabiliyoruz.

Ceyda Atıgan; hareketin yalnızca fiziksel bir eylem değil, aynı zamanda bir ifade ve dönüşüm alanı olduğunu önemle vurguluyor.

“Beden yorulsa bile ruh oyunda kalıyor.”

“ CEYDANCE; sporun disiplinini, dansın özgürlüğünü ve beden farkındalığını bir araya getiren bir hareket dili. ”

Röportaj: Banu Çelik

Ö

Ceyda Atıgan kimdir? Spor ve dans yolculuğunuz nasıl başladı, bu iki alanı bir araya getirme fikri nasıl doğdu?

Ceyda Atıgan; hareketi yalnızca fiziksel bir eylem değil, aynı zamanda bir ifade ve dönüşüm alanı olarak gören bir eğitmen. Spor hayatım doğduğum şehir Aydın'da, ilkokulda atletizm, ortaokul, lisede basketbol ve masa tenisi ile başladı. Ege üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okurken profesyonel olarak spor eğitmenliği ve disiplinle ama tutkuyla bağlandığım dans, hayatımın bir parçası oldu. 7 yıldır Kuşadası'nda yaşıyorum. Zamanla fark ettim ki beden hem güçlenmek hem de kendini özgürce ifade etmek istiyor. Spor bana dayanıklılığı, dans ise akışı öğretti. Bu ikisini bir araya getirmek, bedenin ihtiyacını dinlemenin doğal bir sonucu oldu. Bu yaklaşım zamanla, spor ve dans alanında 30. Yılıma girerken, yıllar önce CEYDANCE adını verdiğim bir sisteme dönüştü. CEYDANCE; sporun disiplinini, dansın özgürlüğünü ve beden farkındalığını bir araya getiren bir hareket dili. Bu yolculuk çocuklarla başladı. Onlara hareketi sevdirmeye çalışırken, öğrenmenin en kalıcı hâlinin oyun, güven ve keyiften geçtiğini keşfettim. Bugün yetişkinlerle çalışırken de bu dili korumaya özen gösteriyorum. CEYDANCE bugün benim için tek bir ders değil; çocuklardan yetişkinlere uzanan bir hareket alanı. Kids Dance dersleriyle çocuklara bedeni sevdiren, Fit Cardio ile yetişkinlere güçlenirken eğlenebilecekleri bir alan açıyor, Latin Dans geceleriyle ise, dansı sosyal ve birleştirici bir deneyime dönüştürüyorum. Yediden yetmiş herkesin kendine ait bir ritim bulabildiği bir sistem kurmak benim için çok kıymetli.

Spor ve dansı birlikte çalıştırmanın beden üzerindeki en büyük avantajı sizce nedir?

Beden sadece kaslardan ibaret değil. Spor ve dans birlikte çalıştığında beden güçlenirken sertleşmiyor; aksine esniyor, akıyor. Kardiyovasküler dayanıklılık artarken, koordinasyon, denge ve farkındalık da gelişiyor. En büyük avantaj ise şu: Beden yorulsa bile ruh oyunda kalıyor.



“ Kids Dance dersleriyle çocuklara bedeni sevdiren, Fit Cardio ile yetişkinlere güçlenirken eğlenebilecekleri bir alan açıyor, Latin Dans geceleriyle ise, dansı sosyal ve birleştirici bir deneyime dönüştürüyorum. ”

“ Spor ve dans birlikte çalıştığında beden güçlenirken sertleşmiyor; aksine esniyor, akıyor. Kardiyovasküler dayanıklılık artarken, koordinasyon, denge ve farkındalık da gelişiyor. ”





Derslerinizde fiziksel güç kadar ritim, koordinasyon ve ifade gücünü de ön plana çıkarıyorsunuz. Bu dengeyi nasıl kuruyorsunuz?
Derslerimde “doğru hareketten çok bedenle bağlantıyı” önemsiyorum. Önce ritmi hissettiriyorum, ardından gücü ekliyorum. Koordinasyon geliştikçe beden zaten güçleniyor. İfade ise güvenle geliyor; insan kendini güvende hissettiğinde beden doğal olarak açılıyor.

Dans temelli antrenmanların motivasyon üzerindeki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Dans temelli antrenmanlar motivasyonu dışarıdan değil, içeriden besliyor. İnsanlar “spor yapmalıyım” diye değil, “hareket etmek istiyorum” diyerek derse geliyor. Müzik, ritim ve grup enerjisi birleştiğinde süreyi değil, anı yaşıyorsunuz. Bu da devamlılığı sağlıyor.

Online dersler bu motivasyonu daha kapsayıcı bir alana taşıdı. Spor salonuna gitme imkânı olmayan ya da kendi koşulları içinde hareket etmek isteyen birçok kadınla Zoom üzerinden buluşuyoruz. Kamerasını açmak zorunda olmayan, yargısız ve güvenli bir alan bu. Farklı yaşam tarzlarına ve tercihlerine sahip kadınların kendilerini rahat hissedebilecekleri alanlar yaratmaya özen gösteriyorum. Bu motivasyonu sadece ders ortamında değil, Latin Dans Geceleri gibi sosyal alanlarda da net şekilde görüyorum. İnsanlar oraya performans için değil, iyi hissetmek için geliyor. Dans bir noktadan sonra egzersiz olmaktan çıkıp paylaşım ve eğlenceye dönüşüyor; böylece hareket hayatın doğal bir parçası hâline geliyor.

Spor ve dans derslerine yeni başlayanların en sık zorlandığı noktalar neler?

En büyük zorlanma “yapamıyorum ya da ben yapamam” düşüncesi. Aslında beden değil, zihin direniyor. Koordinasyon ilk başta karmaşık gelebiliyor ama beden öğrenmeye çok açık. Kendilerine zaman ve alan tanıdıklarında bu zorlanmanın keyfe dönüştüğünü görmek mümkün.



“ Dans temelli antrenmanlar motivasyonu dışarıdan değil, içeriden besliyor. İnsanlar “spor yapmalıyım” diye değil, “hareket etmek istiyorum” diyerek derse geliyor. ”

Kadınların bedenleriyle kurduğu ilişkiyi dansın dönüştürdüğünü düşünüyor musunuz?

Kesinlikle. Dans, kadınların bedenlerine bakışını yargıdan kabule taşıyor. Derslerde aynaya bakmaktan kaçınanların zamanla kendine gülümsediğini görmek benim için çok kıymetli. Dans, bedeni düzeltmeye değil, dinlemeye davet ediyor. Çocuklarla çalıştığım yıllar bana bedenle kurulan ilişkinin ne kadar erken şekillendiğini öğretti. Bu yüzden derslerimde “düzeltme” yerine “FARK ETME” eylemini merkeze alıyorum. Kadınların bedenleriyle tanışmaya başlaması çoğu zaman tam da bu noktada oluyor.

Sosyal medyada paylaştığınız içeriklerde sadece hareketi değil, enerjiyi de yansıtıyorsunuz. Bu yaklaşım sizin için neden önemli?

Çünkü hareket tek başına eksik. Enerji olmadan tekrar olur ama etki olmaz. Sosyal medyada insanların “ben de hissediyorum” demesini istiyorum. Mükemmel hareketlerden çok gerçek anları paylaşmayı önemsiyorum; bağ tam olarak orada kuruluyor.

Spor ve dans alanında sık karşılaşılan yanlış inanışlar neler?

“Dans edemem”, “ritim duygum yok”, “spor disiplin ister ama eğlenmeli olmaz” gibi kalıplar çok yaygın. Oysa beden hareket etmeyi biliyor. Eğlence ciddiyeti bozmaz; aksine sürdürülebilir kılar.

Kendi gelişiminiz için hangi alanlar sizi besliyor?

Çocuklarla ve özel gereksinimli çocuklarla çalışmak, fonksiyonel antrenman, kardiyo sistemleri, Latin dansları, nefes ve beden farkındalığı çalışmaları beni besliyor. Son yıllarda zihinsel ve duygusal farkındalık da işin önemli bir parçası hâline geldi. Eğitimcilik benim için bitmeyen bir öğrenme hâli.

Önümüzdeki dönem için hedefleriniz neler?

Dans, spor ve farkındalığı bir araya getiren daha kapsayıcı projeler üzerinde çalışıyorum. Atölyeler, özel kamplar ve farklı disiplinlerle iş birlikleri gündemde. Önümüzdeki dönemde CEYDANCE çatısı altında farklı yaş gruplarını ve ihtiyaçları bir araya getiren projeleri çoğaltmak istiyorum. Amacım; dans ve sporu belirli bir yaşa ya da seviyeye değil, hayata dahil etmek.





RE-PROGRAMMING İLE KENDİNİ BİLMEK

On yılı aşkın süredir rehberlik yolculuğuna devam eden Ceylan Damla Kocamanlar ile klasik Aile Diziminin sınırlarını aşan ‘Sezgisel Canlandırma’ tekniğini ve zihnin kodlarını yeniden yazan ‘RE-Programming’ sistemini konuştuk. Bilinçaltının etkilerini fark edip, yaşamın sorumluluğunu ele almanın kapılarını aralıyoruz.

❧ ***Kimsenin bir mesele üzerinde yıllarca boğuşacak vakti, enerjisi ya da parası yok; iyileşme süreçlerimiz de dünyanın hızına ayak uydurmalı.*** ❧

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

K

endinizi tanıtarak başlayabilir misiniz?

Kendimi bildim bileli din, felsefe ve ezoterizm konularına derin bir merak duydum. İnsanı, yaradılışı, ötede olanı anlamaya çalıştım. Çocukluğumda okuduğum kitaplar, izlediğim filmler, hatta yaşım tutmadığı halde gizlice girdiğim toplantılar hep bu alanlara ilişkindi. On altı yaşından itibaren çeşitli eğitim sistemlerinin ve öğretilerin içinde yer aldım. Her insanın bir mayası vardır ya; benim mayam da bu. Liseden mezun olduğumda önce 18 Mart Üniversitesi'nde kısa bir süre Japonca öğretmenliği bölümünde okuduktan sonra "ben buraya ait değilim" diyerek Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Endüstriyel Tasarım bölümünü kazandım ve başarıyla mezun oldum. On yılı aşkın süredir rehber ve öğretmen olarak bu işi yapıyorum. Aynı zamanda, biri özel bir çocuk olmak üzere üç çocuğu olan bekar bir anneyim. Yıllar önce başladığım ezoterik eğitim yolculuğumu, zaman içinde edindiğim metafizik bilgilerle harmanlayarak kendi özgün sistemime dönüştürdüm çünkü ben her zaman her konuda kendi özgün tavrımı yansıtmaktan hoşlanırım. Yemek yaparken bile tariflere uyamam, yıllardır yaptığım yemeklere bile sürekli yeni şeyler eklerim, çıkarırım. Yaptığım işte de bu şekilde ilerlemeye devam ediyorum. Öğrendiğim ne varsa hiçbirini bana söylendiği ya da öğretildiği gibi yapamıyorum. Hatta bazen "tamam bana bu kadar yetti anladım ben" diyerek tamamlamadığım eğitim süreçleri olmuştur. Çünkü kendimi biliyorum; almam gerekeni almışsam yola devam ederim, oyalanmam. İçimdeki pusulaya güvenirim. Öğrenmiş olduğum, gözlemlediğim her şeyi harmanlayıp ortaya daha pratik, daha hızlı teknikler koymayı değerli buluyorum. Benim zihnimin içinde sürekli bir sentezleme işlemi vardır. Dolayısıyla bugüne kadar bildiğim ve olduğum hal ile ortaya koyduğum Ceylan ve onun sunduğu malzeme budur ama yarın ne olur bilemem.

'Sezgisel Canlandırma' nedir? Sizin tanımınızla bu çalışma neyi kapsar ve danışanlarda nasıl bir süreç başlatır?

Sezgisel Canlandırma; atasal aktarımı şifalandırmaktan ya da epigenetik aktarımı anlamaktan öte, varlığın bizzat 'kendini' anlamasına odaklanmış, net ve pratik bir çalışmadır. Kişinin 'ben' dediği şeyi oluşturan malzemeleri görmesi, bilmesi, tanıması ve kabul etmesi elzemdir. Bunun için uzun yolun yerine kısa yolu oluşturdum. Ben hıza ve verimliliğe çok inanırım; günümüzde kimsenin yaşamındaki tek bir mesele üzerinde yıllarca boğuşacak vakti, enerjisi ya da parası yok. İyileşme süreçlerimiz de dünyanın bu hızına ayak uydurmalı diye düşünüyorum. O yüzden çalışmalarımı farklı bir şekilde yürütmeyi seçiyorum.

Bu bir grup çalışmasıdır ve yüz yüze yapılır. Birbirini tanıyan, tanımayan bir grup oluşur. Oluşan grupta katılımcılar ve açılım yapmak isteyen danışanlar vardır. Açılım yapmak isteyen yani kendi meselesiyle ilgili çalışma yapmak isteyen danışan, meselesini bana ya da gruba anlatır. Bazen birden fazla konuyla gelir danışan ancak mutlaka bir meselesi olmak durumundadır. Bir rahatsızlık hissi yoksa kişinin, o zaman bir meseleden, bakmaya değer bir durumdan bahsedemeyiz. Dolayısıyla değişiklik olsun diye ya da merak ediyorum bende neler varmış diye gelen birine açılım yapmam. Açılım yapmak için insana ve yaşama dair her konuyu çalışabiliriz. Sağlık, para, ilişkiler, yaşamın kendisi, duygusal sıkıntılar, cinsel sorunlar, çocukluk travmaları gibi her konu bizim çalışma alanımıza girer. Çalışmanın nasıl gerçekleştiğinden bahsedeyim size; diyelim ki partneriyle sorun yaşayan bir danışan var. Anlamak istediği konuya uygun temsilcileri o grubun içinden seçer. Artık bilimsel bir gerçek ki, hepimizin bir enerji alanı var ve bu alan DNA'mızdaki bilgiler gibi bize ait olan tüm bilgiyi taşıyor; atasal bilgiler, diğer yaşam bilgileri, bilinçaltı programı gibi. Temsilciler, danışanın alanındaki bu bilgiyi enerji bedenleri vasıtasıyla işlerler yani daha önce hiç görmedikleri insanların beden dilini, tavrını, duygu ve düşüncelerini alana yansıtmaya başlarlar. Bunu yapabilmek için hiçbir özelliğinin olmasına gerek yoktur. İnsan olmanızı yeterlidir çünkü bu bir yapma işi değildir, izin verme ve hissettiklerini aktarma işidir. Aile diziminden farkı şudur, danışanın meselesini, kişinin aile geçmişiyle ilgili olayların içinden görmeye odaklanmıyorum. Neden odaklanmıyorum?

“Hastalık bir düşman değil, bir hatırlatıcıdır; bedendeki sinyaller bize iç dünyamızda taşıdığımız çatışmaları anlatır.”



Ebeveynler dediğimizde, kişinin bu yaşamında nasıl biri olup olmayacağını seçebilmesine fırsat sunan örneklerden bahsediyoruz aslında. Bu hepimiz için geçerli bir gerçektir. Soy-atalar dediğimizde yine aynı şekilde kişinin gözlerinin önüne serilmiş olan örnekleri anlamalıyız. Çoklu yaşamlar- geçmiş yaşamlar bakış açısından bakarsak da şu fikri önerim size; atalar dediğimiz tüm o insanlar aslında senin geçmiş yaşamlarındaki deneyimlerini yine sana yansıtan figürlerse? Belki de onlar orada olduğu için sen burada değilsindir. Sen şimdi, burada olduğun için tüm atalar oradadır. Bu konu zamanı ve mekânı algılama kapasitemizin artmasıyla birlikte daha anlamlı hale gelebilir. Dolayısıyla çalışmalarda ortaya çıkan sahnede ister atalar olsun ister kişiye ait parçalar olsun; benim tek görmeye odaklandığım soru, bu kişi tüm diğer insanlar aracılığıyla kendine ne anlatmak istiyor?Ve o 'canlı sahneyi' izleyerek danışanın iç dünyasında gerçekte neler olduğunu okur, danışanın anlayacağı ve onu incitmeyecek yollarla, kendisinin sahneyi idrak edebilmesini mümkün kılmaya uğraşırım. Çalışmalarda olabildiğince nezaket ve önemseme bilinciyle hareket ederim çünkü o meseleyi açmak, kendinden bile sakladığı alanları görmek insan için kolay değildir. Dolayısıyla şefkat ve muhakeme kol kola ince bir ayar içinde benim çalışmamı yapmamda önemli rol oynarlar. Grup çalışması olarak yapmayı tercih etmemin sebeplerinden biri de her grubun kendine ait dinamikleri olması ve gruptaki

herkesin, açılım yaptırmaya bile, oluşan sinerji sayesinde kendi yaşamına yönelik iyileşmeler yaşamasını önemsiyor olmamdır. Önemsemediğim ve çalışmalarındaki temel niyetim ise, bireyler olarak yaşamlarımızın, bedenlerimiz, başarı ve başarısızlıklarımızın, kederimizin, utançlarımızın ve pişmanlıklarımızın toplam sorumluluğunu almaya fırsatlar sunmaktır. Toplumumuzdaki en büyük sorun, gözümüzün dışarda olmasıdır:) Bu şu demek; "yaşadığım bu meselenin sorumlusu kesinlikle ben olamam, mutlaka dışarda bir durum/koşul/kişi yüzünden başıma bunlar geliyor". Bu inanç kalıbı, Aile Dizimi çalışmasını, ülkemizde maalesef sığ bir alana taşımıştır. Sorumluluktan kaçarak, suçü sürekli başka birinde, başka bir zaman diliminde arayarak iyileşemeyiz. Soyunda göç varsa kıtlık bilinci vardır, hırsızlık varsa bereketin olmaz, deden sevgilisine kavuşamamışsa sen de mutlu bir ilişki yaşayamazsın gibi magazinelle spiritüellik insanları daha fazla kurban bilincine/çocuksuluğa hapsedmektedir. Yaşamının sorumluluğunu almakta zorlanan, bir kurtancı bekleyen toplumun bu inancını pekiştirmek, onları uyutmaya devam etmektir. Maalesef dünya çapında piyasa bu tür danışmanlarla dolmuş durumdadır. İşini sorumlulukla ve bireyleri özgürleştirme niyetiyle yapan kişilerden biri olarak; her alanda olduğu gibi bu yozlaşmadan sonra ayıklanmanın da olacağını bilmekteyim. Bu sebeple eğitimlerimde öğrencilerin kendi üzerlerinde detaylı şekilde çalışmalarını sağlamaya uğraşırım. Eğitim sonunda elde etmiş oldukları farkındalık ile genişlemiş olan kendi yaşamsal algılarıyla birlikte kendi dünyalarında birer ışık olmaya başlarlar.



RE-Programming çalışmalarının temeli nedir? 'Zihinsel ve duygusal kayıtların yeniden düzenlenmesi' yöntemi nasıl işliyor?

RE-Programming (RP), "Önceden programlanmıştın, şimdi hadi kendini yeniden programla" demektir. Zihnimiz ve bedenimiz daha anne karnındayken tıpkı bir bilgisayara uygulama indirmek gibi anneden aldığı bilgiyi indirmeye başlar. Yedi yaşına kadar çevrenizin doğruları ve yanırlarıyla, ailenizin yaşadığı ambiyansla, tamamen kontrolünüz dışında koşulsuz 'evet' ile programlanırsınız ve 40-50 yaşınıza geldiğinizde, o zamana kadar verdiğiniz tüm kararların aslında özellikle annenizin ve ailenizin o dönem yaşadığı deneyimlere dayanan inançlar, onlara bağlı seçimlerinden kaynaklandığını fark edersiniz. Yarım asır boyunca size ait olmayan bir programla yaşamış olabilirsiniz! RP ile artık size hizmet etmeyen, arzalı yazılımları bulup; yerini kendi niyetlerinize ve arzularınıza uygun programlamayla değiştirebilirsiniz. Biliyoruz ki içerde ne varsa dışarda o vardır. Yani kişi iç dünyasında taşıdığı açmazları, çatışmaları keza neşeyi, bolluğu, sağlığı dış dünyasında tezahür ettirir. Alışkanlıklar ve programlama gereği, çözümünü dış dünyayı değiştirmekte arar. Ancak kişinin içsel yapısı- inançları- değişmedikçe dış dünya her zaman bir tehlike ve güvensizlik alanı olmaya devam edecektir. Bunu ister Sezgisel Canlandırma ile ister regresyonla ister başka bir bilinçaltı çalışmasıyla yapalım, kişinin seans sonrasında eline geçecek olan şey, kendine söylediği yalanların farkına varması olacaktır. Eğer niyetinde sabit kalır ve iyileşmek için gerekli adımları atarsa tekrar aynı döngülerin içine girmesi imkânsız hale gelir. Bu özgürleşme, kişiyi yaşamında maruz kalan değil hâkim olan pozisyonuna çıkarır.



“ RE-Programing ile kontrolümüz dışında yüklenen yazılımları silip, özgün niyetlerimize uygun yeni bir hayat programı yazıyoruz. ”

Bedenin geçmiş deneyimleri kayıt altına aldığını söylüyorsunuz. Danışanlarınızda en sık karşılaştığınız bu ‘bedensel kayıt’ türleri neler?

Beden, sahip olduğumuz en sadık kayıt tutucudur. Eski hekimler, şifacılar insanın sadece yüzüne bakarak bedeninde, duygu dünyasında, geçmişinde neler taşıdığını görebiliyordu. Hastalıklar dışarıdan gelmez; içsel süreçlerin fiziksel tezahürüdür. Yaşamın yüklerini paylaşma imkânı olmadan omuzlayanlarda omuz, üst sırt ağrıları; sevgisini ve kalbini korumaya çalışanlarda göğüs bölgesi katılıkları, kamburlar; desteklenmediğini hissedenlerde ise özellikle belin alt kısımlarında fitik ve ağrılar çok yaygındır. Bedenimiz içsel dünyamızın dışardaki haritasıdır. Ezoterik şifa seanslarıyla bedendeki bu harita üzerinde, danışana kendini iyileştirme fırsatı verebilmek amacıyla çalışabiliyoruz. Şunun altını çizmeliyim: Sadece ‘olumlama’ yapmak veya ‘pozitif düşünmek’ iyileşmek için yeterli değildir. O yarayı sahiplenmeden çözüm gelmez. “Evet, bu benim başıma geldi ve ben bu duyguyu o kadar uzun süre taşıdım ki bedenimde bunları yarattım” diyebilmek, gerçek iyileşmenin anahtarıdır. Neyin ne olduğunu bilmek yetmez; o bilginin içsel bir sahiplenmeye dönüşmesi gerekir.

Sezgilerle çalışırken danışanın bilinçaltına nasıl bağlanıyorsunuz?

Sezgisel algılama biraz fitrat meselesidir. Herkes bu algıya erişebilir ama mayası uygun olanlar için süreç daha kolaydır. Ben yapı gereği bunun için müsait bir varoluşa sahibim. Yıllarca süren metafizik çalışmalarım bana; düşüncelerimi ve duygusal hissedişlerimi sezgilerimden nasıl ayıracağımı öğretti. Bunun tabii ki bir reçetesi olmaz; bu bir ‘oluş’ halidir. Aynı şekilde kişinin farkındalığının artmasıyla, kendini bilmesi yolunda ilerleyişiyle ve yapacağı zihinsel çalışmalarla sezgileri keskinleşebilir.

Alanda çalışırken ya da bireysel seanslarımda, danışan kaynaklı bir yansıma başladığında, gelen veriyi kendime has şekilde okumaya başlarım. İnsanla yakın ilişki içinde çalışan herkes aslında farkında olmadan bunu yapar. Aynı zamanda bilinçaltı kişinin kendine örtülüdür ancak görmeyi bilen bir göz için her şey apaçık dışarıdadır. Sesinin tonundadır, yürüyüşündedir, el-kol hareketlerindedir, dudağının kenarındaki minicik bir kıvrımdadır.

İlk kez deneyimleyecek olan biri çalışmadan neler beklemeli?

İnsanların bu çalışmalara dair bazı korkuları olduğunu görüyorum; “travmalarım herkesin içinde pat diye ortaya mı çıkacak?” ya da “üzerime alandan, insanlardan bir şey bulaşır mı?” diye çekiyorlar. Açık yüreklilikle söyleyebilirim ki; çalışmalarımı kimseyi travmatize etmeden, tamamen kişinin hazır bulunuşluğuyla doğru orantılı bir şekilde yapıyorum. Seans bittiğinde de kimsenin üzerinde hiçbir şey kalmaz. Daha önce belirttiğim gibi bu çalışmalar henüz tam olarak nasıl olduğu keşfedilmemiş ya da açıklanmamış olsa da bilimdir. Korku kültüründen ekmek yiyenler, yapılan işi temeli olmayan metafizik ya da gerçek dışı bilgilerle yozlaştırarak korkuya dayalı travmatik bir hale getirdiler ki yaptıkları çalışma danışan tarafından tarif edilemez/anlaşılamaz bir hale gelsin ve ‘hoca’(!)ya olan hayranlık tırmansın.

Ancak hakikat bu değildir. Sezgisel Canlandırma bir dedektiflik oyunu ya da kehanet çalışması da değildir; “Göçten mi, açlıktan mı, tacizden mi?” diye yaşantımızdaki olayları geçmişe bir kehanet aracı gibi bakarak sonuç alamayız. Biz bugünle ve bugünün sorumluluğunu almakla ilgileniyoruz. Danışan, çalışma sırasında dış dünyasındaki çatışmanın aslında kendi içindeki hangi parçadan kaynaklandığını canlı bir sahnede izler. Gözünün önünde tüm kimliklerinin canlandırıldığını gördüğünde, ona gözünü yummak için artık pek bir şansı kalmaz. “Her şey benden ötürü” diyerek kabul etmeye niyet ettiğinizde, negatif egonuz sizi daha fazla körleş-tiremez ve iyileşme kaçınılmaz hale gelir. “Benden ötürü” tabirini bilerek kullanıyorum. “Benimle ilgili” dediğinizde yine farkında olmadan egonun bir tuzağına düşebilirsiniz. O yüzden benden danışmanlık almak isteyenleri, kendi hakikatleri ile yüzleşme bekliyor. Bu yüzleşmenin şefkatli, nazik, destekleyici ve çözümler sunan bir tavırdan gelecek olması da bir gerçek.

Danışanlarınızdan en çok hangi alanlarda dönüşüm hikâyeleri duyuyorsunuz?

Sıkışık kalmış hayat enerjisinin serbest kalmaya başladığına dair çok güzel geri bildirimler sıklıkla alıyorum. Bu şu demek; yıllardır takılıp kaldığı işlerini değiştirebilenler, bitmesi gereken ama bitirilemeyen ilişkilerde yaşanan temiz vedalar veya tam tersi, ilişkilerin daha sağlıklı bir zemine taşınması gibi... Anne-çocuk, baba-çocuk ilişkilerinde çok sağlıklı ilerlemeler görüyoruz. Bu da ebeveynlerin kendi çocukluk meselelerini çocuklarına yansıtmayı bırakarak aynı şekilde kendi içsel çocuklarına sahip çıkmalarıyla gerçekleşiyor. Özellikle fiziksel rahatsızlıklarda şaşırtıcı sonuçlar var. Örneğin; şeker hastası olan çok genç bir danışanımın, tek bir seans sonrası kan değerlerinde ciddi bir iyileşme yaşaması güzel bir haberdir. Panik atak şikayetiyle gelen danışanların, bunu başlatan olayı fark etmelerinin ardından, o an aldıkları kararları da görmeleleriyle birlikte anında iyileşmeleri gerçekleşti. Çocuk sahibi olmak isteyen birkaç danışanım, engel olan inanç kalıpları üzerinde çalıştıktan hemen sonra hamile kaldılar. Bu çalışmalar, kişinin kendine örtülü olan hikayelerini ve yıllar boyunca benzer şekilde yorumladığı için çıkılmaz döngülere hapsedilmiş yaşamında, pencereler ve yepyeni algılar açar. Yani içsel hikâye değiştiğinde dış dünyanın senaryosu da değişir. Bu kaçınılmazdır.

Bazı insanlar değişim sürecinde direnç gösterebiliyor. Bu dirençle karşılaştığınızda yaklaşımınız ne oluyor?

Direnci gösteren kişi değil, onun 'negatif egosu' dur. İlkel beyin için tek bir amaç vardır; hayatta kalmak. Ne zorluk yaşanmış olursa olsun, çocuk belli bir yaşa geldiğinde, bedeni hala hayattaysa/nefes alıyorsa, o ortamı -acı dolu olsa bile- 'güvenli alan' kabul eder ve oradan çıkmak istemez. Yıllar boyunca kendine ait savunma mekanizmasıyla hayatta kalabilmiş biri tabii ki direnç gösterebilir. Herkesin belli bir noktadan sonra direnç gösterdiği yerler vardır. Direnç gösteren bir danışanı asla zorlamam. İnsanları "bak senin gerçeğin bu, değişmelisin" diye zorlamak yıkıcıdır. Kalıcı hasar oluşturabilir. Danışanın idrak hızına ve hazır olma kapasitesine saygı duymak zorundayız. Kişi o gün ne kadarnı almaya müsaitse, oradan o kadarnıyla ayrılır ama mutlaka cepleri dolu gider.

Günlük yaşamda kendi enerjisini dengelemek ve bilinçaltını sakinleştirmek isteyen biri nereden başlamalı?

Günlük reçeteler benim çalışma tavrıma uygun değil. Bilinçaltınız sizi %96 oranında kontrol etmektedir. Size kalan %4 ile de farkındalığınızı genişletmeden, ufkunuzu arttırmadan bilinçaltına müdahale edemezsiniz. Bizim toplumumuz için yapılabilecek en faydalı günlük aktivite, şikâyet etmeyi durdurmandır. Bugün sokağa çıksanız çoğu insan bir şeylerden şikâyet eder. Bizim buna daha fazla ihtiyacımız yok; bizim sorumluluk almaya ihtiyacımız var. Benim önerim, aynı oruç tutar gibi, şikâyet etmeye karşı bir içsel kontrol geliştirmenizdir. Aklınıza şikâyet etmeye, birilerini suçlamaya dair düşünceler gelecektir. Burada kilit nokta, ağızınızdan o cümleyi çıkarmamakta yatıyor. Oruç tutar gibi, aklına gelsin ve geçsin ama ağızından asla çıkmasın. Geçici rahatlamalar peşinde koşmamalıyız. Bu şuna benzer: 'Pazartesi diyetle başlayacağım diye hafta sonu baklava-börek yemek.' Bu yaklaşım kalıcı değildir. Ben, o katlanılmaz hayata katlanabilmek için üç gün biraz iyi hissetmeye çalışan kişilerle ilgilenmiyorum; ben daha neşeli, sağlıklı ve üretken bir 'yeni ben' inşa etmek için yarılarıyla yüzleşmeye kararlı kişilerle çalışıyorum.



Yakın gelecek planlarınızda neler var? Sizi şu anda en çok ne heyecanlandırıyor?

Beni her zaman yenilikler heyecanlandırıyor ve bu yeniliklere ben ne katabilirim sorusu. Her an değişmeye ve dönüşmeye açık bir yapım olduğu için bu benim işime de yansıyor elbette. O yüzden her verdiğim eğitim, her yaptığım çalışma asla bir öncekiyle aynı olmuyor. Her kişiyle bambaşka bakış açıları, bambaşka olasılıklar görüyorum. Dolayısıyla sunduğum çözümlerle birlikte işim de an be an geliyor. Buna tanık olmak beni en çok heyecanlandıran şey. Aynı zamanda aylar süren eğitimlerde öğrencilerimin başladıkları hal ile eğitimin sonundaki hallerini izlemek ayrıca bana muazzam bir tatmin yaşıyor çünkü amacım sadece danışman yetiştirmek değil; kişinin kendi parçalarını tanımmasını ve yaşamındaki seçimleri

etkileyen o 'içsel çocukla' barışmasını sağlamak. Yaşamımız söylediklerimizle değil, 'oluş halimizle' ve sergilediğimiz tavırla dönüşür. Öğrencilerimde görmeye niyet ettiğim şey, bu tavidir. Eğitim sonunda mezun olanların, bir şey anlatmalarına gerek kalmadan, sadece duruşlarıyla çevrelerinde yarattıkları o büyük farkı görmek beni çok memnun ediyor. Bu değişim ve dönüşüme aracı olmak sadece yakın gelecek değil, bu yaşamımın niyetinin temeli olduğundan, gelecek dediğimiz zaman parçasının her anının içinde olduğunu biliyorum. O yüzden bu anın hayali içindeyim. Ayrıca benim içimde her zaman her şeyin yolunda olduğuna dair bir inanç olmuştur. Bu inanç ile, her an dünyamda o heyecanlı bekleyişi yaşıyorum; her şey yolunda ve hiçbir şey için geç kalmadık.



“ Amacımız hayata katlanabilecek enerjiye kavuşmak değil, hayatı bilgelik ve neşeye yeniden inşa edebilecek kadar enerjimizi arttırmaktır. ”



GERÇEK ADIMLARLA İLERLEYİN

Mesleğini seçmenin en büyük motivasyonunun, bizzat geçtiği dönüşüm yolu olduğunu belirten Pilates ve Fonksiyonel Fitness Eğitmeni Hüma Özlü ile spora ve değişime dair her şeyi konuştuk.

“O yolu bildiğim için danışanların hem fiziksel hem mental süreçlerini daha iyi anlıyor, daha fazla empati kurabiliyorum. Amaç sadece “şekil” değil; bedenle barışmak, güçlenmek ve hayatta daha özgüvenli yürümek. Küçük ama gerçek adımlarla ilerleyin.

“Haftada iki saat kendin için dur.”

“ Türkiye Cimnastik Federasyonu’ndan pilates eğitmenliği belgesi aldım ve profesyonel olarak bu alana geçtim.”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Önce sizi tanıyalım. Hüma Özlü kimdir? Pilates ve fonksiyonel fitness alanındaki eğitim süreciniz ve bu mesleği seçme motivasyonunuz nasıl şekillendi?

Ben Hüma Özlü. 40 yaşındayım. Yaklaşık üç yıldır pilates ve fonksiyonel fitness alanında bireysel ve grup dersleri veriyorum. İnsanların hem fiziksel hem zihinsel olarak güçlenmelerine eşlik etmek benim için bir işten çok daha fazlası; hayatı daha sağlam bir yerden kurma meselesi. Aslında yolculuğum sporla başlamadı. Hacettepe Üniversitesi Kimya mezunuyum ve yaklaşık 14 yıl boyunca kurumsal hayatta çalıştım. İlaç sektöründe ve farklı firmalarda edindiğim deneyimler bana disiplin, sorumluluk ve dayanıklılık kazandırdı. Fakat hayatımın yönünü değiştiren şey, yaklaşık sekiz yıl önce yaşadığım büyük dönüşümdü. Bir diyetisyen desteğiyle yalnızca beslenme düzenimi değiştirerek bir yıl içinde yaklaşık 35 kilo verdim. Bu süreç sadece fiziksel bir değişim değildi; bedenimi ilk kez gerçekten dinlediğim, ihtiyaçlarımı tanıdığım bir dönemdi. O dönemde ayakkabımı bağlamakta zorlandığımı fark ettiğim an, “bir şeylerin değişmesi gerekiyor” dediğim kınılma noktası oldu. Kilo verdikten sonra pilatesle tanıştım. Planlı bir hedefle değil, akışta kalarak başladım. Pilatesle birlikte bedenimin güçlenmesini, dengelenmesini ve dönüşmesini görmek motivasyonumu büyüttü. Zamanla tartıdan çok daha önemli bir şeye odaklandım: Bedenimin neler yapabildiğini keşfetmeye. Aynı dönemde hayatıma sokaktan sahiplendiğim köpeğim Çıtçıt girdi. Onu çok kötü bir halde bulmuştum; kalçasında ciddi bir problem vardı, bir bacağını neredeyse hiç kullanamıyordu ve kasları büyük ölçüde erimişti. Operasyonlardan sonra uzun bir rehabilitasyon sürecine girdik. Veteriner desteğinin yanında, evde küçük egzersizlerle, kontrollü yürüyüşlerle, güçlendirme çalışmalarını adım adım ilerledik. Aylar süren emek ve sabırla Çıtçıt yeniden koşmaya, oynamaya başladı. Bu deneyim bana hareketin, doğru yüklenmenin ve sürekliliğin nasıl iyileştirici olabildiğini çok somut şekilde öğretti. Bugün danışanlarla kurduğum birçok yaklaşımın temeli, o dönemde Çıtçıtla birlikte yaşadığım o “yeniden ayağa kalkma” halidir. Pandemiyle birlikte evden çalışmaya başlayınca kendime daha yakından bakma fırsatı buldum. Spor artık bir hobi değil, hayatımın merkezine yerleşmiş bir tutku olmuştu. “Beni bu kadar iyi hissettiren şeyi neden mesleğe dönüştürmüyeyim?” sorusu, yeni bir kapı açtı. Türkiye Cimnastik Federasyonu’ndan pilates eğitmenliği belgesi aldım ve profesyonel olarak bu alana geçtim. Zamanla ağırlık ve fonksiyonel antrenmanla da çalışmaya başladım. Ağırlık kelimesinin birçok kişide korku yarattığını görüyorum. Oysa herkesin kendi doğasına uygun bir yükü vardır. Doğru sistem ve sabırla ilerlediğinde beden çok güçlü bir karşılık verir. Fonksiyonel antrenmanların en sevdiğim tarafı şu; günlük hayatın kendisi. Squat, tuvalete oturup kalkmaktır; deadlift, yerden poşet kaldırmaktır; press, dolaptaki tencereyi çıkarıp yerine koymaktır. Aslında insan hareket etmek için doğmuş. Sadece bunu daha bilinçli, güvenli ve sürdürülebilir bir düzene oturtmak gerekiyor. Sıfırdan başlayan birçok kadının, bir litrelik su şişelerinden 8-10 kilolara ilerlediğine şahit oldum. Bu dönüşümlere eşlik etmek, tarif etmesi zor bir mutluluk. Özellikle 40 yaş üstü kadınlara güç antrenmanının önemini anlatmak istiyorum. Menopoz ve sonrası bir “hastalık” değil; hayatın doğal bir dönemi. Bu dönemi güçlü kaslarla, sağlam kemiklerle ve daha dengeli bir zihinle geçirmek mümkün. Kendi sloganım çok basit:

“Haftada iki saat kendin için dur.”

Bir kilo ile başla, iki günle başla; yeter ki bırakma. Çünkü haftanın sadece iki saatini kendine ayırmak, hayatın birçok yerini değiştirebiliyor. Bu mesleği seçmemin en büyük motivasyonu, bizzat geçtiğim dönüşüm yolu. O yolu bildiğim için danışanların hem fiziksel hem mental süreçlerini daha iyi anlıyor, daha fazla empati kurabiliyorum. Amaç sadece “şekil” değil; bedenle barışmak, güçlenmek ve hayatta daha özgüvenli yürümek.





“ Menopoz ve sonrası bir “hastalık” değil; hayatın doğal bir dönemi. Bu dönemi güçlü kaslarla, sağlam kemiklerle ve daha dengeli bir zihinle geçirmek mümkün. ”

Pilates ve fonksiyonel fitness'ı aynı çatı altında ele alırken antrenman programlarını hangi temel prensiplere göre oluşturuyorsunuz?

Program tasarlarken en temel prensip şu: Kişinin hareket edebileceğine inanmasını sağlamak ve bunu günlük hayatın doğal bir parçasına dönüştürmek. Birçok kişi sporu dönemsel bir hedef gibi görüyor. Oysa sürdürülebilir sonuçlar, küçük ama düzenli adımlarla geliyor. Bu yüzden ilk hedef süreklilik: haftada iki saat bile olsa, o zamanı düzenli ayırabilmek çok kıymetli. İkinci önemli konu özgüven. Pek çok kişi “ben yapamam” düşüncesiyle geliyor. Bu nedenle sıfırdan başlamakta ısrar ediyorum. Küçük adımlar, doğru teknik ve güvenli ilerleme... Bedenin “yapabiliyorum” deneyimini yaşaması, her şeyin temelini oluşturuyor. Programları oluştururken önce ihtiyacı analiz ediyorum: bel, boyun, sırt ağrıları; duruş bozuklukları, omurga hassasiyetleri, nabızın yükselmesine dair kaygılar, zıplama korkusu... Günlük hayatın yarattığı yükleri görmeden sağlıklı bir plan yapılmıyor. Pilates tarafında omurga sağlığı, eklem hareketliliği, denge, postür ve core gücü öncelik. Fonksiyonel fitness tarafında ise ağırlıkla güç kazanmak, dayanıklılığı geliştirmek ve kontrollü şekilde kondisyonu artırmak devreye giriyor. İkisini birlikte kullanmanın nedeni bedenin bir bütün olması; güç, esneklik, denge ve kondisyon birlikte geliştiğinde hem sakatlık riski azalıyor hem de kişi kendini daha “sağlam” hissediyor. Kısacası programın temeli; kişiye uygunluk, güvenli ilerleme, süreklilik ve uzun vadeli alışkanlık.

Danışanlarınıza özel program hazırlarken en çok dikkat ettiğiniz fiziksel göstergeler neler?

İlk değerlendirmede sadece bedenin değil, zihnin de “derse geldiğini” görmek önemli. Çünkü çoğu kişi antrenmana yoğun iş temposu, sorumluluklar ve stresle geliyor. Zihinsel yük ağırsa, bedeni doğru kullanmak zorlaşıyor. Bu yüzden dersin başında nefes, odak ve sakinleşme alanı açmaya çalışıyorum. Bir saatliğine dış dünyayı biraz geride bırakabildiğinde hem hareket kalitesi hem motivasyon güçleniyor. Zaten birçok danışanın zamanla “buraya terapi gibi geliyorum” demesi, bu yaklaşımın işe yaradığını gösteriyor.

Fiziksel tarafta ilk görüşmede mutlaka şu başlıklara bakıyorum:

- Geçmiş sakatlıklar ve ameliyatlar
- Bel, boyun, diz, kalça ve omurga problemleri
- Kalp-damar hastalıkları ve doktor kısıtlamaları
- Duruş, omurga hizalanması, hareket kalitesi

Kendi sakatlık ve ameliyat sürecim bu konularda beni daha bilinçli yaptı. Ayrıca sınırlarımı net tutuyorum; durum uzmanlık alanımı aşıyorsa, mutlaka ilgili uzmana yönlendiriyorum. Bana emanet edilen bedenin sorumluluğunu taşıyorum. O bir saat boyunca danışanımın bedeni bana emanettir ve bu emanete zarar verecek hiçbir riski almam. Özetle; program hazırlarken önce zihinsel hazırlanışı, sonra fiziksel altyapıyı ve sağlık geçmişini değerlendiririm. Amacım kısa vadeli sonuçlar değil, güvenli, sürdürülebilir ve kişinin hayatına uzun vadede katkı sağlayan bir gelişim süreci oluşturmaktır.

Pilates 'in vücut farkındalığı üzerindeki etkisini, fonksiyonel fitness antrenmanlarıyla nasıl destekliyorsunuz?

Pilates, vücut farkındalığı için güçlü bir temel. Nefes, merkez bölge kontrolü, denge, koordinasyon ve hareket kalitesi üzerine çalışırken kişi bedenini "hissetmeyi" öğreniyor. Özellikle mat pilates; sadece vücut ağırlığıyla çalıştığı için beden kontrolünü ciddi şekilde geliştiriyor. Bu temel oturduğunda fonksiyonel fitness devreye giriyor ve farkındalık daha "günlük hayata taşınan güce" dönüşüyor. Squat, press, push-up gibi temel hareketler; doğru hizalanma, doğru nefes ve yeterli hareket kabiliyetiyle güvenle uygulandığında hem performans artıyor hem sakatlık riski azalıyor. Yaklaşım net; önce doğru hareket ve nefes, sonra güç. Böyle ilerleyince danışan hem bedenini hem sınırlarını tanıyor, günlük hayatta daha dengeli ve güçlü hareket etmeye başlıyor.

Bir antrenmanın "doğru" olduğunu belirleyen en önemli kriter nedir?

"Doğru egzersiz" herkes için aynı şey değil. Bilimsel temeller, teknik doğrular elbette önemli. Ama asıl ölçüt, kişinin ihtiyacına uygun ve sürdürülebilir olması. Bel problemi olan biriyle koşuya hazırlanan birinin öncelikleri aynı değil. Zor bir dönemden geçen birinin programında bazen en "doğru" şey; onu yormayan ama iyi hissettiren, özgüvenini geri getiren bir plan olabiliyor. Benim için doğru antrenmanın tanımı; kişi dersten motive, mutlu ve güvende çıkar. Üstelik antrenman sadece salondaki bir saatten ibaret değil; uyku, beslenme ve stres yönetimiyle birlikte anlam kazanıyor. Günlük hayatta merdiveni daha rahat çıkmak, ağrısız hareket etmek, daha iyi uyumak, daha enerjik hissetmek... Bu göstergeler varsa doğru yoldayız. Özetle; bana göre doğru antrenman, kişiye özel, güvenli, sürdürülebilir ve kişinin hayat kalitesini artıran antrenmandır. En büyük başarı ise, bu süreci uzun vadede keyifle sürdürebilen danışanların mutluluğudur.

Kadınların spor yaparken en sık yaşadığı fiziksel ya da zihinsel bariyerler neler? Bunları aşmak için nasıl bir yol izliyorsunuz?

En sık karşılaştığım bariyer, "ya yapamazsam" kaygısı ve mükemmel yapma baskısı. Mükemmeliyetçilik çoğu zaman insanı motive etmek yerine durduruyor. Fiziksel tarafta ise bel-sırt-boyun ağrıları, diz hassasiyetleri, yorgunluk, uyku problemleri ve hareket kısıtlılığı çok yaygın. Günlük hayatta çocuk taşımak, merdiven çıkmak, poşet taşımak bile zorlayıcı olabiliyor. Bu noktada yaklaşımım "küçük ama gerçek" adımlarla ilerlemek. En sık söylediğim şey: "Her zaman bir, sıfırdan büyüktür." Yani mükemmel şartları beklemek yerine, atılan küçük bir adım bile değerlidir.

Kendi dönüşüm hikâyemi paylaşmak da burada işe yarıyor. Hareketsiz bir yaşamdan gelip adım adım ilerlediğimi duyduklarında, kendilerine karşı daha yumuşak ve cesur olabiliyorlar. Güven kuruldukça süreç doğal akıyor.



“ Pilates tarafında omurga sağlığı, eklem hareketliliği, denge, postür ve core gücü öncelik. ”

Sosyal medyada paylaştığımız egzersiz içeriklerinde güvenli ve bilinçli spor mesajını nasıl aktarıyorsunuz?

İçerik üretirken kendime hep şunu soruyorum. “Bunu izleyen biri güvenle uygulayabilir mi?” Çünkü ekranın diğer tarafında kimin izlediğini, nasıl bir geçmişle geldiğini bilemek mümkün değil. Bu yüzden ev videolarında özellikle basit, ekipmansız ya da minimum ekipmanla yapılabilecek, düşük riskli hareketler seçiyorum. Gösterişli ama riskli egzersizlerden bilinçli şekilde uzak duruyorum. Hedef “zor hareket yapmak” değil; “sen de yapabilirsin” duygusunu verebilmek. Yakın dönemde ameliyat sürecim nedeniyle bir süre ara vermiştim. Şimdi yeniden antrenmanlarıma dönerken iyileşme sürecini de paylaşıyorum; kusursuzluğu değil, gerçek bir toparlanma yolculuğunu görünür kılmak için.

Pilates ve fonksiyonel fitness alanında sık karşılaşılan yanlış inanışlar sizce neler?

Pilates tarafında en sık duyduğum yanlışlardan biri “Mat pilates sıkıcı, terlemedim, işe yaramadı” düşüncesi. Oysa mat pilates; kontrol, denge, koordinasyon ve güç açısından çok değerli bir temel. Reformer çok faydalı ama matın yerine geçmiyor; birbirini tamamlıyorlar. Fonksiyonel fitness tarafında ise en büyük korku ağırlık kaldırmak. “Kadınlar ağırlık kaldırmamalı, kas yapar, erkeksi olur” gibi çok yaygın bir inanış var. Oysa kas kütlesi, özellikle 40 yaş sonrası kadınları koruyan en önemli unsurdur. Kemik sağlığından duruşa, metabolizmadan günlük hayata kadar her şeyi destekler. Gerçekte kas kütlesini arttırmak sanıldığı kadar da kolay değil; düzenli uyku, yeterli protein, disiplin ve süreklilik ister. Birkaç antrenmanla kimse bir anda “çok kaslı” olmaz. Bir diğer yanlış da “terlemediysem işe yaramadı” düşüncesi. Oysa her antrenmanın amacı terletmek değil, bazen güçlenmek, bazen denge kazanmak, bazen rahatlamak. “Yaşım geçti” cümlesini de çok duyuyorum. Tam tersine, böyle hissediliyorsa, başlamak için en iyi zaman genellikle tam da o andır. Hiçbir yaş geç değildir. Başlamak için mükemmel zamanı beklemek çoğu zaman hiç başlamamaya dönüşür. Bir başka önemli konu da rakamlara odaklanmak. Tartı, ölçüler, santimler... Kadın bedeni çok kompleks bir sistemdir. Uyku, stres, hormonlar, su tüketimi, regl dönemi gibi onlarca değişken sonucu etkiler. Bu yüzden ben danışanlarımla genellikle rakamlar üzerinden değil, hissettikleri güç ve yaşam kalitesi üzerinden ilerlerim. Amacım kadınların korkmadan, ön yargılardan uzak, kendi bedenlerine güvenerek bu sürece adım adım ilerlemesini sağlamak. Bir kişinin bile bakış açısı değişirse, benim için en büyük kazanç budur.

Kendinizi güncel tutmak için hangi eğitimler veya yaklaşımlar sizin için vazgeçilmez?

Bu alan sürekli gelişiyor; güncel kalmak da bitmeyen bir süreç. Bir dönem sakatlık ve ameliyat sürecim nedeniyle bazı planlarımı erteledim ama önümüzdeki dönemde özellikle fonksiyonel fitness alanında workshop ve eğitimlerle gelişmeyi hedefliyorum. Benim için öğrenmenin en değerli yolu, bir hareketi önce kendi bedenimde deneyimlemek. Yeni bir teknik öğrendiğimde önce kendimde uyguluyor, zorlandığım noktaları görüp anlamaya çalışıyorum. Ayrıca benden daha tecrübeli eğitmenlerle iletişim de olmak, soru sormak ve sahadan beslenmek çok kıymetli.

“Fonksiyonel fitness ‘da ağırlıkla güç kazanmak, dayanıklılığı geliştirmek ve kontrollü şekilde kondisyonu artırmak devreye giriyor.”

Ön çapraz bağ ameliyatı da bakış açımı derinden etkiledi; diz sağlığı, rehabilitasyon ve doğru yüklenme konusunda büyük bir farkındalık kazandım. Bu deneyim, danışanlarıma yaklaşımıma da daha bilinçli hale getirdi.

Hüma Özlü ’nün mesleki hedefleri neler? İlerleyen dönemde bizi nasıl projeler bekliyor?

Bugüne kadar kendi hayat hikayemi, nereden nereye geldiğimi ve bu yolu hangi adımlarla yürüdüğümü çok samimi bir şekilde paylaşmaya çalıştım. Çünkü inanıyorum ki bir kadın başka bir kadına ilham verebilir. Vazgeçmiş, pes etmiş, geç kaldığını düşünen, korkan, endişe eden ve hareket etmektan çekinen birçok kadına dokunmak istiyorum. Onlara “Bak, ben yapabildim sen de yapabilirsin” diyebilmek istiyorum. Önümüzdeki dönemde daha fazla kadına ulaşmayı istiyorum. Online platformda grup ve birebir programlarımla daha geniş bir toplulukla çalışmak, birlikte üretmek ve birlikte güçlenmek en heyecan verici hedeflerimden biri. Bunun yanında sokak hayvanlarıyla ilgili sosyal sorumluluk projeleri hayatımda çok özel bir yerde. Çıtçıtlı yaşadığım süreç bu bağda daha da güçlendirdi. Sporla birleşen dayanışma etkinliklerinde bulunmak (geliri tedavi ve barınma ihtiyaçlarına ayrılan çalışmalar gibi) en büyük hayallerim arasında yer alıyor. Bir diğer önemli başlık ise ön çapraz bağ ameliyatı sonrasında yaşadığım rehabilitasyon sürecini görünür kılmak. Hareketi hayatının merkezine koymuş biri için aylarca bağımlı yaşamak, değneklerle yürümek, mental olarak da çok zorlayıcı bir sınavdı. Ve yaşadığım deneyim, benzer süreçten geçen kadınlara daha doğru ve empatik yaklaşabilmemi sağladı. Gelecekte bu alanda da farkındalık yaratacak projelerde yer almak, bu süreci yaşayan kadınlara yalnız olmadıklarını hissettirmek istiyorum. Korkmadan, mükemmel olmaya çalışmadan, adım adım ilerleyen kadınlarla birlikte yürümek istiyorum. Çünkü bir kadın güçlendiğinde, hayatın pek çok alanı da onunla güçleniyor. Yolculuk devam ediyor. Bu yolda birlikte yürüyen herkesle, sahici ve ilham veren hikayeler biriktireceğimize inanıyorum.



“ Yani mükemmel şartları beklemek yerine, atılan küçük bir adım bile değerlidir. ”





İLHAM VEREN HEDEFLERİNİZİ BULUN

Kişisel dönüşümü sihir veya hızlı, çabuk sönen bir motivasyon olarak değil, ilham veren hedef, disiplin ve sürdürülebilir sistemin bir harmonisi olarak gören Liderlik Koçu İzel İrem Gürkan ile şirketinizi büyütme hedeflerinize rehberlik edecek çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

“Biz kadınlar, usta bir sanatçının elinden çıkmış bir eser gibiyiz. Birçok rengin ve katmanın birleşimiyiz. Önemli olan, bizi oluşturan bu katmanları anlamak, yorumlamak ve kendimize dürüstçe bakabilmek. Kendimizi ne kadar iyi tanırsak, güçlü yanlarımızı, gelişim alanlarımızı, tekrar eden sınavlarımızı ve hayatımızın ANA temasını o kadar iyi görürüz. Bu da hem özel hayatta hem kariyerde o benzer döngüleri tekrar tekrar yaşamak yerine, daha bilinçli seçimler yapmamızı sağlar.”

“ Benim için liderlik, kişinin kendini yönetebilmesi, zihinsel netlik kazanması ve hem işte hem hayatta daha sağlam bir duruş inşa edebilmesidir. ”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Öncelikle kendinizi okurlarımıza tanıtarak başlayabilir misiniz? Bugün kimdir İzel İrem Gürkan, neleri temsil eder?

Eskişehir’de doğdum ve büyüdüm. Hayatımın ilk önemli kırılımını 7 yaşımıdayken yaşadım. Bir gün sınıfta ders işlenirken Atatürk Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nden gelen bir ekip, yaz okulu için farklı branşlarda öğrenci kaydı aldıklarını söyledi. Branşları tek tek saydılar... Kayıt alacağız dediklerinde hiç tereddüt etmeden elimi kaldırdım. O anı hâlâ çok net hatırlıyorum. Masa tenisini seçtim. Nedenini o yaşta tam açıklayamıyordum. Belki çocukluğumun mahalle kültüründe oynadığımız oyunlar, kuzenlerimin sokakta kurduğu badminton düzeni zihnimde bir çağrışım yaratmıştır. Belki de içsel bir yönelimdi. Bildiğim tek şey şu, o seçimle birlikte çocukluğum ve gençliğim, antrenmanlar, turnuvalar ve okul arasında gidip gelen, disiplinli bir ritimle şekillendi. Rekabet, odaklanma ve kararlılık gibi değerler, sporun bana en erken yaşta kazandırdığı ilkeler oldu. Bugün hâlâ liderliğe ve hayata bakışımın temelinde bu disiplin var. Uludağ Üniversitesi’nde mühendislik eğitimimi tamamladıktan sonra kurumsal dünyada mühendislikten ihracat ve satışa, müşteri deneyiminden yöneticiliğe uzanan farklı rollerde görev aldım. Bu yolculuk bana yalnızca teknik beceriler değil, insanı, ekip dinamiklerini, görünmeyen sorumlulukları ve liderliğin çoğu zaman sessiz taşınan yüklerini daha yakından anlama fırsatı verdi. Buna rağmen yıllar boyunca içimde adı zor konan bir geç kalmışlık ve eksiklik hissi vardı. Sanki bir şey var ama ben onu tam yakalayamıyorum... Ne yapsam geçmiyor gibi. Şuna inanıyorum. Bazı dönemlerde hayat bizi durdurur. Adeta sağa çekip ‘ehliyet-ruhsat kontrolü’ yapar ve yönümüzü yeniden düşünmeye zorlar. 2019 benim için böyle bir kırılma yılıydı. İnşa ettiğim birçok şeyin elimden kayıp gittiğini hissettiğim dönemlerden biriydi. Ardından pandemi geldi ve o süreçte ilk büyük içsel dönüşümlerimden birini yaşadım. ‘Bu dünyada olma amacım ne?’, ‘Neden buradayım ve bunları yaşıyorum?’ sorularının peşine daha derin bir şekilde düşünmeye başladım. Zamanla beni üç sene önce önemli bir karara götürdü. Bursa’dan ayrılıp sıfırdan başlamak pahasına memleketim olan Eskişehir’e döndüm. Bugün geriye baktığımda şunu görüyorum. İnşa ettiğim bugün ki ben ve seçtiğim meslek, aslında yaşadığım her şeyin toplamı. İnsan bunu zaman içinde daha iyi anlıyor. Bugün bir Eğitimci ve Yönetici Koçu olarak, özellikle kadın profesyonellerin ve liderlerin içsel potansiyellerine erişmelerine, stratejik farkındalıkla ilerlemelerine ve sürdürülebilir bir liderlik kimliği inşa etmelerine destek oluyorum. Benim için liderlik, yalnızca sonuç üretmek değil, aynı zamanda kişinin kendini yönetebilmesi, zihinsel netlik kazanması ve hem işte hem hayatta daha sağlam bir duruş inşa edebilmesidir.

Siz eğitimci ve stratejik danışman olarak birey ve kurumlara hangi alanlarda rehberlik veriyorsunuz? Bu kapsamı biraz açar mısınız?

Eskişehir’e döndüğümde kafamda bazı planlar vardı ancak nereden başlayacağımı netleştirmem zaman aldı. Eğitim akademisinde üstlendiğim yöneticilik görevi ise benim için adeta bir dönüm noktası oldu. Birçok şey domino taşları gibi yerine oturdu. Bazen hayat, dışarıdan ‘kırılma’ ya da ‘kaos’ gibi görünen süreçlerin içinden bir düzen kurdurur ve sizi asıl rotanıza taşır. Benim yolculuğum da tam olarak böyle ilerledi. Yöneticilik görevimden ayrıldıktan hemen sonra kendi işimi kurma sürecine başladım. Bu yolculuğun başındayım. Gerçekten bir işi, bir “bebeği büyütür gibi” sabırla büyütüyor, her gün yeniden yapılandırıyorum. Geçtiğimiz yıl benim için yoğun bir öğrenme ve üretim yılıydı. Bir yandan eğitimlerimi derinleştirirken, diğer yandan içerik üretimi ve sosyal medyada doğru bir konumlanma üzerine çalıştım. Aynı zamanda özel hayatımda da sorumlulukların arttığı, dengeyi yeniden kurmam gereken bir dönemdi. Bugün geriye baktığımda, o zorlayıcı sürecin bana hem dayanıklılık hem de daha net bir yön kazandırdığını görüyorum. Bireylerle çalıştığım ana alanlar, Zihinsel netlik ve liderlik duruşu- Kişinin dağılmış zihnini toparlamasına yardımcı olup, kararlarını netleştirmesi ve odağını güçlendirmesi. Stratejik düşünme ve karar alma- Önceliklendirme, hedef-kritik yol haritası, risk ve seçenek yönetimi. Yönetici kimliği ve iletişimde etki- Güven veren lider dili, sınır koyma, zor konuşmalar, ekip içinde ilişki ve bağ yönetimi. Sürdürülebilir performans- Disiplini sağlayarak, anlık değil sistemli ve kalıcı hale getiren alışkanlıklar ve ritimler.



Bu kapsamda yürüttüğüm mentorluk programım, yönünü kaybetmeden liderlik etmek isteyen kadın ve erkek profesyonellere, zihinsel netlik, stratejik duruş ve sürdürülebilir bir liderlik kimliği kazandırmak için tasarlanmış, kişiye özel bir dönüşüm süreci. Hâlihazırda bireysel danışmanlıklarla aktif olarak ilerliyorum. Bunun yanında yıl boyunca üzerinde çalıştığım ve kapsamını titizlikle yapılandırdığım “Yönetici Gelişim Programı”nı da tamamladım. Bu programı, yöneticiliği şansa bırakmak istemeyen, rolünü bilinçli, sağlam temellerle ve modern yetkinliklerle inşa etmek isteyen profesyoneller için hazırladım. Önümüzdeki haftalarda lansman sürecini başlatmayı planlıyorum. Kurumlarla çalışma tarafına gelince, şu an odağım, kurduğum işi sağlıklı bir zeminde büyütmek ve sistemlerini oturtmak. Bu aşamada her detayı bizzat yönetmek gerekiyor. Yoğun ama aynı zamanda geliştirici bir süreç. Ancak kurumlarla iş birliği, hedeflerimin önemli bir parçası. Kısacası, bireylerde liderliği içeriden başlatıp, kurumlarda bunu kültüre ve performans dönüşen bir modele taşımaya hedefliyorum.

Stratejik danışmanlıkta en çok gözlemediğiniz eksik nokta nedir? İnsanlar hangi yanlış inanç ya da kalıplarla geliyor?

Danışmanlıkta en sık gözlemediğim eksik nokta şu. İnsanlar çoğu zaman strateji kurmadan önce, zihinlerini düzenlemeyi ve netliği sağlamayı atlıyor. Hızla çözüm üretmeye çalışıyorlar ama aslında mesele, doğru çözümü bulmaktan önce doğru soruları sormak. Bu nedenle birçok kişi “çok çalışıyorum ama ilerleyemiyorum” hissiyle geliyor, çünkü emek var ama odak dağınık, öncelikler net değil, karar mekanizması zayıf.

Danışanların en çok getirdiği yanlış inançlardan bazıları şunlar oluyor.

Her şeye yetişmeliyim, her şeyi ben yapmalıyım: Bu inanç hem tükenmişlik yaratıyor hem de liderliğin en kritik kası olan “delege etme ve sistem kurmayı baltalıyor.

Mükemmeliyetçilik takıntısı: Mükemmel olmadan görünür olamam, konuşamam, liderlik edemem. Özellikle yeni yöneticilerde çok görüyorum. Halbuki liderlik, kusursuz olmak değil, belirsizlikte de ilerleyebilmek ve güven veren bir çerçeve kurabilmek.

“İyi lider olmak için sert olmalıyım, uzak durmalıyım.” ya da tam tersi “Herkesi memnun etmeliyim. Beni sevsinler.” İnanıcı: İki uç da problemlidir. Liderlik ne sertlik ne de onay arayışındadır. Netlik, sınır ve ilişki yönetiminin dengesidir.

“Motivasyonumu kaybediyorum”: Maalesef disiplin olmadan yürümüyor. Birçok kişi motivasyonu bekliyor. Oysa sahada gördüğüm şu, sürdürülebilir başarıyı asıl taşıyan şey motivasyon değil, disiplin. Disiplin derken kastım, kendini sıklıkla değil. Net bir hedef, küçük ama düzenli aksiyonlar, takip sistemi ve istikrar. İnsanlar çoğu zaman büyük bir sıçrama bekliyor ama ilerlemeyi getiren, günlük rutinde tekrarlanan küçük seçimler oluyor.

Eğitim ve danışmanlık süreçlerinizde kişiye göre metodoloji oluştururken ilk baktığınız şey ne olur?

İlk baktığım şey, kişinin enerji döngüleri oluyor. Öncelikle odağım hedeflere, yetkinliklere veya davranış kalıplarına bakmaktan ziyade, kişinin nerede enerjisini kaybettiği ve nerede enerjisinin tutsak kaldığı ile başlanıyor. Çünkü performansın ve gelişimin özü, enerjinin akışında saklıdır. Buna inanıyorum. Bunu şöyle açalım; öncelikle kişinin Kayıp Enerji Noktalarına odaklanıyorum. Kişi hangi konularda, hangi ilişkilerde veya hangi görevlerde kendini tükenmiş, takılmış veya döngüsel düşüncelere

hapsolmuş hissediyor? Bu, genellikle farkında olmadan tekrarlanan davranış veya zihinsel tuzakların göstergesi oluyor. Bir diğeri Tutsak Enerji Alanları. Kişinin sahip olduğu ama kullanmadığı, bastırıldığı veya uygunsuz bulunduğu enerjiler neler? Örneğin; yaratıcılık, öfke, hırs, sezgiler, bazen kurum kültürü veya içsel korkularla kişi hapsolüyor. Son olarak, Enerjinin Doğal Akış Yönü ne? Kişinin enerjisinin en doğal ve coşkulu aktığı durumlar nedir? Bu durumlar genellikle yeteneklerin ötesinde, değerlerle örtüşen akış alanlarıdır. Buradan beslenmeyen bir metodoloji sürdürülebilir olmaz. Pratikte bu nasıl işliyor? Örneğin; bir yönetici ‘ekibimi harekete geçiremiyorum’ dediğinde, hemen iletişim tekniklerine bakmıyorum. Şunu sormakla başlanıyor. Ekibin önünde konuşurken, enerjiniz nerede birikiyor? Göğsünüzde mi, zihninizde mi? Yoksa enerjiniz dağılıp gidiyor mu? Peki, enerjinizi tam hissettiğiniz bir anınızı hatırlayın o an neredeydiniz ve ne yapıyordunuz? gibi... Yani, kişinin önce enerji akışını temizleye odaklanır, sonra üzerine strateji, iletişim veya sistemleri yerleştiririm. Çünkü enerjisi tıkalı bir kişi, ne kadar sofistike araçlara sahip olursa olsun, o araçları canlı kullanamaz.

Dijital dünya ile eğitim ve danışmanlık dönüşüyor. Sizce bu dönüşümün en kritik avantajı ve dezavantajı nedir?

Ben bir Kova kadınıyım. Teknoloji, yenilik ve dönüşüm zaten benim kodlanımda var. Bu yüzden dijitalleşmenin eğitim ve koçluk tarafında açtığı alanı çok kıymetli buluyorum. Burada avantaj ve dezavantaj aynı madalyonun iki yüzü gibi aslında. Kritik avantajları, erişim ve kişiselleştirme. Dijital dünya sayesinde bilgi ve rehberlik artık mekâna ve zamana bağlı değil. İster birey ister kurum olsun, doğru içerik, doğru format ve doğru ritimle çok daha geniş kitlelere ulaşabiliyor. Aynı zamanda yapay zekâ destekli simülasyonlarla yetkinliklerimizi geliştirebiliyoruz.

Kritik dezavantajları, derinliğin kolayca yüzeyselliğe dönüşmesi. Dijitalde hız çok yüksek. İçerik çok, dikkatimiz çabuk dağılıbiliyor. Her şey hızlı tüketilebilir olunca, biz insanlar bazen çok bilgi topluyoruz ama bunlarla ne yapacağımızı, nasıl başlayacağımızı, nasıl dönüştüreceğimizi bilemiyoruz. Üstelik bir de bilgi kirliliği ve sürekli kıyas hali de artıyor. Herkes başanyor gibi görünüyor, “ben neden gerideyim?” Diyerek kişi kendi üzerinde baskı hissediyor. Bu da uygulamadan uzaklaşıp zihinsel yükü artırabiliyor. Burada benim için amaç; iki ucu birleştirerek hibrit bir vizyonerlik benimsemek. Teknolojinin sunduğu sınırsız kişiselleştirme ve veri gücünü, insanın derin, yavaş, bağlamsal ve ilişkişel doğası ile dengeleyip bir harmoni oluşturmak.

Kişisel dönüşüm isteyen biri size geldiğinde ilk 3 temel adım ne olmalı?

Burada Sinan Canan’ın güzel bir sözü aklıma geldi. Bir programda Sinan Bey’e sorulan soru şu; “6 ayda yepyeni bir insan olmak mümkün mü?” Sinan Bey cevap veriyor, 6 ay değil 6 saatte de olmak mümkün ama NE GEREK VAR? :) Ben kişisel dönüşümü bir sihir veya hızlı ve çabuk sönen bir motivasyon olarak değil, ilham veren hedef, disiplin ve sürdürülebilir sistemin bir harmonisi olarak görüyorum. Bu yüzden ilk üç adım için şöyle özetleyebilirim.

“Yönetici Gelişim Programı’nı, yöneticiliği şansa bırakmak istemeyen, rolünü bilinçli, sağlam temellerle ve modern yetkinliklerle inşa etmek isteyen profesyoneller için hazırladım.”

Netlik. "Bugün ben neredeyim ve gerçekten ne istiyorum?" Önce kişinin mevcut durumunu analiz etmek gerekir. Enerji seviyesi, stres kaynakları, rol ve sorumlulukları, ilişki dinamikleri, hedefleri...

Aynı zamanda kişilerin kendilerini olağan dışı zorladığını gözlemliyorum. Elbette büyüme ve gelişim için baskı, zorlanma gerekli. Ancak herkesi bir de şu pencereden bakmayı davet ediyorum. Küçük bir yer değişikliği yapalım.

ARTIK ZORLANMA İLE DEĞİLİ TEŞVİK İLE ÇALIŞIYORUM.

Çünkü kendimizi zorlamak bizi tüketiyor. Bir şey yapmak için zorlamanız gerekiyorsa iradeniz sizi bir yere kadar idare edebiliyor. Ama sizden daha büyük bir şey tarafından çekildiğinizde, işte bu size enerji getirir. Peki bu nasıl olacak? İşte bu noktada danışanlarımla onların, İLHAM VEREN HEDEFLERİNİ bulmalarına yardımcı oluyorum. İlham veren hedefiniz, yani hedefiniz ile sizin aranızda giren tüm engellerden daha güçlü bir amaçtır. İlham veren hedefinizde duygusal bir sebebiniz olmalı. Adeta sizi içinizden sarsacak cinsten bir şey olmalı bu. Bu ise hedefin altındaki duyguyu bulmamız ile gerçekleşiyor. Bunu güzel bir metafor ile açıklayalım.

EMOTION — 2 ye böldüğümüzde. E- ENERJİ MOTION-HAREKET

Yani, hareket enerjisi duygulardan gelir. Duygusal olarak bir şeye bağlandığımızda uykularımız kaçır değil mi? Gecemiz gündüzümüz o olur, heyecanlanırsınız. Bu hedef sizin için eşsizdir ve kimseye bir açıklama yapmanız gerekmez. Onaylatmanız hiç gerekmez. Başkaları dediğiniz şeylere karşı mantıklı gelmesi hiç ama hiç gerekmez. Dart tahtasını ilham veren hedefiniz olarak düşünün. Dart okları ise o hedefi oraya çakan duygularınızdır.

Engelleri görünür kılmak. Çünkü başarıya takıntı var ama içsel engeller net değil. Şunu çok iyi biliyoruz ki, başarıyla ilgili toplumsal bir takıntımız var. Hep nasıl daha çok başarımlı? Nasıl başarılı olurum? diye düşünüyoruz. Bu noktada daha dönüştürücü bir soru ile devam ediyorum. Peki başarımana engel olan şey nedir? Hayalindeki hayatı yaşamaya engel olan şey ne? Seni geride tutan kalıplar ne? Burada kişinin davranışlarını, inançlarını ve duygusal alışkanlıklarını açıyoruz aslında. Bu soruları açtığımızda çoğu kişi şunlarla karşılaşılıyor.

Örneğin;

Hangi davranış kalıpları beni geriye çekiyor? Erteleme, kontrol etme, mükemmeliyetçilik, dağınık öncelikler...

Hangi inançlar beni sınırlıyor? Yeterli değilim, hata yaparsam değerim düşer, herkesi memnun etmeliyim gibi...

Hangi duygusal alışkanlıklar beni yönetiyor? Kaygı, suçluluk, onay ihtiyacı, çatışmadan kaçınma...

İçimde hangi çatışmalar var? İsterim ama korkarım, ilerlemek isterim ama görünür olmaktan çekinirim, büyümek isterim ama kontrolü bırakmak istemem gibi...

Bunlarla birlikte kişinin içerideki çatışmalarını görünür kılıyoruz. Bu başlıklar netleştğinde, kişinin günlük kararlarını, davranışlarını ve liderlik duruşunu gerçekten dönüştüren bir yapıya dönüşüyor.



“Bireylerde liderliği içeriden başlatıp, kurumlarda bunu kültüre ve performansa dönüştüren bir modele taşımayı hedefliyorum.”

Disiplin ve sistemin önemi. Küçük ama düzenli bir uygulama ritmi kurmak çok önemli. Bunun anlamını seneler öncesinde bende tamamen anlamıyordum. Ama kişisel dönüşüm, büyük kararlarla değil küçük ama tutarlı adımlarla oluyor. Bu yüzden üçüncü adım, kişiye özel, ölçülebilir ve takip edilebilir bir plan kurmak. Haftalık odak, günlük mini alışkanlıklar, sınır ve öncelik sistemi, takip mekanizması... Motivasyon dalgalanabilir ama sistem ve disiplin sürdürülebilir sonucu getirir.

Buradaki kritik nokta, kendimize haksızlık etmeden ilerlemek. Çünkü robot misali olmak istiyoruz, ilk hatamızda veya fire verdiğimizde kendimize kızıyoruz. Dönüşüm süreçlerinde ve aslında hayatın genelinde kendimize daha şefkatli olmamız gerekli.

Özellikle kadınların iş hayatında sürdürülebilir başarı için en çok hangi stratejiye ihtiyaç duyduğunu düşünüyorsunuz?

Ben insanlara derinden bakmayı ve sohbeti 'Kök'e çekmeyi seviyorum. Çünkü asıl dönüşüm orada başlıyor. Bu soruya alışılmışın dışında cevap vereceğim ve kendimden örnek vermek istiyorum.

Kadınların iş hayatında sürdürülebilir başarı için en çok ihtiyaç duyduğu stratejilerden biri, benim gözümde "Kök Neden Analizi" yani Root Cause Analysis. Çünkü çoğu zaman sorun, enerji ve zaman yönetimi, iletişim ya da performans gibi görünür. Ama derine indiğimizde asıl mesele farklıdır. Kişinin kendine dair taşıdığı inançlar, içsel çatışmalar, yeterlilik algısı, sınır koyma becerisi, görünürlikle kurduğu ilişki ve daha fazlası... Sürdürülebilir başarı, bu kök dinamikler netleşmeden uzun süre taşınmıyor. Ben kendi kök neden analizimi yaparken en çok fayda gördüğüm araçlardan biri doğum haritamı öğrenmek oldu. Bunu, insanın kendini tanımaya yardımcı olan 'kozmetik bir veri tabanı' gibi görüyorum. Potansiyeli daha çok güvenmemi, olduğum kişiyi daha çok kabul etmemi ve kendimle daha barışık bir ilişki kurmamı sağladı. Bu süreçte, her şeyi kontrol edemeyeceğimi kabullenirken, kontrol edebildiğim alanlarda sorumluluk almak daha kolay hale geldi.

Şuna inanıyorum, biz, usta bir sanatçının elinden çıkmış bir eser gibiyiz. Birçok rengin ve katmanın birleşimiyiz. Önemli olan, bizi oluşturan bu katmanları anlamak, yorumlamak ve kendimize dürüstçe bakabilmek. Kendimizi ne kadar iyi tanırsak, güçlü yanlarımızı, gelişim alanlarımızı, tekrar eden sınavlarımızı ve hayatımızın ana temasını o kadar iyi görürüz. Bu da hem özel hayatta hem kariyerde o benzer döngüleri tekrar tekrar yaşamak yerine, daha bilinçli seçimler yapmamızı sağlar.

Kısacası kadınların iş hayatında sürdürülebilir başarı için en büyük ihtiyacı, sadece daha fazla çalışmak değil. Kendini derinlemesine tanıyıp kök nedenleri görmek ve buna göre strateji kurmak. Çünkü kökü iyileştirdiğinizde, sonuçlar zaten daha doğal, daha sağlam ve daha uzun ömürlü geliyor.

Proflinizde liderlik, farkındalık ve potansiyel odaklı içerikler paylaşıyorsunuz. Bu içerikleri oluştururken ilhamınızı nereden alıyorsunuz?

Ben not tutmayı seven bir kadıyım. Bu alanda çok dijital değilim. Bildiğiniz eski usul defter ve ajanda insanıyım. Hatta ilkokuldayken bile benim de bir ajandam olsun diye heves ederdim. Bu alışkanlık bugün hâlâ hayatımın merkezinde. Her sene kendime bir de Bilmediğim Şeyler Defteri oluştururum. Merak ettiğim, anlamak istediğim ya da derinleşmek istediğim her konuyu oraya yazarım. Benim içeriklerimin önemli bir kısmı, aslında bu defterlerde biriken fikirlerin zamanla olgunlaşmış hâli.

İlham kaynaklarım ise çok çeşitli. Bazen izlediğim bir video, bazen bir film ya da dizi, bazen bir cümle... Ama en büyük ilhamım, sanırım gözlem. Gözlem yeteneğimin güçlü olduğunu düşünüyorum. Küçüklüğümde beri çoğu zaman yaşı benden büyük insanların arasında bulundum. Dinledim, izledim, anlamaya çalıştım. İş hayatına adım attığımda da özellikle benden kilometrelerce ileride olan, deneyimi yüksek insanlarla sohbet etmeye çalıştım. Onların bakış açısını duymak beni inanılmaz besledi. Her birinden çok kıymetli şeyler öğrendim. O sohbetlerin bazıları anılarımda kaldı, bazıları notlarımda... Hepsi benim için çok kıymetli. Bir de tabii ki kitaplar. Okumak, araştırmak, farklı perspektiflerle beslenmek içerik üretimimin omurgası. Liderlik, farkındalık ve potansiyel dediğimiz şeyler tek bir doğruya indirgenemiyor. Ben de bu yüzden sürekli öğrenmeyi, düşünmeyi ve damıtmayı seviyorum. Sonrasında da bunu, insanların hayatında gerçekten karşılığı olacak şekilde sadeleştirip paylaşmaya çalışıyorum.



“ İnsanlar çoğu zaman büyük bir sıçrama bekliyor ama ilerlemeyi getiren, günlük rutinde tekrarlanan küçük seçimler oluyor. ”

Stratejik bakış açısını geliştirmek isteyen biri için günlük küçük pratikler önerir misiniz?

-Birinci, her sabah sadece 5 dakikanızı ayırıp şunu yazın. Bugün beni hedefime götüren 3 kritik şey ne? Sonra her bir madde için birer küçük adım belirleyin.

-İkinci pratik ise kesinlikle hayır deme kasını güçlendirmek. Çünkü bizim kültürümüzde hayır demek hâlâ bir tabu. İnsanlar reddedilmekten çekindiği için bazen hayır dediğinde burnu büyük ya da mesafeli görünmekten korkuyor. Ama tam da bu yüzden, hayır diyemediğimiz her şey zamanla bizi bükmeye başlıyor. Küçük bir şeye bile, şu an alamam teşekkür ederim ya da şu tarihte dönebilirim diyebilmek hem stratejik sınır kasını güçlendirir hem de odağınızı korumanızı sağlar.

-Üçüncü olarak kesinlikle tersine mühendislik (reverse engineering) çok işe yarar. Gün içinde yaşadığınız iyi bir olay ya da elde ettiğiniz küçük bir başarı için 5 dakikanızı ayırıp şunu sorabilirsiniz. Beni bu sonuca götüren karar neydi? Hangi alternatif yolları eledim? Bu pratik, başarıyı şans olmaktan çıkarıp tekrar edilebilir bir modele dönüştürür.

-Son olarak gün sonunda küçük bir kapanış öneririm. Akşamları şu üç soruyu yazmak bile yeterli olabilir. Bugün ne işe yaradı? Neler enerjimi yedi? Yarıyı neyi farklı yapacağım? Bu sorular stratejik bakışı güçlendirir ve en önemlisi, deneyimden ders çıkarmayı bir alışkanlığa dönüştürür.

Önümüzdeki süreçte yeni projeleriniz, eğitimleriniz, programlarınız var mı? Takipçileriniz sizi nerelerden takip edebilir ve neleri kaçırmamalı?

Yeni yıldan önce üzerinde uzun süre çalıştığım ve tamamladığım Yönetici Gelişim Programı artık hazır. Önümüzdeki günlerde programın tanıtımını yaparak kayıt sürecini başlatacağım. Bu program, özellikle yöneticilik yolculuğuna yeni adım atan, kariyerinin ilk 1-5 yılında olan ve iş hayatında daha net, dengeli ve güven veren bir duruş inşa etmek isteyen profesyoneller için tasarlandı. Yöneticiliği şansa bırakmak istemeyen herkes için gerçekten güçlü bir başlangıç zemini sunuyor.

Bunun yanında kendi bireysel gelişimim de hiç durmuyor. Eğitimlerim devam ediyor. Şu an işimin birçok aşamasını bizzat yürüttüğüm için tempom çok yoğun ama bu süreç aynı zamanda çok öğretici ve geliştirici. 2026 ile odağım, birden bireysel danışmanlıklarımı büyütme, diğer yandan eğitim programımı daha fazla kişiyle buluşturmak olacak. Ardından da bu iki ana hattı besleyecek yeni projelerle adım adım derinleşmeye devam edeceğim.

Beni en aktif şekilde Instagram ve LinkedIn üzerinden takip edebilirsiniz. Özellikle önümüzdeki dönemde, Yönetici Gelişim Programı'nın duyurulan ve kayıt bilgileri, Liderlik, strateji, disiplin ve sürdürülebilir başarı içerikleri, Kısa pratikler ve uygulamaya dönük mini seriler paylaşıyor olacağım.

Kısacası, yöneticilikte daha sağlam bir temel atmak ve liderlik kaslarını güçlendirmek isteyenlerin içeriklerimi ve program duyurularımı kaçırmamasını öneririm.

“ Teknolojinin sunduğu sınırsız kişiselleştirme ve veri gücünü, insanın derin, yavaş, bağlamsal ve ilişkisel doğası ile dengeleyip bir harmoni oluşturuyorum.”





MIAMI'DE GÜVENLİ DOĞUM DANIŞMANI

ŞEBNEM SARAÇOĞLU

Doğum gibi hassas bir dönemde annenin kendini güvende, huzurlu ve iyi hissetmesi her şeyden önce geliyor. ABD’de doğum yapmak isteyen anneler için huzur ve güven hissi oluşturan Doğum Danışmanı Şebnem Saraçoğlu ile doğumun tüm süreçlerini konuştuk.

“Kulaktan dolma bilgilerle değil, gerçek deneyimlerle hareket edin. Bizim en büyük referansımız bizimle doğum yapan yüzlerce binlerce annemiz. Bilgi doğruysa korku azalıyor, anne rahatlıyor ve süreç çok daha güzel bir deneyime dönüşüyor.”

“Miami aynı zamanda ABD’de doğum konusunda çok tecrübeli bir şehir. Yabancı ailelerle çalışmaya alışkın hastaneler, uluslararası danışmanlık süreçlerine hâkim doktorlar ve sistemin oturmuş olması, anneler için ekstra bir güven hissi yaratıyor.”

“ ABD’de doğum yapmak için ailelerin karar verirken sadece kulaktan dolma bilgilerle değil, büyük resmi görerek değerlendirmesi çok önemli. ”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

Ş

ebnem Saracoğlu kimdir? ABD’de doğum danışmanlığı alanına girme hikâyeniz ve bu işi kurma süreciniz nasıl gelişti?

Ben Şebnem Saraçoğlu. 1975 yılında Bandırma’da doğdum. Üniversite eğitimimi Türkiye’de tamamladıktan sonra uzun yıllar özel sektörde çalıştım ve ardından ticaretle uğraştım. Yaklaşık 14 yıl önce Amerika’ya taşındım. Hem anneyim hem anneanneyim. Kızımın hamile kalması, hayatımda yeni bir dönemin kapılarını araladı ve bugün severek yaptığım bu işe başlamama vesile oldu. Sonrasında yüzlerce-binlerce bebek ellerime ve doğdu, gerçekten bir sürü bebeğin anneanesi olmak çok güzel bir duygu, çok şanslıyım. Eşimin anestezi uzmanı olması ve her zaman yanımda durarak bana destek vermesi, bu süreçte kendime olan güvenimi artırdı. Kızımla birlikte birçok şeyi yeniden öğrenmek, insan bedenine, doğuma ve bakım sürecine bakışımı derinleştirdi. Belki de iki ninemin ebe olması, farkında olmadan bu mesleğe olan yatkınlığımı şekillendirdi. İnsanlara yardım ederken kendimi bu yolun içinde bulmam tesadüf değildi. Yaklaşık 4,5 yıldır bu işi profesyonel ve yasal bir şekilde yapıyorum; bilgi, deneyim ve şefkatle ailelerin en özel yolculuklarına eşlik ediyorum.

“ABD’de doğum” avantajları son yıllarda çok konuşuluyor. Sizce aileler bu seçeneğe yönelirken en çok hangi avantajları göz önünde bulundurup değerlendirmeli?

ABD’de doğum son yıllarda gerçekten çok konuşuluyor ama bence ailelerin bu kararı verirken sadece kulaktan dolma bilgilerle değil, büyük resmi göreyerek değerlendirmesi çok önemli. En başta tabii ki doğuştan ABD vatandaşlığı geliyor. ABD’de doğan bir çocuk, ömür boyu sürecek bir vatandaşlık hakkına sahip oluyor. Bu da ileride Amerika’da yaşama, çalışma, eğitim alma gibi konularda çocuğa çok güçlü bir özgürlük alanı tanıyor. Özellikle global bir dünyada büyüyen yeni nesil çocuklar için bu ciddi bir avantaj. Ben de Amerika Vatandaşım ve bu pasaporta sahip olmak gerçekten çok güzel bir his. İkinci önemli nokta eğitim ve kariyer fırsatları. ABD vatandaşı olan bir çocuk, üniversite başvurularında yabancı öğrenci statüsünde değerlendirilmediği için hem daha fazla seçenek hem de maddi anlamda daha ulaşılabilir imkânlara sahip olabiliyor. Kariyer tarafında da vize ve çalışma izni gibi stresler olmadan yoluna devam edebilmesi büyük bir artı. Türkiye’de okumak isterse yabancı öğrenci kontenjanından yararlanabiliyor. Bir diğer konu ise uluslararası hareket özgürlüğü. ABD pasaportu, dünya genelinde çok sayıda ülkeye vizesiz seyahat imkânı sağlıyor. Bu da hem eğitim hem iş hem de yaşam planları açısından çocuğa esneklik kazandırıyor. Ama bence ailelerin en az bu avantajlar kadar şunu da değerlendirmesi gerekiyor:

Bu karar kısa vadeli değil, uzun vadeli bir yatırımdır. Yani “hemen bize ne kazandırır?” dan ziyade “20-30 yıl sonra çocuğumuzun önünü nasıl açar?” sorusunu sormak çok daha sağlıklı. Ve evet! 21 yaşına geldiğinde annesi ve babası için de oturum izninde (green kart) bulunabiliyor.



“ Aileye özel bir yol haritası oluşturuyoruz. Bu yol haritası sadece doğumu değil, Miami’deki tüm yaşam sürecini kapsıyor. ”

“ Doğumla birlikte ABD vatandaşı olan kişi sadece bebek oluyor. Ancak çocuğunuz 21 yaşına geldiğinde anne ve baba için oturum hakkına başvurabilir. ”



KAPAK RÖPORTAJI

Danışmanlık süreciniz tam olarak hangi aşamaları kapsıyor? Aileler sizinle çalışmaya başladığında nasıl bir yol haritası çiziliyor?

Aileler bizimle ilk adım olarak Türkiye Temsilcimiz Eda Hanım ile iletişime geçiyor. Bu aşamada ailenin beklentileri, doğum planı ve aklındaki tüm sorular detaylı şekilde konuşuluyor. Yani sürece daha en baştan net ve güven veren bir çerçeve çiziyoruz. Kesinlikle genel değil kişiye özel bir planlama yapıyoruz. Sonrasında aileye özel bir yol haritası oluşturuyoruz. Bu yol haritası sadece doğumu değil, Miami'deki tüm yaşam sürecini kapsıyor. Geliş-gidiş planlamasından uçak biletlerine, konaklamadan ev ve araba ayarlamasına kadar her detayı Türkiye'de Eda Hanım ve ailemizle birlikte organize ediyoruz. Miami ayağında ise:

Hastane ve doktor seçimi

Randevuların planlanması ve kontroller

Doğum sürecinin takibi

Doğum sonrası evrak işlemleri gibi kritik adımlarda ailelerin birebir yanında oluyoruz.

Bizim için önemli olan nokta şu: Aileler bu süreci stresli bir organizasyon gibi değil, kendilerini güvende hissedecekleri bir deneyim olarak yaşasınlar. O yüzden danışmanlık hizmetimiz çok geniş bir yelpazeyi kapsıyor ve aile "ben şimdi ne yapacağım?" diye düşünmek zorunda kalmıyor. Kısacası; Türkiye'de başlayan bu yolculuk, Miami'de sağlıklı ve huzurlu bir doğumla tamamlanıyor ve biz sürecin her adımında ailelere eşlik ediyoruz.

ABD'de doğum konusunda en sık karşılaşılan yanlış bilgiler ya da şehir efsaneleri neler?

ABD'de doğum konusu çok konuşuldukça, maalesef yanlış bilgiler ve şehir efsaneleri de aynı hızla yayılıyor. Bizim en sık karşılaştığımız ve ailelerin kafasını karıştıran birkaç başlık var. En yaygın yanlış inanışlardan biri, "ABD'de doğum yapınca aile de otomatik olarak oturum ya da vatandaşlık alır" düşüncesi. Bu doğru değil. Doğumla birlikte ABD vatandaşı olan kişi sadece bebek oluyor. Ebeveynler için böyle bir hak doğmuyor ve bu gerçeği en başta net şekilde bilmek çok önemli. Ancak çocuğunuz 21 yaşına geldiğinde anne ve baba için oturum hakkına başvurabilir. Bir diğer şehir efsanesi, "ABD'de doğum yapmak çok riskli ve zor" algısı. Aslında doğru planlama ve doğru yönlendirmeye süreç gayet kontrollü ilerliyor. Özellikle Miami gibi bu konuda tecrübeli şehirlerde, hastaneler ve doktorlar yabancı annelerle çalışmaya oldukça alışkın. Sık duyduğumuz bir başka yanlış bilgi de "her şey çok pahalı ve kontrol edilemez" düşüncesi. Evet, ABD'de sağlık hizmetleri ucuz değil ama doğru hastane, doğru doktor ve doğru planlamayla bütçe baştan netleştirilebiliyor. Sonradan sürpriz yaşanmaması tamamen bilinçli ilerlemeyle ilgili. Annenin doğum şeklinin belirlenmesi konusunda da inanılmaz bir bilgi kirliliği mevcut. Normal ya da sezaryen doğuma zorlandığı konusunda hep olumsuz konuşuluyor. Şartlar ve koşullar uygunsa doğum şeklini anne ve doktor belirler. Sezaryen ya da vajinal doğum hiç fark etmiyor ikisi de anne olma şeklimizi yansıtıyor. Ve buna sadece annemiz ile doktor karar verebilir. Ve belki de en duygusal olanı:

"Anne orada yalnız kalır" düşüncesi. Bu da doğru değil. Doğru bir ekip ve yerel destekle, anne kendini yalnız değil, tam tersine güvende hissediyor.

Biz bu yüzden ailelere hep şunu söylüyoruz:

Kulaktan dolma bilgilerle değil, gerçek deneyimlerle hareket edin. Bizim en büyük referansımız bizimle doğum yapan yüzlerce binlerce annemiz. Bilgi doğruysa korku azalıyor, anne rahatlıyor ve süreç çok daha güzel bir deneyime dönüşüyor.



“Normal ya da sezaryen doğuma zorlandığı konusunda hep olumsuz konuşuluyor. Şartlar ve koşullar uygunsa doğum şeklini anne ve doktor belirler.”

Miami merkezli çalışmanızın danışanlarınıza sağladığı özel avantajlar var mı? Bu süreçte neden Miami seçilmeli?

Miami'yi tercih etmemizin en önemli nedenini şu şekilde özetlemek isterim. Benim de Miami'de yaşıyor olmam ve kızlarla sürekli temas-iletişim halinde olmam, anneler için bu süreci hem fiziksel hem de duygusal olarak daha rahat hale getirmesi. Doğum gibi hassas bir dönemde annenin kendini güvende, huzurlu ve iyi hissetmesi her şeyden önce geliyor.

Öncelikle Miami, iklimi, yaşam temposu ve enerjisiyle anne adaylarını yormayan bir şehir. ılıman havası, denize yakın yaşam alanları ve sakin yaşam ritmi, özellikle hamileliğin son aylarında büyük bir konfor sağlıyor. Birçok anne "burada gerçekten nefes aldığımı hissettim" diyor. Bizim Miami merkezli çalışmamızın danışanlara sağladığı en büyük avantaj ise yerinde ve birebir destek. Hastaneleri, doktorları, doğum süreçlerini ve şehir dinamiklerini birebir tanıyoruz. Hangi doktor kiminle daha iyi iletişim kurar, hangi hastane anne odaklı çalışır, hangi bölgede kalmak hamile bir anne için daha rahattır... Bunlar internetten okunarak değil, yaşayarak öğrenilen bilgiler. Miami aynı zamanda ABD'de doğum konusunda çok tecrübeli bir şehir. Yabancı ailelerle çalışmaya alışkın hastaneler, uluslararası danışmanlık süreçlerine hâkim doktorlar ve sistemin oturmuş olması, anneler için ekstra bir güven hissi yaratıyor.

Bir de işin duygusal tarafı var:

Miami'de doğum yapan anneler, kendilerini yabancı ve yalnız hissetmiyor. Biz burada olduğumuz için; bir ihtiyaç, bir endişe ya da sadece "bunu kime sorabilirim?" dediği anda ulaşabileceği bir ekibi olduğunu biliyor.

Kısacası Miami;

Hem kaliteli sağlık hizmetleri hem anne dostu yaşam koşulları hem de bizim yerel deneyimimiz sayesinde bu süreci anneler için daha huzurlu ve güvenli hale getiriyor. Bu yüzden Miami, sadece bir şehir değil; annelerin kendilerini iyi hissettikleri bir başlangıç noktası oluyor.

Hamilelik gibi hassas bir dönemde ailelerle çalışırken ailelerin sizi seçmesindeki en büyük özellik nedir?

Bir anne için doğum, hayatındaki en özel ve en hassas anlardan biri. Üstelik bunu başka bir ülkede yaşayacak olmak doğal olarak birçok duyguyu aynı anda getiriyor. Biz tam da bu noktada devreye giriyoruz. Bizi tercih eden anneler aslında sadece bir danışmanlık hizmeti almıyor; bu yolculukta yanında birini hissediyor. Süreç Türkiye'de, temsilcimiz Eda ile ilk konuşmayla başlıyor. Daha o ilk anda anne adayının kafasındaki korkuları, endişeleri ve merak ettiklerini tek tek konuşuyoruz. Çünkü bir anne için "biliyorum ve kontrolümde" hissi çok kıymetli. Miami'ye geldiğinde ise anne adayının tek odağı kendisi ve bebeği olsun istiyoruz. Ev mi, araba mı, hastaneye nasıl gidilecek, doktor randevuları nasıl olacak... Bunların hiçbirini anne adayının zihnini meşgul etmesin diye her detayı önceden planlıyoruz. Doğum sürecinde ve sonrasında da anneler kendilerini yalnız hissetmiyor. Tanıdık bir sesin, güvенеbileceği bir ekibin orada olduğunu bilmek, özellikle ilk doğumunu yapan anneler için büyük bir rahatlık sağlıyor.

Bizim için en önemli şey şu:

Anne bu süreci stresle değil, güvenle ve huzurla yaşasın. Çünkü huzurlu bir anne, bebeğine verebileceği en güzel başlangıçtır. O yüzden bizi tercih eden anneler, Miami'de sadece doğum yapmıyor; kendilerini güvende hissettikleri, desteklendikleri ve anlaşıldıkları bir deneyim yaşıyor.





ABD’de doğum yapmayı düşünen ailelerin en çok dikkat etmesi gereken detaylar sizce hangileri?

ABD’de doğum yapmayı düşünen ailelerin bence en çok dikkat etmesi gereken şey, bu süreci baştan sona bilinçli ve planlı şekilde yürütmek. Doğum duygusal olduğu kadar, ciddi bir organizasyon da gerektiriyor. İlk ve en önemli detay doğru bilgi. Aileler kulaktan dolma bilgilerle değil, süreci gerçekten bilen kişilerle ilerlemeli. Vatandaşlık hakları, vize süreci, sağlık sistemi ve doğum sonrası işlemler, olası komplikasyon risklerinde alınacak önlemler, ödeme şekilleri en başta net anlaşılmalı ki sonradan stres yaşanmasın. Ayrıca mutlaka yasal bir şirketle çalışmanız gerektiğini bilmelisiniz. Bu konuda kendinizi güven altına almak çok önemli. İkinci önemli konu zamanlama. Ne zaman gidileceği ne kadar kalınacağı, kontrollerin nasıl yapılacağı çok önemli. Özellikle hamileliğin son aylarında annenin konforu ve güvenliği ön planda olmalı. Bir diğer kritik detay hastane ve doktor seçimi. ABD’de her hastane ve her doktor aynı yaklaşımı sunmuyor. Anneyle iletişimi güçlü, yabancı danışanlara alışkın, anne odaklı çalışan doktorlarla ilerlemek süreci çok daha rahat hale getiriyor. Ve belki de en önemlisi: Destek sistemi. Anne bu süreci tek başına yürütmek zorunda kalmamalı. Sorularına anında cevap alabileceği, ihtiyaç duyduğunda ulaşabileceği bir ekibin varlığı, doğum deneyimini tamamen değiştiriyor. Biz hep şuna inanıyoruz: Doğru planlama + doğru destek = huzurlu bir anne ve güzel bir doğum deneyimi.

Sosyal medyada bilgilendirici içerikler üretiyorsunuz. Bu alanda doğru bilgiyi yaymanın önemi sizin için ne ifade ediyor?

Sosyal medyada bilgilendirici içerikler üretmemizin temel nedeni, ailelerin bu sürece korkuyla değil, bilgiyle yaklaşmasını sağlamak. Çünkü biz en çok, yanlış ya da eksik bilgiler yüzünden gereksiz yere endişelenen anne adaylarıyla karşılaşıyoruz. ABD’de doğum gibi hassas bir konuda bilgi ne kadar doğruysa, annenin içi de o kadar rahat oluyor. Evlerini, ailelerini, düzenlerini bırakıp kilometrelerce yol geliyorlar hatta tabiri caizse okyanusları aşıyorlar. Sosyal medyada dolaşan kulaktan dolma bilgiler, abartılar ya da yarım anlatımlar ise annelerde kaygıyı artırıyor. Bizim için doğru bilgiyi paylaşmak, sadece bir içerik üretmek değil; bir annenin geceleri daha rahat uyumasına katkı sağlamak demek. Aynı zamanda şeffaflık bizim için çok önemli. Bu süreci olduğundan daha kolay ya da daha zor göstermeden, artularıyla ve sorumluluklarıyla anlatmayı önemsiyoruz. Çünkü aileler ancak gerçekleri bildiğinde kendileri için doğru kararı verebiliyor. Özetle; doğru bilgiyi yaymak bizim için bir pazarlama stratejisinden çok, bir sorumluluk.

Önümüzdeki dönem için hedefleriniz neler? Miami Doğum markasıyla hayata geçirmek istediğiniz yeni projeler veya hizmetler var mı?

Önümüzdeki dönemde en büyük hedefimiz, annelerin ve ailelerin Miami’de doğum sürecini baştan sona diğer eyaletlerde de güvenle ve huzurla yaşayabilmesini sağlamak. İkinci Şubemiz olan California’yı aktif hale getirdik. Bir sonraki eyalet için heyecanlıyız. Ayrıca Türkiye’de de anneleri bir araya getirecek etkinlikler düzenleyerek, bu yolculukta yalnız olmadıklarını hissettirmek istiyoruz.”

Bu yolculuğa çıkacak ailelere son bir şey söylemek ister misiniz?

Öncelikle sizi tebrik ederim. Cesaretinizden ve ileri görüşünüzden dolayı. Sizler geleceği değiştirecek bir nesilsiniz. Çocuğunuz ileride anneannem – babaannem – dedem bana bu avantajı vermişler diye eminim çok sevinecektir. Hepimizin tek bir amacı var. Bebeğimizin geleceğini değiştirmek ve ona bu armağanı verebilmek. Bütün bu süreci tek başınıza yaşamak zorunda değilsiniz. Biz yanınızdayız, her adımda size rehberlik ediyoruz ve desteğimizi hissediyorsunuz. Doğru yönlendirme ile hem anne hem bebek için güvenli, huzurlu ve unutulmaz bir deneyim yaşayabilirsiniz. Önemli olan süreci kontrollü, güvenli, yasal ve bilinçli bir şekilde yürütmek.”



KARİYERDE ÇOKLU DİLİN ÖNEMİ

Yıllarını bir çocuğun gelişim ve öğrenme sürecine adayan Çoklu Dil Eğitmeni Şeyda Yılmaz ile dil eğitiminin önemini ve tüm süreçlerini konuştuk. Şeyda Hanımın kendine hitaben kurduğu bu cümleler bizleri oldukça etkiledi. “Geçmişteki Şeyda’yı gelecekte tebrik ediyorum, her zaman tüm yatırımları genç yaşından itibaren hep okumaya, öğrenmeye adadın, en çok da kendine yatırım yaptın. Eleştirilere kulağını kapadın ve inandığın yolda yürüdüün, en zor kararların içinden geçtin, ama hep dimdik durdun, önsezilerin her yaşta doğruymuş. İyi ki kendine hep inanmışsın ve hep bildiğini okumuşsun. Tavsiyeye ihtiyacın yok yoluna devam et yeter! Denemeye devam et, tutkularının peşinden git! Hayalini kurduğun her şey gelecekte gerçekleşecek!” Başarılarınız daim olsun Şeyda Hanım.

“Sevgi dolu ve saygılı bir birey sorunları bile yumuşatarak, sevgi diliyle anlatır.”

👉 englishwith.seyda’da İngilizcenin, Almancanın çocuk ve yetişkinler için eğitim sürecini, dili doğal yoldan, konuşarak öğrenme üzerine kurduk. 👉

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

Ö

Öncelikle sizi yakından tanımak isteriz. Şeyda Yılmaz kimdir, İngilizce ve Almanca öğretmeni olmaya giden yolculuğunuz nasıl başladı?

Herkese merhaba! Ordu'da doğan, Bulgar-Slovak göçmeni bir ailenin ilk çocuğuyum. Kısa hikayeler yazmayı, yeni diller öğrenmeyi, tango yapmayı, resim ve heykel yapmayı çok severim. Her yeni bilgi yeni bir ilham demektir benim için. Bilginin getirdiği, yenilenme, değiştirme, dönüştürme hissine hayranım. İngilizce-Almanca öğretmeni olma yolculuğum küçüklüğümde başladı. Çok küçük yaşlarda aynanın karşısında duyduğum farklı dillerin kelimelerini tekrar ederdim ve her zaman komşularımın yabancılar olmasını hayal ederdim, onlarla farklı dilleri konuşmak için. Ardından biraz daha büyüüp ilkokul 5.sınıfa geçtiğimde İngilizce dersinin müfredata dahil olduğunu öğrendiğim gün heyecan ve mutluluktan uyuyamamıştım. Çocukların geleceği hissetmek gibi özelliği vardır, belki de kim bilir... Bu yeni tutkumun peşinden giderken, Raif amca benim için çok güzel bir örnek oldu, kendisi 7-8 dili çok iyi bilen bir dilbilimcidir. Onun babama verdiği kasetli İngilizce eğitim seti, dayımın getirdiği dergiler ve babamın dolabında sakladığı gizlice baktığım Japonca kitapları evde bulduğum ilk önemli materyallerdi. Lise yıllarımı sürekli İngilizce klasik kısa hikayeler okuyarak, her hafta Newsweek alarak, İngilizce şarkı sözü defteri yaparak, sürekli o şarkıları söyleyerek, günümüzde kapanan önemli müzik kanallarını izleyerek, Thalia-Shakira'nın albümlerini dinleyerek, kardeşim Eda ve Şeniz'e İngilizce öğretmek, hatta sınav yaparak, farkında olmadan öğretmenliğin temelleri o yıllarda atılmıştı. Eğitim hayatım boyunca hiç zorlanmadan dil öğrendiğim için, yabancı dil benim için biçilmiş kaftandı, dile yatkınlığının çevremdeki insanlarda yarattığı hayranlık ve şaşkınlık da beni cezbetmedi desem yalan olur. Üniversite eğitimi mi tamamladıktan sonra edindiğim dillerimi öğrenci iken, sosyal projelerle çocuklara öğretmek ve yabancı dil kursunda çalışarak öğretmenlik yolculuğuma başladım.

Eğitim alanında istikrarlı bir kariyer inşa etmek kolay değil. Sizi bu yolda en çok motive eden şey nedir?

İşime olan aşkı her zaman beni motive etti, işimi her zaman hobi olarak gördüm. İnsan hobisini yaparken nasıl enerjik ve motive oluyorsa ben de her zaman kendimi mutlu ve motive hissettim. 11 saat ders bile anlatsam, iş yerimden hep mutlu çıktım. Aslında çocuklar ayrı yetişkinler ayrı motive edici. 2,5 yaşındaki bir çocuktan 63 yaşındaki bir yetişkine kadar yıllardır her yaş grubuna eğitim veriyorum. Artık bir psikolog gibi kimin ne hissettiğini ne istediğini çok iyi anlıyorken buluyorum kendimi. Binlerce insanla çalıştıktan sonra, iletişimi sevdiğinizde ve mesleğinizin en önemli parçası olduğunda böyle oluyor. Karşınızdaki öğrenciyi doğru ve iyi analiz ettiğinizde pozitif geri dönüşler size katlanarak geliyor. Çocukların sevgisi inanılmaz, bilgisayarınızın kenarına bıraktıkları minik çiçekler, bisküviler, beni çizdikleri resimler, kalpler, hayali olarak düşünümü, gelinliğimi bile çizmeleri, sürekli sarılmaları, kıyafetlerime, tarzıma hayranlıkları. Artık bir tür ün-lüsünüz, idolsünüz onların gözünde. Bu durumda sorumluluğunuz artıyor. Bana ait bir sözümü paylaşmak isterim "Öğretmenler çocukların okuldaki anneleridir." Lise grubu da ilk aşklarını, aşk acılarını, kariyer seçimlerindeki zorlukları, aileleriyle paylaşamadıkları sevinçleri ve hayal kırıklıklarını sizinle paylaşıyorlar. Bu aşamada doğru rehberlik ve güven alanı yaratıyorum. Çocuk, genç, yetişkin fark etmeden İngilizce bir diyalogda, metinde, konuşmada hayatı paylaşıyoruz. Zaman içinde en değerli dostlarıma hayata hazırlıyorum. Öğrencilerimin büyük bir kısmıyla yıllardır konuşup, görüşüyorum. Çocukluk anılarında, günlüklerinde yer aldığım öğrencilerim var bunlardan biri Zeynep.



“Özel ders ve grup derslerimizde öğrencilerimin gelişim sürecini takip ederek, ödev, materyal, rehberlikle titizlikle süreci takip ediyorum.”



“Sizin sınıfınız bir sınıf değil kocaman bir dünya demişti bana.” Buna inanarak ders öncesi beni arayıp öğretmenim milkshake yapalım mı dedi. Ben de tamam dedim ama nasıl yapacağız diye düşünüyorum. Öncesinde bunu derste konuşmuştuk ama mutlak robotunu getirdiğini nereden bilebilirdim. İzin alıp, öğrencileri toplayıp, manava, markete gidip sınıfta milkshake yaptık. Ses çıktıkça duyuluyor mu diye öğrencileri koridora yolladım. Sonra patronumuza ikram ederseniz sorun olmaz dedim. Nitekim sorun olmadı etkinliğimiz, çektiğimiz video efsaneler, unutulmaz anlar arasına girdi bizim için. Üzerinden 8-9 yıl geçmiştir. Şu an Zeynep de İngilizce okuyor. Öğrenci ve öğretmen olarak yaratıcı ve çılgın yanımızı seviyorum. Sinem, Mücahit, Sergen ve Bahtiyar 10 yıl önceki A2 sınıfımın çok kıymetli öğrencileri ve dostları. Birlikte o kadar çok keyifli anılarımız var ki; kamp kurduğumuz, ateşin başında şarkı söylediğimiz günlerden tutun, bisiklet turu, tiyatro etkinlikleri, sahilde yemek yapıp, Sinem’in gitar çaldığı bizim şarkı söylediğimiz anlar. Farklı ülkelerden gelen bisikletçileri ağırlayıp, gezdiğimiz etkinliklerimiz var. Değerli öğrencim ve dostum Sinem Gültaş Karadeniz’in İlk Kadın Uluslararası Taekwondo hakemi unvanına sahip, Mücahit Amerika’ya taşındı, çok cesur ve yetenekli bir girişimci, Sergen askeri alanda, Bahtiyar hizmet sektöründe başarılı oldu. Hepsinin ortak noktası saygılı, muazzam kişilikleri ve İngilizceye olan tutkularını kariyerlerine taşımaları. İngilizceyle bir araya gelip, güzel yollarda buluştuk. Bu şekilde yüzlerce anım ve gerçekleştirdiğim yaratıcı aktiviteler, etkinlikler var. Toplamında anlatmak istediğim motivasyonu sen yarattır, ilham sana gelmez, sen ona gidersin. Şu an tüm Türkiye ve dünyanın hemen her yerinde binlerce öğrencim var onların, mutluluğunda, başarılarında en ufak bir katkı varsa mutluluk haneme yazıyorum.

Sosyal medya englishwith.seyda markasını yaratırken nasıl bir vizyonla yola çıktınız?

Bu soruya cevap vermem için kariyer geçmişime yolculuk yapmamız şart. 11,5 yıl Amerikan Kültür Yabancı Dil Kursunda çocuk ve yetişkinlere İngilizce eğitimi verdikten, çeşitli anaokulları, etüt merkezi ve sanat merkezlerinde çalıştıktan sonra, tüm bu tecrübeleri beraberimde getirerek 2023 Haziran ayında sevgili kardeşim Şeniz Yılmaz’la birlikte sayfayı açtık. Kardeşim Şeniz’in, kıymetli Yalçın Gündoğdu’nun ve benim gece gündüz bitmeyen afiş, tasarım ve reklam çalışmalarımızın üzerine eklediğimiz en önemli şey tecrübemiz ve online eğitimin yüz yüze eğitimle birebir aynı kalitede olması ve eğitimlerimi tüm Türkiye ve dünyaya ulaştırmak. Kabul ediyorum yüz yüze iletişimin yarattığı sinerji bambaşka. Âmâ söz konusu olan eğitimse bunu yüz yüze eğitimle aynı kalitede sunma hedefiyle yola çıktık. Bildiğiniz üzere ‘Zoom’ Online eğitimlerin vazgeçilmez parçası olarak hayatımıza girdiğinde yıl 2020’ydi. Pandemiyle birlikte eğitimin dijitalleşme sürecine girdik. Bu dijitalleşme sürecini englishwith.seyda’da İngilizcenin, Almancanın çocuk ve yetişkinler için eğitim sürecini, dili doğal yoldan, konuşarak öğrenme üzerine kurduk. Dil öğrenme sürecini, dili aktif konuşarak, deneyimleyerek, kendi tecrübe ve dil metotlarımızı kullanarak, 4 temel beceriye ama özellikle Konuşma ve Yazma Becerilerine ağırlık vererek işliyorum derslerimizi. Her yıl onlarca eğitim, seminer ve workshop’a katılarak sayfamızı ileri taşımak için çaba harcıyorum. Yabancı dile karşı tüm önyargılarımızı yıkarak, tecrübeyle, modern eğitim metotları ve yöntemlerle öğrenciye özel bir eğitim sunuyoruz. Özel ders ve grup derslerimizde öğrencilerimin gelişim sürecini takip ederek, ödev, materyal, rehberlikle titizlikle süreci takip ediyorum. Sayfamız 3.yılına yaklaşırken 20 şehir ve 5 ülkeye ulaştık. Özellikle konuşma kulüplerimiz çok ilgi gördü. Yerli ve yabancı öğrencilerimiz için konuşma kulüpleri düzenledik. Hayallerimiz ve hedeflerimiz ilk günkü sıcaklığı ve heyecanı ile devam ediyor.

Bir eğitimci olarak sizce yabancı dil bilmek bugün kariyer hayatında nasıl fark yaratıyor?

Günümüzde özellikle İngilizce, Almanca, İspanyolca, İtalyanca, Rusça, Çince, Japonca gibi iş dünyasında çok önemli popüler dillerden en az iki, üç dil bilmek kariyer hayatınızda sizi tahmin edeceğinizden çok çok ileri götürecektir. Şu an zaten İngilizceyi herkesin en ileri düzeyde bildiğini kabul edersek, öğrenilen diğer diller için İngilizce kaynakları kullanarak, dünyadaki gelişmeleri yakından takip etme imkânı bulabilirsiniz. İyi yabancı dil becerilerine sahip olan biri bulunduğu iş sahasında yurt dışı projelerinin, temsil ettiği markanın yahut iş kolunun her zaman en gözde ve en hızlı ilerleme imkânı olan çalışmanı olması kaçınılmaz. Yabancı dil bilen çoğu kişiyi gözlemlediğimde hemen hepsinin yenilikçi, lider ruhlu, farklı hobileri olan, çok okuyan ve araştıran bireyler olduğunun farkına vardım. İster öğrenci olsun ister hiç tanımadığım biri olsun hep aynı özellikleri taşıyorlardı. Zaten herhangi bir iş alanında bu üstün niteliklerin üzerine bir de dil eklendiğinde bu özellikler ilerleyen yıllarda bireyi potansiyeli çok yüksek bir girişimci haline getirebilir. Tüm dünyadaki en başarılı girişimcilerin, yenilikçi kişilerin başarı hikayelerini okuduğunuzda büyük bir çoğunluğu yurt dışında doğmuş, yaşamış yahut bulunduğu ülkede çok ileri düzeyde dil öğrenmiş kişiler, haliyle bu bir tesadüf olamaz. Kendimden örnek vereyim; herhangi bir makaleyi, haberi yahut bir paragrafı birkaç farklı dilde okuduğumda en basit şekilde bir sürü yeni fikir ve bakış açısı ortaya çıkıyor. Bu kadar farklı düşünmeye, yeniliğe, zihinsel bir tür dansa açık bir zihinle hiç dil bilmeyen birini yan yana getirdiğinizde aradaki fark uçurumdur pek çok anlamda. Düşünsenize farklı ülkelerden yüzlerce insanla konuşuyorsunuz, kitaplardan dahi öğrenemeyeceğiniz tecrübeleri, hayatları, bilgileri saliseler içinde yabancı diliniz sayesinde elde ediyorsunuz, bu muhteşem bir şey. Artı bir başlık açarak yabancı dil öğretmenlerinin kariyerlerinde dilin yerinden bahsedersen bilginin en hızlı aktığı çağdayız en iyinin de iyisi olmak zorundayız. Yapay zekayı aktif kullanıp, eğitime doğru bir şekilde uyarlamamız gerek. Yabancı dil eğitimleri daha da hızla dijitalleşecek, binadan daha çok dijital okullar açılacak. Teknolojiyi en iyi kullanıp, öğrencilerinin kuşak ve bakış açısını en iyi yakalayan en başarılı olacak. Bu çağda kim ne derse desin içi boş, arkası sağlam olmayan bir popülerlik önünde sonunda balon gibi sönecek. İyi, kaliteli, başarılı, istikrarlı öğretmenlerin kıymetinin çok daha iyi anlaşılacağı bir dönem geliyor. Bilgi gerçekten bu kadar fazla sunulduğunda herkes her şeyi bildiğini zannetmeye başlıyor. Bana göre gerçekten bilgili ve kültürlü insan bilgiye ihtiyacı olduğunda doğru bilgiyi bulan ve bu bilgiyi işlevsel hale getiren insan kültürlüdür ama bunun dışında kalan insan satırlara göz gezdiredir.



“Bana göre gerçekten bilgili ve kültürlü insan bilgiye ihtiyacı olduğunda doğru bilgiyi bulan ve bu bilgiyi işlevsel hale getiren insan kültürlüdür.”



“ Eğitim ve teknolojiyi dozunda bir araya getirsek sosyal sorumluluk projeleriyle makul bir şekilde birleştirebiliriz. ”

Pandemi döneminde Türkiye'nin ilk akıllı dijital boyama kitabı projesinde yer aldınız. Bu projede bulunmak size kariyeriniz adına nasıl bir bakış açısı kazandı?

Pandemi döneminde özgürlüğümüz elimizden uçup gitmişti, doğanın renklerine hasret her şeyin geçip gitmesini beklerken resim yapmayı çok seven biri olarak bu proje hayatıma gökkuşağı gibi doğdu. Boyama kitabımız hem çocuk hem yetişkinler tarafından kullanılabilir ama ana hedefimiz çocuklardı elbette. Çocuklarla çok uzun yıllardır çalıştığım için boyama kitabını tamamlayıp kitabın fotokopilerini çocuklarla buluşturduğumda aldığım tepkiler inanılmazdı. Bu sefer bir ressamın bakış açısıyla öğretmenliği birleştirdim. Bildiğiniz üzere en küçük yaşlardan itibaren çocuklar en çok resim yapmayı sever, aslında bu çocukların kendilerini en özgürce ve iyi ifade ettiği alandır. Projenin ressamlarından biri olarak öğrencilerimle birlikte resim çizdik, benim resimlerimi boyadıklarında yıllardır tanıdıkları öğretmenlerinin başarı elde etmesiyle, onlar da başarmanın, üretmenin istenildiğinde o kadar zor olmadığını gördüler. Bu projedeki tek amatör ressam bendim ama bu projedeydim. Yani başarılı olmak için mükemmel olmaya gerek yoktu, başarı bazen de hatalarımızın içinden doğar. Bana bu cesareti Yulia Alizade verdi, ona yürekte teşekkür ederim. Kendisi profesyonel bir ressam, iyi kalbi ve yaratıcılığıyla sanat sevgimi arşa çıkardı, yolumu aydınlattı. Hatalarımızla çizdiğimiz yollara çiçekler ekelim.

Yulia Alizade'nin imzasını taşıyan ve sosyal etki yaratan bu proje, eğitim ve yaratıcılığın birleşimi açısından sizce neden bu kadar ses getirdi?

Yulia Alizade'nin yaratıcılığı ve önderliğinde çocukları çok seven ve gerçekten çok yetenekli ressamlarla çalışıldığı için projenin bu kadar ses getirmesi oldukça normaldi. Çünkü o yaratım aşamalarında hepimiz bir çocuk ruhuna büründük, resimlerimiz dijital baskıya gitmeden önce siyah keçeli kalem lazım oldu, evde o an bulamadım. Dayımı kırtasiyeye yolladım, pandeminin sokağa çıkmak için en riskli döneminde bir keçeli kalem için dışarı çıkıldı. Evlerimizden çektiğimiz videolarımız birleştirildi, tanıtım videomuz montajlandı, televizyonda yayınlandı. Herkes o kadar büyük bir keyif ve heyecanla üretiyordu, koşturuyordu ki hepimiz birer çocuk kadar yaratıcıydık, neşeli, üretken, hareketliydik. Kitapta ki her bir resim inanılmaz bir sevgi ürünüydü, çocuklar da boya kalemleriyle boyayarak kitabı yeniden yarattılar. Hem kitabın başındaki eğitici bilgileri öğrendiler hem resimleri sorguladılar hem proje ressamlarını merak ettiler hem de resim yapmak için motive oldular. Ben de ressam olacağım diyen çok çocuk vardı. Çocuklar için üretmenin olağanüstü bir enerjisi var. Bu projenin başarı olmasının en büyük sebebi işin içinde çocukların olmasıdır. Çocukların saliseler içinde herkesi çocuklaştırma becerisine ve sihrine bulanmıştık.

Eğitim, teknoloji ve sosyal sorumluluğun kesiştiği projelerde yer almak bir öğretmen için ne kadar önemli? Siz bu dengeyi nasıl kuruyorsunuz?

Eğitim ve teknolojiyi dozunda bir araya getirsek sosyal sorumluluk projeleriyle makul bir şekilde birleştirebiliriz. Eğitim şart cümlesi hepimizin dilinde, peki eğitimi çok yakından deneyimlediğimiz teknolojiye dahil edersek ne olur? Daha çok insanın ilgisini çeker, sosyal sorumluluk projesi başlığına dahil olursa da gönüllülük ve sevgi esasımız olur. Bir öğretmen olarak bu tür projelerde yer almak kesinlikle çok önemli. Özellikle de çocuklar için üretilen bir proje söz konusu olunca hem eğitmen bakış açınızla zaten zihinsel bir süzgeçten geçiriyorsunuz her şeyi otomatik olarak, hem de projenin bakış açısını yüklenerek çok güzel işler ortaya koyabilirsiniz. Yıllarını bir çocuğun gelişim ve öğrenme sürecine adanmış öğretmenler için bulduğunuz alana katkınız muazzam olacak, bakış açınız değişecek ve zenginleşecek. Açıkçası bahsettiğiniz dengeyi kurmak benim için çok zor olmuyor, hedef kitleyi iyi bildiğinizde er ya da geç onlara katkıda bulunacak kısmı çekip alabiliyor ve doğru bir şekilde sunabiliyorsunuz.

Kariyerinin başında olan ve eğitim alanında ilerlemek isteyen genç kadınlara ne söylemek istersiniz?

Bu soruyu meslektaşlarım adına cevaplayacağım. Genç yabancı dil öğretmenlerimizde en yoğun şekilde gözlemlediğim şey kafa karışıklığı ve nasıl ilerlemeliyim arayışı. Hem sosyal hayatımda hem de aldığım online eğitimlere katılan öğretmenlerde bu ikisini net bir şekilde gördüm. Büyük bir çoğunluğu bir mentor, danışman, yol gösterici arıyor. Kıymetli meslektaşlarım şunu unutmayın, sınıfın kapısı kapandığı anda o sınıfın öğretmeni olarak oradasınız, yaptığınız her hata gelecek için büyük bir tecrübe olacak. Belki de o kadar çok tavsiyeye ihtiyacınız yok öncelikle sakin olun, eğitiminiz, önünde sonunda kişiliğiniz, deneyimleriniz ve vizyonunuza göre şekillenecek. Siz neyseniz, eğitiminiz de odur. Başlarda en önemli sorunu sınıf yönetimi, zaman yönetimi ve öğrencilerin ilerlemelelerine dahil endişelenme halinde yaşayacaksınız. Hangi alanda çalışırsanız çalışın tecrübeli ya da tecrübesiz, kendinizi her zaman yeterli ve yüksek potansiyelde hissedin. Unutmayın ki sizi acımasız ve kırıcı bir şekilde eleştiren ister bir yönetici ister bir veli ister bir öğrenci olsun sizi kırmayı amaç edindiyse karşınızdaki insan mutsuz bir insan. Cevabınızı karşı tarafa saygı çerçevesinde, uygun bir üslupla verin yeri geldiğinde gülüp geçin.

Unutmayın ki; sevgi dolu ve saygılı bir birey sorunları bile yumuşatarak, sevgi diliyle anlatır. Kariyer yükünüz, çalışma saatleriniz ağır olacak, sorumluluklarınız yönetici-veli-öğrenci arasındaki sevgi ve saygı dengesini çok iyi ve doğru kurun. Mesainizin bir saati var o saatler dışında ulaşılmaz olun. Kurallarınız net ve keskin olsun. Kendinizi çok iyi bir şekilde motive edecek bir hobiniz uğranışınız mutlaka olsun.

Yönetici-veli öğrenci üçgeninde o kadar çok bunaldığınız anlar olacak ki bazen bir çocuğun getirdiği minik bir çiçek, bazen tahtada yazan 'I love u' yazısıyla ayağa yeniden kalkacaksınız. Öğretmenlik de tam olarak böyle bir meslek, sizi en iyi benim gibi meslektaşınız anlar. Üzgünüm ama kendinizi yıpratmalarınıza kimse madalya takmayacak, gönüllerde taht kuracaksınız, kimse değer vermiyor gibi hissedeceksiniz ama binlerce insan bir daha sizi asla unutmayacak, gönlünde sizi bir ömür boyu taşıyacak. Eleştirilen o tatilleri o kadar çok hak ediyorsunuz ki bol bol gezin ve öğrencilerinize anlatın. Sizlere sevgilerimi sunuyorum, sorularınız, ricalarınız olursa bana mutlaka ulaşın.

Kendi yolunu çizen bir kadın olarak, bugünkü Şeyda Yılmaz geçmişteki Şeyda'ya hangi tavsiyeleri vermek isterdi?

Hayatın hiçbir alanında pişmanlığı sevmem ve pişman olma hali yerine her şey olması gerektiği gibi olur derim. Geçmişteki Şeyda'yı gelecekte tebrik ediyorum, her zaman tüm yatırımları genç yaşından itibaren hep okumaya, öğrenmeye adadın, en çok da kendine yatırım yaptın. Eleştirilere kulağını kapadın ve inandığın yolda yürüdün, en zor kararların içinden geçtin, ama hep dimdik durdun, önsezilerin her yaşta doğruymuş. İyi ki kendine hep inanmışsın ve hep bildiğini okumuşsun. Tavsiyeye ihtiyacın yok yoluna devam et yeter! Denemeye devam et, tutkularının peşinden git! Hayalini kurduğun her şey gelecekte gerçekleşecek!

Önümüzdeki dönemde sizi heyecanlandıran yeni hedefler, projeler ya da hayaller var mı?

Yakın dönemden bahsedersen 2 gün önce A1 sınıfımız açıldı ve öğrencilerimi çok sevdim, onlar için çok keyifli bir eğitim hazırlardım. Bu yıl boyunca A1-A2-B1-B2 sınıflarını sıralı olarak, tabii etkileşimin de etkisiyle açmayı planlıyorum. Yazı yahut yıl sonunu da bulabilir, henüz planlama aşamasında olan İspanyolca grup ve özel ders eğitimlerimiz beni şimdiden çok mutlu ediyor. Bunların dışında mevcut dillerimizi ve yeni eklenecek dillerimizi yabancı öğrencilerimize yönelik eğitimlerle de birleştirmeyi çok isterim. Aslında çok fazla hedef, plan, proje hayal var bazıları şimdilik sürpriz olsun. Takipte kalın diyelim!

Instagram: @englishwith.seyda



C1 Sınıfının İngilizce Drama Etkinliğinden Bir Kare



NEFESİN DEĞİŞİRSE KADERİN DEĞİŞİR

Nefes çalışmalarının sadece fiziksel değil, aynı zamanda derin bir ruhsal yol olduğunu vurgulayan Beşire Bulut Nefes Sistemi tecrübeli, Nefes Koçu Yasemin Tüylü ile nefes çalışmalarına dair her şeyi konuştuk.

“Benim için en büyük dönüşüm, dünyayı aslında kendi gözümle görmediğimi fark ettiğim anda başladı. Nefesimle çalışmaya başladığım ilk günden bu yana, kendi özüme ve iç dünyama derin bir bağ kurdum. Bu bağlantı sayesinde hayatımda büyük, ama bir o kadar da doğal dönüşümler yaşadım.”

“Bu muhteşem dünyayı, bu harikulade hayatı bambaşka bir gözle görmek istiyorsanız, nefesinizi değiştirin... Hayatınız da değişecektir.”

☞ Nefes çalışmaları kişiye farkında olmadan içinde bulunduğu ilişki döngülerini, bedensel hastalıkların arkasındaki duygusal nedenleri fark etme imkânı sunar. ☞

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

R

öportajımıza sizi tanıyarak başlayalım. Yasemin Tüylü kimdir, nefes koçluğu yolculuğunuz nasıl başladı?

Merhaba, ben Yasemin Tüylü. Beşire Bulut Nefes Sistemi'nde tecrübeli bir nefes koçuyum.

Nefesle yolculuğum, bir dönüm noktasında başladı: Toksik bir ilişkinin içinden çıkamadığım, duygularımı tanımlayamadığım ve bedenimin mesajlarını duyamadığım bir süreçti. Hem iş hem de özel hayatımda aynı döngülerin içinde sıkışıp kaldığımı fark etmemiştim. Bu dönemde Fibromiyalji tanısı aldım ve tam da o sırada nefes çalışmaları hayatıma adeta bir mucize gibi girdi. 2020 yılında nefesle tanıştım ve o günden beri her anıma şükrediyorum.

Nefesle çalışmak, bir kişinin hayatında ne gibi dönüşümler yaratabilir? Bu konuda yaşadığınız en etkileyici örneklerden birini paylaşır mısınız?

Daha önce de bahsettiğim gibi, nefes çalışmalarını kişiye farkında olmadan içinde bulunduğu ilişki döngülerini, bedensel hastalıkların arkasındaki duygusal nedenleri ve bedenin verdiği mesajları fark etme imkânı sunar. Benim için en büyük dönüşüm, dünyayı aslında kendi gözümle görmediğimi fark ettiğim anda başladı. Nefesimle çalışmaya başladığım ilk günden bu yana, kendi özüm ve iç dünyama derin bir bağ kurdum. Bu bağlantı sayesinde hayatımda büyük, ama bir o kadar da doğal dönüşümler yaşadım. Artık daha farkındalıklı, daha bilinçli bir yetişkin olmayı deneyimliyorum. Kendi potansiyelimi yaşama özgürlüğünü sonuna kadar kullanıyorum. Bu içsel keşif ve dönüşüm yolculuğu, nefesi daha fazla insana tanıtmaya isteğimi doğurdu ve bugün beni sizinle de buluşturdu.

Instagram profilinizde sadece nefes koçu değil, aynı zamanda enerji, farkındalık ve dönüşüm alanlarında da aktif olduğunuzu görüyoruz. Bu alanlar nasıl bir bütünlük oluşturuyor?

Bunu fark etmeniz çok hoş, teşekkür ederim. Nefes, aslında iç dünyamıza açılan bir kapı. Bu kapıdan içeri adım attığınızda ise sizi bekleyen çok daha derin, farkındalık dolu alanlarla karşılaşıyorsunuz. Diğer çalışmalar, yani enerji, farkındalık ve dönüşüm teknikleri; nefesin merkezde olduğu bu süreci destekleyen, bilinç açıcı yöntemler. Çalışmalarında Nefes'in yanı sıra NLP, Human Design ve kuantum alan çalışmalarını da bireyleri destekliyorum. Tüm bu yöntemler, kişinin kendini daha derinden tanımasını sağlıyor ve çok güçlü farkındalık alanına vesile oluyor.

Instagram hesabıma gelirse; orası aslında bir profesyonel profil olmaktan çok, Yasemin olarak kendimi en doğal halimle ifade ettiğim kişisel bir alan. Böyle olması bana daha samimi ve içten geliyor; aynı yaklaşımı danışanlarımla kurduğum bağda da sürdürmeye özen gösteriyorum.

“Enerji, farkındalık ve dönüşüm teknikleri; nefesin merkezde olduğu bu süreci destekleyen, bilinç açıcı yöntemler.”



“Seanslar, kişinin nefes desenine göre şekilleniyor ve onu tam bağlantılı bir nefese yönlendirecek şekilde ilerliyoruz.”



Bireysel seanslarınızda hangi teknikleri sıklıkla uyguluyorsunuz? Nefes seanslarında dikkat ettiğiniz temel prensipler neler?

Seanslarımızda kişiye özel bir yaklaşım benimsiyorum. Her bireyin nefes deseni, onun yaşadıklarıyla ve iç dünyasıyla yakından bağlantılı. Bu yüzden seanslar, kişinin nefes desenine göre şekilleniyor ve onu tam bağlantılı bir nefese yönlendirecek şekilde ilerliyoruz. Her seans, aslında kişinin kendi içine yaptığı bir yolculuk. Bu yolculuk sırasında nefesin ortaya çıkardığı duygular ve bedenin verdiği tepkiler, kişinin kendisi tarafından da fark edilir hale geliyor. O anlar gerçekten çok kıymetli; çünkü birey nefesle ve bedeniyle iş birliğine girdiğinde, dünyası bir anda değişmeye başlıyor. Nefes seanslarında dikkat ettiğim bazı temel prensipler var:

Güvenli Alan: Kişinin kendini tamamen güvende, görülmüş ve yargılanmadan ifade edebileceği bir alan oluşturmak.

Doğallık: Nefesi zorlamadan, bedeni dinleyerek ilerlemek. Farkındalık: Nefesin ortaya çıkardığı duyguları bastırmadan, yargılamadan gözlemlemek ve alan açmak.

Bütünlük: Zihin, beden, nefes ve duygular arasında yeniden denge kurmak.

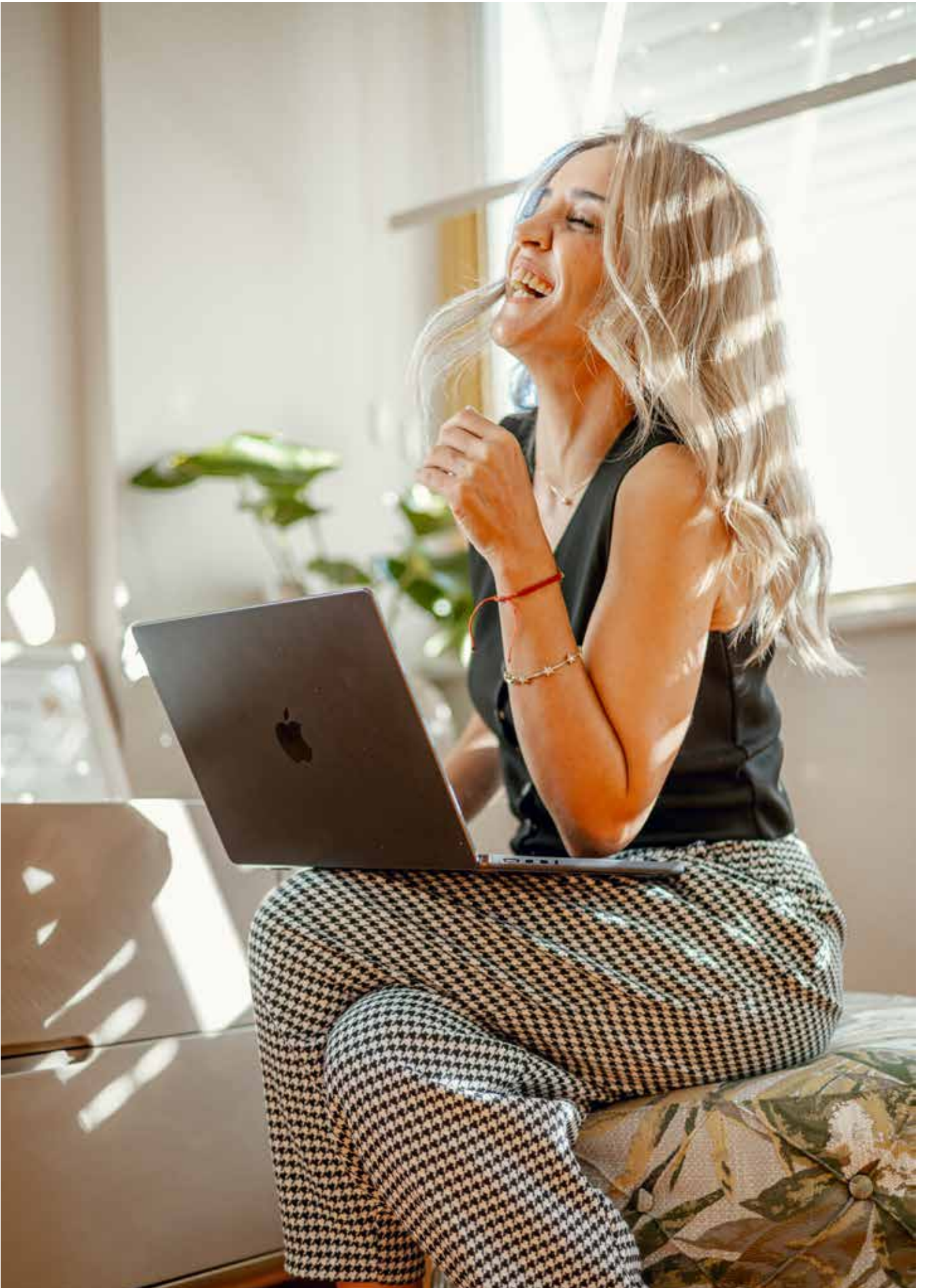
Her seans, kişinin özüne biraz daha yaklaşması, kendini hatırlaması ve içsel dengesini bulması için bir davet niteliğinde.

Nefes koçluğuna ilgi duyan ama nereden başlayacağını bilemeyen kişilere nasıl bir yol haritası önerirsiniz?

Benim nefes koçluğu yolculuğum, harika bir nefes koçu ile karşılaştığımda başladı. O kadar yargısız, samimi ve destekleyici bir iletişimi vardı ki; bu yaklaşım bana ilham verdi ve elimi hiç bırakmadı. Aslında kişinin nasıl bir yol izleyeceği, bu mesleği hangi değerlerle yapmayı seçtiğiyle çok bağlantılı. Teknik ve profesyonel açıdan bakacak olursak; Beşire Bulut'un kurucusu olduğu Nefes Sistemi, bu alana başlamak isteyenler için çok sağlam bir yapı sunuyor. İlk adım olarak, Türkiye'nin ve dünyanın birçok yerinde düzenlediğimiz Başlangıç Seviye Mini Kamplar'a katılabilirler. Bu kamplar 2 gün sürüyor ve kişinin önce kendine çalışması, nefesle ilk derin temasını kurması için harika bir alan yaratıyor. Ardından, Antalya'da gerçekleştirdiğimiz 4 gece 5 gün süren Dönüşüm Kampları ile daha derin bir içsel çalışmaya geçiliyor. Bu kamp süreci, isteyenler için profesyonel nefes koçluğu eğitimine bir köprü görevi de görüyor. Sonrasında ise Nefes Koçluğu Eğitimleri ile kişi, bu dönüşümü önce kendi içinde yaşayıp ardından başkalarına rehberlik edecek bir noktaya gelebiliyor. Yani bu yolculuk hem kendinle tanışma hem de başkalarına alan tutma süreci... Kalpten gelen bir çağıyla başlıyor ve değerek, dönüşerek ilerliyor.

Danışanlarınızla çalışırken en çok karşılaştığımız blokajlar veya duygusal tikanlıklar neler oluyor?

En sık karşılaştığımız blokajlar, kişinin kendi dünyasında farkında olmadan yarattığı içsel kalıplardan kaynaklanıyor. Hepimiz bilinçsizce, bazı duyguları bastırarak veya yok sayarak bir savunma mekanizması geliştiriyoruz. Bu da zamanla duygusal tikanlıklara ve tekrar eden yaşam döngülerine yol açıyor. Danışanlarımla yaptığım çalışmalarda ortak nokta genellikle şu oluyor: "Gerçek ne?" sorusunu kendimize sormaktan kaçınmamız. Bu da bizi yüzleşmekten alıkoyuyor. Nefes seanslarında biz, bireyin 0-7 yaş aralığında oluşan çocukluk dünyasına nazikçe bir el uzatıyoruz. Çünkü o dönemde bastırılmış, görülmemiş ya da ifade edilememiş duygular, hâlâ içimizde bizi görülmeyi bekliyor. Bu süreçte en temel blokajın, duyguları görmezden gelmek olduğunu söyleyebilirim. Ama nefesle birlikte, kişi o duygulara alan açtığında, çözülme de kendiliğinden gelmeye başlıyor.





“ En sık karşılaştığımız bloklar, kişinin kendi dünyasında farkında olmadan yarattığı içsel kalıplardan kaynaklanıyor. ”

Sosyal medyada oldukça ilham verici ve öğretici paylaşımlar yapıyorsunuz. Bu platformda görünür olmanın sizce en büyük katkısı nedir?

Aslında buna önceki sorularda biraz değinmiştim ama biraz daha detaylandırmak isterim. Nefesle tanışmadan önce, ben duygularımı daha çok mizahla maskeleyen biriydim. Bu da bir savunma biçimiydi. Nefes çalışmaları sayesinde bu mizahı bastırmak yerine, onunla denge içinde kalmayı ve duygularımı daha sağlıklı şekilde ifade etmeyi öğrendim. Sosyal medyada hem nefes çalışmalarım hem de kendi hayatım arasında bir bağ kurmayı seviyorum. Bunu bazen ciddi, öğretici içeriklerle yapıyorum; bazen de “Yaso” olarak, mizahi ve samimi bir dille... Bu çok içimden gelen bir ifade biçimi ve insanlar da bu samimiyeti hissediyor. Bu platformda görünür olmanın bana en büyük katkısı, özgürce kendim olmayı deneyimlemek oldu. Hem profesyonel hem de kişisel yönümü bütünlük içinde yansıtabildiğim bir alan. Çünkü dönüşüm, sadece teknik bilgiyle değil; gerçek, içten ve bütün bir varoluşla mümkün oluyor.

Nefes çalışmalarıyla kişisel gelişim alanında ilerlemek isteyen kadınlara özel bir mesajınız var mı?

Aslında bu mesajım sadece kadınlara değil, tüm insanlara... Çünkü hepimiz biricik, eşsiz ve çok kıymetliyiz. Hayatın akışı içinde bazen kendimizi uzaklaştığımızı, iç bağlantımızın koptuğunu hissedebiliriz. İşte tam da böyle anlarda, lütfen durun... ve sadece nefes alın. Çünkü nefes, bize her zaman geri dönüş yolunu gösterir. Bu muhteşem dünyayı, bu harikulade hayatı bambaşka bir gözle görmek istiyorsanız, nefesinizi değiştirin... Hayatınız da değişecektir. Unutmayın ki bu sadece fiziksel değil, aynı zamanda derin bir ruhsal yol. Eğitimleriniz ve atölyelerinizde sizi en çok motive eden şey nedir? Katılımcılardan aldığınız geri bildirimler sizi nasıl etkiliyor? Nefesinizin sizi nasıl rahatlatıldığını, zihninizi sakinleştirdiğini ve bedeninizle aranızda bir bağ kurduğunu hissedin. Bu küçük pratik, günde sadece birkaç dakika ayırarak bile içsel dengeye yaklaşmanızı sağlar.

Unutmayın: “Nefesini değiştir, hayatın değişsin.” Bu döngüyü 5-6 kez tekrarlayın.

Son olarak She and Girls okurlarına; nefesle başlayabilecekleri, küçük ama etkili bir pratik önerebilir misiniz?

She and Girls okurlarına nefesle başlayabilecekleri basit ama etkili bir pratik önermek isterim. Bu çalışma hem gün içinde farkındalığınızı artıracak hem de bedeninizle bağlantı kurmanızı destekleyecektir.

“3 Dakikalık Farkındalık Nefesi” Uygulaması
-Rahat bir şekilde oturun veya sırtınızı dik tutarak ayakta da yapabilirsiniz.
-Gözlerinizi kapatın ya da sabit bir noktaya yumuşak bir bakışla odaklanın.
-Burnunuzdan derin bir nefes alın, içinizden 4'e kadar sayın.
-Nefesinizi 2-3 saniye tutun.
-Ardından ağızınızdan yavaşça 6'ya kadar sayarak nefesi bırakın.





BEDENİNİZİN VE RUHUNUZUN SESİNİ AÇIN

Kariyerini uzun yıllar medya sektöründe başarıyla sürdüren, aile üyelerinin yaşadığı sağlık sorunlarıyla farkındalığını Meridyen Terapi ile şifa yoluna yönelen Holistik İyileşme Alanı Kurucusu ve Yaşam Koçu Derya Demir, iyileşmenin tüm detaylarını anlattı.

“Meridyen terapi ile holistik iyileşme yoluna yeni adım atan biri için ilk ve en önemli farkındalık şudur: İyileşme dışarıdan verilen bir şey değil, içeriden başlatılan bir süreçtir. Bu yolculukta kişi sadece semptomlarını değil; duygularını, inançlarını ve yaşam alışkanlıklarını da görmeye başlar. En büyük dönüşüm, “Bedenim bana karşı değil, benimle konuşuyor” bilincinin gelişmesidir. Bu farkındalık oluştuğunda iyileşme bir yöntem olmaktan çıkar, bir yaşam biçimine dönüşür.”

“Meridyen Terapi, benim için bu bir meslek değil; kalpten gelen bir çağrı, bir yolculuk.”

☞ Meridyen Terapi, tıbbi tedavilerle birlikte, bütüncül iyilik halini desteklemek amacıyla uygulanır. ☞

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

Ö

öncelikle sizi tanıyarak başlayalım. Derya Demir kimdir? Meridyen terapi ve yaşam koçluğu alanındaki yolculuğunuz nasıl başladı, sizi bu alana yönlendiren kırılma noktaları nelerdi?

Hayatın merkezine insanı koyan, merakı ve öğrenme aşkıyla hep yeni yollar keşfeden biri... 1978 İstanbul doğumlu Derya Demir, Halkla İlişkiler ve İşletme okuduktan sonra uzun yıllar iletişim ve medya sektöründe çalıştı. KANAL D ve CNN Türk'te edindiği tecrübeler, ona insanı anlamamanın ve doğru iletişimin ne kadar kıymetli olduğunu öğretti. Bu süreçte astroloji üzerine yazılar kaleme aldı, röportajlar yaptı ve farklı bakış açılarını keşfetme fırsatı buldu. Yıllar içinde kalbinin hep başka bir yere işaret ettiğini fark etti; kişisel gelişim, enerji ve alternatif şifa yolları... Bu alanlarda aldığı eğitimler onu, bugün en çok inandığı yola taşıdı; ruh, zihin ve bedenün uyumunu yeniden kurmak.

Şimdi Meridyen Terapi seanslarıyla birçok insanın hayatına dokunuyor. Aldığı güzel geri dönüşler sayesinde yolunu daha da genişletti ve kendi merkezini kurarak bu şifayı daha fazla kişiye ulaştırmaya başladı. Benim için bu bir meslek değil; kalpten gelen bir çağrı, bir yolculuk.

Anne ve babamın Beyin anevrizması geçirmesi ve akciğer kanseri ile mücadelesi, hayatımda derin bir kırılma noktası oldu. O süreç bana sadece hastalığın bedende değil, insanın ruhunda, umutlarında ve hayata tutunuş biçiminde de izler bıraktığını gösterdi. Onların yanında dururken, iyileşmenin yalnızca tıbbi müdahalelerle değil; psikolojik, duygusal ve ruhsal destekle de mümkün olduğunu derinden hissettim. Bu farkındalık, beni öncelikle Kozmoenerji ve yaşam koçluğu eğitimlerine yönlendirdi ardından meridyen terapi ile tanıştım. Amacım, insanların sadece zor zamanlarda ayakta kalmasına değil; iç güçlerini keşfederek hayatlarını bilinçli, dengeli ve anlamlı bir şekilde yeniden inşa etmelerine destek olmaktır.

Meridyen terapi, hâlâ pek çok kişi için merak uyandıran bir alan. Bu yöntemin temel prensiplerini ve beden-zihin-ruh (Ruh-Zihin-Beden) bütünlüğü üzerindeki etkilerini nasıl açıklarsınız?

Meridyen terapi, geleneksel Çin tıbbına dayanan tamamlayıcı bir yöntemdir. Modern tıbbın yerine geçmez; ancak stres, anksiyete, ağrı ve enerji dengesi gibi alanlarda destekleyici olarak birçok kişi tarafından faydalı bulunur. Tıbbi tedavilerle birlikte, bütüncül iyilik halini desteklemek amacıyla uygulanır. Her meridyen bir organa, her organ bir duyguya hizmet eder. Ruh-Zihin-Beden dengesi şu şekilde sağlanır. Beden; fiziksel sağlığımız, organlarımız, enerjimizdir. Zihin; düşüncelerimiz, inançlarımız, algılarımızdır. Ruh; duygularımız, iç huzurumuz, yaşamla bağımızdır. Bu üçü uyumlu olduğunda daha huzurlu hissederiz, hastalıklara daha dirençli oluruz, kararlarımız netleşir ve hayatla bağımız güçlenir. Örneğin; uzun süreli stres (zihin) bedende ağrıya, ruhsal yorgunluğa yol açabilir.



“Amacım, danışanlarımın sadece şikâyetlerinden kurtulmalarını değil; kendilerini yeniden tanımalarını, iç dengelerini kurmalarını ve hayatlarını bilinçli bir şekilde yönetebilmelerini sağlamak.”



“ Meridyen terapi bedende ve sinir sisteminde rahatlama sağlarken, yaşam koçluğu zihinsel farkındalık ve davranış değişimini destekliyor. ”

Holistik iyileşme alanı kurma fikri nasıl doğdu? Bu alanla danışanlarınıza sunmayı hedeflediğiniz temel dönüşüm ne?

Bu fikir, yıllar içinde birebir danışan çalışmalarından doğdu. Aynı sorunun sadece bedensel değil; zihinsel, duygusal ve ruhsal katmanları olduğunu defalarca gözlemledim. İnsanlar tek bir yöntemle değil, bütüncül bir yaklaşımla gerçek dönüşümü deneyimliyorlardı. Bu ihtiyaç beni, farklı iyileşme yollarını tek bir çatı altında buluşturan Holistik İyileşme Alanı'nı kurmaya yöneltti.

Amacım, danışanların sadece şikâyetlerinden kurtulmalarını değil; kendilerini yeniden tanımalarını, iç dengelerini kurmalarını ve hayatlarını bilinçli bir şekilde yönetebilmelerini sağlamak. Kısacası, geçici rahatlama değil; kalıcı farkındalık, içsel güçlenme ve ruh-zihin-beden uyumunda sürdürülebilir bir iyileşme sunmayı hedefliyorum. Kısaca 'Ağrıyla yaşamayı normalleştirmeyen, bilimsel ama bütünsel düşünen uzmanım.'

Meridyen terapi seanslarında en sık karşılaştığınız duygusal ya da fiziksel blokajlar hangileri? Bu blokajların kökenine nasıl yaklaşıyorsunuz?

Seanslarda en sık karşılaştığım blokajlar; stres, kaygı, bastırılmış öfke, değersizlik hissi ve geçmişte yaşanmış ama bedende iz bırakmış duygusal yüklerdir. Fiziksel olarak ise boyun-sırt gerginliği, sindirim sorunları, yorgunluk, uykusuzluk ve başışıklık zayıflığı öne çıkıyor. Blokajlara sadece semptom üzerinden değil, duygusal ve bilinçaltı kökenleriyle birlikte yaklaşıyorum. Meridyen sistemi üzerinden bedenin verdiği sinyalleri okuyarak, kişinin yaşam deneyimleri, inanç kalıpları ve duygusal yükleriyle bağlantısını kuruyorum. Böylece sadece rahatlama değil, kalıcı dönüşüm sağlayan derin bir farkındalık alanı açmayı hedefliyorum.

Yaşam koçluğu, kozmoenerji ve meridyen terapiyi birlikte ele almak danışan sürecini nasıl etkiliyor? Bu iki yaklaşım birbirini hangi noktalarda tamamlıyor?

Bu iki yaklaşımı birlikte kullandığımda danışan süreci hem daha hızlı hem de daha kalıcı ilerliyor. Meridyen terapi bedende ve sinir sisteminde rahatlama sağlarken, yaşam koçluğu zihinsel farkındalık ve davranış değişimini destekliyor. Böylece danışan sadece iyi hissetmekle kalmıyor; hayatında somut ve sürdürülebilir dönüşümler yaşamaya başlıyor. Meridyen terapi, bedendeki duygusal yükleri ve enerji blokajlarını serbest bırakırken; yaşam koçluğu bu açılan alanda yeni bakış açıları, hedefler ve sağlıklı seçimler inşa etmeye yardımcı oluyor. Biri bedeni ve duyguları rahatlatırken, diğeri zihni ve yaşam yönünü güçlendiriyor. Bu da ruh-zihin-beden dengesini bütüncül bir şekilde kurmayı mümkün kılıyor. Kozmoenerji ile Meridyen terapi uyumu ise; kozmoenerji evrensel frekansla çalışıyor, kozmik akışı bedene indiriyor. Meridyen terapi iç hatları ile çalışıp, bedenin akışını yeniden harekete geçiriyor. Kısacası, kozmoenerji gökyüzünden destek verirken, meridyen terapi yeryüzünde bedenin yolunu açıyor.

Günümüzün hızlı ve stresli yaşamında bedenin verdiği sinyaller çoğu zaman göz ardı ediliyor. Sizce en sık görmezden gelinen işaretler neler?

Günümüzde en sık görmezden gelinen işaretler; sürekli yorgunluk, uyku düzensizlikleri, boyun-omuz gerginliği, sindirim problemleri, baş ağrıları ve sık hastalanmadır. Ayrıca ani ruh hali değişimleri, tahammülsüzlük, odaklanma güçlüğü ve içsel huzursuzluk da bedenin değil, aslında ruhun ve sinir sisteminin yardım çağrılarıdır. Bu sinyaller çoğu zaman "geçer" denilerek bastırılır, ancak dikkate alınmadığında daha derin fiziksel ve duygusal sorunlara dönüşebilir.

Sosyal medyada Meridyen Terapi ve Bütüncül iyileşme konularına artan ilgi hakkında ne düşünüyorsunuz? Bilgi kirliliğiyle nasıl bir duruş sergiliyorsunuz? Meridyen Terapi ve Bütüncül iyileşmeye artan ilgiyi çok değerli buluyorum. İnsanların sadece semptomları değil, kök nedenleri sorgulamaya başlaması önemli bir farkındalık göstergesi. Ancak bu ilgiyle birlikte ne yazık ki bilgi kirliliği de artıyor; her yöntem herkes için uygunmuş gibi sunulabiliyor. Bu noktada duruşum; bilimsel temeli olan, etik sınırlar içinde kalan ve bireyin kendi iç gücünü merkeze alan bir yaklaşımı savunmak. Danışanlarım asla 'mucize' vaat etmiyorum; bunun yerine süreci, sınırları ve gerçekçi beklentileri şeffaf bir şekilde paylaşıyorum. Amacım hızlı çözümler değil, güvenli, bilinçli ve sürdürülebilir bir iyileşme yolculuğu sunmak.

Danışanlarınızdan gelen geri bildirimler içinde sizi mesleki olarak en çok etkileyen dönüşümler neler oldu?

Danışanlarımdan aldığım geri bildirimler içinde beni en çok etkileyen dönüşümler; yıllardır taşıdıkları kaygı ve korkularla başışan, kendine değer vermeyi öğrenen ve hayatında ilk kez sınır koyabilen insanların hikayeleri oldu. Bazı danışanlarım, yıllardır süren fiziksel ağrıların duygusal kökenini fark ettikten sonra hem bedensel hem de ruhsal olarak büyük bir rahatlama yaşadıklarını paylaştılar.

En kıymetlisi ise; "Artık kendimi daha iyi tanıyorum, hayatımın direksiyonuna geçtim" diyen danışanlarımdan gelen sesi. Çünkü bu, sadece bir iyileşme değil; bilinçli, özgür ve güçlü bir yaşamın başlangıcıdır.

Meridyen Terapi ile Holistik iyileşme yoluna yeni adım atan biri için ilk ve en önemli farkındalık sizce ne olmalı?

Meridyen terapi ile holistik iyileşme yoluna yeni adım atan biri için ilk ve en önemli farkındalık şudur: İyileşme dışarıdan verilen bir şey değil, içeriden başlatılan bir süreçtir. Bu yolculukta kişi sadece semptomlarını değil; duygularını, inançlarını ve yaşam alışkanlıklarını da görmeye başlar. En büyük dönüşüm, "Bedenim bana karşı değil, benimle konuşuyor" bilincinin gelişmesidir. Bu farkındalık oluştuğunda iyileşme bir yöntem olmaktan çıkar, bir yaşam biçimine dönüşür.

Son olarak hem bedensel hem ruhsal anlamda iyileşme arayışında olan She and Girls okurlarına vermek istediğiniz en önemli mesaj nedir?

She and Girls okurlarına en önemli mesajım şu: İyileşmek bir lüks değil, bir ihtiyaçtır ve herkes bu yolculuğu hak eder. Kişi kendi ile mutluydu kimseyle derdi olmaz. Kendinizi ertelemeyin, bedeninizin ve ruhunuzun sesini kısmayın. Küçük farkındalıklar büyük dönüşümlerin kapısını açar. Unutmayın; gerçek iyileşme, kendinizle yeniden bağ kurduğunuz anda başlar. "Şifa ile"



“ Temel amacım, bilimsel temeli olan, etik sınırlar içinde kalan ve bireyin kendi iç gücünü merkeze alan bir yaklaşımı savunmak. ”



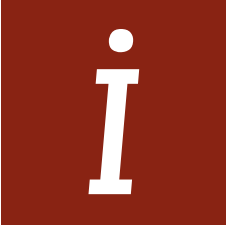
DİLİN ÖTESİNDE BİR SİSTEM KURMAK METANET DALGÜL

O, sadece bir eğitmen değil; dil bariyerlerini yıkan bir sistem mimarı ve stratejist. Metanet, kurucusu olduğu Meta İngilizce çatısı altında geliştirdiği EYE METHOD ile Türkiye'deki kronik "anlıyorum ama konuşamıyorum" sorununa cerrahi bir müdahalede bulunuyor. Bir kadın girişimci olarak Meta İngilizce'yi global bir vizyonla yöneten Metanet ile 'üçüncü bir yol' yaratmanın gücünü, öz denetimin stratejik rolünü ve başarının sarsılmaz kriterlerini konuştuk.

“ Meta İngilizce'yi sadece bir dil okulu olarak değil, yaşayan bir organizma, sürekli optimize edilen bir sistem olarak yönetiyorum. ”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



İngilizce yolculuğunuzun henüz 5 yaşındayken başladığını biliyoruz. Bu erken temel, sizi bugün Meta İngilizce gibi profesyonel bir yapıyı kurmaya nasıl taşıdı?

Benim hikayem bir meslek seçiminden ziyade, dile dair köklü bir 'aidiyet' hikayesi.

Henüz 5 yaşındayken ailemdeki o güçlü, entelektüel kadın figürlerini —teyze ve öğretmenlerimi— izleyerek büyüdüm. Onlar benim için sadece birer akraba değil, dilin gücüyle dünyayı küçülten birer vizyonerdiler. “Üçüncü öğretmen sen olacaksın” cümlesi benim için bir temenni değil, bir görev emriydi. Çocuk şarkılarıyla, oyunlarla dili doğal bir şekilde edinmeye başladım. Ancak beni bugün Meta İngilizce’yi kurmaya ve EYE METHOD’u geliştirmeye götüren asıl kırılma noktası, klasik eğitimin sınırlarını fark etmemle başladı. Yıllarca sadece öğretmedim; gözlemlerdim. Farklı ülkelerde, farklı kültürlerde binlerce öğrencinin neden aynı duvara çarptığını analiz ettim. Gördüm ki problem yetenekte değil, yöntemdeydi. Bugün geldiğim noktada, Meta İngilizce’yi sadece bir dil okulu olarak değil, yaşayan bir organizma, sürekli optimize edilen bir sistem olarak yönetiyorum. Zihnimdeki o küçük kızın heyecanını, bugün Meta İngilizce’nin global vizyonu ile birleştiriyorum.

EYE METHOD (Express Yourself Easily) tam olarak neyi hedefliyor? Meta İngilizce bu yaklaşımla neyi değiştiriyor?

EYE METHOD’un temelinde çok sade ama sarsıcı bir fikir var: “Kendini kolayca ifade et.” Geleneksel sistemler önce “mükemmel gramer” der, biz Meta İngilizce’de ise “önce ifade, sonra mükemmellik” diyoruz. İnsanlar İngilizce öğrenirken çoğunlukla kusursuz olmaya odaklanıyor; doğru yapı, hatasız cümle... Bu yaklaşım zamanla bireyin zihninde öyle büyük bir baskı oluşturuyor ki, kişi kendini ifade etmekten vazgeçiyor. Biz Meta İngilizce çatısı altında bu bakış açısını tersine çeviriyoruz. İnsanların konuşurken kendilerini sürekli bir filtreden geçirmemelerini, düşüncelerini akışta ifade etmelerini hedefliyoruz. Biz aslında sadece İngilizce öğretmiyoruz; insanlara İngilizce üzerinden kendilerini var edebilecekleri yeni bir kimlik alanı açıyoruz.

Türkiye’de kronikleşen “Anlıyorum ama konuşamıyorum” sorununa Meta İngilizce nasıl bir çözüm sunuyor?

Bu durumun temelinde bireysel bir yetersizlik değil, sistemsal bir yaklaşım hatası var. Anlamak pasif bir beceridir, konuşmak ise aktif üretim gerektirir. Türkiye’deki temel hata, insanları yıllarca ‘izleyici’ koltuğunda oturtup, bir anda sahneye çıkıp solo performans sergilemelerini beklemektir. Meta İngilizce bu noktada devreye giriyor; biz EYE METHOD ile öğrenciyi ilk günden itibaren aktif üretime sokuyoruz. Hata yapmayı bir ‘başarısızlık’ değil, bir ‘gelişim verisi’ olarak normalleştiriyoruz ve zihinsel filtreyi tamamen ortadan kaldırıyoruz. Kişi şunu fark ediyor: “Aslında biliyorum, sadece kullanmıyordum.” Bu farkındalık, Meta İngilizce’nin sunduğu gerçek dönüşüm noktasıdır.



“ İnsanlar İngilizce öğrenirken çoğunlukla kusursuz olmaya odaklanıyor; doğru yapı, hatasız cümle... ”

Sosyal medya ve dijitalleşme süreci, Meta İngilizce'nin yapısını ve metodolojinizi nasıl eğritti?

Sosyal medya benim için sadece bir mecra değil, devasa bir laboratuvar oldu. Sosyal medya bana modern insanın en büyük ağrısını gösterdi: Zaman kıtlığı ve hızlı sonuç alma ihtiyacı. Bu gerçeklik, beni Meta İngilizce'nin eğitim sistemini sadeleştirmeye ve çok daha etkili, daha fonksiyonel bir hale getirmeye yönlendirdi. Artık insanların 5 yıl sürecek ağır kurslara tahammülü yok. Bu yüzden Meta İngilizce bünyesinde daha hızlı sonuç veren, daha uygulanabilir ve doğrudan fayda sağlayan bir yapı kurdum. Bugün EYE METHOD'un gücü, teorik bir modelden ziyade gerçek insan deneyimlerinden beslenmesidir.

Meta İngilizce ve EYE METHOD ile çalışan öğrencilerinizde gözlemediğiniz en büyük dönüşüm ne oluyor?

En büyük dönüşüm dil bilgisi seviyelerinde değil, doğrudan özgüvenlerinde gerçekleşiyor. Öğrencilerimiz Meta İngilizce çatısı altında sadece kelimeleri yan yana getirmeyi öğrenmiyor; kendi vizyonlarını yeni bir dilde inşa etmeye başlıyorlar. Bir öğrencimin bana söylediği şu cümle çok değerlidir: "İlk defa İngilizce konuşurken kendimi saklamak zorunda hissetmiyorum." Bu noktada anlıyorsunuz ki mesele sadece dil değil, bireyin kendi potansiyelini bir başka dilde de var edebilmesi. EYE METHOD burada sadece bir araç; ama o araç doğru kullanıldığında dönüşüm çok daha derin bir seviyede gerçekleşiyor.

Bir sistemi sıfırdan kurmak devasa bir çaba. Sizin için başarının temel kriterleri nelerdir?

Başarı benim için tesadüfi bir sonuç değil, bilinçli bir tasarımın ürünüdür. Başarının en büyük kriteri 'sürdürülebilir bir sistem' kurabilmektir. Bu da ancak net bir vizyon ve doğru bir stratejiyle mümkündür. Bir diğer kriter ise fayda odaklılıktır. Eğer kurduğunuz yapı insanların hayatındaki bir düğümü çözmüyorsa, o yapı sadece bir ticarethanedir. Meta İngilizce'de biz bir düğümü çözüyoruz. Ayrıca başarının en somut ölçütü, sisteminizin siz oradayken değil, siz yokken de aynı kalitede işleyebilmesidir. Gerçek bir lider, sistemini kendi varlığından bağımsız kılacak kadar güçlü yapılar inşa eden kişidir.

"Her şeyi tek başıma yapmalıyım" tuzağına düşmeden Meta İngilizce'yi nasıl büyüttünüz? Güç birliğinin önemi nedir?

Girişimcilikteki en büyük yanılgı, her alanda kahraman olmaya çalışmaktır. Ben Meta İngilizce'yi büyütürken şunu prensip edindim: Her şeyi bilmek zorunda değilim ama her şeyi doğru bilenlerle çalışmak zorundayım. Kendi uzmanlığıma odaklanırken; pazarlama, satış, operasyon ve teknoloji gibi alanlarda işin uzmanlarıyla çalışarak güç birliği yaptım. Eğer her detayı kendiniz çözmeye kalkarsanız, vizyonunuzu besleyecek alanı kaybeder ve sıradanlaşırsınız. Profesyonel destek almak ve uzmanlarla çalışmak bir zayıflık değil, bir akıl ortaklığıdır. Güçlü bir ekip kurmak, vizyonunuzu çoğaltmaktır. Meta İngilizce bugün bu kadar güçlüyse, bunun arkasında her biri kendi alanında uzman, vizyonu benimle örtüşen profesyonel bir ekibin olması ve her kararda bu 'kollektif akıl' ile hareket etmemiz yatıyor.



"Biz sadece İngilizce öğretmiyoruz; insanlara İngilizce üzerinden kendilerini var edebilecekleri yeni bir kimlik alanı açıyoruz."



“ Türkiye’deki temel hata, insanları yıllarca ‘izleyici’ koltuğunda oturtup, bir anda sahneye çıkıp solo performans sergilemelerini beklemektir. ”

Başarıda disiplin yerine “öz denetim” (self-regulation) kavramını koyuyorsunuz. Aradaki fark neden hayati?

Disiplin dışsal bir baskıyı çağırırken, ben Meta İngilizce’yi yönetirken öz denetim kavramını sistemimin kalbine koydum. Öz denetim; bir başkası sizi izlemediğinde bile kendi yüksek standartlarınıza sadık kalabilmektir. Bir sistemi inşa ederken en büyük rakibiniz dış koşullar değil, kendi anlık konfor arayışınızdır. Öz denetim size şunu öğretir: «Ben bugün bu kararı alıyorum; çünkü bu bir zorunluluk değil, inşa ettiğim yapıya olan bağlılığım ve bilinçli tercihimdir.» Kendi zihnini yönetemeyen bir kadın, bir sistemi de yönetemez.

Etik algınızla örtüşmeyen durumlarda “hayır” diyebilmenin sistemdeki yeri nedir?

Bir sistemi güçlü kılan şey, neyi kabul ettiğinizden ziyade neye kararlılıkla “hayır” diyebildiğinizdir. Meta İngilizce’yi büyütürken metodolojimin özüne uymayan hiçbir iş birliğine sırf kazanç için «evet» demedim. İnsanlar genellikle iki seçenek arasında sıkıştığını hisseder. Oysa her zaman bir üçüncü yol vardır ve o yolu yaratıcılığınızla siz inşa edersiniz. Hayır diyebilmek, sistemin sınırlarını korumak ve kaliteden ödün vermemektir. Sınırları ve etik omurgası olmayan bir yapı, gerçek bir sistem değil, geçici bir organizasyondur.

Meta İngilizce’nin çok güçlü bir kadın odağı var. Kendi hayatını ve işini kurmak isteyen kadınlara bu dayanışma üzerinden ne söylemek istersiniz?

Meta İngilizce sadece bir eğitim platformu değil, bir kadın devrimidir. Personelimizin %70’i, öğrencilerimizin ise %60’ından fazlası kadınlardan oluşuyor. Bu tesadüf değil, bilinçli bir seçimdir. Benim asıl amacım; yaşadığımız coğrafyadaki kadınları dünyaya örnek bir vizyona, sarsılmaz ilkelere ve evrensel değerlere sahip bir lider olarak tanıtmak. Bu büyük amaca, önce kendimi eğiterek başladım ve hala öz eğitim sürecim devam ediyor; çünkü liderlik, bitmeyen bir öğrenciliktir. Size sunulan şablonlara sığmayın. Her şeyi tek başınıza yapmaya çalışarak kendinizi tüketmek yerine, uzmanlarla güç birliği yapın. Ben, benimle öğrenmek ve bu vizyoner amaç doğrultusunda yolculuğa çıkan her bir hemcinsime büyük bir keyif ve özveriyle destek olmaya hazırım. Global düşünmek zihinsel sınırları kaldırmaktır. Siz büyüdüğünüzde ve sisteminiz uzman ellerde tıkr tıkr işlemeye başladığında, sadece kendi hayatınızı değil, dokunduğunuz her kadının dünyasını değiştirirsiniz. Meta İngilizce, bu coğrafyanın kadınlarının global sahnedeki gücünün, zekasının ve dayanışmasının yaşayan bir kanıtıdır.

“Meta İngilizce bünyesinde daha hızlı sonuç veren, daha uygulanabilir ve doğrudan fayda sağlayan bir yapı kurdum. ”





“ Gerçek bir lider, sistemini kendi varlığından bağımsız kılacak kadar güçlü yapılar inşa eden kişidir. ”



İÇSEL GÜCÜNÜZÜ YENİDEN KEŞFEDİN

Klinik Psikoloji yüksek lisansını yüksek onur derecesiyle bitirerek klinik alanda uzmanlaşan Uzman Klinik Psikolog Selen Muratoğlu ile danışanlarına uyguladığı tedavi yöntemlerini ve psikolojiye dair her şeyi konuştuk.

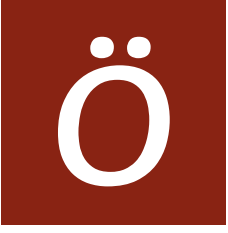
“Beş binden fazla terapi seansı yürütmüş bir klinik psikolog olarak görüyorum ki birçok psikolojik zorlanmanın temelinde kişinin kendisiyle kurduğu ilişki yatıyor. Terapi sürecinde amacım, danışanın yalnızca daha iyi hissetmesi değil; kendisiyle daha sağlam, daha bilinçli ve daha şefkatli bir bağ kurmasıdır.

Ben terapiyi, insanın içsel gücünü yeniden keşfettiği bir dönüşüm alanı olarak görüyorum ve mesleğimi bu bakış açısı ile icra ediyorum.”

“ Tek bir ekole bağlı kalmak yerine, eklektik bir yaklaşım benimseyerek bilimsel temelli ve danışanın ihtiyacına göre yapılandırılmış özel formülasyonlarla ilerliyorum. ”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Öncelikle sizi tanıyarak başlayalım. Uzman Klinik Psikolog Selen Muratoğlu kimdir? Klinik psikoloji alanına yönelme süreciniz, eğitimleriniz ve bugün odaklandığınız çalışma alanlarınızdan kısaca bahsedebilir misiniz?

Ben Uzman Klinik Psikolog Selen Muratoğlu. İnsanı dinlemeye ve anlamaya duyduğum merak, mesleki yolculuğumun en temel motivasyonu oldu. Psikoloji benim için yalnızca bir akademik alan değil; insanın iç dünyasını, kırılganlıklarını ve güç kapasitesini anlamaya yönelik derin bir araştırma alanı. Lisans eğitimimi Bahçeşehir Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünde tamamladım. Ardından Klinik Psikoloji yüksek lisansımı yüksek onur derecesiyle bitirerek klinik alanda uzmanlaştım. Şimdi ise Klinik Psikoloji alanında doktora başlamak için hazırladığım bir süreçteyim. Bu süreç, psikolojik belirtilerin arkasındaki bilişsel yapıları, duygusal örüntüleri ve ilişkisel dinamikleri bilimsel bir çerçevede değerlendirmeyi öğretti. Mesleki gelişimim boyunca Bilişsel Davranışçı Terapi, Şema Terapi, Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi ve mindfulness temelli yaklaşımlar başta olmak üzere farklı terapi ekollerinde eğitimler aldım. Her bir yaklaşım, insanı farklı bir perspektiften anlamamı sağladı. Bugün çalışmalarımda tek bir ekole bağlı kalmak yerine, eklettik bir yaklaşım benimseyerek bilimsel temelli ve danışanın ihtiyacına göre yapılandırılmış özel formülasyonlarla ilerliyorum. Çünkü her insanın hikâyesi, geçmişi ve psikolojik yapılanması benzersizdir. Tek bir yöntem kullanmak her danışanda yeterince işlevsel olmayabilir. Bana göre iyi bir terapistin alet çantasında her zaman farklı teknik ve yaklaşımlar olmalı ve tamamen danışanın hikayesine göre şekillenmiş bir teröpatik süreç ile seanslar yürütülmeli. Terapide benim için önemli olan, semptomu bastırmak değil; o semptomu ortaya çıkaran içsel sistemi anlamak ve dönüştürmektir.

Kaygı, depresyon, yas, özdeğer ve ilişkisel dinamikler özellikle odaklandığım alanlar. Çünkü bugüne kadar online ve yüz yüze olmak üzere Dünyanın birçok ülkesinde yaşayan danışanımdı. Beş binden fazla terapi seansı yürütmüş bir klinik psikolog olarak görüyorum ki birçok psikolojik zorlanmanın temelinde kişinin kendisiyle kurduğu ilişki yatıyor. Terapi sürecinde amacım, danışanın yalnızca daha iyi hissetmesi değil; kendisiyle daha sağlam, daha bilinçli ve daha şefkatli bir bağ kurmasıdır. Ben terapiyi, insanın içsel gücünü yeniden keşfettiği bir dönüşüm alanı olarak görüyorum ve mesleğimi bu bakış açısı ile icra ediyorum.

Çalışmalarınızda özellikle kaygı, özdeğer ve ilişkisel dinamikler öne çıkıyor. Bu alanlara yönelmenizin özel bir nedeni veya sizi etkileyen bir gözlem oldu mu?

Zamanla şunu fark ettim: Danışanlar farklı şikâyetlerle geliyor olabilir. Panik atak, tükenmişlik, anda kalamama, ilişki krizi ya da karar verememe... Ancak derine indiğimizde çoğu zaman üç temel tema karşımıza çıkıyor: Kaygı, özdeğer ve ilişkisel örüntüler. Çünkü hayatı bu üç tema üzerinden algılamayı öğreniyoruz. Kaygı genellikle kontrol ihtiyacının ve sürekli geleceği düşünüp aslında önlem almanın doğal bir sonucu yani zihnin hayatta kalma modu. Eğer geçmişte bir şekilde yaşam koşulları özdeğeri zedelenmişse kişi bugün sürekli "yeterli miyim?" sorusuyla yaşıyor. İlişkisel dinamikler ise bu iki alanın sahnesi oluyor. Yani kişi hem kendisiyle hem de başkalarıyla kurduğu bağda aynı inançları tekrar ediyor. Özellikle kadın danışanlarda dikkatimi çeken güçlü bir ortak nokta var: Çok yüksek sorumluluk alma eğilimi, kendini geri plana atma alışkanlığı ve aşırı fedakarlığın her zaman alkışlanması. Çocukluktan itibaren "uyumlu ol", "fazla olma", "yük olma" mesajlarını içselleştirmiş birçok kadın yetişkinlikte kaygıyla ve değersizlik yaşıyor ama bunun kaynağını kişilik zannediyor. Oysa çoğu zaman mesele kişilik değil, öğrenilmiş bir hayatta kalma stratejisi. Bu üç alanı birlikte çalıştığımızda şunu görüyorsunuz: Kaygı azalıyor, özdeğer güçleniyor ve ilişkiler daha sağlıklı bir zemine oturuyor. Çünkü kişi artık korkularıyla değil, farkındalığıyla seçim yapmaya başlıyor. Elbette farklı temalara da odaklanıyoruz fakat en çok karşılaştığımız bilişsel çarpıtmalar bu temalar üzerine oluyor. Biz de işe buradan başlıyoruz; devamında ise kişi terapide kendini tanıma yolculuğunda daha cesaretli ilerlerken ben de danışanlarıma bu süreçte eşlik ediyorum. Aslında kısacası benim bu dinamiklere yönelmem bir tercih değil; klinik tecrübelerimin doğal sonucu. İnsan kendisiyle kurduğu ilişkiyi dönüştürmeden, dış dünyadaki ilişkilerini dönüştüremiyor.



“Sen kendini övme, başkaları seni övsün.”

“Misafire sakla.”

“Elalem ne der?”

Bu cümleler masum gibi görünse de çocuğun zihninde şu inancı inşa edebiliyor: “Benim değerim benim hissettiğim bir şey değil; başkalarının onayladığı bir şey.”

Böyle büyüyen bir çocuk yetişkin olduğunda kendi başını küçümser, kendini takdir etmekten utanır, görünür olmaktan çekinir. İçsel değer algısı dış referanslara bağımlı hale gelir. Terapide özdeğer çalışması tam da bu noktada başlıyor. Önce iç eleştirel sesi fark ediyoruz. O ses kimin sesi? Ailenin mi, öğretmenin mi, toplumun mu? Ardından kişinin kendi iç sesiyle temas kurmasını sağlıyoruz. Özdeğeri güçlendirmek bir ‘pozitif düşün’ süreci değildir. Bu, içsel referans sistemini yeniden inşa etme sürecidir. Kişi yavaş yavaş şunları öğrenir:

Kendi emeğini küçümsememeyi

Başarıyı utanç duymadan sahiplenmeyi

Hata yaptığında kendini değersizleştirmemeyi

Onay aramak yerine kendini onaylamayı

En önemli dönüşüm şu oluyor:

Kişi artık “başkaları ne düşünür” sorusuyla değil, “ben ne hissediyorum?” sorusuyla yaşamaya başlıyor. Bu değişim başladığında özdeğer dışarıdan beslenen bir şey olmaktan çıkıp içeriden gelen bir güven haline dönüşüyor.

İlişkilerde sınır koyma zorluğu özellikle kadınlarda çok yaygın. Sağlıklı sınır geliştirme sürecinde en kritik farkındalık sizce nedir?

Bence en kritik farkındalık şu; sınır koymak sevgisizlik değil, özsaygıdır. Birçok kadın sınır koymayı bencillik, kırcılık ya da ‘kötü insan olmak’ ile eşleştiriyor. Oysa sınır koymamak uzun vadede ilişkileri daha fazla yıpratıyor. Söylenmeyen her “hayır” içeride bir öfke birikimine dönüşüyor. Bastırılan ihtiyaçlar zamanla pasif agresif davranışlara, geri çekilmeye ya da ani kopuşlara yol açabiliyor. Terapide sınır çalışırken önce şunu fark ediyoruz; şisi gerçekten karşı tarafı mı koruyor, yoksa reddedilme korkusunu mu? Çoğu zaman sınır koymamanın altında terk edilme, sevilme ya da “fazla olma” korkusu yatıyor. Yani mesele aslında ilişki değil; özdeğer ve güvenlik algısı. Sağlıklı sınır geliştirme sürecinde üç temel adım var; kendi ihtiyacını fark etmek, O ihtiyacı meşru görmek, suçluluk hissetmeden ifade edebilmek. Sınır koymak bir duvar örmek değildir; ilişkinin çerçevesini belirlemektir. Sınır, karşı tarafı dışlamak için değil, ilişkiyi sağlıklı tutmak için vardır. Ve şunu çok net söylüyorum; sizi kaybetmemek için sınırlarınıza saygı duyan kişi kalır. Sınır koyduğunuz için giden kişi ise zaten güvenli bir bağ değildi. Kadınlara en çok söylediğim cümle şu oluyor; ‘hayır’ demek sizi kötü yapmaz; sizi net yapar.

Tekrarlayan ilişki döngüleri (benzer partnerler, aynı hayal kırıklıkları) hangi psikolojik şemalarla bağlantılıdır? Bu döngüyü kırmak mümkün mü?

‘Farklı insanlar ama aynı hikâye.’ Bu tekrarlar tesadüf değildir. Çoğu zaman erken çocukluk döneminde oluşan temel ilişki şemalarımızın yetişkinlikte yeniden sahnelenmesidir. Kişi bilinçli olarak ‘mutlu bir ilişki’ isterken, bilinçdışı olarak tanıdık olan duyguyu seçer. Eğer çocuklukta sevgiyle birlikte belirsizlik, mesafe ya da eleştiri deneyimlenmişse, yetişkinlikte de benzer dinamiklere çekilmek şaşırtıcı değildir. Çünkü zihin için tanıdık olan güvenlidir; acıta bile. Sağlıklı olan ise bazen yabancı gelir. Terk edilme şeması olan biri duygusal olarak ulaşılmaz partnerlere yönelebilir. Duygusal yoksunluk inancı taşıyan biri yine ihtiyaçlarını tam karşılamayan ilişkilerde kalabilir. Değersizlik algısı



“ Terapide benim için önemli olan, semptomu bastırmak değil; o semptomu ortaya çıkaran içsel sistemi anlamak ve dönüştürmektir. ”

güçlü olan bir kişi ise sevildiğinden emin olamadığı ilişkileri 'tanıdık' bulabilir. Burada mesele şanssızlık değil; bilinçdışı bir seçim örüntüsüdür. Bu noktada çok kritik bir farkındalık devreye girer. Çoğu kişi "Neden hep beni buluyor?" diye sorar. Oysa değişimi başlatan soru şudur: "Neden hep aynı şeyi seçiyorum?" Çünkü ders biz öğreninceye kadar devam eder. Yaşam bize aynı temayı farklı yüzlerle getirebilir; ta ki o örüntüyü fark edip dönüştürene kadar. İlişkiler tesadüf değil; çoğu zaman içsel inançlarımızın yansımasıdır. Öğrenilmiş olan her kalıp, yeniden yapılandırılabilir.

Duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ruh sağlığında neden bu kadar belirleyici? Günlük hayatta bunu geliştirmek için neler önerirsiniz?

Ruh sağlığının temelinde aslında çok basit ama güçlü bir beceri var: Duyguyu tanıyabilmek ve onu düzenleyebilmek. Çünkü bastırılan her duygu bir şekilde geri döner. Bazen kaygı olarak, bazen öfke patlaması olarak, bazen de bedensel belirtilerle... Duygusal farkındalık, "Ne hissediyorum?" sorusunu dürüstçe sorabilmektir. Duygu düzenleme ise "Bu duyguyla ne yapacağım?" sorusuna sağlıklı bir yanıt verebilmektir. Birçok insan duyguyu ya bastırmayı ya da kontrolsüzce dışa vurmaya çalışıyor. Oysa üçüncü bir yol var: Düzenlemek. Nörobiyolojik açıdan baktığımızda da bu çok anlamlı. Duygular limbik sistemde ortaya çıkar; ancak onları düzenleyebilmek için prefrontal korteksin devreye girmesi gerekir. Yani farkındalık, sinir sistemini sakinleştiren bir köprü görevi görür. Bir duyguyu isimlendirmek bile amigdala aktivitesini azaltabilir. Bu yüzden "Şu an öfkeliyim" demek bile düzenleyicidir. Günlük hayatta bunu geliştirmek için küçük ama etkili adımlar öneriyorum. Öncelikle duyguyu bastırmadan isimlendirmek: "Şu an kaygılıyım", "Şu an kınıldım." İkinci olarak, tepki vermeden önce kısa bir duraklama yaratmak. Üçüncü olarak da duygunun altında hangi ihtiyacın olduğunu sormak: "Anlaşılmak mı istiyorum, görülme mi, dinlenme mi?" Duygusal olgunluk, duygusuz olmak değildir. Aksine duygularla temas halinde kalabilmektir. Kendini düzenleyebilen bir zihin, daha sağlıklı ilişkiler kurar, daha bilinçli kararlar alır ve kriz anlarında dağılmak yerine toparlanabilir. Çoğu zaman insanlar güçlü olmak için duygularını bastırmaları gerektiğini düşünür. Oysa gerçek güç, hissettiğini inkâr etmeden ayakta kalabilmektir. **Sosyal medya, karşılaştırma ve onay ihtiyacı özdeğeri nasıl etkiliyor? Özellikle kadınların bundan psikolojik olarak korunması için önerileriniz neler?**

Sosyal medya modern dünyanın vitrini. Ancak vitrine bakarak iç mekân hakkında sağlıklı bir değerlendirme yapamayız. Sorun sosyal medyanın varlığı değil; onunla kurduğumuz ilişki. Karşılaştırma insan beyninin doğal bir eğilimidir. Ancak sürekli yukarı doğru karşılaştırma yaptığımızda — yani kendimizi hep daha başarılı, daha güzel, daha 'mükemmel' görünen kişilerle kıyasladığımızda — özdeğer dış referanslara bağımlı hale gelir. "Ben kimim?" sorusu yerini "Başkalarına göre neyim?" sorusuna bırakır. Özellikle kadınlar görünüş, beden, ilişki ve başarı üzerinden sürekli değerlendirilen bir kültürün içinde büyüyor. Sosyal medya bu değerlendirme mekanizmasını hızlandırıyor. Beğeni sayıları, yorumları ve takipçi artışı bilinçdışı düzeyde bir onay sistemi oluşturuyor. Dopamin döngüsü devreye giriyor ve kişi fark etmeden dışsal geri bildirimlere bağımlı hale gelebiliyor.



“Kadınlara şunu hatırlatmak isterim; sinir sisteminiz yorulmuş olabilir ama siz kırılgan değilsiniz. Dinlenmek, zayıflık değil; psikolojik olgunluğun bir göstergesidir.”

Buradaki en kritik risk şu: Özdeğer içsel bir his olmaktan çıkıp, ölçülebilir bir performansa dönüşüyor. Psikolojik olarak korunmak için öncelikle farkındalık gerekiyor. Sosyal medyada gördüğümüz şeyin bir seçki olduğunu, hayatın tamamını yansıtmadığını hatırlamak önemli. Kimse kınlanlığını, başarısızlığını ya da sıradan anlarını vitrine koymuyor. İkinci olarak, iç referans sistemini güçlendirmek gerekiyor. Gün sonunda şu soruyu sormak: “Bugün kendimle ilgili neyi takdir ediyorum?” Bu basit soru, değeri dışarıdan değil içeriden üretmeye başlatır. Ve belki de en önemlisi, zaman zaman dijital mesafe koyabilmek. Sürekli maruz kalmak sinir sistemini yorar. Zihin karşılaştırmaya doyamaz; ama ruh yorulur. Sosyal medya detoksu yapabilir veya günlük sosyal medya kullanım sürenizi belirleyerek kontrollü bir şekilde ilerleyebilirsiniz. Günlük olarak koyulan bu sınırlamalar sosyal medyanın hayatınıza olan etkisini azaltmaya yardımcı olacak ve gerçeklik algınızın daha sağlıklı bir hal almasını destekleyecektir. Kadınlara özellikle şunu söylemek isterim: Görünür olmak değerli olmak demek değildir. Beğenilmek sevilmek demek değildir. Ve takip edilmek, beğenilmek, tanınmak ya da alkışlanmak özdeğerin bir ölçüsü değildir.

Terapi sürecinde danışanların en çok zorlandığı aşamalar hangileri oluyor? Değişim sürecinde direnç rolünü nasıl açıklarsınız?

Terapi sürecinde en zorlayıcı aşamalardan biri aslında terapiye başlama kararıdır. “Evet, bir sorun var ve ben bununla tek başıma baş etmekte zorlanıyorum” diyebilmek ciddi bir içgörü ve cesaret gerektirir. Birçok insan bu eşiğe kolay gelmez. Genellikle en zorlandığı, artık baş edemediği noktada başvurur. Oysa terapi yalnızca çok kötü olduğunuzda başlanan bir süreç değildir. Terapi, kriz müdahalesi kadar; kendini tanıma, geliştirme ve psikolojik dayanıklılığı artırma alanıdır. Ne yazık ki toplumda hâlâ terapiye gitmenin ‘zayıflık’ ya da ‘sorunlu olma’ göstergesi olduğuna dair yanlış inançlar var. Bu algının kırılması gerekiyor. Psikolojik destek almak, ruhsal hijyenin bir parçasıdır. Nasıl ki fiziksel sağlığımız için doktora gidiyorsak, ruh sağlığımız için de destek almak son derece sağlıklıdır. Sürecin ilerleyen aşamalarında ise en zorlayıcı kısım yüzleşme olur. Danışanlar yaşadıkları problemi anlatmaya hazır olabilir; ancak o problemin altında yatan inançları, korkuları ve tekrar eden örüntüleri görmek kolay değildir. “Ben de bu döngünün bir parçasıyım” diyebilmek önemli bir eşittir. Direnç tam da burada devreye girer. Ben direnci kırılması gereken bir şey olarak görmem. Direnç çoğu zaman değişime karşı bir inat değil, zihnin kendini koruma mekanizmasıdır. İnsan tanıdığı kalıpları bırakmak istemez; çünkü tanıdığı olan, acı verse bile güvenlidir. Bilinmezlik ise tehdit gibi algılanır. Terapide güvenli bir ilişki kurulduğunda, kişi yavaş yavaş o korkunun arkasına bakmaya cesaret eder. Değişim çoğu zaman dramatik bir karar anıyla değil, küçük ama tutarlı farkındalıklarla gerçekleşir. Otomatik tepkiler yerini bilinçli seçimlere bırakmaya başlar. Terapi hızlı bir ‘iyi hissetme’ süreci değil; sürdürülebilir bir yeniden yapılanma sürecidir. Ve zorlanmak, sürecin başarısızlığı değil, derinleştiğinin göstergesidir.



“ Sınır koyamamak uzun vadede ilişkileri daha fazla yıpratıyor. Söylenmeyen her “hayır” içeride bir öfke birikimine dönüşüyor. ”

Son olarak; kaygı, özdeğer ve ilişki zorlukları yaşayan She and Girls okurlarına terapötik bakış açısından en güçlü mesajınız ne olur?

Öncelikle şunu bilmelisiniz: Yaşadığınız hiçbir duygu sizin zayıf olduğunuz anlamına gelmez. Kaygı yaşıyor olmanız kırılgan olduğunuzu değil, uzun zamandır güçlü kalmaya çalıştığınızı gösterebilir. Özdeğeriniz düşük hissediyorsa bu değersiz olduğunuz anlamına gelmez; yalnızca değerlerinizi dışarıdan aramaya alışmış olabilirsiniz. Terapi perspektifinden baktığımda şunu görüyorum: İyileşme, insanın kendine geri dönme yolculuğudur. Ve kendine dönen bir kadın, hayatını yeniden kurma gücüne sahiptir. She and Girls okurlarına mesajım şu: Hayatta çok şey yaşamış olabilirsiniz. Kırılmış, yorulmuş, hayal kırıklığına uğramış...Belki de şu an bulunduğunuz yerde, hiçbir şeyin bir daha yoluna girmeyeceğini düşünüyor olabilirsiniz. Ama şunu unutmayın: Hayat tek bir ihtimalden ibaret değildir. Her zaman başka bir yol, başka bir seçim, başka bir başlangıç vardır. Ne yaşarsanız yaşayın, kendinizden asla vazgeçmeyin. Renklerinizi soldurmayın. Sesinizi kısmayın. Hiç kimse için. Dünyada en kıymetli şey, kendi özünüzdür. Her insan bu hayata bir potansiyelle, bir yetenekle, bir nedenle geliyor. Ben buna çok inanıyorum. Ve hiçbir yetenek bir diğerinden daha az değerli değil. Kimimizin ışığı sahnede parlar, kimimizin ışığı bir çocuğun hayatına dokunurken, bir fikri büyütürken, bir kalbi iyileştirirken...

Kalbinizin peşinden gitmek bazen kolay değildir. Ama insanın varlık amacı tam da burada ortaya çıkar: Kendi hakikatine sadık kalabildiğinde.

8 Mart'ta tüm kadınlara şunu söylemek isterim:

Hayatınızda ne olmuş olursa olsun, hikâyeniz henüz bitmedi.

Ve siz, olduğunuz halinizle değerlisiniz.

Kendiniz için yaşamayı seçin. Kendinden vazgeçmemek müthiş bir cesarettir. Çünkü dünya, en çok kendisi gibi olmayı seçen kadınlarla güzelleşir.

Tüm kadınların 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyorum.

“İlişkiler tesadüf değil; çoğu zaman içsel inançlarımızın yansımasıdır. Öğrenilmiş olan her kalıp, yeniden yapılandırılabilir.”



BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



@sheyoung



SheandGirls



SheandGirls