ISSN: 2459 – 072X

psiko hayat

BİR ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINIDIR

KIŞ 2018
YIL 9 • SAYI:19 • ÜCRETSİZDİR

www.psikohayat.com

BAĞIMLILIK TEHDİT EDİYOR!

YALNIZLAŞAN İNSANLAR ve SOLO YAŞAM

DEĞİŞEN DÜNYADA RUH SAĞLIĞI...

Politik Psikoloji Merkezi kuruldu

Psikolojik iyi oluşun sırrı ne?

Beyin cerrahisi tedavisinde gelinen son nokta

Üsküdar Üniversitesi, UNESCO ve twas 'ın Türkiye'deki ilk mükemmeliyet merkezi

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL 2011

NP Tıp Merkezi
FENERYOLU - ETİLER

TERCİHİN SAĞLIK OLSUN

NP FENERYOLU TIP MERKEZİ

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Merkezi
Erişkin Psikiyatri Polikliniği
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Polikliniği
Dil, Konuşma Terapisi Polikliniği
Ortopedi ve Travmatoloji Polikliniği

NP ETİLER TIP MERKEZİ

Ergoterapi ve Duyu Bütünleme Kliniği
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Polikliniği
Erişkin Psikiyatri Polikliniği

20 YIL
NP İSTANBUL Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

İDER 1995 İNSANI DEĞERLER VE RUH SAĞLIĞI VAKFI
www.ider.org

TÜVRheinland CERTIFIED Management System ISO 9001:2015

www.nptipmerkezi.com

nptipmerkezi NPİSTANBULBeyinHastanesi

Feneryolu Tıp Merkezi Tel: 0216 418 15 00 Etiler Tıp Merkezi Tel: 0212 270 12 92

Editör'den

Sağlıklı bir gelecek için #onuyalnızbırakma

Merhaba,

"Günümüzde her 10 çocuk veya ergenden biri ruhsal hastalık tanısı almaktadır". Bu sözler Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi AMATEM Koordinatörü Prof. Dr. Nesrin Dilbaz'a ait. Söz konusu saptamanın 'ülkedeki neredeyse her sınıfta 2-3 çocuk' anlamına geldiğine dikkat çeken Prof. Dr. Dilbaz, ruhsal sorunlarla başa çıkabilmek için "gençlerde zihinsel dayanıklılığın" önemine vurgu yapıyor.
Ruhsal sorunlar sadece ülkemizde değil tüm dünyadaki gençler arasında giderek büyüyen bir mesele. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) de konuyu yakından takip ediyor. Bu bağlamda her yıl 10 Ekim'de çeşitli etkinliklere sahne olan Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün bu yılki teması "Değişen Dünyada Gençler ve Ruh Sağlığı" olarak belirlendi. Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi de WHO Türkiye'nin desteğiyle "Sen fark et. #onuyalnızbırakma" isimli tüm yıla yayılan bir farkındalık kampanyasıyla konuyu gündeme taşıyor. Yazının girişinde önemle vurgulamak istediğimiz Prof. Dr. Dilbaz'ın çarpıcı tespitlerini kampanya kapsamında Üsküdar Üniversitesinde düzenlenen panelden alıntıladım. Rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan ve İTBF Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hüsnü Erkmen'in de konuya ilişkin çok önemli anekdotlar paylaştığı etkinliğe ve kampanyaya dair tüm ayrıntılara son sayımızda geniş yer ayırdık. Gelecek nesiller açısından hayati öneme sahip bir konunun sadece bir gün değil, sürekli gündemde kalması gerektiğini düşünüyoruz. Bu bağlamda PsikoHayat olarak bizler de kampanyaya tam destek vererek ruhsal sorunlar yaşayan gençlerimizi fark ediyor, konuya ilişkin tıptaki yeni gelişmeler, aydınlatıcı haber ve röportajlarla onları hiçbir zaman yalnız bırakmayacağımızı bilmelerini istiyoruz.
Yakın zamanda Üsküdar Üniversitesi kadrosuna dahil olan ülkemizin değerli akademisyenlerinden Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan, üniversite bünyesinde kurduğu Politik Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi'ni, bu kapsamdaki hedeflerini ve daha fazlasını Canan Mataracı'ya anlattı.
Fotoğraf Editörümüz Mehmet Yaman'ın objektifinden şık enstantanelerle renklenen röportajımızı beğeniyle okuyacağınızı umuyorum.
Yeni bir yıl demek; yeni umutlar, yeni hedefler, daha sağlıklı, mutlu, huzurlu bir hayata yelken açmak demek. Bazılarımız için ise aynı zamanda alışveriş ve hediye demek... Uzmanlar, yılbaşı ve benzeri özel günlerin dışında da alışverişi ihtiyaçtan çok alışkanlık haline getiren bireylerin bir takım sağlık sorunlarıyla karşılaşabileceğini belirtiyor. Biz de "alışveriş bağımlılığı"nı NP Feneryolu Tıp Merkezi'nden Dr. Öğr. Üyesi Barış Önen Ünsalver ile konuştuk. Bu arada tüm dünyada artık bir salgın haline gelen "tüketim çılgınlığı"na karşı minimalist yaşam tarzını benimseyenlerin sayısının da hızla arttığını belirtmekte fayda var. "Alışveriş bağımlılığı"nın yol açtığı tahribata ilişkin haberimiz, dileriz ki bu sorundan muzdarip olanlara daha sade ve minimal bir hayatın kapılarını aralar.
PsikoHayat'ın son sayısında "solo yaşam"a dair ayrıntılı bir dosya da hazırladık. Özellikle son 50 yılda batılı ülkeleri etkisi altına alan "yalnızlık" olgusuna sosyolojik bir bakış açısı getirerek konuyu uzmanların gözünden "solo ilişkiler", "solo çocuklar" ve "solo yaşlılar" bağlamında ele almaya çalıştık. İngiltere'de sadece bu soruna çözüm bulmak amacıyla "Yalnızlıktan Sorumlu Bakanlık" kurulmasına karar verildiği düşünülürse solo yaşamı önümüzdeki süreçte daha sık konuşacağız gibi görünüyor.
Geçtiğimiz günlerde Habertürk'te izleyiciyle buluşan Nevzat Tarhan ile Duygu Okulu, farklı formatıyla kısa zamanda dikkatleri üzerine çekmeyi başardı. Oyuncu İlker Elibol ve Eğlence Mühendisleri ekibinin mini skeçleriyle desteklenen programda, Türkiye'nin önde gelen Psikiyatristleri arasında yer alan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, farklı ruhsal problemleri kendine has üslubu ve bilimsel bakış açısıyla yorumlayarak benzer sıkıntılar yaşayanlara ışık tutuyor. Her Pazar 11.10'da yayınlanan program, eğlendirirken bilgilendirmesiyle öne çıkıyor. Kaçırmayın derim!
Bu ayki yazımızı Üsküdar Üniversitesi İTBF Psikoloji Bölüm Başkanı Doç. Dr. Tayfun Doğan'ın "Psikolojik iyi oluşun kaynakları" başlıklı makalesini muhakkak okumanızı önererek noktalamak istiyorum. Doç. Dr. Doğan, psikolojik iyi oluşa kaynak teşkil edecek değişkenleri 15 maddelik bir "reçeteyle" okuyucularımıza sundu. 2019 yılına yepyeni bir başlangıç yapmanıza ve daha iyi hissetmenize vesile olacağına eminim. 20. sayıda görüşmek dileğiyle...

Sevgiyle kalın
Tahsin AKSU

psiko hayat

Yayıncı
Üsküdar Üniversitesi

Sahibi
Üsküdar Üniversitesi adına
A. Furkan Tarhan

Genel Yayın Yönetmeni
Tahsin Aksu

Genel Koordinatör
Uğur Canbolat

Yazı İşleri Müdürü
Şaban Özdemir

Editör
Fatma Özten

Fotoğraf Editörü
Mehmet Yaman

Danışma Kurulu
Nevzat Tarhan, Oğuz Tanrıdağ, Mehmet Zelka, Sevil Atasoy,
Hüsnü Erkmen, Nazife Güngör, Nesrin Dilbaz, M. Emin Ceylan,
Besti Üstün, Tayfun Uzbay, Oğuz Karamustafalıoğlu,
Selma Doğan, Boray Erdinç, Semra Baripoğlu, Yıldız Burkovik

Bilgi İşlem
Hakan Özdemir

Katkıda Bulunanlar
Nevzat Tarhan, Abulfez Süleymanov, Nesrin Dilbaz, Hüsnü Erkmen, Deniz Ülke
Arıboğan, Mustafa Bozbuğa, Tayfun Doğan, Barış Önen Ünsalver, Mahir Yeşildal,
Aynur Sayım, Alper Evrensel, Canan Sercan, Korkut Ulucan
Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

Kapak Tasarımı
MADWORKS

Esentepe Mah. Kore Şehitleri Cad. No:45 Daire:9 Şişli / İstanbul
Tel: 0543 MADWORK | 0543 623 96 75
www.madworksistanbul.com

Basım Yeri
ArmoniNuans Görsel Sant. ve İltş. Hiz. San. ve Tic. A.Ş.
Tavukçuyolu Cad. Palas Sok. No:3
Y. Dudullu – Ümraniye – İstanbul
Tel: 0216 540 36 11
www.armoninuans.com

Yayın Türü
Süreli yayın. 3 ayda bir yayınlanır, ücretsiz dağıtılır.

Yönetim Yeri
Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No: 14
PK: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Bilgi Hattı
0216 418 15 00 - 0216 633 06 33
0212 270 12 92 - 0212 400 22 22

Web
www.epsikiyatri.com www.npistanbul.com www.ider.org
www.noropsikiyatri.com www.psikohayat.com
www.uskudar.edu.tr

e-posta
yayin@uskudar.edu.tr

içindekiler

4
Dünya Ruh Sağlığı Günü'nde "dijitalleşme" masaya yatırıldı

20
"Solo Yaşam" olgusuna sosyolojik bakış

48 Üsküdar Üniversitesinde 5. Mezuniyet Coşkusu

4 Dünya Ruh Sağlığı Günü'nde "Dijitalleşme" Masaya Yatırıldı
14 Gelişmekte Olan Ülke Doktorantları TÜBİTAK Desteğiyle Çalışmalarını Üsküdar'da Yapabilecek
16 "İyi Bir Dünya Tasarlamak Bizim Elimizde"
20 "Solo Yaşam" Olgusuna Sosyolojik Bakış
24 Solo İlişkiler
26 Solo Çocuklar
28 Solo Yaşlılar
30 Yaşadığımız Derin Umursamazlık
34 Psikolojik İyi Oluşun Kaynakları
38 Farmakogenetik Hakkında Bilinmesi Gereken 7 Bilgi!
40 Beyin Cerrahisinde Gelinen Son Nokta
42 Paradiso Lugano İsviçre'deki İtalyan
46 19 Bin Öğrenciye Ulaşan Üsküdar Üniversitesinin Tıp Fakültesi Gelecek Yıl Öğrenci Alacak
46 Bilinçli Genç Olmak
48 Üsküdar Üniversitesinde 5. Mezuniyet Coşkusu
51 İletişim Fakültesi Yeni Binasında
52 "Prof. Dr. Nevzat Tarhan'la Duygu Okulu" Seyircisiyle Buluştu
53 Eğitim, Bilim ve Sağlık Bu Programda...
54 Prof. Dr. Stephen M. Stahl'a Fahri Doktora Unvanı Verildi
58 Üsküdar Üniversitesi Yeni Akademik Yıl Açılış Töreni İçin Külliyede
60 Alışveriş Bağımlısı Olabilir misiniz?
62 Yunan Mitolojisi Hakkında İki Yeni Eser
63 Köy Odası

Dünya Ruh Sağlığı Günü'nde **"dijitalleşme" masaya yatırıldı**

Teknoloji kullanımına bağlı dijitalleşmenin psikolojik yönü, 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında Üsküdar Üniversitesinde düzenlenen panelde konuşuldu. Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, bağımlılıkla aile bağları arasında önemli bir ilişki olduğuna dikkat çekerken yalnızlık hissi yaşayan kişilerde bağımlılık riskinin daha yüksek olduğunu söyledi. Günümüzde her 10 çocuk veya ergenden birine ruhsal hastalık tanısı konulduğunu belirten Prof. Dr. Nesrin Dilbaz ise ruh sağlığının yerinde olmasının her zaman mutlu olmak anlamına gelmediğini kaydetti. Dilbaz, ruhsal sorunlarla başa çıkmada zihinsel esnekliğin önemli olduğunun altını çizdi.

Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu tarafından ilk olarak 1992 yılında ilan edilen 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün bu yılki teması "Değişen Dünyada Gençler ve Ruh Sağlığı" olarak belirlendi. Üsküdar Üniversitesinde Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında düzenlenen panelde gençlerin karşı karşıya olduğu teknoloji bağımlılığı, dijitalleşme ve zihinsel dayanıklılık konusu ele alındı.

Prof. Dr. Hüsnü Erkmen: "Yeni bir ruh sağlığı sorunu ile karşı karşıyayız"

Üsküdar Üniversitesi Altunizade Yerleşkesi Nermin Tarhan Konferans Salonunda düzenlenen panelin moderatörlüğünü Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi, NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Psikiyatri Uzm. Prof. Dr. Hüsnü Erkmen gerçekleştirdi. Bu günün Dünya Ruh Sağlığı Günü olduğunu hatırlatan Erkmen, "Yeni bir ruh sağlığı sorunu ile karşı karşıyayız; sosyal medyanın aşırı kullanımı. Bugün iki önemli uzmanımız sizi çok önemli bir konuda uyaracaklar. Bu konuda uyarılmış olmamız gerekiyor aksi takdirde büyük bir dert olarak önümüzdeki zamanlarda karşımıza çıkacak" dedi.

Günümüzde her 10 çocuk veya ergenden biri ruhsal hastalık tanısı almaktadır. Yani ülkedeki neredeyse her sınıfta 2-3 çocuk anlamına gelmektedir.

Prof. Dr. Nesrin Dilbaz: "Ruhsal sorunlarla başa çıkmada zihinsel esneklik önemli"

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi AMATEM Koordinatörü ve Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Prof. Dr. Nesrin Dilbaz "Gençlerde Zihinsel Dayanıklılık" konusunda bilgiler paylaştı, ebeveynlere ve öğretmenlere önemli tavsiyelerde bulundu.

Zihinsel esneklik neden önemlidir?

Ülkemizde yapılan araştırmalara göre, gençlerde en sık görülen ruhsal hastalıkları anksiyete bozukluğu, depresif bozukluk, alkol ve madde bağımlılığı olarak sıralayan Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, bu sorunlarla mücadele etmekte ve başa çıkmada farkındalık ve zihinsel esnekliğin önemine işaret etti. Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, "Zihinsel esneklik, zorluklarla karşı karşıya kalma halinde durumu geri döndürme halidir. Başarılı olmanın önemli bir bölümüdür çünkü gerçek başarı zaten zor elde edilir" dedi.

Her 10 çocuktan biri ruhsal hastalık tanısı alıyor

Zihinsel farkındalık ve esnekliğin, sadece çocuk ergen ve gençlerde değil aslında hepimizde var olması gereken, bizi birçok ruhsal sorundan, ruhsal hastalıktan koruyucu özellik olduğunu belirten Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, "Günümüzde her 10 çocuk veya ergenden biri ruhsal hastalık tanısı

Tarhan, "Dijital devrimle beraber herkes dijitalleştiği için teknolojiler de insanı ikna etmek için teknikler geliştiriyor. İnsanları iki konuda ikna edersek insanların zihinlerini yönetebiliriz diyorlar. Biri zamanı yönetmek, diğeri de dikkati yönetmek" dedi.

almaktadır. Yani ülkedeki neredeyse her sınıfta 2-3 çocuk anlamına gelmektedir. Benim bugünkü mesajım hocalara, özellikle Milli Eğitim'deki öğretmenlere ve tabii ki ebeveynlere. Çünkü çocuklarımızı zihinsel farkındalığı ve zihinsel esnekliği olan çocuklar olarak yetiştirirsek, bu gördüğünüz rakamlara ulaşmayacağız" dedi.

Ruh sağlığı yerinde olmak mutlu olmak demek değil!

Ruh sağlığının yerinde olmasının her zaman mutlu olmak anlamına gelmediğini vurgulayan Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, "Bizim her an mutlu olmamız mümkün değil. Böyle bir beklenti de doğru değil. Ama şu an geldiğimiz noktada, ebeveynler de dâhil olmak üzere herkesin ruh sağlığı yerinde olmaktan anladığı şey bu; mutlu olmak. Bizim tanımlamamız ise özellikle, kendi potansiyellerini gerçekleştirebilecek, yaşamın normal stresi ile baş edebilecek, verimli ve üretken çalışabilecek, topluma katkıda bulunabilecek kadar iyi olma hali. Bakın hiç içinde mutlu olmak geçmiyor. Yaşamın zorlukları, yaşamın stresleri ile baş etmek geçiyor. Yaşamın zorlukları ile baş edebilmek, zihinsel dayanıklılığın özelliklerinden bir tanesi. Bu anlamda baktığımızda da iyi ruh sağlığı olan çocukların dış dünyayı iyi algıladıklarını görüyoruz. Dış dünyayı sağlıklı algıladıklarında, zaten işler daha kolay gidiyor. İyi ruh sağlığına sahip çocuklar pozitif ve negatif bir aralıktaki duyguları hissedebilir. İfade edebilir ve yönetebilirler. Başkaları ile sağlıklı ve iyi ilişkiler kurarlar. Değişiklik ve belirsizliklerle baş edebilirler ve yönetebilirler. Gelişirler ve mutlu olurlar" dedi.

Boncuk çocuklar sorun çözmeyi öğrenemiyor

Bugünkü Z kuşağı çocuklarının aileleri tarafından korunmaları nedeniyle "Boncuk Çocuk" olarak tanımlayan Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, "Z kuşağı teknoloji ile büyüdüğü ve farklı eğitimler aldığı için birçok donanıma sahip ama bu donanımları onlara doyum sağlayamamaktadır. Tam tersine gerginleştirir ve sonunda mutsuzluk ortaya çıkar. Aileleri çocuklarının özelliklerini abartmakta, onlara yapay bir özgüven pompalamakta, kendilerinin dünyanın en önemlisi olduğuna dair açık veya örtülü mesajlar vermektedir. Bu çocukların hiç üzülmemeleri, zorlanmamaları mutsuz olmamaları gerekmekte gibi bir yalancı dünyada yaşamaları sağlanmaktadır. Daha başları ağrımadan ilaç verme, okulda bir arkadaşı ile sorun yaşadığında onların çözmelerine fırsat tanımama ve her durumda kendilerinin haklı olduğu sonucuna varmaları sağlanmaktadır" diye konuştu.

Aile ve okul iş birliği önemli

İyi ruh sağlığı ve çocuklarda ruhsal hastalıkların önlenmesinin okulların önemli hedefleri arasında olması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, "Çocukların öğrenmesi ve başarısı için iyi bir ruh sağlığı gereklidir. Çocuklar ve çevresindeki erişkinler için esnekliği destekleyecek güçlerin ve baş etme mekanizmalarının geliştirilmesini sağlayacak seçenekler sunulmalıdır. Burada çocuğun ebeveynin ve okul çalışanının ruh sağlığının ve iyi olmasının herkesin işi haline getirmek gerekmektedir. Okullarda ve yerelde iş birliği, liderlik yapma ve gelişmeyi sağlama; ailenin işin içerisine katılması, çocukların söz hakkı olması, okulların bazı ölçütlere göre derecelendirilmesi gibi hedefler yer almalıdır" tavsiyesinde bulundu.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Koruyucu ruh sağlığı önemli"

Üsküdar Üniversitesi Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan ise "Değişen Dünya ve Gençlik" başlıklı sunumunda teknolojiyle beraber dijitalleşen dünyanın gençler üzerindeki etkisini anlattı. Üsküdar Üniversitesi olarak 2012 yılından bu yana Pozitif Psikolojiye önem verdiklerini ve bunu zorunlu ders olarak okuttuklarını belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, önleyici ve koruyucu ruh sağlığı açısından pozitif psikolojinin önemine işaret etti. Tarhan, "Sorunlar ortaya çıkmadan önlem almak önemli. Sağlığın üç alanı var; tedavi edici hekimlik, önleyici hekimlik ve koruyucu hekimlik. En önemlisi üçüncüsüdür. Kişinin hasta olmaması için uğraşan alan dünyada da çok önemseniyor. Alınan önlemlerle olası sorunların önüne geçilebilmesi mümkün oluyor" dedi.

Dikkat ve zaman yönetildiğinde zihin de yönetiliyor!

Dijital bir dönemin yaşandığını belirten Prof. Dr. Tarhan, "Dijital devrim yaşıyoruz. Biz sosyal medyada özne mi olacağız, nesne mi? Buna karar vermemiz lazım. Eğer nesne olursak biz yönetiliriz. Ama özne olursak, biz sosyal

medyayı yönetiriz. Bunun için de bizim bir amacımızın, ego idealimizin olması lazım" dedi. Zihin kontrolünün önemine işaret eden Tarhan, "Dijital devrimle beraber herkes dijitalleştiği için teknolojiler de insanı ikna etmek için teknikler geliştiriyor. İnsanları iki konuda ikna edersek insanların zihinlerini yönetebiliriz diyorlar. Biri zamanı yönetmek, diğeri de dikkati yönetmek" dedi.

Gençlerin üç beklentisi uygun bir şekilde karşılanmalı

Gençlerin üç kırılgan noktasının; adalet beklentisi, buyurgan davranıştan nefret etme ve özgürlük beklentisi olduğunu ifade eden Prof Dr. Tarhan, "Gençlerin bu beklentisi uygun bir şekilde karşılanmalıdır. Bu beklenti karşılanmadığında genç ya ezilir ya da ters kimlik geliştirir" uyarısında bulundu.

Gençlerin anladığı dil bulunmalı!

"Büyüklerin gençleri anlayamadığını görüyorum" diyen Tarhan, "Genç kuşağı kaçırıyoruz biz. Gencin mutlu olması önemli, mutlu olan bir genç, bağımlılığa yönelmez, ihtiyaç hissetmez. Ama ebeveynlerin ya da yöneticilerin de gençlerin anladığı dili bulması önemli. Gençlerin kendini güvende hissedebilmesi için, hakkaniyet duygusu önemli. Aile içinde sevgiyi yönetmeyi başarmamız gerekiyor. Bunu adil bir şekilde yönetemezsek, gençler arasında sorun çıkıyor" dedi. Kendini özel hissetme duygusunun yeni kuşaklarda çok daha önemli olduğunu kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan "Egonun insanlık tarihinde hiç bu kadar yaygın olduğu ve yükseldiği belki de görülmemiştir. Buyurgan yaklaşımlar gençlerde geri tepiyor. Onun için emir vermek yerine, seçenek sunmak gerekiyor. Gençlerle diyalog kurabilmek en önemli çözüm. Gençlere buyurgan yaklaşmamamız gerekiyor, yoksa gençleri kaybediyoruz" uyarısında bulundu.

Yalnızlık hissi bağımlılıkta risk!

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, bağımlılıkla aile bağları arasında önemli bir ilişki olduğuna dikkat çekerek "İnsanın bağlanma ihtiyacıyla bağımlılık arasında bir nedensellik ilişkisi var. İnsan kendini yalnız hissettiği zaman, bağlanacak nesne arıyor. Eğer sosyal çevresi besleyici değilse, ailesi mutlu değilse, huzurlu değilse, gençler çözümü maddede arıyor. Bağlanma ihtiyacını onda gideriyor. Madde bağımlılığına

Gençlerle diyalog kurabilmek en önemli çözüm. Gençlere buyurgan yaklaşmamamız gerekiyor, yoksa gençleri kaybediyoruz.

'aile hastalığı' denir. Aile bağları veya ailede psikolojik destek iyiyse, maddeye yönelse bile çocuk, tekrar dönüyor. O nedenle bağımlılık tedavisini sadece kişi üzerinden değil, aileyi de ele almak önemli" uyarısında bulundu.
ÜÜ TV'den canlı olarak yayınlanan panel büyük ilgi gördü. Panelin sonunda katılımcılar birlikte fotoğraf çektirdi.

Farkındalık oluşturulması amaçlanıyor

Toplum sağlığı konusunda çalışmalar yürüten Üsküdar Üniversitesi ve uygulama ortağı olan NPİSTANBUL Beyin Hastanesi, gençlerin ruh sağlığının iyileştirilmesi ve korunması, bağımlılık, fiziksel ve duygusal şiddet gibi olası tehlikelere karşı farkındalığın artırılması amacıyla yeni bir bilinçlendirme hareketini hayata geçirdi.

www.onuyalnizbirakma.com ile bilgilendirme yapılıyor

"Sen Fark Et! Onu Yalnız Bırakma" sloganıyla gerçekleştirilen ve bir web sitesi ile desteklenen hareket, gençlerin bağımlılık, akran zorbalığı, fiziksel ve ruhsal şiddet gibi ruh ve beden sağlığını tehdit eden her türlü tehlikeye karşı bilinçlenmesini ve onların olası tehditlere karşı zihinsel dayanıklılıklarının artırılmasını amaçlıyor. www.onuyalnizbirakma.com ile gençlerin ve ailelerin ruh sağlığı konusunda bilinçlendirilmesi, çocuk ve gençlerin yaşadığı sorunların fark edilmesi hedefleniyor. Bu kapsamda tamamen Üsküdar Üniversitesi personeli ve çocuklarının rol aldığı bir de farkındalık videosu hazırlandı. Videoda internetin kötüye kullanılmasına dikkat çekilerek yaklaşan tehlikeye vurgu yapılıyor.
Videoya aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.
https://www.youtube.com/watch?v=g4FFaNvihNM
Videoyu aşağıdaki linkten indirebilirsiniz.
https://we.tl/t-nVW59OeS4a
ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)

Prof. Dr. Nesrin Dilbaz
Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü, NPİSTANBUL Beyin Hastanesi AMATEM Koordinatörü

Gençlerde en çok **anksiyete bozukluğu görülüyor**

Günümüzde gençler günlerinin çoğunu internette geçiriyor. Savaş, siber suçlar, siber zorbalık gibi negatif bilgilere ve durumlara maruz kalıyor ve şiddet içeren video oyunları oynuyorlar. İntihar ve madde bağımlılığı sayıları giderek artıyor.

Ruh sağlığı, günümüzdeki en büyük mücadelemizdir

Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü, NPİSTANBUL Beyin Hastanesi AMATEM Koordinatörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü ile ilgili yaptığı açıklamada bu özel günün temasının "Değişen Dünyada Gençler ve Ruh Sağlığı" olarak belirlendiğine dikkat çekti. Günümüzde gençler günlerinin çoğunu internette geçiriyor. Savaş, siber suçlar, siber zorbalık gibi negatif bilgilere ve durumlara maruz kalıyor ve şiddet içeren video oyunları oynuyorlar. İntihar ve madde bağımlılığı sayıları giderek artıyor. Ciddi boyutta zihinsel hastalıkların ortaya çıkabileceği yaştalar ama zihin sağlığı konusunda çok az bilgileri var. Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu gençlerin ve genç yetişkinlerin bugün dünyamızda karşılaştıkları konulara dikkat çekerek, sağlıklı bir hayat için onların ihtiyaç duydukları şeylere odaklanacak.

Her 10 çocuktan biri ruhsal hastalık tanısı alıyor

Ruh sağlığı sorunları hem birey hem de onların yakınları için zorluk yaratmaktadır. Ruh sağlığı "günümüzdeki en büyük sosyal mücadelemizdir". Günümüzde her 10 çocuk veya ergenden biri ruhsal hastalık tanısı almaktadır. Yani ülkedeki neredeyse her sınıfta 2-3 çocuk anlamına gelmektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda gençlerde en sık görülen ruhsal hastalık anksiyete bozukluğudur (Kızlarda %20 erkeklerde %10) ardından depresif bozukluk, alkol ve madde kullanım bozukluğu gelmektedir.

Günümüzde gençler günlerinin çoğunu internette geçiriyor. Savaş, siber suçlar, siber zorbalık gibi negatif bilgilere ve durumlara maruz kalıyor ve şiddet içeren video oyunları oynuyorlar. İntihar ve madde bağımlılığı sayıları giderek artıyor.

Depresyon korkutucu bir hızla artıyor

Araştırmalar gençlerde depresyonun korkutucu bir hızla arttığını gösteriyor. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre depresyon "10-19 yaşları arasındaki erkek ve kızlarda hastalıklara sebep olan ve fiziksel yetileri kısıtlayan en önemli etkendir." Major depresyon görülme sıklığı çocuklukta %1.7 iken ergenlik öncesi görülme sıklığı %3 ve ergenlikle birlikte %5'e yükselmektedir.

Depresyon geçiren gençler duygularını şöyle ifade ediyorlar: "Bazen kendimin çok değersiz ve işe yaramaz olduğunu ve beni kimsenin sevmediğini düşünüyorum. Sanki hiç enerji kalmamış gibi geliyor, eskiden ilgi duyduğum hiçbir şeyi canım istemiyor. Sanki dünyanın tüm yükü benim üzerimdeymiş gibi hissediyorum ve ölüm tek çareymiş gibi geliyor."

Depresyon, değersizlik hissi oluşturuyor

Depresyon çocuğun ve ergenin kendini aşırı derecede üzgün, mutsuz, umutsuz ve değersiz hissetme durumudur. Yetişkinlerden farklı olarak ergenlerde, yüksek oranda suçluluk duyguları intihar girişimi mevcuttur. Davranım bozukluğu ve dikkat eksikliği olan çocuklarda daha sık görülmektedir.

Araştırmalar gençlerde depresyonun korkutucu bir hızla arttığını gösteriyor. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre depresyon "10-19 yaşları arasındaki erkek ve kızlarda hastalıklara sebep olan ve fiziksel yetileri kısıtlayan en önemli etkendir."

Gençlerde depresyon mutlaka tedavi edilmeli

Gençlerde depresyon ile ilgili daha az sayıda araştırma olsa da; bu konuya ilgi son yıllarda giderek artmaktadır. Bu çalışmalara göre; gençlik döneminde ortaya çıkan depresyonlarda tanı konmadığı ve tedavi edilmediği zaman birçok başka sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu hastalarda okul başarısı düşmekte, madde kullanma sıklığı ve en önemlisi de intihar riski artmaktadır. Ayrıca araştırmalar; genç yaşlarda ortaya çıkan depresyonun tekrarlama olasılığının ileri yaşlarda başlayan depresyonlara göre fazla olduğunu göstermektedir. Bütün bu nedenlerden dolayı gençlerde depresyonun tanınması ve tedavi edilmesi çok önemlidir.

Yeme bozukluğu bir ruhsal hastalıktır

Yeme bozuklukları çoğunlukla ergenlik döneminde başlayan kızlarda 6-10 misli daha fazla görülen bir ruhsal bozukluktur. Bozulmuş beden algısı, çok zayıf bir bedene sahip olma arzusu ve kilo almaktan aşırı korku duyma ile kendini gösteren anoreksiya nervosa ve tıkınırcasına yemek yeme ama kilo almamak için yedikten hemen sonra kendini kusturma veya laksatif ve diuretik kullanımı veya aşırı egzersiz yapma durumların olduğu Bulimiya en sık görülenleridir. Son yıllarda ise tıkanırcasına yemek yeme bozukluğu sıklığı da artış göstermektedir.

Erkek ergenlerde ise okulda sorunlar, antisosyal ve şiddet içerikli davranışlar, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, karşıt olma-karşıt gelme bozukluğu ve davranım bozukluğu daha sık görülmektedir.

Öfke ve sinirlilik ruhsal bir sorununun habercisi

Davranım bozukluğu 18 yaş erkeklerde %6-16, kızlarda ise %6-16 (iki oranda aynı) oranında görülmektedir. Sinirlilik ve öfke ile kendini gösteren bu durum kentlerde daha sık görülmekte olup suç oranını 50 kat artırmaktadır. Yalan söyleme, zarar verici davranışlar, hırsızlık yapma, evden ve okuldan kaçma, akademik başarıda azalma, uygunsuz cinsel davranışlar, erken gebelik ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar, alkol ve madde kullanımı, suça sürüklenme ve intihar davranışı sık görülmektedir.

Alkol ve madde kullanım bozukluğu ve bağımlılık son yıllarda gençler içi en önemli sağlık sorunlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bağımlılığın türleri farklılaştı

Son çalışmalar ergenlerin %80'inden fazlasının yetişkinlikten önce uyuşturucu veya alkol ile tanıştıklarını ortaya koymaktadır. Bağımlılık; uyuşturucu maddeye, sigaraya, alkole, kumara, yemek yemeye, alışverişe, anneye, sevgiliye, sosyal medyaya… Çalışmalar bağımlılığın, beyinde kendimizi iyi hissetme noktasından başlayıp sonunda bizi esir eden bir hastalık olduğunu belirtiyorlar. Dopamini yükselten her madde ya da davranış, bağımlılık geliştirme riskini de yükseltiyor. Geçmiş yıllarda bağımlılık denilince akla uyuşturucu madde, sigara, alkol ve kumar gelirdi.

Ancak modernleşme ve teknolojik gelişmeye paralel olarak yeni bağımlılık türlerini konuşmaya başladık. Elimizden düşüremediğimiz akıllı telefonlar, alışveriş, beynimizi esir eden yeni bağımlılık alanları…

Zihinsel farkındalık

Dünya Sağlık Örgütüne göre Ruh Sağlığı yerinde olmak her bireyin kendi potansiyellerini gerçekleştirecek, yaşamın normal stresi ile baş edebilecek, verimli ve üretken çalışabilecek ve topluma katkıda bulunabilecek kadar iyi olma hali olarak tanımlamaktadır. Ruh sağlığı duygusal, psikolojik

Depresyon çocuğun ve ergenin kendini aşırı derecede üzgün, mutsuz, umutsuz ve değersiz hissetme durumudur.

ve sosyal olarak iyi olma durumudur. Ne düşündüğümüzü, ne hissettiğimizi ve nasıl davrandığımızı etkilemektedir. İyi ruh sağlığı, çocukların dış dünyayı algılamalarına ve keşfetmelerine yardımcı olur; pozitif ve negatif bir aralıktaki duyguları hissedebilir, ifade edebilir ve yönetebilirler; başkaları ile sağlıklı ve iyi ilişki kurarlar; değişiklik ve belirsizlik ile baş edebilirler ve yönetebilirler; gelişirler ve başarılı olurlar.

Ruh sağlığı, her zaman mutlu olmak demek, değildir. Ya da stresten tümüyle kaçınmak gerekir, demek de değildir. Uyum sağlama ve baş etme çocuk ve ergenlerde önemli kritik yaşam becerileridir. Olumsuzdansa olumlu beceri geliştirmeleri önemlidir. Örneğin evde kötü davranışa maruz kalan bir çocuk kendisini güvene almak veya korumak için hızla belirgin bir tepki vermeyi (savaş, kaç veya donakal) öğrenir. Ama sınıfta bu tür tepkiler işe yaramaz ve onların başını belaya sokarak öğrenmelerine engel olur ve öğrenciler veya öğretmenler gözünde popülerliklerini yitirmelerine yol açar. Uzun dönemde bu öğrenilmiş olan davranışlar çocuğun ruh sağlığı, iyi olma durumu, bir yere ait olma hissi, akademik başarı, akran ilişkileri ve yaşam fırsatlarını olumsuz etkilemektedir.

Beşikten mezara dek Ruh Sağlığı: Ruhsal Farkındalık

Bebek ruh sağlığı: 0-3 yaş arası çocuklarda sosyal, duygusal ve bilişsel olarak iyi olma hali (well-being) bakım veren ve besleyen kişilerle güvenli ve sabit kurulan bir ilişkiyle gelişmektedir.

Gençler: Beni farklı kılan şeyler beni ben yapanlardır

Ruh sağlığı iyi olma:

İyi olma hali fiziksel ve duygusal sağlığı kapsayan bütüncül bir yaklaşımdır. İyi olduğumuzda yaşamın dengede olduğunu ve yaşamla iyi baş ettiğimizi hissederiz. Birçok konuya ilgili ve motive hissederiz. Yaşam mücadelesinde daha hızla toparlanabilir ve günlük zorluklarla mücadele edebiliriz.

Çocuğun ruh sağlığını olumsuz etkileyen durumlar:

Zorbalık ve siber-zorbalık
Kötü davranışa maruz kalma
Parçalanmış aile
Aile içi şiddet
Uyku problemi, sosyal medya ve beden algısı gibi yaşam tarzı ile ilgili etmenler
Ebeveynlerde ruh sağlığının iyi olmaması
Ebeveynlerde alkol ve madde kullanımı
Fakirlik ve işsizlik
Okula bağlı riskler
Zedelenebilir çocuklar

Ruh sağlığı iyi okullar geliştirme:

Ruh sağlığı sorunları hem birey hem de onların yakınları için zorluk yaratmaktadır. Ruh sağlığı "günümüzdeki en büyük sosyal mücadelemizdir". Günümüzde her 10 çocuk veya ergenden biri ruhsal hastalık tanısı almaktadır. Yani ülkedeki neredeyse her sınıfta 2-3 çocuk anlamına gelmektedir. Bu nedenle iyi ruh sağlığı ve çocuklarda ruhsal hastalıkların önlenmesi okulların önemli hedefleri arasında olmalıdır. Çocukların öğrenmesi ve başarısı için iyi bir ruh sağlığı gereklidir. Çocuklar ve çevresindeki erişkinler için esnekliği destekleyecek güçlerin ve baş etme mekanizmalarının geliştirilmesini sağlayacak seçenekler sağlanmalıdır. Burada çocuğun, ebeveynin ve okul çalışanının ruh sağlığının ve iyi olmasının "herkesin işi" haline getirmek gerekmektedir. Okullarda ve yerelde işbirliği, liderlik yapma ve gelişmeyi sağlama; ailenin işin içine katılması; çocukların söz hakkı olması; okulların bazı ölçütlere göre derecelendirilmesi gibi hedefler yer almalıdır.

Zihinsel esneklik:

Birçok insanın özellikle işte olmak üzere başarısızlıktan korku duydukları günümüz dünyasında ruhsal esneklik bir liderin sahip olmak istediği önemli bir kişisel tutumdur. Zihinsel esneklik zorluklarla karşı karşıya kalma ve bu durumu geri döndürme halidir. Başarılı olmanın önemli bir bölümüdür çünkü gerçek başarı zaten zor elde edilir.
Zihinsel esnekliği artırmanın yolları:

1- Yapmış olduğunuz şeyde ne kadar başarılı olduğunuzun hiçbir önemi olmadığını fark ediniz. Unutmayın kimse size not vermemektedir.
2- İyi olmadığınız bir şeyi yapınız.
3- Kimseye kin gütmeyiniz.
4- Kişisel olmayan konuları kişisel almayınız.
5- En kötüsü için hazır olun ama en iyiyi umut edin.
6- Başarılarınızda kendinizi kutlayın başarısızlıkların farkında olun (ama sürekli kurcalamayın. Churchill "Başarı coşkuyu kaybetmeden bir başarısızlıktan diğerine gidebilmektir" der).
7- İşler zorlaştığında kendinize "Ben bu durumla baş edebilirim" deyin.

Zihinsel Dayanıklılık:

Meydan okuma, stres ve baskı ile etkili olarak baş edebilmektir. İnsanların korku ve endişelerini yenerek uzun vadeli amaçlarını gerçekleştirmek için çalışmaya devam etmelerini sağlayan özellikleridir. İlk adım "düşündüğünüzden daha fazla gücünüz olduğunu fark etmek " olmalıdır. Duygu ve düşüncelerimizi, içinde bulunduğumuz koşullardan bağımsız olarak düzenleyebilme ve olumlu bir davranışa yönlendirebilme zihinsel güç kapasitesi ile ilişkilidir. Zihinsel gücü artırmak için çok çalışma, kararlılık, azim ve sadakat gerekmektedir. Yaşamınıza sağlıklı alışkanlıklar eklemek ve kendinizi geliştirmek için zaman ve enerji harcayabilmek zihinsel güç ile ilişkilidir. Zihinsel dayanıklılık ise zorla karşılaştığınızda onunla mücadele edebilme gücüdür.
Zihinsel dayanıklılığı anlamak için önce stres altında nasıl davrandığımızı anlamamız gerekmektedir.
Stres bir tehlike anında bedenin verdiği yanıttır. Hepimiz stres deneyimleriz çünkü işlevselliğimiz için stres gereklidir. Ama stres yaşamımızı engelleyecek boyuta geldiğinde problem oluşturur. Uzun süren fazla miktarda stres hastalığa yol açmaktadır. Eğer müdahale edilmez ise stres depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozukluklara yol açabilir veya beden

sağlığımızı bozabilir. En büyük stres, en iyiyi yapmaya kendini zorunlu hissetmektir.

Zihinsel dayanıklılık nasıl geliştirilir?

1- Kontrol: Durumu kontrol edebilmek, kaderini kontrol edebilmek, olumsuz durumlarda bile performansını devam ettirebilmek
2- Mücadele: Meydan okumayı bir fırsat ve seçenek olarak görüp ona göre ilerlemek
3- Kararlılık: Verdiği sözlere ve görevlere bağlı kalmak
4- Özgüven: Özgüven sahibi olmak ve zorluklar altında bile kendine olan inancını sürdürmek

Bunun için duygularınızı yönetmeyi öğreniniz. Etkili iletişim, başkalarına empati, zorlukların üstesinden gelme ve çatışmaların olumsuz enerjisini etkisiz hale getirebilmeyi becerebilmek gerekir.
Her gün yeni bir gün: Bu yüzden her gün yeni bir şey yapmaya çalış; küçük olabilir ama yaratıcı olmaya özen göster.
İnsanlar hava gibidir. Bir gün yağmurlu bir gün güneşli. Unutma ki her yağmurdan sonra güneş açar.
Hiçbir zaman geç değildir. Bir şey yapmak istersen hemen başla. İstemek ve başlamak yeterlidir.
Yatmadan önce o gün yaptığın güzel şeyleri düşün kendini olumla ve şükret.
Her sabah uyandığında ılık bir su içerken aynaya bak ve gülümseyerek kendini sevdiğini ve kendinden hoşnut olduğunu söyle.
Spor ve sporcu olmak kişinin zihinsel dayanıklılığını artıran en önemli etmelerdendir. Sporcularda özgüven, rekabetçi yapı, zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ gibi özelliklerin gelişmesi onları iş hayatında da başarılı kılmaktadır. Spor ile

Modernleşme ve teknolojik gelişmeye paralel olarak yeni bağımlılık türlerini konuşmaya başladık. Elimizden düşüremediğimiz akıllı telefonlar, alışveriş, beynimizi esir eden yeni bağımlılık alanları...

kişi; zaman yönetimi, zihinsel dayanıklılık, odaklanma, karar verme, bir grubun parçası olma, iletişim, sorumluluk, öz disiplin, organizasyon becerisi edinir.
Kendimizi maruz bıraktığımız şeyler konusunda seçici olmak; çekirdek inanışlarımızı gözden geçirerek gerçekçi olmayan ve verimsiz olanları değiştirmeye çalışmak; zihinsel enerjimizi korumak; olumsuz düşünceleri olumlularla değiştirmek; duygularınızı fark etmek ama onların esiri olmamaya çalışmak bu konuda yapılması gerekenlerdir.

"Azim ve kararlılık çalıştıkça kuvvetlenen kas gibidir"

1980-1999 arası doğan ve insan kaynakları literatürüne 'Y Kuşağı' olarak geçen kuşak Türkiye nüfusunun yaklaşık yüzde 25'ini kapsıyor. 1925-1946 yılları arasında doğanlar "Gelenekseller", 1946-1963 yılları arasında doğanlar "Baby Boomers", 1963-1981 arasında doğanlar X Jenerasyonu olarak adlandırılmaktadır. Tam olarak 1996 ile 2011 yılları arasında doğan Z kuşağı ya da jenerasyonu, dünya nüfusunun %25'ini oluşturuyor. Z kuşağı teknoloji ile büyüdüğü ve farklı eğitimler aldıkları için birçok donanıma sahiptirler ama bu donanımlar onlara doyum sağlayamamaktadır, tam tersine gerginleştirir ve sonunda mutsuzluk ortaya çıkar. Milenyum kuşağının temsilcilerinin hızlı ve analitik düşünme yöntemleri üst düzeydedir fakat bu özellikler bireysellikten öteye geçmez, ekip çalışmalarına

Dünya Sağlık Örgütüne göre Ruh Sağlığı yerinde olmak, her bireyin kendi potansiyellerini gerçekleştirecek, yaşamın normal stresi ile baş edebilecek, verimli ve üretken çalışabilecek ve topluma katkıda bulunabilecek kadar iyi olma hali olarak tanımlanmaktadır.

yatkın değillerdir. Bu açıdan bakıldığında kuşaklar arası farklılıklar kesinlikle vardır.

Boncuk çocuklara yapay bir özgüven pompalanıyor

Ben bu çocuklara "boncuk çocuklar" diyorum. Aileleri çocuklarının özelliklerini abartmakta, onlara yapay bir özgüven pompalamakta, kendilerinin dünyanın en önemlisi olduğuna dair açık veya örtülü mesajlar vermektedir. Bu çocukların hiç üzülmemeleri, zorlanmamaları, mutsuz olmamaları gerekmekte gibi bir yalancı dünyada yaşamaları sağlanmaktadır. Daha başları ağrımadan ilaç verme, okulda bir arkadaşı ile sorun yaşadıklarında onların çözmelerine fırsat tanımama ve her durumda kendilerini haklı olduğu sonucuna varmaları sağlanmaktadır. Sonuçta kendilerine olan güvenleri abartılı olarak yüksektir. Bağımsızdırlar, özgürdürler, onlar için mümkün olmayan hiçbir şey yoktur. Sanki dünya ve dünya üzerindeki her şey onlar ve onların mutluluğu için vardır.

TV reklamlarında sık sık karşımıza çıkan "impossible is nothing" (hiçbir şey imkansız değildir) tarzı sloganlar da direkt Z kuşağına hitap eder. Z kuşağı, toplumsallaşmadan ziyade bireyselleşmeyi önemser. Kurallar ve zaman harcanan rüyalar, onlara göre değildir. Çoğunun hayalinde anne ve babalarının, akrabalarının işlerini yapmak değil kendi serüvenlerini çizmek vardır. Geçim sağlanan işler onlar için günlük sıkılma serüveninden başka bir şey değildir. Çaba harcanan, özveri gerektiren işler onlara göre değildir.

İyi ruhsal sağlık erken çocukluk döneminde başlamaktadır. Bebeğin ebeveyni ile güvenli bağ oluşturma şansı gelecekte tüm yaşamı boyunca sağlıklı ilişkiler oluşturma potansiyeli ve yetisini desteklemektedir. İlk yıllarda bebeğe nasıl davranılacağı konusunda bilgi sahibi olan ebeveynler ileride topluma katkısı olan bireyler yetişmesini sağlayacaklardır.

Mutluluk için sihirli bilet yok

Ebeveynler "Çocuğumun sadece mutlu olmasını istiyorum" diyor. Sanki bunun için sihirli bir bilet varmış gibi.

Batı toplumunda sürekli bu durum pompalanmaktadır. Kültürümüz, sinemalar ve medya her şey "nasıl mutlu olunabileceği ile ilgilidir". Aslında mutluluk gereksinimlerin doyurulması, istediğini elde etme ve kendini iyi hissetmedir. Hayal kırıklığına uğrama bu durumlar gerçekleşmediğinde hayal kırıklığı ile sonuçlanmaktadır. Hayal kırıklığı aslında bir kriz durumu değildir tam tersine büyüme ve gelişme için olanak tanımaktadır. Mutluluk kendimizi anlık iyi hissettirir ama olumsuz duygu ve düşünceler gibi zorlu durumlardan kaçınma, uzun dönemde uyum sağlama becerisini azaltmaktadır. Anlamlandırma ise hayal kırıklığı ve stres anlarında "duygusal cankurtaran kayığı" gibidir. Bilişsel süreçler ve kendini geliştirme yaşamın anlamını, amacını ve değerini geliştiren şeylerdir.

Ebeveynler çocuklarının "kendileri olmanın" önemini anlamalarını sağlamalıdır. Çocuklarınızın cesaret, nezaket, kararlılık ve azim gibi olumlu özelliklerine işaret ediniz. Yemekte veya arabayla bir yerden bir yere giderken güçlülükleri, ilgileri ve özellikleri konusunda konuşarak kendilerinin farklılıklarına dikkat çekiniz.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
YÜKSEK LİSANS VE DOKTORA PROGRAMLARIYLA

DAHA "YÜKSEK" BİR GELECEĞE!

Yüksek Lisans ve Doktora Programlarımız

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yüksek Lisans
- Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon (Tezli-Tezsiz)
- Çocuk Gelişimi (Tezli-Tezsiz)
- Dil ve Konuşma Terapisi (Tezli)
- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (Tezli)
- Hemşirelik
- İş Sağlığı ve Güvenliği (Tezli-Tezsiz)
- Nörobilim (Tezli-Tezsiz)
- Sağlık Bilişimi (Tezli-Tezsiz)
- Sağlık Yönetimi (Tezli-Tezsiz)
- Sosyal Hizmet (Tezli-Tezsiz)

Doktora
- Dil ve Konuşma Terapisi
- Hemşirelik
- Moleküler Nörobilim
- Nörobilim
- Sağlık Yönetimi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans
- Klinik Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
- Medya ve Kültürel Çalışmalar (Tezli-Tezsiz)
- Nöropazarlama (Tezli-Tezsiz)
- Uygulamalı Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
- Yeni Medya ve Gazetecilik (Tezli-Tezsiz)

Doktora
- Psikoloji

Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans
- Adli Bilimler (Tezli-Tezsiz)
- Ceza Adaleti (Tezli-Tezsiz)

Doktora
- Adli Bilimler

Fen Bilimleri Enstitüsü

Yüksek Lisans
- Biyomühendislik (Tezli-Tezsiz)
- Biyoteknoloji (Tezli-Tezsiz)
- Elektrik-Elektronik (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Moleküler Biyoloji (Tezli-Tezsiz)

Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü

Yüksek Lisans
- Tasavvuf Kültürü ve Edebiyatı (Tezli-Tezsiz)

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ İSTANBUL 2011

Bahar Dönemi on-line başvurular devam ediyor!

0216 400 22 22 0216 400 22 22 YouTube uskudaruniversitesi uskudaruni

Türkiye'nin Beyin Üssü

www.uskudar.edu.tr

Gelişmekte olan ülke doktorantları **TÜBİTAK desteğiyle çalışmalarını Üsküdar'da yapabilecek**

Uluslararası birçok öğrenci, doktora kapsamındaki bilimsel çalışmalarını, TÜBİTAK'ın desteğiyle UNESCO tarafından tayin edilen Türkiye'nin ilk Mükemmeliyet Merkezi Üsküdar Üniversitesinde yapacak.

Davranış Bilimleri ve Sağlık alanında Türkiye'nin ilk tematik üniversitesi olan Üsküdar Üniversitesi, geçtiğimiz günlerde UNESCO tarafından Nörobiyoloji, Bilişsel Tıp ve Beyin Araştırmaları alanındaki çalışmalarından ötürü Mükemmeliyet Merkezi olarak tayin edilmişti.

The World Academy of Sciences (TWAS) / Dünya Bilimler Akademisi – TWAS'ın Türkiye'de Mükemmeliyet Merkezi olarak seçtiği ilk üniversite, Üsküdar Üniversitesi olmuştu. TWAS, UNESCO tarafından gelişmekte olan ülkelerin bilim anlamında ileri düzeye çıkmalarını sağlamak amacıyla kurulmuş olan bir organizasyon. Bunun için kendilerince seçilmiş olan ileri düzey alt yapıya sahip kurum ve kuruluşları "Mükemmeliyet Merkezi" olarak belirleyip, gelişmekte olan ülkelerin genç ve parlak beyinlerini kendisi seçerek, Mükemmeliyet Merkezlerinde eğitimlerini sağlıyor.

Mükemmeliyet Merkezine giden süreç

Üsküdar Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Muhsin Konuk, Gelişmekte Olan Dünya için Bilimler Akademisi Koordinatörü Dr. Max Paoli'nin Üsküdar Üniversitesini ziyaretini ve süreci değerlendirdi.

Üsküdar Üniversitesinin sahip olduğu laboratuvar ve araştırma merkezlerini gezen Dr. Max Paoli'nin çok etkilendiğini ve TWAS'ın Türkiye'de Mükemmeliyet Merkezi olarak Üsküdar Üniversitesini seçtiğini belirten Prof. Dr. Muhsin Konuk, bu ziyareti ve sonrasındaki gelişmeleri şöyle anlattı:

"Dünya Bilimler Akademisinin koordinatörü, UNESCO ile Dünya Bilimler Akademisi arasındaki koordinasyonu sağlayan Dr. Max Paoli İstanbul'da Dünya Bilimler Akademisinin

düzenlediği bir toplantı münasebetiyle İstanbul'a geldiğinde, Dünya Bilimler Akademisinin Türkiye üyesi olan arkadaşına, İstanbul'a gelmişken akademisyenlere bir konuşma yapmak istediğini, söylüyor. Arkadaşı da beni aradı. Bir görüşme organize ettik, Dr. Max Paoli ile üniversitemizde görüştük.

Protein mühendisi olmasından dolayı kendisine üniversitemizin laboratuvarlarını gezdirdik. Laboratuvarlarımızı ve çalışma alanlarımızı gördü. Deney hayvanı ünitelerimizi; farmakogenetik, moleküler biyoloji, genetik, nörobilim ile nöroteknoloji laboratuvarlarımızı dolaştıktan sonra kendisi bana bir teklifte bulundu. 'Biz Dünya Bilimler Akademisi olarak gelişmekte olan ülkelerin doktora öğrencilerinin, kendi belirlediğimiz mükemmeliyet merkezlerinde çalışmalarını sağlıyoruz. Özellikle üniversitenizin, nörobilim, beyin ve bilişsel süreçlerle ilgili çalışmalarından dolayı, size bir teklif getirsek kabul eder misiniz?' dedi. Bundan sonra bu süreç gelişti."

TWAS'ın Mükemmeliyet Merkezi seçtiği Türkiye'deki ilk üniversite

Bu süreç içerisinde, gelişmekte olan ülkelerin akademisyenlerinin, UNESCO'nun kendi çağrısı ile başvuranlar arasından seçtiği doktora öğrencilerini, Dünya Bilimler Akademisi Mükemmeliyet Merkezine kabul ettiğine değinen Prof. Dr. Muhsin Konuk, "TWAS, öğrencileri farklı yerlere gönderip çalışmalarına orada devam etmelerini sağladı. Dolayısıyla şu an Türkiye'de TWAS'ın Mükemmeliyet Merkezi olarak seçtiği ilk üniversite biz oluyoruz" şeklinde değerlendirmelerde bulunmuştu.

TÜBİTAK desteğiyle çalışacaklar

İyi insan yetiştirmeye odaklanmış olan Üsküdar Üniversitesinin dünyanın farklı bölgelerinde insan yetiştireceğinin altını çizen Prof. Dr. Muhsin Konuk, "Bu sadece üniversitemiz açısından değil, ülkemiz açısından da ciddi anlamda bir prestij artışı demek" dedi.

Davranış Bilimleri ve Sağlık alanında Türkiye'nin ilk tematik üniversitesi olan Üsküdar Üniversitesi, geçtiğimiz günlerde UNESCO tarafından Nörobiyoloji, Bilişsel Tıp ve Beyin Araştırmaları alanındaki çalışmalarından ötürü Mükemmeliyet Merkezi olarak tayin edilmişti.

Prof. Dr. Muhsin Konuk şöyle devam etti: "Bununla ilgili olarak gelecek öğrencilerin beslenme ve konaklama ihtiyacını sağlamak adına, TÜBİTAK ile yaptığımız görüşmeler neticesinde, TÜBİTAK bir destekleme programında daha önceden 12 ay olan destek süresini bizim teklifimizle 36 aya çıkardı. Dolayısıyla, bizim vesilemizle bütün Türkiye üniversitelerinin faydalanacağı yeni bir destekleme programı geliştirilmiş oldu. Bu konuda başta Sayın TÜBİTAK Başkanımız, başkan yardımcıları, daire başkanları, uzman ve uzman yardımcısı olarak bu süreçte bize destek olan ve yardımlarını esirgemeyen tüm TÜBİTAK personeline teşekkür etmeyi Üsküdar Üniversitesi olarak bir borç biliyoruz."

Bu çalışmalar neticesinde anlaşma metnine TÜBİTAK desteği maddesini de ekleterek TÜBİTAK'ın ismini de geçirmiş olduklarını ifade eden Konuk, "TÜBİTAK gelişmekte olan ülkelerden gelecek olan Doktora öğrencilerine maddi destek sağlayacak, bizim laboratuvarlarımız ve araştırma imkânlarımız dâhilinde hocalarımızın danışmanlığında gelen uluslararası öğrenciler çalışmalarını tamamlayacaklar ve kendi ülkelerinde bizim araştırma disiplinimiz ve metotlarımızı model alarak kendi laboratuvarlarını kurup onlar da insan yetiştirmeye başlayacaklar" şeklinde konuştu.

ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)

Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı ve Politik Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü

"İyi bir dünya tasarlamak bizim elimizde"

Çocukluktan beri sporu hayatından hiç eksik etmemiş, bitmeyen enerjisiyle hayal ettiği dünyayı tasarlamak için yorulmadan ve hiç durmadan üreten, iki çocuk annesi Deniz Ülke Arıboğan... Üsküdar Üniversitesi ailesine katılarak kurduğu Politik Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi üzerine Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan ile enerji dolu bir söyleşi yaptık.

Röportaj: Canan Mataracı *Fotoğraf: Mehmet Yaman*

Bu yıl göreve başladığınız Üsküdar Üniversitesinde İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı ve Rektör Danışmanı olarak görev alıyorsunuz. Üsküdar Üniversitesine geliş hikâyenizden biraz bahseder misiniz?

İstanbul Üniversitesinden emekli olduktan sonra Oxford Üniversitesi ile bir çalışma programında yer alıyordum. Orada University of Oxford CRIC (Centre for the Resolution of Intractable Conflict) adında bir merkezimiz var. Burası bir Politik Psikoloji Merkezi, burada kıdemli üye olarak çalışmalarımı devam ettirecektim. Aslında o sıralar Türkiye'de bir üniversiteye devam etmeyi düşünmüyordum. Dışarıda işlerimi yapıp kendi çalışmalarımla kariyerimi sürdürmeyi planlıyordum. Prof. Dr. Sevil Atasoy ile bir toplantıda bir araya geldik. Sevil Atasoy benim Politik Psikoloji ile ilgilendiğimi duyunca konuyu Prof. Dr. Nevzat Tarhan'a iletmiş. Nevzat Hoca hemen ertesi sabah birlikte görüşmek istedi. Hep birlikte toplandık. Bir Politik Psikoloji Merkezi açma eğiliminde olduğumu söyledim. Nevzat Hoca bunu desteklemek istediğini belirtti. Üsküdar Üniversitesini zaten uzaktan takip ediyordum. Psikoloji konusunda Türkiye'nin butik bir üniversitesi, çok da ciddi bir ivme kazanmış durumda. Üniversite dışında kalma fikrimi tekrar gözden geçirdim ve buraya gelmeye karar verdim. Nevzat Hoca hem İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı hem de Rektör Danışmanı olarak aralarına katılmamı istedi. Bir

yandan da Politik Psikoloji Merkezini açıp onu sürdürmeyi düşündüğünü söyledi. Böylece bir ekip olduk. Nevzat Tarhan Hocamız zaten Politik Psikolojinin Türkiye'deki en önemli isimlerinden biri. Bu alanda çalışan çok fazla kişi yok. Biz de zaten onun kitaplarını okuyorduk. Konuştuğu konular üzerinden tartışıyorduk. Dünyada da tanınan bir isim. O bakımdan Üsküdar Üniversitesi benim açımdan Politik Psikoloji çalışmalarıma devam etmek için çok iyi bir yer oldu. Çok da memnunum.

Bize Politik Psikoloji kavramından bahseder misiniz? Çeşitli tanımlamalar var elbette ama biz sizden dinleyebilir miyiz? Politik Psikoloji nedir? Nasıl bir önemi vardır?

Politik Psikoloji hakkında olumsuz görüşlerin büyük birçoğu, onu bir propaganda merkezi olarak algılamaktan kaynaklanıyor. Günümüzde politik psikoloji aslında toplumsal travmaların iyileştirilebilmesi için toplumun sağlıklı bir ruh haline sahip olup, gerçekten demokratik kurumların doğru işletilebilmesi için bazı konuları psikoloji ve psikanalitik bir çerçevede değerlendirmemizi gerekli kılıyor. Hayatımızda bir sürü travmalar oluşuyor, tarihsel olarak günümüze taşıdığımız anlatılardan, hikâyelerden devşirdiğimiz bazı şeyler var. Onların ruh hallerini üzerimizde taşıyoruz. Mesela bir ülke, eğer Osmanlı İmparatorluğu gibi devasa bir imparatorluğu kaybetmişse, milyonlarca kilometrekare toprağında 30'dan fazla devlet oluşmuşsa ve bunun yasını tutmadan yeni bir devlet kurmuşsa, büyük bir enerjiyle, şevkle, coşkuyla bu daha küçülmüş alanda kendini yeniden devletleştirmişse onun taşıdığı bazı miraslar oluyor. Bunlar psikolojik miraslar. Mesela toprak kaybetme korkusu, Türkiye'nin bütün politik davranışlarında etki etmeye başlıyor. Çünkü en ağır travmayı orada yaşamış oluyorsun. Bütün kayıpların arkasından yas tutulması gerekir. Kaybedilmiş bir imparatorluğun yasını tutamamış olmaktan ötürü sağlıksız bir psikolojide yürümeye, geleceğe doğru ilerlemeye başlıyorsunuz. Hâlbuki sağlıklı olabilmek için kaybınızın yasını tutmanız, onunla yüzleşebilmeniz, ondan sonra onu kabullenip onunla barışabilmeniz lazım. Bununla yüzleşme fırsatı bulamadığınızda çok hızlı gelişmek zorunda kalındığı için bazı şeyler ruh halimizin bazı yerlerinde birtakım pansuman gerektiren yaralara neden oluyor. Bu yaralarla mücadele edebilmek, bunlara pansuman yapmak, iyileştirmek ve daha sağlıklı geleceğe bakabilmek için de bunların tespit edilmesi lazım. Çok bilinen bir örnek vardır; mesela ellerini sürekli yıkayan insanlar vardır. Bunun aslında temel meselesi elinin kirli olduğu değildir. Aslında ellerinin, kendisine kirli olduğunu hissettiren bir geçmişi vardır. O geçmişe gidip, arazı bulup tedavi etmeden kişiyi elini yıkamaktan vazgeçiremiyorsunuz. Toplumlarda reaksiyonlar ortaya çıkabiliyor. Durduk yerde insanlar bir etnik gruba karşı çok daha reaktif bir tutum alabiliyor, sevmiyorlar, öfkeleniyorlar, bu gibi durumlarda kökenine inmek gerekiyor. Politik Psikoloji tam da bu alana yönelik çalışıyor. Geçmişe doğru gidiyoruz. Politik Psikoloji yeni gelişen ama toplumların en çok ihtiyacı olan alanlardan biri.

Giderek daha fazla politize olan, kutuplaşan, radikalleşen ve kötücülleşen bir dünya toplumunun içinde yaşıyoruz ve bu, sadece bireyleri iyileştirmekle çözümlenecek bir sorun değil.

Bu kavram ilk ne zaman ortaya çıktı? Politik Psikolojiye neden ihtiyaç duyulmuştur? Temelde neyi amaçlamaktadır?

Bu alan yeni yeni ayrı bir bilimsel disiplin olarak inceleniyor. Aslında Erich Fromm'dan Freud'a psikoloji alanında çalışan birçok kişi adını koymadan bu konuyla ilgilenmişler. Günümüzde toplumları bir insan gibi değerlendirip onları psikanalize tabi tutuyoruz. Arazlarını tespit etmeye ve iyileştirmeye çalışıyoruz. Tedavi edebilmek için önce bir teşhisin konulması lazım. İki etnik grup çatışıyorsa mesela bunların arasına bir barış ortamı kurgulayabilmek için iki

Medya ve sosyal medya ortamında dünyanın bütün istihbarat örgütleri cirit atıyorlar, toplumları birbirlerine karşı kışkırtıyorlar, manipüle ediyorlar. İç savaşları, huzursuzluğu tetikleyecek türlü çeşitli operasyon yapıyorlar.

tarafın da kendi etnisitesi üzerinde bina ettikleri temel taşları bulmaya çalışıyoruz. Çünkü toplulukların "large group identity" dediğimiz o büyük grup kimliklerini oluştururken seçilmiş travma ya da seçilmiş zaferleri oluyor. Önce buraya bakıyoruz. Bunlar üzerinden bu kimlikler bina edildiği için onları doğru bir değerlendirme potasına almadan iki taraf arasında kalıcı bir barış sağlamanız mümkün olmuyor. Herkesin köklerine, geçmişine, nedenlerine iniyoruz; böylece doğru bir teşhis koyduktan sonra tedavi olma imkânı çıkıyor ortaya…

Üsküdar Üniversitesi Politik Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi ile neyi hedefliyorsunuz?

Öncelikle toplumda bu konuda farkındalık yaratmak çok önemli… Bakıyorum hem öğrencilerde hem öğretim üyelerinde hem de psikoloji alanında çalışan uzmanlarda bu alana aslında çok ciddi bir ilgi var. Çünkü giderek daha fazla politize olan, kutuplaşan, radikalleşen ve kötücülleşen bir dünya toplumunun içinde yaşıyoruz ve bu bireyleri iyileştirmekle çözümlenecek bir sorun değil. Yani her doktor biliyor ki bir kişiyi iyileştirmek yetmiyor. Toplumun bütününe dair de bir şeyler yapılması gerekiyor. En önemlisi farkındalık yaratmak. Bu konuyu devlet kademeleriyle, sivil toplum örgütleriyle, akademi dünyasıyla paylaşarak bu konudaki bilgi dağarcığını genişletmeyi amaçlıyoruz. Master ve doktora programlarını açmayı hedefliyoruz. Bir grup, Politik Psikolojiyi devletin bir propaganda makinası olarak görüyor. Bizim böyle bir amacımız yok. Ama devlet kademelerinin bilinçlendirilmesi gibi bir amacımız var. Halkın da bilinçlendirilmesi önemli. Medya ve sosyal medya ortamında dünyanın bütün istihbarat örgütleri cirit atıyorlar, toplumları birbirlerine karşı kışkırtıyorlar, manipüle ediyorlar. İç savaşları, huzursuzluğu tetikleyecek çeşitli operasyon yapıyorlar. Bunlarla mücadele edebilmenin yolu bunları açığa çıkartacak bir bilginin oluşması ortamı… Merkezimiz bu konuda çalışmalar yapacak. İlk etapta Mayıs ayının ilk haftasında Oxford Üniversitesi ile birlikte bir konferans düzenleyeceğiz. Özellikle Psikoloji ve Siyaset Bilimi okuyanlar olmak üzere bütün öğrencilere açık olacak. İki günlük konferansın sonunda katılan öğrencilere Oxford Üniversitesi ve Üsküdar Üniversitesi tarafından imzalı bir katılım belgesi vereceğiz. Bundan sonra da Oxford CRIC merkezini, buradaki merkezimiz ile koordineli olarak ortak çalıştırmayı hedefliyoruz.

Tüm dünyadaki politik gündeme baktığımız zaman bu alandaki çalışmaların Türkiye için nasıl bir önemi bulunmaktadır? Bu merkezde sadece Türkiye için değil, dünyaya örnek olacak projeler çıkacak mı?

Yaklaşık 15 senedir International Dialogue Initiative adında bir grubun üyesiyim. Bu grubun kurucusu Lord John Alderdice ve Prof. Dr. Vamık Volkan. Yani dünya Politik Psikoloji biliminin en önemli isimleri. Türkiye'den de Abdülkadir Çevik Hoca var. O da Ankara Üniversitesinin Politik Psikoloji Merkezini kuran kişidir. Dünyanın bir sürü ülkesinden psikiyatristler, psikologlar, hukukçular var aramızda. Enternasyonel bir topluluğuz. Onun için sadece Türkiye ile ilgili değil yapılan çalışmalar… Bizim daha global bir vizyonumuz var. Türkiye'de de daha global bir vizyon ile konulara bakacağız.

Peki Türkiye'de Siyaset Bilimleri Fakültelerinde Psikoloji eğitimi veriliyor mu? Verilmeli mi?

Maalesef verilmiyor; ama çok önemli, verilmesi lazım. Biz Üsküdar Üniversitesinde bütün müfredatımızı değiştiriyoruz. Önümüzdeki yıldan itibaren Siyaset

Bilimi ve Uluslararası İlişkiler müfredatımız yoğun bir psikoloji içeriği ile donanacak. Politik Psikoloji derslerini ilave ediyoruz. Pozitif Psikoloji dersini de Savaş-Barış Psikolojisi üzerinden örgütleyeceğiz. Nörobilimler ile birlikte Biyopolitik ve Nöropolitik derslerini ilave ediyoruz. Bunlar Türkiye'de bir üniversitede ilk defa zorunlu ders olarak Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler müfredatına konulacak. Üsküdar Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler bölümünden mezun olan her öğrenci diğer üniversitelerden farklı olarak bu alanın en önemli konularına dokunan dersleri alarak mezun olacak. Yani biz Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler bölümümüzü bir ekole dönüştürüyoruz.
Bir dönem herkese yoğun bir şekilde Avrupa Birliği öğrettiler. Mesela Uluslararası İlişkiler bölümlerinin birçoğu Avrupa Birliği üzerinde yoğunlaşmış bir sürü hocaya sahip. Bu konuda niş hale gelmiş üniversite ve fakülteler var Türkiye'de. Bizim ekolümüz, psikoloji merkezi alanında bir uluslararası ilişkiler ekolü olacak. Bu çerçevede bütün müfredatımızı yeni baştan oluşturuyoruz. Tamamen farklılaşıyoruz.

Günümüzde teknoloji çok ön planda... Politik Psikoloji alanında teknolojinin etkileri nasıl? Yeni müfredatta siyaset ve teknoloji gibi alt konular olacak mı?
Evet çünkü endüstride 4.0 dediğimiz bu devrimsel sıçrama toplumların psikolojisinde çok ciddi travma etkisi yaratıyor. Bunu sosyal regresyona dönüştürüyor. İnsanların "eski güzel günler" hikâyeleri üzerinden geçmişe geri dönmeye çalıştığını tespit ediyoruz. Dünyadaki milliyetçi hareketlerin, faşizmin, ırkçılığın yükselişinin temelinde de inanılmaz şekilde devinen dünyaya karşı reaksiyon veren orta yaş ve daha ileri yaş grubu var ve gençlerle ileri ve orta yaştakilerin oy verme davranışlarında ciddi farklar olduğunu da görüyoruz. Yapay zekâ gibi gelişmeler ile 40'lı, 50'li yaşlardaki insanlar statülerini kaybediyorlar. Bildiği yeteneklerinin anlamsız kaldığı yeni bir dünya düzenine doğru gidiyor. Deneyimlerimizin bazı noktalarda anlamı kalmıyor. Yepyeni bir dünya… Burada gencecik insanlar inanılmaz etkili bir biçimde hareket ediyorlar. Bu alanı da çok iyi bilip okumak gerekiyor. Bu aslında denizin dibinde nefes almaya çalışmak gibi bir şey, denizi aşağıya itip kendinizi yukarı çıkartmaya, nefes alabildiğiniz bir ortam yaratmaya çalışıyorsunuz. Son kitabım "***Duvar***", mesela bunun üzerine kurgulanmış. Berlin Duvarı yıkıldığında, öyle sınırlarında çok fazla duvar olan ülke yoktu. 12 ülkenin sınırına duvar inşa edilmişti; bugün bakıyorsunuz 70'ten fazla ülke sınırlarını duvarlarla çeviriyor, tıpkı Orta Çağ şehirleri gibi eski günlere dönüyoruz. Bakıyoruz günümüzde bütün dünya liderleri tıpkı Orta Çağ'daki gibi davranıyorlar. Ama bir yandan da teknoloji ile her yere her kişiye ulaşabiliyorsunuz. O nedenle bu tutumlar; teknoloji-insan ilişkisi bağlamında Politik Psikoloji açısından, demokrasi çalışmaları açısından, göç çalışmaları, terör çalışmaları açısından çok önemli…

Üsküdar Üniversitesi Politik Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezinde somut çıktılar olacak mı?
Üreteceğiz. Üretirken de Nörobilime mutlaka girmemiz gerektiğini düşünüyorum. İnsan beyni üzerindeki araştırmalar Politik Psikoloji alanında önümüze yeni bir alan açacak. Üsküdar Üniversitesinin Nörobilim alanında zaten çok ciddi bir yatırımı var, bu anlamda koordineli çalışmayı başarırsak hedefimiz o… Dünyadaki çalışmalara da çok katkısı olacağını düşünüyorum.

"Bir ülke, eğer Osmanlı İmparatorluğu gibi devasa bir imparatorluğu kaybetmişse, milyonlarca kilometrekare toprağında 30'dan fazla devlet oluşmuşsa ve bunun yasını tutmadan yeni bir devlet kurmuşsa, büyük bir enerjiyle, şevkle, coşkuyla bu daha küçülmüş alanda kendini yeniden devletleştirmişse onun taşıdığı bazı miraslar oluyor. Bunlar psikolojik miraslar."

Biraz da kişisel gelişimden konuşmak isteriz sizinle. Spora, şiire ve sanata olan ilginiz de dikkat çekici, profesyonel olarak spor ile ilgilendiğiniz bir dönem var. Sporun ve sanatın eğitim ve kişisel gelişime etkisi var mı, siz ne gibi etkilerini gördünüz?
Çok küçük yaşlardan beri hep sporun içindeyim. Sporla uğraşmak insana bir hayat dinamiği ve prensipleri getiriyor. Bana da bu anlamda çok şey kattı, katmaya da devam ediyor. Mesela yorulmak nedir, geri adım atmak nedir ya da yenilmek nedir bilmem. Hep yenilgi olarak tanımlanan olumsuzluklardan sonra ertesi gün hep kazanmayı amaçlayarak güne başladım. Kolay kolay bugün artık bitti, bu işin sonuna geldik, duygusuna kapılmam. Sanırım bu yüzden enerjim hiç bitmiyor. Her yeni günle yeni bir maça başlar gibi hissederim kendimi… Bir de takım oyununa çok inanıyorum. Her konuda çevremde birlikte çalıştığım her insanla dayanışarak aile gibi yaşarım. Olumsuz duygum da hiç yoktur. Kendi işime bakan, işimi iyi yapmaya çalışan biriyim. Problem çıktığı zaman problem çözmeye çalışırım. Problem çözerken de matematik denklemi çözer gibi konuya bakıyorum. O nedenle taraf olmadan çözme imkânı buluyorum.

Eğitim ve akademik kariyer açısından gençlere, öğrencilere ne gibi tavsiyeleriniz olur?
Schopenhauer'ın bir sözü var; "Dünya benim tasarımımdır". İnsan kendi dünyasını kendi tasarlıyor ve kafasının içinde şekillendiriyor. Eğer mutsuz bir dünya yarattıysanız o sizin tasarımınız ve şikâyet etmeye hakkınız yok. Mutlu ve verimli bir dünya yaratmak her koşulda insanın kendi elinde. Her ortamda verimli olmak, pozitif olmak, iyi şeyler üretmek mümkün; öğrencilere de hep onu tavsiye ederim. Bu dünya onların tasarımı olacağı için iyi bir şeyler tasarlasınlar. Çünkü o iyiliğin içinde kendilerine bir ömür sürecekler.

Peki hayatınızda hiç keşkeniz oldu mu? Ve "İyi ki"leriniz neler?
Keşkelerim oldu. Keşke 2-3 tane daha çocuğum olsaydı. İyi ki iki tane aslan gibi evladım var. İyi ki sevdiğim insanlarla çalışırken doğurmadığım evlatlar da edindim. Her tarafta bana "Hocam" derken anneliğimi ön plana çıkartan öğrencilerim var, asistanlarım var. Birlikte çalıştığım insanlar var. İyi ki bugüne kadar çevremde hep sevdiğim insanlarla birlikte olmayı başarmışım.

Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

"Solo Yaşam" olgusuna sosyolojik bakış

Prof. Dr. Abulfez Süleymanov
Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölüm Başkanı

Yapılan araştırmalar son 50 yılda dünyada, özellikle de gelişmiş Batılı ülkelerde yalnız yaşayanların sayısının hızla arttığını, insanların artık mecburiyetten değil kendi tercihleri dolayısıyla yalnız yaşadıklarını ortaya koyuyor. Bazı Avrupa ülkelerinde bugün yalnız yaşayanların oranı %60'ı buluyor. 2014'te yayınlanan Pew Raporu'na göre, bugünün genç yetişkinleri 50 yaşına geldiklerinde yaklaşık dörtte birinin hiç evlenmemiş olacağı tahmin ediliyor. Uzmanlar, "Solo Yaşam"ı "Solo İlişkiler", "Solo Çocuklar" ve "Solo Yaşlılar" olarak farklı kategorilerde incelediler.

"Solo Yaşam" kavramı ilk kez Alman asıllı ABD'li sosyoloji profesörü Eric Klinenberg tarafından ortaya atıldı. Klinenberg 2012 yılında yayımlanan *"Solo Yaşam" (Going Solo: The Extraordinary Rise And Surprising Appeal Of Living Alone)* isimli kitabında insanın aile dışında yalnız yaşama eğilimini uygarlığın yeni bir aşaması ve yeni bir toplumsal gerçeklik olduğunu dile getirdi. O, bu şekilde aile kavramının giderek tarih olduğunu ve bu durumun hem kaçınılmaz, hem de olumlu anlamda ileriye dönük bir süreç olduğunu iddia ediyor. Batılı ülkelerde Klinenberg'in bu kuramı çok popüler. Hatta bu ülkelerde insanları yalnız yaşama alıştıran özel kurslar da açılmış durumda. Burada insanları yalnız yaşamanın can sıkılması ve depresyon gibi muhtemel yan etkilerinden koruyacak yöntemler anlatılıyor. Bu trendi savunan insanların temel gerekçesi şu ki, modern insan yalnız yaşadığında kendisine ve kariyerlerine daha fazla yatırımda bulunabilecektir. Aksi taktirde aile, eş, çocuk ve onların günlük sorunları ve sıkıntıları insanı gerçek hedeften uzaklaştırmaktadır. Aynı zamanda yalnız yaşamanın 'değerliliğin ve seçkinliğin bir kanıtı', başka bir deyişle ayrıcalık olduğu düşüncesini yaygınlaştırmaya çalışıyorlar. Bu yaklaşımın taraftarları

olduğu gibi karşıtları da var. Hatta Batılı ülkelerde bile bu tarz söylemler ciddi biçimde tepkiye sebep olmaktadır. Fakat buna rağmen solo yaşamı tercih eden bireylerin sayısı dünyada hızla artıyor.

Türkiye'de de yalnız yaşayanların sayısında çarpıcı bir artış gözleniyor. Son istatistik verilerinden yapılan hesaplamalara göre, Türkiye'de yalnız yaşayanlar nüfusun %4,3'ünü oluşturuyor. Tek kişilik hane halkı sayısı 2017'de 3 milyon 491 bin 148 olarak kayıtlara geçerken, toplam hane halkı içindeki oranı yıllar itibarıyla artış göstererek %15,4'e ulaştı. Yani kaba bir hesapla, Türkiye'de her altı-yedi evden birinde "yalnız" yaşanıyor. Bu oran 2016'da %14.9, 2015'te %14.4, 2014 yılında da %13.9 düzeyindeydi. Yaşamını yalnız sürdürenlerin 662 bin 69'u İstanbul'da, 255 bin 205'i Ankara'da, 247 bin 729'u İzmir'de, 125 bin 397'si Antalya'da, 117 bin 340'ı Bursa'da ikamet ediyor.

Daha önce en çok 65 yaş üstü kişilerde gözlenen yalnız yaşama, giderek daha genç yaştakileri de içine almaya başladı. Neredeyse her ailede büyüyen genç kuşak daha lise çağında yalnız yaşamanın hayalini kuruyor. Özellikle evlilik çağında olan yaş grupları arasında bu trendin ağırlık kazanması gelecek adına endişe verici.

Solo yaşamın tercih edilmesinin sebepleri arasında ilk sırada aşırı bireyciliği gösterebiliriz.

Bu bağlamda Fransız sosyolog Jean-Claude Kaufmann'ın yaklaşımı çok çarpıcı. Kaufmann, 20. yüzyılda aile hayatından yalnız yaşama doğru yaşanan kayışı "bireyselliğin dayanılamaz yükselişi" olarak yorumluyor. Rahatlığı, lüksü ruhsal ve zihinsel açıdan benimsemiş, başka birisine tahammül etmek istemeyen yeniçağ insanı bir çok sorunla uğraşmak ve birine bağımlı kalmak yerine kendi başınalığı, solo olmayı seçiyor.

Rahatlığı, lüksü ruhsal ve zihinsel açıdan benimsemiş, başka birisine tahammül etmek istemeyen yeniçağ insanı bir çok sorunla uğraşmak ve birine bağımlı kalmak yerine kendi başınalığı, solo olmayı seçiyor.

Öte yandan sosyal ve ekonomik şartlar da bireyleri bu yönde bir eğilime itmekte. Ekonomik anlamda bağımsız ve iyi kariyer sahibi olan bireylerin daha fazla sayıda solo yaşamı tercih ettikleri gözleniyor. Ekonomik refah düzeyinin daha yüksek olduğu İskandinav ülkelerinde yalnız yaşayanların oranının çok yüksek olması bu argümana destek verir nitelikte. Burada kentleşmenin, özellikle metropol yaşamının etkisinin göz ardı edilmemesi gerekiyor. Kentli insan hızlı yaşam temposu ve geçim sıkıntısı nedeniyle zamanla yarışıyor. Boş zaman, insanın insana ayıracağı zaman son derece kısıtlı. Kentin kalabalığından ve stresinden yorgun düşen birey yalnız kalmayı tercih edebiliyor.

Teknolojinin rolünün de bu süreçte etkili olduğuna değinmek gerek. Nitekim, insanı daha ileri bir yaşam biçimine taşıması beklenen teknoloji, maalesef realitede biraz da insanların yanlış tutumlarından dolayı iletişim kapasitesini daraltmakta, "yalnız değilsin" şeklinde

"Aşırı sosyal medya ve internet bağımlılığının evli çiftler arasında bile "solo yaşam" tarzı bir ilişki türünü meydana getirmesi, yani aynı evin içinde bireylerin yalnız kalmasına sebebiyet vermesi, sorunun bir başka boyutunu oluşturuyor."

"Özellikle gençlerin yalnız yaşamayı bir ayrışma ve başarı hikâyesi olarak görmeleri çok tehlikeli. Bu durum genç nüfus aleyhine bir dengesizliğin oluşması ve nüfusun yaşlanması tehlikesini içermektedir."

hissetmesini sağlayan bir tür illüzyon yaratarak yalnızlık duygusunun derinleşmesine neden olmaktadır. Bilgisayar, televizyon, cep telefonları gibi zaman öğüten aygıtların yanı sıra sosyal medyanın yaygın kullanımı aldatıcı sosyal bir ilişki ağı görüntüsü yalnız yaşamayı tetikliyor. Yine aşırı sosyal medya ve internet bağımlılığının evli çiftler arasında bile "Solo Yaşam" tarzı bir ilişki türünü meydana getirmesi, yani aynı evin içinde bireylerin yalnız kalmasına sebebiyet vermesi, sorunun bir başka boyutunu oluşturuyor. İnsanlar kalabalıklar içinde dijital ortam sayesinde solo kalabildiği gibi; tersine solo yaşam da yine dijital ortam sayesinde kendi kalabalığını yaratabiliyor. Buna ek olarak son dönemler yalnızlığa çare olarak lanse edilen yapay zeka teknolojisi temelli robotlar devrede. Zira artık Çin, İngiltere, Fransa gibi bir çok gelişmiş ülkelerde yalnız yaşayan insanlar hayatlarını paylaşacak partner olarak yapay zekaya sahip insan görünümlü robotları tercih etme eğilimleri göstermeye başladılar. Özellikle bu son eğilimin yalnızca aile kurumu bağlamında değil, genel olarak toplumsal yaşam alanının yeni bir evresi olduğunu ve beraberinde bir çok yapısal değişimleri getireceğini şimdiden öngörmek mümkün.

Öte yandan örnek aile modelinin azalması, boşanma oranında son dönemlerde gözlenen ciddi artışlar, aile içinde güven ve sadakat duygusunun giderek azalması da

"Dağınık bireylerden oluşan, psikolojik, sosyal ve ekonomik külfetin altına girmekten kaçınan, sorumluluk duygusundan yoksun, paylaşmanın olmadığı bir toplumsal yapının oluşması tehlikesi çok yüksek."

solo yaşam trendinin artmasının etkenlerden biri olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim evlilik çağında olan birey bütün bu olumsuzlukları göz önünde bulundurarak solo yaşamı pek ala evliliğe tercih edebiliyor. Aynı nedenlerden dolayı daha önce başarısız bir evlilik yaşamış bireyler, ikinci kez evliliği düşünmeyerek solo kalmayı yeğliyor. Bu şekilde insanlar birlikte yaşamanın yükümlülüğünü üstlenmek istemiyorlar.

Daha fazla kar etmek için sürekli tüketimi destekleyen çağdaş kapitalist sistemin de bu trendi desteklediğinin ve tetiklediğinin altını çizerek belirtmemiz gerekir. Zira bekâr yaşayanların sayısının artması, hane sayılarının da artmasına yol açtığı için tüketimle doğrudan ilişkili. Hane sayısı ne kadar fazla ise tüketim de o kadar artıyor. Araştırmalar yalnız yaşayanların daha çok harcadığını da gösteriyor. Yalnız yaşayan insan, dört kişinin aynı evi paylaştığı duruma göre bir buçuk kat fazla atık üretiyor! Ayrıca bu süreçte şirketlerin yalnızlaşan ve böylece ailenin sorumluluklarından azade olan bireyden, doğal olarak muhafaza ettiği ait olma, onaylanma, saygı görme gibi bir takım temel duygusal ihtiyaçlarını, çalıştığı kuruma yönlendirerek daha fazla iş kapasitesi ile kendini ortaya koyması beklentisinin bulunduğunu da göz ardı etmemek gerekir.

Bu sistemin çarkı haline gelmiş medyada da bu yaşam biçimini teşvik eden yeteri kadar malzeme göze çarpıyor. Geleneksel ve dijital medya platformlarında yayınlanan makalelerde bu yaşam biçiminin olumlu toplumsal etkiler bağlamında bir "nimet" olması hususunda görüşlere yer verildiği gözlenmekte. Reklamlarda bile bu trendi teşvik eden bir sürü söylemlerle karşılaşıyoruz: "Yalnız tatil yapmanın dayanılmaz keyfi", "Solo yaşamı tercih edenler için pop", "Cozy" ve "'Modern' konseptinde stüdyo daireler" vs.

Yalnızlık trendini teşvik eden televizyon dizileri ise bu işin tuzu biberi olmuş durumda.

Aslında tarih boyunca münzevi yaşamın erdemini vurgulayanlar hep olmuştur. Dahası ömür boyu ya da hayatının belirli dönemlerinde toplumdan uzaklaşarak tek başına bireysel olarak münzevi gibi yaşamak yetkinleşmek için değerli görülmüştür. Dolayısıyla tek başına yaşamın farklı tarzlarda olsa da her zaman var olduğu söylenebilir. Modernleşme ile birlikte geleneksel aile anlayışından farklı giderek daha çok tüketimin bir aracı olarak görülen modern aile, gelişim göstermiştir. Aynı şekilde solo yaşamın da bu gelişmeye koşut olarak tarihte var olan münzevi yaşam anlayışını modernize ederek tüketim toplumuna uyumlu hale geldiği söylenebilir.

Peki bu yaşam biçiminin tercih edenlerin artması, toplumda ne tür sosyokültürel etkilere yol açar?

Bir kere solo yaşamın yaygınlaşması sonucunda evlilik sayısında azalmalar nüfus kompozisyonunda da ciddi sorunları beraberinde getirmektedir. Özellikle gençlerin yalnız yaşamayı bir ayrışma ve başarı hikâyesi olarak görmeleri çok tehlikeli. Bu durum genç nüfus aleyhine bir dengesizliğin oluşması ve nüfusun yaşlanması tehlikesini içermektedir. Buna bağlı olarak sosyal güvenlik sisteminde ciddi sorunlar yaşanabilir. Nitekim bu durumun yaygın olduğu ülkelerde buna karşı bir takım önlemler alınmaya başlanmış bile. Almanya, Rusya, İsveç gibi ülkelerde çocuk sahibi olanlara bazı haklar tanınması, maddi imkânlar sunulması söz konusu. Diğer Avrupa devletlerinde sosyal yardım ve muafiyetler uygulanmakta. Öte yandan Slovakya gibi çocuksuzların vergi yükünü artırmayı düşünenler de mevcut.

Öte yandan solo yaşamın yaygınlaşması ahlaki bir takım sorunların da yaşanmasına sebebiyet vermekte. Kendi cinsel ihtiyaçlarını aile dışı ilişkilerle karşılama eğiliminde olanlar, toplumda olumsuz örnek oluşturuyorlar. Medyanın yayınladığı dizi ve programlarla bu duruma destek vermesi daha fazla erozyona neden olmakta.

Günümüzün yoğun nüfuslu ve sosyal hareketliliği yüksek toplumlarında gittikçe azalan sosyal ilişkiler, yerini resmi, soğuk ve çıkarcı ilişkilere bıraktıkça, yalnızlık algısının daha da artacağını tahmin edebiliriz. Bütün bunların sonucunda dağınık bireylerden oluşan, psikolojik, sosyal ve ekonomik külfetin altına girmekten kaçınan, sorumluluk duygusundan yoksun, paylaşmanın olmadığı bir toplumsal yapının oluşması tehlikesi çok yüksek.

Bu yaşam biçimi doğal çevreye zararı açısından da bazı sorunları içinde barındırıyor. Nitekim yalnız yaşayan insan %38 daha fazla ürün, %42 daha fazla paket, %55 daha fazla elektrik ve %61 daha fazla yakıt tüketiyor.

Solo yaşam özellikle yaşlılık döneminde daha fazla riski içinde barındırıyor. Yalnız yaşayan insanlar gençken bir şekilde yalnızlığın sorunlarıyla baş etmeyi başarırken yaşlandıkça bu sorunlarla mücadele daha fazla güçleşiyor. Araştırmacıların bulgularına göre ileri yaşta yalnızlık insan sağlığına zararlı. İngiltere'de yapılmış yaşları 50+ grubundan toplam 2000 kişinin katılımıyla gerçekleşmiş bir araştırmanın bulgularına göre; en az 6 yıldır yalnızlık çeken insanların yalnızlık hissi nedeniyle ölme olasılığı, herhangi bir insana göre %14 daha fazla bulunmuş. Ayrıca yalnız kalan yaşlılarda bilişsel

"Eric Klinenberg solo yaşam konusunu, Amerika'da 1995 yılının yaz aylarında aşırı sıcaklardan evlerinde ölü bulunan ve günlerce kendilerinden haber alınamayan yoğun bir yaşlı nüfusu fark ettikten sonra irdelemeye karar vermişti."

bozukluklar daha hızlı ve kolay ilerlediği tespit olunmuş. Yalnız yaşlılar arasında intihar oranları diğer yaş gruplarına göre 1.5 kat daha yüksek olması bu durumu daha iyi özetliyor. Özellikle yalnız yaşayan yaşlılara uygun konutların olmaması, yaşlı bakım sistemlerindeki yetersizlikler, bakıma gereksinimi olan yaşlıların kurum bakımına alınmasındaki eksiklik ve yetersizlikler yaşlılarda önlenebilir ölüm oranını artırmaktadır. Nitekim "Solo Yaşam" kavramının isim babası Eric Klinenberg bu konuya Amerika'da 1995 yılının yaz aylarında aşırı sıcaklardan evlerinde ölü bulunan ve günlerce kendilerinden haber alınamayan yoğun bir yaşlı nüfusu fark ettikten sonra bu olguyu irdelemeye karar vermişti. Ülkemizde de buna benzer tablolarla ne yazık ki, sık karşılaşmaya başladık. Bu senenin kış aylarında Türkiye'nin farklı illerinde 17'si erkek, 7'si kadın olmak üzere an az 24 yaşlı çeşitli nedenlerle yaşamını yitirdi. Kimi sobadan sızan gazdan, kimi evinde çıkan yangınla vefat eden yaşlıların ortak özelliği ise yalnız yaşıyor olmalarıydı.

Bütün bunların sonucu olarak, aile ve topluluk yaşamının getireceği yardımlaşma ve dayanışmanın, insanların var oluş doğalarına uygun bir yaşam açısından önemli bir gereklilik olduğunu söyleyebiliriz. Toplumun temeli olan ailenin oluşumunda sağlam evliliklerin kurulması ve sürdürülmesini sağlamak, aile kurumunun "Solo Yaşam" trendi gibi değişik nedenlerden ötürü sarsılmasını en aza indirmek ve mutlu aileleri yaygınlaştırmak geleceğimiz ve insanlık açısından önem arzetmektedir.

Solo İlişkiler

Yrd. Doç. Dr.
Mahir Yeşildal
NPİSTANBUL Beyin Hastanesi
Psikiyatrist

Zaman geçtikçe daha yalnız ve içe dönük bireyler haline geldik. Evde televizyon izleyerek geçirilen sıkıcı akşamlara renk getirebilmek için, soluğu sanal âlemde aldık. Ülke toplamında gerçek sayımda çıkmayacak ve baskı sayısı yetişmeyecek kadar çok kitap okuyorduk. Boş zaman diye bir kavramımız yoktu, çünkü boş zamanlarımızı konser, tiyatro ve sinema ile dolduruyorduk. Olmak istediğimiz kişilerdik.

Normal hayatta bile başlayan ilişkileri sürdürmek, güvenmek ve sahip çıkmak çok zorken, sanal âlemde yapılan sohbetlerin aşka dönüştüğünü düşünmek, bizi acı verici bir sona hazırlar. Sanal âlem keyiflidir ancak işyerinden koşarak eve gidip, bilgisayarın başına oturma boyutuna geldiyseniz, siz de artık sanal bir kişisiniz demektir.

Gerçek yaşamdan kaçarak sığındığınız bilgisayar ekranı, sizi asosyal, yalnız, üzgün ve kaybetmiş biri yapmasın. Gerçek dünyadan kopmayın, sanal âlemin keyfini çıkarın!

Bir zamanlar uzaktaki akraba ve arkadaşlarımızla iletişim kurabilmek için günler, haftalar, aylar beklerken, artık birkaç saniyelik bir gecikme bile sıkıntı verebiliyor; çünkü hayatımız artık ulaşılabilirliğimizin üzerine kurulu.

Uluslararası araştırmalar, ailenin birlikte yemek yerken bu teknolojileri kullanmasının ailenin bir bütün olarak gelişimine zarar verdiğini gösteriyor. Yemek yerken yaptığımız o sohbetler, ailenin sağlığı için çok önemli çünkü ilişkiler paylaşım sayesinde güçlü kalabiliyor.

Ebeveynlerin ailede teknolojiyi nasıl kullandığı ve değerlendirdiği ailenin yapısını ve ilişkilerini etkilediği görülüyor. Özellikle ailelerde teknolojilerin "çocuk bakıcısı" olarak kullanılması kaygı uyandırabiliyor.

Televizyon, iPhone veya iPad çocuğu oyalamak için değerlendiriliyor ve bu sayede ebeveyn işlerini hallediyor.

Aile bireylerinin atomizasyonuna neden olabilecektir. Başka bir deyişle aile, fertlerini bir araya getirme işlevini tam yerine getiremeyecektir.

Etrafıma şöyle bir baktığımda neredeyse mutlu olan yok, herkes durumundan şikâyetçi. Duygusal boyutta olmasına rağmen sorunlar ortak: Monotonluk, tükenmişlik, ne istediğini bilememe…

Tam olarak şu günümüz ilişkilerine gelecek olursak; günlük ilişki bile olamayan, yarım günlük ilişkiler yaşanır oldu. Özellikle internetin getirdiği kolaylıklar herkesi ulaşılır kıldı ve bu ulaşımda özel hayatımızı çaldı.

Eskiden flört dönemindeyken; önce kahve içilir, ertesi gün

yemek yenir, sonra sinemaya falan gidilirdi. Masumane şeyler olurdu kısacası. Zaman sindirilerek yaşanırdı ve bu da birbirini tanıma isteğini ve heyecanı arttırırdı. Şimdi ise daha görüşmeye fırsat bulamadan, internet ortamında tükeniyor.

Yeni tanışılan birisiyle ilişkinin önceliği cinsellik olursa, ilişkinin ömrü kısa olur. En son yapılacak şey ilk başta yapılırsa, bir gizemi, heyecanı kalmayıp, merakı öldürmüş olursunuz.

Günümüz ilişkilerinin en çok zarar görmesinin sebebi, oportünist algının yaygınlığı. Bireysel konforun ön planda tutulması, ilişkinin kattığı artıların görmezden gelinmesini sağlıyor. Kimsenin mükemmel olamayacağı bir dünyada, kendimiz bile mükemmel değilken, inatla mükemmeli arıyoruz. Peki neden?

İnsanlar ilk cinsel yakınlaşma yaşayıp, sonrasında ilişki isteyip istemediklerine karar veriyor. Bu da genelde, "istediğini elde etme" aşamasından sonraki özgürlüğe çıkıyor.

Ulaşımı kolay olan her şey de bütün cazibesini kaybediyor. Aşkı bulmak için yapılan applicationlar bile bulunduğu bu yüzyılda yeni insanlarla tanışmak çok kolaylaşıyor.

Son iki yıl içinde, 4,5G'li abone sayısı 64 milyon 558 bin 929'a yükselmiş.

Mobil abone sayımız son rakamlara göre 77 milyon 800 bin 170.

2015 ila 2017 yılları arasında 34 şehirden 15 bin 918 kişi baz alınarak hazırlanan bir rapora göre, Türkiye'de her dört kişiden üçü geçmişe özlem duyuyormuş.

"Eskiden insanların daha mutlu olduğunu düşünüyorum" diyenlerin oranı yüzde 76 çıkmış.

"Normal hayatta bile başlayan ilişkileri sürdürmek, güvenmek ve sahip çıkmak çok zorken, sanal âlemde yapılan sohbetlerin aşka dönüştüğünü düşünmek, bizi acı verici bir sona hazırlar."

Katılımcıların yüzde 72'si boş vakitlerini alışveriş merkezlerinde geçirdiğini söylemiş.

AVM'lerde geçirilen süre ortalama 3 saat.

Yüzde 35'i hiç kitap okumazken, yüzde 44'ü hiç sinemaya gitmediğini söylemiş.

Hayatında hiç konser, tiyatro veya opera izlememiş olanların oranı yüzde 64.

Ülkemizde abonelerin ayda ortalama 442 dakika telefonla konuştuğu tespit edildi. Bu süre Avrupa ülkelerinin ortalaması alındığında 231 dakikaya düşüyor.

Geceleri, "Arayan oldu mu?" ya da "Mesaj geldi mi?" sorularına cevap bulmak için telefonlarını kontrol edenlerin sayısı Türkiye'de yüzde 85. Bu sayı Avrupa ortalamasında yüzde 48'e düşüyor.

Türkiye'de, cep telefonu kullanıcılarının yüzde 28'i uyanır uyanmaz başka hiçbir şey yapmadan, yüzde 61'i de uyandıktan sonraki ilk 5 dakika içinde telefonlarını kontrol ediyor. Kullanıcıların yüzde 23'ü gece yatmadan hemen önce, yüzde 52'si ise yatmadan önceki 5 dakika içinde telefonuna bakma gereği duyuyor.

Uluslararası araştırmalar, ailenin birlikte yemek yerken bu teknolojileri kullanmasının ailenin bir bütün olarak gelişimine zarar verdiğini gösteriyor. Yemek yerken yaptığımız o sohbetler, ailenin sağlığı için çok önemli çünkü ilişkiler paylaşım sayesinde güçlü kalabiliyor.

Solo Çocuklar

Uzm. Klnk. Psk.
Aynur Sayım
NP Feneryolu Tıp Merkezi

Tek çocuğunu yetiştirirken en iyiyi yapma kaygısı taşıyan anne-babalar, aşırı koruma ve kollama davranışı sergiliyor. Oysa çocuğun sağlıklı gelişebilmesi ve birey olabilmesi için ebeveynlerin yapması gereken sınırları dengeli şekilde belirlemek.

Şehir yaşamında geniş ailelerin yerini artık çekirdek aile aldı. Şehir yaşamının güçlükleri, ekonomik sorunlar gibi nedenlerle aileler tek çocuk sahibi olmayı tercih etmeye başladı. Çalışan annelerin sayısı da giderek artmakta. Çalışan annelerin çalıştıkları zamanı, çocuklarına veremedikleri, onun yanında olamadıkları için suçluluk duyguları yaşadıklarını, hem evle hem işle ilgili sorumluluklar hem de çocuğuna iyi bir anne olma isteği ile fazlaca koşturduklarını, yapılacak işlere yetişemediklerinden şikâyet ettiklerini sıkça görüyoruz. Çalışan anneler, pek çok rol arasında sıkışıp kaldıklarını ifade ediyorlar. Bu duygularla baş etmek için çocuklarını şımarttıkları, istediklerini aldıklarını, bazen geri kalan tüm vakitlerini onlara ayırdıklarını da görüyoruz. Hele ki eş sorunları ve annenin işiyle ilgili sorunları da var ise, sorun daha da işin içinden çıkılmaz hale gelebiliyor.

Ebeveynlerden birinin kaybı veya anne-baba boşanmış ise şartlar daha da güç olabiliyor.

Bu çatışmanın yoğun yaşanması durumunda, ikinci çocuğun ihtiyaçlarını karşılayamama düşüncesi veya kayıp, boşanma gibi sebepler, tek çocuklu ailelerin yaygınlaşmasına sebep oluyor.

Tek çocuğunu yetiştirirken en iyiyi yapma kaygısı taşıyan anne-babalar, aşırı koruma ve kollama davranışı sergiliyor. Çocuklarının daha güvenli, kendi kararlarını veren, yaşama karşı ayakta durabilen bireyler olmasını isteyen anne-babalar, bunun yolunun sınırları kaldırmak olduğunu düşünebiliyor. Ailesine tüm isteklerini yaptıran çocuk, başka çocuklarla iletişimde pasif, çekingen, yönlendirmeye açık davranış sergiliyor. İletişim kurmakta güçlük yaşadığı ve yeterli davranış repertuvarını oluşturamadığı için, sorunlarını çözmek için anne-babasına ihtiyaç duyuyor.

İstekleri anne-baba tarafından kolayca karşılanan çocuklar, bunu yaşam boyu hakları olarak görüyor ve hayatlarının her döneminde sürmesini bekleyebiliyor. İstekleri karşılanmadığında ise hayal kırıklığını yoğun yaşadıkları için kırılgan bir yapıda oluyor ve agresif davranışlar sergileyebiliyorlar. Engellenme karşısında yoğun hayal kırıklığı yaşayan bireyler, genellikle ilk dönemlerden itibaren

"Tek çocuğunu yetiştirirken en iyiyi yapma kaygısı taşıyan anne-babalar, aşırı koruma ve kollama davranışı sergiliyor."

kırılmayı, engellenmeyi öğrenemeyen çocukluk yaşantılarına sahipler.

Biliyoruz ki, çocuğun kişilik gelişimi aile ve çevre tutumlarıyla biçimleniyor. Tek çocuğa aileler daha fazla zaman ayırıyor, çocuğa daha fazla odaklanıyor. Bu durumun avantajlarının yanı sıra, dezavantajları da var. Çocuk ev içinde kendini oyalamayı, yalnız oynamayı, kendi işlerini yapmayı, sorumluluk almayı da öğrenmeli. Aileden bağımsız oyun oynamayı, araştırmayı, zaman geçirmeyi öğrenmesi de gelişim hedeflerinden birisi. Anne baba kendi bireysel ihtiyaçlarını da dile getirmeli, çocuğu kendini oyalayabilecek nitelikte etkinliklere yönlendirmelidir. Çocuk bu konuda zorlanıyor ise, örnek bir çalışma olarak, günlük etkinlik listesi uygulaması önerilecek çalışmalardan biridir. Çocuk aileyle geçirdiği zamanlar dışında listeden seçebileceği etkinlikleri yapabilir. Bu, çocuğa hem seçim yapabilmeyi öğretir, hem rehber niteliği taşıyan çalışmalardan biridir. Bu ve bunun gibi birçok teknikten yararlanmak mümkün.

Eğer aile çok koruyucu, her an gözlemci durumdaysa, çocuk da ailesi olmadan bir şey yapamayacağını düşünür ve kendine güveni gelişmez. Çocuğa engellenmeyi, isteklerini gerektiğinde ertelemeyi, dürtü kontrolünü öğretmek, biz anne-babaların görevidir. Anne-babaların çocuğuyla güven ilişkisini oluşturması, çocuğu hayata hazırlar.

Çocukların sosyalleşmesi için yaşıtlarıyla ve diğer kişilerle iletişim kurması gerekmektedir. Çocuğun anaokuluna gitmesi; yaşıtlarıyla oynaması, paylaşmayı öğrenmesi, otoriteye uyum ve becerilerini geliştirmesi açısından faydalı olur. Bu mümkün değilse, çocukların yaşıtlarıyla sık sık bir araya gelmesi yararlı olacaktır.

Tek çocuklu aileler için öneriler neler olmalı?

- Yaşına uygun kurallar koyun. Bu kuralları kararlılıkla uygulayın.
- Beklemeyi ve sabretmeyi öğretin. Her istediğini anında karşılama çabasına girmeyin.
- 3 yaşından sonra yaşıtlarıyla ya da başka çocuklarla bir arada olmasını sağlayın.
- Kreşe gönderme imkânınız yoksa çocuğu olan ailelerle sık sık görüşün.
- Mükemmel olmasını beklemeyin.
- Söz hakkı verin ama tüm kararları ona bırakmayın.
- Uygun karar seçenekleri sunun, birisini seçmesini sağlayın. Bireyselliğinin gelişmesini destekleyin.
- Giyinme, soyunma, yemek yeme, temizlik gibi her türlü öz bakımını kendisinin yapmasına fırsat verin.
- Bu sırada ortaya çıkabilecek sorunlardan dolayı eleştirmeyin.

"İstekleri anne-baba tarafından kolayca karşılanan çocuklar, bunu yaşam boyu hakları olarak görüyor ve hayatlarının her döneminde sürmesini bekleyebiliyor. İstekleri karşılanmadığında ise hayal kırıklığını yoğun yaşadıkları için kırılgan bir yapıda oluyor ve agresif davranışlar sergileyebiliyorlar."

Solo Yaşlılar

Tıbbın tedavi alanında pek az gelişme, penisilinin keşfi kadar güçlü bir etki yapabilmiştir. 1928 yılında keşfedilen penisilin her ne kadar klinik kullanıma 1940'dan sonra girebilmiş olsa da o günden itibaren insan ömrü iki kata yakın uzamıştır. Zira antibiyotiklerden önce insanlar basit enfeksiyonlardan dolayı ölebiliyordu. Şimdi adını bile unuttuğumuz hastalıklar milyonlarca insanın hayatına mâl olabiliyordu.

Yrd. Doç. Dr. Alper Evrensel
NPİSTANBUL Beyin Hastanesi- Psikiyatrist

Antibiyotikler sayesinde ömür uzadı uzamasına ama bu sefer de başka hastalıklar ve onlara bağlı sorunlar ortaya çıktı. Bu sorunların başında elbette durumun kendisi yani yaşlılık vardır.

Yaşlılığın bizzat kendisi birçok sorunu içinde barındırabilir. Kas kitlesinin azalmasına bağlı dermansızlık, hareketlerde yavaşlama, kemik erimesi nedeniyle düşmeye bağlı veya bazen kendiliğinden kemik kırıkları, kalp damar hastalıkları, kanser ve elbette bunama bunlar arasında sayılabilir. Ancak belki de bu saydığımız hastalıklar kadar çileli bir durum daha var ki bu da yalnızlıktır.

Ömrü uzayan bir insanın karşılaştığı önemli bir risk, kendinden daha kısa ömürlü yakınlarının ölümlerine şahit olmaktır. Bir ağacın sonbaharda dökülen yaprakları gibi çevresindeki kişiler birer birer kaybolur gider. Hem tüm bu kayıplara maruz kalmanın verdiği ızdırap, hem de yalnızlığın yükü gün geçtikçe artar.

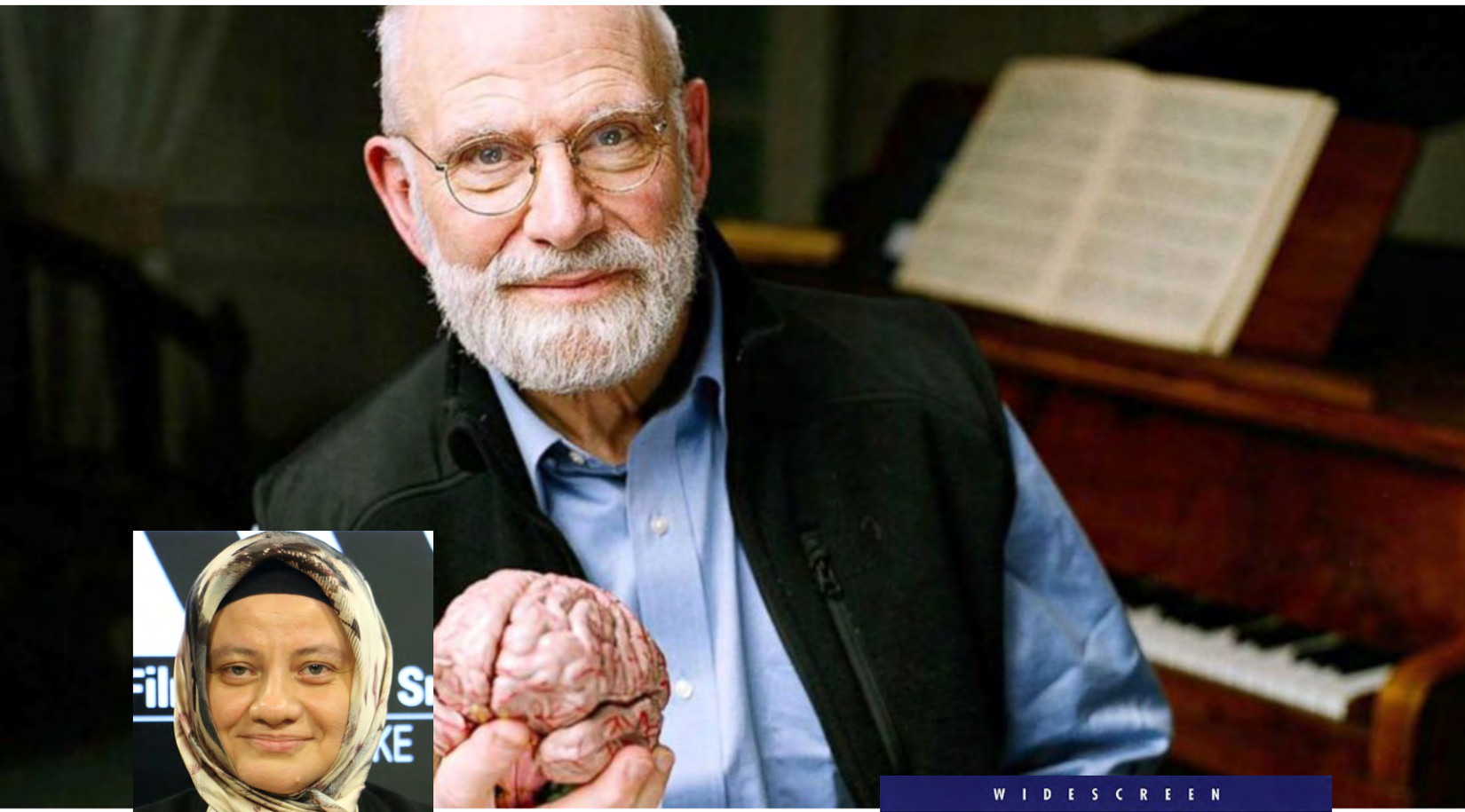
Yalnızlığın iki türü vardır. Biri mutlak yalnızlıktır. Yani daha açık bir ifade ile yapayalnız kalmaktır. Yani gününü neredeyse kimseyle sosyal temas kurmaksızın, evden dışarı çıkmaksızın, biriyle iki kelam etmeksizin geçirmektir. Diğeri ise çevresinde birileri olmasına rağmen kendini yalnız hissetmektir. Örneğin 45-50 yıllık hayat arkadaşını kaybeden birinin çevresinde çoluk-çocuk, torun-torba onlarca insan olsa ve bu kadar insan ona 7/24 hizmet sunsa bile eşini kaybeden kişide açılan boşluğu dolduramayacaktır. Buna rağmen toplumumuzdaki sosyal destek unsurları batı toplumlarına nazaran hâlâ oldukça güçlüdür ve yaşlıların pek azı yapayalnız kalmakta veya huzur evine müracaat etmektedir. Zira Anadolu insanı yaşlısına sahip çıkmakta, onun son derece müşkül hallerinde bile her ihtiyacını karşılamaktadır.

Gelişmiş ülkelerde aile kurumunun ve sosyal değerlerin erozyona uğramasının ardından bekârların toplumdaki oranı yüksek düzeylere çıkmıştır. Bekâr bir insan yaşlandıkça güvenilir bir eş, dost edinmekte zorlanmakta ve çocukları olmadığı için sosyal teması çok kısıtlı bir düzeyde kalmaktadır. Bu yaşlılar madden tüm ihtiyaçlarını karşılıyor, sahip olduğu ekonomik güç ile arzu ettiği pek çok şeye erişebiliyor olsa da manevi yönden son derece fakir bir hâle gelmektedir.

Yaşlılıkta beden sağlığının yerinde olması için ömür boyunca gösterilen tüm emek, sağlıklı beslenme, egzersiz çabaları ve check up kontrolleri böyle bir sondan sizi koruyamayabilir. Yalnızlık Allah'a mahsustur. İnsanın belki de insana, eşe, dosta, çocuğa, toruna en çok ihtiyacı olduğu dönem yaşlılıktır. Yalnızlık pek çok bedensel hastalığa ve Alzheimer'a zemin hazırlamaktadır. Zira sosyal uyaranlara maruz kalmak bir nevi beyin egzersizidir ve beyni canlı, dinamik tutar.

Özetle, ister zorunluluk ister tercih olsun, yaşlılıkta yalnızlık beden ve ruh sağlığı açısından önemli bir risktir ve henüz yaşlanmadan ve yalnız kalmadan tedbirleri alınmalıdır.

"Yalnızlığın iki türü vardır. Biri mutlak yalnızlıktır. Yani daha açık bir ifade ile yapayalnız kalmaktır. Yani gününü neredeyse kimseyle sosyal temas kurmaksızın, evden dışarı çıkmaksızın, biriyle iki kelam etmeksizin geçirmektir. Diğeri ise çevresinde birileri olmasına rağmen kendini yalnız hissetmektir."



Ayşe Kazancı

Yaşadığımız Derin Umursamazlık

Nörolog ve yazar Oliver Sacks'ın 1920'lerde ortaya çıkan "Uyku Hastalığı" salgınının ardından 1960'larda yaptığı çalışmalarını anlattığı "Uyanışlar" kitabı (1973) hakkında yine kendisinin söylediği şu sözler sadece bu hastalığı anlatmıyor, başka bir gerçeği de ortaya koyuyor: "Yaşadığımız derin umursamazlık ve yadsıma eyleminden silkinmemizi sağlayan bir kitap." İşte bu kitabın ardından 1979 yılında gelen bir taleple "Uyanışlar" (Awakenines) kitabı beyaz perdeye aynı adla uyarlanmıştı.

1990 tarihli filmin senaryosunu Steve Zaillian, yönetmenliğini Penny Marshall üstlenmişti. Filmin başrollerinde ise, oyunculukları ile dikkat çeken Robert De Niro okumayı çok seven Rilke'ye hayran Leonard Lowe'u büyük bir başarı ile canlandırırken, Robin Williams da Oliver Sacks'ı Dr. Malcolm Sayer rolünde oynarken aynı başarıyı ortaya koyuyor.

PANTER

O daimi parmaklıklardan öyle baktı ki,
Hiçbir şey barındırmıyordu bakışı
Sanki binlerce parmaklık vardı
Ve parmaklıkların ötesinde dünya yoktu.
Rilke (Çeviren: İsmail Haydar Aksoy)

Rilke'nin Panter şiirini çok seven Leonard 1930'lu yıllarda Ensefakt Sendromu olarak bilinen salgın hastalığın ardından beyinsel fonksiyonlarını kaybeden birçok insandan biriydi. Hastadan hastaya farklılık gösteren sendrom, birçoğunu ölüme götürürken birçoğunu da 5 yıldan 30 yıla kadar değişebilen, gözleri açık uykuya dalma sürecine taşımıştı.

Dr. Malcolm Sayer 1960'lı yıllarda uzun süren laboratuvar çalışmalarının ardından, personel yetersizliği olan çaresiz kronik hastaların bakıldığı bir klinikte işe başlamıştı. Dr. Sayer, yıllarca yavaş hareket eden solucanlar üzerine yaptığı derin araştırmalarında, onların hayatındaki mükemmel plan ve işleyişe hayran kalmış biriydi. Buna karşılık sosyal ilişkileri de zayıftı. Çalışmaya başladığı klinikte hastalar nöropskiyatrik olarak tanımlanan hastalardı. Çoğunda dış dünya ile bağları olmayan, bilinç bozukluğu, hareketlerde sabit duruşlar gözlemlenmekteydi. Kendi iç dünyalarına kapanmış gibiydiler.

Dr. Sayer buradaki hastalarla detaylı ve tek tek ilgilenmekteydi. Bu durum diğer çalışanların dikkatini çekiyordu. Hastalarının bazılarının geçmişlerinde yaptığı detaylı incelemelerde, teşhislerinin tam da belirlenemediğini fark ediyordu. Aslında onların kendi iç dünyalarına çekilip kalmadıklarını, hareketlerini kısıtlayan Parkinson hastalığına benzer bir durum olabileceğini gözlemliyordu. Fakat çalışmaları diğer çalışanlar tarafından pek de destek görmüyordu. Her şeye rağmen Dr. Sayer yoluna devam ediyordu. Bu arada Parkinson hastaları için yeni keşfedilmiş bir ilacı denemek istiyordu. Fakat bu klinikte yatan hastaların ailelerinin birçoğu yıllardan beri onları terk etmiş, bazıları da çok az ziyaret eder olmuştu.

Yalnızca Dr. Sayer'in hastalarından Leonard Lowe'un annesi aradan 30-40 yıl geçmesine rağmen oğlunu ziyaret edip onunla ilgileniyordu. Anne, oğlunun hiç tepki vermemesine aldırmadan onun her zaman kendisini işittiğini düşünerek kitaplar okuyor, yaşadığı hayattan haberler getiriyordu. Anne, oğlunun sessiz dünyasında var olup olmadığını bilmeden onun yanında olmaya devam ederek aslında oğlunun kendi hayatında varlığını sürdürmesine fırsat veriyordu. Bu da annenin diğer hastaların ailelerinden daha merhametli ve şefkatli olmasını sağlıyordu. Oğlundan hiç ümidini kesmeyeceğini gösterirken, kendisi için yaşamın ümidi olduğunun da farkındaydı. Dr. Sayer araştırmalarından ve çabalarından verim alabilmesi için yeni ilacını hastalarda denemesi gerekiyordu. Bu yüzden hasta yakınlarından izin alarak, onların yıllardır süren hareketsiz ve sessizliklerinin karanlığından çıkabileceklerini ümit ediyordu. Dr Sayer önce Leonard'ın annesinden bu izni alabildi. Leonard'a uyguladığı ilaç tedavisi ile bedenin hareketi hayatla kurduğu ilişkilerin artmasıyla içinde hapsolmuş ruhu ortaya çıkmaya başlamıştı. Tıpkı Rilke'nin şiirindeki gibiydi.

Yıllardır bacaklarını kıpırdatamayan hastalar yalnızca bir hafta içinde eski neşeli günlerine dönmüş, yürüyüşler yapmaya başlamışlardı. Bu mucize hayata dönüşler, hastalar için önceleri çok eğlenceli ve mutluluk vericiydi. Kendi hayatlarına kaldıkları yerden devam eden hastalar, bir süre sonra yaşlanmış, farklılaşmış bir hayata uyandıklarını anlamışlardı. Eşleri tarafından terk edilip, ailelerini kaybetmiş olduklarını görmüşlerdi.

Kısa bir süre sonra üzücü olaylar meydana gelmeye başlamıştı. Leonard artık klinikte yaşamaya devam etmek istemiyordu. Hayata karışmak sevmek ve sevilmek istiyordu. Klinikteki doktorlar henüz tedavi sonuçlarını alamadıklarını düşündüklerinden Leonard'ın dış dünyaya gitmesine izin vermemişlerdi. Bu durum Leonard ve arkadaşlarında isyan başlatmıştı. Üzücü olaylar bununla da kalmamıştı. İlaç tedavisi sürerken bir süre sonra hastaların hepsinde kötüye gidiş başlamıştı. Eski hallerine dönüş hızlı ve çabuk olmuştu. Saatler süren tik nöbetleri ve sonra bedenindeki katılaşmalarla tekrar karşılaşan Leonard çok sevdiği Dr. Sayer'dan, yeniden kendisine ve hastalığa çare ve bir ümit olur amacıyla kendisinin her halinin kayda almasını istemişti. Hem arkadaşı hem dostu olan Doktoru için bu geri dönüşler ise çok üzücü olmuştu.

"Ruhunu Rilke'nin şiirindeki gibi parmaklıkların ardına hapsedenler, sevmek ve dostluk kurmak için kurallar koyanlar, merhamet etmek için seçim yapıp miktar tutanlar, doğru davranmak için doğru zamanı beklerken zamanını kaçıranlar gerçek uyuyanlardı. Sevmek için önce sevilmeyi bekleyenler, kendi kusurlarına kör olduklarından etrafında hep mükemmeli bekleyenler, kendi yanlışlarını göremediklerinden affetmeyi bilmeyenlerdi."

"Biraz daha etrafımıza bakıp düşünürsek öyle mükemmel bir dünyanın içinde var olduğumuzu, her çiçeğin, her kokunun, her renk tonunun bizim farkındalığımıza sunulduğunu görememek uyku halinin kendisi olsa gerek."

Neden geri gelmişlerdi? Neden gitmişlerdi? Dr. Sayer hayatı sorgular olmuştu. Bu soruları kendine sorarken kliniğe geldiğinden bu yana kendisine destek olan ve gizliden doktoru seven hemşiresi ona bu sorularının cevabını şöyle vermişti: "Hayat verilir ve alınır. Önemli olan elinden geleni yapmak, dostluk ve vefa gösterebilmektir" diyen hemşire, Dr. Sayer'e yeni ve derin düşünülecek kapılar açıyordu. Böylece Doktor, bu hastalarla birçok şeyi fark ediyordu. Ayrıca hastaların başka şartlarda sevgi ve ilgi gördükleri dönemde ilaca verdikleri olumlu tepkilerdeki artışlar herkes için şaşırtıcıydı.

Dr. Sayer hastaların yıllardır koptukları, ayrı düştükleri dünyaya uyanmaları ile iletişim kurmakta zorluk çekmelerinin ardından ilaca isteyerek tepki vermediklerini keşfetmişti. Ayrıca insan ruhunun her ilaçtan daha çok şifa verdiğini söylemişti. Hatta bazı hastaların, kendine bakanlara veda edip hemen ardından ölmeleri, ruhun değerini daha da ortaya koyuyordu. Ruhun, mucize ilaç olduğunu fark eden Dr. Sayer kendini de değiştirmeye başlamıştı. Kendisinin engellediği dostluk ve sevgiden mahrum kalmamaya karar vermişti. Kendisini seven ve hayran olan hemşiresi ile yeni bir yola çıkma cesaretini göstermişti.

Bundan sonra Dr. Sayer'ın en düşünen hastası Leonard'ın söylediği bir sözle uyanmak bize düşüyor. "Asıl uyuya kalanlar sizlersiniz" diyerek seyirciyi uyandırmaya çalışıyor. Ruhunu Rilke'nin şiirindeki gibi parmaklıkların ardına hapsedenler, sevmek ve dostluk kurmak için kurallar koyanlar, merhamet etmek için seçim yapıp miktar tutanlar, doğru davranmak için doğru zamanı beklerken zamanını kaçıranlar gerçek uyuyanlardı. Sevmek için önce sevilmeyi bekleyenler, kendi kusurlarına kör olduklarından etrafında hep mükemmeli bekleyenler, kendi yanlışlarını göremediklerinden affetmeyi bilmeyenlerdi. Yani bizler gerçek uyurlardık. Arada sırada kurduğumuz bağlarla da uyanık kalmak ise hiç mümkün olmuyor, uykuya geri dönüyorduk. Ruhumuzun bizi iyileştirmesine ve diğer ruh sahipleriyle sağlam ilişki kurmasına engel olarak kendimizi hayattan mahrum bırakıyorduk. Gerçek bir hapis hayatına, cehennem gibi bir sıkıntıya razı oluyorduk. Daha da derin düşünürsek aslında dünyada yaşadığımız her lezzet ve güzellik hatta sevdiklerimiz bir süreliğine bizi hayatta tutuyor gibi gözükse de, ya da mucizevi ilaçlar ve çok gayretli doktorlarla hayata dönebilsek de bu dünyada kalma ve devam etme şefkatini hiçbir şeyin sağlamadığı gerçeği ile karşı karşıyaydık. Bu kadar mükemmel dünyanın içinde ölümlü olup bu kadar kısa kalmanın karşısında dünyada olmanın başka ve çok önemli bir anlamı olduğunu bulmak ve bunu paylaşmak zorundaydık.

Biraz daha etrafımıza bakıp düşünürsek öyle mükemmel bir dünyanın içinde var olduğumuzu, her çiçeğin, her kokunun, her renk tonunun bizim farkındalığımıza sunulduğunu görememek uyku halinin kendisi olsa gerek. Bütün bunları fark edecek donanımlarla gelen ruhumuza pencere görevi görmesi gerekirken bedenimizi, bir hapishaneye çevirdiğimiz önemli bir gerçek. Ayın dünyaya yaklaşıp uzaklaşması, güneşin ve dünyanın dönüşleri ile her sene yaşanan mevsimler, her gün değişen hava, her saat değişen duygularımız ve her an giden hayatımız anlam arayan biz insanlara gerçek bir anlam taşımakta... Hatta bizi gerçek ve çok büyük bir hakikate uyandırmakta. Böylece sonsuz güzellikleri beraberce keşfetmek, hiçte yalnız olmadığımızı anlamak Sonsuz olanın isteği ile gerçekleşmektedir. Böylece alınan her nefesin kıymeti ise büyümekte.

İşte bütün bu doluluğun içinde kendini yalnızlığa mahkûm etmekse ancak insanın kendi kendine en büyük zulmü olmalı. İnsanın yalnızlık cehennemine bu kadar kalabalık bir dünyada odununu hele de kendi elleriyle hiç taşımamalı.

Hepimize iyi uyanmalar (uyanışlar) dileğiyle…

www.uskudar.edu.tr/yks

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) ile ilgili tüm merak edilenler,
Üsküdar Üniversitesi'nin deneyimli eğitim uzmanlarının
yorumlarıyla bu portalda!

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL 2011

YKS'Yİ ÜSKÜDAR'A SOR!

Psikolojik İyi Oluşun Kaynakları

Psikolojik iyi oluş kavramı, duygusal ve mental açıdan iyi durumda olmayı ifade eden bir kavramdır. Temel olarak iyi hissetmek ve iyi işlevde bulunmak şeklinde açıklayabileceğimiz bir kavramdır. Literatürde; mutluluk, yaşam doyumu, mental iyi oluş ve duygusal iyi oluş gibi kavramlar psikolojik iyi oluş kavramıyla aynı anlamda kullanılabilmektedir.

Doç. Dr. Tayfun Doğan
Üsküdar Üniversitesi
Psikoloji Bölüm Başkanı

Psikolojik iyi oluş kavramı, duygusal ve mental açıdan iyi durumda olmayı ifade eden bir kavramdır. Temel olarak iyi hissetmek ve iyi işlevde bulunmak şeklinde açıklayabileceğimiz bir kavramdır. Literatürde, mutluluk, yaşam doyumu, mental iyi oluş ve duygusal iyi oluş gibi kavramlar psikolojik iyi oluş kavramıyla aynı anlamda kullanılabilmektedir.

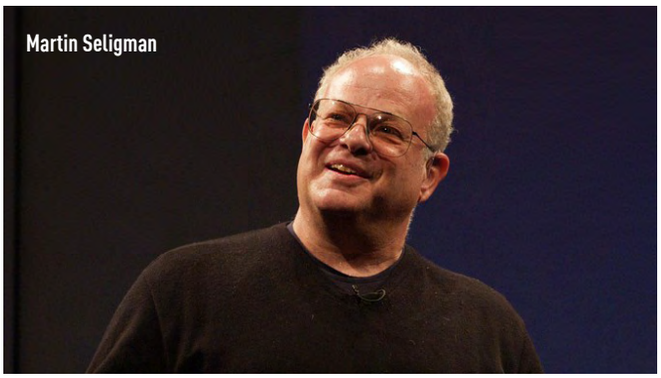
Psikolojik iyi oluşla kastettiğimiz, ruh sağlığı yerinde insandır. Ancak ruh sağlığı yerinde insan demek yalnızca psikolojik hastalıkları olmayan insan demek değildir. Psikolojik iyi oluş bundan daha fazlasıdır. Kişinin ruh sağlığı sorunlarının olmaması iyidir ancak yeterli değildir. Birey psikolojik sorunlarının olmamasının yanında, kendisini yeterli düzeyde iyi hissetmekte midir? Üretken ve olumlu davranışlarda bulunan bir birey midir? Nitekim **Dünya Sağlık Örgütü**, mental sağlığı, "Bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması'' olarak tanımlanmaktadır.

Yıllar önce bankalara çok fazla borcu olan bir arkadaşım, bunalmışlık içerisinde, *"Ne çok param olsun, ne de borcum olsun, nötr bir durumda olayım başka bir şey istemem"* demişti. İşte psikolojik açıdan, bu nötr olma kavramı pek makbul kabul edilmiyor. Bunun yerine psikolojik zenginliğe sahip olmak, ruh sağlığı açısından daha geçerli kabul ediliyor. Tabii ki psikolojik iyi oluşun yüksek olması, bireyin hiç sorunlar yaşamayacağı anlamına gelmiyor. Yaşam süreci içerisinde herkes olumsuz deneyimler yaşayacaktır. Ancak bu deneyimlerle nasıl baş ettiği de kişinin psikolojik iyi oluşunun önemli bir bileşenidir.

Psikolojik iyi oluş nedir?

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bir bireyin sahip olduğu ya da olması gereken özellikler nelerdir diye baktığımızda bu alanda çalışmalar yapan iki bilim insanını zikretmemiz gerekir. Bunlardan ilki Carol Ryff, ikincisi ise **Martin Seligman**'dır. Carol Ryff, psikolojik iyi oluşu istenilen düzeyde olan kişileri, **kendini kabul eden, özgür, bireysel gelişimine önem veren, insanlarla sağlıklı ve doyurucu ilişkiler kurabilen, yaşamda bir anlam ve amaç bulabilmiş**

Carol Ryff,


Martin Seligman

ve yaşamın zorluklarıyla etkin bir şekilde başa çıkabilen bireyler olarak nitelendirmiştir.

Martin Seligman ise, geliştirmiş olduğu PERMA adı verilen psikolojik iyi oluş modelinde, pozitif duyguları, diğer insanlarla olumlu ilişkileri, anlamlı bir yaşamı, başarıyı ve yaşama bağlılığı (akış) ön planda tutmuştur. Yani bir birey yaşamında genel olarak **pozitif duyguları daha sıklıkla yaşıyorsa, derin doyurucu ilişkiler kurabiliyorsa, anlamlı bir yaşam sürdüğüne inanıyorsa, kendisini başarılı hissediyorsa ve tutkuyla bağlanabileceği, yaparken zamanı unutabildiği ve keyif alabildiği meşguliyetleri varsa**, bu kişinin iyi oluşunun yeterli düzeyde olacağı ifade edilmektedir.

Bir de **öznel iyi oluş** kavramı bulunmaktadır. Öznel iyi oluş ise, Ed Diener adlı bilim adamının ortaya koyduğu bir iyi oluş modelidir. Diener'e göre, birey yaşamında olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az yaşıyorsa ve yaşamından genel olarak memnunsa öznel iyi oluşu yerindedir demektir. Öznel iyi oluş modeli, duygulara yaptığı vurgu nedeniyle **"hedonik mutluluk"** olarak da kabul edilmektedir. Ancak bu modelle ilgili olarak bu nitelemenin tam doğru olduğunu da düşünmüyorum çünkü bu iyi oluş modeli salt haz odaklı bir yaklaşım değildir.

Psikolojik iyi oluşun kaynakları nelerdir?

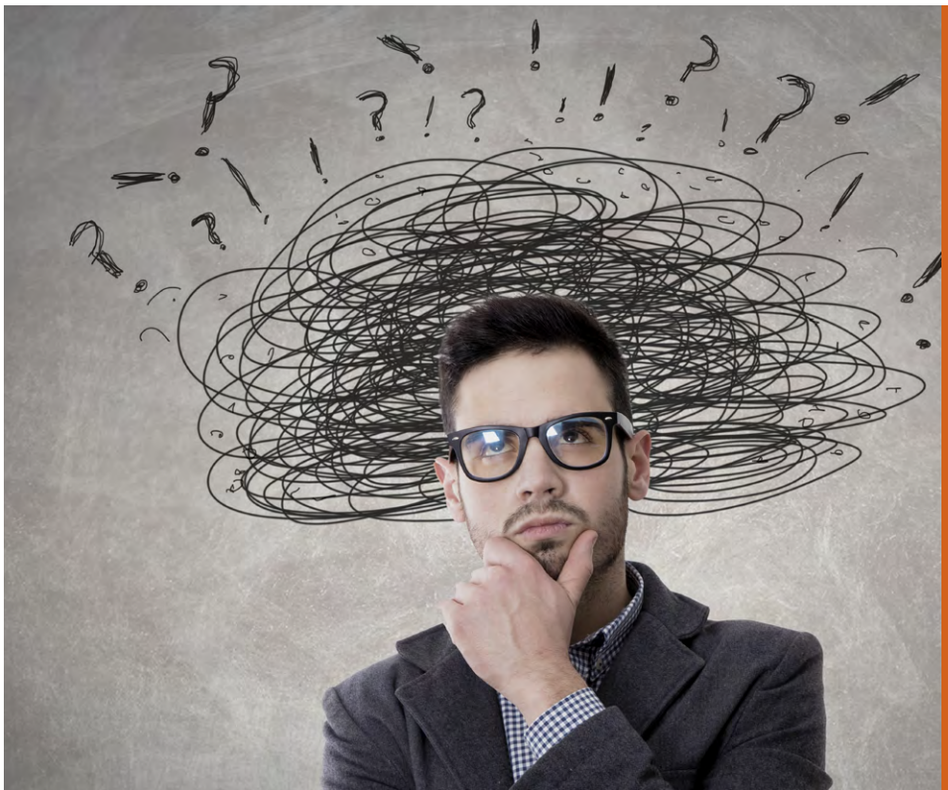
Psikolojik iyi oluşun kaynakları ya da başka bir ifadeyle belirleyicileri nelerdir? Bu konu üzerine pozitif psikoloji alanında çok fazla araştırma yapılmıştır ve yapılmaya devam edilmektedir. İşin biyolojik, felsefi ve toplumsal açıdan pek çok boyutu bulunmaktadır. Ancak ben burada daha çok iyi oluşun psikolojik kaynaklarından bahsetmeye çalışacağım. Yani hangi psikolojik özelliklere sahip olunursa iyi oluşumuz bundan pozitif yönde etkilenir, bunu ele almaya çalışacağım. Ele alacağım bu psikolojik iyi oluş kaynaklarının tamamı öğrenilebilir, geliştirilebilir ve değiştirilebilir kavramlardır. Bireyin kendi gayretleriyle ya da alacağı profesyonel yardımlarla bu özellikler geliştirilebilir.

1. Öz-saygı: Kendimi değerli hissediyorum

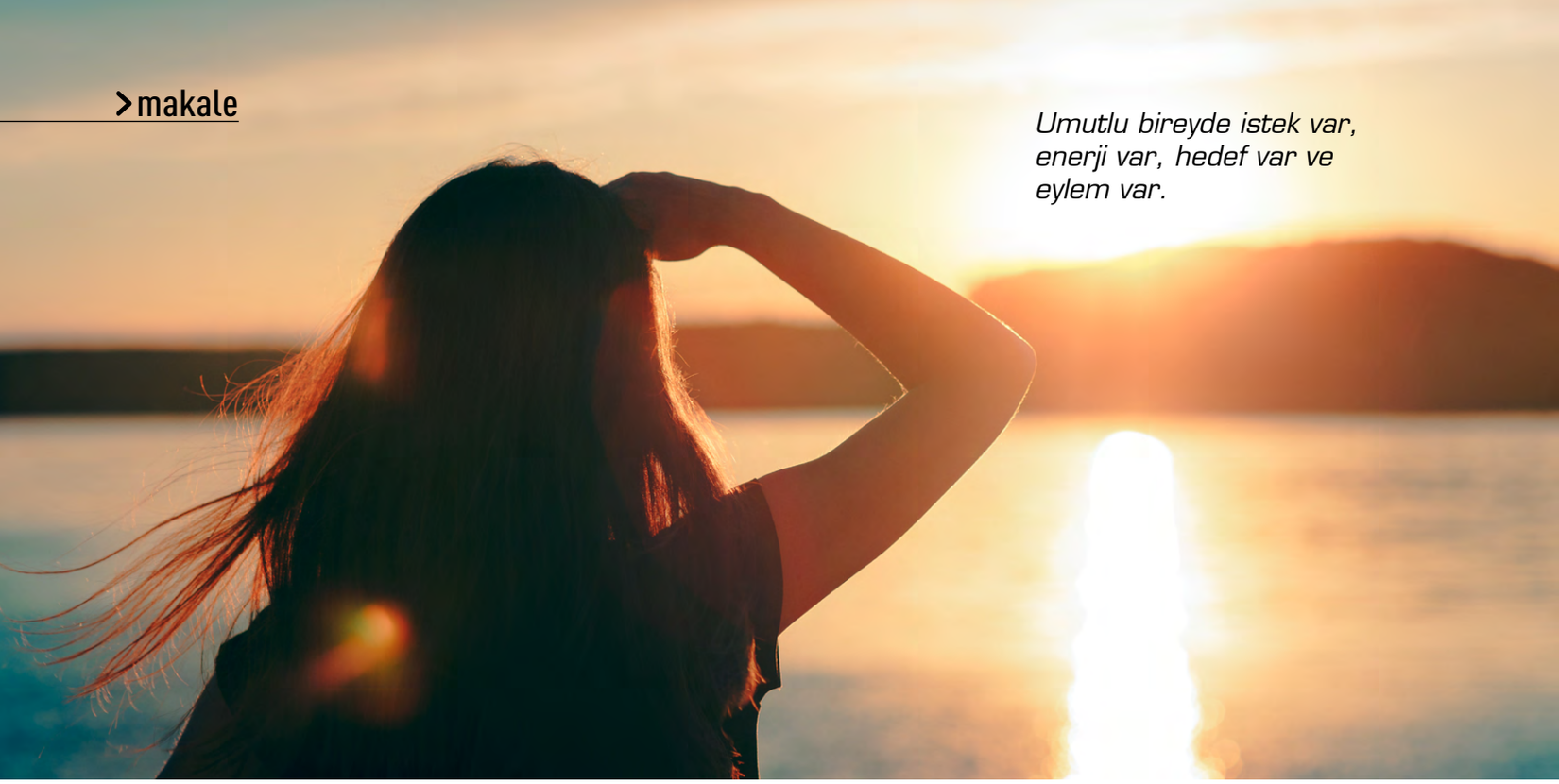
Öz-saygı, kişinin kendisinden hoşnut olması, kendisini sevmesi, sevilmeye layık görmesi ve yeterli hissetmesi ile ilgili bir kavramdır. Alanyazında, öz-değer ya da benlik saygısı şeklinde de ele alınmaktadır. Yine öz-güven ve kendini kabul kavramlarını da öz-saygı kapsamında değerlendirebiliriz. Öz-saygı bireyin kendisiyle barışık olması halidir. Olumlu ve olumsuz yönleriyle kendisini kabul eden, insan olarak en az diğer insanlar kadar değerli hisseden birisinin öz-saygısı yüksek olacaktır.

2. Öz-anlayış: Kendime karşı merhametliyim

Öz-anlayış kavramı, son yıllarda psikolojinin gündemine giren kavramlardan bir tanesidir. Öz-merhamet ya da öz-şefkat gibi adlarla da anılmaktadır. Bireyin kendisine yönelik olarak merhametli, destekleyici, şefkatli ve anlayışlı



"Dünya Sağlık Örgütü, mental sağlığı, "Bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması" olarak tanımlanmaktadır."



Umutlu bireyde istek var, enerji var, hedef var ve eylem var.

olmasını anlatan bir kavramdır. Mükemmel insan yoktur. Hepimizin dönem dönem küçük ya da büyük hataları olabilir. Hepimiz yanlışlar yapabiliriz, başarısız ya da yetersiz olabiliriz. Böyle zamanlarda kimi bireyler kendisine karşı aşırı eleştirel, yargılayıcı ve sert olabilir. Kimileri ise, başkalarına merhametli olduğu gibi kendisine de merhametli ve anlayışlı olabilir.

3. Umut: Geleceğim bugünümden iyi olacak

Umut, tam anlamıyla bir psikolojik iyi oluş kaynağıdır. Bir nevi çaresiz için oksijen gibidir. Ayrıca sadece çaresizlik durumlarında değil, her şey yolunda giderken de umut, bireyi bir şeyler yapma konusunda eyleme geçmeye sevk eden itici bir iç güçtür. Literatürde umut kavramı, yalnızca gelecekten ümitli olma ya da olumlu beklenti içinde olma olarak tanımlanmıyor. Bunların yanında hedefe ulaşmak için yollar arama ve eyleme geçme de umut kavramı içinde değerlendirilmektedir. Yani özetle umutlu bireyde istek var, enerji var, hedef var ve eylem var. Bu kadar önemli bir kavram olmasına rağmen, pozitif psikoloji alanında en az çalışılan konulardan birisidir. Charles R. Snyder'in bu konudaki çalışmaları takdire şayandır. Takip edilebilir.

4. İyimserlik: Her şey yolunda

İyimserlik kavramı, çoğu zaman umut kavramıyla benzer anlamda kullanılıyor. Benzer yönleri var ancak aynı şey değiller. İyimserlik daha çok şimdi ve gelecekle ilgili olumlu düşünme ve iyi beklentiler içerisinde olma halidir. İyimser birey, başına gelen olayları değerlendirirken; geçici, duruma özel ve pek çok faktörden etkilenen bir durum olarak ele alır. Kötümser ise, başına gelen olumsuz olayları; kalıcı, kapsamlı ve kişisel olarak değerlendirir. İyimserin bakış açısı, **"Kötü bir gündü, kötü bir yaşam değil"** şeklindedir.

5. Sosyal Destek: Beni önemseyen insanlar var

Sosyal destek, psikolojik iyi oluş için en önemli kaynaklardan birisidir. Bireyin iyi ya da kötü zamanlarında onu gerçekten önemseyen birilerini yanında hissetmesidir. Sosyal destek duygusal olabileceği gibi, maddi ya da bilişsel de olabilir. Ben derslerimde sosyal desteği, ***"nazlanabileceğiniz kişilerin olmasıdır"*** diye anlatıyorum. Sosyal destek sağlayabileceğiniz kişiler ne kadar çoksa o kadar iyi demektir. Yeterli sosyal desteği alabilmeniz için de aile ve yakınlarınızla olan ilişkilerinizi düzeltmenin haricinde, derin dostluklar kurmanız gerekiyor.

6. Özgecilik: Yardım edebilirim

Özgecilik, iyilikseverlik ya da yardımseverlik olarak tanımlanabilir. Literatürde alturizm ya da diğerkâmlık kavramları da özgecilikle aynı anlamda kullanılmaktadır. Aslında kavramın özünde karşılıksız iyilik yapma ya da yardım etme söz konusudur. Ancak kişinin iyilik yapmaktan dolayı hissedeceği olumlu duygular bir karşılık gibi değerlendirilmemektedir. Özgeci davranışlarda bulunma, karşı tarafı mutlu ettiği gibi yardım eden kişiyi de mutlu eder. Hayata anlam katar. Ayrıca iyi ve faydalı bir şey yapmış olmanın verdiği olumlu duygular bireyin öz-saygısını da artırıcı etkilerde bulunur.

7. Özgünlük: Samimiyim ve doğalım

Özgünlük, psikoloji literatüründe; duygulanımlarda, davranışlarda ve düşünme süreçlerinde bireyin benliğinin en saf haliyle hareket etmesi şeklinde tanımlanmıştır. Özgün birey, gerçek benliğini ortaya koyarken, özgün olmayan bireyde yalancı benlik ve yabancılaşma ortaya çıkar. Özgün birey, kendisini diğer insanlara beğendirmek için yapmacık davranışlara girmez, samimidir ve doğaldır. Özgünlük (otantiklik) düzeyi düşük birey ise, başkalarının istediği birisi olmuştur. Kendisi için değil, başkaları için yaşamaktadır. İçinden geleni değil, başkalarının duymak istediklerini söyler. Tarkan'ın şarkısında geçen "Başkası olma kendin ol, böyle çok daha güzelsin" sözü ya da Mevlana'ya atfedilen "Ya olduğun gibi görün, ya göründüğün gibi ol" sözü özgünlüğü çok güzel anlatıyor.

8. Şükran duyma: Sahip olduğum güzellikler için şükrediyorum

Şükran duyma, kişilerin yaşamlarındaki olumlu şeyleri fark ederek ve bunları takdir etmeleri ve bunlar için şükretmeleri anlamına gelmektedir. Şükran duygusu sayesinde birey

şu anda yeteri kadar güzel, olumlu ve iyi şeye sahip olduğunu fark eder. Şükran bireyin olumlu bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olur, dikkatini olumlu etkenlere ve iyiliklere yönlendirir; yoksun olduğu ya da hoşuna gitmeyen şeylerden uzaklaştırır bu da bireyi üzüntü ve depresyona karşı koruyucu olur. Beynimiz olumsuz hatıraları ya da olayları hatırlamada oldukça iyidir. Bu durum aslında aynı olumsuzlukları tekrar yaşamamak için beynin, bireyi koruma mekanizmasıdır. Ancak aynı şeyleri olumlu olay ve durumlar için söyleyemiyoruz. Beynimiz olumlu olanları hatırlama konusunda isteksiz gibidir. Sahip olunan iyi ve güzel şeylere kısa sürede alışır ve duyarsızlaşır. Bundan dolayı da şükran duyma etkinlikleri ile beynimize aslında ne kadar iyi ve güzel şartlara sahip olduğumuzu hatırlatmamız gerekir.

9. Sosyal zekâ: Etkili iletişim kurabilirim

Sosyal zekâ, insanları anlama ve insan ilişkilerinde ustaca davranma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal zekâsı yüksek insanlar, insan sarrafı olarak nitelendirilir. İnsanlarla etkili bir şekilde iletişim kurabilirler. Bu durumda yalnızlık duygularını daha az yaşamalarını sağlar. Tatmin edici, sağlıklı, derin ilişkiler ağı içerisinde olmak, psikolojik iyi oluş açısından olmazsa olmaz bir durumdur. Cemal Süreyya'nın dediği gibi "İyi hayat isteyen, iyi insan biriktirsin".

10. Farkındalık: Anı yaşıyorum

Mindfulness olarak da adlandırılan farkındalık kavramı, zihni ve bedeni aynı noktada buluşturma işidir. Günlük yaşam içerisinde çoğu zaman, yaptığımız işe odaklanmayız. Yani herhangi bir şeyle uğraşırken zihnimiz başka yerlerde olabilir. Yemek yeriz ama birisi yemekten sonra yemek nasıldı diye sorsa hiçbir şeyi hatırlamayız. Farkındalık işte, her ne yapıyorsak o anda ona odaklanmamız anlamına geliyor. Farkındalık, bir nevi yaşama dokunmaktır, yaşadığını hissetmektir. Yemek yerken, yürürken, kahve içerken, bir müziği dinlerken o anları gerçekten yaşamak ve hissetmektir.

11. Yaşamın anlamı ve amacı: Hayatımın anlamı var

Yaşamda bir anlam ve amaç bulmak, belki de insanın önündeki en zor iştir. Anlamlı bir yaşam psikolojik iyi oluşun en önemli ayaklarından birisidir. Yaşamda anlam kaynakları bulmak önemlidir. "Yaşamın anlamı nedir?" sorusu cevaplaması zor bir sorudur. Bunu "Yaşamının anlamı nedir?" şeklinde değiştirerek sormak daha iyi gibi geliyor. Varoluşçu terapistler, danışanlarına "Kendini neden öldürmüyorsun?" diye sorarlar. Danışan pek çok neden söyler. İnançlarım der, çocuklarım der, ideallerim der vs. İşte bunlar, o kişinin yaşamındaki anlam kaynakları olarak değerlendirilir. Yaşam amaçları ise yaşamın anlamıyla çok yakından ilişkilidir. Hatta bazen birbirinin yerine de kullanılır. Erdemli ve iyi bir insan olmaya yönelik amaçların yanında şan, şöhret elde etmeye, maddi kazanımlara yönelik amaçlar da her bireyin yaşamında belli oranlarda vardır. İlk grup yani iyi insan olmaya yönelik amaçlar, psikolojik iyi oluşa daha yüksek düzeyde katkı sağlar.

12. Affedicilik: Bana yapılan yanlışları affediyorum

Affedicilik konusu da psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyen bir kavramdır. Kendi yaptığım bir çalışmada, bireylerin affedicilik düzeyleri arttıkça, mutluluk düzeylerinin de arttığını bulmuştum. Affedicilik, bireyin kendisini inciten kişiye karşı hakkı olan olumsuz duygu ve yargılardan bilinçli olarak, kendi isteğiyle vazgeçmesidir. Affedici olmak kolay değildir, önemli bir erdemdir. Ancak affedici olabilen kişiler bunun olumlu sonuçlarını psikolojik anlamda yaşayacaklardır. Affedici olmak yerine, birisine karşı kin ve öfke içinde olmak, zehir içip karşıdakinin zehirlenmesini beklemeye benzetilir.

Affedicilik, bireyin kendisini inciten kişiye karşı hakkı olan olumsuz duygu ve yargılardan bilinçli olarak, kendi isteğiyle vazgeçmesidir. Affedici olmak yerine, birisine karşı kin ve öfke içinde olmak, zehir içip karşıdakinin zehirlenmesini beklemeye benzetilir.

13. Azim: Tutkulu ve sebatkârım

Azim konusu, güçlü karakter özelliklerinden birisidir. Azimli olmanın başarıda yerine göre zekâ ve yetenekten daha önemli olduğunu ortaya koyan araştırmalar var. Azim kavramı, tutku ve sebat olmak üzere iki bileşenden oluşur. Kişi başladığı bir işte tutkuluysa ve kararlı bir şekilde sonuna kadar gidebiliyorsa başarı ihtimali çok yüksektir. Başarılı olma da, öz-saygıya ve öz-güvene neden olduğundan dolayı, psikolojik iyi oluşu önemli düzeyde etkiler. Bu konuyu bilimsel olarak ele alan Dr. Angela Duckworth'un *"Azim"* adlı kitabı Türkçeye çevrilmişti. Okumanızı tavsiye ederim.

14. Entelektüel iyi oluş: Öğrenmeyi seviyorum

Entelektüel bireyler, bilgi ve kültür düzeyi yüksek, meraklı, öğrenme aşkıyla dolu, deneyimlere açık, sıra dışı yaşam becerilerine sahip ve yaratıcı bireylerdir. En belirgin özellikleri de meraklı olmaları ve öğrenme sevgileridir. İnsan olmanın gereği olarak bilme-anlama ve estetik ihtiyaçlarımız vardır. Entelektüel faaliyetler bu ihtiyaçların karşılanması ile ilgilidir. Okumak, yazmak, sanatsal bir faaliyetle ilgilenmek, seyahat etmek ve daha pek çok zihinsel etkinlik, entelektüel faaliyetler arasında sayılabilir. Bunlar da bireyin psikolojik iyi oluşuna olumlu yönde katkılar sağlar.

15. Akış: Zaman durmuş gibi

Akış kavramı, pozitif psikolojinin kurucularından M. Csikszentmihalyi tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Ona göre akış, bireyin meşgul olduğu işe tam odaklanması, zamanın nasıl aktığını hissetmemesi ve bundan yüksek düzeyde keyif alması olarak nitelendirilmektedir. Bireyin akış yaşayabileceği iş ve eylemleri seçmesi bu duygu durumunu yaşamasını kolaylaştıracaktır. Bu bir bakıma kişinin sevdiği işi yapması, yaptığı işi sevmesi olarak da ifade edilebilir. Birey bunu sağlayabildiğinde, yaptığı işten keyif alacak ve bu da olumlu duyguları daha sık yaşamasına yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak, bu yazıda psikolojik iyi oluşun kaynağı olabilecek on beş değişkeni ele almaya çalıştık. Mutlaka psikolojik iyi oluşun kaynağı olarak değerlendirilebilecek başka kavramlar ve değişkenler de var. Sosyo-ekonomik durum, yaş, cinsiyet, iş yaşamı, eğitim durumu, yaşanılan yer ve genetik faktörler gibi pek çok etken psikolojik iyi oluşumuzu etkilemektedir. Ancak burada ele aldığımız kavramların ortak özellikleri, öğrenilebilir olmalarıdır. Yani psikolojik iyi oluşun adı geçen kaynakları değiştirilebilir ve geliştirilebilir özelliktedirler.

Sağlıklı, mutlu ve anlamlı bir yaşam sürmeniz dileğiyle.

Farmakogenetik Hakkında **Bilinmesi Gereken 7 Bilgi!**

Kullandığınız bir ilacın sizin için uygun olmadığını hissettiğinizde, genlerinizin bunda suçu olabileceğini hiç düşündünüz mü? İşte farmakogenetik bilim dalı bu noktada devreye giriyor ve kişiye özel ilaç ve tedavi yöntemleriyle ilgili çalışmalar yapıyor.

Bir ilacın her bireydeki metabolizmasının diğer bireylere göre farklı olduğunu duymuşsunuzdur. Dahası bireylere istenmeyen, farklı ve tehlikeli yan etkilerde bulunabilir. Örneğin, arkadaşınıza iyi gelen bir ilaç size verildiğinde aynı oranda tedavinin etkisini görmeyebilirsiniz. Yani o ilaç sizde beklenilen etkiyi yaratmaz, belki de size hiç faydalı olmaz. Ya da sizin ve arkadaşınız için uygun olan bir ilacın, başka bir arkadaşınızda farklı yan etkilere neden olduğunu gözlemlemişsinizdir. İlacın, bireylerdeki yanıtının farklı olması yaş, cinsiyet, hormonal durumunuz, geçirilen hastalık veya kişinin aldığı diğer takviye ilaçlardan kaynaklanabilir. Bununla birlikte, genlerimizdeki varyasyonlar (polimorfizmler) da ilaçlara nasıl tepki verdiğimizi belirlenmesinde etkili olabilir.

Canan Sercan,
Doç. Dr. Korkut Ulucan
Üsküdar Üniversitesi, Tıbbi Genetik ve Moleküler Tanı Laboratuvarı, İstanbul, Türkiye

İnsan Genom Projesi (1990 - 2003) günümüzde kullanılan genetik bilginin temelini ve bu genetik bilgiyi analiz eden teknolojiyi oluşturmuştur. Artık bireylerin tüm gen yapıları deşifre edilebilmekte ve genetik açıdan ne tip metabolizmaya sahip olabilecekleri tahmin edilebilir durumdadır.

Farmakogenetik olarak bilinen bilim dalında, bireye özgü yaklaşımlar uygulanmaktadır. Bireyler genetik açıdan analiz edilmekte, bu sayede de hekimlerin hastalarına vereceği ilaca nasıl yanıt vereceğini tahmin edilebiliyor. Bu genetik testler, özellikle şu sıralar çok konuşulan soy bilgisinin bilinmesi veya hastalıklara ilişkin gen analizlerinden çok farklıdır. Farmakogenetik testlerinin en önemli özelliği, hekimlerin belirli ilaçları reçete etmesinde belirleyebileceği ilaç miktarlarına yorum yapması ve bazı durumlarda ilacın çeşidinin değiştirilmesidir. Deneme-yanılma olarak başlayan ve zaman kaybına neden olan tedavi sürenizi en aza indirilebilmektedir bu analizler ile. Özellikle ağrı ve psikiyatrik ilaç tedavileri söz konusu olduğunda ilaç seçimlerini azaltmaya yardımcı olabilecek spesifik gen varyantları araştırılmaktadır.

"Farmakogenetik yeni bir alandır. Özellikle bireye özgü tedavi veya kusursuz tedavi denince akla ilk gelen disiplindir. Bu işin içinde hekimler ve biyolog-moleküler genetikçiler bulunmaktadır."

Kişiye özel tedavi

Doğru ilaç Doğru dozaj!

Farmakogenetik yeni bir alandır. Özellikle bireye özgü tedavi veya kusursuz tedavi denince akla ilk gelen disiplindir. Bu işin içinde hekimler ve biyolog-moleküler genetikçiler bulunmaktadır. Her hekim farmakogenetik teste erişemeyebilir veya genomik bilgiyi nasıl yorumlayacağını bilemez. Farmakogenomik temellerinin bilinmesi ve diğer genetik testlerden farklılığının anlaşılması, kişinin doğru zamanda, doğru ilaç ve doğru dozajla tedavi edilmesine yardımcı olmaktadır.

Kişiye özel tedavi ve farmakogenetik testler hakkında işte bilinmesi gerekenler:

1. Farmakogenetik testler, kan grubumuzu veya kanser riskinizi bildirmeyecektir. Diğer genetik testlerin aksine farmakogenetik testler hastalık riskini ölçmez. Bunun yerine, doktorlar, genlerinizin ilaçlara verdiğiniz cevabı nasıl etkilediğini inceleyerek muhtemelen en olası tedavileri belirlemenize yardımcı olur.
2. Farmakogenetik testler, her bir ilacı nasıl yanıtlayabileceğiniz konusunda bilgi veremez. Var olan bilgilerimize göre farmakogenetik testler, çoğunluğu kardiyoloji, ağrı yönetimi, psikiyatri, kanser için olan ilaçları desteklemektedir. Yani tüm ilaçların yanıtları bu testlerle belirlenmez, ancak şimdilik.
3. Farmakogenetik testlerden aldığınız bilgiyi ömrünüz boyunca tüm tedavilerinizde, aynı metabolik yolağı kullanmak şartı ile kullanabilirsiniz. Genlerimizde değişiklik olamayacağı için yeni genetik testler keşfedildiğinde kişisel havuzunuza yeni bilgiler eklenir. Bazı hastane tabanlı test merkezlerinde, sonuçlara kolay erişim için tıbbi kaydınıza bu bilgiler eklenebilir ve ömrünüz boyunca ilaç-tedavi seçenekleri için referans olarak kullanılabilir. Aslında Farmakogenetik Kartınızı oluşturmuş olursunuz.
4. Farmakogenetik testler, çok sayıda deneme yanılma yoluyla ağır ilaçları denemiş olan bireyler (ilaca yanıt vermeyen kişiler) veya etkin bir şekilde kısa zamanda tedavi almak isteyenler için önemlidir. Bu testler ilaca yanıt vermeyen bazı kişilerde geçmişte ilaçlara neden tepki vermediğini açıklamaya yardımcı olabilir veya yeni bir ilaç tedavisinde kişiye yardımcı olabilir.
5. Farmakogenetik testlerden en iyi şekilde yararlanabilmek için hedef metabolizma iyi seçilmelidir. Test edilen genlerin kapsadığı ilaçların mevcut klinik durumlarınızla veya sizin ve doktorlarınızın gelecekteki kullanımları için düşündükleri ilaçlarla ilişkili olduğundan emin olunmalıdır. Örneğin ailenizde kalp rahatsızlığı varsa sizin bu testi yaptırmaktaki amacınız, doktorunuzun gelecekteki yaşamınızda bu riski göz önünde bulundurması nedeniyle, kolesterol düşürücü veya kan seyreltici (antikoagülan) ilaçlarla ilgili genlere bakmak olmalıdır. Bazı durumlarda ise analize edilen genlerin ürettiği enzimler kombine olarak çalışmaktadır, yani birbiri üzerine etki etmektedir. Bu durumda analiz sonuçlarınızı mutlaka bir genetik uzman tarafından dikkatlice değerlendirilmelidir.
6. Farmakogenetik, sihirli bir değnek değildir. Size uygulanan ilacın neden istenilen yanıtı vermediğini belirleyebilir, hatta kullanılması planlanan ilaç listesini daraltabilir ancak durumunuz için mükemmel bir ilacı söyleyemez. Uygun reçeteyi belirler fakat ilaç-ilaç etkileşimi, ilaç-besin etkileşimi hakkında net bilgi sağlayamadığı için sizin için mükemmel ilacı bulamaz. Seçenekleri daraltır, hızlı reçetelendirme sağlar fakat çevresel faktörlerin değerlendirilmesi için hekime ihtiyaç duyulur.
7. Bazı durumlarda bu testler yeterli değildir. Hekimler ilaç yanıtı alamadığı hastalar için, genetik faktörleri ekarte etmek için farmakogenetik testleri önerir. Fakat kişiden alınan en küçük geri bildirim genlerin dışında, yaş veya diyet gibi çevresel faktörler de neden olabilir. Bu faktörler epigenetik faktörlerdir ve zaman zaman klinisyenin durumunu zorlaştırabilir.

Beyin Cerrahisinde Gelinen Son Nokta

"Beyin ve Sinir Cerrahisi" alanında en büyük gelişme tıpta yeni görüntüleme imkânlarının ortaya çıkması ve bunların çok hızlı ve yoğun olarak ilerlemesi ile gerçekleşmiştir. Son on yirmi yılda ise genetik ve moleküler biyolojideki gelişmelerin katkıları son derece ümit vaat etmektedir. Bu gelişmeler, kişiye – hastaya özel tedavilerin yapılabilmesini mümkün hale getirebilecektir.

Prof. Dr. Mustafa Bozbuğa
Üsküdar Üniversitesi
NPİSTANBUL Beyin Hastanesi
Beyin ve Sinir Cerrahisi Bölümü Başkanı

Tıp bilimleri ve uygulamaları, denilebilir ki yaklaşık son kırk yılda çok büyük gelişmeler kaydetmiş ve daha önceki bilgi çerçevesi, tanı ve tedavide kullanılan uygulama ve araçlar katlanarak artmıştır. Bu süreç, aslında çok yönlü, çok katmanlı, birbiriyle etkileşen pek çok bileşeni içermektedir; şöyle ki, başta temel bilimler ve bunların tıp alanına uyarlanması, tıbbın uygulamalı yapısı ile ortaya çıkan zengin empirik verilerin değerlendirilip rasyonel bir süreçten geçerek bilimsel bilgiye dönüşümü, bilimsel – teknolojik gelişim ve tasarım, ekonomik - politik faktörler, bilişim alanındaki gelişmeler bu değişim ve dönüşümde etkili olmuşlardır.

Beyin ve Sinir Cerrahisi (= Nöroşirürji), tıbbın daha geç ortaya çıkan dallarından biridir; çünkü beyin ve sinir hastalıklarının tanısı ileri düzeyde bilgi, deneyim ve donanımı gerektirmekte ve ancak temel tıp bilimlerinin ve tıbbın diğer branşlarının belirli bir düzeye ulaşmasını takiben mümkün olabilmektedir. Beyin ve sinir dokusunun ameliyatları da bu alandaki bilgi birikimi ve tanı imkânlarından sonra yapılabilmiştir. Beyin ve sinir sisteminin anatomisi, fizyolojisi, patolojisi – hastalıklarının çalışılması, inceleme yöntemleri ve araçlarının gelişimi ve tıbbın belirli bir düzeye erişmesi ile başlayan "Beyin ve Sinir Cerrahisi" önceleri çıplak gözle (= makrocerrahi) şeklinde yapılırken ameliyat mikroskobunun

geliştirilmesi ile mikronöroşirürji (= ameliyat mikroskobu altında cerrahi işlemin gerçekleştirilmesi) olanaklı hale gelebilmiştir. Cerrahi aletlerin gelişimi, anestezi ve yoğun bakım koşullarının iyileşmesi, deneyimin artması mikronöroşirürjinin tedavi olanaklarını hızla artırmıştır. Ancak, "Beyin ve Sinir Cerrahisi" alanında en büyük gelişme tıpta (radyolojide, nükleer tıpta, … vd.) yeni görüntüleme imkânlarının (örneğin Manyetik Rezonans Görüntüleme/MRG, Bilgisayarlı Tomografi/BT, … gibi) ortaya çıkması ve bunların çok hızlı ve yoğun olarak ilerlemesi ile gerçekleşmiştir, demek yanlış olmaz. Son on yirmi yılda ise genetik ve moleküler biyolojideki gelişmelerin katkıları son derece ümit vaat etmektedir. Bu gelişmeler, kişiye – hastaya özel tedavilerin yapılabilmesini mümkün hale getirebilecektir.

Günümüzde "Beyin ve Sinir Cerrahisi" alanında çok geniş bir hastalık yelpazesinde çok farklı ve etkin tedaviler yapılabilmektedir. Örneğin tümörlerde başlıca ve altın standart tedavi halen cerrahi olarak tümörü (mümkünse tamamını değilse nörolojik bir işlev kaybı oluşturmadan büyük bir bölümünü) çıkarmaktır; bunun yanında, cerrahi dışında yardımcı tedaviler de yararlı olmaktadır. Genetik ve biyomoleküler incelemeler de tedavi planını yapmakta yönlendirici olmaktadır. Beyin, omurilik ve sinir tümörlerinde, yüksek teknolojinin desteğinde, son derece hassas bölgelerde incelikli ameliyatlar yapılarak kritik bölgedeki tümörler çıkartılabilmekte ve çok iyi sonuçlar alınabilmektedir. Beyin damar hastalıklarında, örneğin beyin damarı baloncuklarında (= anevrizmalarda) ve beyin damarı yumaklarında (= arteriyövenöz malformasyonlarda) cerrahi olarak tedavinin yanında damar içinden yapılan nöroradyolojik işlemler de seçenek oluşturmaktadır. Travmalarda, çeşitli acil durumlarda, örneğin beyin kanamalarında ve beyin damarı tıkanıklıklarında, oluşturulmuş geniş çaplı, mültidisipliner iyi organizasyonlar ile hastalara en kısa sürede doğru ve gerekli tedavi yapılabilmekte ve ölümcül sonuçlar geri döndürülebilmekte, sakatlıklar en aza indirilebilmektedir. Omurga ve omurilik hastalıklarında cerrahi gerekli olduğunda, hem omurilik ve sinir dokusunu rahatlatan – koruyan hem de omurganın sağlamlığını yeniden kuran rekonstrüktif ameliyatlar yapılabilmekte ve özellikle belirli bir yaştan sonra (orta ve ileri yaş gruplarında) ortaya çıkan ve yaşam kalitesini son derece düşüren ıstıraplı hastalıkların çözümünde etkili olmaktadır.

Travmalarda, çeşitli acil durumlarda, örneğin beyin kanamalarında ve beyin damarı tıkanıklıklarında, oluşturulmuş geniş çaplı, mültidisipliner iyi organizasyonlar ile hastalara en kısa sürede doğru ve gerekli tedavi yapılabilmekte ve ölümcül sonuçlar geri döndürülebilmekte, sakatlıklar en aza indirilebilmektedir.

Günümüz tıbbında ve belki de en belirgin ölçüde "Beyin ve Sinir Cerrahisi" alanında, tıbbın – cerrahinin incelikli çözümlerinin yanında, bilimsel ve teknolojik gelişime koşut olarak, hem tanıda hem de tedavide mühendislikten çok önemli katkılar olmaktadır ve öyle görünüyor ki bu süreç gelecekte tıbbın değişim ve dönüşümünde daha da belirleyici olacaktır.

PARADISO LUGANO
İSVİÇRE'DEKİ İTALYAN

Yıllardır hayalini kurup, acaba ne zaman gidebilirim diye içten içe kendimi "sorguya çektiğim" bir coğrafyadayım. Şimdiye kadar görmediğim bir doğa ve içinde nefes almadığım bir "paradiso" yani yeryüzü cenneti... Paradiso, Luganoluların çok haklı sebeplerle oraya koyduğu bir lakap.

Aylin Arslan

Karşıma Alp Dağları'nın bir kısmını ve Lugano Gölü'nü aldığımda gözlerimdeki perdelerden bir perde açıldı sanki. Hayret, hayranlık, güzellik kelimesinin yetmeyeceği derecede bir görüntü beni hayal âlemine getirip bıraktı. Oradayım ama orada olduğuma hâlâ inanamıyorum. İçimdeki coşku yerini dakikalarca karşımdaki manzaraya dikip bakmama ve kendimi unutup dağların ve gölün o muhteşem dansını seyretmeme yardımcı oldu. Dağların tepelerinde sisli bir hava ile insanın içini aydınlatan güneş, 'Ben de buradayım' diyor. Sağımda San Salvatore Dağı, solumda Bre Dağı. İki dağ arasında Lugano; temizliği, kendine has özgüvenli duruşu, insanlara verdiği güven hissi ile huzuru vadediyor. Kendi içinde ihtişamlı ama bir o kadar da mütevazı.

Başlıyorum gölün etrafındaki yürüyüşüme. Dünyanın birçok tarafından insanlar sakinlik ve neşe içinde aileleri, sevdikleri ile yürüyorlar. Koşturma yok, kargaşa yok, etrafa meraklı gözlerle bakıp kendi aralarında tatlı bir sohbetle süzülerek yürüyorlar. Kimse, kimsenin alanına girmeden o anı kendi kayıtlarına alıyorlar. Yürüyüşüme devam ederken karşıma Parco Civico- Ciani çıkıyor. Kocaman ağaçların arasından geçerken göldeki kuğulara ilişiyor gözüm. İnsanlarla iç içe, ürkmeden yüzüyor ve yaklaşıyorlar.

LUGANO'NUN ZİRVESİ SAN SALVATORE

İlk günün akşamı Lugano'yu göl kenarında her açıdan seyrederek geçirdim. Ertesi sabah olduğunda gözüm San Salvatore Dağı'ndaydı. İki füniküler ile çıkılan San Salvatore'nin tepesi yaklaşık 912 metre. O yüksekliğe alışık olmayanlar için ilk önce tedirginlik oluşturabilse de Lugano ve çevresine San Salvatore'nin zirvesinden bakmak insanın

aklındaki her düşünceyi unutmasına neden oluyor… Ve sadece bakakalıyor insan. Uzunca bir süre sadece nefes alıp uzaklara diktim gözümü. Neden o kadar yükseğe bir ibadet yeri yapıldığını anlıyordum. İnsanı mistisizm ile saran bir aurası var. Birkaç saatimi keşifle geçirdikten sonra "şehre indim".

Daha Lugano'ya giderken neleri yapacağımın listesini zihnimde yapmıştım. San Salvatore'nin zirvesine ulaşarak birini gerçekleştirdim, gölün etrafında sakinlik ve huzur içinde rahatça yürümüştüm. Şimdi sıra belki de en çok istediğim ve merak ettiğim kısma gelmişti. Tekne turu! Olabilecek en kapsamlı turu seçtim. Görebileceğim veya yanından geçebileceğim nereleri varsa hepsini görmek istiyordum. Tekneye bindiğimde dışarıda en ön sıralardaki yerimi aldım. Bitmeyen ve kesintisiz bir merakla bütün gördüklerimi en ufak detayına kadar kazımaya özen gösterdim. Hiçbir ayrıntıyı kaçırmayı düşünmek bile istemiyordum. Ne zaman ki yaklaşmakta olduğumuz bir kasabayı gördüğümde, gözlerim büyüdü ve kapanmak istemedi. Sanki büyülenmiştim ve bu görüntü karşısında donakaldım. Gidenler bilir. Bahsettiğim yer "Morcote"!

GÜZELLİĞİ İLE İSVİÇRE'Yİ DİZE GETİREN KASABA, MORCOTE!

Morcote güzelliği ile doğa harikası şehir ve kasabalara doymuş olan İsviçre içinde bile kendini farklılaştırıyor. Karşı karşıya kaldığınızda, bir mekanın nasıl bir karizma sahibi olabileceğini orada birebir görüyorsunuz. Bu karizma, o kadar orada ve mevcut ki güzellikler diyarı İsviçre'nin en güzel kasabası seçilebilecek kadar "var". İniyorum tekneden ve birkaç saatimi Morcote'ye emanet etmek üzere sıcağa ve

yorgunluğuma aldırmadan en ince ayrıntısına kadar yollarına düşüyorum. Yeşili, insanın gözlerini kamaştırabilecek bir canlılıkta. Mimari yapısı misafirlerini İtalya'nın Rönesans zamanına götürüyor. Duruyorum ve o muazzam sessizliğe kulak veriyorum. İşte orada, o an içinde, sessizliğin nasıl bir sesi olduğunu ilk kez işitiyorum!

Gitme zamanım geldiğinde, bir sonraki tekneye binip arkama baka baka, iç çeke çeke sözleştim Morcote ile.

MONTAGNOLA, HERMANN HESSE'NİN MEMLEKETİ

Zaman azaldıkça ve gidecek yerlerin listesi uzadıkça seçimler zorlaştı. Ama konu Hermann Hesse, 1946 Edebiyat Nobel Ödüllü yazar olunca bir sonraki hedef Hesse'nin senelerini geçirdiği "Montagnola" kasabası. Otobüs santraline gidip vaktin gelmesini beklemeye başladım. Oturduğum yerden sola doğru başımı çevirip otobüs saatlerine baktım. Tabloda "13.14, 15.11, 17.38" gibi otobüs saatlerini görünce, İsviçrelilerin sisteminden insanlar bahsederken neyi kastettiklerini anlamış oldum. Evet, otobüsler gerçekten tam o vakitlerde kalktılar ve turistlere çıkarılan özel kart nedeniyle hiçbir ücret ödemeden otobüse binip Montagnola'nın yolunu tuttum.

Otobüsten indiğimde cıvıl cıvıl sesler işittim. Etrafıma baktığımda büyük bir yeşillikte ve şatoya benzer bir yapının önünde gençlerin spor yaptıklarını, oyun oynadıklarını gördüm. Daha dikkat kesildiğimde orasının aslında dünyanın en prestijli okullarından "TASIS" olduğunu anladım: The American School in Switzerland" (İsviçre Amerikan Okulu). Gerçekten nerede okul açacaklarını biliyorlar. O tablo beni Cambridge'deki lise yıllarıma uçurdu. O görüntüye ve onların mutluluklarına imrenmemek için zorlandığımı itiraf ediyorum.

Dar sokaklardan geçerken Hermann Hesse'nin İsviçre'nin kaliteli, sakin ve edebi bir havası olan bu kasabayı seçmesi şaşırtmadı. Müzeye dönüştürülmüş evini gezdim Hesse'nin. O kitapların ve yazıların kendilerine has kokusu, yaşanmışlıkların buğusu insanın üstüne siniyor.

Burayı da yaşadıktan sonra yavaş yavaş rüyadan uyanmak lazımdı. Lugano ile vedalaşma anı geldiğinde eski bir dostla vedalaştım sanki. Uzun zamandır tanıdığım ve görüştüğümde içimi döktüğüm o dost…

Her Kategoride
1. 6.000 TL
2. 4.000 TL
3. 2.000 TL

icat çıkaracak **beyinler** arıyoruz!

Başarılı Proje Ödülü
4-15 arası dereceye girenlere 500 TL

Danışman Öğretmen Ödülü
Dereceye giren projelerin danışman öğretmenlerine, proje ödülünün yarısı değerinde ödül.

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI İSTANBUL

Üsküdar Üniversitesi
6. Bilim ve Fikir Festivali

Son Başvuru Tarihi: 22 Şubat 2019

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ İSTANBUL 2011

bilimvefikirfestivali | bilimvefikir | bilimvefikirfestivali | bilgi@bilimvefikirfestivali.com

19 bin öğrenciye ulaşan Üsküdar Üniversitesinin **Tıp Fakültesi gelecek yıl öğrenci alacak**

Üsküdar Üniversitesi, bu yıl 5 bini aşan yeni öğrencisiyle 19 bin öğrenciye ulaştı. Beş fakülte, bir meslek yüksekokulu ve beş enstitü ile davranış bilimleri ve sağlık alanında Türkiye'nin tematik ilk üniversitesi olan Üsküdar Üniversitesi, 2019-2020 Akademik Yılında Tıp Fakültesine öğrenci alacak.

Üsküdar Üniversitesi, iletişim, sağlık bilimleri, tıp, mühendislik ve doğa bilimleri, insan ve toplum bilimleri alanında multidisipliner uzmanlık anlayışıyla beş fakülte, bir meslek yüksekokulu ve beş enstitüsünde eğitim veriyor.

5 bin yeni öğrenci

Üsküdar Üniversitesinin İletişim, Sağlık Bilimleri, Mühendislik ve Doğa bilimleri, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakülteleri ile Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okuluna (SHMYO) 5 bini aşan yeni öğrenci kayıt yaptırdı. Üsküdar Üniversitesi, 2018-2019 akademik yılına 19 bin öğrencisiyle merhaba dedi.

Tıp Fakültesi, önümüzdeki yıl öğrenci kabul edecek

Üsküdar Üniversitesinin bu yıl açılan Tıp Fakültesi, 2019-2020 Akademik Yılı'nda öğrenci kabul edecek. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerine akademik bir eğitimin yanı sıra laboratuvar, hastane ve tıp merkezlerinde staj ve uygulama imkanı sunuyor.

"Yeni Medya ve Gazetecilik"ten "Adli Bilimler"e pek çok farklı bölüm

Üsküdar Üniversitesinde İletişim, Sağlık Bilimleri, Mühendislik ve Doğa Bilimleri ile İnsan ve Toplum Bilimleri, Tıp Fakültelerinin yanı sıra Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu ile Sosyal Bilimler, Fen Bilimleri, Sağlık Bilimleri, Adli Bilimler ve Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü yer alıyor.

“Bilinçli Genç Olmak”

Kendini gözlemleyebilmek yetenek değil, beceridir

Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından kaleme alınan “Bilinçli Genç Olmak” başta gençler olmak üzere ebeveynlere ve öğretmenlere çok önemli tavsiyelerde bulunuyor.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, gençliğin getirdiği sorunlar ve baş etme yolları, eğitim ve kariyer yolunda başarı rehberi ve duyguları yönetme konusunda önerilerini dile getiriyor.

Timaş Yayınları’ndan çıkan kitabın önsözünde “Elindeki kitap sadece akademik başarıyı değil, aynı zamanda hayat başarısını da önemseyenler için bir rehber niteliğindedir” diyen Prof. Dr. Nevzat Tarhan, kitabın yaşanan tecrübelerin bir özetini sunarak okuyucuya ideal olanı gerçekleştirmede, yolunu aydınlatmada yardımcı olacak bir rehber şeklinde hazırlandığını söylüyor.

İlk tavsiye: Kendini doğru tanı!

Gençlere ilk olarak kendilerini doğru tanımayı tavsiye eden Prof. Dr. Tarhan, “Kendini tanıyan insan güçlü ve zayıf yönlerini, imkânlarını, yeteneklerini, fırsatları ve tehditleri doğru değerlendirir. Kendini gözlemleyebilmek ve doğru analiz edebilmek bir yetenek değil, beceridir ve öğrenilmesi gerekir” tavsiyesinde bulunuyor.

Yol gösteren tavsiyeler

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, önerilerini şöyle sıralıyor: “Hedef piramidin olsun, geleceğini planla, tutkulu projen olsun, başarı için zorluklara tahammül et, duygusal okuryazar ol, duygularını altı boyutlu düşün, etik değerlerin olsun, zenginliğini yüceltirken dikkat et, estetik değerlerin olsun, popüler kültür seni yönetmesin, yenilikçi ol, güçlü belleğin şifresini bil, özgür ol, sosyal sermayeni biriktir. İnsanın tek rakibi kendisidir, cesur ve özgüven sahibi ol. Alçakgönüllü ol.”

Kitap üç bölümden oluşuyor

Kitabın “Gençliğin getirdiği sorunlar ve baş etme yolları” başlıklı ilk bölümünde genç-ebeveyn çatışması, gençlik ve şiddet, gençlik ve özgürlük, psikolojik yaralanmalar, davranışsal bağımlılık gibi konular ele alınıyor. “Eğitim ve kariyer yolunda başarı rehberi” başlıklı ikinci bölümde ise okul başarısı, başarı baskısı, karar verme, meslek seçimi konularında bilgiler veriliyor. “Duyguları yönet kötü duygulardan arın” başlıklı son bölümde ise “Acelecilik, inatçılık, kıskançlık, kuşkuculuk ve Narsisizm: Büyüklük Hastalığı” konuları ele alınıyor.

ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)

Üsküdar Üniversitesinde 5. Mezuniyet Coşkusu

Üsküdar Üniversitesi 2017- 2018 Akademik Yılı Mezuniyet Töreni, Ülker Spor ve Etkinlik Salonunda gerçekleştirildi. Ön lisans, lisans ve yüksek lisans programlarından mezun olan yaklaşık 4 bin 900 öğrenci görkemli bir törenle mezuniyet sevinci yaşadı. Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, gençlere önemli tavsiyelerde bulundu.

Ataşehir'deki Ülker Spor ve Etkinlik Salonunda gerçekleştirilen törende Üsküdar Üniversitesinin ön lisans, lisans ve yüksek lisans programlarından mezun olan yaklaşık 4 bin 900 öğrenci mezuniyet sevinci yaşadı. Törene Üsküdar Kaymakamı Murat Sefa Demiryürek, Pendik Kaymakamı İlhan Ünsal, Zeytinburnu Belediye Başkanı Murat Aydın da katıldı.

Çocuk Gelişimi bölümü mezunları, çocuğa yönelik şiddet olaylarına dikkat çeken bir pankartla sahneye çıkıp diplomalarını aldılar. Üsküdar Üniversitesi Biyomühendislik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Selahattin Gültekin, İngilizce Psikoloji bölümünden mezun olan kızı Cansu Gültekin'in diplomasını verdi. Törende bir de sürpriz evlilik teklifi yapıldı.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Türkiye'nin eğitimli insan kadrosuna 13 bin kişi kattık"

Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Üsküdar Üniversitesi olarak beşinci mezuniyet törenini düzenlediklerini, bu önemli günde 4 bin 993 öğrenciyi mezun ettiklerini belirterek Türkiye'nin eğitimli insan kadrosuna 13 bin 322 kişiyi kattıklarını, bu durumun kendilerini çok sevindirdiğini ve heyecanlandırdığını söyledi. Prof. Dr. Tarhan, 19 bin öğrencisi olan Üsküdar Üniversitesinin aynı şevkle bu yolculuğa devam edeceğini ifade etti.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan'dan gençlere tavsiyeler

Konuşmasında genç mezunlara önemli tavsiyelerde bulunan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, hayatta başkalarının hatalarından ders almayı başarmanın önemli olduğunu belirterek ilkeli olmanın, yardımlaşmanın ve takım ruhunun önemini vurguladı.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, gençlere üç önemli hedef koymaları gerektiğini belirterek şunları söyledi: "Birincisi muhakkak hedef piramidiniz olsun. Hedef piramidi olan kişi en yükseğe somut değil, soyut hedeflerini koyar. Nasıl bir insan olmalıyım? Hayatımın sonuna geldiğim zaman nasıl anılmalıyım diye düşünür. Hayatımızın sonuna geldiğimizde nasıl anılmayı istiyorsak ego idealimize o hedefi koyalım. Somut hedeflerle sınırlı kalırsak sadece ev ya da araba hayali ile yaşarsak emin olun o hedeflere ulaşmak da zor oluyor mutlu olmak da zor oluyor.

Ümitsizlik en büyük düşmanınız olsun

İkinci önemli nokta, emeğinizle kazanmanız önemli. Alın terinizle kazanabilmek ve değer yargılarınızın olması ve onurunuzla yaşayabilmek çok önemli. Başınız dik yaşayabilmeniz için bu hedeflerinizi ve yol haritanızı iyi belirlemeniz önemli. Uçurtmayı ne uçurur diye sordukları zaman rüzgârın uçurduğunu söyleriz. Aslında uçurtmayı rüzgâr uçurmuyor. Rüzgâra karşı aldığımız pozisyon uçuruyor. Bir zorlukla karşılaştığınız zaman ümitsizlik en büyük düşmanınız olsun. Bu engeli nasıl aşarıma odaklanın. 'Öldürmeyen darbeler güçlendirir' sözünü unutmayın. Bir diğer tavsiyem teknolojiyle barışık olun; ama teknoloji amaç değil araçtır. Bunu unutmayın."

Sadece başarıya odaklanmayın

Üsküdar Üniversitesi olarak verdikleri iki önemli ders olduğunu belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Bunlardan biri Proje Kültürü ve Girişimcilik; diğeri Pozitif Psikoloji ve İletişim Becerileri dersi. Sadece başarı odaklı değil aynı zamanda kendimizle barışık olmayı da hedeflememiz lazım. İyi insan olmayı da hedeflememiz lazım. Mutlu olmanın bilimini de öğrenmemiz gerekiyor" dedi.

Dünyayı değiştirmeye kendinizden başlayın

Mezunları bundan sonraki hayatlarında Üsküdar Üniversitesinin temsilcisi olarak gördüklerini belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, mezunlardan üniversite ile olan gönül bağını sürdürmelerini de istedi. Prof. Dr. Tarhan, sözlerini şöyle tamamladı: "Gençler bize geldiklerinde birer kıvılcımdı. Burada bir alev yapmaya çalıştık. Alev kendisi de aydınlanır, çevresini de aydınlatır ve ısıtır. Bunu yapması için kendisinin de yanması gerekiyor. Yanmadan ısıtamayız. Duygularınızı heyecanlarınızı yaptığınız işe katmanız gerekiyor. Bunu yapabilirsek başarılı olabiliriz. Dünyayı değiştirmeye kendimizden başlayalım. Dünyayı değiştirmeden önce kendimizi değiştirelim."

Öğrenciler konuşma yaptı

Törende lisans birincisi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencisi Sümeyye Çalışkan, ön lisans Sosyal Hizmetler Programı birincisi Rabiye Demir, ön lisans Tıbbi Laboratuvar Teknikleri Programı birincisi Zerrin Kübra Akdemir, 2018 yılının yüksek lisans mezunlarını temsilen Adli Psikoloji ve Davranış Delilleri Programı'ndan Oktay Çavuş konuşma yaptı. Yabancı öğrencileri temsilen Orta Afrika Cumhuriyeti'nden Üsküdar Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Bilgisayar Mühendisliği öğrencisi İsmail Hermann Horace Walid ve Mezunlar Derneği Başkanı Tayfun Gözler birer konuşma yaptı.

Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Üsküdar Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Furkan Tarhan ve Mütevelli Heyet Üyesi Fırat Tarhan, aralarında birincilerin de bulunduğu mezun öğrencilere diplomalarını verdi.

Çocuk sussa da sen susma

Üsküdar Üniversitesi Çocuk Gelişimi bölümü mezunları, çocuğa yönelik şiddet olaylarına dikkat çeken bir pankartla sahneye çıkıp diplomalarını aldılar. Genç mezunlar, "Bir çocuğun gülümsemesi ise hayat /Bırak gülücüklerini rahat! / Çocuk sussa da sen susma / Minik bedenlerin çıkaramadığı ses ol." diyerek çocuklara yönelik şiddet olaylarını kınadı.

Baba-oğul mezun oldular

Törenin dikkat çeken portrelerinden biri de Odyometri bölümünden birlikte mezun olan Mehmet Tütüncü ve babası Dr. Celal Tütüncü oldu. Oğlu ile beraber diplomasını alan Dr. Celal Tütüncü, "Hedefim torunumla da diploma almak" dedi.

Diplomalarını babaları verdi

Törende mutlu anlar da yaşandı. Üsküdar Üniversitesi Biyomühendislik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Selahattin Gültekin, İngilizce Psikoloji bölümünden mezun olan kızı Cansu Gültekin'in diplomasını verdi. Zeytinburnu Belediye Başkanı Murat Aydın ve Pendik Kaymakamı İlhan Ünsal da çocuklarının mezuniyet sevinçlerine ortak oldu. Diplomalarını kendi elleriyle kızlarına takdim etti.

Benimle evlenir misin?

Mezuniyet töreninde bir de evlenme teklifi sürprizi yaşandı. Ergoterapi bölümünden mezun olan Ahmet Fatih Altay, Ergoterapi bölümü 4. Sınıf öğrencisi Rumeysa Açıkkol'a "Benimle evlenir misin?" diyerek sürpriz yaptı. İzleyici sıralarında oturan ve şaşkınlık yaşayan genç kız evet derken arkadaşları çiftin sevincine ortak oldu.

Üsküdar Üniversitesi andı okundu

Bayrak ve flama teslim töreninin ardından mezunlar, Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Haydar Sur eşliğinde Üsküdar Üniversitesi andını okudular. Mezuniyet töreni yeni mezunların kep atmaları ile sona erdi. Mezuniyet töreni ÜÜ TV'den ve Üsküdar Üniversitesi Facebook hesabından canlı olarak yayınlandı. ***ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)***

İletişim Fakültesi yeni binasında

Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi teknik donanımıyla, televizyon stüdyosuyla, laboratuvarlarıyla, atölyeleriyle ve kütüphane olanaklarıyla Altunizade'nin tam merkezindeki yeni binasında, güçlü kadrosuyla eğitim öğretime başladı.

Son teknolojiyle donatılmış televizyon stüdyosu

Bugüne kadar Üsküdar Üniversitesi Merkez Yerleşkede eğitim öğretim faaliyetlerini sürdüren Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi 2018-2019 eğitim öğretim yılına yeni binasında başladı. Yeni binayla ilgili bilgi veren Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nazife Güngör son teknolojiyi kullandıklarını belirterek, şu değerlendirmelerde bulundu: "Binanın tüm birimleri en son teknikle donatıldı, iletişim eğitimi için tüm ayrıntılar düşünüldü. Son teknolojiyle donatılan Televizyon Stüdyosu ise özellikle televizyon ve sinema öğrencilerinin en gözde birimi olacağa benziyor. Radyo Televizyon ve Sinema Bölümünün çoğu uygulama dersleri bu stüdyoda yapılacak. Stüdyonun sahne yapısı, ışıklandırması, kamera ve kurgu ünitesi, çekim alanı, program ve dersleri izlemek için oluşturulan oturma alanıyla İstanbul'un da en dikkat çekici stüdyolarından biri olma özelliğine sahip. Stüdyo yalnızca eğitim için değil, aynı zamanda bant ve canlı yayın çekimler için de kullanılmaya elverişli donanıma sahip bulunmaktadır.

"Harika Mac Laboratuvarları"

İletişim Fakültesinin yeni binasında en son versiyona sahip profesyonel ekran Macintosh bilgisayarlardan oluşan yüksek kapasiteli laboratuvarlar da yer alıyor. Görsel İletişim ve Tasarım öğrencilerinin uygulama dersleri bu laboratuvarlarda gerçekleştirilecek.

Haber Atölyesi

Bilgisayar donanımlı haber atölyesi de Haber Üsküdar Gazetesinin uygulama alanı olarak tasarlandı. Yeni Medya ve Gazetecilik öğrencilerinin uygulama alanı olarak tasarlanan birimde akademisyenler ve öğrenciler Haber Üsküdar Gazetesinin yayın işlerini, web sayfasını vb. uygulamaları gerçekleştirecek.

"Gösterişli Konferans Salonu"

İletişim Fakültesinin yeni binasında çok gösterişli ve teknik donanımıyla göz dolduran geniş bir konferans salonu da bulunmakta. Fakültenin etkinlikleri, seminerler, konferanslar ve bazı dersler bu konferans salonunda planlanmakta.

Kütüphane Olanakları

Yeni binada harika bir kütüphane mekânı da oluşturuldu. Sessiz, renkli, keyifli bir çalışma alanı ve zengin yayın olanaklarıyla İletişim Fakültesi Kütüphanesi üniversitenin tüm öğrencilerine açık bulunmakta.

"Muhteşem Bir Bahçe"

İletişim Fakültesinin yeni binasının en çekici alanlarından biri ise sevimli bahçesi. Kamelyalarıyla, ağaçlarıyla, çiçekleriyle, çimleriyle öğrencilerimiz için keyifli vakit geçirecekleri bir ortam sunuyor.

Geniş Derslikler

İletişim Fakültesi öğrencileri bu eğitim öğretim yılında çok daha ferah ve konforlu dersliklerde ders yapacaklar. Bunun başarılarına da yansıyacağını tahmin ediyoruz.

"En Uygun Lokasyon"

Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi lokasyon olarak da İstanbul'un tam merkezinde olup, Üsküdar'ın kalbi niteliğindeki semti olan Altunizade'nin tam merkezinde. Öğrencilerimiz İstanbul'un neresinde yaşıyor olurlarsa olsunlar, günün 24 saati otobüs, metrobüs, metro, dolmuş, minibüs gibi toplu taşım araçlarıyla ulaşım sağlayabilirler."
Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi şimdi yeni binasında, dikkat çekici mekânları ve güçlü akademik kadrosuyla yeni eğitim öğretim yılına başladı.

Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi şimdi yeni binasında, dikkat çekici mekânları ve güçlü akademik kadrosuyla yeni eğitim öğretim yılına başladı.

"Prof. Dr. Nevzat Tarhan'la Duygu Okulu" seyircisiyle buluştu.

Üsküdar Üniversitesi Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Habertürk TV ekranlarında yayınlanan "Prof. Dr. Nevzat Tarhan'la Duygu Okulu" programında her hafta psikiyatri ve psikolojiye dair konularda önemli bilgiler veriyor.

Üsküdar Üniversitesi Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Prof. Dr. Nevzat Tarhan'la Duygu Okulu" isimli yeni bir televizyon programı ile izleyicisiyle buluştu.

Hayatın içinden konular ele alınıyor

Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi desteği, psikiyatrist Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar danışmanlığında hazırlanan programda hayatın içerisinde her gün karşılaştığımız, kişiler ve çiftler arasındaki iletişimden çatışmalara kadar farklı konulara yer veriliyor. Programda, tiyatro oyuncusu İlker Elibol öncülüğünde Eğlence Mühendisleri de skeçleriyle katkıda bulunuyor.

Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Stüdyolarında çekimleri yapılan "Prof. Dr. Nevzat Tarhan'la Duygu Okulu" programı, Pazar günleri 11.10-11.55 saatleri arasında Habertürk TV ekranlarından yayınlanıyor.

ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)

Eğitim, bilim ve sağlık bu programda...

Sağlıktan eğitime, nörolojiden teknolojiye, psikiyatriden kalp sağlığına, psikolojiden beyne kadar birçok farklı konunun uzmanları tarafından ele alındığı ve merak edilen soruların yanıt bulduğu "Bilimden Sağlığa" programı, yeni yayın döneminde izleyicilerle buluşuyor.

Ülke TV ekranlarında Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesinin bilimsel ve uzman desteğiyle hazırlanan "Bilimden Sağlığa" programı, multidisipliner anlayışla merak edilen birçok konuya açıklık getirmeye yeni yayın döneminde de devam ediyor.

Sağlık ve eğitim başta olmak üzere toplumda en çok merak edilen konuların tartışıldığı, bilimsel gelişme ve araştırmaların ele alınacağı programda birbirinden farklı konular işleniyor.

Gazeteci Şaban Özdemir'in sunumuyla Cumartesi, gazeteci yazar Uğur Canbolat'ın sunumuyla Pazar günü saat 11.10'da ekrana gelen "Bilimden Sağlığa" programında beyin, nöroloji, psikiyatri, psikoloji, kalp sağlığı, teknoloji, girişimcilik, AR-Ge, kariyer gibi birbirinden güncel yaşama dair birçok konu, alanında otorite isimlerle ele alınıyor.

Akademisyenler katılacak

Programa, Üsküdar Üniversitesi ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi kadrosundan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, Prof. Dr. Muhsin Konuk, Prof. Dr. Sevil Atasoy, Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, Prof. Dr. Sultan Tarlacı, Prof. Dr. Mustafa Bozbuğa, Prof. Dr. Hüsnü Erkmen, Prof. Dr. Tayfun Uzbay ve Prof. Dr. Sinan Canan'ın da aralarında bulunduğu çok önemli isimler katılıyor.

ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)

Prof. Dr. Stephen M. Stahl'a fahri doktora unvanı verildi

Psikiyatri alanında akademik çalışmalarıyla tanınan Prof. Dr. Stephen M. Stahl, Üsküdar Üniversitesi tarafından "Fahri Doktora" unvanına layık görüldü. Prof. Dr. Stephen M. Stahl'a cübbesi ve diploması Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından takdim edildi. Onur duyduğunu belirterek teşekkür eden Prof. Stahl, Üsküdar Üniversitesi ve uygulama ortağı NPİSTANBUL Beyin Hastanesinden çok etkilendiğini söyledi.

Üsküdar Üniversitesi tarafından nöroloji, psikiyatri ve psikofarmakoloji alanında dünya çapında bilimsel yayınlarının yanı sıra, eğitim ve araştırma çalışmalarıyla bilim dünyasına katkılarından dolayı Prof. Dr. Stephen M. Stahl'a "Fahri Doktora" unvanı verildi.

Üsküdar Üniversitesi Nermin Tarhan Konferans Salonunda gerçekleştirilen törenin açılış konuşmalarını Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan ve Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü ve NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Nesrin Dilbaz gerçekleştirdi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Prof. Dr. Stahl, psikofarmakolojide bir idol"

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, bugünün kendisi açısından tarihi bir öneme sahip olduğunu belirterek Prof. Dr. Stephen Stahl'ın psikiyatride özellikle psikofarmakolojide kendisi için bir idol olduğunu söyledi.

2011 yılında kurulan Üsküdar Üniversitesi olarak yeni açılan tıp fakültesiyle beraber beşe ulaşan fakülte, 5 enstitü ve bir yüksekokulda yaklaşık 19 bin öğrencilerinin bulunduğunu söyledi.

Üsküdar Üniversitesi olarak tarihi öneme sahip olan bugünde ayrıca akreditasyon aldıklarını belirten Tarhan, iki sevinci bir arada yaşadıklarını ifade etti.

Üsküdar Üniversitesi olarak G20 Zirvesi'nde Neurosience (N) 20 olarak üç yıldır katıldıklarını ifade eden Tarhan, 2015'te Antalya'da, 2016'da Çin'de, 2017'de Almanya Hamburg'da toplantılara katıldıklarını, bu yıl da Arjantin'de düzenlenen toplantıda yer aldıklarını kaydetti. Tarhan, "Burada nörobilim politikalarının belirlenmesinde görüş bildiriyoruz. G20'de bizi neden çağırdılar; bizdeki AR-Ge odaklarının özellikle

nöroscience üzerine olmasıydı. Bir konuya odaklan ve o konuda derinleş. Bu akreditasyonu almamızın nedenlerinden biri de bu bence, bunu da özellikle vurguladılar" dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Prof. Stahl, yeni kuşaklar için iyi bir rol model"

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Sayın Stahl'ın bazı özellikleri var; yeni kuşakları çok etkiliyor. Zora talip olan bir klinisyen. Zora talip olması nedeniyle zor olgularla uğraşırken yeni yöntemleri arayıp bulma ihtiyacını hissediyor.

Stahl'ın genç kuşaklar için iyi bir rol model olduğunu düşünüyorum. Yeni tanı ve tedavi seçeneklerini açık hale getiriyor. Kendisi 'Hastama daha iyi neler yapabilirim?' sorusunu soran bir klinisyen, bu nedenle onun eserleri ufuk açıcıdır, eserleri ilham verici olmuştur" dedi.

Prof. Dr. Tarhan, Prof. Stahl'ın eserleri ve çalışmaları nedeniyle Üsküdar Üniversitesi tarafından Fahri Doktora unvanı verildiğini sözlerine ekledi.

Prof. Dr. Nesrin Dilbaz: "Kendisi birçok konuda feyz aldığım çok iyi bir bilim insanı"

Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, genellikle psikiyatri uzmanları olarak ihtisasa başladıklarında ilk okudukları kitabın Prof. Dr. Stahl'ın kitapları olduğunu belirterek "Farmakoloji çok zevk alınan bir ders değildi. Ama onun kitaplarıyla birlikte gerçekten psikofarmakoloji hepimizin en sevdiği alanlardan biri haline geldi ve yıllar içerisinde Amerika'daki özellikle Nöroscience Enstitüsü ile birlikte hem ilaç araştırmalarında yer alması hem

Üsküdar Üniversitesi tarafından nöroloji, psikiyatri ve psikofarmakoloji alanında dünya çapında bilimsel yayınlarının yanı sıra, eğitim ve araştırma çalışmalarıyla bilim dünyasına katkılarından dolayı Prof. Dr. Stephen M. Stahl'a "Fahri Doktora" unvanı verildi.

Amerika'da birçok psikiyatristin eğitimini üstlenmesi adına da büyük bir enstitü kurdu. Çok fazla sayıda yayını ve çok fazla araştırması var. Kendi adıma kendisinden birçok konuda feyz aldığım bir bilim insanı. 6 gündür bir aradayız, bu sürede ufkumu açtığını söyleyebilirim. Bugün önce hastanemizdeydik. Bir kez daha hastanemizle ve üniversitemizle gurur duyduğumu söylemek isterim. Çünkü Prof. Stahl, hastanedeki olanaklarımızı görünce 'Farkında mısınız ne kadar büyük bir şansınız var' dedi. Şöyle bir cevabım oldu; 'İçinde olunca galiba zaman zaman fark edemiyoruz, unutuyoruz. Sizin gibi birinin gelip bize bunu ara ara hatırlatması gerekiyor.' Daha fazla bilimsel çalışma yapmamız gerektiğini, zamanımızı hastalarımıza ayırdığımız kadar bilimsel çalışmalar için ayırmamız gerektiği yönünde tavsiyeleri oldu " diye konuştu.

Dünyada bir numaralı Psikiyatri Profesörü olan Prof. Dr. Stahl'ın, NPİSTANBUL Beyin Hastanesinin kendi hastanesinde olmayan imkânlara sahip olduğunu söylediğini belirten Prof. Dr. Dilbaz, "Özetle çok iyi bir araştırıcı, çok iyi bir psikiyatrist, çok iyi bir klinisyen, eğitici ve mükemmel bir insan. Onun için yakın dostum olarak onu burada ağırlamaktan ve bizi daha iyi anlamasını sağlamaktan dolayı gururluyum. Hastanemiz ve üniversitemizle de gurur duydum" dedi.

Üsküdar Üniversitesi tarafından nöroloji, psikiyatri ve psikofarmakoloji alanında dünya çapında bilimsel yayınlarının yanı sıra, eğitim ve araştırma çalışmalarıyla bilim dünyasına katkılarından dolayı Prof. Dr. Stephen M. Stahl'a "Fahri Doktora" unvanı verildi.

Bilim dünyasına katkıları nedeniyle takdim edildi

Prof. Dr. Stephen M. Stahl için hazırlanan biyografi filmi gösteriminin sonrasında Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar tarafından fahri doktora takdim gerekçesi okundu.

Gerekçede Prof. Dr. Stephen Stahl'ın; nöroloji, psikiyatri ve psikofarmakoloji alanında dünya çapında bilimsel yayınlarının yanı sıra, eğitim ve araştırma çalışmalarıyla bilim dünyasına vermiş olduğu katkılardan dolayı Üsküdar Üniversitesi Senatosu tarafından "Fahri Doktora" unvanına layık görüldüğü belirtildi. Gerekçenin okunması ile Fahri Doktora Takdim Töreni'ne geçildi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, takdim etti

Prof. Dr. Stephen M. Stahl'a cübbesini giydiren Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Stahl'a fahri doktora diplomasını takdim etti.

Prof. Dr. Stephen M. Stahl: "Sizler yükselen yıldızlarsınız"

Prof. Dr. Stephen M. Stahl, konuşmasında şunları söyledi: "Vav, onurlandım, etkilendim, bu ülkede çok güzel zamanlarım geçti. Bu benim ikinci Türkiye ziyaretim. İlk gelmem 14 sene önceydi. Antalya, İzmir, Ankara ve şimdi İstanbul'u görüyorum.

Ve bugün çok güzel bir davranış içerisindeyim. Çok güzel davranıldı. Hem hastanenizi hem de üniversitenizi gezme olanağım oldu. Bilmelisiniz ki burası harika bir yerler.

Ve şunu söylemeliyim ki gerçekten etkilendim. Enstitüleriniz, hastaneniz gerçekten yıldızlar. Sizler yükselen yıldızlarsınız. Böyle bir yerde olduğunuzdan dolayı gurur duymalısınız. Hastane zaten başlı başına müthiş.

Programlar harika. Bağımlılık üzerine olan programlarınız dünya çapında özgün. Harika laboratuvarlarınız var. Nörosimülasyon laboratuvarı çok etkileyici. Böyle bir enstitü San Diego'da yok. Kıskandım açıkçası, gelecek sizde."

Öğrencilere de seslenen Prof. Dr. Stephen M. Stahl, "Psikiyatriye hoş geldiniz. Siz bir farklılık oluşturabilirsiniz" diyerek Fahri Doktora unvanı için Üsküdar Üniversitesine teşekkür etti.

Prof. Dr. Stephen M. Stahl'ın teşekkür konuşmasının ardından hatıra fotoğrafı çektirilmesiyle tören sona erdi.

NPİSTANBUL Beyin Hastanesini ziyaret etti

Prof. Dr. Stephen Stahl, tören öncesinde Üsküdar Üniversitesinin uygulama ortağı olan NPİSTANBUL Beyin Hastanesini ziyaret etti. Prof. Dr. Stahl'a hastane gezisinde başta Prof. Dr. Nesrin Dilbaz olmak üzere bağımlılık ekibi eşlik etti.

Gezide; hasta katları, nöromodülasyon merkezi ve ergoterapi merkezi ziyaret edildi. Prof. Dr. Stahl özellikle nöromodülasyon

merkezinde yer alan Derin TMU ve TMU cihazından çok etkilendiğini belirtti.

Prof. Dr. Stahl, "Hastaneniz gerçekten çok güzel, muhteşem diyebilirim. Bunun için tebrik ediyorum. Gördüklerimin arasında en iyisi. Diğerleriyle aynı değil, burası gerçekten güzel" dedi.

Prof. Dr. Stahl, hastanedeki psikiyatri uzmanları ile de tedavi yöntemleri konusunda fikir alışverişinde bulundu.

ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)

Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, genellikle psikiyatri uzmanları olarak ihtisasa başladıklarında ilk okudukları kitabın Prof. Dr. Stahl'ın kitapları olduğunu belirterek farmakolojiyi çok zevk alınan bir ders haline getirdiğini söyledi.

Dünyada bir numaralı Psikiyatri Profesörü olan Prof. Dr. Stahl'ın, NPİSTANBUL Beyin Hastanesinin kendi hastanesinde olmayan imkânlara sahip olduğunu söyledi.

Üsküdar Üniversitesi, yeni akademik yıl açılış töreni için Külliyede

Üsküdar Üniversitesi, Rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan önderliğinde, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın teşrifleriyle Cumhurbaşkanlığı Külliyesinde gerçekleştirilen 2018-2019 Yükseköğretim Akademik Yılı Açılış Törenine katıldı.

Yeni akademik yıl, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın ev sahipliğinde Cumhurbaşkanlığı Külliyesi Beştepe Millet Kongre ve Kültür Merkezinde gerçekleştirildi.

Türkiye genelinden yükseköğretim kurumlarından çok sayıda akademisyenin katıldığı törene Üsküdar Üniversitesinden, Rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan önderliğinde Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Muhsin Konuk, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Mehmet Zelka ile İTBF Dekanı ve Rektör Danışmanı Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan katılım sağladı.

ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)

Tasavvufun önemli isimleri, dersler ve seminerler verdi

Üsküdar Üniversitesi Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü, Kerim Vakfının destekleriyle gerçekleştirdiği yaz okulunda Carl W. Ernst, Sachiko Murata, William C. Chittick, James Morris ve Mohammed Rustom gibi tasavvuf alanında dünya çapında çalışmaları bulunan isimler ders verdi. Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü, 2018-2019 Akademik Yılı Güz Döneminde de çalışmalarını sürdürerek Duke Üniversitesinden Prof. Omid Safi ile Prof. miriam cooke'u ağırladı.

Üsküdar Üniversitesi Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü, Kerim Vakfının destekleriyle, 2018-2019 akademik yılı güz döneminde tasavvuf alanında dünya çapında çalışmalar yapan ve İslam'ın öğrenilmesinde önemli katkıları bulunan bilim insanlarını misafir etti.

Halka açık seminer verdiler

Duke Üniversitesi İslam Araştırmaları Merkezi Direktörü Prof. Omid Safi, Üsküdar Üniversitesinde "Allah Aşkı (Mezheb-i Aşk): İnsanlıktan İlâhî'ye Erişim Yolu Olarak Aşk" başlıklı halka açık bir seminer verdi. İslam dünyasındaki kadın evliyalara ilişkin çalışmalar yapan Duke Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. miriam cooke da halka seminer veren bilim insanlarından biri oldu.

Yaz Okulu önemli isimleri ağırladı

Akademik düzeyde tasavvuf araştırmalarını konu alan uluslararası yaz okulu ise yurt içi ve yurt dışından yoğun ilgi gördü. 16 – 29 Temmuz 2018 tarihlerinde gerçekleşen Uluslararası Tasavvuf Araştırmaları Yaz Okulunda yurt dışından Carl W. Ernst, Sachiko Murata, William C. Chittick, James Morris ve Mohammed Rustom gibi tasavvuf alanında çalışmaları bulunan isimler ders verdi.

102 öğrenci sertifika aldı

Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsünden Prof. Dr. Emine Yeniterzi, Cangüzel Güner Zülfikar, Prof. Dr. Mahmud Erol Kılıç ve Muhammed Bedirhan'ın yer aldığı geniş akademik kadro yaz okulunda dersler verdi. Toplam 100 saatlik program kapsamında tasavvuf araştırmalarında metot ve İslam araştırmaları literatürünü konu alan, tasavvuf metinlerinin incelendiği bir lisansüstü ders verildi. Ayrıca, seminerler, Osmanlı Türkçesi ve Arapça tasavvuf metinleri yakın okuma dersleri yapıldı ve halka açık üç panel düzenlendi. Ders içerikleri doğrultusunda, Süleymaniye Kütüphanesi ve Başbakanlık Osmanlı Arşivlerinde incelemelerde bulunuldu. Türkiye dışında, Almanya, ABD, Çin, Hindistan, İngiltere, İran, Japonya, Kanada, Pakistan ve Umman'dan toplam 102 öğrenci programa katılarak sertifika aldı.

Üsküdar Üniversitesi Merkez Yerleşkesinde düzenlenen dersler ve halka açık seminerler, yoğun ilgi gördü. Üsküdar Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Rektör Danışmanları Cemalnur Sargut, Prof. Dr. Mahmud Erol Kılıç, Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü Müdürü Prof. Dr. Elif Erhan, Müdür Yardımcısı Prof. Dr. Emine Yeniterzi, Prof. Dr. Niyazi Beki, Dr. Cangüzel Güner Zülfikar'ın da bulunduğu akademisyenler seminerleri ilgiyle izledi.

ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)

Alışveriş bağımlısı olabilir misiniz?

Alışveriş haz veriyor, stresle başa çıkamayanlar alışveriş bağımlısı olabiliyor

Sürekli alışveriş yapmayı mı düşüyorsunuz? Alışveriş yapmadığınız zaman kendinizi mutsuz mu hissediyorsunuz ve bunu bir sorun olarak görmüyor musunuz? Bu sorulara verdiğiniz yanıt "evet" ise alışveriş bağımlısı olabilirsiniz. Alışveriş yapmanın haz verdiğini belirten uzmanlar, stresle başa çıkma güçlüğü, sevgi yoksunluğu, ifade edilemeyen öfke, yetersizlik duygusu, yalnızlıkla başa çıkma ve can sıkıntısını giderme gibi gerekçelerle kişilerin alışverişe yönelebildiğine dikkat çekiyor.

Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver
Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Psikiyatri Uzmanı

Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, alışveriş bağımlılığının kişinin iş ve sosyal hayatını etkileyen önemli bir sorun olduğuna dikkat çekti.

Sorunlu alışveriş davranışı

İhtiyacından fazla alışveriş yapmak, gerekli olmadığı halde kıyafet, ayakkabı, mutfak eşyası vs. almak, promosyonları düzenli takip ederek ihtiyacından fazla alışveriş yapmanın her zaman bir hastalık anlamına gelmediğini belirten Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, bu duruma daha çok sorunlu alışveriş davranışı ismi verilebildiğini kaydetti.

Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, şunları söyledi: "Durumun hastalık düzeyine erişmesi için kişinin gününün çoğunu alışveriş düşünerek geçirmesi; borçları olmasına rağmen alışveriş yapmaya devam etmesi; iş ve sosyal hayatını engelleyecek sürede alışverişle meşgul olması; alışveriş yapmadığı zamanlarda başka şeylerle mutlu olamaması; alışveriş sorunu olduğunu inkar etmesi; gittikçe artan miktarlarda alışveriş yaparak iyi hissediyor olması gerekir."

Alışveriş yapmak haz veriyor

Bireyin ihtiyacı olmadığı halde, bütçesini de zorlayarak neden alışveriş yaptığı sorusunu da değerlendiren Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, "Alışveriş yapmanın verdiği hazzı duyabilmek için alışveriş yapar. Bazen bu bir takıntı olabilir. Kişi belli bir ürünü almazsa huzursuzluk hisseder ve satın alınca rahatlamaya kavuşur. Alışveriş yapmak sadece kişinin sahip olduğu malların sayısını arttırarak mutlu etmez, aynı zamanda satın alınan nesnenin kişiye vaad ettiği bazı güçler de vardır; güç, güzellik, beğenilme, sevilme, onaylanma gibi" dedi.

Stres ve yalnızlık tetikleyebiliyor

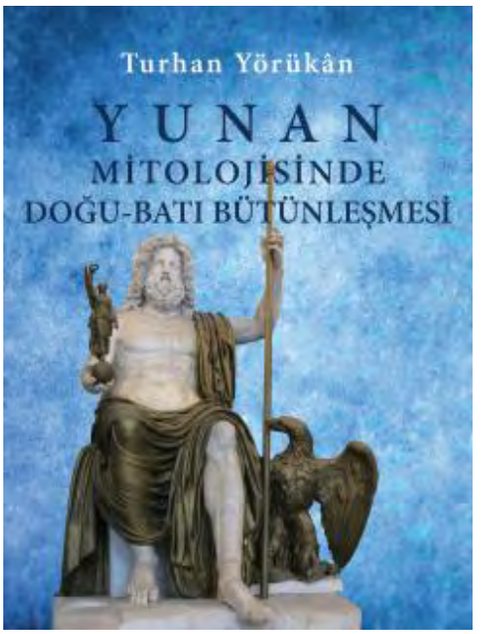
Bu psikolojinin ve davranışın altında yatan faktörlere de değinen Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, "Kişiler; stresle başa çıkma güçlüğü, sevgi yoksunluğu, ifade edilemeyen öfke, yetersizlik duygusu, yalnızlıkla başa çıkma, can sıkıntısını giderme gibi gerekçelerle alışverişe yönelebilir. Eğer bu psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla karşılayamazlarsa alışveriş kısa süreli bir doyum sağlayabilir. Ayrıca aile içerisinde de öğrenilmiş bir davranış olabilir. Ebeveyni sıklıkla alışveriş yapan çocuk bu davranışı normalleştirebilir" uyarısında bulundu.

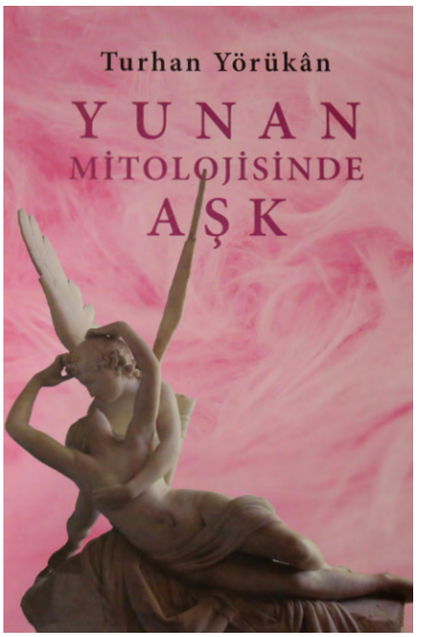
Psikoterapiden yararlanılmalıdır

Alışveriş bağımlılığının tedavi edilebildiğini ifade eden Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, şöyle devam etti: "Tedavide sorunun şiddetine göre bir yöntem belirlemek gerekir. Serotonini arttıran ilaçlar etkilidir. Fakat burada sadece bir biyokimyasal düzensizlik söz konusu olmadığından düşünce, duygu ve davranış yönetimiyle ilgili psikoterapiye gerek vardır. Kişi kendisini alışverişe yönelten olumsuz düşünceleri değiştirme, kendisini zorlayan duyguları düzenleme ve davranışlarını frenleme kapasitesini bilişsel-davranışçı terapiyle iyileştirebilir. Spor yapmak ya da hobiler öğrenmek gibi sağlıklı yollardan stresle başa çıkmayı öğrenebilir."

ÜHA (Üsküdar Haber Ajansı)

YUNAN MİTOLOJİSİ HAKKINDA İKİ YENİ ESER





Yazar Turhan Yörükan, iki önemli eserleri yayın hayatına kazandırdı. Eserlerden ilki Yunan Mitolojisinde Doğu-Batı Bütünleşmesi adlı kitaptır.

Yunan mitolojisi ve tanrıları her dönem insanların merakını celp etmiştir. Bu tanrı ve tanrıçalar vasıtasıyla oluşmuş olan fikir ve ritüeller, Yakın Doğu'dan etkilendikten sonra, sadece Yunanistan'ı değil, Roma'yı hatta Afrika'yı, Avrupa'yı etkilemiştir. Yazar Yörükan bu kitabında, Yunan tanrı ve tanrıçalarının etkilenerek ve etkileyerek bir Doğu-Batı bütünleşmesi sağlandığını belirtmektedir. Bu kitap Doğu-Batı bütünleşmesi içerisinde en belirgin şekilde yer almış sınırlı sayıda tanrı ve tanrıçayı, onların aşk ve işlerini konu almıştır. Ayrıca bereketlilik üzerine yoğunlaşmış bir tematik mitoloji kitabıdır.

Yazar kaleme aldığı, ikinci eseri olan *Yunan Mitolojisinde Aşk* kitabında ise, duygusal açıdan iz bırakmış bir takım insanların, ünlü kahramanların yaşadıkları aşkların öykülerini ayrıntılı bir şekilde dile getirmeye ve incelemeye çalışmıştır. Mitolojik kahramanların aşkla ilgili olarak yaşadıkları insani duyguları olabildiğince ayrıntılı bir şekilde vermeye çalışırken, bu öykülerin tarihi, felsefi, psikolojik ve sosyolojik içeriklerine de kısaca temas etmiştir.

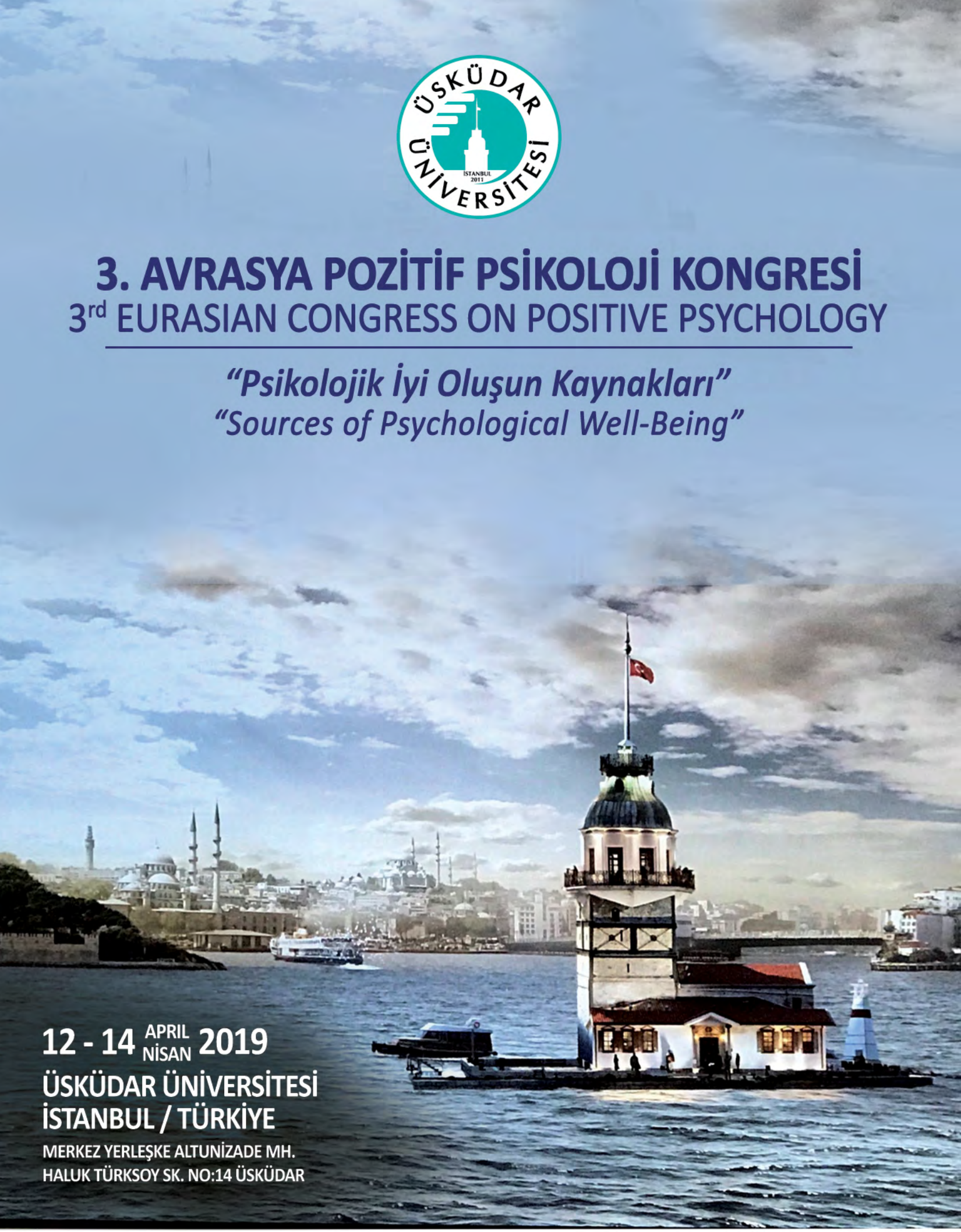
KÖY ODASI

Uğur Canbolat

İLK ısındığım yerdir köy odası.
Ne vakit üşüsem, parmak uçlarım sızlamaya başlamışsa ve eldiven artık işe yaramaz olmuşsa oraya koştururdum.
İlkin ellerimi ısıtırdım evet sobaya yakın oturarak. Yaşım ilerlediğinde anladım ki, ısınan sadece ellerim değilmiş.
Ben aslında yüreğimi ısıtıyormuşum asıl.
Sohbet nasıldır, muhabbet demini nasıl alır, dostluk kıvama ne şekilde ulaşır hep burada gördüm.
Küçücük yüreğimle hem de.
Büyüklere hürmet nasıl edilir, burada bellenilir.
İçeriğe giren bir yaş büyük olsa bile nasıl ayağa kalkarak karşılanır burada gözlemlenir.
Önce sen nasıl denilir, hizmette önde, ücrette arkada tevazu ile nasıl kalınır yine köy odası eğitiminde öğrenilir.
Yaşlılar ve ehli olanlar söze başladığında susmanın erdemini ben köy odasında gördüm.
Susmanın marifet, konuşmanınsa sorumluluk olduğunu büyüklerimin davranışlarıyla burada görüp belledim.
Sözün etkisine ilk köy odasında tanık oldum.
Bir cümle kimi zaman nasıl ortalığa bir coşku gibi yayılıp insanların ayaklarını yerden kestiğini küçük gözlerim burada gördü.
Yine bir kelamın nasıl ortalığı buza kestiğini de.
Şöyle sanırdım. Sanki tüm dünya buradan idare ediliyor. Evrenin merkezi burası. Her şey burada yapıp çatılıyor. Öyle gelirdi bana.
Gerçekten de buradan herhangi bir hadise ile ilgili karar çıkmışsa bu tartışmaya açık olmazdı.
Büyüklerin sözü büyük olurdu.
O zamanlar büyükler ne küçük davranışlar gösterirlerdi, ne de küçük söz söylerlerdi.
Sözün küçüğünün, küçülttüğünü en iyi onlar bilirdi.
Ölçüleri vardı, tartıp söylerlerdi.
O sebeple söz ağırlığınca olurdu.
Söze meftun oluşum belki buradan geliyordur. Kim bilir?
…
Evde doğdum ama köy odasında büyüdüm.
Onlarla oturup kalktım.
Kapıyı ben açardım seslerini duyduğum için gelenlere.
Kapıyı açarak karşılamak önemliydi zira. Önem vermek demekti.
Namaz vaktine bir saat kala küçük hareketlenmeler başlardı. Her köy odasının demirbaşı arasında bulunan leğen ve ibrik hareketlenirdi. Hazırlık yapmaya başlayanların sedir önlerine hemen leğeni koyuverirdim. Sonra da abdest suyunu dökmeye başlardım.
İstisnası olmayan bir durum yaşardım burada. Çok lezzet aldığım abdeste yardım etme hizmetim ayaklara gelinceye kadar sürerdi. Sıra ayaklara gelince her nedense büyüklerim buna müsaade etmezlerdi. İbriği kendileri alır ayaklarına suyu kendileri dökerdi.
Biriken suyu hemen dışarıya döker gelip hizmete devam ederdim.
Topluca camiye namaza giderlerdi. O sırada başka bir görevim olurdu.
Bu görev tazelenme görevi idi.
Hemen kapıyı, pencereyi açardım. Topraktan olan zemini sekizler şeklinde ibrikle sulardım. Sonra sedirlerden başlayarak hızlıca süpürmeye başlardım. Yerleri de süpürdükten sonra köy odamız tekrar söze, sohbete hazır olurdu. Camiden dönenler tazelenmiş bir odaya gelmiş olurlardı.
Dedemle beraber oyun dışındaki vakitlerim hep burada geçerdi. Kış mevsimiyse köy odası daha bir işlevseldir.
Akşam sofraları misafirsiz olmazdı. Ancak misafirin de bir çağrılma adabı olurdu. Akşam namazından sonra babam veya dedem hali vakti akşam yemeğine uygun olmadıklarını bildikleri şahıslarla beraber camiden çıkar muhabbet ederek yol yürürlerdi. Ayrım noktasına geldiklerindeyse koluna girer sohbeti de koyulaştırır ve doğal bir akışla "Bizde akşamlayalım" derlerdi.
Yatsı namazı sonrası kış geceleri eğitim geceleriydi adeta. Uzun ve zahmetli geçen kış geceleri okuma eylemi ile aydınlatılırdı.
Osmanlıca metinler üzerinden Fahr-i Kâinat Efendimizin hayatını anlatan Siyer-i Nebi okunur kemali edeple dinlenilirdi. Ardından başka kitaplar takip sırasına girerdi. Ahmediye, Muhammediye ve Cenk kitapları. 30-40 cm yüksekliğinde, yaklaşık 1 m eninde ve 2-3 m uzunluğundaki sedirlerde minder ve halıdan yapılmış yastıklara yaslanılarak dinlenilirdi.
Allah-u Teâlâ'ya iman, Peygamber-i Zişana aşk, sahabi efendilerimize ve ehl-i beyte hürmet burada öğrenilirdi.
…
Köy odaları Hak misafirlerinin hiç sorgulanmadan ağırlandığı yerlerdi aynı zamanda.
Sadece kendisi mi? Hayır. Hayvanların beslenmesi ve tımarları da bir o kadar önemliydi.
Misafir konuşunca susulurdu. Asla sözü kesilmezdi.
Misafir bilgi demekti.
Yeni yerlerin ve farklı görgülerin dile gelmesi manasını taşırdı.
Görmediğiniz yerleri görür, misafirin dilinden başka kültürler ve yerler tanırdınız.
Ve bu çok önemliydi.
Yenilenmekti.
…
Köy odalarının yaz ve güz mevsimlerinde başka işlevleri de olurdu.
Düğün, nişan, sünnet töreni toplantıları öncesinde istişare adını verdikleri "Danışık" olarak isimlendirilen toplantılar yine burada yapılırdı. Bir küslük vuku bulmuşsa barıştırma da yine burada yapılırdı.
…
Ergen yaşlarımda bir vesile ile uzak bir köyde dayımla gecelemek durumunda kalmıştım.
Yine bir köy odasıydı. Söz nerelisin, kimlerdesin vs. gibi fasıllara geldiğinde dedemin adını söyledim. Oda sahibi, vay sen Esed'in torunusun demek, diye fırlayıp beni nasıl kucakladığını asla unutamam.
Ve o gece ilk kez serilen yatakta yatmanın verdiği heyecanı da.
Sebebi ise şuydu: Misafir olduğum odanın sahibinin yolu otuz sene evvel bizim köye düşmüş ve odamızda ağırlanmıştı.
Yıllar evvel dedemin yaptığı bir hizmetin karşılığını ben almıştım.
Köy odaları işte bu nedenle biraz da vefa demekti.
Ekmek hakkı, tuz hakkı demekti.

3. AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ
3rd EURASIAN CONGRESS ON POSITIVE PSYCHOLOGY

"Psikolojik İyi Oluşun Kaynakları"
"Sources of Psychological Well-Being"



12 - 14 APRIL NİSAN 2019

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL / TÜRKİYE

MERKEZ YERLEŞKE ALTUNİZADE MH.
HALUK TÜRKSOY SK. NO:14 ÜSKÜDAR

www.ppcongress2019.org
info@ppcongress2019.org

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL
2011

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI

20 YIL 1998
NP İSTANBUL Beyin Hastanesi
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi
Uzman Desteğiyle

www.uuyayinevi.com

Avrupa'nın 2. Beyin Hastanesi

Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahisi

Tam Teşekküllü Genel Hastane

1A Ameliyathaneler

Tam Donanımlı **Yoğun Bakım**

Çocuk Psikiyatri, Nöroloji, Nöroşirurji

Nöromodülasyon Merkezi

Psikoloji, Psikiyatri, Nöroloji

Özel 7/24 Acil Psikiyatri

NPAMATEM Bağımlılık Merkezi

Kişiye Özel Tedavi **Farmakogenetik**

Üsküdar Üniversitesi **Bilim Ortağı**

Mükemmele ulaşmak için beyinden ilham aldık

20 YIL 1998

NP İSTANBUL Beyin Hastanesi

Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

Üsküdar Üniversitesi *Bilim Ortağı*

npistanbul NPİSTANBULBeyinHastanesi

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18, 34768 Ümraniye / İstanbul
T: 0 216 633 06 33 F: 0 216 634 12 50

Joint Commission International Quality Approval
Organization Accredited by Joint Commission International