

KÖŞE

7 MART 2021 • SAYI 14

İSTANBUL



HOŞ GELDİNİZ

Bizim için sadece bir dergiden öte, kendi düşüncelerimizin tüm sadeliği ile yaşam bulduğu köşemize hoş geldiniz. Hepimizin aklının bir köşesindeki düşüncelerin farklı gözlerle ele alındığı Köşe, hem kendi içinde, hem de bir bütün olarak özel. Farklı, bazen birbirine zıt bakış açılarıyla oluşan bu dergi, her ne kadar hiçbirimiz birbirimize benzemesek de, bizi bir bütün haline getirdi. Aklımızın kuytu köşelerinde duran düşüncelere ışık tuttuğumuz ve tutmaya devam edeceğimiz Köşe, dileriz ki size sunduğumuz farklı bakış açıları ile, bizde kendinize ait bir şeyler bulmanızı sağlar. Umarız ki köşeden köşeye atlarken, sizin de aklınızdaki fikirler uyanır ve bizim köşemizde yeniden hayat bulur. Peki neden “Köşe”? Şüphesiz medya, günümüzün en güçlü araçlarından biri. Silahların yerini “tweet”lerin aldığı, sinemanın yerini Netflix’in aldığı, modanın podyumlardan Instagram’a taşındığı, 21. yüzyıl dünyasında, bir tuşla aradığımıza ulaşabiliyoruz. Peki bu bilgi kalabalığında biz nereye düşüyoruz? Büyüyen ve gelişen, raflardan ekranlara taşınan dergiler ve gazeteler tüm bu gelişmelere rağmen hala bize okumak istediğimiz bilgiyi sunmuyor. En korkunç filmin haberler olduğu bu dünyada “Peki gençler ne düşünüyor?” diyen herkes için bizim köşemizi yaratmak, sansürsüz bir şekilde istediğimizi yazmak, okumak, çizmek ve yapmak için yarattığımız “Köşe”nin adı da kendi kadar özel bizim için. Artık gençlere ve ruhu genç kalanlara da okumak düşer.

İÇİNDEKİLER

- Maison Ju ile Röportaj
- Hayatımıza Yeniden Giren Pinterest
- Bir Kutu Hayat
- 2021'de Kendimizi Nasıl Daha İyi Hissedebiliriz?
- Takılı Kaldıklarımız
- Stars Hallow'da Bir Gün
- Su Kaynaklarımıza Sahip Çıkalım
- Öğrenmek İçin Yeni Bir Deneyim: Coursera
- Pandemi Bizi Nasıl Etkiledi?
- Hayat Bir Gündür, O da Bugündür
- Sınır Koyabilmek, "Hayır" Diyebilmek
- İş Hayatında Cinsiyet Eşitsizliği
- Avustralya Açık



MAISON JU İLE RÖPORTAJ SENA POYRAZOĞLU

Maison Ju yaratıcılarının daha öncesinde Avrupa'da bir çok markada çalıştığını biliyoruz peki Ahsen Uğurlu ve Duygu Alptekin'in yolları nasıl kesişti?

Aynı firmada çalışan iki iş arkadaşı olarak başladı ilişkimiz. Sonrasında özel hayatta da arkadaş olduk ancak aynı ortamda çalışıyor olmak, karşınızdaki kişinin iş ahlakı ile ilgili size çok iyi fikir veriyor. Birbirimizi bu yönden de çok iyi tanıdığımız için ortaklık yapma fikri bize çok cazip geldi, geride bıraktığımız 10 yıl da bizi haklı çıkardı.

Maison Ju ya da ilk adıyla Ju İstanbul için atılan ilk adımlar nelerdi? Geçmişe dönüp baktığınızda içinizde bu yolculuğun başına dair keşkeler kaldı mı?

İlk adımlarımızı kendimiz için gece elbiseleri tasarlayarak attık çünkü içimize %100 sinen tasarımlar bulamıyorduk. Sonrasında yakın çevremizden gelen ilgi ve destek bizi cesaretlendirdi ve yaklaşık 10 parça hazırlayarak ilk koleksiyonumuzu çıkardık. İşimizi planlarken ya da tasarımlarımızı yaparken verdiğimiz kararlardan ötürü keşke demedik hiç çünkü her adım bir tecrübe ve edindiğiniz her tecrübe de sizi geleceğe daha güçlü bir şekilde taşıyor. Ama işimizi kurduğumuz dönem ve sonrasında ülkemiz hem sosyal hem de ekonomik olarak çok ciddi sarsıntılar atlattı, bu da açıkçası istediğimiz yatırımları yapma konusunda bizi yavaşlattı. Ama bizim başından beri hedefimiz yurtdışına açılmaktı, attığımız her adıma bu hedefi göz önünde bulundurarak karar verdik ve bu noktaya geldik.

Maison Ju son döneme damga vuran elbiseleriyle hem dizilerde hem de sosyal medyada sık sık karşımıza çıkıyor. Eskiden sadece couture modellerle yoluna devam eden Ju hazır giyim modelleri de çıkarmaya nasıl karar verdi? Ju'yu bu kadar sık görmemizde hazır giyim ne gibi katkıları oldu?

Aslında biz markamızı kurduğumuzda ağırlıklı olarak günlük şık elbiseler, tulumlar, pantolon takımlar tasarlıyorduk. Sonrasında couture elbiselere ve gelinlik koleksiyonuna ağırlık verdik ama Ju Studio sınırlı sayıda da olsa devam etti. Pandemi döneminde düğün ve parti organizasyonları çok kısıtlandı ve şekil değiştirdi, büyük düğünler ve kalabalık partiler ertelendi ve bu noktada Ju Studio koleksiyonumuzdaki elbiseler çok fazla ilgi görmeye başladı. Özellikle beyaz mini elbiselerimiz ve romantik üstlerle kombinlediğimiz pantolon takımlarımız aile arasındaki nikahlar için aranan parçalar oldu. Onun dışında sade ama zarif elbiselerimiz, eğlenceli ama şık minilerimiz de nişan, söz kesimi gibi eventlerde çok tercih edildi. Bizim ürünlerimiz markamızı ilk kurduğumuz dönemlerden beri hep dizilerde kullanılır veya oyuncular, müzisyenler ve influencer'lar tarafından tercih edilir ancak bu dönemde koleksiyondaki parça sayısını da arttırdığımız için bizi daha çok mecrada görebiliyorsunuz.

İnternet sitenizde Ju'nun ilham perilerinin 1950'lerin elagan ve Feminen kadını olduğu yazıyor. Bu kadını sizler için özel kılan nedir?

Tasarımlarınız için 50'lerin havasını estirdiğinizi mi yoksa günümüz modasıyla harmanladığınızı mı söylemek daha doğru olur? Elbette tasarımlarımızda günümüz trendlerini de takip ediyoruz ancak 50'ler bizim için her dönemde ilham kaynağı olmaya devam ediyor. 2. Dünya savaşının bitiminden hemen sonra Dior'un ilk koleksiyonunda "New Look" olarak sunduğu silueti çok seviyoruz çünkü kadın bedeninin doğal formunu en güzel şekilde vurguluyor. Bele vurgulayan heykelsi formlardan vazgeçmiyoruz ama rahatlık da bizim için önemli. Bu nedenle tasarımlarımızda daha çok A kesim veya volanlı etek kesimlerini tercih ediyoruz. Kumaş seçimlerinde de sade ancak göz alıcı materyallere yöneliyoruz çünkü tasarımlarımızın yıllar boyu sıkılmadan giyilebilmesini istiyoruz.

İlk yurt dışı satış noktanız olarak Münih'i seçmenizde etkili olan faktörler nelerdi? Münih, Ju'nun macerasına nasıl bir yön verdi?

Almanya, özellikle de Münih'in de içinde bulunduğu Bavyera bölgesi Maison Ju elbiselerinin ve gelinliklerinin Türkiye'den sonra en çok talep gördüğü yerlerden birisi. Oradaki müşteri portföyümüze bire bir servis verebilmek ve Avrupa'daki takipçilerimize fiziken biraz daha yakın olmak amacıyla Münih'i üs olarak seçtik. Bunun yanı sıra ikimizin de Almanya ile direkt bağı var ve Almanca da ana dilimiz gibi, dolayısıyla yurtdışına açılma konusunda orayı seçmek en doğru adım oldu.

JU'yu uzun vadeli gelecekte neler bekliyor? Çok emek vererek yarattığınınız markanız için "Doruk noktası bu olur" diye nitelendirebileceğiniz hedefleriniz ve hayalleriniz nelerdir?

Bir önceki soruda değinmiş olduğumuz gibi, Maison Ju'nun hedefi dünyaca tanınan, bilinen bir marka olmak. Hedeflediğimiz özel bir doruk noktası yok çünkü bizi tercih eden Ju kadınlarının seçimlerinden mutlu olmaları, kendilerini Ju kadını olarak görmeleri bizim için tatmin gerçekten çok tatmin edici.

Hayallerini gerçekleştirebilen iki güçlü kadın olarak, geleceklerini kaygıyla planlamaya çalışan gençlere başarı yolunda verebileceğiniz tavsiyeler nelerdir?

Hayal kurarken kendilerini "bu işi gerçekten yapabilir miyim" ya da "bu işten para kazanabilir miyim" diye düşünerek sınırlamasınlar, gerçekten istedikleri neyse onun peşinden azimle gitsinler. Meraklarını asla kaybetmesinler, sektörle ilgili her türlü gelişmeyi takip etmeye çalışsınlar. Eğer moda sektöründe bir yer edinmek istiyorlarsa işin sadece tasarım değil, işletme yönüyle de ilgilensinler. Okul süresince part time iş veya staj adı altında iş hayatında edinebilecekleri her türlü tecrübeye dört elle sarılsınlar çünkü bu tecrübeler paha biçilemez.

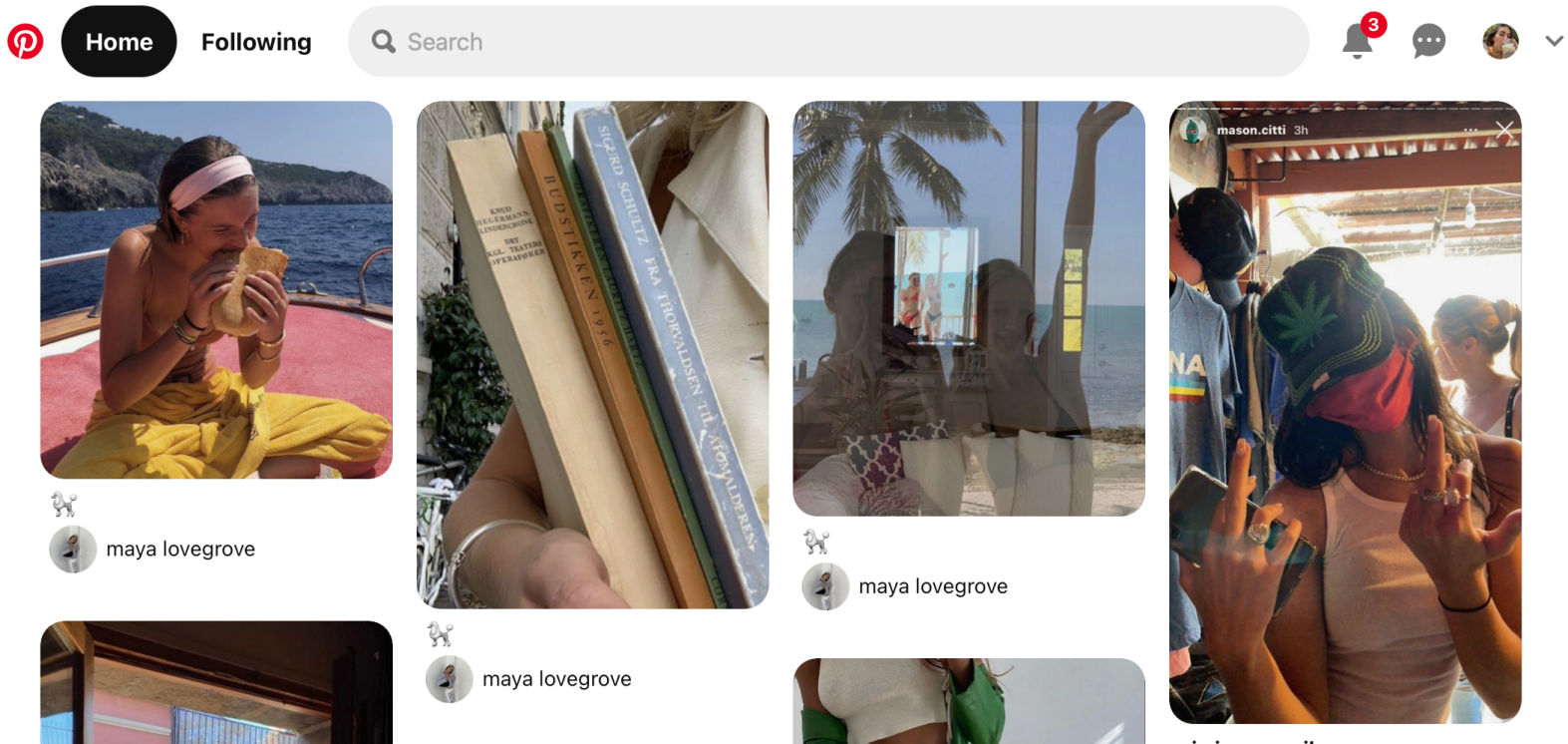


HAYATIMIZA YENİDEN GİREN PINTEREST ZEYNEP EREN

Özellikle son zamanlarda, evde kalmamızın da etkisiyle, herkesin çok kullanmaya başladığı uygulamalardan biri de Pinterest. Ev dekoru, yemek tarifleri veya yeni giyim tarzları olsun, bu uygulamanın çok geniş bir içerik yelpazesi var... Ben de bu dönemde herkes gibi Pinterest'e sıklıkla bakar oldum. Herhangi bir konu için, yeni bir fikre ihtiyaç olduğunda, kolaylıkla dünyanın her yerinden, aranan her şeyin bulunabildiği bir uygulama.

Pinterest'in ilgi görmeye başlamasının bir sebebi de insanların aradıkları alanda yeni şeylerle tanışabilmesi. Örneğin ev dekoru. Yeni taşınan biri Pinterest'e girerek evini nasıl dekore edeceğini, duvarlarını hangi renge boyamak istediğini veya hangi fotoğraflardan ilham alabileceğini kolaylıkla seçebiliyor. Veya moda ve giyim ile alakası olan biri, giyeceği veya tasarlayacağı kıyafetler hakkında ilham almak için Pinterest'i tercih edebiliyor. İnsanlara ilham veren ve saatlerce sevdikleri şeylere bakmalarına imkân sağlayan bir uygulama olduğu için de çok ilgi görüyor tabi ki.

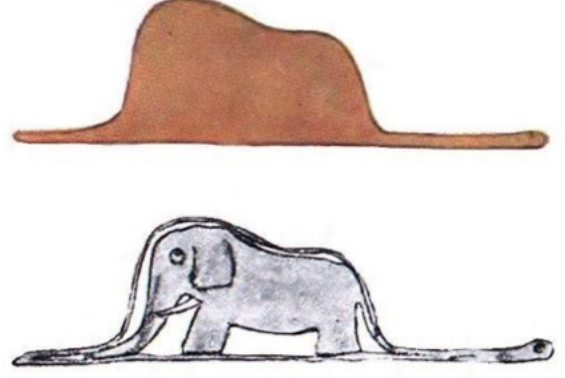
Son zamanlarda, Pinterest üzerinden yapılmaya başlanan "dream board" aktivitesi de meşhur olmaya başladı. Kendi hayali hayatını bulup yaratmak isteyen kişiler, Pinterest üzerinden ileride yaşamak istedikleri evleri, gezmek istedikleri ülkeleri veya yapmak istedikleri aktivitelerin fotoğraflarını seçerek kendi hayali hayatlarını yaratabiliyorlar. Hayatlarında, yeni bir yılda başarmak istediklerini ve hedeflerini bir yerde toplamak da herkes için bu hedeflere ulaşmak için büyük bir motivasyon kaynağı. Bir yıl sonra buna bakıldığı zaman neyin başarıldığı ya da neyin gelecek yılki hedefler arasına da gireceği kolayca saptanabiliyor. Ayrıca yeni eklenen hedefler, insanların, yıllarını ve hayatlarını da organize etmek ve daha eğlenceli bir hale getirmek için çok güzel bir yöntem. İleride yapmak istediğiniz işi, almayı hedeflediğiniz evi veya arabayı, bir dream board üzerinde toplamak, bu hayallere ulaşmak için çalışmaya devam etmemize yardımcı olacaktır. Ben de ileride yaşamak istediğim hayatı Pinterest'te gezinerek ve bulduğum her şeyi bir araya toplayarak yaratabildim. Herkesin de bu yöntemi bir kere denemesi gerektiğini düşünüyorum. Her konuda her türlü bilgi ve ilhamın, sağlıklı bir yaşam için bir sürü yemek tarifi ve spor egzersizlerinin, kıyafet tasarımlarının, ev dekorasyonlarının veya verimli çalışmak için ipuçlarının bulunduğu bu uygulama, hepimizin hayatını organize ederek kolaylaştırmaya ve güzelleştirmeye başladı bile.



Bir Kutu Hayat

Küçük prens hikayesini hepiniz bilirsiniz, çöle düşen bir pilotun prens olduğunu düşünen ‘geveze’ bir çocuk ile muhabbetini anlatır. Hikâyede hep merak ettiğim bir detay vardı; küçük çocuk neden çölde dolaşarak kendine koyun çizmesinde yardımcı dokunacak birini arıyordu?

“Şaheserimi büyüklere gösterdim ve korkup korkmadıklarını sordum. Ama onlar: ‘Korkmak mı? Bir şapkadan niye korkalım ki?’ dediler. Oysa çizdiğim resim bir şapkaya ait değildi. Koca bir fili sindirmekte olan bir boa yılanını çizmiştim ben. Neyse, büyükler anlayabilsin diye başka bir resim daha çizdim. Bu kez boa yılanının midesindeki fili açık seçik göstermiştim. Şu büyüklere hep açıklama yapmak gerekiyor. İkinci resmim ise şöyle bir şey oldu...”



Bu hikâyeyi okurken ‘şapkayı’ ilk gördüğümde onun bir yılan olabileceği hiç aklıma gelmemişti; bir yılan ve içine doldurulmuş koca bir yaşam. Biraz korkutmuştu bu durum beni, acaba hayal gücüm tükeniyor ve yaratıcılığım azalıyor muydu? Romanlara ve masallara konu olan çocukluktan yetişkinliğe geçince gelen sadeleşme çevremde volta mı atıyordu?

“Daha önce hiç koyun resmi çizmemiş olduğum için, ona boa yılanının dıştan görünüşünü temsil eden ilk resmimi çizdim. Duyduğum şey beni hayretler içinde bıraktı: ‘Hayır, hayır! Ben fil yutmuş bir boa yılanı istemiyorum. Boa yılanı çok tehlikeli bir hayvandır, fil ise hantaldır. Benim yaşadığım yerde her şey çok küçük. Bana bir koyun lazım. Bana bir koyun resmi çizin.’ Ben de çizdim...”



Resme dikkatle baktı ve “Yoo! Bu çok hasta bir koyun. Bana başka bir tane çizin” dedi.

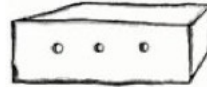


“Bu bir koyun değil, bir koç, bak boynuzları var...” dedi



“Bu çok yaşlı. Ben uzun süre yaşayacak bir koyun istiyorum.”

Ben de şu resmi karaladım: “ Bu sadece bir kutu. İstedğin koyun kutunun içinde.”



Bana tuğla gibi görünen şey Küçük prens için, bir kutu; içine hayatı ve sevdiği gülü korumak için gerekli olan tüm ihtiyaçlarını koyduğu bir kutuydu. Çok havret verici bir olavdı...

Ama küçük adamın gözlerinin parladığını görünce çok şaşırdım. “Evet ben de tam böyle bir şey istiyordum. Sence bu koyuna çok fazla çimen gerekir mi?”

6 yaşındaki kendimi düşündüm, çok büyük şeylerle bile yetinemeyen şımarık ve dünyayı anlayamayan küçük kendimi...

Hayır bu çok hasta, hayır bu bir koç, hayır bu çok yaşlı diye reddettiği fakat benim “Ne kadar da sevimli oldu” diye incelediğim gerçekten yazara ait olan bu çizimleri beğenmeyip sadece bir kutuya tüm ihtiyaçlarını sığdırmış olması çok tutarsız gelmişti. Fakat tutarsız olan aslında bendim...

Küçüklüğümde kalma açgözlülüğümü terbiye etmiş taklidim, kitapla baş başa kaldığımda sessizleşmiş ve beni gerçek benle yapayalnız bırakmıştı... Bu yalnızlıkla bir başıma yüzleşmek zordu fakat kimin, neyin haklı olduğunu ve bundan sonraki yaşamımı nasıl yönlendirmem gerektiğini de biliyordum. Benim aksime çevremde bunu bilmeyen o kadar insan vardı ki, gerçek benlikleriyle değil de yaptıkları taklitler ile yalnız kalıp kaybolmuş kişilerdi hepsi...

Az ile yetinme yolculuğu, şımarıklığı ve daha çoğunu istemeyi kenara bırakmayı gerektiren bir yolculuktur ve bu yolculuğa çıkmanın ne kadar zor olduğunu düşündüğünüzü anlayabiliyorum.

Fakat size şunu gönül rahatlığı ile söyleyebilirim ki bu yolculuk için gerekli olan şeyler çok az. Hayatınızda hep sizinle olacak olan ve evcilleştirmeniz gereken bir yabani tilki ve aşık olacağınız bir gül. Ancak daha da derinine inecek olursak görürsünüz ki aslında tek ihtiyacımız olan:

“bir kutu ve içine sığdıracağınız bir yaşam”



2021'DE KENDİMİZİ NASIL DAHA İYİ HİSSEDERİZ? DERİN ERBİN

1. *Düzenli bir hayat huzur getirir*

Ufak tefek rutinler, gününüzü kendinizi sıkmadan planlamak, spontanenin yanında ufak dokunuşlarla hayatınıza güzel alışkanlıklar katmak aslında size bu yıla daha yeni başlamışken “bir hediye” olabilir. Bu sefer biraz uyku alışkanlıklarımızdan, o her zaman başlamak isteyip bir yerde bıraktığımız yürüyüş, yoga, meditasyon, aromaterapi gibi girişimlerden ve aslında kolayca elde edilebilecek bir düzenin hayatımızı nasıl güzelleştirebileceğinden, her ay ayrı bir temayı ele alarak söz edeceğim.

Sözlerime Albert Camus’dan bir alıntıyla başlamak isterim. “İnsanlar için en ideal düzen, onların mutlu olduğu düzendir.” Öyleyse bu umutlarla başladığımız yılın 2. ayında size önerim “mutlu olduğunuz düzeni” bulmak olur. Günlük listeler, duygularınızı yazdığınız bir defter, neler hayal ettiğiniz, spor rutininiz ve o gün telefonda arayacağınız bir sevdiğinizi bile önceden planlamak ve günün sonunda aslında “düzenlediğiniz” hedeflere ulaşmış olduğunuzu görmek sizi tatmin edecek ve duygu durumunuzu bu pandemi günlerinde tembellikten arındıracaktır. Hepimiz evde kaldığımız bu süreçte aslında yemek, yatmak ve sözde “bir işe yaramamak” tan yakındık. Öyleyse kendinizi ve hayatınızı bir düzene sokup, hak ettiğiniz ilgiyi kendinize göstermenin zamanı gelmedi mi?

Benim köşemi takip ederek gelecek sayılarda “wellness” hakkında daha çok bilgi edinebilir, yaşam kalitenizi nasıl ufak dokunuşlarla arttırabileceğinizi öğrenebilirsiniz ... Gelecek sayılarda “daha iyi bir ben, sen, biz ve daha iyi bir dünya” adına görüşmek üzere...

2. *Ay: Vücut en büyük hazine*
3. *Ay: Peki ya spor?...*
4. *Ay: BeslenME değil beslenme ..*
5. *Ay: Sevdiklerinize ulaşabilirsiniz*



TAKILI KALDIKLARIMIZ SU YEŞİLDERE

Alışkanlıklarımız, bizlere en normal gelen şeylerden oluşuyor. Günlük olarak yaptığımız aktivitelerin hayatımızı şekillendirmesine o kadar izin veriyoruz ki, zaman zaman yeniliklerden kaçmaya çalıştığımızı fark ediyoruz. Yeniliklerden kaçmasak bile, bir yolunu bulup her zaman o takılı kaldıklarımıza dönüyoruz. Belki de en iyisi böyledir... Sonuçta bize güven veren ve bir süreklilikleri olan şeylere bağlanıyoruz. Şeyler dememe bakmayın, bu bir kişi de olabilir, yemek de, eşya da, rutin de. Bana hep çok ilginç gelen durumlardan biri de; bu alışkanlıkları, hayatımızın her alanına taşımaya çalışmamız. Sabah rutinimizden ilişkilerimize, hayatımızın her bir köşesinde bir düzen ve devamlılık arayışındayız. Söz ettiğim alışkanlıklar, kişiden kişiye değişiyor tabii. Belki sizin ve benim alışkanlıklarımın tek ortak noktası da dönüp dolaşıp onlara geri dönüyor olmamızdır.

Müzik alanında da yok mudur takılı kaldıklarımız? Sürekli dönüp dolaşıp geri geldiğimiz sanatçılar, şarkılar. Hatta belki de listeler. Bir kere bağlandıktan sonra ne yapıp edip vazgeçemediklerimiz. Vardır illaki. Peki neden olur bu? Eminim ki birbirinden farklı birçok nedeni olsa da, gelin birlikte birkaçına göz atalım.

Sebeplerden bir tanesi, şarkıdaki sözlerin bize kendimizden bir şey sunması olabilir. Bazı şarkıları dinlediğinizde hayatınızdan bir kesiti ya da duygularınızı bulmanız mümkün. Bu şarkılar, kimisine yaşadığı bir olayı hatırlatırken kimisine de hissettiği duyguları ifade etmekte yardımcı olur. Aradığımız güven ortamını, sıcaklığı yarattığı veya kendimizi ifade ederken yaşadığınız zorluğun üstesinden gelmemizi sağladığı için bir bağlılık duyarız. Ne olursa olsun, o şarkıyla birlikte kendimizi güvende hissedeceğimizi biliriz. Tek bir şarkı olmak zorunda da değil ki. Birkaç şarkı veya bir sanatçı da olabilir elbette. Sizin de vardır böyle şarkılarınız eminim, bir düşünün bu şarkıları. Sizler de fark edeceksiniz ki gerçekten ne olursa olsun, bize kendimizden bir şey sunduklarını hissettiğiniz için kendinizi dönüp dolaşıp tekrar onları dinlerken buluyorsunuz.

Başka bir sebep ise o şarkıyı ilk dinlediğiniz zamana sizleri tekrardan getirmesidir. Kaç kere dinlerseniz dinleyin, belki bir gün sonra, belki yıllar sonra, hep o anı size hatırlatacaktır. Sadece ilk dinlemeniz olmak zorunda da değil aslında. Dinlediğinizde yaşadığınız bir anı, unutmak istemediğiniz bir hatırayı size yaşatabilir şarkılar. Hatta belki belirli bir anı olmasına da gerek yoktur, hayatınızdan belirli bir dönemi size tekrar yaşatır. Nostalji duygusunu bize durmadan hissettiren, romantik şarkılardır bunlar. Bu şarkılar, anıları hatırlatmanın yanında, size boş da hissettirebilir. Eskiye yönelik her şeyde olduğu gibi değişen şeyleri, hayatın nereden nereye geldiğini sorgulatabilir tabii. Özellikle içinden geçtiğimiz bu zor dönemde, bu şarkılar bizi çok etkiler.

Bazı şarkılar da sakinleştirir bizleri. Birkaç dakikalığına olduğumuz yerden bizi alırlar, diğer her şeyden soyutlarlar. Özellikle stresin tavan yaptığı anlarda kaçışımız olurlar. Derin bir nefes alır, kendinizi sadece şarkının ritmine ve akışına bırakırsınız. Bazen melodisi sakinleştirir, bazen sözleri, bazen de sanatçının sesi. Şarkının sonunda tabiri caizse kendinizi pamuk gibi hissedersiniz.

E tabii, bu kadar şeyin yanında bize enerji veren, ne olursa olsun modumuzu yerine getiren şarkılara da takılı kalırız. Temposu yüksek ve melodisi daha hareketli olan bu şarkılar bizleri motive eder ve kendimize getirir. Tam olarak "Oturmaya mı geldik?" dediterebilecek bu şarkıların da yeri çok ayırdır.

Her şarkının yeri ayırır aslında. Hepsinin kendi içinde bize huzur veren bir noktası vardır. Belki sakinleştirir, belki daha da motive eder ama bir şekilde bizleri olduğumuzdan daha mutlu olmaya iter. Bazen de üzer şarkılar, kendi melankolik hâlimize karışırlar. O zaman da, bizleri güvende ve sıcak hissettirirler. Hatıraları da vardır bazı şarkıların, dönüp dolaşıp geri geldiğimiz. Ben de sizlere bunlardan bahsettim biraz. Eminim ki sizlerin de benim gibi, hiç aklınıza gelmeyen birçok “takılı kaldığınız” şarkı vardır. Ben de biraz daha üstüne gidebilmek için bu meselenin, arkadaşlarıma danıştım, onların “takılı kaldıkları” şarkıları öğrendim. İşte yazımı bitirirken de sizlere bu şarkıların birkaçından oluşan küçük bir listeyi sunuyorum. Belki sizin dönüp dolaşıp tekrar karşılaşacağınız şarkılar olmaz ama listelerinizde yer edinirler, arada bir dinleyeceğiniz şarkılardan birkaçı olurlar. Daha fazla sizi tutmadan sizleri benim ve birkaç arkadaşımın “takılı kaldığı” şarkılar ile başa bırakıyorum...

- Vienna - Billy Joel
- Anlamazdın - Ayla Dikmen
- Redbone - Childish Gambino
- Bambaşka Biri - Ajda Pekkan
- I DON'T LOVE YOU ANYMORE - Tyler, The Creator
- Küçüğüm - Sezen Aksu
- Train Wreck - James Arthur
- Olsun - Sertab Erener
- Une belle histoire - Michel Fugain & Le Big Bazar
- Ah Bu Ben - Mazhar Alanson
- Runaway - Kanye West
- En Güzel Yerde Evin - Büyük Ev Ablukada
- Ew - Joji
- Araf - mor ve ötesi
- All I Ask - Adele
- Dudu - Tarkan
- Rhiannon - Fleetwood Mac
- Tutamıyorum Zamanı - Kenan Doğulu
- Roslyn - Bon Iver, St. Vincent
- Ağlaya Ağlaya - Gevende
- Boogie Wonderland - Earth, Wind & Fire
- Harika - Ozan Doğulu, Ajda Pekkan, Kenan Doğulu
- Like You Do - Joji
- Mesafe - Serdar Ortaç
- Dancing Queen - ABBA



STARS HALLOW'DA BİR GÜN

MAYA ASHABOĞLU

Bugünkü yazımda size ilk sezonu 21 yıl önce çıkmış ama benim yakın zamanda izlemeye fırsat bulduğum bir diziden bahsetmek istiyorum: Gilmore Girls. Dizideki karakterlerin özellikleri, dizinin geçtiği yer, olayların akışı gibi sebeplerle bugüne kadar pek çok arkadaşım beni bu diziye başlatmaya çalışmıştı. O kadar çok kez 'Tam senlik bir dizi, nasıl hala izlemedin!?' sorusuyla karşılaştım ki sonunda dayanamayıp başladım. İlk birkaç bölümden itibaren keşke daha önce izleseymişim diye düşünür hale geldim zaten. 7 sezon boyunca diziden o kadar çok keyif aldım ki bu ayki sayımızda bu diziden bahsetmek istedim. Eğer benim gibi hala izlemediyseniz izlemenizi, önceden izlediyseniz de tekrar izlemenizi öneriyorum.

Şimdi gelelim dizinin içeriğine... Aslında dizi, bir anne-kız ilişkisini ele alıyor. Zengin bir ailenin kızı olarak doğmuş Lorelai Gilmore, ailesinin baskısı altında mutsuz ve isyankâr bir gençlik geçirmiş. 16 yaşında hamile kalıp yeni doğmuş kızı ile evden kaçtığı anda ise kendini beş kuruş parasız ve yapayalnız bulmuş. Dizi, Lorelai'nın kızı Rory 16 yaşındayken başlıyor. İzleyici olarak biz ise genç yaşta anne olmuş Lorelai'nın, Rory ile en yakın arkadaş olmasına ve birlikte büyümelerine tanık oluyoruz. Hem arkadaşlık hem akraba ilişkilerini hem de ikisinin de inişli çıkışlı aşk hayatını izliyoruz. Dizi boyunca hayatlarına girip çıkan pek çok insanla karşılaşılıyor. Her şeye rağmen 7 sezon boyunca değişmeyen, bir şekilde dönüp dolaşıp tekrar birbirlerini bulan tek ilişki ise Lorelai ve Rory'ninki. Rory'nin lise ve üniversite hayatı boyunca yüksek hedeflerine ulaşmak için çalışması ve karşılaştığı engeller anlatılıyor. Bir yandan ise Lorelai ileride kendi otelini açma hayali ile küçük bir butik otel işleterek diziye başlıyor. Bu hayalperest iki kızın küçük bir kasabada geçen yaşantılarını konu alan Gilmore Girls, izlediğim kısa süre boyunca beni fazlasıyla güldürmeyi, yeri geldiğinde ağlatmayı bile başardı. Emily, Lorelai ve Rory adlı üç 'Gilmore' kızının hayat hikayesi sizin de en yakın arkadaşınız olabilecek bir dizi.

Dizi Stars Hollow adında, Connecticut eyaletinde, küçük bir kasabada geçiyor. Diziyi izlediğim süre boyunca Luke'sta hamburger yemek, Miss Patty'den dans dersi almak, Babette'den dedikodu dinlemek, Dragonfly Inn'da bir akşam kalıp Michel'le tanışmak, Sookie'nin yemeklerini tatmak, Kim's Antiques'ta pazarlık yapmak, Kirk'in her gün farklı bir iş yapışına tanık olmak ve Stars Hollow'da festivallere katılmak çok istedim. Lorelai ve Rory gibi hiç kilo almadan her istediğimi yiyebilmenin hayalini kurdum. Zaten var olan kafein bağımlılığım ise bir bardak kahvesiz bir saat bile geçiremeyen bu ikiliyi izledikçe arttı. Hızlı konuşmaları ile ünlü olan bu karakterlerin espri anlayışına alıştıkça izlediğim her bölümden sonra yüzümde bir gülümseme oluşmaya başladı. Bazı karakterlere o kadar çok bağlandım ki en sevdiğim sahneleri tekrar tekrar geri alarak izledim. 2000lerin başında çekildiği için o dönemi görmek aynı zamanda çok nostaljik bir his oluşturuyor. Teknolojinin ve internetin yeni yeni ortaya çıktığı dönemleri izlemek çok keyifli oluyor.

Bilmiyorum belki kendimi kötü hissettiğim bir dönemde başladığım için ama bir şekilde izlediğim süre boyunca diziye çok bağlandım. Benim için bir çeşit kaçış haline geldi. Aklıma takılan şeyleri düşünmek yerine Rory'nin o günkü sorunlarına odaklanmayı tercih ediyordum. Herkesin kendinden bir parça bulabileceği karakterlerle dolu bir dizi yaratmışlar. Tanışmak isteyeceğiniz, hatta örnek alacağınız ve onlar gibi olmak isteyeceğiniz pek çok insan var. İlişkiler o kadar gerçek bir şekilde ele alınmış ki hepimizin başına gelebilecek sorunlara sık sık yer verildiğini hissediyorsunuz. Hiçbir zaman fazla içimizi bunaltacak bir seviyeye gelmiyor. Dizideki duygu ve drama seviyesi çok güzel bir komedi anlayışı ile dengelenmiş. Pop kültüre yapılan göndermeler ve gülmekten karnınızı ağrıtabilecek esprilerle dolu bir senaryosu var. Karakterlerde kendinizden bir parça bulabileceğinize eminim.

Eğer sıkılmadan izleyecek bir dizi arıyorsanız size ilk tavsiyem Gilmore Girls. Hem keyfinizi yerine getirecek hem de duygusal bir bağ kurabileceğiniz bir hikâyeye sahip. Hayalini kuracağınız bir anne-kız ilişkisi var ve başlarına gelen olaylara yaklaşımları çok güzel bir şekilde işlenmiş. Sıcak ve samimi bir atmosfer hâkim. Elinize kahvenizi alıp battaniye altında bir koskoca sezonu sıkılmadan izleyeceğinize söz verebilirim. İzledikçe ise hayattan keyif almanız ve her küçük anın tadını çıkarmanız gerektiğini size hatırlatacak bir dizi.

İyi ki izlemişim dediğim ve benim için bu kadar önemli hale gelmiş bu diziyi size de spoiler vermeden anlatmak istedim. Belki bu sayede izlersiniz ve siz de Stars Hollow'da yaşadığınızı dilemeye başlarsınız. Umarım siz de benim kadar keyif alırsınız ve hayata Lorelai Gilmore gibi bakmaya başlarsınız. :)



SU KAYNAKLARIMIZA SAHİP ÇIKALIM DURU SAĞLAR

Son zamanlarda Dünya ve Türkiye gündeminde en çok karşılaştığımız sorunlardan birisi, azalan tatlı su kaynakları. Dünya'nın üçte birinin suyla kaplı olmasına rağmen insan kullanımına elverişli tatlı su miktarı oldukça sınırlı ve gün geçtikçe azalmaya devam ediyor. Artan Dünya nüfusu, gittikçe daha büyük bir sorun haline gelen küresel ısınma ve bunun sonucunda ortaya çıkan kuraklık gibi birçok sebepten dolayı ihtiyaç duyulan su miktarı da her gün artmaya devam ediyor.

Dünya üzerinde yaklaşık 35 milyon metreküp tatlı su bulunuyor ancak bu suların yalnızca 105 bin kilometreküpü, yani yaklaşık %0,3'ü insan kullanımına elverişli. Yapılan araştırmalara göre, şimdiden 80 ülkede su kıtlığı görülüyor ve bu sayının gün geçtikçe artması bekleniyor. UNICEF 2017 yılı itibari ile birçok ülkede toplam 2,1 milyar insanın temiz içme suyundan, bunun yaklaşık iki katı sayıda insanın ise günlük hijyen imkanından yoksun olduğunu açıkladı. Türkiye de su kaynaklarının azalması açısından risk grubunda olan ülkelerden bir tanesi. TEMA'nın 2017 yılında yaptığı araştırmalar sonucunda, ülkemizde 40 ilde 87 ayrı su varlığının tehdit altında olduğu tespit edildi. Bu su sıkıntısının önüne geçmek için ise alınabilecek birtakım önlemler bulunuyor. Bu önlemlerin en basit ama en etkili olanı, insanların su tüketimini azaltmak. Su kaynaklarının azalması hakkında topluma bilinç kazandırılması, bu sorunu çözmek için atılması gereken en önemli adımlardan bir tanesi. Su tasarrufu çalışmalarıyla öne çıkan Waterwise isimli kuruluşun yöneticisi Jacob Tompkins, diş fırçalarken musluğun kapatılmasıyla bile ciddi bir su tasarrufu yapılabileceğini savunuyor. Tompkins'in hesaplamalarına göre; "Normal bir musluk dakikada altı litre su akıtır. Günde iki defa ikişer dakikalık diş fırçalama işlemi sırasında açık kalan musluktan 24 litre su boşa akıyor demektir. Ayrıca herkes duş süresinden iki dakika kestiğinde günde 373 Olimpiyat havuzunu dolduracak kadar su tasarrufu yapılır."

Yapılan araştırmalara dayanarak, Dünya'da ve ülkemizde tatlı su kaynaklarının azalma hızının ciddi bir sorun olduğu açıkça söylenebilir. Bu sorunun önüne geçmek ve su kaynaklarımızı verimli kullanabilmek için, toplum bu konuda bilinçlendirilmeli ve farkındalık sağlanmalıdır.



ÖĞRENMEK İÇİN YENİ BİR DENEYİM: COURSERA

ZEHRA TOPLUSOY

Pandemiyle birlikte staj ve yaz okulları gibi olanakların azalmasıyla online eğitim platformlarına olan ilgi giderek arttı. Bu platformlardan ise en çok göze çarpan ve tercih edilenlerden biri "Coursera" olarak bilinen bir internet sitesi. Çoğu öğrenci gibi üniversite seçimlerine yönelik çalışmalarımın artmasıyla birlikte kendimi geliştirebileceğim ve ilgi alanlarımı keşfedebileceğim bir platform ihtiyacıydım ve arkadaşlarımla önerisiyle Coursera'ya göz atmaya karar verdim. Zamanında aklıma gelen soru işaretlerine bir cevap olarak ileride Coursera platformundan ders almak isteyen okurlarımızla kendi deneyimlerimi paylaşmak isterim.

Öncelikle Coursera'nın sunduklarından bahsetmek istiyorum. Coursera sitesi üzerinden Yale, University of Toronto, Northwestern, Stanford, Princeton, Wesleyan, Johns Hopkins gibi birçok prestijli üniversitelerin kendi hocalarının sunduğu kurslardan yararlanabilirsiniz. İşletme, bilgisayar mühendisliği, biyoloji, psikoloji, tarih, mimarlık gibi çoğu dalda ders içeren bu platformun her ne kadar sadece akademik bir yanı var gibi gözükse de yemek yapmak, bitki yetiştirmek, resim çizmek gibi belirli hobilerinizi geliştirebileceğiniz programları da mevcut. Öyle ki, gerekli zamanı gösterip, belirli bir ilgi alanına dair kurslar alırsanız bir diploma sahibi bile olabilirsiniz. Tüm bunların yanı sıra Coursera'nın burs teklifleri olması da bu platformu öne çıkaran özelliklerden biri.

Kendi deneyimime gelirse, psikolojiye olan merakımı, aldığım dersler dışında geliştirmek için University of Toronto'nun "Introduction to Psychology" adlı kursuna başladım. Her kurs için değişmekle birlikte, psikoloji derslerim 12 haftaya yayılmış bir zaman çizelgesi şeklindeydi. İçerisinde sosyal psikolojiden nöroloji dalına kadar birçok farklı öğretici içeren kursu 2 ay içerisinde bitirdim ve 49 dolar ödeyerek bir sertifika kazandım. Kurs, genel olarak hocanın çektiği 10-15 dakikalık videolarından oluşuyordu ve her video sonunda içeriğe dair 2 soru cevaplamam bekleniyordu. Bunun yanı sıra, belirli tarihlere kadar çözmem gereken 50 soruluk "quizler" ve kurs içerisinde işlenen konular çerçevesinde bir makale yazma çalışması da programa dahildi. Peki ya ders almayı düşünenlere tavsiyelerim neler olurdu?

Kurslara başlamadan önce akla gelen en gerici sorulardan biri ise "ya bitiremezsem?" sorusudur. İçinde bulunduğum program oldukça yoğun, zaman ayrılması gereken ve birçok teslim tarihi içeren bir programdı.

Bu nedenle herhangi bir programa başlamadan önce okul, iş gibi önceliklerinize uyduğundan emin olmalısınız. Çoğu program, ağırlığı kurstan kursa değişmekle birlikte size videolar dışında da okuma/yazma çalışmaları, quizler gibi birçok iş yükü verebilir. Bu nedenle bir programa başlamadan mutlaka içeriğine bakmalısınız. Yine de kursu bırakmak veya tekrar almak gibi seçenekleriniz de var. Böylece bitiremeseniz veya bir teslim tarihini kaçırsanız bile belirli bir zaman aralığı içinde tekrar alabilirsiniz. Bir diğer değişken ise kursun süresi. Genelde 5-15 hafta arası olan kurslar, belirlenen tarihten önce bitirilebilir. Fakat teslim tarihlerini ve diğer sorumluluklarınızı göz önünde bulundurarak vaktinizi ayarlamalısınız.

Şahsen, her gün 2 video izlemeye çalışıyordum. Sınav dönemleri aksayan bu programı ise diğer günler daha çok vakit ayırarak dengeledim. Videoları izlerken not almak ve kendinizi derse vermek ise ileride karşılaşacağınız ödevlerde sizlere yardım edecektir. Sertifika konusu da bir diğer genel olarak merak edilen meseledir. Coursera'da hesap açmak tamamen ücretsizdir. Sayılı, özel dersler dışında karşılaşacağınız bütün kurslar da ücretsiz. Fakat, bir sertifika almak için 49 dolar gibi bir ücret ödemelisiniz. Şahsen, sertifika almanın üniversite başvurularında önemli olduğunu düşünüyorum fakat almak istemezseniz bile derslere erişiminizde hiçbir sıkıntı yaşamazsınız.

Akademik ve kişisel hayatınızda sizlere yardım edecek olan Coursera platformuna dair deneyimlerim umarım sizleri bilgilendirmiştir. Dilerim ki pandemi döneminde kendinizi geliştirir, hobilerinizi ve ilgi alanlarınızı keşfedersiniz.



PANDEMİ BİZİ NASIL ETKİLEDİ? NENİ SARANGA

Şu anda yaşadığımız karantina döneminin etkileri üzerine "Pandemi bizi nasıl etkiledi? Nasıl hissediyoruz?" Sorularına cevap bulmak istedim. Covid-19'un neden olduğu pandemi dönemi her yaşta insanı farklı şekillerde etkiledi. 2020 tüm dünya için zor bir yıl oldu. Covid-19 tüm rutinlerimizi değiştirdi. Alışık olduğumuz düzenin dışına çıkmak zorunda kaldık. İş yaşamından eğitime, sağlığa kadar birçok alanda farklı uygulamalara gidildi. Yüz yüze eğitim gören öğrenciler bir anda kendilerini dört duvar arasında masa başında ekrana bakarken buldu. Ebeveynler ise bu zor süreçte çocukları evde tutarak krizi ve stresi nasıl çözeceklerini anlamaya çalıştılar. Bu süreç çocuklar ve ebeveynler arasında büyük çatışmalara da yol açtı. Yaşlı insanlar kendi gerçekliklerini kaybettiler, sevdiklerine en çok ihtiyaç duydukları bu yaşta izole bir yaşam sürmek zorunda kaldılar. Ölüm korkusu sadece onları değil yakınlarını da sarmıştı. Korkularımızın hayatımızın akışına müdahale etmesine izin vermiş olduk. Sevgi anlayışı değişti. Sevdiklerimize yaklaşmamayı, ziyaret etmemeyi veya onları görmemeyi seçmek sevgi dolu bir eylem haline geldi. Yeni sevgi anlayışı "Eğer onlarla temas kurmazsak onları Covid-19'dan koruruz." oldu.

Ülkemizde hükümet, sağlık kuruluşları tarafından alınan zorunlu izolasyon, karantina, geçici kapatma gibi önlemlerin herkes gibi benim de üzerimde birtakım olumsuz psikolojik etkileri oldu. Fanusa kapatılmış hissettim. Dışarda çok daha renkli bir dünya varken her günü aynı dört duvar arasında geçirmek çok daha zordu. Ailesinden uzak kalmış akvaryumdaki tutsak bir balığın eve dönemeyip esir tutulması gibi hissettirdi. Akvaryumda balık olmak, izole olmak, yalnız hissetmek, bir yerde tutsak tutulmak, dışarı çıkamamak ve mutlu olduğunuz, rahat hissettiğiniz yerden (denizden) uzak kalmak demektir. Bu şu an içinde bulunduğumuz durumla aynı çünkü devletin bize getirdiği kısıtlamalar şimdi aynı şekilde hissettiriyor. Devletin çevremize inşa ettiği akvaryum nedeniyle belli yaşta insanın dışarı çıkmasının yasak olması veya insanların sosyal ortamlardan, onları mutlu eden yerlerden uzak kalması onları çok yalnız hissettirdi.

Sevdiğim insanlara / canlılara dokunamamak, onları görememek, hobilerimi yapamamak, dahası gelecekle ilgili her şeyin belirsiz olması zihinsel ve bedensel olarak beni çok yordu. Lise yıllarımla arkadaşlarımla geçireceğim eğlenceli anılarla dolu olması gerekirken bu dönemleri böyle hatırlayacak olmak beni umutsuzluğa düşürdü. Her gün "Bu işin sonu nereye varacak?" diye düşünüyorum. Acaba bir gün bu pandemi bitecek, bizler de kısırıldığımız bu fanusun içinden çıkabilecek miyiz?

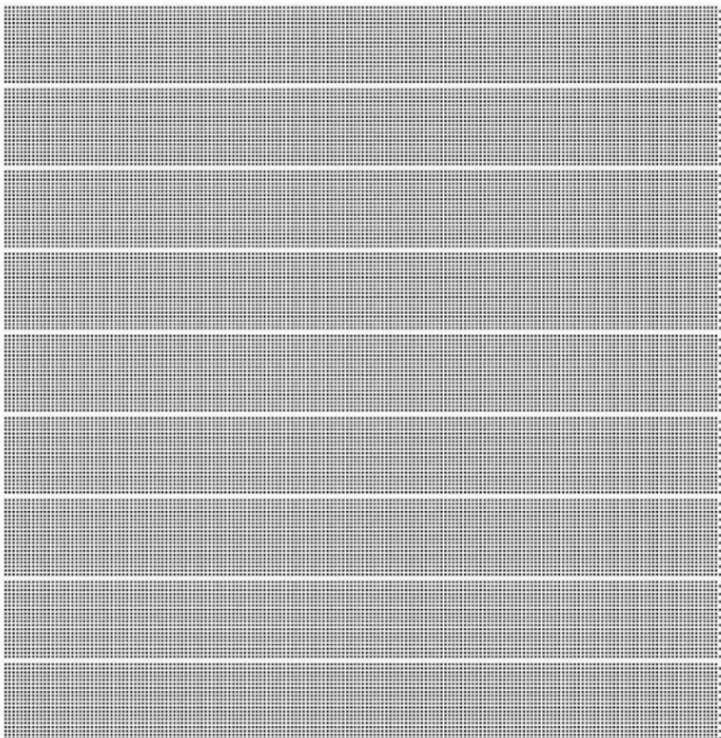


HAYAT BİR GÜNDÜR, O DA BUGÜNDÜR...

AYŞE AYBEK BATMAN VE ARDA AĞAIK ANISINA... CANBERK BATMAN

Ne doğru söylemiş Can Yücel. Aslında hayat dediğin bir belirsizlik, ve sen de bu belirsizliğin içinde kaybolmuş gidiyorsun. Anılar biriktiriyorsun, aklına kazıyorsun. Çünkü neden? Çünkü bir an varsın, bir an yoksun. Bunu en derinden hissettiğim ve anladığım zamanlardan birindeyim. Kimin ne zaman bu dünyadan göç edeceği belli olmuyor. Annemin ölümünün üzerinden siz bu yazıyı okurken 9 sene geçmiş olacak. Neredeyse 10 yıl geçti, çocukluktan ergenliğe, oradan da yetişkinliğe olan yolculuğum tamamlanıyor, ama içimde bir parça hala onun yokluğunun yarattığı bir yara. Onu bu kadar erken kaybettiğim için, zamanında değerini daha çok bilebileceğimi ama bilmediğimi fark ettiğim için, gözlerimin önünde yere yığılırken hiçbir şey anlamayıp zaman kaybettiğim için hep kendimi suçlu hissettim. Hala da hissediyorum. Çünkü boşluğun dolmuyor anne. Seninle büyük planlar yaptığımız 9. doğum gününden iki hafta önce beni yalnız bırakıp gitmeni unutamıyorum. Geçtiğimiz ay, yani Şubat ayının bendeki hissi sadece mutluluktan, çünkü doğduğumdan beri her sene Şubat ayında kar yağmıştı, arkadaşlarımla doğum günlerimi kutluyordum. Ta ki ölümün Şubat ayını benim için karartana kadar. Bu kadar erken aramızdan ayrılmana hiç alışamadım, haksızlık olduğu düşüncesini de küçükken aklımdan çıkaramazdım. Ancak ölümlü dünya, demiştin ya, kimin ne zaman olup ne zaman olmayacağı meçhul. Daha iki gün önce bir haber aldım dersin ortasında. Okulumuzda üst dönemden bir arkadaşım, Arda Ağaik, hayatını kaybetmiş. Çok üzüldüm. Kendisini okulda hep görürdüm. Bir keresinde okulumuzun düzenlediği MUN (Model United Nations) konferansında aynı komiteye denk düşmüş ve orada da çok iyi arkadaş olmuştuk. Okulda bu haberi alan tüm öğretmen ve öğrenciler bir şekilde Arda'yı tanımış, veya adını duymuştu. Bu yüzden hepimizin içi ayrı buruk bir şekilde dönemimizi sonlandırdık. Benim için ise annemin erken ölümünden sonra karşılaştığım başka bir erken ölüm vakasıydı Arda'nın. Zaten bu sayede tekrardan fark ettim bu dünyada yaşamın anlık olduğunu.

Aşağıdaki resimde gördüğünüz noktaların her biri bir günü, her kalın satır ise 10 yılı temsil ediyor. Toplamda ise 9 kalın satır var. Ortalama insan ömrünü 90 yıl varsaydığımız zaman aslında hayat bu fotoğrafa sığabilecek kadar basit. Hele bir de annemin ancak bunun yarısından biraz fazlasını, arkadaşımın ise iki kalın sütun kadar bile yaşayamadığını düşünmek beni gerçekten üzüyor. "Hayat bu kadar basit olamaz." dedirtiyor bana. Yeteri kadar üzüldüysek, bu kadar hüznün yeter. Yani demek istediğim, sevdiklerinize çok sıkı tutun, onlarla geçirdiğiniz her anı çok iyi değerlendirin, değerini bilin, çünkü kimin ne zaman gideceği hiç belli olmuyor. En azından gittiklerinde vicdan azabı çekmez, onlarla geçirdiğiniz güzel zamanlar için mutlu olabilirsiniz. Ölmüslere rahmet, yaşayanlara bol sabır diliyorum.



SINIR KOYMAK, "HAYIR" DİYE BİLMEK

ESMA ERDEM

İstemediğiniz halde herkese "Evet" demek zorunda gibi hissediyor musunuz? Veya siz hiç kimseyi geri çevirmiyor olmanıza rağmen herkes tarafından geri çevriliyor musunuz? İşte bu sorulara cevabımın "Evet." olmasıyla üstüme gelen ağırlığı kaldırmak, "Hayır" diyebilmek ve bunların önemiyle ilgili konuşurken, "Sınırlar" adlı kitap önerisi karşıma çıktı. Ben size bu yazıyı hem bir kitap önerisi olarak hem de şimdiye kadar okuduğum kısımlardan öğrendiklerimi paylaşmak için yazıyorum. Umarım kendinizden parçalar bulur ve bazı şeyleri değiştirmeye karar verirsiniz.

Hayatta insanlara karşı koyduğumuz sınırlar kendi benliğimizi, kim olduğumuzu, nelere izin verdiğimizi ve neleri dışarda bıraktığımızı belirler. Sınırlar, yani "Hayır" diyebilmek, etrafımıza duvarlar örmek ve kendimizi izole etmek değil de, tehlikeleri uzakta bırakmak için belirli çizgiler koymaktır. Küçüklükten itibaren çocuklara öğretilmesi gereken, istemediği bir ortamda "Hayır, istemiyorum, olmaz" gibi kelimeleri kullanabilme becerisiyle sınır koyma öğretilmelidir. Bu olmadığı zaman, bunu öğrenmeden büyüyen insanlar istemedikleri veya onlara kötü gelen şeylere "Evet" demek durumunda kalıyor ve bu kendilerini korumalarına engel oluyor.

Her şeyde olduğu gibi, sınır koyamama ve "Hayır" diyememenin de arkasında yatan sebepler var. Bunlar, karşındakini incitme, terk edilme, cezalandırılma, bencil olduğunun düşünülmesi gibi korkular olabilir. Bu gibi korkularla istemediği halde her şeye "Evet" demek durumunda kalan insanlar sürekli olarak yıpranır ve kendilerini en istemedikleri durumların ortasında bulurlar. Sınırların önemini anlatan şöyle bir cümle vardı kitapta: "Sınırlar hayatı nefes alınabilir kılır ve kapıları bulunan çitler gibi iyiyi içeri alıp, kötüyü dışarıda bırakır." Bu cümlenin, insanlara karşı çizgimizi koyma konusunu çok güzel açıkladığını düşünüyorum. Tabii ki her alanda olduğu gibi başkalarının kararlarına saygı duymayan ve reddedilmeyi kabul etmeyen insanlar da var. Bu sizi asla dinlemeyip, sizi olduğunuz gibi kabul etmeyen, sınırlarınızı çiğneyen ve sizin "Hayır" demenizi kabullenmeyen insanlar olabilir.

Başkalarının esiri olmamak ve kendi isteklerimiz doğrultusunda bir hayat sürdürebilmek için sınır koyabilmek çok önemli. Peki bu nasıl olur? Öncelikle kendinizde "Hayır" diyebilme hakkı olduğunu ve bunun son derece normal olduğunu kabullenmeniz ve fark etmeniz gerekir. Herkesle hemfikir olamayacağınız için, herkesle her konuda anlaşamayacağınız gerçeğini göz önünde bulundurup, "Benim de kendime ait düşüncelerim var ve ben bunların arkasındayım. Ben onlarla aynı kişi değil, farklı bir bireyim." diyebilmeyi öğrenmeniz gerekir. "Hayır, ben, benim, bana ait, bence" gibi kelimeleri içselleştirip, gerektiği zamanlarda kullanırsak "bencil, aykırı veya insanları inciten" olmayacağımızı bilmek gerekiyor. Sınırlarınızı çizerek, insanlara size yaklaşımlarını veya size karşı nereden durmaları gerektiğini gösterebilirsiniz. Kendinizi açıkladığınız sürece, sandığınız aksine kimse sizin bencil veya onları inciten biri olduğunuzu düşünmeyip kendi iyiliğiniz için bir karar verdiğinizi düşüncektir. Eğer böyle bir yaklaşımda değilse ve sizin çizgilerinize saygı göstermiyorsa, zaten ilişkinizi gözden geçirmeniz gerekiyordur.

Kitapta sevdiğim başka bir cümle de “Sınırlar düşmanınız değil, dostunuzdur. Sizi istemediğiniz her şeyden uzak ve istediklerinizin yanında tutan iyi bir dosttur.” İnsanlara “Hayır” demek, reddetmek sanki yapabileceğiniz en kötü şeymiş gibi düşünseniz de aslında, insanların sizin hakkınızda bencil veya incitici olduğunuzu düşünmesinler diye istemediğiniz halde “Evet” dediğiniz her şey kendinize yapabileceğiniz en büyük kötülüklerden. Kendinizi korumak için “Hayır” demenin kötü bir şey olmadığını ve sizin hayatınızı daha iyi kılabilmek için kullandığınız bir kelime olduğunu kabullenerek başlayabilirsiniz.

Bir başka değinmek istediğim konu da, başkalarının size karşı koyduğu sınırlara karşı sahip olduğunuz tutum. “Bana nasıl hayır dedi?, Bu teklifi nasıl reddeder? Bu kadar uğraştık, gelmemesi çok bencilce, Ne demek hayır?” gibi cümleleri hayatımızdan tamamen çıkarmalıyız. Nasıl ki kendinize karşı saygı ve anlayış bekliyorsanız, karşı tarafı da kendi için bir tercih yaptığında suçlamak ve yargılamak yerine saygı göstermelisiniz. “Ne kadar yargılasak, o kadar yargılanırız.” Yani, her şeyin sizin istediğiniz gibi olmayıp, sevdiklerinizin bazen sizinle aynı düşüncede olmadığı anlar olacak ve burada tek yapmanız gereken de sağlıklı bir iletişim için saygı göstermek. Çünkü, siz sürekli herkesin tercihlerine karşı gelip, kendi istediğinizi diretirseniz, karşı tarafa da bunu yapma hakkı sunarsınız. Halbuki amaç, herkesin mutlu olup, saygı çerçevesinde kalabilmeleridir.

Aileniz, arkadaşlarınız, şimdi veya ileride yaşayacağınız birlikteliklerin hepsinde sınır ihtiyacı içinde olacaksınız. Sadece “aileniz” oldukları için kendi benliğinizi ve olduğunuz kişiyi tamamen yıkma, yerle bir etme hakkına sahip olmadıklarını kabullenmeli, ve sadece arkadaşlarınızın çok istediği ve sizin çok mutsuz olacağınızı bildiğiniz bir yere gitmeyi kabul etmeniz gerektiğini bilmelisiniz. Her ne kadar bozulduklarını, sizi “kaba” veya “bencil” kıldıklarını düşünseniz de kitabı okudukça sınırların ne kadar gerekli olduklarını anlayacaksınız. “Sağlıklı iletişim için ne şekilde sınırlar çizmeliyiz?” sorusuna çok güzel ve anlaşılır bir şekilde cevap vermiş “Sınırlar” kitabı. Ben hala okuyorum. Şimdiye kadar kendimi anlamama yardımcı olduğu gibi eminim ki gelecek hayatımda da çok yardımcı olacak. Bu yazımda eğer siz de kendinizden parçalar bulduysanız, John Townsend ve Henry Cloud’un bu kitabını okuyabilirsiniz.



İŞ HAYATINDA CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ SUNA ŞENTÜRK

Dünya genelinde, birçok alanda bilinçsizlikten kaynaklanan ayrımcılıklar yaşanıyor. Bu alanlardan göz ardı edilemeyecek büyüklüğe ulaşmış bir tanesi de iş hayatı. Birçok ülkede kadınlara ve erkeklere aynı iş olanakları sunulmazken çeşitli büyük şirketlerde bile verilen maaşlar cinsiyete göre değişebiliyor. Aynı pozisyon için başvuran bir kadın ve erkekten çoğunlukla erkek olanın işe alındığı, yapılan kapsamlı araştırmalar sonucu kanıtlanmış bir yargı. Kökleri çok eski zamanlara uzanan cinsiyet ayrımcılığı, 2021 yılında dahi, tamamen ortadan kaldırılmış değil.

Neredeyse her ülkede bulunan bu fırsat eşitsizliği, Türkiye’de de fazlasıyla mevcut. Kadınlara seçme ve seçilme haklarını çoğu devletten önce tanımış bir ülke olarak, günümüzde Avrupa’daki ülkelerin cinsiyet ayrımcılığı vakalarından, sayıca çok daha fazla durumla karşı karşıyayız. PwC Türkiye İnsan Kaynakları Danışmanlığı ekibinin yaptığı araştırmalara göre; erkekler, kadınların iş hayatında erkeklere oranla daha az bulunmasının gönüllü olarak gerçekleştiğini düşünüyor. Kadınlar ise bu durumun, aile veya çocuk bakımına yönelik destekleyici hizmetlerin azlığına bağlı olduğunu söylüyorlar. Ayrıca, gelecekte kendilerini yüksek pozisyonlarda göremeyen kadın çalışanlar, bu durumun şirketlerin sunduğu kariyer imkanları ve politikalarından kaynaklandığını savunuyor. Ücret eşitsizliği, bu konu başlığının altında incelenmesi gereken bir alan. Dünyada cinsiyetler arasında ücret eşitsizliği olduğunu düşünen kadınların yüzdesi 50 iken erkeklerin 23. Türkiye’de ise bu oran, kadınlarda yüzde 31 ve erkeklerde 16. Bu veriler karşılaştırıldığında, dünya genelinde ve Türkiye’de ücret eşitsizliği olduğunu düşünen kadınların sayısı erkeklerin iki katı. PwC’nin araştırma sorularından biri olan “Herhangi bir iş başvurusu sürecinde ayrımcılığa uğradığınızı hissettiğiniz oldu mu?” sorusuna verilen cevapların cinsiyet dağılımı, açık gerçeği destekler yönde. Bu soru doğrultusunda yapılan uluslararası araştırmalarda, kadınların yüzde 21’i bu soruya “Evet.” cevabını verirken, Türkiye’de bu oran yüzde 40. Türkiye’de ayrımcılığa uğradığını düşünen kadınların yüzdesinin, dünyadaki iki katı olması, birçok ülkeden bu alanda geri kaldığımız hipotezini destekliyor. 2020 yılında, Dünya Ekonomik Forumunun (WEF) açıkladığı verilere göre; Türkiye, cinsiyet eşitliğine göre sıralanan 150 ülkeli listede 130. sırada. Listenin başında, İzlanda, Norveç ve İsveç gibi ülkeler gelirken listenin son isimleri Suriye, Irak, Pakistan ve Yemen. Dünya genelinde cinsiyet eşitsizliği alanında çok az gelişme kaydedildiğini vurgulayan WEF Genel Müdürü Klaus Schwab, “Bu rapor, derhal harekete geçmemiz gerektiğini açıkça ortaya koyuyor. Bu hızla devam edersek eşitsizliğin ortadan kaldırılması bir asır alacak.” dedi. 2020 yılında yayınlanan son rapora göre, verilerdeki değişim bu denli yavaş olmaya devam ederse, kadınlar ve erkeklerin eşit haklara sahip olması 100, eşit ücrete sahip olmaları 257 yıl alacak.

Yapılan çeşitli araştırmalar ve dünya genelinde yayınlanan raporlara dayanarak cinsiyet eşitsizliğinin köklü bir sorun olduğu sonucuna ulaşılabilir. Özellikle Türkiye’de bu istatistiklerin genele göre fazlalığı, bir an önce değişiklikler yapılmasının ve farkındalığın artırılmasının gerektiğini gösteriyor.



AVUSTRALYA AÇIK

DEFNE TEPRET VE CANSU ÖZDEMİR

Tenis hayranlarının heyecanla beklediği an sonunda geldi. 2021-2022 tenis sezonu 8 Şubat'ta Avustralya Açık turnuvasıyla beraber başladı.

İlk defa 1905 yılında düzenlenmiş olan turnuvanın kazananı erkeklerde Rodney Heath, 1922 yılında kadınlar için düzenlenen ilk turnuvada kazanan ise Margaret Molesworth olmuştur. Sert zeminde oynanan bu turnuvanın en önemli kortu, 2000 yılında Avustralyalı tenisçinin adı verilen 15 bin kişilik Rod Laver Arena'dır. Bu kortta 2020 yılında erkeklerde Dominic Thiem'i yenen Novak Djokovic, kadınlarda ise 21 yaşındaki Sofia Kenin Garbiñe Muguruza'yı yenerek kupa kaldırmıştır. Aynı zamanda Novak Djokovic bu turnuvada 8 kez şampiyon olarak en çok Avustralya Açık şampiyonluğu yaşayan raket unvanını, kadınlarda yedi kez Avustralya Açık şampiyonu olan Serena Williams'ı geride bırakarak ele geçirdi.

Bu sene Covid-19 kısıtlamaları çerçevesinde gerçekleştirilecek olan turnuva tenisten uzun bir süre uzak kalmış olan sevenleri çok mutlu etmiş olsa da turnuvanın düzenlenmesi konusunda şikayetler her gün artıyor. Riski minimum düzeyde tutabilmek için oyuncular ülkeye turnuva tarafından ayarlanmış uçaklarla geldiler ve şu anda 72 tenisçi otel odasında 14 günlük karantina sürecini tamamlıyor. Bu süre boyunca takımlarındaki antrenörleri dahil kimseyle görüşemediklerinden şikayetler artıyor. Bunun yanı sıra karantina sürecini haklı çıkaran pozitif testli oyuncuların sayısı da her gün artmakta. Tüm bunların yanı sıra, dünyanın eski bir numarası Andy Murray gibi Covid-19 testi pozitif çıktığından turnuva tarihine kadar iyileşmiş olacaksa bile karantina sürecine uyması gereken ve bu nedenle turnuvaya katılamayacak oyuncular bile var.

Oyuncular sene boyunca yapılan en büyük 4 turnuvadan birine fiziksel olarak hazırlanamadıkları için rahatsızlıklarını dile getiriyorlar. Hiçbir şekilde antrenman dahi yapamadıklarından ve kuralların onlara net bir şekilde belirtilmemesine bağlı, protokollerin onlara bildirilenden çok daha ağır olduğunu dile getiriyorlar. Ancak Avustralya Açık bu konudaki tutumunun tamamen arkasında durarak oyunculara hiçbir şekilde özel muamele yapılmayacağını bildirdi. Bu açıklamanın ardından oyuncular arasında ayrımcılık yapıldığı ve bazılarının daha iyi otellerde, daha iyi koşullar altında karantina sürecinde olduğu spekülasyonları yayıldı. Bu söylentileri turnuva başkanı bazı haber kanallarına göre "turnuvanın favorilerine daha iyi koşullar sunuldu çünkü onlar turnuvanın yıldızları" diyerek kabul etti. Bu süreç karşısında fikirlerini belki de en şiddetli olarak dile getiren kişi erkekler dünya bir numarası Novak Djokovic oldu.

Kendisinin arkadaşı olan turnuva direktörüne karantina süresinin kısaltılması, oyunculara iyi yemekler verilmesi ve antrenörleriyle görüşmelerine izin verilmesi gibi belirli maddeler içeren bir mektup yazmış olduğu ortaya çıktı. Bu mektup oyuncuların çıkarlarını gözetiyor olsa da birçok kişi tarafından pandemi sürecinde düşüncesiz bir tavır olarak görüldüğünden ve mektubundaki "Oyuncuların tenis kortlu evlere taşınması" gibi bazı maddelerin açıkça imkansız olmasından ötürü çok tepki gördü. Bu büyük tepkinin başka bir sebebi de vatandaşlarını testlerinin pozitif çıkması başta olmak üzere, belirli sebeplerden ötürü ülkeye geri alma konusunda sıkıntı yaşanması oldu. Bir yandan da Avustralya'nın bir tenis turnuvasının yapılabilmesi için uçaklar ayarlayıp oyuncuları ülkeye kısa sürede getirmek için emek harcamasıydı. Buna karşı bazı tenisçiler onu yaşadıklarını açıkça ifade ettiği için tebrik etti. Guido Pella adlı Arjantinli tenisçi "Djokovic'in balkonu benim odamdan daha büyük ama en azından o yardım etmeye çalıştı" diyerek onu destekleyenlerden biriydi.

Turnuva yaklaştıkça tansiyonlar maçların heyecanı ile düşüyor. Her ne olursa olsun yılın açılış turnuvası olmasının yanı sıra en önemlilerinden biri de olduğundan kesinlikle izlemeye değer maçlar olacağından eminim. Erkeklerde bir numaralı seri başı Novak Djokovic favori olmakla birlikte, turnuvada en çok özlenen isim olan Roger Federer'in en uzun süreli dünya bir numarasında kalma rekorunu kırmayı beklerken, Thiem, Nadal ve Zverev gibi isimler kesinlikle onu bu yolda engellemeye çalışacak isimlerden sadece bazıları olacak. Kadınlarda ise geçen yılın kazananı Sofia Kenin karşısında, Naomi Osaka, Ashleigh Barty ve Simona Halep gibi güçlü isimler yer alacak. Acaba bu sene seyirciler ne gibi sürprizlerle karşılaşacak?

