

İKÜ MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİ PLATFORMU E- BÜLTEN



**T.C.
İSTANBUL
KÜLTÜR
ÜNİVERSİTESİ**

İstanbul Kültür Üniversitesi Meslek Yüksekokulunun değerli akademisyenlerinin önderliğinde öğrenciler tarafından hazırlanan İKÜ Öğrenci Platformu MYO E-Bülten Nisan ayında içerikleriyle dolu dolu hazırlandı. Öğrencilerine özgürce yazabilecekleri ve yaratıcılıklarını geliştirebilecekleri böyle güzel bir alanı tanıdığı için İKÜ MYO müdürümüz Sayın Dr. Öğr. Üyesi Sinan Kesici'ye teşekkürlerimizi sunuyoruz.

DİJİTAL ŞİDDET NEDİR?- Uğur ARIN.....3

CLUBHOUSE NEDİR? NE İŞE YARAR?- Seda TOLU.....5

DİJİTALLEŞME YAŞAM ALIŞKANLIKLARIMI NASIL DEĞİŞTİRDİ?- Sevgi RABUŞ.....6

DUYGUSAL EMEK NEDİR?- MEHMET ÖZDEMİR.....8

EVDE ÇALIŞMA DİSİPLİNİ NASIL SAĞLANIR? Sevde Nur SANCAK.....10

EVDE ZİHNİMİZİ NASIL DİNLENDİRİRİZ? Bengisu ANKARA.....12

NİSAN AYINDA NE İZLEMELİYİZ? NE OKUMALIYIZ?- Müge ERDOĞAN.....15

PANDEMİ YORGUNLUĞU NEDİR?NASIL GEÇER?- Bengisu ANKARA.....17



ÖĞRENCİ, ÖĞRETİM VE EĞİTİM
GÖRMEK ÜZERE KÜLTÜR'E VE
ONUN ÖĞRETİM ÜYELERİNİN
REHBERLİĞİNE GÜVENEREK
TESLİM EDİLMİŞ BİR
DEĞERDİR. ONU TÜM
ETKİNLİKLERDE MERKEZDE
TUTMAK, HAK VE ÖDEVLERİ
OLAN TEK VE ÖZEL BİR
"BİREY" KABUL ETMEK, HER
ZAMAN "ÖĞRENCİYE HİZMET"
İLKESİYLE HAREKET ETMEK,
ÖNKOŞULSUZ SEVGİ,
ÖNYARGISIZ KABUL
GÖSTERMEK EĞİTİM TEMEL
İLKESİDİR.

KÜLTÜR ANAYASASI 6. MADDE

DİJİTAL ŞİDDET NEDİR?

Özellikle geçtiğimiz son yirmi yılda teknolojiye ve internete erişimin tüm dünya genelinde yaygınlaşmasıyla birlikte hayatımıza yeni kavramlar girdi. Toplumların beraber deneyimledikleri ve bu deneyimleri doğrultusunda öğrenerek ilerledikleri teknoloji kavramı, tüm avantajlarının yanı sıra hayatımıza birçok olumsuz etkiyi de beraberinde getirdi. Günümüzde hemen hemen herkesin aktif olarak kullanmakta olduğu sosyal medya uygulamaları üzerindeki denetim mekanizmalarının eksikliği ve sosyal medya kullanıcılarının kontrolsüz kullanımı, dijital şiddeti doğurdu.

Yasal metinlerde tanımı yapılmamakla beraber dijital şiddet; internet kullanıcılarının başka bir internet kullanıcısı tarafından sosyal medya araçları vasıtasıyla; psikolojik, cinsel ve ekonomik zarara uğramasına sebep olan saldırı türüdür. Bu şiddet türünün mağdurları, genel itibarıyla toplumlarda çeşitli dezavantajlı grupların mensubu kişiler olmaktadır. Söz konusu kişiler; ırkları, dilleri, inançları, cinsiyetleri veya cinsel yönelimleri sebebiyle ayrımcılığa uğrarlar. Daha geniş bir ifadeyle, sosyal medya kullanıcısı olan herkesin bir gün bu şiddetin faili veya mağduru sıfatında olabileceği söylenebilir. Yalnız her ne kadar herkes bu şiddetin mağduru olabilse de Birleşmiş Milletler “Kadınlara ve Kız Çocuklarına Yönelik Siber Şiddet – Dünya Geneli Acil Eylem Çağrısı” raporundaki verilere göre tüm dünyada kadınların çevrimiçi şiddete maruz kalma ihtimalinin erkeklere oranla 27 kat daha fazla” olduğu tespit edilmiştir. Bu durum sosyal medya uygulamalarında toplumsal cinsiyet temelli şiddetin daha çok kadınlar üzerinde yoğunlaştığını göstermektedir.

Özellikle genç nüfusun kullanımında olan sosyal medya uygulamaları, kullanıcıların birbirlerine uyguladıkları dijital şiddet doğrultusunda kullanıcıların psikolojilerini ve ruh sağlıklarını etkilenmekte ve bu durumun doğal bir sonucu olarak şiddet her türüyle kısır bir döngü içerisinde girmektedir. Söz konusu şiddet türleri; sosyal medyada bir kişi hakkında asılsız ithamlarda bulunmak veya müstehcen fotoğraflar paylaşmak, taciz edici ve yaralayıcı mesajlar veya tehditler göndermek, başkalarının bilgilerini kullanarak sosyal medya hesapları açmak, kişilerin özel hayatını ifşa etmek, siber zorbalık yapmak ve taciz derecesinde varacak şekilde ısrarlı takip olarak genellenebilir.

Dünyanın ve teknolojinin gelişmesiyle beraber hukukun uygulama alanı genişlemekte ve yeni hukuk alanları doğmaktadır. Bilişim hukuku, ülkemizde henüz kendi kanununa sahip bir hukuk alanı olmamakla birlikte, Türk Ceza Kanunu'nun 10. Bölümünde bulunmaktadır. Sosyal medya aracılığıyla gerçekleştirilen dijital şiddet edimlerinde uygulanacak olan yaptırımlarda, yine Türk Ceza Kanunu'ndaki Özel Hayatın Gizliliğini İhlal (TCK md. 134), Hakaret (TCK md. 125) ve İntihara Yönlendirme (TCK md. 84) gibi kanun maddeleri uygulama alanı bulur. Bu doğrultuda sosyal medya kullanıcıları, dijital şiddete uğradıkları anda söz konusu faaliyetin durdurulması için harekete geçebilmektedir. Dijital şiddetin uygulandığına dair ispat konusunda daha sonra bir sorun yaşamamak adına, fiile konu olan mesajların, e-maillerin veya ekran görüntülerinin saklanması oldukça önemlidir. Bu bağlamda bahsedilen kanıtlar, noterlere yapılacak başvurularla resmi hâle getirilebilir.

Şiddet içerikli sosyal medya paylaşımlarının erişime engellenmesi için ise Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'na bildirimde bulunulabilmektedir. Tüm bu savunma mekanizmalarına ek olarak, İstanbul Sözleşmesi olarak bilinen 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun'un dijital şiddet mağdurlarını koruyucu niteliği de düşünülecek olursa, dijital şiddet mağdurlarının polis veya jandarma karakolu ile Cumhuriyet Savcılığına ya da Aile Mahkemesine giderek gerekli önleyici ve destekleyici kararları aldirtması da mümkündür. Sonuç olarak online dünyanın kimseye zarar vermemesi adına bilinçlendirme çalışmalarının topyekûn şekilde sürdürülmesi gerektiği konusu bir kez daha akıllara gelecektir.

Uğur Arın

Beykent Üniversitesi Hukuk Fakültesi, İstanbul Kültür Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Dış Ticaret (İÖ) ve İşletme Yönetimi Öğrencisi

Clubhouse Nedir?

Clubhouse 2020 yılında hayatımıza giren çok yeni bir kavramdır. Bir sosyal ağ uygulaması olan clubhouse şu an için yalnızca İOS kullanıcıların, davet sistemi ile katılım sağlayıp dahil olabileceğiniz bir uygulamadır. Farklı alan ve uzmanlıktaki insanlar ve diğer kullanıcılar sesli odalar oluşturarak buradan ses kayıtlarını paylaşıyorlar. Platforma giriş yaptığınızda sohbet odası yöneticileri tarafından izin aldıktan sonra sohbet odalarına dahil olabilirsiniz. Bunun yanında clubhouse kullanıcılarına sesli etkileşim imkanı tanıdığından konu başlıklarına göre belirlenmiş olan sohbet odalarına aktif bir şekilde katılım gösterebilirsiniz. Diğer uygulamalardan farklı olarak clubhouse uygulamasında, görüntülü konuşma ve mesajlaşma gibi etkinlikleri gerçekleştirme imkanı sunmamaktadır.

Clubhouse Ne İşe Yarar?

Birçok farklı alandan insanlar deneyim ve bilgi paylaşımlarında bulunduklarından farklı alanlarda bilgi kapasitenizi geliştirebilirsiniz. Kendi odanızı açarak bilgi akışı sağlama imkânı sunduğundan hitap ve dil becerinizi geliştirme imkânı bulabilirsiniz. Birçok kişiyle istediğiniz anda etkileşime girebildiğinizden bir network oluşturmaya imkân sağlayan bir uygulamadır. Gerçek hayata ulaşmanız daha zor olan kişilerle clubhouse sayesinde tanışma, konuşma imkanını daha hızlı bir şekilde yaratabilirsiniz. Yazı ve görsel öğelerin içerisinde boğulmadan konu başlığı ve alan seçip o konular üzerinde bilgi almanız daha hızlı bir hale dönüşmektedir.

Seda Tolu

İstanbul Kültür Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Halkla İlişkiler ve Tanıtım Programı 2.Sınıf öğrencisi

Dijitalleşme Yaşam Alışkanlıklarımızı Nasıl Değiştirdi?

Dijitalleşme insan hayatının vazgeçilmez bir parçası hale geldi. Fakat bu sadece son zamanlarda yaşadığımız Küresel Salgın sonucu oluşan ihtiyaç değildir. Küresel salgının payı yüksek olmakla birlikte bu güne kadar devam eden sürecin devamı niteliğinde olmuştur. Küresel salgın öncesi dijitalleşme, çoğunlukla zamandan tasarruf, kolaylık sağlamak amacıyla devam etmiştir. Bundan 20 sene öncesine dönersek insanların o an alması gereken bir eşyayı alabilmesi için ya markete gidecek ya da mahalledeki bakkaldan isteyecekti. Günümüz şartları ise saat kaç olursa olsun her şey tek bir tuşla internet ve dijitalin hayatımızın merkezine yerleşmesi ile halledilebiliyor. Hayat hem daha kolay hem daha yaşanılabilir hale dönüştü. 20 yıl önce de internetten alışveriş yapabilme imkânımız vardı ama yaşam şartları ve insanların bakış açıları günümüz kadar geniş değildi. Gelişen çağa ayak uydurma, yeni şeyler öğrenme, üretme, markaların daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlaması dijitalleşmenin önemli bir kazanımıdır.

Son zamanlarda yaşadığımız bu küresel salgın ise dijitalleşmeyi bambaşka boyutlara taşımıştır. Günün büyük bir bölümünü evde geçirdiğimiz için eğitim, iş, alışveriş gibi olayları dijitalleşme sayesinde kolayca halledebildik. Bu alanlar da bu kadar dijitalleşmeye dönebileceğimizi bu tarz bir salgın olmasa fark edebilecek miydik? Pek sanmam. Çünkü bu durumların çoğunluğu yüz yüze yapılmalı, böyle olursa daha iyi daha verimli olur diye düşünüyorduk. Küresel salgın bu konuda da yanıltıldığımızı fark etti.

Hayatımızın her bölümünde dijitalleşme olmazsa olmaz diyebileceğimiz bir konuma geldik. Dijitalleşme markaların uzun bir süredir üzerinde durduğu bir konudur. Bir marka için önemli olan reklamdır. Reklamlar dijitalleşen bu dünya da hala sadece gazetelerde kalamazdı. Eğitim gördüğümüz platformun yan kısmında, alışveriş yaptığımız uygulamanın ara yüzlerinde, kafa dağıtmak için girdiğimiz sosyal medyanın sponsorlu diyerek ayırdığı bölümlerde birçok reklam görmek mümkün. Çünkü insanlar kafalarını bilgisayarlardan, telefonlardan kaldıramadığı bu dönemde en mantıklı reklam internet reklamları olmalıdır.

Her kurum her marka teknolojiyi benimsemiş durumda. Her alanda dijitalleşmeye yönelik adımlar atılmakta. Dijital devrimler insanların hayatlarını kolaylaştırma ve fayda sağlama amaçlı. Dijitalleşemeyen bireyler, kurumlar, markalar kaybolmaya mahkumlar. Yaşadığımız bu salgın hepimize göstermiş oldu ki teknoloji hayatımızın kendisi. Dijitalleşme her alanda kendini göstermeli ve daha geniş kitlelere yayılarak kendini ispat etmeli.

Sevgi Rabuş

İstanbul Kültür Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Halkla İlişkiler ve Tanıtım Programı 1.Sınıf öğrencisi

Duygusal Emek Nedir?

İlk olarak sosyolog Arlie Russell Hochschild tarafından 1983 yılında yayınlanmış olan "The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling" adlı kitapta da konusu geçen "Duygusal Emek" kişinin profesyonel iş rolünün bir parçası olarak başkalarına gösterilen duygusal ifadeleri düzenlemeyi ve yönetmeyi ifade eder. Duygusal emek, fiziksel emek ile birbirine paraleldir; her ikisi de çok fazla çaba gerektirir.

Duygusal Emeğin Bazı Örnekleri;

Bir emek biçimi olan duygusal emek, en bilinen hali müşteriler ve hastalarla etkileşimde bulunulan, halka açık herhangi bir işte "gülümseme ile hizmet" politikasıdır. Bazı zamanlarda, çalışanlar iş arkadaşları ve müdürleri ile duygusal emek ile çalışmak zorunda kalabilir.

Duygusal emek ile çalışanlar, iç duygularını değiştirmek için derin bir oyunculuk kullanmak zorunda kalabilirler. İşe başlamadan önce kendilerini motive etmeye çalışmak; örneğin, öğretmenler bunu ilk ders günlerinde yapabilir. Moral konuşmaları; örneğin, uçuş görevlilerinin kendilerine yolcuların bu uçuшта misafirleri olduğunu hatırlatabilirler. Ayrıca yüzeysel davranma da duygusal emeğe örnek verilebilir. Çalışanın yorgun olması, kaba bir müşteri ile görüşüyor olması veya üzgün bir hasta ile karşı karşıya kalması iç duygularına gizlemesine ve taklit bir gülümseme kullanarak yüzeysel davranış sergileyebilirler.

Duygusal Emeğin Sonuçları Nelerdir?

Duygusal emek, tıpkı fiziksel emek gibi, gün boyu tekrar tekrar yapıldığında zahmetli ve yorucudur. İş tükenmişliği ve performans hataları ile sonuçlanan özellikle yüzeysel davranışların getirdiği gerçek olmama hissi yıkıcı sonuçları olabilmektedir.

Bir çok sosyal araştırmanın sonucunda yüzeysel hareketlerden kaynaklanan kaygı ve yorgunluğun; aile hayatındandan kopma, uykusuzluk ve alkol tüketiminde artış gibi olumsuz davranışları arttırarak ev yaşamına zarar verdiği tespit edilmiştir.,

Çalışanlar Bu Konuda Ne Yapabilir?

Derin oyunculuk, duygusal emeği gerçekleştirmenin daha az zararlı bir yolu gibi görünmektedir, ancak her zaman mümkün değildir. Geri adım atmak ve kişinin duygularını değiştirmek (sadece "numara yapmak" yerine) biraz zaman ve dikkat gerektirir. Derin hareket etme eğitimi ve kişinin kendi stresini değiştirmenin diğer yolları (yani farkındalık eğitimi) kısa vadede yardımcı olacak gibi görünmektedir. Duyguların bilgi sağladığı unutulmamalıdır, bu nedenle kişinin çalışma koşulları hakkındaki öfkesini "o kadar da kötü değil" olarak yeniden değerlendirmek, uzun vadeli iyi bir çözüm değildir.

İş arkadaşları ile olan ilişkilerde "gerçek" olabilmek, müşterilere ve hastalara yüzeysel davranmayı azaltabilmek ve sahte davranışlardan biraz sıyrılabilmek için bulunulan ortamdan uzaklaşarak kısa ve iyileştirici molalar vermek rahatlatıcı olabilmektedir.

EVDE ÇALIŞMA DİSİPLİNİ NASIL SAĞLANABİLİR?

Tüm dünyayı etkisine almış olan Koronavirüs salgını, hem günlük hayatımızda hem de çalışma hayatımızda bize değişiklikler yaptırma zorunluluğu getirdi. Özellikle öğrenciler bu dönemde büyük bir stres ve kaygı ile karşı karşıya. Esnek çalışma prensiplerinden olan “uzaktan” çalışma, bugünlerde neredeyse bütün iş yerlerindeki çalışanlara ve tüm öğrencilere uygulanmakta olan bir sistem. Bu sisteme ayak uydurmak ve günlük hayatımızın içine katmak, aslında görüldüğü kadar zor olmayabilir. Doğru stratejilerle, bunu olumsuz bir durumdan olumlu ve fayda sağlayan bir prensibe dönüştürebilirsiniz. Gelin, maddeler hâlinde evde çalışma disiplinin nasıl oluşturulabileceğini inceleyelim.

Çalışılacak Bir Alan Oluşturun

Bir çalışma disiplinine girmek istiyorsanız, ilk işiniz buna olanak sağlaması adına bir alan oluşturmaktır. Örneğin, yatağın üstünde ders çalışmak sizi ne kadar rahatlatsa da bir süre sonra uykunuz gelecektir ve çalışma veriminiz düşecektir. Veya, bir masada çalışmaya koyulacağınız sırada, masanızın dağınık olduğunu görürsünüz ve üzerindeki eşyaları bir köşede toplayıp çalışmanıza devam edersiniz. Fakat bu doğru bir fikir değildir. Bir süre sonra o dağınıklık veya oradaki eşyalar dikkatinizi dağıtacak ve odaklanmanızı engelleyecektir. Öncelikle, evde gün ışığını yeterince iyi alan ve konforunuza engel olmayacak bir alan seçin. Ayrıca, aldığımız oksijenin %20’si beynimiz tarafından tüketilmektedir. Bu yüzden daha fazla oksijen bulunan ortamda beyin daha iyi performans göstereceğinden, böyle bir alan tercih edilmesi çok daha iyi olacaktır. Ardından, çalışma alanınızda dikkatinizi dağıtmayacak şeyler olduğundan emin olun. Sadece o an yapmanız gereken işi önünüze alın ki, sıradaki işinizi gördüğünüzde kaygılanıp önünüzdeki işe olan verimliliğiniz azalmasın.

Uyku Düzenini Sağlayın

Verimli bir uyku, hiç şüphesiz ki gündelik hayatta da ihtiyacımız olan en önemli şeylerden biri. Kendimize yapabileceğimiz iyiliklerin de en başında gelmekte. Çünkü insan beyni, uyku ile yorgunluğunu atabilmektedir. Özellikle evde olduğumuz süreçlerde uyku düzenimize gösterdiğimiz önem azalmakta, dolayısıyla gün içindeki enerjimiz hızlıca tükenmekte ve işe olan verimliliğimiz bir hayli düşmektedir.

Kendinizi “gece erken uyuyup sabah erken uyanmalıyım” diye kodlamak yerine, size en uygun uyku biçimini bulmalısınız. Birçok seçeneği olan uyku düzenlerinin elbette en verimlisi gece uykusudur. Fakat kendinizi bununla kısıtlamanıza gerek olmayabilir.

Program Oluşturun

Bir program oluşturmak, gündelik hayatınızda da kendi disiplininizi sağlamanız açısından çok etkili ve faydalı bir yöntemdir. Öncelikle, program oluşturmak için gün içinde yapmanızın zorunlu olduğu görevleri saatlere bölerek ilk adımı atabilirsiniz. Ardından, zorunlu işleriniz ile doldurduğunuz saatlerin dışında kalan zaman dilimlerine veya saatlere, sizi sorumluluğuna almış olan, zorunluluktan daha basit olan görevlerinize yer verebilirsiniz. Bunu yaparken, gün içinde kendinizi bedenen ve mental olarak fazlasıyla yormamaya dikkat etmelisiniz. Zorunlu olmayan görevlerinizle doldurduğunuz saatlerin dışında kalan zamanı ise, kendinizi dinlendirmek adına hobilerinizle veya ilgilenebileceğiniz başka işlerle tamamlayabilirsiniz.

Bir Ajanda Kullanın

Program yapmak ve uymak herkese kolay gelen bir yöntem olarak gözükmeyebilir. Korkmayın, derhal bir ajanda alın! Gününüzü saatlere ve görevlere bölmek sizi yoruyorsa, aldığınız ajandayı sabah uyandığınız anda sadece yapmanız gereken işlerin ismiyle doldurmaya başlayın. Yapmanız gerekenleri listelemek ve onları gün içinde bitirmek için çabalamak, sizi düzene götürebilecek en iyi çözüm yollarından biridir. Ajandanıza yazdığınız görevlerinizi yerine getirdiğinizde yanlarına bir “tik” atmak bile sizi gerçekten mutlu edecektir. Çünkü, bir işi planlamak, işi yapmanın yarısıysa; onu tamamlamak, omuzlarınızdaki yükü hafifleteceğinden dolayı daha iyi hissedersiniz.

Etkili Çalışma İçin “Pomodoro” Tekniği :

Birçoğumuz ders çalışırken veya bir işe odaklanmak isterken çok zorlanırız. Fakat bunun için de bir çareniz var: Pomodoro. Zamanı etkili kullanmak ve konsantrasyonu arttırmak için kullanılan bu teknik, 25 dakikayı işe, 5 dakikayı molaya ayırarak 30 dakika sürer. Mola sürelerinizde, yaptığınız ve yapacağınız işi düşünmeksizin kendinizi dinlendirmelisiniz. Pomodoro tekniğine alışmak için günde 5 kere yapılması tavsiye edilir. Gittikçe pomodoro uygulamanızı arttırabilir ve bir gün içinde çalışma saatlerinizde ciddi artışlar yakalayabilirsiniz.

Basit Egzersizler İle Güne Zindelik Katın

Sürekli masa başında olmak, aynı yerde kalmak, uzaktan çalışma ve uzaktan eğitim sebebiyle sürekli tek bir yerde durmak bedenimizi hareketsiz bırakır, bu da ciddi ağrılara sebep olabilir. Birkaç basit egzersiz hareketiyle, kendinizi yormayacak şekilde ağrıların oluşmasını engelleyin.

Evde Zihnimizi Nasıl Dinlendirebiliriz?

Yaşanan küresel salgın sebebiyle hepimiz sağlığını korumak adına evlerimizde vakit geçiriyoruz. Tüm sosyal yaşantımızı ve işlerimizi de evlerimize taşımamızla beraber zihnimiz her zaman sarf ettiği efordan kat kat fazlasını harcayarak her zamankinden çok yorulmaya başladı. Yorulmanın yanında getirdiği düşün verimlilik, yüksek stres, duygu kontrolünün zorlaşması gibi olumsuzluklar da zihnimizle beraber ruhumuzu, bedenimizi yormaya başladı. Peki evde zihnini nasıl dinlendirebilirsiniz?

Teknolojiden uzak birkaç saat

Gün içinde ders ya da iş yoğunluğunuz arasında çok vakit bulamasanız da günü bitirdiğinizde telefonunuzdan, bilgisayarınızdan uzak geçireceğiniz birkaç saat zihniniz için büyük bir hediyeye olacak. Bu süreç içerisinde hiçbir şey yapmak zorunda değilsiniz. İsterseniz sadece camdan dışarıyı seyredin isterseniz sadece rahata koltuğunuza uzanıp bedeninizi rahatlatın. Bunu yapmanızdaki tek amaç her ne kadar evde bile olsa koşturmacayla geçen bir günün sonunda durup rahat bir nefes almak.

Puzzle yapmanın mucizevi etkisi

Puzzle seçeneği seni biraz şaşırtabilir. “Kaç parçalık malzeme beni daha çok yormaz mı?” diye düşünebilirsin. Ancak puzzle üstün dikkat gerektiren bir hobidir. Zihniniz gün içinde birden fazla şeye aynı anda odaklanır ve aynı anda düşünebilir. Bu durumun yarattığı yorgunluğu ortadan kaldırmanın en iyi yolu tek bir şeye odaklanmak ve başka hiçbir şey düşünmemektir. Puzzle ile geçirdiğiniz bir saatin sonunda sizi yoran ve büyük görünen problemlerin aslında o kadar da ciddi olmadığını fark edeceksiniz.

Nefesinize şans verin

Sağlıklı ve doğru nefes parasempatik sinirlerinizi uyararak rahatlamanıza denenir olur. Yavaş ve doğru alınan nefesler gün içinde stresten, hareketsizlikten sıkışmış kaslarınızı açar, kan akışınızı düzenler. Zihninizi de nefesinize odaklamayı başarırsanız ruhunuz dinginleşir, daha berrak bir zihin elde edersiniz.

Merak ettiğiniz konuları değerlendirin

Zihin bir konuyla meşgul olduğunda yorulur diye düşünebilirsiniz ancak zihin aynı anda birden fazla konuyla meşgul olduğunda oluşan stresten yorulur. Bu yorgunluğu ortadan kaldırmak için başka bir noktaya tam odaklanırsanız rahatladığınızı göreceksiniz. Bunun en güzel yollarından biri merak ettiğiniz, ilginizi çeken konular üzerine okuma yapmak. Kitap, makale gibi materyalleri değerlendirebilirsiniz.

Egzersizin etkisini yabana atmayın

Bütün gün düşüncelerinizin zihninizde birikerek oluşturduğu yorgunluğu en iyi atmanın yolu egzersiz yapmaktır. Yorucu bir günün ardından yapacağınız 10 dakikalık bir egzersiz ya da esneme hareketleri kaslarınızın ihtiyacı olan hareketi karşılayacak ve rahatlatacak. Kaslarınızın yaşadığı rahatlama ile zihniniz de tuttuğu bütün yorgunluğu üzerinden atacak. Hareketle beraber gelen pozitif enerji zihninizin dinlenmesine ve yenilenmesine yardımcı olacak.

Bengisu Ankara

İstanbul Kültür Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Halkla İlişkiler ve Tanıtım programı 2.Sınıf öğrencisi

Pandemi Yorgunluğu Nedir? Nasıl geçer?

Pandemi fiziksel sağlığın yanında psikolojik sağlığı da olumsuz yönde etkiledi. 1 yıldır hayatımızda olan Koronavirüs salgını bizleri hem bedenlen hem ruhen yıprattı. Sosyal yaşantımızı ciddi oranlarda kısıtlamak, iş yerimizi dinlenme yerimize yani evimize taşımak bizleri zor bir sürece soktu. Zaman zaman bunalmış ve dinlenebilecek her alanınız işgal edilmiş gibi hissetmiş olabilirsiniz. Sakın kendinizi yargılamayın. Tüm dünya sizinle aynı duyguları hissetti. Pandemi dönemi boyunca yaşanılan duygu değişiklikleri, iş stresi ya da okul stresi, kendinizin ve ailenizin sağlığını korumak için sarf ettiğiniz üstün çaba bedeninizin ve ruhunuzun yorulmasına sebep oldu. Baharın sıcak enerjisi evlerimize dolmaya başlamışken pandemi yorgunluğunu nasıl atlatabilirsiniz sizin için yazdık.

Baharın getirdiği değişim enerjisi

Bahar aylarıyla beraber gelen enerji içinizde değişim yapma isteği uyandırabilir. Evinizde yapacağınız ufak dekorasyon değişiklikler, kıyafet dolabınızda giymediğiniz kıyafetlerinizi ayırmak, çalışma alanınızda fazlalık yapan ve kullanmadığınız eşyaları elden çıkarmak enerjinizi tazeler. Böylelikle ruhunuza nüfus eden pozitif enerji hem dinlenmenize hem hayata daha umutlu bakmanıza yardımcı olur.

Renkler kurtarıcınız olabilir

“Pandemi ve renkler ne alaka?” diye düşünebilirsiniz ama renklerin ruhlar üzerindeki olumları etkileri de yabana atılacak bir durum değildir. Hayatınıza daha fazla renk katmak daha iyi hissetmenize yardımcı olacak. Üstelik bunu çok eğlenceli şekillerde yapabilirsiniz. Renginden sıkıldığınız duvarları özgürce istediğiniz renkler de istediğiniz şekillerde boyayabilirsiniz.

Yalnız değilsiniz

Aklınızdan bunu tüm dünyanın yaşadığını çıkarmayın. En çıkmazda hissettiğiniz anlarda zihninizde yalnız olmadığınız yankılansın. Bunu bilmek ve kendinize hatırlatmak sizi içine girdiğiniz yorgunluktan kurtarır.

Meditasyonu denemekten kaçmayın

Meditasyon deyince aklınızda çok farklı şeyler canlanabilir ve bu konuya ön yargılı yaklaşabilirsiniz. Meditasyon kendini dinlemektir. Bunu yapmak için hiçbir malzemeye de ihtiyacın yok. En rahat ettiğiniz yere oturup birkaç dakika gözlerinizi kapatmak ve nefesinize odaklanmak tüm yorgunluğunuzu atmanıza yardımcı olur.

Bengisu Ankara

İstanbul Kültür Üniversite Meslek Yüksekokulu Halkla İlişkiler ve Tanıtım Programı 2.Sınıf öğrencisi

NİSAN AYINDA NE İZLEMELİ? NE OKUMALI ?

Ne Okumalıyız?

TASARIM ODAKLI DÜŞÜNCE- Emrah Kozan

Bu kitabın temel amacı, günümüzde insanının problem çözme becerilerini ne derece kaybettiği ve bunu nasıl tekrar kazanabileceğini irdelemek üzerinedir. Çünkü tasarım odaklı düşünce en temelinde insanı, onun duygu ve deneyimlerini barındıran bir düşünce sistemidir.

VAR MISIN? Doğan Cüceloğlu

Doğan Cüceloğlu yalnızca psikoloji kariyeriyle değil, insan hayatına dokunan ve insana hikâyeden şifa çıkarabilen bilgeliğiyle bu coğrafyanın en önemli ilim insanlarından biri. Seksen yılı aşkın ömrünün bir birikimi olarak, şimdi herkesin merak ettiği “hayati” sorulara en samimi cevaplarını sunuyor. Herkes gibi aslında o da hâlâ savaşıyor, keşfediyor, hayata değer katıyor.

Ne izlemeliyiz?

Biohackers

Söz konusu dizi olunca hepimiz önce Netflix e bir bakarız. Gelelim Biohackers adlı Alman yapımı yeni dizimize. Dram ve gerilim türündeki bilim kurgu dizi sezonu 6 bölümden oluşuyor. Bir tıp öğrencisi, Almanya'nın en iyi üniversitelerinden birine girer. Profesöründen intikam almak isteyen bir tıp öğrencisi aslında. Olaylar bu aşamada saklana bir sır ile başlıyor. Dizi için spoiler vermeden bakmanızı tavsiye ederim.

Kağıttan Hayatlar

Bu ay Netflix' te yayınlanmış yapımcılığını ve başrol oyunculuğunu Çağatay Ulusoy'un üstlenliği bir dram filmidir. Başrol oyuncumuz çocukken terk edilmiş ve bir böbrek hastalığı olan kağıt toplayıcısı. Hikaye buradan sonra başlıyor kağıt toplarken bulduğu çocuklar ile hayatı değişiyor. Ve sonuna kadar aslında pek bir şey anlaşılmıyor. Çok duygusal biri olarak bende beklediğim o dramı yaratmadı. Bakalım sizde nasıl bir etki yaratacak.

Müge Erdoğan

İstanbul Kültür Üniversitesi Meslek Yüksekokulu E-Ticaret ve Pazarlama Programı 1.Sınıf öğrencisi

HAZIRLAYANLAR

Bengisu Ankara
Uğur Arın
Sevgi Rabuş
Mehmet Özdemir
Müge Erdoğan
Sevde Nur Sancak
Seda Tolu

KOORDİNATÖRLER

ÖÖR. GÖR. BÜŞRA KAYA
ÖÖR. GÖR. İREM AYDOĞDU



İstanbul Kültür Üniversitesi İncirli Yerleşkesi
Yolbaşı Sokak, Bakırköy 34158 İstanbul

Telefon: (0212) 498 49 11

Mail: kultur@iku.edu.tr