

“

TELETEKST DERGİ

13.Sayı

”



İÇİNDEKİLER

"Yazmasam deli olacaktım."

UĞUR İNAN

FUTBOLUMUZUN REÇETESİ

İBRAHİM KARAKUŞ

GELİŞMEKTE OLAN SPORLAR : KORFBOL

MİNERVA

GİRİŞ GELİŞME BOŞLUK

SUAT ARSLAN

NUMARA 0

MEDULLA PSİKOLOJİ

HASTALIK MI, BOZUKLUK MU ?

FUTBOLUMUZUN REÇETESİ

Türkiye Twitter gündemini en çok meşgul eden olaylardan birisi belki de en çok meşgul eden olay şüphesiz ki futbol. Özellikle büyük takımların maçları sonrasında Twitter, fanatik beyinlerce esir alınıyor ve kaotik bir ortama dönüşüyor.

Uzun yıllardır ülkemizdeki futbol yöneticileri, başarısızlıklarını hep saha dışı olaylara bağlayarak algı yaratmış ve yanlış planlamaların, yanlış organizasyonlarının kabahatini sürekli olarak dışarıda aramışlardır. Bunun en büyük nedeni ise taraftarlara belli kişi ve kurumları hedef gösterip kendi üzerlerindeki baskıyı, başarısızlığı başka bir yöne çekerek, futbolun-futbolumuzun geleceğini zan altında bırakmışlardır. Avrupa'da oldukça başarısız olan kulüp takımlarımız, uluslararası arenada yokları oynayan milli takımımız, bu yaşanan yaşatılan sürecin sonuçlarını oluşturmaktadır.

Futbol kulüpleri planlama ve yürütme fonksiyonlarını profesyonel bir şekilde gerçekleştirmedikleri takdirde kötü sonuçlar ile karşılaşmaları kuvvetle muhtemeldir. Kötü sonuçlar almaya başlayan takımlar, ilk olarak kendi içinde sorgulama yapması gerekirken bütün sonuçların sorumluluğunu saha dışına yıkarak amatörce davranışlar sergileyip, algı oyunlarına girişiyorlar. Daha da kötü olan şey ise futbolun paydaşları da bu amatörce yapılan açıklamalara, davranışlara ortak olarak yangına körükle gitmektedirler. Futbolun saha içerisinde kalması gerekirken, ülke saha dışını konuşuyor olmamız, hayali düşmanlar yaratıp algı oyunlarına ayak uyduruyor olmamız da bu kitlenin eğitim düzeyinin oldukça düşük olduğunu ve fanatik duygular ile hareket edip yanlış ortak olduğunu bilakis gözler önüne sermektedir.

Etkileşim uğruna algı yaratan gazeteciler, sosyal medya fenomenleri, futbol yorumcuları da bu art niyetli tutuma çanak tutuyorlar. Futbol camiasının içerisinde herkes bir suçlu ararken neden hiçbir camia çuvaldızı kendine batırmıyor acaba oldukça merak konusu. Futbolun profesyonel yöneticiler tarafından yönetilmesi, kulüplerin saha içerisinde kalmaya gayret göstermeleri, amatör ve vasat oluşumların futbol kültüründen arındırılması, realist bir düşünce yapısını futbol kulüplerimize ve taraftarlara aşılması gerektiği ve bu doğrultular özelinde ülke futbolunun rayına oturtulması büyük bir önem arz etmektedir. Her faaliyette, her oluşumda olduğu gibi ülke futbolunun da reçetesi akılcı bir planlamadan geçmektedir.

Umalım ki hastalık daha çok yayılmadan reçeteye ulaşabiliriz.

GELİŞMEKTE OLAN SPORLAR : KORFBOL

Bu yazı, korfbolun ülkemizdeki gelişmeleri ve sporculara ne gibi bir etkisi olabileceğine dair bir yazı olacaktır. Umarım ufak da olsa bu sporun, gelişmesi ve duyurulması için bir katkı olur.

Öncelikle korfbol, 1995 yılında fahri olarak bu sporun Türkiye'de yaygınlaşması için çalışan Erengül Özer'in Uluslararası Korfbol Federasyonu üyesi Raymond Fabri'yi ülkemize davet etmesiyle Marmara Üniversitesi ve F.M.V. Özel Işık Lisesinde başlamıştır.

Bir yıl sonra (1996) Resmi olmayan ilk uluslararası maç Ermenistan takımı ile Marmara Üniversitesi takımları arasında oynanmıştır.

Sonrasında da başlangıca göre oldukça yaygınlaşan bu spor, çeşitli üniversitelerde antrenörlük kursu açılmış ve besyolarda seçmeli bir branş olarak dersler verilmiştir.

Bu branşla ilgili çalışmalar yapan ve branşla ilgilenen kişiler; şu sıralar Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu'na bağlı olan korfbolun, ilerleyen günlerde kendine ait bir federasyon kuracağını ve branşın, daha iyi bir şekilde gelişmesine katkı vereceğini de sürekli olarak dile getirmekte. Umarım bu gerçekleşir.

Bu sporun nasıl oynandığına gelecek olursak; Her takım, dört erkek ve dört kadın ile kadrolarını belirler. Bu sporcular; 40×20 m.lik dikdörtgen bir alanın, ikiye bölünmüş halinde, iki erkek iki kadın bir korfun(pota), diğer iki erkek ve iki kadın diğer korfun alanına geçer.

Yani oyunda iki yarı saha vardır. Fakat bir yarı sahada bulunan sporcu, diğer yarı sahaya geçemez. Topu diğer yarı sahaya attıklarında, diğer yarı sahada olan aksiyonları sadece izleyerek takip eder veya yapılan bir strateji ile yerleşimlerini sağlar.

Kuvvet ve boy eşitliği için de kadın sporcuları kadın sporcular, erkek sporcuları erkek sporcular savunmaktadır.

Branşın yayılmasını istememde birçok sebep vardır. Fakat en belirgin özelliği, kadın ve erkeklerin bir arada oynamasıdır.

Yani küçük yaşlarda bir sporcu adayı bu branşa başlanırsa, sporcunun atletik özelliklerinin yanında; iletişim, karşı cinse bakış açısının pozitifleşmesi ve onlarla uyumlu çalışma, ekip çalışmalarına yatkınlık, liderlik ve daha birçok yeteneğinin gelişmesi demektir.

Bu sebeple bu branşın gelişmesi, bizim spor kültürümüze ve eşitlik görüşümüze oldukça olumlu bir etkide bulunacaktır. Bu branşı merak ettiren ve bazı fotoğraflar çekmeme izin veren, Dr.Öğr.Üyesi MELİKE LALE GÜLER'e ve Marmara Üniversitesi Korfbol takımına çok teşekkür ediyorum.

Çektiğim fotoğrafları da buraya bırakıyorum.



İBRAHİM KARAKUŞ

GİRİŞ GELİŞME BOŞLUK

Sıradanım, içimde herhangi biriyim. Görünmez olduğumu hissediyorum. Bırakıyorum gerçek dünyanın yakasını. Yürüyorum zihnimin içinde. Orada beni anlayan ve düşünen insanlar hayal ediyorum. Konuşmaya başlıyorum. Sizce kimim ben? Başrolünde miyim hayatınızın? Nefes alıp verişlerim hızlanıyor. Bu sorularla kayboluyor zihnimdeki insanlar. Her taraf loş ışıklı bir sessizliğe bürünüyor. Ne bir duvar, ne de bir sandalye. Onunla konuşmayayım diye ışığı veren lambayı bile gizlemişler. En az beni aydınlatıyor, diye yorumladım. Belki de birilerini aydınlatırken yansımasından yararlanıyorumdur, kim bilir.

Işığım içimde. İçim nerede? O da kayıp benim gibi. Sürekli kendimden bahsediyorum. Büsbütün bir pişmanlığım.

Yürüyorum, bu kez kalp dünyamın içinde. Tekrar bir hayal kuruyorum. Çok anlaşmazlık var burada. Herkesi anlamayı denemiş, kimseyi anlamamış. Hala her şeyi herkese yapmakta ısrarcı. Kendi dünyasını kurmuş. Bu dünyayı sevmezsen onun gerçek bir bencil olduğunu düşünebilirsin. Belki de gerçek bir bencildir. Nefes alıp verişim hızlanıyor. Bunlar ne kasvetli hayaller. Bir türlü güvende hissettirmiyor. Hayal mi, o bile anlaşılmıyor.

Ehline denk gelmemiş bir kalp. Sadece sorgulanmak üzere yaşayan bir zihin. Can bulduğu anları tahrip etmişler. Büsbütün bir acımasızlığım.

Yürümeyi kesmem gerekiyor. Yorgunluktan gözümde yaş geliyor. Nasıl bir yer burası? Çıkmak için can atanlarla dolu. Bir hayal diğerine güvenmiyor. İnsan sevgisinden çatlayacak neredeyse . Sesler duyuyorum ” Bu kadar sevmeye ne gerek var!// Değer mi bu insanlar için ha! Bu kadar sevgiye ne gerek var!”

Gereklilik ise pragmatistlerin uydurduğu bir safsatadır. İnsanın süresiz yaptığı bir eylem sevmek, bazen inkara meyleder ama hep devam eder. Nefret sevginin zıddı değil, dönüşümdür. Nötr kalmak ise beklentilerden ümit kesmek. Ama şu içimdeki boşluk onu hala tanımlayamıyorum. Öyle bir boşluk ki, cümlemi ”ama” diye bile başlatır. Kendi kuralları olan bir şiir değil, yazılsa okunur ama.

Minerva

NUMARA 0

*Yakınlarından beş para etmez evler baktım
Sözde randevulaştım bir kaçıyla
Sözde ağaçlar boyuna uzar
Bazı erkek dağların sırtlarına tırmanır
Bazı kadınların bazı göğüslerine konarlar
Bütün olmanın verdiği lahusalık
Varlık yaratışın getirdiği kutsallık
Hayaların daralışı , üzüm şaraplarının tazeliği
Bej ve yeni el işçiliği el*

*Aradılar , kaporayı sordular
Henüz karar vermediğimi ilettim
Henüz güneş kızılıkları kızartmadı
Sadece batıda kafeslerde tutulur kuşlar
Sadece doğuda özgürlük çağrıştırır
Vurulmanın getirdiği gerçeklik
Ölüyor olmanın verdiği sersemlik
Son ve ilk kanat çırpışlar doyasıya
Kırmızı ve çok sesli cenaze bandosu*

*Sana danışmama gerek kalmadı
Neden vazgeçtiğimle de ilgilenmediler
Neden azletmemek gerekiyordu budunu
Hep susuzluk daraltıyor zihni
Hep kumla kurduğumuz uyumun suçu
Sordum gelen sehabelere
İlgi alanları değilmiş anlıcağın
Öyleyse ne gerek vardı
Biberi yarına saklamaya*

Suat Arslan

HASTALIK MI, BOZUKLUK MU?

Mental sorunlara neden bozukluk diyoruz, Bizler bozulabilen birer makine miyiz?

Hastalık ve Bozukluk Nedir?

DSÖ'ye göre sağlık teriminin tanımı "fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir; sadece hastalık veya sakatlığın olmama durumuyla tanımlanamaz." şeklindedir. Bu tanımın hataya düşmesi doğaldır çünkü kimse tam bir iyilik halinde olamaz. Hastalık tanımı da böyle bir hataya düşer çünkü içinde bulunduğumuz halin hastalık diye tanımlanması için gerekli sinyalleri veriyor mu diye bakılmalı. Ayrıca bu tanım sınırlandırmalar dahilinde olmalı. Örneğin 2 yaşındaki bir çocuğun alt ıslatması ile 32 yaşındaki birinin alt ıslatması 2 farklı boyuttur ve biri gelişim sürecinin bir parçası iken diğeri artık bir hastalık kategorisine girer.

Bu hastalık sinyallerine ise semptom diyebiliriz. Kimi zaman fark edilen kimi zamanda fark edilmeyen veya kişi tarafından önemsenmeyen, tedaviyi veren kişi tarafından oldukça önem arz eden semptomlar mevcuttur ve genel olarak bir hastalığın başlangıcı olarak da tanımlanabilirler. Bunu Dr. Heiby, "var olan bir problemin analizinin en alt seviyesi" olarak tanımlamaktadır. Yani semptomlar, her şeyin başlangıcıdır. Hastalık için, belli bir zaman dilimi içerisindeki "normal" olarak tanımlanan vücut fonksiyonlarında görülen her türlü sapmadır, tanımı da yapılabilir.

Bozukluklar da bir grup semptomun toplamıdır. Adı üzerinden gidecek olursak bozukluklarda fonksiyonel bir anormallik veya rahatsızlık görmeyi bekleriz. Bu bozukluklar, fonksiyonel veya zihinsel olabileceği gibi fiziksel, genetik, duygusal ve davranışsal da olabilir. Açıkçası bu terim genellikle "hastalık" sözcüğünün daha nötral, daha yumuşak bir hali olarak da kullanılabilir. Çünkü "hastalık" sözcüğüne hemen hemen her toplumda olumsuz bir anlam yükledir ve insanlar bunu yumuşatmak için böyle bir terim ileri sürmüşlerdir.

Hastalık kelimesi İngilizce "disease" demektir ve Fransızca kökenli bir kelime olup "des" ve "aese" kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuştur. Anlamı ise kolaylık eksikliği olarak geçer. Bir nevi kolaylığı tersine çevirme. Yani hastalık insan hayatındaki kolaylığı zora çevirip elinden aldığı an başlıyor. Çoğu danışanın biz terapistlere geldiği nokta da tam bu oluyor. Hayat zorlaştığı zaman.

Bozukluk kelimesi ise İngilizce "disorder" demektir ve çoğu mental rahatsızlık bu şekilde söylenir. "Obsessive-Compulsive Disorder, Anxiety Disorder ve Bipolar Disorder" gibi. Disorder kelimesi ise yine Fransızca kökenli olup Desordener kelimesinden gelir. Anlamı düzenden etkilenen, daha önce deforme edilen demektir. Dis ve order kelimerine bakalım. Dis Latin kökenlidir ve 'zıt, tersi' demektir. Order ise yine latince olan ordain kelimesinden gelir ve anlamı Düzenleme demektir. Disorder da bir düzenleme eksikliği, düzensizlik olarak karşımıza çıkabilir.

Psikolojik Hastalıklarında çıkış noktası bu düzensizlik olabiliyor. Düşüncelerdeki düzensizlik davranışları, davranışlardaki düzensizlik düşünceleri etkiliyor. Hatta büyürken, gelişirken etrafımızdan aldığımız her düzensiz sinyal bizde yeni düzensizlikler geliştiriyor. Türkçe de ise Bozukluk kelimesinin kökenine indiğimizde Boz kökü bir fiilden ziyade bir isim/sıfat olarak karşımıza çıkıyor kitabelerde. Anlamı ise alacalı renk, bulanık olarak geçiyor. Buradan çıkardığım sonuçla bozukluk kelimesi, insanın düşüncelerinde meydana gelen bir bulanıklık, ileriye görememek ve analiz edememekten kaynaklı bir bocalama yaşamısından meydana gelen bir dizi olumsuzluklar silsilesi olarak da tanımlanabilir.

Bu şekilde Bozukluk kelimesi insana bozulan tamir edilen gibi değil de, daha çok onu anlayan biri gibi bakmamızı sağlıyor aslında. Sıkışık kalmış düşüncelerimizin düzenlerinin bozulmasından kaynaklı bedenimizde yarattığı etkinin farkına vardığımızda düşünce karmaşasını biraz toparlamak ve yeniden düzene koyabileceğimizin bilincinde olmak kendimiz için yapabileceğimiz en iyi şeydir.

MEDULLA PSİKOLOJİ

EDİTÖRLER

HAZAL ARTUĐ

İBRAHİM KARAKUŞ

MİNERVA

MAIL: teletekstdergi@gmail.com

INSTAGRAM: teletekstdergi

TWİTTER: @teletekstdergi



YAYIN SONA ERDİ.



Bir sonraki sayıda görüşmek üzere...