

BENLİK FARKINDALIK UMURUNDA OLMA KAVRAMLARI



Farkı fark etmek farklılıktır, umurunda
olmadır.

Prof. Dr. Sibel ERKAL İLHAN

Benlik Kavramı

- Ben, benlik ve kişilik genellikle aynı anlamda kullanılır.
- Kişiyi o kişi yapar, kişiyi başkalarından ayıran **duygu, tutum ve davranışların** örgütlenmiş bütünlüğünü anlatır.

- Benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılama ve kavrama biçimi olarak tanımlanır.
- Kişinin kendini nasıl görür ve kendisine nasıl değer verir, bunları anlatır

- “Ben” veya “Benlik” iletişimin merkezi olarak kabul edilebilir.
- Kişinin beden yapısı ruhi ve sosyal işlevleriyle kurmuş olduğu iletişimden gelen iletilerin çözüldüğü ve yorumlandığı katmandır.

Benliğin görevlerinden en önemlileri şunlardır:

- İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güduları kontrol etmek ve düzenlemek
- Çevreyle bağlantı kurmak
- Gerçeği tanımak, denemek, anlamak, gerçeğe uyum sağlamak
- Çevreden gelen uyarımları sınırlamak, sıralamak; algılamak, saklamak, yargıya varmak, kavramları birleştirmek
- Geleceğe ilişkin beklentiler ve amaçlar saptamak, kaygıdan kurtaran savunmalar düzenlemek

- Benlik, bireyin kendisi hakkında edindiği bilinç, dış dünyanın doğrudan etkilerine açık olan dürtülerin kontrolünü sağlayan katmandır



- Benlik kişinin kendisini ayrı bir birey olarak tanımlama deneyimidir
- İnsanlardan gelecek olumlu tepkilerle bağlantılı olarak kişinin kendine verdiği değeri koruyabilmesi için gerek duymaktadır.
- Benlik psikolojisi bunun önemini vurgular.

Benliği kişilikten ayıran zellik

- Benlik, sosyal etkileşimlerin sonucunda oluşur ve sosyal konumda yer alır, bu nedenle **sosyal bir üründür.**
- Kişinin kendini nasıl algıladığı, kendisi ile ilgili farkındalığı benliktir.

- Benlik, bireyin gereksinimlerini, yeteneklerini, güdülerini ve haklarını içeren, bireye ait özelliklerden oluşan bir varlık olarak görülmüştür.
- Benliğin yapısı, dünyayı, başkalarını ve bireyin kendisini nasıl görüp algıladığını belirler, her türlü duygu düşünce ve davranışı etkiler.

- İ varlığımızın bütünüünü teşkil eden benlik, kişilik gibi karmaşık bir kavramdır.
- Bu karmaşık kavramı çözümlenecek olursak benlik belki şu sorunların cevaplarını içerir:

- Ben neyim? Bu sorunun cevabını bazıları, “**ben beceriksizim, yeteneksizim**» şeklinde cevaplandırabilir.
- Bir başkası ise hakkında “**ben akıllıyım, becerikliyim, sevimliyim**” diye daha olumlu bir kanısı olabilir.

- Ben ne yapabilirim?
- Bende ne gibi yeterlilikler var? “ Ben iyi konuşurum, güzel resim yaparım, müzikten anlarım, matematiğe kabiliyetim var, gibi kendimizde ne gibi yetenekler olduğuna ilişkin kanılarımız benliğin bir yanını oluşturur.
- Benliğin bu yanı da bireyin kendisi tarafından olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmiş olabilir.

- Benim için neler değerlidir?
- Ben ne yapmalıyım ve ne yapmamalıyım?
Örneğin, “başkalarına yardım etmeliyim”, “para kazanmalıyım”, “kopya çekmemeliyim”, ya da yakalanmamak şartıyla kopya çekmekte bir sakınca yoktur”, “her şeyden önce kendimi düşünmeliyim” gibi bireyin içinde bulunduğu toplumdaki kendine göre edindiği az çok olumlu ya da olumsuz yargılardan meydana gelen bir değerler sistemi vardır. Bu da benliğin önemli bir yanıdır.

- Hayatta ne istiyorum?
- Doktor, mühendis, öğretmen, sanatkâr, hemşire, ebe, tamirci, iyi bir ev kadını veya evcimen bir aile reisi olmak, sosyete mensup iyi giyinen bir insan olmak gibi çeşitli emel ve idealler de benliğin bir yanını oluşturur.

Öz Güven

- Lecky, iyi bir ruh sağlığı için **benlik tasarımı** ile özellikle **ideal benlik** (bireyin ne olması, nasıl davranması gerektiğine ilişkin kendisine mal ettiği değer yargıları) ile **gerçek yaşantıları** arasında iyi bir ahenk ve tutarlılık olmasının önemine dikkati çekmiştir.

Strong (1957) dört temel benlik kavramından bahseder.

- Kişinin benlik değeri, rolleri ve yetenekleri olan “**bütünsel benlik kavramı**”,
- Başarı ve ya başarısızlık gibi düzensiz ve geçici olaylardan etkilenen duruma göre değişen “**değişken benlik kavramı**”,

- Başkalarının kişiyi kabul etmesi ve kişinin sosyal yeterliliğine bağlı olan “sosyal benlik kavramı”,
- Kişinin olmak istediği benlik yapısını ifade eden “ideal benlik” kavramı

Benlik kavramı

- İnsan kişiliğinin temelinde bulunan ve birey için çok önemli olan **algı, duygu ve düşüncelerin bütünü** olarak tanımlanır.
- Benlik kavramı, bireyin algıladığı biçimde **kendisinin ne olduğunu, neyi niçin yapmak istediğinin** bir ifadesidir.
- İnsanlar arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya çıkarır.



FARKINDALIK



**01-31 EKİM
MEME KANSERİ
BİLİNÇLENDİRME AYI**

www.kirikkaleism.saglik.gov.tr

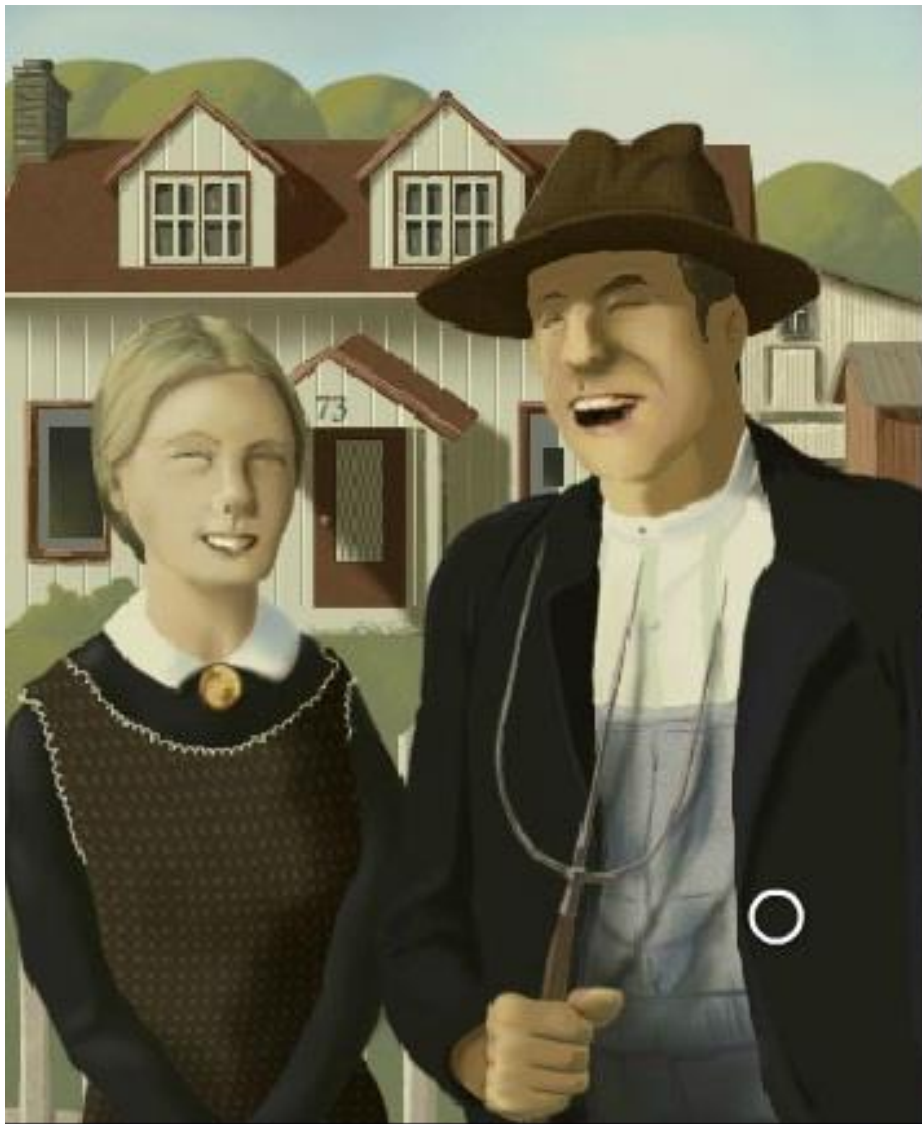
[@kirikkaleSM](#)



Fark etmek (TDK)

- görmek, seçmek
- anlamak, sezmek
- değişmek, başkalaşmak
- ayırt etmek





SMALL™

Options

Score:

0

Farkındalık

- Yaşanan ve sezgilenen, ancak söz ile ifadesi yetersiz kalan veya söylenmeyen “anlamadır”



Farkındalık

Yargısız bir şekilde
şimdiki ana
odaklanabilmek
amacıyla, dikkatinizi
toplayabilmektir

(John Kabat-Zinn)





- Farkındalık yaptığımız her işte, attığımız her adımda, her düşündüğümüzde kendimize şu soruyu sormaktır;

'Bunu yapmayı ya da bunu düşünmeyi ben mi istedim?'



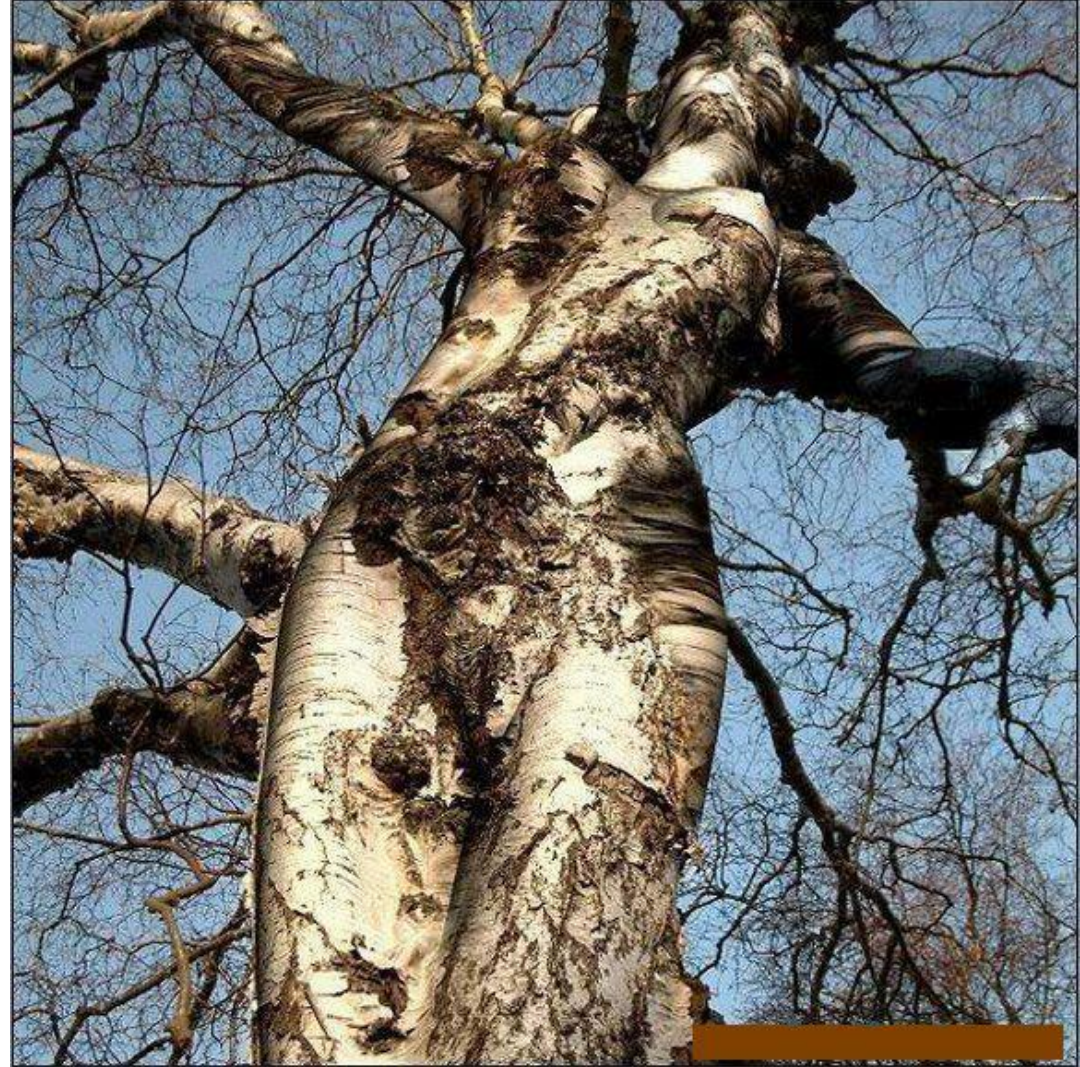
- Farkındalık düşünme kabiliyetinin hakimi olabilmektedir.

- Farkında bir insan attığı her adımı kendi onayıyla yapar.



FARKINDALIK NE DEĞİLDİR?

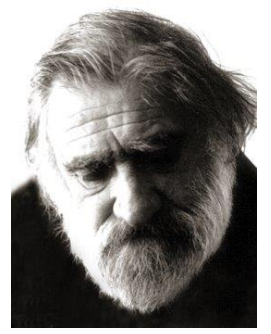
- Öncelikle farkındalık kesinlikle iyi veya kötü insan olmakla ilgili değildir.
- Çünkü farkındalıkta 'iyi-kötü, doğru-yanlış, güzel-çirkin' gibi kavramlar yoktur.



Öz farkındalık

- İç gözlem yapabilme yeteneği ve kendini çevre ile diğer bireylerden ayırıp bir birey olarak görebilme kabiliyetidir.





Can Yücel

Eşref-î Mahlukat (Yaratılmışların En Güzeli) Olduğunu

Fark Etmeli.

Ve Ona Göre Yaşamalı.

Gülün Hemen Dibindeki Dikeni, Dikenin Hemen Yanı Başındaki Gülü

Fark Etmeli.

Evinde 4 Kedi 2 Köpek Beslediği Halde

Çocuk Sahibi Olmaktan Korkmanın Mantıksızlığını Fark Etmeli.

Eşine 'Seni Çok Seviyorum!' Demenin Mutluluk Yolundaki Müthiş Gücünü

Fark Etmeli.

Dolabında Asılı 25 Gömleğinin Sadece Üçünü Giydiğini,

Ama Arka Sokaktaki Komşusunun O Beğenilmeyen Gömleklere Muhtaç

Olduğunu Fark Etmeli.

Zenginliğin Ve Bereketin, Sofradayken Önünde Biriken Ekmek

Kırıntılarını Yemekte Gizlendiğini Fark Etmeli.

FARK ETMELİ.

Ömür Dediğin Üç Gündür,

Dün Geldi Geçti Yarın Meçhuldür,

O Halde Ömür Dediğin Bir Gündür,O Da Bugündür.

Farkında Olmalı İnsan

Farkında Olmalı İnsan...

Kendisinin, Hayatın Olayların, Gidişatın Farkında Olmalı.

Farkı Fark Etmeli, Fark Ettiğini De Fark Ettirmemeli Bazen...

Bir Damlacık Sudan Nasıl Yaratıldığını

Fark Etmeli.

Anne Karnına Sığarken Dünyaya Neden Sığmadığını

Ve En Sonunda Bir Metre Karelik Yere Nasıl Sığmak Zorunda

Kalacağını Fark Etmeli.

Şu Çok Geniş Görünen Dünyanın, Ahirete Nispetle Anne

Karnı Gibi Olduğunu

Fark Etmeli.

Henüz Bebekken 'Dünya Benim!' Dercesine Avuçlarının

Sımsıkı Kapalı Olduğunu,

Ölürken De Aynı Avuçların 'Her Şeyi Bırakıp Gidiyorum

İşte!' Dercesine Apaçık Kaldığını

Fark Etmeli.

Ve Kefenin Cebinin Bulunmadığını Fark Etmeli.

Baskın Yeteneğini

Fark Etmeli Sonra.

Azraillin Her An Sürpriz Yapabileceğini,

Nasıl Yaşarsa Öyle Öleceğini

Fark Etmeli İnsan

Ve Ölmeden Evvel Ölebilmeli.

Hayvanların Yolda Kaldırımında Çöplükte

Ama Kendisinin Güzel Hazırlanmış Mükellef Bir Sofrada

Yemek Yediğini

Fark Etmeli.

- Dünya üzerinde yaşayan ve ona en çok zarar veren biz insanlarız.
- Artık zarar vermeyi bırakmalı ve yararlı olmaya çalışmalıyız.



Dünyada 1 dakikada neler oluyor?

- 250 bebek doğuyor. 11'i açlık sınırında, 15'i sakat dünyaya geliyor.



Dünyada 1 dakikada neler oluyor?

- Dünyaya 360 yıldırım çarpıyor.



Dünyada 1 dakikada neler oluyor?

- 5 deprem oluyor.



Dünyada 1 dakikada neler oluyor?

- 107 insan hayatını kaybediyor.



Dünyada 1 dakikada neler oluyor?

- 18 insan açlıktan ölüyor.



Dünyada 1 dakikada neler oluyor?

- 380 kadın hamile kalıyor. Bunların 190'ı istenmeyen gebelik.



Dünyada 1 dakikada neler oluyor?

- 1 kadın doğum sırasında hayatını kaybediyor.



Dünyada 1 dakikada neler oluyor?

- 40 kadın sağlıksız biçimde kürtaj oluyor.



- En iyimser değerlendirmelere gore, bugun dunya üzerinde yaklaşık 6000 dil bulunuyor.
- Bu dillerin hemen hemen yarısı bu yüzyılda yeryüzünden silinmiş olacak.
- Yani yaklaşık iki haftada bir dünya üzerinden bir dil yok oluyor.
- Türkiye’de yaklaşık 28 dil konuşuluyor.



Farkındalık Yaratmak

- Kendinizi bu işe hazırlayıp yetkili kişi ve kurumlardan gerekli izni aldıktan sonra yapmanız gereken [toplumu harekete geçmeleri için cesaretlendirmektir.](#)



FARKINDALIK
VE
KARAF YARATMAK
TÜRKİYE'NİN SALIMLARI

CO₂

Sağlıkta Farkındalık



18 KASIM 2012

AVRUPA ANTİBİYOTİK FARKINDALIK GÜNÜ



A European Health Initiative



KAYNAKÇA İLETİŞİM

| AAFG | Genel Bilgiler | Uzmanlar İçin Bilgiler | Sunum (ppt) |

GRİP veya NEZLE isen

KENDİNİ KORU ANTİBİYOTİK ALMA!

Antibiyotikler grip ya da nezlede işe yaramaz, aksine iyileşme sürecini uzatır. Antibiyotiklerin yanlış kullanımı, bakterilerin antibiyotik tedavisine direnç kazanmalarına yol açar.



Anahtar Mesajlar
Danışman
Hastane Dökümanları
Ekran Koruyucu
Kısıtlı Antibiyogram
Raporlama İlkeleri



Reklam Filmlerimiz

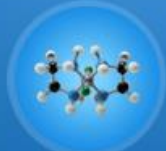
Uzun
Film

Kısa
Film

Spot
Film



Broşürümüz
Afişimiz



Grip veya Nezle
Olduysanız



Doktorunuz
Diyor ki!



TOHUM
TÜRKİYE
OTİZM
ERKEN TANI VE EĞİTİM
VAKFI



Bir
Çocuk
Okutun



OTİZM

BİZ KİMİZ?

PROJELERİMİZ

KAMPANYALARIMIZ VE YAYINLARIMIZ

BİZE ULAŞIN



2 Nisan Dünya Otizm Farkındalık Günü



BAĞIŞLARINIZ VE
DÜKKANIMIZ İÇİN



-A +A

Print

GÜNLERDEN



NİSAN
DÜNYA OTİZM
FARKINDALIK GÜNÜ

EĞER ÇOCUĞUNUZ:

- Başkalarıyla göz teması kurmuyorsa, gözleri bir yere takılıp kalıyorsa,
- İsmi söylendiğinde bakmıyorsa, sözleri tekrarlıyorsa,
- Parmağıyla istediği şeyi gösteremiyorsa,
- Akranlarının oynadığı oyunlara ilgi göstermiyorsa,
- Sallanmak, çırpınmak gibi garip hareketleri varsa,
- Dönen nesnelere karşı aşırı ilgisi varsa,
- Takıntılı davranışları varsa,

Vakit kaybetmeden Tohum Otizm Vakfı'na danışınız.

0212 248 94 30 | www.tohumotizm.org.tr



Kadın Kanseri Farkındalık Hareketi Başladı

Kanser Daire Başkanlığı

Kadın Kanseri Farkındalık Hareketi

**farkındayız
KANSERİ
YENECEĞİZ**

Kanser Daire Başkanlığı

Sağlık Bakanlığı
T.C. Sağlık Bakanlığı
Kanser

28 Temmuz Dünya Hepatit Farkındalık Günü

24 Temmuz 2014 Perşembe 12:10

Dr. Mustafa Yaşar, halkı özellikle manikür-pedikür aleti, hijyeninden emin olunmayan restoranlardan ve yeterince arındırılmamış meyve-sebze tüketiminden kaçınmaları konusunda uyardı.

Haber Detayları

< Önceki Haber

+ Tüm Haberler

21 Mart Dünya Down Sendromu Farkındalık Günü



21 Mart Dünya Down Sendromu Günü kutlu olsun.



EBEVEYN YABANCILAŞMA SENDROMU

İZİN VERME !

25 NİSAN DÜNYA FARKINDALIK GÜNÜ

Kampanyanın muhatabı: Sayın Cemil ÇİCEK ▾

**25 NİSAN EBEVEYNE
YABANCILAŞMA FARKINDALIK
GÜNÜ TÜRKİYE KABULU: 25 NİSAN
EBEVEYNE YABANCILAŞMA
FARKINDALIK GÜNÜ KABULU**

Kalp Yetersizliği Farkındalık Günü

**TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ**
Kalp Yetersizliği
Çalışma Grubu


HEART FAILURE
ASSOCIATION
OF THE ESC
EUROPEAN
SOCIETY OF
CARDIOLOGY®



**Kalp Yetersizliğinde Yaşam Beklentisi
Pek Çok Kanserden Daha Kötüdür**

KALP YETERSİZLİĞİ FARKINDALIK GÜNÜ

9-11 Mayıs 2014



Kim, köyü bombalandıktan sonra 14 ay hastanede kaldı. Vücudunun yarısından fazlasında üçüncü derecede yanık vardı ve doktorlar yaşayacağını sanmıyordu. Dayanılmaz acılar çekiyordu, çenesi ile göğsü birbirine kaynamıştı ve sol eli kemiğe kadar yanmıştı. Annesi başucundaydı, San Francisco'dan Dr. Mark Gorney küçük kızı kurtarmaya çalışıyordu. Doktor olmaya karar veren Kim iki yıl sonra köyüne döndü. 1982 yılında tıp eğitimi görürken, 'fotoğraftaki kızı' bulmak isteyen Hollandalı bir gazetecinin isteği üzerine Vietnam yetkilileri Kim'i buldu. Gazetecilerin ilgi odağı oldu, kısa zamanda bundan bunaldı. Vietnam hükümetinin isteğiyle tıp öğrenimini yarıda bıraktı. 'Savaşın simgesi' olarak hükümetin daha fazla işine yarayacaktı. Nihayet 1986'da, Vietnam yetkililerin gözetimi altında, Küba'da eğitimini sürdürmesine izin verildi. Ancak sağlık sorunları nedeniyle eğitimini tamamlayamadı. Küba'da tanıştığı Bui Huy Toan ile 1992'de evlendi. 2003 yılında Newfoundland, Gander'de, havaalanında yakıt almakta olan Moskova-Küba seferini yapan uçaktan inerek kocasıyla birlikte Kanada'ya sığınmak istediğini söyledi. Kanada'da yaşayan Kim, özellikle savaş kurbanlarına hoşgörü, barış mesajları iletme misyonu üstlenmiştir. 1994'ten bu yana UNESCO iyi niyet elçisidir. 1977'de Chicago'da, daha sonra Kanada'da kurulan Kim Vakfı, çocuk savaş kurbanlarını iyileştirmek için hizmet vermektedir.



Dünyayı şoke eden fotoğraf aslında bir genç kızın değil, zulmün portresi; 12 yaşındayken babası tarafından borç ödemek amacıyla bir Taliban militanına verilen Bibi Aisha'nın burnu ve kulakları, kocasının onu başkasıyla evlendirme kararına itiraz edince kesildi. Evinde maruz kaldığı siddet sonrası evden kaktıktan sonra kayınbabası tarafınca yakalanıp burnu ve kulakları kesilen Bibi Aisha, bu vahşetin ardından amcasının evine sığınmak için kapısını çalar. Fakat amcası ve kasabanın diğer otoriteleri eve almak istemez talihsiz kızı. Kaderine bırakırlar. Bunun üzerine yakında bulunan Amerikan sağlık ocağı çalışanları yere yığılmış Bibi Aisha'ya bulup ilk yardımını yapıp onu ABD'ye götürürler. Belli kişiler tarafınca hikayesinin ABD'nin Afganistan'da ki varlığının önemli, haklı ve geçerli olduğuna dair propaganda amaçlı kullanıldığı Bibi Aisha, 2010'dan beri ABD'de yaşıyor. 2012'de başarılı bir estetik ameliyatı ile bir buruna sahip olmuş bulunmakta.

Bu hikaye bir fotoğrafın amacının dışında nasıl kullanılabilirdiğini gösteriyor. Şüphesiz Taliban daha vahşi eylemler yapıyor ve yapabiliyor. Fakat her bireysel olay ile yanlış ve asılsız ve abartılmış suçlamalarda bulunmak daha farklı sorunlar doğuruyor. Kadın hakları organizasyonları bu durumun yararından çok zararının dokunduğunu savunuyor, zira bu "sözde" Taliban vahşetini gözler önüne sererken asil tek tük kenarda köselede kalmış olaylara gözlerin kapanmasını sağladığının fikrinde.

ABD'de tedavi edildi



Elliott Erwitt (1950): Kuzey Carolina'da çekilen bu kare ırkçılığın boyutunu ortaya koyuyor. Siyahlarla beyazların çeşmeleri bile ayrı.



Bu fotoğraf yerküre de var olan iki ayrı dünyanın geçerliliğini belgeliyor. Herşeyi olanlar ve hiçbir şeyi olmayanlar. Uganda bir erkek çocuğun beyaz bir misyonerin elinin içindeki hali. Fotoğrafçı: Mike Wells . 1980 Nisan ayında Mike Wells Uganda'nın Karamoja eyaletine gider. Bu fotoğrafı çeker. Ardından yayınlanması için ajansına yollar, fakat fotoğraf yayınlamak yerine bir yarışmaya yollar. (World Press Photograph of the Year). Mike Wells'in bu fotoğrafı kazanır. Mike Wells beklenenin aksine bu ödüle layık görülmesinden dolayı mutlu olmaz.



Haiti depremi, 2010



Kayseri’de iki gün önce dünyaya geldiği belirlenen bebek, boş bir tarlada terk edilmiş halde bulundu. Bebeğin zerine “buluntu” yazılı bir bant yapıştırıldı. (Fotoğraf: Vedat DOĞAN – Türkiye Foto Muhabirleri Derneği “Yılın Basın Fotoğrafları Yarışması” Mustafa Pekcan zel dl – 2007)



Umurunda Olma

Biliyor musun, artık umurunda olup olmamam
umurumda değil.



Diğer Anlamları

- Önemseme
- Değer verme
- Yardım etmeye hazır olma
- Destek olma
- Zaman harcama

Umurunda Olma

Sizin umurunuzda olanlar

- Çevre sağlığı
- Ormanlar
- Sağlıklı beslenme
- Facebook
- Sosyal medya
- Toplumda aldığım roller
-

Bir başkasının umurunda olduğunu hissetme

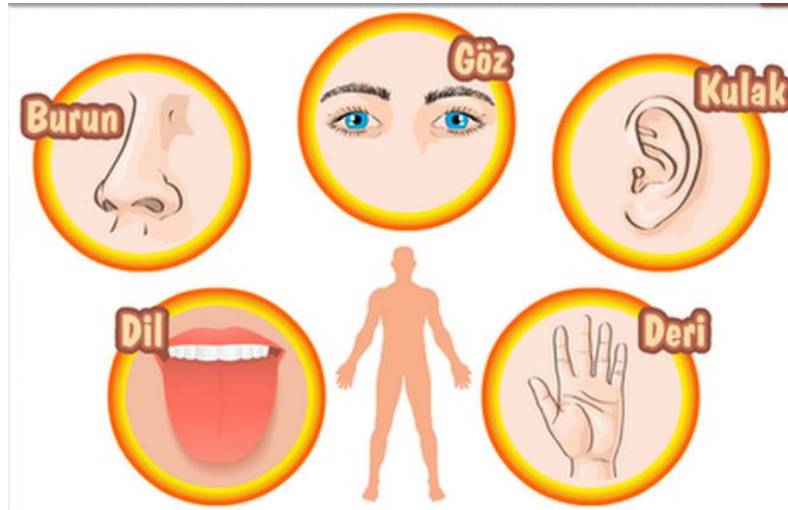
- Yüz yüze iletişim
- Sorulara cevap alınması
- Zamanında müdahale edilmesi
- Geri bildirimde bulunulması
- Karşınızdaki kişiye güven duygusu hissetme
- Sorununuzu çözeceğini hissetme
- Zaman zaman o kişiyi aramak isteme

Duyusal Boyut



Duyu Organları

- Çevreyi algılamamızı ve tanımamızı
- Uyarınları beyne iletmeyi sağlamaktadır.



Böylece

- Yaşam anlamlı hale gelir ve
- Yaşam kalitesi yükselmelidir.



- Duyu kaybı ve uyarın fazlalığı çevre ile bağlantımızın sağlanmasında eksiklikler oluşturmaktadır.



- İnsan duyuları aracılığı ile uyarınları alır
- Uyarınlar güdülenmemizi sağlar
- Güdülenme bizi hedefe götürür
- Algılama bebekte nörolojik gelişimi sağlar



Nöroplastisite,

- Sinir sisteminin çevresel değişikliklere ve hasarlanmaya karşı nörofiziksel ve nörokimyasal uyum geliştirme yetisidir.



Dürtü

- Açlık
- Susuzluk



Dünyanın en sessiz odası

- ABD'nin Minneapolis şehrindeki Orfield Laboratuvarlarında bulunan "Yankısız Oda" %99.99 oranında ses geçirmez yapısıyla dünyadaki en sessiz yer olma özelliğine sahip.
- Kalın cam elyaf, iki kat yalıtılmış çelik duvarlar ve 30 santim kalınlığında betonla çevrilen odaya giren kişiler sessizlikten çok rahatsız oluyor ve halusinasyonlar görmeye başlıyor.
- Sessiz bir ortamda insanın kulakları ortama uyum sağlar. Oda sessizleştikçe siz de daha fazla şey duymaya başlarsınız: kalp atışınızı, akciğerlerinizi, midenizden gelen sesleri."



45 dakika dayanabirsin

Altıncı Duyu (Altıncı His)

- **Önsezi** : Hiçbir belirti yokken bir şeyin olacağını sezme, içe doğma, temellendirilmeyen duygu, verilmemiş olanın, bilinmeyenin, özellikle gelecekle ilgili olanın önceden duyulması, doğru sayılması.
- **Proaktif Olma**

Proaktif olmak

- “Proaktif olmak” bir davranış özelliğidir. Bu davranış alışkanlığına sahip olmak için ise önce “proaktif yaklaşımı” benimsemek gereklidir.
- Beklenen, olası bir zorluk için mücadele etmeye hazır olma.
- Olaylardan etkilenen olmak yerine, olayları etkileyen olmaya; değişiklik başlatan olmaya yatkınlık.

Duyu Hafızası

- Görsel hafızası
- İşitme hafızası
- Koku hafızası
- Tat hafızası
- Dokunma hafızası
- Aynı durumla karşılaşınca hatırlanır
- Örnekler veriniz

Algı

- Duyu organları yoluyla objelerin nitelik ve ilişkilerinin farkında olma sürecidir.
- Algılama sırasında beyin, bireyin içinde bulunduğu durumdan beklentilerini, geçmiş yaşantılarını, diğer duyu organlarından gelen başka duyuları, toplumsal ve kültürel etkenleri hesaba katar.

Hayvanların objeleri görmesi algılaması



- Birçok kuş farklı görüyor. Mesela güvercinler milyonlarca farklı renk tonunu algılayabiliyor.
- **Zaten doğada rengi en geniş yelpazede algılayan hayvan türü olarak biliniyorlar.**
- Gözlerinde diğer canlı türlerine göre çok daha fazla renk reseptörü bulunuyor.

Kuşlar



Kediler ve köpekler

- Kediler ve köpekler güçlü bir görüş algısına sahip değiller.
- Bu iki canlı türünün koku ve ses algıları görme duyularından daha fazla gelişmiş.
- **Özellikle kediler, köpeklere göre bu konuda daha kötüler. Renk körüdürler.**
- Köpekler zaman zaman sarı ve mavi arasındaki farkı algılayabiliyorlar fakat kediler bunu bile ayırt edemiyor. Fakat kediler gece görüşü açısından insanlardan bile daha iyi.

Köpeğin Gözünden

HUMAN VISION



DOG VISION



Kedinin Gözünden



HAYVANLARDA

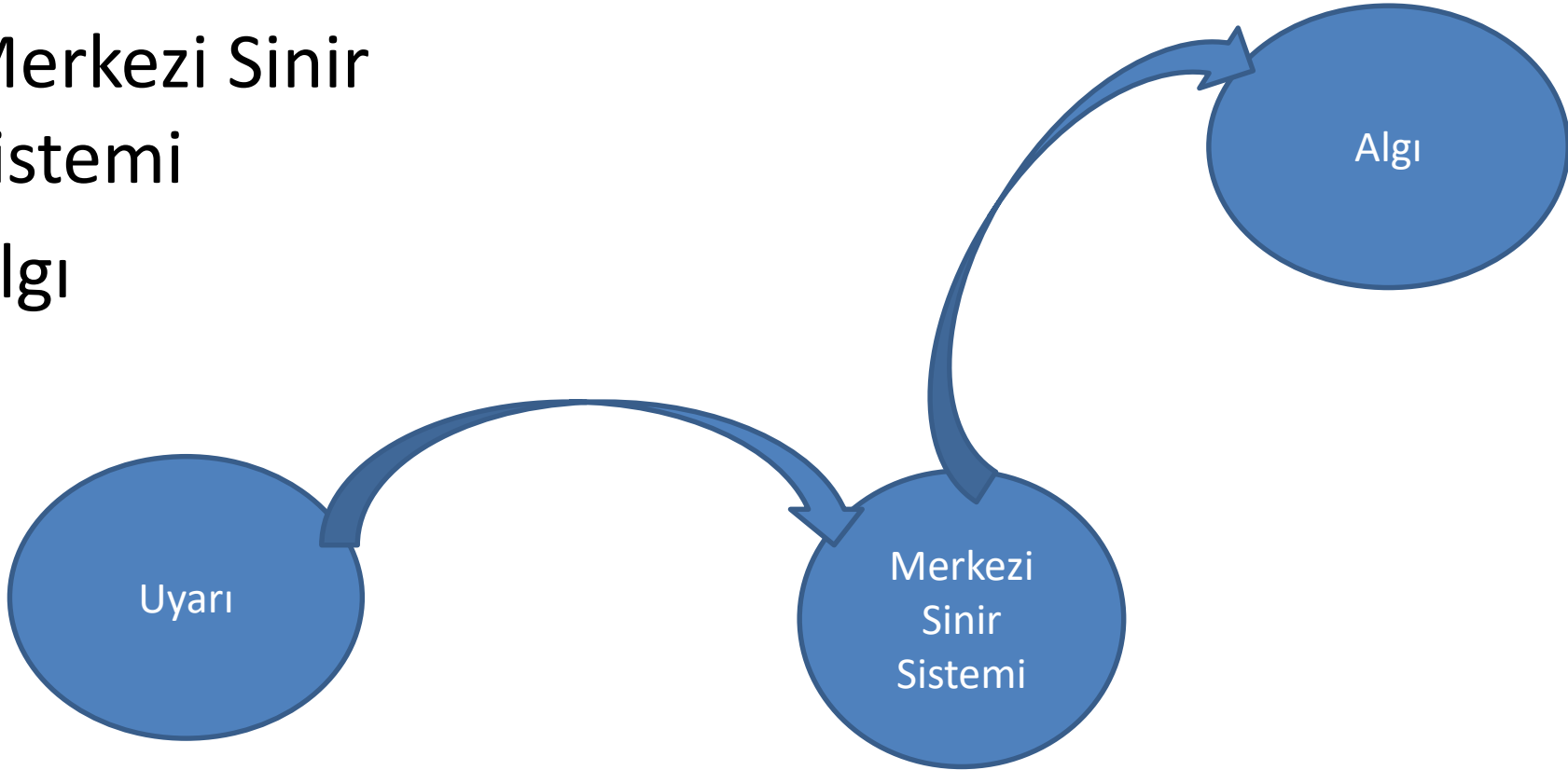
(Duyular Dışı Algılama)

- ABD’de bir bakımevinin kedisi, 25 hastanın öleceğini dört saat öncesinden haber verdi. Uzmanlar, medyum kedi Oscar’ın yeteneğini açıklayamıyor.
- ABD’nin Rhode Island Eyaleti’nde bulunan bir bakımevinin iki yaşındaki sevimli kedisi Oscar, bir hastanın öleceğini sezdiği zaman onun yanına giderek bekliyor. Bakımevi çalışanları da hastanın ailesine "vakit geldi" uyarısında bulunuyor.
- Şimdiye kadar 25 hastanın kısa süre içinde son nefesini vereceğini sezerek yeteneğini kanıtlayan Oscar’a, "şefkatli bakıcı" plaketi verildi.



Normal Duyusal İşlevler

- Uyarı
- İletim
- Merkezi Sinir Sistemi
- Algı



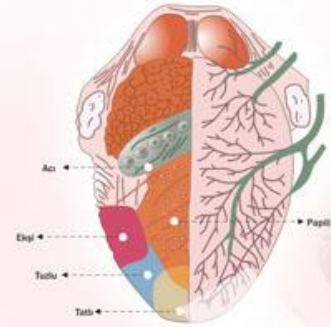
Her duyunun özelleşmiş reseptörü vardır.

Duyu Organlarımız

Dil

Dilimizin tat alma, çiğneme, yutma ve konuşmaya yardımcı olma gibi görevleri vardır. Maddelerin tadının alınabilmesi için bu maddelerin tükürükte çözülmesi gerekir.

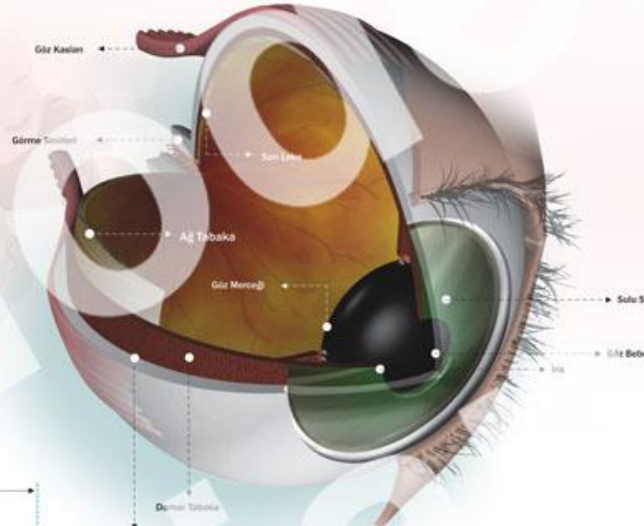
4



Göz

Göz, çevremizden aldığı ışık sayesinde görmemizi sağlayan duyu organımızdır. Gözümüzü koruyan yapılar kaşlar, göz kapakları, kirpiklerdir. Gözümüzde ayrıca gözyaşı bezleri ile göz sıvılarının göz çukuruyla bağlantılı ve bunların hareketini sağlayan kaslar bulunur.

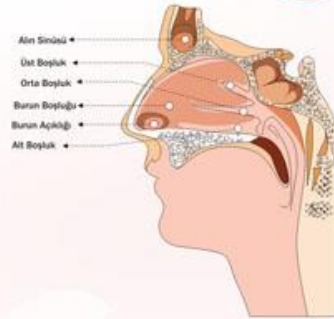
1



Burun

Burun, koku alma ve solunum organımızdır. Bu organ, alınan havanın temizlenmesini, ısıtılmasını, nemlendirilmesini ve kokusunu

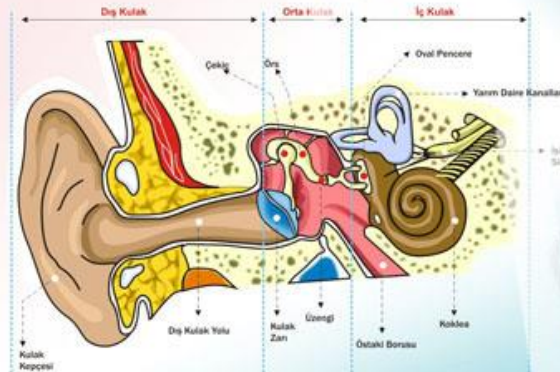
3



Kulak

Kulaklarımız ısıtmemizi ve dengemizi sağlayan duyu organımızdır. Suyu alan bir taşın oluşturdığı dalgaları gibi havada da ses dalgaları mevcuttur. Bu ses dalgaları kulaklarımızdaki duyu alıcılarla algılanır.

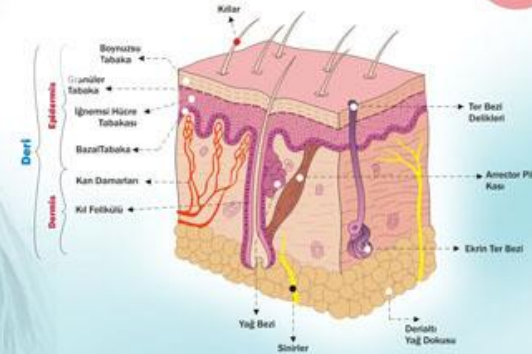
2



Deri

Deri, en büyük duyu organımızdır ve vücudumuzun dışını tamamen kaplar. Ayrıca vücut ısısını ayarlar, salınım ve boşaltım yardımcı olur ve vücudu dış etkilere korur. Derinin üzerinde dokunmayı, basıncı, ağrıyı, sıcaklığı, soğukluğu vb. duyuları algılayan alıcılar vardır.

5



Duyusal Değişiklikler

- Duyusal kayıplar ya da eksiklikler
- Uyarın yoksunluğu ya da algısal yoksunluk
- Duyusal yoksunluk
- Uyarın fazlalığı ya da duysal yüklenme

Uyaran Yoksunluğu Nedenleri

- Bireyin uyaranları algılamasında sorun vardır
- Depresyon
- Olumsuz ruh hali
- Uykusuzluk

Duyusal Yoksunluk

- Yetersiz miktarda uyaran gelmesi
- Kapalı ortamda bulunma
- Yalnız başına kalma
- Duyusal kısıtlılık
- İzolasyon
- Engellenme

Duyusal Yüklenme-Uyaran Fazlalığı

- Uzun süreli uyarana maruz kalma
- Aniden aşırı uyaranlara maruz kalma
- Yüksek gürültü

Yeni Doğan Üniteleri

- Bebeğin doğumdan sonra annenin yanından alınarak bebek odasında kalması



Duyusal Değişimi Etkileyen Faktörler

- Yaş
- İlaç ve tıbbi uygulamalar
- Çevre
- Sigara içme
- Gürültü

Bebekte uyaran eksikliği

- Çevresel uyaranların yetersiz olduğu durumlarda antisosyal kişilik, içe kapanma gibi durumlar oluşmaktadır.
- Dokunsal ve görsel uyaranlar bebeğin kilo alması, aktivite düzeyi, sosyal gelişim hızını etkilemiştir.
- Seçilen duyuşal uyarıların prematüre bebek için uygun ve güvenli olması da önemlidir.

Kanguru Bakımı

- Kanguru bakımı olarak da nitelendirilen Ten-Tene Teması; özellikle prematüre çocuklarda anne çocuk ilişkisinin kurulmasına ve çocuğun gelişimine çok faydalı
- Kanguru bakımı sakın bir ortamda annenin göğsüne çocuğun yatırılmasıyla bebek anne tensel kontağının sağlanmasıdır.
- Öncelikle yarım saatle başlanır ve süre giderek artırılabilir.





Teröpatik Dokunma

- Terapötik temas ellerin kullanıldığı invazif olmayan bir şifa yöntemidir.
- Uygulayıcı hastaya elleri yoluyla enerji transferi yaparak hastanın enerji alanını değiştirir.
- Teröpatik temas insanın bütününe tedavi eder: Zihni gevşetir, vücudu iyileştirir ve ruhu yatıştırır.

- Arkasındaki prensip, bu terapinin deriyi aşıp geçeceğiğidir.
- İnsan vücudunun, vücuttan birkaç santimetre ila birkaç metreye kadar yayılan, aura da denilen bir enerji alanı vardır.
- Hastalıklar gerçekleştiğinde, yaşam enerjisi alanında bir tıkanma ya da düzensizlik olur.

Kuantum Dokunuşu

- Kuantum dokunuşu görülmeden inanılması imkansız bir şifa sistemidir.
- Etkileri öylesine hızlı ve olağan dışıdır ki, hafif bir dokunuşla ağrıların azaldığını ya da yok olduğunu, açık yaraların hızla kapanmaya başladığını, kemiklerin kendilerini yeniden düzenlediklerini görebiliriz.



Sihirli eller:

Kuantum Dokunuş teorisi

Yaz mevsimine zinde girip, bu tazeliği uzun süre korumak için yapılabilecekleri dergimizde sizlerle paylaşmaya devam ediyoruz.

Bu sayımızda dokunmanın gücünü keşfedecek ve kuantum enerjisinin ne olduğunu öğreneceğiz.

Konunun uzmanı Hasan Erdinç, şifa enerjisini ve çakraları anlatıyor.



Bir dokunuşumuzla duygusal ya da fiziksel olarak birbirimizi iyileştirmek mümkün mü? Kuantum dokunuş enerjisi nedir? Nasıl kullanılır? Nerede, kimler tarafından uygulanır? Yıllardır şifa enerjisini kullanan Hasan Erdinç, enerji ve dokunmanın gücü ile ilgili merak edilen sorulara Hobi Meydan okurları için yanıt verdi.

Kuantum-Dokunuş enerjisi nedir?

Kuantum dokunuş şifa enerjisini nasıl kullanacağını öğrenen kişiler, kendilerini insanların şifa bulmaları için evrenin yaşam gücü enerjisine kanal görevi gören insanlar olarak tanımlıyor. Doktor değiller, yapeklan;

hastalıkları tedavi etmek olmadığ gibi tıbbi aletleri ya da laboratuvarları da yok. Çünkü teşhis ve tedavi tamamen modern tıbbin işi. Kuantum dokunuş, tıbbi destek olarak algılanabilir. Bu enerjiyi kullanan kişiler, kağız ameliyatı yapamıyor ama ameliyat sonrası ağrıları hafifletmek için, hatta ameliyat izlerinin daha çabuk iyileşmesi için kullanabiliyorlar. Diyaliz için çağrılan bir hastanın böbreğini değiştiremiyorlar ancak kan değerlerini düzene sokup dializin daha kolay olmasını ya da daha kısa zamanda sona ermesini sağlayabiliyorlar.

Kuantum dokunuş şifa seansları kanser hastalarının duygusal dengeleri üzerinde çalışıp hastalığın hızını kesebiliyor. Yani insanları kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabiliyorlar. Bu şifaya herkesin ihtiyacı var. Kuantum dokunuş uygulaması almak için hasta olmak gerekmiyor, sağlıklı kişiler de bu enerjiden yararlanıp zinde kalabilirler.



Beni dinlediğiniz için teŖekkrler

