



arelkam bülten

İstanbul Arel Üniversitesi Kariyer Planlama, Uygulama ve Araştırma Merkezi

Sonbahar - Kış 2023

kariyer

yönetmek

yetkinlik

deneyim

gelecek



**Fatih ÇETİN**

Kariyer Planlama, Uygulama ve
Araştırma Merkezi
Müdür Yardımcısı

İş Hayatının Anahtarı, STAJ!

Sevgili öğrenciler, tamamen Kariyer Elçilerimizin kaleminden çıkan ve her birinin deneyimleriyle sizlere gerek üniversite gerekse sosyal ve iş yaşamınıza yönelik katkı sağlamayı umdukları bültenimizle baş başa bırakmadan önce iş yaşamının provası ve anahtarı olarak gördüğüm STAJ kavramından bahsedeceğim.

Birçok öğrencimizin öğrenim gördüğü bölümün müfredatında yer aldığından zorunlu staj yaptığını biliyor ve belki sizler de yapıyorsunuz. Ancak staj yalnızca müfredatta yer aldığı için zorunlu olarak yapılması gereken uygulamalı beceri eğitiminden öte iş yaşamına hazırlanmak için gerçek bir provadır. Stajın, henüz öğrenirken iş yaşamını deneyimleyerek iş tecrübesi kazandırmak, mezun olmadan önce çalışmayı düşündüğünüz mesleği ve kendi yetkinliklerinizi sahada test etmenizi sağlamak ve network kazandırmak gibi çok önemli faydaları bulunuyor. Bu faydaların neler olduğuna ve size neler kazandırabileceğine birlikte bakalım;

1. Kariyer planını keşfet ve test et!

Gelecekte çalışmayı düşündüğün sektörü, departmanı ve mesleği stajla gerçek anlamda deneyimleyebilir, ilgili alanı ve iş yaşamını keşfedebilirsin. Bu deneyim kariyer planının sana gerçek anlamda

uygun olup olmadığı konusunda karar vermene yardımcı olacaktır.

2. İş deneyimi kazan!

Mezun olan birçok aday zaman zaman mülakatlarda iş deneyimi sorulduğundan bahsetmektedir. Ne yazık ki iş deneyimi okul ortamında elde edilemez. Staj, iş deneyimi kazanman konusunda eşsiz bir fırsattır. Öğrencilerimiz zorunlu stajın dışında 2.sınıftan itibaren gönüllü olarak staj yapabilirler. Gönüllü stajda staj sigortası Üniversitemiz tarafından yapılmaktadır.

3. Yeteneklerini test et, geliştir ve iyileştir!

Staj, üniversitede öğrendiğin bilgileri günlük iş yaşamında uygulamaman, yetenek ve becerilerine test ederek güçlü ve zayıf yönlerini görmene ve iş yaşamının gerektirdiği yetenekleri fark ederek bunları kazanman konusunda sana yardımcı olacak.

4. Diğer adaylardan bir adım önde ol!

Staj sürecinde mesleğinde ve iş yaşamında gerek duyulan becerilerini geliştirerek mezun olduktan sonra iş yaşamına daha hazır olacaksın. Staj deneyimine sahip bir mezun, yeni bir işe daha kolay adapte olabilir ve sorumluluk alabilir. Staj deneyimi İK profesyonellerinin gözünde bir adım önde olmanı sağlayacaktır.

5. İşin profesyonelleri tanı, network oluştur!

İş dünyasından kimlerle bağlantının olduğu önemlidir. Staj süresince belki de birçok sektörden yönetici ve profesyonellerle tanışacak ve bağlantı kuracaksın. Böylece özgeçmişine yazabileceğin güçlü referanslar ve yıllarca sürecektir olan iş yaşamının boyunca değerlendirebileceğin bağlantılar kazanmış olacaksın. Bu tür profesyonellerden çok şey öğrenebilir, mesleğine ve iş yaşamında yönelik tavsiyeler alabilirsin.

6. Staj sonrası işin olsun!

Staj sürecinde göstereceğin performans mezun olduktan sonraki ilk iş fırsatını yakalamanın bir anahtarı olabilir. Birçok ulusal ve uluslararası şirket staj ve yeni mezun programları düzenlemekte ve işe alımlarını bu programlarda staj yapan adaylar arasından tercih etmektedir.

Stajla birlikte bir takım çıktılar da elde edebilirsin. Staj sonunda belki de kariyer planını yeniden gözden geçirecek, bu deneyimle birlikte farklı sektörleri, şirketleri ya da farklı bir mesleği deneyimlemek isteyeceksin. Yapmayı düşündüğün mesleğin ve iş yaşamının gerektirdiği yetkinlikleri deneyimlemenin sonucunda kendinde geliştirmen gereken konuları fark edecek veya işin profesyonellerinden geri bildirimler alarak geleceğine yön vereceksin. Ya da stajda gösterdiğin performansın sonucunda iş teklifi alacak ve iş hayatına harika bir başlangıç yapacaksın. Kim bilir! Denemeden göremezsin.





SEVGİLİ ÖĞRENCİLERİMİZ,



Ayhan ACAR
Kariyer Planlama, Uygulama ve
Araştırma Merkezi Müdürü

Gücünü köklü eğitim geçmişinden alan ve bu yıl itibari ile 15. Yılı kutlayan T.C İstanbul Arel Üniversitesi ailesinin değerli öğrencileri. Hayatınızın en önemli dönüm noktalarından birinde sizlerle bu yolculuğu paylaşmaktan memnuniyet duyuyoruz. ArelKam olarak, Eğitim Gelişim, Mezun İlişkileri, Kurumsal İlişkiler ve Staj Birimi olarak sizlere hizmet sağlıyoruz. ArelKam, yapısı, yönetim anlayışı ve hizmet sağlayan personel sayısı bakımından ülkemizin en etkin kariyer merkezidir.

Günümüz iş hayatı artık geçmişe oranla çok daha rekabetçi ve seçici. Girişimcilik ve istihdam süreçleri de bu bağlamda her geçen gün biraz daha zorlaşmakta. Bu koşullar altında benzerliğin dışına çıkıp fark oluşturan bireyler ilgili alanlarda kendilerine daha kolay bir yer bulabiliyor. ArelKam sizlere mezun olduktan sonra rakiplerinize göre fark oluşturabilmenizi sağlayacak projeler gerçekleştiriyor.

İşte oluşturulan bu farklardan bir tanesi de öğrencilerimizi eğitim sürecinde yönetim süreçlerine dâhil ediyor olmak. Bu kapsamda KET(Kariyer Elçileri Takımı) ProKET(Profesyonel Kariyer Elçiler Takımı) olarak öğrencilerimizi ArelKam süreçlerine dâhil ediyoruz.

KET' ler merkezimizi temsil etme yetkinliğine sahip, akranlarına rehberlik yapma, kariyer gelişimlerinde rol model olma, mesleki çabalarında başarılı olmaları için onları cesaretlendirme ve kaynak bulma gibi konularda destek faaliyetlerde bulunurlar. ProKET' ler ise ArelKAM tarafından seçilip bir yıl boyunca Kariyer Elçisi olarak görev almış öğrenciler arasından seçilerek ikinci yılda projede devam eden deneyimli kariyer elçilerinden oluşur. Bu elçiler takıma yeni katılan KET'lerin gelişimine destek sağlarken aynı zamanda elde ettikleri deneyimlerle daha kıdemli bir Mentor Öğrenci haline gelirler.

Bu farklı ve faydalı bültenin oluşumu siz sevgili öğrencilerimizin ihtiyaçları düşünülerek, size katkı sağlamak adına KET ve ProKET'lerimiz tarafından hazırlandı. Onlar size ve kendi geleceklerine katkı sağlarken aynı zamanda üniversitelerine de kalıcı bir eser bıraktı. Kim bilir belki de gelecek yıl kalıcı bir eseri siz bırakırsınız. Eğer bir eser de benim diyorsanız KET başvurularını kaçırmayın.



BAKIŞ AÇIMIZ

Olayların anlamı yoktur, onlara biz anlam veririz. Gün içinde yaşadığımız olaylara bakış açımız anlam kazandırır. Bu yüzden olaylara bakış açımız hayatımızda önemli bir yere sahiptir ve yaşadığımız süre boyunca bir takım etkenlere bağlı olarak şekillenir.

İnsanlar kaç yaşında olursa olsun bakış açısı değiştiğinde algılama ve anlatma düzeyleri de değişir. Ben size burada küçük bir anımdan bahsetmek istiyorum Doğan Cüceloğlu'nun İyi Düşün Doğru Karar Ver adlı kitabın basımını bir türlü bulamıyordum ve bunun üzerine Beyazıt Devlet Kütüphanesi gitmeye karar verdim. Orada kitabın basımını buldum, çok mutluydum. Hemen kitabı okumaya başladım ve kitabın konusu Beyazıt'ta Elif kitabevinde Yakup ve Timur arasında geçiyordu.

Kitabı okuduktan sonra ödünç verilmediğini öğrendim ve oradan ayrılarak sahaflar çarşısına doğru yürürken Elif kitabevini gördüm ve merakla kitabevine

girdim. Kitabın basımını sordum, Murat Bey başta şaşırdı sonra, "Kitabın konusu Yakup ve Timur Bey arasında mı geçiyor" dedi. Ben de "Evet" dedim. Murat Bey kitabın gerçekten hikâyesinin bu kitabevinde başladığını, artık bu kitabın basımı olmadığını ve isminin değiştiğini söyleyerek şöyle devam etti, "Bir gün hocamız geldi ve kitabı değiştirmek istiyorum" dedi. Murat Bey "Yapma ne olursun insanlar bu durumdan hoşlanmaz" demiş ama hocamız bu durumu kabul etmemiş ve değiştirmek için kararlıymış bunun üzerine Murat Bey, sebebini sorduğunda ise hocamız "Ben değiştim" şeklinde yanıt vermiş. Doğan Cüceloğlu o zaman 80 yaşındaymış. Kitabın ismi Gerçek Özgürlük olarak değiştirilmiş, eklemeler ve düzeltmeler yapılmış. Kitabı satın aldıktan sonra hoş sohbet için teşekkür ederek ayrıldım.

Bakış açımız biz doğduğumuz andan itibaren oluşmaya başlar. Bunun en büyük etkeni bizim yaşadığımız sosyal ve kültürel çevredir. Tam da bu noktada kültür robotluğundan bahsetmek

istiyorum. Kültür robotluğu doğduğumuz andan itibaren bize bir program gibi yüklenmeye başlar ve seçimlerimizi oluşturulan bu programlar ile farkına varmadan yapmaya başlarız.

Peki, Hepimizin kültür robotu olan bir yanı var mı?

Evet, var. Nasıl içinde yaşadığımız toplumda iletişim kurmak için ortak bir dil öğreniyorsak, aynı şekilde ortak düşünce ve davranış kalıpları da oluşturuyoruz. Sorun, kültür robotu tarafımız sadece bir yönümüz olmakla kalmayıp tüm benliğimizi ele geçirdiğinde ortaya çıkıyor.





Tüm benliği ile kültür robotu olan insanlar yaşamlarının sonuna kadar kendi olarak davranmıyor. Her zaman sosyal maskelerle, ön yargılarla, beklentilerle, el âlem ne derle, gelenekler, göreneklerle dolu bir yaşama devam ediyor. Annem ne der, arkadaşım ne düşünür, komşum ne der, nasıl görünmeliyim gibi bol miktarda sorularla yaşamlarını sonlandırırlar.

Ben de bir zamanlar tüm benliğimle bir kültür robotuydum. Her zaman insanlara göre kendimi şekillendirir, onların bakış açısına ve görüşlerine göre seçim-

lerimi fark etmeden yapar, asla bir konuda kendim olarak davranamazdım. Bir gün olayların gerçekten bu şekilde ilerlediğini Doğan Cüceloğlu'nun kitaplarıyla tanıştığımda fark etmeye başladım çünkü artık bakış açım değişmişti. Bu dünyada yaşamama kendim olarak devam etmek istiyordum. Bu kararı verdiğim için huzurlu ve mutluyum. Şu an kendi özümü keşfetmeye ve kendimi gerçekleştirmeye devam ediyorum. Biliyorum ki bu yolculuğa bir kere başladım ve asla bitmeyecek.

Peki, siz kültür robotu musunuz yoksa kendi özünüzü keşfetme yolunda ilerliyorsunuz musunuz?



Aysun KÖROĞLU
İstanbul Arel Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
3. Sınıf Öğrencisi
(Profesyonel Kariyer Elçisi)

BENLİĞİMİZİ NASIL KEŞFEDERİZ?



Berra ALTINIŞIK

İstanbul Arel Üniversitesi

Psikoloji

3. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

“BEN KİMİM?” Yaşamımızın büyük bir döneminde kendimizi çok iyi tanıdığımızı düşünüyor olabiliriz. Kendimizi maruz bıraktıklarımız gerçekten de kendimize ait kişiliklerden mi oluşuyor? Genellikle kendi arzularımıza, isteklerimize sırtımızı dönüp benliğimiz yerine toplumun bize biçtiklerine bakıyoruz. Bazen bunların içinde kayboluyor, bazen de sıkışmış ve daralmış hissedebiliyoruz. Bir an durup düşünmek, kendini dinlemek ve gerçekten kendine iyi gelen şeyleri yapmak daha da rahatlatmış ve iyi hissettirebilir. İçsel yolculuğumuzda keşfettiğimiz her bir renk benliğimizin farkındalığına yardımcı olacaktır. Bu, bazen kendimizde bulduğumuz aşkın kırmızısına hayran kalıyor, bazen hissettiğimiz öfkenin siyahından ise hiç hoşlanmıyoruz. İşte bu yolculukta kendimizi anlamaya ve değer vermeye başlıyoruz. Bizlere dışarıdan sen kimsin? diye bir soru geldiğinde kendi rollerimizden birkaç tane sayarız. Öğrenciyim, anneyim, öğretmenim vs. böylelikle bir kimlik sergilemiş oluruz. Ama aslında siz kendi gözünüzde kimsiniz? Kendimizi keşfetme zor bir yolculuk sayılabilir. Fakat uzman kişilerin tavsiyelerini derlediğim bu yazımda sizlerin duygularınızı anlayıp yolculuğa çıkmanızda destek olabilirim.

Yolculuğa çıkmak için önemli adım: Kendinize can alıcı sorular sormak.

☞ **Gün içinde ne yapıyorsun? Sosyal misin? Zamanın evde mi geçiyor? Kendin için neler yapıyorsun?**

24 saatinin nasıl geçtiğini düşünebilirsin. Kendine dışarıdan bakmayı becerebilirsen yolculuk için hazırsın. Çünkü kendini sorgulamaya başlayacaksın.

☞ **Geriye dönüp baktığında seni en çok ne mutsuz etmiş?**

Olumsuz duyguları en çok yoğun yaşadığın yerlere dikkat etmen gerekiyor. Mutsuzluk kaynaklarına baktığında aslında birbirine benzediklerini göreceksin. Bu soru senin zayıf noktayı ortaya çıkartabilir.

☞ **Üzüldüğün şeylerin kaynağı “her zaman başarılı olmalıyım” düşüncesiye seni en mutsuz eden şeyler minik hataların olacaktır.**

İşte bunlar o kavramları sorgulamana da yardımcı olacaktır.

☞ **Kendinle arkadaş olmak ister miydin?**

Diğer insanlarla kurduğun ilişkinin niteliğini sorgulayabilirsin. Örneğin bir insan farkında olmadan çoğunlukla narsist kişiliklerle ilişki kuruyorsa yaşadığı sorun narsist insanlarla ilişkisi değil kendisinin sürekli onları buluyor olması olabilir. Kişinin kendisinde bu sorunu çözmesi gerekir, kendini keşfetmesi gerekir...

Son olarak Psikoterapist Stephen Cope'un konuyla ilgili bir sözünü paylaşmak isterim.

“

“Sahte benlik, çevre asıl benliğimizi olduğu şekilde kabul etmediğinde doğar. Özellikle erken gelişme dönemlerinde, hayatı olduğu şekliyle yaşama yetkinliğimizden koparılsak, huzur bulma ve kendimizi sakinleştirme becerilerimiz de ciddi ölçüde zarar görür. Sürekli ve doyumsuz bir biçimde dış dünyadan kabul görmeyi, başkaları tarafından onaylanmayı bekleriz.”

”

SOSYAL MEDYA NASIL ETKİLİYOR?

Nedir bu sosyal medya? Sosyal medya platformları çok farklı kesimlerden, farklı insanlar tarafından kendini ifade etme, iletişim kurma ve sosyalleşme aracı olarak kullanılmaktadır. İnsanlar sosyal medya uygulamalarını zaman geçirmek, oyun oynamak ve birçok sosyal ve eğlence aktivitelerine katılmak için ziyaret etmekte.

Sosyal medya, günlük yaşamda duygularını dile getiremeyen ya da dikkat çekmek isteyen kişilerin duygu durumlarını yansıtmaya yönelik paylaşımlar yapabildiği bir alan haline gelmiştir. Takip edilen hesaplar ve kişiler, bireylerin adeta yaşamlarının bir parçası haline geldiği görülmüyor.

Biraz da hayatımıza olumlu etkilerini anlatalım. Sosyal medya platformları insanların interaktif biçimde iletişim ağının bir parçası haline gelmesine olanak verir. Kullanıcılarına sınırsız iletişimin kapılarını açan sosyal medya, mesafeleri ortadan kaldıran. Home office çalışan veya freelance çalışmak isteyenlere yeni iş alanları yaratır. Yine sınırsız iletişimden bahsederken müşteriler, müşterileri oldukları herhangi bir firmaya sosyal medya hesapları üzerinden kolayca ulaşma imkânına sahip olur. Tüketiciler aldığı bir ürün veya hizmetle ilgili şikâyet başvurusu yapıp beklemek veya ilgili kişiye ulaşmakla zaman harcamak yerine sosyal medya üzerinden problemlerini dile getirerek daha hızlı geri dönüşler alabilirler. Sosyal medyanın olumlu etkilerinden bir diğeri de e-ticaret dünyasının kapılarını işletmelere, kendi işletmesini kurmak veya büyütmek isteyen girişimcilere açmasıdır.

Evet, sosyal medyanın yaşamımızda önemli bir yeri var. Ama sosyal mecralara acaba sadece zamanımızı değil ruhsal sağlığımızı da mı feda ediyoruz?

İnsanlar gündelik stres ve sıkıntılarından uzaklaşmak için sosyal medyaya başvuruyor. Ancak yapılan araştırmalar sosyal medyanın stresi gidermek yerine daha fazla strese yol açtığını gösteriyor. Sosyal medya platformlarında oluşturulan sahte hayatlar pek çok kullanıcıyı kendi hayatlarından memnun olmama durumuna getiriyor. Bu durum kişilerin depresyona girmesine dahi sebep olabiliyor. Özgüven problemi yaşamaya başlayan bireyleri zamanla yalnızlığa itiyor. Başka bir olumsuz psikolojik etkisi de insanları kendine bağımlı hale getirerek günlük işlerini akşamalarına sebep olmasıdır.

İnsanlar evrimsel olarak geceleri karanlıkta geçirmeye alışkın. Oysa artık gece gündüz sürekli yapay ışıkla aydınlatılıyor. Araştırmalar bunun vücutta uykuyu düzenleyen melatonin hormonunu engellediğini, özellikle akıllı telefon ve dizüstü bilgisayarların yaydığı mavi ışığın en fazla zararı verdiğini gösteriyor. Yani geceleri uyumadan

önce telefon vb. araçları kullanmamaya özen göstermeliyiz.

Olumsuz etkilere maruz kalmadan sosyal medyayı nasıl kullanabiliriz?

Mühim olan sosyal medyanın iyi yanlarını hayatımıza entegre etmemiz. O zaman gelişimsel teknoloji kanalları bizi daha ileriye götürür. Gerçeklikten ve doğallıktan uzaklaşmadan sanal dünyayı, yakınlarımızdan veya dostlarımızdan haber almak amacıyla kullanmak gerek. Sanal dünyada var olanlara sahip olmayı beklememeli ve bizi bağımlısı yapmasına izin vermemeliyiz. Günde 3-4 saatimizi orada geçirmeyelim. Aksi takdirde gerçek yaşamla bağlarımız zayıflayacak, zamanımızı etkin ve faydalı değerlendirmemiş olacağız.

Naçizane tavsiyem sosyal medyayı bilinçli ve sınırlı bir şekilde kullanabilirsek faydasını görebiliriz. Her şey yine bizlerin elinde.



Beyza TİREK

İstanbul Arel Üniversitesi
Yönetim Bilişim Sistemleri
1. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)



E-TİCARETE ADIM ATARKEN

İnternette e-ticaret yapabileceğiniz birçok web sitesi var. Bunlardan biri de önemli bir pazar yeri olan Etsy 'dir. E-ticarete başlamadan ve bu platforma girmeden önce benim de herkes gibi kafamda "Acaba başarabilir miyim ? " düşüncesi yatıyordu. Ama kendime güvenip ve kulaklarımı dışarıya kapatıp sadece yapmak istediklerime odaklandım. Güzel bir ivme kazandırdığım mağazamı daha da ileriye götürmek için kulaklarımı yine dışarıya kapatıp odaklanmaya devam ediyorum.

E-Ticaret Nedir?

E-Ticaret, online mecralar üzerinden yapılan satış faaliyetleridir. Kurumsal alış-veriş sitesi, pazar yeri platformu, sosyal medya ve aplikasyon gibi online ortamlarda yapılan satışlar e-ticaret olarak adlandırılır.

E-Ticaret Nasıl Yapılır?

E-ticaret sitesi kurmak veya e-ticaret platformlarında mağaza açmak faaliyetin ilk aşaması olarak kabul edilebilir. Online satış, müşterinin ürünü çevrim içi ortamda sipariş etmesiyle başlar. Tüketici, talep ettiği ürünü sorunsuz bir biçimde satın aldığı anda süreç başarıyla sonlanmış olur. Satış sonrası destek ve ürünün niteliğine göre teknik servis aşamaları da e-ticaret süresinin parçasıdır. Pazar yeri platformları üzerinden satış yapmayı planlarsanız dâhi müşterilerinizin size ulaşabileceği bir web sitenizin olması önemlidir.

E-Ticarete Başlamak İçin Gerekenler Nelerdir?

Online satışa başlamadan önce ilk yapılması gereken sektöre ve ürünlere karar vermektir. Ürün, tedarik, satış platformları, dağıtım ve satış sonrası destek kanalları ve tüm süreç detaylı bir orga-

nizasyon planı ile belirlenmelidir. Satış faaliyetlerinizin başarılı olması için iyi bir iş fikri gerekir. Sektörünüzü ve ürünleri belirledikten sonra, hitap ettiğiniz kitleye göre bir iş modeli oluşturabilirsiniz. Satış işlemlerinizin sorunsuz gerçekleşmesi için e-ticaret sitesi kurmadan önce resmi açılış yapmanızı tavsiye ederim. Şahıs şirketi kurmak başlangıç aşamasında iyi bir fikir olabilir.

E-Ticaret Yaparken Dikkat Etmeniz Gereken Temel Noktalar Nelerdir?

Yasal koşullara dikkat etmeli ve vergi mükellefi olduktan sonra satış yapmaya başlamalısınız. Vergi mükellefi olmak için e-ticaret şirketi kurmak gerekir. Şirket kurma süreci, girişiminizin ölçeğine göre değişebilir. Ticareti internet üzerinden yaparken dikkat etmeniz gereken temel noktalardan biri de e-ticaret stratejisi belirlemektir. Kısa, orta ve uzun vadede nasıl bir yol izleyeceğinizi stratejik bir şekilde belirleyerek başarıya ulaşabilirsiniz. Strateji planı belirlerken şirketinizin vizyonunu, misyonunu ve değerlerini dikkate almalısınız.

E-Ticaret Yapmanın Avantajları ve Dezavantajları Nelerdir?

Az maliyetle satış yapma olanağı e-ticaret faydaları arasında ilk sıradadır. Bu faaliyet, mağaza gibi fiziki satış mekanlarına duyulan zorunluluğu ortadan kaldırır.



**Dilan ASLAN**

İstanbul Arel Üniversitesi

Lojistik Yönetimi

2.Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

Müşteri ile marka online mecralarda bir araya gelir. Ürün teslimi ise kargo yoluyla yapılır. Bu sayede, büyük masraflardan kaçınarak kâr elde etmek mümkündür.

E-ticaret türleri aynı zamanda geniş bir kitleye ulaşma olanağı sağlar. Bir online satış sitesi açarak farklı şehirlerde ve ülkelerde yaşayan müşterilere hitap etmek mümkündür.

“E-ticaret nedir?” sorusunu yanıtlarken bazı dezavantajlardan bahsetmek de faydalı olur. Müşteriyle satıcının fiziksel ortamda bir araya gelmiyor olması güven faktörü açısından risk yaratabilir. Birçok tüketici, yüz yüze görüştüğü satıcıya güvenmek konusunda daha meyillidir. Dolayısıyla e-ticarete başarılı olmak için güvenilir bir marka imajı yaratmak gerekir.

Online satış detaylı bir lojistik süreci de gerektirir. Lojistik sürecinde yaşanan herhangi bir aksama marka imajını kötü etkiler. Örneğin, kargo firmasının ürünü geç teslim etmesi markanın hizmet kalitesi hakkında olumsuz bir algı yaratabilir. Lojistik süreçlerinin her adımını takip ederek bu dezavantajları en aza indirmek mümkündür.

Bir hedefiniz varsa bunun peşinden gitmek sizi korkutmasın. Eğer sürekli olumsuz düşünceleri tekrar edersek önümüzdeki güzellikleri kendi ellerimizle kapatmış oluruz. Acabalarla vakit harcamak yerine ben bunu başaracağım diyip hedefe odaklanmak sizi olduğunuz yerden istediğiniz yere götürür. Bu süreçlerde olumsuzluklarla karşılaşabiliriz ancak bu çok normaldir, çünkü başarısızlıklarımız da bizim deneyimlerimizdir ve başarısızlıklardan öğreneceğimiz birçok şey vardır. E-ticaret sabır gerektiren ve zaman isteyen bir uğraş olduğundan sürekli zaman ayırmanız ve çaba göstermeniz gerekmektedir. Umarım bu yazım başlamak isteyip de cesaret edemeyenlere bir ışık olur. Kendinizi nerede görmek istiyorsanız isteyin fakat bunun için şimdi harekete geçin, yapmanız gerekenler sizi endişendirmesin ve korkutmasın.

KARİYER YOLCULUĞUNA BAŞLARKEN...

Bazen kariyerimizle ilgili planlar kurarız, kendimizi bunları yapmam gerekiyor diye şartlarız, bazen de kariyer yolculuğunu ilerlememiz gereken tek bir yoldan ibaretmiş gibi gördüğümüzde olabiliyor. Ama aslında kariyer yolcuğu nedir?

Aktif bir hayata atıldığınız, bir şeyler üretmeye başladığınız andan itibaren başlayan ve yaşam sürecinize eşlik eden; bir noktada toplumla ilişkinizin bir koludur. Üniversiteye başladığınızda alanınıza dair ilerlemeyi düşlerken belki hayatın size getirdikleri ile bambaşka bir noktada kendinizi bulabilmektir. Bu noktada neler yapılabilir, hayatın bizi bir yere getirmesi nasıl mümkün olabilir diyorsanız: Öğrenci kulüplerinin faaliyetlerine katılmak, alan içi veya alan dışı birçok staj deneyimi yaşamak ve sivil toplum kuruluşlarında gönüllü olmak hem size farklı deneyimler yaşatır hem de farklı insanlar ve farklı çevreler tanımanızı sağlar. Her zaman öğrenmeye açık olmak ve belki hakkında hiçbir bilginizin olmadığını düşündüğünüz ortamlara

girmek size çok şey katacaktır. Bunları da yapabilmeniz için konfor alanından çıkmanız gerekir. Hayattaki yolculuğun hiçbir konforlu olmaz, olmamalıdır da. Yolunuzda küçük de olsa aksaklıklar çıktığında ya da hayal ettikleriniz beklemediğiniz gibi olduğunda yaşamdaki yeni deneyimlere açık olmalı, bazen bu yol yerine başka yoldan ilerleyebilirim diyebilmelisiniz. Belki ne istediğinizi bilen birisiniz, bunları yapmama gerek yok hedefim ve yolum belli diyebilirsiniz. Fakat diğer ihtimalleri veya seçenekleri ne kadar gördünüz ya da deneyimlediniz?

Dünyaya bakış açınızın büyüklüğü kadar dünyayı görebiliyorsunuz, hayattan alabileceğiniz güzellikler de görmedikleriniz ve bilmedikleriniz arasındaysa hiç farkında bile olmuyorsunuz. “Bir insan hiçbir zaman, nereye gittiğini bilmediği zamanki kadar uzun yol gidemez.” der Oliver Cromwell, kariyer yolculuğu tam da böyle bir yolculuktur, bu şekilde görülüp fırsatlar değerlendirilirse daha çok ilerlemek mümkün olabilir. Belli alanlara

dair tutkular olabilir ama yeni deneyimlere açık olmak; yeni tutkularınızı bulmanızı, dünyayı anlamanızı sağlarken kariyer yolculuğunuzu da daha keyifli bir hâle getirebilir. Örneğin hiç ders anlatmak ne demek bilmeyip bu konuda bir arzunuz yokken çocuklara bir gönüllülük sebebiyle eğitim vermek size dünyada başka neler de varmış, aslında hayat nelerle doluymuş hissi de yaşatabilir. Gönüllülük faaliyetleri size hem toplum sorunları hakkında bilinçlenmeyi, toplumla bütünleşmeyi ve size dert edinebileceğiniz yeni konular sunabilir. Hayatın sizin üstünüze geldiğini ve kişisel yaşamınızdaki sorunların size dünya kadar büyük geldiğini hissettiğiniz bir noktada toplumda var olan sorunlara dair konularda sahada yer almanın hem size psikolojik açıdan katkısı olurken yaptıklarınızın da topluma katkısı olacaktır. Gönüllülük size kariyerle ilişkisi yokmuş gibi gelebilir ama gönüllülüklerin yaşamla bağlantısı vardır.

Üstelik birçok İK profesyoneli işe alımlarda adayların sosyal ve gönüllülük faaliyetlerine katılımlarını fazlaca dikkate almaktadır. Kariyer, hayat enerjinizi ve yaşama bağlı olduğunuzu göstermeniz gereken bir noktadır. Bu noktada katıldığınız sosyal ve gönüllü faaliyetler sizin konuşmanıza bile gerek kalmadan özgeçmişinizde pek çok şeyi İK profesyonellerine anlatmaktadır. Katıldığım bir

konuşmada hayatımızın yarısının aslında yirmi ile otuz yaş arasında yaşadıklarımız olduğunu işitmiştim. Benim için çok şaşırtıcıydı ama en doğru gelen sözlerden biriydi. Hayat enerjiniz ve sağlığınız ileride bu yaşlardaki gibi olmayabilir, üniversite hayatını her anlamda dolu dolu geçirip “hayatınızın yarısını” birçok dalları olan bir ağaçmışçasına yaşamak kariyer yolcuğunu en güzel inşa etme yollarındandır. “Semayı nişanlayan, ağaca nişan alandan çok daha yüksekleri vurur.” Sizler de kariyer yolculuğunuzda semayı nişanlamaya ne dersiniz? Biliyorsunuz, sema bilinmezliklerle ve yeni ihtimallerle doludur!



Beyza KURU

İstanbul Arel Üniversitesi
Moleküler Biyoloji ve Genetik-Psikoloji (ÇAP)
3.Sınıf Öğrencisi



DIYETİSYEN ALGISI VE TERCİHİ

Kimi insanlar diyetisyen tercihlerini yaparken özellik dış görünümü de ölçüt olarak değerlendirebiliyorlar. Ölçüt olarak alınan dış görünüm günümüzde aşağı yukarı manken ölçülerine isabet ediyor. Fakat diyetisyen, kabul görmüş bir beden ölçüsüne sahip olmak zorunda değildir. Diyetisyen tercihlerinde değerlendirilmesi gereken birçok ölçüt bulunduğu gibi en önemlisi ise alanında yetkin olup olmadığıdır.

Danışanlar, diyetisyenin söylediklerini uygularken bir yandan da onu örnek alır. Ne yazık ki bu beklentileri de boşuna değildir. Bir uzman yeterli ve dengeli beslenmeyi kişilere aşılama çalışırken bunların yapılabildiğini ve sürdürülebildiğini inancını danışanına vermelidir. Neticede zayıf olmak bizi alanımızda daha başarılı bir diyetisyen yapmaz; ancak "daha hızlı kilo verdirebilen(!)" diyetisyen yapılabilir...

İrdelemeye değer diğer bir konu ise toplumda bir kesimin diyetisyenlik mesleğinin sadece zayıflatmaktan ibaret olduğunu düşünmeleridir. Bu nedenle halk arasında "ZAYIFLATMA DOKTORU" olarak da duymuş olmanız olağandır. Diyetisyen, danışana yalnızca zayıflatma konusunda yardımcı olabilecek kişi değildir. Diyetisyenin asıl görevi kişinin kendini iyi hissedeceği ve en önemlisi sağlıklı olacağı bedene sahip olmasında yardımcı olmaktır.

Peki, çevrenizde 2 kilo verdiğinde kendini diyetisyen ilan edenleri gördünüz mü? Mutlaka görmüşsünüzdür. Bu tip insanlar çevrelerine ve akranlarına, verdiği kilolar üzerinden güven sağlayarak içinden çıkılamayacak bir bilgi karmaşasına sebep olur. Bu durum istenmedik sonuçlara yol açabilir.

Örneğin, yanlış bilinen düşünce, kişilerin günde 2 öğün beslenmesinin yeterli olduğudur. Evet, birey sağlıklıysa ve yaşam tarzı buna elverişli ise günün herhangi bir saatinde 2 öğün beslenmesi yeterli olabilir ancak bir diyabet hastası için bu mümkün değildir. Bir diyabet hastasında öğün saati ve öğün sayısının önemli olduğu durumlar olabilir. Tabii ki yine kişinin insülin kullanımına göre de durum değişebilir. Sonuç olarak şöyle bir çıkarım yapabiliriz: "Listeler kişiye özgüdür, başkalarıyla paylaşılmalıdır"

Beslenme şeklinin kişinin yaşam kalitesini arttırmada, hastalıklara yatkınlığının ve nesillerce devam eden kalıtsal hastalıkların en aza indirgenmesinde büyük bir role sahiptir. Aslında bütün hastalıkların altında yatan temel sebebin beslenme olduğunu söylemek mümkündür. O halde yaşamımızın sonuna kadar bizim için son derece önemli olan bu mesleği basite indirmek ve boşa para verilecek bir hizmet olarak görmek sizce de büyük bir haksızlık değil midir?



Dilan DİLLİ
İstanbul Arel Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik
3.Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

SINAV KAYGISI VE KAHVE TÜKETİMİ

Hepimiz sınav sürecini oldukça stresli geçiriyoruz. Yüksek stres ve kaygı durumu sosyal yaşantımızı, uyku kalitemizi etkiliyor ve bizleri birçok sağlık sorunu ile karşı karşıya getirebiliyor.

Psikiyatrist Dr. İbrahim Bilgen'in ifadesi şu şekilde; "Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin anne ve babalarının çoğunlukla fazla mükemmeliyetçi ve başarı odaklı insanlar olduğu anlaşıyor. Bir kısım çocuklar kaygılı ve tedirgin, nasıl bir tedirginlik dersiniz nerede tehlike varsa biz insanlar direk oraya odaklanır ve bu tehlikeden kaçmaya çalışırız. Diğer kesim ise istediği başarıyı ve geçme notunu alma telaşı ile kaygı yaşıyor. Bu telaş ve kaygıyla yetinmeyip sabahlara kadar hatta günlerce uykusuz kalarak ders çalışıyor ve buna bağlı olarak uyku bozukluğu ortaya çıkabiliyor".

Doç. Dr. Özgül Karaaslan uyku bozukluğunun en büyük belirtilerinin; "Uykuya dalamama, dinlenerek uyanamama ve derin uykuya geçememe gibi birçok sorun..." olduğunu ifade ediyor. Karaaslan devamında, "Uyku bozukluğu o kadar çok görülen ve bir o kadar da şikâyet konusu ki kimileri ek takviyeler alıp dinç durmaya çalışıyor, kimileri beraberinde 3-4 bardak belki de daha fazla kahve tüketerek sağlığını tehlikeye atabiliyor. Fakat şunu da unutmayalım ki kahve uykunuzu öteleyecektir, uyku ihtiyacınızı ortadan kaldırmayacaktır. Bunun bilincinde olarak kahvemizi tüketelim." Şeklinde konuyu açıklıyor.

Peki, kendimizi o lezzetten uzak mı tutalım tabii ki de hayır, o zaman faydalı kısımlarından da bahsedelim. Öncelikle kahvemizin nerden geldiğini iki cümle de açıklayalım.

1517 yılında kahvenin Osmanlı topraklarına Yemen Valisi Özdemir Paşa ile girişi ve saraya dâhil oluşu kahvenin kültür ve tarih mirası kabul edilmesinin başlangıcı olduğunu söyleyebiliriz. Düşünsenize yüzyıllarca süregelen bir lezzet ve aromadan bahsediyoruz.

Çalışırken içtiğiniz kahve sadece iyi odaklanmanızı sağlamanın yanı sıra uzun vadede ruhsal faydalara da sebep oluyor. Dr. Halit Yerebakan'ın paylaştığı videoyu izlediğimde çok şaşırdığım bir bilgiyi sizinle paylaşmak istiyorum. Kahvenin kanser hücrelerini öldürdüğünü biliyor muydunuz? Harvard Üniversitesi Tıp öğrencileri özellikle kahvenin ağız içi oral kanserlere oldukça faydalı olduğunu tespit etmişler. Bunların yanında tip2 diyabet, Alzheimer, Parkinson gibi hastalıkların önüne geçmek konusunda olumlu etkileri olduğu biliniyor.

Ölçülü tüketilirse kahvenin içindeki uyarıcı olan Psikoaktif bir madde olan kafein, yorgunluğunuzu da giderecektir. Tabii her şeyin fazlası zararlı olduğu gibi çok fazla tüketilirse zararlı etkileri olduğunu unutmamak gerekir.

Sizlere tavsiye kahve alımınızı güvenli seviyede tutmak için günde en fazla 3 bardağı (3 tatlı kaşığı kahve) geçmeyelim!



Güler AKICI

İstanbul Arel Üniversitesi
Yönetim Bilişim Sistemleri
1. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)





İsveç'te Erasmus Deneyimi

Erasmus sürecim okulumuzun yaptığı dil yeterlilik sınavı ile başladı. Üniversitemin başından beri istediğim Erasmus deneyimi için kararlıydım ve bahar döneminde (Korona'da) Erasmus öğrenim sınavına girdim. Kazanmıştım... Pandemi dönemi olduğu için bu hakkımı tabi ki ilerleyen dönemlerde kullandım.

Bölümüm ile anlaşmalı ülkeler ve okullar listesine bakmaya koyuldum hemen. Her bölümün anlaşmaları farklı oluyor. Ben tercih yaparken özellikle şunlara dikkat etmiştim: Gideceğim üniversitenin ne kadar donanımlı olduğunu, bölüm içerisinde yürütülen çalışmalar, alacağım dersler,

akademisyenler, daha önceden Erasmus'a gitmiş olan arkadaşlarımdan geri dönüşler.

Bunun yanı sıra bence şu da çok önemliydi: Kalacağım şehrin beni kısıtlayacak soğuklukta veya sıcaklıkta bir şehir olmasını istemiyordum. Bu yüzden İsveç'in güney şehirlerinden Göteborg'da bulunan Göteborg Üniversitesi'ni tercih ettim.

İlerleyen süreçte tercih yaptığım üniversitelerden nomine edilmeyi bekledim. Kısa bir süre sonra kabul edildim ve biraz sancılı bir döneme girdim. 3. Sınıfın bahar döneminde gideceğim için derslerim eşleşmiyordu, bu nedenle tam olarak 5 kez yılmadan ders

eşleştirmelerini içeren öğrenim anlaşmasını gönderdim. Siz siz olun Erasmus'u mezun olmadan önceki son 3 yarıyla bırakmayın. Sonrasında konaklama, vize, uçak bileti derken bu süre tam olarak 3 ayımı aldı.

Neyse ki bu süreç bitti, 5 aylık maceram için 1 Şubat'ta İsveç'teydim. İlk vardığımda beni en çok endişelendiren şey daha önce hiç duymadığım İsveççe olmuştu. İsveççe'nin aksanı Almanca'ya benziyordu, yazım dilinde ise å, ä kendine has harfleri iyice kafamı karıştırmıştı. Ama bir süre sonra fark etmiştim ki bu ülkede yediden yetmişe herkes İngilizce konuşabiliyordu.



İsveç' e bahar döneminde gitmenin 2 avantajı vardır: 6 aylık gündüz dönemine girmiş olmanız ve havaların aşırı soğukluğunu bir yana bırakmanız olacaktır. İlk başlarda saat 3 gibi kararan hava zamanla tıpkı Türkiye'deki gibi olmuştu. Diğer yandan; "İsveç aşırı soğuktur." psikolojisiyle gitmiş olduğum için kat kat giyiniyordum. Ama inanın bana, Nisan ayından sonra hırka bile almıyordum yanıma.

Bununla ilgili size hemen yaşadığım ilk kültür şokundan bahsedeyim: İsveçliler kapalı havalarda bile ne şemsiye taşıyorlar ne de benim gibi giyiniyorlardı. Hatta sağlıklı yaşamaya özen göster

dikleri için spor yaparken, sadece şort ve atletle dışarı çıkıyorlardı. Bu beni çok şaşırmıştı. "Üşümüyor musunuz, bugün hava çok soğuk." dediğimde ise bana söyledikleri şey, ne çok soğuk ne de çok sıcak anlamına gelen "Lagom" idi. Aslında bir süre sonra bende öyle demeye başlamıştım.

Peki daha önce hiç "Fika" kelimesini duymuş muydunuz? Fika, İsveçlilerin gün içerisinde herhangi bir saatte kahve molası vermek, sohbet etmek için toplanmış oldukları sosyal ritüelin adıdır. Bu kelimeyi öğrendikten sonra tıpkı onlar gibi gün içerisinde "hadi Fika'ya" alışkanlığı ediniyorsunuz. İşte bu o kültürünün en sevdiğim yanıydı.

Daha anlatacak birçok şey varken yazımı Erasmus'un bana kazanımlarını birkaç cümleyle anlatıp yazımı noktalayacağım. Bir dili öğrenmenin en iyi yolu konuşmak, maruz kalmaktır.

Farklı kültürler görmek, tanımak sizi daha açık fikirli ve hoşgörülü yapacaktır. Diğer ülkeleri gezmek, yeni yerler keşfetmek ufkunuzunuzu genişletir. En önemlisi yanı sıra kendinizi yeniden keşfedersiniz. İşte bana bunlar oldu. Hadi, harekete geçin! Neden bizden biri olmayasınız ki!



Fatma İNAL

İstanbul Arel Üniversitesi
Uluslararası İlişkiler (İngilizce)
4. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

Kendini Tanımak

“Ben kimim?” sorusunu zaman zaman kendimize sorarız ve bazı cevaplar veririz. Ama her zaman bu cevaplar bizi tanımlamakta yeterli olmaz çünkü bunlar ya kendimizi yeterince tanımadığımız için farkında olmadan verdiğimiz cevaplardır ya da başkalarının bizim hakkımızda olan düşünceleridir.



Fatma Nur SOPAR
İstanbul Arel Üniversitesi
İşletme
1. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

Peki, nedir kendini tanımak?

En sevdiğimiz rengi ya da izlemeyi sevdiğimiz film türlerini bilmek gibi yüzeysel soruların cevapları önemlidir ancak bu kendimizi tanıdığımız anlamına gelmez. Kendini tanımak; güçlü ve zayıf yönlerimizi bilmek, herhangi bir olay karşısında nasıl bir tutum ve davranış göstereceğimizi önceden kestirebilmek, korkularımızı ve bizi güvende hissettiren şeylerin farkında olmak gibi daha derin soruların cevabını bilmektir.

Kendini tanımak neden bu kadar önemlidir?

Birine güvenmenin ilk aşaması o kişiyi tanımaktan geçer. Aynı şey kendi benliğimiz için de geçerli-

dir. Kendimizi tanımaya başladıkça özgüvenimiz de bununla doğru orantılı olacak şekilde artacak ve her attığımız adımın bir öncekinden daha da sağlam olmasını sağlayacaktır. İyi olduğumuz konuları ve yapmayı sevdiğimiz şeyleri bilmek, bu hayattaki amacımızı belirlememizi ve bu amaç uğruna ilerlememizi kolaylaştıracaktır. Bize iyi ve kötü gelen şeylerin farkında olmak bu karmaşık yolda yönümüzü kaybetmemize engel olacaktır.

Kendimizi nasıl tanırız?

Kendini tanımanın ne olduğunu ve neden bu kadar önemli olduğunu öğrendiğimize göre sıra bunu nasıl yapacağımıza geldi.

1)Kişiliğimizi anlamak

Neredeyse herkes dış görünüşündeki her bir noktanın farkındadır. Kusurlarını ve hoş yanlarını görebilmek için aynaya dahi ihtiyaç duymaz. Ama ne yazık ki dış görünüşümüze karşı gösterdiğimiz bu farkındalığı her zaman iç dünyamıza karşı göstermiyoruz. Bu yüzden önceliğimiz benliğimizi anlamamız olmalı. Bunun için de yazmak işimizi kolaylaştıracaktır. Sevdiğimiz ve sevmediğimiz şeyleri, başımıza gelen olayları ve bu olaylara verdiğimiz tepkileri, aldığımız kararları ve bu kararların bizi nasıl etkilediğini yazmak kişiliğimizi anlamamızda büyük fayda sağlayacaktır.



2) Öz değerlerimizi bulmak

Öz değerlerimiz, yani temel değerlerimiz bizim hayatta asla ödün vermediğimiz ilkelerdir. Dürüstlük bazılarının en çok önem verdiği şeydir. Hangi koşulda olurlarsa olsunlar yalan söylemezler ve karşılarındakilerden de aynısını beklerler. Bazıları için nezakettir, en ufak bir kabalığa tolerans göstermezler. Öz değerlerimizi bulmak insan ilişkilerimizi ne üzerine kurduğumuzu bilmemiz açısından büyük önem taşır. Bu da karakterimiz açısından bize daha fazla ipucu verir.

3) Vücudumuzu tanımak

Vücudumuzu tanımak, kendimizi tanımak konusunda bize sanılan-

dan çok daha fazla bilgi verir. Vücudumuzu tanımak sınırlarımızın farkında olmamızı ve gerçekçi hedefler kurmamızı sağlar.

4) Güçlü ve zayıf yönlerimizi belirlemek

Güçlü ve zayıf yönlerimizi belirlemek kendimizi tanıma yolunda en önemli basamaklardan biridir. Zayıf yanlarımızın farkında olduğumuzda onları geliştirmek üzerine çalışabiliriz. Güçlü yanlarımızla ise geleceğe yönelik adımlar atabilir ve planlar oluşturabiliriz.

5) Gelecek planları yapmak

Geçmişimizin bizim hakkımızda birçok bilgi verdiği gibi geleceğimiz de bize kendi hakkımızda bil-

gi verir. Oturup ileride kendimizi nerede gördüğümüzü düşünmek şimdiki 'biz'in isteklerinin farkında olmamızı sağlayacaktır.

6) Kendimizi sevmek

Bana göre şu ana kadarki maddeler içinde en önemli olan madde kendini sevmek. İçimizde derinlere sakladığımız özelliklerimizin yüzeye çıkması kendimizi sevmek, olduğumuz kişiyi kabul etmekle gerçekleşir.

Son olarak yazımı Fransız Fizyolog ve Yazar Simone de Beauvoir'ın sözüyle bitirmek istiyorum **“Kendini tanıma, mutluluğun garantisi değildir ancak mutluluğun yanındadır ve onun için savaşıma cesaretini sağlayabilir.”**

TÜRKİYE'DEN MAKEDONYA'YA...

Okulumuzda Arel Youth Center olarak bilinen bir Gençlik Çalışmaları Merkezimiz var (Genç Arel). Bu merkez ülkelerle çeşitli görüşmeler sağlayıp onlarla karşılıklı gönüllülük anlaşmaları yapıyor. Böylece Arel üniversitesi öğrencileri olarak bu gönüllülük projelerinden yararlanma ve belki de ilk kez yurt dışına çıkma şansı elde ediyoruz. Projeler için çağrılar Instagram hesaplarından ve WhatsApp gruplarından paylaşıyorlar.

Ben de geçen yaz Makedonya için yapılan çağrıyı gördüm ve İngilizce özgeçmişim ve motivasyon mektubumla başvurumu gerçekleştirdim. Ardından seçilenlere Makedonya'da ev sahipliğimizi üstlenecek kurum tarafından mülakat yapıldı. Sonuçlar birkaç hafta içerisinde bize bildirildi. Netice, SEÇİLDİM...

Gençlik Merkezi her an olduğu gibi seçtiğimiz zaman da yanıımızdaydı. Ofis müdürümüzle ve daha önceki Makedonya gönüllüsü arkadaşlarımızla sohbet ettik, neler olacak, bavula neler koymalıyız, onlar neler yaşadı, bizi neler bekliyor? vs... Biletler alındı, bavullar hazırlandı ve heyecanla gideceğimiz günü beklemeye başladım ve Uçuş Günü... İki kişi okulumuz gönüllüsü ve iki kişi de dışardan gönüllüler olmak üzere Sabiha Gökçen havalimanında buluştuk. Kontrollerden geçildi ve bir buçuk saat sonra başkent Üsküp havaalanındaydık. Ev sahibi kuru-

luşumuzun ayarladığı bir taksiyle üç saat süren yolculuğun ardından gönüllülük yapacağımız şehre gelmiştik. BİTOLA.

MACERA BAŞLADI...

Kalacağımız yere yerleştik. Aynı akşam yapılan bir toplantıyla proje yöneticisi ve ekiple tanıştık. Hafta sonunu şehre alışarak geçirecek ve Pazartesi günü gönüllülük çalışmalarımıza başlayacaktık. Ben Erasmus ofisinde akreditasyon çalışmalarıyla projeme başladım. Günde 10.00-13.00 saatleri arasında toplamda dört saat çalışıyordum. Akreditasyon çalışması nedir? Öğrenci olarak kabul ediliğimiz bu tür projelerin yazılma ve kabul alma süreçleri oluyor. Ben de bir Erasmus+ projesinin yazılma sürecinde aktif rol aldım. 3 hafta boyunca akreditasyon üzerine çalıştıktan sonra Ülkenin önemli festivallerinden biri gelip çatı. Maneki Brothers Film Festivali. Melisa Sözen, Özlem Türkad ve birçok Türk genç yazar ve yönetmen adayının jüri ya da yarışmacı olduğu bir film festivaliydi. Bu festivalde İngiliz, Türk, Fransız konsolosluklarının katıldığı Maneki Brothers (Balkanlara ilk kamerayı getiren ve film çeken kardeşler) için bir sergi düzenlemesinde ve açılışında görev aldım. Yaz boyu birçok festival, eğlence ve koşu düzenleyen, oldukça aktif olan Makedonlarla dopdolu bir yaz geçirdim. Bir sonraki ay boyunca sosyal medya için içerik ürettim. Bitola'daki sanat

merkezi diyebileceğimiz Studenski Office sayesinde Bitola'yı ziyaret edecek olan turistlere rehber olması açısından bir el kitabı hazırladık. Ayrıca okulumuz Çevre ve Sürdürülebilirlik Kulübü kurucu başkanı olarak oradaki ortaokul seviyesindeki çocuklara sıfır atık üzerine bir eğitim verdim.

Bunlarla biter mi?.. Tabi ki bitmedi. En son da orada bulunan Türk gönüllüler olarak bir Türk gecesi düzenledik. Gitmeden evvel ülkemizi olabildiğince yemekleriyle, müzikleriyle ve halk oyunları ile tanıtmak için kocaman bir etkinlik organize ettik. Mekân tuttuk, yemekler yaptık, şarkılar seçtik ve hatta Makedon dostlarımızla halay çektik. İki ay boyunca onlardan kültürleri adına çok şey öğrendik ve onlara kültürümüz adına çok şey kattık.





Projemizden kalan boş zamanlarımızda Sırbistan'a geçtik, Makedonya'nın diğer şehirlerini gezdik. Yaptığımız işlerle geliştirdiğimiz bu iki ayda gezdik, gördük, öğrendik, network ağımızı genişlettik... Artık Makedonya'da da bir evim, tanıdığım, sevdiğim insanlar var. Görüşmeye devam etmek, burada ya da orada tekrar buluşacağımızı bilmek beni çok ama çok mutlu ediyor. Hala her şeyi yazamadığımı görmek ve yazdıkça aklıma daha fazla şey gelmesi, bundan daha güzel bir his olamaz. Şu cümleyle özetleyeyim, NE DENEYİMDİ AMA...

ESC NEDİR?

ESC, Erasmus+ altında yer alan Gönüllülük Programına ve diğer AB finansman programlarına artı değer katan, Avrupa Birliği tarafından 2018 yılında uygulamaya konan yeni gönüllülük ve dayanışma programıdır.

NASIL BAŞVURULUR?

Öncelikle Avrupa Gençlik Portalı üzerinde bir hesap açmalı ve bilgilerinizi doldurmalısınız. Ardından internet üzerinden hazırlayacağınız Europass formatındaki İngilizce bir CV ve motivasyon mektubu ile tüm projelere başvuru yapabilirsiniz.

BAŞVURU ŞARTLARI NELERDİR?

ESC Gönüllülük projeleri için yabancı dil bilme, öğrenci olma veya üniversite mezunu olma vb. hiçbir şart bulunmamaktadır. Tek şart faaliyetin başladığı gün itibarıyla 18-30 yaş (bu yaşlarda dâhil) aralığında olmanızdır.

NERELERE GİDİLEBİLİR?

Başta İtalya, Almanya ve Fransa gibi Avrupa ülkelerine, Avrupa Birliğine aday ülkelere veya bu ülkelere komşu olan ülkelere gidilebilir.

PROGRAMDA GÖNÜLLÜLERE NELER SAĞLANIYOR?

Seyahat masrafları, konaklama, vize, yerel ulaşım, sağlık sigortası, yemek ve gittiği ülkeye göre değişen günlük cep harçlığı sağlanmaktadır.



Halime Yiğit

İstanbul Arel Üniversitesi
Bilgisayar Müh. - Endüstri Müh.(ÇAP)(İngilizce)
3. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)



Melek AKIN

İstanbul Arel Üniversitesi

Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi

4. Sınıf Öğrencisi (Profesyonel Kariyer Elçisi)

7 Madde ile Yeni Mezunlar İçin Mülakat Tavsiyesi

Üniversiteden mezun olmamız ile birlikte, hepimizin aklında tek bir soru oluşuyor: İş bulma sürecimi nasıl ilerleteceğim?

Yeni mezun gençlerin en büyük dezavantajı ise sektörde profesyonel olarak bir deneyime veya tecrübeye sahip olmamaları oluyor. Bu noktada ise geriye, işe alım sürecinde diğer adaylar arasından nasıl sıyrılacağımızı düşünmek kalıyor.

İşte bu yazıda İnsan Kaynakları mülakatlarında sizleri öne çıkartabilecek adımları paylaşıyor olacağım.

Madde 1: Karar Verin! Özellikle çalışma alanları geniş bölümler okuyorsanız hangi alanda çalışmak istediğinize karar verip bu alanlara yönelmek ve iş taramalarınızı buna göre yapmanız gerekir. Kariyer sitelerindeki pozisyonların iş tanımlarını okuyarak hangi işi yapmak istediğiniz hakkında fikir sahibi olabilir veya profesyonel kişilik testleri ile belirleyebilirsiniz.

Madde 2: Endişelenmeyin! Mülakatınız sırasında işi ne kadar istediğinizi ve bu işi yapabilmek için gerekli azime ve isteğe sahip olduğunuzu belirtin. Öğrenmeye açık bir kişilik yapısına sahip olduğunuzu özellikle belirtmeniz sizler için avantajlı olacaktır. Fakat bu süreçte aşırı samimi davranma-

maya özen gösterin ve klişe sözlerden kaçınin.

Madde 3: Özgeçmiş Kontrolü! Özgeçmişlerinizde gereksiz ve uzun bilgilerden kaçınin. İş kapmak için yalan veya abartılı bilgilere yer vermeyin.

Madde 4: Tarzınıza Dikkat! Hepimizin farklı tarzları olsa da veya farklı giyinmeyi sevsek de iş görüşmesine giderken özenli, temiz ve profesyonel gözükmemiz oldukça önemli.

Madde 5: Stalk! Mülakatınıza gitmeden önce mutlaka şirket politikaları, vizyon&misyon ve çalışma kültürünü gözden geçirin. Şirketle ilgili genel bilgilere hâkim olmaya çalışın.

Madde 6: Tam Zamanında! Mülakat online olarak gerçekleşiyorsa gerekli önlemleri almaya, yüz yüze gerçekleşecekse vaktinde belirtilen konumda olmaya dikkat edin.

Madde 7: Son olarak akıcı ve tane tane konuşmaya, kendinizden emin olmaya ve beden dilinizi doğru kullanmaya özen gösterin.

İşe alım mülakatları hem İnsan Kaynakları Uzmanına hem de adaylara göre farklı kriterler bulundursa da genel olarak üzerinde durduğumuz maddelere göre şekillenir. Bu maddelere dikkat ettiğiniz takdirde ikinci görüşmelere çağırılma olasılığınız artacaktır.

TÜRK PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİ ÇALIŞMA GRUBU

Geliş Geliştir İz Bırak

Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu (TPÖÇG) Türk Psikologlar Derneği desteğini alan ancak bağımsız çalışan EFPSA gibi Avrupa partnerleri bulunan psikoloji öğrencilerini geliştirmeyi amaçlayan bir oluşumdur. Tamamen psikoloji öğrencilerinden oluşur, Türkiye'nin her ilinden ve KKTC'den öğrenciler bu oluşumun birer parçasıdır.

TPÖÇG ile tanışmam 2020 yılında oldu. Pandemi zamanında yeni şeyler deneyimlemek isterken sosyal medyada TPÖÇG'nin sayfasını gördüm ve biraz inceledikten sonra yaptıkları etkinlikler çok ilgimi çekti. İlk etkinliklerine katıldığım da çok heyecanlıydım. Tıpkı benim gibi psikoloji okuyan ve bu alanda bir şeyler yapmaya çalışan bir sürü öğrenciyle bir araya geliyor, kimi zaman akademik kimi zaman sosyal sorumluluk, kimi zaman ise sosyal etkinliklere katılıyorduk. Pandemi döneminde katıldığım bir etkinlikte 6 ay boyunca görme engelli sınava hazırlanan 8. ve 12.sınıf öğrencileri için test kitaplarındaki soruları seslendirip kaydetmiş ve onlarla paylaşmıştık. Bu etkinlik benim için hem çok keyifli hem de onların çalışmasına yardımcı olduğum için beni de mutlu eden bir çalışma olmuştu. Gönüllü olarak katıldığım yıl bölümümle alakalı birçok yeni şey öğrenmiştim. Aynı zamanda çok güzel arkadaşlıklar da edindim. Her biri bende ayrı bir iz bıraktı.

TPÖÇG'nin mottosunda dediği gibi geliş, geliştir, iz bırak. Biz de

bu gönüllü oluşumda birbirimizden bir şeyler öğreniyor, öğretiyor ve iz bırakıyoruz. Kurduğumuz bu bağlar sayesinde Türkiye'nin her bir yerinden network kazanıyoruz. Üniversite yaşamında aldığımız akademik eğitimin bizi tüm yönlerde gelişmemize yeterli olmayacağını biliyoruz ve bu nedenle dışarıdan eğitimlere, seminerlere katılarak psikoloji hakkında daha fazla gelişmeye çalışıyoruz. Hem öğrenerek hem de eğlenerek psikolojiye ve kendimize bir şeyler katıyoruz. Aslında bu ailenin bir parçası olarak kendimi daha çok keşfetmeye başladım. Ne istiyorum, neler yapabilirim, eksik olduğum neler var... Gelişmeye ve geliştirmeye de devam ediyorum.

Bu yıl okulumun TPÖÇG temsilcisi olarak aynı heyecanı ve samimi ortamı okulumuzdaki gönüllülerin de yaşamasını istiyorum.



Melisa AKTAŞ
İstanbul Arel Üniversitesi
Psikoloji
3. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)



ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK

Yazımıza şu sözle başlayalım “Dahiler çok derin bilgileri sade benzerliklerle çok iyi buluştururlar.” Hepimizin bildiği gibi insanlık tarihinde bilgiye en ulaşılabilir dönemde yaşıyoruz. Son 20 yıldaki teknolojik gelişmelerin toplamı bütün insanlık tarihindeki teknolojik gelişmelerin toplamından daha fazla. Gerçekten her şey çok hızlı ilerliyor ve okulda bir şey öğreniyorsun. Ancak bir süre sonra öğrendiğin şey eskiyor. Meslek sahibi olmak istiyorsun okuyorsun tam mezun olacağım derken yeni meslekler ortaya çıkıyor. İşte bu değişime ayak uydurmanın tek yolu öğrenmeyi öğrenmekten geçiyor. Zaten akıllı insanlar daha çok şeyi öğrenmeye çalışmazlar; bir şeyleri daha iyi nasıl öğreneceklerini çözmeye çalışırlar. Yani buda demek oluyor ki konu “öğrenmeyi öğrenme” ye geliyorsa karşımıza mükemmel bir isim çıkıyor Richard Feynman. Richard Feynman 1940'ta bulunan çalışmalarıyla kuantum elektronığı alanında Nobel fizik ödülü alıyor. Başka birçok alanda yine ödülleri var ancak bu kişinin aldığı ödüllerin daha ötesine geçtiği bir özelliği var: Feynman çok ilginç bir öğretmen. Bilim dünyası tarafından “BÜYÜK ÖĞRETİCİ” olarak anılmakta. 1979 yılında dünyaca ünlü bir dergi Richard Feynman'ı dünyanın en zeki insanı ilan ediyor. Sonrasında bu dergi annesiyle röportaj yapmaya gidiyor “Oğlunuz dünyanın en zeki insanı seçildi ne düşünüyorsunuz?”

diyor. Annesi küçümseyen bir tavırla “Bizim Richard'mı? Eğer bizim Richard dünyadaki en zeki insansa tanrı dünyayı korusun!” diyor.

Buradan ne çıkartabiliriz peki? Evet, bir ailede dünyaya geliyoruz ve hayallerimize, hedeflerimize, planlarımıza, vizyonumuza çoğu zaman inanmayabiliyoruz. Bizi küçümseyebiliyorlar, bizi anlamayabiliyorlar. Yani bulunduğumuz ortamda dezavantajlara sahip olabiliyoruz. Ancak lütfen bunlar dezavantaj olarak kalsın hayatlarımızda. Bunların kaderimiz olması izin vermeyelim.

Komik bir olaydan çıkarttığımız hüzünlü dersten sonra konumuza devam edelim.

Richard Feynman'a göre bilgi ikiye ayrılıyor:

- 1-Sadece tanımı bilinen bilgi.
- 2-Bütün temelleriyle derinlemesine öğrenilmiş bilgi.

Ne demek oluyor bütün temelleriyle derinlemesine öğrenilmiş bilgi? Mesela biber üzerine bir eğitim alsanız bibere dair her şeyi bilseniz ve biberin bütün tanelerini, bütün atomlarını, bütün özelliklerini bilseniz bile biberi yemeden biberi bilmiş sayılır mısınız? Ya da araba üzerine yıllarca eğitim alsanız hangi fiziki kurallara göre gidiyor? Arabanın tekerlekleri, arabanın jantları, arabanın fren sistemi bunların hepsine hâkim olsanız arabayı sürebiliyor olur musunuz?

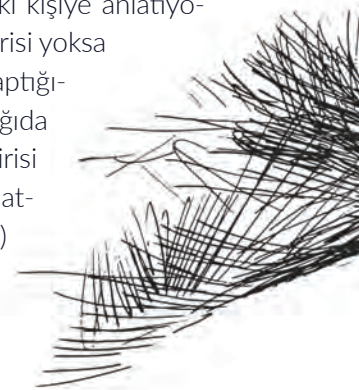
İşte Richard Feynman'ın Büyük öğretici olarak anılmasının sebebi bu. Feynman bir şeylerin tanımını bilmekten değil onları derinlemesine öğrenmekten bahsediyor. Peki, birazdan öğreneceğimiz bu Feynman tekniğinin bize sağlayacağı avantajlar neler?

- 1- Üzerine çalıştığınız her şeyi derinlemesine anlamamızı sağlayacak.
- 2- Kalıcı öğrenme sağlayacak.
- 3- Bildiğiniz sandığınız şeylerdeki boşlukları tespit etmenizi hataları gidermemizi sağlayacak.

Feynman tekniği hangi adımlardan oluşuyor?

1. Adım: Konuyu belirleyin. Boş bir kâğıda öğrenmek istediğiniz konunun başlığını yazıyorsunuz. (Burada neyi çalışacağımıza karar vermiş oluyoruz.)

2. Adım: Öğren ve bilmeyen birisine anlat. Bu adımda önce konuya çalışıyoruz yani öğrenmemiz gereken şeyleri önce bir öğreniyoruz ardından bir çocuğa anlatır gibi konuyla ilgili hiçbir fikri olmayan birinin bile anlayacağı şekilde konuyu karşımızdaki kişiye anlatıyoruz. (Herhangi birisi yoksa birinci adımda yaptığımız gibi boş kâğıda karşımızda birisi varmış gibi anlatmaya başlıyoruz.)



PROJE ÜRETİMİNDE MOTİVASYON

Biliyorsunuz ki öğrenciler özellikle anaokulundan liseye kadar meraklı, keşfettiği şey hakkında bilgisi olmasa bile merakı öğrenme arzusunu sürekli kılar. Bu dönem aralığında merak eden, küçük veya büyük proje üreten bireylerin profesyonel hayata daha erken atıldıkları da gözlemlenmiştir. Eğer üniversite eğitimi süresinde merak duygusuna sahipseniz ve bunun neticesinde öğrenme ile gelen bir şeyleri uygulamaya geçirme konusunda bir adım atmadıysanız, elinizi çabuk tutun ve her şeyin üniversite eğitiminden ibaret olmadığını kendinize hatırlatın.

Son iki senede katıldığım türlü konferans, farkındalık eğitimleri ve gönüllü staj deneyimlerimde fark ettim ki, gelecekte hatta bugün bile inovatif, gelişime açık girişimler ve şirketler, işe alım mülakatlarında adayların hangi üniversiteyi bitirdiğini ve diploma notu gibi kriterleri değerlendirmeye almamaya başladı. Çünkü şirketler 21.yy yetkinliklerine sahip, esnek çalışabilen, analitik düşünebilen, takım çalışmasına yatkın, problem çözebilme gibi yetkinliklere sahip bireyler aramaktalar. Bu yetkinlikler salt akademik eğitimle değil, bireylerin kendi çaba ve girişimleriyle kazanılabildiği bilinmektedir.

Sizlere proje üretimi, 21.yy farkındalığı eğitimi platformlarına başvurmanızı ve disiplinli ve verimli bir eğitim almanızı öneriyorum. (Yetkin Gençler – YGA (Young Guru Academy) – Google Oyun ve Uygulama Akademisi) ve tabi ki gönüllü stajlara deneyim kazanmak için kesinlikle başvurular yapın. Asla yılmayın, sizi sonuca götürecek olan bu yılmazlık özelliğiniz olacaktır.

Proje üretmek zorlu bir süreçtir. Hiç tecrübeniz yoksa mutlaka

bir danışman akademisyen veya o konuda fikir alışverişi yapabileceğiniz bir mentorunuz olsun. Bunu söylememin sebebi ise yakın zamanda TRT Geleceğin İletişimcileri yarışmasına 6-7 aylık bir hazırlık ile katılmam ve Ankara’da düzenlenecek Final’e kalmam ancak dereceye girememem oldu. Projemi üretmeden yaklaşık 1-2 yıl kodlama tecrübelerim olmuştu. Bunları uygulayarak iklim krizi ile ilgili toplumun farkındalık seviyesini arttıracak bir web sitesi tasarladım ve içerik ürettim. Ancak böyle yorucu bir süreçte tek başınıza olduğunuz zaman sizi etkileyen birçok etken olabiliyor. Çünkü işleri paylaşabileceğiniz veya devredebileceğiniz kimse yok. Yaşadığım sorunlardan bazılarının; biraz Zaman Yönetimi ve bazen de Yaratıcılık ve Motivasyon olduğunu düşünüyorum. Bu tarz etkenler tecrübeye bağlı olarak da iyileştirilebilir, ancak başta dediğim gibi mutlaka bir mentorunuz olsun. Beni en çok zorlayan şey ise hiç şüphesiz motivasyon oldu. Çünkü bu yolda tek başıyım ve devam etmem gerektiğini, hiçbir şeyin bitmediğini kimse hatırlatmadı ve ben de bu konuda kendi kendime yetemedim. Yalnızca motivasyon eksikliği demeyelim çünkü asıl önemli olan bu motivasyonun sürekliliği. Ben bu zorlu süreçte nöroloji doktoruna kadar gittim, çünkü ön değerlendirme gibi süreçlerden sonra ne kadar

motive olsanız da yolun sonuna yaklaştığınızı hissediyorsunuz ve beyniniz dinlenme moduna geçmek istiyor. Bu noktada devam etmek benim için daha fazla zorlayıcı oldu.

Sizlere motivasyon ve çalışma veriminizi arttırabilecek tavsiyelerde bulunmak istiyorum. Öncelikle kesinlikle bir mentorunuz olsun. Ne zaman bıkmış usanmış hissederseniz mümkünse dışarı çıkın ve 10-15 dakika yavaş tempo ile yürüyün, cama veya balkona çıkın hava alın. Çalışma veriminizi, motivasyonunuzu, proje ve zaman yönetiminizi en iyi yoldan modere edebileceğiniz seçenek ise iyi bir zaman ve süreç planlaması yapmak olacaktır.



Mevlütcan Öz
İstanbul Arel Üniversitesi
Yeni Medya ve İletişim
3. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

BİRAZ TİYATRO



Ömer Sami KARAKUŞ

İstanbul Arel Üniversitesi

İşletme

4. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

Ne Yapmalı?

Yaptığımız veya uyguladığımız herhangi bir eylemi istememiz ve keyif almamız çok önemlidir. Bu tiyatro için de oldukça geçerli olan bir etkidir. Canlandırdığımız karakteri istememiz, ondan keyif almamız ve onu benimsememiz akıcı ve daha başarılı olmamızda oldukça etkilidir. Başarılı olmak için keyif almak da yetmeyebilir; sıkı çalışmak ve bolca tekrar yapmak gibi disiplinler de gerektirir.

Bana Göre

Bana göre herkes tiyatro yapabilir. Tiyatro yapabilmeye engel olan hiçbir etken yoktur. Fiziki yapımız, karakterimiz, cinsiyetimiz, duygu ve düşüncelerimiz, yeterli bulamadığımız özgüvenimiz, korkularımız vb. herhangi bir zorluk çıkaracağını düşündüğümüz olgu tiyatro yapmamıza engel değildir. Kısacası “Özgüvensizim”, “Yeteneğim yok”, “Kendime güvenmiyorum” gibi düşünceler size engel olmasın. Zaten tiyatro özgüveni ve kendinize güvenmenizi sağlayacaktır. Kabuklarınızı kırmanıza, akıcı bir şekilde konuşmanıza, yeteneklerinizi fark etmenize ve yakın arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olacaktır.

Tiyatro bir aile ortamıdır. Tiyatroda geçirdiğiniz zaman dilimi ve yaptığınız bütün her şey ekibinizle birlikte gerçekleşir. Duygularınızı, düşüncelerinizi söyleyebileceğiniz, sizin onları onların da sizi dinlediği, yardımlaşarak ve paylaşarak pekişen aile-arkadaşlık ortamları oluşur.

Bir Yerden Başlamalı

Kısaca, kişinin kendi içinde tiyatroyu istemesi ve harekete geçirmesi en büyük başlangıç olacaktır. Bunu tiyatroya yeni başladığım zamanlar yaşadığım küçük bir anıyla pekiştirelim;

Provalar ve sıkı çalışmalar sonrası oyun günü gelmişti, perdenin arasından minik gözlerle seyircilere bakıyorduk, salon tamamen doluydu. Seyircilerin sesleri bizi daha çok heyecanlandırıyordu. Perde aralandı ve oyun başladı, herkes rolünü yapıyor, sırası gelen sahneye çıkıyordu. Sıra bana gelmişti, başta tereddüt ettim, sonrasında bir anda kendimi sahnede bulmuştum. Sahneye çıktığım anda ne yapacağımı unuttum. Sanki ayaklarım zemine yapışmış yürüyemiyor, dilimi yutmuş konuşamıyordum. Onca ezber ve çaba sanki bir anda yok

olmuştu. İlk repliğim bir türlü aklıma gelmiyordu, sahnede öylece bekliyor, ne yapacağımı bilmiyordum. Seyirciler bana ben seyircilere bakıyordum. Aklıma birçok şey gelirken bir türlü repliğim gelmiyordu. Canlandıracağım karakter “insanlığın özü” idi. Sonunda o karakter nasıl düşünüyorsa öyle düşünmem ve hatta sahnede ben değil onun olduğuna inanmam gerektiğini hatırladım. Toparlandım ve ilk repliğimi unuttuğum halde onun gibi düşündüğüm için aklıma ilk gelen cümle dudaklarımdan istemsizce döküldü; “İnsanlık, biraz duygulardan, biraz tuz-biberden, biraz da gerçeklikten oluşur”. Sözcükler ağzımdan döküldüğü anda bütün repliğimi hatırlamıştım. Repliklerim, jest ve mimiklerim tamamen canlandırdığım karakter olmuştu. Artık ben değil, söylediğim ve yaptığım her şey o karakter olmuştu ve ben artık oyun bitene kadar “insanlığın özü” idim.

ZAMANI YÖNETELİM Mİ?

Başlığın zaman yönetimi olmasına aldanma lütfen. Çünkü bu doğru bilinen fakat özünde yanlış olan bir kalıptır. Zaman hem insanlar için hem de evren için paha biçilemez bir belirleyicidir. Demem o ki istesek dahi zamanı yönetemeyiz. Akıp geçen bu zaman içerisinde ancak kendi eylemlerimizi yönetebiliriz. Şöyle düşünelim, her gün aslında bir challenge, bir bilgisayar oyunu.

Süre= 24 saat

Amaç= görevleri tamamla

Günlerimiz yapmamız gereken ya da yapmayı istediğimiz işlerle dolu. Asıl mesele sadece bu işleri yapmak değil, en iyi şekilde yapmakta. Hak verirsin ki bir işi en iyi şekilde yapmak yalnızca istemekle sınırlı kalmıyor ve beraberinde zaman ayırmak mecburiyetini getiriyor. Ama benim zamanım yok, değil mi? Her şeye de yetişemem. Bu düşünceler bazı zamanlar aklımıza takılır. Var mısınız bu kez biz bir düşünceyi aklımıza takalım. Herkesin 24 saati var. Bu yeryüzünde en yoğun insan ben değilim ya! Başarılı nice insanlar var ve üstelik gün geçtikçe başarılarına başarı katmaya da devam ediyorlar.

Peki, bunu nasıl yapıyorlar?

Eylemlerini planlayarak.

Doğaçlama yaşamak onlar için direksiyonu olmayan bir araç

Hayatlarının direksiyonu ise planlarıdır. Bu yazıyı yazmak için yaptığım bir araştırmada tabiri caizse zaman yönetimi kavramının, ilk kez Danimarka' da meşgul yöneticilerin zamanlarını daha iyi organize etmelerine yardımcı olmak üzere bir eğitim aracı olarak doğduğunu öğrendim. Yani gününü bilgisayar oyunu oynayarak geçiren değil günün kendisini bir bilgisayar oyununun içinde gibi gören insanlar için var olmuş bir sistem.

Ayrıca mutlu olmak için de eylem planlaması yapılmalıdır. Eylem planlamasının mutlulukla bir ilgisi olmalı dersem yanlışmış olmam. Başarmanın ve bunun sonucunda kendinle ilgili duyduğun gurur hissinin insana hissettirdikleri var ya hani! Bilirsin işte ayaklarını yerden kesecek derecede mükemmel. Bu hislerin aksine kendine duyduğun öfke ve vicdan rahatsızlığı duygularının insanda hissettirdikleri ise bir o kadar üzüntü ve hayal kırıklığı.

Her gün bir önceki günden kalan düşüncelerimizle uyanırız. Onlar da bir önceki günden kalan düşüncelerimizdir. Eğer ben dün yapmam gereken görevleri yapmamışsam tahmin edersiniz ki bugüne kalacak düşünceler pek de iç açıcı olmayacaktır. Bu yalnızca günlük etkisi. Bu durumun bir de hayata etkisini düşün lütfen. Koca bir ömrün son sayfalarındasın ve sen sadece resimlerine bakmışsın.





Eylemlerimiz bizim hikayemizi oluşturacak etkenlerdir. Eylemlerini ne denli kontrol altında tutabilirsen o denli isminin altını doldurabilirsin. Ama olur da kontrolü elden bırakırsan, bence bu olasılığı es geçelim. Peki, ilk olasılığı kendime entegre edebilmek için neler yapmam gerekiyor? Eğer bu soruyu soruyorsan tebrikler ilk aşamayı geçmişsin demektir.

Ben bu soruyu sorduğumda bir planlama sistemi oluşturdum. Doğru ya da yanlış olabilir, eksik veya fazla da. Yalnızca bana iyi geldiğini düşündüğüm ve olumlu anlamda etkilerini hissettiğim sistemimi seninle paylaşmak istiyorum. Dilersen aynısı kullanırsın dilersen de değiştirirsin gerisi sende.

İkinci aşamaya hoş geldin. Şimdi sırada haftalık bir plan yapmak var.

1. Haftanın her günü için gün-gün rutin olarak yapman gerekenleri yapacağın sıraya göre yaz. (Ben kendi sistemimde ders programı hazırlar gibi word dosyasına yazmakla başlıyorum. Fakat sonradan yazacaklarımla

karişmaması için farklı bir renkle yazmayı tercih ediyorum.)

2. Daha sonra yine gün içerisinde yapacağın sıra ile bu kez o haftaya özel olan haftalık görevlerini günlük programına yerleştir. (Haftalık görevleri hangi günlerde ve hangi sırada yapmak istersen o güne ve sıraya yaz)

3. Görevleri tamamla ve her görev bittiğinde görevi yeşile boy. Yapacaklarım devamlı olduğundan her hafta bu dosya üzerinden eklemeler yaparak planlamamı hazırlıyorum. Her görev bittiğinde görevi yeşille çiziyorum. Şayet gün sonunda tüm görevler yeşile döndüyse işte o gün harika bir iç huzura kavuşuyorum. Ama olur ya bazen elimde olan bazen de elimde olmayan nedenler dolayısıyla bir görevi yapamadığım oluyor. Sakin olalım amaç tüm görevlerin yeşil olması onu da yeşil yapacağız. Yapabiliyorsam aynı gün içerisinde hemen görev sırasını değiştiriyorum. Fakat eğer o gün içerisinde yapma şansım yoksa hemen başka bir güne bu görevi aktarıyorum. Bir nevi enerji gibi

yani. Enerji vardan yok olmaz ama değişir. O görev o hafta içerisinde yapılacak nokta. Bu durum yalnızca istisna olan durumlar için geçerli. Lütfen! tekrar eden bir hal almasın yoksa bir bakmışsın ki her şey son günde birikmiş. Ben değil tecrübe öneriyor bunu.

Kendim için böyle bir sistem kullanıyorum ve umarım sana da bu konuda az çok faydam dokunabilmiştir. İyi veya kötü hep bir plan yapardım fakat özellikle son zamanlarda bu sisteme daha da bağlandım. Gerçekten davranışların 21 gün sonra alışkanlığa dönmesi doğruymuş.



Öykü KARAKURT

Istanbul Arel Üniversitesi

İç Mimarlık

3. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

Yabancı Dile Neden Bu Kadar Yabancıyız?

Nedir bu bize yıllardır ayak bağı olan İngilizce?

İngilizce evrensel dil olarak seçilmiş, milyonlarca insanın konuştuğu ve yaygın diller sıralamasının en başında yer alan popüler bir dildir. Her alanda karşımıza çıkmasının yanı sıra dili öğrenen bireyleri bir adım öne taşır ve haliyle henüz dilde yetkinlik kazanamayan birçok insan diğerlerine nazaran hayatı bir adım geriden takip etmiş oluyor.

İngilizcenin tarihsel sürecini anlatalım; Anglosaksonların konuştuğu Almancaya çok benzeyen "Old English" olarak bilinen en eski İngilizce ile süreç başlar. Normanların İngiltere'yi işgal etmesinin ardından İngilizce diline birçok Fransızca kelime dâhil olur ve "Middle English" denilen "Orta İngilizce" halini alır. İngiltere'nin siyasi anlamdaki yükselişi, İngilizlerin dünya çapında ticaret yapmaya başlaması

ve sanayi devriminin İngiltere'de ortaya çıkmasıyla birlikte İngilizler dünyada üstünlük kazanarak dillerini geniş coğrafyalara yaymış, İngilizce ortak ve basit bir dil haline gelmiştir. Bu tarihi süreç çoğumuzun merak ettiği "Neden İngilizce öğrenmek zorundayım?" sorusuna çok güzel bir cevap çünkü ileride tarihçiler bugünlere baktığı zaman İngilizce bilmeyi okuma yazma bilme oranıyla eş tutacaktır. Dünyada bilimsel kaynakların çoğunluğunun İngilizce olması Türk dilini ve daha birçok dili zayıf hale getiriyor ve bu yüzden biz bu dili dünya gündeminden, değişim ve gelişimden geri kalmamak adına öğrenmeliyiz.

Peki biz en kolay öğrenilen dil unvanına sahip bu dili neden konuşamıyoruz?

Hepimiz kabul ediyoruz ki

Türkiye'de İngilizce bilme oranı dikkat çekecek derecede düşük. Maalesef yaklaşık 12-13 yıl eğitim almamıza rağmen günlük konuşmaları bile yönetemeyecek haldeyiz. Acaba sorun öğrenmekte değil de tekrar etmemekte olabilir mi? Günümüz medyası oldukça geniş bir içeriğe sahip ve artık İngilizceye sandığımızdan daha fazla maruz kalıyoruz. Bu olay tam olarak bizlerin "Anlıyorum ama konuşamıyorum." diye ifade ettiği olaydır. Biz bu dili aslında biliyoruz ama hiç kullanmıyoruz dolayısıyla da konuşamıyoruz. Sürekli olarak araba kullanan insanları izleyerek bir gün araba kullanamazsınız. O arabanın direksiyonuna geçmeden kullanmayı da asla öğrenemezsiniz. Bunun yanı sıra ben yapılması gereken her şeyi yaptım ama yine de bu dili konuşamıyorum diyenler olacaktır.





Önümüzdeki en büyük engel hata yapmaktan korkmak. Kendimi de bu gruba dâhil ederek ülkece hata yapma konusunda çok ciddi anksiyetelerimiz olduğunu söyleyebilirim. Özellikle toplumun ve yabancı gördüğümüz insanların karşısında hata yapmaktan ödümüz kopuyor. Bunun kültürel bir baskı olduğunu varsayıyorum.

Şunu unutmamak gerekir; bir yabancı Türkçe konuştuğunda bize nasılsempatikgeliyorsaaynışekilde biz İngilizce konuştuğumuzda da onlara sempatik görünecektir. Bu süreç gayet doğal bir süreçtir ve hata yapmak süreci doğallaştıran ilk adımdır. Dil edinim sürecindeki yaygın hatalardan bir tanesi de dili kendi kendinize tekrar etmeye çalışmaktır.

Dil geri bildirimli bir sistemdir karşıdaki insanın sizin ifadelerinizden ne anladığı ve nasıl tepki verdiği çok önemlidir. Kendi başınıza tekrar etmeye çalışarak edinim sürecini hem yavaşlatmış hem de zorlaştırmış olursunuz.

Kısacası, dil öğrenme bariyerini aşmanın ilk yolu konuşmaktan kaçınmamaktır. Konuşmazsanız bu dili kullanmayı öğrenemez ve çoğu insanda olduğu gibi anlar fakat konuşamazsınız. Hata yapmaktan korkmayın ve bunun doğal bir süreç olduğunu hatırlayın. Öğrendiklerinizi tekrar edin ve insanlarla olabildiğince etkileşim halinde olun. En önemlisi de vazgeçmeyin! Vazgeçişin güçlü nedenlere sahip olamayışımızdan kaynaklandığını düşünüyorum çünkü biz insanlar en ufak sorunda suçlamaya veya bahane

üretmeye meyilliyiz. Bu arada nedeniniz yabancı bir kıza âşık olan Türk gencinin normalde asla öğrenemiyordum dediği o dili bir süre sonra şakır şakır konuşmaya başlaması kadar güçlü ve gerçekçi olsun!



Özlem KAR
İstanbul Arel Üniversitesi
Mütercim ve Tercümanlık
2. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

HATA YAPMAKTAN KORKMA

Her insan günlük yaşamında, okulda veya iş hayatında bazı hatalar yapar. Bu bazen bir sınav sorusu ya da proje değerlendirmesi, bazen de maddi bir konu olabilir. Ancak bazı insanlar başarısız olmaktan, yanlış yapmaktan o kadar korkar ki, bu durum ruh sağlığını bile etkiler.

Hata yapma korkusu, bilimsel ismi ile “Kakorrhaphiophobia” başarısızlık, yenilgi ve bir şeyi yanlış yapma korkusudur. İnsanların çoğu itiraf edemese de, hata yapmaktan büyük endişe duyar. Bu aşırı endişe durumu uykusuzluk sorununa yol açarak akıl ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler. Bu bireyler gece yatağa yattıklarında, gün içinde yaşadıkları akıllarına gelir, fobi de bu durumu tetikler. Dolayısıyla uyku sorunu ortaya çıkar. Bu fobinin, kişinin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Hata yapma korkusu olan insanların hayatı büyük ölçüde zorlaşır ve olası çözümleri görememesine neden olur.

Peki, hata yapma korkusunu neler tetikler?

Çocukluk döneminde, okul zamanında bu korku başlar. Yaş arttıkça büyük olumsuzluklarla ve dış dünyaya açılmanın getirdiği büyük sorumluluklarla hata yapma korkusu alevlenir. Sonuç olarak bu fobi akla kalıcı olarak yerleşir. Aile ve işyeri baskıları, yaşam güçlükleri bu kişileri karmaşaya sokar ve hayat gittikçe zorlaşır. Mantıklı düşünmek yerine korkunun sesini dinleyerek yapılacak işlerden vazgeçilir. İş hayatında başarısızlık korkusu, terfi alamama korkusu, evlilik korkusu, kötü ebeveyn korkusu gibi çeşitli korkular vardır. Etrafınızdaki gerçekleri anlayamazsanız, baskıyla sorumluluk aldığınızda mecburiyet hissedersiniz ve hatalar ardı ardına gelmeye başlar. Birçoğumuz günlük yaşamda yaptığımız hatayı tekrarlamaktan korkar ancak daha korkutucu olan asıl şey insanların hata yapmaktan korkması. Hata yapmaktan korkmak demek, iş farklı bir şey yapmaya geldiğinde tereddüde düştüğünüz anlamına gelmektedir. O nedenle sürekli konfor bölgemizde saklanırsınız. Ancak anlamamız gereken bir nokta var; bu korku daha başarılı bir birey olmamızı ya da

gerçekten istediğimiz bir şeyi başarmamızı engelliyor olabilir.

Kendilerine hata yapma payı tanımayan insanlar genelde şöyle bir tutum izler: Diğer insanların hatalarını sürekli eleştirirler ve etraflarındaki insanlar yüzünden sürekli hayal kırıklığına uğradıklarını düşünürler.

Bunun olma nedeni; bazı insanların daha sık hata yaptığını algılayamamalarıdır. Bazı hatalar çok küçük olabilir ama yine de insanların hata yapabildiğini kabullenmek gerekir. Hayat içerisinde “hata yapmama” diye bir şey yoktur! Yani hata yapmaktan kaçış yoktur.



Bugün bir insanın “hata yaparım” diye harekete geçmemesi bile büyük bir hatadır.

“Hata yapma korkusu nasıl yenilir?” diye sorguluyorsanız ilk olarak bu gerçeği kabullenmeniz gerekmektedir. Bu noktada hata yapma korkunuzun dozunu azaltmak için kendinize karşı affedici bir tutum içerisinde olmalısınız ve yaptığınız hatalara karşı kendinizi sert bir şekilde eleştirmemelisiniz. Öte yandan hataları yok saymak veya kabullenmemek aynı hataları tekrarlamana-za yol açacaktır. Bir konu üzerinde

hatalarınızı görmek, onları kabullenmek ve bu hataları bir tecrübe olarak kabul ederek ders çıkarmak size her zaman ilerleme ve gelişme imkânı verecektir. Bilinçli zihninizle farkında olmasanız da bilinçaltı zihniniz bilir ki “Yeni bir girişimde bulunursam ve hata yaparsam, çok fazla eleştirileceğim. Bu bana acı verir. Bu yüzden girişimde bulunmamalıyım.” Ve neticede girişimde bulunmazsınız.

Artık sonuca bağlamak gerekirse, bizler insanız ve var olduğumuz sürece sonucu kötü veya iyi bir-

çok hata yapacağız elbette, fakat bu durumdan korkmak hiçbir çözüm getirmeyecektir aksine sizi dış dünyadan ve sosyal yaşamınızdan soyutlayacaktır.

‘Hata Yapmaktan Korkmak, İlerlemenin Ölümüdür.’

Alfred North Whitehead

‘En Büyük Hata, Yapabileceğin Şeyleri Küçümseyerek Hiçbir Şey Yapmamaktır. Elinden Ne Geliyorsa Onu Yap!’

Sydney Smith



Şevin ÜLKER

İstanbul Arel Üniversitesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
3. Sınıf Öğrencisi (Profesyonel Kariyer Elçisi)

ELEKTRİKLİ ARAÇ TEKNOLOJİSİ

Öncelikle elektrikli araç nedir?

Sorusuna bir açıklık getirelim. Elektrikli araçlar, benzin yerine elektrik kullanan araçtır. Bu araçlar, içten yanmalı motor yerine bir elektrik motoru kullanırlar. Günümüzde bu içten yanmalı sistem sadece arabalarda değil, kamyonlarda, uçaklarda, teknelerde ve hatta trenlerde de kullanılmaktadır. Ekstra olarak da elektrikli araç motorları alternatif akım (AC) kullanırlar. Bunu da çevirici (inverter) yardımıyla kulla-

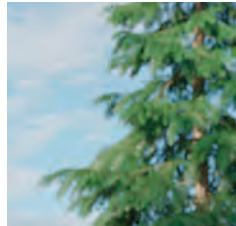
nabilmektedirler çünkü inverter doğru akımı alternatif akıma çeviren parçadır yani çeviriciler (inverter) DC elektrik akımını AC elektrik akımına dönüştürürler. Elektrikli araçların temel parçaları da elektrik motoru, çevirici, pil ve denetleyicilerdir. Bunlar dışında beraberinde kullandığımız herkesin bildiği üzere şarj cihazı ve kablосunu da unutmamak gerekir.

Peki, elektrikli araç motoru nasıl çalışır?

Birkaç adımda sizlere anlatacağım. Güç, elektrik motoru için DC pilden AC'ye dönüştürülür. Gaz pedalı, çeviriciden motora giden AC gücünün frekansını değiştirerek aracın hızını ayarlayan kontrolöre yani denetleyiciye bir sinyal gönderir.



Taha Eren ARSLAN
İstanbul Arel Üniversitesi
Yönetim Bilişim Sistemleri
1. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)



Motor, tekerlekleri bir dişli çark aracılığıyla birbirine bağlar ve döndürür. Frenlere basıldığında veya araç yavaşlarken motor bir alternatör haline gelir ve aküye geri gönderilen gücü üretir.

Elektrikli araç motoru, en basit şekilde söylememiz gerekirse, bir şarj kaynağına bağlanır ve bu kaynaktan elektrik alarak çalışır. Daha bilimsel bir şekilde ifade etmek gerekirse de, elektrik araç motoru, bir mıknatıs veya elektromıknatıs parçasının bir mile ve diğer bir parçanın ise bu şaftı çevreleyen yuvaya monte edilmesiyle çalışır.

Motor, bir elektromıknatıs grubunun polaritesini periyodik olarak tersine çevirerek, yani kuzey ve güney kutuplarını değiştirerek, şaftı döndürmek için çekme ve itme kuvvetlerinden yararlanır.



Böylece elektriği beygir gücüne dönüştürür ve tekerleklerin dönmesini sağlar. Böylelikle de elektrikli aracımızı çalıştırmış oluruz.

Kaç Çeşit Elektrikli Araç Var?

Günümüzde üretilen 3 elektrikli araç çeşidi var. Bunlar pilli elektrikli araçlar, pilli hibrit elektrikli araçlar ve hibrit elektrikli araçlar.

Pilli elektrikli araçlar, şarj edilmiş bir pille çalışan araçlardır. Bu araçlar tek enerji kaynağı olarak şarj edilebilen bir pil, genellikle de lityum iyon pilleri kullanırlar. Pilli elektrikli araçlara, BMW i3, Hyundai Ioniq ve Tesla Model 3 gibi modellerini örnek olarak verebiliriz.

Pilli hibrit elektrikli araçlarda bir pil, elektrikli motor ve benzinli motor bulunur. Bu araçlar, genellikle daha küçük bir pil kullanırlar. Bu yüzden bu araçların elektrikle çalışma kapasiteleri çok daha düşüktür. Eğer araçta pil biterse, içten yanmalı motor devreye girer ve araç benzin kullanarak çalışmaya devam eder. Pilli hibrit araçlara, BMW i8, Ford C-Max Energi, Toyota Prius, Mini Cooper SE Countryman modellerini örnek olarak verebiliriz. Hibrit elektrikli araçlar ise, hem benzinle hem de elektrikle çalışır. Bu araçlarda içten yanmalı motor bulunur. Hibrit elektrikli araçlarda elektrik, aracın fren sistemi tarafından üretilir. Üretilen bu enerji ise aracın aküsünü şarj etmek için kullanılır. Bu araçlar, pilli hibrit araçlara çok benzerler. Ancak hibrit araçlarda elektrik sadece rejeneratif frenleme sistemi ile üretilir. Genellikle de hibrit elektrikli araçlarda yüksek hızlara çıkıldığında elektrik kesilir normal yakıta geçilir. Hibrit elektrikli araçlara Toyota Yaris Hibrit, Honda Civic Hibrit, Toyota Prius Hibrit ve

Toyota Camry Hybrid modelleri örnek olarak verilebilir.

Şimdiye kadar bunca şey anlattım elbette diyorsunuzdur ki bu araçların avantajları ve dezavantajları nedir? Elektrikli araçların avantajları olarak şunlar söylenebilir. Tam elektrikli araçlar (hibritler değil) egzoz sistemi kullanmadığından emisyonları yoktur ve bu nedenle atmosfere kesinlikle zarar vermezler. Elektrikli araçlar, dünyanın havasının temiz kalmasına destek olan araçlardır. Bu araçlar, güneş, rüzgâr, su gibi yenilenebilen bir enerji kaynağı kullanır. Benzinli araçlar ise tükenebilen petrolü, yani fosil atıklarını kullanır. Ayrıca elektrik, benzinden çok daha ucuzdur. Birçok elektrikli araç, ek olarak rejeneratif frenleme sistemi kullanır, bu ise tamamen bedavadır. Aynı zamanda elektrikli araçlar çok az bakım gerektirirler ve benzinle çalışan araçlar gibi motor yağına da ihtiyaçları yoktur. Son olarak elektrikli araçlar benzinli araçlara göre oldukça sessizdirler. Öte yandan elektrikli bir araca sahip olmanın az da olsa bazı dezavantajları vardır. Elektrikli arabalar, benzinle çalışan arabalardan daha kısa yol kat edebilirler yani tam şarj edilmiş pil ile çok uzun mesafe gidemezler. Aracın pilini şarj etmek ise zaman alır. Elektrikle çalışan araçlar, benzinle çalışan araçlara kıyasla daha pahalıdır. Peki, siz ne düşünüyorsunuz, elektrikli araç almayı mı yoksa almamayı mı? Ben çoktan karar verdim. Ya siz?

ÜNİVERSİTE VE KARIYER ÜZERİNE

Günümüz dünyasında çoğu öğrenci liseyi bitirdikten sonra üniversiteye gitme hayali kuruyor. Üniversiteye gitmek, ergenlik çağından yetişkinliğe erişme noktası olarak, hayatımızın bir sonraki basamağını oluşturuyor.

Çoğu insan, üniversite deneyimini, merakla bekledikleri gelecekteki kariyerlerine hazırlanmak için bir şans olarak görür. Eğitimin temel amacı genç bireylere, geleceklerine yönelik gerçekçi planlar için bilgi sunmaktır. Genç bireyler, üst düzey bir eğitim alma beklentisi ve mesleki kariyerlerinde ilerleme açısından yüksek bir hırs içerisinde dirler.

Kariyer, çalışma yaşamında en sık kullanılan kavramlardan birisidir. Genel anlamda kariyer, bireyin çalışma yaşamı boyunca herhangi bir iş alanında ilerlemesi, deneyim ve beceri kazanması olup, bireyin iş yaşamında bulunduğu pozisyonlar, bu pozisyonlarla ilgili tutum ve davranışları ile yaptığı işleri kapsar. Genç öğrencilerin üniversite okurken yapabilecekleri en büyük

yatırımlardan biri, yetkinliklerini geliştirmek ve liderlik zekâlarını güçlendirmeye yönelik çalışmalar yapmaktır. Bu çalışmalar, sosyal ve gönüllü çalışmalarda görev almak, öğrenci kulüplerine katılmak veya kendi projelerini başlatmak gibi çeşitli biçimlerde olabilir. Kişiler seçimleri ve kendi sorumluluklarıyla kariyerlerini biçimlendirirler.

Üniversite eğitimi aslında kariyer sürecinin önemli bir parçasını oluşturuyor. Öğrenciler üniversite hayatları sürecinde akademik bir donanım elde ediyorlar. Bir diğer açıdan, öğrenciler lise eğitiminden farklı olarak ilgi duydukları alanlarda dersler alarak, gelişimlerini farklı boyutlara taşıyorlar. Üniversite hayatımız boyunca yaptığımız seçimlerin gelecekteki kariyerimiz ve yaşamımız üzerinde derin bir etkisi vardır. Üniversite hayatınız sizi gelecekte olacağınız kişi haline getirir. Bu nedenle üniversite okumak herkesin mutlaka tecrübe etmek isteyeceği farkındalıkları barındıran özel bir deneyimdir.

Üniversite eğitimi iyi bir mesleğin güvenilir anahtarı, kişisel ve sosyal gelişim, toplumda saygınlık ve belki de iyi para kazanmak demektir. Verilere göre 2021-2022 eğitim öğretim yılında Türkiye’de üniversite ve meslek yüksekokullarına kayıtlı öğrenci sayısı 7.829.148’dir. Bu sayı her yıl katlanarak artmaktadır.

Özetleyecek olursak, üniversitenin iki büyük önemli sonucu vardır. Birincisi, kişiliğin olgunlaşması ve temel değerlere dayalı bir dünya görüşü kazandırması, ikincisi de bir mesleği yapabilecek yetkinliği kazandırması.



Yağmur ÇOMAKTEKİN
İstanbul Arel Üniversitesi
Mütercim ve Tercümanlık
2. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

Yetkinlik denildiğinde gelecekte yapmayı planladığımız meslek ne olursa olsun iş yaşamında çalışanlardan sahip olması beklenen bir takım yetkinlikler var. Bu yetkinlikler, üzerinde araştırmalar yapılan, günümüzde birçok platformda dile getirilen ve İK profesyonelleri tarafından işe alımlarda kriter olarak değerlendirilen 21. Yüzyıl yetkinlik setleri.



Öğrenme ve İnovasyon Yetkinlikleri

Eleştirel düşünme ve problem çözme,
Yaratıcılık ve inovasyon,
İletişim ve işbirliği (takım çalışması)

Bilgi, Medya ve Teknoloji Yetkinlikleri

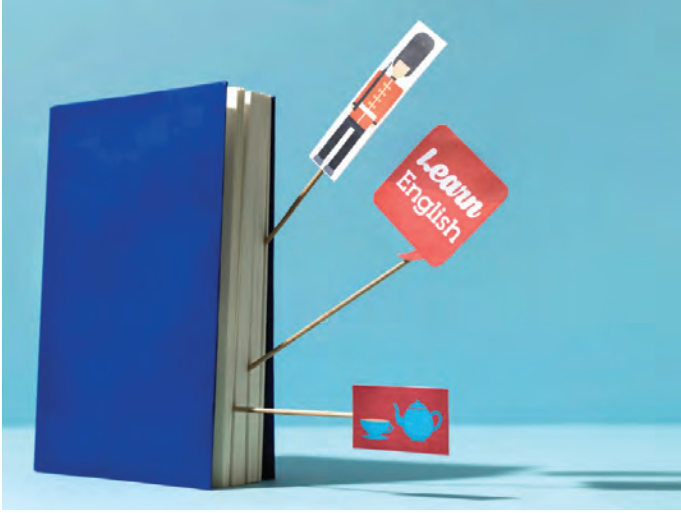
Bilgi okuryazarlığı,
Medya okuryazarlığı,
Bilişim ve iletişim teknolojileri okuryazarlığı



Yaşam ve Kariyer Yetkinlikleri

Esneklik ve uyum sağlayabilirlik,
İnisiyatif alma ve öz yönlendirme,
Sosyal ve kültürlerarası yetkinlikler,
Üretkenlik ve hesap verebilirlik,
Liderlik ve sorumluluk

YA ÇEVİRİ OLMASAYDI !



Hiç düşündünüz mü, çeviri olmasaydı dünyamız nasıl olurdu? Hepinizin bildiği üzere çeviri; bir dili başka bir dile aktarma eylemidir. Çevirinin geçmişine baktığımızda uygarlık sahnesine ilk çıkışının dil olgusunun ortaya çıkmasıyla, yani bir anlamda tarihle başladığını görüyoruz. Doğadaki nesnelerin sese, yazılı simgeye, resme ve dansa dönüşümüyle başlayan çeviri zaman içerisinde çeşitli gelişimler göstermiştir. Mesela Antik Yunan uygarlığı aritmetik, geometri, astronomi ve tıpla ilgili bilgileri çeviri yoluyla diğer uygarlıklardan almış ve bilimin ilerlemesinde büyük rol oynamıştır. Buradan da temel bilgilerin çeviri ile aktarımının tarihteki önemini görmüş oluyoruz. Biraz daha ilerleyecek olursak Osmanlı Devleti' nin de bilgiye ulaşma konusunda Arap dünyasının etkisinde kaldığını görmek mümkün. Mantık, Matematik, Fizik, Tıp gibi Doğa Bilimleri ile ilgili konular; Kuran ve dini metinler Osmanlıca' ya çevirisi yapılan konuların başında. Yakın geçmişe baktığımızda özellikle düşünce ve sanat alanındaki özgür yaratımların ve çalışmaların ortaya çıkmasıyla her alanda dergiler ve kitaplar çevrilip yayınlanmıştır. Artık toplumun her bir yanına ulaşan çeviri sayesinde halk bilgilendirilmiş ve gelişmelerden haberdar olmuştur. Günümüze gelecek olursak, çeviri geçmişten biraz farklılaşarak daha çok güncel, teknik ve bilimsel konulara yönelmiştir. Buna ek olarak uluslararası ilişkilerin gelişimiyle hukuki ve siyasi alanda da birçok çeviri yapılmıştır. Aslında A' dan Z'ye aklımıza gelebilecek her konu, duygu ve düşüncelere çeviri yoluyla nüfus ederiz. Bugün sahip olduğumuz bütün kazançlara, zenginliklere çeviri sayesinde sahibiz.

Şimdi size tekrar sormak istiyorum, çeviri olmasaydı günümüz nasıl olurdu düşünebilir misiniz? Bence birçok alanda pek çok eksiklik meydana gelirdi. Örnek verecek olursam;

- Farklı dillerde yazılmış olan eserleri okuyamaz ve farklı kültür ve yazarları tanıyamazdık. Yani kültürel miras aktarımını yapamaz ve değerli yazarların neler hissettiğini hiçbir zaman öğrenemezdik.
- Farklı ülkelerde yaşanan olaylardan haberdar olamaz ve dünyadaki gelişmelerden geri kalırdık.
- Yabancı markalara ait olan ürünleri kullanamazdık çünkü kullanma kılavuzunun bize ne söylediğini anlayamazdık.
- Kullandığımız çoğu sosyal medya hesabını kullanamazdık.
- Yurt dışında çıkan çeşitli dizi ve filmleri, tiyatro oyunlarını altyazı veya dublaj olmayacağından izleyemezdik.
- Her gün keyifle oynayıp bağımlısı olduğumuz oyunları oynayamazdık.
- Turist olarak gittiğimiz bir ülkede iletişim kuramayacağımızdan, hiçbir şey öğrenmeden geri dönerdik.

Yukarıda bahsettiğim örneklerin olmadığı bir dünya düşünün. Hayalini kurmak bile bence çok zor. Hayatlarımız yalnızca bizimle aynı dili konuşan bir toplumda ve o toplumun üretimleriyle geçerdi. Kısacası bugün dil ve kültür engellerini ortadan kaldıran, kelimelerin anlamına her geçen gün anlam katan, dünya genelinde durmaksızın bilgi aktarımını sağlayan tek şey çeviridir.

Çeviri edebiyat eleştirmeni, yazar ve dilbilimci Akşit Göktürk' ün sözüyle; "Çeviri dillerin dilidir, başka dillerin tanımladığı başka dünyaların tanıtılmasıdır."



Zeynep KALAÇAY

İstanbul Arel Üniversitesi
Mütercim ve Tercümanlık
2. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

İKİ LİSAN İKİ İNSAN



Şu aralar hepimiz farkındayız ki zamanımız artık teknolojinin ve çeşitli insanlara ulaşmanın zirvede yaşandığı bir çağ. Farklı insanlar, farklı medeniyetler demek ve bu durum bizim onları ayrı bir çerçevede tanımaya çalışmamızı, iletişim kurmamızı gerektirir. Peki iletişim dediğimizde aklımıza ilk gelen nedir?

Dil, tabi ki.

Kendi dilimiz dışında bir dil öğrenmek artık çağımızın olmazsa olmaz gerekliliklerinden biri. Aslında bu zamanlarda dil öğrenmek, hem öğrenmek isteyen için kolay hem de eğlenceli bir aktivite... Şimdi herkesten, birçok dili profesyonelce konuşmasını beklemeyeceğimiz için o kısmı dil öğrenmeyi seven ve tutkulu insanların tercihlerine bırakıyorum. Bugünkü konumuz, İngilizce.

İngilizce öğrenmek ve bilmek artık bir lüks değil tam tersine herkesin uzmanlaşması gerektiği, yeri geldiğinde kendini dünya ve insanlara daha rahat tanıtacağı çok amaçlı bir araç aslında. Eğer hala aramızda “Ya ben İngilizce öğrenirim ama seneye, bu sene de motivasyonum yok.” ya da “Ben denedim ama öğrenemedim, hem bir ortaokul öğretmenim vardı, beni o soğuttu her şeyden.” diyen varsa merak etmeyin! O ortaokul

öğretmeninden bende de vardı.

Asla ihtiyacım olmaz demeyin. Google Translate bile yanıltır veya bu gidişatta devam ederseniz okulda yabancı uyruklu arkadaşlarımızla iletişim kurarken bile kendinizi yetersiz hissedebilirsiniz.

Bunları yaşamayın. Onun yerine gelin beraber şu üşengeçliğimizi kırıp bu dünya dilini öğrenmek için biraz daha çaba sarfedelim.

Az önce de belirttiğim gibi, İngilizce öğrenmenin gerekliliği hakkında bize en yakın örneği vermek istersek bu da okulumuzun çok çeşitli ülkeden öğrencilere ev sahipliği yaptığı olur. Kampüslerimizde birbirinden farklı toplumlardan gelen insanlarla sınıf ortamında ve projelerde iletişim içinde bulunmamız çok önemli. Hepimiz üniversite hayatımızda çok fazla insanla iletişim içindeyiz. Onları sınıfınızda olmasa bile kulüp etkinliklerinde, konferanslarda, ders arasında bir kahve alıp bahçede oturduğunuz masanın karşısında veya koridorda derse yetişmek için koştururken yanımızdan geçerken görüyoruz. Çok üzücü ki bazılarımız sırf İngilizce yetersizliğinden dolayı belki de çok iyi arkadaş potansiyellerini es geçiyor. Hadi tamam, okulumuza sadece dersler

için gelip vize ve finallerde kendi yeteneklerini gösteren, sosyal etkinliklerde görünmeyen ama derslerde ışıldayan arkadaşlarımız için de konuşalım. Önünde sonunda bir gün o notlar yetersiz kaldığında diğer arkadaşlarımızdan notları isteme zamanın gelecek. İşte tam o anda neden “Can I have your lecture notes?” demek yerine “Notlarını alabilir miyim?” diyesiniz ki?

Dünya ve insanlar olarak artıkbüyük bir kültürel kaynaşma içerisindeyiz. Bunu deneyimlemenin yolu belki akıllı telefon uygulamaları, belki şehirde uzun bir yürüyüş yaparken karşılaştığınız yabancı insanlar ya da Taksim’de size yöneltilen İngilizce bir yol tarifi sorusu bile olabilir. Çok fazla imkanımız var ve bunu değerlendirmek için de oldukça zamanımız. Sadece hergün buna vakit ayırmak ve belki sosyal aktivitelerimizi dil öğrenmeye yatkın hale getirmek bu süreci daha kolay hale getirebilir. Sonuçta bunu sosyal hayata, iş yaşamına ve hatta dünyaya daha kolay uyum sağlamak için yapıyoruz.

Sonuç olarak İngilizce konuşmak sadece okul yaşamındaki sosyalleşmenin gerektirdiği bir ihtiyaçtan öte gelecek kariyer yaşamımızda bizleri bir adım öteye taşıyacak ve yeni fırsatların kapılarını açacaktır. Özellikle günümüzde dünya küresel bir köy haline gelmişken...



Zeynep KARAKAŞLI

İstanbul Arel Üniversitesi
Bilgisayar Mühendisliği (İngilizce)
2. Sınıf Öğrencisi (Kariyer Elçisi)

FİT YİYECEKLER GERÇEKTEN FİT Mİ?

Eminim ki çoğumuz sosyal medyada dakikalarımızı, saatlerimizi harcıyoruz. Bu sırada önümüze haberler, komik videolar, gündemler ve en can alıcı nokta olan yemek tarifleri düşüyor. Fit başlığıyla verilen tarifler oldukça ilgimizi çekebiliyor ve yapmayı düşünebiliyoruz. Belki de o an iş yerinde, okulda veya dışarıdaysak bu tarifleri daha sonra yapmak için kaydedebiliyoruz. Peki o tariflerin içeriği ne kadar sağlıklı?

Pandemiyle birlikte sosyal medya kullanıcılarının çoğu yemek, tatlı, smoothie gibi tarif içerikleri üretmeye başladı. İlgi çekici olmasını istedikleri için genelde tariflerin başlıklarında fit, şekersiz, sağlıklı, kilo aldırmayan, yağ yakan şeklinde çarpıcı ifadeler kullanıyorlar. İnsanlar tariflerin şeker içermediğini gördüğünde kilo aldırmayacağını, sağlıklı ve yeterli porsiyondan fazla tüketebilecekleri algısına kapılıyorlar.

Tariflerde en çok dikkat çeken konu, şeker yerine fıstık ezmesi, bal, pekmez, tahin, hurma, %80 bitter çikolata ile yapılması, beyaz un yerine yulaf, siyez, tam buğday unu kullanılması, sağlıklı olsun diye birden fazla meyve (taze veya kuru) içermesi oldu. Aslında tüm bu uygulamaların popüler kültürün öne çıkardığı doğru olarak bilinen ama sağlıklı beslenme açısından bakıldığında yanlışları olan uygulamalardır.

Gelin birlikte bu tariflerin besin içeriklerini bir beslenme ve diyetetik öğrencisi gözünden inceleyelim;

Balın içeriğinde %50 glikoz ve %50 fruktoz olmak üzere basit şekerler bulunmaktadır. Sakkaroz (çay şekeri) ile arasındaki tek fark balın arı tarafından doğal olarak üretilmiş olmasıdır. Metabolik yönden incelendiğinde ise çay şekeri ile bal aynı etkilere sahiptir. Yani bal tükettiğinizde yine rafine şekerin içeriğine sahip basit şekerleri almış oluyorsunuz. Bal basit şekerlerden farklı olarak bazı vitaminleri içerse de özellikle bir takım işlemlerden geçen ve paketlenen ballara paketlenmesi esnasında ısı işlem uygulandığından bu içeriklerini kaybedebilmektedir.

Şeker yerine kullanılan şekerli fıstık ezmesi, tahin gibi besinler aynı zamanda yüksek yağ içeriğine sahip olduklarından bal ve toz şekere nazaran daha yüksek enerjiye sahiptirler. Yani siz 'Fit' adı altında neredeyse tükettiğinizin yarısı kadar da yağ almış oluyorsunuz. Bu tarz tarifleri tükettiğinizde alacağınız enerji, rafine şeker içeren tariflerden alacağınız enerjiyle benzer veya daha yüksektir. Üstelik şekersiz fit tatlı olduğunu düşünerek 2-3 porsiyon tüketenlerimiz elbette oluyordur. O zaman fit dediğimizde bu tariflerin enerji ve besin öğeleri yönünden incelememiz gerekir. Sağlıklı bir beslenme programında yapılan yiyeceklerin ve yenilen besinlerin enerji içeriğinin hangi besin öğelerinden geldiği kontrol edilmelidir. Önerilen tarif uygulamalarında şeker yerine bal, pekmez, meyve vb. besinlerin kullanılması o tarifi fit olduğunu göstermez. Aynı şekilde bu tariflerde yağların kullanımı da önem-

lidir. Bu tarifi içine yağ konulmaması yağsız olduğunu göstermez.

Meyveler vitamin ve mineraller açısından zengin yiyeceklerdir ve bu içeriklerini pişirme, kesme, sıkma, doğrama işlemleri ile çok çabuk kaybederler. Genelde meyvelerin konsantre, paketlenmiş meyve suyu ve yiyeceklerin içinde şeker oranının artırılması adına konulmasından ziyade yaş, kuru ve kabuğu ile tüketilmesini önerilir.

Bazı besin öğelerine karşı intoleransı olan kişilerin beyaz un yerine ekşi mayalı, tam buğday, çavdar, glutensiz ürünleri kullanması diyetisyeni tarafından verilecek bir karardır. Herhangi bir rahatsızlığı olmayan bireylerin bu tarz beslenmesi (glutensiz) ileride bağırsakları gerçekten bu hastalık varmış gibi davranmasına neden olacaktır. Bu nedenle hiçbir zaman zayıflamak, fit olmak amacıyla eliminasyonların yapılması önerilmemektedir.

Dikkat çekmek istediğim konu "Fit" başlığını gördüğümüz her yiyecek, tarif, uygulama sizin sağlığını ve ağırlığınızı korumanıza ve/veya zayıflamanıza yardımcı olmayacaktır. Amacınız eğer ağırlık kontrolü ise bu tarz fit yiyecekler adı altında paylaşılan tarifleri tüketerek kendi başınıza sağlıksız ve başarısız girişimlerde bulunmak yerine bu işin uzmanı olan diyetisyenlerden yardım almanız önerilmektedir.



Zeynepnaz ZENGİN

İstanbul Arel Üniversitesi

Beslenme ve Diyetetik

4. Sınıf Öğrencisi (Profesyonel Kariyer Elçisi)



 arelkam

 arelkariyer.arel.edu.tr  arelkam@arel.edu.tr



İSTANBUL AREL
ÜNİVERSİTESİ 15. yıl

KEMAL GÖZÜKARA YERLEŞKESİ
Türkoba Mahallesi, Erguvan Sokak, No: 26/K
34537 Tepekent-Büyükçekmece / İstanbul

CEVİZLIBAĞ SAĞLIK YERLEŞKESİ
Merkez Efendi Mahallesi, Londra Asfaltı No: 1/3
34015 Cevizlibağ-Zeytinburnu / İstanbul

HAZIRLIK SINIFI - LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Halkalı Cad. No: 62 Kat: 1-2-3.
34295 Sefaköy-Küçükçekmece / İstanbul