

MİMAR SELİM YUHAY

PSİKOMEKÂN

Yaşadığınız Mekân Kaderinizi Belirler



DESTEK YAYINLARI: 1370
KİŞİSEL GELİŞİM: 220

SELİM YUHAY / PSİKOMEKÂN

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Melike Doğan
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2020
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-008-6

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



MİMAR SELİM YUHAY

PSİKOMEKÂN

Yaşadığınız Mekân Kaderinizi Belirler



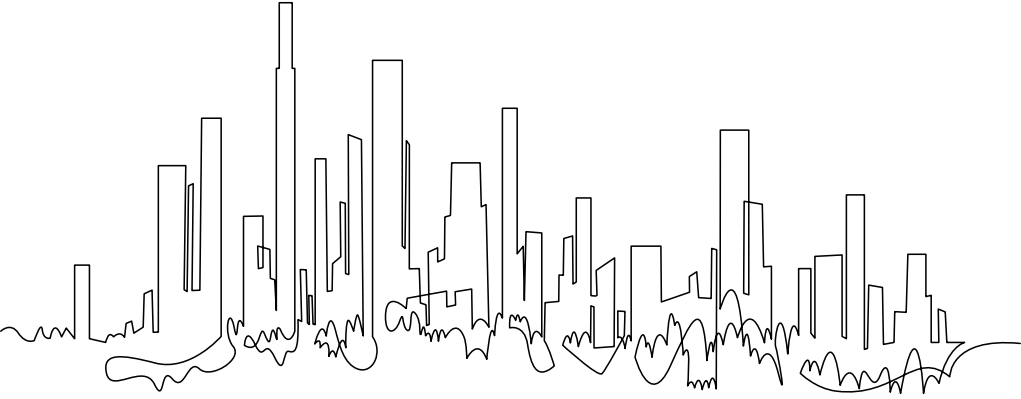
YAZAR HAKKINDA

23 Mayıs 1972 İstanbul doğumlu. Yıldız Teknik Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Mimarlık Bölümü mezunu. Mezun olduktan sonra dört ortakla beraber açmış oldukları mimarlık firmasından iki sene sonra ayrılarak kendi firmasını kurdu. Alanındaki farklı mimari proje çözüm yaklaşımları ve kendine özgü çizgisiyle kısa zamanda dekorasyon dünyasında ismini duyuran Selim Yuhay, Kanal D’de yayımlanan Evim Şahane programının sunucusu olarak ünlendi.

Selim Yuhay, 2016 yılında TV8’de yayımlanan “Güle Güle Oturun” programıyla ekranlara geri döndü. YUHAY Mimarlık Şirketi ile yurtiçi ve yurtdışı projelere imza atmaktadır. Hedef olarak, yaşanan mekânların kişi üzerindeki psikolojik etkilerini araştırıp, sonuçları ile tüm ailelere çözüm getirmek amaçlı çeşitli seminer ve konferanslar düzenlemektedir.

1. BÖLÜM

MEKÂN + PSİKOLOJİ = PSİKOMEKÂN



MEKÂN NEDİR?

Mekân, çeşitli yaklaşımlarca farklı ele alınmakla birlikte, geniş bir çerçeve ile “insanı çevreden belli bir ölçüde ayıran ve içinde eylemlerini sürdürmesine elverişli olan boşluk” ve “sınırları gözlemciler tarafından algılanabilen uzay parçası” olarak tanımlanabilir.



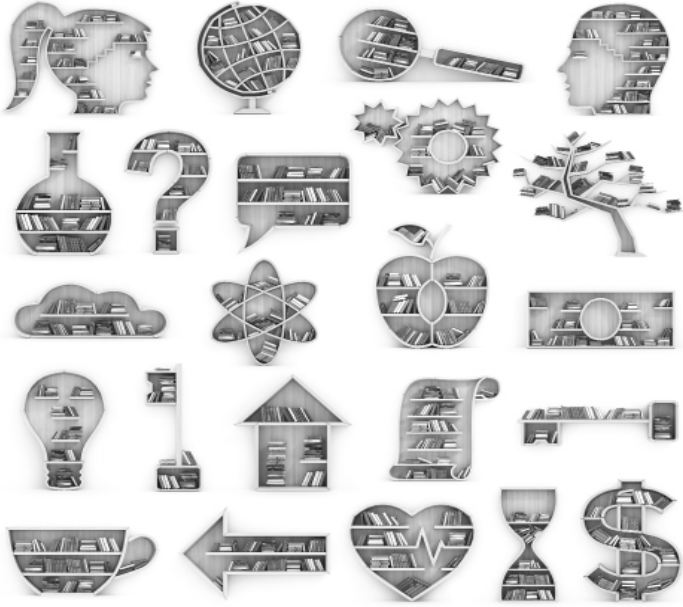
En genel anlamıyla mekân, tüm var olanları içinde bulunduran sınırsız yerdir. Bundan dolayı da mekân, zaman, hareket ve madde, birbirlerinden ayrılmazcasına bağlıdırlar. Bunlardan biri olmayınca diğerleri de olmaz.

Mekânın önemi, fizikteki nesnelere zaman ve mekânda gömülü olmalarından ileri gelmektedir. Eğer biz bunu göz ardı edersek, nesnelere varlığından bağımsız bir zamanın ve mekânın varlığını düşünme tehlikesiyle karşı karşıya kalırız. Bu, kaçınılması çok kolay olmayan bir soyutlamadır. Bizler aynı zamanda biliyoruz ki mekân diye tanımlamaya çalıştığımız şey, bizi çevrelemektedir ve karşımızdadır.

Mekân, nesnelere var olmalarının ve bilinmelerinin koşulu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda düşünecek olursak, doğadaki nesnelere betimlenmesi için mekân gereklilik olarak görülmektedir.

PSIKOLOJİ NEDİR?

Bu açıklamayı, okuduğum ve kısmen tecrübe ettiğim yaşamışlıklarımınla cevaplayacağım. Psikoloji insan davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin sistematik ve bilimsel olarak incelenmesidir. Psikolojinin bilimsel yönü, psikolojik sonuçların bilimsel yöntemlere uygun kanıtlarla ortaya çıkarılmasını gerektirir. Yaşadığımız her mekânda, bizden psikolojik olarak davranışlarımızla ilgili izler bırakırız.



Davranış, canlıların çevrelerine uyum sağlama yoludur. Davranış bir harekettir. Psikoloji biliminin büyük bölümü davranışları gözlenebilen insanlar ve hayvanlardan oluşur. Gülümseme, ağlama, koşma, vurma, konuşma ve dokunma gözlemleyebileceğiniz bariz davranışlara örnektir. Kısaca tanımlamak gerekirse psikologlar; bireyin ne yaptığını, nasıl yaptığını ve neden yaptığını incelerler.

Psikolojik analizin öznesi genellikle bireydir: Yeni doğmuş bir bebek, genç bir atlet, yatakhane hayatına alışmaya çalışan üniversite öğrencisi, orta yaşlarında kariyer değişikliği yaşayan bir adam, kocasının Alzheimer hastalığı sebebiyle stresli olan bir kadın... Ancak bu özne aynı zamanda iletişim kurmak için sembolleri öğrenen bir şempanze, küçük bir labirentte gezinen beyaz fare, tehlike sinyaline cevap veren sümüklüböcek de olabilir. Özne hem doğal ortamında hem de kontrol edilen

şartlar altındaki bir araştırma laboratuvarında incelenebilir. Bu incelemelerin büyük çoğunluğunun kapalı mekânlarda yapıldığını düşünürsek, mekânların canlılar üzerindeki etkisinin tartışılmaz olduğunu bir kere daha gözlemleyebiliriz.

Birçok psikoloji araştırmacısı, zihinsel süreçleri ve insan zihninin çalışma şeklini anlamadan insan davranışlarının anlaşılmasının mümkün olmadığı kanısına varmışlar. Düşünme, planlama, dışa vurma, yaratma ve hayal etme gibi birçok insani aktivitenin bireysel ve gizli yaşandığına kanaat getirmişler. Birçok psikolog, zihinsel süreçlerin psikolojik araştırmanın en önemli yanı olduğunu düşünür. Psikolojik araştırmalar bu özel deneyimleri ortaya çıkarmak ve bu zihinsel aktivite ve süreçleri incelemek için üstün teknikler kullanır.

Sosyal bilimler çerçevesinde psikologlar, büyük ölçüde bireylerin değişik ortamlardaki davranışlarını inceler. Sosyologlar grup ve kurumların sosyal davranışları üzerine odaklanırken, antropologlar ise davranışların kültürler arasındaki farklılığını incelerler. Mekânların tasarımlarının ve kullanımlarının etkisi, başta bireylerde sonrasında topluluklarda hissedilir. Psikoloji bireylerin kişisel ve toplumsal iyiliğini artırmayı hedefler. Bana göre bu mimaride de aynıdır. Bu yüzden ben, mimari bakış açımı PSİKOMEKÂN adı altında şekillendirip, toplumumuzun kültürel alışkanlıkları ve zaman içindeki değişim süreçlerinin etkisiyle farklılaşan aile ilişkilerinin evlimize nasıl yansıdığını, popüler kültürle bizi nasıl değiştirdiğini anlatmaya çalışacağım. Bunun sonucunda asıl bizi biz yapanın içsel mutluluğu hissettiğimiz yuvamız olduğunu tecrübelerim ve anılarımla sizlerle paylaşacağım.

İNSAN-MEKÂN İLİŞKİSİ

Bir mimar olarak kendi mesleki yaşam tecrübelerimin dışında, insan psikolojisi ve sosyolojinin de icra ettiğim meslekte ne kadar değerli olduğunu bir kez daha altını çizerek söylemek isterim. Mesleki eğitim hayatım boyunca yaptığım projelerde, projeyi tasarlamadan önce mekânı kullanacak kişi ve kişilerin genel olarak psikolojik ve sosyolojik açıdan bir analizini yapmaya çalışır, ondan sonra ihtiyaç listesi ve hedef belirlerdim. Mimarlık sanatında canlılar ve doğaya hizmet verdiğimiz için mutlaka önce psikoloji ve sosyoloji eğitimi alıp, empati kurmayı öğrenmeli, analiz etmeli ve sonuçlara göre bilimsel verilerle projeleri tasarlamalıyız. Psikomekânın temel taşıını oluşturan bu düşünce tarzıdır.

Üniversitelerde öğrencilere verdiğim seminerlerimde ilk sorduğum soru, “Psikoloji veya sosyoloji dersi alıyor musunuz?” olur. Yıl 2020 ve hâlâ aldığım cevap maalesef “Hayır!” oluyor. Oysa her mesleğin temelinin bu eğitimleri almak olduğunu düşünüyorum. Ben bu konuda, uzman dostlarımla aynı ortamda bulunma şansına sahip olup bu farkındalığı elde ettim. Tabii doktor dizisi izleyip de kendini doktor zannedenlerden olmak gibi bir niyetim hiç olmadı. Ben sadece mesleki uzmanlığım, deneyim ve uygulama sonuçlarına göre tespitlerimi Psikomekân adı altında topladım.

“Her farklı kültür anlayışına göre değişkenlik gösteren Psikomekân, özünde insan ve insan yaşamını inceleyerek ortaya konmuş olan bir ‘mekân algılatma ve tasarlama sanatı’dır.”

Psikomekân, içinde yaşayan kişiye huzur ve mutluluk duyguları yaşatan, tasarımındaki detayları ile dinlendiren ve eğlendiren, yaşam için gerekli olan enerjiyi yarattığı atmosfer ile ortaya çıkaran çok amaçlı, çok yönlü, sizinle yaşayan ve yaşlanan alanlardır.

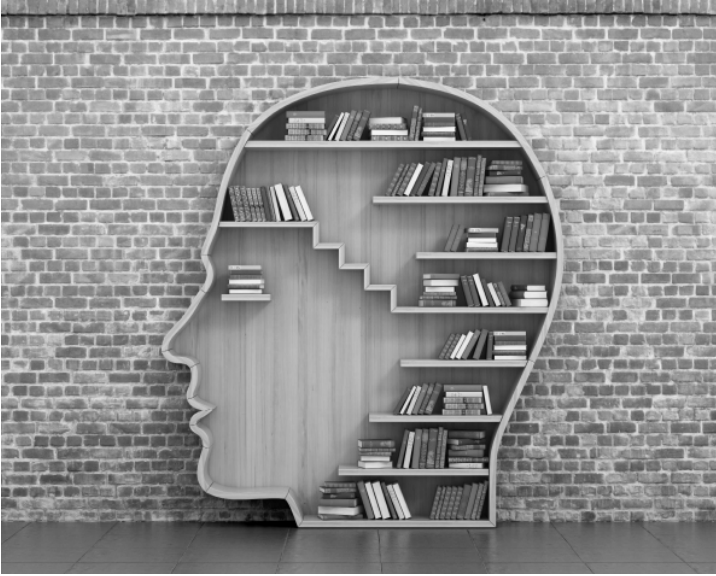
PSIKOMEKÂN NEDİR?

Pazartesi sabahı zar zor uyanmışsınız. Sabah evden çıkıp işinize giderken hem yola konsantre olup hem de gün içinde yapacaklarınızı aklınızdan geçiriyorsunuz. Her zaman aynı yolu kullanıp, hep yolun aynı tarafından gidiyorsunuz. “Aman çukur var!” demeye kalmadan yine aynı çukura giriniz veya hep çukur olduğunu düşündüğünüz noktadan biraz sol biraz sağ yaparak sıyrıldınız.

Hepimiz bize sunulan kafes içindeki hayatlarımızı yaşıyoruz. Hem de sanki bir robot gibi aynı şeyleri yapıp duruyoruz. En iyi arabayı sürmeliyim, en moda kıyafetleri giymeliyim, çocuklarımı en iyi okullara göndermeliyim gibi kendimize koyduğumuz kuralları savunduğumuz, işimize gelmeyince de kuralları esneklettiğimiz, doğanın bize verdiklerinden daha fazlasına ihtiyacımız olduğunu düşündüğümüz, sanal bir zenginlik için var gücümüzle çabaladığımız, kısır bir döngü içinde geçiyor hayatlarımız. Sorarım size: “Siz kimsiniz ve gerçekte ne için yaşıyorsunuz? Siz mi hayatı yönlendiriyorsunuz, yoksa hayat mı sizi yönlendiriyor?”

Kırılğan bir cam küre içinde yaşadığımızı düşünelim. Bize bu cam küre içinde birçok öğretici ve alışkanlıklar veriliyor. Bu düzen içinde yaşamamızın gerekliliği her durumda hatırlatılıp, başka bir yaşam düzeninin olabileceği düşünce sinin aklınıza daha gelmesine fırsat bırakılmadan beyninizin derinliklerinde eriyip gitmesi sağlanıyor.

Kısacası yoldaki çukuru doldurarak düzeltmek yerine, her seferinde ya aynı çukura düşüyoruz veya manevralarla etrafından geçiyoruz. Gelin cam kabuğumuzu çatlatalım, en azından farklı bakış açısı veya farklı yansımalar kazanalım. Aslında sizi kandırıyorum. Çünkü ufak bir çatlak, zaten kürenizin kırılmasına sebep olacak. Yani artık geri dönüşü olmayan bir yolda, dış dünya ve kendinizle tanışacaksınız. Hiçbir şey artık sizin için eskisi gibi olmayacak. Buna hazır mısınız?



Korkularımız bizi biz olmaktan uzaklaştırıyor mu yoksa bizi biz yapan aslında korkularımız mı? Peki, korkularımızı yendiğimiz zaman cam küremizi çatlatabilir miyiz? Yoksa yeni bir ben ile tanışıp, yeni kokulara mı sahip oluruz? Belki de eski kürenizdeki günleri özleyeceksiniz ve kendinizin daha güvende olduğunu düşünerek keşke eski küremi kırmasaydım mı diyeceksiniz? Ne kadar çok soru ve ne kadar çok sonuç-sebep ilişkisi var değil mi?

“Oysa tek bir gerçek var, o da **SİZ**siniz.”

Bu soruların doğru veya yanlış cevabı yok. Seçimlerinizin sizin açınızdan doğrusu, yanlış olsa da sizin tercih yapabilme hakkınızı kullanıyor olmanız, canlıların sahip olması gereken en gerçek haktır. Bu hak doğumla başlar, son nefese kadar devam eder.

Psikomekân önce kendimizi tanımanın önemini anlatır. Bizi biz yapan değerlerimizin zaman içinde tıpkı etrafımızdaki her şeyin zamanla değiştiği gibi değiştiğini bize hatırlatır. Dün ne oldu, yarın ne olabilir diye düşündürür. Sebep-sonuç ilişkilerini bize sunarken, kendi tecrübe ve yorumlarımıza göre karar vermemiz için bizi cesaretlendirir. Bize ayna tutar. Aile yaşantımızın duygusal anlamda kişiliğimizin gelişmesi için bize kattıklarını anılarla hatırlatır. Gerçek sevgi ve sevgisizliği, mutluluğu ve mutsuzluğu hissettirir. Renklerin bize genel olarak ne anlattığını, bizi nasıl yönlendirdiğini açıklar.

Yaşanmış güzel veya kötü hisler uyandıran birçok anı zihninizde yer alır, bunların bazılarını unutmak için zihninizin en derinliklerine atarken, bazılarını daima canlı tutmaya çalışırız.

Bunun en basit yolu ise unutmak istediğimiz resimleri silmek, hatırlamak istediklerimizi çerçeve içine koyarak daima görmek için başköşelere koymaktır. Bu tür örneklerin etrafımızda çok olduğunu söylemek isterim. Tabii yeni nesil yaşam düzenlerinde bu değişim, ilkönce dijital platformlarda ve elektronik aletlerimizde başlıyor. Görselini ve varlığını unuttuğumuz resimleri siliyoruz. Oysa zaten ilk çekildiği gün onu unutmuşunuz. Kısacası sadece birileri beğensin diye dijital olarak duran, akıl ve kalp evinizin duvarında görünmeyecek bir yere koymuş veya depoya atmıştınız.

Psikomekân, sizin mekâna yansıyan kişiliğinizin aynası olurken, aynı mekân içinde yaşayanların psikolojisinin de renk, obje ve aydınlatmayla değişime uğraması gerçekliğini anlatır.

• • • • •
• *Kendimizi ve alışkanlıklarımızı değiştirmek için ilk adım,* •
• *yaşadığımız yeri değiştirmektir. Farklı bir bölge ve yeni* •
• *bir mekân, yeni tarz ve yeni eşyalar ile hayat sahnesin-* •
• *deki yeni karakteri oynamaya ve yeni sizi kabul ettirmek* •
• *için biraz olsun sancılı bir geçiş dönemine başlıyorsunuz* •
• *demektir.* •
• • • • •

Kırmızı duvarlar, sade modern mobilyalar, siyah bir piyano, güzel bir şömine ve işte yeni evinizdesiniz. Hemen gözünüzde bekâr birinin evi mi canlandı? İşte en tehlikeli insan düşüncesi: önyargı. Oysa ben yaşam enerjisi yüksek, müzisyen ve romantik, tek çocuklu bir ailenin yeni evini anlatıyordum. Olamaz mı? Bu tasarım uyumsuz mu? Mutlaka eski kalıplara göre krem rengi duvarlar mı olmalıydı?