

ÖZEL
RÖPORTAJ
ÜNLÜ OYUNCU
TANER TURAN

"Oyunculuğa dair her şey"

DOĞADA
HAREKETİN GÜCÜ

SOSYAL MEDYANIN
DOĞRU YÖNETİMİ

ÖZGÜR KİMLİKLER

Dengeli Beslenme

TAG

kendi kimliğinizi koruma sanatı



*insanlardan
etkilenme ve etki
altında kalmanın
psikolojik etkileri*

İNSANLARDAN ETKİLENMENİN DOĞAL YÖNLERİ

İnsanlar sosyal varlıklardır ve başkalarıyla etkileşim kurmak, empati geliştirmek ve toplum içinde yer bulmak önemlidir. İnsanların fikirlerini ve duygularını ifade etmek, diğer insanlarla iletişim kurmak için temel bir ihtiyaçtır. Ancak, bu ihtiyaçların aşırıya kaçması ve başkalarının sürekli olarak düşüncelerimize, duygularımıza ve davranışlarımıza etki etmesi, kişisel sınırlarımızı ihlal edebilir.





Özgür Ruhlar

BAŞKALARININ DÜŞÜNCELERİ VE BEKLENTİLERİ İLE BAŞA ÇIKMA

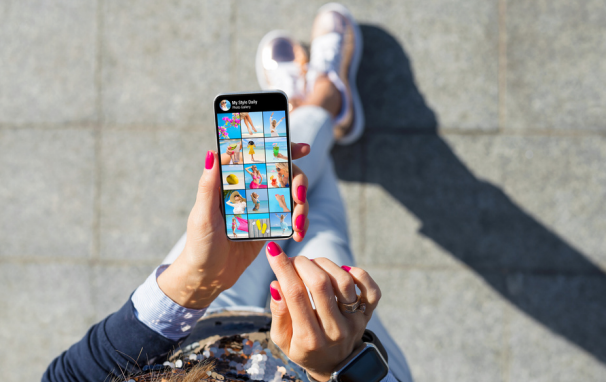
Başkalarının beklentilerine ve düşüncelerine sürekli olarak uymaya çalışmak, bireyin özgünlüğünü ve kendi kimliğini kaybetmesine neden olabilir. Bu durum, düşük özsaygı, kaygı, depresyon ve stres gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Özellikle aile, arkadaşlar veya iş arkadaşları gibi yakın ilişkilerde bu tür sorunlar daha yaygın olabilir.

Kendi Kimliğinizi Koruma Yolları

Kendi kimliğinizi korumak, psikolojik sağlığını ve mutluluğunuzu güvence altına almanın önemli bir parçasıdır. Bu yapılabilir:

- Sınırlar Belirlemek:** Başkalarının beklentilerine ve etkisine açık olmak önemlidir, ancak kişisel sınırlarınızı belirlemek de kritik bir öneme sahiptir. Ne istediğinizi ve neye ihtiyaç duyduğunuzu ifade edin.
- Özsaygı Geliştirmek:** Kendinize saygı duymak ve değer vermek, başkalarının düşünceleri ve etkisi karşısında daha güçlü olmanıza yardımcı olabilir.
- Empatiyi Sürdürmek:** Başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlamak önemlidir, ancak kendi ihtiyaçlarınızı göz ardı etmemek de kritiktir.
- Duygusal Destek Aramak:** Duygusal olarak etkilenmiş hissettiğinizde, bir terapist veya uzmana başvurmak duygusal sağlığınıza yardımcı olabilir.





Günümüzde, çocuklar ve gençler sosyal medya platformlarının etkisine her zamankinden daha fazla maruz kalmaktadır. Bu dijital dünyanın karmaşıklığı ve potansiyel riskleri göz önünde bulundurarak, çocuklara ve gençlere sosyal medya eğitimi vermek giderek daha önemli hale gelmektedir. Bu makalede, çocuklar ve gençler için sosyal medya eğitimi konusunu ele alacağız.

Çocuklar ve
Gençler İçin Sosyal
Medya Eğitimi:
Dijital Dünyada
Bilinçli ve Sorumlu
Kullanım

SOSYAL MEDYA EĞİTİMİNİN ÖNEMİ



Sosyal Medya Eğitiminin İçeriği

Çocuklar ve gençler, sosyal medya platformlarını hem kişisel ilişkiler kurma hem de eğitim amaçları için kullanmaktadır. Ancak, bu platformlar beraberinde bazı riskleri de getirir. Sosyal medya eğitimi, gençleri bu platformları bilinçli ve sorumlu bir şekilde kullanmaları için hazırlar. İşte sosyal medya eğitiminin önemi:

1. Dijital Güvenlik: Gençler, kişisel bilgilerini koruma, güçlü şifreler oluşturma ve çevrimiçi güvenlik önlemlerini anlama konusunda bilgilendirilir.
2. Siber Zorbalık ve Etik Kullanım: Sosyal medya eğitimi, siber zorbalığın nasıl tanınacağını ve önüne nasıl geçileceğini öğretir. Ayrıca, gençlere etik çevrimiçi davranışlar konusunda bilinç kazandırır.
3. Bilgi Değerlendirmesi: Gençler, çevrimiçi kaynakları değerlendirme, doğruluk kontrolü yapma ve yanıltıcı içeriklerden kaçınma becerileri kazanır.
4. Dijital Denge: Sosyal medya eğitimi, gençlerin çevrimiçi ve çevrimdışı yaşamları arasında denge kurmalarına yardımcı olur.



Çocuklar ve gençler için sosyal medya eğitimi aşağıdaki temel konuları içerebilir:

1. Sosyal Medya Güvenliği: Gençlere şifre güvenliği, gizlilik ayarları ve kişisel bilgi koruma konularında rehberlik edilir.
2. Siber Zorbalık ve Etik Kullanım: Çevrimiçi kötü niyetli davranışları tanıma ve önleme stratejileri öğretilir.
3. Bilgi Okuryazarlığı: Gençler, çevrimiçi kaynakların güvenilirliğini değerlendirmeyi öğrenirler.
4. Çevrimiçi İntihar ve Zorluklarla Başa Çıkma: Sosyal medyanın neden olabileceği duygusal zorluklarla başa çıkma yöntemleri ele alınır.
5. Medya Bilinci: Gençler, çevrimiçi medyanın etkilerini anlama ve reklamcılık stratejilerini tanıma konularında bilgilendirilir.

Sosyal Medya Eğitimi Uygulamaları

Sosyal medya eğitimi, okullar, aileler ve toplum kuruluşları aracılığıyla sunulabilir. Bu eğitim, interaktif dersler, seminerler, atölyeler ve çevrimiçi kaynaklar aracılığıyla sağlanabilir. Ayrıca, ebeveynlere de çocuklarının çevrimiçi etkinliklerini daha iyi anlama ve rehberlik etme konusunda yardımcı olur.

Sonuç olarak, çocuklar ve gençler için sosyal medya eğitimi, dijital dünyada bilinçli, güvende ve sorumlu bir şekilde gezinmelerine yardımcı olan önemli bir araçtır. Bu eğitim, onları sadece çevrimiçi tehlikelerden korumakla kalmaz, aynı zamanda çevrimiçi dünyada başarılı ve etik bir şekilde davranmalarına da yardımcı olur. Eğitimciler, ebeveynler ve gençler arasında işbirliği, çocukların dijital yeteneklerini geliştirmek ve çevrimiçi deneyimlerini daha anlamlı hale getirmek için önemlidir.◆

Teknolojinin kölesi olmayın!

SAĞLIKLI BESLENME

NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Dengeli beslenme nasıl olur?

Motion With Sim katkılarıyla...

YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRMAK

Merak Edilenlerin Hepsi
Burada



Dengeli Bir Beslenme: Temel İlkeler

Sağlıklı beslenme, yaşam kalitemizi iyileştiren ve uzun vadeli sağlığımızı destekleyen önemli bir faktördür. Ancak beslenme konusu karmaşıktır ve birçok insan için kafa karıştırıcı olabilir. Bu makalede, sağlıklı beslenme konusunda nelere dikkat etmemiz gerektiğini ayrıntılı bir şekilde ele alacağız.

Sağlık

"Ara vermekte sorun yok."

- @motionwithsim

*Dengeli bir beslenme,
vücutun ihtiyaç duyduğu
tüm besin öğelerini içerir. İşte
temel beslenme ilkeleri:*

1. Çeşitlilik: Farklı gıda gruplarından yiyecekler yemek, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu besin maddelerini karşılayabilmenin anahtarıdır.

2. Miktar: Porsiyon kontrolü, aşırı yeme ve obezite riskini azaltmaya yardımcı olur.

3. Taze ve Tam Gıdalar: Rafine edilmemiş, işlenmemiş gıdalar tüketmek, vitamin ve mineral alımınızı artırabilir.

4. Yeterli Sıvı İçme: Su tüketimi vücut fonksiyonları için elzemdir. Gün içinde yeterince su içmek önemlidir.

“
KENDİNE
YATIRIM YAP!
”

- @motionwithsim





PROTEİN, KARBONHİDRAT VE YAĞ DENGESİ

Protein, karbonhidrat ve yağlar vücudumuz için temel besin öğeleridir. Dengeli bir diyet, bu üç besin öğesini doğru oranlarda içermelidir. Protein, kas gelişimi ve onarımı için önemlidir. Karbonhidratlar enerji kaynağıdır, ancak kompleks karbonhidratlar (tam tahıllar, sebzeler) basit karbonhidratlardan (şeker, beyaz ekmek) daha sağlıklıdır. Yağlar, hücrelerin yapımı ve bazı vitaminlerin emilimi için gereklidir, ancak doymuş ve trans yağlardan kaçınılmalıdır.



Meyve ve Sebze Tüketimi

Meyve ve sebzeler, vitaminler, mineraller ve lif bakımından zengin besinlerdir. Günlük olarak yeterli miktarda meyve ve sebze tüketmek, bağışıklık sistemi sağlığını destekler ve kronik hastalık riskini azaltır.



Şeker ve Tuz Kontrolü

Aşırı şeker ve tuz tüketimi obezite, yüksek tansiyon ve diğer sağlık sorunlarına neden olabilir. İşlenmiş gıdalardan ve şekerli içeceklerden kaçının. Tuz kullanımını azaltmak için gıdalara eklenen tuz miktarını sınırlayın.



Yavaşça Yemek ve Bilinçli Yeme

Yemeklerinizi yavaşça yemek ve bilinçli yeme alışkanlığı edinmek, doduğunuzda yemeyi bırakmanıza yardımcı olur. Bu, aşırı yeme ve kilo alımını önler.



Su İçme Alışkanlığı

Yeterli su içmek vücut fonksiyonları için gereklidir. Gün içinde su tüketmeyi alışkanlık haline getirin.

Sonuç;

Sağlıklı beslenme, vücut fonksiyonlarınızı destekler, enerjinizi artırır ve uzun vadeli sağlığınıza katkı sağlar. Yukarıdaki ilkeleri uygulamak, sağlıklı bir yaşam sürmenin anahtarlarından biridir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek, kendinizi daha iyi hissetmenize ve daha uzun bir yaşam sürmenize yardımcı olabilir.



İSTEK HEDEF





DOĞADA EGZERSİZ VE MEDİTASYONUN SAĞLIĞIMIZA KATKISI

Doğada Egzersiz Yapmanın Avantajları

Günümüzde sağlık ve zindelik her zamankinden daha fazla önem taşıyor. Egzersiz, meditasyon, yoga ve pilates gibi fiziksel ve zihinsel sağlığa odaklanan aktiviteler, bu hedeflere ulaşmamıza yardımcı olabilir. Ancak bunları doğanın ortasında yapmanın birçok benzersiz avantajı vardır. Bu makalede, neden doğada egzersiz yapmanın ve meditasyon yapmanın sağlığımıza nasıl katkı sağladığını inceleyeceğiz.



1. Daha Fazla Motivasyon: Doğada egzersiz yapmak, iç mekanlardan daha fazla motivasyon sağlayabilir. Güneş ışığı ve doğanın güzellikleri sizi egzersize teşvik edebilir.
2. Daha İyi Fiziksel Sağlık: Park, sahil veya ormanda koşmak veya yürümek, kas gelişimi ve kardiyolojik dayanıklılığı açısından iç mekanlara göre daha etkilidir.
3. Daha Az Stres: Doğa ile temas, stresi azaltabilir. Yeşil ortamların sakinleştirici etkisi, zihinsel sağlığınızı olumlu etkileyebilir.
4. Bağışıklık Sistemi Güçlenmesi: Doğa ile temas, bağışıklık sisteminizin güçlenmesine yardımcı olabilir. Temiz hava soluyarak, bağışıklık sisteminiz güçlenir.

Meditasyon, Yoga ve Pilates ile Zihinsel Sağlığı Geliştirmek

1. Zihin Dinginliği: Meditasyon, stresi azaltır ve zihin dinginliğini artırır. Doğada meditasyon yapmak, bu rahatlamayı daha da artırabilir.
2. Esneklik ve Güç: Yoga ve pilates, vücut esnekliğini artırırken kas kuvvetini geliştirir. Doğanın sessizliğinde bu aktiviteleri yapmak, daha derin bir odaklanma sağlayabilir.
3. Bağlanma ve Farkındalık: Doğada yapılan meditasyon, yoga ve pilates, çevremizle daha derin bir bağlantı kurmamıza ve farkındalığımızı artırmamıza yardımcı olabilir.

BUGÜN YAPACAĞIM!



Nasıl Başlayabilirsiniz?

- Yakındaki parkları, plajları veya ormanları keşfedin.
- Egzersiz yapmak için uygun yerler bulun.
- Doğada meditasyon, yoga ve pilates yapmayı deneyin.
- Her gün düzenli olarak bu aktivitelere zaman ayırın.

Doğada egzersiz yapmak ve meditasyon yapmak, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınıza olumlu katkılarda bulunabilir. Doğanın huzur verici etkisi, bu aktivitelerin rahatlatıcı ve etkili olmasına yardımcı olur. Bu nedenle, sağlığınıza iyileştirmek ve zindelik seviyenizi artırmak için doğada yapılan aktiviteleri denemeye değer.

''Başkalari da yapabilirse, neden siz yapamayasınız?''



“Kendinize güvenin, bunu yapabilirsiniz.”

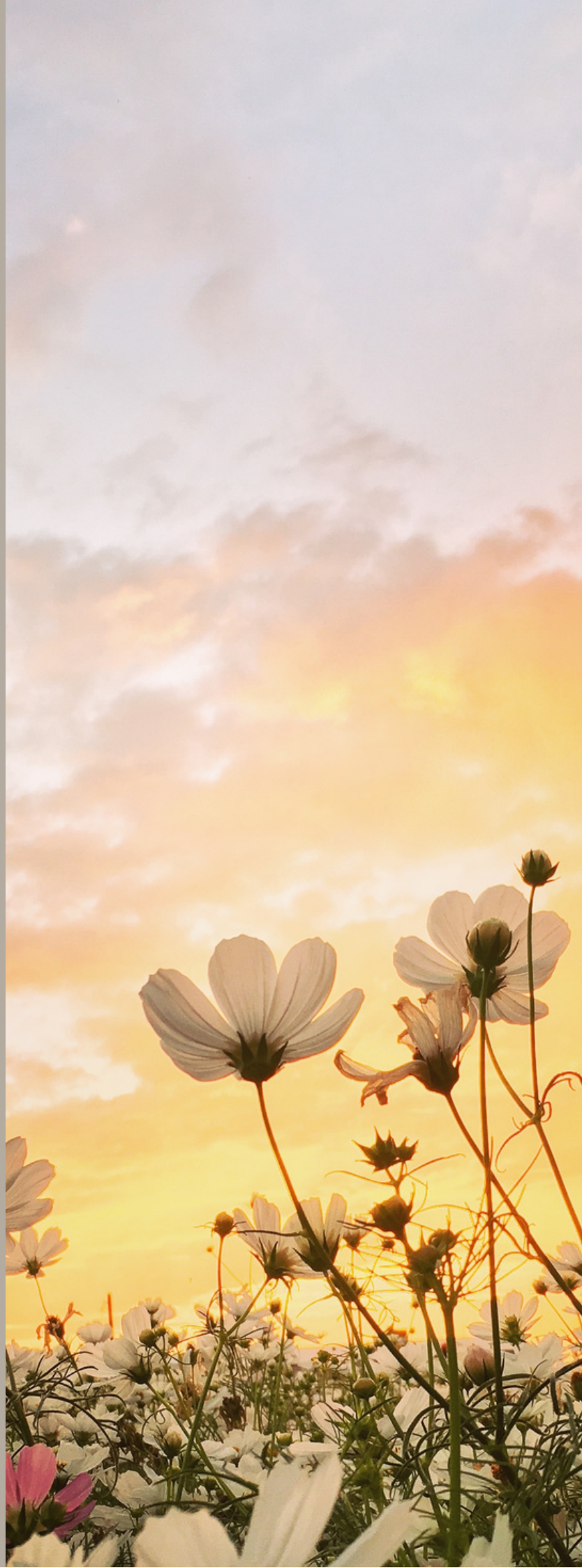
- @motionwithsim

SEVİN VE TEŞEKKÜR EDİN

Başarılarınızı kutlayın ve minnettarlıklarla dolu olun. Teşekkür etmek, sizi motive eder ve pozitif enerji sağlar. İşte bu enerji, yolculuğunuzun motorudur.

Başarıya giden yolculuk, ilham dolu bir serüvendir. Kendinize güvenin, çabalayın ve hayatınızı dönüştürmek için bu temel prensipleri kullanın.

Başarıya giden yol, içsel güç ve azimle döşenir. Siz de bu yolu izleyerek, büyük başarılar elde edebilirsiniz.



TANER TURAN



Tiyatrocu ve dizi oyuncusu

Özel röportaj



Röportaj

1) Taner Turan kimdir? Sevgili okurlara kısaca kendinizden bahseder misiniz? Bir oyuncu olarak kariyerinize nasıl başladınız ve ilk profesyonel deneyimleriniz nelerdir?

Yıl 1969, yer Erzurum. Nasıl doğdum, çocukluğumu nasıl ergenleştirdim, hayal meyal hatırladığım evrelerdi. İzmit'e göç ettikten sonra ilkokulu bitirip ortaokula başladığım yaşlarda, bir taraftan da öğrenme merakı içinde, yaşamın gerçeğiyle de yüzleşerek çeşitli işlerde çalışıyordum. Aynı zamanda okuyordum da... Okumayı severim. Okurken de yerli yabancı yazarlarla ve oyunlarıyla tanışıyordum. Bu tanışma gün geçtikçe büyük bir ilgiye dönüşüyordu. O günlerde aldığım kararlar, gelecekte yapacağım tek iş oyunculuk olacaktı. Çeşitli işlerde çalışıp gözlem yapmak ve malzeme toplamam gerektiği bilinciyle lise aşamasına gelmiştim. Lise de tiyatro kolu, benim hayatımda tutunacağım en güvenli koldu. Işıklarda yatsın edebiyat hocamız Niyazi Hocamızla, liseler arası tiyatro yarışmasına parklarda bahçelerde hazırlanıyorduk. Yarışmada ikinci olduk, bana da bu ödül sensin dediler. O gün benim okul hayatımın bitişi belki de sanat hayatımın başlangıcı olmuştu. Ailevi nedenlerden dolayı okulumu bitiremedim. Bir taraftan çalışıyor diğer taraftan amatör tiyatro ile hayata yeni bir başlangıç yapmıştım. Bu arada çok yoruluyordum ama hiç şikayetçi değildim. Yıl 1993, yer Eskişehir. Ankara'da turneden döndüğümüz günün sabahı gazetede Eskişehir Konservatuvarının oyunculuk bölümüne sınavla öğrenci alınacak ilanını okuduğum an, işte dedim kendi kendime; zamanı bu zamandır, artık mesleğini profesyonel olarak yapmalısın. Dışardan lise bitirme sınavlarına girdikten sonra üniversite sınavının ilk aşamasını da alınca, yetenek sınavları Eskişehir Anadolu Üniversitesinin yolunu tuttum. Tek tercihimdi ve çok sevdiğim şehirdi, Eskişehir. Altı aşamalı sınavları kazandım çünkü kendime inanmıştım. Dolu dolu geçen dört yılın ardından, yıl 1997, yer Sivas... Oyunculuk kariyerime başladığım, ilk profesyonel deneyimlerimi kazandığım yıllardı. 45 - 50'ye yakın oynanmış oyunların (çocuk oyunları dahil) 30'unda başrol, diğerlerinde ise, ikinci rollerde geçen dolu dolu sekiz yıl... Acısıyla tatlısıyla, mesleğimle beraber yaş aldığım çok zor geçen yıllar. En güzel yaşlarımdı, 30'lu yaşlar... Neyse.



Taner Turan

2) Kariyerinizdeki en unutulmaz veya en özel deneyiminiz nedir? Neden böyle bir deneyim olarak hatırlıyorsunuz?

Kariyerimdeki her anım her dakikam benim için büyük bir deneyimdi... Ama gelin size hayatımın en esas, en büyük deneyimlerinden bahsedeyim. Yıl 1983, yer Kocaeli... Hani bahsetmiştim ya, okul hayatıma ailevi sebeplerden dolayı son vermek zorunda kalmıştım diye... İşte o karar sonucu sağda solda çalışarak ayakta kalmaya, hayatla yüzleşmeye başladığımda kendimi sokaklarda kalır buldum. Eve gitmeyi kendime yediremiyordum. (Nedenini az çok tahmin etmişsinizdir.)

Banklarda uyuyan, kışınsa boş binaların içine sığınmaya mecbur kalan, hatta sokak hayvanların yamacıma sokulup ısıtmaya ve ısınmaya çalışıldığı, en önemlisi hayatla cebelleşip yaşamı, insanı sorgulayan bir Taner ile yüzleşiyordum. Çok ilginç bir deneyimdi gerçekten... Görünmez bir aynaya bakıp, yaşam denilen fanusun içinde insanı kendinde keşfetme süreci.

Pişman mıyım?

-Hayır.

3) Tiyatro ile dizi oyunculuğu arasındaki farkları ve benzerlikleri nasıl değerlendiriyorsunuz? Hangi türde kendinizi daha rahat hissediyorsunuz?

Tiyatro ile dizi oyunculuğu arasındaki farklara gelince; oyunculuk eğitimi almış, tiyatrodan gelen bir oyuncu olarak öncelikle şunu söyleyebilirim; aralarında teknik farklılıklar arz etmekte. Şöyle ki, tiyatro da kamera yoktur. Oyununuzu canlı, o an sıcaklığına kesintisiz seyirciye oynarsınız. Diğer taraftan dizi de ise, ara ara kesilerek çekilen sahnelerinizi oynamak durumunda kalırsınız ve bu çoğu zaman çok samimi ve inandırıcı olmayabilir. Dolayısıyla dizi de çekimler sonrası yapılan kurguyla bütünü anlatımı sağlanırken, tiyatro da kurguyu o an yapmak zorundasınızdır. Oyuncu olarak tiyatro da duygu devamlılığıyla eserdeki karakteri canlandırırken, dizi de canlandırılan karakterin duygu devamlılığı maalesef ki çekim sırasında kesmeler başa dönüşler sebebiyle çok sağlıklı olmamaktadır. Benim dizi de hiç kullanmadığım ve tercih etmediğim bir diğer konu ise, ağlama gerektiren bir sahne de göz yaşı yerine (destek) denilen göz yaşı damlası sağlayacak mentollü sıvı kullanılması. Tabii bunun dizi de ya da sinema da kullanılmasını tartışmayacağım, dediğim gibi ben tercih etmiyorum. Çünkü tiyatro sahnesinde gerçekten o sahnenin duygusuna girebilme yeteneğine sahipseniz, bu tür desteklere ihtiyacınız olmaz. Tiyatro da, bu tür sahneler oynandığında, tekrar tekrar üst üste ağlamak zorunda kalınmadığından daha inandırıcı ve doğaldır. Fakat dizi de bu durum tekrarlarla yapıldığında oyunlar mekanik bir hal almakta... Farklılık olarak söyleyebileceğim bir diğer önemli nokta ise şudur, televizyonun ve sinemanın, tiyatrodan daha çok imkanlara sahip olmasıdır. Tiyatro da kullandığınız teknik cihazlar sınırlıdır. Örneğin, büyüleyici bir sahne yaratmaya çalıştığınızda efektler, ışık ve müzik desteğinin yanı sıra en fazla yapabileceğiniz fona yansıtılacak görsellerdir. Yani yapabileceğiniz etkiler sınırlıdır. Oysa televizyon ve sinemada bu, günümüz teknolojisiyle bilgisayarla çözülmekte. Yani anlayacağınız yetenek, duygu ve doğallık anlamında tiyatro beş sıfır öndeyse, teknik ve teknolojik anlamda da sinema ve televizyonda beş sıfır öndedir.

4) Kariyerinizde karşılaştığınız zorluklar ve en büyük başarılarınız nelerdir ve bunlara ulaşmak için neler yaptınız?

Bu soruyu iyi ki sordunuz çok sevindim.. Teşekkür ederim. çünkü bakın bu benim çok sinirlendiğim ve her seferinde sorguladığımda da canımı çok sıkan hassas bir konu.

Her şeyden önce insan yaptığı işi, icra ettiği mesleği layıkıyla yapmak ve layık olmak ister. Başkalarını bilemem ama en azından bu benim için böyle...

Çok samimi söylüyorum, benim kariyerimde karşıma çıkan zor roller oldu, çok zor şartlarda çalışmak zorunda kaldığım oldu ama hiç bir zaman geri adım atmadım. Üstüne gittim ve çoğu zaman da üstesinden geldim. Ancak üstesinden gelemediğim tek şey; insanların, sizin başarınızın (gördükleri halde) hakkını vermemesinin yanı sıra başarılarınıza başarı katacağımız imkanı size çok görmesidir.

Bu sektörün içinde, kurulmuş ve yıllarca karşılaştığım birazdan bahsedeceğim saçma sistem de, bırakın kariyer yapmayı var olmanın ne kadar zor olduğunun altını çizmek isterim.

Her yerde olduğu gibi, bu sektörde de adaletsizliğin yaşandığını görmek inanın mide bulandırıcı...

Yüzlerce örnek verebileceğim haksız durumlar...

Neyse çok uzatmadan tek bir örnekle özetleyeceğim.

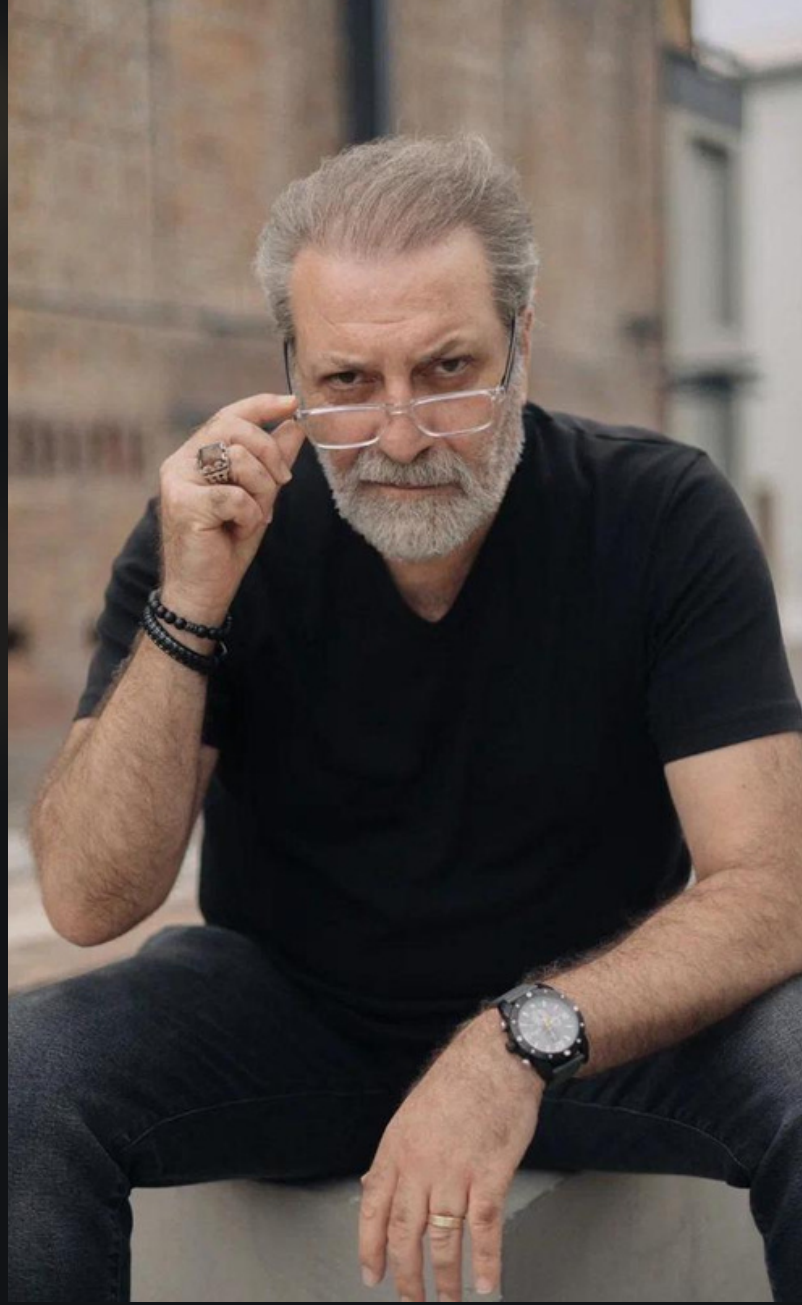
30 yıllık bir tecrübe ile, Devlet Tiyatrosunda yüzlerce oyunda baş roller oynamışken, televizyon sektöründe bir çok (kaliteli dizlerde) rolün hakkını vermişken, bu gün hala hem maddi hem manevi, rol anlamında, komik tekliflerin geliyor olması, çok absürd bir durumdur.

Yani dayınız, amcanız, bir arkanız yoksa, kapitalist sistem içindeki bu sektörde kariyer yapmak çok zor zanaat. Tabiri caizse sizi ucuza sağlamak isterler... Yıllarca ulaştığım en büyük başarı, seyircilerimin ve izleyicilerimin beğenisini ve taktirini kazanmaktır diye düşünüyorum. Ne mutlu bana ki, şimdiye kadar çok sevdiğim mesleğime daima sahip çıktım. Gerek tiyatrodaki, gerekse bu piyasa da yaptığım işe laf getirmedim.

Rahmetli babamın bana vasiyeti olan;

- Oğul, hangi mesleği icra edersen et... Arkandan en ufak bir laf getirme ve hakkıyla layıkıyla yap!

Sözüne hep sahip çıktım.



5) Sekiz yıl Sivas Devlet Tiyatrosu'nda çalıştıktan sonra 2018 yılının ilk yarısına kadar da Bursa Devlet Tiyatrosu'nda görev aldınız. O dönemlerde bir sürü oyunlarda rol aldınız ve yönetmenlik yaptınız. O senelerde oyunculuk nasıldı sizler için?

Çileli, yorucu, keyifli, tehlikeli ve tecrübe kazandıığım dolu dolu sekiz yıl Sivas D.T, on üç yıl Bursa D.T serüveni..

1997 yılında göreve başladığım Sivas D.T' de, sahneye ilk profesyonel adım attığım yıllardı. Müzikal bir oyunla, açılışını yaptığımız sahne de üstlendiğim başrol sorumluluğuyla edindiğim tecrübe, beni sonraki oyunlara da hazırlamıştı aslında... Oyunculuk benim için, O GÜN..

ŞİMDİ.. ve

GELECEKTE (ölene kadar)

hem mesleğimi, hem kendimi, hem de hayatı çözmeye çalıştığım büyük bir KEŞİFTİR.

6) Birazda ilham kaynaklarına inmek isterim. Size tiyatro ve dizi oyunculuğunda ilham veren kişiler veya unsurlar nelerdir? Kimlerden etkilendiniz?

İnanır mısınız bilmiyorum ama

(hatta ukala diyebilirsiniz) bir şeyleri başarmak için ya da üstesinden gelmek için herhangi bir ilham kaynağına ihtiyaç duymadım, ne kimseye özendim ne de öykündüm. Kaynak... Kendime esin kaynağı kendim olmalıyım dedim hep. Çünkü o kişiler ben değil, ben de o kişiler değildi... Önce kendimi tanımalıyım. Yapabileceklerimi, yeteneklerimi keşfetmeliydim. Duygularımla tanışmalıyım... Öfkemle yüzleşmeliydim. Tabi ki sonunda başarılı olmak istiyorsam, beni ayakta tutacak inancıma, mantığıma ve sabrımın danışmalıyım. Mesleğimi, uygulama anlamında keşfederken en büyük şansım büyük ağabeyimdi. O da, D.T sanatçısıdır.

Çalışırken ağabeyime ezber tutardım.

Çok şey öğrenmişimdir canım ağabeyimden.



7) 2000 yılından beri birden fazla dizide rol aldınız. Hala daha ekranlarda sizi görmekten mutluluk duyuyoruz ve şu anda da Hudutsuz Sevda adlı dizide yer alıyorsunuz. İnsanlar sizi bugüne kadar hep farklı karakterlerle tanıdı. Yeri geldi Ahmet Batur olarak, yeri geldi Emir İlteber, Vezir Alemşah veya Nesim... Bir karakteri canlandırırken hazırlık süreciniz hakkında neler söyleyebilirsiniz? Nasıl bir araştırma ve çalışma süreci izliyorsunuz?

Teşekkür ederim...

Siz söyleyince şöyle bir geriye bakıyorum da, onlarca canlandığı karakterlerin ortak noktası kötü, sert, nefret edilen roller olsa da, hepsinin kötülük, sertlik ve nefretlik durumlarını, davranışlarını hep farklı canlandırmışım. Demek istediğim birbirine benzememiş yani.

Hazırlık süreci şöyle; dönem projesi ise, o dönemi araştırıp, canlandıracağım karakteri derinden tanımaya çalışıyorum. Sonra karaktere yükleyeceğim yorumu yönetmenle görüşüp hayata geçiriyorum. Günümüz projelerinde ise, bu çok zor olmuyor ancak dikkat ettiğim nokta, canlandıracağım her yeni karakterdeki oyunlarımın farklı olmasına dikkat etmek ve Taner' in farklı oyunculuk taraflarını göstermek olmuştur. Zaten oyunculüğün izlenir tarafı da bu değil mi? Her rolün altında Taner' i görmek bana hiç izlenir gelmiyo... Çok sıkıcı...

(Rolün için de Taner' i göstermemek, role inandırmak gerekir yani)

8) Tiyatro sanatının ve televizyon dizilerinin topluma ve izleyicilere olan etkisi hakkındaki düşünceleriniz nelerdir? Sanatın toplumsal bir rolü olduğunu düşünüyor musunuz?

Ya aslında bu çok uzun cevap gerektiren bir soru...

Tiyatro sanatının kendi içindeki öğretici gücü, insanın oluşmasındaki temel düşünce doktrini.. İnsanın tedavisi, gelişip büyümesinin ilacıdır tiyatro ve kalıcıdır. Dizinin etkisine gelince, tedavisi geçici olan muadil bir ilaç etkisi bırakır insanda. Tiyatronun toplumsal rolü çok büyük ve çok önem arz etmektedir.

*Yani şöyle özetlemem gerekir,
tiyatro iyileştirir, dizi uyuşturur.*

9) Siz bir tiyatrocucu ve dizi oyuncusu olarak, set ortamının nasıl bir deneyim olduğunu ve bu ortamda genç oyuncu adaylarının dikkat etmeleri gereken önemli konuları paylaşır mısınız? Ayrıca, kendi kariyerinizden öğrendiğiniz önemli dersler nelerdir?

Her set ortamı kendi içinde farklılık gösterir. Farklı yapımların proje ortamları olduğu için. Dolayısıyla farklı kişiler ve farklı disiplinler mevcuttur. Farklı yönetmenlerin çalışma sistemlerini kavrama tecrübesi başta geliyor elbette. Her yönetmenin çekim tarzı vardır ve bununla ilk kez karşılaşıyorsanız pratik bir şekilde kavrayıp, hemen uygulamak zorundasınız. Bunun yanı sıra kamera açılarını öğrenme adına kameraman arkadaşlarla (daraltmadan) iş aralarında sohbet etmeleri kolaylık sağlayacaktır.



Temel bir önerim : Set kurulduğunda, sahneye geçmeden etrafı kolaçan edip, açılarını öğrenmek adına kameraların nereye kurulduğunu öğrenmekte fayda vardır. En önemlisi ise, işin disiplinli yapılması (ezberin çok önceden yapılmış olması, rolün az çok çözümlenmiş olunması) gerekir. Bunlar yönetmen başta olmak üzere, tüm set çalışanlarının ve partnerlerinizin de işini kolaylaştırır, kendinizin de tabii...

Çıkarılacak çok ders var elbette, genç oyuncu adayı kardeşlerim pratik zekalarını devreye sokmaları halinde, bu tecrübeleri ve daha bir çoğunu edinebilirler.

Setlerde gözlemlediklerimden edindiğim...

Ders 1- Çok bilmişlerle (bildiğini zannedenlerle) tartışmaya girme, çünkü sana bildiğini de unutturur.

Ders 2 -Bildiğini savun ve uygulamada bunu kanıtla.

Kendi adıma söylemem gerekenler..

Ders 3- Ezbersiz ve evde çalışmadan gitme. (aksini hiç yapmadım)

Ders 4- Yönetmenin nabzını tart, görsel, işitsel duyularınla anlatılanları dikkatli dinle.

Ders 5- Partnerinin açıklarını yüzüne vurma (hiç yapmadım) aksine ezberi olmayanlara hep destek oldum.

Ders 6- Partnerin yanlış oyun verse de sen kendi oyununa sahip çık ve uygula... Hiç merak etme bu saydıklarım monitörde yönetmen tarafından izleniyor olduğu için neyin ne olduğu anlaşılacaktır.

Ders 7- Herkese, mesleğine saygılı ol ve güler yüzlü ol...

(en üst kademedeki çaycısına)

Hiç bir zaman ayağıma çay kahve istememişimdir. Gidip ocaktan kendim almışım, beni bilen bilir.

Neyse...

Bu liste uzar gider.

Son olarak, saygı gösterilmesini bekliyorsan saygılı ol.. Şunu da unutma;

" Saygı istenmez, edinilir! "

Simge Uluer
Editör

10) Sizi bir oyuncu olarak ne motive etmektedir ve hayatınızın bir bölümü tiyatro oyunu olsaydı, bu oyunun adı ne olurdu?

A) Kendime, mesleğime olan inancım, sevgim, saygım. Dünyanın en güzel mesleğini icra ediyor olmak bence.

B) Sürekli geliştirdiğim yeteneğe sahip olmam.
Aslında; Yaşam, hayatımızın bütünü bir oyun
Shakespeare' in dediği gibi;

" Bütün dünya bir oyun sahnesidir. Biz insanlarsa sadece oyuncularız."

Hayatımın oyun ismine gelince:

" İNSANIN ANLAM ARAYIŞI "
olurdu.

Beni tanıyan tanımayan tüm okurlarımıza sevgi ve saygılarımla.

Taner Turan



TAG

MAGAZINE

"INTERIOR DESIGN MAGAZINE
FOR A FIT LIFE."

EDITOR
SIMGE ULUER

INSTAGRAM
@TAGMAGAZINEE
@MOTIONWITHSIM

WEBSITE
WWW.SIMGEULUER.COM

TAG

MWS katkılarıyla

FIN

Motion With Sim

