

Neden Kinesiyoloji? Kariyerimde Yeni Bir Yol

Hayatta bazı seçimler vardır; o anda verdiğimiz bir kararın, yıllar sonra bizi bambaşka bir yola götüreceğini henüz bilmiyoruz olabiliriz. Benim kinesiyolojiyle olan hikâyem de aslında yıllar önce, çocukluğumda başladı. Bugün geriye dönüp baktığımda, bu alanı seçmemin yalnızca yeni bir kariyer arayışı olmadığını, gençlik yıllarımdan beri içimde taşıdığım bir ilginin yeniden hayatımın merkezine yerleşmesi olduğunu görüyorum.

Türkiye'de küçük bir şehirde büyüdüm. Babam Gençlik ve Spor İl Müdürüydü ve bu nedenle spor, çocukluğumdan itibaren hayatımın doğal bir parçası oldu. Spor salonları, sahalar, antrenmanlar ve sporcularla çevrili bir ortamda büyüdüm. Babam benim için yalnızca bir baba değil, aynı zamanda hayran olduğum ve örnek aldığım bir insandı. Onun yaptığı işi izlerken sporun insanlar üzerindeki etkisini de yakından görme fırsatım oldu.

Lise yıllarımda akademik olarak başarılıyım ve o dönemde bir spor akademisine gitmenin hayalini kuruyordum. Sporla ilgili bir meslek seçmek benim için çok doğal görünüyordu. Ancak babam geleceğim konusunda farklı bir fikir taşıyordu. Bana, “Kızım, doktor ol ama spor tutkunun da peşinden git,” demişti. O dönemde onun önerisini dinledim ve sağlık alanında bir kariyer seçtim. Diş hekimi oldum ve yaklaşık 35 yıl boyunca mesleğimi büyük bir özveriyle sürdürdüm.

Diş hekimliği benim için yalnızca bir meslek değildi. İnsanlarla çalışmayı, onların ihtiyaçlarını anlamayı ve sağlıklarına katkıda bulunmayı öğrendiğim uzun ve değerli bir dönemdi. Ancak spor sevgim hiçbir zaman hayatımdan çıkmadı. Beden eğitimi öğretmenlerimi veya sporla ilgili bir ortamı gördüğümde zaman zaman kendime aynı soruyu sorardım: “Acaba spor akademisine gitseydim hayatım nasıl olurdu?”

Bu soru yıllar boyunca benimle kaldı.

Emekli olduktan sonra Kaliforniya'ya taşındım. Hayatımın bu döneminde kendime yeni bir yön vermek, öğrenmeye devam etmek ve uzun zamandır içimde olan spor ve insan sağlığı ilgisini yeniden keşfetmek istiyordum. Eşimin Los Angeles City College'da İngilizce dersleri alması sayesinde iki yıllık kinesiyoloji programından haberdar oldum. İlk başta yalnızca merak ederek araştırmaya başladım. Fakat kinesiyolojinin insan hareketlerini, egzersizi, fiziksel performansı ve sağlığı bilimsel olarak inceleyen bir alan olduğunu öğrendikçe, bunun benim için neden bu kadar anlamlı olduğunu fark etmeye başladım.

Kinesiyoloji benim geçmişimle geleceğimi bir araya getiriyordu.

Bir tarafta yıllarca sağlık alanında çalışmış bir diş hekimi olarak edindiğim deneyim, diğer tarafta çocukluğumdan beri devam eden spor tutkum vardı. Kinesiyoloji ise bu iki dünyayı bir araya getiren bir alan sunuyordu. İnsan vücudunu anlamak, hareketin sağlık üzerindeki

etkisini öğrenmek, egzersizin yaşam kalitesini nasıl değiştirebileceğini görmek ve özellikle yaşlanma sürecinde fiziksel aktivitenin önemini anlamak beni giderek daha fazla etkiledi.

Bu alanı seçmemin en önemli nedenlerinden biri de yaşlanmaya bakış açım oldu. Yaş almak, hayatın sona ermesi veya fiziksel olarak geri çekilmek anlamına gelmemelidir. Aksine, doğru egzersiz, uygun beslenme, sosyal destek ve bilinçli bir yaşam tarzıyla insanların daha aktif, bağımsız ve kaliteli bir hayat sürmeleri mümkündür. Özellikle 60 yaş ve üzerindeki bireylerin fiziksel olarak aktif kalmasının yalnızca kas gücü veya fiziksel görünümle ilgili olmadığını düşünüyorum. Hareket etmek; bağımsızlığı korumak, dengeyi geliştirmek, düşme riskini azaltmak, günlük yaşam aktivitelerini daha kolay gerçekleştirmek ve kişinin kendine olan güvenini sürdürmek açısından da büyük önem taşımaktadır.

Bu nedenle kinesiyojoloji eğitimim sırasında özellikle yaşlı yetişkinlerin fitness ve iyilik hali konusuna daha fazla ilgi duydum. Yaşlı bireylerle çalışırken herkesin aynı olmadığını öğrendim. Kronolojik yaş tek başına bir insanın fiziksel kapasitesini, hareket kabiliyetini veya egzersiz yapma potansiyelini belirlemez. Her bireyin geçmişi, alışkanlıkları, deneyimleri ve fiziksel ihtiyaçları farklıdır. Bu anlayış, benim kinesiyojolojiye olan ilgimi daha da güçlendirdi.

Kinesiyojolojinin benim için önemli olmasının bir başka nedeni de yalnızca egzersiz öğretmekten çok daha fazlasını sunmasıdır. Bu alan; hareket bilimi, biyomekanik, egzersiz fizyolojisi, beslenme, davranış ve genel sağlık gibi birçok farklı konuyu bir araya getirir. Böylece bir kişinin yalnızca fiziksel kapasitesine değil, genel iyilik haline de bütüncül bir şekilde yaklaşmak mümkündür.

Diş hekimliği kariyerimde insanların sağlıklarına katkıda bulunmanın ne kadar değerli olduğunu öğrendim. Kinesiyojoloji ise bana bunu farklı bir şekilde yapma fırsatı verdi. Artık amacım yalnızca bir hastalığın tedavisine yardımcı olmak değil; insanların mümkün olduğunca sağlıklı kalmasına, hareket etmeye devam etmesine ve yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde bağımsızlıklarını korumasına katkıda bulunmak.

Kinesiyojoloji eğitimimi tamamladıktan sonra bu alandaki bilgimi daha ileriye taşımaya karar verdim. Özellikle senior fitness, wellness coaching ve beslenme gibi alanlarda kendimi geliştirmek istiyorum. Gelecekte edindiğim bilgi ve deneyimleri özellikle yaşlılarım ve daha ileri yaştaki bireylerle paylaşmayı hedefliyorum.

Bu kariyer değişikliği benim için alışılmış bir kariyer yolunu takip etmekten çok, yıllar önce yarım kalan bir hayalin yeniden şekillenmesi anlamına geliyor. 18 yaşında bir genç olarak spor akademisine gitme hayalim vardı. Hayat beni başka bir yola götürdü ve yaklaşık 35 yıl boyunca diş hekimliği yaptım. Bugün ise geçmişime baktığımda, aslında o hayalin hiçbir zaman tamamen kaybolmadığını görüyorum.

Kinesiyojoloji bana yalnızca yeni bir meslek alanı kazandırmadı. Aynı zamanda öğrenmeye devam edebileceğimi, yeni bir başlangıcın yaşla sınırlı olmadığını ve insanlara katkıda bulunmanın birçok farklı yolu olduğunu gösterdi.

Bugün kendimi yalnızca kinesiyojoloji eğitimi almış bir profesyonel olarak değil, yaşam boyu öğrenmeye devam eden biri olarak görüyorum. Özellikle yaşlanma konusunda daha fazla insanın hareketin gücünü keşfetmesine yardımcı olmak istiyorum. Çünkü yaş almak kaçınılmaz olabilir, ancak nasıl yaşlanacağımız konusunda yapabileceğimiz birçok seçim vardır.

Benim için kinesiyojoloji, geçmişteki spor tutkum ile gelecekte insanlara yardımcı olma isteğimin kesiştiği noktadır. Ve belki de en önemlisi, yıllar önce kendime sorduğum “Acaba o yolu seçseydim hayatım nasıl olurdu?” sorusunun bugün cevabını bulmuş durumdayım.

O yolu seçmedim.

Ama sonunda kendi yolumu buldum.