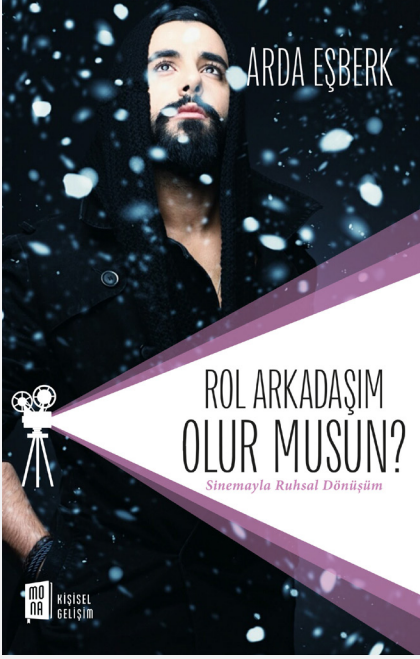


KİŞİSEL GELİŞİMİN YENİ AKIMLARINDAN SİNEMAYLA RUHSAL DÖNÜŞÜMÜN KİTABI YAZILDI



Adı : Rol Arkadaşım Olur Musun?

Yazarı : Arda Eşberk

Türü : Kişisel Gelişim

1. Baskı : Aralık 2016

Sayfa : 228 Sayfa

ISBN : 978-605-9709-52-1

Arda Eşberk, modern zamanlarda Hermes'in Asası'nın sinema film-leri olduğunu düşünen bir araştırmacı ve eğitmen. Kendi tekniği olan "Sinedrama" tekniğiyle, filmler aracılığıyla hayatımızın alt metinlerini okutmakla kalmıyor, ruhsal bir farkındalık yaşatarak bizlere rehberlik de ediyor. Eşberk, hayat filmimize ışık tutan yazdığı bu kitapla, evrensel enerjinin rehberliğinde okurlarına yeni alternatifler göstermeyi hedefledi. *Rol*

Arkadaşım Olur Musun? bireyin farkındalığını arttırıp, içinde yaşadığı sıradan dünyadan çıkararak, kendi yaşamına dışarıdan, adeta sinema salonunda mısır yiyen bir izleyici gibi bakmasını sağlayarak, ilk adımı atıyor. Doğu mistisizmi ve modern psikolojinin kuramları ve popüler filmler üzerinden örneklerle devam eden eser, okurun yaşamda bir hedef belirlemesini, yaşamla mücadele gücü kazanmasını ve yeni bir yolculuğa

#hergunebirmona

çıkmasını sağlıyor. Aynı zamanda “Kahramanın Sonsuz Yolculuğu” başlığı altında atölye çalışmaları düzenleyen, insanlara kendi ha-

yatlarının kahramanları olduğunu hatırlatan Eşberk, kitabını interaktif biçimde katılımcılarla paylaşarak hayatın damarlarına sızıyor.

MATRIX'DEN AVATAR'A POPÜLER FİMLERLE RUHSAL DÖNÜŞÜM

İnsanlık yaratıldığından beri “Neden buradayım? Hayatımın anlamı nedir?” gibi sorularla yaşamın anlamını sorgular, ama Arda Eşberk, biraz daha meraklıydı. Yerdeki karıncalardan dedesinin yüz yıllık taş konağının damına yuva yapmış kuşlara kadar her şeyi incelemeye çalışan bir çocuktü. Bir yetişkin olduğu zaman da sormaktan ve araştırmaktan hiç yorulmadı. Ruhsal arayışları yolunu Hindistan'a çevirince, klasik Hint müziği aracılığıyla insanların şifalandığı bir müzik akademisinde ve tıp doktorlarının hastalarını enerjiyle tedavi ettikleri bir hastanede

eğitim gördü. Yüksek lisans yaptığı sırada, Harvard Üniversitesinden gelen bir psikiyatrin sinemanın terapide kullanımını anlattığı bir seminere katıldığı gün, yaşamında bir dönüm noktası oldu. Eşberk, o gün bunu diğer insanların tecrübe edebileceği bir şekilde büründürmeye karar verdi. Yıllardır aldığı psikoloji, sinema ve oyunculuk eğitimleriyle bu kitabı yazdı. *Rol Arkadaşım Olur Musun?* bireyin ruhsal gelişim-dönüşümünü, *Matrix'ten Avatar'a*, popüler filmler üzerinden anlatırken, okuru da heyecanlı içsel bir yolculuğa davet ediyor.

#hergunebirmona

Ruhsal Dönüşüme Giden Yolda Okurun Yolculuğu Hangi Adımlardan Oluşuyor:

- 1. "Burada ve şimdi" içinde bulunduğun dünyayı keşfedeceksin. İçinde bulunduğun anda nelere sahip olduğunu göremeden ileriye gidemezsin.*
- 2. Yaşamda bir hedef belirleyecek, hayatının seni nasıl bir maceraya çağırdığını anlayacaksın.*
- 3. Rehberlik alabilecek, rehberini tanıyabileceksin.*
- 4. Kendi iç-dış düşmanlarını tanıyacak, çatışma yaşandığında iki tarafın da olumsuz etkilenmeden bunun üstesinden nasıl geleceğini öğreneceksin.*
- 5. Yaşamda mücadele gücü kazanacaksın. Yolculuğunun hangi basamağında olduğunu görecek, stratejini ona göre seçeceksin.*
- 6. Derin düşünmek ve karar vermek için kendine zaman ayırmanın önemini kavrayacaksın.*
- 7. Yaşamda verdiğin mücadelelerin ve savaşların, çektiğin acıların sana kazandırdıklarını ve ödülleri fark edeceksin.*
- 8. Yaşamda geriye dönülen noktaları görecek ve geçmişten ders almanın faydasını anlayacaksın. "Bazı şeyleri iyi ki yaşamışım," diyerek kendinle yüzleşecek ve kendini geçmişten özgürleştireceksin.*
- 9. Sorunların çözümü için gerekli formülleri bulacaksın.*
- 10. Her ne sorunla karşılaşırsan karşılaş hayata yeniden başlamanın ve yeni bir maceraya çıkmanın önemini kavrayacak, bu yolculuğa çıkmak için gerekli cesarete sahip olacaksın. Çünkü artık bir sonraki adımda neler yaşayabileceğini tahmin edeceksin ve her defasında küllerinden yeniden doğacaksın.*

"Truva'da Aşil 'ölümsüzlüğü' ister, Titanik filminde Rose kendi özgürlüğünün, 'gerçek aşkın' peşindedir. Matrix'de ise Neo, gerçeğini yani 'kendini' arıyordu. Sevgili rol arkadaşım, senin var oluşunun temelinde yatan istek nedir? Sen neyi arıyorsun?"

#hergunebirmona



ARDA EŞBERK

24 Temmuz 1983 Adana doğumludur. Çukurova Üniversitesi İngilizce İşletme mezunu olan Eşberk, 18 yaşından itibaren Türkiye'nin pek çok ilinde yoga derneği kurdu. Adana, Gaziantep, Marmaris, Balıkesir, İstanbul, Mersin, Diyarbakır, Mardin, Ankara gibi şehirler ve üniversitelerde seminerler verip, televizyon-radyo programları yaptı. Ruhsal arayışları yolunu Hindistan'a çevirince, klasik Hint müziği aracılığıyla insanların şifalandığı bir müzik akademisinde ve tıp doktorlarının hastalarını enerjiyle tedavi ettikleri bir hastanede eğitim aldı. Kadir Has Üniversitesinde oyunculuk ve sinema üzerine yüksek lisans yapan Eşberk, Ayla Algan'ın yönlendirmesiyle Milli Eğitim Bakanlığı Yaratıcı Drama Liderliği eğitimine başlamış ve Hollywood'daki bir çok ünlü ismin oyuncu koçu Ivanna Chubbuck'ın öğrencisi olmuştur. Arda Eşberk, bir yandan çok sevdiği aktörlüğü sürdürürken, diğer yandan kişisel gelişim ve oyunculuk okullarında eğitimlik yapmaktadır.

Ayrıntılı bilgi için: BELGA ALINAK ÇAVUŞOĞLU / belga@alfakitap.com
Ticarethane Sokak No: 15 Çağaloğlu/İSTANBUL Tel: 0212 511 5303 Dahili:163