

UWORDS

Nisan 2023 / Sayı 5

Gelişim ▪ Psikoloji ▪ Yaşam

**Afet
Sürecinde
İletişim**

Deprem Sonrası
**PSİKOLOJİK
NORMALLEŞME**
Mümkün mü?

**10 Soruda
'UYKU APNESİ'
TESTİ!**

Hoş Sohbet

ELİF ERSOY
'Ejderha Zoey ve
Üç Barışçıl Hikaye'

**NEFES ALMAK
NE DEMEK?**





"En Mutlu Anınızı", eşsiz bir şekilde sizlerle paylaşmak için hazırlandık.

0 212 284 00 44
© ARTOFKITCHEN

**ART OF
KITCHEN**
FOOD & MORE

WWW.ARTOFKITCHEN.COM
INFO@ARTOFKITCHEN.COM



Editörün mektubu

Merhaba Sevgili Okuyucularımız,

Ülkemizde meydana gelen depremler hepimizi derinden üzdü. Bu felaketin acısı hâlâ yüreklerimizde ve hepimiz kolay olmayan zamanlardan geçiyoruz.

Depremin etkilerini hafifletmek için harekete geçen devletimiz, sivil toplu örgütleri ve yerel yönetimler büyük bir fedakarlıkla çalıştılar. Birçok hayırsever vatandaşımız da deprem bölgelerine yardım elini uzattı. Bu yardımlar sayesinde hayatta kalanların ihtiyaçları karşılanmaya ve yaralıların tedavileri yapılmaya devam ediyor. Halkımız bir kez daha dayanışma ve yardımlaşma duygularını hissettirdi. Tüm Türkiye'nin hatta dünyanın gösterdiği yardımseverlik, insanlık adına gurur verici.

Tüm bu çalışmalar arasında toplum olarak eleştirdiğimiz, şikâyetçi olduğumuz yanlar da oldu. Her şeyin vakti zamanı geldiğinde adaletin yerini bulacağına olan inancımızı kaybetmemeliyiz.

Umarız bir daha bu tür felaketleri yaşamayız. Bu vesileyle depremde hayatını kaybeden tüm vatandaşlarımıza Allah'tan rahmet, ailelerine sabır diliyoruz. Yaralanan ve mağdur olan herkese acil şifalar diliyoruz.

Uwords Ailesi olarak yaşanan acıları paylaşıyor ve depremzedeler için elimizden geleni biz de herkes gibi yapmaya çalışıyoruz.

Bu süreçte sizlere bu satırları hazırlamak da kolay olmadı. Emek veren tüm yazarlarımıza ve tüm ekip arkadaşlarıma bu satırlar aracılığıyla teşekkürlerimi sunuyorum. Bu sayımızın da kolektife katkı olması dileklerle

Sevgiyle Kalın,

Fatma Varnalı
Genel Yayın Yönetmeni

fatma@uwordsdergi.com



s. 10



s. 12



s. 34

6 Kısa Kısa

Kişisel Gelişim10 Yıldızlara mı Bakıyorsun Yoksa Ağaca mı Takılıyorsun? / *Tomris Tan***Röportaj**

12 Nefesle Dönüştürücü Master Koçu Başak Aydınca

Koçluk18 Herkesin Gördüğü Bir Ben, İçimde 'Nar'a Dönüşen Benlikler... / *Mihrap Beklenoğlu*
22 Yazmazsam Olmaz / *Esra Kamber***Deprem Psikolojisi**

24 Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan: Deprem Sonrası Psikolojik Normalleşme Mümkün mü?

Psikoloji28 'Keşke'lerin Keşke mi Gerçekten? / *Fatma Varnalı*
32 Duyguların Zorlaşması... / *Gözdem Özdem Akaydın***İletişim**34 Afet Sürecinde İletişim / *Tülin Çeneli Dönmez***Motivasyon**38 Motive Olmak Ya da Olmamak... / *Zuhal Yiğit***İş Yaşamı**42 Yeni Yönetici / *Ayça Akça Uçkun*
44 Kendinizi Keşfedin, Mesleki Geleceğinizi Şekillendirin / *Mahmut Kaya***Hoş Sohbet**

48 Elif Ersoy

Seyahat

52 Seyahat Öncesi Hazırlık için İpuçları

Test

56 Uyku Apnesi

58 Yeniler

UWORDS

UMUT ESEN ACADEMY adına

İMTİYAZ SAHİBİ

Umut Esen

Genel Yayın Yönetmeni

Fatma Varnalı

Yayın Koordinatörü

Tülin Çeneli Dönmez

Yönetim Yeri

Şişli Merkez Mah. Hasat Sok.

No: 52/1 Şişli İstanbul

0212 963 04 29

info@uwordsdergi.com

www.uwordsdergi.com

YAPIM

Yazı İşleri Müdürü

Dilhan Hız

Görsel Yönetmen

Metin Özkan

Editör

Zehra Kara

Katkıda Bulunanlar

Ayça Akça Uçkun

Esra Kamber

Gözdem Özdem Akaydın

Mahmut Kaya

Mihrap Beklenoğlu

Tomris Tan

Zuhal Yiğit

@UWORDS Dergi, Umut Esen Tarafından T.C. yasalanna uygun olarak yayınlanmaktadır. UWORDS Dergi'nin isim ve yayın hakkı Umut Esen'e aittir. Dergide yayınlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon, karikatür ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz kaynak gösterilerek dahi içeriklerden tam veya özet halinde alıntı yapılamaz.

Dergide yer alan yazılar; yazarların sorumluluğundadır.

Reklamların yükümlülüğü, reklam veren kuruluşların sorumluluğu dahilindedir.

s.38

Hepimiz insanız, ortak duygu, düşünce, hayal ve umutlarımız var. Ancak bir o kadar da benzersiziz. Aslında her birimiz biriciğiz. Hepimizin yaşam amacı farklı, tek yapmamız gereken bunu bir miktar su yüzüne çıkarmak.

s.44



Son dönemlerin en popüler konularından biri de 'mindfulness', nam-ı diğer 'anda kalmak'. Elif Ersoy bu alanın Türkiye'deki öncülerinden, bilinçli farkındalığın tutkulu bir öğreticisi.



s.48

SESSİZ EVLİLİKTE Sorunlar Konuşulmuyor, Gerginlikler Artıyor!

Evlilik ilişkisinde çiftler arasında çok güçlü bir iletişim olması gerektiğini belirten Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, paylaşımın olmadığı ve sessizliğin hakim olduğu bir evlilikte sorunların çözümsüz kaldığı için zamanla olumsuz duygu birikimi ile gerginlik dozunun artarak patlamalar yaşanabileceği uyarısında bulunuyor. Demirsoy, çiftler arasında duygusal yakınlık ve bağlılığı geliştirecek ölçüde eşlerin birbirine zaman ayırmasının ve iç dünyalarını birbirlerine açtıkları derinlemesine bir paylaşımın olmasının önemini vurguluyor.

Sessizliğin bireysel açıdan bir kişilik özelliği olabileceğini ancak evlilik ilişkisinin iletişim gerektirdiğini vurgulayan Demirsoy, "Eşlerin kendi iç dünyalarını birbirine açarak, çeşitli durumlara ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaştıkları derinlemesine bir iletişimin olduğu ilişki kurulduysa, eşler birbirini yeterince tanıyor ve kişisel sınırlarına saygı ve kabul gösteriyorsa sessizlik gibi bireysel bir kişilik özelliği ilişki açısından sorun teşkil etmeyecektir." açıklamasını yapıyor.

İnsanların iletişim kalıpları ve sorun çözme stillerinin birbirinden farklı olduğunu ifade eden uzman psikolog, "Kimi konuşarak ilişki içinde sorun çözer, rahatlar, kimisi de kendi içinde düşünüp değerlendirmeyi tercih eder. Eşler bu açıdan birbirini tanıyıp, birbirine uyum sağlamayı başarırsa farklılıkları evlilik yaşamında avantaj bile sağlayabilir. Ancak bir ilişkide genel olarak sessizliğin hakim olması altta yatan önemli sorunların göstergesi olabilir" uyarısında bulunuyor.



Travmalar UYKU DÜZENİNİ Bozuyor

Travmaların hem biyolojik hem de psikolojik olarak insana tamamen zarar veren bir durum olduğunu belirten uzmanlar, travmanın ruhsal etkileri kadar fiziksel belirtilerle ortaya çıktığını söylüyorlar. Travma nedeniyle uyku düzeninin bozulabileceğini, kişi uykuya dalsa dahi rüyalarında sık sık travmatik olayı görebileceğini kaydeden Psikiyatri Uzmanı Dr. Firdevs Şen, travmalarda açıklanamayan bir halsizlik ve yorgunluk yaşnabileceğini belirtiyor. Sosyal medya kullanımının travmayı daha da şiddetlendirebileceği uyarısında bulunan Şen, sosyal medya ve haberlerin sınırlı sürelerde takip edilmesini tavsiye ediyor.



Travmanın, biyopsikososyal olarak insana tamamen zarar veren bir durum olduğunu belirten Dr. Şen, travmanın ruhsal etkileri kadar fiziksel belirtilerle de ortaya çıkan bir süreç olduğunu da sözlerine ekliyor.

Travmanın fiziksel etkileri olduğunu kaydeden Dr. Firdevs Seyfe Şen, “Yoğun bir sıkıntı hissi, nedeni açıklanamayan iç sıkıntısı travmanın önemli fiziksel etkilerinden biridir. Özellikle yeniden yaşantılıma denilen, sürekli olarak travmaya maruz kalmayı düşünmek, travmanın yarattığı etkileri düşünmek, bazen bu travmaya kişinin kendisi de fiziksel olarak maruz kalmış gibi düşünmesi o kişide yoğun bir sıkıntıya ve çarpıntıya neden olabilmektedir.” açıklamasını yapıyor.

Çalışan Psikolojisini İYİLEŞTİRME



Yaşanan büyük deprem felaketi ile sarsılan ülkemizde yaraların sarılması için çalışmalar devam ediyor. Toplumsal çaresizlik, öfke ve suçluluk duygusu gibi karmaşık hisler deprem bölgesinde olmayan bireylerin de günlük yaşama ve iş dünyasına adapte olmasını zorlaştırıyor. Yaşanan artçı depremlerle birlikte, bölgeden gelen birçok olumsuz haber bu depresif ve kaygılı ruh halinin uzun süre etkili olacağına işaret ediyor.

İş dünyası yaşanan bu kötü günlerde, çalışanlarının psikolojisini iyileştirmek için profesyonel desteğe başvuruyor. Afet sonrası kurumsal psikolojik destek eğitimleri ve kurumsal wellness

çalışmaları ile çalışanların esenliği uzmanlar vasıtasıyla sağlanmaya çalışılıyor. Bu noktada, kurumların çalışanlarının iyilik hallerine verdiği önem çalışanlarda çok olumlu bir karşılık buluyor çünkü bu durum, kurumun bünyesindeki bireylere verdiği değeri ve özeni gösteriyor.

DÖNÜŞTÜREN TRAVMA Baş Etme Kuvvetini Artırıyor

Deprem ve doğal afetler gibi aniden gelişen travmatik olayların kişinin baş etme kuvvetini artırdığını belirten uzmanlar, krizlerin dönüştürülebilmesi halinde dersler verebildiğini, bunun da dönüştüren travma olarak adlandırıldığını söylüyorlar. Böyle durumlarda yaşanan travmatik olayların değişmediğini ama kişilerin baş etme kuvvetinin arttığına dikkat çeken Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, “Baş etme kuvvetini arttırmak için de üç kavram çok önemlidir. Bunlar anlamlı üretim, anlamlı ilişki ve kendini aşan amaçtır” diyor.

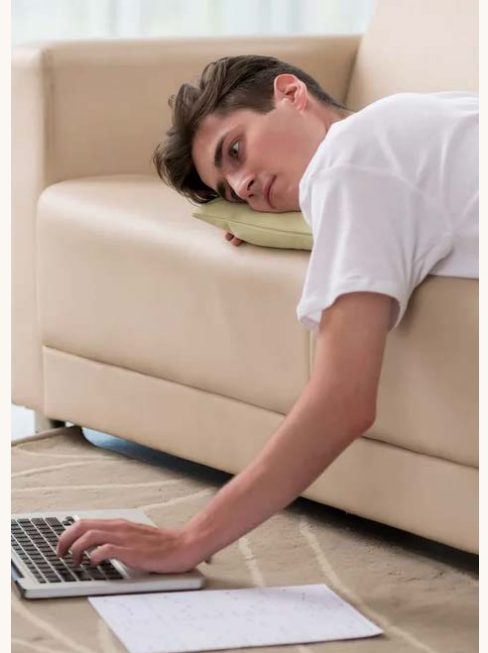
Deprem gibi kriz durumlarında güven problemi yaşayan ve mükemmeliyetçi yapıya sahip olan kişilerin daha

fazla zorlanacaklarını kaydeden Taşkın, “Deprem sürecinde ‘travmatize oldum’ söylemini çok duyarız. Fakat burada kişilik özellikleri oldukça önemlidir. Doğal afetlerde ‘mükemmeliyetçi’ kişilerin çok fazla etkileneceği ve bu durumu tolere edemeyecekleri öngörülebilir. Deprem sürecinde kişilerin ‘temel güvenlik’ ihtiyacı derinden sarsıldığı için zaten halihazırda ‘güven problemi yaşayan’, ‘mükemmeliyetçi’ yapıya sahip olanlar bu durumda iki kat daha fazla zorlanacaktır. Depremden sonra psikiyatrik hastalık yaşayan kişiler için tetiklenme görülmesi de olası durumlardan birisidir” uyarısında bulunuyor.



Siz de Goblin Modunda mısınız?

Sosyal medyada insanların kendilerini ifade ederken sıklıkla kullandıkları ve Oxford Sözlük tarafından yılın kelimesine aday gösterilen kelimelerden biri olan “Goblin Modu”, kişinin bir noktada kendini iyileştirme çabasının bir kenara bırakılması olarak tanımlanıyor. Uzman Klinik Psikolog Merve Umay Candaş Demir, Goblin modundaki kişilerin dağınık, çoğu zaman bilinçli bir tembellik, isteksizlik içinde sadece günlük rutinlerini geçirdiklerini belirterek toplumsal normların bir kenara bırakıldığına dikkat çekiyor. Pandeminin stresi kronik hale getiren bir süreç yarattığını kaydeden Demir, “Bizler tehdit karşısında stresle başa çıkmak için üç tür yol seçeriz: Kaç, savaş ve dona kal. Goblin modu, bu seçeneklerden en çok kaçma stratejisine işaret ediyor. Ancak kaçmak kısa vadede anksiyetemizi azaltırken, uzun vadede anksiyeteyi tetikleyici etkiye sahip denebilir.” uyarısında bulunuyor.



Kadın Yönetici Ortalamasında 13'ÜNCÜ SIRADAYIZ

Bağımsız denetim, vergi, muhasebe ve danışmanlık şirketi Grant Thornton'un, aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 28 ülkeden 5.000'e yakın şirket katılımıyla 2022 son çeyreğinde yapılan 'Kadın Yöneticiler' araştırması, pandemi sonrası değişen şirket yapılarının kadın yöneticiler üzerindeki etkisini inceliyor. Türkiye yüzde 37 kadın yönetici ortalaması ile 28 ülke arasında 13. sırada.

Kıdemli yönetici rollerindeki kadınların oranı globalde yüzde 32 iken, Türkiye yüzde 37 ile global ortalamanın 5 puan üzerinde yer alıyor. Türkiye'de 2012'den bu yana, kadın yöneticisi olmayan şirketlerin oranı yüzde 24'den her yıl azalarak yüzde 7'ye kadar gerilemiş durumda.

Araştırmaya Türkiye'den katılan şirketlerin verdikleri bilgilere göre kadın yöneticilerin en aktif oldukları roller yüzde 47 ile finans ve yüzde 39 ile insan kaynakları. Bu oranlar sırasıyla yüzde 38 ve yüzde 40 olan global oranlar ile de paralellik gösteriyor. Grant Thornton araştırmasına Türkiye'den katılan şirketlerin beyanlarına göre, cinsiyet dengesini iyileştirmek için öncelikli yönetim stratejileri yüzde 50 ile çalışanların düşüncelerini, fikirlerini, sorularını rahatça dile getirebileceği kapsayıcı bir kültür yaratmak, yüzde 40 ile iş/hayat dengesini sağlamak olduğu görülüyor.



**Tomris Tan**

Profesyonel Koç, ThetaHealing® Eğitmeni, Reiki Grandmaster

✉ kendineyol@gmail.com

📷 [@kendineyol](https://www.instagram.com/kendineyol)

Yıldızlara mı Bakıyorsun Yoksa Ağaca mı Takılıyorsun?

“Yıldızlar, erişilemeyen bir ağacın üzerinde altın meyvelerdir.” demiş George Eliot.

Viktoryen dönemin İngiliz kadın yazarı Mary Ann Evans, yıldızlara ulaşmaya çalışan ama kendi ağacına takılan kadın. Eserlerini erkek adı olan George Eliot mahlasını kullanarak yayınlayan kadın. Erişilemeyen ağacı o dönemde ciddiye alınmak için ortaya çıkaramadığı, dişi kimliği olan kadın yazar. Yıldızlara, yani başarıya ulaşabilmek için, dişi kimliğini gizlemek zorunda kalan, belki de bu nedenle içten içe kendine yabancılaşan.

Kendine sordun mu hiç? Acaba senin erişilemeyen ağacın ne!? Hiç düşündün mü!? Belki de birçok kişi gibi sen de kendine böyle bir ağaç yarattığından haberdar değilsin. Kendine koyduğun o hayali engeller, sınırlar, yapamamlar, korkular, çekinceler neler!? Bir düşün. Hangi bahaneleri kullanarak aslında sende olan hangi olasılıkları reddediyorsun ki, onları reddetmeseydin şu anda olduğundan daha fazla yıldızlarına yakın olurdun?

Hayatta neyi hedefliyorsan, ona zaten sahipmiş gibi yaşamalısın, ki hayat realiten değişsin. Herkes yaydığı frekansla eşdeğer bir hayat yaşar. Evrensel Yasalardan en temeli olan Çekim Yasası'dır bu. Ne düşünürsen, onu yaşarsın. Ne ekersen, onu biçersin. Gün içerisinde hangi duyguları yoğun olarak yaşıyorsun!? Hangi düşünceler seni ele geçiriyor gün boyu!? Nelere takılıyorsun!? Neyi gözünde büyütüyor, aşılamaz, erişilemez olarak görüyorsun!? Sor, düşün, bırak. Fark et. Kendine sor: “Bugün dünden daha büyük, daha yaratıcı, daha sağlıklı, daha keyifli, daha başarılı, daha huzurlu, vb nasıl olurum?” “Burada hangi kapasitelerim var?” Bu sorularla açığa



“ Benim en yüksek emellerim uzakta, güneşin ışıklarındadır. Onlara ulaşamayabilirim; ama başımı kaldırıp onlara bakabilir ve güzelliklerini görebilir, onlara inanabilir ve peşlerinden gitmeye çabalayabilirim. -Louisa May Alcott

”

çıkan farkındalıkla yeni bir bilince kavuşacaksın. Ağaca takılmadan yıldızlarına ulaşmanı sağlayan, sana yeni olasılıklar açan 'sorular'dır. Soru sorarak zihninde yeni koridorlar açarsın. Unutma, cevaplar kısıtlayıcıdır, sorular alan açar. Soran zihin en açık zihindir, ötesini arar. Cevaplar arama, sadece sor. Sordukça önünde sonsuz sınırsız olasılıklar açılacaktır.

Hayallerine sahip çık, yıldızına eriş. Etraftan duyduğun ve başkalarının kendi inançlarını ve ilginç bakış açılarını yansıtan düşüncelerden etkilenme. Gerçekten arzuladıklarını hayata geçirmeye bak; hatta sana şu anda uzak görünseler de, sen onları takip etmeye bak. Hatırla, hayat senaryondan sen sorumlusun. Bu senin hayatın ve tekrar dünyaya gelemeyeceğine göre, kendine bunu borçlu olduğunu bil.

Hayallerine sıkı sıkı sarılarak onları gerçekleştirmek için elinden geleni yap. Ama keyifle, neşeyle, rahatça yap. Hırsla değil. 'Gerçekleşmedi hâlâ' enerjisiyle hiç değil! Hatta başkaları ile de paylaşma hayallerini. Onların kendileri ile ilgili kısıtlayıcı inançları seni aşağı çekmesin. Bazıları hayatta bazı şeyleri gerçekleştiremeyeceklerine inanır, kendileri yapamayacaklarını düşünenler seni de aşağı çekebilirler yapamazsın diye. Kulak asma onlara sen, yoluna devam et. Amerikalı yazar Alcott'un da dediği gibi, hayallerine ulaşmasan da onların seni götürdüğü yere gitmeye çalış. Bak bakalım, yolda seni hangi güzel olasılıklar bekliyor!?

Sevgiyle ve bilinçle...

“ Hayallerine sahip çık, yıldızına eriş. Etraftan duyduğun ve başkalarının kendi inançlarını ve ilginç bakış açılarını yansıtan düşüncelerden etkilenme. Gerçekten arzuladıklarını hayata geçirmeye bak; hatta sana şu anda uzak görünseler de, sen onları takip etmeye bak.

”



Nefes almak ne demek?

“Ne zaman gökyüzüne bir nefes, bir dua gönderdin de, ardi sıra bir güzellik bir iyilik sana geri gelmedi?” diyor Mevlana.

Nefes alarak hayata başlıyoruz ve son nefesimizi vererek bu dünyadan ayrılıyoruz. Nefes, iç ve dış dünyamızın hayatla olan bağlantısı. Aldığımız her nefes bize yaşadığımızı hatırlatıyor. Peki, nefes almak sizin için ne demek hiç düşündünüz mü? Doğru nefes alarak ömrümüzü uzattığımızı, yaşam kalitemizi yükselttiğimizi, maneviyatımızı zenginleştirdiğimizi ve her adımımızı daha da anlamlandırdığımızı biliyor musunuz? Bütün sorularımın cevabını ve kendi nefes deneyimimi, nefesle dönüşüm sürecinde bana eşlik eden sevgili Nefesle Dönüştürücü Master Koçu Başak Aydınca ile konuştuk...

Yazı **Tülin Çeneli Dönmez**



**Sevgili Başak öncelikle seni tanıyabilir miyiz?
Nefes yolculuğun nasıl başladı?**

Benim aslında kendimi arama yolculuğum yirmili yaşlarımda başladı. Türkiye’de de her yerde “reiki” anlatılıyor “bu ne?” diye ben de merak ediyorum. Ve kendi hikayemde hep şunu hatırlıyorum, “Ben kimim?” sorusunu çok soran biriydim. Reiki ile ilgili eğitim aldım, sonrasında evde düzenli kendime reiki yapıyordum ama bakıyorum bir yere varamıyorum. Diyorum ki, “Ne oluyor şimdi?” Ben bunu yapıyorum da sanki o an o enerjikle bir rahatladım ama sonra bir bakıyorum yine günlük hayat içinde aynı yerdeyim.

2016 yılında kendimi Kaş’ta buldum. Kaş’ta da bir meyhanede çalışıyordum, hiç yapmadığım deneyimlemediğim bir sektöre girmiştım. Daha önce uzun yıllar perakende sektöründe satış yöneticiliği yapmışım. İsteğim şuydu; doğanın içinde, rahat ve huzurlu bir yaşam.

Antalya Kaş’ın o sıcak havasını düşünün. Tepemde güneş ve saatlerce çalışıyorum. On kilo verdim, ben benden gidiyordum yani ve tam o dönemde dedim ki, “ya bir çıkar yol” o gün ettiğim duayı unutmuyorum. Ki en büyük hikayem benim duyulmamamdı. İfadeydi beni en çok sıkıştıran yer, çünkü anlatsam da sanki duyulmuyordum, beni duymuyorlardı, çözümü bulsam da görmezden geliyorlardı, yine duymuyorlardı.

Ardından bir gün çalıştığım mekana Özlem geldi. Uzun uzun sohbet ettik ve biz sanki yıllardır birbirimizi tanıyormuşçasına çok sevdik. O, nefese

gittiğini anlattı. Bana, “hiç nefesi deneyimledin mi?” dedi. “Yok deneyimlemedim” dedim. “Bence sen bir nefes kampına katıl.” dedi. Ve ben hiçbir nefes seansı almadan, kendimi Çıralı’da Beşire Bulut’un “dönüşüm kampı”nda buldum. Dönüşüm kampından sonra ben bambaşka biri olarak Kaş’a geri döndüm. Kendinden emin bir sürü çalışma yapıyoruz, bir sürü hikaye keşfediyorum, çekirdek inançlarım seanslarda çıkıyor, dönüştürüyorum ve bir döndüm benim sanki ayaklarım yere basmıyor. Başka bir dünyaya uyanmış gibiyim. Sonra o sıkıntı yaşadığım iş yerinde her şey değişmeye başladı. Benim bakış açım değişti aslında ve bir bakıyorum aslında kamptan önce her şeyi ben yaparken ki az kişi kalmıştık, bir baktım herkes bana destek olmaya başladı. Patronlar dahil bu arada ve ben hayretle izliyorum. Ben senelerdir kendime ne yapmışım? Ardından fark ettim ki yaptığım işten mutlu olmam gerekiyor ve dedim ki ben bu hikayeyi bitiriyorum. Ve Beşire Bulut’un açtığı nefes koçluk eğitimlerine kaydoldum. Ondan sonra master koçluk eğitimini aldım. Daha da büyüyerek, daha da ilerleyerek, bilinci daha da açarak böyle bir yolum oluştu. Benim kendi hikayem bu.

Nefes ve nefes almak ne demek siz nefes koçları için?

Nefes en temel anlatımla yaşam demek. Nefes almıyorsak zaten ölüme gidiyoruz. Nefes yoksa hayat yok. Hayatın tüm alanı, zihnimizin çalışma ve düşünce biçimi, duygularımız bedenimizin hücre hafızasında gizlidir. Bütün buradaki sistemin düzgün çalışması, çarkın doğru ve sistemli dönmesi önemli. İnsan zihin, ruh ve bedenden oluşur. Nefes bu üç alanda çalışır. Yani tüm yaşamımızı kapsar. Tanıtım seanslarımızda ve mini kamplarımızda ‘nefes nedir’i

“ Nefes en temel anlatımla yaşam demek.
Nefes almıyorsak zaten ölüme gidiyoruz.
Nefes yoksa hayat yok.

”



“ Kamplardan çıktktan sonra insanlar biraz daha neye ihtiyacı olduğunu da görebiliyor. Ben kendimden yola çıkarsam, neye ihtiyacım olduğunu da aslında bilmiyordum. Öncelikle bunu fark edip ihtiyacımı görüp onlar üzerine yoğunlaşmak beni inanılmaz bir noktaya getirmiş oldu diyebilirim. ”

“ Pandemi, nefesin ne kadar önemli olduğunu tüm dünyaya hatırlattı. İçeriği kötü, ama bunun ne kadar önemli olduğunu da aktaran bir yere geçti. ”

seminer olarak anlatıyoruz. Hepimiz nefes alıyoruz. Bu doğru ama hepimiz ezberden nefes alıyoruz. Nefes alıyor muyum? Şuan nasıl nefes alıyorum, veriyorumun üzerine düşünmüyoruz. Dolayısıyla öneminin ne kadar yüksek olduğunun da farkında olamıyoruz. Bir kişinin seansı sırasında; nasıl nefes aldığı, nasıl verdiği, nefesinin ne kadarının dönüp ne kadarının dönmediği bize tüm hayatını anlatıyor. Bunu tabii ki bir nefes koçu olarak görüyoruz. Buna şöyle bir örnek verebilirim; nefesi alma ve verme eşitse hayattan aldıkları ve verdikleri de eşittir. Nefes alıştı uzun verişti kısaysa; her şeyi ben alayım, hep ben alayım, her zaman ‘Bana bana diyen ama ne hayata ne de çevresindekilere

rahatça veremeyendir, buna sevgi, destek, para vs de dahildir. Örneğin bir insanın nefes alıştı uzun verişti kısa ise fedakardır. İşte nasıl nefes alıyorsan hayatı da öyle yaşıyorsun. Bu sadece bu örnek verdiğim kavramlar için geçerli değil her şeyi içine alıyor.

Aslında yaptığımız, nefesimiz üzerindeki o meşhur blokajları dönüştürerek doğduğumuzda sahip olduğumuz o akışkan ve dönen nefes haline getirmek. Burada bir koç sadece nerede nefes dönmüyor onu gözlemler gerisini her zaman kişinin nefesi halleder. Bizler koç olarak nefesini görür, nefesine uygun afirmasyonlarını verdiğimizde kişi o blokajdaki hikayesini kendi görür ve bulur. Nefesin yaptığı bilinç altında o hikayeyi bulup dönüştürmektir. Nefes yüksek zekayı açar ve fiziksel bedende aslında oluşmuş hastalıkları, iyileştirmeye ve dönüştürmeye başlar, olabilecek hastalıkların önüne geçer. Nefeste oksijen kapasitemiz artar. Dönen nefesle kendi içimizde bağlantı kurarız. Ruh dinginleşir birçok taş yerli yerine oturur ve o seansla birlikte oturan taş “senin bir daha hiçbir şey yapmana gerek kalmadan dönüşmüş olur ve çabasıza kendi hayatının kontrolünü ele alırsın.

Her insanın nefesi birbirinden farklıdır diyebilir miyiz o halde?

Evet, söyleyebiliriz. Mini kamplarda bu konuyu anlatıyoruz, çünkü herkesin kendine özgü bir nefes deseni vardır. Dünyaya geliriz ve bir nefes alma verme biçimi oluşur. Şimdi çocuk olağandışı bir şey yaşadığında iki yaşından itibaren anne babanın nefesine entegre olmaya başlar. Bir bebeğin nefesi, iki yaşından itibaren anne ve babanın günlük nasıl nefes alıyorsa ya da uyurken nasıl nefes alıyorsa yanlarında, onun nefesine entegre olmaya başlar. Nefesin üzerinde tüm duygu, düşünce ve davranış kodu kilitlidir. Dolayısıyla bir çocuk saf bir halde dünyaya geldiğinde aslında nefesle bir ya anne babanın düşüncesi, onun nefesine entegre oldukça bilmediği yerden bu duygu düşünce kalıplarını kendi sistemine kaydeder. Bilinçli bir şekilde olmuyor bu, nefesle entegre oluyor. Birinci kırılma burada oluyor, orijinal dönen nefesten ayrılışımız, uzaklaşmamız. İki yaşından itibaren ise ego gelişmeye başlar ve bu gelişim sırasında çocuk dünyayı duyguları üstünden tanımaya meyillidir çünkü duygusal gelişim sürecidir. Duygularıyla hareket edip dünyaya bakar ve bu duygularıyla dünyaya baktığı yerde olağandışında olan her şeyi, buna bir dondurma yerken dondurmanın yere düşmesi de dahil. Şok anı, onu keyifle yerken o dondurmanın yere düşmesi. Ardından ağlaması ve

anne babanın ilgi göstermesi olağandışı bir durum. İlla büyük büyük travmalar aramıyoruz burada, elbette onlar da geçerli. Buradaki hikayeyi, içeriye otomatikman kaydeder o çocuk ve buna karşı bir savunma mekanizması geliştirir. Ya da bunu içeri aldığı bir duygu deseni geliştirir. Bu parmak izi gibi olan deseni değiştirmek mümkün. Şimdi biz gerçekteki bu parmak izimizi değiştiremiyoruz ama nefesimizin desenini değiştirmek mümkün ve bunu da işte bu seanslarla, kamplarla, koçluk çalışmalarısıyla yapıyoruz.

Seanstaki uygulamalarınızdan da biraz bahsedebilir misin? İnsanlar nefes seansına girdiği zaman orada nasıl uygulamalar yapıyor?

Bir nefes seansı, bir saat sürüyor ve bu bir saatin ilk 45 dakikası aktif ağızdan nefes alıp vererek geçiyor. 45 dakika boyunca aktif bir nefesle dönen bir nefesin nasıl alınması gerektiğini söylüyoruz. Yani karnına nefesi alarak ve nefes aralarında bekleme yapmadan, durmadan almayla verme arasında bekleme olmadan aldığımız bir nefes seansı gerçekleştiriyoruz. Bu nefes alma verme esnasında nefesin dönmediği bölgelere göre biz afirmasyonlar veriyoruz, burası koçluk tarafı. Bedende en başta dedim ya duygularla dünyaya bakıyor ve buradan bir karar veriyor, çocuk içeriye bilinçaltına ekliyor bu inanç tohumlarını. Bu ektiği tohumların hepsini aslında bedeninde, tüm bölgede



“ Alışı kısa, verişi uzunsa bir insanın fedakar dediğimiz tiplerdir. Nasıl nefes alıyorsan hayatta öyle yaşıyorsun. Ama bu sadece bu üç kavrama da dayanmıyor. ”



olan her birinin ayrı anlamı var, diyelim ki göğüse nefes gitmiyor, buranın duygusal bir karşılığı var. Karnına nefes gitmiyorsa, karın bölgesindeki yaşam, ego, benlik, geçmiş, bir sürü hikaye var burada. Nefes nereye gitmiyorsa buralara afirmasyonlar ve sorular sorarak bu bölgeden nefesin geçmesini sağlıyoruz. İlk 45 dakikayı bu şekilde nefesi ağızdan alarak, ağızdan vererek yaptığı seansın son 15 dakikasında bir dinlenmeye alıyoruz ve bu dinlenme kısmında gözlerini açmasını veya alandan ayrılmasını istemiyoruz kişinin. Çünkü son 15 dakika aslında sağ ve sol beynin dengelendiği bir meditatif hale getiriyor insanı ve burada seans devam ediyor. Dolayısıyla toplamda bu şekilde bir saatlik bir seans gerçekleştirilmiş oluyoruz.

Bağlantılı nefesten bahsettin biraz önce, nefes alma ve vermede arada bir kopukluk olmamasından bahsettin. Bu süreç kişiye göre değişiyordur muhakkak ama bu nefes seanslarıyla beraber, ne kadar sürede veya nasıl bir süreçten sonra daha normal veya özümüze uygun nefesimize dönüyoruz?

Biz yol haritasını nefes yolculuğuna devam etmek isteyen kişilere şöyle veriyoruz, diyoruz ki önce bir mini kampa gelin, çünkü mini kampımızın içeriğinde iki günde dört nefes seansı oluyor ve bu çok daha hızlı, rahattamasını sağlıyor. Bunu muhakkak öneriyoruz çünkü iki günde aldıkları dört nefes seansı aslında bu zamana kadar, nefesten öncesine kadar ezber bir yerden aldıkları nefes döngüsünü kırıyor. O yüzden bu mini kamplar çok önemli. Çünkü dönüşüm kampı



beş gün sürüyor ve bu beş gün içinde senin de tecrübe ettiğin gibi bir sürü koçluk çalışmaları, bir sürü seminerler yapılıyor. O kamp süreci boyunca her insanın geçirdiği süreç, çıktıktan sonra başka bir yerden dünyaya bakmasını sağlıyor. Sonrasında tabii ki devam etmesini isteriz, bu tabii yine söylüyorum kişiye bağlı. Haftalık, belki ayda bir iki kere belki haftada bir kere bu kişinin seçimine kalmış böyle bir yol haritası sunuyoruz. Ama önceliğimiz bir mini kampa gelmesi, gelemiyorsa nefes seanslarıyla başlaması.

Kamplardan çıktıktan sonra insanlar biraz daha neye ihtiyacı olduğunu da görebiliyor. Ben kendimden yola çıkarsam, neye ihtiyacım olduğunu da aslında bilmiyordum.

Sevgili Başak benim gibi nefes seansını deneyimleyenler ardından nefes koçu olmak isterlerse onları nasıl bir süreç bekliyor?

Koçluk süreci iki bölümden oluşuyor, birinci ve ikinci bölüm beşer gün sürüyor. İlk koçluk eğitimini alan kişi, uygulamalı nefes seanslarını yapmaya başlıyor. Bir nefes seansı nasıl yapılır, bunu öğrenmiş olarak eğitimden çıkıyor ve sonrasında bir süreci oluyor. Koç olmak isteyenler için önce bir mini kamp, sonra dönüşüm kampı, sonra koçluk kampı gerekiyor. Yani ben sıfırdan geleceğim koç olacağım diye bir şey yok bizim sistemimizde. Çünkü kişinin kendi dönüşümünü gerçekleştirip sonra diğerlerinin elinden tutması prensibine dayalı sistemimiz. Çünkü kendini anlayan, dünyayı anlamaya başlıyor aslında. Yolculuk bu şekilde özetle.

Verdiğin bilgiler için çok teşekkür ederim sevgili Başak. Kampta öğrendiğim ve sonrasında hayatıma keyifle entegre ettiğim bir sözle bitirebilir miyiz? Adım atmak güvenli! Güvenle, keyifle ve kolaylıkla adım atmak için neler mümkün?.

“ Bir nefes seansı, bir saat sürüyor ve bu bir saatin ilk 45 dakikası aktif ağızdan nefes alıp vererek geçiyor. Bu süre boyunca aktif ve dönen bir nefesin nasıl olması gerektiğini söylüyoruz.

”





Mihrap Beklenoğlu
Profesyonel Koç

Herkesin Gördüğü Bir Ben, İçimde 'Nar'a Dönüşen Benlikler...

Tüm Okuyuculara Merhaba,

İlk deneyimim olmasının heyecanı ile bu yazıyı yazarken başlıktaki gibi içimde bir sürü Mihrap bana bir sürü varsayımda bulundu.

İçimdeki nar taneciklerimden biri yapamazsın, yazamazsın, dur bakalım daha ne öğrendin de yazıya dökülecek ve ilham olmasına katkı sağlayacaksın ki, dedi. Diğer nar taneciği, denemelisin, içindekiler paylaştıkça ve çoğaldıkça anlam kazanacak, üstelik harika bir deneyim olacak, dedi.

Tam da bu sırada sanırım kendime meydan okumak istedim ve bu yazıyı satırlara dökmeye başladım. Tabii meydan okumak derken, içinde biraz kavga biraz da kendinle çelişmek var sanırken aslında bu tekniğin sadece içimizdeki potansiyeli, günümüz gerçekliklerini anda tutarak konuyu ele almak olduğunu sonra fark ettim. İşte o zaman kabule geçiyor alınan aksiyon.

Birçok insanın hayalleri vardır, bu hayaller çoğu zaman iç motivasyonu yüksek tutar ancak bu hayaller eyleme geçmiyorsa orada durup neden olduğum yerde kaldım, beni engelleyen, kabule geçmeyen nedir, bu soruların üzerinde biraz es verip düşünmeli.

Ufak bir örnekle daha da açmak isterim; kurumsal hayatın içinde ve yaklaşık 2.5 yıldır pandemi ile birlikte çalışma hayatım uzaktan çalışma ile yeniden şekillendi. Önce biraz tedirgindim çünkü insan ilişkilerimi, motivasyonumu, girişimci tarafımı yüz yüze daha iyi yönetebileceğimi düşünüyordum. Mecburiyetlerin olanı kabule geçmekte gücü olsa da ben bunu kendi istediğim ile şekillendirirsem daha kaliteli

“ **Birçok insanın hayalleri vardır, bu hayaller çoğu zaman iç motivasyonu yüksek tutar ancak bu hayaller eyleme geçmiyorsa orada durup neden olduğum yerde kaldım, beni engelleyen, kabule geçmeyen nedir, bu soruların üzerinde biraz es verip düşünmeli.** ”



bir iş hayatım olabilirdi. İş yerimde henüz böyle bir departman bile yokken eğitmen olmayı çok istiyordum. Yine içimdeki bir nar taneciği ofisten ve insanlardan uzaksın ve bu talebini dile getirirken için hiçbir fırsatın yok dedi daha ilk saniye. Kendimle masaya oturdum, bir kere içimdeki nar kırılmış ve etrafa dolu tanecikler saçmıştım. Önce kendime, olumsuz taraflarımdan bakmaktansa neden bu işi çok istediğimi sordum. Orada dolu cevap

çıktı ve beni harekete geçiren en önemli cevabın, en başında insan ilişkilerimin uzaktan çalışarak azalacağını düşündüğüm korkuma hizmet ettiğini duyabildim. Hem kariyerime de severek yaptığım bir işle, kendimi bulmuş olarak devam edebildim. Geçmişteki olumsuz deneyimleri ve gelecekte henüz deneyimlemediğim bu iş için endişeleri kenara süpürüp anda kalmayı seçmeliydim. Tolstoy 'un Bisikleti kitabında Dostoyevski'nin söylediği şöyle bir yazı okumuştum; “İnsanın



yöneldiği tek hedef, hedefini elde etmek için harcadığı sürekli çabadır, başka bir deyişle yaşamın kendisidir. Oysa hedef iki kere iki dörtten, bir formülden başka bir şey olamaz. Evet insanın yaptığı tek şey iki kere iki dörtlerin peşine düşmek, okyanusları aşmak, bu uğurda seve seve yaşamını vermektir ama öbür yandan aradığını bulacağı için de ödü patlar.”

Bu yazıyı okuduktan sonra evet yine endişeler sıralandı ve acaba bu çabanın sonucunda olmak istediğim yerde olduğum gün yapamayacaklarımdan mı korkuyordum, bu yüzden mi bahaneler sıralanıyordu derken kendimi biraz daha zorladım ve her potansiyelin ardında bir o kadar da engel olabileceği gerçeğimle yüzleştim. Kendime baskı yaptım ve kararlılık düzeyimi ölçtüm. Bütün bunlar olurken eğitim departmanı kurulmuş ve bir yönetici alınmıştı, hemen hemen sıklıkla tüm yöneticilerimle ve sonunda eğitim departmanı müdürü ile de bu isteğimi paylaştım, iş yerinde yeni olmasının da getirisi ile yoğun süreçlerin onu beklediğini ve şimdilik gönüllü eğitmenlik projesi adı altında ona destek verebileceğimi söyledi. Hemen ofiste bir gün ayarladım ve buluştuk. İlk eğitimin, şirket içi çalışan arkadaşlarıma teknik eğitim olması gerekliliğini, gün içerisinde bu konudan dolayı telefonumun çok çaldığını, desteğe ihtiyacı olan arkadaşlarıma bu eğitimi verirse zamandan da tasarruf edip çözüme çok daha hızlı gidebileceklerini anlatarak bunun bir ihtiyaç olduğunu aktardım. Artık ihtiyacın kabul görmemesi biraz olanaksızdı,

“ **İnsanları nara benzetirim, dışardan tek bütün gözükken ama içlerinde dolu potansiyellerinin, keşiflerinin, gizli alanlarının olduğu. Herkes bir nar gibi eşsiz ve dilerim herkes önce hayata değil kendine meydan okur, oradan harika tanecikler çıkacak.** ”

çünkü kaynağı ve neden ihtiyaç olduğunu doğru aktarmıştım.

Bir anda kendimi ekran karşısında konuları anlatan bir eğitmen olarak buldum. O kadar seyerek deneyimledim ki kendiliğinden aktı gitti. Son halini benimle paylaştığında kendimi defalarca izledim dinledim. Bu esnada oluşan duygularımı da tabii. Potansiyelimi keşfettim ve istediğim yolda ilk kez kararlılıkla beni sabote eden taraflarımı da dinleyerek ulaştığım bu Mihrap 'ı çok sevdim.

Kendime meydan okumadan, ben kimim ve kim olmak istiyorum, kendime sorular sormadan hedefe doğru adımlarla gidemeyecektim ve bunu görmek içimdeki başka bir nar tanecikimi keşfetmemi sağladı. İnsanları nara benzetirim, dışardan tek bütün gözükken ama içlerinde dolu potansiyellerinin, keşiflerinin, gizli alanlarının olduğu. Herkes bir nar gibi eşsiz ve dilerim herkes önce hayata değil kendine meydan okur, oradan harika tanecikler çıkacak.



Koçluk hedefe giden yolu aydınlatır.

Evinin konforunda katılabileceğin online,
Uluslararası Koçluk Federasyonu (ICF) akredite
profesyonel yaşam koçluğu eğitimiyle
önünde açılacak yeni yollara
hazır mısın?



**Esra Kamber**

Profesyonel Koç

✉ e.burdurlu87@gmail.com

www herhalimiz.com

Yazmazsam Olmaz

Koçluk eğitimleri esnasında yepyeni bir terim girdi dünyama: "Çapalama".. Hayata dair hedeflerimizi ve hayallerimizi gerçekleştirmek isteriz ya hani. İsteriz de durmadan erteler dururuz ya kendimizi. "İçimizde ukde kalsın daha iyidir" ya sanki bin bir çeşit mazeretlerimiz uğruna.

Oysa, hepimizi bu dünyaya belki de o hedeflerimizi, hayallerimizi gerçekleştirmek, potansiyelimizi ortaya koymak uğruna göndermişse Yaradan, binlerce mazeretin karşısında tek bir yöntem yetmelidir var oluş amacımızı yaşamak adına. Tek bir söz, bir cümle, bir hece ya da bir sembolle trafik polisi misali elimizi kaldırıp tüm engelleri yolundan çevirmeliyizdir. "Üzgünüz tüm bahaneler, ama bu yolu ilerlemeniz mümkün değil; çünkü az ilerde çok mühim bir insan hayati önemler taşıyan hayallerini gerçekleştirmek için çalışmalar yapmaktadır."

Sıkı durun. Söylüyorum arkadaşlar. Gerek koçluk yaparken, gerekse de "zor diye bir şey yok diyorlar, iyi de nasıl kolay olacak," tipinden anlamlı ama caydırıcı sorularınızın cevabını ararken başvuracağınız harika bir yöntemle tanıştıyorum sizi: "Merhabalar! Bu arkadaşın adı çapalamak. Peki ya siz kimsiniz?"

Soran gözlerle baktığınızı görür gibiyim. "Hadi Esra. Uzatma daha fazla. Açıkla şu yöntemi. Bakalım biz tanıştığımıza memnun olacak mıyız?"

Arkadaşlar! Çapalama yöntemi amaçlarınızı gerçekleştirmeniz uğruna adını kendinizin koyacağı bir slogan olacak. Ya da aynaya baktığınızda göreceğiniz bir tebessüm. Belki her sabah önce sizi sonra ruhunuzu diriltecek bir müzik.. Ama öyle güçlü bir etkisi olacak ki bulduğunuz bu çapalamanın, hiçbir şey karşısında duramayacak. O sihirli cümleyi söylediğinizde, müziği dinlediğinizde ya da işareti yaptığınızda "bütün dünya karşı çıksa ben gene de yapacağımı yaparım arkadaş" demenize vesile olacak..

“ Gerek koçluk yaparken, gerekse de "zor diye bir şey yok diyorlar, iyi de nasıl kolay olacak," tipinden anlamlı ama caydırıcı sorularınızın cevabını ararken başvuracağınız harika bir yöntemle tanıştırıyorum sizi: Çapalamak!

”

Bir örnek vereyim. Aylardır "düzenli yazı yazmak" gibi bir arzu vardı kalbimde. Var olup da gerçekleştiremediğim bir arzu. Maalesef ne dediysem ne yaptıysam olmuyordu işte. Düzenli yazı yazmıyordum..

"Bu sene her hafta bir yazı yazıp siteme (herhalimiz.com) koyarsam, uwords web sitesine her hafta bir yazı ve uwords dergisinin her sayısı için bir yazı gönderirsem senede şu kadar yazı yapar. Böyle giderse her yıl bir kitabım basılır," dedim olmadı.

"Öldükten sonra geriye benden bir şeyler kalır, ölsem de konuşmaya devam ederim," dedim olmadı.

"Evimize odadan odaya taşınan çok şık bir lamba alayım, herkes uyusa da kimselere duyurmadan ışığın altına geçer yazarım," dedim olmadı.

"Yazmıyorsam niye varım?" deyip isyanlara daldım.

"Benim gibi çocuğu çocuğu olan kadınlar ne işler başarıyor, bir tek ben mi böyleyim," deyip kıyaslamalarla canımı sıktım.

Olmadı, olmadı, hiçbir sözüm hiçbir davranışım bende "çapalama etkisi" uyandırmadı.

Ta ki az önce bir anda dilimden dökülen cümleye kadar..

Az önce bir anda söyleyiverdiğim o sözü işitene kadar..

Sahi neydi o cümle? Sıkı durun, söylüyorum..

"YAZMAZSAM OLMAZ.."

Gün içinde yemek yemezsem, gece olduğunda uyku uyumazsam olmaz. Oğlumun cennet kokusunu içime çekmez, kızımın özel zaman geçirmez, eşimle sohbet etmezsem olmaz..

Tüm bunların olmaması nasıl beni zorlar, üzer hatta güçten düşürürse aynı şekilde yazı yazmazsam gene zorlanır, üzülür ve de güçten düşerim.

Ben, Esra olarak, hislerimi, hayallerimi, görünenin



bana anlatmaya çalıştığı hikmetleri yazıp da diğerleriyle paylaşmazsam var oluş amacımı gerçekleştiremem.

Dikkat edin! "Sorumluluğumu yerine getiremem, sözümü tutamam" falan demiyorum; çünkü bu cümleler ben de işe yaramıyor.

"Eğer yazmazsam olmaz," diyorum.

Yazmazsam, yerimde duramam..

Yazmazsam, yediğim yemekten, uyuduğum uykudan, alıp verdiğim nefesten, kısacası yaşamımdan zevk alamam..

Yazmazsam, içimi yeterince dökemediğim için, anlamlı konuşamam. Kendimi düzgünce ifade edemem..

Ey dostlarım! İçimde saklı öyle çok hikâye, öyle çok insan, duygu, hayaller var ki ben yazmazsam ben olamam. Gerçek ben saklı kalır, buna da gönlüm razı olmaz diyorum..

Peki öyleyse sevgili dostlar.. Ben, kendi çapalama hikayemi sizinle paylaştım. Peki ya siz..Sizin, sizi ortaya koymanıza yarayacak o sihirli çapalama öykünüzü bulup, yaşayıp benimle paylaşma imkânınız var mı?

"Varr tabi," diye bağırdığınızı duyar gibiyim.

O halde, kalkın ve kendi hikayenizi yazın.

E hadi ama.. Ne duruyorsunuz?



Deprem Sonrası Psikolojik Normalleşme Mümkün mü?

Deprem gibi doğal afetler başta olmak üzere travmatik olaylar sonrası normalleşmenin önemini vurgulayan uzmanlar, kişinin problem çözme becerisi kazanmasının önemine dikkat çekiyor. Önce problemi tanımlamak ve sonrasında muhtemel çözüm yolları belirlemek gerektiğini kaydeden Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Sonrasında karar vermek ve o çözüm yolunda ilerlemek gerekiyor. Tekrar tekrar başa dönmek lazım... Mahvoldum, öldüm, bittim demek yerine bunu uygulamak gerekiyor. Acılar, zorluklar, sıkıntılar büyümenin bir parçasıdır. Bunların sonunda zaten büyüme ortaya çıkıyor. Onun için burada en kötü düşman karamsar olmaktır."



Prof. Dr. Nevzat Tarhan, deprem sonrası normalleşmenin önemine ilişkin değerlendirmede bulundu. Deprem gibi doğal afetler sonrası en önemli noktanın temel ihtiyaçların karşılanması olduğunu kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Öncelikle yemek, içmek ve barınma gibi temel ihtiyaçlar karşılanmalıdır. Temel ihtiyaçlarının karşılanmasından sonra bu travma sonrası iyileşme, normale dönüş daha kolay oluyor. Bu nedenle temel ihtiyaçlar karşılandıysa travma sonrası iyileşmeyi ve normale dönüşü konuşmak gerekiyor.” dedi.

“**Kurumlar tarafından öncelikli olarak plan yapılması, bu planın açıklanması insanlarda temel güven duygusunu oluşturuyor. Bu planın uygulaması için toplumun kabul etmesi gerekiyor. Toplumun da bu konuda geri bildirim vermesi gerekiyor. Sadece yöneticilerden de beklemeyelim, hepimiz bu konuda duyarlı olmamız lazım.**”

Afet Yönetimi Planlaması Yapılmalıdır

Afet öncesinde ve sonrasında yapılması gerekenlerle ilgili bir afet yönetimi planlamasının yapılmasının önemine işaret eden Prof. Tarhan, “Afetlerle ilgili literatürlerde afet yönetimi, afet öncesinde, afet sırasında ve sonrasında yapılması gerekenlere ilişkin planlar bulunmaktadır. İlgili kurumlar tarafından bu planlamaların yapılması ve sonrasında da aşama aşama bu planların hayata geçirilmesi önemlidir. Bu plana göre, afet müdahale planı, afetten sonra ikinci aşamada iyileştirme planı, üçüncü aşamada ise yeniden inşaa planı olması gerekir.” açıklamasını yaptı.

Dersler Çıkarılması Gerekliğini Gördük

Tüm ülkeyi yasa boğan Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası ortaya çıkan sonuçla ilgili gerekli dersler çıkarılması gerektiğini de vurgulayan Tarhan, “Bütün bunları gördük, birtakım dersler çıkarmamız gerekiyor. Deprem öncesinde bir standart, bir politika oluşturulması gerekir. Bununla ilgili eksiklikler tamamlanmalı. Eksikliklerin düzeltilmesiyle ilgili bir güven olursa kişilerin afetten sonra kendilerini toparlamaları kolay oluyor. Bu felaketten sonra günübirlik, ani karar verme, bize bir şey olmaz duygusunu ve bu kültürümüzü gözden geçirmemiz gerekiyor.” dedi.

Özellikle beklenen İstanbul depremi için sadece yöneticilere değil, topluma da görevler düştüğünü kaydeden Tarhan sözlerini, “Kurumlar tarafından öncelikli olarak plan yapılması, bu planın açıklanması insanlarda temel güven duygusunu oluşturuyor. Bu planın uygulaması için toplumun kabul etmesi

gerekiyor. Toplumun da bu konuda geri bildirim vermesi gerekiyor. Sadece yöneticilerden de beklemeyelim, hepimiz bu konuda duyarlı olmamız lazım.” şeklinde sürdürdü.

Herkesin Başa Çıkma Yöntemi Farklılık Gösteriyor

Afetler, travmatik ve şok yaşantılardan sonra kişilik yapısına, kültürel değerlere, yerel kültüre göre herkesin bir başa çıkma yöntemi olduğunu ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Batı toplumlarında, özellikle ABD’de bu savaş travması ile gelen gaziler arasında en çok travma sonrası gelen vakalar alkol bağımlısı oluyorlar. Yani bu askerler arasında üçte bir oranında alkol

bağımlılığı geliştirildiği görülüyor yani alkol kullanımı başa çıkma yöntemi olarak kullanılıyor. Bizde bu o kadar yaygın değil. Diğer başa çıkma yöntemi ise kaçınma davranışı. Yani depremle ilgili konuları hiç konuşmama, hiç bu konulara girmeme yani bir nevi görmezden gelme. Bu da gerçekçi değil. Önüne çıktığı zaman, aklına geldiği zaman ya da çocuğu sorduğu zaman hayatın gerçeklerinden kaçınma davranışı da çok sağlıklı değil.” dedi.

Üçüncü Başa Çıkma Yöntemi Zihinsel Sığınak...

Üçüncü başa çıkma yönteminin üçüncü nesil psikoterapiler olduğunu belirten Tarhan, bunun



toplumumuzda da çok yaygın olan dini başa çıkma yöntemi olduğunu söyledi. Doğal afetler gibi insanın kontrol edemediği, gücünün yetmediği durumlarda kişinin inançlara ve yüksek değerlere sığındığını kaydeden Tarhan, “Üçüncü kuşak psikoterapilerin 12 adımı var. Bunlardan biri de kişinin kontrol edemeyeceği, değiştiremeyeceği durumlarda yüksek bir güce, yüksek bir iradeye sığınması. Yani zihinsel sığınağının olması... Bir olay yaşamıştır. Bu sadece deprem gibi bir afet değil, trafik kazası gibi beklenmeyen olaylarda da müthiş bir öfke ve intikam duygusu oluşuyor. O kin, öfke, intikam duygusu ömür boyu taşınacak bir şey değil. Kişinin bunu kabullenip yönetmesi gerekiyor. ‘Benim bunu

yaşamam gerekiyormuş, demek ki hayat çizgimde bu önüme çıkacakmış’ tarzında kabullenip bunu nasıl yöneteceğine odaklanması lazım. Yani kişinin en kötü senaryoya hazırlık yapması ve en iyi senaryoyu beklemesi gerekiyor. Mindfulness bunu öneriyor: En kötü senaryoya göre tedbirini al, hazırlığını yap ama en iyi senaryoyu bekle. Aynı şey bir daha önüme çıkarsa ne yapacağına dair zihinsel planın, senaryon olsun. Ondan sonra iyiyi bekle kötü senaryoyu bekleme. Tedbirini al, kışa hazırlan, yazı bekle tarzında... Bunlar Anadolu irfanının çok güzel öğretileridir. Mindfulness’ta kişiye bununla ilgili teknikleri öğretiliyor.” dedi.

Geleceğe Odaklanmak Gerekıyor

Travma gibi durumlarda karamsar olunmamasını, mutlaka ders çıkarılması gerektiğini belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Bu tür olaylarda ‘Neden?’ demek yerine ‘Bundan sonra ne yapmalıyım? Tekrar aynı şey olmaması için ne yapmalıyım? Hayatta kalanlarla, sevdiğilerimle beraber nasıl bir yol çizmeliyim?’ diye düşünüp bunlara odaklanmak gerekiyor. Kişinin kötü senaryoya karşı tedbirini alıp iyi senaryo yazması, o yönde ilerlemesi ve kendine hedef koyması lazım. Aksi halde 60 dakikanın 50 dakikası bunu düşünmekle geçer. Buna hiçbir sinir sistemi ve hiçbir ruh uzun süre dayanmaz.” dedi.

Prof. Tarhan, çocuklarda ümit ve güven duygusunun yüksek tutulması halinde toparlamanın kolayca olacağını belirterek yetişkinlerde de travma sonrası iyileşme dönemi olduğunu, bu iyileşme döneminde sosyal desteğin çok önemli olduğunu sözlerine ekledi.

“Üçüncü kuşak psikoterapilerin 12 adımı var. Bunlardan biri de kişinin kontrol edemeyeceği, değiştiremeyeceği durumlarda yüksek bir güce, yüksek bir iradeye sığınması. Yani zihinsel sığınağının olması...”



**Fatma Varnalı**

Yaşam Koçu, Thetahealing® Eğitmeni, Enerjist

✉ fatma@uwordsdergi.com

📷 @mucizensensin 📺 Fatma Varnalı

'Keşke'lerin Keşke mi Gerçekten?

Geriye dönmek imkânsız gibi görünse de zaman algısında, çoğu zaman mümkündür insan olma yolunda. Yapılanlar-yapılabilenler veya yapılmayanlar-yapılamayanlara bakmak için, belki bir ders çıkarmak belki de onarım çalışmalarına başlayabilmek için bu mümkündür. Her 'keşke' bir geri dönüşü hak eder. Her 'keşke' bir gün geriye döndürür insanı ve önemli olan, dönülen o anda geçmişe bakıldığında ne görülebildiğidir.

Her 'keşke'nin altında pişmanlık yattığı sanılsa da gelecekte beklenenleri de içerir bazı durumlarda. Önce geçmişin keşkelerine biraz göz atalım:

Geçmiş öğreticidir, bizi geleceğe taşır

"Keşke; ödememi son güne bırakmasaydım, onu aramak istediğim anda arasaydım, ona onu sevdiğimi söyleseydim, ondan daha önce ayrılıyaydım, hiç ayrılmıyaydık, bunu yapmak istemediğimi ona söyleseydim, hayır diyebilseydim, evet diyebilseydim, o işi kabul etseydim, o elbiseyi alsaydım, oraya gitmeseydim..."
Düşündükçe kim bilir ne kadar çok keşkeleri oluyor insanın öyle değil mi? Bazen gözleri geçmişe çevirmek iyi olabilir. O sahneden çıkarılması gereken derslerin olması mümkündür, durumu düzeltmek için alternatifler üretilebilir. Geçmiş görmezden gelmek ve geçmişin kapılarına kilit vurmamak geçmişle aramızda paslı zincirler oluşturur. Bu sebeple geçmişten öğrenmeliyiz. Geçmiş öğreticidir, bizi geleceğe taşır...



6 Şubat 2023...

Ne kadar çok keşkenin olduğu ve ne kadar büyük acıların olduğu tarih olarak not edildi. Deprem ülkesi olarak bilinen ülkemizde bundan önce de defalarca canlar gitti, yuvalar ve yaşamlar yıkıldı... Başka ülkelerde daha büyük şiddette depremler oluyor da neden bu kadar bina yıkılmıyor, neden bu kadar yaşam yitip gitmiyor soruları keşke oralara o kadar yüksek binalar yapılmıyorsa, bu yapılaşmaya izin verilmeseydi haykırışlarını getiriyor. Ve depremden hemen sonraki anlar, keşke daha iyi organize olunsaydı daha çabuk ve kolayca enkaz altında kalmış canlara ulaşılabilseydi haykırışlarını doğuruyor. Tüm bu keşkeler tam da geçmiş gözmezden

gelindiği için ortaya çıkıyor. Geçmişte ülkemizde yaşanan depremlerden çıkarılan dersler olmuş olsaydı belki şimdi yıkılmış olan binalar arasında depreme dayanıklılığı bulunmayanlara çok önceden yıkım kararı çıkacaktı ya da yeni olanların olmasına verilmeyecekti. Böylece “herkes bir evi-iş yerini kiralamadan veya satın almadan önce depreme dayanıklı mı değil mi diye sorgulamalı” ihtiyacı da doğmayacaktı. Bu kadar yaşam yıkılıp gitmeyecekti... Çoğu iç ve dış seslerimiz böyle söylüyor öyle değil mi? Peki bu keşkenin artık bir anlamı var mı? İşte maalesef anlamsızlığın tam ortasında kalınan an burası!. Keşke dememek için, keşkelerimizin olmaması için geçmişe bakmak çok önem arz ediyor.

Geçmişten geçmek için onunla büyümeliyiz

Yaşam yolunda ne yaşarsak yaşayalım, 'vardır bir sebebi' algısı geleceğe daha sağlam adımlar atmamızı sağlar. O sebebi bulmalı ve elden ne geliyorsa tekrar yaşanmaması için adım atılmalı. "Yaşandı ve bitti. O an öyle oldu geçti gitti..." Denilemez, denmemeli. İçinde olması muhtemel daha kötü bir şey vardı da onun mu önüne geçildi? O bulunmalı ve farkına varılmalı. Bu farkındalık, 'iyi ki' duygusunu getirir ardından. Eğer bunlar olmazsa sürekli geçmişe takılıp olanlara üzölmek kalır elde. Pişmanlık yaşanır en derinden. Pişmanlık; geçmişte verilmiş kararlara veya yaşananlara duyulan hoşnut olmama duygusudur. Hayal kırıklıklarının nedenlerinden kaçınmak zor olur. Pişmanlık duymadan yaşamak istiyorsak her zaman doğru yerde doğru kararlar vermek gerekir. Ve bunu söylemek, uygulamaktan daha kolaydır. Yaşam yolunda her zaman doğru karar vermek kolay olmayabilir. Bu, yaşamın kontrol edemediğimiz yanıdır. İşlerin düşündüğümüz gibi gitmemesi, bunun dünyanın sonu geldiği anlamına gelmez. Hata yapma riski her zaman vardır. Neyse ki pişmanlığın hayatımızdaki etkisini azaltmanın güçlü yolları var. Kendine verebileceğin en önemli armağan; senin de normal bir insan olduğunu fark etmen ve insanların mükemmel olmadığı gerçeğini kabul etmen olacaktır. İlk adım, geçmişte geçmiş olarak kabul etmek. İnkâr etmeden! Geçmiş, deneyimdir ve deneyimi geride bırakmanın en etkili yolu onun içinde kalmak değil, onunla büyümektir. Onu inkâr etmek ve geriye atmaya çalışmak, pişmanlığı yaratır ve büyütür. Geçmişteki davranışlarının, seçimlerinin ve eylemlerinin sorumluluğunu almak önemli erdemlerdendir. Çünkü duygularının kontrolünü ancak olumlu değişime doğru temel atmalla

“Duyguları bastırmak yerine onları kabul ettiğinde, bu duyguların gelecekteki etkileşimlerinin yoğunluğunu azaltmak için kullanabileceğin teknikleri düşünmene yardımcı olursun.

”

gerçekleştirebilirsin. Duyguları bastırmak yerine onları kabul ettiğinde, bu duyguların gelecekteki etkileşimlerinin yoğunluğunu azaltmak için kullanabileceğin teknikleri düşünmene yardımcı olursun. Güvendiğin bir arkadaşınla konuşmak, yaşam koçundan destek almak, yaşam enerjinin düştüğünü hissediyorsan alanında uzman bir psikoloğa başvurmak, pişmanlıklarına farklı bakış açılarından bakmanı sağlayabilir. Aynı zamanda yaşadığın üzüntüyü de iyileştirebilir.

Bazı anlar keşke değil, yastır

Ve bazı içinde keşke sanılan anlar vardır ki elden gelen bir şey yoktur. Kayıp vardır, ölüm vardır, yok oluş vardır. Geriye dönüp bakılsa da yapacak bir şey yoktur. İşte orası 'keşke' yeri değildir. Çoğu zaman karıştırılan bir yerdir. Son günlerde ülke keşkede değil, acıdayız yeterince...

Her durumdan bir koruyucu kalkan oluşturmamıza gerek yok. Kişinin kontrolü veya onarma gücü dışındaki koşullar tarafından uyandırılan üzüntüdür bu. Orası yastır, orası hüzündür... O sahnelerin içinden geçmek hiç de kolay değildir. İnkâr, öfke, kabullenmeye çalışma iç içedir. Keşkenin yeri burası değildir. İyileşmek için destek alınması da gereken önemli bir alandır. Geçmişe takılarak ne bir adım ileri atılabilir ne de anın içinde yer alınabilir. Bu sebeple geçmişin acısı yaşanacaksa yaşanacak, hem de ertelemekten. Ve bu sırada yaraları sarabilmek için yollar aranmalı. Aramaya niyete girildiği andan itibaren bulunmaya da başlar o yollar. Yeter ki ihtiyaç duyulan farkındalık oluşsun.

Ülkemizde yaşanan bu acı depresyon içinde de kimileri için keşke, kimileri için yas var! Keşke demesi



gerekenleri sağ duyulu olmaya ve bu pişmanlıklarının sorumluluklarını almaya davet ederken tüm hepimize geçmiş olsun ve başsağlığı dileklerimi iletmek isterim...

Toplumca iyileşmeye çalışacağız. Yaşananlar hep içimizde bir yara olarak kalacakken kimi zaman düşerek kimi zaman kalkarak ilerleyeceğiz iyileşme yolunda. Yaralarımızı hep birlikte sarmaya çalışacağız...

Şimdi biraz da geleceğe dair beklentilerin oluşturduğu keşkelere bakalım:

Bazı şeyler keşke değil, beklentidir

“Keşke; orada yaşayabilsem, onunla birlikte olabilsem, şu arabayı satın alabilsem, şu alışkanlığımı bırakabilsem, şu alışkanlığı edinebilsem, şu sınavı kazanabilsem, o işe girebilsem, o paraya sahip olabilsem, onu başarabilsem” Yine düşündükçe kim bilir ne kadar çok keşkeleri oluyor insanın öyle değil mi geleceğe dair? Bunlar da keşke değil, beklentilerimizdir. Ve insan beklentileri için adanmışlık göstermeli, o yolda elinden geleni yapmalıdır. Elinden gelenin fazlasını yapmak değil, zaten elinden gelen odur. Bir sınavı kazanmaksa mevzu, yeterince hazırlanmaktır. Birlikle birlikte

olmaksa işe onu iyi tanıyama çalışmakla başlamaktır. Çok para kazanmaksa, o para kaynaklarını yaratmak için yollar bulmaktır. Her ne olursa olsun geleceğe dair beklentilerde e-bilmek vardır. Yapmak değil, yapabilmek basitçe. Ve bu e-bilmek adanmışlık ister. Hiç kimse tabiri yerindeyse oturduğu yerden e-bilemez. Bunu edinebilmek için de öncelikle gerçekten ne istediğini bilmeli ve bu bilişle harekete geçmelisin can. Kafanı karıştıran hususlar varsa bu konuda sana kim yardımcı olabilir? Hangi yöntem senin yoluna ışık olur? Bu soruların üzerine yine adanmışlıkla düşünmelisin.

Keşkelerinin olmadığı, yaslarının olmadığı, beklentilerin için adım attığın anlar dilerim. Sevgiyle Kal,

“ **Geçmişe takılarak ne bir adım ileri atılabilir ne de anın içinde yer alınabilir. Bu sebeple geçmişin acısı yaşanacaksa yaşanacak, hem de ertelemeyen. Ve bu sırada yaraları sarabilmek için yollar aranmalı.** ”

”





Gözdem Özdem Akaydın
Klinik Psikolog

Duyguların Zorlaşması...

Duygular kişinin içinde olduğu deneyimin ruh dünyasındaki yansımasıdır. Yani kişinin kendisinde olanların yansımasıdır. Neyi deneyimlemişse kişi bunun izdüşümü olarak duygular var olur. Duyguları tanımak ve anlamlandırmak kişinin kendisini tanımmasının yegane yoludur. Lakin bir duyguyu zor kılan duygunun kendisinden ziyade kişinin bu duygu ile nasıl ilişki kurduğudur. Kişinin duygusu korku, şaşkınlık, öfke, üzüntü, utanç vs. olabilir. Duygu ile kurulan ilişki ve sürece yüklenen anlam kendi varlığımızı ortaya koyduğumuz ya da koyamadığımız anda başlıyor, işte orada duygular zorlaşıyor. Görünür olmak ya da görünür ol'a'mama ihtimalini yaşamamak için kişi kendisini zorladığı nokta. Burada kişi duyguyu fark etmek istemeyebilir, duygudan kurtulmak isteyebilir bazen de yaşadığı duygu suçluluk hissini var edebilir ve bu durumu ortadan kaldırmak için tam aksi yönde hareket edebilir ya da bilinçsizce bastırabilir. Zor duygular değil, duyguların zorlaşması böylece başlar.

Duyguların isteği size ilettikleri içerikleri görmeniz ve duymanızdır. Eğer bunu yapmaya direnirseniz; kaygılı olma halinde artış, depresif duygulanım, ani öfke patlamaları, ilişki kurmakta yaşanan zorluklar, yalnızlık hissi, panik ataklar şeklinde kendini var edecek olan zorlaşan duygulara merhaba demek zorunda kalabilirsiniz.

Peki zorlaşan duygulara temas etmekten bizi alıkoyan şey nedir?

Süreç ile Savaşmak;

Çoğu zaman ters giden bir durumun varlığında gelişen huzursuzluk veya alışkanlıklarımızı tehdit eden deneyimlerin varlığı kişinin kendisinden uzaklaşmasına zemin hazırlamakta. Mevcut durum ne kadar şiddetini artırırsa kişi bu durumdan kaçmaya, yok saymaya o kadar eğilimli oluyor. Yaygın fikir sanırım şu; acı çekmeye başlarsa kişi süreç boyunca bu hissin kendisini bırakmayacağını düşünmekte. Aslında kişi bu endişesinde acaba haklı mıdır, diyorum. Yaşanmayan her his, yaşamaya alan bulduğunda daha çok kendisini yaşatmak istemez mi? Bu süreçte kişinin acı



çekmemek için direnmesi daha çok acıya yol açmıyor mu? Unutmayın savaştan da kazanabilirsiniz.

Farkındalık Tuzağına Dikkat;

Farkındalıklar her zaman kişiye iyi gelmez; bir yanı ile rahatlayan birey öteki yanında yüzleştiği gerçek, çaresiz hissettirebilir. Farkındalıklar kişiyi harekete geçiren bir etkiye sahipken öteki yönüyle de harekete geçebilmek için kişinin kendisine ve ihtiyaçlarına odaklanmasına zemin hazırlar. Bazen de ihtiyaçların dillendirilmesi için kişi kendisini hazır bulamaz. Bu durum da kişiyi fark etmek ve yapamamak döngüsünde tutabilir. Bu döngünün de kişi için mutlaka bir anlamı vardır. Kişiyi süreçten alıkoyan her şey onun kendisine yeniden bakabilmesi için bir fırsattır. Bazen ki bu çoğu zaman farkında olmak yetmez daha fazlası gerekir. Bunun için farkındalık tuzağına dikkat etmek gerekir.

Seçimler ve Sorumluluklar;

Bu içeriğe şu soru ile başlamak istiyorum; ‘Seçimlerimizi yaparken ne kadar özgürüz ya da ne kadar kendimiz olabiliyoruz?’. Sorunun yanıtı sizde

“**Çoğu zaman ters giden bir durumun varlığında gelişen huzursuzluk veya alışkanlıklarımızı tehdit eden deneyimlerin varlığı kişinin kendisinden uzaklaşmasına zemin hazırlamakta.**

”

saklı. Lakin ben bu soru etrafında biraz dönmek istiyorum. Kişinin seçimleri kendi arzusu etrafında mı bir canlılık kazanıyor? Yoksa beklentileri karşılama arzusuyla daha garantici adımlardan mı oluşuyor? Seçimler; sorumluk alabilmek, biraz belirsizlik ile ilişkili olmak ve bu süreçte kendi yolunu bulabilmek demektir. Bu yolcuğuna kaygı dahil dolduğunda kişi kendi yolunu bulmakta zorlanır. Ancak zorlanması onun bu yolcuğunda kendisine bir adım daha yakınlaştıracaktır. Kişinin yapabileceği en önemli şey yaşanan zorluğu anlamak ve bu örüntünün altında yatanlara bakabilme cesaretini kendisine sunmasıdır. Kişinin kendisini daha iyi anlamasına yardımcı olan zor duygular ya da zorlaşan duygulara kulak vermek gerek. Bazen kendi başımıza bazen bir uzman eşliğinde...



Tülin Çeneli Dönmez
Yönetici Koçu & İletişim Danışmanı

✉ tulin@uwordsdergi.com

Afet Sürecinde İletişim

Hepimizi derinden etkileyen deprem felaketiyle beraber, zaman zaman kendimizi çaresiz hissettiren günlerden geçiyoruz. Ülkemizin başı sağ olsun; 6 Şubat 2023 tarihinde yaşadığımız ve 10 ilimizi etkileyen iki büyük depremde hayatını kaybedenlere Allah'tan rahmet, yakınlarına başsağlığı diliyorum.

Deprem süreci bize iletişim ve koordinasyonun, afet dönemlerinde olduğu gibi, ne kadar önemli olduğunu bir kez daha gösterdi. Aynı zamanda afetlere hazırlıklı olmak, olası riskleri gözden geçirmek ve planlama yapmak da bir o kadar hayati önem taşıyor. Afet sürecinde iletişim ve koordinasyonun önemine geçmeden önce öncelikle "iletişim" in bir disiplin olduğunu ve kriz iletişimi gibi farklı uzmanlık alanlarına ayrıldığını vurgulamak gerekir. İletişimin, özellikle de doğru ve planlı yürütülen iletişim sürecinin, afet sonrası gibi saniyelerin bile hayati önem taşıdığı anlardaki koordinasyonu ve toplumsal psikolojinin yönetilmesi açısından oldukça önemli olduğunun altını özellikle çizmek isterim.

Afet kavramına bakacak olursak, Birleşmiş Milletler (BM) tarafından tanımlandığı şekliyle; etkilenen topluluk veya toplumun kendi kaynaklarını kullanarak başa çıkma kabiliyetini aşan yaygın insani, maddi, ekonomik veya çevresel etkileri içeren, bir topluluk veya toplumun işleyişindeki kayda değer bozulmaya işaret ediyor. Afetler; deprem, orman yangını, sel gibi doğal ya da nükleer patlamalar gibi insan yapımı olaylar olabilir ve pandemileri, teknolojik felaketleri veya çevresel felaketleri içerebilir. Afet yönetimi ve koordinasyonu ise söz konusu felaketin

“ İletişimin, özellikle de doğru ve planlı yürütülen iletişim sürecinin, afet sonrası gibi saniyelerin bile hayati önem taşıdığı anlardaki koordinasyonu ve toplumsal psikolojinin yönetilmesi açısından oldukça önemli olduğunun altını özellikle çizmek isterim. ”



insani, maddi, ekonomik veya çevresel etkileriyle nasıl başa çıktığımız, “Afetin olası etkilerine karşı nasıl hazırlandığımız, bunlara nasıl yanıt verdiğimiz ve bunlardan nasıl ders çıkardığımız” süreci olarak tanımlanabilir.

Söz konusu afet veya acil durum yönetiminin en önemli güçlüğü, çeşitli beklenmedik durumlara hazırlıklı olma ihtiyacından ileri geliyor. Afet yönetimi tartışmasına başlamak için en doğru nokta ise neyin afet oluşturduğunu düşünmek. Zira Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu'na göre:

“Daha fazla insan felaketlere karşı savunmasız hale geliyor veya genellikle hükümetlerinden yeterli destek alamadan şiddet eylemleri, mali krizler ve artan belirsizlikle başa çıkmak zorunda kalıyor.”

AFETLE MÜCADELE İLETİŞİMLE BAŞLIYOR

Afet gibi kriz durumlarında paydaşlar arasında iletişimin nasıl sağlanacağı konusunda bir iş akışı şemasının olması, ilgili kişilerin neleri, hangi sırayla yapacaklarını bilmeleri ve gerektiğinde inisiyatif almaları iletişimin nasıl başlayacağını belirliyor. Aynı şekilde afet sürecindeki koordinasyonun etkin



bir şekilde organize edilmesi, yönetimin yetersiz ya da eksik kalmaması büyük önem taşıyor. Ek olarak afetlere müdahale safhasında yerel ve küresel çaptaki yardım kuruluşunun merkezden koordinesinde aksama olmaması, kaynakların ergonomik kullanılması, can ve mal kayıplarının artmasının önüne geçiyor. Deprem, orman yangını, sel, endüstriyel kazalar gibi türlü afet durumlarına karşılık yol haritasının hemen her aşamada kurumsal bir perspektifle koordineli bir şekilde hazırlanmış olmasının bu noktada oldukça elzem olduğunu vurgulamak isterim.

Afet yönetim süreçlerinde temel amaç, süreci en az hasar ile atlattık olduğunu görürüz. Başta insan hayatı olmak üzere, maddi kayıpların en aza indirgenmesi söz konusu. İletişim, bu süreçte hasarın en aza indirgenmesinde hayati bir önem taşıyor. Afet iletişimi, paydaşların fiziksel ve psikolojik olarak

stresli olaylarla başa çıkabilmelerine yardım etme ihtiyacıyla başlar.

DÖRDÜNCÜ KUVVET MEDYA İLE BEŞİNCİ GÜÇ İNTERNET NASIL BİR ROL OYNUYOR?

Yaşanan can ve mal kayıplarında sorumluluğu olanların cezalandırılmaları, deprem sonrasında nakdi ve aynı yardımların yerine ulaştığının takibinde ise medyaya önemli görev düşüyor.

Medya, dördüncü kuvvet olma görevini "hatırlamalı"; afet süreçlerinde kamuyu bilgilendirme işlevini yerine getirirken "varlık sebebine" uygun hareket etmeli. Bu zorlu dönemde habercilik; başkalarının acılarını paylaşırken; hassasiyetle, empati kurmaya çalışılarak yapılmalı. Sivil toplum kuruluşları ise bu dönemdeki iletişim faaliyetlerinde şeffaf olmalı ve koordinasyonunu kesintisiz sürdürmeli.

Gelelim beşinci güç olan internetin ve sosyal medyanın afet sürecindeki rolüne. Medya ile beraber



“ **Bizzat teyit edilmeyen bilgilerin "sırf bir şey yapıyor gibi hissetmek adına" veya biri okur da harekete geçer diye paylaşmamak gerekiyor. İnsanları ve kurumları harekete geçirmek için bile olsa üzüntüyü ve travmayı artıracak fotoğraf ve videolar paylaşılmamalı. Ayrıca; WhatsApp ve sosyal medya kanallarında aşırı paylaşım da bulunmaktan da kaçınmak gerek.** ”

hepimiz, interneti ve sosyal medya kanallarını da takip ediyoruz. Bu süreçte sorumlu vatandaş olarak hareket etmek oldukça önemli. Çünkü afet ve kriz dönemlerinde internette ve sosyal medyada pek çok asılsız paylaşım da olması mümkün. Doğru bilginin yayılması adına her birimizin iş birliği yapması gerekiyor. Çünkü paylaşılan her yalan veya yanlış mesaj güven duygumuzu biraz daha zedeliyor.

Bizzat teyit edilmeyen bilgilerin "sırf bir şey yapıyor gibi hissetmek adına" veya biri okur da harekete geçer diye paylaşmamak gerekiyor. İnsanları ve kurumları harekete geçirmek için bile olsa üzüntüyü ve travmayı artıracak fotoğraf ve videolar paylaşılmamalı. Ayrıca; WhatsApp ve sosyal medya kanallarında aşırı paylaşım da bulunmaktan da kaçınmak gerek. Çünkü gereksiz ya da yalan / yanlış bilgi doğru bilginin yayılmasını olumsuz etkiler, unutmayın. Yardımcı olmak isterken süreci zora sokabilirsiniz.

DAHA İYİSİ MÜMKÜN

Bir bakıma yaşanan her afet, bir sonraki afet için nasıl önlemler alınabileceği, hangi hatalardan dönülmesi gerektiği ve iletişim için nelerin gerekli olduğu konusunda bir tür öğrenme fırsatı da sunuyor. Yakın tarihte acı bir şekilde tecrübe ettiğimiz üzere biliyoruz ki yaşanabilecek türlü afetin en kritik anı müdahale aşaması. Bu safhada farklı disiplinlerden çok sayıda kişi, kurum ve kuruluş, yürütülmekte olan çalışmalara katılım sağladığından uygulamaların odaklı, hızlı ve etkin bir şekilde sağlanması önemli. Bunun için de iletişim ve koordinasyonun uygulanabilir yaklaşımın varlığı kritik bir öneme sahip. Zira ilgili ekiplerin seri ve uyumlu bir şekilde bölgeye intikal etmesi, sınırlı zaman diliminin en efektif şekilde kullanılması, kaynakların verimli ve ekonomik kullanımı bu yolla mümkün.



Zuhai Yiğit
Kariyer Koçu, Eğitmen

Motive Olmak ya da Olmamak...

“Motive olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu.” desem abartmış olur muyum?

Olmak ya da olmamak gibi felsefik bir yaklaşımı şimdilerde modern dünyada motivasyon kelimesi için kullanmak gayet uygun geldi bana. Çalışmaya, üretmeye, hedefe doğru hareket etmeye, ilk adımı atmaya hatta yaşamaya çok ama çok zorlandığımız bu günlerde asıl meselenin motivasyon olduğunu iddia etmek çok da zor değil.

Herhangi bir şeyi yapma nedenimiz ya da yapmama nedenimizi motivasyon kelimesi ile açıklayabiliriz. Bir öğrenci düşünelim, sınava çalışması gerektiğini bilir ama bunu her zaman isteyerek mi yapar? Ya da bir çalışan düşünelim, bu kişiye para karşılığı iş yaptırabilirsiniz ama o işi istetemezsiniz. İşte bu isteme hali aslında motivasyon.



“**Hepimiz insanız, ortak duygu, düşünce, hayal ve umutlarımız var. Ancak bir o kadar da benzersiziz. Aslında her birimiz biriciğiz. Hepimizin yaşam amacı farklı, tek yapmamız gereken bunu bir miktar su yüzüne çıkarmak.**

”



Motivasyon kelimesini içsel ve dışsal olacak şekilde ikiye ayırabiliriz. Dışarıdan gelen ödül ya da ceza sayesinde, motivasyon artırılabilir. Sınava çalışırsa, öğrenci yüksek notla ödüllendirilir, çevresi tarafından takdir edilir. Aksi durumda, düşük puan alabilir ya da eleştiri ile cezalandırılacak olabilir. Bu ödül ve ceza sistemi işe yarar görünüyor ancak onun da sürekli olması ve hatta dozunun da artırılması gerekiyor. Dolayısıyla, dışsal motivasyon öğeleri ortadan kalktığında motivasyon da hızlıca yok olacaktır.

İç motivasyonda ise sözü geçen eylemi yapmak

keyif verdiği için kişi, onu yapmayı ister. Merak eder, heyecan duyar, keyif alır. Dışsal motivasyon tanımında geçen ödül, içsel motivasyonda kendiliğinden oradadır.

Hem içsel hem de dışsal motivasyona ihtiyaç duyarız. Kurulu sistemlerin içerisinde var olan dışsal motivasyon araçlarını, değiştirmek gibi bir şansımız olmayabilir. Bu bizim etki alanımızın dışında kalabilir ancak içsel motivasyonumuzdan her birimiz kendimiz sorumluyuz çünkü bu bizim etki alanımızda olan ve ancak kendimizin düzenleyeceği

bir yer, bize ait bir alan.

Hem bireysel hem de toplumsal olarak zor zamanlardan geçiyoruz. Konuştuğum hemen herkesten, danışanlarımdan, çalışma arkadaşlarımdan, benzer ifadeleri duyuyorum: canım hiçbir şey yapmak istemiyor, uykularım bozuldu, kendimi hep yorgun hissediyorum, yataktan çıkmak istemiyorum...

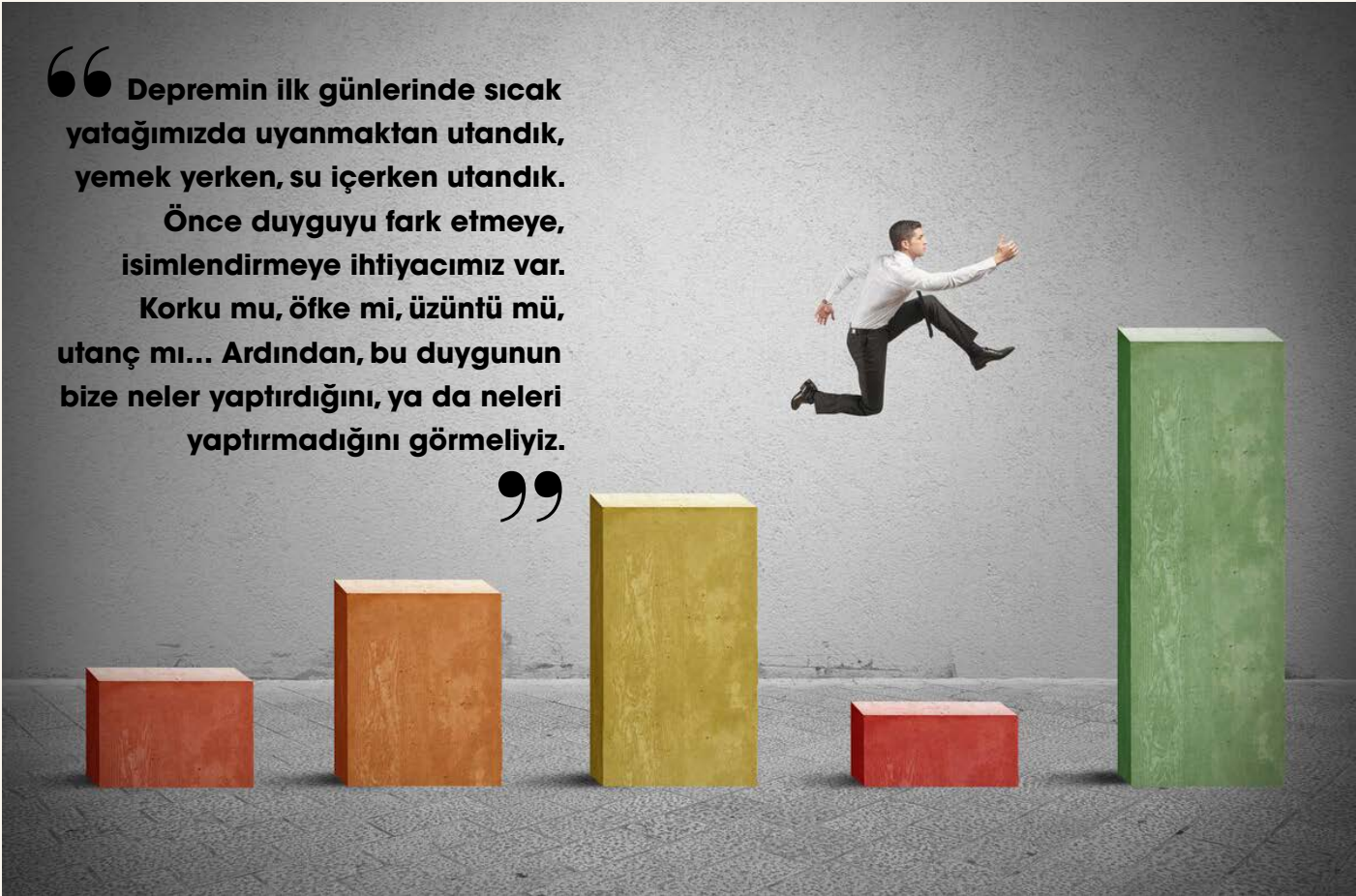
Bu noktada duygularımızı fark etmeye ihtiyacımız var. Onları görmezden gelerek, onlardan kaçarak, çözümünden de uzaklaşıyoruz aslında. Binlerce kişiyi kaybettik, kimi yakın kimi uzak binlerce kişinin depremden zarar gördüğünü biliyoruz. İnsanız ve kendimiz zarar görmüşçesine içimiz acıyor, üzgünüz. Belki yardım etmek istiyoruz ama istediğimiz kadar olamıyor, kendimizi çaresiz hissediyoruz. Belki bizim de korkularımız tetiklendi, kendi güvenliğimizden endişe ediyoruz. Sevdiklerimizi, belki kendimizden daha çok onları düşünüyoruz. Depremın ilk

günlerinde sıcak yatağımızda uyanmaktan utandık, yemek yerken, su içerken utandık. Önce duyguyu fark etmeye, isimlendirmeye ihtiyacımız var. Korku mu, öfke mi, üzüntü mü, utanç mı... Ardından, bu duygunun bize neler yaptırdığını, ya da neleri yaptırmadığını görmeliyiz.

Duyguları somutlaştırmak hemen her zaman iyi bir fikir aslında. Duyguları ifade edebilmek, kendini ifade etmek anlamına geliyor. Tam burada işin içine sanat giriyor, estetik giriyor. Bazen resim yapmak, bazen şiir yazmak, bazen çiçek yetiştirmek, biz insanlara iyi geliyor. Şimdi tam da mimoza çiçeği zamanı mesela. Mimoza çiçeğini bilir misiniz?

1946 yılında, savaşın sonunda, diğer ülkeler gibi İtalya da harap bir haldeydi. İtalyan halkı yaşamaya dair yeni bir umut ışığı arıyordu. Bu sırada İtalya Kadın Birliği üyelerinden 3 kadın, toplumun yeniden inşa edilmesi için "Kadın Dayanışması" adlı bir çalışma başlattılar.

“ Depremın ilk günlerinde sıcak yatağımızda uyanmaktan utandık, yemek yerken, su içerken utandık. Önce duyguyu fark etmeye, isimlendirmeye ihtiyacımız var. Korku mu, öfke mi, üzüntü mü, utanç mı... Ardından, bu duygunun bize neler yaptırdığını, ya da neleri yaptırmadığını görmeliyiz. ”



Bu düşüncelerini en iyi sembolize edecek şeyin de bir çiçek olduğuna karar verdiler. Hangi çiçek olması gerektiği konusundaki önerileri topladılar. Karanfil, anemon, mimoza çiçeği gibi öneriler vardı. Mimosanın diğer çiçeklerden ayrılan birçok özelliği vardı;

- Göz alıcı sarı rengi ile mutluluk vermesi
- Mart ayında çiçeklenmesi ile Dünya Kadınlar Günü'nü de temsil etmesi
- İri bir ağaç haline gelene dek bakımında fazla uğraş gerektirmemesi
- Soğuk havaya karşı dirençli yapısı, diğer çiçeklerin önüne geçirdi mimozayı.

Doğada olmak, doğadan ilham almak ve duyguları birlikte yaşamak... Duyguların somut karşılığı doğada.

Ünlü meditasyon ustası, 86 yaşındaki **Pema Chödrön** şöyle der: "Sen gökyüzüsün, geri kalan her şey hava durumu". Hava durumu değişir, bulutlar gelip geçer, güneş açar ve kaybolur gider. Duygular da gelip geçer. Oradayken orada olduklarını fark etmeye ihtiyacımız var sonra da duyguların gelip geçmesine izin vermeye ihtiyacımız var.

Hepimiz insanız, ortak duygu, düşünce, hayal ve umutlarımız var. Ancak bir o kadar da benzersiziz. Aslında her birimiz biricikiz. Hepimizin yaşam amacı farklı, tek yapmamız gereken bunu bir miktar su yüzüne çıkarmak. Konu dönüp dolaşıp "kendini tanımak" noktasına geliyor. Ancak kendimi tanırsam, nelerden keyif aldığımı bilirsem, hayallerimi hedeflere dönüştürebilirim ancak bu şekilde doğru kariyer planını yapabilirim. Ancak böyle kendime uygun kariyeri, kendime uygun hayatı yaşayabilirim.

İç motivasyonu yüksek tutabilmek için, tabiri caizse düştüğüm yerden kalkabilmek için, kendi koyduğum hedefleri hatırlamalıyım. Bu hedefler başkaları

tarafından oraya konmuş olmamalıdır. Ailem, öğretmenlerim ya da işverenimin hedeflerini takip etmem zor olabilir, özellikle de şimdiki gibi zorlu zamanlarda. Bir an duruverip, "Ben ne yapıyorum?" diye sormak an meselesi. Bu kıymetli soru aynı zamanda çok da dönüştürücü. Yaşam amacıma hizmet eden, bana ait hedefleri hatırlamak, beni ayağa kaldıracak. Kendim için ya da diğerleri için yapılacaklar daha net görülebilecek ve aksiyona geçmek artık daha kolay olacak.

Yolun bir yerinde kaybolduğumuzu düşündüğümüzde, başlangıç sebebimizi kendimize hatırlatmalıyız.

Bu zor zamanların içinden geçerken yardım istemeyi hatırlayalım. Bu kişi bazen yakın bir arkadaş, bazen bir koç, bazen de bir terapist olabilir. Sonuçta var olmak için, kendimizi tanımak için de diğer insanlara ihtiyaç duyarız.

Büyük Panda ve Küçük Ejderha isimli kitapta Büyük Panda soruyor, "hangisi daha önemli, yolculuk mu yoksa varacağın yer mi?"

Küçük Ejderha yanıtıyor: "Sana kimin eşlik ettiği"

Yolun sonu belli, süreçten keyif alalım fakat bunu ancak yola eşlik edenler sayesinde gerçekleştirebiliriz, unutmayalım.

Diğer insanlardan destek istemek kadar önemli olan diğer şey kendime destek vermek. Benzer durumda olan bir arkadaşına nasıl ilgi gösteriyorsam, onu dinliyorsam, kendimle de böyle ilgilenmeliyim. İhtiyaçlarımı fark etmeye odaklanmalıyım. İçsel kaynaklarımı hatırlamalı, güçlü yönlerimi parlatmalıyım. Engelleri cesurca görmeliyim, risklere karşı ön hazırlık yapmalıyım. Kendimi hırpalamak yerine kendime kol kanat germeliyim, tıpkı bir dostuma yapacağım gibi. Unutmayalım ki en uzun ilişkimiz kendimizle...

“**Bir an duruverip, "Ben ne yapıyorum?" diye sormak an meselesi. Bu kıymetli soru aynı zamanda çok da dönüştürücü. Yaşam amacıma hizmet eden, bana ait hedefleri hatırlamak, beni ayağa kaldıracak. Kendim için ya da diğerleri için yapılacaklar daha net görülebilecek ve aksiyona geçmek artık daha kolay olacak.**

”

**Ayça Akça Uçkun**

Profesyonel Koç, Yönetici Koçluğu

✉ aycakca@outlook.com

Yeni Yönetici

Bir sabah uyanıp, çalışan olarak gittiğiniz iş yerinizden mesai bitiminde evinize yönetici olarak dönebilirsiniz. Tebrikler! Yıllardır gayretle çalışmanızın müfakatını aldınız... Eminim, tebrik için telefonlarınız susmuyordu.

Bu güzel hissiyat, gurur, başarı, yönetici olarak gittiğiniz ilk iş gününde hâlâ sürecek mi?

Eyvah! Yeni Yöneticiyim...

Yapılan araştırmalar göstermiş ki, durum hiç de o kadar iç acıcı değil... Genel olarak yeni yöneticilerin ilk iş günlerinde kaygı, stres, yetersizlik, karmaşık duygular hissettiği hatta bazı yeni yöneticilerde travmaya yakın stres düzeyi yaşadıkları ortaya konmuştur. Harvard Business Review'den en kalıcı yönetim fikirlerinin paylaşıldığı yayınlarda yeni yöneticilerin güçlü performans ve vasıfları nedeni ile terfi aldıkları, ancak yönetim sorumluluklarını aynı gücüyle devam ettiremediğinde, şirket için büyük zarara neden olabilecekleri açıklanmıştır.

Bunun nedeni, yeni yöneticiler daha önceki başarılarını bireysel performansları ile



“ Yeni yöneticiler, salt birebir ilişkilere odaklandıklarında, etkin bir liderliğin temel bir özelliğini ihmal etmektedirler. Bireysel performans ve işe bağlılığı geliştirmek için grubun kolektif gücünü kullanmak önemlidir.



”

almıştır. Ancak bir ekip yönetmek, üst ve astlarla olan ilişkiler ve organizasyon yetenekleri, duygusal zekaları, yöneticilik vasıfları ile ortaya koymak zorundadır. Bu alan, yeni yönetici için de bilinmeyen bir alandır.

Yeni yöneticilere ilk günleri sorulduğunda; hayal ettikleri rollere uzaktan yakından benzemediği ve sanki ilk kez çocuk sahibi olmak gibi bir duygu olduğundan bahsetmişlerdir.

Yeni yöneticiler genellikle astları ile üstleri arasında, kurumsal iç bağımlılıklar nedeni ile kendilerini sıkışmış hissederler. Genellikle, terfi etmeden önce, yeni yönetici olduğunda hak ve ayrıcalıklarının, yetkilerinin onlara daha fazla özgürlük ve bağımsızlık vereceğini düşünseler de durum pek de böyle olmayabilir.

Yeni yöneticiler, üstleri, astları ve eş düzeydeki kişilerle ilişki ağına girerler. Bir yeni yöneticinin ‘benim için çalışan birinin, beni işten atılabilecek olması oldukça aşağılayıcı bir şey’ sözleri durumun önemini anlatmaktadır.

Yeni yöneticiler konuları bire bir ele alma eğilimindedir. Ekibi ilgilendiren olaylarda bireysel eylemler alma durumu iç karışıklığa neden olabilir. Bir yazılım şirketinde, yeni yöneticiden, yıldız bir ast çalışanı boş otoparkı kendisine tahsis etmesini istemiştir. Yeni yönetici bunu kabul etmesinin ardından, diğer yıldız olan çalışanı istifa mektubunu getirmiştir. İşte yeni yöneticiler, bireylerle ilgili verdikleri kararların ekibi de etkilediğini kabul etmelidir.

Yeni yöneticiler, salt birebir ilişkilere odaklandıklarında, etkin bir liderliğin temel bir özelliğini ihmal etmektedirler. Bireysel performans ve işe bağlılığı geliştirmek için grubun kolektif gücünü kullanmak önemlidir.

Yeni Yönetici Eylem Planları

Öncelikle tefinizden dolayı sizi canı gönülden tebrik ederim. Hissettiğiniz kaygılar ve stres düzeyi oldukça normal.. Ve yalnız değilsiniz!

Yapılan araştırmalar, yöneticiliğin bisiklet binmek gibi, ya da araba kullanmak gibi zaman ve tecrübe ile kolaylaşacak bir şey olduğunu göstermiştir.

1) Öncelikle üstlerinizden yardım almayı unutmayın. Üstleriniz ilk zamanlarda yapacağınız hatalar ve sorularınız için hoşgörülü olacaktır. Üstlerinizin sizi geliştirmesine izin verin. Tabii ki her şeyi onlara sormak, onların sizi yönetici yapma konusunda ‘yetersiz’ hissi vermenize neden olabilir. Ancak, üstlerinizden problemlere çözüm bulmasını istemek yerine; durumu nasıl halledeceğinize dair fikir sunup, onun bu fikriniz hakkındaki düşüncesini alabilirsiniz.

2) Görevinizin dışındaki veya başka bir kuruluştaki eş düzeylerinizden, politik bakımdan güvenli olabilecek mentorluk ve koçluk kaynakları bulabilirsiniz.

3) Ekibinizi yönetirken daha çok konuşmak yerine daha çok dinleyin. Yapılan araştırmalar, aktif olarak dinlenen çalışanların, işleri daha çok sorgulamadan yaptıklarını ortaya koymuştur.

4) Ekip içinde sessiz kalan ve görülmeyen kişileri ekibe dahil etmek oldukça önemlidir. Ekibinizin size olan saygısını artırma durumunuz güçlenir.

5) Astlarınızı yetkilendirin. Yapılan araştırmalar, yöneticiler gücünü, astları ile paylaştığında, daha fazla nüfuz kazandığını ortaya çıkarmıştır. Bu durumda, yöneticiler kendi güvenliklerini tesis ederler.

6) Kendinizi geliştirin. Kendinizle ilgili koçluk ve mentorluk almaktan vazgeçmeyin. Değişmeyen tek şey değişimdir.

**Mahmut Kaya***Kaynakları ve Kalite Müdürü, Profesyonel Koç*

Kendinizi keşfedin, mesleki geleceğinizi şekillendirin

Yanlış bir meslek seçmenin insana zaman, para, kariyer ve daha birçok alanda kayıplar yaşatabileceğinin farkındayız. Fakat kaçımızın bu konuda şansını yaver gitmiş olabilir? Doğru bir meslek seçimi hayatın akışına bırakılacak kadar önemsiz midir? Kendimizi keşfettiğimizde geç kalmış olabilir miyiz? Belki daha fazla soru gelebilir aklımıza, fakat önemli olan, bu konuda potansiyelimizi keşfetmek için neden bekliyoruz ya da neler yapıyoruz?

Meslek, kelime anlamı olarak Türk Dil Kurumu sözlüğünde “Belli bir eğitim ile kazanılan, sistemli bilgi ve becerilere dayalı, insanlara yararlı mal üretmek, hizmet vermek ve karşılığında para kazanmak için yapılan, kuralları belirlenmiş iş” olarak tanımlanmıştır. Diğer taraftan, yabancı kaynaklarda farklı anlamlarda kullanılmaktadır. Örneğin “occupation” bireyin yaptığı işi ifade ederken, “profession” ileri düzeyde eğitim gerektiren işi ifade etmektedir.

Meslekler, küçük yaşta iken ne olduğunu bilmediğimiz bir oyun, bir ilgi ya da hayranlık duyulan bir görünümle karşımıza çıkar. Hayal dünyasında gezen bir çocukken “Büyüyünce ne olacaksın?” gibi bir soruya maruz kalırız. Daha üzücü yanı ağızımızdan çıkan meslek her ne olursa olsun üstümüze yapışır ve hiç

#İş Yaşamı #Girişim #Strateji

#Koçluk #Kariyer #Hedef
#Yetenek #Kaliteli Yaşam

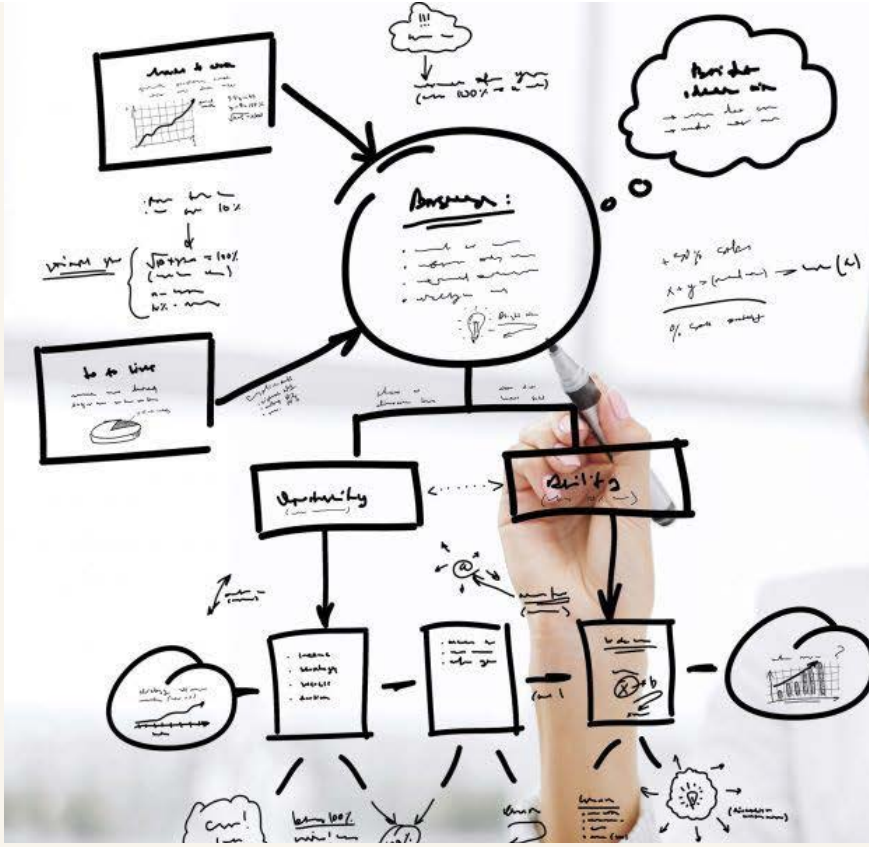


değişmeyecekmiş gibi çevresel faktörler tarafından sürekli önümüze sunulur. Halbuki meslek seçimi, farklı yaş gruplarında değişip şekillenen bir evrilme sürecine sahiptir. Bireyin kendi için belirlediği mesleklerin hayat şartları içerisinde değişim göstermesi olağan bir durumdur. Önemli olan bireyin bu değişiklikler için kendini hazır hissetmesi ve değişime istekli olmasıdır. Mesleki gelişim süreci; 05-11 Yaş (Hayal), 11-12 Yaş (İlgi), 13-14 Yaş (Yetenek), 15-16 Yaş (Değer), 17-23 Yaş (Keşfetme ve Gerçekleştirme) gibi dönemlerle anılmaktadır. Mesleki ilgiler, çocukluk döneminde fantezi şeklindedir. Ergenlik döneminin sonlarında ve yetişkinlik başlarında mesleki ilgilerin gelişiminde gerçekçi aşamaya geçilmektedir. İşe başladıktan sonra sürdürme ve emeklilik gibi aşamalarla mesleki hayat son bularak sosyal etkinlik ve hobilere yönelim olmaktadır.

Meslek seçiminin çeşitli yaş evrelerinde şekillenmesinin yanı sıra bu seçimin netlik kazanması da belirli bir süreçte gerçekleşmektedir. Bu süreç, bireyin kendini tanımasıyla başlar, meslekleri tanımasıyla devam eder ve sonunda iyi bir değerlendirmeye tamamlanır ve birey kendini yeni başlangıçlara hazırlar.

Kendini Tanıma

Sağlık açısından herhangi bir engeli bulunmayan her insanın bir iş becerisi vardır. Kimisi çeşitli kanallarla kendi becerilerinin farkına varabilirken, kimisi de hayat içerisinde yaşadığı deneyimler sonucunda bu becerilerin farkına varmaktadır. Bireyin iş ile ilgili becerilerini yukarıdaki tanımlamamızda “occupation” seviyesinde düşünürsek, bu becerilerini ileri düzeyde eğitim ve deneyimlerle geliştirdiğinde ise, “profession” seviyede yeteneğe, uzmanlığa



dönüştürme imkanına sahip olabileceğini söylemek mümkündür. Dolayısıyla bu süreçte bireyin kendi kişilik özelliklerini, ilgi alanlarını ve değerlerini keşfedip doğru alanda eğitim alması ve kendini geliştirmesi büyük önem arz etmektedir. Bu noktada, kişinin kendini ve mesleki potansiyelini keşfetmesi için profesyonel koçluk hizmetlerinden ya da rehberlik hizmetlerinden faydalanması yerinde olacaktır.

Meslekleri Tanıma

Bireyin kendini tanımmasının ardından, mizacına uygun meslek grupları üzerine avantaj ve dezavantajları yönünden bir araştırma yapması uygun olacaktır. Öncelikle bu araştırmada, Uygun Meslek Adları, Tanımları, Mesleğin Gerektirdiği Özellikler, Çalışma Ortamı ve Koşulları, Meslekte İş Bulma Olanığı, Meslek Eğitimi, Kazanç Durumu, Benzer Meslekler, Mesleğin Olumlu ve Olumsuz Yönleri, Meslekte İlerleme ve Kariyer Olanakları, Meslek Kuruluşları, Emekli Olma Koşulları gibi parametreler olabilir. Sonrasında, avantajlı bulunduğu mesleklerde özellikle yüz yüze görüşme ve gözlem yoluyla inceleme yapması, görsel olarak

“

Sevdiğin işi yaparsan bir gün bile çalışmış sayılmazsın.
Konfüçyüs

”

da hafızasında kalıcı bir etki ve hızlı bir gözden geçirme yapmasına olanak sunacaktır. Meslek araştırmalarından elde edilen gözlemlerin not alınması ya da gerekirse puanlama yapılması, değerlendirme aşamasında büyük kolaylıklar sağlayacaktır.

Değerlendirme

Bilimsel makalelerde meslek seçimini etkileyen faktörler ve meslekten beklentiler üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Genel anlamda, bireylerin meslek seçimi tercihlerinde ebeveyn meslekleri/ eğitim düzeyleri, ebeveyn/çevre yönlendirmesi, ortaöğretimde aldıkları rehberlik hizmetleri, sınavlardan aldıkları puan, tercih sırası, mesleğe göre cinsiyet tercihi, mesleğe toplumda gösterilen ilgi gibi faktörlerin etkili olduğu üzerinde durulmuştur.

Bu faktörler değerlendirme aşamasını temel düzeyde etkilediğinden, doğru bir seçim için bireyin farkındalıklarını bilerek süreci ilerletmesi daha uygun olacaktır. Diğer taraftan, birçok araştırmada bireylerin tercih edeceği meslekte sosyal statü, yüksek gelir düzeyi, kariyer olanakları gibi beklentilerinin de olduğu görülmüştür. Bu durum yine bireyin öz değerlendirmesine göre çeşitlilik gösterebilir. Değerlendirme aşamasında, yukarıda bahsedilen faktörler ve beklentiler belirlendikten sonra sürecin başında Kendini Tanıma aşamasında elde ettiğimiz kişilik özelliklerimiz, ilgi alanlarımız, becerilerimiz, yetkinliklerimiz ve değerlerimiz ile ikinci aşamada elde ettiğimiz Meslekleri Tanıma konusundaki bilgilerimizi bir uzman eşliğinde masaya yatırmak gerekmektedir. Böylelikle potansiyelinize uygun bir şekilde ve geleceğinize yönelik doğru kararlar alabilmek için önemli bir adım atmış olabilirsiniz. Bu sürecin sonunda yapacağınız değerlendirmede net ve kesin bir meslek belirlemek yerine,

yapılabileceğiniz mesleklerin genel yapısını, niteliklerini ve altyapısına uygunluğunuzu netleştirmeniz önemlidir. Dolayısıyla kendiniz için kesin ve net bir meslek aramayın, kendinizi sınırlandırmayın. Kendinizdeki özellikleri, meslek özellikleriyle örtüştürüp seçeneklerin çoğalmasını siz sağlayın. Belki de yakın çevrenizde ya da dünyada hiç olmayan bir şeyi ilk defa siz yapacak olabilirsiniz. Potansiyelinizi özgür bırakın... Sağlıkla kalın.

“**Doğru mesleği seçmek, hayatınızın geri kalanında mutluluk ve tatmin duygusuyla çalışmanızı sağlayacak en önemli kararlardan biridir. Kendinizi ve yeteneklerinizi iyi tanıyın, araştırın ve hayalinizdeki mesleği gerçeğe dönüştürmek için çaba gösterin.**”

MESLEK SEÇİMİ İLE İLGİLİ SÜREÇLER



Kendini Tanıma

Kişilik Özellikleri
İlgi Alanları
Becerileri
Yetenekleri
Değerleri



Meslekleri Tanıma

Mesleğin Adı ve Tanımı
Mesleğin Gerektirdiği Özellikler
Çalışma Ortamı ve Koşulları
Meslekte İş Bulma Olanağı
Meslek Eğitimi
Kazanç Durumu
Benzer Meslekler
Mesleğin Olumlu ve Olumsuz Yönleri
Meslekte İlerleme
Meslek Kuruluşları
Emekli Olma Koşulları



Değerlendirme

Sosyolojik/
Ekonomik Faktörler
Beklentiler
Mesleki Gelişim
Süreci

“**Mesleğinizde başarılı olmak için özveriyle çalışın, her gün kendinizi geliştirin ve her zaman öğrenmeye açık olun.**”



Elif Ersoy

Son dönemlerin en popüler konularından biri de 'mindfulness', nam-ı diğer 'anda kalmak'. Elif Ersoy bu alanın Türkiye'deki öncülerinden, bilinçli farkındalığın tutkulu bir öğreticisi. Ersoy ile yakın zamanda raflarda yer alan Türkiye'nin alanında ilklerden biri olan kitabı 'Ejderha Zoey ve Üç Barışçıl Hikaye' üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik. İşte satırlara yansıyanlar..



“ Bütünsel sağlığa, iyi yaşama hizmet ederken bu hizmeti büyütebileceğim, işi dharması olanlarla yol alacağım bir ekip istedim. İşin dharmansa o senin artık işin değil 'iyi ki'ndir. Ve tam da mutlu olduğu şeyi yapan ve alanının uzmanı bir ekiple yoldaşlık yapıyorum.

”



Öncelikle sizi tanıyalım. Elif Ersoy kimdir? Bugüne kadar neler yapmıştır?

Herkesi sevgiyle selamlıyorum. Edinilmiş kimliklerin ötesindeki benden başlamalıyım.. Elif Ersoy bir arayan ve ışığa dair tanıklık ettiği, içselleştirdiği, deneyimlediği huzuru büyütmeye, bölüşmeye bir gönüllü. Kurumsal alanda uzun yıllar çalışma ekonomisi ve halkla ilişkiler kanalında aldığım eğitimlere karşılık gelen farklı pozisyonlarda çalıştım. Felsefeye olan tutkumdan dolayı da eğitimini almamam kaçınılmazdı. Kurumsal yolculuğum devam ederken arka planda ben de dharmamın (kendimizi gerçekleştireceğimiz alan) emeğini veriyordum. Felsefe, psikoloji alanındaki derinleşmelerim hiç bitmedi. Bununla birlikte yaşamımı dönüştüren ruhsal, zihinsel ve fiziksel iyileşmeme en yüksek katkıyı sağlayan alanlarda uzmanlaşmaya karar verdim. Uluslararası mindfulness, yoga eğitmenlik eğitimim, holistik kanallı eğitimlerle iyi yaşama, farkındalığa hizmet etmeye başladım.

Elif Ersoy Heartfulness'ın marka öyküsünden bahseder misiniz? Neler yapıyorsunuz bu merkezde?

Elif Ersoy Heartfulness Merkezi benim uzun yıllar hayalini kurduğum bir oluşum. Bütünsel sağlığa, iyi yaşama hizmet ederken bu hizmeti büyütebileceğim, işi dharması olanlarla yol alacağım bir ekip istedim. İşin dharmansa o senin artık işin değil 'iyi ki'ndir. Ve tam da mutlu olduğu şeyi yapan ve alanının uzmanı bir

“ **Çocuklar erişkinlerin sözlerinden çok eylemleriyle öğrenirler. Ne kadar farkında ebeveynler, o kadar farkında çocuklar.** ”

ekiple yoldaşlık yapıyorum. Merkezimizde mindfulness yoga eğitmenlerimiz, psikoloğumuz, yoga ve dans hocalarımız, nefes terapistimiz ve medikal masaj uzmanlarımız mevcut.

Danışan profiline bahseder misiniz?

Danışanlarımız bilinç düzeyi yüksek bir kitle. Kendine yardım etmeyi seçen ve de kendine bakım veren insanları kapsıyor. Yaşam kalitelerini dış kaynaklarla değil de ancak iç kaynaklarla yükseltebileceğini bilen insanlar.

Yazmaya ne zaman başladınız?

4 yaşımda yazmayı ve okumayı öğrenmişim. İlk günlüğümü beş yaşımdayken abim hediye etmişti ve o gün bugündür yazıyorum. Öyküler, şiirler, masallar ve romanlar..

Neden çocuklar için yazıyorsunuz?

Yaşam çocuktan doğuyor, sağlıklı bir yarın için sağlıklı çocuklar yetiştirmeliyiz fakat ben sadece çocuklar

için yazmıyorum. Yaşı olmayan masallar yazıyorum, naçizane oluşturduğum şevkat dilinden hem çocuğa hem erişkinlere sesleniyorum ve biliyorum ki hangisi yakalarsa diğerine yansıtacaktır.

İlk kitabınızdan bahsedelim kısaca..

2019 yılında USA Amazon üzerinde dünyanın bir çok ülkesinde satışta olan yine farkındalık temelli bir masal kitabı yazdım. Halen satışta..

Ve.. Konumuz aslında 'mindfulness'. Nedir en özet haliyle mindfulness?

Mindfulness dikkatimizi şimdiki ana bilinçli bir şekilde ve belirli bir tavırla yönlendirmekten doğan farkındalıktır. Yargısız, açık ve nezaketle. Bizi öz kaynaklarımızla buluşturan ve iyileşmenin içeriden dışarı olduğu bir deneyim. Bir stres azaltma programı.

Çocuklarda bu süreç nasıl işliyor?

Çocuklar erişkinlerin sözlerinden çok eylemleriyle öğrenirler. Ne kadar farkında ebeveynler, o kadar farkında çocuklar. Bilgiyi ve pratiği berrak zihinleri çok daha hızlı ve yargısız alıp kullanabiliyor. Bir çocuk ne kadar küçük yaşta zihnini yönetmeye başlar ve öz kaynaklarının farkında olarak büyürse, yolculuğu da elbette bununla paralel çok daha hafif ve de

bilinçli akacaktır. Yapılan gözlemlerde özgüven ve motivasyonlarını artırdığı, empati, duygusal kontrol ve iyimserlik gibi olumlu davranışları teşvik ettiği, akademik öğrenmeyi desteklediği, bilişsel kontrolü geliştirdiği, anksiyete ve depresyon belirtilerini azalttığı, zihin sağlığını güçlendirdiği, akran baskısını azalttığı ve çelişkileri çözme becerisi kazandırdığı da gözlemlenmiştir.

geçtiğimiz yıl raflarda yerini alan kitabınız "Ejderha Zoey ve Üç Barışçıl Hikaye"den bahsedebilir misiniz? Kitap neyi odaklıyor? Çizeri kim? Hangi yayınevinden çıktı? Geri dönüşler nasıl oldu?

Öncelikle, Ejderha Zoey yaşı olmayan bir masal kitabıdır. Onunla kucaklaşan ve kalbini açan herkese söyleyecek sözü var. Zihnin ötesine geçmiş bir dünyadan bize seslenir ve bunun mümkün kılan ipuçlarını taşır içinde. Az bilinene yer açıldığından yeniye kafamızı kaldırtır. Her cümlesi sevgi, şefkat ve nezaket temellidir.

Kitabım Talker Kitap'tan çıktı. Yazarına değer veren ve işin ticaretin ötesindeki manasını bilen, üreten ve üretime destek veren bir ekibe doğdu Zoey. Ressamımız Gizem Pilavlar, çok yetenekli, genç bir sanatçı arkadaşımız. Hayalimi bana resmetti, her şeyiyle içime sinen bir çalışma oldu. Müteşekkirim.



Bahar Aylarında Tatile Çıkacaklara Seyahat Öncesi Hazırlık için İpuçları

Havaların ısınmasıyla birlikte tatil sezonu da hafiften başlıyor. Tüm kış hayalini kurduğumuz o tatiller şimdi sırasıyla gerçek olacak! Keyifli bir tatilin anahtarı ise elbette eksiksiz bir tatil hazırlığı! Bu hazırlık aşaması birçok insan için "Ya bir şeyleri unutursam" korkusuyla geçse de, aslında seyahatten önce planlı davranıldığında tüm tatiller son derece sorunsuz geçebilir! İşte bahar aylarında tatile çıkmayı planlayanlara özel olarak hazırladığımız bazı hazırlık ipuçları.



Yanınıza almanız gereken eşyaları listeleyin

Seyahatten önce mutlaka yanınızda götürmek istediğiniz eşyaları listeleyin. Seyahatinizden bir süre önce bu listeyi yapmaya başlayabilirsiniz. Böylece aklınıza geldikçe listenizi güncelleyebilir ve sonuçta eksiksiz bir tatil listesi oluşturabilirsiniz. Diş fırçası, diş macunu, nemlendiriciler, şampuan, duş jeli, kullandığınız ilaçlar bu listede olması gerekenlerden bazıları...

Yolculuk için sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayın

Eğer uçak yolculuğu yapmayacaksanız yanınızda yolculuk için sağlıklı atıştırmalıklar bulundurabilirsiniz. Elma, muz gibi meyveler ve soğuk sandviçler seyahatinizi daha keyifli ve sağlıklı kılabilir. Ayrıca bahar aylarında sindirim problemlerinin daha fazla yaşandığını göz önünde bulundurursak yolculuk sırasında sağlıksız yiyecekler yemek yerine böylesi bir hazırlık yapmak çok daha mantıklı olacaktır.

Valizinizi hazırlamaya bir hafta önceden başlayın

Birçok insan valizini genelde en son gün hazırlar. Zaten valize eklenmesi gereken birçok şey tam da bu sebepten unutulur. Bu nedenle valiz hazırlığına bir hafta önceden başlamakta fayda vardır. Listenize





rağmen aklınıza yeni şeyler gelebilir ve bu sayede bunları eksiksiz bir şekilde valizinize yerleştirebilirsiniz. Ayrıca yanınıza fazladan aldığınız şeyleri de bu sayede fark edebilir ve valizinizi sadeleştirebilirsiniz.

Hava durumunu takip edin

Bahar ayları her ne kadar daha fazla güneş demekse de ani hava değişimlerine de son derece açıktır. Dolayısıyla sizin havaların ısındığını düşünerek yanınıza aldığınız giysiler bir anda anlamını yitirebilir ve işlevsiz bir hal alabilir. Bu nedenle gideceğiniz yerin ve bulunduğunuz konumun hava durumunu son ana kadar takip edin. Ayrıca yanınıza bahardaki olası hava koşullarını düşünerek tedbirli giysiler almayı da unutmayın.

Basit bir ilk yardım çantası hazırlayın

Tatiliniz sırasında ihtiyaç duyabileceğiniz bazı ilk yardım malzemeleri olabilir. Bu nedenle bunun için de minik bir çanta hazırlamanızda fayda var. Ağrı kesiciler, yara bantları, sinek kovucu spreylere, sindirim ilaçları bu çantada bulundurabileceğiniz en önemli malzemeler. Siz de farklı koşulları göz önünde bulundurarak ihtiyacınız olabilecek bu malzemelerden bazılarını yanınıza alarak olası problemlere karşı önlem alabilirsiniz.

Elektronik eşyalarınızı şarj edin

Teknoloji geliştikçe yanımızda taşıdığımız elektronik eşyalar da daha çeşitli bir hal alıyor. Telefon şarjı, yedek bataryalar, laptop, tablet bilgisayar bu elektroniklerden yalnızca birkaçı. Dolayısıyla tatil sırasında ihtiyacınız olabilecek tüm bu malzemeleri, yolculuk öncesinde şarj etmenizde fayda var.

Ayrıntılı bir plan yapın

Seyahate gideceğiniz yerle ilgili öncesinde yeteri kadar bilgi sahibi olmanız gerekir. Bu sayede oradayken gezilecek- görülecek yerleri araştırmakla vakit kaybetmemiş olursunuz. Elbette seyahatiniz sırasında karar değiştirebilir veya değişen koşullara bağlı olarak planınızda esnek davranabilirsiniz. Ancak yine de tatil öncesi ayrıntılı bir gezi planı yapmak size ciddi şekilde zaman kazandıracaktır.

“ **Seyahat listenizi erkenden hazırlayın. Dış fırçası, diş macunu, nemlendiriciler, şampuan, duş jeli, kullandığınız ilaçlar bu listede olması gerekenlerden bazıları...**

”



UMUTESEN
Academy



Koçluk Deneyim Kulübü



Koçluk deneyimi kazanmak şimdi çok kolay.

Bir yandan deneyim kazanırken diğer taraftan da
ICF unvanı için gerekli koçluk görüşme saatlerini doldurabileceğin

**CoC Koçluk Deneyim Kulübü
seni bekliyor.**

10 Soruda

**'UYKU APNESİ'
TESTİ!**

Öğle yemeğinden sonra bastıran tatlı bir uyku, sinema ya da tiyatrodan yavaşça gözlerinizin kapanması, konuşmacısı olmadığınız bir toplantıda uykunuzun gelmesi... Gündelik hayattan tanıdığımız sıradan davranışlar, değil mi? Ancak dikkat! Acıbadem Ataşehir Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Sertaç Arslan, nadiren olması halinde sorun yaratmayan bu gündüz uykularının, süreklilik göstermesi halinde ise beyin, kalp hastalıkları ve felce kadar giden sorunlara yol açan uyku apnesine işaret ettiğine dikkat çekiyor. Doç. Dr. Sertaç Arslan sağlıklı bir uykunun püf noktalarını anlattı, uyku apnesi (uykuda solunum durmaları) sorununuz olup olmadığını test edebilmeniz için 10 soruluk test hazırladı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

BU KURALLARA DİKKAT!

Sağlıklı bir yaşam için sağlıklı bir uyku şart. Son yıllarda yapılan çalışmalar da yeterli ve kaliteli uykunun önemini ortaya koyuyor. Oysa uykuda solunum bozuklukları, bilinçli olarak uyumamak (uyku deprivasyonu), uykuya dalamamak, yeterli süre uyumamak, uyku devamlılığını sağlayamamak ya da kaliteli uykuya engel olan sağlık sorunları gibi nedenler uyku kalitesini son derece olumsuz etkiliyor. Acıbadem Ataşehir Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Sertaç Arslan, uyku kalitesini etkileyen dış faktörlerin düzenlenmesi ve uykuya elverişli ideale en yakın ortamın sağlanması yani uyku hijyeninin oluşturulması için bazı kurallara dikkat etmek gerektiğini belirterek “Uyunacak odanın uygun ısıda ve karanlık olması, ses yalıtımı sağlanması, uyunacak odanın egzersiz ve televizyon izleme gibi aktiviteler için kullanılmaması, rahat uyku kıyafetleri giyilmesi, uyumaya gitmeden önceki birkaç saatte ağır egzersiz yapılmaması, uyku saatine yakın çay ve kahve tüketiminin sınırlandırılması, her gün aynı saatte uyunması, uyku öncesi tablet ve telefon gibi elektronik cihazların kullanılmaması kaliteli uyku için büyük önem taşıyor” diyor.

HAYATİ ORGANLARI TEHDİT EDİYOR!

Uykunun solunum durmalarıyla (apnelerle) bölünmesinin; dinlendirici ve yenileyici bir uyku uyunabilmesini engellediği gibi apne anlarında

kandaki oksijen seviyelerinin düşmesine bağlı olarak hayati organlarda oksijen yetersizliğine yol açtığını belirten Doç. Dr. Sertaç Arslan şöyle konuşuyor: “Beyin, kalp, karaciğer ve pankreas gibi hayati organların oksijenlenmesi bozulduğunda zaman içinde fonksiyonlarında da bazı aksaklıklar ortaya çıkıyor. Tedavi edilmemiş uyku apnesi hastalarında; erken yaşta yüksek tansiyon, kalp yetmezliği, hafıza sorunları, inme, kan şekeri kontrolünün bozulması, halk arasında gizli şeker denilen insülin direnci ve obezite gibi birçok sorun ortaya çıkabiliyor. Uyku apnesi hastalarının araç kullanırken trafik kazası yapma olasılığı da çok daha fazla oluyor!”

UYKU TESTİ EVİNİZDE DE YAPILABİLİYOR!

Uyku apnesi teşhisinde çeşitli testler olmakla birlikte tüm dünyada kabul gören ve ön plana çıkan bazı testler uyguladıklarını belirten Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Sertaç Arslan, bu testlerin bazılarının hastanede tek kişilik sessiz bir odada, bazıları da hastanın kendi evinde kendi odasında uygulanabildiğini söylüyor. Uyku apnesinin, uykunun hangi evrelerinde ortaya çıktığına, yatış pozisyonuyla ilişkisine ya da apneye neden olan soruna bağlı olarak farklı çeşitleri olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Sertaç Arslan, bu nedenle uyku apnesinin tedavisinde bu alanda tecrübeli uyku kliniklerinden, multidisipliner yaklaşımla tıbbi destek alınması gerektiğine dikkat çekiyor.

10 soruda kendinizi test edin! Bu sorulara cevabınız evet ise...

Uykuda solunum bozukluklarının en sık belirtilerini horlama, tanıklı uyku apnesi (uykuda solunum durması) ve gündüz faaliyetleri sırasında uyku bastırması olarak sıralayan Acıbadem Ataşehir Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Sertaç Arslan, aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtlarda ‘evet’lerin çok olması durumunda, uyku apnesi sorununuz olabileceğini belirterek, tecrübeli bir uyku bozuklukları kliniğine başvurmanız gerektiğini söylüyor. İşte 10 soruda uyku apnesi testi...

- 1 Öğle yemeğinden sonra uyku bastırıyor mu?
- 2 Sinema ve tiyatro gibi sessiz kalınması gereken ortamlarda ya da konuşmacı olmadığınız toplantılarda gözleriniz kapanıyor mu?
- 3 Birisiyle sohbet ederken bir anda uykunuz geliyor mu?
- 4 Televizyon izlemeye veya kitap okumaya başladığınızda hemen uyuyakalıyor musunuz?
- 5 Sıkışık trafikte arabayla dur-kalk ilerlerken uykunuz gelir mi?
- 6 Otobüs, tren, uçak gibi toplu taşıma araçlarında bir saatten uzun süren yolculuklarda uyuyor musunuz?
- 7 Uyurken horladığınızı söyleyen birisi var mı?
- 8 Hafızanızda zayıflama başladığını düşünüyor musunuz?
- 9 Eskisi kadar hızlı düşünemediğinizden mi şikayet ediyorsunuz?
- 10 İşlerinize ya da dikkat gerektiren konularda odaklanamama problemi yaşıyor musunuz?

**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!

ATAY GERGIN "HUMANIMALIUM" SERGİSİ

Yapı Kredi Bomontiada, sanatçı Atay Gergin'in ekolojik yaşam dengesi ve çevresel dinamikleri merkeze aldığı "HUMANIMALIUM" sergisine ev sahipliği yapıyor. Atay Gergin'in kağıt, ahşap ve buluntu nesnelere oluşturduğu eserlerini içeren sergi, **14 Nisan'dan itibaren saat 12.00-21.00** arasında ziyaret edilebilir.

Ağırlıklı olarak kağıtla üretim yapan, üç boyutlu eserlerde ise yardımcı malzeme olarak ahşap ve buluntu nesnelere kullanan Gergin, eserlerinde sıklıkla kullandığı kafatası formu aracılığıyla izleyenlere doğanın en temel kurallarına dair bir sorgulama ortamı sunmayı amaçlıyor.



SU YÜCEL İLE YAKALANAN ZAMAN

Multidisipliner sanatçı Su Yücel'in "Yakalanan Zaman" adlı sergisi **8 Nisan-29 Nisan 2023** tarihleri arasında Galeri Diani'de gerçekleşiyor. Bu sergide sanatçı edindiği deneyimlerini anda yakalayıp, zihninde kalanları son zamanlarda tüm dünya ve ülkemizde insan kaynaklı yaşananları, doğanın anlarını, yaşama sevinciyle birleştirip bizlere aktarıyor. renklerini, dokusunu takip ettim; zamanı kaybetmeden kaydettim" diyen Su Yücel, adeta hayatın her anına resim gibi bakıyor. Sanatsal dilinin tuvale aktarımında bilgisini zihninde kalanlarla harmanlayıp anın adeta fotoğrafını çekip duygusunu izleyici ile paylaşıyor.

ALACA'DAN YENİ TEKLİ

Yerli pop sahnemizde çağdaş ve yenilikçi stiliyle dikkat çeken Alaca ikilisi, yeni teklileri **Senin Olsun**'u Universal Music Türkiye etiketiyle yayımladı. Mehmet Mutlu ve Ata Bornova'nın oluşturduğu ikili, daha önce "Soğuk Savaş", "Bye" ve "Esmer" gibi hit parçalara imza atmıştı.

Canlı ve hareketli bir ritme sahip "Senin Olsun" parçası, incelikle aranje edilmiş elektronik öğeler ve duygu dolu vokallerle dinleyiciler için oldukça keyifli bir deneyim sunuyor. Şarkı, Alaca grubunun önceki parçalarından stil olarak ayrı bir noktada dursa da, başarılı ikili diğer parçalarında olduğu gibi aşk temasını kendilerine özgü bir biçimde işliyor.



'STAR WARS: THE MANDALORIAN', 3. SEZONU İLE GERİ DÖNDÜ

İzleyicileri 'Star Wars' evreninin derinliklerine sürükleyen 'Star Wars: The Mandalorian', 3. sezonunun ilk iki bölümüyle tüm dünya ile aynı anda Disney+'ta yayında... **İlk bölümü 1 Mart'ta yayınlanan** ve her hafta çarşamba yeni bölümün hayranlarıyla buluşacağı dizide Mandalorlu ile Grogu, yepyeni bir serüvene atılıyor.

'Star Wars: The Mandalorian'ın merakla beklenen 3'üncü sezonu ilk bölümüyle 1 Mart'ta başladı. 8 Mart'ta ikinci bölümün izleyicilerle buluştuğu ve her çarşamba yeni bölümünün yayınlanacağı Lucasfilm imzalı dizi, serinin kemikleşen seyircilerini bu büyümlü evrenin derinliklerine götürüyor.



5



DÜNYACA ÜNLÜ ANTİK MİSİR SERGİSİ MAYIS'A UZATILDI

Tüm dünyada ziyaretçi rekorları kıran ünlü "**Tutankhamun Çocuk Kral'ın Hazinesi**" sergisi UNIQ Expo İstanbul'da açıldığı Ocak ayından bu yana meraklılarını ağırlamaya devam ediyor. 3300 yıl önce henüz 9 yaşında tahta geçen ve 19 yaşında esrarengiz biçimde ölen firavun Tutankhamun'un, mezar odasından çıkan som altın tabutu, altın ve değerli taşlardan yapılmış dünyaca ünlü ölüm maskesi, savaş arabası, silahları, bastonları gibi paha biçilemez 400'ün üzerinde eserin birebir replikalarının yer aldığı sergi, açıldığı günden bugüne 25 bin ziyaretçiye ev sahipliği yaptı. Antik Mısır, sanat tarihi ve arkeoloji meraklıları ile aileler, çocuklar ve gençleri UNIQ Expo İstanbul'da 1500 metrekarelik alana yayılan dev bir sergiyle etkisine alan Çocuk Kral'ın Hazinesi sergisi gösterilen yoğun ilgi nedeniyle mayıs ayı sonuna kadar ziyarete açık kalacak.

**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!


ALİCE ŞİMDİ DİSNEY+'TA!

BKM, Zorlu PSM ve id ortak yapımcılığıyla, başladığı günden bu yana kapalı gişe devam eden '**Alice Müzikali**' şimdi Disney+'ta yayında.. Oyuncu kadrosunda Serenay Sarıkaya, Ezgi Mola, Enis Arkan, Şükrü Özyıldız, İbrahim Selim ve Merve Dizdar'ın yer aldığı, Lewis Carroll'un efsanevi eserinden uyarlanan müzikal, tiyatro sahnesi dışında ilk kez izleyicilerle buluşuyor. Dev prodüksiyonu, başarılı oyuncu kadrosu, efsanevi hikayesi, gösterişli kostümleri, etkileyici müzikleri ve danslarıyla canlı olarak sahnelenmeye de devam eden 'Alice Müzikali' Disney+'ta yayında...


"FAR AWAY FROM SHORE" BİRİNCİ SEÇİLDİ

Başarılı müzisyen Metin Bahtiyar, '**Bach Uluslararası Müzik Yarışması**'ndan birincilikle döndü. Qiang Weihao, Giuseppe Fabrizio gibi dünyaca ünlü besteci ve orkestra şeflerinin jüriyle yaptığı 'Bach Uluslararası Müzik Yarışması'nda "Far Away From Shore (Kıydan Uzakta)" adlı oda müziği eseriyle Kompozisyon, Orijinal Kompozisyon dalında 1. lik ödülüne layık görüldü. Metin Bahtiyar'a birincilik getiren Far Away From Shore adlı oda müziğinde kendisine kemanda Yonca Sülün, klarnette Merve Nuvasil, viyolada Verda Gül, piyanoda Zebokhon Ergesheva eşlik etti.


**HEP KİTAP'TAN NEFES
KESEN BİR ROMAN**

Danya Kukafka'nın yazdığı, nefes kesen kitap **Bir İdam Üzerine** itibaren hep kitap logosuyla raflarda.

Bir tarafta idamına 12 saat kalmış bir mahkûm, bir tarafta üç kadın: bir anne, bir kardeş ve bir dedektif. 12 saat içinde ölmesi planlanan bir adamın çeşitli sorgulamalarını okuduğumuz ve bir yandan da üç kadının trajedi dolu hikâyesine şahit olduğumuz Bir İdam Üzerine, nefes kesen gerilimi empatiyle harmanlıyor. Hayatı geri sayıma dönüşmüş durumda olan Ansel ölümünü beklerken, "Tamamen kötü olunabilir mi? Ya da tamamen iyi? Ahlak sabit midir, akışkan mı?" gibi sorgulamaların içine hapsolüyor.

**BİLİMİN ÖNCÜ
KADINLARINA SAYGI
DURUŞU**

Özlem Özdemir'in, Cumhuriyet'in aydınlanmacı, modernist geleneği sayesinde eğitim alan ve varoluşlarını laboratuvarlara, akademi kürsülerine, amfilere, sokağa taşıyan bilim kadınlarının hayat öykülerini yazdığı **Kadınlar Cumhuriyeti**, Cumhuriyet'in 100. yaşını bütün coşkusuyla kutlamak isteyenlerin başucu kitabı olacak. Kâmile Şevki Mutlu'dan Pakize Tarzi'ye; Remziye Hisar'dan Fatma Hikmet İşmen'e; Fatma Selma Soysal'dan Türkan Saylan'a kadar, 12 bilim kadınının hayat hikâyelerinin, akademik serüvenlerini anlattığı Kadınlar Cumhuriyeti, yediden yetmiş yediye herkesin okuyacağı bir kitap.



Hangi noktada olmak istiyorsun?

Kendine hiç bu **soruyu** sordun mu? Peki ya bir tanıdığına, akrabana ya da arkadaşına?

Önünde uzanan hayat noktalarından oluşuyor olsaydı sen hangisini **tercih** ederdin?

Doğru noktada olduğunu **nasıl** anlarsın?

Çevrendeki insanlar **hangi** noktada duruyor ve sen onlara hangi noktadan bakıyorsun?

Bulduğun noktayı değiştirirsen hayatında **neler** değişir?





EZBERLENMİŞ
HEDEFLER YOK

SEN
WARSIN!

www.atolyeegitim.com

@atolyeegitimistanbul

atolyeegitim



atölye eğitim

"Akademik Başarı Atölyesi"