

UWORDS

Ocak 2023 / Sayı 4

Gelişim ▪ Psikoloji ▪ Yaşam

Neden Bazıları
BAŞARISIZ
Olur?

Öğrencide
Kariyer
Bilinci

Yaşam
Enerjimizin
İlişkilerimizle
Bağı

10 Adımda
Gıda
İsrafına
Son!

7 Soruda
Bipolar mısınız?

Günümüz Gençlerinin Değişmezi;

GELECEK KAYGISI





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

0 212 284 00 44
ARTOFKITCHEN



WWW.ARTOFKITCHEN.COM
INFO@ARTOFKITCHEN.COM



Editörün mektubu

Merhaba Sevgili Okuyucularımız,

Ne yaşandıysa yaşandı ve bir yıl daha geride kaldı ömrümüzde. Kazanımlarımız ve kaybettiğimiz oldu geçen bir yıl içinde. Her yeni yıl başlangıcında dönüp bir bakar insan neler yaptığına, yapmadığına, yapabildiğine ve yapamadıklarına. Matematiksel olarak nereden bakarsak bakalım oldu-yaşandı-bitti... Peki bu kadar basit mi döngü? Elbette ki hayır! Altında bize bıraktığı onca duygu var, öyle değil mi sizce de?

Bu duygular arasında hoşumuza giden ve hoşumuza gitmeyenlere ayrı ayrı odaklanmalı ve ilerlemek için hangisi üzerinde çalışmalı, onu bulmalıyız. Ne kadar öfkelenedik? Ne kadar kızdık? Ne kadar güldük? Ne kadar mutluluğu deneyimledik? O çok aranan 'huzur' hissine ihtiyacımız var insan olarak. Kaybolan şeyler aranır öyle değil mi? Peki 'huzur' kayıp mı ki yaşamımızda? Var olmuştu ve şimdi kayboldu mu? Yoksa hiç mi deneyimledik? Sorularla ilerlemek hep bir adım ileri taşır insanı.

Yaşıyorsak ve ilerliyorsak yaşam, uyumlanmayı öğrenmeliyiz. Negatife düşecek, aşağı çekilecek bir lükse sahip değiliz insan olarak. O sebeple kendimizin ve yaşamımızın farkında olmalı, karar almalıyız. Tam da yeni bir yıl heyecanı içinde odaklanmalıyız yaşamımıza.

Bu dördüncü sayımıza da yine yepyeni bir heyecanla hazırlandık ekip olarak. Umarım sizler de okurken hem yeni idraklere sahip olur, hem bambaşka pencereler açarsınız hayatınızda.

Sevgiyle Kalın,

Fatma Varnalı
Genel Yayın Yönetmeni

fatma@uwordsdergi.com



s.10



s.26



s.32

6

Kısa Kısa

Motivasyon

10

Boşa Giden 'An'lar / *Elif Kaman*

14

Öğrencide Kariyer Bilinci / *Bilge Seynur Saltoğlu***Kişisel Gelişim**

16

Arka Bahçe / *Dr. Kübra Yenal*

20

İlişkilerimize Dair Kurduğumuz Cümleler / *Irmak Cankul*

24

Hangi Enerjideysen Onu Çekiyorsun Kendine / *Tomris Tan***Röportaj**

26

Psikiyatrist Dr. Sefa Coşgun

Koçluk

32

İş Hayatında Zihin Oyunları "Stop!" / *Burcu Gümüşer*

36

Kadınların Cam Tavanları da Nedir? / *Nazan Koç*

40

Neden Bazıları Başarısız Olur? / *Mehmet Arş***Sağlık**

44

10 Adımda Gıda İsrafına Son!

Seyahat

46

Çocuklu Uzun Yol mu?..

İlişkiler

48

Yaşam Enerjimizin İlişkilerimizle Bağı / *Fatma Varnalı***İletişim**

52

İzin Ver, Hayat Senin İçinde Yaşasın! / *Tülin Çeneli Dönmez***Teknoloji**

56

Geleceğe Dokunmak İçin Hangi Becerilere Sahibiz? / *Gamze Özen***İş Yaşamı**

58

Sessiz İstifa / *Zuhal Yiğit*

60

Para Varlığı veya Yokluğu Bir Sorun mu? / *Selçuk Gülten***Hoş Sohbet**

64

Mustafa Alkan

Test

68

Bipolar mısınız?

70

Yeniler



s.44

Günümüzde her yıl 1,3 trilyon ton gıda israf edilirken dünya üzerindeki 829 milyon insan da trajik biçimde açlıkla mücadele ediyor.

s.46



Voleybol onun için bir yaşam biçimi. Beşiktaş Jimnastik Kulübü Voleybol Altyapı Kız Takımları Antrenörü Mustafa Alkan'ı biraz daha yakından tanımaya ne dersiniz?..

s.64

**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

Bilge Seynur Saltoğlu

Burcu Gümüşer

Elif Kaman

Gamze Özen

Irmak Cankul

Nazan Koç

Mehmet Arş

Selçuk Gülten

Tomris Tan

@UWORDS Dergi, Umud Esen Tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. UWORDS Dergi'nin isim ve yayın hakkı Umud 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.

En Mutlu Ülke FİNLANDIYA!

Birleşmiş Milletler Dünya Mutluluk Raporuna göre dünyadaki en mutlu ülkenin Finlandiya olduğu belirlendi. Mutluluk raporu toplamda 146 ülkeyi kapsarken birçok farklı değerlendirme faktörü kullanıldı. Dünyanın en mutlu diğer 10 ülkesinin ise; Danimarka, İzlanda, İsviçre, Hollanda, Lüksemburg, İsveç, Norveç, İsrail ve Yeni Zelanda olduğu kaydedildi. Geçtiğimiz yılın raporuna göre bazı ülkelerin yerlerinin değiştiği görülürken, Türkiye'nin 112. sırada yer aldığı saptandı. Böylelikle Türkiye'nin mutluluk endeksinde düşüş yaşadığı gözlenirken, listeye göre dünyanın en mutsuz ülkesi Afganistan olarak kaydedildi.



İLK YALANLAR Çocuklukta Başlıyor

Varoluştan bu yana gerek inanç sistemi olsun gerek toplumsal kurallar ve kanunlar olsun yalanın inkar edilemeyen bir konu olduğunu ifade eden uzmanlar, hemen herkesin yalan söylediği konusunda hem fikirler. Bu yalanlar bazen beyaz yalan dediğimiz zararsız gibi görünen uydurma ve sıradan sözlerdir. Genellikle karşıdaki kişiyi kırmamak için söylenir. Kimi zaman gerçeği saklamak kimi zaman ise kişinin kendine ait bir gerçek oluşturması amacı ile söylenen bu yalanlar belirli bir süre sonra rutin haline gelebilir. Toplumsal ve tüm inanışlar açısından ahlaki olarak önem arz eden yalan söyleme durumu ikili ilişkilerde güveni zedeler ve olumsuz etkiler yaratır. Ne kadar dürüst olursak olalım herkes, her gün yalanlar söyler. Burada asıl önemli olan konu bireyin yalan söyleyip söylemediği değil, neden yalan söylediğidir.



İlk yalanların çoğunlukla 4-6 yaş aralığında başladığına dikkat çeken Uzman Klinik Psikolog Solin Çekin, "Bu süreçteki yalanlar belli bir kasıt ya da art niyet barındırmazlar. Fakat yaşça küçük bireylerin ilk yalanlarını söyledikleri zaman bu durumun işe yaradığını görmeleri, sıkıntılardan kaçınmak ya da istediklerini elde edebilmek uğruna yalan konuşmayı alışkanlık haline dönüştürmelerine yol açar." açıklamasını yaptı.

Öfke Kontrolünde 'DUR, DÜŞÜN, DAVRAN' Modeli

Öfke çoğunlukla kişinin planlarının engellenmesi ya da haksızlığa uğranması gibi durumlarda açığa çıkan sağlıklı, evrensel ve doğal bir duygusal tepki olarak tanımlanıyor. Öfkenin davranışsal birtakım eylemlerle de açığa çıkabildiğini belirten uzmanlar; birey tarafından kabul edilen, anlaşılabilir, sağlıklı bir şekilde ifade edilmeye çalışılan öfkenin işe yarayabildiğini ve üretkenliğe katkı sağlayabildiğini ifade ediyor. Uzman Klinik Psikolog Solin Çekin, öfkeye yol açan sebepler, davranışlar ve sonuçlar karşısında 'Dur, düşün ve davran' modelini uygulamanın öfke kontrolünü kolaylaştıracağını vurguluyor.



Kontrol edilemeyen, bastırma ya da inkâr ile yok sayılmaya giden öfkenin bireyin hem kendisi hem de çevresi için zarar verici bir potansiyel taşın Çekin, öfkeyi sağlıklı biçimde ifade etme becerisini kazanmanın 'öfke kontrolü' olarak tanımlandığını belirtiyor ve ekliyor, "Öfke kontrolünde temel amaç saldırganlıktan uzak, şiddete dönüşmeden, bireyin kendisine ve çevresindeki kişilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Öfke kontrolünde doğru yöntem kişiden kişiye değişmekle birlikte ilgili yöntem belirlenirken kişinin kendi yaşam tarzı, kişilik özellikleri, bu yöntemi uygularken rahatsızlık hissetmemesi gibi faktörler dikkate alınmalı."

İlişkinin 3 S'i



Çiftlerin bir araya geldiklerinde yoğun şekilde sahip oldukları aşk, tutku, sevgi gibi duygular zamanla evrilmeye başlıyor. İlişkide sevgi, saygı, sadakat'ten oluşan 3S kuralının oldukça önemli olduğunu belirten uzmanlar, duyguların 3S'ten birine evrilmesinin ilişkiyi olumlu etkileyeceğini ifade ediyor. Çiftlerin bir araya geldiklerinde çok yoğun duygulara sahip olduklarını ifade eden Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, bu duyguların süregelen bir şekilde aynı kalmasının mümkün olmadığını, zamanla bu duyguların evrileceklerini ifade ediyor. Taşkın'a göre, evrilirken duyguları yönlendirmek oldukça önemli. Dolayısıyla ilişkide sevgi, saygı, sadakat'ten oluşan 3S kuralının oldukça önemli olduğunu söyleyebiliriz. Eğer evrilen duygular bu 3S'ten birine evriliyorsa bu süreç ilişkiyi olumlu yönde etkileyecek demektir.

ŞİDDET Neden Artıyor?



Günümüzde ne yazık ki toplumda birçok birey doğrudan ya da dolaylı olarak şiddete maruz kalmaktadır. Öfke duygusu diğer duygular gibi insana ait temel duygular arasındadır ancak yıkıcı etkileri dolayısıyla sözel ve davranışsal olarak doğru ifadesi hayati önem arz etmektedir. İnsanların çoğu zamanla saldırgan dürtülerini denetlemeyi ve toplum tarafından daha kabul gören etkinliklere yönlentmeyi öğrenirler. Bu öğrenimin temeli ilk olarak ailede gerçekleşmektedir. Fiziksel ya da psikolojik olarak bir başkasına zarar veren her türlü davranış saldırganlık olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla saldırganlığın içerisinde şiddet davranışlarını da barındırdığı söylenebilir. Şiddet ise bireyin yaralanmasına ölümüne ya da biyo-psiko-sosyal açıdan gelişmesine engel olan her türlü davranış ve sözdür. Şiddet ister fiziksel ister psikolojik öğeler içersin ister canlıya ister cansız bir nesneye yönelik olsun her türlü yıkıcı bir eylemdir. Şiddet bir sonuçtur ve ancak bu sonuca nelerin etken olduğu konusunda bilinçlenerek şiddet davranışını ortadan kaldırmak mümkün olabilmektedir. Saldırgan tutum ve davranışların ebeveyn tutumu, sosyo-ekonomik durum, toplum yapısı ve özellikle cinsiyete dayalı sosyal normlar gibi bir çok faktörle ilişkili olduğu söylenebilir.

DİJİTAL REŞİTLİK Yaşı Kaç Olmalı?

Sosyal medyanın çocuklar tarafından çok yoğun şekilde kullanılmasının beraberinde birçok sakıncaları da getirdiğine dikkat çeken uzmanlar, dijital reşitlik kavramının altını çiziyor. Kimi ülkelerde 13, kimilerinde 16 olarak belirlenen dijital reşitlik yaşında henüz bir uzlaşma sağlanmadığını ifade eden uzmanlar, dijital reşitlik yaşının belirlenmesi halinde çocukların da sorumluluk alabileceğini belirtiyor. Doç. Dr. Aylin Tutgun Ünal, çocukların dijital medya olanaklarından mahrum bırakılmasının doğru olmadığını kaydediyor. Belçika, Danimarka, Estonya, Finlandiya ve Birleşik Krallık gibi ülkelerde dijital reşitlik yaşının 13; Almanya, Macaristan, İrlanda ve Romanya gibi ülkelerde ise 16 kabul edildiğini söyleyen Ünal; belirli ülkelerin standartlaştırma çalışması olsa da henüz uluslararası düzeyde belirli bir standart olmadığının altını çiziyor.



GÜZEL HİSSETMEK Psikolojimizle mi İlgilidir?

İnsan güzel olunca mı psikolojik bakımdan iyi hisseder, yoksa psikolojisi iyiye güzelliğe de yansır mı? Güzel hissetmenin önemine dikkat çeken Klinik Psikolog Tuğba Özgen, konuya ilişkin olarak, "Güzel hissetmek önemli bir söz öbeği aslında çünkü dünyanın en güzel insanı dahi olsam ben kendimi güzel görmüyorsam, kendime dair düşüncelerim ne kadar kusurlu, yanlış olduğumla ilgiliyse durum güzel olup olmamaktan uzaklaşıp benim kendimi nasıl gördüğümle, o süreçte kendimi nasıl algıladığımla yani o dönemdeki psikolojimle alakalı oluyor. Mutlu, üretken, tatmin olmuş, hayattan zevk aldığımız dönemlerde kendimizle ilgili düşüncelerimizde doğru orantıda olumlu oluyor, kendimizin daha güzel olduğunu düşünüyoruz. Çünkü hayata olumlu pencereden bakıyoruz, kusurlarımızı daha az görüp o kusurlara daha az anlam atfediyoruz. Tam tersi mutsuz, keyifsiz olduğumuz dönemlerde ise hayata karşı algım kendilik algımı da o yönde değiştirebiliyor ve çevremdeki en çirkin insanın ben olduğuna karar verebiliyorum." açıklamasını yapıyor.





Elif Kaman
Profesyonel Koç, Mühendis

Boşa Giden 'An'lar

Çoğumuz çalar saatin sesiyle uyandıktan sonra, hiç fark etmeden kendimizi bir koşuşturmanın ve yoğunluğun içinde buluyoruz. İşine koşturanlar, toplantısına yetişmeye çalışanlar, çocuğunu okula götüröenler, ev işlerini toparlamak için kolları sıvayanlar, metrobüsü yakalamaya çalışan kadınlar ve erkekler... Her gün aynı telaş, aynı zihin ve beden yorgunluğu, yoğunluğu. Bunların belki de çoğunu hiç fark etmeden yapıyoruz. Geçtiğimiz yolları görmeden, attığımız adımları fark etmeden, içtiğimiz kahvenin kokusunu içimize çekmeden, sohbet ettiğimiz arkadaşımızın anlattıklarını duymadan, içimize çektiğimiz havanın bile bizi nasıl özgürleştirdiğini hissetmeden. Kısacası yaptığımız onca şeyi tam anlamıyla anbean yaşamadan geçiyor günlerimiz...



Bir nevi otomatik pilota geçirdiğimiz günümüz böyle bakıldığında sizce de 'boşa giden anlar' olarak hayatımızda yer etmiyor mu? Tam olarak böyle yaşadığımız 'mindfulness' ile tanıştımda anladım. Hayatımı tam da tarif ettiğim bir koşuşturma ve yoğunluk içinde geçirdiğimi, yaşadığım çoğu şeyi fark etmeden yaptığımı ve tam da bunlar yüzünden gün sonunda kendimi yorgun, öylesine geçirilmiş bir gün yaşamışım gibi hissederek ve belki de çoğu zaman çok da mutlu hissetmediğim bir duygu durumuyla tamamladığımı fark ettim. Zihnimin beni sürekli bir düşünceden diğerine nasıl savurduğunu gördüm. Ne yapıyor olursam olayım, o an yaptığım şey dışında bir hikayeye kayıyordu zihnim. Gerçekten böyle mi olmalıydı hayat? Öylesine geçen günlerden oluşan aylar, sonrasında yıllar... Peki ben bunu nasıl değiştirebilirdim? Gerçekten yapabileceğim bir şey var mıydı? Yoksa çoğumuzun dediği gibi 'hayat dediğin koşturmaca' klişesinin içinde debelenip duracak mıydım? Benim için bu sorunun cevabı kocaman bir 'HAYIR'dı. Tam da bu farkındalıkları yaşamaya başladığım günlerden bir gün sokağa çıktım ve yürümeye başladım. Yürümeye başlayalı tam 10 dk olmuş -ki

hiç farkında bile değildim- durdum. Durdum ve yürüdüğüm yolları fark etmediğimi, sokaktaki sesleri işitmediğimi, yanımdan geçenleri görmediğimi, geçtiğim kahveciden gelen buram buram kahvenin kokusunu duymadığımı fark ettim. Zihnimi beni hikayelerin içine sokuvermişti yine, rüzgarla savrulan yapraklar gibi zihnimin de beni henüz gerçekleşmemiş belki de hiç gerçekleşmeyecek varsayımlar içinde savurduğunu gördüm. Tekrar adım attım, bu sefer tek fark attığım adım farkındaydım. Ayağımın nasıl da sağlam bir şekilde yere temas ettiğini hissettim önce. Sonra yaprakların çıkardığı sesleri duydum, her ağaçtan bambaşka sesler geliyordu. O ağaçların üstüne yuva yapmış kuşların civıltısını işittim sonra. Önünden geçtiğim evin balkonunda güneşlenen kediyi gördüm, gülümsedim. 'Durdum' ve bu sefer de zihnimde hiçbir hikayenin kalmadığını, tamamen boşaldığını fark ettim. Sadece yürüyüş animda yaşadığım hislerin içinde gezinmeye başlamıştım şimdi de. 20 dakikalık yürüyüşte içimi huzurla dolduran ne çok şey görüp duyduğumun farkına varmıştım... Belki bunun farkında olmasam yine gün sonunda, 'eh işte' dediğim bir gün geçirdiğimi hissedecektim. Ama

o gün yaptığım şeye odaklandığımda, yaşadığım ne çok hoş giden an olduğunu gördüm ve gece başımı yastığa koyduğumda bunun huzuru ve mutluluğu tüm benliğime yayılmıştı... Hepimizin sahip olduğu ama gözümüzden kaçırdığımız binlerce an var bunun gibi. Ama ne zihnimiz buna izin veriyor, ne de kendimiz bunların farkına varıyoruz. Çoğumuza göre hayat çok büyük mutluluklardan ibaret olmalı sanki. Belki hayalimizdeki ülkede yaşamak, reklamını gördüğümüz arabanın sahibi olmak, istediğimiz terfiyi almak ya da her an her şeye ulaşabilmemizi sağlayacak rakamlarda paraya sahip olmak. Bunlara ulaşınca hep mutlu kalabilecek miyiz sizce? Yoksa artık sahip olduklarımıza alışınca yine otomatik pilota bağlayıp öylesine geçen bir günden diğerine mi atlayacağız? Mutluluk bu kadar ulaşılmaz gibi görünürken aslında gün içinde yaşadığımız minik minik hoşumuza giden anlarımıza odaklanırsak hayatımızda neler değişir?

Bizi o çok yoran trafikte sinirlenmek yerine, sevdiğimiz ama uzun zamandır vakit bulamadığımız podcasti dinleseک mesela? Sabah telaşıyla ailece evden çıkmaya çalışırken, gideceğimiz yere yetişemeyeceğimizin stresiyle birbirimizle didişmek yerine beraber geçirdiğimiz anın tadını çıkarırsak... Hiç istemediğimiz o yolu yürürken vücudumuzun bizi nasıl da her daim taşıdığını fark edip, doğanın seslerine bıraksak kendimizi, gerçekten bakarak izleseک etrafımızı. Arkadaşımızla sohbet ederken kendimizi yarıntı toplantının endişesi içinde yiyip bitirmek yerine, sadece gözlerine bakarak onu dinleseک. Kahvemizi, sonrasında yapacağımız işlerin hesaplarını yaparken içmek yerine, oturup her yudumun tadına kokusuna vararak yudumlasak ve bizde hangi hisleri uyandırdığını keşfetsek... Şimdi gözlerinizi kapatıp bu satırlarımı fırsat

“ Mutluluk bu kadar ulaşılmaz gibi görünürken aslında gün içinde yaşadığımız minik minik hoşumuza giden anlarımıza odaklanırsak hayatımızda neler değişir? ”

bulduğunuz, mümkün olan her olay için her gün uyguladığınızı hayal etseniz, bu size nasıl hissettirir? Düşünün... Bir tarafta o her gün yaşadığınız koşuşturmanın içinde, zihninizin sizin için tasarladığı bin bir olay örgüsünde kaybolup, dağılıp giden ve bu yoğun günün arkasından kafanızı yastığa koyduğunuz andaki siz... Diğer tarafta tüm güzel yaşanacak anları fark etmiş, bu farkındalıkla bu anları doya doya yaşamış, bu güzellikleri içine sindirmiş ve bu yoğun günün sonunda bu duyguların huzuruyla yastığa koyduğunuz andaki siz... Bu ikisini karşılaştırdığınızda siz hangi kişi olmak istersiniz?

Bizim elimizde olan şeyler kadar hayatın bir akışı da var elbette. Ama biz elimizde olan kısımlarını güzelleştirmeyi başarabilecek güce sahip değil miyiz sizce de? Zihnimizin oyunlarına kendimizi kaptırmadan, durup sadece yaptığımız şeyleri hissedebilmek... Tüm hücrelerimizde ve benliğimizle... “Önemli olan tek bir an vardır, o da ‘şimdi’dir. En önemli an şu andır, çünkü bir tek ona sözümüz geçer.” demiş Lev Nikolayeviç Tolstoy. Sahip olduğumuz tek gerçek şey içinde bulunduğumuz ‘an’, ne öncesi ne sonrası. Şimdi sıra bizim hangi yolu seçeceğimizde; zihnimizin bizi esir ettiği, hikayelerin içinde oradan oraya savurduğu, geçmişte ya da gelecekte kaybolduğumuz bir hayat mı? Yoksa sahip olduğumuz tek gerçek olan ‘an’ları görerek, hissederek, duyarak, fark ederek kısacası tam anlamıyla yaşayarak geçireceğimiz bir hayat mı istiyoruz? Yapmamız gereken sadece ‘durmak’ ve ‘fark etmek’. Seçim bizim...



GÜCÜMÜZ MESLEĞİMİZ, MESLEĞİMİZ GÜCÜMÜZ

Türkiye’de profesyonel koçluğun bilinirliğini artırmak, koçluk mesleğinin gücünü topluma yaymak ve büyümeye birlikte liderlik etmek için siz de ICF Türkiye’ye katılın.





Bilge Seynur Saltoğlu
Öğrenci&Kariyer Koçu

bs.saltoglu@gmail.com

Öğrencide Kariyer Bilinci

'Kariyer' kelimesi aslında yaşamımızda eğitim-öğretime başladığımız anlardan itibaren şekillenmeye başlıyor. Peki, bu dönemlerimizde bu kelimenin öneminin ne kadar farkındayız?

Bir çoğumuz, büyüme ve gelişme zamanlarında çevremizdekilerin yönlendirmesiyle, "İyisini biz biliriz!" edasıyla önümüze sunulmuş nasihatlarla büyümüşüzdür. Bu esnada kimse bize;

"Sen ne istersin?", "Neyi yapıyor olacağını bilseydin, geleceğine doğru daha istekli yürümeni sağlardı?", "Geleceğinle ilgili ne gibi düşüncelerin var, neler hissediyorsun?", "Yaratmak istediğin geleceğin için nelere ihtiyacın var?", "Yaşamının geri kalanına baktığında etrafına kim olarak görünmek istersin?", "Yaşamdaki amacın ne?" diye sormadı. Bir hedefimiz, hayata dair bir amacımız olursa bilerek, isteyerek, inanarak yapmak istediklerimizi planlar ve sonuca ulaşmak için heyecanla daha motiveli şekilde çabalarız.

Fakat maalesef bilinirliği yüksek, kazanç garantisinin ömürlük olduğu zannedilen mesleklerin seçimi konusunda zorlanılmışızdır çoğu zaman... Ve en sonunda bize sunulan hayatın içinde çabalayarak döngümüzü kırmaya çalışırken buluruz kendimizi. Bu da, bize çizmek de olduğumuz kariyerin amacından çok, 'BAŞARILI' bir hayatın kapılarını açtığı bilincine doğru bizi götürür.

- Peki, neydi başarı?
- Gerçekten mutluluğa götürür müydü?
- Yoksa yalnızca kazancın yüksekliğini sağlayan yol muydu?
- Hepimizde bıraktığı tanımı her ne ise, mutlu bir gelecek için yeterli miydi?

'Mutlu bir gelecek' ve 'başarılı bir kariyer'in temellerini öğrencilik zamanında

“ Mutlu bir geleceğin temelleri, ne istediğini bilen, kendini tanıyan gençlerle mümkün. ”



bilinçli bir şekilde atmak gerekir. Tam bir kimlik arayışında olduğumuz o dönem, "Ne yapmalıyım?"/ "Hangi mesleği seçmeliyim?" gibi soruların içinde kaybolduğumuz anlar... İşte 'hayata dair uyanış' tam da bu nokta da başlıyor diyebiliriz. Bu aşamada önce bizi neyin mutlu edeceğini, nasıl bir yolculukta keyif alacağımızı anlamak için gelin 'kariyer'in anlamına bakalım.

Kariyer; bir kişinin bilgi, beceri ve davranışlarını iş hayatında deneyimleyerek, bunları iş sürecinde görev ve sorumluluklarla bütünleşerek, kendinde şekillendirdiği süreçtir.

- Biz bu tanımda yer alan unsurların ne kadar farkındayız?
- Neydi bizdeki bilgiler?
- Beceriler?
- Davranışlar?
- Ya güçlü ya da geliştirmemiz gereken yönlerimiz?
- Hepsinin cevaplarını kendimiz için ne kadar biliyoruz?

• Hayatın akışını bu soruların bizdeki cevaplarına göre mi belirliyoruz?

Bazen kariyerimizin şekli bizim değil, başkalarının fikirleri ve istekleri üzerine kurulabiliyor. Bizim istediklerimizden farklı taşlarla temellendirilmiş ve iletmiş kariyer planları, kariyer yönetimi...vb.

- Böyle olması bizi mutlu eder mi?
- Aslında bu yolculuk nasıl olsaydı, yol içinde mutlu bir geleceğin adımlarını atıyor olurduk?

Kariyer basamaklarının en önemli adımlarından biri olan üniversite ve bölüm seçimlerinde genellikle tek bir amaç doğrultusunda ilerleniyor. İyi bir üniversite, iyi bir bölüm.

Burada kaçırdığımız bir şey yok mu sizce?

İyi bir kariyer;

- İyi bir üniversite, iyi bir bölümden mi geçer?

- Yoksa hayatımızın dönüm noktası olacak doğru bölümü kendimizi tanıyarak, bilerek, bilinçli seçimlerle tercih edip, büyütüp geliştirmemiz mi gerekir?
- Christopher Morley'in bana ilham olan çok sevdiğim bir sözü var, belki başka hayatlara da ilham olur düşüncesiyle paylaşmak isterim.

“TEK BAŞARI VARDIR; HAYATINI KENDİ YOLUNCA YAŞAYABİLMEK.”

Başkasına ait olmayan, kendini bilerek sadece kendine ait oluşturduğun yolu yürümeli. Bu yol kendi seçimimiz diye, elbette ki, hep keyifle akmayacaktır. Ama en ufak keyifsizlik de, "Olmuyor..." diye düşünmek yerine, "Nerede takıldım?" diye araştırıp, yolu yürümeye devam etmeli. Burada da John Addison'un sözünü hatırlatmak isterim: "HAYATINIZDA KAZANMADAN ÖNCE, ZİHNİNİZDE KAZANMAK ZORUNDASINIZ." Zihin ne şekilde düşünür ise onu yaşar. Yolda yaşayabileceğimiz en ufak şaşırma, ayağımızın takılması, kaybolma gibi durumlarda, ufak bir sendeleme sonrası hemen başa dönelim ve bir daha bakalım. O yolda göremediğimiz ne var? Gerçekten gitmek istediğiniz yerden eminseniz, "Vazgeçmeyin, devam edin." Mutlaka yolun sonuna ulaşacaksınız.

İşte bu yüzden 'Kariyer Bilinci' öğrencilik dönemlerinden başlayan bir süreçtir ve hassasiyetle keşfedilmeli ve analiz edilmelidir. Hadi, şimdi düşünme zamanı. Tüm bu okuduklarınız doğrultusunda tekrar bir baksak hayata, "Bu hayattaki yaşam amacım nedir?" sorusu nasıl cevaplanırdı?

Unutmayın;

"Mutlu bir geleceğin temelleri, ne istediğini bilen, kendini tanıyan gençlerle mümkün."



Dr. Kübra Yenel
Akademisyen

kubrayenel@gmail.com

Arka Bahçe

İnsan kısmı bir misafirhane,
Her sabah yeni birisi gelir.

Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,
Aniden farkına varmak bir şeyin,
Hepsi beklenmedik misafir.

Hepsini karşılayıp eyle!
Evini vahşetle süpürüp,
Bütün mobilyalarını boşaltan
Bir kederler kalabalığı bile gelse.

Her geleni alınırın aklıyla misafir et.
Olur ki yeni bir zevk getirmek için
Boşalttılar evini.

Karanlık düşünce, utanç ve garez,
Hepsini gülerek karşıla kapıda
Ve buyur et içeri.

Minnettar ol her gelene
Kim gelirse gelsin.
Çünkü bunların her birisi
Öte taraftan bir kılavuz
Olarak gönderildi.

Misafirhane, Mevlana

Mutluluk, huzur ya da sakinlik... Bu duyguların hiçbir kalıcı değildir. Hüznün, acının, umutsuzluğun kalıcı olmadığı gibi... Ya da bir şeyi çok söylediğimiz için olmayız, çok söylemek yetmez olmak için. Peki gerçek mutluluk nedir? O bir andır, aslında her şey andır, o anın farkında olmak ve tadına doymaktır. İnsan susamışsa su onu çağırıştır. Hiçbir şey düşünmeden akan suya kapılıp sadece su içmek de

#psikoloji #mindfulness

andır. Anda kalmak kimi zaman kendinle baş başa kalmak anlamına gelir. Peki hepimizin bunu yapmaya cesareti var mıdır? Aslında hepimiz etrafımıza yaydığımız enerji ile var olmaktadır. İnsan, yaydığı enerjisiyle var olduğunu, bulunduğu yeri bu enerjisiyle şekillendirdiğini bilse kendisine negatif gelen herkesten uzaklaşırdı.

Gürültücü Kalabalığa İnat Sakin Kalabilenlerin Öyküsü olarak betimlenen 'Sakinler de Kazanır' isimli kitabında Susan Cain, sakinliğe rağmen değil sakinlikleri sayesinde hayat bulabilen eser ve fikirleri derlemiş ve bize sunmuştur. Sakinler olmasaydı dünya; Yerçekimi Teorisi, İzafiyet Teorisi, Peter Pan, 1984 ve Hayvan Çiftliği, Google ve Harry Potter'dan mahrum kalırdı.

"Yüzeyselliğin yüceltiği bir çağda derinliğin sığınaklarına hücum edenler, önyargılarını kırıp sakinliğe adım atıyorlar."

Sakinler de Kazanır, Susan Cain

'Karanlık bölgeye geçebilecek cesaretiniz var mı?' diye soruyor Cain kitabın sonunda. Ben ise bu karanlık bölgeyi arka bahçe olarak tanımlıyorum. Bana göre, herkesin bir arka bahçesi olmalı. Kalabalıktan uzak, gerçeğe yakın, çocukluğunun hep devam ettiği ...

"Yoluna özen, yoluna inan, yoluna güven. Kendine olan ısrarını ve inancını asla azaltma. İhtiyacın olan tek şey, kendine iyi bir yol arkadaşı olmak, unutmama."

Kendine Dön, Mert Şer

Bizi şimdiki anı yaşamaktan alıkoyan, geçmişe hayıflanarak geleceğe tutunan ne varsa enerjisinden uzak kalmamız gerekir. Onun yerine, yürürken yürüdüğünün farkına varmak, bir kitap okurken okuduğun sayfada olmak, birinin yanındayken sadece onda olmak gerekir. Başka bir evde, başka bir hayatın peşinde değil, kendi arka bahçende olmak gerekir.

Önemli olan senin hayatının başkalarına nasıl görüldüğü mü yoksa sana nasıl hissettirdiği mi? Bunu defalarca kez düşün.

"Depresyondaysanız geçmişte yaşıyorsunuz, Endişeliyseniz gelecekte yaşıyorsunuz, Huzurlusanız bugünü yaşıyorsunuz, Hiçbir şey hissetmiyorsanız yaşamıyorsunuz."

Junia Bretas



“ Yarın için çok endişelenirseniz bugünün değerini tam olarak anlayamazsınız. Endişelenseniz de endişelenmeseniz de yarının olacağını anlayın. ”



Ünlü minimalizm savunucusu Joshua Becker, anda kalmanın 10 basit kuralını şöyle sıralıyor:

1. Gereksiz eşyaları kaldırın: Geçmiş anılarla ilişkili öğeleri kaldırmak sizi özgürleştirir ve geçmişte yaşamayı bırakmanızı sağlar. Geçmişin artık gücü kalmadığında, anı yaşamaya başlayabilirsiniz.

2. Gülümse: Her gün sonsuz olasılıklarla dolu! Bir gülümsemeyle başlayın. Her sabah tavrınızın kontrolü sizde, iyimser ve umutlu olun. Bu konuda ısrarlı olun ve farkına bile varmadan kendinizi her gün bunu yaparken bulacaksınız.

3. Bugünün anılarını tamamen değerlendirin: Bugünden olabildiğince çok şeyi içinize çekin – manzara, sesler, kokular, duygular, zafer ve keder. Bunlar günlük hayatımızın içinde ama çoğu zaman onları kabul etmeyi ve gerçekten takdir etmeyi unutuyoruz.

4. Geçmiş acıları affedin: Geçmişteki acılar nedeniyle başka bir insana karşı kızgınlık besliyorsanız, affetmeyi seçin ve yolunuza devam edin. Zarar onların suçuydu ama bunun bugünkü ruh halinizi etkilemesine izin vermek sizin elinizde. Bırakın ve bunun yerine anda var olmayı seçin.

5. İşinizi sevin: Sürekli bir sonraki hafta sonunu bekleyerek çalışıyorsanız, hayatınızın %71'ini boşa harcıyorsunuz demektir. Bunun iki çözümü vardır; ya gerçekten zevk alacağınız yeni bir iş bulun ya da mevcut kariyeriniz hakkında seveceğiniz bir şey bulun.

6. Gelecek hakkında hayal kurun ama bugün çok çalışın: Büyük düşünün. Gelecek için hedefler ve planlar belirleyin. Ancak bugün çok çalışmak, yarın hayallerinizi gerçekleştirmenin ilk adımıdır.

Yarın hakkında hayal kurmanın, anı yaşamının yerini almasına izin vermeyin. Gelecek hakkında hayal kurmak, yalnızca bugün alınan önlemlerle birleştirildiğinde verimlidir.

7. Geçmiş başarılar üzerinde durmayın: Hala dün yaptıklarınızdan bahsediyorsanız, bugün pek bir şey yapmamışsınız demektir. Geçmiş başarıların üzerine inşa etmek ve gelecekteki siz için daha fazla anı ve başarı yaratmak için hala bolca zaman var. Gelecekte, bugünün anılarına değer veriyor olacaksınız.

8. Endişelenmeyi bırakın: Yarın için çok endişelenirseniz bugünün değerini tam olarak anlayamazsınız. Endişelenmez de endişelenmeseniz de yarının olacağını anlayın. Ve endişe hiç kimseye bir şey kazandırmadığı için, zihinsel enerjinizi başka bir yere yönlendirin.

9. Sorunlara eski çözümlerle yaklaşmayı bırakın: Dünyamız o kadar hızlı değişiyor ki dünün çözümlerinin çoğu bugün artık doğru cevaplar değil. "Ama biz hep böyle yaptık..." zihniyetine kapılmayın. Dünün çözümleri bugünün çözümleri değildir ve kesinlikle yarının çözümleri de olmayacaktır.

10. Bağımlılıkları fethedin: Hayatınızdaki bağımlılıklar sizi rehin tutar. Sizi tamamen özgür bir hayat yaşamaktan alıkoyar ve odağınızı andan uzaklaştırır. Adımları atın. Ve hayatınız üzerindeki etkilerini ortadan kaldırın. Anı, bağımlı olmadan yaşamınıza izin verin.

Şimdiki anı nasıl yaşayacağınızı öğrenmek, mutlu bir yaşamın temel bir bileşenidir. Her seferinde yalnızca bir anı yaşayabiliyorsanız, onu şimdi de yapabilirsiniz.



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.**



Irmak Cankul
ICF Akredite Yaşam Koçu

irmakcankul@gmail.com

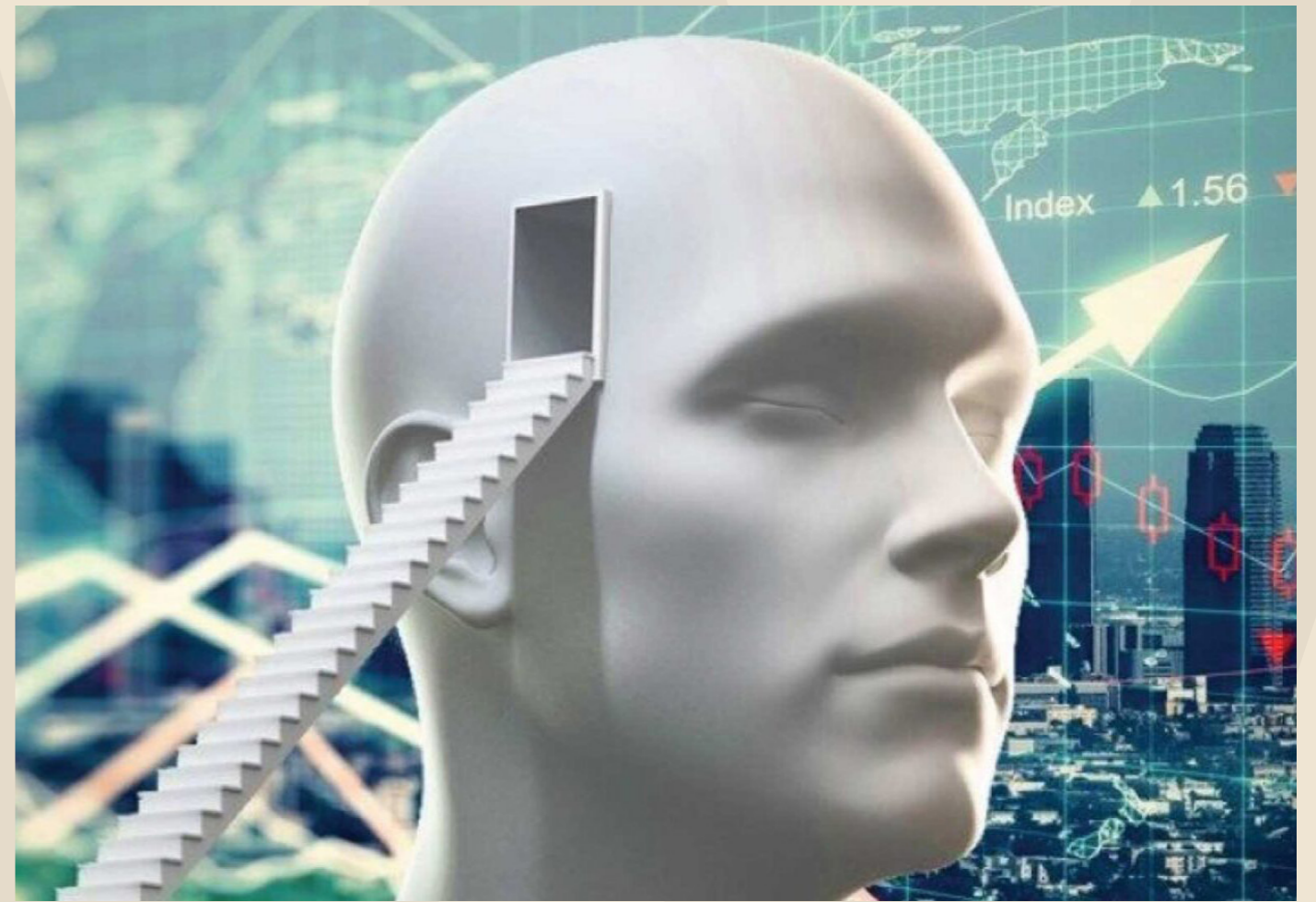
İlişkilerimize Dair Kurduğumuz Cümleler

Fark etmeden hayatımızda ne kadar çok genelleme kullanıyoruz aslında. Ya da anne, baba ve üstsoylarımızdan öğrendiğimiz basmakalıp düşünceleri doğru kabul ediyoruz. "Kötüler uzun yaşar. Besle yetimi oysun gözünü," vb... Herkes hayatı kendi penceresinden algılar. İlişkilerini kendi penceresinden değerlendirir ve öyle ifade eder. Hatta bu durum NLP varsayımlarında, "Harita sahanın kendisi değildir," olarak geçer. Çünkü herkesin zihin haritası farklıdır.

Zihin haritamıza ve buna bağlı oluşan bakış açımıza göre ise kullandığımız dil şekillenir. Tıpkı zihin haritamız gibi gerçeği yanlı olarak ifade ederiz. Bize göre olanı mutlak gerçekmiş gibi algılarız. Bazen genelleriz, bazen çarpıtırız, bazense eksik söyleriz.

Bunlar NLP'de, yani Nöro Linguistik Programlama'da, Meta Model dil kalıpları olarak geçiyor. Peki, daha önce duymayanlar için nedir bu NLP? NLP 1970'li yılların başlarında Matematikçi Dr. Richard Bandler ve Dilbilim Profesörü John Grinder'in ABD'de geliştirdiği bir model, metadoji ve disiplin. Daha anlaşılır dille, kişisel

#ilişki #koçluk #hedef * #NLP
#kişisel gelişim #aile #kitap



“ NLP ve kuantumun duayenlerinden Dr. Joe Dispenza, **Kendiniz Olma Alışkanlığı'nı Kırma** adlı kitabında, "Zamanın eskittiği zihin yapımıza, alışlagelmiş davranışlarımıza ve algılarımıza kapıldığımızda, kökleri geçmişe dayanan sorunlara çözüm bulmamız imkânsız hale gelir." diyor.

”

**Tomris Tan**

Profesyonel Koç, ThetaHealing® Eğitmeni, Reiki Grandmaster

✉ kendineyol@gmail.com

📷 @kendineyol

Hangi Enerjideysen Onu Çekiyorusun Kendine

"Evrende uyandırmak istemediğin olasılıkları düşünce formuna dahi sokma!" Bir danışanımla konuşurken kurmuştum bu cümleyi...

Son zamanlarda yaşanan ekonomik dalgalanmalar, doğal afetler ve depremler, salgınlar, savaşlar vb., bu realiteye ait olan ve bize hafif hissettirmeyen, toplumsal olarak zorlayan birtakım olaylar, bireysel olarak da kendini kaygı, korku, travma ve acı şeklinde hissettiriyor. Gerek bu zorlayıcı enerjiler, gerekse insanların bakış açıları kolektif bilinç alanında buna eşdeğer düşük titreşimler oluşturuyor. Haliyle birçok kişi bu düşük frekanslarla rezonans oluyor. Bu durumdan etkilenmek ve bunları hayatına çekmek istemiyorsan, özellikle sosyal medyada şu sıralar hakim olan gelecekle ilgili negatif söylem ve kehanetlere kulaklarını kapamanı ve o alanda bulunmamak adına kendine sormanı istiyorum; "Hayatıma dahil etmek istediğim şey negatiflik mi?" Değilse, hiç düşünme bile. Zira düşünce bir tohumdur ve önce söze, sonra aksiyona, sonra da davranışa dönüşür. Düşüncen ile uyumlu olayları ve insanları hayatına çekmense kaçınılmazdır.

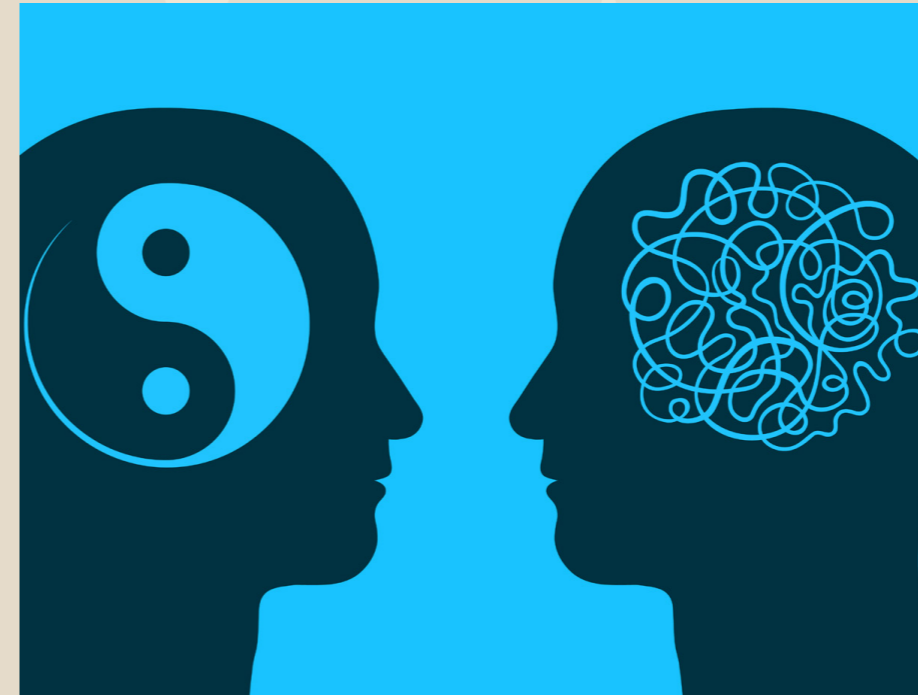
Evrenin kendi işleyişi içinde sonsuz sınırsız olasılıklar bulunur. Bunların içinden, kendinin ve bütünü en yüksek hayrına olanı çağırmak için, sadece yaşamak isteyeceklerinin olasılıklarını uyandır ve daima kendi merkezinde kal; özünle bir

ve bütün... Çevrenin etki alanına girerek kötüyü konuşup beklentiye girersen, kendini gerçekleştiren kehanetler üretmiş olursun ve 'ben demiştim' dersin. Unutma, DİKKATİNİ VERDİĞİN ŞEY BÜYÜR. Evrensel Yasalardan biridir bu, Dikkat Yasası. Çekim Yasası ile paraleldir. Bu nedenle olumluyu, sana ve bütüne hizmet edecek seçimleri düşün, dillendir. Pozitif büyü, işaretler aksini gösterse dahi. Zaten öbürü senin ne işine yarayacak Ya da dünyanın?

Hayat bu! Sen hangi enerjideysen onu çekiyorsun hayatına da. İçinde bulunduğun duygu durumlarının yansımaları oluyor rezonans olduğun

alan. E tabii iletişimde olduğun her şey de bununla uyumlanıyor. Sen pozitif alandıysan, ister istemez oraya yükseltiyorsun etrafındaki enerjiyi. Senin ışığın yansıyor çevrene, sesindeki titreşime. Eğer negatiftiyse de aşağı çekiyorsun kendinle birlikte her şeyi. Misal; bindiğin asansör arızalanabiliyor, ATM çalışmıyor, cep telefonu kilitleniyor, elindeki anahtarlık düşüyor, trafik kilitleniyor vb.

“ Bir insan gün boyunca ne düşünüyorsa o'dur
- Ralph Waldo Emerson ”



DÜŞÜNDÜĞÜN ŞEYİ SANA VERMEK İÇİN EVREN KENDİNİ YENİDEN DÜZENLER..

"Sizin ne düşündüğünüzü bilseydim, ne olduğunuzu da bilirdim." der Emerson. Bizi biz yapan düşüncelerimizdir. Yaşamımızı belirleyen ruhsal yapıımızdır. 19. yy'ın ortalarında yaşamış olan Amerikalı filozof Ralph Waldo Emerson bu sözü ile bugün kanıtlanmış olan bir gerçeği ifade ediyor. Düşündüğün gibi yaşarsın. Düşüncelerini seçerek hayal ettiğin gibi bir hayatı yaşayabilirsin. Düşüncelerin hayatının yapı taşlarıdır ve seçim yaratır. Dilediğin hayatı düşün, seç ve Evrene sipariş ver. Hadi 2023 senin yılın olsun.

Sevgiyle ve bilinçle..

Günümüz Gençlerinin Değişmezi;

Gelecek Kaygısı

Günümüzde, bütün dünyada, çocuk ve gençlerin yaklaşık yüzde yüzde 20'sinin kaygı bozukluğu yaşadığı tahmin ediliyor. Ulusal düzeyde yapılan birçok sıklık çalışmasında çocuk ve gençlerin zihin sağlığı ile ilgili zorluklar yaşadığı bildirilmekte. Birçok gencin bu anlamda zihin sağlığı ile ilgili kaygıları olabiliyor. Sosyal medyanın daha yaygınlaşması ile birçok çocuk ve genç artık fiziksel görünüşleri hakkında daha fazla endişe yaşıyorlar. Biraz daha ileriki yaşlarda, ergenlik sonunda ve erken erişkinlik dönemlerinde ise akademik, finansal yeterlilik, kariyerleri hakkında endişeleniyorlar ve gelecekları konusunda yoğun kaygı yaşıyorlar. Bugün halen ülkemizde büyük yankı uyandırmasa da çok daha küçük yaşlardan itibaren çocuklardan gezegenimizin durumu, iklim değişikliği ve sosyal adaletsizlik konusunda endişelileri olduğunu duyabiliyoruz. Peki nedir bu kaygı denen durum? Çocuklarda ve gençlerde kaygı durum sorunlarını Psikiyatrist Dr. Sefa Coşgun ile konuştuk. İşte satırlarımıza yansıyanlar...





Öncelikle çocuk, ergen ve genç psikolojisinin sınırlarını belirleyelim derseniz. Hangi yaş gruplarını kapsıyor bu alanlar? Çocukluk nerede bitiyor, ergenlik nerede başlıyor, kaç yaş sonrası genç kavramı kullanılıyor?..

Çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik, yaşa göre kategorize edilmektedir. Bu dönemleri birbirinden ayırmak sanılanın aksine oldukça zordur. Ancak yasal olarak 18 yaşından küçük olan her birey çocuk olarak tanımlanmaktadır. 12 ile 18 yaş arasına ise ergenlik dönemi denilmektedir. Burada asıl soru 'kimlere yetişkin diyeceğiz'dir. 18. yaş gününden bir gün sonra her birey artık bir yetişkin midir? Yetişkinlik kavramını nasıl tanımladığımıza göre kimlerin yetişkin olup olmayacağına karar verebiliriz.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş, fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimleri içeren karmaşık bir süreçtir. Bu geçiş, çoğu zaman bireyin davranışlarındaki ve sosyal rollerindeki değişiklikler ile tanımlanır. Bir genç yetişkinlere atfedilen roller ve davranışlar (kararlarından

“ **Konunun en önemli ayağı eğitim. Bunun iyi planlanması gerekiyor ve bu eğitimin mümkün olduğu kadar ilkökul ve ortaokul yıllarında yapay zekâ farkındalığı, bunun hukuku, nelerin yapay zekâyâ girebildiği ve arkasından da buna ilişkin ihtisaslaşmanın olması gerekiyor.** ”

sorumlu olmak, sözleşmeleri ve yükümlülüklerini yerine getirmek, kendi ayakları üzerinde durabilmek gibi) sergilediğinde yetişkin olarak tanımlanır. Bunu, ergenlikten yetişkinliğe geçen bireylerin beyin yapısını inceleyen çalışmalar ile açıklamak daha anlaşılır olabilir. Yapılan çalışmalarda, yetişkinliğe doğru gençlerin beyin yapısında ve nörotransmitterlerinde (beynin haberleşmesini sağlayan) bazı önemli değişiklikler görülür. Frontal lob ve parietal loblarda incelmeler, sinaptik budanmalar ve miyelizasyon (nöronların iletim hızını belirleyen) artar. Aynı zamanda prefrontal korteks'teki (insanı diğer canlılardan ayıran beyin bölgesi) hücre sayısı ve dopamin miktarı artar. Dopamin, öğrenme, hafıza, karar verme, duygusal düzenleme gibi bir dizi görev ile ilişkilidir. Bu değişiklikler ergenlikten yetişkinliğe geçişinden doğrudan sorumlu gibi durmaktadır. Ancak bu geçiş, 18 yaşında gece tam 12:00'de gerçekleşmez.

Pandemi bu durumu etkiledi mi sizce?

Bu antiteyi kültürel olarak da değerlendirmek gerekiyor. Ülkemizde belki de pandemiden sonra daha da belirginleşen bir durum ile karşı karşıyayız. Pandemi, pandemi sonrası ortaya çıkan ekonomik kriz, gençlerin gelecek için hayal kurmalarını engelledi. Üniversite okumak, yeni eve çıkmak, aile kurmak gibi bir dizi yetişkinler için atfettiğimiz rolleri üstlenmek istemediler. Bugün birçoğu ailelerin evlerinde yaşamak istiyor ve herhangi bir işte çalışmak istemiyorlar. Böyle durumlarda 18 yaşından büyük olan gençlere yetişkin diyebilir miyiz? Tabii ki bu durumu gençlerin üzerine atmıyorum. Bunun çözümü belki de yetişkinler olarak bizlerin onlara yolunu açması ile mümkün olacak. Konuyu daha fazla uzatmadan bir çocuk ve ergen

psikiyatristi olarak gözlemlerimden bahsederek bitirmek istiyorum. Bizler 0-18 yaşları arasındaki bebek, çocuk ve ergenler ile çalışıyoruz. Ancak son zamanlarda kliniğimize çok fazla 18 yaşından büyük olan ergen başvurusu ile karşı karşıyayız. Bugün ergenlik kaçta yaşında diye bitiyor diye sorsanız, heralde 24-25 yaş olarak cevaplamak isterdim.

Kaygıyı kısaca tanımlayabilir misiniz? Herkes kaygı duyar mı? Küçük yaş çocuklar örneğin?

Ülkemizde çocukların ve yetişkinlerin duygularını tam olarak tanımlamakta zorlandıklarını düşünüyorum. Bununla ilgili kendi gözlemimden bahsetmek isterim. Anasınıfından başlayarak okullarda çocukların duygularını daha fazla tanıyabilmelerine yönelik çalışmalar eğitim sisteminin gündeminde. Bu yüzden son zamanlarda küçük çocukların duyguları daha iyi tanıyabildiklerini görüyorum. Burada tabii ki kültürümüzün ve dilimizin kısmen bizi kısıtladığını düşünüyorum. Çarpıcı bir örnek vermek isterim. İngilizce dilinde kaygı ile ilgili yaklaşık 200 kelime (anxious, anxiousness, apprehensive, nervous gibi) olmasına rağmen Türkçe'de (tedirginlik, kaygı, korku, and endişe gibi) kelime sayısı 45. Bu sadece bizim kültürümüze özel bir durum değil tabii ki. Duygularla ilgili kelimelerin sayısı ülkeden ülkeye ve bölgeden bölgeye değişmekle birlikte genellikle batı ülkelerinde

duyguları tanımlamak için kullanılan kelimeler doğu ülkelerine göre daha fazla fazladır. Bunun nedeni, batı ülkelerinin, hissettiklerimizi ifade etmek için belirli kelimelere güvenerek, duygulara daha bireysel bir yaklaşıma sahip olma eğiliminde olmalarıdır. Buna karşılık, Doğu ülkeleri genellikle duyguları anlamak için daha kolektif bir yaklaşıma sahiptir. Doğu kültüründe duygular, ilişkiler ve deneyimler açısından tanımlanır. Bu nedenle, Doğu ülkeleri duygularla ilgili daha az kelimeye sahip olma eğilimindedir.

Korku ve kaygı aynı şey midir?

İnsanlarımız korku ile kaygıyı çok fazla karıştırıyorlar. Kaygı duydukları bir çok şey hakkında genellikle korktuklarını söylemekte. Burada bu ikisini ayırmanın iyi olacağını düşünüyorum. Korku, algılanan bir tehdide veya tehlikeye karşı doğal bir tepkiyken, kaygı ise belirsiz bir sonuç veya tehditle ilgili huzursuzluk veya endişe duygusudur. Korku, bir uyarana karşı içgüdüsel bir tepkiyken, kaygı, algılanan bir tehdide karşı bilişsel bir tepkidir. Korku daha çok şimdiki ana odaklanırken, kaygı geleceğe odaklanır. Kaygı ve korku ile farklı anladıktan sonra kaygının bireyin algıladığı risk ile ilgili doğrudan ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Yine kültürel olarak duyguları genel olarak 'iyiler' ve 'kötüler' olarak ayırdığımız için kaygıda 'kötü' olarak algılanır. Fakat kaygı da diğer duygular gibi bir





duygudur ve bizi potansiyel tehditlere karşı korur. Belki de bizi diğer canlılardan ayırarak bugünlere gelmemizi sağlayan kaygılarımızdır. Çünkü bir ceylan kendisine doğru koşarak gelen bir aslan olduğunda korkar, sonrasında ya 'savaşır' ya da 'kaçar'. Bu tehlike ortadan kalktığına korkusu yatıştır ve akşam yuvasına gittiğinde aslanın tekrar saldırabileceğine, ailesine zarar verebileceğine dair 'kaygı' duymaz. Yarın planlarında büyük bir değişiklik yapmaz. Fakat insan ise tam tersi o tehdit geçse bile kaygı duyar planlar yapar, organize olur ve böylelikle hayatta kalma olasılığı artar. Bize atalarımızdan kalan kaygıyı halen çeşitli dönemlerde farklı şekillerde görüyoruz. Örneğin bebeklik döneminde bebekler, ebeveynlerinden ayrıldıklarında güvenliklerini sağlamak adına ayrılık kaygısı yaşarlar. Çocukların yaşı ilerledikçe farklı sosyal bağlamlarda uygun tepkiler verebilmek adına sosyal kaygı yaşayabilirler. Yaşımız ilerledikçe gelecek, akademik

hayat ve kariyer hakkında daha farklı kaygılarımız olur. Bu yüzden herkes hayatlarının farklı dönemlerinde kaygı duyabilir ve bu oldukça doğal bir süreçtir. Tabii ki çocuklara göre erişkinler kaygılarını yönetme konusunda zamanla uzmanlaşırlar ve çocukların kaygı ile nasıl baş ettikleri ise anne ve babanın stres yönetimi ile doğrudan ilişkilidir.

Duyulan kaygı ne zaman endişe verir doza gelir? Yani her kaygı kaygı bozukluğu mudur? Bu tanı için neler gerekir?

Yukarıda da bahsettiğim gibi her kaygı, kaygı bozukluğu anlamına gelmez ve her kaygı tedavi edilmesi, ortadan kaldırılması gereken bir duygu değildir. Fakat bazı zamanlarda bireylerin hayatını ciddi oranda etkiler ve günlük işlevselliği ciddi anlamda bozduğunda tedavi edilmesi gereken bir durum olarak ortaya çıkar. Örneğin; ayrılık kaygısı

yaşayan bir çocuğun annesinden ayrılmakta zorlandığı için okula gidemiyorsa, bir genç sosyal ortamlarda kendisi gibi davranmadığı, herkes tarafından değerlendirileceğini düşündüğü için yeni birisiyle tanışmaktan geri durduğu zaman, vücudunda yaşanan fizyolojik bir olayı yanlış yorumlayarak kalp krizi geçireceği öleceğini düşündüğü için her gün sağlığıyla ilgili endişeler yaşayan birisi, günlük işlerini yapmakta zorlanıyorsa bunlara kaygı bozukluğu diyor ve uygun müdahaleler ile yaşanan zorluklar azaltılması planlanır. Psikiyatrik ve psikolojik durumlar için geliştirilen tanılama sistemi olan DSM-III'den (1980) bu yana işlevsellik kaybı teşhis sistemlerinin önemli bir parçası olmuştur. İnsanların yaşadıkları semptomlardan ziyade bireyin işlevsellik kaybı yaşaması diğer zihin sağlığı problemleri gibi kaygı bozuklukları tanı kriterlerinde merkezinde yer almaktadır. Sonuç olarak çeşitli durumlar karşısında

“ **İnsanlarımız korku ile kaygıyı çok fazla karıştırıyorlar. Kaygı duydukları bir çok şey hakkında genellikle korktuklarını söylemekte. Burada bu ikisini ayırmanın iyi olacağını düşünüyorum. Korku, algılanan bir tehdide veya tehlikeye karşı doğal bir tepkiyken, kaygı ise belirsiz bir sonuç veya tehditle ilgili huzursuzluk veya endişe duygusudur.** ”

yaşanılan kaygı bireyin günlük hayatını ciddi düzeyde etkiliyorsa kaygı bozukluğundan bahsedebiliriz.

Son yıllarda 'sınav kaygısı' başlı başına, büyük bir sorun haline geldi. Bu kaygıyla nasıl baş edilebilir? Çünkü sınavlar ilköğretimden itibaren hayatımızdalar neredeyse...

Sınav kaygısı hakkında birçok uzman birçok değerli yazı yazmıştır. Bugün bundan bahsederek okuyucuları daha fazla kaygılandırmak istemiyorum. Sınav kaygısı diye bir antite tanımladığımızda bu sorunu bireye atfederiz ve çözümü bireyden, psikolog ve psikiyatristlerden bekleriz. Fakat yukarıda da bahsettiğim gibi resme büyük perspektiften baktığımızda dünyanın geleceğinin belirsizliği, sosyal adaletsizliğin her yerde olması, ekonomik kaygılar çok ciddi düzeye geldiği, yani başımızda yıllarca süren savaşların olduğu bir ortamda çocuk ve gençlerin yaşadığı kaygı belki de sınav kaygısı değil gelecek kaygısıdır. Bu yüzden gençlerin yaşadıkları kaygıyı sınav kaygısı olarak tanımlayarak sorunu gençlere ve biz çocuk ve ergen psikiyatristlerine ve psikologlarına bırakılmasına karşıyım. Eğer bu bir sınav kaygısı değil de bir gelecek kaygısı olduğunu kabul edersek psikolog ve psikiyatristlerin bu anlamda yapacakları oldukça kısıtlı olacaktır. Bu yüzden bu konu yasa yapıcıların, siyasilerin, kanaat önderlerinin çözmesi gereken bir konudur ve gençlerin yaşadıkları kaygıları azaltmak için atacakları küçük bir adım bile birçok çocuk ve gencin üzerinde büyük bir etkileri olacaktır. <https://www.sefacosgun.com/>



Burcu Gümüşer
ICF Profesyonel
Kariyer ve Yönetici Koçu

İş Hayatında Zihin Oyunları “Stop!”

Profesyonel koçluk eğitimi aldığım sıralarda portfolyomu sunmak üzere okuduğum kitaplardan bir tanesi W.Timothy GALLWEY'in "İş Hayatında Zihin Oyunları" kitabı benim için bir başucu kitabı haline dönüştü. Her fırsatta rasgele bir sayfasını açıp, altını çizdiğim satırların tekrar üzerinden geçmek, odaklanmak, düşünmek zihnimi zenginleştiriyor. Kitabın bir bölümünde geçem 'Stop Uygulaması' nı siz değerli Uwords okurları ile de paylaşmak istedim...

Kitabın genelinde Benlik-1 (İç Ses/ Zihin) ve Benlik-2 (Bilinçli Farkındalık) üzerinden anda kalarak, odaklanarak, bilinçli farkındalıkla yapılan seçimlerin etkisinden bahsedilmektedir. Kitabın bir bölümünü bu sayfada daha da genişletmek istiyorum. Çünkü uygulamaya başladığımdan beri her alanda faydasını gördüm. Bana iyi gelen size de iyi gelsin isterim.

STOP UYGULAMASI

Birçoğumuzun aşına olduğu, otomatik pilotun devrede hareket ettiği, farkındalıkla yapmadığı faaliyetler vardır. Bu performans ivmesidir. Gün içinde alışkanlık halini alan aksiyonlar vardır, bir an bile niye yaptığımızı sorgulamayız. Yaparız çünkü onları her an mütemadiyen yapmışızdır. Farkındalıkla yapmamamız gereken birçok rutin var ve hatta bu onların farkında olmamak kişi için rahatlık bile sağlar. Problem, tüm günün bir rutine veya bilinçsiz reaksiyonlara dönüştüğünde oluşur. Bu performans



ivmesini otomatik olarak yönetirken bilinçli tercihleri veya amacı anımsamak pek kolay değildir. Performans ivmesi problemini ortadan kaldırmak için en etkili araç STOP uygulamasıdır. Bu aracın amacı bir kişiye veya bir takıma performans ivmesinden uzaklaşıp, hareket kabiliyeti kazanmasına ve daha bilinçli bir iş yapabilmesine yardımcı olmasıdır.

STOP Uygulamasının adımlarında derinleşmek gerekirse,

Step Back: Bir adım geri git

Geri gitmek demek o anda ilgilendiğiniz şeyle aranızda

mesafe koymanız demektir. Aksiyonda duygudan, düşünceden bir adım uzaklaşın. Dengeyi ve sükuneti bulacağınız bir yere geçin. Bu yer açık, yaratıcı ve özgür düşünebildiğiniz bir yer olsun. Geri gidin ve kendinizi toplayın. Geri adım atmak sizi daha farkında kılar. Adeta karanlık bir odada ışıkları açmak gibidir, göremeyeceğiniz şeyleri görmeye başlarsınız. Gerek kendinizde gerekse diğerlerinde hataları ve hatta inkâr ettiğiniz engelleri fark edersiniz.

Think: Düşün

Düşünme mekanizmasını düşünmek için durdurmak bir paradoks gibi görünebilir fakat değildir. Sanki bir



vites değişimi gibidir, bir düşünceden uzaklaşarak farklı seviyede bir düşünceyle meşgul olmak veya zihni dinlendirmek.

Organize Your Thoughts: Düşüncelerini organize et Düşüncelerimiz genelde organize bir şekilde ortaya çıkmaz. Özellikle problem çözme veya stratejik planlama hakkındaki yaratıcı düşüncenin olduğu uzun STOP'larda, düşünceleri düzene sokan bir planlama olacaktır. Fakat 'organize etmek' düşündüklerinizi bir araya toplama şansı verecek, planlarınızı tutarlı kılacak, önceliklerinizi tartacak ve aksiyonlarınıza bir sıralama getirecektir. Bu uzaydan savaş alanına inerken, kılıcı tekrar elinize almadan önce yapmanız gereken bir hazırlıktır.

Proceed: Devam et.

Eğer aksiyona geçmek istiyorsanız dağın tepesinde kalamazsınız. Düşünce uzayınızdan alçalmaya geçmek için kesinlikle doğru bir zaman vardır ve bu zihninizin tazelandığı ve netleştiği zamandır. Amaç ve sonraki adımlar net ise siz de kendinizi daha iyi hissedecek ve sizi motive eden şeyleri de daha net fark ederek işe geri dönmeye hazır hissedeceksiniz. Netlik kayboluncaya ya da tekrar dinlenmeye ihtiyaç duyana kadar aksiyonlarınıza devam edebilirsiniz.

STOP aracını bilinçli olarak kullanırken fayda sağlayacak sekiz ortam;

- Her iş gününün başında ve sonunda STOP!

- Her bir projenin başında ve sonunda STOP!
- Bilinçli bir değişim yapmak için STOP!
- Hataları görmek için STOP!
- İletişim bozukluğunu düzeltmek için STOP!
- Öğrenmek için STOP!
- Dinlenmek için STOP!
- İç istikrarı inşa etmek için STOP!

Tüm resme geriden bakma veya odaklanma, böylece tüm resmi yukarıdan en detaylı haliyle görebilme becerisi vardır. Zamandan ve mekândan arınmış büyük STOP'lar alıp tüm yaşamınızı görüntülemek isteyeceğiniz zamanlar da vardır. En temel soruları sorabileceğiniz veya yansıtabileceğiniz bir bakış açısı kazanabileceğiniz iyi bir seyir noktasıdır. Bir noktada büyük STOP, hareket yeteneği kazanmak için gereklidir. Temel değerler berraklaşır ve yeniden görünür olur. Tüm diğer amaçlarınıza yön veren temel amacınızı netleştirmek için gereken zamanı size temin eder ve en önemli amaçlarınızı gerçekleştirmek için gerekli değişimi yapmanızı sağlar.

“Düşünceleri sınırlamaya çalışmayın. Onlara yer açın, onları gözlemleyin ve bırakın.”

John Kabat-Zinn

”



Koçluk hedefe giden yolu aydınlatır.

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





Nazan Koç
Profesyonel Koç

Kadınların Cam Tavanları da Nedir?

Hikâyeyi hepimiz bilirsiniz, hani şu pireler deneyinden bahsediyorum. Tamam, hadi bir kere daha hatırlayalım...

Bizim sevgili bilim insanları, pireleri kafaya takarlar, onları izleyip her birinin farklı yükseklikte zıpladıklarını görürler. Sonra bu pirelerin birkaçını alıp 30 cm yüksekliğindeki bir cam fanusun içerisine koyarlar. Sonrasında zemini ısıtmaya başlarlar ve sıcaklık artınca pireler zıplayarak kaçmaya çalışırlar. Tabi her zıpladıklarında yüksekliği 30 cm olan fanusun tavanındaki cama başlarını çarpıp tekrar yere düşerler. Zemin de sıcak olduğundan tekrar ve tekrar bu şekilde zıplayıp başlarını cam tavana çarpıp yere düşerler. Sonunda pireler tavadaki görünmeyen (cam) engele başlarını çarpmamak için 30 cm zıplamayı öğrenirler. Bu pirelerin mecburen öğrendiği bir şey yani öğrenilmiş çaresizlikleri olmuştur. Deneyin ikinci aşamasında ise, üstlerindeki cam tavan kaldırıldığı halde, pireler öğrenmiş oldukları 30 cm'yi zıplamaya devam etmişlerdir. Yani artık üzerlerinde cam tavan olmaması ve daha yükseğe zıplama imkanları olmasına rağmen, daha yükseğe zıplamaya cesaret edememişlerdir. Fiziksel cam tavan engeli kalkmış ancak artık zihinlerine işlemiş bir engele dönüşmüştür. Ve buna 'cam tavan sendromu' ismi verilmiştir. İş hayatındaki cam tavan, çalışanın başarılarına bakılmaksızın onların kariyer hayatlarında ilerlemelerini engelleyen, açıkça görülmeyen, aynı zamanda aşılamayan engellerdir. Cam tavanın açıklaması bu. Ben buna aşılamayan engeller değil de aşılması güç olan, zaman alan engeller diyorum. Çünkü bunu aşan çok insan da olmuştur, olmaktadır.

"İş yaşamında kadın çalışanların cam tavan engelleri de nedir?" dediğimizde ise 3



çeşit engelle karşılaşılıyor. Gelin şimdi bu engellere birlikte bakalım:

1*Erkek yöneticiler tarafından konan engeller;

Erkek yöneticiler tarafından konulan engellerden en önemlisi, kadınların üst yönetimde başarılı olamayacağına ilişkin önyargıdır. Erkek yöneticiler, kadınların kişilik, kararlılık ve azim açısından yönetim kademelerinde yeterli olamayacaklarını düşünmektedir. Yine erkek yöneticilerin, kadınlarla iletişim kurmanın zorluğuna inanmaları ve iş yaşamında gücü kendi ellerinde tutma isteğidir diyebiliriz. Erkek yöneticilerin düşüncelerine kulak verdiğimizde, kadınların daha duygusal olduklarını, kadınlarla iletişim kurmanın zor olduğunu, kadınların çocuk bakımı ile daha fazla ilgilenecek işin gereklerini yerine getiremeyeceklerini söylediklerini duyarız. Bunun yanı sıra, bazı erkek yöneticiler de, bazen üst düzey yönetici pozisyonuna aday olan kadınlara pozitif ayrımcılık uygulayarak, bu kadınların kendilerini güçsüz hissetmelerine sebep olmaktadır.

2*Kadın yöneticiler tarafından konulan engeller (Kraliçe Arı Sendromu);

Kadın yöneticilerin, hemcinslerinin üst düzey

yönetici pozisyonlarına gelmelerini istememesi, bulunduğu mevkide tek kadın olma düşüncesi, kadınlar arasında kariyer yarışının kıskançlık ve çekememezliklere sebep olması 'Kraliçe Arı Sendromu' olarak adlandırılmakta ve kadınların üst düzey yönetici pozisyonuna yükselmesinde en önemli engellerden biri olarak kabul edilmektedir. Seçil Utma 2019'da yazdığı bir makalede, "Kraliçe Arı Sendromu, kadın yöneticilerin erkek tutumlarını benimseyerek bunu kadınlara karşı kullanmak, diğer kadınların rekabetini bertaraf etmeye çalışmak, kadın erkek ayrımıyla ilgili belirtileri görmemezlikten gelmek gibi üç özellikten oluşmaktadır." der.

3*Kişinin kendine koyduğu engeller;

Evinin kadını olan, çocuk yetiştiren, yemek yapan, evi toparlayan, evdeki düzeni kuran aynı zamanda okuyan ve aynı zamanda da çalışabilen kadınlar, bazen kariyer hayatlarında yükselmenin gerekliliklerini ve zorluklarını göze alamadıkları için yükselmeyi tercih etmemektedirler. Aile içerisindeki hemen her konuda öne atılan, tamam ben yaparım diyen kadınlar, bazen kendi gücünün, potansiyelinin ve başarısının farkına varamayıp, ya da bunu göremeyip iş hayatında daha alt düzeyde

çalışmayı ve yönetilmeyi tercih edebilmektedirler. Yani kadınların kariyer engelleri, kendilerinden de oluşabilmektedir.

Kadınların kariyerde yükselmenin zorlukları karşısında kendilerini yetersiz hissetmeleri, ailede üstlendikleri rollerden dolayı zaman zaman iş-aile ilişkisinde suçluluk duygusu yaşamaları, kendi kendilerine koydukları kariyer engelleridir.

Başka bir deyişle, kadın çalışanlar ailevi rollerini öne aldıklarında, iş çevresindeki oluşacak baskılar etkili olmakta ve hem ailevi hem de işle ilgili yükümlülüklerini dengede tutamayıp kariyer basamaklarında engelle karşılaşılabilmektedirler. İşinde ve özel hayatında var olmaya çalışan kadın çalışanların kariyerleri önündeki var olan ancak görünmeyen cam tavan engellerini bu şekilde kısaca özetlemeye çalıştım. Bununla birlikte türlü engel ve zorluklara rağmen, bir şekilde varlığını her iki alanda dengede tutmaya çalışan kadınların yaşadığı zorluklar da devam etmektedir.

Şimdi insanın aklına ister istemez şu soru geliyor. Peki 'Cam Tavan' denilen bu görünmeyen engelleri kırarak aşmak mümkün değil mi?

Engel görünmez bir engel olduğundan, neyle savaşaacağını bilememek esas zorluğu olsa gerek, ancak sonunda sorunu anlayıp, bunun camdan engel olduğunun farkına varabilirsek ve camı kırarak materyallere de sahip olursak, onu kırarak ve bu engeli kolaylıkla aşabileceğiz tabii.

Peki bu materyaller nelerdir? Biraz da bunlara değinelim isterseniz.

- Öncelikle, eğer bir yüksek öğretim veya mesleki eğitim programlarına katılıp, cebimize sertifikalarımızı koyarsak, iş hayatına bir sıfır önde başlama imkanını sağlayabiliriz.
- İkincisi, bize güçlü yanlarımızı ve bunun yanında gelişmesi gereken taraflarımızı gösterecek bir aynaya ihtiyacımızdır. Bu ayna bir koç veya mentor olacaktır ki ilerleme için farkındalıklar kazanalım ve bu yolda eğrisini doğrusuna denk getirebilelim.
- Üçüncüsü, sosyal ağlardan faydalanma diyebiliriz. İnsanlarla etkileşim içerisinde olduğumuzda, aynı zevk, aynı kültür, aynı fikirde olduğumuz kişilerle bir araya gelir çokluğun gücünden faydalanabiliriz. Erkekler bunu çok iyi yapıyor diyebilirim. Örneğin, bir futbol müsabakası, aynı takımı tutanların amir-memur farkı gözetmeksizin eşit seviyede etkileşimini içerir.
- Dördüncüsü, bir kariyer geliştirme programına başvurabiliriz. Sevdiğimiz, gönül verdiğimiz ve bu konuda cam tavanları kırıp, ilerlemek istediğimiz kariyerimizde bize yolları nasıl açacağını gösterecek bir gelişim programı işimizi kolaylaştıracaktır.
- Ve yine beşincisi ise çalıştığımız işte yüksek performans göstermektir.

Sonuçta; cesaretle, azimle ve yetenekle çok sayıda kadın çalışan, yetkinliklerini artıracak ve olmak istedikleri yere gelebilmek için camı da tavanı da



“**Biz ne yapıyorsak, hangi yolu seçiyor ve bu yolda ilerliyorsak bunu seçen kendi irademiz ve kendi inançlarımız değil mi?**”

“**Kadın yöneticilerin, hemcinslerinin üst düzey yönetici pozisyonlarına gelmelerini istememesi, bulunduğu mekide tek kadın olma düşüncesi, kadınlar arasında kariyer yarışının kıskançlık ve çekememezliklere sebep olması 'Kraliçe Arı Sendromu' olarak adlandırılmakta ve kadınların üst düzey yönetici pozisyonuna yükselmesinde en önemli engellerden biri olarak kabul edilmektedir.**”



kırarak, gücüyle engellerin içinden geçecektir. Şimdi asıl soru şu, Sahip olduğumuzun ne kadarının farkındayız? Aklımız, gücümüz, sağduyumuz bize neleri vaat ediyor? Bunları yaparsak neler kazanabiliriz, yapmazsak kaybedeceğimiz şeyler neler? Yapmadığımızda kaybettiğimiz, yaptığımızda ise kazanacağımız şeylerin hayatımızdaki anlamı ne? Sakin, salim bir zihinle gönlümüzü dinlediğimizde bize neler söylüyor? Bunun için kendimize alan tanıyıp, devamlı dönüp durduğumuz çarkın içerisinden çıktığımızda gördüklerimizi, duyduklarımızı ve hislerimizi kendimize korkmadan cesaretle dile getirelim. Kendimize dürüst davrandığımızda, hayat bize, gitmek istediğimiz hedef için yolları ardına kadar açacaktır. Aksi ne mi olur? Kuma başını sokarak gizlendiğini sanan deve kuşu misali sadece kendimizi kandırırız. Kandırdığımız kendimiz, bu yalanı gerçek gibi yaşar ve dışardaki insanlar da bizim gerçekimizle bizi görür. O zaman da kimseye alınmaca darılmaca yapmayalım değil mi? Çünkü bu gerçekmiş gibi sunduğumuz hayatımızı kendimiz hür irademizle seçtik. Ne eksik ne fazla. Biz ne yapıyorsak, hangi yolu seçiyor ve bu yolda ilerliyorsak bunu seçen kendi irademiz ve kendi inançlarımız değil mi? Yukarıda konuya başlarken saymış olduğumuz cam tavanları yaşamış ve çaresizlikle kendi gerçekimizi çıkardığımızı düşünüyör olabiliriz. Şunu artık bilmeliyiz ki cam tavanları kırıp, içinden

geçen kadınlar varmak istedikleri hedefin imkânsız olamayacağına inanmış insanlardır. Dr. David J. Schwartz'ın dediği gibi, "Bir şeyin imkânsız olduğuna inanırsanız, aklınız bunun neden imkânsız olduğunu size ispatlamak üzere çalışmaya başlar. Ama bir şeyi yapabileceğinize gerçekten inandığınızda, aklınız yapmak üzere çözümler bulma konusunda size yardım etmek için çalışmaya başlar." İşte öğrenilmiş çaresizlikle kazandığımız, şu anda kafamızın içerisinde var olan cam tavan engellerini aşmak istiyor muyuz, buna bakmak lazım biraz da. Çünkü bu engelleri aşmak isteyen açacak, istemeyen ise kendine bahaneler üretmeye devam edecektir. Öyleyse düşünmemiz gereken şu ki, engellere rağmen biz neler yapabiliriz ve önümüzde var olan bu engelleri nasıl aşabiliriz? Akıl veren, yol gösterenleri de dinleyelim elbet. Bununla birlikte asıl kendimize odaklanıp düşünelim derim. Düşüncelerimiz kendimize olduğu kadar hedefimize de odaklı olmalı ki farkındalıklar kazandırsın, bu farkındalıklarla akıl yürütüp, kararlar almalı, planlar yapmalı ve uygulamaya bir an önce başlamalıyız. Çünkü, eyleme geçmeyen farkındalıklarımız pişmanlıklarımız olup çıkar karşımıza. İşte eyleme geçme bu kadar önemli ve değerlidir. Eyleme geçtiğimizde ise yollar görünmeye başlar ve üzerindeki engelleri de hesap etmiş olduğumuzdan, kararlılıkla yürümeye devam eder karşımıza çıkan tüm engelleri kırarak içinden geçmeyi başarabiliriz. İstemek mi başarmanın yansıdır, yoksa inanmak mı? Doğrusu, yeter ki inanalım ve isteğimizden vazgeçmeyelim. Sevgi ile ...

**Mehmet Arş**

Profesyonel Koç, İnsan Kaynakları Yöneticisi

Neden Bazıları Başarısız Olur?

Neden bazı insanlar istikrarlı bir başarı çizgisinde ilerlerken, bazıları da aynı biçimde başarıyı ıskalar? Bu soruya, iyi niyetli pek çok kurum ve yönetici cevap arar. Şayet konunun öznesi olan kişide patolojik bir durum yoksa, ya da kişinin karakter eğilimleri yaptığı işte başarılı olmasına engel değilse (yani yanlış iş-yanlış insan eşleme) durumu yoksa çok yüksek bir oranla, koçluk ve mentorluk işe yaramakta.

Ancak, bazı durumlar ve insanlar var ki, her şeyi denediğini düşünür ve hatta bunu bilir, ama sonuç olarak başarısız olmuş, öyle hissetmiş veya görünmüştür, istediği sonuç bir türlü olmamıştır. Üzülür, merak eder, kaygı duyar ve neden diğerleri başarabiliyorsa ben yapamıyorum, olmuyor, gibi sorular sorar ve durumu kendisi için daha da karmaşık bir hale getirir. Böylece, kendisi için kaotik bir süreç başlatmış olur. Bu süreçten çıkmanın yolu başkalarının başarıları ile kendini karşılaştırmak olmamalıdır. Her başarıda veya başarılı insanda başarı o günün koşulları veya geçmişte saklıdır. Kişinin yetişme tarzı, aldığı eğitimler, geleceğe yönelik öngörüsü, genetiği, karşılaştığı fırsatlar, şans, vb. birçok faktör bir araya gelir ve bunları değerlendirerek başarıyı yakalar. Ayrıca her başarı ardında çoğu zaman birçok başarısızlık, deneyim, travmalar, gözyaşı, kaygı, keder, mutluluk, şans vb. şeyleri barındırarak gelmiştir. Kimse olağan şartlarda birden başarılı olmamıştır. Dolayısı ile neden başarısız oluyorum ya da nasıl daha da başarılı olabilirim

#Kaliteli Yaşam #Hedef
#Kariyer #Strateji #Koçluk



cevabı, kişinin kendisindedir. Başkalarının başarısında ve hayatında değildir. Konusunda en başarılı insanların yaptıklarını birebir kopyalasak ve aynılarını yapsak bile çok büyük oranda aynı başarıyı yakalamamış olacağız. Sonuç basittir. Her başarının kendine özel durumları ve bir geçmişi ve yukarıda çok azından bahsedilen sebepleri vardır. Kendi sorumluluklarının yükünü sahiplenemeyen insan, hele de sürekli dışarıda bir suçlu veya hatalı arıyorsa, büyüme şansını kaçırmır. Hatta daha da ileri gidelim, başarılı olma fırsatını kaçırmır. Bu insanları bir süre gözlerseniz, bir döngü görürsünüz; kendini ve eylemlerini inkâr ederek ya kendisini ya da

konuyu sabote etme eğilimi. Bu insanlar, kendi sorumluluklarının yükünü sahiplenmek yerine düzenli olarak birilerini veya durumları suçlarlar. Kendilerini biraz da olsa rahatlatılabilmek için başkalarının hatalı olmasına ihtiyaçları vardır, çünkü sorunu/hatayı kabul etmek demek büyümeyi gerektirir, bu da cesaret ve güç ister. İnsan, doğuştan yalnızdır. Dünyaya yalnız gelir, yalnız gider. Bu aslında bir kudrettir, ancak çok az insan bu gerçeğe yüzleşebilecek farkındalık düzeyine sahiptir. Kendini düzenli olarak sabote eden insan, varoluşsal yalnızlığıyla yüzleşmekten kaçan kişidir, zira bir kez yüzleşirsen "idrak" edersin. İdrak etmek, akabinde

seçim yapmayı gerektirir; ya güçlü olacaksın ya da bilerek kendini sabote ettiğini itiraf edeceksin! İşte o zaman da başkalarını ve durumları suçlamak mümkün olmayacaktır. Bu insanlar için inkâr etmek ve kaçmak en kolaydır, ta ki bir sonraki sabotaja kadar. Bu insan, inkâr ve suçlama döngüsünü kıramadığı sürece kendini, tekrar tekrar aynı konuda sürekli başarısızlığa uğratmaya mahkumdur. Bu sebeple içindeki sabotajcıdan kurtulmanız gerekir. Başarısız olduğunuz noktaları doğru bir biçimde teşhis etmek gerekirse, profesyonel destek almak, psikolog, psikiyatrist, koç veya mentor gibi bu teşhisler ile tedaviye başlamanız gerekir.

İlk önce gerçekten başarısız isek bunu kabul edeceğiz, peki başarısız olduğumuzu nerden bileceğiz?

• **Yetersiz Eğitim**

Yetersiz eğitim, başarısızlığa neden olan etkenlerden biridir. Bilginin eksik oluşu ve bilinçsiz bir şekilde yapılan işler genellikle başarısızlık sonuçlanmaktadır.

• **Yetersiz Disiplin**

Hemen hemen her alanda önemli bir yere sahip olan disiplin, yeterli olmadığında başarısızlığa neden olmaktadır.

• **Elverişsiz Ortam**

İster okul olsun ister iş, çalışma ortamının elverişsiz olması ne yazık ki başarısızlık nedenleri arasında yer almaktadır.

• **Amaç ve Hedef Belirlenmemiş Olması**

İnsanların çalışma ya da eğitim hayatında mutlaka bir amacı ve hedefi olmalıdır, aksi takdirde herhangi bir başarı elde etmek mümkün olmayacaktır.

• **Erteleme**

İşleri ertelemek çağımızın hastalığı olarak kabul edilirken, bu durum beraberinde başarısızlık da getirmektedir.

• **İstikrarlı Olmama**

Kararlı ve istikrarlı olmama, işini takip etmeme ve bu gibi durumlar da en önemli başarısızlık nedenlerindedir.

• **Sıradanlık**

Bir işte başarılı olmanın en önemli unsurlarından biri de sıradan olmamak ve farklılıklar oluşturmaktır. Bu şekilde başarı elde edebilmek mümkündür.

Bilim adamları şu ana kadar var olan canlı türlerinin ancak %0,1'inin yaşamayı devam ettirdiğini tahmin ediyor. Cincinnati Araştırma Ajansı AcuPoll'a göre, piyasaya çıkan ürünlerin %95'i başarısız oluyor ve ünlü Prof. Richard Wiseman'a göre insanlar Yılbaşı'nda aldıkları kararların %88'ini uygulayamıyorlar.

İşte herkesin farklı yöntemleri olsa da başarı için bazı ipuçları...

1.Adım: Hayatta nasıl başarılı olabileceğini öğren!

Mümin Sekman başarılı olmanın öğrenilebilir bir şey olduğunu söylüyor. Ben de kesinlikle aynı fikirdeyim. Şimdiye kadar bazı konularda başarısız olmanız bundan sonra da öyle olacağınız anlamına gelmiyor. Başarılı olmanın yolları öğrenilebilir. Öğrendiklerinizi hayata geçirirseniz de bu gidişe "bir dur" diyebilirsiniz.

Başaranlar nasıl başarıyor? Sen nasıl başarabilirsin? Senin alanında başarı süreçleri nasıl işliyor? Sorularını sormak ve cevaplarını bulmak gerektiğinin altını çiziyor Sekman.

2.Adım: Kendini ve potansiyelini tanı:

Kimsin ve başkalarından daha iyi neler yapabilirsin? "Kendini tanı" klişesinden bıkmış olabilirsiniz. Yani kendini tanımadan olmuyor hiçbir iş. Yüzeysel bir tanıma değil bu! Daha derinlemesine bir

“ **İnsan, doğuştan yalnızdır. Dünyaya yalnız gelir, yalnız gider. Bu aslında bir kudrettir, ancak çok az insan bu gerçekle yüzleşebilecek farkındalık düzeyine sahiptir. Kendini düzenli olarak sabote eden insan, varoluşsal yalnızlığıyla yüzleşmekten kaçan kişidir, zira bir kez yüzleşirsen "idrak" edersin.** ”

kavrayış gerekli. Ha deyince de olmuyor tabi. Zaman, deneyimler, karakteristik özelliklerimiz, olaylara yüklediğimiz anlamlar, verdiğimiz tepkiler, değerlerimiz... Çok uzun ama gerekli bir yolculuk bu!

3.Adım: Hayat amaçlarını tespit et!
Neyi başarmak, nasıl bir hayat yaşamak istiyorsun? İsteklerin niyet olarak kalmasın ve net hedeflere dönüşün diyor yani kısaca. Ulaşılabilir, gerçekçi, belli bir zaman dilimine sahip ve yeteneklerinle örtüşecek hedefler belirle!

4.Adım: Amaçlarına ulaşmanın stratejilerini ve planlarını hazırla!
İstediklerini hangi aşamalarla, ne kadar sürede başarabilirsin? Hedef belirlemek tek başına yeterli değil tabi. Ona nasıl ulaşacağını belirlemen ve stratejik planlar hazırlaman gerek.

5.Adım: Eyleme Geç!
Atalet duygumuzu yenmek ve harekete geçmek. En zoru da bu değil mi? Zor olmasına zor ama imkânsız değil. Bunu hepimiz biliyoruz. Çok da uzatmayayım, mevzu belli. Üşenme, erteleme, yarın değil bugün hatta hemen şimdi yap!

Harekete geçmeden "armut piş ağzıma düş" olması için mucizeler gerek. Mucizeler de öyle hemen her gün gelip bizi bulmuyor bildiğiniz üzere...

6.Adım: Sonuç alıncaya kadar gerekli manevraları yap!

Yani kararlı ol, ilk tökezlemede hemen pes etme. Kaynaklarını iyi kullan. Çalış, çabala ve stratejilerini sürekli gözden geçir. Farklı seçenekleri dene, farklı yöntemler bul.

7.Adım: Sonuç al ve aldığın sonuçlardan bir şeyler öğren!

En kıymetlisi de bu aslında. Başarısız da olsan öğrenmek. Kahretmek, isyan etmek yerine ben bundan ne öğrendim diye kendine sormak.

Bir sonraki sefer aynı hataları yapmamak için deneyimlerden öğrenmek. Veya doğru yaptığın şeylerin işe yaradığını fark ederek gerektiğinde tekrar kullanmak üzere zihnine işlemek...

Gerçekten başarılı olmak zordur. Çalışmak, Disiplin, Özveri, Sevgi gerektirir. Her şeyi yapınca, uygun zaman, uygun koşullar vb. birçok etmen ile başarı geldiğinde, daha zor bir şey başlar. Yeni başarılar için hazırlanmak ve sürekli denemek ve vazgeçmemek ...



10 Adımda Gıda İsrafına Son!

Günümüzde her yıl 1,3 trilyon ton gıda israf edilirken dünya üzerindeki 829 milyon insan da trajik biçimde açlıkla mücadele ediyor. Halbuki her yıl israf edilen tonlarca gıda, açlık çeken insanların ihtiyacını fazlasıyla karşılayabilir fakat 2019'dan 2022'ye kadar yetersiz beslenen insan sayısı 150 milyon kadar artmış durumda. Bu durumda iş biz bilinçli tüketicilere düşüyor. İşte sizlere 10 adımda israf önleme rehberi...

Yazı **Dilhan Hız**

1. Gereğinden fazla almamak için liste yapın

Alışverişe çıkmadan önce kendinize bir liste hazırlayın ve sadece o listedeki ürünleri almak için markete gidin. Bu liste dışında gördüğünüz ürünler ihtiyaç dışı ürünler olacak ve israf olma riski olacağından bunları almayarak gıda israfıyla mücadelede önemli bir yol kat etmiş olacaksınız.

2. Son kullanma ve tavsiye edilen tüketim tarihi bilgisine dikkat edin

Ambalajlı gıdaların üzerinde yer alan 'son kullanma tarihi' yiyeceği hangi tarihe kadar tüketebileceğinizin bilgisini verir. Yiyecekleri son kullanma tarihinden sonra tüketmek güvenli olmadığı için satın alım yaparken mutlaka tarihleri kontrol edin. Son kullanma tarihi, genellikle süt ve süt ürünleri, et, yumurta, et ürünleri,

3. Buzdolabınıza bakmadan alışverişe çıkmayın

Buzdolabınızda eksik olan ürünlere bakmadan, neye ihtiyacınız olduğunu tam olarak belirlemeden yeni bir ürün almanız demek çoğu zaman buzdolabında bozulmuş ürünlerle karşılaşacağınız anlamına gelecektir. Bu nedenle mutlaka alışveriş öncesi ihtiyaçlarınızı kontrol ederek satın alım yapın.



dondurulmuş gıdalar ve ambalajlı gıdalarda kullanılıyor. Son Kullanma Tarihi (SKT) olan gıdalar israfı önlemek adına stoklanmamalı ve son kullanma tarihine kadar tüketilebilecek miktarlarda alınmalı.

4. Bozulmak üzere olan gıdaları farklı tariflerde değerlendirin

Kuru gıda dolabında ve buzdolabında bulunan yiyecekleri düzenli olarak kontrol edin ve son kullanma tarihleri yaklaşan gıdaları, israfı önlemek adına mutlaka tüketin. Fakat bazen bozulmasa da dolapta fazla beklemiş bir yemeği tüketmek istemeyebiliriz. Bu aşamada bu yemeği değerlendirebileceğiniz alternatif yemekler üretebilirsiniz. Tazeliğini kaybetmeye başlayan sebzeleri; çorba veya börek yapımında veya sebzeli omler ile sebzeli makarnalar yaparak değerlendirmeniz mümkün.

5. Pişirdiğiniz yemeklerin kalanlarını dondurun

Yemekleri küçük porsiyonlarda servis edin, yeterli değilse tükettikten sonra biraz daha ekleyebilirsiniz.

Böylece tabağa fazla alınan yiyeceğin israfını önlemiş olursunuz. Pişirdiğiniz yemekler fazla ise daha sonra tüketmek üzere dondurun.

6. Hala tüketebileceğinizden fazla yemek varsa paylaşın

Henüz tazeliğini koruyan fakat porsiyon olarak size fazla geleceğini düşündüğünüz yemeklerinizi paylaşmayı deneyin. Ailenize, arkadaşlarınıza veya iş arkadaşlarınıza ikramlarda bulunun. Yine de fazla yiyecekleriniz kalıyorsa bu gıdaları kabul edebilecek ve bunları ihtiyaç sahiplerine dağıtabilecek kurumlar olup olmadığını araştırabilirsiniz.

7. Gıda artanlarını çorbada kullanın

Birçok besinin artık olarak görülen bazı kısımları farklı yemeklerde kullanılabilir. Örneğin brokoli pişireceğinizde veya salata yapacağınızda saplarını kesip atmak yerine pişirilebilir ve brokoli çorbasında değerlendirilebilir.

8. Doğru saklama yöntemlerini kullanın

Kimi gıdalar buzdolabında, kimi de dışarıda saklanmalı. Aldığınız gıdaları saklamak için en doğru yöntemleri araştırın ve bunları uygulayın. Bu şekilde aldığınız gıdaları daha uzun süre kullanabilecek ve israfın önüne geçmiş olacaksınız.

9. İlk olarak önceden aldığınız gıdaları tüketin!

Son tüketim tarihlerine mutlaka dikkat edin. Daha önceden aldığınız gıdalara tüketmek üzere öncelik verin, böylece onlar bozulmadan tüketilmiş ve çöpe atılmamış olacaktır.

10. Küresel açlık kriziyle ilgili gerçekleri unutmayın!

Dünyada, gezegendeki herkesi beslemeye yetecek kadar gıda üretiliyor. Buna rağmen dünya çapında 829 milyon kadar insan her gece aç yatıyor. Küçük çiftçiler, çobanlar ve balıkçılar küresel gıda arzının yaklaşık yüzde 70'ini karşılamalarına rağmen gıda güvencesizliğine karşı özellikle de onlar savunmasızlar. Çatışma, açlığın bir nedeni ve sonucu. Öyle ki, 2020'de 23 ülkede 99,1 milyon insan için açlığın başlıca nedeni çatışmalar oldu. Dünya çapında 5 yaşın altındaki tahmini 14 milyon çocuk, israfın bir sonucu olarak şiddetli akut yetersiz beslenmeden muzdarip. Yetersiz beslenen çocukların sadece yüzde 25'i hayat kurtaran tedaviye erişebiliyor.

Çocuklu Uzun Yol mu?..

Uzun süreli seyahatlere çocuklarla çıkmanın zorlukları malum. Havaalanında uzun bekleyişler, yorucu uçuşlar ya da karayolu yolculukları sabırsız miniklerle hiç de kolay olmayabiliyor. Uzmanlar uzun süreli yolculuklarda ortaya çıkan boş zamanlarda çocukların sevdiği oyunların oynanmasını, masal kitapları okunmasını renkli kalem ve boyama kitaplarıyla zamanın verimli bir şekilde geçirilmesini tavsiye ederlerken, seyahatler sırasında çocuğun sevdiği birkaç oyuncuğun da yanında bulundurulması gerektiğini söylüyorlar.

Seyahatler sırasında özellikle uçakla yapılan yolculuklarda yaşanan rötarların büyükler kadar küçükleri de strese sokabildiğini ifade eden Uzman Klinik Psikolog Eda Ergür, "Uçak yolculuklarında beklenmedik rötarlarla karşıyoruz, yarım saat sonra bineceğimizi düşündüğümüz uçağa üç saat sonra bineceğimizi öğrendüğümüzde biz yetişkinler bile strese giriyoruz. Çocuklar da bu uzun süre içerisinde

beklemekten oldukça sıkılıyorlar ve yoruluyorlar." Açıklamasında bulunuyor.

EBEVEYNLER ÖNCE KENDİ STRESLERİYLE BAŞA ÇIKMALI

Bu şekilde ortaya çıkan streste ilk olarak anne ve babaların sakinleşmesi gerektiğini kaydeden Ergür, "Biz ebeveynler öncelikle kendimiz sakinleşmeliyiz.



“ Havaalanını eğlenceli hale getirebilmekten başka seçeneğimiz yok. Bunun için ne yapabiliriz? Sabit kaldıkları süre boyunca masal kitaplarıyla yaşına göre kitaplarla vakit geçirmesini sağlayabiliriz.”

Öncelikli olarak kendi hayal kırıklığımız ve stresimizle baş etmemiz gerekir. Böylece çocuklarımızın strese girmesini engelleyebiliriz. Bunun için de öncelikle kendi duygumuzu fark edip elimizde ve kontrolümüzde olmadan ortaya çıkan bu durumu yönetmemiz ve önümüzdeki örneğin 3 saati nasıl verimli hale getirebiliriz, bunu düşünmek bizler için çok daha iyi olacaktır.” diyor.

ORTAYA ÇIKAN 3 SAATİ NASIL GEÇİRELİM?

Burada odaklanılması gereken şeyin bu üç saati nasıl geçirmek ve bulunduğumuz yeri örneğin havaalanını nasıl eğlenceli bir yere dönüştürmek olduğunu kaydeden Uzman Klinik Psikolog durumu, "Havaalanını eğlenceli hale getirebilmekten başka seçeneğimiz yok. Bunun için ne yapabiliriz? Öncelikle sabit kalmak, çocuklar için çok zorlayıcı bir durum. Sabit kaldıkları süre boyunca masal kitaplarıyla yaşına göre kitaplarla vakit geçirmesini sağlayabiliriz. Çocuklar boya kalemleriyle ve sticker kitaplarıyla vakit geçirebilir." şeklinde açıklıyor.

SEVDİĞİ OYUNCAKLAR YANINDA OLMALI

Seyahat sırasında çocuğun sevdiği oyuncaklarının birkaçının yanlarında bulundurulmasını tavsiye eden Ergür sözlerine şöyle devam ediyor, "Bu sürede elbette oyun oynayabilirler. Sevdikleri oyuncaklar varsa bunlarla sabit kaldıkları süre boyunca vakit geçirmelerini sağlayabiliriz."

İNİŞ KALKIŞ YAPAN UÇAKLARI İZLEYEBİLİRSİNİZ

Sabit oyunların yanı sıra, saatlerce sabit kalamayacak çocuklar için hareketli oyunların da yaratılabileceğini kaydeden Uzman Psikolog, "Aslında havaalanı eğlenceli aktiviteler yaratmak için bolca seçeneği olan bir ortamdır. Neler yapabiliriz? Rampalardan koşabiliriz, merdivenlerden birkaç kez inip çıkabiliriz, çocuklar bu tarz fiziksel aktiviteleri çok severler. İniş yapan ve kalkış yapan uçakları izlemek de çocuklar için oldukça keyifli ve eğlenceli hale gelir. Valizleri birlikte gezdirmek, valizleri karşılamak çocuklarla o ortamı eğlenceli hale getirmek hem bizim işimizi kolaylaştırır hem de çocuklarla o sürenin çok daha hızlı geçebilmesini sağlar," tavsiyesinde bulunuyor.



Fatma Varnalı
Yaşam Koçu, Thetahealing® Eğitmeni, Enerjist

✉ fatma@uwordsdergi.com

📷 @mucizensensin 🎥 Fatma Varnalı

Yaşam Enerjimizin İlişkilerimizle Bağı

Yaşam enerjisi, son günlerde sıkça karşılaşılan bir kavram olmakla birlikte danışmanlıklarımda da en çok sorulan ifadeler arasında yer alıyor. Buradan anlaşılıyor ki son dönemde insanlar 'yaşam enerjisi'ni yükseltmenin yollarını arıyor. Peki nedir bu yaşam enerjisi ki bizi bir arayışa sokan? Bulmak veya artırmak için alternatif yöntemlere yönelen?

Anlamı içinde saklı olan bu ifade bize çok açık şunu söylüyor: Yaşamaktan, yaşamın kendisinden, yaşamın içinde yaşıyor olmaktan keyif alabilmek. O veya bu nedenlerle hayata küsmüş, umutlarını yitirmiş, kendini çökmüş hisseden kişilerde varlığı sarsılmış olan bir enerjidir bu. Bizler ruh, beden ve zihin bütünlüğünden oluşan varlıklarız. Bu üç unsur arasında mükemmel bir denge vardır. İçlerinden birinde bir sarsıntı olduğunda diğer ikisi de bundan etkilenir. Olumlu veya olumsuz bu böyledir. Şöyle düşünelim, duygusal bedende yaşanan bir kırgınlık olduğunda bundan fizik bedenimiz de etkilenip hastalanmıyor veya yorgun düşmüyor mu? Zihnimizin çok karışık olduğu durumlarda içimizde bir yerlerde kendimizi güçsüz hissetmiyor muyuz? Veya tam aksine kendimizi neşeli hissettiğimiz zamanlarda işlerimizde daha verimli olmuyor muyuz? İlişkilerimizde kendimizi güvende ve samimiyette hissettiğimizde bedenimizi daha güçlü hissetmiyor muyuz? Yaşam enerjisi tam olarak da bu üçlünün dengeli olmasıyla insanın içinde anlamlandıramadığı bir enerjidir. Spiritüel olarak da önemli bir yer tutar ve



hatta çoğu pratikte çalışmaların ilk adımı bu enerji üzerinden başlar. Fakat kişi yaşam enerjisini hissedemiyorsa mutlaka bir doktora yönlendirilmeli ve durumu uzman kişiler tarafından değerlendirilmelidir. İnsanı diğer canlılardan ayıran birçok özellik olmasıyla birlikte hayvanların dünyasına baktığımızda özenilen yanlar olduğunu görürüz. Özlü sözlerle, deyimlere ve hatta şarkılara dahi yansımıştır bu durum. Kendini içinden çıkılmaz halde hisseden insan ya kelebekler gibi uçup kanat çırpmayı ya da kuşlar gibi neşeyle ötmeyi arzular. Kendini güçsüz hissediyorsa aslan gibi kükremek, at gibi koşmak ister.

Peki nasıl korunur ve yükseltilir bu enerji?

Bunun çok fazla yolu vardır. Kişiye, yaşadıklarına, inandıklarına ve duygu durumuna göre değişen alternatif yollar bulunabilir. O sebeptendir ki çoğu insan cevabı arama motorlarında bulmaya çalışır. Nasıl ki bir ilaç arkadaşına iyi geliyorken sana iyi gelmeyebilirse bulunan cevaplar da öyle olur çoğu zaman. İşe yaramayan yöntemler içinde gezinirken de umudunu yitirir, daha da dibe doğru iner insan. Bunun için öncelikle şu denklemi iyi bilmemiz gerekiyor:

Kendimizi üç katlı bir bina olarak hayal edelim.

- Binanın zemin katını oluşturan alan fiziki bedenimizdir.

- Orta katı diğer insanlardır.
- En üst katı ise ruhumuz ve zihnimizdir.

Sağlam bir bina inşa edebilmek için öncelikle bedenimizin sağlığına ihtiyacımız var. Bunun da yolu beslenme, uyku ve egzersizden geçer. Düzenli spor yapanlar bilir ki, her egzersiz sonrası kişinin içine bir enerji dolar. Sabah spor yapmışsa duşunu alır, iş yerine gider ve herkese gülümseyerek 'günaydın' der. Gününü evde geçiren biriye, o gün yapmayı planladığı her ne varsa keyifle yapar. Dışarı çıkıp alışveriş yapacaksa, ihtiyacı olanı en kolay şekilde bulur ve en mantıklı alışverişi yapar. Bu liste böyle uzayıp gider... Not: Spor yapmak sadece kilo vermek için başvurulmuş bir egzersiz olmamalı yani ;) Ve binanın zemini sağlam olduğunda ikinci katı inşa etmek kolaylaşır. Eşi, arkadaşı veya hiç tanımadığı ve karşılaştığı diğer insanlarla etkileşimi daha dengeli olur. Onlardan gelecek herhangi bir olumsuzluğa karşı dahi güçlü bir savunmayla karşılık verir. Buradaki savunma en uyumlu, en mantıklı olan davranış halidir. En üst kat biraz daha fazla emek ve çaba ister. Artık bina bütünüyle inşa edilmeye ve yıllar boyunca ayakta kalmaya hazırlanır. Bu da kişinin ruhunu iyi tanıması ve ihtiyaçlarını doğru tespit etmesiyle başlar. Matematiği hiç sevmeyen

birisinin muhasebeci olması nasıl olur bir düşünün. İşinden zevk alamadıkça içinde oluşan karmaşıklık, sırasıyla alt katları sarsar ve zamanla bina çöker. Sadece 'öylesine' yaşamak insanı hem çevresinden hem kendisinden uzaklaştırır. Amaçları olmalı, hayal ettikleri olmalı, farkındalıkla düşündükleri olmalı ki harcını, tuğlasını, kapılarını ve pencerelerini en özenli şekilde hazırlayabilsin. Bu yüzden kendimizle iyi bir iletişim halinde olmalıyız. Bilinçaltımızın farkında olmalıyız. Gerçekten ve gerçekten ne istediğimiz üzerine gerekirse uzun uzun düşünmeliyiz. Bilinçaltımızın varsa bize söyledikleri onu anlamaya çalışmalıyız. Yoksa dış faktörlere bağımlı edilgen bir varlık haline geliriz ki bu da işte o hepimize çok gerekli olan yaşam enerjisini düşürür. Bizi arayışlara sokar. Yaşam enerjimizin düşmesi bizim kendi dengemizi bozmakla kalmaz, olumsuz dış etkenlere hem daha açık hale gelmemize hem de ilişkilerimizin bozulmasına sebep olur. Kendini mutlu hissedemeyen, enerjik hissedemeyen biri bunu etrafına da yaymaya başlar. Hem etkileşim içinde olduğu insanlar hem de o etkileşimdeki ilişkilerin de enerjisi düşer. Ne demişler? Kendinle mutluysan kimseyle derdin olmaz:)

Binanın nasıl oluştuğu bilincine vardıkdan sonra inşa etmekle ilgili başlıklar varsa alternatif yöntemlerle yapı sağlamlaştırılmaya çalışılabilir. Örneğin egzersiz yapmakta sorun yaşıyorsak bir spor eğitmeninden, sağlıklı beslenme konusunda eksikliklerimiz varsa bir beslenme uzmanından, amaçlarımız, hedeflerimiz ve adımlarımızla ilgili kafa karışıklıklarımız varsa bir yaşam koçundan, ruh sağlığımızla ilgili endişelerimiz varsa bir doktordan destek almalıyız. Hatırlayalım, hiçbirimiz He-Man veya Zeyna olmak zorunda değiliz. Kaldı ki onların dahi destekleyicileri vardı. Yakın zamanda 80 yaşlarında bir kadın tanıdım. Laf aramızda yaşını söylediğinde o meşhur lafı söylemeden edemedim 'Maşallah'... Elleri ve tırnakları bakımlı, yanaklarındaki doğal allık gülümsedikçe elmacık kemiklerini daha da belirginleştiriyordu. Kirpiklerinde rimeliyle, "Çok güldüğüm için kaz ayaklarım var, her bir çizgim bana ne kadar mutlu olduğumu gösteriyor her sabah aynada..." demez mi? Başladık sohbet etmeye. Ne kadar güzel, içinizdeki pozitiflik yüzünüze yansımış dedim bir ara. "Sadece yüzüme değil 60 yıllık evliliğime de yansıyor. Ben mutluysam eşim mutlu, çocuklarım mutlu. Ama ben yüzü asık ve 'yaşam enerjisi' düşük bir kadın olsaydım zindan olurdu

hayatımız. Kendi mutsuzluğum evliliğimi de bitirirdi. Eşim biraz öyle biriydi çünkü ilk başlarda. Ne yaptığı işi sever, ne hayattan keyif almayı bilirdi. Benim enerjim ona da bulaşmış olacak ki sonraları o da değişti bir hayli. Şimdi burada olsa hemen bir espri yapar güldürürdü bizi. Çocuklarım da öyle. Ben mutlu bir anne oldum ve mutlu çocuklar yetiştirdim. Bu hayatta övündüğüm en büyük şey bu." dediğinde izin istedim ve sarılıp öptüm ellerinden... Yaşam enerjisi demişti o da. Konu yine buraya gelmişti. Bu satırlar da bu vesileyle ortaya çıktı. Katkı olması dilekleriyle... Sevgiyle kalın,

“ **Sağlam bir bina inşa edebilmek için öncelikle bedenimizin sağlığına ihtiyacımız var. Bunun da yolu beslenme, uyku ve egzersizden geçer. Düzenli spor yapanlar bilir ki, her egzersiz sonrası kişinin içine bir enerji dolar.** ”





Tülin Çeneli Dönmez
Yönetici Koçu & İletişim Danışmanı

tulin@uwordsdergi.com

İzin Ver, Hayat Senin İçinde Yaşasın!

Katsushika Hokusai, 18. yy.'da Japonya'da yaşamış, çağının oldukça ötesinde büyük sanatçısı. Belki ismini ilk kez duyuyorsunuz ama çoğunuz yandaki ünlü "Kanagawa'nın Büyük Dalgaları" resmiyle bir yerlerde karşılaşmışsınızdır. Hokusai, son nefesine kadar resim yapmaya devam etmiş ve 89 yaşında ölüm döşegindeyken, "Keşke bir 5-10 sene daha yaşayabilseydim, o zaman gerçek bir sanatçı olabilirdim..." diyecek kadar hayata ve kendini geliştirmeye hevesli, oldukça ilham verici bir kişilik.

Hokusai der ki:
Özenle bak.
Dikkatini ver, fark et.
Bakmaya devam et.
Meraklı kal. Görmenin sonu yok.

Önemsemem önemli...
Hissetmem önemli...
Fark etmem önemli...
Hayatın senin içinde yaşaması önemli...
Memnuniyet senin içinde yaşayan hayattır.
Neşe senin içinde yaşayan hayattır.
Güç ve doyum senin içinde yaşayan hayattır.

Der ki korkma...
Korkma!
Sev, hisset, izin ver hayat senin elinden tutsun.
İzin ver, hayat senin içinde yaşasın.
Roger Keyes

“ Korkuya alışmamalı ancak korkuyla yaşamayı öğrenmeliyiz. Başarısızlıktan korktuğumuz için yeni şeyleri denemeye çekiniyoruz genelde. Denemekten korkabiliriz ama yine de yapmaktan vazgeçmemeliyiz. Bir başka deyişle korkularımız hayatımızı sınırlamamalı. ”



Hokusai'nin en tanınan eseri Kanagawa'nın Büyük Dalgası, okyanusun gücünü usta bir incelikle iki boyuta taşır. Basit gözükmesinin yanında milyonları büyüleyen bir etkiye sahip bu 19. yüzyıl şaheserinin içinde barındırdığı diğer özellikler de tıpkı resmin insanda yarattığı etkiler kadar derin ve gerçek.

Bizim emeklilik hayalleri kurduğumuz yaşlar için bakın "Fuji Dağının 100 Görünümü" eserinde neler yazmış kendisi: "70 yaşından önce yaptığım eserler önemsenecek şeyler değildi. 73 yaşında kuşların, hayvanların, böceklerin, balıkların

yapısını ve bitkilerin nasıl büyüdüğünü gerçekten anlamaya başladım. Eğer böyle denemeye devam edersem 86 yaşına geldiğimde onları daha da iyi anlamaya başlayacağım. Böylece 90 yaşında doğalarının özünü keşfetmiş olacağım. 100 yaşında, muhtemelen onlarla ilgili tanrısal bir anlayışa sahip olacağım, 130 ve sonrasında öyle bir seviyeye erişeceğim ki, her fırça darbem ve her çizdiğim nokta canlı olacak."

Hokusai'nin söyledikleri, acaba ben ne için yaşıyorum sorusunu bir kez daha düşünmeme

neden oldu. Ve bir kez daha hayata, öğrenmeye ve kendimi geliştirmeye karşı ne kadar tutkulu ve meraklı olduğumu hatırladım.

HAYATIN İÇİNDEN GEÇMEK NE DEMEK?

Kafamızda günün veya haftanın işlerini planlarken, öğleden sonraki toplantıyı düşünürken öylesine bakmamalıyız etrafımıza, dikkatle bakmalıyız. İşte o zaman göreceğimiz, fark edeceğimiz, hissedeceğimiz şeylerin sonu yok.

Meraklı olmalıyız hayata karşı... Küçük bir çocukken sahip olduğumuz merakı unutmamalıyız. Sadece dış dünyaya karşı meraklı olmak yetmez tabii, kendi iç dünyamıza da merakla yaklaşmalıyız. Değişmekten korkmamalıyız. Geldiğimiz gibi gideceksek koca bir hayat neye yaramış olur ki?

Sevdiğimiz şeyleri yapmalıyız mümkün olduğunca. Çoğumuz belki para kazanmak uğruna gerçekten ilgi duyduğumuz mesleği seçmedik. Ailesel sorumluluklarımızdan dolayı hâlâ belki çok da sevmediğimiz bir işi yapmaya devam etmek durumundayız. Ama en azından işimiz dışındaki sürelerde sevdiğimiz şeyleri yapmaya gayret etmeliyiz.

KORKUYLA YAŞAMAYI ÖĞRENMEK

Korkuya alışmamalı ancak korkuyla yaşamayı öğrenmeliyiz. Başarısızlıktan korktuğumuz için yeni şeyleri denemeye çekiniyoruz genelde. Denemekten korkabiliriz ama yine de yapmaktan vazgeçmemeliyiz. Bir başka deyişle korkularımız hayatımızı sınırlamamalı. Gezmeyi seviyor ama uçaktan korkuyorsak kendimizi tren veya arabayla gidilebilecek yerlerle sınırlamamalıyız. Korkuyla savaşmak veya korkudan kaçmak yerine korkuyu kabul ettiğimizde ve korkuyla yaşamayı öğrendiğimizde hayata yeni bir kapı aralamış olacağız.

Hayat öylesine geçmemeli önümüzden. Hayat adeta içimizden geçmeli.

HAYATA NASIL İZİN VEREBİLİRİZ?

• **Kendi sorumluluğumuzu alarak:** "Sorumluluğum kimde ki zaten?" diye sorabilirsiniz. Birçoğumuz zaman zaman yaşadığımız hayat veya olduğumuz kişi için dışarıda olası sorumlular arayabiliyoruz. "Benim yeterli olanağım yoktu.", "Bu ülkede yaşadığım için böyle oluyor.", "Koşullar kötüye

“**Kendimize hata yapma, insan olma hakkı tanınmalıyız. Çoğumuz hatalar karşısında tahammülsüzüz. Olmayan bir ideali kendimize ve başkalarına dayatmak ile geçiyor yaşamımız.**”

gidiyor.” Bazen de bir kurtarıcı bekleyebiliyoruz. “Biri beni fark etse ve her şey değişse keşke.”

Yaşamımızın büyük bölümü hakikaten dış faktörlerden etkileniyor. Bir başkası tarafından görülmek, duyulmak, anlaşılma, evet, gerçek bir ihtiyaç. Fakat bizim dışımızda olan herhangi bir şeyi de, birini de kontrol etme şansımız maalesef yok. Müdahale edebileceğimiz tek şey ise sahip olduğumuz beden, zihin ve ruhumuz. Dolayısıyla hayatın içimizden geçmesine tam da bunu kabul ederek başlayabiliriz.

• **Kendi ihtiyaçlarımızı gözeterek:** “Şu an neye ihtiyacım var?” belki çok basit görünen fakat sormayı öğrenmesi de zaman alan bir soru. Bunları “karşılama”tan ziyade önce “görmek” gerekiyor. Çoğu zaman ihtiyaçlarımızın ne olduğunun farkında olmuyoruz. Dolayısıyla bugün bunları karşılayamasak da görmek için çabalamak bile çok büyük bir adım. İhtiyaçlarımız görünür oldukça, bunları karşılamak da zamanla kolaylaşıyor.

• **Kendimizin yanında durarak:** Kendimize hata yapma, insan olma hakkı tanınmalıyız. Çoğumuz hatalar karşısında tahammülsüzüz. Olmayan bir ideali kendimize ve başkalarına dayatmak ile geçiyor yaşamımız. Belki bizi daha iyi bir yaşamdan alıkoyan tek kusurumuz da bu. Bunu değiştirebilir ve kendimize karşı anlayışlı olmayı öğrenebiliriz. Kendimize “Bunu dahi yapamıyorsun!” yerine “Bunu yapmana nasıl yardımcı olabilirim?” veya “Olsun, bunu da yapmayı ver.” demeyi öğrendiğimizde, yaşamımızda tahmin edebileceğimizden çok daha fazlası değişiyor.

Ve hepsinin sonunda kendimize şu tek basit soruyu sorabilir miyiz?

Şu an neye ihtiyacın var?

Sevgi ve şefkatler...





Gamze Özen
Profesyonel Koç, Eğitmen



Geleceğe Dokunmak İçin Hangi Becerilere Sahibiz?

Dijital uyanış başladı. Onu hiç de beklemediğimiz bir pandemi rüzgarı ile karşıladık. Yakın gelecekte öngörülen dönüşümlerin içerisinde uyanmak, bizleri şaşırtırken aynı anda da korkutuyor. Geçmişe baktığımızda bazı yaratıcı düşünceler şimdilik hayal olarak kalmışken, bazıları ise günlük hayatımızın vazgeçilmezleri arasında yerini aldı.

Jetgiller ailesindeki gibi henüz ışınlanan araçlarımız ya da her işimizi yapan ev robotlarımız olmayabilir. Ama daha düne kadar yüz yüze yaptığımız toplantıları, evimizden kahve içerek sanal ortamlarda gerçekleştirmek artık çok sıradan. Özellikle bilişim teknolojileri ve biyoteknolojinin birlikte oluşturduğu yeni buluşlar bizleri gelecek için heyecanlandırıyor. 19. yüzyılda Sanayi Devrimi ile başlayan fabrikalardaki makineleşmenin, yerini, eğitimden sağlığa kadar her iş alanına giren yapay zeka robotlarına bıraktığını görüyoruz.

İşler bu şekilde yürürken haliyle gelecek ve geleceğin meslekleri hakkında sorgulamalar artıyor. Dünya Ekonomik Forumu Mesleklerin Geleceği Raporu'nda (The Future of Jobs) gelecek beş yıl içinde hangi iş ve becerilerin gündemde olduğunu açıkladı. Buna göre talebi artacak mesleklerden bazıları;

- Yapay Zeka ve Makine Öğrenimi Uzmanı
- Büyük Veri Uzmanı

- Dijital Pazarlama ve Strateji Uzmanı
- Proses Otomasyon Uzmanı
- İş Geliştirme Uzmanı
- Dijital Dönüşüm Uzmanı
- Bilgi Güvenliği Analisti
- Yazılım ve Uygulama Geliştiricileri
- Nesnelerin İnterneti (Iot) Uzmanı
- Proje Yöneticisi
- İşletme Hizmetleri ve Yönetim Müdürü
- Veritabanı ve Ağ Uzmanları
- Robotik Mühendisi
- Stratejik Danışman
- Yönetim ve Organizasyon Analistleri
- Fintech Mühendisi
- Mekanik ve Makine Tamircileri
- Organizasyonel Gelişim Uzmanları
- Risk Yönetimi Uzmanı

Sahip olunması gereken ilk 10 beceri ise şöyle sıralanıyor;

- Liderlik ve sosyal nüfuz
- Teknoloji kullanımı, takibi ve kontrolü
- Teknoloji tasarımı ve proglanması
- Dirençlilik, stresle başa çıkma ve esneklik
- Tümevarım, problem çözme ve kavrama yeteneği
- Analitik düşünme ve inovasyon
- Etkin öğrenme ve öğrenme stratejileri
- Karmaşık problem çözme
- Eleştirel düşünce ve analiz
- Yaratıcılık, özgünlük ve girişkenlik

Farklı disiplinleri bir arada içeren yeni nesil mesleklere talep artarken, bu mesleklere adapte olabilecek farklı yetkinlik ve becerilere sahip bireyler istenmekte. Asıl soru şu ki, bizden beklenen bu

becerilere sahip miyiz ya da bu yetkinliklere nasıl ulaşabiliriz?

Dijital dönüşümün farkında olan ülkeler zaten yakın zamana kadar eğitimlerinde sorgulamaya dayalı yaklaşımlarla reformlar yaptılar. Stem, kodlama gibi eğitim ve uygulamaları programlarına eklemişlerdi. Yarış halinde bulunan devletler biliyorlar ki, teknolojiye oluşan her gelişme o ülkenin savunma sanayisini, üretimini ve doğal olarak da ekonomisini doğrudan etkilemekte. Bu teknolojik gelişmelere yön verecek, dijital dönüşümlerin hızını artıracak esnek becerilere sahip nitelikli iş gücü oluşturmak için yenilikçi eğitim programları oluşturular.

Peki bu gelecek için yeterli mi?

Yuval Noah Harari 21.Yüzyıl için 21 Ders kitabında değişim hızının arttıkça 'insan olmak' kavramının anlamının da mutasyona uğrayabileceğine değinmekte. Ayrıca 2050'nin dünyasına ayak uydurabilmek için sadece yeni fikirler ve ürünler icat etmenin yeterli gelemeyeceğine; önce kendimizi tekrar tekrar yeniden inşa etmemiz gerekeceğine dikkat çekiyor ve ekliyor, "Böyle göz korkutucu bir işin altından kalkabilmek için, işletim sisteminizi daha iyi tanımak adına büyük çaba sarfetmeniz gerekir. Ne olduğunuzu ve hayattan beklentilerinizi bilmek için. Elbette bilindik en eski nasihatlerden biridir bu: Kendini bil."

Bu öngörüler eşliğinde öğrencilerde oluşmasını istediğimiz 21.yy becerilerinin zeminini hazırlamak için, belki de eğitim sistemlerine daha küçük yaşlardan itibaren felsefi bakış açılarını kazandıracak programlar eklenmesi çok yerinde olacaktır. Geleceğe hazırlanırken 'değişmeyen tek şeyin değişim' olduğunu hatırlayıp, işe önce kendi özümüzü keşfederek başlamalıyız. Ne dersiniz?



Zuhai Yiğit
Kariyer Koçu, Eğitmen



“Sessiz istifa, işe olan duygusal yatırımı ortadan kaldırıyor. Bu da zamanımızın çoğunu işte harcadığımızı düşündüğümüzde üzücü bir durum. Ayrıca çoğumuz yaptığımız işten ve başarılarımızdan gurur duymak istiyoruz. Sessiz bırakma eğilimi buna izin vermeyecektir.”
Kelsey Wat/ Kariyer Koçu*

Sessiz İstifa

Doğrusu her dönemde vardı sessiz istifa etmiş insanlar, onlar aramızdaldı. Belki bu dönemde bu kadar çok konuşulur olmasının sebebi özellikle pandemi sonrası sayılarının artmış olması olabilir. Pandemide yaşananlar hem iş hem de sosyal yaşamımızı derinden sarstı. Sorgulamalar her zamankinden fazla yapılır oldu. “Geldik gidiyoruz”, “Daha ne kadar yaşayacağız belli mi?” “Bununla vakit harcamaya değer mi?”

Avustralyalı hemşire ve hastabakıcı olan Bronnie Ware’in kitabını duymuşsunuzdur. İş, ölüm döşegindeki hastalara refakat etmektir. Bu sayede insanların son zamanlarına tanıklık etti. Bu müthiş deneyimi bir kitap haline getirdi ve yolun sonunda yaşanan en büyük pişmanlıkları da gözler önüne serdi: “The Top Five Regrets of Dying” adlı kitaba göre beş temel pişmanlıktan bir tanesi tam da bizim konumuzla ilgili:

“Ölümüne refakat ettiğim bütün erkek hastalarımın pişman olduğu ortak şey vardı. Hepsi evlatlarının çocukluk dönemini kaçırdıkları ve karısına daha fazla zaman ayıramadığı için pişmanlık duyuyordu. Gerçi kadınlar da aynı pişmanlığı dile getiriyordu ama çoğu ileri yaşlarda olduğu için, bu kadınların çok azı hayatı boyunca tam mesaili bir işte çalışmıştı. Ama erkekler istisnasız, iş dünyasının tekdüzeligi içinde o kadar çok zaman geçirdiği için pişmandı.”

Bir önceki nesil ile kıyaslandığında bu dönem kadınların çalışma oranları çok daha yüksek ve hepimizin bildiği üzere çılgın mesai saatlerindeyiz. Benzer bir kitap 30 sene sonra yazılsa, “erkek hastalar” vurgusuna gerek kalmaz, eminim.

Yaşamı sorguluyoruz, en çok değerleri sorguluyoruz. Yaşamda değer verdiğimiz konular, insanlar... Peki bize verilen değer...

Sessiz istifa en çok değer verildiğini hissetmeyen çalışanın seçeneği gibi duruyor. Sözlü, yazılı, maddi ya da manevi değerli hissettirecek ne çok araç var oysa ki.

Kişi, emeğinin karşılığını alamadığını fark ettiğinde istifa etmeyi düşünüyor elbette ancak tüm dünyanın ekonomisinin pek de parlak olmadığı dönemlerdeyiz. Öğle yemeklerini bilgisayar başında geçiştirmek, evden çalıştığı için gecenin yarısında rahatlıkla aranabilmek gibi özverilerin bir karşılığı yok. Pandemi sonrası taşlar yerine oturuyor gibi ama bir yandan da kaybedilen zamanların telafisi yapılıyor sanki. Her birimiz yaşamdan alacaklı gibi hissediyoruz kendimizi bununla birlikte işverenlerin başka bir telaşı daha var. Verimli çalışılmamış zamanlara inat her zamankinden fazla çalışalım, kazanalım. Yavaşlayan ya da gerileyen büyüme trendlerini gördükçe daha fazla, daha hızlı, daha verimli, daha karlı çalışalım. Peki ama “çalışalım” kısmındaki “çalışanlar”?

Tek bir kişinin iki kişilik iş yapması, hatta “tek kişilik dev bir kadro” olması, izin kullanmadan günler haftalarca çalışması, fazla mesai yapması ama karşılığının hiç konuşulmaması, tüm bunlar ne kadar sürdürülebilir ki? İşin kötüsü çalışan, A firmasından çıktığında B firmasında da tıpkı aynı şartları bulacağına çok farkında. İşte tam da bu durumda çalışan kendi çözümünü üretiyor. Sessiz istifa!

Aslında yeni bir kavram gibi duruyor hatta Z kuşağının, genç çalışanların yaşamımıza kattığı bir durummuş gibi ama bizim kültürümüzde hep var olan, hatta atasözlerinin deyimlerin olduğu bir mevzu bu. “Salla başını al maaşını”, “Ne kadar ekmek o kadar köfte”... Konuyu anladınız siz.

Haziran 2022’de 15 bin 91 ABD’li çalışanla anket

yapan Gallup, sessiz istifacıların artık ABD iş gücünün yarısını oluşturduğunu söylüyor. **

Yine pandemiyle birlikte hayatımıza giren “evden çalışma” yerini yavaş yavaş ofise dönüşlere bırakıyor. Özellikle yazın sonunda daha fazla sayıda şirket ofise dönüşü planlıyor. Özellikle kadın çalışanlar için bir zorluk da burada başlıyor. Ev idaresi, çocuklar, yaşlı ebeveynler vb. konuların tamamında kurulan düzen yıkılmalı ve yeniden bir düzen kurulmalı. Üstelik işin içeriği bunu gerektirmiyorken, yalnızca yöneticilerin uzaktan kurmakta zorlandıkları otoriteyi kurabilme ve yaşatabilmeleri için.

Fordizm’den 100 yıl uzakta, insanın üretim materyali olarak görülmekten ziyade farkı yaratan şey olarak görüldüğü, hem çok şanslı hem çok şanssız bir dönemdeyiz. Herkes biricik, herkes bir yetenek, herkes büyük bir potansiyel. Değişimin asıl olduğu bu çağda hem çalışanların hem de kendimizin ihtiyaçlarını görmeliyiz. Öncelikle sessiz sedasız istifa etmişleri fark ederek başlayalım. İş yaşam dengesinin oluşabilmesi için çalışma saatlerinin ve şeklinin düzenlenmesi, iş tanımlarının yenilenmesi, takdir ve geribildirim yaklaşımlarının anlaşılması ve kıymetinin bilinmesi, gelişimin sürdürülebilir bir hale getirilmesi, koçluk ve mentorluk sistemlerinin kurulması vb. konularda çok ama çok çalışılması lazım. Boş durmayalım arkadaşlar, çalışalım, çalışalım...



*<https://gazeteoksijen.com/ekonomi/patronlara-uyari-sessiz-istifa-krizi-yaz-sonunda-daha-da-buyuyecek-161004>

** <https://www.cnbc.com/2022/08/30/is-quiet-quitting-a-good-idea-heres-what-workplace-experts-say.html>



Selçuk Gülten
Serbest Muhasebeci Mali Müşavir

✉ selcukgulten2@hotmail.com

Para Varlığı veya Yokluğu Bir Sorun mu?

Para ile ilgili sorunlar yaşayanlar, genelde bu sorunlarının kökeninde yeterli para kazanamamalarını görürler. Jim Rohn, "Dünyadaki tüm paraya el konulsa ve herkese eşit olarak dağıtılsa, en fazla 10 yıl içinde, yine parayı yönetmeyi bilenlerin elinde toplanacaktır." demektedir.

Para Tarihçesi

Lidya uygarlığı parayı bulup, insanoğlunun yaşamına armağan ettiğinde, değiş tokuşla yürütülen ticarete yer alan sorunları çözmüştür. Ancak para daha sonra pek çok yeni soruna neden olmuştur. "Para nedir? Ne işe yarar? Para neden değerlidir? Paranın kendisinin değeri değişir mi?" gibi pek çok soru yüzyıllar boyunca insanoğlu tarafından tartışılmıştır. Bilim adamları kendi bakış açılarına göre bu sorulara ve para ile ilgili konulara cevap vermişlerdir. Paraya sahip olanlar, kendisinin ve ailesinin ihtiyaçlarını karşılayabilmek için parayı kullanmışlardır. Daha sonra çeşitli amaçlarla insanlar para talep etmişlerdir. Bu amaçlar, bir şeyler alabilmek için para talebi, geleceği finansal yönden garanti altına alma ve paradan para kazanma isteği olarak sıralanabilir. Mal para, madeni para, kağıt para, altın karşılığı para, elektronik para, kripto para gibi tarihsel süreç içerisinde pek çok para türü meydana gelmiştir. Buraya kadar anlatılanlar için paranın teknik yönü diyebiliriz.

Para Kullanımı Sırları

İnsanlar kendisinin ve ailesinin ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çeşitli yollarla



gelir elde ettiklerinde, parayı nasıl kullanacaklarını bilmek ve parasal konuları planlamak zorundadırlar. Aksi halde ellerindeki para kısa sürede tükenerek ve pek çok ihtiyaçlarını karşılayamayacaklardır. Paranızı nasıl yönetebileceğiniz konusunda para koçluğu adı verilen bir koçluk dalından profesyonel destek alabilirsiniz. Parayı nasıl kazanacağınız konusundan daha önemli olan bir konu da parayı nasıl harcadığınızdır. Dünyanın en zengin adamları listesinde yer alan Warren Buffet, "İhtiyacın olmayan şeyi satın alırsan; daha sonra ihtiyacın olan şeyi satmak zorunda kalırsın." demektedir. Parayı nereye harcadığınız önemlidir. Vehbi Koç ise şöyle söylemiş, "Yatırım yapacaksan arsa al. Arsa altındır. Üstüne bina yaparsan gümüş olur. İçine de kiracı sokarsan teneke olur." Bir İngiliz atasözü yatırım için "bütün yumurtalarını aynı sepete koyma" demektedir. Bu sözle, geleceği finansal yönden garanti altına alma

isteğinin de önemli olduğunu ifade etmiştir. Yine Warren Buffet, "Gelirinden önce harcamalarını yapıp kalanı tasarruf etme, önce tasarruf edeceğin miktarı ayır, kalanı harca." demektedir. Tasarruf etmenin erdemi üzerine pek çok atasözümüz bulunmaktadır. "Ak akçe kara gün içindir", "Sakla samanı, gelir zamanı", "Gençlikte taş taşı, kocalıkta ye aşı" gibi. Bizim kültürümüzde de tasarruf bir erdemdir. Peki nasıl tasarruf edilir? Nasıl para harcanır? Elimizdeki parasal kaynakları nasıl yönetmeliyiz? Bu tip sorulara yanıt verebilmemiz için finansal okur-yazar olmamız gerekmektedir. Ekonomi, finans, muhasebe gibi eğitimlerimiz olmasa bile finansal konulara ve kavramlara aşina olmak bize yardımcı olacaktır.

Paranın Dört Ayağı

Para koçları gelir, yatırım, harcama, tasarruf konularına odaklanarak danışanlarının parasal



sorunlarını çözmeleri noktasında profesyonel destek olmaktadır. Parayı dört ayaklı bir masa gibi düşünürseniz, dört ayağı da yerinde olduğunda, masa sağlam ve güçlü olacaktır. Parasal rahatlığa ulaşmak için gerekli başlangıç noktası, servet planınızı tasarlamaktır. Sadece herhangi bir servet planı değil, bireysel hedeflerinize, kaynaklarınıza, becerilerinize ve yaşam durumunuza benzersiz bir şekilde uyan bir plan yapmanız gerekir. Bir sonraki adım, servet planınızdaki finansal hedefleri içindeki daha derin değerlere bağlamaktır. Mevcut durumunuz ile planınızda yer alan durum arasındaki farkı kapatmak için neler yapmalısınız? Eğer planlama ve bütçeleme yapmazsanız kendinizi faturaları ödemek için çırpınırken bulabilirsiniz.

Para Felsefesi

Yıllar içinde biriktirdiğiniz ve elde ettiğiniz parayı nasıl kullanacağınız tamamen sizin kararlarınıza göre şekillenecek bir süreçtir. Bu süreçte yapacağınız hatalardan da öncelikle kendiniz ve aileniz etkilenecektir. Parasal konularda karşılaşılabileceğiniz sorunları alacağınız kararlarla rahatlıkla aşabilirsiniz. Filozof Eflatun'a insanların sizi en çok şaşırtan

davranışı nedir diye sormuşlar: "Çocukluktan sıkılırlar ve büyümek için acele ederler, ne var ki sonunda yine çocukluklarını özlerler. Para kazanmak için sağlıklarını yitirirler ama sağlıklarını geri almak içinde para öderler. Yarınlarından endişe ederken bugünü unuturlar, sonuçta ne bugünü ne de yarını yaşarlar. Hiç ölmeyecek gibi yaparlar ancak hiç yaşamamış gibi ölürlər..." demiş. Peki ne önerirsin, diye soranlara ise, "Kimseye kendinizi sevdirmeye kalkmayın! Yapılması gereken tek şey sadece kendinizi sevmeye bırakmaktır. Önemli olan hayatta en çok şeye sahip olmak değil, en az şeye ihtiyaç duymaktır".

Finansal Okuryazarlık

Bir filozof gibi felsefe yüklü bir yaklaşım getirmese de parasal konularınızı konuşmak sizi doğruyu bulmaya yönlendirebilir. Koçluk, para ile ilgili sorunlarınızı dönüştürerek, size, özgürlük, tatmin ve sevgi bırakır. Ancak koçluk, bir yatırım tavsiyesi veremez veya bir borsa uzmanı gibi almanız gereken bir hisse senedini size söyleyemez. Sizin parasal yolculuğunuzda amacınıza ulaşmanız için önünüze çıkan engelleri basamak olarak kullanmanıza



“Mevcut durumunuz ile planınızda yer alan durum arasındaki farkı kapatmak için neler yapmalısınız? Eğer planlama ve bütçeleme yapmazsanız kendinizi faturaları ödemek için çırpınırken bulabilirsiniz.”

yardımcı olacak farkındalığı meydana getirir. Kredi borçlarınızı, kredi kartı ödemelerinizi, faturalarınızı, kiranızı, aıdat ödemelerinizi planlamak ve aydan aya gelişimini izlemek parasal konuları yönetebilmenize olanak sağlar. Ölçemediğiniz, ne olduğunu bilmediğiniz bir şeyi yönetemezsiniz. Paranın yokluğu da varlığı da eğer yönetemiyorsanız bir sorundur. Parasal konuları yönetebilmeniz için belirli düzeyde finansal okur-yazar olmanız faydalı olacaktır. Sağlıklı bir yaşam için belirli konuları bilmeniz gerekir. Sağlıklı bir finansal yaşam için de bu ifade geçerlidir. Finansal okur-yazarlık dersleri ülkemizde, nispeten yeni olarak gündeme gelmiş bir konudur. Amerika'da finansal okur-yazarlık programı olan JumpStart, şu tanımı getirmektedir: "Bireyin yaşamı boyunca finansal güvenliği için, finansal kaynaklarını etkin bir biçimde kullanabilmesi ve bunu sağlayabilecek bilgiyi kullanabilme yeteneğidir." Paranızı akılcıca, stratejik bir biçimde yönetirseniz, başarılı sonuçlara ulaşma olasılığınız da artacaktır.

1975 yılında Rüçhan Çamay, "Para, Para, Para" isimli şarkısını söylediğinde sözleri şöyleydi:

Gariptir insan oğlu neler yaratmış
Yarattığı her bugününü aratmış
Akli ile herşeyin sırrını bulmuş
Kendi yarattığı putun kölesi olmuş
Para, para, para
Varlığı bir dert yokluğu yara
Çerçeveletir kimi asar duvara
Kimi onu bulunca dosdoğru bara
Kimi sıkır elinde çıkarır suyunu
Kiminin değiştirir güzel huyunu
Para, para, para
Varlığı bir dert, yokluğu yara
Üç şey demiş Napolyon, "Para, para, para"
İnsanlar öldürülür onun uğruna
Servetin ulaşsa da yüz milyonlara
Kefenin cebine sığmaz bir tek lira
Para, para, para
Varlığı bir dert, yokluğu yara
Unutmayın her şeyi yaratan biziz
Matbaada parayı basan ellerimiz
Sanmayın onun hükmü değişmez yasa
Para neye yarardı eller çalışmasa
Para, para, para
Varlığı bir dert, yokluğu yara
Para, para, para
Yokluğu başka dert, fazlası bela
Para, para, para
Gömeceğim seni bir gün mezara

Para ile ilgili bu edebiyat eserindeki yüklü olan anlamların derinliği bile bizi para konusunda biraz daha dikkatli davranmaya, para konusunda daha derinlemesine düşünmeye sevk etmektedir. Sağlığınız, mutluluğunuz, huzurunuz ve paranız istediğiniz düzeyde olsun.



Mustafa Alkan

VOLEYBOLA ADANMIŞ ÇEYREK ASIR

Voleybol onun için bir yaşam biçimi. 25 yıl önce girdiği Beşiktaş Jimnastik Kulübü'nün kapısı Mustafa Alkan için bir daha hiç kapanmamış. Yıllarca takım oyuncusu olarak yer aldığı, yetiştiği, büyüdüğü kulüpte, şimdi o başka genç sporcuları yetiştiriyor. Beşiktaş Jimnastik Kulübü Voleybol Altyapı Kız Takımları Antrenörü Mustafa Alkan'ı biraz daha yakından tanımaya ne dersiniz?..

Yazı **Fatma Varnalı**



Kendinizden bahseder misiniz? Voleybola nasıl başladınız?

1988 İstanbul doğumluyum. Beşiktaş'ta doğup büyüdüm ve ilkokuldayken okulumuzda Beşiktaş'tan voleybol seçmeleri için geldiler. Sınıfın uzun boylularını tahtaya kaldırdılar, ilk seçtikleri öğrenciler arasında ben yoktum. O zaman 9 yaşındaydım ve öncesinde bir sene futbol oynamıştım. Futbol oynarken üstüm başım çok kum oluyor diye ailem beni futboldan almıştı. Ancak spor yapmayı hep çok sevdiğim için yeni bir spor arayışındaydım. Seçmeleri yapan hoca çıkarken, "Ben de gelebilir miyim?" dedim. Boyuma baktı, boyumu o zaman çok yeterli görmedi aslında. Sonra "Tamam, sen de gel." dedi. Okuldan yaklaşık 20 kişi seçmelere gittik, aralarından bir tek ben seçildim. Böylece voleybol kariyerim başlamış oldu. Ardından 17 yaşında voleybol oynadığım Beşiktaş Jimnastik Kulübü'nün A Takımı'na

“ **Antrenörlük yapmayı oyunculuk yapmaktan, oyuncu olmaktan daha çok seviyorum.** ”

seçildim. Uzun yıllar çok severek ve büyük bir tutkuyla kulübümde voleybol oynadım. 31 yaşına kadar Beşiktaş Erkek Voleybol Takımı'nda oynadım ve uzun süre de takım kaptanlığı yaptım. 20 yılı aşkın süre voleybol oynadıktan sonra Beşiktaş'ın altyapısında voleybol antrenörlüğüne başladım ve yaklaşık dört yıldır Kız Yıldız ve Küçük Takım antrenörlüğünü yapıyorum.

Voleybol sizin için ne ifade ediyor?

Voleybol benim için bir yaşam biçimi. Antrenör olduktan sonra bunu çok daha yoğun hissediyorum. Çünkü; sporcuymken antrenanı yapıp evime gidip dinleniyordum. Ancak antrenör olduktan sonra voleybolla yaşıyorum diyebilirim. Çünkü antrenörlüğün içinde, takımlarımdaki oyuncuların okul hayatları, sağlık durumları, aileleriyle iletişimleri başta olmak üzere hepsini 7/24 takip ediyorum. Gece yarısı herhangi bir telefon gelebiliyor, acil bir durum olabiliyor, sürekli voleybolla yaşıyorum ve bu beni mutlu ediyor. Antrenörlük yapmayı oyunculuktan daha çok seviyorum. Oyunculuğu da tutkuyla yapıyordum ancak ikisi arasında bir seçim yapmak durumunda kalsam antrenörlük diyebilirim. Takım kaptanlığı yaptığım dönemde de bunu hissetmişim. Sadece kendimi değil takım arkadaşlarımı motive etmek, onlarla ilgili süreçleri koordine etmek bana hep çok keyif vermişti. Aslında bir nevi antrenörlüğe hazırlık olmuş diyebilirim. Şimdi de sporcularımın bütün süreçleriyle ilgilenmek, onları motive etmek, voleybol kariyerlerinde onlara eşlik etmek benim için paha biçilemez.

Oyuncuyken kendinizi nasıl motive ediyordunuz?

Nasıl bir sporcuydunuz? Kısaca başarıya giden yolda neler yaptınız?

Aslında hırslı ve agresif bir oyuncu olarak kendimi tanımlayabilirim. Çalışmayı çok seven, çalışmaya çok düşkün bir oyuncu değildim ama antrenör olarak kendimi çok çalışkan ve disiplinli olarak nitelendirebilirim. Antrenörken çalışmayı ve işin içinde olmayı, voleybolun içinde yaşamayı seviyorum, buradan besleniyordum. Oyuncuyken çok hırslıydım, sahada herşeyimi veriyordum, taraftardan da

bunun karşılığını çok görüyordum, taraftar da beni çok seviyordu, hep çok destekliyordu. Bu beni çok motive ediyordu. Biraz agresiflik de beni oyunun içine katıyordu. Mesela saha içindeki Mustafa ile saha dışındaki Mustafa için çok farklı diyorlardı ve bu çok doğruydü.

Oyun oynarken stresle nasıl baş ediyordunuz?

Bence bu çok güzel bir soru, şöyle bir cevap verebilirim. Voleybol dünyanın en zorlu sporlarından biri, belki de başında geliyor. Çünkü top ile sürekli temas halindeyiz ancak topu hiçbir zaman tutamıyoruz, top hiçbir zaman bizim kontrolümüzde değil. Voleybolda bir hata yaptığınız zaman, eğer o hataya takılıp stres altında bunu atlatabilmezseniz peşi sıra hatalar gelir. Ben libero olarak sahada oynuyordum, herhangi bir hatalı top vuruşumda oraya takılı kalmıyordum, kendimi hep bir sonraki adıma hazırlıyordum. Sahada tam konsantre bir şekilde oynamak ve bir sonraki adıma odaklanmak beni çok motive ediyordu, bu da stresimi iyi yönetmek konusunda bana avantaj sağlıyordu.

Beşiktaş taraftarı sizi voleybolun simgesi olarak görüyor, bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz?

Öncelikle teşekkür ediyorum. Yıllardır buradayım, 25 yıldır bu camianın içindeyim, aynı zamanda Beşiktaş'ta



oturuyorum. Çocukluğumu, gençliğimi, yetişkinliğimi burada yaşadım ve çok mutluyum. İnsanların beni tanınması, semtte yürürken konuşması, sohbet etmesi benim çok hoşuma gidiyor. Voleybol oyunculuğu, ardından takım kaptanlığı ve antrenörlükle geçirdiğim çeyrek asır boyunca hep camianın ve taraftarlarımızın yoğun desteğini gördüm, bu da benim yaptığım işi daha da sevmeme ve motive olmama sebep oluyor. Başka takımında oynamamanın da bunda etkisi olabilir. Herkes benim Beşiktaşlı olduğumu, semtte olduğumu, her maça gittiğimi de bildiği için bu şekilde düşünüyor olabilirler. Baki olan Beşiktaş'tır, kulübüme yürekten bağlı olduğumu söyleyebilirim.

Antrenör olmaya nasıl karar verdiniz?

Sporcuyken Marmara Üniversitesi Spor Akademisi'nde antrenörlük eğitimim başlamıştı. Ama spor ve eğitimi birlikte yürütmek zor olmuştu. Bu nedenle üniversiteyi bitirmem biraz uzun sürdü. Çünkü; atremanlardan, deplasmanlardan dolayı derslere gidemiyordum. Aslında oyuncuyken antrenör olmak hep planlarımda vardı. Çünkü oyunculuğu bıraksam bile voleyboldan kopmak hiç istemiyordum. Hatta her zaman antrenörlüğümün oyunculuğumdan daha da ileriye gideceğini, daha iyi antrenör olabileceğimi düşündüm. Oyuncuyken de son yıllarımda hep antrenörlerimi gözlemliyordum, nerede neler yapıyorlar diye. Bu şekilde karar verdim diyebilirim ve hayatımda aldığım en iyi ve en önemli karar olduğunu de eklemek isterim.

Antrenör ve oyuncu olmak arasındaki farklar neler?

Şöyle bir fark var; oyunculukta size bir haftalık plan gelir. Bu planda; antreman saatleri, deplasman saati, deplasmandayken ne zaman yemeğin geleceği, ne zaman toplantı olacağını, ne zaman maça hareket edileceği yazılı bir şekilde gelir, siz de bu programa uyarınız. Antrenman bittiği zaman düşününüzü alırsınız, evinize gidirsiniz, dinlenirsiniz. Ama antrenörlükte böyle değil. Bütün süreci hep siz planlıyorsunuz, 7/24 herhangi bir sorunu siz çözüyorsunuz. Antreman saatleri, oyuncuların okul problemleri, hastalıkları, sakatlıkları hepsiyle siz ilgileniyorsunuz. Bazen

“**Beşiktaş'ta, hayatta kendi ayakları üstünde durabilen, güçlü kız çocukları yetiştirmek istiyoruz.**

”

duygusal sorunlarını, ailesiyle olan sorunlarını da siz dinliyorsunuz, ağabeylik yapıyorsunuz. İkisinin çok farklı olduğunu düşünüyorum. Ama son yıllarımda voleybolda kaptanlık yaptığım için o zaman da bazı planların içinde bulunduğum için, o geçişte çok zorlandığımı düşünmüyorum. Beni tanıyanlar bilir; plan yapmak ve organize etmek konusunda iyi olduğumu düşünüyorum. Röportajın başında söylediğim gibi; antrenörlük yapmayı oyunculuk yapmaktan, oyuncu olmaktan daha çok seviyorum.

İyi bir voleybolcu / sporcu sizce nasıl olunur?

İyi bir voleybolcu ya da sporcudan önce Beşiktaş ahlakına, duruşuna uygun kız çocukları yetiştirmek. Hayatta kendi ayakları üstünde durabilen, güçlü kız çocukları yetiştirmek istiyoruz. Çünkü; altyapıdan başlayıp A Takıma çıkan, çıkabilecek sporcu sayısı maksimum dört ya da beş kişi olabiliyor. Diğerleri bir şekilde üniversiteye veya kendi hayatlarına devam etmiş olabiliyor.

Sporcularınızı nasıl motive ediyorsunuz?

Sporcularımı nasıl motive ediyorum konusuna kendi içimde gülüyorum. Çünkü ben çok motive bir antrenör olduğum için bu konuda hiç zorlanmıyorum. Oyuncularıyla dört senedir birlikte çalışıyoruz. Ben de onlar gibi geçmişte sporcu olduğum için onların neler hissettiğini ve neler yaşadığını da çok iyi anlayabiliyorum. Oyuncularım da benim ne beklediğimi çok iyi bilirler. Önceliğim her zaman sonuna kadar mücadele etmek, voleybol oynarken hata elbette olabilir ama hiçbir zaman mücadeleyi bırakmamak gerekiyor. Aynı zamanda hırslı bir takım olmamız gerektiğini onlara yıllar içinde işlediğim için bu motivasyon konusunda fazla zorlandığımı düşünmüyorum. Maçlara özel, derbilere özel, şampiyona maçlarına özel videolar izletip o şekilde motive ettiğim oluyor ya da kendi maçlarımızı ve rakibin maçlarını analiz yaptıktan sonra güzel videolar izletip onları motive ettiğim maçlar da oluyor.

Voleybol ve spora yönelmek isteyen gençlere tavsiyeleriniz neler olur?

Bu soruya voleybol olarak değil de spor olarak cevap vermek isterim. 8-9 yaşlarında spora başlayan çocuklar, jimnastik ve yüzme için daha erken de başlıyorlar tabii ki, disiplinli ve planlı şekilde yetişiyor. Z kuşağının en büyük sorunlarından biri dijital bağımlılık. Ancak sporun içinde kalan çocuklar daha sosyal ve

“**Önceliğim her zaman sonuna kadar mücadele etmek, voleybol oynarken hata elbette olabilir ama hiçbir zaman mücadeleyi bırakmamak gerekiyor.**

”

sağlıklı olurken bir yandan da zamanlarını daha kaliteli geçiriyorlar. Mustafa Kemal Atatürk'ün de dediği gibi; “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.” Bu nedenle hem sağlıklı yaşam, hem sporcu disiplini kazanmak için muhakkak bir spor dalına yönelmelerini öneriyorum. Tabii bunun için önceliğin keyif alacakları bir spor olması çok önemli.

Sporcularınızdan milli takıma alınanlar oldu, ne hissediyorsunuz? Hedeflerinizden bahsedebilir misiniz?

Sporcularımın Milli Takım'a çağrıldığı an, hayatımın en mutlu anı diyebilirim kesinlikle. Çok mutlu oluyorum, çok duygulanıyorum. Sporcularıma bu haberi verdiğim an benim için paha biçilemez ve onların aynı mutlulukla bana sarılmasını asla unutamam. Hayallerime gelince; voleybola ilgili takımlarımla, sporcularımla ilgili çok büyük hayallerim var. Bunu şu an dile getirip buraya sığdıramayacağım için, hayallerim konusunda beni affetmenizi ve bu hayallerin bende kalmasını istiyorum.

Voleyboldaki başarılarımızla ilgili ne söylemek istersiniz?

Şu anda gündemde olan cümleyi söyleyeyim ilk başta; “Biz voleybol ülkesiyiz.” Bu başarıları futbolda yakalasak çok daha fazla ses getirirdi hiç şüphesiz. Sürekli Şampiyonlar Ligi'nde bir tane takımımız final oynuyor, genelde Şampiyonlar Ligi şampiyonu oluyoruz. Bunların yankısı medyada yavaş yavaş yer etmeye başladı. Filenin Sultanları zaten çok iyi gidiyor, gururla takip ediyorum. Filenin Efeleri Amerika'ya son 16'da elendi. Bunlar bizim için çok değerli ve gurur verici.

Voleybolun geleceğini nasıl görüyorsunuz?

Bu gelişmelerin voleybolun geleceğine çok iyi yansıtacağını düşünüyorum. Yeni neslin voleybola ilgisi giderek artıyor. Zaten kızlarımız voleybola daha fazla yöneliyor, erkeklerde de ilginin daha da artacağını düşünüyorum. Ve bir voleybol ülkesi olarak başarılarımızın katlanarak devam edeceğine yürekten inanıyorum.

7 Soruda

Bipolar mısınız?

Bazen kendinizi değersiz, aşırı halsiz, keyifsiz; bazen aşırı özgüvenli, enerjik, coşkulu hissediyor, nedensiz yere kahkahalar atarken ya da gözyaşlarınız boşalırken buluyor musunuz? Ya da çevrenizde bu tür davranışlarına anlam vermekte zorlandığınız kişiler mi var? Uzmanların; kişinin duygularının şiddetini kontrol edemediği, mesleki ya da kişiler arası iletişimde büyük zorluklar yaşatan ruhsal bir hastalık olarak niteledikleri Bipolar Bozukluk'un tedavisi ise mümkün. İşte, Psikiyatri Uzmanı Dr. Levent Turhan'ın hazırladığı, Bipolar Duygulanım Bozukluğu'nu test edebileceğiniz 7 soru...

**1 Bazen 'aşırı' mutsuz, bazen 'aşırı' mutlu musunuz?**

Sağlıklı insanlar bazen mutlu bazen mutsuz ya da öfkeli hissederler. Duygulardaki bu değişiklik aşırı olmadığında ve kişinin mesleki/ sosyal hayatını güçleştirmede normal kabul ediliyor. Ancak aşırı mutsuzluk 2 haftadan, öfke ya da aşırı neşe 4 günden uzun sürüyorsa ve yaşadıklarınızla uyumsuzsa, örneğin; çok kötü bir haber aldığınızda bile çok mutlu oluyor veya çok iyi bir haber aldığınızda bile üzülüyorsanız bipolar duygulanım bozukluğu olabilir.

**2 Kendinizi bazen 'aşırı' halsiz ya da 'aşırı' enerjik mi hissediyorsunuz?**

Halsizlik, enerji azlığı ya da aşırı enerjik hissetme gün içinde yaptığımız aktivitelere göre değişiyor. Gün içinde çok yorulduğumuzda halsiz hissedebiliriz. Ancak bipolar duygulanım bozukluğu hastaları depresif dönemde sürekli uyumalarına rağmen halsiz hissederken, hareketleri yavaşlar ve günün çoğunu yataktan çıkmadan geçirirler. Çok az yemek yer ya da hiç yemezler. Mani döneminde ise çok az dinlenmelerine rağmen sürekli aşırı enerjiktirler, sürekli hareket ederler, neredeyse hiç oturmazlar, çok basit bir şeye sinirlenip fiziksel şiddet uygulayabilirler.

3 Riskli davranışlarda mı bulunuyorsunuz?

Hayatta bazen küçük riskler alırsınız. Bu risklerin sonucunu hesaplar ve kayıplar tahammül edilebilecek düzeyde ise risk alırsınız. Ancak bipolar duygulanım bozukluğu olan kişiler atak dönemlerinde hızlı araba sürmek, madde kullanmak, aşırı para harcamak gibi hesaplamadan normal ölçüde alınabilecek risklerden daha büyük riskler alır.

4 Gereksiz kahkahalar atıyor ya da hiç konuşmuyor musunuz?

Bipolar duygulanım bozukluğu hastaların çevrelerine olan davranışları atak dönemine göre değişir. Mani döneminde her zamankinden çok daha fazla konuşurken, konudan konuya atlar, gülünmeyecek şeylere güler, kendi kendine konuşabilir ya da kahkaha atabilirler. Depresyon döneminde ise içine kapanıp çok daha az konuşurlar, insanlarla iletişimleri azalır.

5 Düşüncelerinizi kontrol etmekte zorlanıyor musunuz?

Bipolar duygulanım bozukluğunda hastalar düşüncelerini kontrol etmekte zorlanırlar. Mani ataklarında çok hızlı düşünürken depresyon atığında ise çok yavaş düşünür hatta düşünmekte zorlanabilir.

6 Gerçek dışı davranışlarda mı bulunuyorsunuz?

Bipolar duygulanım bozukluğu hastaları gerçekte var olmayan şeyleri gördüğünü ya da duyduğunu söyleyebilirler. Kendilerinin peygamber, evliya, ya da çok önemli bir kişi olduklarına inanmak gibi gerçek dışı inanışları olabilir.

7 Dikkatiniz dağınık mı?

Hem depresyon hem mani döneminde dikkat dağınıklığı görülebilir. Dikkatinizi; günlük yoğun koşuşturmacanız ya da sorumluluklarınızın potansiyelinizin üzerinde olması nedeniyle toparlayamayabilirsiniz. Ancak dikkat dağınıklığınız süreklilik arz ediyorsa ve herhangi geçerli bir nedeni olmadan sürekli konsantrasyon bozukluğu yaşıyorsanız bipolar duygulanım bozukluğunu da akla getirmekte fayda var.

Bu 7 maddeden 2 İLA 4'Ü VARSA...

Bu 7 maddelik listeden 2 ila 4 tanesi kişide varsa ve bu durum 4 günden uzun süre devam ediyorsa, bipolar duygulanım bozukluğu yaşandığına işaret ediyor olabilir. Bu nedenle profesyonel bir destek almaktan çekinmemelisiniz.

KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER

Haberiniz
olsun!



BARIŞ MANÇO EVİ ZİYARETÇİLERİNİ AĞIRLAMAYA HAZIR

Barış Manço'nun yaşadığı, eserlerini ürettiği ve **Barış Manço Moda 81300** adıyla 2010 yılında müze konseptiyle hazırlanan evi bakım çalışmalarının tamamlanmasının ardından tekrar ziyarete açıldı.

Barış Manço denilince akla gelebilecek birçok detayın bir araya getirilerek hazırlandığı evin bakım çalışmaları, Halkbank tarafından eylül ayında başladı ve orijinal haline sadık kalınarak 3 ayda tamamlandı. Barış Manço Evi'nin yeniden kapılarını açması nedeniyle 19 Aralık Pazartesi günü bir açılış töreni gerçekleşti.

ŞİRİN TEKELİ 2022 ARAŞTIRMA ÖDÜLLERİ

Sabancı Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Mükemmeliyet Merkezi'nin (SU Gender); demokrasi, akademik özgürlük, toplumsal cinsiyet eşitliği ve feminizm alanlarında öncü çalışmalar yapan Şirin Tekeli'nin anısına düzenlediği "**Şirin Tekeli Araştırma Ödülleri**" bu yıl hibrit olarak gerçekleşen tören ve konferansta açıklandı.

Türkiye'de toplumsal cinsiyet odaklı araştırmaları desteklemeyi ve teşvik etmeyi amaçlayan Şirin Tekeli Araştırma Ödülü'ne bu yıl Esra Demirkol Colosio, Burcu Saka ve Elif Mura layık görüldü. Araştırma Teşvik Ödülleri ise İlkay Özküralpli, Özden Senem Erol ve Mine Egbatan'a verildi.



TIME
IS

SUZAN BATU
GÜL BÖLÜLÜ
DENİZ ÜSTER
ALİ BOROVALI
SERKANT HEKİMCİ
CIHAT BURAK
ÖMER ULUÇ
CHARLES FRÉGER
CENGİZ TEKİN
HAKAN SORAR
AHMET RÜSTEM EKİCİ
UMUT YAŞAT
ANTONIO COSENTINO

TIME IS LOVE; BİR DÜNYA GEZİSİ SAHNESİ

Aralarında Ömer Uluç, Cihat Burak, Seçkin Pirim, Erdağ Aksel, Esra Gülmen, Charles Fréger, :mentalkLINIK, Mahmut Celayir, Cengiz Tekin'de yer aldığı 36 sanatçı ve oluşum, 2023'ü zaman ve yolculuk üzerine düşünen ve düşündürten **Time is Love; Bir Dünya Gezisi Sahnesi**yle karşılıyor. 6 Ocak 2023 tarihinde Ortaköy Kethüda Hamamı'nda kapılarını açacak çağdaş sanat sergisi; müzik, ses, tiyatro ve dansı bir sahnede buluşturacak. Time is LOVE; Bir Dünya Gezisi Sahnesi, ziyaretçilerine kendi zamanlarını keşfetmeleri için bir platform yaratacak.



MADRİGAL, 11 ŞUBAT'TA KÜÇÜKÇİFTLİK PARK'TA!

Verdikleri konserlerle adlarından sıkça söz ettiren, dönemin yükselen gruplarından **Madrigal**, 11 Şubat Cumartesi akşamı şehrin eğlence merkezi KüçükÇiftlik Park'ta! Özgün besteleriyle müzik dünyasındaki yerini her geçen gün daha da sağlamlaştıran Madrigal, KüçükÇiftlik Park'ın kiş sahnesinde hayranlarıyla buluşacak. URU organizasyonu ile kapalı alanda gerçekleşecek konserin biletleri Biletix 'te ve KüçükÇiftlik Park gişesinde! Şehrin eğlence merkezi KüçükÇiftlik Park, 11 Şubat 2023 Cumartesi akşamı Madrigal'i alıyor.

5

"AĞIRLIK VE ÖLÇÜ SANATI"

Pera Müzesi, **Ağırlık ve Ölçü Sanatı** adlı koleksiyon sergisinin kataloğunu okurlarla buluşturdu. Anadolu'da kullanılan ağırlık ve ölçü aletlerinin tarihsel gelişimi kadar, farklı uygarlıkların ekonomik ve sosyo-kültürel dinamiklerine de ışık tutan yayın, Pera Müzesi Artshop'un yanı sıra kitabevleri ve online platformlarda satışa sunuluyor. Ağırlık ve Ölçü Sanatı kataloğu Anadolu ve bağlantılı coğrafyalarda kullanılan ağırlık ve ölçü aletleri etrafında şekillenen ekonomiyi, kültürü, kültürlerarası sistem ilişkilerini, toplumsal güven dinamiklerini ve birimlerin standartlaşmasının yolculuğunu; uygarlıkların, tanrıların, tüccarların, usta ve çırakların gözünden keşfetmeyi amaçlıyor. MÖ ikinci bin yıldan günümüze uzanan geniş zaman diliminde yaşanan dönüşümleri ve süreklilikleri disiplinler arası bir bakış açısıyla sunan kitapta, metinlere 500'den fazla eser görseli eşlik ediyor.



**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!



“GOLDBERG İSTANBUL'DA” TÜM DİJİTAL PLATFORMLARDA!

Usta piyanist ve besteci Fazıl Say, klavsen için yazdığı ve J.S Bach'ı İstanbul'la buluşturduğu “*Goldberg İstanbul'da*” adlı eserini piyanist, klavsençi İklim Tamkan'a ithaf etti. Fazıl Say, İstanbul ruhunu tümüyle hissettiren caz öğelerinin ve Türk aksak ritimlerinin yer aldığı bestesinde, J. S. Bach'ın başyapıtlarından biri olan ve klavsen sanatçısı Gottfried Goldberg'e ithaf ettiği “Goldberg Varyasyonları”nın temalarından yola çıkıyor. Klavsençi İklim Tamkan'ın hassas ve detaylı yorumuyla dinleyiciyle buluşturduğu “Goldberg İstanbul'da”, tüm dijital platformlarda...



PERA MÜZESİ ARTSHOP ONLINE MAĞAZA AÇILDI!

Pera Müzesi Artshop, online mağazasını sanatseverlerle buluşturdu. Suna ve İnan Kıracı Vakfı Pera Müzesi, yeni yılın hemen öncesinde Artshop online mağazayı kullanıma açtı. Sergilerden ilhamla tasarlanan dekoratif objeler, kırtasiye ürünleri, takı ve aksesuarlar, sergi katalogları, sanat kitapları, baskı ve posterler, artık hem müzede hem Artshop online mağazada sanatseverlerin beğenisine sunuluyor.



MİDAS'IN KULAKLARI PROVADAN İZLE'DE

İş Sanat'ın YouTube kanalına özel hazırladığı Provan İzle serisi, **Midas'ın Kulakları** oyunuyla devam ediyor. Oyun yazarı ve dramaturg Güngör Dilmel'in 1959 yılında Tiyatro Dergisi'nin düzenlediği yarışma için kaleme alarak birincilik ödülünü kazandığı Midas'ın Kulakları oyununda, Yunan tanrısı Apollon, Midas'ı eşek kulaklarıyla cezalandırır. Ancak, Midas bir süre sonra kulaklarını aynalık olarak görenek Apollon'u yeneceğini düşünür. 2012 yılında aramızdan ayrılan Güngör Dilmel, oyunda mitolojik bir anlatıyı mizahi ve eleştirel bir dille seyirciye aktarıyor. Midas'ın Kulakları, 22 Aralık Perşembe, saat 20.30'dan itibaren İş Sanat'ın YouTube kanalında ücretsiz izlenebilir.

“HEYKELİN SÖZÜ” SERGİSİ

İş Sanat Kibele Sanat Galerisi, 2008 yılında hayatını kaybeden heykeltıraş Saim Bugay'ın “*Heykelin Sözü*” başlıklı sergisine ev sahipliği yapıyor. Yeni bir dil yaratma arzusu taşıyan, kullandığı malzemeler ve yöntemlerinin çeşitliliğiyle bilinen heykeltıraş Bugay'ın eserleri Kibele Sanat Galerisi'nde ücretsiz izlenebilir. Çok yönlü sanatçı Bugay'ın “Heykelin Sözü” sergisinde sanatseverler, heykellerinin yanı sıra ahşap, metal, döküm, tel gibi materyallerden tasarlanan kuklalar, maskeler, el aletleri, oyuncak, biblo gibi farklı türde eserlerini görme imkânı bulacak.



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](https://www.instagram.com/atolyeegitimistanbul) | [atolyeegitim](https://www.facebook.com/atolyeegitim)



atölye eğitim

"Akademik Başarı Atölyesi"