

UWORDS

Temmuz 2023 / Sayı 6

Gelişim ▪ Psikoloji ▪ Yaşam

Güne Ağrısız
ve Zinde
Başlamak İçin

7 Altın Öneri...

ÜNLÜ MÜ
Yoksa
OYUNCU MU
Olmak?

Odağınızda
Ne Var?

Öğrenen iletişim ile
DEĞİŞİM
başlıyor

Bilgiyle etkileşme şeklimiz

zihnimizi şekillendirir





"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,

Sevdiklerimizin sevincine ortak olduğumuz, bereketin ve dayanışmanın ön plana çıktığı Kurban Bayramı'nın gelmesiyle birlikte kalplerimizin coşkusu da artıyor. Bu bayramın vesilesiyle, sevgi ve hoşgörünün her zamankinden daha fazla hissedildiği bir dünya diliyor, hayatınızdaki tüm dualarınızın kabul olmasını temenni ederek sözlerime başlamak istiyorum.

Hayatın koşuşturması içinde bazen kendimizi kaybolmuş hissedebiliriz. İçimizde derinlere gömülmüş olan gerçek benliğimizi, düşüncelerimizi ve duygularımızı ifade etme becerimizi yitirmiş hissedebiliriz. Ancak, odağımıza kişisel gelişim alanımızı alırsak bu koşuşturmalar keyifli hale gelebilir.

Sizleri kişisel gelişim yolculuğunda desteklemek ve ilham vermek için çıktığımız bu yolda yürümeye devam ederken, bu sayımızda da yine yepyeni bilgilere, fikirlere yer verdik.

Her sayımızda, alanında uzman yazarlarımız tarafından kaleme alınan makalelerin, röportajların ve çeşitli konuların sizlerde içgörüler meydana getirmesini temenni ediyoruz. Sizlerle birlikte dergimizi daha da güçlendirmek, içeriğimizi zenginleştirmek ve her geçen gün daha fazla kişiye ulaşmak istiyoruz. Önerilerinizi, geri bildirimlerinizi ve deneyimlerinizi değerli bulduğumuzu ifade etmek isterim.

Sizleri ilham dolu sayfalarımıza davet ederken, bu heyecan veren yolculukta bizimle birlikte olduğunuz için teşekkür ederiz.

Sevgiyle Kalın,

Fatma Varnalı
Genel Yayın Yönetmeni

fatma@uwordsdergi.com



s. 18



s. 26



s. 30

6 Kısa Kısa

Kişisel Gelişim

10 Vallahî Çok Tecrübeliyim Be Abi... / Güner Yavuzdoğan

Eğitim

12 Ünlü mü Yoksa Oyuncu mu Olmak?

İşte Bütün Mesele Bu... / Işıl Sergen

14 Satranç ve Deniz'in Macera Yolculuğu / İlknur Y. Sözeri

Röportaj

18 Öğrenme Tasarımcısı Eda Bozköylü

Koçluk

26 Teşekkür Ederim Sevgili

Kendim / Bilge Seynur Saltoğlu, ACC

30 Sen Yeni misin Buralarda? / Mihrap Beklenoğlu

32 Kimin Sesi Daha Ağır Basıyor? / Esra Burdurlu

Psikoloji

34 Eyvah! Sınırlarım İhlal Ediliyor... / Fatma Varnalı

İletişim

38 Odağınızda Ne Var? / Erkan Adalı

42 Öğrenen iletişim ile değişim başlıyor / Tülin Çeneli Dönmez

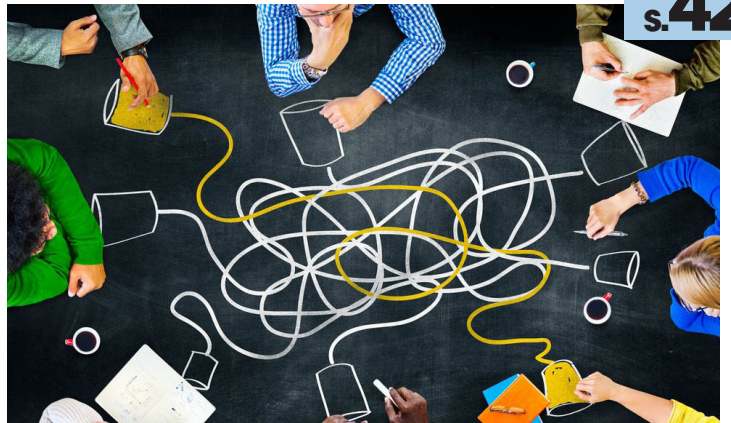
Sağlık

46 Güne Ağrısız ve Zinde Başlamak İçin 7 Altın Öneri...

Seyahat

50 Kızıldeniz'e Karşı Tatil; Hurghada

54 Yeniler



s. 42

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 / Bolditalic İstanbul

Editör

Zehra Kara

Katkıda Bulunanlar

Bilge Seynur Saltoğlu

Erkan Adalı

Esra Burdurlu

Güner Yavuzdoğan

Işıl Sergen

İlknur Y. Sözeri

Mihrap Beklenoğlu

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

Dergide yer alan yazılar; yazarların sorumluluğundadır.

Reklamların yükümlülüğü, reklam veren kuruluşların sorumluluğu dahilindedir.

s.46

"Yataktan çıkamıyorum, belim korkunç ağrıyor", "Sabah kalktığımda çok kötü bir kalça ağrısı yaşıyorum"... Bu ve benzeri şikayetler modern çağın koşuşturmacasında artık neredeyse kanıksanmış durumda. Üstelik yaşa da bakmıyor! Peki bütün gece uyuduğumuz halde neden dinlenemiyoruz?



Şimdilerde tatilcilerin yeni gözdesi 12 ay deniz ve güneşin adresi Mısır Hurghada. Avrupa ülkelerine gitmek isteyenlerin Schengen vizesi süreçlerinde yaşadığı sıkıntılar, tatil destinasyonlarındaki tercihleri değiştirirken, kısa bir süre önce Türk vatandaşlarına vize uygulamasını kaldıran Mısır'ın 12 ay deniz ve güneş keyfi vadeden incisi Hurghada, tatilcilerin yeni gözdesi oldu.

s.50

Çocuğun Kontrolsüz Yaz Tatili Geçirmesi GELİŞİMİNİ ETKİLİYOR

Çocukların yaz tatili dönemlerini planlarken, yaş dönemlerine dikkat edilmesi gerektiğini belirten uzmanlar, planlamanın yaş gruplarına göre yapılması gerektiğine dikkat çekiyor. Okul öncesi eğitimi alan çocukların aynı düzeni devam ettirmelerinin gelişimleri için önemli olduğunu ifade eden Uzman Klinik Psikolog Seda Aydoğdu, 11 yaş sonrası çocuklarınsa yaz kamplarına katılmalarının daha uygun olacağını söylüyor. Aydoğdu, 0-6 yaş grubu çocuklar için ise ailelerinden uzun süre uzak kalacak planlamalar yapılmaması gerektiğine dikkat çekiyor. Çocukların yaz tatili dönemlerini belirlerken, yaş dönemlerine dikkat edilmesi gerektiğini vurgulayan uzman klinik psikolog, "Farklı yaş dönemleri için farklı stratejiler belirlenmeli ve farklı düzenlemeler yapılmalı. Böylece çocukların yaz tatilinden maksimum verim almalarını sağlanabilir. Özellikle okul öncesi eğitimi alan çocukların, okul dönemindeki düzenlerine devam ediyor olmaları gerekir. Hem akran ilişkileri hem sosyal öğrenme hem de fiziksel gelişimleri için dikkat edilmesi gereken bir nokta. Bilişsel gelişimlerin de bunlara eşlik edebilmesi için yaz okulu gibi uygulamalara devam edilmesi oldukça önemli." diyor.



KALİTESİZ UYKU En Büyük Sağlık Sorunu

Ruh ve beden sağlığı için kaliteli uykunun çok önemli olduğunu vurgulayan uzmanlar, uykunun yeme içme gibi temel bir ihtiyaç olduğunu söylüyor. Prof. Dr. Nevzat Tarhan, uykunun hem bedeni hem de beyni dinlendirdiğini belirterek, uyku hijyenini sağlamak için öncelikle karanlıkta uyunması gerektiğine dikkat çekiyor. Yatma şekilleri hakkında önerilerde de bulunan Tarhan “İdeal yatma pozisyonu sağa yatmadır. Kalp solda olduğu için, sola yatınca kalbin üzerinde bir basınç oluşuyor. Sağa yatıldığında kalp daha rahat çalışıyor. Ayrıca midenin tahliyesi de daha kolay olur. Özellikle kilolu ve ileri yaştaki kişilere sol tarafa yatmak önerilmez” diyor ve uyku apnesinin ani kalp krizine neden olabileceği konusunda da uyarıyor.



ANTİDEPRESAN Kullanımı Arttı



Sağlık Bakanlığı'nın 2021 yılında yayımladığı 'Sağlık İstatistikleri Yıllığı'na göre Türkiye'de antidepresan kullanımı 2010'da yüzde 33 iken, 2021'de yüzde 63.46 arttı ve yüzde 53'e ulaştı. Pandemi ile birlikte psikiyatri kliniklerine başvuru ve antidepresan kullanımı da çoğaldı. Hiwell Online Terapi Platformu Kurucusu Ali Ozan Özçiçek, “Ülkemizde pandemi dönemi başta olmak üzere son yıllarda antidepresan kullanımının arttığını görüyoruz. Ancak terapiye ulaşamayan çok daha fazla insan olduğunu da biliyoruz. Gelecek dönemlerde meditasyon, psikiyatri gibi servislerimizi de hizmete alacağız. Böylece her bireyin terapiye kolay ve hızlı bir şekilde tek kanaldan erişebilmesini amaçlıyoruz” dedi.

Baba ile Yakın İlişki, ZİHİNSEL GELİŞİMDE ÖNEMLİ

Baba ile yakın ilişki, zihinsel gelişim ve akademik başarı için önemli faktör. Her baba-çocuk ilişkisinin farklı olduğunu belirten uzmanlar, baba figürünün çocuk gelişiminde hayati öneme sahip olduğunu vurguluyor. Baba ile kurulan kaliteli ilişkinin çocuğun zihinsel gelişimi ve akademik başarısına olumlu yansıdığını kaydeden Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Serdar Nurmedov, psikolojik bozuklukların temelinde sağlıklı ebeveyn ilişkilerinin önemli rol oynadığına dikkat çekiyor. Nurmedov ayrıca otoriter babaların çocuklarının da içine kapalı, karamsar ve endişeli büyüdüğünün altını çiziyor.



Düzenli Yoga ile Hamilelik ve Doğum Daha Kolay

Hamilelik dönemi önemli fizyolojik, sosyal ve duygusal değişikliklerin yaşandığı bir süreç. Anne adayının mental ve fiziksel durumu, gebelik süreci ve bebeğin sağlığı açısından oldukça önemli. Hamilelik döneminde erken doğum riski, anksiyete, depresyon ve stres gibi pek çok olumsuz durum görülebiliyor. Yapılan araştırmalar ve uzman görüşleri, gebelikte yapılan yoganın anne adaylarında anksiyete, depresyon ve stresin yönetilmesinde faydalı olduğunu doğruluyor. Ayrıca, uzmanlarca, gebelik yogası yapanlarda fetal doğum ağırlığında önemli bir artış görülürken, erken doğum ve fetal gelişme geriliği oranlarında ise önemli ölçüde azalma izlendiği de vurgulanmakta.



Elektronik Sigaranın Bağımlılıktan Kurtulmaya Etkisi NET DEĞİL

Uzmanlara göre elektronik sigaraların sigarayı bırakmada yardımcı olduğuna dair kanıt yok. Sigara bağımlılığının tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu söyleyen Uzman Klinik Psikolog Dr. Aslı Başabak Bhais, azaltarak ya da yerine elektronik sigara kullanarak bırakmaya çalışmanın etkin yöntemler olmadığına vurgu yapıyor. Bhais, “Daha az zararlı olduğu düşünülerek bu ürünleri kullanmak, ileride görülebilecek zarara dair kaygıyı azaltarak, bırakma motivasyonunu düşürüyor. Sigara içilmesi yasak alanlarda da kullanılabilmesi davranışı sıklaştırmaya sebep oluyor.” uyarısında bulunuyor. Nargile, aromalı sigaralar ve elektronik sigaralardaki tehlikeye dikkat çeken uzman, “1 nargile 4-5 paket sigaraya eş değer. Elektronik sigaraların özellikle akciğer, kalp, ağız ve diş sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülüyor. Aromalı sigaralarsa kanser riskini yükseltiyor.” ifadesini kullanıyor.

Yasal uyarı, sigara sağlığa zararlıdır



**Güner Yavuzdoğan**

Profesyonel Koç, 4. Dan 2. Kademe Karate Eğitmeni

Vallahi çok tecrübeliyim be abi...

Google'ın kurucularından Larry Page ve Sergey Brin ile yaptığı sıra dışı iş görüşmelerinde Page ve Brin, daha görüşmenin başında 'Sana ne soracağımızdan emin değiliz. Soruları kendi kendine sor. Eğer biz olsaydın kendine hangi soruları sorardın?' demişler. Mülakata katılan aday daha sonradan bu durumun, ikilinin hazırlıksız bir şekilde görüşmeye gelmesinden kaynaklanmadığını öğrenmiş. Bu durum, Page ve Brin'in, bir adayın karakterini anlamaya yardımcı olması için sıklıkla kullandıkları bir taktikmiş.

Sizce iyi bir işe alım süreci nasıl olmalıdır? Hangi taktik doğru iş doğru aday eşleşmesini yaptırır? Bugün sizce yapılan işe alım görüşmelerinin yüzde kaç başarılı oluyor?

Yüksek maliyetler, bir an önce şirkete alınan çalışanın işe alım ve şirkete maliyet masrafını çıkartma zorunluluğu, koltuğa yapışan ve kaybetmekten deli gibi korkan çapsiz yöneticiler...

Hali ile sonuç, işe alımda ilk soru: "Bu pozisyonda ne kadar tecrübeniz var?" Bu benim iyimser senaryom; öncesinde CV'ye bakıp tecrübe yoksa ya da azsa mülakata bile aday olamıyorsunuz. Diyelim ki burayı geçtiniz geldiniz görüşmeye, karşınızda takım elbiseli size süzer gözlerle bakan ama bir o kadar samimi gözükmeye çalışan değerlendiriciler...

Bu mudur yani? O çok kıymetli gördüğünüz pozisyon için ilk baktığınız ya da bakabildiğiniz kriter adayın tecrübesi midir?

“ Otelcilikte eskiden bir deyim vardı. "Genel Müdürlüğün yolu Steward'dan (bulaşıkhaneden) geçer". Yani bir işi hakkıyla yapabilmeniz için, en alt kademededen başlayıp, işin her kademedeki nasıl yapıldığını öğrenmeniz gerektiği vurgulanırdı... Hz. Mevlana'nın dergâhında da derviş olmanın ilk adımı mutfağın hizmetine girmek, pişirilecekleri getirip götürmek, odun taşımak, bulaşık yıkamaktır. ”

Tecrübesiz olması o işi yapamayacağı anlamına mı gelir? Ya da tecrübeli olursa o işi çok iyi yapacak mı demektir?

Atalarımız 'İyi iş altı ayda çıkar' demişler. Yani, birini işe başlatıp gerçek verimini almak zaman alacaktır.

Hoş şimdi artık kimsenin vakit kaybetmeye tahammülü yok. Genellikle Z kuşağı çalışanları da direkt yönetici olarak çalışmak istiyor, şirketler işe yetişmiş kendisine en kısa zamanda maliyetlerini çıkartıp para kazandıracak adayı işe almak istiyor... Dolayısıyla sonuç, işe alım mülakatlarında ilk bakılan kriter, "Tecrübeniz ne kadar?!!"

Otelcilikte eskiden bir deyim vardı. "Genel Müdürlüğün yolu Steward'dan (bulaşıkhaneden) geçer".

Yani bir işi hakkıyla yapabilmeniz için, en alt kademededen başlayıp, işin her kademedeki nasıl yapıldığını öğrenmeniz gerektiği vurgulanırdı... Hz. Mevlana'nın dergâhında da derviş olmanın ilk adımı mutfağın hizmetine girmek, pişirilecekleri getirip götürmek, odun taşımak, bulaşık yıkamaktır. Eğer sizin Dervişlik yolunda ilerlemeyeceğinizi anlarsa o gün ayakkabılarınızı sokak kapısına doğru çevirip koyarlarmış. Bu da sizin gitmeniz, kendinize başka bir iş ya da yol bulmanız gerektiğini güzel ahlakla anlatmanın en güzel yollarından biriymiş... Günümüzde işe alım süreçlerini hakkıyla yerine getiren şirketler aşağıdaki kriterlere bakıyor;

1. **Ahlak**
2. **Motivasyon**
3. **Kapasite**
4. **Anlama yeteneği**
5. **Bilgi**
6. **Tecrübe**

Ahlak olmadan motivasyon tehlikelidir, motivasyon

olmadan kapasite yetersizdir, kapasite olmadan anlama yeteneği sınırlıdır, anlama kabiliyeti olmadan ise bilgi anlamsızdır.

Bilgisiz tecrübe ise kördür.

Tecrübe o kadar önemli değildir, önemli olan tecrübeden önce gelen niteliklerdir. Bir insanda ahlak, motivasyon, kapasite, anlama yeteneği ve bilgi varsa tecrübe kolayca kazanılabilir. En iyi işe alım süreçleri ile doğru aday, doğru şirket birleşmeleri dileklerimizle



**Işıl Sergen***Oyunculuk Mentoru / Profesyonel Koç*

Ünlü Mü Yoksa Oyuncu Mu Olmak? İşte Bütün Mesele Bu...

Modern dünyanın gereksinimleri bizi hep daha iyiye, daha hızlı ilerlemeye itiyor günümüzde. Bu bağlamda her mesleğin profesyonel geliştiricileri önemli rol almaya başladı hayatlarımızda. Bu profesyonellerin başında da koçlar ve mentorlar geliyor. Peki ya ülkemizde oyunculuk alanında koç ve mentor tanımını yapabiliyor muyuz? Ya da şöyle hayal edelim, iki uzmanlık tek bir uzmanda birleşse nasıl olurdu?

Son yılların yükselen mesleklerine baktığımız zaman bundan belki 10 yıl önce adını bile bilmediğimiz bir sürü yeni alan karşımıza çıkıyor. Dünya evrildikçe yeni ihtiyaçlar, yeni meslekler de boy göstermeye başlıyor. Fakat bir meslek var ki dünya döndükçe popülerliğini korumaya hatta artırmaya devam ettiren oyunculuk. Her daim, yükseltinin üzerinde ya da ekranda olmak insanoğluna çekici gelmiştir. Bakıldığında bu eşsiz ego tatmini başka hangi meslekte bu derece yoğundur ki? M.Ö. 534'lere dayanan bu meslek, günümüzde popüler kültürün yaygınlaşmasıyla çok parlak bir forma bürünmüş durumda. Oyunculukta gidilebilecek temel iki yol karşımıza çıkmaktadır. TV'lerin ve magazin basınının allayıp pulladığı ve gerçekte görsel yeteneklerin öne çıktığı bir ticari sektör. Diğer yanda ise Eski Yunan'da tiyatro tanrısı olarak bilinen Dionysos'un açtığı yoldan ilerleyen tiyatro neferleri. İki yol da yanlış ya da doğru değildir. Çıkılan yolda edinilen tecrübeler ve yol çok farklıdır. Burada önemli olan aktör ve aktris adaylarının kendilerini, yeteneklerini ve

#koçluk #kariyer #hedef #motivasyon #yetenek #sanat



öz değerlerini iyi tanıması ve anlamasıdır. Bir oyuncu koçunun görevi ise önce oyuncu adayını ya da oyuncuyu mevcut gerçeğine davet etmektir. Hayaller, hedefler ve yapılabirlik ölçütü her adayda kişiye özeldir. Ün mesleğin beraberinde gelebilecek doğal bir süreçtir. Bu süreci doğru kontrol edebilmesi için koçun destekleyici olması önemlidir. Koç bu aşamada oyuncu adayını yargılamadan ve yol göstermeden kendi adımlarını atarken yanında olmalıdır. Her adayın oyuncu olmak için iç motivasyonu farklıdır. Öncelikle bu iç motivasyon ortaya çıkartılmalı ve desteklenmelidir. Kariyerin başlarında bu sebepleri hatırlamak hedefe sadık kalmaya yardım eder. Hayaller her zaman gerçekçi olmayabilir ya da hedef tutturulamaya bilindir. Bir oyuncu adayının çalıştığı süre içerisinde kendi tolerans, yetenek ve azim sınırlarını tanımış olması çok önemlidir. Bu doğrultuda hedef çizmesi başarıya gidecek en sağlıklı yoldur. Bu süreçte sadece oyuncu adaylarının değil aile ve yakın çevrenin de kaygı ya da heyecanlarına sıkça tanık oluruz. Oyuncu adayının, her geçen gün popülasyonu artan bu meslekte sağlam adımlarla ilerleyebilmesi için yakın çevrenin destekçi pozisyonda olması çok değerlidir. Ülkemizde oyuncu mentorları bulunurken dünyada profesyonel koçların sürece dahil hızla artmaktadır.

Çünkü mesele sadece neyi nasıl söylediğiniz değildir. Dev bir kariyer yolculuğunu girişten sağlam inşa etmektir. Kırılgan noktaları ve güçlü noktaları doğru yakalanıp farkındalık yaratılmalıdır. Koçluğu mentorlukla birlikte ele aldığımız zaman ise bu sürece ek olarak rol çıkarma sürecini desteklemiş oluruz. Doğru metot aynı koçlukta olduğu gibi karakter çözümü veya metin çözümü yapılırken oyuncunun kendi sesini bulmasına destek olmaktır. Eğer mentor kalkıp da role bürünür ve 'benim gibi yap' şeklinde bir yaklaşım belirlerse bu oyuncuyu ilerletmekten çok taklide düşürecek büyük hata olur. Bunun yerine yapılması gereken ise sahnede olanlara dürüstçe tepki vermesi için doğru sorular sormaktır. Doğal tonlarını bulması için gereken tekniklerle desteklemektir. Seçmelere girecek oyuncu ve oyuncu adaylarına ise mentorluk dahilinde tecrübeler veya sektörün güncel gereksinimleri anlatılmalıdır. Beden dili hakimiyeti, ses hakimiyeti, doğru diksiyon oyunculuk mesleğinin olmazsa olmazıdır. Bu yetileri kazanmanıza tecrübeli bir mentor yardımcı olabilirken kimi zaman da koçunuzun önerebileceği profesyonellerden destek almanız gerekebilir. Ve en son diyoruz ki, doğru ya da yanlış yol yoktur. Seçeceğimiz adımlar vardır...



İlknur Y. Sözeri
Profesyonel Koç, Eğitmen

✉ ilknurysozeri@gmail.com

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

Satranç ve Deniz'in Macera Yolculuğu

“Satranç tahtasında, tüm denizlerdekinden daha fazla macera vardır.”

Pierre Mac Orlan

Merhaba,

Ünlü Fransız yazarımızın da dediği gibi bu yazımda sizinle dünyanın dört bir yanında turnuvalar düzenlenen satranç sporunun tarihi geçmişinden ve kazanımlarından, sonrasında derin maviliklerdeki saklı hazinelerden bahsedeceğim. Siz bu yazıyı okurken ben de deniz ve satranç arasındaki macera çekişmesi konusunda sizlerin düşüncelerini ve geri dönüşlerini heyecanla bekliyor olacağım.

Satranç bir düşünce sanatıdır. Satranç sporunda her yeni oyun, bizi farklı zamanlara açılan tarihi ve zihinsel birikimlerin olduğu bir yolculuğa götürür. Bu zeka oyunun gizemli geçmişine gittiğimizde, Afrika kıtasında M.Ö 2000'li yıllarda Piramitlerdeki kabartmalarda oynandığına dair bazı bulgulara rastlandığını ve yine Asya kıtasında ise 3. ve 4. yüzyıllarda Hindistan'da Çaturanga ismiyle oynandığına dair bilgilerin günümüze kadar ulaştığı ve oradan da İran'a ve Endüslüleri sayesinde İspanya üzerinden Avrupa'ya yayıldığı bilgilerine, dijitalleşmeye giden süreçle birlikte rahatlıkla ulaşabilmekteyiz. Satrancın o zamanki yeni kuralları Arap ve Avrupa el yazması kitaplarından sonra da, İspanyol Lucena'nın ilk basılı kitabında (1497) açıklanmıştır. İlk satranç taşları, milattan sonra 760 yılında Özbekistan Semerkant Afrasiyab kalesinde, ilk 7 parçalı satranç takımı ise İran Nişapur'da bulunmuştur. İlk resmi dünya satranç şampiyonu ise Wilhelm Steinitz'dir. Bilinen en ünlü satranç şampiyonları Bobby Fischer, Garry Kasparov, Capablanca, Boris Spassky ve Magnus

#Yönetici #Kariyer #Öğrenci #Expatriate #Takım #Yaşam



“
Satranç tahtası,
insan zihninin
jimnastik
salonudur.”
Pascal

Carlsen'dir. Ülkemiz de dahil olmak üzere dünyada bu spora gönül vermiş çok sayıda profesyonel sporcularımız vardır.

Akıl ve zekâ oyunu olan satranç, günümüze gelene kadar birçok kez şekil, renk, sayı ve isimleri ile değişikliğe uğramıştır. Satranç, savaş oyunu olarak tasarlandığından aynı mantıkla oynanmaya ve gelişmeye devam etmektedir. 8 dikey x 8 yatay toplam 64 kareden oluşan bir tahta üzerinde ve 16 koyu, 16 açık renk olan kale, at, fil, şah, vezir ve piyon isimli taşlarla oynan bu oyunda rakiplerin temel amacı karşı tarafın şahını ele geçirmektir. Bu taşlardan her birinin hamleleri farklı farklıdır. Aynı zamanda oyun açılışı, oyun ortası, oyun sonu vb. gibi farklı stratejileri öğrenmek de oyununuzu geliştirmenize yardımcı olur. Ben, satrancı öğretirken, her yaş grubu için ayrı yöntemler kullanıyorum.

Çocuklara satrancı sevdirmenize yardımcı olan satranç antrenörü ve yazarı olan birbirinden güzel ve rengarenk resimlerle tasarlanmış, kardeşim Betül Yözbek'in "Satranç Dünyasına Yolculuk" isimli kitabını, okuduğunu anlayabilecek seviyede olanlar için ODTÜ Yayınları'nın kitaplarını ve sonrasında Capablanca ve Bobby Fischer' in kitaplarını sizlere önerebilirim. Tabi bu liste uzar gider...

Satrancın yararlarından bahsedecek olursak, öncelikle "Satrancın Mozart'ı" olarak bilinen Carlsen'in maç sırasında 20 hamle ilerisini düşünebildiğinden, kendi deneyimlerimden ve yapılan araştırmalardan da yola çıktığımızda bunları kısaca şöyle özetleyebiliriz. Satranç bir planlama uzmanı ve mühendis gibi sistematik düşünmeyi ve analiz etmeyi, bir lider gibi öngörülü olmayı, kendini

yönetmeyi ve kendine güvenmeyi, aynı zamanda anda kalmayı, kaybetmeyi-kazanmayı ve duygularla baş etmeyi, hızlı düşünüp karar vermeyi, problem çözmeyi, neden-sonuç ilişkisi kurmayı ve sonuca ulaşmak için çaba göstermeyi, strateji kurmayı vb. öğretir. Bugün bilim adamları da satrancın beyin ve zekâ gelişimine katkı sağladığı ve Alzheimer hastalığı riskini azalttığı konusunda hem fikirler. 4 yaş ve üstü, her yaşta oynayabileceğiniz bir oyun olan satranç olaylara farklı bakış açılarından bakmanızı sağlarken aynı zamanda hoşça vakit geçirmenizi ve zamanınızı etkin kullanmanıza da yardımcı olur. Ve diğer bir macera konumuz olan deniz...

Aşkın birçok rengi vardır.

Mavi,

Koyu mavi,

Kapalı mavi,

Açık mavi,

Deniz mavisini,

Havuz mavisini,

Okyanus mavisini,

Gökyüzü mavisini...

Sen yeter ki iste!..

Hadi gülümse, bulutlar gitsin!..

Sait Faik Abasıyanık

Ünlü yazar ve şairimiz mavinin tüm tonlarını aşkın rengi olarak betimlerken, aynı zaman da mavi, bilgeliğin, sadakatin, güvenin, huzurun da rengidir. Denize bu rengin tonlarını veren de planktonların miktarı ve güneş ışınlarının yansımasıdır. Üzerine ve rengine methiyeler dökülen deniz, onu seyre daldığınızda sizi sonsuzluğa açılan bambaşka diyarlara götüren, iyot kokusuyla da rahatlamana yardımcı olan, içinde binlerce yaşamı barındıran, hayranlık uyandıran, şükretmeyi öğreten mucizevi büyü bir yerdir.

Satranç ve deniz, farklı dünyalar gibi görünse de ikisi de öğretici olması yönüyle sizi düşünmeye teşvik eder. Dalış, yelken, sörf, yüzme vb. gibi su sporlarını içinde barındırırken, satranç sadece kendine has özelliği olan bir spor dalı. İkisinde de kendinizi özgür ama tehlikeli durumlarda kapana kısılmış gibi hissedebilir, burada da kriz yönetimini öğrenirsiniz. İkisinde de dikkatli olmak ve hızlıca düşünüp, harekete geçebilme cesaretini gösterebilmek size

birçok şey kazandırırken, su sporlarında yapacağınız en ufak bir hata sağlığınıza zora sokabilir. Yüksek adrenalin içeren su sporlarında, uçsuz bucaksız masmavi suyun içinde olduğunuzu hayal ederseniz tabi bu yüzme bilmeyenler için kâbus olabilirken bilenler ve denize aşık olanlar için de sonsuzluk, özgürlük aynı zamanda farklı bir evrendeymiş hissiyatı da yaşatır. Sizin bambaşka ve rengarenk hayatları keşfetmenize imkân tanır. Su sporlarında nefesinizi, stresinizi, duygularınızı ve kendinizi kontrol ederek yönetmeyi, grubunuzu veya arkadaşınızı düzenli olarak takip etmeyi, zaman yönetimini, takım sporları ise takım çalışmasını, olası aksiliklerde hızlı karar vermeyi, kullandığınız ekipmanlara hakim olmayı ve gerektiğinde onlardan ayrılmayı, dengede olmayı, sosyalleşmeyi, inisiyatif kullanmayı, yol gösterici olmayı ve takip etmeyi, vücudunun verdiği tehlike sinyallerini tanımayı vb. birçok şeyi öğreniyorsunuz. Tabi burada yaşayan tüm canlıların besin zincirleriyle yaşamının birbirleri ile ne kadar bağlantılı ve birbirine bağlı olduğunu da gözlemlememiz mümkün. Aynı zamanda tüm canlılara ve onların yaşadıkları alana saygılı olmayı, çevremizi temiz tutmanın önemini



burada bir kez daha görüyorsunuz. Sporların birçoğunda yapılan müsabakalarda, hatta yaşam yolculuğunuzdaki mücadelelerinizde, kazanabilir ya da kaybedebilirsiniz. Burada önemli olan sonuna kadar, pes etmeden, kendinizin en iyi versiyonu ile kendinize olan saygınızı ve güveninizi diri tutmak için maç bitinceye dek tüm gücünüzle mücadele etmenizdir. Bu aynı zamanda sizi sonrasında yaşayacağınız pişmanlıklardan kurtararak anda kalmanızı da sağlar.

Bu yazımı size Mısır'dan yazdığımından burada yer alan dünyadaki en güzel dalış noktalarından biri olan Kızıl Deniz'de dalış ve şnorkel yapmak isteyenler için bilinen ünlü dalış noktalarını paylaşmadan yazımı sonlandırmak istemedim. Öncelikle buradaki su altı canlılığının Maldivler'i aratmadığını belirtmek isterim. Berrak bir görüş, büyüleyici resifler ve rengarenk balıklar, yunuslar, deniz kaplumbağaları, vatozlar, Napolyon balıkları, orfoz balıkları, barakuda, aslan balıkları ve daha şu anda yazmadığım birçok su altı canlıları ve siz bunu okurken ilk sırada köpek balığını yazmadın dediğinizi de duyar gibiyim. Onlarla karşılaşma riskiniz tabii ki de mümkün ancak bu besin

zincirinin bozulması sonucu birçok yerde de mevcut. Burada asıl sorulması gereken soru, bu konu için ne gibi önlemler alınmaktadır? Burada can kurtaranlar daha ciddi boyutta çalışıyor. Ayrıca burada akşam 6'dan sonra güvenliğinizi için denize girilmesine de izin verilmiyor. Yine burada çocuk, evcil hayvan dostu birçok 5 yıldızlı otel de bulunmaktadır. Aynı zamanda otel-tatil fiyatlarının da birçok ülkeye göre daha uygun olduğunu düşünüyorum. Türkiye'den sadece kapı giriş vizesi ile gelmeniz de artık mümkün. Mısır'da kalınabilecek, gezilebilecek destinasyonlar, vb sorularınız için de bana ulaşabilirsiniz. Mısır'da tüplü dalış sevenler için çok bilinen ve tercih edilen dalış noktalarından bazılarının isimleri ise şöyle, Ras Muhammed Deniz Parkı, Tiran Adası'na çok yakın mesafede olan Jackson, Ras Bob ve Gordon Resifleri, SS Thistlegorm Batığı, Hurghada, Mars Alam, Dahab (ve özellikle buraya 12 km mesafe de yer alan Blue Hole riskleri içinde barındırsa da) dalış severlerin uğrak yerleri arasında ve siz en çok hangi spordan keyif alıyorsunuz ve hangisi daha maceralı sorusuna cevaplarınızı da beklemekteyim. Sağlıkla ve sevgiyle kalın şimdilik hoşça kalın.

“
Satranç ve deniz, farklı dünyalar gibi görünse de ikisi de öğretici olması yönüyle sizi düşünmeye teşvik eder. Dalış, yelken, sörf, yüzme vb. gibi su sporlarını içinde barındırırken, satranç sadece kendine has özelliği olan bir spor dalı.
”





Bilgiyle etkileşme

Şeklimiz zihnimizi şekillendirir

Hemen hepimizin öğrenme ile ilgili az çok bir bilgisi var. Ancak bu konuda malumatımız mı var, yoksa bu konuyu gerçekten biliyor muyuz? Öğrenme için sadece bilmek yeterli mi? Deneyim öğrenmenin neresinde? Peki ya 'beyin uyumlu öğrenme' ile öğrenme arasındaki fark nedir? İşte bütün bu soruların cevaplarını 18 yıldır Beyin Uyumlu Öğrenme® üzerine çalışan **Öğrenme Tasarımcısı Eda Bozköylü** ile konuştuk. İşte satırlarımıza yansıyanlar...

Röportaj **Tülin Çeneli Dönmez**

Kendinizden kısaca bahseder misiniz?

Merhaba! Ben Eda Bozköylü. 18 yıldır öğrenme üzerine çalışıyorum. Beyin Uyumlu Öğrenme® markasının ve metodolojisinin kurucusu ve uygulayıcısıyım. Türkiye'nin tek sertifikalı "Deneyim Odaklı Öğrenme Rehberi", Türkiye'deki tek sertifikalı "Transfer Tasarımcısı" ve Uluslararası Öğrenme Deneyimi Tasarımcıları Topluluğu üyesiyim. Aynı zamanda bir açık deniz yüzücüsü ve doğaçlama tiyatro oyuncusuyum. Doğada yaşamayı, hayvanlar ve ormanla iç içe olmayı, dostlarımla ve ailemle birlikte olmayı seviyorum. Neşeli, coşkulu, meraklı, eğlenceli, sevgi dolu ve huzurlu bir insanım.

Beyin uyumlu öğrenme nedir? Bildiğimiz öğrenmeden farkı nedir?

Beyin Uyumlu Öğrenme® ile amacımız beden ve bütün beynin dahil olduğu bir öğrenme süreci tasarlamak. Bunun bizim bildiğimiz "eğitmeden" (öğrenme tek şekilde gerçekleşir, ama eğitimde farklı yorumlar vardır) farkını şöyle açıklayım: Klasik

yaklaşımda öğrencilerin sabit bir şekilde oturdukları, öğretmenin/eğitmenin anlattıklarını dinledikleri bir yapı vardır. Öğrenci sadece görme ve duyma duyularını kullanır. Burada sahnede olan kişi eğitmendir. Öğrenciye biçilen rol ise eğitmenin söylediklerini yapmak, kendisine biçilen rolü takip etmektir. Böyle bir yapının içinde öğrenmeden bahsedemeyiz. Öğrenme öğrencinin işidir. Sahne, öğrencinin olmalıdır. Öğrenci bütün bedeni, bütün duyularıyla alanın her yerinde bulunmalı, bilgiyle farklı katmanlardan etkileşime geçmeli, diğer öğrencilerle fikir alışverişi yapabilmelidir. Gerçek öğrenme budur. Bu konu üzerine araştırmalar yapan Prof. DR. William T. Greenough böyle bir ortama "zenginleştirilmiş öğrenme ortamı" adı veriyor. Bu tarz etkileşimli ortamlarda çalışan öğrencilerin beyin yapıları incelendiğinde daha fazla nöron ağları oluştuğu ve beynin daha büyük kısmının aktif olduğu gözlemlenmiş. Bu sürece "beynin zenginleşmesi" adı veriliyor. İşte bizim Beyin Uyumlu Öğrenme® ile amacımız beyni zenginleştiren, bütünsel bir öğrenme ortamı tasarlamak ve alana

“ Bir konuda bilgi sahibi olduğumuzda o konuyu “öğrendiğimizi” düşünürüz. Oysa biz sadece o konuda “malumat” sahibiyizdir. Gerçek öğrenme biz o bilgiyi alıp hayata geçirdiğimizde ortaya çıkar. O noktada biz o bilginin ne kadarını anlayıp anlamadığımızı, o bilginin sınırlarını ve faydalarını anlayabiliriz. Ve bir sonraki deneyim için yeni bir yapı kurarız. Yani deneyim olmadan öğrenme olmaz.

”





rehberlik etmek. Amacımız tıpkı bir basketbol koçu gibi öğrencinin en iyi performansını sergileyebileceği ortamı sağlamak ve öğrenciye alan tutmaktır. Bu yaklaşım bir dizi “yeniden tanımlamayı” gerektirir. Beyin Uyumlu Öğrenme®’de artık eğitmen yoktur, öğrenme rehberi vardır. Rehberle eğitmen arasındaki temel fark şudur: Eğitmenin öğrenciden beklentisi kendi aktardığı bilgiyi aynen alıp hemen hayata geçirmesi gibi (gerçekçi olmayan) bir beklentiye, öğrenme rehberi öğrencinin bu bilgiyle ne yapacağına öğrencinin kendisinin karar vermesi için bir alan açar. Öğrenciyi sorgulamaya, kendi yaşamını bu bilgi perspektifinden yeniden değerlendirmeye yöneltir ve neyi farklı yapacağına karar vermesi için onu destekler. Özetle klasik eğitimde öğrenci eğitmen için varken,

“
**İyi bir öğrenci olmak için
 şu kavramlardan kurtulun:
 Başarısızlık, hata, karşılaştırma. Bu
 kavramlar öğrenmemizi kökünden
 baltalıyor ne yazık ki.**”

Beyin Uyumlu Öğrenme®’de öğrenme rehberi öğrenci için vardır. Hem öğrencinin hem de rehberin temel amacı her aşamasıyla öğrencide bir beceri geliştirme sürecini yapılandırmak ve kalıcı bir davranış değişiminin temellerini atmaktır.

Beyin Uyumlu Öğrenme® tasarımcısı olmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında karar vermedim. Öyle oldum... Tarif etmesi zor bir süreç aslında. Bu alan bizim ülkemizde hala yeni sayılır. Öğrenme üzerine çalıştığımı söylediğimde karşıdakinin kafasında kocaman bir boşluk oluşuyor. Öğrenme üzerine nasıl çalışılır ki? Çok haklılar. Bundan on sekiz yıl önce durum daha da zordu. Öğrenme gibi bir konu yoktu.

Ben o dönem üniversitede yüksek lisansımı yaparken bir yandan da üniversite öğrencilerine istatistik, matematik, ekonomi gibi alanlarda özel dersler veriyordum. Ülkemizde çıkan bir af ile birlikte öğrencilerim birden 35-50 yaş aralığında kendi işi gücü olan yetişkin insanlara dönüştü. Ben onlara dersleri kendi yaşlarıma anlatır gibi anlattığımda ilerleyemediğimizi fark ettim. Bunun üzerine araştırmalar yaptım. Nasıl oluyor da ben aynı bilgiyi hiç sorgulamadan kabul edip ilerleyebiliyorum da bu insanlar sorgulamaktan bir adım bile ilerleyemiyor.

İşte o zaman bütün yaşamımı şekillendirecek iki şey fark ettim:

1. Bilgiyi aktarma şekliniz davranış değişiminin niteliğini belirler. Bir bilgi yığını öğrencinin onu kolaylıkla alıp hemen hayata geçireceği şekilde tasarlanabilir ve sunulabilir. Ve tersi de geçerlidir; bilgiyi aktarma şekliniz davranış değişimini tamamen engelleyebilir.
2. Bilgiyle etkileşme şeklimiz bizim zihnimizi şekillendirir ve bütün yaşamı yorumlama ve yaşamla etkileşme kalitemizi belirler.

Bu iki bulgu doğrultusunda derslerimin yapılarını tamamen değiştirdim. Öğrencilerimin kendi işlerinin hikayelerini istatistik-matematik-ekonomi gibi alanlarda konuları aktarmak için kullandım. Öğrenciler artık bu bilgiyi kullanıp daha da geliştirme-ilerletme hevesiyle doldular. Bu eşsiz bir süreçti. İşte bu nedenle yıllar sonra kuracağım Beyin Uyumlu Öğrenme®'nin mottosu ünlü tasarımcı Alexandre Isley'in "İyi bir tasarım, karşısındaki daha fazlasını öğrenmeye teşvik eder." oldu. Öğrenme programlarının gerçek hedefi öğrencide o merakı, motivasyonu ve bu yolda ilerleme kararlığını oluşturmaktır. O dönem

keşfettiğim her şey bugün bu metodolojinin temel taşları.

Bütün bu süreçten sonra ben İngiliz bir danışmanlık firmasıyla yaşayarak öğrenme deneyimi odaklı eğitimler vermeye başladım. Aradan geçen on yılın sonunda baktım ki ben yıllardır sadece öğrenme üzerine çalışıyorum. İşte o zaman bir öğrenme deneyimi tasarımcısı olduğumu anladım.

Öğrenme ile ilgili doğru bildiğimiz yanlışlar nelerdir?

O kadar çok ki... Öğrenme de futbol ve ekonomi gibi herkesin rahatlıkla konuşabileceği jenerik bir konu. Eskimiş çok fazla inanç ve kalıp var bu alanda. Ama ben her şeyden önce öğrenmenin tanımıyla başlamak isterim. Öğrenme dediğimizde ilk akla gelen bilgi almaktır. Bir konuda bilgi sahibi olduğumuzda o konuyu "öğrendiğimizi" düşünürüz. Oysa biz sadece o konuda "malumat" sahibiyizdir. Gerçek öğrenme biz o bilgiyi alıp hayata geçirdiğimizde ortaya çıkar. O noktada biz o bilginin ne kadarını anlayıp anlamadığımızı, o bilginin sınırlarını ve faydalarını anlayabiliriz. Ve bir sonraki deneyim için yeni bir yapı kurarız. Yani deneyim olmadan öğrenme olmaz.



“

Klasik eğitimin sizde yarattığı yetersizlik duygusu, sosyal medyayla sürekli maruz kaldığınız karşılaştırma duygusu ve ailelerin yüklediği başarısızlık (onların hayalindeki gibi olmadığınız için) hissini kurbanı olmayın, kendi özgünlüğüne sahip çıkın ve ne olursa olsun inandığınız yolda ilerleyin. ”



İkinci çok önemli konu gene bilgiyle ilgili. Genel kanı “ne kadar çok bilgi, o kadar iyi eğitim” yönünde. Oysa gereksiz şekilde aktardığınız her bilgi öğrenci üzerinde benim “bilgi hiyerarşisi” adını verdiğim bir etki yaratıyor ve öğrenci, “Ya çok konu var. Ben zaten yapamam ki!” düşüncesiyle daha başlamadan süreci kafasında bitiriyor.

Gerçek öğrenmede minimum bilgi ve sadece hedef davranışı besleyecek-anlamli kılacak kadar bilgi aktarırız. Ve öğrencinin sorular sormasını, daha fazlasını merak ederek araştırmasını hedefleriz. İşte o merak duygusuyla alınan bilgi öğrencinin asla unutmayacağı fonksiyonel bilgidir. Biz öğrenme deneyimi tasarımında sadece bu bilgiye yer veririz. Daha onlarcasını sayabilirim ama bu iki tanesi öğrenme yapısı için temelleri oluşturur.

Beyin Uyumlu Öğrenme® programlarınızdan bahseder misiniz? Hangi yaş gruplarıyla neler yapıyorsunuz?

Benim asıl çalışma grubum Beyin Uyumlu Öğrenme® ve öğrenme rehberliği yapısını geliştirdiğimiz eğitimciler, akademisyenler, öğretmenler, danışmanlar ve koçlar. Bu kitleyle bu yaklaşımı nasıl kullanacaklarını, hangi aşamaları nasıl yapılandırabileceklerini araştırıyoruz.

Diğer hedef kitlem kurumsal firmaların çalışanları. Onlarla yürüttüğümüz öğrenme çevikliği, değişim, alışkanlıkları yapılandırmak gibi temel başlıklarda hem liderler, hem de takımlarla öğrenme temelli bir performans anlayışı ve kurum kültürü oluşturuyoruz. Bireysel çalışmalarda birebir öğrenme koçluğu yapıyorum, aynı zamanda ebeveynlerle çocuklarının öğrenme süreçlerini daha bilinçli destekleyebilecekleri



süreçler için birlikte çalışıyoruz. Çünkü gözlemlerim şu yönde; okul başarısı söz konusu olduğunda ders-ödev başlığı ebeveyn ve çocuk için bir çatışma konusuna dönüşebiliyor. Oysa öğrenmeyi merkeze koyarsak bu bizi yakınlaştıran ortak bir eğlence kaynağı haline alıyor.

Beyin Uyumlu Öğrenme®'yi hayatımıza nasıl dahil edebiliriz?

Öğrenerek. Bana göre hayatı kısır döngüye sürükleyen tek bir şey var: Bildiğimiz ama yapmadığımız şeyler. Bu bize uzun dönemde derin bir iç mutsuzluğu ve huzursuzluğu da verir. Bilmekle yapmak arasındaki boşluk ne kadar açıksa o kadar mutsuz, o kadar huzursuz ve tatmin duygusundan o kadar uzak hayatlarımız olur.

Bir şeyleri “yapmaya” odaklandığınız her seferinde Beyin Uyumlu Öğrenme®'yi hayatınıza geçirmiş

“Gerçek öğrenmede minimum bilgi ve sadece hedef davranışı besleyecek-anlamalı kılacak kadar bilgi aktarırız. Ve öğrencinin sorular sormasını, daha fazlasını merak ederek araştırmasını hedefleriz. İşte o merak duygusuyla alınan bilgi öğrencinin asla unutmayacağı fonksiyonel bilgidir.”

olursunuz. Ve şunu fark edersiniz; yaptıkça hayatınız değişiyor, güzelleşiyor, siz geliyorsunuz, güzelleşiyorsunuz. Yapmak, bu işin kilit noktasıdır. Bir liste yapsanız doğru olduğunu bildiğiniz ama yapmadığınız şeyler listesi ve yavaş yavaş o listedeki şeyleri hayata geçirmeye başlarsanız altı ayın sonunda kendinizi tanıyamazsınız. Hem bedensel hem de zihinsel bir sıçrama yaşarsınız.

Buradaki temel nokta mümkün olan en küçük adımla başlamak ve her küçük anın farkında olmak. Bize hep büyük hedefler koymamız öğretildi. Ama büyük hedefler bizi paralize ediyor. Onun yerine aynı yönde küçük adımlarla ilerlemeyi hedeflemek işimizi kolaylaştırıyor. İngilizce öğreneceğim dediğinizde aklınıza ana dili gibi İngilizce konuşmak geliyor. Bu olmadığında kendinizi başarısız görüyorsunuz ve vazgeçiyorsunuz. Oysa hedefiniz her gün bir kelime olduğunda başarılı ve özgüvenli bir şekilde yola devam edebilirsiniz. Sonra bir gün bakarsınız ki ana diliniz gibi konuşuyorsunuz. İstikrarlı bir yapı kurmak bizim için önemli.

Çocukların eğitimine beyin uyumlu öğrenmeyi entegre ettiğimizde gelişimleri nasıl olur?

Muhteşem! Her şeyden önce Beyin Uyumlu Öğrenme® yöntemiyle tasarlanmış alanlarda öğrenen öğrencilerin beyin kimyaları değişiyor. Endorfin ve dopamin nörotransmitterleri sayesinde öz değer ve öz yeterlilik duyguları gelişiyor, yapabilirlikleri güçleniyor. Daha iyisini, daha fazlasını yapabileceklerine inançları artıyor. Özgüvenli, sorgulayan, araştıran, empati kuran, pozitif ilişkiler geliştiren, büyük resimden bakan, iş birliği yapabilen, sorumluluk alan ısl ısl yetişkinlere dönüşüyorlar. Burada saydığımız fonksiyonların tamamı

beynin frontal lobuyla ilgili fonksiyonlar. Bütünsel bir beden ve beyin bağlantısı ve gelişimi sağlamış oluyoruz bu yöntemi düzenli ve bilinçli bir şekilde kullandığımızda.

Öğrenme alanında çalışırken size en çok ne keyif veriyor? Hayatınızı merkezinde ancak bir o kadar da zor görünen/az bilinen bir alanda çalışmak nasıl?

Bu alanda çalışmak her şeyden önce iyi bir öğrenici olmayı gerektiriyor. Öğrenme kaslarınız zayıfladığında öğrenme sürecine rehberlik etme beceriniz de bundan etkileniyor. Öğrenciyle bağ kurma, öğrenciden öğrenme... Bunlar öğrenme ortamının kalitesi için önemli nitelikler. Ben bir rehberden çok bir öğrenci olarak alanda bulunuyorum. Yaşamımda yeni beceriler geliştirmeye, kendi konuyla ilgili düzenli mesleki gelişim eğitimleri almaya özen gösteriyorum. Alana geldiğimde öğrenciler “her şeyi bildiğini düşünen” katılmış bir yapı yerine öğrenmenin heyecanı, hevesi ve enerjisiyle dolu enerjik, hayalleri olan bir insan görüyorlar. Bence öğrenmenin asıl ilham verici tarafı bu, sizi hayallerinizle ve kendinizle sürekli bağlantı içinde tutuyor.

Bu alanda çalışmak isteyenlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Biraz sosyal slogan gibi olacak ama gençler için tüm yüreğimle şunu diliyorum: Klasik eğitimin sizde yarattığı yetersizlik duygusu, sosyal medyayla sürekli maruz kaldığınız karşılaştırma duygusu ve ailelerin yüklediği başarısızlık (onların hayalindeki gibi olmadığınız için) hissini kurbanı olmayın, kendi özgünlüğüne sahip

çıkın ve ne olursa olsun inandığınız yolda ilerleyin. Merak ettiğiniz şeyleri öğrenin, her seferinde kendiniz “bir dahaki sefere neyi daha farklı yaparım?” sorusuyla en basit gündelik işlerinizde bile bir kaliteyi arayın. Ve ne olursa olsun bildiklerinizi hayata geçirin. Öğrenin, öğrenin, öğrenin!

Öğrenme alanında başka neler yapmak istiyorsunuz? Dünyadan alanınızda çalışan ve ilham aldığınız kişiler var mı?

Öğrenmeyi her an herkes için mümkün ve nitelikli kılabacak dijital bir uygulama tasarlama hayalim var. Beyin Uyumlu Öğrenme® rehberliği programlarını sıklaştırarak bu alanda daha fazla sayıda ilham verici rehber yetiştirme hayalim var. Ben dünyayı gerçek öğrenmenin değiştireceğine inanıyorum. Birlikte bir öğrenme devrimi yaratacağımızı hayal etmek ve böylece hem dünyamızı hem bir nesli kurtaracağımızı görmek beni mutlu ediyor. Bir kişinin tek bir davranışı değiştirmesiyle tüm dünyanın, tüm tarihin değişeceğine inanıyorum. Çünkü bugüne kadar hep öyle oldu. Bir kişi çıktı ve bir hayalini paylaştı ve dünya değişti. Şimdi neden benim, benim, bizim hayalimizin sırası olmasın! Birlikte büyük hayallerin peşinde olmak çok eğlenceli olmaz mı? Alanımda ilham verici çalışmalar yapan çok sayıda araştırmacı ve uygulayıcı var. Hepsiyle iletişim içinde olmaktan memnuniyet duyuyorum.

Eklemek istedikleriniz?

Bu güzel sorular için size teşekkür ederim. Size, ekibinize ve tüm okuyucularınıza öğrenmeyle dolu ilham verici günler diliyorum...





**Bilge Seynur Saltoğlu, ACC***Mindful Temelli Kariyer Koçu*www.seynursaltoglu.com

Teşekkür Ederim Sevgili Kendim

*“Teşekkür ederim Tanım!” demenin en iyi yolu
geçmişî özgür bırakarak anda yaşayabilmek;
ŞİMDİ ve BURADA olabilmektir.*

Kendimizi ana döndüren çok değerli bir söz olduğuna inanıyorum.

Yoksa bir an duyunca, kulağa yapması zor mu geliyor?

Belki şu anda bile okurken zihninden engelleyemediğin kim bilir ne gibi düşünceler geçiyor?

Şimdiyi geçmişle yaşamak! Sorgulayarak, kızarak, nefret ve öfkeyle...

Yaşam içerisinde bize iyi ya da kötü gelen birçok şey yaşarız. Kimisinin mutluluğu ve sevinci içinde coşku dolarken, kimisinin pişmanlıkları içerisinde kayboluruz. Halbuki geçmiş yaşadığı bitti. Onun üstüne düşünüp, "keşke"ler kurarak yaşamak yalnızca zamanımızdan götürür ve bizi bir süre sonra mutsuz bir yaşamın içine sürükler. Bu sefer olmadı, ama bir sonraki adım için kuvvetli bir sebep var. Olmamasına sebep olan yanlış noktayı bulursak, yeni adımda neyi yapmamamız gerektiğini bilir ve alternatif bir adım ile yola devam etmiş oluruz.

Ya Gelecek Kaygısı?

“Ya olmazsa?”,

“Ya istemediğim gibi olursa?” sorularıyla zihnimizi yorduğumuz, bir türlü susturamadığımız iç sesimiz değil mi onlar? Bu gibi seslere aynı zamanda sabotajcılar ya da parazitler de diyoruz.

“Çok azımız ŞİMDİde yaşıyor. Sürekli gelecekte bizi neyin beklediği ya da geçmişte olup bitenler üzerine düşünüp duruyoruz.”
Louis L'amour



Daha 5 dakika sonrasında ne olacağını bile bilemiyorken bu kaygının altında kalarak yalnızca hayatımızı huzursuzlaştırırız. Hayat koşuşturmasında maalesef bunu fark edemiyoruz ve bu da bizim yapmak istediklerimize karşı durmamız için engeller oluşturmuş oluyor. Sabotajcıların en güçlü kelimesi "AMA"dır. Cümlelerin önüne getirdiğimiz "AMA" kelimesi, bir sonraki cümleyi yıkar, kısıtlar. Bir anda yapacağımız işe karşı duvar örmeye başlarız.

Oysa ki cümlelerimizi "VE" ile bağlamayı denersek, zihniniz sabotajcılarla karşılaşmaz, yapabileceklerimizin farkında oluruz.

Hayatın değiştirilemez alanlarına karşı koydukça, mutsuz oluruz. Direnmeye çalıştığımız şeye izin verdiğimizde, bu bir engel olmaktan çıkar. Asıl gerçek olan ŞİMDİ, ŞU ANDA OLMAK. Diğerleri ya yaşanmış, bitmiş ya da yaşayacağımızı bilmediğimiz düşünceler.



Zihnimiz düşüncelerden ibarettir. Neyi daha çok düşünürsek, onu besler ve o beslediğimize inanırız. Bu da bizi engeller ve durdurur. Çünkü zihin güvende olmak ister, herhangi bir yenilik ya da değişimde huzursuzlanır. "Konfor alanında kal, ayrılm!" diye uyarır. Böylelikle risk almadan bizi korumaya alır.

Bir hikâye ile bu konuyu desteklemek isterim. "Bilge Adam"ın hikâyesini bilir misiniz?

Bir gün Bilge Adam yanındakine,

- İçimde iki kurt var: Biri sakin ve huzurlu, diğeri vahşi ve saldırgan. Bunlar sürekli birbirleri ile kavga ediyorlar, der.
 - Peki hangisi kazanıyor kavgayı? diye sorar yanındaki.
 - Hangisini beslersem o. diye cevap verir Bilge Adam.
- Yol ne kadar zorlu da olsa, hedefine ulaşmak, zihnindeki düşüncelerin duruşu ile bağlantılıdır.

* Zor diye görünen yolun, aslında bir fırsat olduğunu düşünmeli,

- Her başarısızlık, başarıya götüren başka bir yolu bulmanın anahtarı olarak görülmeli,
- Yolun yanlış olduğuna karar verilmişse, yeni bir yol bulunmalı,
- Her birey farklıdır, başkaları ile kıyaslanmamalı,
- Yeteneklerin ve becerilerin farkında olunmalı,

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

• Yapamıyor değil, henüz yapmamış olunduğu unutulmamalı.

Zihin, kendi karmaşıklığı içinde olanı olduğu gibi gözlemledikçe genişler.

Zihin, duygularımızın farkında olup, beceri ve yeteneklerimizi gördükçe de güçlenir.

Bilinçli bir şekilde yapılan gözlemlerle bu döngü içinde hareket ederek büyüme bölgesine doğru adım atarız.

Şimdi bir durun ve derin bir nefes alın.

ŞİMDİ, BURADA olmak için, merakla ve yargısız bir tutum ile;

Zihninde ne gibi düşünceler dolaşıyor? **GÖZLEMLE**,
Dikkatin tam nerede? **FARKET**,
Olanı olduğu gibi **KABUL ET**,
Duyularını sahiplen, **HİSSET**,
Duyularına sebep olan ne **KEŞFET**,
Sezgilerine **GÜVEN**,
Ve bu durumla bir bağlantı kurarak **ŞEFKATLE YAKLAŞ**.

Unutmayın, zihnin doğası olan düşünceleri ne ile beslerseniz ona inanır ve onu yaşatırsınız.

Peki, şimdi kendi sabotajcılarını fark ettiğinde ne yapmak istersin?

Aynı yerde durup beklemek mi?

Yoksa anın içinde olan kendine teşekkür ederek, yola devam etmek için nelere ihtiyacın var, nereye nasıl yürümelisini keşfetmek mi?



Koçluk hedefe giden yolu aydınlatır.

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





Mihrap Beklenoğlu
Mindfulness Koçu

✉ mbeklenoglu85@gmail.com  [mbeklenoglu](https://www.instagram.com/mbeklenoglu)

Sen Yeni misin Buralarda?

Birkaç zamandır kendime bu soruyu sorarken buluyorum.

Sen yeni misin buralarda?

Aslında bu soruyu içimdeki duygularıma soruyorum; korkuma, endişeme, panik halime...

Soru, sordukça anlam kazanıyor ve derinleşiyor içimde, neden bu soruyu sorma ihtiyacı hissettiğime odaklandıkça derinleştiği şüphesiz.

Her duyguyu tanıyoruz oysaki değil mi, ya da her başımıza gelen olayın nasıl ilerleyeceğini ve nasıl sonuçlanacağını da...

Eğer bilmediğimizi varsaysak böylesine ezbere hükümlerde bulunmazdık. Biz bu konuda ustayız.

Gelene, 'seni tanıyorum' demekte üstümüze yok. Sanki bu duygu bizi daha da rahatlatacak sanıyoruz, bildiğimiz yerden gelince hayat, daha kolay yürürüz sanıyoruz. Orası daha güvenli geliyor belki de.

İşte tam bu duygularla yoğunlaşmışken aklıma aldığım mindfulness eğitimi geldi. Bir zeytin yeme örneğimiz var ki, her sabah soframda olan o kara yumru, o derste ilk defa zeytinliğinden gurur duydu bence.

Sonra hatırladım, her gelen duyguyu ilk kez yaşıyor gibi karşılamanın ne demek olduğunu deneyimlemem gerektiğini.

Tabii korkularım, endişelerim, ezberlerim buna izin vermiyordu. Belki uzun bir süre daha izin de vermeyecekti. Zihnimin benliğimden daha güçlü olduğunu kabul etmişim bir kere.



Bu kabulü sevmeydim ve değişim için bir şeyler gerekiyordu. Bu duyguyu tanıyorum dediğim şey tam da pırl pırl güneşli bir havada üzerimde tişört çimlere oturmuş keyif yaparken, bir anda gökyüzünün kararması ile yağın yağmur gibiydi. Evet tanıyordum ben bu duyguyu, hep bir şeyler iyi giderken ufacık bir değişimde kendini bana gösteren ve 'bak gördün mü, geliyor yağmur ve şemsiyen bile yok, şimdi ıslan, üşü ve hasta ol da gör gününü...' diyen.

İliklerime kadar korku yaşıyordum ve ben bu korkuyu ne zamanlar yaşadığımı da çok iyi biliyordum. Artık korkunun beni panikletmesinden hiç hoşlanmadığımı fark ettim ve farkındalığın kendini böylesine hissettirdiği yer tam da burası işte. Artık korkunun gelmesi değil, bu duygunun beni panikletmesi hiç hoşuma gitmiyordu. Hani duygular gelir ve geçerdi ama benimki geliyor bir de güzelce misafirlik ediyordu.

Sonunda bana hizmet etmeyen duygulardan o anlık bile olsa kurtulmanın yollarına koyuldum, hemen bir

müzik açtım. (Ne yaparsan Yap Aşk ile Yap) Bu şarkı içimdeki beni ve sevgimle var olduğum gücümü hatırlattı. Sonra şarkı bitti ve hemen bir nefes meditasyonu yaptım çünkü onca kaygıdan dolayı nefesim ile bağlantımı unutmuştum. Tüm hücrelerim biraz sakinledik. Üstüne bir bitki çayı yaptım kendime, aldım kitabımı elime ve bu duygunun bende misafirlik etmesine değil bu duyguyla kendime ziyafet çekmeyi tercih ettim. İnanıyorum ki geleni görmek, eyleme geçmek bundan sonraki gelişlerde daha rahat geçişler yapmama destek olacak. Belki sevgili korku geldiğinde diyecek ki benimle eskisi kadar ilgilenmiyor...

Duygular da küser mi acaba, alınsa mesela onunla çok ilgilenmediğime ve kaçıp gitse gelmemek üzere. İşte artık her gelen duyguma sen yeni misin buralarda demek istiyorum. Neden geldiğini bilmeden, nasıl gideceğine paniklemeden. Hatta o gelenlerle ortaya çıkan ben bile buralarda yeni olacağım eminim.



Esra Burdurlu
Profesyonel Koç

✉ e.burdurlu87@gmail.com

www herhalimiz.com

Kimin Sesi Daha Ağır Basıyor?

Merhaba sevgili dostlar! Bugünkü yazıma tek gelmedim. Gelirken yanıma sabotajcımı da getirdim. Her zaman olduğu gibi sabotajcımın bana söylemesi gereken bazı şeyler varmış. O söyledi; ben de gereken cevabı verdim. Buyurun aramızdaki bu diyalogu sizler de dinleyin:

“İstesen de sabahları erken kalkamazsın! Uykucunun tekisin sen!”

Sabahları erken kalkmak ve tekrar yatmamak... Kim istemez ki? Senin de sabaha kadar emen bir oğlun olsa beni anlardın...

Öyle de olsa, oğlumdan fırsat bulduğum bir anda, evin içinde kısa bir yürüyüş yapsam, yürüyüş esnasında camları açıp ötmekte olan kuşlara, yemyeşil ağaçlara, rengarenk çiçeklere bir selam göndersem, uyumakta olan kızımın açılan üstünü örtsem, bir bardak su içsem açılırım sanki...

Bunları yaptığımda gene de uykucu der misin bana?

“Bak o kadar dikkat ediyorsun çocuklarına... Gene de sık sık hasta oluyorlar. Demek gayretlerin boşa gidiyor...”

Ah çocuklarım! İkiniz de neredeyse doğduğunuz ilk günden beri kulak, burun, boğaz ile ilgili dertleriniz süregelmekte...

Sizlerin rahat nefes alabilmesi uğrunda sizlere buhar banyosu yaptırmaktan, burnunuza tuzlu su sıkmaktan, sizleri yürüyüşlerime ortak etmekten bıkmadım, usanmadım. Buna rağmen ikiniz de hastalığa yenik düşseniz bile ben kendimi suçlamanın o korkunç çukuruna düşmeyeceğim. Her seferinde daha güçlü, daha cesur bir kadın olarak



ellerinizi sımsıkı tutup yeni tedavi metotları aramaya devam edeceğim...
Sizlerin daha sağlıklı, daha dinamik çocuklar olmanız uğrunda hangi gayretim boşuna olabilir?
Sizler, her geçen gün yepyeni yeteneklerle benim hayatımı süslerken gayretlerimizin ne büyük neticeleri olduğunu söylemek sanırım “boşuna” diyen iç sesime verilecek en güzel cevap olacak.

“Dün akşam estin gürledin. Hani öfkeni kontrol etmek için okuduğun kitaplar, aldığın koçluklar, kendi kendine yaptığın telkinler... Hiçbirisi işe yaramıyor işte.”

Duygularıma hâkim olamayıp, öfke patlamaları yaşadığım anlar olduğunu söylüyorsun. Bu doğru; ancak, daha dengeli bir insan olabilme uğruna koçluk aldığım, nice kişisel gelişim kitaplarından faydalandığım, sakin ve içsel huzuru yüksek insanlarla vakit geçirmeye çalıştığım da doğru. Yanlış olan ne? Yanlış olan, bunca şeye rağmen kendimi kontrol edemediğim bazı hallere girmem. Ama biliyor musun? Şu günlerde neyi fark ettim? Karşıma kim, hangi durum çıkarsa çıksın kendimi çok iyi ifade edebiliyorum. Öyle eskiden olduğu gibi kendimi zorlamadan, karşımdakinin kalbini paramparça etmeden üstelik... Üstelik, kendimi iyi ifade edebildiğim durumların sayısı, öfkeden deli olduğum durumların sayısını hızla geçiyor.

“Ev hanımıyım diyorsun; ama evin tozdan geçilmiyor. Yahu bir işi de tam yapsan...”

“Ev hanımlığı” dediğim şey, içinde çamaşırını, bulaşığı,

yemeği derken temizliğe öyle az zaman kalıyor ki... Hal böyle olunca evimin biraz toz içinde olması gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalıyorum. “Bir işi de tam yapsan,” diyorsun. Hali hazırda yaptıklarımın yanına bir de yapmayı tasarladıklarım eklenince bir işi tam yapmak mümkün olmuyor be sabotajcım. Eh, tabii senin tek işin, benim hayatımı sabote etmek olduğundan bu konuda beni anlamamı beklemiyorum.

“Ne söylesem olmuyor. Seni yolundan çeviremeyeceğim anlaşılın...”

Sevgili sabotajcım! Söylediklerin kimi zaman cesaretimi kırsa da, umudumu azaltıp “olmuyor işte” dememe sebep verse de, ben her seferinde seni duymamak için öyle parlak fikirler üretiyorum ki, bu fikirlerle adeta yeniden doğuyorum. Aslında, sen hep vardın ve maalesef hayatım boyunca da var olacaksın. Allah nasip ederse bir ömür boyunca senin o sesini kısmak için elimden geleni yapacağım. Kimi ders anlatırken, kimi koçluk yaparken, kimi bir başıma kalmışken senin sesinden Rabbimin sesine sığınacağım. Rabbimin: “Gerçekten zorlukla beraber, bir kolaylık vardır.” “O halde boş kaldığın zaman, hemen (başka bir işe giriş) yorul!” (İnşirah Suresi) diyen sesine...

Ve O ses, kulağıma öyle güçlü gelecek ki ben bir kez daha yerimden kalkıp yeni hedefler peşinde koşmaya devam edeceğim...

**Fatma Varnalı***İlişki Koçluğu ve Thetahealing® Eğitmeni*✉ fatma@uwordsdergi.com📷 [@mucizensensin](https://www.instagram.com/mucizensensin) 📺 [Fatma Varnalı](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Eyvah!

Sınırlarım İhlal Ediliyor...

Hayatımızda olan kişilerin taleplerine sürekli yanıt vermek durumunda kalmak, aramızdaki ilişkilere sınırlar koyamamak ve hep bir arada olma zorunluluğu hissetmek, son dönemlerde insanların önemli gündem konuları olmakta. Bu yazımda hem bu durumların altında yatan sebepleri hem de çözümlerini ele alıyorum. Keyifli okumalar dilerim...

İlişki ve etkileşim içinde olunan her türlü kişiyle aradaki sınırların belirlenmesi, ifade edilmesi ve bunlara uyulması, sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkiler için önemlidir. Bu konuda kendini geliştiren kişiler, karşı tarafın bakış açılarının genişlemesine katkı sağlar ve dolayısıyla toplum bilincine de etki eder. Hemen her konuda gelişime önce kendimizden başladığımızda bir kum tanesinden kum tepeleri oluşturabiliriz. Son günlerdeki danışmanlıklarımda sıklıkla rastladığım gündemler şöyle: "İnsanlarla arama sınırlar koyamıyorum, kimseye hayır diyemiyorum, herkesin her işine yetişmeye çalışıyorum, bulunmak istemediğim ortamlarda bulunmak zorunda kalıyorum..." Ve yaşanan bu durumların onlarda neler hissettirdiklerine dair soru yönelttiğimde aldığım yanıtlar; değersizlik, yetersizlik, kabul görme-beğenilme-takdir edilme beklentisi çevresinde dolanıp duruyor.

Neden sınır koyamıyoruz?

Herkesin kendi geçmiş deneyimleri ve gelecek beklentilerinin birbirinden çok farklı



“ Empati duygusu aşırı çalışan kişiler, başkalarını memnun etmek için yoğun bir çaba içine girerek enerjilerinin büyük bir kısmını sadece onlar için kullanırlar. Ve bu kişiler, kendi ihtiyaç ve sınırlarını ifade etmek bir yana, çoğu zaman bunları fark edemezler bile. ”

olduğu göz önüne alınırsa, bunun birden fazla yanıtı olabilir. Bu yanıtlar arasında en yaygın olanları sizinle paylaşmak istiyorum:

• **Toplumsal ve Kültürel Baskılar:** Kişinin yetiştiği toplum ve kültür, önceliği diğerlerinin mutluluğuna ve memnun edilmesine yönelik veriyorsa, bu kişi de öğrendikleriyle ve doğru kabul ettikleriyle ilerler. Öncelik kendisi olursa bunun bir bencillik olacağını düşünüp, bu sebeple kendi ihtiyaçlarından çok diğerlerinin ihtiyaçlarını ön planda tutar.

• **Aşırı Empatik Olma:** Empati duygusu aşırı çalışan kişiler, başkalarını memnun etmek için yoğun bir çaba içine girerek enerjilerinin büyük bir kısmını sadece onlar için kullanırlar. Ve bu kişiler, kendi ihtiyaç ve sınırlarını ifade etmek bir yana, çoğu zaman bunları fark edemezler bile.

• **İçsel Korkular:** Genellikle altında yatan sebepleri bulmanın karmaşık olduğu bir alandır burası. Çünkü bu başlık altındaki kişiler, geçmişte yaşadıkları herhangi bir olaydan dolayı savunma geliştirmiş olabilirler. Önceki yaşadıklarından dolayı taşıdıkları reddedilme, beğenilmeme, kabul görmeme, dışlanma, çatışmadan kaçınma ve ilişkilerin zedelenmesinden korkma gibi birçok sebepten kendilerini arka plana atmış olabilirler. Hal böyle olunca da aynı duygu durumlarından kaçınmak için diğerlerini ve onların isteklerini daima ön plana alırlar.

• **Kendi Değerinin ve Değerlerinin Farkında**

Olamama: Kendi değerinin ve olmazsa olmazlarının yani değerlerinin farkında olmayan kişiler, diğerlerinin sınır ihlali yapmalarına açıktır. Yani kendine saygı duyma, değer verme ve kendini önemsemede eksiklik yaşayan bu kişiler, başkalarının da kendi sınırlarını ihlal etmelerine izin verirler.

• **İletişim Becerileri Eksikliği:** Hep o çok duyduğumuz 'etkili iletişim becerileri' burada da karşımıza çıkıyor. Açık ve net, gerektiğinde beş duyusuyla birlikte kendini karşı tarafın algılayabileceği şekilde ifade etmekte güçlük çeken kişiler de yine sınır belirlemek ve uygulamakta sorun yaşarlar.

Sosyal Medyanın Sınır İhlallerine Etkisi

Burayı ayrı bir başlık altında yorumlamak istiyorum. "Yine mi sosyal medya?" dediğinizi duyar gibiyim. Ben de sosyal medya mecralarında sıklıkla etkileşimde olan biri olarak buna rağmen, "evet yine!" Kızmayın bana, uzak durun vs. demeyeceğim elbette...

Teknolojik gelişmeler ve artan sosyal medya kullanımı, elbette birbirimizle iletişim kurmakta önemli rol oynuyor. Ancak eminim şunlar size de tanıdık gelecektir: "O benim fotoğrafımı beğenmiş, ben de hemen onunkini beğenmeliyim. Aaa o benim paylaşımına güzel bir yorum yazmış, ben de onunkine yazayım. O benim paylaşımımı başkalarına göndermiş, ben de onunkini paylaşayım..." Veya belki de şöyle: "Üff! hikayeme kalp göndermiş, ben de onunkine göndereyim bari. Tüh! Doğum günümüş hikayesini de görmüş buldum, kutlamasam olmaz şimdi..." Bu listeler uzar gider de, alt metinler ne kadar yapay...

İşte bu mecralarda yaşanan bu durumlar da diğerleriyle sürekli bağlantıda kalmak gibi bir baskı oluşturuyor. İletişim kurma ve sosyal etkileşim değişime uğrayıp, bazen zorlanan anlar da doğuruyor. Böylece aile üyelerimize, arkadaşlarımıza ve hatta tanımadığımız insanlara karşı sınır belirlemede zorlanır hale geliyoruz.

Peki Neler Yapılabilir?

• **Kendinize Öncelik Verin:** Bencillikle kendini



önemseme arasındaki ince çizgide kalarak, kendi ihtiyaçlarınızı fark edin. “Şu an neye ihtiyacım var?” sorun kendinize... Ve sorun, gerçekten orada olmak, onunla gitmek, o şeyi yapmak istiyor musunuz? Hem siz kendinize özen verdikçe başkalarına daha da katkı olabilirsiniz.

• **Açık İletişimde Olun:** İlişki içinde olduğunuz kişilerle aranızda olmasını ve olmamasını istediğiniz her şeyi onlara ifade edin. Sınırlarınızı anlamaları için bu çok önemli. Ve sınırlarınızın ihlal edildiğini fark ettiğiniz anda nazik ve anlaşılır bir biçimde bunu dile getirin. Hatırlayın! Bir kez ihlal edilen sınırlar, tepki verilmedikçe ihlal edilmeye devam edecektir.

• **Evet ve Hayır Demeyi Öğrenin:** Her isteği ve her daveti kabul etmek zorunda olmadığınız gibi, çok istediğiniz bir teklifi de ‘ayıp olur şimdi’ vb. düşünceyle kabul etmemek zorunda değilsiniz.

• **Sezgilerinizi Fark Edin:** Sezgileriniz size genellikle, neyin sizi rahat ettirip neyin rahat ettirmeyeceğini fısıldar. Durun ve hissetmeye çalışın. Hissettiklerinizi mantık süzgecinden de geçirip, öyle karar verin.

Umarım bu satırlar; insanlarla arınıza mesafe

koymak, sınırlar belirlemek ve uygulamak konularında bir anlayış ve farkındalık oluşturmanıza yardımcı olur. Eğer özellikle romantik ilişkilerde bu konularda sorun yaşıyorsanız, dergimizin 3. sayısındaki ‘İlişkilerde Güven ve Mahremiyet’ başlıklı yazımı da okumaya davet ediyorum sizi. Kendi kendinize çözemediğinizi fark ettiğiniz bir durumsa bu, destek almayı deneyin. Sonuç olarak, insanlarla aramıza mesafe koyamamak günümüzde yaygın bir gündem oluşturmuş olsa da içinden kolaylıkla geçilebilecek adımlarla çözüme kavuşabilir. Sağlıklı, dengeli, sınırların korunduğu ve açık iletişimdeki ilişkilerde olduğunuz anların çoğalması dileklerle.

“ **Açık ve net, gerektiğinde beş duyusuyla birlikte kendini karşı tarafın algılayabileceği şekilde ifade etmekte güçlük çeken kişiler de yine sınır belirlemek ve uygulamakta sorun yaşarlar.** ”



**Erkan Adalı***Marka Danışmanı* erkan@brandfocus.com.tr

Odağınızda Ne Var?

Değişimin ve hızının belirleyici etkisi her geçen gün artarken kendimiz, işimiz ve hayatımız için yaptıklarımızda ne kadar bilinçli seçimler yapıyoruz? Farklı düzeylerde hepimizin öncelikleri belirlemek, çözümlere odaklanmak ve değişimi gelişime dönüştürebilmek adına odağımızı gözden geçirmeye ihtiyacı var.

Yeni ufuklar göz alabildiğinden geniş, büyük resimler her zamankinden flu ve akışkan, önümüze çıkan gerçekler daha karanlıksa, daima bizim belirleyicisi ve yürütücüsü olabileceğimiz bir yer var: Odağımız.

Kaos ve belirsizlik karşısında bireylerden insanlığa kadar çok farklı ölçeklerde problem çözme ve hatta karşılaşmadan problemleri öngörme açısından, odaklarımızı yeniden belirlememiz ve değişim paralelinde öğrenerek sürekli geliştirmemiz gereken yeni bir yolculuktayız. Tüm bu çabaların odağında da şüphesiz daha derin anlamlar bulmak ve bu anlamlı hedefleri hayata geçirmek şeklinde ifade edebileceğimiz yeni görevlerimiz var.

Odaklanma, çok basitçe dikkati bir hedefe veya belirli bir konuya yoğunlaştırma ve gerekli eylemleri bu alanda planlama ve yürütme süreci olarak çerçeveselendirebiliriz. Bu sayede, bir görev, proje, amaç veya düşünceyle ilgili enerji ve kaynakları bir noktaya yoğunlaştırmış da oluruz. Dikkati dağıtan unsurlar ve doğrudan etkilemeyeceğimiz faktörlerden uzak durmak, uygulanabilir bir eylem planı oluşturabilmek açısından fayda sağlayacaktır.

DİKKAT, KAYGAN ZEMİN!

Ancak dikkati dağıtan unsurlar kısmında, odaklanma perspektifinin bir ikilem yarattığını düşünmek de olası. Bugün kendi kelime anlamını delip geçen

#İş Yaşamı #Üretkenlik #Marka #Hedef #İletişim #Strateji #Motivasyon



değişim olgusunu, tekil başkalaşmalardan çok paradigma değişimleri üzerinden okumak gerektiğini düşünüyorum. Aksi takdirde, hıza asla yetişemeyeceğimiz değişim unsurları, her şeyin önünde yeni bir sis perdesi oluşturarak ne değişimi anlamayı ne de odaklanabilmeyi mümkün kılıyor. Odaklanma yaklaşımı, tek başına bir kuram ya da yöntem değil elbette. Tüm bilimsel metodolojilerin, kabul görmüş modellerin temelinde yatan parçalardan biri. Özellikle iletişimde, pazarlamada veya iş yaşamında adı sürekli değişse de karşımıza çıkan modellemelerde hep yer alan vazgeçilemez bir safha... En basitinden bilimsel bilginin temelinde odaklanmayı görürüz. Tez konusu belirleyebilmek için, ilgili alanda tüm literatürü tarayıp günün sonunda değişkenlerin ve çalışma konusunun tanımlanabildiği tek bir cümlecige ulaşmak zorunda olmaya benzetiyorum odaklanmayı bu açıdan. Ve her stratejik çabanın gizli kahramanlarından birine...

Değişim unsurları demiştik. Peki “hiper hızlı” değişim dinamikleri ile odaklanma perspektifi birbirine zıtlıklar mı yakınlıklar mı getiriyor? Odak alanlarımız keskinleşir ve daralırsa tüm diğer unsurları görmezden mi gelmiş oluruz? Yoksa büyük resmi görmeye çalışmak bizi hiçbir noktaya odaklanamaz hale mi getirir? Meseleyi bir korelasyondan öte bir bütünlük içinde okumaya çalışıyorum. İki elin ayrı yüzleri gibi kendi döngüsünde bir bütün, sınırsız bir neden-sonuç ilişkisi. Her stratejik çabada yer alan aşamalar olarak, referans çerçeveyi doğru belirlemek ile hedef ve stratejik kararın geçerliliği arasındaki ilişki gibi, içinde hem nesnel gerçekleri hem öznel seçimleri barındıran bir süreç bu. Bu bağlamda odaklanma perspektifini sahiplenmek, değişimin çok güçlü olduğu koşullarda diğer unsurları görmezden gelebilmek için bir at gözlüğü takmak değildir. Aksine odaklanmak, diğer unsurları da hesaba dahil edip esas ihtiyaç ve hedef

doğrultusunda gayet bilinçli yapılan bir seçim ve eylemler bütünüdür. Verilen kararları sadece doğru-yanlış kriterinde değerlendirmektense, kim ve ne olduğumuza dair esas ve belirleyici olanın bu seçimleri yapabilmek olduğunu düşünüyorum. Daha da ötesinde, zamanı için aşırı cesur veya ilgisiz olarak görülen bazı seçimlerin, sürdürülebilir bir planda, hayata ısrar ve inançla geçirildiğinde, oyunun kurallarını değiştirdiğine tanık olduğumuz o kadar çok yolculuk sayabiliriz ki! Eşsiz başarı hikayeleri diyerek efsaneleştirdiğimiz ama geçmişlerini göz ardı ettiğimiz onlarca markanın odaklanma ve gelişme hikayeleri gibi...

Odaklandıkça daha çok pozitif değişim yaratabilmenin yollarını keşfederiz.

ALIŞMAK MI DÖNÜŞTÜRMEK Mİ?

Pandemi, yakın dönemde gördüğümüz en büyük paradigma değişimini yarattı. Sonrası gittikçe ivmelenen bir araç, büyüyen bir kartopu misali, malum. Öncesine ait birçok değişim konusu, büyüyen çığda daha çok gündeme çıkabildi. Maalesef çok öncelerinin geçerli konusu sürdürülebilirlik bile, “daha çok zaman var”dan “hemen şimdi” ciddiyet seviyesine, bu dönem sonrasında yükselebildi. Değişim ile ilişkimizi ve buna göre gösterdiğimiz çabayı gözden geçirmekle yüzleşiyoruz diyebiliriz. Bu, durumun olumlu taraflarından...

Sürecin yarattığı, bana göre en olumsuz taraf ise her şeyin eksenine değişimi koymaya çalışmak ve bunun neden olduğu algısal kaymalar. Örneğin mevcut durum analizini veya var olan bir planı, hiçbir somut değerlendirme ve ölçüm yapmadan değiştirmeye veya yenilemeye çalışmanın, bu

arada tamamlanması gereken süreçleri bir anda terk etmenin yarattığı kısır döngüler, bu tür algı kaymalarının belirtileri arasında. Ya da daha somut örneklerini görebileceğimiz üzere, değişimi yönetmek ve dönüştürmek gerekliliğinden kaçarak değişimi sadece “yetişebilmek ve alışabilmek” kriterlerinde önceliklendirmemiz.

“TİMLİNE”, FOMO VE “BİZ DE BÖYLE BİR ŞEY YAPMALIYIZ”

Köklü değişimler ve etkili belirsizlikler, kaygılarımızı ve davranış biçimlerimizi, her alanda etkilemeye devam edecek. Çünkü bir yanımla kendimizi her şeyin merkezinde algılama yanılığısı içindeyizdir ya da merkezinde olmak için çaba göstermeye eğilim gösterebiliriz.

Günceli kaçırma korkusu olarak tanımlanan ve özellikle sosyal medyada yarattığı olumsuz davranış etkisi ile kendini gösteren Fear of Missing Out (FOMO) durumu, çok daha farklı ve geniş alanlarda geçerli bir endişe türü haline geldi. Çünkü değişim unsurları olarak karşımıza çıkan gündem, belirsizlik, tehlikeler ve bunlara bağlı kaçınma ve rekabet gibi faktörler, bireylerden organizasyon ve toplumlara kadar her yapıyı, kendi odak alanlarından çıkararak sürekli bir arayışa itiyor.

Bireyler gibi yapılar da gündem ve diğerleri üzerinden bir yetişme çabasında. Ve elbette markalar... İletişim kanalları ve yapısal çeşitlilik açısından değerlendirdiğimizde nicelik olarak müthiş bir artış görmemize rağmen, aynı ivmede keskin bir tektipleşme ile de karşılaşyoruz. Ortak konular ve amaçlar etrafında birleşebilmekten, birlikte hareket edebilmekten anladığımız bu olmamalı. Kurumların sosyal medya hesaplarından tutun bireysel gelişim alanlarına kadar bu eksende ilerleyen bir iletişim ortamının içindeyiz. Köklü ve güçlü yapılarına rağmen güncel gereklilikler ışığında kendi anlam ve amaçlarını dönüştürememiş, hedef kitleleriyle yeni ortak değerler yaratamamış markaların, “Metaverse dünyasında arsa” kapmaya çalışarak trendi yakalama çabalarına tanık oluyoruz.

BİLİNÇLİ BİR ŞEKİLDE ODAKLANMAK VE DEĞİŞİM YÖNETİMİ

Odaklanma yaklaşımının her yerde kendini gösterdiğini konuşmuşken değişim olgusu

“**Odaklanma yaklaşımı, tek başına bir kuram ya da yöntem değil elbette. Tüm bilimsel metodolojilerin, kabul görmüş modellerin temelinde yatan parçalardan biri.**

”

bağlamında, John P. Kotter'in 8 Adımlı Değişim Modeli'ni bu gözle okumayı deneyelim. Yaptığı araştırmada kurumlarda denenen değişim girişimlerinin istenen etki ve başarıyı sağlayamadığını tespit eden John Kotter, daha sonra yayımladığı "Leading Change" kitabında kurumların değişim süreçleri için geliştirdiği modeli sunmuştur. Kotter, başarılı bir değişim süreci yönetmek için sekiz önemli aşama belirliyor:

1. Aciliyet duygusu yaratmak
2. Güçlü yol gösterici koalisyonlar oluşturmak
3. Bir vizyon ve strateji geliştirmek
4. İletişim kurmak
5. Engelleri kaldırmak
6. Kısa vadeli kazançlar yaratmak
7. Kazanımları pekiştirmek ve güçlendirmek
8. Değişimin kalıcı olmasını sağlamak

Burada ayrıntılara girmeden değişim sürecinin başlangıcı olan "Aciliyet Belirleme" ve 6. aşama olan "Kısa Vadeli Kazançlar Yaratmak" adımları üstünden odaklanmanın önemini bir kez daha vurgulayalım. Aciliyet yaratmayı, karmaşa ve belirsizlikten kurtulma adına sorunun çözümünde güçlü bir temel ve uzlaşma oluşturmak için tetikleyici bir başlangıç noktasına odaklanma süreci olarak değerlendirebiliriz. 6. aşama ise değişim sürecinde kısa vadeli kazanç ve hedeflere odaklanmanın başarı için temel gereklilik olduğunu ortaya koyuyor. Tıpkı başlangıçta bir odak belirlendiği gibi, değişim sürecinde de somut çıktılar yaratılabilmesi gerekiyor. Somut çıktılar yaratabilmek, belirecek zihinsel karmaşalar ve yeniliğin getirdiği olumsuzluklara karşı bir önlem aynı zamanda. Çünkü değişim süreci, her daim uzun ve zordur. Doğru odak alanları ve hedefleri belirlemeden ilerlemek; tamamıyla büyük resime bakmak ve mücadele etmeye çalışmak; yenilmez orduları ve aşılmaz görünen dağlarıyla karşımıza çıkan değişim sürecini yönetmekte hepimizin çaresiz hissedebilmesine yol açacaktır. Artık "default" bir zihin berraklığı durumuna sahip olmayı beklemektense

aciliyetler çağında kendi aciliyet odaklarımızı aramakta fayda var. "Biz de acilen böyle bir şey yapmalıyız!" yanılığısıyla birlikte son zamanlarda çokça kullandığımız "Şu dönem bir geçsin de..." ifadelerinin bir hükmü kalmadı diyebiliriz. Hayatımızı, işimizi, kararlarımızı etkileyen eşzamanlı ve sayısı katlanan faktörleri yönetebilmek ve dönüştürebilmek, ayakta kalabilmenin ötesinde anlamlı ve kazançlı bir şekilde ilerleyebilmenin, yegane yetkinlikleri arasında.

“ Günceli kaçırma korkusu olarak tanımlanan ve özellikle sosyal medyada yarattığı olumsuz davranış etkisi ile kendini gösteren Fear of Missing Out (FOMO) durumu, çok daha farklı ve geniş alanlarda geçerli bir endişe türü haline geldi.

”





Tülin Çeneli Dönmez
İletişim Danışmanı

✉ tulin@brandfocus.com.tr

#iletişim
#öğrenme
#marka
#pazarlama
#strateji

Öğrenen iletişim ile değişim başlıyor

İletişim sözcüğü, günlük hayatta en çok kullandığımız sözcüklerden olabilir. Ancak gerçek anlamda bizim için ne ifade ediyor? İletişim doğuştan bize verilen bir yetenek midir? Yoksa öğrenilebilir ve geliştirilebilir mi? Peki öğrenen iletişim nedir? Markalar tarafında öğrenen iletişim stratejileri nasıl uygulanır? Tüm bu soruların yanıtlarına gelin birlikte bakalım.

İletişim profesyonelleri olarak iletişim denince aklımıza genellikle radyo, televizyon, gazete, internet sitesi, dijital platformları içeren kitle iletişim araçları gelir. İngilizce’de “communication” olan ve bir kısım eğitimcinin “haberleşme” dediği iletişim sözcüğü; “anlamları bireyler arasında ortak kılma” anlamına gelen “communicate” sözcüğünden çıkmıştır.

İletişim; bireyler arası bir etkileşim sürecidir. Evrim merdiveninin en üst basamağını işgal eden en evrimli canlı insandır. Jest ve mimikleri en iyi kullanan, gelişmiş refleks ve iç güdülerinin yanında dil ile çok karmaşık öğrenilmiş davranışlarla iletişim yapan tek varlık. Anne karnında korteksin oluşumuyla birlikte hissettiklerimizle başlar, doğumun gerçekleşmesiyle devam eder. Bebeğin o ilk çılgınlıkları bu dünyadaki ilk iletişimidir, daha sonra anneye iletişimini güçlendirerek hayatta kalma ihtiyacını güven altına alır. Büyüdükçe iletişim kurduğu insan sayısı artar, iletişimi öğrenir.

İletişim kavramı, süreç, etki, düşünce, haber, duygu, anlatım, uzaklık temel eğitim becerileri gibi birçok kavramı içeren karmaşık ve çok boyutlu bir süreci içerir. Anlamları sembolize eden sözcükler, işaretler, tavırlar, mimikler, şekiller ve renkler,

“ İletişim; bireyler arası bir etkileşim sürecidir. Evrim merdiveninin en üst basamağını işgal eden en evrimli canlı insandır. Jest ve mimikleri en iyi kullanan, gelişmiş refleks ve iç güdülerinin yanında dil ile çok karmaşık öğrenilmiş davranışlarla iletişim yapan tek varlık. Anne karnında korteksin oluşumuyla birlikte hissettiklerimizle başlar, doğumun gerçekleşmesiyle devam eder. ”

sadece iletişim olamaz. Çünkü Çince yazılmış bir metin bizim için bir anlam taşımaz. Çünkü bu metindeki sembollerin anlamını Çince bilmiyorsak çözemeyiz.

ÖĞRENME VE İLETİŞİM İLİŞKİSİ

Öğrenme bir iletişim sürecidir. Son yıllarda yapılan çalışmalar bilgi geçişini iletişim kuramlarına

dayandırma konusunda yoğunlaşmıştır. Öğrenci, tıpkı iletişim sürecinde olduğu gibi eğitim sırasında öğretene ve onun düzenlediği çevre ile etkileşimde bulunur. Öğretene bir konuyu öğrencilere öğretmeye uğraşması, o konunun hedef davranışlarını onlara kazandırmaya çalışması demek. Halbuki biz, davranış değişikliği getirmek üzere fikir, bilgi, haber, tutum, duygu ve becerilerin





paylaşılması sürecini iletişim (communication) olarak adlandırıyoruz. Öyleyse, öğreticinin öğrencilere herhangi bir konuda bir şey öğretebilmesi, kendisiyle öğrenciler arasında o konuda bir iletişimin kurulmasına bağlı.

Bir iletişim olgusunun etki ve başarısı bir kimsede meydana gelen istendik değişikle ifade edilir. Bu değişiklik ise bu kimsenin söz konusu süreçteki mesajı karşı gösterdiği reaksiyon ve tutumu ile belirlenir. Bu durum, iletişimle öğrenmenin ilişkili olduğu gerçeğini ortaya koyar.

ÖĞRENEN İLETİŞİM NEDİR?

İletişim; öğrenilebilir bir beceri ve öğrenerek geliştirilebilir, etkisini de bu sayede artırabilir. Öğrenen iletişim ise; mesajı ulaştırmak istediğimiz kişi ya da kitlelerin nabzını sürekli tutarak, deneyim

odaklı sürdürülebilir iletişim ortamı sunmaktır. Deneyim ortamından alınan geri bildirimlerle iletişimi geliştirmek dönüştürmektir. Oradan alınan bilgiyi işlemek ve eyleme dönüştürmek de öğrenen iletişim kapsamında hayati önem taşır.

MARKALAR ÖĞRENEN İLETİŞİM MODELİYLE NASIL FARK YARATIR?

İletişim kanallarının çok çeşitli olduğu günümüzde birçok marka öyküsünde de olduğu gibi, farklılık yaratma özellikle iletişim kanallarını etkin kullanma veya kendi iletişim kanallarını oluşturma ile gerçekleşmiştir. İletişim kanallarını farklı kullanabilmek için, geleneksel birçok iletişim yolu yanında yenilikçi yöntemlerde de farklılaşma noktasına odaklanmak önemli. Dijital dünyada yaşanan gelişmeler, yeni nesil kanalları geleneksel kanallardan daha aktif, daha etkin bir biçimde ortaya




çıkardı. Rekabeti farklı boyutlara taşıyan bu yenilikler, markanın yeni odak noktalarından biridir. 2010 sonrasında yaşanan dijitalleşmeyle birlikte, hızlı değişime ayak uydurmak ilk başta oldukça zor oldu. Fakat pandemiyle birlikte hem bireyler ve hem de markalar değişim sürecine çok hızlı bir şekilde uyum sağladılar, öğrendiler ve uyum sağlamaya başladılar. Ve geçtiğimiz süreçte pandemi bize, “toplumsal fayda”nın hayati önemini bir kez daha gösterdi. Yapılan araştırmalar, tüketicilerin özellikle bu dönemde toplumsal faydayı merkezine almayan markaları “sonsuz kadar” hayatından çıkaracağına işaret ediyor. Artık tüketicilerin markalara karşı beklentilerinin farklılaştığı bir dönemdeyiz. Tüketiciler, şirketlerden sosyal fayda için aksiyona geçmelerini ve hatta yasaların değişmesinde aktif rol oynamalarını bekliyor. Kısacası markalar iletişim stratejilerinde pazarın ve hedef kitlelerinin,

“ **İletişim; öğrenilebilir bir beceri ve öğrenerek geliştirilebilir, etkisini de bu sayede artırabilir. Öğrenen iletişim ise; mesajı ulaştırmak istediğimiz kişi ya da kitlelerin nabzını sürekli tutarak, deneyim odaklı sürdürülebilir iletişim ortamı sunmaktır. Deneyim ortamından alınan geri bildirimlerle iletişimi geliştirmek dönüştürmektir. Oradan alınan bilgiyi işlemek ve eyleme dönüştürmek de öğrenen iletişim kapsamında hayati önem taşır.** ”

paydaşlarının nabzını tutarak iletişim stratejilerini sürekli öğrenme ve gelişme üzerine kurguluyorlar. Ancak bu şekilde uygulanabilir ve sürdürülebilir iletişim stratejileri ortaya çıkıyor. Yeni nesil marka iletişimi geleneksel anlayışın tam tersinde işlemleri yürütüyor. Marka yönetimi artık insanların eline geçti. Fiziksel olarak eline geçmedi. Ama markayı kullanan kişiler daha fazla söz sahibi oldu. Önceden ürünün satış fiyatını daha çok pazarlama belirlerdi. Şimdi ise ürünün fiyatını değeri belirliyor. Yeni nesil marka iletişim noktasında bu değer en önemli kısmını deneyim oluşturuyor. Buna kullanıcı deneyimi veya öğrenen kullanıcı da diyebiliriz. İnsanların kullandıkları ürünler sonrasında yaşadıkları her türlü durum bu deneyimin içine girer. Artık kullanıcı ve iletişim odaklı bir satış düzeni geldi. İşte bu yüzden yeni nesil marka iletişimi önem kazandı. İnsanlarla yaşanan iletişim sayesinde marka değeri daha yukarıları çıkabildi. Yeni nesil marka iletişimi kullanıcı odaklı ve öğrenen iletişim modeline dayalı olmalıdır. Markaların da insanlaştığı günümüzde, asıl söz sahibinin de artık sürekli deneyimleyen ve markayı öğrenen kullanıcılar olduğunu unutmamalıyım.

**GÜNE
AĞRISIZ
VE ZİNDE
BAŞLAMAK
İÇİN**

7 ALTIN ÖNERİ!



“Sabah yataktan yorgun kalkıyorum. Hiç dinlenmemiş gibiyim”, “Dayak yemiş gibi uyanıyorum”, “Yataktan çıkamıyorum, belim korkunç ağrıyor”, “Sabah kalktığımda çok kötü bir kalça ağrısı yaşıyorum”... Bu ve benzeri şikayetler modern çağın koşuşturmacasında artık neredeyse kanıksanmış durumda. Üstelik yaşa da bakmıyor! Peki bütün gece uyuduğumuz halde neden dinlenemiyoruz? Sabahları kalkarken neden her yerimiz ağrıyor Algoloji Uzmanı Prof. Dr. Alp Yentür normalde sabahları uyanınca dinlenmiş hissedilmesi gerekirken güne ağrılarla başlamanın altında birçok neden yatabildiğini söylüyor. Prof. Dr. Yentür sabah ağrılarının altında gizli etkenleri ve başa çıkma yollarını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Yazı **Dilhan Hız**



STRESİNİZİ YÖNETMEYİ ÖĞRENİN

Stres, vücutta bir dizi fizyolojik değişikliğe neden olur. Farkında olmadan kas gerginliğini artırır ve ağrıya neden olan kimyasal maddelerin salınımına yol açabilir. Günümüzde sık görülen bu olgu, yoğun stres altında olduğunuz dönemlerde kaslarda ortaya çıkan gerginliğin neden olduğu ağrılardır. Bu nedenle, stresten tamamen kurtulmak mümkün olmasa da kontrol altına almayı öğrenmeye çalışın, gerekirse profesyonel bir destek alın. Unutmayın; kontrollü yaşadığınız stres sizi tehlikelerden korurken, zinde tutar ancak aşırıya kaçmamak, ipleri elinizde tutmak şartıyla. Yatağa stresli ve gergin girmemeye, özellikle yatmadan hafif egzersizler yapmaya ya da gün içinde pilates gibi kasları geren ve güçlendiren egzersizler yapmaya çalışın.

İDEAL KILONUZA KAVUŞUN

Fazla kilo sağlığın düşmanı olduğu gibi sabahleyin güne zinde, enerjik ve ağrısız başlamanın da önündeki en büyük engellerden biri. Bu nedenle sağlıklı bir diyetle, varsa aşırı kilolarınızdan kurtulun ve ideal kilonuza ulaşın.

UYKU APNENİZ VAR MI KONTROL ETTİRİN!

Yentür, “Uyku apnesi; fazla kilo, anatomik sorunlar ve yatış pozisyonu ile ilişkili olarak uyku sırasında tekrarlayan solunum durması veya azalmasıyla

“ Sabah tutukluğunu ve ağrılarını hafifletmek için eklem hareketlerini ve esneme egzersizlerini düzenli olarak yapmak ve kasların esnekliğini ve gücünü korumak önemlidir ”

karakterize edilen bir uyku bozukluğudur. Bu kişiler, uyku sırasında oksijen eksikliği yaşayabilir bu da sabah ağrılarına ve yorgunluğa neden olabilir. O nedenle uyku apneniz olup olmadığını öğrenmek için KBB Uzmanına görünmeniz fayda sağlayacaktır” diyor.

KAS VE EKLEMLERİNİZİ GÜÇLENDİRİN

Halk arasında kireçlenme de denilen “osteoartrit” gibi eklem rahatsızlıklarının, sabahları eklem ağrısı ve sertlikle kendini gösterdiğini belirten Prof. Dr. Alp Yentür şöyle konuşuyor: “Eklem kıkırdağının yıpranması sonucu ortaya çıkan bir eklem rahatsızlığı olan osteoartrit, özellikle ileri yaşlarda sabahları görülen eklem ve kemik ağrılarının en önemli nedenidir. Belirgin özelliği yatakta gece boyunca sağa sola dönerken görülen ağrı şikayeti ve yataktan kalktıktan sonra hareket etmeye başlayınca ağrıların kısmen hafiflemesidir. Sabah tutukluğunun süresi kişiden kişiye değişebilir ve genellikle hareketle birlikte azalır. Sabahları eklem sertliği ve tutukluğu yaşayan kişiler

hafif egzersizler yaparak rahatlayabilirler. Ancak düzenli egzersizi mutlaka günlük yaşam alışkanlıklarını arasına eklemek gerekir. Kilo vermek de şikayetlerin azalmasında etkili olur. Bunlara rağmen sorun devam ediyorsa Ağrı Hekimine başvurulabilir.”

FİBROMİYALJİNİZ VAR MI ÖĞRENİN

Yaygın kas ve bağ dokusu ağrısı ile karakterize kronik bir rahatsızlık olan fibromiyalji çoğunlukla “Her yerim ağrıyor, yorgunum, sırtımın ve kollarımın ağrısından duramıyorum, ağrı kesici işe yaramıyor” şeklindeki serzenişlere yol açıyor. Fibromiyaljinin; klasik ağrı kesicilere cevap vermeyen, vücudun her tarafında ağrı, sızlama, halsizlik ve yorgunluk ile kendini gösteren sinsi bir hastalık olduğunu belirten Prof. Dr. Yentür “Kişi sabah yorgun kalkar hatta kalkamaz. Kalkmak istemez. Sabahları sertlik ve ağrıyla uyanmak fibromiyalji hastalarında sık görülen bulgudur. Halsizlik, kırıklık, yorgunluk hissi ve yaygın vücut ağrısı gün boyu devam eder. Fibromiyalji olanların kardiyolojik egzersizleri yapmasında fayda var. Haftada 3 kez ve en az 30’ar dakika kalp atışını hızlandıracak şekilde yürüyüş veya bisiklet gibi egzersizler yapın. Egzersiz ile birlikte uzun süreli (en az 6 ay) uygun ilaç tedavisine başlamak gerekebileceğinden mutlaka doktora başvurun” diyor.

YATIŞ POZİSYONUNA DİKKAT EDİN

Özellikle yanlış yatak veya yastık kullanımı boyun, omuz veya sırt ağrısına yol açabilir. Ayrıca yatış pozisyonuna göre boyun, omuz ve sırtın uygun olmayan pozisyonlarda kalmış olması da ağrı nedenidir. Bu nedenle yatak, yastık ve yatış pozisyonu konusunda doğru yatış tercihleri yaratın. Genellikle sırt üstü yatmak özellikle kilolu kişilerde dilin hava yolunu kapatma olasılığı nedeni ile önerilmez. Reflü olasılığı ve kalbin iş yükünü azaltması nedeni ile ideal yatış şekli olarak sol tarafa yatmak önerilir. Ancak en rahat ne şekilde yatıyorsanız sizin için ideal olan odur” diyor.

“

Stres, vücutta bir dizi fizyolojik değişikliğe neden olur. Farkında olmadan kas gerginliğini artırır ve ağrıya neden olan kimyasal maddelerin salınımına yol açabilir.

”

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMAYI İHMAL ETMEYİN

Sabah ağrıları ve tutukluğunun genellikle dinamik hareketlerle azalacağını ancak aktif olmayan dönemlerde veya uzun süre hareketsiz kaldıktan sonra tekrar ortaya çıkabileceğini belirten uzman hekim şöyle konuşuyor: “Sabah tutukluğunu ve ağrıları hafifletmek için eklem hareketlerini ve esneme egzersizlerini düzenli olarak yapmak ve kasların esnekliğini ve gücünü korumak önemlidir. Kronik eklem rahatsızlıklarında ise tıbbi destek gerekir.”



Kızıldeniz'e Karşı Tatil; HURGHADA

Şimdilerde tatilcilerin yeni gözdesi 12 ay deniz ve güneşin adresi Mısır Hurghada. Avrupa ülkelerine gitmek isteyenlerin Schengen vizesi süreçlerinde yaşadığı sıkıntılar, tatil destinasyonlarındaki tercihleri değiştirirken, kısa bir süre önce Türk vatandaşlarına vize uygulamasını kaldıran Mısır'ın 12 ay deniz ve güneş keyfi vadeden incisi Hurghada, tatilcilerin yeni gözdesi oldu.

Son günlerde Schengen vizesi almak isteyenlerin yaşadığı zorluklar, yurt dışı tatili tercihlerinde değişiklikler yarattı. Bu süreçte vizesiz rotaları tercih etmeye başlayan tatilcilerin en yeni gözdesi ise Mısır'ın 12 ay deniz ve güneş sunan incisi Hurghada oldu. Hurghada, hem Türkiye'ye uçakla iki buçuk saatlik uzaklıkta yer alması hem uygun fiyatlı bir tatil seçeneği olması hem de 12 ay boyunca parlak bir güneş ve berrak bir deniz keyfi sunmasıyla öne çıkıyor.

Çok Seçenekli Tatil

Mısır'ın Kızıldeniz kıyısındaki kenti Hurghada, yurtdışında ki en ucuz deniz, kum, güneş tatilinin yapılabileceği yerlerden birisi. Kızıldeniz'in tertemiz mavi sularına nazır bir şehir olan Hurgada; deniz, güneş ve kum tatilinin keyfinin doya doya yaşanabileceği bir yer olmasının yanı sıra, Mısır'ın antik döneminin en önemli miraslarından Karnak ve Krallar Vadisi'ne yakınlığı, dalış sporu için sunduğu zengin seçenekler; çöl ve bedevi hayatını yakından izlemek için alternatif safarileri ile de göz dolduruyor.

Şarm el Şeyh'e Alternatif

Kahire'nin 600 km. güneyinde yer alan Hurghada, Mısır'ın Kızıldeniz Eyaletine bağlı 260.000 nüfuslu bir şehir. Yirminci yüzyılın başlarında küçük bir balıkçı köyü olan şehir, seksenlerden bu yana, Mısır Hükümeti tarafından teşvik edilerek, Mısırlı ve yabancı yatırımcıların desteğiyle büyüyerek, Şarm el Şeyh'e alternatif bir destinasyon olarak turizme kazandırılmış. Açılan tatil köyleri ve oteller ile birlikte tam bir tatil destinasyonuna dönüşmüş. 36 km'lik sahil şeridinde sahip Hurghada'da hayat tamamıyla turizm üzerine kurulu. Rüzgar sörfünden yelkene, derin deniz balıkçılığında şnorkel yüzme ve dalışa deniz tutkunlarının gözdesi olmaya aday.





“ Mısır'ın Kızıldeniz kıyısındaki kenti Hurghada, yurtdışında ki en ucuz deniz, kum, güneş tatilinin yapılabileceği yerlerden birisi. ”

Üç Katmanlı Şehir

Hurghada şehri 3 bölüme ayrılmış; şehrin geleneksel yanını yansıtan, eski şehir bölgesi El Dahar (Downtown); yeni ve daha modern bir turizm merkezi Sakkala ve tamamen otel, alışveriş merkezleri ve mağazalardan oluşan Sahl Hasheesh bölgesi. El Dahar, alçak katlı konutlarla çevrelenmiş, henüz bitmemiş inşaatları, tozlu sokakları, eski limanı, balıkçı pazarı, camisi ile tipik yerel hayatın yansımasının keşfedilebileceği bir yer. Çarşıların labirent gibi olduğu El Dahar'da, geleneksel mağazalara dalıp baharat, takı ve hediyelik eşya, papirüs, parfüm ve meyve tezgâhlarına göz atılabilir.

El Dahar'da yer alan 20. yüzyılın başlarında inşa edilmiş bir Kıpti Katedrali Saint Shenouda ve şehrin her yanından görülebilen Hurghada Al Mina Camii görülmesi gereken yerler arasında yer alıyor. Yine Hotel Empire Beach yakınındaki Hurghada Akvaryum, daha önce akvaryum görmemiş olanlar için Kızıldeniz'in zengin deniz yaşamını yakından görmek için bire bir.





UMUTESEN
Academy



Koçluk Deneyim Kulübü



Koçluk deneyimi kazanmak şimdi çok kolay.

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

**CoC Koçluk Deneyim Kulübü
seni bekliyor.**

**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!


**ORHAN PABUÇÇU İLE EŞSİZ
BİR SİNEMA DENEYİMİ**

Orhan Pabuççu son filmi Gerçek Kişi ile sinema dünyasını baştan aşağı sarsacak bir yapımla karşınızda! Pabuççu'nun eşsiz kurgu yeteneği ve yaratıcı vizyonu kalemeye aldığı "Gerçek Kişi", izleyicilere unutulmaz bir sinema deneyimi sunmaya hazırlanıyor. Bu sıra dışı yapım, sizi sırlarla dolu bir labirentin içine sürükleyecek ve seyircileri gerçekliğin sınırlarını zorlamaya çağırarak.

"**Gerçek Kişi**", sadece bir telefon kamerasıyla çekilerek 6 ay gibi kısa bir sürede tamamlanmış. Film, Orhan Pabuççu'nun YouTube kanalında yayınlanmakta ve izleyicileri gizem dolu bir yolculuğa davet etmekte.


**"CUMA İŞ ÇIKIŞI" NDA FATMA TURGUT
SAHNEDE**

Haftanın yorgunluğunu müzik ile atmak isteyenler için buluşma noktası olan, İş Sanat'ın yoğun ilgi gören "**Cuma İş Çıkışı**" konserleri devam ediyor. İş Sanat'ın Kibele Çeşmesi Heykeli önünde ücretsiz düzenlediği, Emre Altuğ ve Sufle ile başlayan Cuma İş Çıkışı konserlerinde, 7 Temmuz Cuma, alternatif rock müziğinin güçlü sesi Fatma Turgut yer alıyor. Fatma Turgut'un "Bir Varmış Bir Yokmuş", "Değmesin Ellerimiz", "Dağılmak İstiyorum" gibi sevilen şarkılarını seslendireceği konser, 18.30'da Kibele Çeşmesi Heykeli önünde DJ Cengiz Güzel'in performansı ile başlayacak.


**CEM PİLEVNELİ
'FARKINDAYSAN' İLE YAZA
İDDİALİ GİRİYOR**

Cem Pilevneli, "Ya Evde Yoksan" cover'ının ardından ikinci albümünün habercisi "FARKINDAYSAN" ile geri dönüyor. 2020 yılında Petek Pansiyon adlı ilk stüdyo albümünü yayınladıktan sonra çıkardığı cover parçalarla beğeni toplayan sanatçı, bu yıl yayınlayacağı ikinci stüdyo albümünün müjdesini "FARKINDAYSAN" ile veriyor. Sözü ve bestesi Pilevneli'ye ait olan şarkıda sanatçıya genç ve yetenekli aranör Zeki Arkun eşlik ediyor. Yapımcılığını Kenan Doğulu'nun üstlendiği, yazın enerjisini arttıracak parçayı

<https://youtu.be/JH2hnoi9t54>
adresinden dinleyebilirsiniz.

**ALİYAH'IN YENİ
ŞARKISI YAYINDA**

Aliyah'nın yeni şarkısı "Vadi (feat. KANAN)", Universal Music Türkiye etiketiyle bugün yayımlandı. Sözlerini KANAN ile birlikte kaleme Aliyah, parçanın aranjesi için prodüktör Zeki Arkun ile birlikte çalıştı. "**Vadi**", Pop ve R&B tınıların eşlik ettiği güçlü altyapısıyla dikkat çekici bir çalışmayı dinleyiciyle buluşturuyor. Genç sanatçının geçtiğimiz aylarda paylaştığı Universal Music Türkiye etiketli ilk şarkısı "Süzülen Yaşlara"nın ardından gelen "Vadi", ilgi çekici video klibiyle birlikte dijital platformlarda yayında!



5



SİYAH TELEFON FİLMİNİN YAPIMCISI BLUMHOUSE
VE ANNABELLE FİLMİNİN YAPIMCISI JAMES WAN'DEN

RUHLAR BÖLGESİ 'KIRMIZI KAPI' VİZYONDA

Sevilen korku filmi 'Ruhlar Bölgesi: Kırmızı Kapı' ile korku serisinin orijinal kadrosu, Lambert ailesinin korkunç destanının son bölümü için geri dönüyor. Film severlerin merakla beklediği **'Ruhlar Bölgesi: Kırmızı Kapı'**, 7 Temmuz'da ülkemizde vizyona giriyor. Lambert ailesinin korkunç destanının son bölümünde 'Ruhlar Bölgesi'nin orijinal kadrosu izleyiciyle buluşuyor. Yönetmeliğini Patrick Wilson'ın üstlendiği ve Wilson'ın ilk yönetmenlik deneyimi olan 'Ruhlar Bölgesi: Kırmızı Kapı'da film'in orijinal kadrosu geri dönüyor. 'Ruhlar Bölgesi: Kırmızı Kapı'nın oyuncu kadrosunda Wilson'ın yanı sıra Ty Simpkins, Rose Byrne ve Andrew Astor yer alıyor. Sinclair Daniel ve Hiam Abbass'ın da rol aldığı film'in yapımcılığını Jason Blum, Oren Peli, James Wan ve Leigh Whannell üstleniyor. Leigh Whannell tarafından yaratılan karakterlere dayanan film'in senaryosunu ise Scott Teems kaleme aldı.

**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!



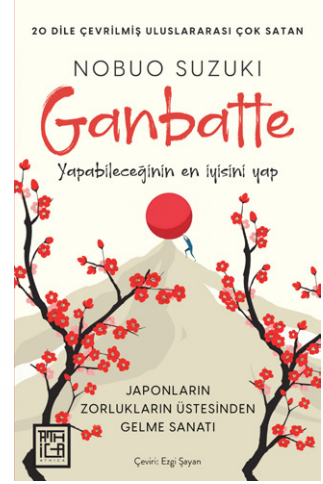
HİLTON'DA CAZ ESİNTİLERİ

Türkiye'nin en ikonik oteli Hilton Istanbul Bosphorus'un 1959 yılında caz ustası Louis Armstrong'un konser verdiği geceye ithafen düzenlediği yaz konserleri başlıyor. Serinin açılış konseri 6 Temmuz Perşembe akşamı **Hilton Istanbul Bosphorus Gün** bahçesinde gerçekleşecek. Sibel Köse'nin solistliğini üstlendiği, piyanoda Uraz Kivaner, kontrbasta Ozan Musluoğlu ve davulda Berke Özgümüş'ten oluşan ekip, sizlere eşsiz bir müzik keyfi yaşatacak. Hilton Istanbul Bosphorus, bu yaz pek çok caz efsanesinin önemli eserlerinden oluşan bir repertuar ile caz severlere benzersiz bir müzik ziyafeti sunacak.



PERA MÜZASİ'NDEN YEPYENİ BİR SERGİ

Pera Müzesi, farklı kültürlerin doğasını, estetiğini, yaşam biçimlerini keşfederek fotoğraflarına yansıtan Isabel Muñoz'un, Türkiye'nin en önemli arkeolojik alanlarından Göbeklitepe ve bölgedeki Taş Tepeler'i konu alan çalışmalarına ev sahipliği yapıyor. Prado Müzesi'nin yaşayan en iyi 12 çağdaş fotoğrafçı arasında gösterdiği, Venedik Bienali ve New York Uluslararası Fotoğraf Merkezi gibi önemli sergilerde yer alan İspanyol sanatçının, **Isabel Muñoz: Yeni Bir Hikâye - Göbeklitepe ve Çevresinden Fotoğraflar** başlıklı yeni sergisi, 15 Haziran - 17 Eylül tarihleri arasında Pera Müzesi'nde sanatseverlerle buluşacak.



ASLA PES ETME, İLERLEMeye DEVAM ET

Japonlar onca savaştan ve doğal afetten sonra sizce hayatlarını nasıl yeniden inşa ettiler ve etmeye devam ediyorlar? Bu halkın, tıpkı Zümrüdüanka gibi küllerinden yeniden doğmasının sırrı, Japonca bir terim olan ve "Elinden gelenin en iyisini yap, asla pes etme, devam et!" şeklinde ifade edilebilecek "**ganbatte**" felsefesinde yatmaktadır. Ganbatte felsefesini anlatan bu ilham verici kitap, bize tüm engelleri nasıl aşacağımızı ve her ne yapmak için yola çıkarsak çıkalım cesaret ve motivasyonla nasıl ilerleyeceğimizi öğretiyor. Nobuo Suzuki'nin eşsiz diliyle...



FAZIL SAY & GENCO ERKAL AYNI SAHNEDE

ENKA Açık hava Tiyatrosu'nun etkinlik programı, ENKA Sanat'ın iki daimi sanatçısı Dünyaca ünlü besteci- piyanist Fazıl Say ile usta tiyatro sanatçısı Genco Erkal'ı aynı sahnede bir araya getiren muhteşem bir konserle başlıyor. Fazıl Say'ın, Nâzım Hikmet'in unutulmaz şiirlerinden esinlenerek bestelediği ve Nâzım başlığı altında sunduğu eserlerden bir seçkinin yer alacağı gecede, şiirleri Genco Erkal seslendirecek. 10 Temmuz'daki konserde, Fazıl Say'ın kendi solo piyano eserlerinden oluşan bir repertuar da yer alacak.

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"