

UWORDS

Ekim 2023 / Sayı 7

Gelişim ▪ Psikoloji ▪ Yaşam



Dali'nin Anahtarlığı,
Edison'un Bilyeleri ve
Beyni Kullanmanın Yolu

EYVAH!

Çocuğum
Okula Başlıyor...

Kariyer ve
Aşk Dengesi

BEDEN, ZİHİN VE RUHUN İZİNDE;

İlker
Çağlayan

DEHB'nin Renkli Dünyası:

Farklı Düşün!
Yaşa!



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

0 212 284 00 44
© ARTOFKITCHEN

**ART OF
KITCHEN**
FOOD & MORE

WWW.ARTOFKITCHEN.COM
INFO@ARTOFKITCHEN.COM



Editörün mektubu

Merhaba Sevgili Okuyucularımız,

Hayat, her birimizin içsel yolculuğu boyunca sürekli olarak değişiyor ve gelişiyor. Bu ay, kişisel gelişim yolculuğunuzu daha da zenginleştirmek için dopdolu bir sayı ile karşınızdayız. İnsanın kendini tanıması, ilişkilerinde dengeyi bulması ve cesurca "evet" veya "hayır" demesi, bu yolculuğun temel taşlarıdır.

Kendinizi daha iyi anlama yolculuğunuzda iç dünyanın derinliklerine dalarken, kendinize sormayı unuttuğunuz soruları hatırlayacaksınız. İlişkilerde dengeyi sağlamak, korkular ve kaygılardan özgürleşmek, ruh-beden-zihin üçlüsüyle hareket ederken, ne zamana odağa ne zaman dağınıklığa ihtiyacınız olduğunu bilmek sizce de harika olmaz mıydı?

Bu sayı, kendinize dönüp bakma cesaretini bulmanız için bir davettir. Özgün makaleler, ilham verici hikayeler ve pratik ipuçlarıyla, bu konuları derinlemesine keşfetmeye davetlisiniz.

Hatırlayın! Kişisel gelişim yolculuğunda atılan her adım, büyük bir dönüşümün başlangıcıdır. İçinizdeki potansiyeli keşfetmek için bu sayıyı keyifle okumanızı ve kendinizi daha bilinçli, dengeli ve mutlu bir şekilde bulma yolculuğunuzda yanınızda olduğumuzu bilmenizi isteriz.

Sonsuz bir gelişim yolculuğunda sizinle birlikte olmaktan mutluluk duyuyoruz.

Sevgiyle Kalın,

Fatma Varnalı
Genel Yayın Yönetmeni

fatma@uwordsdergi.com



s.34



s.20



s.42

6 Kısa Kısa

Kişisel Gelişim

- 10 Farkında Olmadan Neleri Onaylıyor ve Mühürlüyorsun? / *Tomris Tan*
- 12 Kendini Tanımak mı? Kendini Tanıtmak mı? / *Güzin Belli*
- 16 Kariyerine Bir İz Bırak / *Jülide Köse*
- 18 Bulut'un Kafesten Uçmak İçin Neye İhtiyacı Var? / *Müjde Akgül*
- 20 Kariyer ve Aşk Dengesi 'İpuçları ve Stratejiler' / *Fatma Varnalı*

Eğitim

- 24 Konfor Alanı / *İlknur Y. Sözeri*

Makale

- 28 DEHB'nin Renkli Dünyası: Farklı Düşün, Farklı Yaşa!

Röportaj

- 34 Yoga Eğitmeni, Beslenme Danışmanı ve Glütensiz Ürünler Uzmanı İlker Çağlayan

Koçluk

- 40 Ya Olursa? / *Gülçin Kara*
- 42 Dali'nin Anahtarlığı, Edison'un Bilyeleri ve Beyni Kullanmanın Yolu / *Umut Esen, MCC*

Psikoloji

- 46 Gregor Samsa / *Gülsevin Şen*
- 48 Hayır Diyebilmek Bir Öz Bakım Olabilir mi? / *Canan Coşkun Sayın, PCC*

Motivasyon

- 52 "Sardı Korkular Gelecek Yıllar..." / *Zuhal Yiğit*

Araştırma

- 56 Türkiye'de Kadın Çalışan Olmak ama Nerede?..

Aile ve Yaşam

- 60 Eyvah! Çocuğum Okula Başlıyor...

64 Yeniler

UWORDS

UMUT ESEN ACADEMY adına

İMTİYAZ SAHİBİ

Umut Esen

Genel Yayın Yönetmeni

Fatma Varnalı

Yayın Koordinatörü

Tülin Çeneli Dönmez

Yönetim Yeri

Şişli Merkez Mah. Hasat Sok.

No: 52/1 Şişli İstanbul

0212 963 04 29

info@uwordsdergi.com

www.uwordsdergi.com

YAPIM

Yazı İşleri Müdürü

Dilhan Hız

Görsel Yönetmen

Metin Özkan / Bolditalic İstanbul

Editör

Zehra Kara

Katkıda Bulunanlar

Bilge Seynur Saltoğlu

Erkan Adalı

Esra Burdurlu

Güner Yavuzdoğan

İşıl Serger

İlknur Y. Sözeri

Mihrap Beklenoğlu

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

Dergide yer alan yazılar; yazarların sorumluluğundadır.

Reklamların yükümlülüğü, reklam veren kuruluşların sorumluluğu dahilindedir.



s.28

DEHB, yani Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nun adının aksine sadece bir 'bozukluk' olmadığını biliyor muydunuz? Bu yazıda, zengin ve çeşitli yönleriyle DEHB'ye dikkat çekiyor ve bu benzersiz beyin yapısının nasıl bir güç kaynağı olabileceğini keşfediyoruz. 'Tek Tip Yok! Farklı Düşün, Farklı Yaşa' mottosuyla, DEHB'nin sadece tıbbi bir tanı değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi olduğunu göreceksiniz.



Yıllardır beklediğiniz, 'bir okula başlasın da, gerisi kolay..' dediğiniz o gün geldi. Uzm. Klın. Psk. Müge Leblebicioğlu Arslan'ın okula uyum sürecine ilişkin değerli bilgilerini aldık ve birinci sınıfa başlayan çocukların okula uyum sürecinde neler yapılması gerektiğini sizler için maddeler halinde sıraladık...

s.60

YARATICI KİŞİLER kuralları sevmiyor



Yaratıcı fikirlerin kişinin zihninde aniden belirmeyeceğini belirten uzmanlar, fikre karşı farkındalığın olması gerektiğini ifade ediyor. Yaratıcı kişilerin zihinlerine inen ilhamların öncesinde hazırlık yapmış olduklarına dikkat çeken Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Sultan Tarlacı, “Önce uğraşsın, bilinçli olarak içselleştirsin, sonra da kuluçkaya bırakırsın. Bilincin derinliklerinde kendi kendine pişmeye devam eder ve bir gün beklenmedik bir şekilde fikir zihninizin içine iner.” diyor. Herkesin yaratıcı olamayacağını altını çizen Tarlacı, yaratıcı kişilerin dayatılan kuralları sevmeyen, normal ve normal olmayan arasındaki sınırlarda dolaşmayı seven, mistik eğilimleri olan ve bu yüzden genellikle toplumda reddedilen kişiler olduğunu vurguluyor.

Bütün yaratıcı kişilerdeki ilhamsal algının, aslında müzisyenlerin, büyük bestecilerin, yazarların ve diğerlerinin kendilerinden de fark ettikleri bir şey olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Sultan Tarlacı düşüncesini, “Bir anda kafanızın içine inen bir şeyi daha sonra anlaşılabilir şekilde parçalara ayırarak ifade etmeniz gerekiyor. Ancak biz bekleyelim de kafamızın içine bir fikir insanın gibi bir şey olmaz. O fikre bir farkındalığınızın olması ve bunun orijinal bir şey olduğunun farkında olmanız gerekiyor. Genelde yaratıcı kişilerin zihnine inen bu ilhamlar, daha öncesinde zaten hazırlıklar yapmışlardır. Bir gün o kıvamına ulaştınca da insanın zihnine bir bütün olarak iniyor. Yani önce uğraşsın onu içselleştirsin bilinçli olarak, sonra onu sanki unutmuş gibi olursun yani kuluçkaya bırakırsın. Bilincin derinliklerinde kendi kendine pişmeye devam ediyordur. Sonra bir gün beklenmedik bir şekilde fikir zihninizin içine iner.” sözleriyle açıklıyor.

Çalışanlar KALİTELİ VE GÜÇLENDİRİCİ molalar istiyor

Yapılan araştırmalar kaliteli mola alanları ile yiyecek ve içecek olanaklarına yatırım yapan işverenlerin, işgücünün üretkenliğini, refahını ve iş arkadaşlarıyla iş birliğini önemli ölçüde artırırken çalışanları arasındaki izolasyon duygularını azaltabileceğini gösteriyor.

Dünya genelinde çalışanların %78'i öğle yemeği molasının kendilerini daha verimli hale getirdiğini söylerken, %85'i bir iş günü boyunca düzenli mola vermenin genel üretkenliklerini artırdığını kabul ediyor. Türkiye'de çalışanların



%88'i öğle yemeği molasının verimliliklerini artırdığını, %93'ü ise düzenli mola vermenin genel üretkenliklerini artırdığını savunuyor. Her 10 çalışandan 7'si bu düzenli araları yeme ve içme için kullandığını belirtiyor. Çalışan refahının daha iyi desteklenmesi için, dünya genelinde her 10 çalışandan 8'i işverenlerinden, iş yerinde dinlenmeleri ve yeniden enerji toplamaları için uygun molalar verebilecekleri alanlar sağlamalarını beklerken Türkiye'de ise her 10 çalışandan 9'u işverenlerinin bu imkânı sağlamasını bekliyor.

Sanal arkadaşlıklar yerine GERÇEK DOSTLUKLAR kurulmalı

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki dostu olanlar olmayanlara nazaran çok daha mutlu. Bu da iyi ilişkileri olanların daha mutlu olduğunu ortaya koyuyor. Artan dijitalleşmenin dostluğun ve mutluluğun seyrine etkileri konusunda, günlük yaşamımızda dijital ortamdaki uzak kalmamızın mümkün görülmediğini aktaran Dr. Öğr. Üyesi Fatma Turan, "Bu ortamda kişiler kendilerini olduklarından farklı ve kendi gerçeklerinden uzak bir şekilde gösterebilmektedirler. Karşımızdaki kişiyi doğru tanıyabilmek ve kendimizi koruyabilmek adına dijital ortamda oldukça dikkatli ve özenli hareket etmek durumundayız. Özellikle sanal ortamda yeni tanıştığımız kişilere karşı daha sınırlı hareket etmemiz, kendimizle ilgili özel bilgileri ve görselleri paylaşmamamız oldukça önem arz etmektedir." açıklamasını yapıyor.

Dijitalleşen dünyada dostluk ilişkisinin daha da önem kazandığını vurgulayan Turan sözlerini şöyle tamamlıyor: "Mış gibi yaşamlardan ziyade gerçekten duygularımızı hissedebilecek, ihtiyacımız olduğunda yanımızda olacağını bildiğimiz kişilerle ilişki kurmaya özen göstermeli ve emeğimizi bu yönde ortaya koymalıyız."



Kendinizi sürekli 'ŞİŞMAN' hissediyorsanız dikkat!

Anoreksiya nervozanın yeme alışkanlıklarını ciddi şekilde kısıtlayan ve kilo kontrolüne aşırı önem verilen bir yeme bozukluğu olduğunu belirten uzmanlar, birçok fiziksel ve zihinsel sağlık sorununa neden olabileceği konusunda uyarıyor. Anoreksiyanın birden fazla faktörün bir araya gelmesiyle ortaya çıkabileceğini ifade eden Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, 'zayıflık eşittir güzellik' algısının, anoreksiyanın yaygınlaşmasında etkili bir faktör olabileceğine dikkat çekiyor. Anoreksiya hastalarının bu algı doğrultusunda zayıf kalarak kendilerini güzel hissettiklerine vurgu yapan Taşkın, anoreksiya tedavisinde fiziksel ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesinin amaçlandığını söylüyor.

Anoreksiya nervozanın yeme alışkanlıklarını ciddi şekilde kısıtlayan ve kilo kontrolüne aşırı önem verilen bir yeme bozukluğu olarak tanımlandığını belirten Taşkın, "Bu durum, bireylerin kilolarını normalin çok altına düşürmeye çalışmalarına, yemek yemekten kaçınmalarına veya çok az yemek yemelerine neden olabilir. Anoreksiya, vücut imgesi ile ilgili olumsuz algılarla da ilişkilendirilebilir ve kişinin kendini sürekli şişman hissetmesine yol açabilir." diyor.



Modern çağın cehaleti: NEOCEHALET



Dünya milenyumla birlikte dijital bir devrime tanıklık etti. Artık bilgi kaynağımız akıllı telefonlarımız. Eskiden okuma yazma bilmeyenlere cahil denildiğini belirten Prof. Dr. Tayfun Uzbay, eğitilmiş olup, neyi bilip neyi bilmediklerinin farkında olmayan ve ulaştıkları ilk bilgiyi doğru zanneden neocahil bir kesim olduğunu söylüyor.

Dijitalleşmenin yaygınlaşması, bilgisayar ve yazılım teknolojilerinin gelişmesiyle her türlü bilgiye rahatlıkla ve çok kısa sürede dijital ortamda ulaşmanın mümkün olduğunu belirten Uzbay, "Eskiden 'cahil' genellikle okuma yazması olmayan kişiye denirdi. Çünkü yazılı bilgiyi okuyabilmek çok önemliydi." diyor. Neocahiller okuma yazma bildiğini ifade eden uzman hekim, "Hatta bir yabancı dili de gayet güzel konuşabiliyorlar. Hatta üniversite bile bitirmiş olabiliyorlar. Peki neden cahiller? Çünkü ilk olarak neyi bilip neyi bilmediklerinin, yani sınırlarının farkında değiller. İkinci olarak da bildikleri konusunda ön yargılılar ve kesin olarak bundan eminler. Bu kişiler sağlıktan, tarıma, iklimden uzaya her şeyi bildiklerini sanıyorlar. Ancak hatalı bilgiler yüzünden gerek kendileri gerek çevreleri zarar görebiliyor ve bunların algıları kolayca yönetiliyor." diye konuştu.

“Toplumsal cinsiyet ve biyolojik cinsiyet AYRI KAVRAMLAR”

Cinsiyetsizlik konusu cinsiyet eşitliği adı altında küresel bir sorun haline geldi. “Kadın ve erkek hak ve fırsatlarda eşittir, biyolojik olarak farklıdır, çünkü beyinleri farklı çalışır.” diyen Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan konuyla ilgili literatürlere atıfta bulunarak iki farklı cinsin davranış kalıpları, korktukları, sevdikleri, psikolojik ihtiyaçlarının farklı olduğunu söyledi ve bu konudaki tartışmalarla ilgili görüşlerini paylaştı.

“Kadın ve erkek psikolojilerini bilmezsek ilişkinin iyi veya kötü olduğunu, nerede aksama yaşandığını bilemeyiz.” diyen Tarhan, 2005 yılında yazdığı ‘Kadın Psikolojisi’ isimli kitabında kadın-erkek evlilik ilişkilerini de ele aldığını söyleyerek, “Şu an geldiğimiz noktada cinsiyet konusu içe kanayan yara haline geldi, ciddi bir boyut kazandı. Akademisyenler için ‘Cinsiyetsizlik’ konusu ciddi bir kültürel proje oldu. Toplumsal cinsiyet ve biyolojik cinsiyet ayrı kavramlar. Bu konuda insanlar ister istemez bilgi ve veriye göre değil, ön yargılarına, his ve heveslerine veya çıkarları varsa onlara ona göre konuşuyorlar. İnsanlar hakikati arama, doğruyu bulma motivasyonu ile hareket etseler gerçek çok açıktır. İnsan ve toplum yararına bakan iyi niyetli araştırmacı olmak gerekiyor. Bakılması gereken perspektif: ‘Benim yararım ile toplumun yararı çeliştiği zaman toplumun yararını mı düşünüyorum, kendi yararımı mı düşünüyorum?’ Bunu düşünebilseler, insanları harekete geçiren şeyler çok farklı olacak.” diyerek akademik dünyaya seslendi.



**Tomris Tan**

Profesyonel Koç, ThetaHealing® Eğitmeni, Reiki Grandmaster

✉ kendineyol@gmail.com

📷 @kendineyol

Farkında Olmadan Neleri Onaylıyor ve Mühürlüyorsun?

“Düşünmek, ruhun kendi kendine konuşmasıdır.” demiş ünlü Yunan filozofu Eflatun...

Kendi kendine düşündüklerini, kelimelerle ifade ederek ve tekrar dillendirerek söylediğin cümlelere 'onaylama' denir. Onayladığın cümleler 'bilinçaltı programların' haline gelir. Bu programlar düşüncelerini ve kelimelerini şekillendirerek senin gerçekliğinde çok güçlü etkilere sahip olurlar.. Bu açıdan bak bakalım, onaylamaların sana olumlu anlamda hizmet ediyor mu?.. Bir düşün... Verdiğim spiritüel eğitimlerde öğrencilerime hep şunu söylerim; **“Evren de bilinçaltı da tıpkı bilgisayar gibidir, bir şey iyi mi kötü mü sorgulamadan sadece kişinin düşüncelerini emir telakki ederek yerine getirir.”** Onaylamalar ise artık o düşüncelerin sabitleşmesine yol açar. Sürekli “Ben başarısızlık abidesiyim,” diye düşünürsen, hatta bunu kelimelerle ifade edersen, sonunda başarısız olduğuna inanır ve o şekilde davranırsın. Evren sana inandığın şeyi vermek için kendini yeniden düzenler. Spiritüel Yasalardan Onaylama Yasası'na göre onayladığın şeyi gerçek kılarısın. Bu nedenle, olmak istediğin kişi olduğunla onayla, düşündüğünden daha kısa sürede ona dönüşeceğini göreceksin. Sahip olmayı arzuladığın şeye sahip olduğunla onaylarsan, o şey sana doğru çekilecektir. Onaylamada bulunmak için kelimelerini enerji dolu ve kararlı bir tavırla dile getir. Böylece onları iyice zihnine kazıyabilirsin.

Onaylamada bulunurken sadece olumlu kelimeler kullandığından emin ol, zira bilinçaltın olumsuz ifadeleri ayırt edemez. Nasıl ki bir çocuğa 'koşma' dediğimizde aksi gibi hep koşarsa, bilinçaltı da kelimenin köküne bakar. Buradaki örnekte 'koşma' dediğimizde bilinçaltı '-ma' ekini algılamadan sadece 'koş' kısmını alır ve çocuk da koşar :) Daha da güncel bir örnek verecek olursam; “Bu şirkette çalışmak



“
**Düşüncelerimizin en iyi aynası,
yaşamlarımızın akışıdır.**

-F. Nietzsche

”

istemiyorum!" sözünü sürekli söyleyip onaylama haline dönüştürürsen, olumsuzluk eki olmayan hali bilinçaltına kazınarak, "Bu şirkette çalışmak istiyorum" cümlesine dönüşür; böylece sen de hem sürekli isteme durumunda kalırsın hem de başka işyerine başvuruda bile bulunamazsın. Bilinçaltının olumsuz algılamaması ile birlikte öyle bir enerji alanı oluşturursun ki, Evren ile işbirliği yapan bu alan senin yeni işyerlerine başvurmanı geciktirir, sürekli bahaneler yaratır, olur da başvurursan başvuruların görünmez olur, mailin ulaşmaz, sana mailler ulaşmaz, senin niteliklerine ihtiyacı olmayan firmalar ya da pozisyonlar karşına çıkar ya da bir sebepten onun sapı var, bunun çöpü var diye gelen teklifleri beğenmez yine memnun olmadığın ve aslında değiştirmek istediğin işte kalırsın. Vee neden hala orada olduğunu anlayamaz, kendini sorgularsın. Öyleyse bu durumda tekrar edilecek uygun onaylama "An itibarıyla iş değiştirmeye hazırım" olmalıdır. Hatta çalışmayı arzu ettiğin işyerini detayları ile tasvir ederek... "Yeni işimde mutlu ve başarılıyım" diye onaylama yaparsan bu daha da etkili olacaktır.

18.yüzyıl İrlandalı şair ve roman yazarı Oliver Goldsmith, "Her insanın iradesi dışında, binlerce kötü düşüncesi olabilir." diyerek düşünülen her şeye bel bağlamamak gerektiğini ifade ederken

aslında bize hayata geçireceğimiz düşünceleri seçebileceğimizi hatırlatıyor. Milattan önce yaşamış olan Romalı devlet adamı, bilgin, hatip ve yazar Cicero da, "Herkes düşüncelerinde yanılabilir; fakat aptallar bir türlü düşüncelerinden ayırlamazlar." diyerek binlerce yıl önce düşüncelerimizi değiştirebileceğimizi vurgulamış. Cicero'dan yüzlerce yıl önce yaşamış olan ünlü Yunan filozof ve bilge Aristo ise, "Akıllı insan düşündüğü her şeyi söylemez, fakat söylediği her şeyi düşünür." diyerek onaylamaların öneminde değinmiş.

Unutma, kendine ya da başkalarına sürekli söylediğin şeyler (onaylamaların), arzuladıkların olsa da olmasa da, gerçek hayatına dönüşür. Sen onayladığın şeye dönüşürsün. O nedenle büyüklerimiz 'şikayet etme' derlermiş. Zira şikayet ettiğin şeyler hayatında kalıcı hale gelir. Peki bir dostunla da mı dertleşmeyeceksin!? EVET! Çünkü o enerjiji büyütürsün, onu senin çıkmazın olarak görürsün ve inanç kodun haline getirirsin. En iyisi şikayetinin tersi söylemlerle olumlama yapmandır. Hatırla, odaklandığın şeyi büyütürsün!

Sevgiyle ve bilinçle...

**Güzin Belli***Kendini Tanıma Koçu*

@selfpluscoaching

Kendini Tanımak mı? Kendini Tanıtmak mı?

Size ne için yaşadığınızı sorsam? Bu hayata ne kattığınızı? Nasıl anılmak ve tanınmak istediğinizi? Bu tanımlamalar kim için sizce? Kendi özümüze, hayat amaçlarımıza uygun tanımlamalar mı? Hiç düşündünüz mü? Hepimiz iyi anılmak isteriz tabii ki. Gelin bugün ilişkilerimizde itibar yönetimimizi yansıtan bu konuya farklı bir yerden bakalım...

Özünde bu tanımlamalar kime uygun? Kimi ya da neyi yansıtıyor?

Duygularınızı ifade etmenin, anlaşmanın ve anlaşılmanın önemli bir bölümü kendimizi sözel olarak doğru ifade etmemizden geçiyor.

Hiç düşündünüz mü, sözleriniz gerçek anlamda sizin özünüzü, ruhunuzun istek ve ihtiyaçlarını, hayat amaçlarınızı, gerçek benliğinizi mi yansıtıyor sizce?

Peki ya davranışlarınız? İçinizden geldiği gibi mi? Yoksa öğrenilmiş, toplum kurallarına, okuduğunuz kitaplara, aldığınız eğitimlere uyumlu olması için biraz 'mış gibi' takınılan tavırlar mı? Zor bir soru değil mi? Özellikle de henüz kendimizi tanıma yolculuğuna çıkmamışsak ya da çıktığımızı zannedip eğitimlerin, öğretilerin, içselleştirmeden üstümüze giymeye çalıştığımız bilgilerin bizi mecbur kıldığı tavırlar mı?

Bu sorulara cevabınız evetse hiç üzülmeyin bunları değiştirecek zamana da güce de sahipsiniz.

1956 yılında Amerikalı Bilişsel Psikolog George Armitage Miller 'Bilgiyi İşleme Kuramı'nı ortaya attı. Öğrenmeyi bilişsel açıdan inceleyen bu kurama göre insan

#Koçluk #İş Yaşamı #Kariyer #Psikoloji #Eğitim #Kaliteli Yaşam



zihni bilgiyi alır, işler, biçim ve içeriğini değiştirir, depolar ve tepkiler üretir.

Özellikle pandemi sürecinde, kişisel gelişim ve eğitim sektörünün daha fazla ilgi çektiğine ve yaygınlaştığına tanık olduk. Birçok insanın kendine dönmek yerine online yayınlar açarak sesini duyurmaya çalıştığını gördük.

Bugünse özellikle iş hayatında, kişisel gelişim, psikoloji, koçluk sektörlerinde ve kariyer seçimlerimizde hızlı değişimlerin olduğunu görüyoruz. Birçok insan çekinerek baktığı bu konularla daha ilgili, hatta bu konuları kariyerleri olarak da benimseme yolunda.

Şimdi diyeceksiniz ki burada yanlış olan ne? Eğitim

alan kişi sayısı artmış, değişik alanlarda niş eğitimler açılmış, önceden bilinmeyen birçok konu artık her yerde konuşulur olmuş. Belki de kendimize 'bir dur, nefes al, eğitimden eğitime koşturmadan, kitaptan kitaba bilgiden bilgiye atlamadan şu an sadece dur, derin bir nefes al ve düşün' dememiz gereken en zor kısma geliyoruz o zaman. Neden bu eğitimleri alıyoruz, eğitimden eğitime koşuyoruz? Kitap üstüne kitap okumamızı gerektiren düşünce yapımızın altında ne var? Aldığımız bilgilerin kaçını kendi hayatımızda kullanmayı denedik? Hayatımızdakilere bilgi dağıtmaya çalışmak yerine onların hayatlarını da kendi hayatlarımızı da kolaylaştırmak için kullandık mı bu bilgileri?

Kendi benliğimize saygı duyup, zaman verip o bilgileri içimizde doğru yerlere oturttuk mu? Bir binayı düşünün. Zemini kazıp betonunu döktükten sonra ne kadar bekledik ki üstüne diktiğimiz katların bize gerçek faydalarını vermesini bekliyoruz? Aynı anda farklı tarzlarda 5-6 bina dikmeye kalkmak yaptığımız işin kalitesini arttırır mı yoksa doyumsuzluğumuz o binaya hakkettiği kaynağı, zamanı vermediği için onunla tüm binaların gerçek verimliliğinden de olur mu? Sonuçta elinizde 6 bina birden olur ama nasıl binalar? Hele de kendiniz bile emin olamayacağınız bir şeyin pazarlamasına başlamak itibarınızı da olduğunuz sektörü de zedelemeyebilir mi?

Söylediklerim sektör eleştirisi değil. Önemli olan Sen'sin. Sen içindeki BEN'i ne kadar tanımaya çalışıyorsun? Bu eğitimleri gerçekten kendini tanımak için mi aldın yoksa bitmek tükenmek bilmeyen pazarlama çağında kendini tanıtmak için mi?

SEN kimsin? Ruhunun derinliklerine inebildin mi bu kadar bilgi patlaması arasında? Hazmedebildin mi nefes bile almadan peşinden koşmak zorunda olduğun hissettiğin eğitimleri? İçindeki çocukla tanışma cesaretini gösterdin mi? Ağladınız mı beraber ihmal edilmişliklerinizi konuşurken? Onu da sevebildin mi sertifika almayı sevdiğin kadar? Bitmek tükenmek bilmeyen unvanlarına unvan katmaya çalışırken egona bir isim verebildin mi? Onu kabul edip, varlığına saygı duyup onurlandırdın mı? Hayat amacını bulabildin mi? Kendinle gerçekten tanıştın mı? Tanışmak için bir içine dönecek zamanı kendine verdin mi?

Aldığın bilgileri işleyebilmek için, dönüştürebilmek için bilincine, benliğine, özüne, içindeki o sıklıgan minik çocuğa ne kadar saygı duyuyorsun? Ne kadar şefkat gösteriyorsun onlara? O bilgileri kendinle ilgili bir şeyleri fark etmek ve dönüştürmek için mi alıyorsun yoksa düzeltmen gereken konulardan kaçmak ve onları maskeleyerek için mi? Ya da daha da vahimi herkes o konuya eğildiği, popüler olduğu, senin de o konularda bilgi sahibi olduğun gösterebilmek için mi? Korkma o eğitimler, o kitaplar hiçbir yere kaçmıyor. Doğru sebeplerle ihtiyacın olduğuna karar verirsen her zaman alabilirsin. Sizce biz aldığımız bilgilerin efendisi miyiz yoksa o bilgilerin kölesi mi? Beni bu kadar bilgi peşinde

koşturan motivasyonum ne olabilir?

Belki de çoğunuz ilk defa bu soruları kendine bu yazı sayesinde soracak. Neden bu kadar mutsuz insanları görüyoruz etrafta? Belki de kendi ile mutsuz olan bu kadar fazla insanın yaşadığı, etrafındakilere huzur vermeyen ve bir noktada huzursuzluğu yaratanın kendisi olduğunu dahi fark etmeyen bir toplumda alınan bu kadar eğitim nereye gidiyor?

Hangi dalda çalışırsanız çalışın, içinizdeki küçük hanım ve küçük beylerle tanışıp, onları anlamaya çalışıp mutlu etmediğiniz, kendi yaralarınızı sarmadığınız, travmalarınıza sarılıp şefkat göstermediğiniz müddetçe sadece o işi iş olarak yaparsınız. Yapma halinde kalır olma haline geçemezsiniz.

Gerçekte amacımız ne? Kendimizi tanımak mı? Kendimizi tanıtmak mı?

İçinizdeki çocuğa sarılabildiğiniz günlerde görüşmek üzere.



“**Özellikle pandemi sürecinde, kişisel gelişim ve eğitim sektörünün daha fazla ilgi çektiğine ve yaygınlaştığına tanık olduk. Birçok insanın kendine dönme yerine online yayınlar açarak sesini duyurmaya çalıştığını gördük.**

”



Koçluk hedefe giden yolu aydınlatır.

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





Jülide Köse
Profesyonel Koç

✉ profesyonelkocjulidekose@gmail.com

📷 @profesyonelkocjulidekose

Kariyerine Bir İz Bırak

Her insanın içinde otantik bir hâl vardır.
Her insanın bir kendini ifade ediş biçimi vardır
ama bunu nadiren görürüz. Ben işte bu özgünlüğe
rastladığım zaman keyif alıyorum. Bu hâl, özel bir hediye
gibi geliyor bana.
Doğan CÜCELOĞLU, Var mısın?

Yeryüzünde yaşayan 8 milyar insanın içinde sadece bir kişiyiz ve bu koca dünyada fiziksel olarak kapladığımız yeri de düşünecek olursak hiçliğe yakın bir yerde olduğumuzu söylemek çok da yanlış olmaz. Fakat her insan özel olmak ister, varlığını onurlandırmak ister, ben de varım buradayım demek ister, yaşamına anlamlı bir iz bırakmak ister ve bu bağlamda farklılıklarını ortaya koyma niyeti kaçınılmaz bir yolculuk olur... Doğan Cüceloğlu'nun dediği gibi **'Her insanın içinde otantik bir hâl vardır. Her insanın bir kendini ifade ediş biçimi vardır...'** İşte bizi biz yapan bu otantik hâl ve kendimizi ifade biçimimiz bizi dünya da tek ve biricik yapar, kim olduğumuza ayna tutar, yolumuza ışık...

Her insanın, hayatının her alanında kendine ait özgün bir hikâyesi olmalı... Ben bu bakış açısıyla kariyerlerimizde yazdığımız hikâyelerimize değinmek istiyorum. Keyifli okumalar diliyorum...

Kariyer seçimlerimize genelde etki alanımızda olan ya da olmayan çevresel, bireysel, psikolojik, fizyolojik, ekonomik vb. gibi faktörler etki eder. Bu faktörlere bağlı olarak da eğitim durumumuz, işin niteliği, deneyimlerimiz, yetkinliklerimiz, yeteneklerimiz birer kıstas haline gelir. Elbette tüm bunların önemi ve anlamı büyüktür ve gereklidir ancak tüm bunların ötesinde görünmeyi görmeye davet ediyorum sizleri, çünkü başarılı bir kariyer hikâyesine iz bırakacak ve kariyerinizi onurlandıracak olanlar buralarda gizlidir.

İnsan kim olduğunu bilmeden, farklılıklarını, değerlerini, yaşam amacını, hayallerini, hedeflerini, kendi potansiyelini bilmeden kariyerinde kendi başarı hikâyesini yazamaz. Kendi hayat yolumuzda değerlerimizi tanımlamak, başarıyı tanımlamak,



kim olduğumuz keşfetmek, nereye ait olduğumuzu ya da nereye ait olmadığımızı bilmek kendi sorumluluğumuzdadır. Bu keşifleri yapmadan çıkılan yolun herhangi bir yerinde mutsuzluk belirir, üretkenlik azalır, yapılan iş değersizleşir, anlamsızlaşır ve değişim kaçınılmaz olur...

Hangi işi yapıyorsak yapalım, yaptığımız işin değerlerimizle örtüşmesi gerekir. Elbette ki, bütün değerlerimiz ile bire bir örtüşmesi mümkün değildir. Burada olmazsa olmaz dediğimiz önceliklerimizi ayrıştırıp nerelerde esneyebileceğimize bakmak iyi bir bakış açısı olabilir. Örneğin benim değerlerim arasında özgürlük, dürüstlük, adalet, güven, cömertlik, yardımseverlik, şeffaflık gibi değerler varsa, bu değerlerime uygun kurumlarda, bu değerlere sahip insanlarla aynı ortamda çalışmak benim var olan potansiyelimi ortaya çıkarır, kendimin en iyi versiyonunu keşfettirir, farklılıklarımı özgün bir biçimde tutkuyla ortaya koymamı sağlar. Ancak ve ancak bu koşullarda yeni fikirler üretebilir, özgün olabilirim, değer yaratabilirim, anlamlı, tatminkâr ve başarılı bir kariyer hikâyesi yazabilirim.

Yaklaşık on beş yıl sigortacılık ve finans sektöründe, satış koçluğu, özel müşteriler yöneticiliği alanlarında deneyimlerim oldu. Sigortacılıkta insanların zor zamanlarında, güvenle ayakta durmalarına, birikimlerine değer katmalarına destek olacak ürünlerin satışlarını gerçekleştirdim. Tüm bu faaliyetleri gerçekleştirmenin benim güven, özgürlük, fayda

yaratmak gibi değerlerimle örtüşmesi yaptığım işe saygı duymamı, hayatımla bir bağlantı ve bağ kurmamı sağlıyordu yani kariyerim bana para kazanmanın ötesinde bir ilham ve motivasyon yaratıyordu. Bugün de bir Profesyonel Koç olarak, değerlerimde mesleğimle örtüşen birçok değeri yaşıyorum.

İnsan üretmek, ortaya bir değer koymak ister. Ben üretimin olmadığı hiçbir yerin, hiçbir statünün, meslek ya da maddi değerın doyuracağını düşünmüyorum insanı. Tüm bunların ışığında, kendimizi ne kadar iyi tanıyıp ve değerlerimizi tanımlayabilirsek, kendimizle olan ilişkimiz ne kadar yakınsa, kariyer seçimlerimizin de o denli doğru ve güçlü seçimler olacağına ve kariyerimizde özgün bir iz bırakacağımıza inanıyorum.

Danışanlarıma ve kendime sorduğum, cevaplarında gizli hazineler bulduğum şu soruların sizlere de ilham olması ve kariyer yolumuza ışık tutmasını diliyorum...

Bu iş hedeflerime ve hayallerime uygun mu? Bu iş bana, topluma ve kuruma olan faydası ne? Bu iş gelecekteki beklentilerimi karşılar mı? Bu iş ya da kurumun değerleri, benim değerlerimle örtüşüyor mu? Aslında asıl soru şu olsa gerek:

Bu işi ya da hedefi gerçekleştirdiğimde ben KİM olacağım?

Sevgiyle...

**Müjde Akgül**

Psikolog, Profesyonel Yaşam Koçu, Thetahealing Uygulayıcısı

✉ mujdeakgul@gmail.com

Bulut'un Kafesten Uçmak için Neye İhtiyacı Var?

Bulunduğunuz yerden memnun değilseniz, bir kısır döngünün içerisindeyseniz, bu döngüyü düzeltmek için her çabanızda daha da karmaşıklaştığını düşünüyorsanız, değişimlere açık olmadığınızı ve yeni ortamlara, durumlara kolaylıkla adapte olamadığınızı düşünüyorsanız Bulut'un hikayesinden ilham alabileceğiniz aksiyon planları olabilir. Keyifli okumalar...

Bulut, 40 yıldır kendisine yetecek büyüklükte hatta kendi ile aynı cinsten olan başka kuşların yaşadığı kafeslere göre daha geniş olan mor renkli konforlu bir kafeste hayatını sürdüren mavi renkli bir muhabbet kuşudur. Mor renkli kafesinde kendi kendine olmaktan mutlu olan, yanına birisi yaklaştığında ise ona saygı ve sevgi gösteren nazik bir hanımefendi diyebiliriz. Şirin Bulut'un düzenli bir şekilde yemini suyunu veren onunla tatlı tatlı sohbet eden sahipleri var. Bulut sahipleri yanına yaklaştığında kendisini neşeli hissediyor ancak birçok marifeti olan, tuttuğunu koparan, her zaman daha yükseklere çıkabilecek gücü içinde barındıran bir yapıya sahip ve bu potansiyeline ulaştığı an daha neşeli olacağını düşünüyor. Bulut'un kafesinin üstünde bulunan kapağı her zaman açık durmasına rağmen bulunduğu dört odalı evin sadece bir odasında kendisi için düşündüğü güvenli alanda avizenin üstüne doğru uçup oraya konuyor, acıktığında kafese dönüp yemini yiyor ve uykuya dalıyor. İçindeki sonsuz potansiyeli çıkarmadan bulunduğu odanın yüksek bir köşesinden dünyayı izliyor ya da mor kafesinde günlerini geçiriyordu. 40 yılın sonunda kafeste ve bulunduğu odada yüksek bir noktada sadece oturmak Bulut'u rahatsız etmeye başlamıştı. Bulut'un daha farklı alanlara gitmek, daha yüksekleri görmek için neye ihtiyacı vardı? Artık bulunduğu yerde olmak onu



mutsuz etmeye başladıysa hayatındaki hizmetini tamamladıysa, yeni yaşantılar ve yeni öğrenmelere ihtiyacı vardı. Bundan sonra Bulut'un ihtiyacı olan hayattan gelen işaretleri görmek ve bu işaretleri anlamlandırmaktı. İşte bir gün o işaret gelmişti ve artık Bulut için harekete geçme zamanıydı. İlk olarak Bulut bu işaretin verdiği ilhamla o günden sonra ne olmak ve olmamak istediklerini belirledi. Bulut kendisine yeni yaşam alanı bulmak, yeni versiyonuyla planladığı iletişim ağını oluşturmak ve yeni kariyer planını yapmak istiyordu. Bunun için kendisine yepyeni bir yaşam resmi çizdi. Bu resim; aydınlık, kimseye bağımlı olmayan bir yaşam ve kismetini nerede kendisini bekliyorsa oraya uçabilmeyi içeriyordu. Bulut zihnindeki bu resme ulaşabilmek için öncelikle geçmişte kendini mor kafeste tutan neydi, şimdi ne değişti oraya bakıp geçmişte yaşananların kendisine ne öğrettiğini tek tek hatırlayıp onlara katkılarından dolayı teşekkür ettikten sonra, heyecanla geleceğe baktı ve gelecekteki hedeflerine ulaşmak için şimdi ne yapıyor olması gerektiğini buldu. Ve kafesini bırakıp en

“

Bulut'un kafesinin üstünde bulunan kapağı her zaman açık durmasına rağmen bulunduğu dört odalı evin sadece bir odasında kendisi için düşündüğü güvenli alanda avizenin üstüne doğru uçup oraya konuyor, acıktığında kafese dönüp yemini yiyor ve uykuya dalıyor. İçindeki potansiyeli çıkarmadan bulunduğu odanın yüksek bir köşesinden dünyayı izliyor ya da mor kafesinde günlerini geçiriyordu. ”

yakın odaya doğru uçtu. Başka bir yerde olmanın verdiği keyif, özgürlük, başarı, kendisinin ne kadar değerli olduğu hissi, kimseye ihtiyacı olmadığını anlaması ve içinde saklı duran gücünü fark etmesi ile artık kendisini hiçbir şeyin durduramayacağına inandı!

'Hakk'ın karşısına çıkardığı değişimlere direnmek yerine, teslim ol. Bırak hayat sana rağmen değil, seninle beraber aksın. "Düzenim bozulur, hayatımın altı üstüne gelir" diye endişe etme. Nereden biliyorsun hayatın altının üstünden daha iyi olmayacağını? (Şems-i Tebrizi)

Bulut'un ilk işareti fark edip uçmaya karar vermesinin üzerinden iki yıl geçti. Şu anda Bulut diyor ki; dünyanın altı üstünden güzelmiş! Kendine bir iyilik yapmak istersen harekete geçmek için seni engelleyen ne varsa onu keşfet, onun seninle işinin bittiğini ve yolunun açık olması gerektiğini söyle. Sonrasında bak bakalım senin yolun nereye açılıyor?..

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

Kariyer ve Aşk Dengesi 'İpuçları ve Stratejiler'

Aşk hayatı ve iş hayatı arasındaki dengeyi kurmak, çiffler arasında önemli bir mücadele haline geliyor. Yoğun iş temposu, ev hayatı ve kişisel ihtiyaçlar, aşk hayatlarında bazı zorlu gündemleri beraberinde getirirse de, başarılı bir iş ve ilişki dengesi sağlamak mümkün. Bu makalede hem kariyerinizi sürdürmeniz hem de ilişkilerinizi geliştirmeniz için bazı etkili stratejileri keşfedeceksiniz.

Çoğu insan iş hayatında başarılı olmayı, ilerlemeyi ve hatta çoğu zaman daha çok kazanmayı hedefler. Aynı şekilde romantik ilişkilerinde de huzurlu, mutlu ve uyumlu olmayı arzular. Ve zamanımızın çoğunu genellikle iş hayatlarımızda geçiririz. Özellikle günümüz modern yaşamında ailemizden, arkadaşlarımızdan ve hatta kendi özel gereksinimlerimizden daha fazla zamanı işimiz için kullanırız. Burada hemen bir tüyo vermek istiyorum. İşimiz zaten yeterince zamanımızı alırken 'zaman yönetimi becerileri' geliştirmek önemli olacaktır.

Sağlıklı bir aşk ilişkisi, iş yaşamınıza olumlu bir etki sağlayabilir. Mutlu ve destekleyici bir ilişkiye sahip olan kişiler, işlerinde daha başarılı ve motive olabilirler. Stresle daha kolay başa çıkabilirler. Aynı şekilde iş hayatında kendini başarılı hisseden kişiler de buradaki enerjilerini aşk hayatlarına yansıtabilirler. İş ve ilişkilerin denge

“ **Partnerinizle işinizdeki yoğunluğunuzu açık bir şekilde konuşun. Bu yoğunlukta onunla hangi özel zamanları nasıl değerlendirebileceğiniz üzerine sohbet edin. Ortak kararlarınızla, birbirinize ayıracak özel anlar yaratın.** ”

içinde olduğu bir yaşam, kişisel mutluluğunuzu artırır ve her iki alanda da daha başarılı olmanızı sağlar. Ayrıca iş hayatı her zaman sabit olmayabilir, işteki değişikliklere karşı hazır olmak ve kariyerinizi korumak için de güçlü bir aşk ilişkisine sahip olmak destekleyici bir enerji getirir.

KENDİNİZİ TANIYIN VE ÖNCELİKLERİNİZİ BELİRLEYİN

İş hayatında kariyer yapmayı hedefliyor, aynı zamanda da partnerinizle uyumlu bir ilişki yaşamak istiyorsanız öncelikle ‘Ben gerçekten ne istiyorum?’

Nasıl bir işim ve nasıl bir kariyerim olsun istiyorum? Yaşamak istediğim ilişkide neler olsun istiyorum?’ sorularına açıklık ve netlikle yanıt vermelisiniz. Kendi değerlerinizi ve hedeflerinizi tanımlamak, dengeyi oluşturmanın temeli olacaktır.

PLANLI OLMAYA ÖZEN GÖSTERİN

Kariyer yolculukları genellikle yoğundur ve hep bir öncekinden daha iyisini yapmak isteyebilirsiniz. Bu yolda sadece partnerinizle olan değil; arkadaşlarınızla, ebeveynlerinizle, varsa çocuklarınızla, arkadaşlarınızla, en önemlisi





“

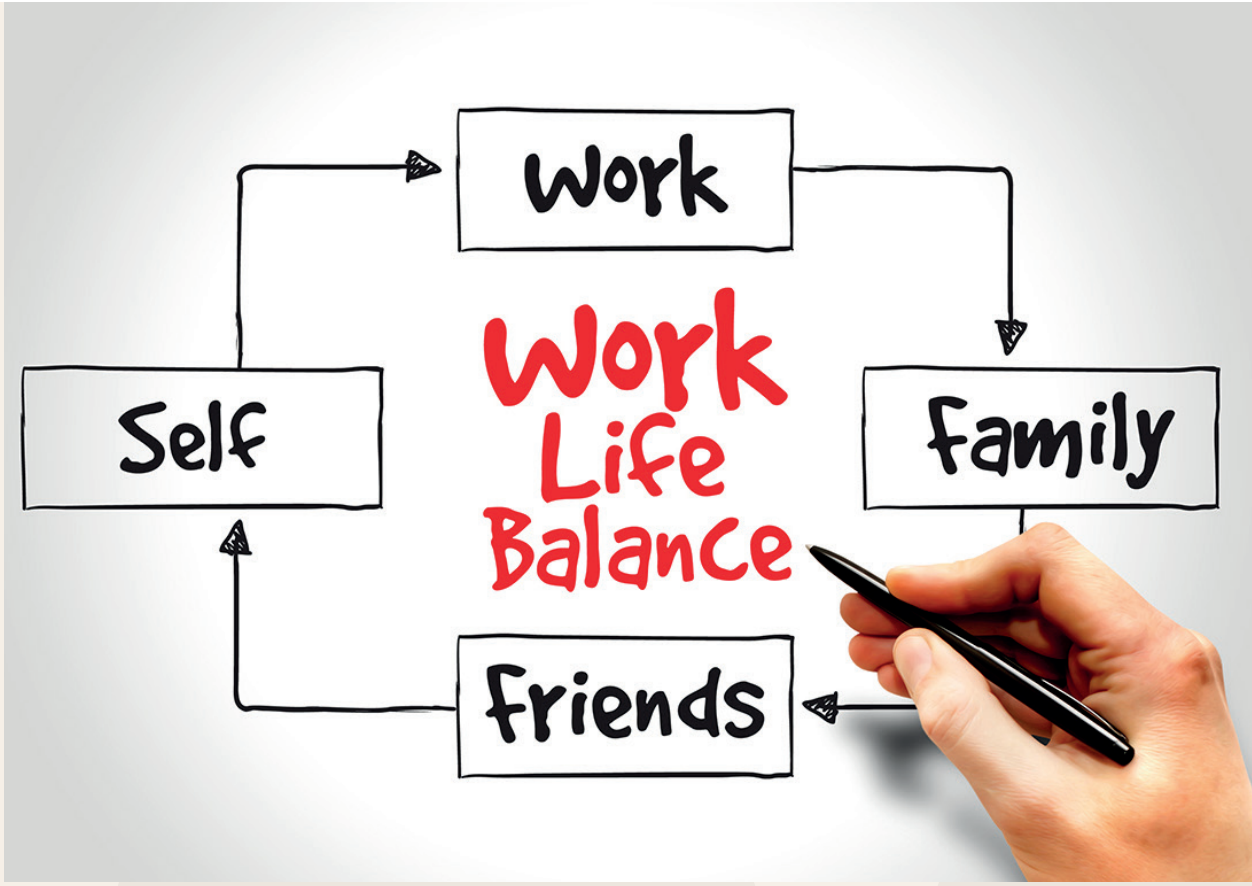
Hatırlamalısınız ki iş ve aşk hayatınızı dengelemeye çalışırken kendinizi görmezden gelmemelisiniz. Ayrıca kendinize iyi baktıkça daha kolay sürdürülebilir alanlar yaratmanız da mümkün olur. Kişisel bakımınıza, giyim kuşamınıza, fiziksel-duygusal-ruhsal ve zihinsel sağlığınıza özen göstermeniz sizi hem kariyer alanında hem partnerinizle olan ilişkinizde destekleyecektir. Sonuçta sizin yaydığınız enerji, karşı tarafı da etkilemektedir.

”

de kendinizle olan iletişiminiz de yorucu bir yönde etkilenebilir. Bu nedenle iyi bir zaman yönetimine sahip olmak, kendinize ve diğer saydığım herkese, sizin hayatınızdaki daha farklı her şeye zaman ayırmak, daha kolay dengede olmanızı sağlar. Hatta bunun için bir koçtan destek almak da işinize yarayabilir.

İLETİŞİME VE ESNEKLİĞE ODAKLANIN

Partnerinizle işinizdeki yoğunluğunuzu açık bir şekilde konuşun. Bu yoğunlukta onunla hangi özel zamanları nasıl değerlendirebileceğiniz üzerine sohbet edin. Ortak kararlarınızla, birbirinize ayıracak özel anlar yaratın. Aynı şekilde iş arkadaşlarınızla, ortaklarınız veya patronlarınızla işten başka hayatınızın da olduğunu en anlaşılır şekilde ifade edin. Böylece hem aşk hayatınızda hem iş hayatınızda açık iletişimde olarak, karşılaşılabilecek sorunların önüne geçmiş olursunuz. Bunların dışında esneyebilme konusunda kendinizi geliştirin. Katı ve keskin uçlar hem size hem tüm yaşamınıza zarar verebilir. Bu sebeple hangi konularda ne



kadar esneyebilecek olduğunuz konusu üzerine düşünün.

KENDİNİZE İYİ BAKIN

Hatırlamalısınız ki iş ve aşk hayatınızı dengelemeye çalışırken kendinizi görmezden gelmemelisiniz. Ayrıca kendinize iyi baktıkça daha kolay sürdürülebilir alanlar yaratmanız da mümkün olur. Kişisel bakımınıza, giyim kuşamınıza, fiziksel-duygusal-ruhsal ve zihinsel sağlığınıza özen göstermeniz sizi hem kariyer alanında hem partnerinizle olan ilişkinizde destekleyecektir. Sonuçta sizin yaydığınız enerji, karşı tarafı da etkilemektedir.

ÖRNEK BİR HİKÂYE:

Isabella ve Benjamin, yoğun iş hayatları olan bir çiftti. Isabella bir hukuk firmasında çalışırken, Benjamin bir teknoloji şirketinde üst düzey yöneticiydi. İşleri ve yoğun programları nedeniyle ilişkilerinde zorluklar yaşamaya başladılar. Ancak, bu zorlukların üstesinden gelmeye kararlıydılar. Öncelikle birbirleriyle, hissettiklerini ve ihtiyaçlarını açıkça konuşarak adım attılar. İşlerinin gerektirdiği

zamanı ve birbirlerine ayırmak istedikleri zamanı nasıl dengeleyebilecekleri konusunda bazı kararlar aldılar. Özellikle haftada bir gün bugüne kadar yapmadıkları ve kendilerini iyi hissedecekleri ortak bir aktivite yapmak konusunda ikisi de hem fikir oldu. Bu fikir onların enerjilerine de yansımıştı. İşleriyle ilgili de gerektiğinde birbirlerine yardım etmeye ve destek sağlamaya başladılar. Yılda iki kez tatile çıkarak hem iş hayatlarına kısa bir mola vermiş hem de her defasında ilişkilerini tazelemek için fırsat yaratmışlardı.

Sonuç olarak Isabella ve Benjamin, iletişim ve karşılıklı destekle hem profesyonel olarak kariyerlerini sürdürdüler hem de uyumlu ve mutlu bir ilişki yaşamaya başladılar...

Not: Isabella ve Benjamin, gerçek hayatta var olan belirli kişilere atıfta bulunmayan hayali karakterlerdir. Bu hikâyeyi, yukarıdaki bölümde yaptığım açıklamaları kendi yaşamlarınızdaki deneyimlerinize nasıl uyarlayabileceğiniz konusunda genel bir fikir vermesi ve ilham olması açısından yazdım.

Sevgiyle Kalın,



İlknur Y. Sözeri
Profesyonel Koç, Eğitmen

✉ ilknursozeri@gmail.com

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

Konfor Alanı

“Değişim konfor alanınızın sonunda başlar.”

Roy T. Bennet



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

“Bir gün uyandıığında, yapmayı isteyip de yapmadığın şeyler için zamanın kalmadığını fark edeceksin.” Paulo Coelho.

Ülkemizde olan deprem sonrası, Fas'ta da 7 büyüklüğünde bir deprem olduğunu öğrendiğimde yine çok üzüldüm. Yakın zamanda depremin ülkemizde üzücü sonuçları ile yüz yüze kaldığımız bir

süreçten geçtik. Afetler, kötü deneyimler, kayıplar ve bu kelimelerin nitelediği anlamlar, taşıdığı duygu yükleri ile tüm bu yaşananların tarif edilemeyen acılara sebep olduğu aşikâr. Tabii herkesin çok iyi bildiği alınması gereken dersler, tedbirler ve diğer konular da, tüm canlılarımız için yıkıcı etkileri ile bizi bir kez daha başa başa bıraktı. Toplum olarak bu travmaların üstesinden gelmeyi daha önce de başardığımız için yine aynı şekilde bu birlik ve beraberlik ruhunun tekrar her şeyi en baştan inşa edeceğine olan inancım tamdır ve bu sürece katkı sağlayacak ve ileri taşıyacak tüm STK ve bireysel projelerle destek veren tüm gönüllülere derinden teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Esas kaleme almak istediğim ve herkesin yakından bildiği, bu zorlu süreçte konfor alanlarımızdan çıkmamızın bizleri ne kadar zorladığını; bununla birlikte kendimizi dünyamızı yeniden keşfetmeye adanmış bir yolculuğa çıkardığımızı ve herkesin bununla başa çıkmak için kendi yetenek ve yetkinlikleri en üst düzeyde sergilendiği fark ediyor tüm bu zorluklara rağmen her açıdan daha güçlü olmaya özen gösteriyoruz.

Bazen bir yol gösterene ihtiyaç duyulduğu zamanlar olur. Bu süreçte öncelikle inancımız, sonrasında Koçluk, mentorluk, psikolojik destekleri veren profesyonellerin eşliğinde bu sürecin daha da kolay bir şekilde üstesinden gelinmesine yardımcı olacağı gerçeği de yadsınamaz.

Aynı kovanın içinden çıkan bir tırtıl gibi isteyerek ya da istemeyerek “KELEBEĞE” dönüşüyoruz ve kendimizle yüzleşme fırsatı dahi bulamadan yeniden bir dönüşümün içinde kendimizi buluyoruz.



Bununla birlikte bedenimiz ve bilincimiz tümüyle değişikliklere maruz kalıyor ve diğer taraftan da olgunlaşma süreçleriyle birlikte bilgi ve tecrübe açısından da farklı deneyimler söz konusu oluyor. Gençlerin enerjisi ile bilgilerimizin deneyimleri birleştiğinde ortaya harika güzellikler çıkıyor. Kendimizi rahat ve güvende hissettiğimiz bu alandan çıkmanın aşamaları nasıl diye sorarsanız... Bu konuda naçizane kendi tecrübelerimi paylaşmak isterim. Birincisi, ne yapmak istediğinizi sebepleri ile bilmek, inanmak ve bu konuda kararlı olmak. Sebepleri demişken, hedefinizi belirlerken kendinize bazı spesifik sorular da sorabilirsiniz. Bu konuda size yardımcı olabileceğini düşündüğüm birkaç soruyu sizinle paylaşmak istiyorum.

- Bu hedefi neden istiyorum? Onda olsun, bende de olsun ise cevabınız bir kez daha değerlendirmenizi öneririm.
- Bu hedef gerçekten benim için uygun mu?
- Hedefimle ve buna giden yolla ilgili olarak karşılaşabileceğim olasılıklarla ilgili, yeterli bilgiye sahip miyim?
- Bu yolda nelerden vazgeçmek zorunda kalacağım ve bunlar beni nasıl etkiler?
- Neleri yanımda götürebilirim?

- Bu süreçte ihtiyacım olduğunda destek alabileceğim kimler olabilir ve hangi kaynaklara ihtiyacım var?
- Bu hedefe ne kadar zamanda ulaşabilirim?
- Hedefime ulaştığımda sonuçtan mutlu olacak mıyım? Hedefime ulaşmam bana ne sağlayacak? İkincisi, harekete geçebilmek. Üçüncüsü, değişen koşullara uyum sağlayabilmek, buna örnek olarak Mısır'a geldiğimdeki adaptasyon sürecini ekleyebilirim. Dördüncüsü, karşınıza çıkabilecek zorluklarla başa çıkabilmek ve stresinizi yönetebilmek. Hata yapmaktan korkmamak ve gerektiğinde risk alabilmek. Bu konuda iç ve dış motivasyon önemli bir kaynak. Beşincisi, vazgeçmemek, adanmak da diyebiliriz. Günümüzde her şeyin daha iyi olması ve mükemmeliyeti yakalayabilmek için fazlaca efor sarf ediyor ve bu süreçte birçok şeyi de gözden geçiriyoruz. Burada yapmamız gereken hız tümseklerini doğru yere konumlandırarak zamanı geldiğinde yavaşlayabilmek ve ilgili konuya, kendimize dışardan farklı bir gözle daha dinlenmiş bir şekilde bakabilmek...

“

Bir gün uyandıığında, yapmayı isteyip de yapmadığın şeyler için zamanın kalmadığını fark edeceksin. ”

Paulo Coelho.

where the
magic happens



GÜCÜMÜZ MESLEĞİMİZ, MESLEĞİMİZ GÜCÜMÜZ

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



DEHB'nin Renkli Dünyası: Farklı Düşün, Farklı Yaşa!

DEHB, yani Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nun adının aksine sadece bir 'bozukluk' olmadığını biliyor muydunuz?

Bu yazıda, zengin ve çeşitli yönleriyle DEHB'ye dikkat çekiyor ve bu benzersiz beyin yapısının nasıl bir güç kaynağı olabileceğini keşfediyoruz. 'Tek Tip Yok! Farklı Düşün, Farklı Yaşa' mottosuyla, DEHB'nin sadece tıbbi bir tanı değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi olduğunu göreceksiniz.



Yazı **Doğa Kaptanoğlu**

Mindfulness Temelli Nöroçeşitli Yaşam Tasarım Koçu

✉ info@doakaptan.com 📷 [dehb.kocu.doa](https://www.instagram.com/dehb.kocu.doa)

Hayal edin ki; bir ofis toplantısında, kapalı bir odada, beyaz tahtada yazılan rakamlar ve grafiklerle çevrili. Etrafınızdaki herkes çeyrek dönem bütçesi, projeler ve geleceğin stratejileri hakkında ciddi ciddi konuşurken, sizin aklınız son 20 dakikadır bir tatil planı yapıyor. Belki tropik bir adada bir kokteyl içiyorsunuz, belki Alplerde kayak yapıyorsunuz. Derken, o tatilde çocukların ne giyeceğini düşünürken, zihniniz önce ufaklığın okuluna, oradan da komik bir çocukluk anısına atlıyor. Bir anlığına kendinize gelip, "Dur bir dakika, bu toplantı çeyrek dönem bütçesiyle ilgili değil miydi?" diye düşünmeye çalışıyorsunuz. "Eyvah, yine dalmışım! Benim projemin bütçesi hakkında bir şey kaçırdım mı acaba?" diye panikleyerek, çaktırmadan odadaki durumu yakalamaya çalışıyorsunuz. Eğer bu senaryo

size tanıdık geldiyse, yetişkinlikte DEHB'yle yaşamının karmaşık, ancak bir o kadar da renkli dünyasına hoş geldiniz.

Şimdi bir deniz kuşu düşünün; asıl yeteneği uçmak olan, ancak yüzebilecek kapasiteye sahip bir varlık. Fakat bu deniz kuşu, bir şekilde ona uçmayı öğretebilecek başka deniz kuşlarından ayrı düşmüş ve varlıklarından bile haberdar değil. Yıllardır suyun dışında yaşayabilme ihtimalinden bihaber, balıklarla denizde büyüyor. Sürekli su altında kalmaya, boğulmadan orada yaşamaya çalışıyor. Balıklar ona yüzgeçlerini nasıl kullandıklarını öğretmeye çalışsalar da, bir türlü onlar gibi yüzemiyor. İkide bir suyun üstüne çıkıp nefes alma ihtiyacı duyuyor ve bu 'yetersizlikleri' yüzünden kendini eksik hissediyor.



Sürekli daha iyi yüzmek, suyun altında daha uzun kalmak için çabılıyor, ama diğer balıkları tatmin edemiyor. Peki ya bir gün, bu deniz kuşu aslında balık olmadığını ve uçabileceğini anlarsa? Bu hikaye belki sizin, ya da belki bir yakınınızın hikayesine benziyor olabilir. DEHB'nin veya herhangi bir nöroçeşitli beynin, sadece bir 'kusur' olarak görüldüğü, farklı yeteneklerinin ve potansiyelinin tam olarak farkına varlamadığı bir hikaye bu. Bu yazının amacı, DEHB'nin aslında farklı bir yetenek bütününe ve farklı bir potansiyale işaret ettiğini göstermek. Kişinin DEHB'yi, ve daha da önemlisi, kendi eşsiz beynini tanıması ve anlaması, bu deniz kuşu gibi, farklı yeteneklerini keşfetmesine ve kendisine uyan, güçlü yönlerini ortaya çıkarabileceği bir dünya kurmasına izin verir.

Bu yazıda, DEHB'nin bir 'kusur' değil, aksine tıpkı her beyin gibi, zorluklarının yanı sıra birçok 'çözüm' ve 'fırsat'ı da beraberinde getiren bir 'çeşitlilik' olduğunu göreceksiniz. Daha da önemlisi, sizin veya çevrenizde birinin DEHB'li bir beyne sahip olduğunu biliyor veya olabileceğinden şüpheleniyorsanız, ya da bu konu hakkında daha fazla bilgi almak istiyorsanız, bu yazı sizin için hazırlandı.

DEHB VE TOPLUMSAL YARGILARIN ÖTESİ

DEHB, toplumun gözünde sıklıkla yanlış anlaşılmiş ve olumsuz bir etiketle yüküdür. Bu, özellikle yetişkinliğe kadar DEHB'si fark edilmemiş bireyler için, gerçek potansiyellerini anlamalarını ve iş ya da sosyal yaşamlarını zenginleştirmelerini engelleyebilir.



“

DEHB'nin her kişide farklı belirtileri ve özellikleri olduğunu unutmamanız önemli. Kendinizi ve nasıl tepki verdiğinizizi anlamak, uygun stratejiler ve çözümler geliştirmeniz için önemli bir adımdır.”

Toplumun oluşturduğu bu negatif etiketlerin psikolojik yükü, özellikle kadınlar için ağır olabilir. Çünkü kadınlar, genellikle hiperaktif erkek çocuk modeline uymadıkları için DEHB'leri anlaşılabilir ve eleştirilene maruz kalırlar. Yıllarca "iradesiz," "dağınık," veya "unutkan" olarak yaftalanmış birçok kadın, bu etiketlerin DEHB'nin dikkat dağınıklığı, dürtüsellik ve hafıza sorunlarına bağlı olduğunu göremeyebilir. Bu da, yetişkinlikle beraber artan sorumluluklar ve beklentilerle de birleşince, özgüven eksikliği ve kaygıya neden olabilir.

DEHB'NİN GÜNLÜK ZORLUKLARI: EMPATİYLE ANLAMA

Bu noktaya kadar konuştuğumuz sorunlar, DEHB'li kadınların yaşadığı zorlukların sadece yüzeyini çiziyor. Belki siz de bu etiketler ve toplumun oluşturduğu

yargılarla mücadele ediyorsunuz. Bu, sizinle empati kurduğum ve duyduğunuz her bir endişe, yorgunluk ve stresin gerçek olduğunu bildiğim için önemli. DEHB'li birçok kadın, sürekli bir "yetersizlik" ve "başaramama" duygusuyla yaşar. Sürekli değişen dikkat seviyeleri, dürtüsellik ve odaklanma zorlukları, hayatın her alanında – işte, evde ve sosyal etkinliklerde – birçok engel oluşturabilir.

Bu da yetmezmiş gibi, çoğu kadın bu belirtileri anlamlandıramaz veya doğru tedavi ve destek mekanizmalarını bulamaz, çünkü DEHB'nin nasıl teşhis edildiği ve yönetildiği konusunda genellikle yetersiz bilgilendirilmişlerdir. Bu durum, yıllarca süren yanıltıcı tanımlar ve uygunsuz tedavilerle daha da karmaşık hale gelebilir.

Evet, bu zorluklar var ve evet, bu zorluklar yorucu olabilir. Ancak, sizin ve benim gibi DEHB'li kadınların birçok güçlü yönü ve değerli yeteneği de var. Ve işte tam bu noktada, DEHB'nin sunduğu olasılıklar ve güçlü yönler devreye giriyor.

DEHB'NİN GÜÇLÜ YÖNLERİ: DEĞİŞİKLİKLER VE OLASILIKLAR

DEHB'li bireyler, tıpkı bir deniz kuşunun hem suyun

altında yüzüp hem de gökyüzünde süzülebildiği gibi, sıklıkla farklılık yaratan çok yönlü ve adaptif özelliklere sahiptirler.

Gelin DEHB'nin bu güçlü yönlerini daha iyi anlayabilmek için DEHB'lilerde sıkça görülen birkaç yetenekten bahsedelim.

- **Hiper Odaklanma: Yoğun İlginin Gücü**

Birçok DEHB'li birey, hiper odaklanma yeteneğine sahiptir. Bu, onların ilgisini çeken ve onları stimüle eden bir konuda ya da projede derinlemesine odaklanmalarını sağlar. Özellikle yetişkin kadınlarda, bu özellik kariyer ve hobilerde bir avantaj olabilir. Örneğin, bir proje üzerinde çalışırken, hiper odaklanma sayesinde saatlerce kesintisiz çalışabilirler.

- **Problem Çözme Kabiliyeti: Yaratıcılık ve Adaptasyon**

DEHB'li bireyler genellikle özgün problem çözüme yeteneklerine sahiptirler. Bu yetenek, günümüzün karmaşık ve hızlı değişen dünyasında oldukça değerlidir. Yaratıcı ve adaptif bir zihniyet, iş dünyasında, sosyal etkileşimlerde ve genel yaşam kalitesinde önemli farklar yaratabilir. Çünkü bu bireyler genellikle konvansiyonel düşünme kalıplarının dışına çıkabilir ve yeni çözüm yolları keşfedebilirler.

- **Anı Yaşama İsteği: Zamanın Tamamını Kullanma**

DEHB'nin bir diğer güçlü yönü de, anı tamamen yaşama eğilimidir. Bireyler, kısa dönemli hedeflere ve anlık tatminlere odaklanabilirler, bu da onları risk almaya ve yeni deneyimler yaşamaya daha açık hale getirir. Özellikle kadınlar için, bu yaşam biçimi daha yüksek bir yaşam kalitesi ve kişisel tatmin sağlayabilir.

Bu güçlü yönler, DEHB'li bireylerin sahip olabileceği çeşitli kıymetli yeteneklerin sadece birkaçıdır. Ancak unutulmaması gereken önemli bir nokta şu ki: tıpkı tüm

parmak izlerinin birbirinden farklı olduğu gibi, her beyin de benzersizdir ve elbette bu durum DEHB'li beyinler için de geçerlidir. Burada sunduğum genellemelerin her birey için geçerli olmayabileceğinin altını çizmek önemli. Çünkü burada amacım, stereotiplere ve stigmalara katkıda bulunmak değil, tam aksine, ister DEHB'li olun ister olmayın, farklılıklarınızı anlamana, kabullenmenize ve lehinize kullanmanıza yardımcı olmak için bir pencere açmaktır.

FARKLILIKLARI KUTLAMAK VE DEHB'Lİ BEYİNLERE YÖNELİK PRATİK YAKLAŞIMLAR

“Tamam da peki bir DEHB'li veya DEHB'li yakını olarak ben bu güçlü yanlarımı nasıl bulacağım veya zorluklarımı nasıl yöneteceğim?” diye sorduğunuzu duyar gibiyim. En azından şahsen tanıdıktan bir zaman sonra bu soruyu sorarken bulmuştum kendimi. Ve zamanla hem kendime hem de sonrasında koçluk eğitimimin akabinde danışanlarımda tekrar tekrar bu soruya tanık oldum. Ve benim gibi bu arayıştaki birçok danışanım da zamanla fark ettiği gibi, DEHB'li bir beyine sahip olmak, kendinizi keşfetmek, güçlü yanlarınızı anlamak, özünüze yaklaşmak, kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek ve potansiyelinizi en üst düzeye çıkarmak için bir fırsat. Birçok durumda hedeflerinize ulaşmak için başka çare bırakmayabiliyor çünkü. Yazının bu son bölümünde, birçok danışanıma nöroçeşitlilikle birlikte hayatlarının labirentinde dolaşırken günlük yaşantılarında olumlu katkı sağlamış olan birkaç pratik yaklaşım paylaşmak istiyorum:

- **Güncel Bilgi: DEHB'yi ve Beyninizi Tanıyın**

Özellikle DEHB'nin etkilediği ve beynimizin işleyişinde etken olan hormon veya nörotransmitter gibi kimyasallar veya beyin fonksiyonlarının (örneğin beynimizin DEHB'de sıkça zorluk yaşadığı yönetici

“ DEHB'li bireyler genellikle özgün problem çözüme yeteneklerine sahiptirler. Bu yetenek, günümüzün karmaşık ve hızlı değişen dünyasında oldukça değerlidir. Yaratıcı ve adaptif bir zihniyet, iş dünyasında, sosyal etkileşimlerde ve genel yaşam kalitesinde önemli farklar yaratabilir. Çünkü bu bireyler genellikle konvansiyonel düşünme kalıplarının dışına çıkabilir ve yeni çözüm yolları keşfedebilirler.”

”



“
DEHB’li bir çoğumuz balıklar gibi yüzmeye çalıştığımızda geri kalmanın tüm yükünü üstleniyoruz veya üstlenmemiz gerekiyor gibi hissedebiliyoruz. Oysa ki bu yolculukta yalnız değilsiniz.”

işlevlerin, farklı duyuşal veya işleme yöntemlerinin ve öğrenme modalitelerinin vb.) neler olduğunu bilmek, kişinin kendi zihin işleyişini, güçlü yanlarını, yaşadığı zorlukları ve ihtiyaçlarını anlayabilmesi için çok önemlidir.

• **Öz-Farkındalık: Kendinizi Tanıyın**

DEHB’nin her kişide farklı belirtileri ve özellikleri olduğunu unutmanız önemli. Kendinizi ve nasıl tepki verdiğinizi anlamak, uygun stratejiler ve çözümler geliştirmeniz için önemli bir adımdır. Örneğin, hiper odaklanma kapasitenizin ne koşullarda ve nasıl ortaya çıktığını anladığınızda, bu beceriyi iş yaşantınızda veya hobilerinizde nasıl kullanabileceğinizi düşünün.

• **Mindfulness ve Öz-Şefkat: Kendinize Karşı Nazik Olun**

Bu keşif yolculuğunda, anda kalıp kendinize karşı daha şefkatli olmayı öğrendiğinizde, sizi hangi alışkanlıkların, yapıların veya sınırların daha sağlıklı ve dengeli bir yaşama götüreceğini anlayacaksınız. Aynı zamanda, sosyal veya profesyonel çevrelerinizde ihtiyaç duyduğunuz desteği nasıl alabileceğinizi belirleyebilirsiniz.

• **Size Has Pratik Adımlar ve Eylem Planları**

Kendinize şefkatle yaklaşarak gözlemledikçe ve dolayısıyla kendinizi daha iyi anladıkça, günlük

yaşantınıza uygun pratik adımlar ve eylem planları oluşturacaksınız. Özellikle hem iş ve aile hayatı arasında bir o yana bir öteki yana çekilen yetişkinler için, bu eylem planları, iş ve aile yaşamını dengelemek gibi karmaşık ihtiyaçlara uygun, özelleştirilmiş çözümler sunabilir.

• **Sosyal Destek ve Profesyonel Yardım: Yalnız Değilsiniz**

Sosyal destek ağlarınızı oluşturmak ve profesyonel yardım almak, DEHB’nin getirdiği zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmak için önemlidir. DEHB Koçluğu gibi hizmetler, sadece zorlukları aşmak için değil, aynı zamanda güçlü yanlarınızı keşfetmek ve en iyi şekilde kullanmak için de oldukça etkili olabilir.

• **Toplumda DEHB Algısını Değiştirmek ve Bilinç Yaratmak**

DEHB’nin yalnızca bir "problem" veya "bozukluk" olmadığını anlatmak için her birimizin bir rolü var. Farklılıkları anlayarak ve kabul ederek, DEHB’nin getirdiği güçlü yanları toplumun daha geniş kesimleriyle paylaşabiliriz.

Sonuç: DEHB’nin Farklı Bir Işıqla Keşfi için Ekim Ayını İyi Değerlendirin!

Ekim ayı, Dünya DEHB Farkındalık Ayı olarak tüm



dünyada kutlanıyor. Bu, DEHB'nin sadece bir 'sorun' veya 'engel' olmadığını anlayıp, benzersiz yeteneklerinizi ve güçlü yanlarınızı kutlamak için mükemmel bir zaman. Bu ay boyunca dünyanın her yerindeki DEHB'liler ve onlara destek veren Terapist Koç veya Eğitimci gibi profesyoneller bu konuda konuşarak farkındalığı arttırmayı ve toplumdaki stigmatı azaltmayı hedefliyor. Bugünkü yazım da benim bir DEHB koçu olarak bu çabalarımın bir parçası. DEHB'li bir çoğumuz balıklar gibi yüzmeye çalıştığımızda geri kalmanın tüm yükünü üstleniyoruz veya üstlenmemiz gerekiyor gibi hissedebiliyoruz. Oysa ki bu yolculukta yalnız değilsiniz. Dünyada sizin gibi milyonlarca başka DEHB'li olduğu gibi, aileniz, arkadaşlarınız gibi destek isteyebileceğiniz kişilerin yanı sıra konuda uzmanlığı olan profesyonel destek ağlarınız değerli kaynaklar olabilir. Elbette bu noktada eğer psikolojik veya ilaç desteği gerekiyorsa psikolog ve psikiyatristler çok önemli bir destek unsuru olabiliyor. Bununla beraber nöroçeşitli beyinleriye savaşmak yerine elele vererek hedeflerine ulaşmak için kendilerine dair farkındalıklarını arttırmak üzere (her ne kadar maalesef Türkiye'de henüz sayımız yok denecek kadar az olsa da), dünyada birçok insan bu konuda profesyonel DEHB koçlarına başvuruyor ve kendilerini bu sayede daha iyi anlayıp, geliştirebiliyorlar. Bu Ekim ayı, özellikle Dünya DEHB Farkındalık Ayı kapsamında yapılacak paylaşımlar ve atölye çalışmaları

ile kendinizle ilgili farkındalığı artırmak ve DEHB'nin getirdiği zenginlikleri keşfetmek için mükemmel bir fırsat. "Tek Tip Yok! Farklı Düşün, Farklı Yaşa" mottomu göz önünde bulundurarak, bu ay siz de DEHB'nizi ve eşsiz yeteneklerinizi kucaklamaya, güçlü yanlarınızı keşfetmeye ve sizin için en uygun yaşamı yaratmaya başlamaya ne dersiniz?

Bu heyecan verici ve bilinç yükseltici dönemde, benim gibi bu konuda heyecan duyan birçok kişinin DEHB ve nöroçeşitlilik konusunda farkındalığı arttırmak için sosyal medyada veya medyada paylaştığı bilgileri ve paylaşımları takip edin. Bu ve benzeri size uyan herhangi şekilde farklılıklarınızı kabul ederek, kendinizi ve potansiyelinizi tamamen anlamaya doğru attığınız her adımda, unutmayın ki yalnız değilsiniz.

“

DEHB'nin yalnızca bir "problem" veya "bozukluk" olmadığını anlatmak için her birimizin bir rolü var. Farklılıklarını anlayarak ve kabul ederek, DEHB'nin getirdiği güçlü yanları toplumun daha geniş kesimleriyle paylaşabiliriz.

”

BEDEN, ZİHİN VE RUHUN İZİNDE;

İlker Çağlayan

Sporcu bir aileden gelen İlker Çağlayan, kendi sağlığından yola çıkarak, hayatının büyük bölümünü doğru beslenme ve sağlıklı yaşam disiplinini araştırmaya adanmış. Batı'da Amerika ve Kanada, Doğu'da ise Çin ekollerinin izini sürmüştü. Bugün geldiği noktada sadece kendini sağlıklı kılmakla yetinmiyor; pek çok insanı da değerli öğütleri ve örnek yaşam biçimiyle sağlığa çağırıyor. Yoga eğitmeni, beslenme danışmanı ve glütensiz ürünler uzmanı İlker Çağlayan'la dünden bugüne uzanan çok özel öyküsünü konuştuk...



İlker, Amerika ve Kanada'da beslenme protokollerine ilişkin eğitimler aldın. Sonrasında bir de Çin var. Hem o taraf, hem bu taraf çok farklıdır diye tahmin ediyorum. Değil mi?

Zit kardeşler gibi. Batı tarafında benim öğrendiğim, vücuttaki biyokimyasal reaksiyonlar, vücutta nasıl gerçekleşiyor. Çok iyi hocalarla çalıştım ve terminolojiyi öğrendim. Öyle ki doktorlarla üzerinde rahatça konuşabileceğim biçimde o terminolojiyi bana kazandırdılar. Burada işin daha çok performans, estetik ve kozmetik kısmı vardı. Nasıl daha iyi pazulara sahip olunur, performans nasıl daha fazla artar, bir yüz metreci yüz metreyi daha kısa saniyede nasıl koşar, beslenmenin bundaki rolü nedir, sporun öncesinde nasıl beslenilecek, sonrasında besin destekleri... Yani tamamen madde kısmı vardı işin, ruh kısmı yoktu. Çin'de öğrendiğim şey ise, geleneksel Çin tıbbı beni kendine aşık etti çünkü o bütüncül olarak bakıyor her şeye. Öncelikle şunu söylüyor, tedavi edilmeyecek bir hastalık yoktur. Ama bütün hastalıkların sebebi hem fiziksel, hem zihinsel hem de ruhsaldır çünkü bunlar birbirinden ayrılmaz parçalarıdır. Üçünü aynı anda



“

Mindfulness, meditasyon, topraklanma, daha çok doğa ile beraber olma, stresi yönetebilme... Çünkü stresten uzak kalmak mümkün değil ki İstanbul gibi bir şehirde yaşıyorsan stresten uzak kalamazsın. ”

tedavi etmeye, ruha ve zihne büyük önem veriyor. Dolayısıyla birbirinin tam tersi. Ben Batı'dan doğru gördüklerimi aldım, Doğu'dan doğru gördüklerimi aldım ama Doğu biraz daha ağır basıyor bende.

Senin gibi uzmanlarla o Doğu tarafına kayan bir kitle var değil mi? Mesela başta kendimden örnek verebilirim...

Var evet. Mindfulness, meditasyon, topraklanma, daha çok doğa ile beraber olma, stresi yönetebilme... Çünkü stresten uzak kalmak mümkün değil ki İstanbul gibi bir şehirde yaşıyorsan stresten uzak kalamazsın. Eğer stresi yönetmeyi beceremiyorsan, istersen git bir dağa çık, ev tut, domates biber yetiştir... Bu domates neden çıkmadı kardeşim, neden kızarmıyor diye de stres olabilirsin. Bu stresi yönetmek gerekiyor. Zihinsel olarak inanç kalıplarımız bizi yönetiyor açıkçası. İşte mindfulness'a benim bu kadar önem vermem, hem beslenme hem spor hem de mindfulness eğitimleri vermemin de sebebi bu. Çünkü onu değiştirmeden tedavi mümkün değil.

Mindfulness deyince genelde akla gelen pozitif düşün, çiçek, böcek... Böyle biliniyor. Ama ben bu eğitimlerden sonra bunun başka bir şey olduğunu gördüm. Farkındalık olduğunu, iyiyi de kötüyü de kabul etme, belki bunu içselleştirip yürümeye devam etme gibi bir ilim olduğunu gördüm aslında. Sence ne?

Benim de hastalık sürecimde çalıştığım en önemli konulardan biri teslimiyetti aslında. Yani hayatta iyi ya da kötü diye bir şey yoktur. Başımıza ne geliyorsa bizi daha iyi bir ruh yapmak için ve bize bir şeyler öğretmek için geliyor ve sürekli hayatta aynı şeyleri yaşıyorsak bir şeyleri öğrenemediğimiz için yaşıyoruz. Hayat çok güzel bir okul aslında ve sınavlar ne kadar zor olursa o kadar iyi öğretiyor bize. Ve tekamül onun sonrasında geliyor. Bir şeyi bilmek de yeterli değil. Onu hayatında uygulamak önemli. Bu bağlamda mindfulness çalışmaları çok önemli. Tasavvuf benim hayatımda çok önemli bir yer edindi. Özellikle teslimiyet konusunda, hastalıklarla ilgili, hastalık geldiğinde kendini kurban rolüne sokmak ve bunlar benim başıma neden geldi, demek yerine; benim değişmem, dönüşmem gerekiyor ve hastalıklar da bunu bana anlatan birer elçi... Bu şekilde baktığında hastalığı üzerine yapıştırmıyorsun. O hastalık bana ait bir şey değil, bana verilmiş bir mesaj. Ondan sonra dönüşüm başlıyor zaten. Oysa bu hastalık bende var bilinciyle hareket edersen, ne yaparsan yap ondan kurtulamıyorsun.

İlkel toplumlar 3 haftaya kadar aç kalabiliyormuş. Şimdi biz 3 saat bile aç kalamıyoruz. Ne oldu, bizde ne değişti ilker?

Bunun 2 sebebi var. Bir hormonal sebebi var bir de mikrobiyotasal sebebi var. Birincisi, karbondihtrlara bağımlı hale geldik. Hormonlarımızı dengesizleştirdik.

Evrime geçirdik mi bu konuda?

Şöyle, kendi genetiğimize göre, avcı toplayıcı dönemdeki genetiğimiz yüzde 99.9 aynı. Ama hayat tarzımız, beslenmemiz, her şey korkunç bir şekilde değişti. Ve çok kısa bir sürede değişti. Yani 30 yıl gibi, 40 gibi sürelerden sonra insanlar kendileri için elzem olan yapıları ve enzimleri beslenmelerinden çıkarttı ve kendileri için elzem olmayan, yani dışarıdan almamız bile gerekli olmayan karbondihtrları en çok tüketmemiz gereken şey yaptılar. Çoğu zaten işlenmiş, paketlenmiş ürünler. Ne oldu? Normalde bizim karaciğerimiz kendisi için gerekli olan karbondihtrı üretebiliyor kendisi ve biz vücudumuzun üretebildiği bir şeyi 2 saatte bir, dışarıdan ve hazır olarak aldık. Bunu bekleğimizden bu yana o kadar sık ve hızlı yaptık ki vücut artık kendi karbondihtrını üretmeyi

unuttu. Ben şu an 16 saat aç kalabiliyorsam eğer ve açlığın üzerine spor yapabiliyorsam, vücudum kendi karbondihtrını üretmeyi bildiği için. Bu mekanizmayı vücuda tekrar hatırlattığın zaman, aslında karbondihtr bağımlılığı bitiyor. En büyük sebeplerden biri buydu. Sonra mikrobiyotamız bozuldu. Biliyorsun bağırsaklar için 2. Beyin deniyor. Ben katılmıyorum buna. 1. Beyin bence. Bağırsakların kendi içlerinde bir karar alma mekanizması var ve beyne sinyal gönderip beyni yönetebiliyorlar. Bağırsağımızdaki bakteriler birer nörotransmitter yani sinyal gönderici. Vagnus siniri aracılığıyla beyne sinyal gönderiyor. Hangi yiyeceği yiyeceğiz, hangi insandan hoşlanacağız, bir durum karşısında nasıl tepki vereceğiz... İşte o söylediğim gözlemci konumuna çıkabilecek miyiz, yoksa kendimizi kurban rolüne sokup, çözüme odaklanmadan başkalarını mı suçlayacağız? Bunların hepsi bağırsaklardan geliyor. Bağırsak mikrobiyotasında bu iyi ve kötü bakterilerin dengesi yoksa, biz duygu durumu olarak da stabil bir insan olamıyoruz. Ve ne oluyor? O karbondihtrlarla beslenmiş, ne oluyor bunlar, özellikle işlenmiş şeker, glüten, nişastalı karbondihtrlar, börekler, mantılar, patates kızartmaları, hamburgerler...



“

Ben şu an 16 saat aç kalabiliyorsam eğer ve açlığın üzerine spor yapabiliyorsam, vücudum kendi karbondihtrını üretmeyi bildiği için. Bu mekanizmayı vücuda tekrar hatırlattığın zaman, aslında karbondihtr bağımlılığı bitiyor.

”



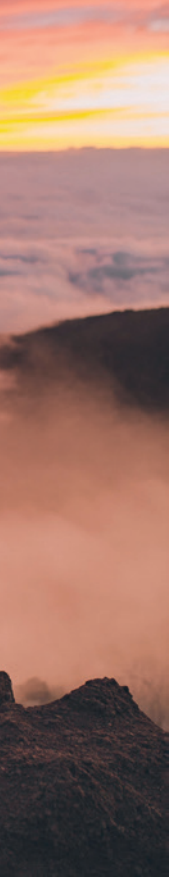
Bunlarla çok beslenen birinin bağırsağında kötü bakteriler çoğalıyor ve bu bakteriler artık bir koloni oluşturduğundan bu yiyecekleri yememiz için bizi yönetiyorlar. O bakterilerin hedefleri hep daha da büyümek, büyümek... Ne oluyor sonucunda? İki saatte bir, bir daha, bir daha yiyoruz. O yüzden çoğu kişi eliminasyon beslenmesinde çok zorlanıyor, bakteriyel büyümeleri yüksek çünkü. Glütenu ve şekeri kestikleri zaman baş ağrısı, baş dönmesi, yorgunluk, halsizlik, depresyon başlıyor. Bunları veren de o bakteriler. Çünkü bunları yemezse o bakteriler aç kalacak ve ölecekler. Bunu zaten 2-3 hafta yaptıktan sonra örneğin canınız şeker istiyor ya, işte o bakteriler öldükleri için. İki, üç gün, bir hafta zor oluyor. Sadece bunun farkında olmak lazım. O gıdaları istediğiniz zaman, 'bu gıdaları isteyen ben değilim, bağırsağımdaki bakteriler ve ben onlardan daha güçlüyüm, kurtulmak istiyorum' dediğiniz zaman, o bir haftayı atlattıktan sonra gerisi çok kolay oluyor.

O zaman bu bağlamda alışkanlıklarımızı nasıl değiştirebiliriz?

Burada yapacağımız şey öncelikle kabul. İyi olmadığımızı kabul etmek. Maalesef şöyle de bir

şey var, çoğu insan kendisinde bir sorun görmüyor. Örneğin şişkinlik sorunu var. Ama artık onun normal olmuştur o durum. Ne zaman ki üç haftalık glütensiz beslenme sonrasında kendisindeki gücü, hafifliği, zindeliği, uyku kalitesini görüyor, şaşırıyor. Bir kere kabul edeceğiz iyi olmadığımızı. Buradaki iyi olmama durumu sadece bir hastalığa sahip olmak, kilolu olmak değil, depresifsek de iyi değiliz. Çabuk öfkeleniyorsak da iyi değiliz. İyi uyuyamıyorsak, enerjimiz yoksa da iyi değiliz. Çok kıskançsak da iyi değiliz. Çok tahammülsüzsek de iyi değiliz. Sürekli kaygılıysak, sürekli gelecekle ilgili endişeleniyorsak da iyi değiliz. Bunların hepsi beslenme alışkanlıklarıyla çok çok ilişkili. Bunu kabul ettikten sonra bir niyet koyuyoruz ortaya. Niyeti 'ben bu problemimden kurtulacağım' şeklinde çok güçlü koymak gerekiyor ki çünkü ondan sonraki süreçler çok kolay olmayacak. Bunun farkına varmak... İşte mindfulness burada çok önemli, zorluk diye yargılamadan, sadece içinden geçip deneyimlemek gerekiyor.

Ben burada benim hayatımı değiştiren kitaplardan biraz bahsetmek istiyorum. Michael Brown'un Varoluş Süreci. Bu 10 haftalık bir süreç ve bu süreçte uygulaman gereken bazı pratikler var. Hem meditasyon



“

Yapacağımız şey öncelikle kabul. İyi olmadığımızı kabul etmek. Örneğin şişkinlik sorunu var. Ama artık onun normal olmuş o durum. Ne zaman ki üç haftalık glütensiz beslenme sonrasında kendisindeki gücü, hafifliği, zindeliği, uyku kalitesini görüyor, şaşırıyor. Bir kere kabul edeceğiz iyi olmadığımızı. Buradaki iyi olmama durumu sadece bir hastalığa sahip olmak, kilolu olmak değil, depresifsek de iyi değiliz. Çabuk öfkeleniyorsak da iyi değiliz. İyi uyuyamıyorsak, enerjimiz yoksa da iyi değiliz. Bunların hepsi beslenme alışkanlıklarıyla çok çok ilişkili.”

pratikleri var hem kendi kendine, günlük hayatına mindfulness'ı, meditasyonu uygulayabileceğini haftalık ödevlerle çok güzel veriyor. Çok kolay bir süreç değil ama yapanlar gerçekten dönüşüyor ve bunu hayatlarında uygulamaya başlıyorlar. Özellikle beslenme alışkanlıklarının değiştirilebilmesi için varoluş süreci çok önemli. Şimdi ne yaptık? Niyetimizi koyduk. Sonra bir plana sahip olmamız gerekiyor. Bu planda beslenme pratikleri, varoluş süreci gibi zihinsel pratikler, nefes egzersizleri... Bu planı kaçamaksız yüzde yüz uygulamamız gerekiyor. Ondan sonra, bunu nasıl sürdürülebilir yapacağız, ona bakmamız gerekiyor. Ama zihin bizim efendimiz olmamalı, biz zihnimizin efendisi olup onu kendi çıkarımıza kullanmalıyız bu da bahsettiğim pratiklerle oluyor zaten. Genel olarak alışkanlıklar yani; kabul, niyet, plan ve sürdürülebilirlikle değişiyor.

Bir kendin ilerlemek var, bir de Koçlarla ilerlemek var. İkisi arasında nasıl bir fark olur sence?

Ben de koçluk eğitimini kendim için aldım. Mindfulness temelli bir şey zaten koçluk. Açıkçası ben koçluk eğitimi almadan önce koçluk yaptığımı zannediyordum. Yapmıyordum, ben danışmanlık yapıyordum.

Dersen ki şu anda koçluğu yapabiliyor musun, hayır yapamıyorum. Çünkü koçluk gerçekten zor bir şey. Maalesef çok kolay bir şey gibi herkes 'sağlıklı yaşam koçu', 'yaşam koçu' gibi herkesin uygulayamamasına rağmen kullandığı bir terim oldu. Ben koçluk eğitimi aldıktan sonra staj anlamında birkaç kişiye koçluk yapmak için çabaladım. Ama ne kadar zor bir şey gerçekten... Bu hem çok önemli bir deneyim ve o yargısız olabilmek, kişiyi yönlendirmemek, doğru soruları sormak, kişiye kendi çözümünü yaratırmaya çalışmak dünyanın en zor şeylerinden biri. Dolayısıyla gerçek koçların ne kadar değerli kişiler olduklarını öğrendim. Şu anda koçluk yapmıyorum çünkü o denli yetkin görmüyorum kendimi. Daha çalışmam gerekiyor konuyla ilgili. Kendime yapıyorum koçluk bazen, onu da mindfulness'la birleştiriyorum. İlerde yönelmek istediğim konulardan bir tanesi. Şu anda ben danışmanlık yapıyorum yani insanlara ne yapmaları gerektiğini söylüyorum beslenme açısından, spor açısından...

Habit'i kuruluş aşamasından bu yana takip ediyorum. Senin ayrıca orman kampların oluyor. Çok etkili görünüyor. Neler oluyor ormanda?

Benim orman banyosu etkinliklerim var. Japonların bulduğu bir şey. Orman bize iyi geliyor. Ormana girdikten sonra, iki saat geçirirsen ormanda, hiçbir şey yapmasan bile, kan basıncın düşüyor, kan şekerin düşüyor, alyuvar sayın artıyor. Ormanda yapraklardan, topraktan fitonsit denen bir madde salgılanıyor. Bu fitonsitler aslında insanı öldürüyor. Ben şimdi sana bir çay kaşığının ucuyla versem, anında ölürsün. Ama orman bize bunu o kadar güzel bir dozda veriyor ki, aşı gibi, bağışıklık sisteminin harekete geçmesini sağlıyor.

İlkerçğim hem eski bir danışanın hem de arkadaşın olarak sana çok çok teşekkür ederim bu değerli bilgileri bizimle paylaştığın için...

Ben teşekkür ederim.

“

Hayat çok güzel bir okul aslında ve sınavlar ne kadar zor olursa o kadar iyi öğretiyor bize. Ve tekamül onun sonrasında geliyor.

”

**Gülçin Kara**

Umut Esen Akademi Genel Müdürü ve Eğitmeni
Kariyer ve Takım Koçu

✉ gulcin@umutesen.com

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

🌐 www.gulcinkara.com

Ya Olursa?

Merhaba her kimsen...

Ya olmazsa diye başlamaktan vazgeçtiğim
isteklerimi ve hayallerimi düşündüm bunları
yazarken bize...

Ya olmazsa diye tam 1 sene üstünde düşündüğüm, aylarca karar verip vazgeçtiğim, yapamazsın bu saatten sonra dediğim, olduğun haline çok emek verdin, çok bedel ödedin, saçmalama bırakamazsın dediğim. Hayal ettiğim şeyle mutlu olduğumu gördüğümde kendime kızdığım, düşünme bunları deyip kendimi hayal etmekten vazgeçirdiğim, bir şey olsun da öyle olsun, ben kendi kendime bunu yapamam diye dua ettiğim anlar geldi aklıma yüzümde ufak bir gülümseme ile... Yeterince merak ettiyseniz açıklıyorum size kendimi vaz geçirdiğim o hayali...

15 yıl emek verip bıraktığım dünyamdı o.

Dünyam diyorum çünkü işim ve ben hep baş başaydık. İşim sebebi ile hayatıma almadığım insanlar, gitmediğim tatiller, hiç yapamadığım planlar. Biz hep baş başaydık işimle. Her defasında daha çok çalışmalı daha da başarılı olmalıydım, yapamadıklarım ile ilgili çok güzel bahaneler bulup kendimi çok da güzel kandırıyordum. Konfor alanı kelimesini çok duyar oldum çünkü benim bağımlılığım işimle kurduğum konfor alanımdı ve içinde hayallerime karşı büyütüp beslediğim korkular vardı.

Ya olmazsa... Ya başaramazsan, ya sahip olduklarına bir daha sahip olamazsan, ya aptal derlerse, ya inanmazlarsa, ya sefil olursan, ya, ya, ya, ya, ya, yüzlerce doldurduğum ya'lı cümleler.

“ ‘Ya olursa!’ diye sarılın hayallerinize...
Kalbinizin sesini duyduğunuz şeye sarılın
kocaman. Kalbimizle olduğumuzda
hayallerimizde büyüyormuş bunu şimdi
çok iyi görüyorum.
Ya olursa...
”

Kendini durdurduğun kaç tane sana engel olan “ya olmazsa” varsa hepsinin tut kulağından, çıkar. Bakalım gerçek miymiş o ya’lar... Bazıları gerçek, bazıları toz bulutu gör onları. Gerçek olanlar karşısında ne yapacaksın planla, alternatiflere bak ve yapacaklarını belirle.

Çık yola durma, ilk adımlarını atamadan tay tayla başlayacaksın mecbur :) sonra ufak adımlarla titreye titreye devam edeceksin. Sen yürüdükçe yeni yollar açılacak hiç bilmediğin, sonra minik minik oralara merak edip yürümeye başlayacaksın. Yolda bazen taşlar olacak, duracaksın, belki ufak yaralar açılacak, saracaksın. Zihnin hep hatırlatacak, “ya olmazsa” diye ve o ses bazen çok acımasız olacak! Onu duyacaksın ve her defasında seçimini tekrar yapacaksın. Şu an kime inanmalıyım, yürüdüğüm yola mı yoksa zihnimdeki o sese mi, diyeceksin.

Ben her defasında tekrar çıktığım yolu seçtim. Çünkü girdiğim yolda bilmediğim çok şey oluyordu, aldığım eğitimlerde dünya duruyor ve her şey yok oluyordu. İçimde âşık olduğum zamanlardaki gibi heyecan, merak, ne yapacağını bilemeyen saf bir hâl... Eğitimler bittikçe kendimi kaybettiğimi fark ettiğim seanslar başladı. Ben o an Koç olmuştum ve danışanlarım vardı, ama benden eser yoktu. Bilgilerim yoktu, deneyimim yoktu, tanımlarım yoktu, açlık yok, dün yok, bugün yok, yarın yoktu. Bunların yerini sadece o andan daha önemli hiçbir şeyin olmadığı almıştı. Seanslar devam ederken bir anda o en başta yazıp baş ucuma koyduğum hayalim geldi ve kapıyı çaldı. Hayatınızda hiç düşünmeden karar verdiğiniz kaç an



var? O an sadece tamam dediniz. Nasılını, niçinini o an asla ve asla sorgulamadığınız... Hayal bu işte gelmişti ve bana seçmek düşerdi. Sonrasına bakılırdı, bir yola çıkılırdı. Hayalin adı varmış meğerse :) “Umut Esen Akademi Genel Müdürü ve Eğitmeni”. Bakmayın isminin hayali olduğuna, orada ondan eser yok, şimdiki halimle... :) Ya olmazsa diye kendimle kavga ettiğim; 38 yaşında dünyam dediğim işimi, alanımı bıraktığım ve hayallerim için sıfırdan başlayıp şimdi hayallerimi yaşamak için çıktığım yerden selam olsun. Gidilecek çok yol var daha...

Severek yaptığımız hiçbir şey yok olmuyor. Kendimi keşfetmek için 20’li yaşlarda çıktığım yolculuk hobim olmuştu. Kişisel gelişim kursları, okullar, psikoloji, tasavvuf, zihin, duygular hep merakla keşfetmeye çalıştığım alanım oldu... Neyi keşfedecektim bilmiyordum, meğerse 38 yaşına geldiğimde değiştirmek isteyeceğim dünyamın tomurcuklarıymış.

‘Ya olursa!’ diye sarılın hayallerinize...
Kalbinizin sesini duyduğunuz şeye sarılın
kocaman. Kalbimizle olduğumuzda hayallerimizde
büyüyormuş bunu şimdi çok iyi görüyorum.
Ya olursa...
Sevgilerimle Ayna...

**Umut Esen, MCC**

Umut Esen Academy Kurucusu
Eğitimci Yazar

umtesn

umut@umutesen.com

Dali'nin Anahtarlığı, Edison'un Bilyeleri ve Beyni Kullanmanın Yolu

Tek başına bilgi doğal bir değere sahip değildir ve ona ulaşmış olmak da öğrenme değildir. Yapılan araştırmalar ortalama bir insanın hayatı boyunca beynine 35 milyar bit bilgi işlediğini söylüyor. Beynimizin %95'ini var olmak ve temel gereksinimlerimizi sağlamak için kullanıyoruz. Bilgileri işleyip problem çözmeye ayırdığımız oran ise sadece %5. Peki bu oranı artırmak ve daha çabuk öğrenip öğrendiklerimizi kalıcı hale getirmek için nasıl çalışmalıyız?

Salvador Dali yoğun resim çalışmalarına başlamadan önce eline anahtarlığını alarak koltuğuna yayırmış. Böylece dağınık ruh halinin onu beslemesi sağlar, tam uykuya dalacakken elindeki anahtarlık yere düşünce birden uyanır ve dağınık ruh halinde edindiği fikirleri odaklanmış bir beyinle tuvale aktararak o muhteşem tablolarını yaparmış. Neden mi?

Öğrenme söz konusu olduğunda beynin iki farklı şekilde çalışıyor:

1. Odaklanmış beyin
2. Dağınık ruh hali

Odaklanmış beyin, motive olduğumuzda ve belli bir şeyi öğrenmek üzere

“ Beynin hiçbir zaman dinlenmediğinin anlaşılması biraz zaman aldı. Nörologlar yıllarca ihtiyaç olmadığı beyindeki devrelerin durduğunu sanıyordu. ”



yoğunlaştığımızda ortaya çıkıyor. Örneğin ertesi gün gireceğimiz önemli bir sınav veya yapacağımız bir sunum için masaya oturduğumuzda bu “fokus mod” devreye giriyor. Beyin, öğrenilen bilgileri ön lobuna yerleştiriyor. Bu süreç, ortalama bir insan için 20-30 dakika aralığında devam ediyor.

Dağınık ruh hali ise beyin daha az enerji sarf ettiğinde ve net bir amaca odaklı olmadığına ortaya çıkan bir durum. Örneğin duş alırken, yürüyüş yaparken, uzanıp gözlerimizi dinlendirirken, ütü yaparken vb.

Biz genellikle öğrenmenin yalnızca (veya en çok) odaklanmış beyinle mümkün olabileceğini düşünürüz. Oysaki gerçek hiç de öyle değil. 1997’de Gordon Schulman çeşitli beyin taramalarının sonuçlarını inceleyerek insanların özel bir konuya dikkatli verini verdiklerinde beyinde hangi bölgelerin aktif hale geldiğini görmeye çalışırken tam tersini fark etti: Hiçbir şey yapmadığımızda aktif hale gelen bölgeyi. İnsanlar dinlenme halinden bir aktiviteye geçtiğinde beyin daha aktif olması beklenir ama Schulman bu durumda beyin bazı bölgelerinin sürekli daha az aktif hale geldiğini gördü. Yani,

beyin tarama cihazları içinde bir şey yapmadan sessizce yatarken insanların beyininde bazı bölgeler herhangi bir iş yaparken olduğundan daha aktif hale geliyordu. Beynin hiçbir zaman dinlenmediğinin anlaşılması biraz zaman aldı. Nörologlar yıllarca ihtiyaç olmadığında beyindeki devrelerin durduğunu sanıyordu. Bugün ise beyin “dağınık ruh halinde” şaşırtıcı derecede meşgul olduğunu gösteren üç binden fazla araştırma var.

Beyin odaklanmış halde sadece belli bir süre kalabiliyor. Üstelik çok uzun süre bir konuya odaklanmaya çalışmak “Einstellung Etkisi” adı verilen ve aynı konu üzerine çok fazla çalışmak yüzünden konuya değişik çözümler üretemeyip kitlenmekle sonuçlanan bir duruma yol açıyor.

Etkili öğrenme için iki durum, yani odaklanmış beyin ve dağınık ruh hali bir arada kullanılmalı. Yoğun ve odaklanmış bir çalışmadan sonra kısa bir yürüyüşe çıkmak, basit birkaç egzersiz yapmak, duş almak ya da kafanızı dağıtacak bir başka sıradan işler yapmak öğrenmeye iyi geliyor. Konu beyinde oturuyor.

Edison odaklanmış beyinle çalışmaktan yorulup da tıkanıp hissettiği anlarda eline aldığı misketlerle sandalyesine oturur rahat bir ruh haliyle hafif uyku durumuna geçermiş. Tam o sırada elinden kayarak yere düşen misketlerin sesi ile kendine gelir, dağınık ruh halinde edindiği açık fikirlerle çalışmasına tekrar odaklanırmış.

Görülüyor ki odaklanmak ve yoğunlaşmak kadar beyin geniş açılı ve biraz rahat bırakılmış bir dağınık ruh haline de ihtiyacı var. Hatta ister sanat ister bilimde olsun, dahiyane başarıların önemli sırrı bu iki modu bir arada kullanmak. Bu nedenle çalışmalara ara vermek, bu aralarda çalışma konunuzla çok da ilgili gibi görünmeyen basit etkinlikler, ortam değişimleri, kısa dinlenmeler koymak gerekiyor.

Arşimet yoğun çalışmalarına ara verip hamamda dağınık ruh haliyle zaman geçirmeseydi belki de suyun kaldırma kuvvetini bulamayacaktı.

Peki ya Newton’un bir ağacın altındayken başına düşen elmayla yerçekimi kanunu bulması bir rastlantı mı sizce?

“ Dağınık ruh hali ise beyin daha az enerji sarf ettiğinde ve net bir amaca odaklı olmadığına ortaya çıkan bir durum. Örneğin duş alırken, yürüyüş yaparken, uzanıp gözlerimizi dinlendirirken, ütü yaparken vb. ”



Kendi gelecekleri ile ilgili **planları** olmayanlar, başkalarının planlarına dahil olurlar.





Gölsevin Şen
Psikoterapist

Gregor Samsa

Bir ay önce bile yazdığımın arkasında durmak o denli zorken, her şey tepetaklak olmuş değişmişken veya artık tam da öyle değil diye hissediyor ve düşünüyorken, kendi mesleğim dahil yaşamdaki her şeye karşı "bu böyledir, böyle böyleyken böylelerden" uzak durmaya çalışırken, birinin bana hadi bakalım yüzleş bununla demesi geliştikten korktuğum alandan pop-quiz gelmesi, demek ki benim ihtiyacımış...

Tüm bu yukarıdaki sebeplerden mütevellit bu aslında yaşantı paylaşımı odaklı bir yazı. Yazının konusu da zaten gelişmek ve değişime dair. Baştan da uyardım bir ay/yıl/on yıl sonra hiç de böyle değil derken bulabilirsiniz beni, içeriğe dair verebileceğim tek garanti budur.

Son dönemlerde bireyselliği fazlaca önemseddiğimiz, kendimize döndüğümüz/baktığımız birçok yaşamsal felsefeyle kuşatıldık. Mindful olma, kendimizi fark etme, özümüzde olanı keşfetme vb. gibi birçok hayata dair paylaşımlar hem görsel hem sosyal medyada sıkça önümüze çıkıyor ve bizi fazla fazla farkındalıkla oradan oraya savuruyor. İşin tuhafı biz fark etmiş ve ayırdına varmışken etkileşime girdiğimiz, tüm insanların (taksici, anne, kardeş, eş, evlat, bakkal, meslektaş vb.) bu farkındalıktan bihaber oluşları ayrı üzüyor, çaresiz hissettiriyor. Farkına vardığımız farkındalıklarımızla bir başımıza kalakalıyoruz, yalnız hissediyoruz.

Tam da bu noktada düşündüğüm ve düşümden ayrı tuttuğum düşüncem geliyor aklıma.

“ **Son dönemlerde bireyselliği fazlaca önemseydik, kendimize döndüğümüz/baktığımız birçok yaşamsal felsefeyle kuşatıldık. Mindful olma, kendimizi fark etme, özümüzde olanı keşfetme vb. gibi birçok hayata dair paylaşımlar hem görsel hem sosyal medyada sıkça önümüze çıkıyor ve bizi fazla fazla farkındalıkla oradan oraya savuruyor.** ”

Bundan yıllar önce toplumca ihtiyaç duyduğumuz bireysel gelişimin yerini artık daha örgütsel bir gelişim ihtiyacı mı alıyor? Buna mı evrilmeli artık bir şeyler?

Bir örnek vermek isterim. Yıllar yıllar önce anne/ baba ebeveynlik eğitimlerinde öne çıkan bir kavram vardı: “Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirin.”

Toplumda sevgisini gösteremeyen, sevgi göstermenin anneye mal edildiği bir düzeyde var olurken hepimiz; patlama yapmıştı bu çıkış. Kadınlar anne olduklarında yalnızca bakım vermekten, sevgi göstermekten başka şeyler yapabileceklerini fark etmişler, çocuklarıyla oyunlar oynamaya başlamışlardı. Sistemdeki bu değişim, ister istemez sistemin içinde olan erkekleri babalıklarıyla yüzleştirmiş, çocuklarıyla daha çok (bazen ne

yapacaklarını bilemedikleri -ama olsun-) zaman geçirmeye teşvik etmişti. Çok da iyi olmuştu.

Ancak bir süre sonra bunun yerini terapi odalarında çocuklarıyla kaliteli vakit geçiremiyorum pişmanlığı ve üzüntüsüyle dolu anneler/babalar almaya başladı.

Bunun üzerine bizler bu suçlulukla yoğrulmuş, Bizans'ta koşturarak yaşayan ebeveynlere bulaşık makinesini boşaltırken hemen yanında tencere tavalarla oynayan çocukla kurulan iletişimin veya birlikte komik bir selfie çekmeye çalışırken geçen zamanın da son derece kaliteli olabileceğini anlatmaya uğraştık uzunca bir süre.

Demem o ki, kişisel gelişimle ilgili birçok geliştirici argüman bizi “bireysel” oluşumuzu fazlasıyla

geliştirmiş gibi artık. Ötesine geçme vakti gelmiş gibi. Daha kitlesel, daha örgütsel bir gelişim sürecine ihtiyacımız var gibi.

Öz şefkatimizi kendimize verirken, şefkat göreceğimiz, talep edeceğimiz alanlarda bizim gibi insanlarla bir araya gelme vaktimiz gelmiş gibi.

Ne dersiniz?



**Canan Coşkun Sayın, PCC***Mindfulness Eğitmeni*[✉ canan@mindfulnessvesefkat.com](mailto:canan@mindfulnessvesefkat.com)[@ canancoskunscaayinpc](https://www.instagram.com/canancoskunscaayinpc)[in Canan Coşkun Sayın, PCC](https://www.linkedin.com/in/Canan-Coşkun-Sayın-PCC)

Hayır Diyebilmek Bir Öz Bakım Olabilir mi?

Kendimize bakım vermek deyince aklımıza hep kendimize ayrılmış özel zaman, kitap okumak, kahve içmek, meditasyon yapmak veya buna benzer kendimizi memnun edeceğimiz eylemler gelir. Bunların hepsi kendimize bakım vermenin harika yollarıdır. Kendimize bakım verirken ihtiyaçlarımıza yönelik eylem adımları planlamak kendimizle güçlü bir bağ kurmanın ve desteklemenin kesinlikle iyi bir yoldur. Peki size “HAYIR” diyebilmenin de çok güçlü bir öz bakım ve ihtiyaç olduğunu söylesem?

Kendine bakım vermenin bir yolu da “Hayır” diyebilmektir. Hayır kelimesini kullanmaya alışık değilseniz bu sizin için ilk başlarda bencilce ve hatta suçluluk yaratan bir kelime olabilir. Bunun birinci sebebi büyüdüğümüz toplum içerisinde “Hayır” demenin ayıp varsayılmasıdır. Varsayım diyorum çünkü bu gerçek değildir, tamamen eskilerde kalmış bir kültür alışkanlığıdır. O senin abin, o senin ablan, o senin amcan hayır denmez ayıp! Ya da çok yorgun olduğunuz bir akşam evinize gelmek isteyen misafirlere hayır demek büyük bir kabalık olarak gösterilir. Hayır demenin ayıp olduğu düşünülen bir toplumda elbette bireysel olarak kendi sınırlarınızı çizmeye karar verdiğiniz anda ilk karşılaşacağınız duygu suçluluk olur. Çünkü neden? Hayır dediğiniz anda sinir sisteminiz tıpkı bir ormanın ortasında



yapayalnız kalmışsınız gibi tepki verir, korkar, yanlış olduğunu düşünür. Çünkü daha önce hiç bu ormanda olmamıştır. Başına neler gelebilir, onun hakkında neler düşünülür, nasıl tepkilerle karşılaşır bilinmez. Burası gerçekten belirsizdir. Kendin olmayı göze alacaksan, biraz sevilmemeye ve dışlanmaya da razı olmak gerekebilir. Hem hayır deyip hem de çok sevilen bir insan olma olasılığın biraz zaman alabilir.

“ **Kendine bakım vermenin bir yolu da “Hayır” diyebilmektir. Hayır kelimesini kullanmaya alışık değilseniz bu sizin için ilk başlarda bencilce ve hatta suçluluk yaratan bir kelime olabilir.** ”

Peki, ‘HAYIR’ demek nasıl bir öz bakım olabilir? Bir başkasına hayır demek kendimize ve ihtiyaçlarımıza EVET demektir. Hayır diyebilmek, kendi içinde bulunduğumuz güvenli alanı ve ihtiyaçlarımızı korumanın güçlü bir yoludur. Kendi ihtiyaçlarımıza ve güvenli alanımıza sahip çıkmaktır. Bunun için kişisel sınırlarımızın ne olduğunu bilmeli ve ona göre doğru eylemi gerçekleştirmeliyiz. Kişisel sınırlar, günlük yaşamımızda kendimizi güvende ve rahat hissetmek için ihtiyaç duyduğumuz sınırlardır. Kendimizi korumanın ve ihtiyaçlarımıza cevap vermenin sorumluluğu bize aittir. Neyin bize iyi geldiğini ya da neyin iyi hissettirmediğini en iyi biz bilebiliriz. Kendimizle ilgili kararlar her zaman bize aittir. Kendi kişisel sınırlarımızı bildiğimizde öfke veya korku gibi duygularımız daha aza iner. Çünkü karşılanmamış ve sınırı çizilmemiş ihtiyaçlarımızın öfke olarak

kendilerini bize ifade etmelerine gerek kalmaz. Kişisel sınırlarımızı belirlemek bir lüks, bencillik ya da kendini beğenmişlik değil bir ihtiyaçtır. Hepimizin kendimizi güvende ve rahat hissetmeye ihtiyacı vardır. Sınırlar bize bu özgür alanı sunar. Kişisel sınırlarda kendi güvenli ve rahat alanımız bir tehdit ile karşılaştığında ayağa kalkmamız, hayır dememiz gerekirse durdurmamız gerekmektedir. Bu bizim kendi güvenliğimiz ve özgürlüğümüz için yapılan soylu bir çabadır. Kendimiz için saygı dolu bir alan yaratıyoruz, kendimize bakım verdiğimiz kadar saygı duymayı da çizdiğimiz sınırlar sayesinde öğreniriz. Aynı zamanda kendi değerimize de sahip çıkmayı öğreniriz. Örneğin eşinize ya da aileden birine gidip bu akşam çok yorgunum, kimse eve gelmesin, dinleneyim dediğinizde, karşınızdaki kişi sizi dinlemeyip eve misafir davet ettiğinde yaşadığınız ilk duygu öfke, öfkeye neden olan alt duygu değersizlik olur. Kendinizi değerli hissetmezsiniz çünkü yorgunluğunuz saygı görmemiştir. Dışarıdan saygı istiyorsak önce o saygıyı biz kendimize göstermeliyiz. Öz saygı, değer ve şefkat geliştirilebilir becerilerdir. Kendi sınırlarınızı belirlemek, başkalarına nasıl davranmaları gerektiğini açık bir şekilde ifade etmek kendinizi korumanıza yardımcı olur. Başkalarının sınırlarınızı aşmasına izin vermemek, kendi ihtiyaçlarınıza ve sınırlarınıza saygı göstermenizi sağlar. Böylelikle kendinize gerçek bir öz bakım vermiş olursunuz. Ayrıca birisi size “hayır” dediği zaman kişisel bir alınganlık, reddedilmiş veya önemsizmişsiniz gibi yüksek bir duygu da yaşamazsınız. Çünkü artık bilirsiniz ki “Hayır” demek sizinle ilgili değil, karşınızdaki kişinin ihtiyacına bağlıdır. Kendimiz ne kadar çok hayır diyebiliyorsak, bize hayır dendiği zaman o kadar çok esneyebiliyoruz ve bunu kişisel bir mesele haline getirmiyoruz. Kişisel sınırlar, yaşadığınız ya da çalıştığınız **mekan**,

birisine ya da bir şeye vermek istediğiniz **zaman**, bedeninizin hangi **fiziksel** yakınlık ve fiziksel temas seviyesinde iyi ve rahat olması, **duygusal** olarak güvende ve rahat hissetmenizi sağlayan sınırlar ve **dijital** ortamda iletişim kurarken güvenli ve güvenli olmayan sınırlar olarak ayrılıyor. Bir de kalbimizin de sınırları olduğunu, sınırlı bir zamana ve bedene sahip olduğumuzu hatırlamakta fayda var. Kendi zamanımızdan, enerjimizden ve gücümüzden fazlasını vermek de kendimize yaptığımız büyük bir sınır ihlalidir. Bu yüzden sınırlarımızı fark edip kendimizi güvenli bir alanda, ihtiyaçlarımızı karşılayan bir şekilde “Hayır” diyebilmek güçlü bir özbakımdır.

Kendi sınırlarınızı korumak için;

- Kendi ihtiyaçlarınıza ve sınırlarınızı aşanlara sessiz kalmayın.
- Karşınızdaki kişi bundan anlamıyorsa nezaketle aranıza mesafe koyun.
- Nezaket ve mesafeli bir iletişimden sonuç alamıyorsanız, kendini için ayağa kalkmaktan çekinmeyin. Bu kendinizi korumanın önemli bir kısmı olabilir.
- Hayır demek ayıp değil, bazen bir ihtiyaçtır.
- Sınır çizmek, duvar örmek demek değildir.
- Suçlu hissetmeden “hayır” diyebilmenizi ve suçlu hissettirmeden “hayır”ı kabul etmenizin biraz zaman alacağını unutmayın.
- Böyle bir zamanda kendinize dönüp, ‘buna evet dediğimde neye hayır diyorum?’ diye sorun. Her evet’in bir karşılığı vardır.

Hayır demek size garip veya korkutucu geliyorsa, ihtiyacınız olduğu kadar yavaş gitmenize izin verin. Önemli olan, kendinize elinizden geldiğince iyi bakma niyetinizi belirlemektir. Paulo Coelho’nun dediği gibi; “Başkalarına evet derken, kendinize hayır demediğinizden emin olun.”



Nereye gittiğini
bilen insana
yol vermek için
bütün dünya
kenara çekilir.





Zuhâl Yiğit
Kariyer Koçu, Eğitmen

“Sardı Korkular Gelecek Yıllar...”

Korku ne kadar tanıdık bir duygu. Hem yaşamsal bir önemi var hem de modern dünyada engelleyici olabiliyor. Korkuyu tanımak, korkularımızı fark etmek yaşamlarımıza neler katabilir? Sosyal bilimlerin insanı anlama çabası ve yapılan çalgın çalışmalar kendimizi tanıma yolculuğuna eşlik ediyor. Macera hiç bitmesin...

“Girmeye korktuğın mağara, umduğun hazineyi saklıyor olabilir.”

Joseph Campbell

Dart oyununu bilirsiniz. Aslında yetişkinler için olan bu oyunun çocuk versiyonu da var. Ucu sivri metali mantar daireye atmıyoruz da bu defa minik topları yapışkan bir daireye atıyoruz. Amaç aynı, yüksek sayıların yazdığı bölgeleri tutturmak. Hatta mümkünse en orta yere denk getirmek ve en yüksek puanı almak. Henüz çocukken öğreniyoruz; dartın en ortasını hedeflemeliyiz çünkü herkes öyle yapıyor, çünkü kazanmak buna bağlı.

Halbuki tam olarak bize uygun olan diğer bölgeler olabilir mi? Şart mı 100 olması?

Bu hedefi on ikiden vurma hadisesi tüm yaşamımızı etkiliyor aslında. Hepimizde, hedefi yükseğe koyma merakı var. Şimdilerde biraz sosyal medya da körüklüyor bu merakı tabi. Hedefe ulaşmak için yapılması gerekenler neler? Hedef hep en yukarıda olmalı ki diğerlerinden daha iyi, daha başarılı olunsun. Oysa asıl soru hedefe nasıl ulaşacağımız değil, neden o hedefi seçtiğimiz!

Yüksekleri hedefledik ama bu bizim yükseklik korkumuzu tetikliyor olabilir mi? Hatta

#Koçluk #psikoloji #motivasyon



hedefi yükseğe koymak inançsızlığı da beraberinde getiriyor olabilir. Zaten başaramayacağım bir hedefe ulaşmak için neden uğraşayım ki. Bu durum atalete, ertelemeye, aksiyona geçememeye sebep oluyor sanki. Arka planda başarısızlık korkusu gelip yerleşiyor. Başarısız olmaktan korkmak öyle büyük bir konu ki başarmayı denemeyi bile engelliyor. Hele de geçmiş tecrübelerden bazıları bu korkuyu pekiştirecek şekilde vuku buldu ise, sonuç kaçınılmaz.

Oysa korku öğrenilen bir duygu olabilir. Sosyal bilimciler uzun zamandır bunu araştırıyorlar. Çok sayıda deneyler yapıyorlar. “Neden böyle davranıyoruz?” “Tepkilerimiz koşullu mu?” sorularına yanıtlar bulmaya çalışıyorlar. Pavlov’un köpeğini bilirsiniz. Zil sesi ile ağzı sulanmaya başlayan köpek, şartlı tepkiyi açıklayan en ünlü çalışmanın kahramanı.

Bu deneyden etkilenen Amerikalı psikolog John B. Watson ve yüksek lisans öğrencisi Rosalie Rayner kolları sıvıyorlar. Korku doğal bir tepki mi yoksa öğrenilebilir bir deneyim mi, bunu anlamak istiyorlar. Bu defa 9 aylık bir bebeği denek olarak kullanıyorlar, takma adı Albert. Bu sebeple deneyin ismi Küçük Albert Deneyi.

Hastanede çalışan hemşire bir anneden, deney için izin alıyorlar ve başlıyorlar çalışmaya. Albert’e önce bazı nesnelere gösterip tepkisini gözlemliyorlar. Beyaz bir fare, tavşan, tüylü bir maske, yanan kâğıt parçaları, peruk vb. İlk kez gördüğü bu şeyler küçük yavrunun çok ilgisini çekiyor. Korkmak bir yana heyecanlanıyor, gülümsüyor, uzanıp dokunmak istiyor. Çalışmanın devamında Albert tek başına bir odaya konuyor. İçeri beyaz bir fare girdiğinde yine heyecanlanıyor ve ona doğru uzanıyor.

Tam bu sırada bir çekiçle, demir bir boruya vurarak rahatsız edici bir ses çıkarıyorlar. Albert bundan korkuyor ve ağlamaya başlıyor. Ses kesildiğinde Albert'in korkusu geçiyor ve yeniden fareye uzanıyor ancak elini her uzattığında korkunç ses duyuluyor. Deney günlerce sürüyor ve çalışmalar tekrarlanıyor. Tahmin edebileceğiniz gibi artık Albert her fare gördüğünde, ses olmadığı halde ağlamaya başlıyor ve aynı zamanda ondan uzaklaşmaya gayret ediyor. Özellikle beyaz ve tüylü şeylere karşı gelişen bu korku benzer özelliklerdeki nesnelere için geçerli oluyor. Beyaz bir tavşan, pamuk, tüylü bir maske, hatta Noel baba kılığındaki doktor bile artık Albert için korktuğu şeylerden bazıları.

Bu deney yapıldığı dönemde çok eleştiri alıyor çünkü küçük Albert artık bazı korkular ile yaşamına devam etmek durumunda. Bunu geri alacak hiçbir çalışma yapılmıyor. Hoş yapılırsa bile tam olarak geri alınabilir miydi, bunu kimse bilmiyor. Ancak deneyin sahibi iddialı, diyor ki:

“Bana bir düzine sağlıklı, iyi yapılı çocuk getirin. Bu çocukların yetenekleri, eğilimleri, kabiliyetleri, mesleki eğilimleri ve hatta genetik bağlarına rağmen; ben size rastgele seçtiğim çocuklardan her birini özel alanda doktor, hukukçu, sanatçı, iş insanı, dilenci, hırsız yetiştirmeyi garanti ederim.”

Albert'e ne olduğunu merak edenlere ise mutsuz bir haberim var. Maalesef küçük Albert 6 yaşında beyninde su toplaması nedeniyle hayatını yitiriyor.



Now he fears even Santa Claus

Tüm davranış bilimciler aslında insanı ve insan davranışını anlamak maksadıyla yola çıktılar. Yöntemlerini bazen beğenmesek de epey yol kat ettiler. Ancak konu insan olduğunda, engin denizlere dalmak gibi, sanki ne başı var ne sonu. “Kendini bil” bu nedenle tüm kadim öğretilerin hassasiyetle üzerinde durduğu şey. Kendini tanımak, anlamak, fark etmek sonu gelmeyen bir çaba ancak eşsiz ve herkesin yolculuğu başka.

Her ne kadar Watson, eğilimleri, yetenekleri ikinci plana atsa da onları gün yüzüne çıkarmaya niyetliyiz. Belki kontrollü yapılan bu deneyde olduğu gibi kontrolsüzce gelişen bazı uyarılar var yaşamlarımızda ve nur topu gibi korkularımız bu sayede oluşuyorlar. Belki iş değiştirmem gerektiğinden eminim ama adım atamıyorum çünkü zamanında oraya bir yerlere ekilmiş başarısızlık korkum var. Ya da can dostum dediğim kişiye hayır diyemiyorum çünkü arka planda bir yerde terkedilmekten korkuyorum. Aslında biliyorum romantik ilişkim tam istediğim gibi ilerliyor ancak hemen sabotajcı devreye giriyor ve ilişkiyi sonlandırıyorum. Ne olur ne olmaz, korkularımızı yaşamayalım şimdi, kalbim kırılır, yeterince sevilesi olmadığını görürüm. Örnekler uzar gider...

Kendine dışarıdan baktığında gördüklerinden memnun olmama ihtimalin her zaman var. Beğenmediklerini değiştirebilirsin. Gelişim alanlarını tespit edebilir aksiyon planı hazırlayabilirsin. Korkularını fark edebilir, sebeplerini anlamaya gayret edebilirsin. Korku olmasa insanlık bugüne gelemezdi şüphesiz. Korku, kendimizi koruma yöntemlerimizden birisi. Yaşamın devamlılığını bu duyguya borçluyuz. Fark etmek ve bunu olumluya çevirmek elimizde. Yaşamını baltalamak yerine başka bir şekilde çevirebilir ve bundan gurur duyabilirsin.

“Her ne yapabiliyor ya da yapabileceğini hayal ediyorsan, yapmaya başla. Cürette deha, güç ve sihir vardır.”

Goethe

”

En uzun yollar,
tek adımla
başlar



 **COACH 7/24**



Türkiye’de Kadın Çalışan Olmak AMA NEREDE?..

Türkiye’nin kadınlar için en iyi işyeri deneyimi sunan şirketleri açıklandı! Great Place To Work® Sertifikası™ sahibi organizasyonların dahil olduğu Best Workplaces for Women™ Listesi, 28 Eylül 2023’te açıklandı. Liste değerlendirmesine dahil olan 40 organizasyon, kadın çalışanları için sundukları işyeri deneyimi ile En İyi İşveren olarak listede yer aldı.

Yazı **Dilhan Hız**

Great Place To Work® tarafından açıklanan en önemli listelerden biri olan ve kadın çalışanlar için en iyi iş yerlerini gösteren Best Workplaces for Women™ Listesi, 28 Eylül 2023’te açıklandı. Great Place To Work® Sertifikası™ sahibi organizasyonların değerlendirmeye dahil olduğu listede, çalışan sayısına göre 5 kategoride 40 organizasyon yer aldı.

10-99 Çalışan Sayısı Kategorisi’nde Plan-S birinci olurken 100-249 Çalışan Sayısı Kategorisi’nin birincisi Lansinoh oldu. Teknasyon’un 250-499 Çalışan Sayısı Kategorisi birincisiyken Akra Hotels ise 500-999 Çalışan Sayısı Kategori’nde birinci sırada yer aldı. 1000’den fazla çalışana sahip organizasyonlar kategorisi birincisiyse DHL Supply Chain oldu.

Listenin analiz sürecindeki verilere bakıldığında, geçtiğimiz yıl olduğu gibi 2023 yılında da çalışan kadınların halen pek çok olumsuz koşulla mücadele ettiği görülüyor. 2023 yılında farklı STK’lar tarafından gerçekleştirilen araştırmaların da gösterdiği gibi, Türkiye hala fırsat ve cinsiyet eşitliği konusunda arzu edilen

noktaya ulaşamadı. Kadınların çalışma hayatına katılımı ev içi sorumluluklar nedeniyle engellenirken çalışan kadınların büyük bir çoğunluğu bu sorumluluklar nedeniyle işlerine ve kariyerlerine tümüyle odaklanamıyorlar. Best Workplaces for Women™ Listesi’nde yer alan Great Place To Work® Sertifikası™ sahibi organizasyonlar, bu gibi pek çok alanda kadın çalışanları için fark yarattıklarını gösterdiler.

EYÜP TOPRAK: “ÇALIŞANLARIN BEKLENTİLERİ HER ZAMANKİNDEN DAHA FAZLA ÇEŞİTLİLİK GÖSTERİYOR”

Great Place To Work® CEO’su Eyüp Toprak: “Pandemi ve bölgesel savaşların etkilerinin normalize olduğu şu günlerde iş dünyasında önemli değişiklikler yaşanıyor ve adeta yeni bir çağa başlandı denilebilir. Tüm bu koşullar altında yeni yetenekleri çekebilmek ve mevcutları elde tutabilmek, sürdürülebilir bir gelecek için büyük önem arz ediyor. Bugün liderler ve organizasyonlar, artan çalışan bağlılığı ve daha düşük işten ayrılma oranları yakalamak adına zorlanıyorlar,



çünkü işyerleri artık etnik köken, cinsel yönelim ve jenerasyon açısından daha fazla çeşitlilik içeren yerler haline geldiler. İşyerleri bugüne kadarki en çok çeşitliliği barındırıyorlar ve artık eskisi gibi herkese uyan tek bir yönetim tarzının uygulanması mümkün değil. Ayrıca çalışanların organizasyon ile ilgili öncelikleri, beklentileri ve deneyimleri de her zamankinden daha fazla çeşitlilik içeriyor” dedi.

“KADINLARIN EN TEMEL HAKKI OLAN ÇALIŞMA HAKKINA ULAŞMALARI DESTEKLENMELİ”

Kadınların en temel hakkı olan çalışma hakkına ulaşmadaki zorlukların hala sürdüğüne dikkat çeken

Toprak, “TÜİK verilerine göre Mart 2023 itibarıyla Türkiye’de çalışma yaşında 32 milyon 957 bin kadın bulunuyor ve bu kadınlarımızın yalnızca 11 milyon 752 bini çalışıyor. Türkiye’de toplam istihdama katılma oranı yüzde 53,6 ve kadınlarda bu oran sadece 35,7. Ve ne yazık ki çalışan kadınlar da çalışma hayatında eşit ücretleme, işyerinde yükselme, işyerinde ayrımcı politikalara maruz kalma veya eğitim olanaklarından yoksun kalma gibi mağduriyetleri hala yaşamaya devam ediyorlar. Kadınların toplum içindeki konumu, ülkeler için gelişmişlik düzeyi göstergesi olduğu unutulmamalı. Zira kadın ve erkek eşitliğini içselleştirmiş ve bunun gereğini yapmış toplumların sürdürülebilir kalkınmanın, refahın ve demokrasinin

“ Listenin analiz sürecindeki verilere bakıldığında, geçtiğimiz yıl olduğu gibi 2023 yılında da çalışan kadınların halen pek çok olumsuz koşulla mücadele ettiği görülüyor. ”



ön koşulunu yerine getirmiş olacakları artık su götürmez bir gerçek. Bunun için de hem kadın hem de erkek çalışanlar için değer, takdir ve katılım gibi konu başlıkları, yönetici ajandalarının en başında yer almalı” dedi.

KADIN ÇALIŞANLAR EN ÇOK HAKKANIYET VE SAYGI KONULARINDAKİ PROBLEMLERE DİKKAT ÇEKİYOR!

Best Workplaces for Women™ listesinin hazırlanması sürecinde Great Place To Work®'ün, çalışanların mevcut işyerlerindeki deneyimine odaklanan Trust Index™ anketi verilerine bakıldığında, standart şirketlerde özellikle hakkaniyet ve saygı başlıklarında olumlu yanıt oranının düşük olduğu gözlemlendi. Örneğin “Özel ve benzeri olmayan sosyal olanak ve yan haklarımız bulunmaktadır” sorusuna verilen olumlu yanıt oranı liste şirketlerinde yüzde 70’ken standart şirketlerde bu oran sadece yüzde 60’ta kaldı. Standart şirketler, hakkaniyet noktasına işaret eden “Bu işyerinde çalışanlara yaptıkları işe uygun ücret ödenmektedir”, “Şirket kazancının bana uygun

şekilde yansıdığını düşünüyorum” ve “En çok hak eden çalışanlar yükselmektedir” sorularına verilen olumlu yanıt oranının yüzde 50’nin altında kaldığı görülüyor. Standart şirketlerde “Burada herkesin fark edilme ve takdir edilme imkanı bulunmaktadır” sorusuna verilen olumlu yanıt oranıysa sadece yüzde 60.

“

TÜİK verilerine göre Mart 2023 itibarıyla Türkiye’de çalışma yaşında 32 milyon 957 bin kadın bulunuyor ve bu kadınlarımızın yalnızca 11 milyon 752 bini çalışıyor. Türkiye’de toplam istihdama katılma oranı yüzde 53,6 ve kadınlarda bu oran sadece 35,7.

”

DÖNÜŞÜMÜNÜ BAŞLAT

Çağın en güçlü gelişim aracı
olan koçluk desteği ile
hayatının kontrolünü ele
geçirmeye başla!



50

KOÇ



300

Toplam Seans



1000

Mutlu İnsan



250

Etkinlik

coach724.com

info@coach724.com

+90 (212) 963 04 29

EYVAH!

Çocuğum Okula Başlıyor...

Yazı **Dilhan Hız**

Yıllardır beklediğiniz, 'bir okula başlasın da, gerisi kolay..' dediğiniz o gün geldi. Geldi gelmesine de, sizi de çiçeği burnunda veli olarak bir telaştır aldı. Okula başlamanın her çocuk için uyum sürecini ve bazı zorlukları beraberinde getirebileceği söylenebilir. Bu süreçte ebeveyn tutum ve davranışları sürecin nasıl atlatılacağı konusunda önemli bir belirleyici olmakla birlikte çocuğun okula hazır olması düzeyi de önemli faktörlerden biridir. Uzm. Kln. Psk. Müge Leblebicioğlu Arslan'ın okula uyum sürecine ilişkin değerli bilgilerini aldık ve birinci sınıfa başlayan çocukların okula uyum sürecinde neler yapılması gerektiğini sizler için maddeler halinde sıraladık...

- Duygular bulaşıcıdır; duygularınız çocuğunuza doğrudan bulaşır. Dolayısıyla çocuğunun okula başlamasıyla ilgili kaygı ve korku gibi duygular yaşayan ebeveynler bu duyguları çocuklarına da aktarabilirler. Bu noktada ebeveynin kendi duygusuna yönelik destek alması önerilir.
- Belirsizlik yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da kaygı uyandırır. Soyut düşüncesi gelişmekte olan

çocuğunuza okul sürecini somutlaştırarak gelişimine uygun bir dille anlatın. Örneğin; okulun nasıl bir yer olduğu, kaçta okula gideceği, onu kim nasıl ve nereden alacağı, orada kimler olacağı ve ne yapacakları konusunda sade anlaşılır bir dille bilgilendirin.

- Çocuğunuz okula başlamadan birlikte gideceği okulu gezin, sınıfını, kantini okulun tuvaletlerini ona gösterin öğretmeniyle tanıştırın. Bu tutum çocuğun okulun nasıl bir yer olduğu ve kendisini nelerin beklediği konusunda somutlaştırma yapmasına yardımcı olarak kendisini güvende hissettirecektir.
- Çocuğunuz kaygı ve korku gibi olumsuz duyguları yetişkinler kadar doğrudan aktaramayabilir. Bu dönemde duygular somatik deneyimlerle çıkabilir.

“ **Okul çağı çocuğu bu yaşlarda biricikliğini ve bu biricikliğin ötekilerle ilişki kurarak benlik saygısı üzerinde belirleyici etkiler oluşturur.** ”





“ Duygular bulaşıcıdır; duygularınız çocuğunuza doğrudan bulaşır. Dolayısıyla çocuğunun okula başlamasıyla ilgili kaygı ve korku gibi duygular yaşayan ebeveynler bu duyguları çocuklarına da aktarabilirler. Bu noktada ebeveynin kendi duygusuna yönelik destek alması önerilir. ”

Örneğin karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı gibi belirtiler çocuğunuzda gözlemliyorsanız duygularını ifade edilmesi için oyun yolu ya da resim yoluyla alan açın ve gerekli durumlarda uzmandan destek alın.

• Abartıya kaçmadan kendi çocukluk deneyimlerinizden korku ve kaygılarınızdan bahsedebilir ve duyguları normalleştirebilirsiniz. Bunu yaparken çocuğunuzun duygularını görmezlikten gelme ya da küçültmeye tutumunuzun kaymadığından emin olun.

• Okula başlayacak olan çocukların olayları sebep sonuç ilişkisi ile ilişkilendirmesini bekleriz. Ebeveyn olarak bu konuda çocuğunuzla kurallar konusunda tutarlı bir tutum sergilemenizi öneririm. Bu noktada kurallarda zaman zaman esneklik ve fikir alışverişinde bulunma ortak bir karara varma çocuğun düşünme becerisinin gelişmesine yardımcı olacaktır.

• Okul çağı çocuğu bu yaşlarda biricikliğini ve bu biricikliğin ötekilerle ilişki kurarak benlik saygısı

üzerinde belirleyici etkiler oluşturur. Özellikle bu dönemlerde ebeveynlerin eleştirel baskıcı tutumları çocuğun benlik algısında zedeleyici bir etki oluşturabilir. Örneğin; ‘böyle bir çocuk olmaya devam edersen okulda hiç arkadaşın olmaz’ ‘yaramaz çocukları öğretmenler sevmez’ ‘iyi sen tembel çocuk ol’ tam tersi olumlu geri bildirimler veren destekleyici ebeveyn tutumları ise çocukta yüksek benlik saygısının oluşumuna zemin hazırlar.

• Okula başlayabilmek için dikkatini toplayabilme, verilen çalışmaları sonuna kadar yapabilme yani dikkatini sürdürebilme, el göz koordinasyonu, anneden ayrılabilme gibi birçok özellikleri çocuğun barındırıyor olması gerekir. Bu özelliklerden bir ya da daha fazlasının olmaması çocuğun okula uyum süreci üzerinde zorlaştırıcı bir etki oluşturabilir. Okula ve okumaya akademik yaşama tutumu olumsuz yönde etkilenebilir.



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!


**ŞORT'TAN ALBÜM ÖNCESİ
YENİ ŞARKI**

Alternatif rock grubu Şort, dinamik müziği ve özgün tarzıyla dikkatleri üzerine çekmeye devam ediyor. İlker Aydın'ın güçlü vokali, Kürşat Köyceğiz'in dinamik bateri performansı, Çağrı Kalaycı'nın etkileyici basgitar tınları ve Tolga Tepecik'in renkli elektrogitarıyla birleşen grup, müziğindeki çeşitliliği dinleyicilere eşsiz bir deneyimle sunuyor.

"Aydan Çıkmazı" adını taşıyan yeni albümleri Avrupa Müzik etiketiyle çok yakında gelecek olan grup, albüm öncesinde dikkat çekici şarkısı "**Herkes Gibi**" ile dinleyicilerin karşısına çıkıyor. Söz ve müziği grubun vokali İlker Aydın'a ait olan Herkes Gibi, Avrupa Müzik etiketiyle tüm dijital platformlarda yayında!


PERA MÜZESİ'NDE İKİ YENİ SERGİ

Pera Müzesi'nin sonbaharda izleyici karşısına çıkacak yeni sergilerinden **Gelecek Hatıraları**, nesnelere yardımcı hatırlananlara odaklanırken güncel yapıtlar aracılığıyla hafıza ile gelecek tahayyülleri arasında kurulan bağları araştırıyor. İstanbul'un temsil tarihini panoramik resim ve fotoğraflar üzerinden yeni perspektiflerle değerlendirmeyi amaçlayan **Tam Yerinden: İstanbul'a Panoramik Bakışın Tarihi** sergisi ise, "panorama" formunun geçmişini eleştirel bir çerçevede, farklı boyut ve bağlamlarıyla ele alıyor. Sergiler 26 Ekim 2023 – 25 Şubat 2024 tarihleri arasında ziyaret edilebilir.


**MEKSİKA AÇMAZI
BEYAZPERDEDE**

Mesut Süre, Fazlı Polat ve Anlatanadam'ın podcast olarak başlattığı ve bugüne kadar 77 bölümle 20 milyondan fazla dinlenmeye ulaşan mizah programı Meksika Açmazı, canlı gösteri olarak sahnelere transfer olmasının ardından şimdi de sinema seyircisiyle buluşmaya hazırlanıyor. Kapadokya'dan sonra İstanbul çekimleri de tamamlanan filmde üçlü tamamen kendi karakterlerini canlandırıyor.

Mesut Süre, Fazlı Polat ve Anlatanadam Meksika Açmazı'nda bir süredir podcast programı ile cevabı olmayan sorulara çözüm arıyordu! Yönetmenliğini Alper Mestçi'nin yapımcılığını Muhteşem Film ve TME Films'in ortaklaşa yürüttüğü film, 17 Kasım 2023'te sinemalarda olacak.

**AÇIK HAVADA SİNEMA
KEYFİ**

Şehrin en iyi etkinliklerinden biri olan "Açık Havada Popcorn Kokusu Var" açık hava sineması, Swissôtel The Bosphorus içerisinde yer alan Sultan Park'ta Eylül ve Ekim ayı boyunca devam ediyor. Pazartesi günleri 20.00'da başlayan açık hava sinemasında patlamış mısır ve içecek eşliğinde filmin keyfi çıkıyor. Swissôtel'in seçkisiyle açık hava sinemasında filmler hazır, patlamış mısırın kokusu İstanbul'a yayılmaya başladı bile! Siz de hazırsanız açık hava sineması hakkında detaylı bilgi ve biletler www.mobilet.com adresinde.



5



YÜZÜKLERİN EFENDİSİ SERİSİ YENİDEN VİZYONA GİRİYOR

Tüm dünyada hasılat rekoru kıran ve devam filmleriyle hayranlarından tam not alan Yüzüklerin Efendisi serisi yeniden vizyona giriyor. J.R.R Tolkien'in kitaplarına dayanan **Yüzük Kardeşliği (2001)**, **İki Kule (2002)** ve **Kralın Dönüşü (2003)** filmleri, 15 Eylül'de vizyona girecek. Serinin üç filmi de IMAX seçeneğiyle izleyiciye sunulacak.

IMAX NEDİR?

Seyirciye en gerçekçi film deneyimini sunmayı amaçlayan IMAX formatı, normal filmlere göre daha yüksek kalite ve netlikte film çekimi vad ediyor. IMAX salonları, dev perde boyutu ve gelişmiş ses sistemiyle izleyiciye filmin içerisindeymiş hissi yaşıyor.

**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!



POPÜLİZM VE MEDYA

Akademisyen Prof. Dr. Yasemin Giritli İnceoğlu ve bağımsız araştırmacı **Savaş Çoban'ın Popülizm ve Medya** adlı derleme eseri, Ayrıntı Yayınları'ndan çıktı. Son zamanlarda gündemimizde epeyce yer eden "popülizmin" çeşitli alanlardaki etkilerinin ve hayatımıza yansımalarının ele alındığı çalışmada, bu alanda çalışan önemli akademisyenlerin makaleleri yer alıyor. ScholaAyrıntı Dizisi kapsamında okurlarla buluşan Popülizm ve Medya, ülkemizin yakın tarihinde yaşananlar göz önüne alındığında popülist politikalar sonucu ortaya çıkan "otoriterleşme" özelinde medyanın durumunu tüm açılardan ele alıyor.



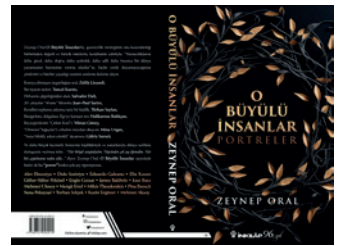
DEVRİM ERBİL'DEN SEÇMELER

Yurt içinde ve yurt dışında birçok kişisel sergiye imza atan Devrim Erbil, 14 Eylül-30 Ekim 2023 tarihleri arasında DG Art Project'in ev sahipliğinde, küratörlüğünü Zeynep Öztürk'ün üstlendiği "**Seçmeler**" adlı kişisel sergisi ile yağlı boya, giclee ve halılardan oluşan eserlerini sergilemeye hazırlanıyor. Resimlerinde konu olarak İstanbul'u, şehrin mimari yapılarını değişik açılımlarla ele alan Erbil'in doğa soyutlamalarını ve Anadolu çeşitlendirmelerini aktardığı büyük tuval çalışmalarına da yer verdiği sergi, 30 Ekim 2023 tarihine kadar ziyaret edilebilir.



ÇAĞAN IRMAK İMZALI 'YARATILAN' NETFLİX'TE

Netflix, yazarlığını ve yönetmenliğini Çağan Irmak'ın üstlendiği Yaratılan dizisinin yayın tarihini ve ilk fragmanını paylaştı. Dünya edebiyatının klasiklerinden Mary Shelley imzalı Frankenstein'dan esinlenen Yaratılan, güçlü kadrosu ve etkileyici anlatımıyla 8 bölümlük bir dizi olarak yayınlanacak. Başrollerini Erkan Kolçak Köstendil ve Taner Ölmez'in paylaştığı dizinin oyuncu kadrosunda; Engin Benli, Şifanur Gül, Bülent Şakrak, Sema Çeyrekbaşı, Devrim Yakut, Şehsuvar Aktaş, Durul Bazan, Macit Koper, Ekremcan Arslanbaş, Ümmü Putgül ve Şennur Nogaylar gibi sevilen isimler yer alıyor. Yapımcılığını O3 Medya'nın üstlendiği Yaratılan 20 Ekim'de tüm dünyayla aynı anda sadece Netflix'te yayınlanacak.



"O BÜYÜLÜ İNSANLAR" YENİDEN OKURLARIYLA BULUŞUYOR

Zeynep Oral, gazetecilik alanındaki uzmanlığına dayanarak yıllar boyu dünyaca önemli sanatçılarla biriktirdiği anı ve deneyimlerini "O Büyülü İnsanlar" kitabında okuyucularına aktarıyor. "O Büyülü İnsanlar" kitabı ile sanata ve sanatçıya verilmesi gereken değeri bir kere daha gündeme getiren Oral, okuyucularına sunduğu akıcı okuma ve anlatım serüvenini kendine has deneyimleri ile taçlandırıyor. Bu sayede de Türk edebiyatının anı türünü yeniden tanımlıyor. İnkılap Kitabevi imzasıyla raflardaki yerini alan; "O Büyülü İnsanlar", insan olmanın anlamı, sanatın ve insanın beraberliği konularından bahsediyor.

Hangi noktada olmak istiyorsun?

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

Önünde uzanan hayat noktalardan 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)



atolye eğitim

"Akademik Başarı Atölyesi"