

UWORDS

Ocak 2024 / Sayı 8

Gelişim ▪ Psikoloji ▪ Yaşam

Cinselliği
Konuşmanın
Ötesinde

Ruh Sağlığını
Korumak için

8 Soruda

5 Öneri

Uyku Apnesi Testi

KİTAP
OKU

DAHA ÇOK
GÜLÜMSE

AŞKI
BUL

SAĞLIKLI
YE!

SPOR YAP

MUTLU
OL

YENİ
İNSANLAR
TANI

Yeni yılda

KENDİNLE YÜZLEŞMEYE
var mısın?





"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,

2024'e sayılı günler kala sizleri kucaklayacak, düşündürcek ve ilham verecek bir içerikle karşınızda olmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Kişisel gelişim, psikoloji ve yaşam alanlarında sizi destekleyecek, rehberlik edecek ve güçlendirecek makalelerle dolup taşan 8. sayımızla sizlerleyiz.

Her birimiz, geçmişin izlerini taşıyoruz. Ancak geçmişteki acılarımızı, hatalarımızı ve başarılarımızı kucaklayarak, gelecekteki yolumuzu daha bilinçli bir şekilde inşa edebiliriz. İçsel bir denge bulmak, dış dünyayla kurduğumuz ilişkileri daha anlamlı hale getirebilir. Bu sebeple içsel derinliklere doğru cesurca adımlar atmaya başladığımızda, gerçek bir dönüşüm yaşayabiliriz!

Yeni bir yıl, yeni bir başlangıçtır. Gelecek, bizim inşa ettiğimiz bir olgudur. Birlikte, daha derin bir anlam ve içsel zenginlik arayışında UWORDS ailesi olarak birlikte büyümenin, öğrenmenin ve dönüşmenin gücüne inanıyoruz!

Kendinize biraz zaman ayırın, iç sesinizi dinleyin ve yaşamınıza derin bir anlam katma potansiyelinizi keşfedin.

Her yeni bir gün, içsel keşfin bir parçası olabilir. Kendinize olan dürüstlüğünüz, başkalarına olan bağlarınızı güçlendirir ve yaşamın sunduğu her deneyimden daha fazlasını öğrenmenizi sağlar.

Yolunuzu desteklemesini temenni ettiğimiz bu sayımız aracılığıyla hepimize Mutlu Yıllar diliyoruz...

Sevgiyle Kalın,

Fatma Varnalı
Genel Yayın Yönetmeni

fatma@uwordsdergi.com



s. 12



s. 16



s. 56

6 Kısa Kısa

Kişisel Gelişim

- 10 2024'te Farkındalığı Kucaklamak:
Berraklık ve Birlik Mesajı / *Elif Ersoy*
- 12 Çoktan Seçmeli Hayatlar / *Güzin Belli*
- 16 Sürdürülebilir İlişkilerin Ortak Paydaları / *Dilek Eşki*
- 18 Birgün Bir Yıla, Bir Yıl Bir Ömre Bedel... / *Fikriye Erkuşoğlu*
- 22 Cinselliği Konuşmanın Ötesinde / *Fatma Varnalı*
- 26 Kurgu Dışı Yerli Dosya Bir Kitaba Nasıl Dönüştü? / *Zuhal Yiğit*

Eğitim

- 30 Ebeveynler, burada mısınız? / *Ramila Shukurova*

Röportaj

- 34 BPW – İş ve Meslek Sahibi Kadınlar Derneği
İstanbul Yönetim Kurulu Başkanı F. Müjde Çetin

Koçluk

- 40 "Kişisel Gelişimde Derin Bir Yolculuk" /
Bilge Seynur Saltoğlu, ACC
- 44 Yeni Yıl Yeni Kararlar Zamanı / *Umut Esen, MCC*
- 48 Kendi Kendimin Koçu Olabilir miyim? / *Ali Gülüyev*

Psikoloji

- 52 Sporda Stres Yönetimi / *Arda Topaloğlu*

İletişim

- 56 Yeni yılda kendinle yüzleşmeye var mısın? /
Tülin Çeneli Dönmez

Motivasyon

- 56 Fiziksel Aktiviteyle Sağlıkla "Yaş Almak" Mümkün Mü? /
Melike Serdaroğlu Erkoca

Sağlık

- 64 Ruh Sağlığını Korumak için 5 Öneri

Test

- 68 8 Soruda Uyku Apnesi Testi

70 Yeniler



s.34

Öğrenmek ve sorumluluk alma üzerine odaklanan bir hayat. İki Marmara Üniversitesi'nde Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, ardından Galatasaray Üniversitesi'nde Hukuk Fakültesi Ekonomi Hukuku bölümünde onur derecesiyle iki özel lisans derecesi. Hepsinden ayrı bir yerde, toplumsal cinsiyet eşitliği, sürdürülebilir kalkınma ve paydaş ilişkiler ve sivil topluma sonsuz katkı tutkusunu. Karşınızda; BPW – İş ve Meslek Sahibi Kadınlar Derneği İstanbul Yönetim Kurulu Başkanı F. Müjde Çetin...



Ruh sağlığımızı korumak, genel sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu sebeple de koruyucu ve iyileştirici önlemler almak oldukça önemlidir. Uzm. Psk. Tuğçe Dabağçer Dilek ruh sağlığımızı korumak için altın değerinde kuralları bizlerle paylaştı.

s.64

UWORDS

UMUT ESEN ACADEMY adına

İMTİYAZ SAHİBİ

Umut Esen

Genel Yayın Yönetmeni

Fatma Varnalı

Yayın Koordinatörü

Tülin Çeneli Dönmez

Yönetim Yeri

Şişli Merkez Mah. Hasat Sok.

No: 52/1 Şişli İstanbul

0212 963 04 29

info@uwordsdergi.com

www.uwordsdergi.com

YAPIM

Yazı İşleri Müdürü

Dilhan Hız

Görsel Yönetmen

Metin Özkan / Bolditalic İstanbul

Editör

Zehra Kara

Katkıda Bulunanlar

Ali Quliyev

Arda Topaloğlu

Bilge Seynur Saltoğlu

Dilek Eşki

Elif Ersoy

Fikriye Erkuşoğlu

Güzin Belli

Melike Serdaroğlu Erkoca

Ramila Shukurova

Zuhal Yiğit

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

Dergide yer alan yazılar; yazarların sorumluluğundadır.

Reklamların yükümlülüğü, reklam veren kuruluşların sorumluluğu dahilindedir.

Sürelî Değil, SÜREKLİ YORGUNLUĞA KARŞI DİKKAT!



Ev, iş, trafik... Koşturmaca içerisinde ne kadar dinlenirsek dinlenelim kişiler kendini sürekli yorgun ve hasta hissedebilir. Başlarda sadece hafif bir yorgunluk gibi görünen semptomlar zamanla sürekli hale gelebilir ve kişinin günlük aktivitelerini yapamaz hale getirebilir. Sadece uyuyup uyandıığınızda bile kendinizi yorgun hissetmeye başladıysanız “kronik yorgunluk” yaşıyor olabilirsiniz.

Sürekli geçeceğini düşündüğünüz “kronik yorgunluk” kendi başına bir hastalık olmasa da başka hastalıkların belirtisi olabileceği için son derece önemlidir. Bu sebeple, vücudun bir çeşit hastalıklara karşı alarmı olabileceği düşünülmeli ve uzun süreli seyreden yorgunluk ciddiye alınmalıdır. Kronik yorgunluğun ciddiye alınması gerektiğini söyleyen Uzm. Dr. Yıldırım Tanrıver, “Yorgunluk her ne kadar herkeste olsa da dinlenmeyle geçmediği durumlarda, ciddiye alınması gereken bir konu olarak karşımıza çıkıyor. Uzun süreli bitkinlik, enerji kaybı ve hiçbir aktiviteyi gerçekleştirecek güç bulamama hali gibi belirtiler gösteren kronik yorgunluk, ileride sorun yaratabilecek hastalıkların habercisi olabilir. Yaşadığınız yorgunluk halinin sebebi stres, kansızlık veya başka fizyolojik sorunlarla ilgili olabilir. Baş ağrısı, mide bulantısı, odaklanma bozukluğu ve unutkanlık gibi sorunlar iş, okul ve özel hayatınızda verimliliğinizi kaybetmenize neden olabilir.” dedi.

Öz Yansıtma ile DOPAMİN BAĞIMLILIĞINDAN Kurtulun!

Hayatın olumsuzluklarından ve kendimizin benimseyemediğimiz, rahatsız olduğumuz yanlarından kaçınmak için zaman zaman yoğun ve geçici mutluluklara bağlanabiliriz. Bunun için de uzmanlar kendinize geri bildirim vermek olarak da tanımlayabileceğimiz “öz yansıtma” yöntemini öneriyor. Öz yansıtmanın yeni bir bakış açısı kazandırarak kaliteli iletişim kurmayı sağladığını söyleyen uzmanlar, karar verme yetisini de güçlendirdiğinin altını çiziyorlar. Öz yansıtmayı “kişinin iç dünyasıyla bağlantı kurmasını ve inançlarını objektif bir şekilde değerlendirmesini sağlayan bir süreç” olarak tanımlayan Uzman Klinik Psikolog Gizem Konuş “Gerçekten ne istediğinizi bilmiyorsanız, koşullarınızı üst seviyeye çıkarmak için neler yapabileceğinizi anlamayabilirsiniz. Fakat bilinçli bir öz yansıtma düzeyi ile bir sonraki adımınızı sezgilerinize ve iç dünyanın sesine güvenerek mantıkla senkronize bir şekilde atabilirsiniz” şeklinde konuşuyor.



Z Kuşağında Obezite Tehlikesi



Dünya Obezite Federasyonu'nun yayımladığı araştırma, Z kuşağından obezite olanların sayısının 2025'te 241 milyon ulaşacağını gösteriyor. Özellikle büyükşehirlerde yaşayan kişilerin hızlı akışa uyum sağlamak için sağlıksız beslendiğini belirten Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Mehtap Ertürk, dijital çağın hareketsiz yaşamı tetiklemesinin gençler başta olmak üzere birçok kişide düzensiz kilo alımına yol açtığını söyledi.

Yeme bozuklukları, düzensiz beslenme, fast food, tablet, bilgisayar, TV, oyun konsolu gibi teknolojiler, tüm aktivitelerin çevrimiçi olarak gerçekleştirilmesini sağlarken hareketsiz yaşama yol açarak kilo almayı tetikliyor. Gençlerde ve çocuklarda yakın gelecekte obezitenin artması kaçınılmaz görünüyor diyen Op. Dr. Mehtap Ertürk, "Obez çocuklar ve gençler, kemik ve eklem ağrıları, uyku apnesinin yanı sıra çevrelerinde çeşitli zorbalık türleri, özgüven eksikliği gibi sosyal, sağlıksal ve psikolojik sorunlarla karşılaşabiliyor." ifadelerini kullandı.

TOKSİK EBEVENYLİK Çocukları Nasıl Etkiliyor?

Son dönemde oldukça yaygınlaşan “toksik” kavramı birçok alanda karşımıza çıkıyor. Bunlardan biri de “toksik ebevenlik” kavramı. Toksik ebevenlik kavramı ebevenlerin çocukları için en iyisini isteseler bile bazen onları fazlaca sıkmaları ya da özgür birer birey olmalarını kısıtlamaları anlamına geliyor. Toksik ebevenliğin çocuklarda ciddi ve kalıcı etkilere yol açabileceğini belirtbelirten Çocuk ve Ergen Psikoloğu İrem Bengü Yılmazcan , “Bu etkiler çocuğun duygusal, zihinsel ve fiziksel sağlığına uzun vadeli zararlar verebilir ve gelecekteki yaşantısını etkileyebilir. Toksik ebevenliğin çocuklar üzerinde kalıcı zararlara yol açabileceği unutulmamalıdır” diyor. Toksik ebevenliğin aşırı kontrol, duygusal-fiziksel istismar, ilgisizlik veya ihmal, küçümseme ya da reddetme, kıskançlık veya rekabet, kontrolcü ve baskıcı davranışlar şeklinde kendini gösterdiğini söyleyen Yılmazcan, bunların ebeven tarafından farkında olmadan yapılmasının çocukta kalıcı travmalar bırakabileceğinin altını çiziyor. Toksik ebevenliğin çocuklarda düşük özsaygı, depresyon, anksiyete ve diğer duygusal sorunlara neden olabileceğini de belirten uzman psikolog, “Çocuklar toksik ebevenlik karşısında kendini değersiz ve sevgisiz hissedebilir. Sürekli eleştirilen ve aşağılanan çocukların gelecekteki ilişkileri, iş yaşamları ve kişisel başarıları da olumsuz etkilenir. Aynı zamanda toksik ebevenlik karşısında çocuklar öfke problemleri, saldırganlık, arkadaş ilişkilerinde zorlanma gibi süreçler yaşayabilirler” açıklamasını yapıyor.



Uzmanlar KIŞ DEPRESYONUNA Karşı Uyarıyor



Soğuk havaların gelişi ve kış mevsiminin kendini iyiden iyiye hissettirmesiyle bireyler daha depresif, mutsuz ya da hüzünlü hissedebiliyor. Uzmanlar, özellikle sonbaharın sonlarından ilkbaharın başlarına kadar ortaya çıkan ve halsizlik, yoğun uyku isteği, iştahsızlık, sürekli mutsuzluk, hüzünlü hissetme hali olarak kendini gösteren kış depresyonu ve alınması gerekli tedbirler konusunda uyarıyor...

Kış mevsiminde depresyon görülme sıklığının artmasının yanı sıra bu mevsimin duygusal korunulması gereken bir dönem olmadığına değinen Klinik Psikolog Melek Abca, bu mevsimin insan psikolojisine olumlu katkılar da

sağlayabileceğini belirtti. Abca, daha iyi hissetmek adına yapılması gerekenlerden bahsetti:

“Gün ışığının azaldığı kış aylarında, evinizde ve çalışma alanınızda maksimum doğal ışığı alacak şekilde konumlandırma yapabilirsiniz. Öğle aralarında kısa yürüyüşlere çıkarak doğal ışıktan faydalanabilirsiniz. Bununla beraber düzenli fiziksel aktivite de endorfin salgılanmasını teşvik ederek ruh halinizi iyileştirebilir. Ayrıca C vitamini ve D vitamini, bunun yanında Omega-3 ağırlıklı besinler tüketilebilir veya gerekirse doktor kontrolünde takviye alınabilir.”

Kadınların kaygıları ESTETİK AMELİYATLARI artırdı

Cerrahların, medyadaki güzellik temsilcilerinden etkilenen genç kadınları 'bıçak altına' girmeden önce test etmeleri ve psikososyal güvenliklerini doğrulamaları gerektiğini ifade eden uzmanlara göre araştırmalar gösteriyor ki, kadınların estetik bir işlem yaptırdıktan sonra bile yüzde 40'tan azı ameliyat sonrası vücutlarından memnun. Nörolog Prof. Dr. Sultan Tarlacı, Avustralya'da yapılan bu araştırmada, yüksek oranda sosyal medya kullanımı ile estetik cerrahinin kabulü arasında bir ilişkinin bulunduğunu ve bunda kendinde algılanan kusurların aşırı tanımlanmasının yani öz şefkat azlığının birincil belirleyici çıktığını anlattı. Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Sultan Tarlacı, “Genç kadınlar, altta yatan öz şefkat kaygılarını gidermeden estetik ameliyatlara başvurmayaya devam ederlerse, kendi bedenlerinden hiçbir zaman memnun olmayabilirler.” açıklamasını yapmakta.



**Elif Ersoy***Mindfulness Eğitmeni* eliffersoy@gmail.com

2024'te Farkındalığı Kucaklamak: BERRAKLIK VE BİRLİK MESAJI

Yeni bir yılın başlangıcına yaklaşırken, hava yeni başlangıçların vaadi ve keşfedilmemiş olasılıkların heyecanıyla dolu. Kararların ve hedeflerin ortasında, bizi 2024'te bir farkındalık yolculuğuna başlamaya davet eden ince ama önemli bir mesaj var; takvimdeki günlerin tıklamasını aşan ve varlığımızın derinliklerine inen bir yolculuk...

Hızlı tempolu, dijital odaklı yaşamlarımızda, sıklıkla meditasyon ve şimdiki an farkındalığıyla ilişkilendirilen farkındalık, bir rahatlık işareti haline geldi. Modernitenin gürültüsünün ortasında durmaya, nefes almaya ve kendi hayatlarımızın zenginliğiyle yeniden bağlantı kurmaya davet ediyor bizi. Bu yıl, yeni yılı başlatırken yalnızca kişisel refahı değil aynı zamanda toplumsal barış duygusunu da destekleyen, bilinçli farkındalığı yol gösterici bir ilke olarak benimsemeyi bilinçli olarak seçtiğimiz yıl olsun.

Hedeflere ulaşma ve başarıya ulaşma çabasında, her anda orada olmanın önemi sıklıkla gözden kaçırılıyor. Farkındalık, yaşamın şu anda gerçekleştiğini ve yalnızca şu anda tam olarak yaşadığımızı hatırlatan nazik bir hatırlatma görevi görür. Düşüncelerimiz, duygularımız ve çevremizle ilgili farkındalığımızı geliştirerek kendimiz ve çevreyle olan ilişkilerimiz hakkında derin bir anlayışa sahip olabiliriz.

#Koçluk #Mindfulness #Gelişim #Psikoloji #Kaliteli Yaşam

Farkındalık uygulaması meditasyon minderinin ötesine ve günlük yaşamımıza uzanır. Bizi yaşamın temel zevklerinden keyif almaya, her yemeğin lezzetini tatmaya ve etrafımızı saran güzellikleri takdir etmeye teşvik eder. 2024'te farkındalığı günlük rutinlerimize dahil edeceğimize, sıradan görevleri iç gözlem ve şükran fırsatlarına dönüştüreceğimize söz verelim.

Farkındalık, kişisel faydalarının ötesinde, topluluklarımız üzerinde olumlu bir etki yaratma potansiyeline sahiptir. Kendi düşüncelerimizin ve eylemlerimizin daha fazla farkına vardıkça, başkaları için empati ve anlayış geliştiririz. Sıklıkla bölünmüş bir dünyada farkındalık, farklılıkları aşan ilişkiler kurarak bir köprü görevi görür. Bu yıl şefkat, nezaket ve kolektif refah konusunda ortak bir bağlılıkla yaşayan topluluklar yaratmaya çalışalım.

Dikkat dağıtıcı şeylerle dolu bir dünyada, farkındalık


uygulaması bir çapa görevi görüyor, bizi şimdiki zamana sabitliyor ve sürekli bilgi akışından kurtulmamızı sağlıyor. 2024'ün bilinmeyen topraklarında gezinirken, bizi iniş ve çıkışlarda sakinlik ve zarafetle yönlendirirken farkındalığın pusulamız olmasına izin verin.

Son olarak, yeni yıl yaklaşırken farkındalık dersini kalplerimize kazıyalım. Yolculuklarımızı aydınlatan, kendimizle, birbirimizle ve çevremizdeki dünyayla daha derin bir şekilde bağlantı kurmamızı teşvik eden yol gösterici ışık olsun. Farkındalığı benimsediğimizde, sadece yılı değil varoluşumuzun özünü tanımlayan anlardan oluşan bir doku ördüğümüzde, kendini keşfetme ve toplumsal uyum yoluna gireriz. Seçersek.

Şefkatle,



“
Farkındalık, kişisel faydalarının ötesinde, topluluklarımız üzerinde olumlu bir etki yaratma potansiyeline sahiptir.”

**Güzin Belli***Kendini Tanıma Koçu* @selfpluscoaching

Çoktan Seçmeli Hayatlar

Yaşadığınız hayattan ne kadar memnunsunuz? Kendinizi sık sık şikâyet ederken yakalıyor musunuz mesela? 'Fırsatım olsa çok farklı şeyler yapardım' diye geçiriyor musunuz içinizden? Ya da başkalarının hayatlarına özenip, 'ben de bilirdim böyle şeyler yapmayı' diye öykünüyor musunuz?

O zaman gelin 10 dakikalık bir beyin fırtınası yapalım sizinle. Yaşadığınız hayatta henüz görmediğiniz fırsatlarınız ya da şikâyet ettiğiniz yaşanmışlıklardan kazancınız olabilir mi? Bugün hayatlarınıza farklı bir yerden bakmaya ne dersiniz?

Aslında bugün çoktan seçmeli hayatınızın ilk günü belki de. HOŞ GELDİNİZ.

En şikâyet etmiyorum diyenimiz bile daha huzurlu olduğunu düşündüğü ya da daha konforlu yaşadığını gördüğü biri olunca fark ederek ya da fark etmeyerek kendi hayatı ile kıyaslayıp yakınmaya başlıyor.

Peki hiç kendinize sordunuz mu neden öykündüğünüz kişi o hayatı yaşarken, siz kendi memnun olmadığınız hayatı yaşıyorsunuz?

Neden bu ülkede, bu dinde, doğduğun ailede, yaşadığın sosyo-kültürel çevrede, bu cinsiyette ve bedende doğduğunu düşündün mü? Ama şikâyet etmek için değil. Kim olduğunu, bu hayata neden geldiğini ve dünyaya gönderiliş amacının ne olduğunu anlamak için. Neyi öğrenmeye gelmiş olabilirsin bu hayata? Ve başka birinin öykündüğün hayatına, bedenine, zenginliğine sahip olsan o dersi alabilir miydin? Hiç bu açıdan düşünmeyi denedin mi?

Tüm kadim öğretilerin, enerji ve şifa çalışmalarının başlıca ortak özelliği bu soruyu sorması. Farkındalık mı istiyorsun hayatında? O yüzden çıkmadın mı zaten bu kadar derin bilgi yolculuklarına. O zaman sor kendine lütfen ey sevgili, eşsiz 'EGO'. Bu yaşadığın hayattan, olduğun çevreden, hayatındaki sıkıntılardan, belki de kendine çektiğin kötü ilişkilerden hatta travmalarından ne öğreniyorsun? Senin hangi yönünü geliştiriyor olabilirler?



Olabilirler diye sorduğuma bakma lütfen. O işin seni nazikçe düşünmeye yönlendiren tarafı. Çünkü öğrenmeye geldik bu hayata. Deneyimlemeye, fayda yaratmaya, farklılıklarımızı tanıyıp ortaya koymaya, hayatımızdakilere güzellikler yaşatarak adımızı yaşatmaya.

Özünde hayat sana da, bana da tabiri yerindeyse bazen seve seve bazen de döve döve hep bir şeyler öğretmeye çalışıyor. Bir sanatçının eserisin bu hayatta sen fark etmesen de. Yaşanmışlıklarınla seni yontarak, acıtarak, kanatarak şaheserini yaratıyor hayat. Sadece o şaheser yani sen farkına varmıyorsun. Ama dönüşüyorsun, güzelleşiyorsun.

İşte tam da burada aklına 'Çoktan seçmeli hayat derken neyi kastettin?' sorusu gelebilir. O zaman gel beraber şikâyet etmekten, başkalarının hayatına öykünmekten hatta kimileri için kıskanmaktan başka ne gelir elinden beraber düşünelim mi? Şu ana kadar bu bakış açısı ile bakmadıysan ve bu söylediklerim sana tuhaf ve kabul edilemez hatta saçma geliyorsa hiç sorun değil. Vakti gelince hayat hepimize çeşitli deneyimlerle öğretiyor zaten.

Sadece bunu tersine koçluk gibi düşün. Bugün sen benim adımlarımla bu konuda benimle dans etmeye, ne dediğimi anlamaya çalışarak, yargılamadan, önyargısızca okumayı dene. Haklısın nerde doğacağını, hangi şartlarda nasıl bir kültürde yetişeceğini sen seçmedin. Ama kendi kararlarını kendin vermeye başladığın andan itibaren yaşadıklarına karşı duruşunu, bakış açını sen seçtin. Geleceğini iyi ya da kötü sen belirledin. Kabul etmeyi istesen de istemesen de hazır olsan da hazır olmasan da yaşamının kalitesini, çizgisini, başına gelenleri sen belirledin. O yüzden bu hayat sen farkına varsan da varmasan da ÇOKTAN SEÇMELİ. Ya bu hayata bir amaç için geldiğini, yaşamın gereken, öğrenmen gereken duygular olduğunu ve yaşadıklarının hepsinin, tanıştığın insanların hepsinin bir amaç doğrultusunda hayatına girdiğini kabul edeceksin. Ya da her zamanki gibi söylene söylene aynı olayları hayatına yeniden çağırdığını fark etmeden yaşamaya devam edeceksin. Belki de öğrenmeye

çabalayıp araştırıcaksın, okuyacaksın. Farklı ekollerden kendine uzmanlar bulup çalışmalar yapacaksın. Ama günün sonunda yine hayatını düşmanınmış gibi gördüğün için sürekli şikâyet edip, kendini başkaları ile kıyaslama tuzağına defalarca düştüğünden kendini ya da başka şeyleri suçlayıp aynı duygu durumunda devam edeceksin.

Sonuç; yeni sıkıntılar, yeni travmalar...

Peki ben sana çoktan seçmeli hayatında başka bir hayat seçme şansın var ama sen görmüyorsun desem. Patronunla neden o sıkıntıyı yaşıyorsun, o hastalığın seni bulmasının sebebi ne olabilir, seçtiğin mesleği neden seçtin, okuduğun okulun bölümün sana ne gibi faydası olmuş olabilir desem.

Devamlı aldığın adı sürekli değişen danışmanlıklara ya da sistemlere bırakmayıp artık kendi hayatının sorumluluğunu sen mi üstlensen mesela? Bu hayat sana ne öğretti? Şikâyet ettiğin iş sana ne gibi özellikler kattı? Hastalıklarınla vücudun sana neyi anlatmaya çalışıyor? Bugün bir derinlemesine bakmaya ne dersin, neler öğrendin bu hayattan desem?

İçinden gelen ilk tepki ne olur mesela? Kızarmısın bana, ne saçmalıyorsun der misin? Ya da savunmaya geçer bu hayata ne kadar da başarılı katlandığını mı anlatırsın bana? Dürüst olalım ne de olsa senin hayatını ben yaşamıyorum. Bana

“ Özünde hayat sana da, bana da tabiri yerindeyse bazen seve seve bazen de döve döve hep bir şeyler öğretmeye çalışıyor. Bir sanatçının eserisin bu hayatta sen fark etmesen de. Yaşanmışlıklarınla seni yontarak, acıtarak, kanatarak şaheserini yaratıyor hayat.

”

konuşması kolay değil mi?

Kendini tanımak dediğimiz konuya yeniden hoş geldin o zaman. Burada bana vereceğin tepkinin boyutuna dikkat etmeni öneririm. Ben sadece aynayım. Aslında o tepkiyi, içinde çaresizce aynı şeyleri yaşamana neden olan, kendini kapana kısılmış hissettiği için kurbanı oynamaya alıştıran ve tek doğrunun kurban olmak olduğunu zanneden çok sevgili EGO'na veriyorsun aslında. Amaç ona ders vermek veya ahkam kesmek değil özünde. Hatta yanında olsam o bana kızan EGO'na sarılıp onu sakinleştirmek isterim. Hepsi geçti, artık o sakladığın yerden tüm yeteneklerini çıkarabilirsin. Başka bir hayat yaratabilirsin kendine. Şikâyet ettiğin tüm konuları çözecek güç de, zeka da, imkan da sende. Hep sendeydi. Sadece hayata bunları deneyimlemeye geldiğini unuttuğun için hiç sormadın kendine. Hep dışarıdan bekledin, başkalarını suçladın. Belki de bu yazıyı okurken de bana kızıp bahaneler bulmaya devam edeceksin.

Ben yine buradan sana tatlı tatlı elimi uzatıyor olacağım. Yol senin yolun. Nasıl bakmak istersen, nasıl yaşamak istersen onu yaşarsın zaten. Kendi yaratımlarını neden yarattığını, ruhunun, kalbinin, özünün nasıl adlandıırırsan adlandır neyi öğrenmek için bunları kendine yaşattığını düşünmeye başlamazsan hayatının yeni sayfalarını çeviremeyeceksin. Derinden bir yerde eminim bunu sen de benim kadar iyi biliyorsun. Ben sadece sana hatırlatmak için göz kırpyorum bugün.

Eğer yaşadıklarından ne kazançlar sağladığını, neler öğrendiğini, acılarının sana neler kattığını anlamak istersen, hazırsan, yaşadıklarının üstüne cesurca ve dürüstçe gidecek sorumluluğu alabilirsen, hayatının bu sayfasına nokta koyabilirsin.

Ben hayatının diğer sayfasına geçmeye karar verdiğinde yüzümde seni kucaklayan gülümsemem ve ruhunun senin bile göremediğin gücünü, güzelliklerini sana gösteren aynamla seni bekliyor olacağım. Sadece hatırla ve sorumluluk al.

Hayat senin, yol senin, güç senin. Sevgiyle



Koçluk hedefe giden yolu aydınlatır.

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



**Dilek Eşki***Kişisel Gelişim ve İlişki Koçu*

Sürdürülebilir İlişkilerin Ortak Paydaları

Gottman İlişki Enstitüsü laboratuvarlarında gerçekleştirilen araştırmalar mutlu ilişkilerin ortak özellikleri olduğunu ortaya koyuyor. Eleştiri, savunma, aşağılama ve duvar örmeden uzak yumuşak bir başlangıç her mutlu ilişkinin ilk tohumu. Yaşanılan olumsuzlukları genelleyip biriktirmek yerine her birini -ben diliyle konuşmak ilişkiye nahiflik katacak ve dilini eleştirden uzaklaştıracak. Yaptığın hataların sorumluluğunu kucaklayabiliyor olman partnerini ilişkinizde güvende hissettirecek. Sen oradasın, tüm varlığınla yaşanan yükü paylaşmaya hazırsın. Bu, karşındakine değerli hissettirmenin ince bir yolu...

Dilin kararsız söylemlere başladığında bunun dozunu artırmazsan, küçük bir çatlağı büyük bir kırığa dönüştürmemiş olursun. Karşındakini aşağılıyor olman ya da ona kendini bir şekilde sorunlu ve değersiz hissettirmen kötü haber olsa da, seninle ilgili. Eleştirel bir dilin sonraki aşaması aşağılayan bir dildir. Kırıp döktüğün senden sonra bile bu hasarla baş etmek durumundadır. Ya bir cevap alırsın ya bir duvarla karşı karşıya kalırsın. Tepkisizlik ya da kaçınan olma hali ilişkindeki uzlaşmazlığı pekiştirecektir. İletişime açıklık, buna hazır hissetme durumundan sonra da olsa kabul edilebilir ve sağlıklı olandır. Halı altına süpürmeden önce yapabileceğin her şeyi yaptın mı diye kontrol etmeye ihtiyacın olacak. Bu, ilişkinizi mutluluğa bir adım daha yaklaştıracak.

Mutlu ilişkilerin ikinci paydası, olumluluk oranı. 1 olumsuz ifade kullandıysan



yerine 5 olumlu ifade koyarak olumsuz olanı temize çekebilirsin. Zihnin, dilin ve ruhun buna alıştıktan sonra ilişkiye yüklediğin olumlu anlam partnerine de yansiyacaktır. Sağlıklı bir ilişkide sorun kişiler değil, durumlardır. Durumlar, kişilerin birbirine verdiği değerden daha büyük anlamlara sahip olmamalıdır. Eğer böyle oluyorsa, bu partnerin bir sorunu olarak değil bir uyumlanma problemi olarak ele alınmalıdır. Gün içinde genelde ne kadar pozitif duygu varlığında? Hayatının akışına olumlama ekleyerek mutlu bir ilişkinin ortak, başka bir paydasına yaklaşabilirsin. Partnerine ait duygu bankanın pozitifle dolu olmasını önemsemelisin. Bir negatif etki altında hissettiğinde diğer mutlu ilişki paydalarını kontrol edebilirsin. 1 yerine 5 koymaya hazır mısın? Aldığın negatif etkiyi pozitifte dönüştürecek olan nedir? Bu sorunun cevabını açık iletişimle partnerine aktarabilmen bu çukurda kurban hissetmenin önüne kolayca geçebilir.

Partnerinin görüş ve önerilerine açıklık mutlu bir ilişkiyi destekleyen başka bir madde. Sen değerlisin anlamı taşır. Söylediklerini önemsiyorum. Seni dinliyorum. Fikirlerin benim için yeterince anlamlı. Bu bakış açısıyla yaklaşmış bir ilişkide olmak kime iyi gelmez ki? Tartışma öncesi sorun çıkabileceğini ön gören bir çift düşün. Partnerinin üstüne gitmek yerine onu yatıştırmaya çalış... Bunu başarabilmek oluşturacağı o güçlü bağı... Engelleyici onarım, mutlu ilişkilerde başka bir ortak payda ve tam da bunu yapabilmeyi kapsıyor. Önleyici

davranışlar, anlayışlı bir yaklaşım, anlam yaratan ifadelerle iletişim bu maddeyi güçlendirecek olan örneklerden düşünülebilir.

Son bir paydadadan daha bahsetmek isterim: başarılı onarma girişimi. İhtiyaçların ve beklentilerin karşılanmadığı bir noktada kişilerin duygu durumları mantıklarının önüne geçmişken atılacak her olumsuz adım ilişkiye zarar verenler altına bir çeltik daha atmaktan başka bir işe yaramayacaktır. Zeytin dalı uzatmayı bilmeli. Partnerinin sakinleşme zamanına hakimiyet kabiliyeti bunun için oldukça önem taşıyor. Bazen bunu ona dokunarak kontrol edebilirsin. Hâlâ temasa, ona sarılmaya hazır değilse, belki biraz daha beklemelisin. Onun da uzatılan zeytin dalına olumlu yaklaşması aranızdaki aşk ve güven bağına bir parça daha sıkılaştıracaktır. Mutlu ilişki yoktur diye düşünenlerin karşısında duran bu maddeler hem çok küçük gibiler hem de çok büyük. Bahsettiğim gibi mutlu ilişkiyi sağlayıcı unsurlar vardır. Sorunsuz bir ilişki aramak yerine başarılı uzlaşmalara yaklaşabilirsin. Mükemmel her zaman yoktur. Kişiler bir ilişkide kendi varlıklarını kaybetmedikleri sürece mutlular. Kusur saydıkların yalnızca değer yargılarıyla çatışan yanılsamalar olabilir. Sana göresi ona göresiyle uymadığında kusurlusun demekten kaçınmayı denemelisin. Unutmamalısın ki sağlıklı bir ilişkide var olabilen kişiler, birbirlerinin açıklarına değil yaşanan olumsuzlukların çözümüne odaklananlardır.

**Fikriye Erkuşoğlu**

Uzman Ebe

✉ fikriye.erkusoglu@hotmail.com

Birgün Bir Yıla, Bir Yıl Bir Ömre Bedel...

Cengiz Aytmatov'un "Gün Olur Asra Bedel" kitabını okudunuz mu? Kitapta bir annenin mücadelesinden bahsediyor. Bir kadın olarak mücadele ettiğimiz, uğruna kendimizden, hayallerimizden vazgeçmek zorunda kalıp sonu trajedi ile biten öykülerimiz yok mu? Kendi öykülerinize döndüğünüzde hayat kesitinde tamamlayamadığınız neler görüyorsunuz? Hadi gelin şimdi başa dönelim! Ben en başa dönüp sıfırdan başlamayı tercih ettim. Zorlandığım birçok süreç oldu. Tamamlayamadığım noktaları hep içimde hissediyordum.

Tamamlanmak neydi sizce? Türk Dil Kurumu (TDK) tamamlanmak kelimesini iki ayrı biçimde tanımlamıştır. Birincisi 'bir nesnenin eksiksiz duruma getirilmesi, bütünlenmesi' bu anlamı insanda güzel bir duygu bırakıyor. İkincisi ise 'bitirilmek'. İşte bu tanım insanı derinlere sürükleyen bir yön içeriyor. O kadar hızlı bir akışta ilerliyoruz ki tamamlanma hissini anlamayı bir kenara bırakın, bir konu başlarken diğer yeni bir gündem konusu meydana geliyor. Bu süreçlerin sonunda büyük bir tamamlanamamışlık hissi ve psikolojik bir yorgunluk, yetişememe, isteksizlik eylemleri beraberlerinde bir hastalık belirtisi gibi ortaya çıkmaya başlıyor.

Psikolojide 'Zeigarnik Etkisi' diye bilinen bir terim var. Tamamlanmamış, bölünmüş veya yarım kalmış görevleri ya da yaşananları, zihin, tamamlanıp bitmiş eylemlere



göre çok daha fazla hatırlar. 1920'lerde ortaya atılan ve üzerine birçok deney yapılmış bu konu, bugün aslında hayatın her alanında karşımıza çıkmakta. Mesela en anlaşılır örnek olarak, televizyonda haftalık takip ettiğimiz dizilerin en heyecanlı yerinde yarım kalmasını örnek verebilirim.

Şimdi gelelim benim hikayemdeki bir günün bir yıla, bir yılın da belki bir ömre bedel olacağı, sonunu şu an bilemeyeceğim sürecin başlangıcına. Hayatta çoğumuzun zorlu yolculuklardan geçip

“

Hepimizin olaylarla mücadele etme yöntemi ya da öğrenme modeli birbirinden farklıdır. Kendime bir defter tutma yolunu seçtim. Ben yazdıkça hem rahatlayan hem de yazdığımda daha net görüp öğrenen bir zihin yapısına sahibim.

”

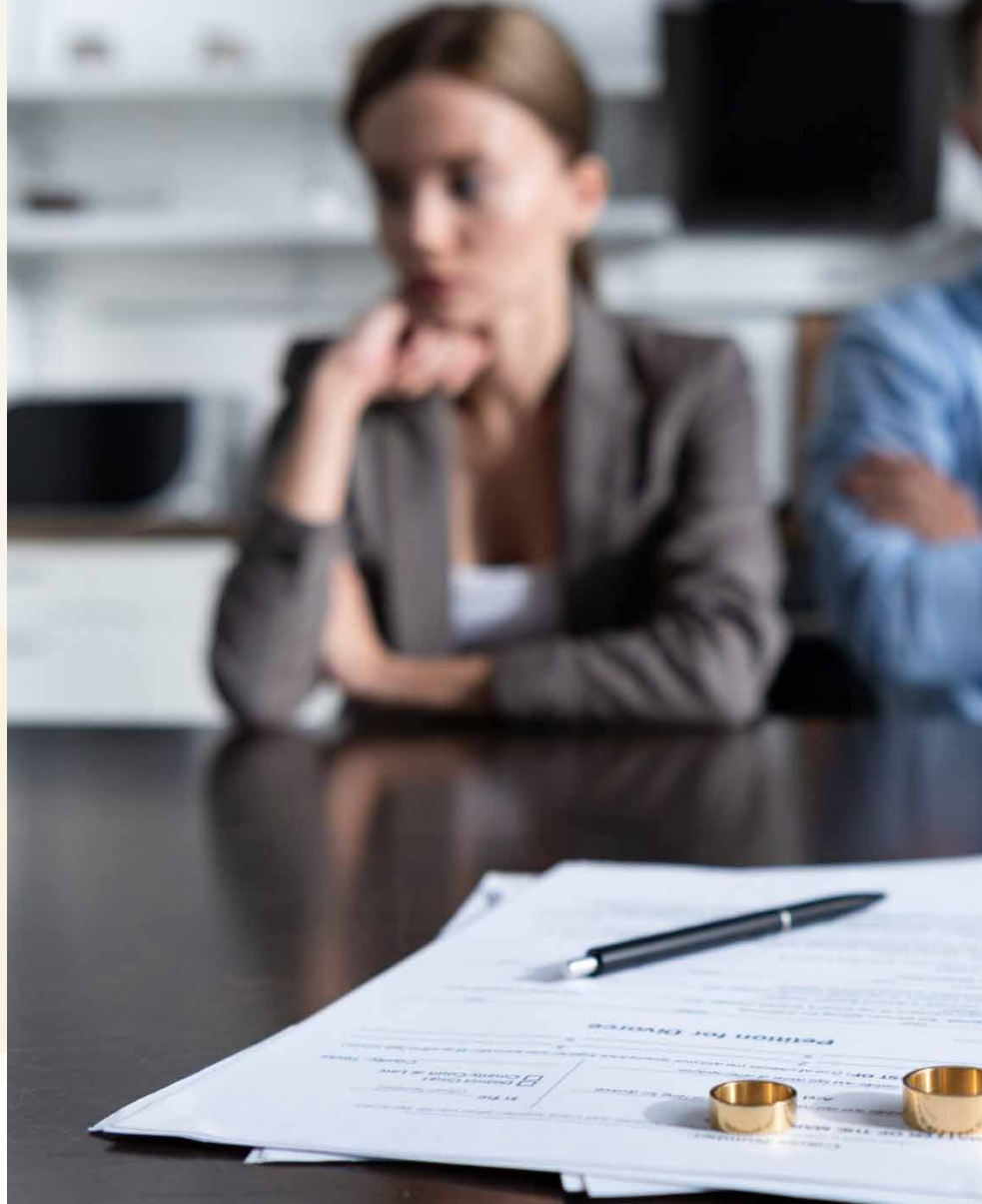
türlü fırtınalarla buluştuğumuzu hissettiğimiz birçok anı olmuştur. Zamanın hızından ruhumu dinleyemediğim, aslında cevabı içten içe her zaman bilip yine de içgüdüsel olarak bırakmama, bitiremememe hissinden dolayı ve tamamlanmamış bir his kalmasını istemediğim bir durumun sonlandırma kararını net olarak iliklerime kadar hissettiğim bir güne uyanmıştım. Kendimi bulma yolculuğum yeni başlıyor, dedim. Telkinler ve meditasyonlar, uzun süren şifa ve psiko-drama seansları sonucu bir günde aldığım bir karar, bir yılda hayatımı bambaşka hayal edemeyeceğim bir noktaya getirdi.

Aldığım karar artık tamamlanmış ve bitirilmesi gereken bir evlilikti. Bu kararı vermek sekiz yılımı aldı ve kendimde tamamlayamadığım noktaları

görmeye başlamıştım. İnsanın kendinden vazgeçtiği ve yeniden yeniden ayağa kalktığı süreçler oluyor. Belirsizliklerle dolu bir sürecin içinde buluyor insan kendini. Alıştığın çevre, sevdiğin dostlar, ortak arkadaşlar, iş yerin, konfor alanın, ortak yaşanmışlıklar, keşkeler ve birçok şey... Çoğumuzun bitirdiği ilişkilerden bildiği üzere... Hepimizin olaylarla mücadele etme yöntemi ya da öğrenme modeli birbirinden farklıdır. Kendime bir defter tutma yolunu seçtim. Ben yazdıkça hem rahatlayan hem de yazdığımda daha net görüp öğrenen bir zihin yapısına sahibim. Defteri bir sondan bir baştan iki bölüme ayırdım. Ön bölümü niyetlerim, hedeflerim, bu yönde yaptıklarımla ilgili bir ajanda niteliğinde planladım. Tersten başlayan tarafı da günlük olarak kullanmaya karar verdim. Çocukken de

“**Psikolojide 'Zeigarnik Etkisi' diye bilinen bir terim var. Tamamlanmamış, bölünmüş veya yarım kalmış görevleri ya da yaşananları, zihin, tamamlanıp bitmiş eylemlere göre çok daha fazla hatırlar. 1920'lerde ortaya atılan ve üzerine birçok deney yapılmış bu konu, bugün aslında hayatın her alanında karşımıza çıkmakta. Mesela en anlaşılır örnek olarak, televizyonda haftalık takip ettiğimiz dizilerin en heyecanlı yerinde yarım kalmasını örnek verebilirim.**

”



günlük tutardım...

Gülün ismi Deniz. Neden mi? Denize attığımız her şey sonsuzlukla buluşur. Biz Türkler Hıdırellez sonrası dileklerini denize atan, derdini denize anlatan, denizde huzur bulan, denizden babam çıksa yerim diyen bir toplumumuz.

Çocuk zihnim, defterime deniz dememi; onun beni sonsuzca hep dinleyip dileklerimi bana vereceğine inanmıştı. Yetişkin zihnim de çocuk zihnimle bu konuda mutabık kaldı. Denize anlattım, onunla o kadar çok dertleştim ki o süreçte. Niyet defterimin başındaki konuları da yazının sonunda paylaşacağım. Deniz benim büyük dertlerimi dinledi! Rutinler oluşturduğum; başladım, yarım kaldı... Niyetlere girdim, büyük heveslerle birçok materyal ve kitap temin

ettim, yarım bıraktım... Hedefler koydum, 21 gün alışkanlık oluşturma süresidir dedim ama yine yarım bıraktım! Deniz'le her gün konuşmadım. Yarım bırakmışlıklarım aynaya bile bakmamı engelliyordu. Görmek, görünmek istemiyordum, neydi bu yarım kalan tamamlanamamış olan? Görünmeyen ben miydim, görmeyen gözler miydi?

Kendime uzunca bir mektup yazdım ve onu gidip denize attım! Dökmem gereken gözyaşlarını döktüm, son vedamı yaşadım. Sonra gelip kendime bir liste oluşturdum. Sözlerin ve inancın gücüne inanarak, hissederek söyledim ve haykırdım! Kalemimden dökülenler şunlardı:

- Kendimi sıfırdan inşa ediyorum.
- Kendimi kabul ediyorum ve yaşadığım her şeyin sorumluluğunu alıyorum.
- Kendimi sevmeyi ve görmeyi seçiyorum.
- Bozulmuş aile ilişkilerimi düzeltiyorum.
- Kendime yepyeni bir çevre ve yaşam standardı oluştuyorum.
- Eğitim ve danışmanlık alanlarında ilerliyorum.
- Sağlıklı beslenme ve sporu hayatıma adapte ediyorum.
- Kendime bir araba alıyorum.
- Akademik hedeflerimi gerçekleştiriyorum.
- Havuzlu bir sitede huzurlu bir şekilde kendime ev tutuyorum.
- Maddi olarak kendime yetebilmeyi öğreniyorum.

Sizce bu yazdıklarımın tamamını şu an yaşıyor muyumdur? :)

Eveeet, elbette birçoğunu yaşıyorum ve diğerleri için de adımlarımı attım, yaşayacağıma inanıyorum!

PEKİ YA SEN?

Hiç kendine ve yaşadıklarına bu açılardan baktın mı? Yaşadığın hayat ile ulaşmak istediğin hedeflerin arasındaki bağlantı sorguladın mı? Değerlerine önem vererek adım atmaya seçtin mi? Benim aldığım karar, hayatımdaki değişimin ateşini yaktı ve şimdi sıra sende! Haydi ne duruyorsun? İnan ve Asla Vazgeçme!..

**Fatma Varnali**

Profesyonel Koçluk - İlişki Koçluğu ve
Thetahealing® Eğitmeni

✉ fatma@uwordsdergi.com

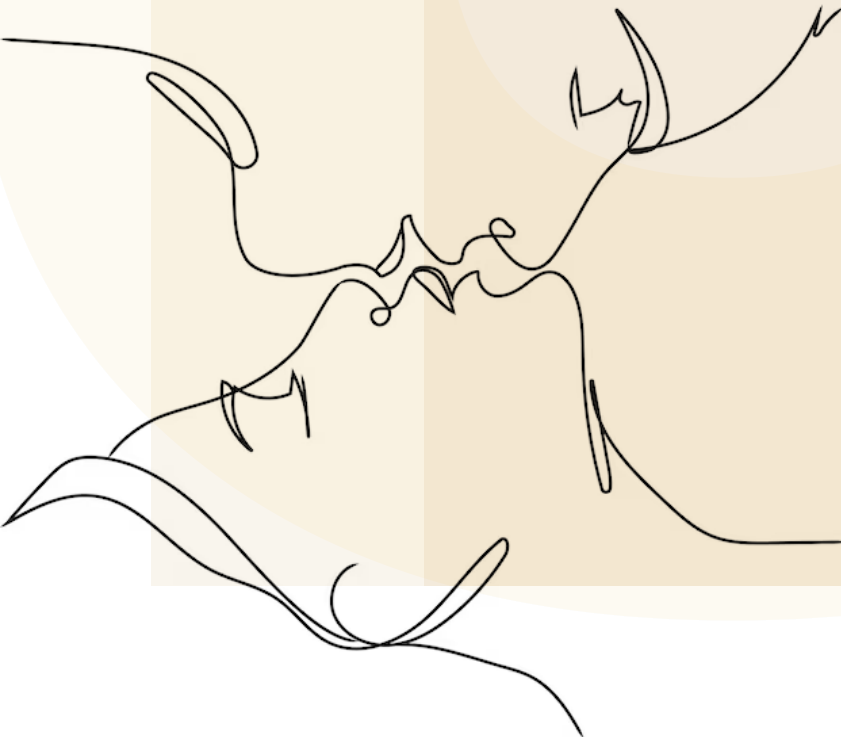
📷 @fatma_varnali

📺 Fatma Varnali

🌐 mucizensensin.com

Cinselliği Konuşmanın Ötesinde

Cinsel sağlık, birçok çiftin ilişkisinde ihmal edilen ancak vazgeçilmez bir faktördür. Sağlıklı bir cinsel yaşam, sadece fiziksel sağlıkla değil aynı zamanda duygusal ve zihinsel sağlıkla da yakından ilişkilidir. Ancak, çiftler arasında cinsellik konuşmak genellikle rahatsız edici veya zorlu bir konu olarak algılanır. Bu makalede, cinsellikle ilgili iletişimin neden önemli olduğunu anlatacağım, aynı zamanda ilişkiler üzerindeki olumlu etkilerini de ele alacağım. Ve sizler de sağlıklı bir cinsel yaşam için nasıl daha açık bir iletişim kurabileceğinizi keşfedeceksiniz.





Çiftler arasında cinselliğin konuşulması, sağlıklı bir ilişkinin temel taşlarından biridir ve çeşitli önemli nedenlere dayanmaktadır. Ve başlıca faydaları şunlardır: Çiftlerin birbirlerini duygusal olarak daha yakın hissetmelerine ve bu alandaki beklentilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Samimi bir cinsel iletişim, duygusal bağın güçlenmesine katkıda bulunur. Her iki tarafın da cinsel ihtiyaçlarını, beklentilerini ve arzularını ifade etmeleri, sağlam temeller üzerine kurulu bir ilişki yaratır. Bu aynı zamanda çiftlerin birbirlerinin cinsel tatminini anlamalarına ve bu alanda uyum sağlamalarına yardımcı olur. Cinsellik hakkında açık iletişim kurmak, genel iletişim becerilerini de geliştirebilir. Çünkü ilişki

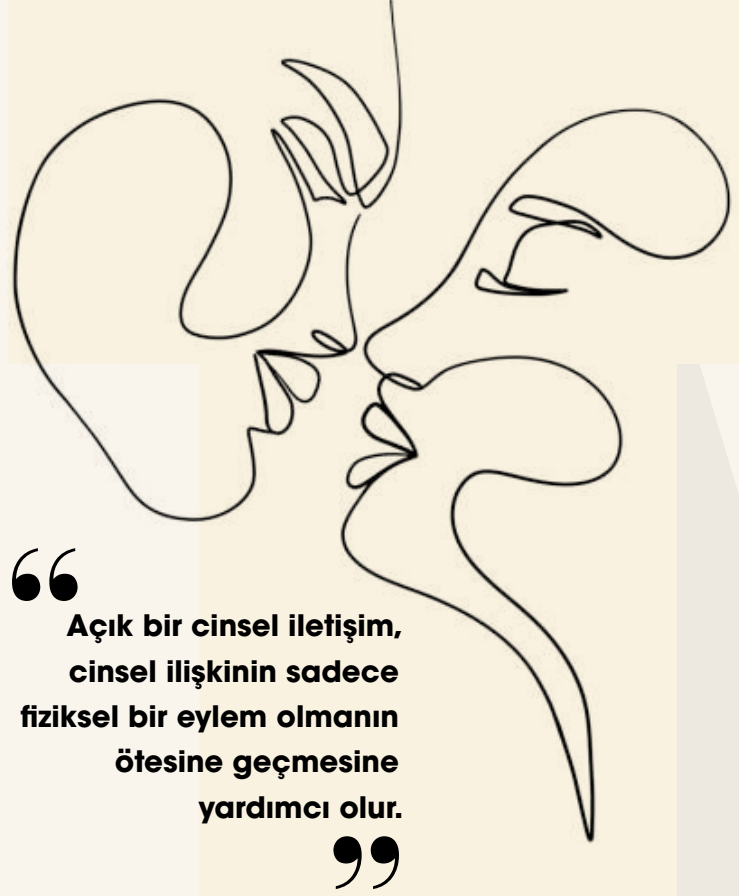
içinde açık ve dürüst bir iletişim, her konuda daha sağlıklı bir diyalog kurulmasına olanak tanır.

TOPLUMSAL TABULARLA ÖRTÜLÜ KALAN CİNSELLİK MESELELERİ

Cinsellikle ilgili endişelerin ve kaygıların konuşularak paylaşılması, bu konulardaki tabuları kırabilir. Partnerler, birbirlerine cinsellikle ilgili endişelerini açıkladıklarında, birlikte çözüm yolları bulabilirler. Cinsellikle ilgili tabular toplumların, kültürlerin ve bireylerin cinsellikle ilgili konularda hissettiği utanç, endişe veya kabul etmeme durumlarıdır. Bu tabular genellikle sosyal normlar, kültürel inançlar veya bireyin kişisel değerleri ile şekillenir.

Cinsellikle ilgili oluşan bazı yaygın tabular:

- **Mastürbasyon Tabusu:** Bazı kültürlerde mastürbasyon, hâlâ tabu olarak kabul edilir ve bireyler bu konuda utanç veya suçluluk hissedebilir.
- **Cinsel Eğitim ve Bilgilenme Tabusu:** Cinsel eğitim ve cinsellikle ilgili bilgilerin açıkça konuşulması, birçok kişi için kolay değildir. Bu sebeple bu konulardaki eksik veya yanlış bilgiler de tabulara neden olabilir. Hatta belki bu yazıyı okurken bile okuduğunu etraftan gizlemeye çalışanlarınız dahi olabilir :)
- **Cinsel Sorunlar Tabusu:** Bir kişinin cinsel işlev bozukluğu veya cinsel sorunları varsa bu konu da genellikle gizli tutulan konular arasındadır. Bireyler, bu konuları açıklamakta zorlanabilirler.
- **Beklentiler Tabusu:** Bazı inanç veya utangaçlıklardan dolayı, cinsel yaşamla ilgili beklentiler, ihtiyaçlar ve hatta nelerden rahatsızlık duyulabildiği de konuşulmaktan çekinilen konulardır.
- **LGBTQ+ İlişkileri Tabusu:** Homoseksüellik, biseksüellik ve diğer LGBTQ+ ilişkileri, bazı toplumlarda hala tabu olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, bireyler bu konularda açık olmaktan kaçınabilir. Hatta öyleki 'heteroseksüellik' kelimesini duyar duymaz tepki veren, asıl anlamının cinsel çekim veya romantik ilişkilerde ilgi duyulan cinsiyetin kendi cinsiyetinden farklı olan bir bireyi ifade ettiği olduğunu bile bilmeyenler dahi vardır.
- **Cinsel Tecavüz ve İstismar Tabusu:** Tecavüz ve istismar konuları, genellikle mağdurların bu durumları açıklamakta yaşadıkları travmalar nedeniyle tabu olarak kabul edilir. Bu sebeple hem mağdur tarafından hem de bu durumdan haberdar olan çevresi tarafından konuşulamayan bir konu olarak, yaşayan kişinin hayatında önemli bir sır haline gelir.
- **Seks İşçiliği Tabusu:** Seks işçiliği veya cinsel işçilik konuları, birçok yerde hâlâ toplumda tabu olarak görülmektedir. Bu konularda konuşmak veya bu meslek dalındaki bireyleri desteklemek sıkça eleştirilir.
- **Cinsel Kimlik Tabusu:** Bireylerin cinsel kimlikleriyle ilgili konuşmak, toplumun bazı kesimlerinde hâlâ zorlayıcı olabilir. Transseksüellik ve cinsel kimlik çeşitliliği konularında tabular sıkça görülen önemli tabular arasındadır. İlişkinizi Canlandırın



“**Açık bir cinsel iletişim, cinsel ilişkinin sadece fiziksel bir eylem olmanın ötesine geçmesine yardımcı olur.**”

Bu tabular, toplumsal tabular olmanın dışında bireylerin kendi özellerinde de kendi cinsel yaşamlarıyla ilgili konuşmaktan çekinmelerinin sebepleri başında yer alır. Bunlar ve belki hatta daha başka cinsel tabulara sahip olan kişiler için de cinselliği konuşmak genellikle kolay değildir. Bu kişiler, toplumun dayattığı normlara, kültürel beklentilere veya kişisel inançlara dayanan cinsellikle ilgili tabularla karşılaşabilirler. Bu da cinsellik hakkında konuşmayı zorlaştırabilir ve partnerleri açık iletişimden kaçınmaya itebilir. Ancak, bu tabuların farkında olmak, açık bir iletişim kurma ve anlayış geliştirme sürecinin ilk adımı olabilir. Partnerler, bu tabuları aşarak cinselliği daha sağlıklı bir şekilde ele alabilir, duygusal bağlarını güçlendirebilir ve karşılıklı saygı temelinde bir ilişki inşa edebilirler. Cinselliği konuşma konusunda cesur adımlar atmak, bireylerin daha mutlu, tatmin edici ve sağlıklı bir cinsel yaşam sürmelerine olanak tanır. Açık bir cinsel iletişim, cinsel ilişkinin sadece fiziksel bir eylem olmanın ötesine geçmesine yardımcı olur. Bu, çiftlerin birbirlerinden daha fazla keyif almasına ve cinselliği sadece bir sorun çözme değil,



aynı zamanda bir zevk ve paylaşım alanı olarak görmelerine olanak tanır. Hatırlanmalıdır ki her birey farklıdır ve herkesin konfor seviyeleri de farklıdır. Peki kendinizin ve partnerinizin cinselliğe bakış açılarınızı, cinsel yaşamdaki beklentilerinizi ve varsa tabularınızı, sınırlarınızı konuşmak için neler yapabilirsiniz?

İşte Size Cinselliği Konuşmak İçin Birkaç Öneri:

- **Rahat Bir Ortam Yaratın:** Gerginlikten uzak, samimi, güvenli ve özel bir alanda bunu konuşun. Hatta biraz romantik bir ortam yaratın.
- **Zamanı İyi Seçin:** Yoğun ve stresli bir günün sonunda değil, sakin ve keyifli bir günü seçin.
- **İlk Adımı Atmaktan Çekinmeyin:** Bu konuyu konuşma farkındalığına ulaşan sizseniz, karşıdan bir adım beklemek yerine ilk adımı atan siz olun. Hatta bu konuda cesur davranmanız partnerinizi de olumlu olarak etkileyebilir.
- **Duyularınızı ve Düşüncelerinizi İfade Edin:** Neden cinselliğiniz hakkında konuşmak istediğinizi açık ve net bir şekilde ifade edin. Bunun sadece fiziksel beklentiler olmadığını, duygusal olarak da hem sizi hem partnerinizi mutlu edeceğini hatırlayın.

• **Empati Kurun:** Etkin bir dinleyici olun ve partnerinizin anlattıklarını, onun perspektifinden anlamaya çalışın. Onun düşüncelerini ve hissettiklerini dinlemek ve anlamaya odaklanmaya çalışmak, daha derin bir bağ oluşturmanıza yardımcı olur.

• **Nazik Olun:** İfade tarzınıza dikkat edin. Olumsuz ifadeler yerine olumlu bir dil kullanarak, nazik bir yaklaşımla karşılıklı anlayışı artırabilirsiniz.

• **Açık Sorular Sorun:** Partnerinize açık uçlu sorular sorun. "Senin için önemli olan nedir?" gibi sorular, daha derin ve anlamlı bir konuşma başlatabilir.

• **Esprili Yaklaşın:** Partnerinizle cinselliği konuşmak korkulacak bir konu olmamalı. İlişkinizi güçlendirmek için esprili bir yaklaşım benimseyin ve ortamı hafif tutmaya çalışın.

Sonuç olarak cinselliği konuşmak sadece bir eylem değil, aynı zamanda partnerinizle aranızda bir bağ kurma ve derinleşme yolculuğudur. Birbirinize karşı açıklık ve anlayış kapılarını da aralamaktır. Yolunuzda sevgi dolu ve mutlu bir ilişki yaşamınızı dilerim.

Sevgiyle Kalın,



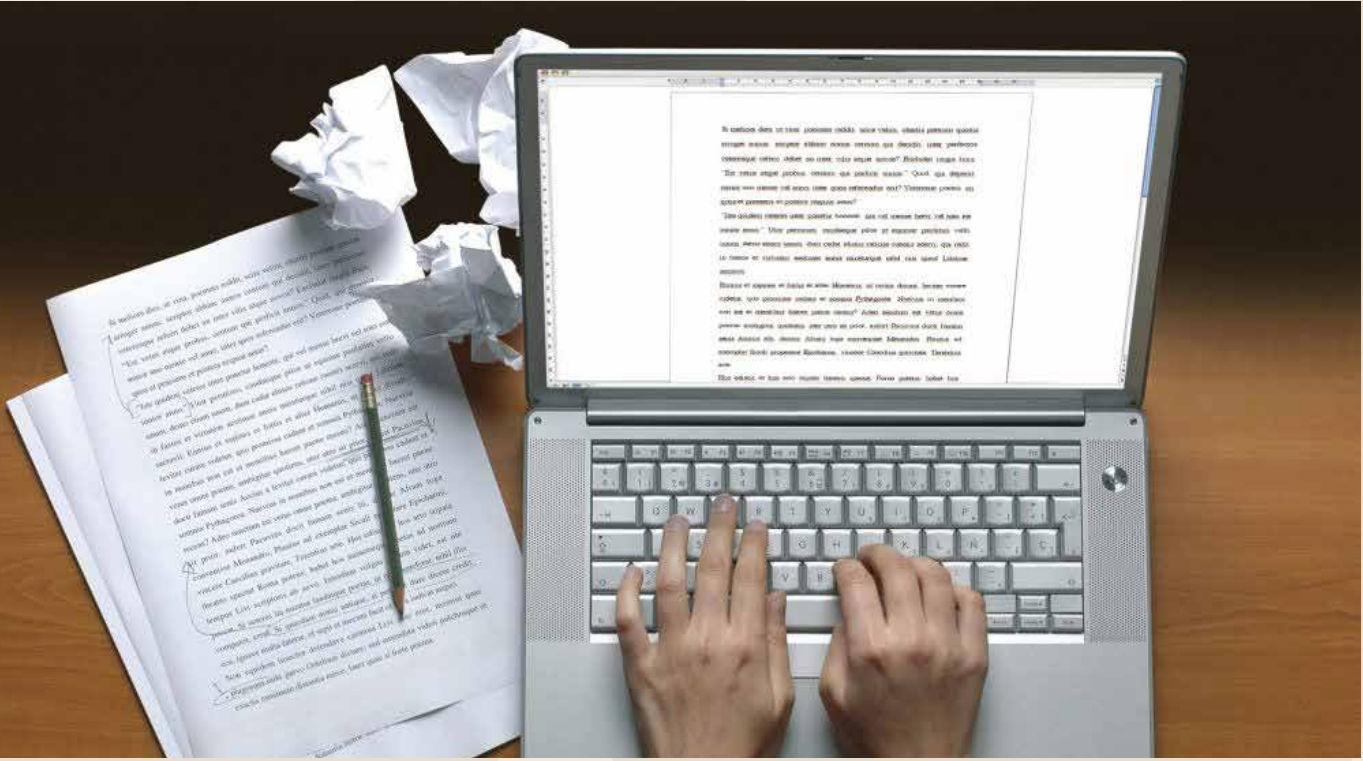
Zuhâl Yiğit
Kariyer Koçu, Eğitmen

Kurgu Dışı Yerli Dosya Bir Kitaba Nasıl Dönüştü?

Sinopsis:

Bugünlerde dostlarım, öğrencilerim bana benzer sorular soruyorlar; "Kitap yazma meselesi nasıl başladı, nasıl ilerledi, verebileceğim tavsiyeler nelerdir, benzer hayali olanlar nereden başlamalılar?" O kadar çok kişinin kitap hayali olduğunu bilmiyordum doğrusu. Süreçteki deneyimlerimi bu yazıda aktarmak, destek olmak belki de ilham vermek benim için gereklilik oldu. Sizin ya da bir tanıdığınızın kitap yazma fikri, hayali, niyeti var ise bu yazıyı okumaya devam edebilirsiniz.

#Kitap, # Kariyer, # Hedef



Yıllar önce bir hayal olarak başladı elbette, bir kitabım olsun istedim!

Yüksek lisans tezimi yazıp ciltlettiğimde hissettiğim duygu, o ana dek yaşadıklarımdan çok farklıydı. Tarifi pek mümkün değil bildiğim kelimelerle. İşte tam orada başladım kimseye dillendirmeden bu hayali kurmaya.

Yıllar içinde; iş görüşmesine gelen adaylar, koçluk alan danışanlar, mentorlukta bir araya geldiklerim, koçluk sınıflarındaki öğrencilerimin hikayeleri içimde birikmeye başladılar. Dışarı çıkmalı, görünür

olmalıydılar, kitap bunun en iyi yoluydu.

Önceden yazdığım, bir köşede duran yazılarımı derlemeye başladım önce. Sonra eğitim içeriği ve atölyeleri hazırlarken yaptığım araştırmaları, okumaları kullanmaya başladım. Kitabın içi benim boyun alanım gibiydi, yazıp, silip, yerlerini değiştirip, alıntılar yapıp, özetler çıkarıp çok eğleniyordum. Her duyduğumu, her gördüğümü “bunu kitapta kullanabilir miyim?” diye düşündüğüm değişik bir dönemden geçiyordum.

Ben içeride, kendi dünyamda eğlenirken dışarıda



zorluklar ardı ardına geldi. Öncelikle pandemi. Evlere kapandık, çoluk çocuk herkes bir arada. Sessiz bir köşe bulup kitap üzerinde çalışmak her geçen gün zorlaşıyordu. Pandemi devam ederken kayıplar ve kaygılar da artıyordu. Sanırım o dönem kitap üzerinde çalışmak; her şeyden uzaklaşmak, başka bir evrene geçmek, oyun alanıma dönmek gibi anlamlar taşıyordu benim için.

Kitabı bitirdiğimde yayınevi arayışım başladı. Tüm dünyada ekonomik anlamda zorluklar vardı. Örneğin kâğıt kıtlığı yaşanıyor ve bazı yayınevleri kitap basımına ara vermişlerdi. “Şimdi doğru zaman değil, ertele!” tavsiyeleri duymaya başladım. Hiç kulak asmadım çünkü hayat felsefeme hiç uygun değil bu tavsiye. Şimdi değilse ne zaman? Hayat, kimse için daha kolay bir hale gelmiyor ki, zorluklar hep var, onlara rağmen yapılacak bazı şeyler. Aksi durumda bu hayatı ertelemek olur ki bu kendimize haksızlık olur.

Sektörde yaşanan zorluklar yayınevlerini bazı önlemler almaya itmişti. Çoğu yayınevinin yazardan

katkı payı adı altında ödeme aldığını öğrendim. Bu bana nedense felsefi açıdan hiç uygun gelmedi, işin doğasına aykırıydı sanki. Henüz okumadan kitabım için ücret teklifi hazırlayan ve teklif sunan yerler oldu. Oysa benim hayalim bir yayınevi tarafından okunmak, beğenilmek, basıma uygun görülmek ve anlaşma yapmaktı. Doğru yayınevini bulmak için ciddi bir çalışma başlattım. Hem uzun süreli hem de bazen umutsuzluk veren bir süreçti. Bazı yerlerden dönüşler alamamak üzücüydü örneğin. Neyse ki İthaki Yayın Grubu ile kesişti yollarım. Tam da hayal ettiğim gibi oldu her şey. Kitabım okundu, beğenildi, basıma uygun görüldü ve sözleşme yapıldı. Tabii o zaman öğrendim ki henüz o bir kitap değil, kurgu dışı yerli bir dosyaydı!

Önce büyük deprem felaketi, ardından genel seçimler derken gündemler değişti hepimiz için, elbette takvimler de değişti, planlar ötelendi.

Bütün bu sürecin içinde bende de değişimler oldu elbette. Birlikte çalıştığım kurumlar değişti, iş arkadaşlarım değişti, unvanlar büyüdü, taşınmalar



“

Kitabı bitirdiğimde yayınevi arayışım başladı. Tüm dünyada ekonomik anlamda zorluklar vardı. Örneğin kâğıt kıtlığı yaşıyordum ve bazı yayınevleri kitap basımına ara vermişlerdi. “Şimdi doğru zaman değil, ertele!” tavsiyeleri duymaya başladım. Hiç kulak asmadım çünkü hayat felsefeme hiç uygun değil bu tavsiye. Şimdi değilse ne zaman?

”

oldu, evler değişti, çocukların okulları değişti... Gidenler olduğu gibi hep yanımda olanlar vardı. Ne kadar şanslıyım. Tüm bu süreçleri dinlediler, sabırla moral verdiler, minnettarım hepsine.

Sevgili editörümün saran sarmalayan tavrı beni çok rahatlattı, neticede ilk kitabım ve bu işlerin epey acemisiyim. Yine çok şanslıyım. Ben kitabı yazdım bitirdim ve editörle bir çalışmaya girdik. Oysa bir diğer yöntem henüz kitabı yazmadan bir editör ile çalışmaya başlamak. Nerden başlamalıyım diyenler için bu yöntem daha iyi bir alternatif olabilir.

En büyük teşekkürlerden biri de kitabımın sunuş kısmında kitabı ve beni anlatan Tunçel Gülsoy Hocama. İyi ki yollarımız kesişmiş, yine ne şanslıyım böyle!

Kitaba bir isim vermek zorlu meselelerden biriydi benim için. Öneriler aldım dostlarımdan, kitabı benden dinleyen kişilerden. Uzun zamandır bir kitap yazma isteği olan ama kendi istediği kadar hızlı ilerleyemeyen sevgili arkadaşlarımdan biri,

kendi kitabından bahsederken “the kitap” demişti. Benim kitabım da son ana dek “the kitap” olarak kaldı. İsim meselesinin sonuna geldiğimde, yine ilk koyduğum ismin en iyisi olacağına karar verdim. Sınavda ilk seçtiğin şık yine doğru çıkmıştı.

Bugün, Kariyerini Baştan Yarat isimli kitabım ön siparişte. Artık kurgu dışı yerli bir dosya olmaktan çıktı, büyüdü, serpildi bir kitap oldu. Kitapta yer alan kariyer hikayelerinin sahibi herkese, süreçte vazgeçmeme engel olan dostlarıma, her durumda yanımda duran sevgili eşime teşekkür ediyorum. Bütün bu güzel insanlar çevremde olmasaydı bunların hiçbiri olmazdı biliyorum.

Kitabım asıl yolculuğuna bugün başladı. Dilerim, Kariyerini Baştan Yarat, anlamlı bir ömür sürer, yaşam amacını gerçekleştirir, ihtiyacı olan kişilere ulaşır. Kimine kariyer koçluğunda kullanabileceği teknikler öğretir, kimine kariyer seçenekleri sunar, kendini tanıma yolculuğuna eşlik eder, kimine de ilham verir. Bana da neşeyle izlemek kalır...



Ramila Shukurova
Profesyonel Koç, ICF

✉ ramilesukurova9900@gmail.com 📷 [ikigai_professional_coaching](https://www.instagram.com/ikigai_professional_coaching/) / [ramile_sukurova_01](https://www.instagram.com/ramile_sukurova_01)

Ebeveynler, burada mısınız?

Saygıdeğer öğrenci ebeveynleri, size sesleniyorum. Beni bir öğrenci koçu olarak dinlemenizi rica edeceğim. Çok yorulduğunuzu, vaktinizin ise hiç olmadığını düşünebilirsiniz, haklısınız. Tabii ki, bu mümkün. Bir de ergen ebeveyniyseniz işiniz daha da zor görünüyor olabilir.

Sizi anlıyorum! Çünkü ben de onlarla çalışıyorum. Ve dünyalarına girip bakmak için fırsatım oldu. Her şey çok karmaşıktı. Bu kadar hayat zorluğu içerisinde o karmaşayı çözmeye de çalışıyorsunuz bir yandan. Eğer isterseniz belki size yardımım dokunabilir. Ergenlerin dünyasına hep birlikte bakmayı deneyelim mi şimdi, ne dersiniz? Tamam, çocuğunuzu benden daha iyi tanıyor olduğunuzu ve onunla hep en iyi şekilde ilgilendiğinizi söyleye bilirsiniz. Söyledikleriniz çok kıymetli. İzninizle bu defa onların dünyasına ebeveyn gibi değil de koçvari bakalım biraz. Tam dikkatinizi verin, iyice bakın, dinleyin, hissedin onları. Çocuğunuz aslında ne istiyor? Onun gerçek ihtiyacı ile sizin istekleriniz örtüşüyor mu? Beklentilerinizi karşılamak kapasitesinde mi? Yoksa bu yükün altında sıkışıp kaldı mı? Belki akademik başarılarından daha çok onun zihnini meşgul eden şeyler vardır bu aralar. Belki önceliği sizinle aynı değil. Manevi ihtiyaçları karşılanmadan derse dikkatini veremiyordur. Belki onun en iyi okullara, en güzel giysilere değil de görülmeye, olduğu gibi kabul edilmeye ihtiyacı vardır. Belki iletişim ihtiyacını karşılayamıyordur... Onun sevgiyi alma şeklinin farklı olabileceğini düşünsenize. Hayatı öğrenme şeklinin,

#Koçluk, # İletişim, # Aile

“

Çocuklarınıza zaman ayırıp, dünyadaki her şeyden önemlilermiş gibi hissettirin. Tüm hücrelerinize onları dinlediğinizi, anladığınızı hissetsinler. ”

zekâ tipinin talep ettiğinizden farklı olabileceğini söylesem... Bir bakın: Ne görüyorsunuz? Kulaklarınıza neler fısıldanıyor? Çocuğunuzu gerçekten hissedebiliyor musunuz?

İYİCE DÜŞÜNÜN: HAYALLERİNİZİ ÇOCUKLARINIZ ARACILIĞIYLA MI GERÇEKLEŞTİRMEK İSTİYORSUNUZ?

Onları size iyi gelen kalıplara sığdırabilecek misiniz? Ya çocuklarınızın dünyası o kalıba uymuyorsa? Sizden tüm bunlar yüzünden zamanla daha da uzaklaşıyor olabilir mi acaba? “Dışarıda çok tehlike var. Nereye gidiyor?!” diye endişelenmeniz normal.

Ya içerisi zannettiğinizden daha tehlikeli hâle geliyorsa?

Yanlış anlamayın lütfen. Siz çocuğunuz için bir tehlike oluşturuyorsunuz demiyorum. Çocuklar anlaşılmadıkları yerde kendini güvende hissetmiyor ve uzaklaşma gereksinimi duyuyorlar diyorum. Olaylara onların bakış açısından bakarsak daha iyi anlayabiliriz. Öyle değil mi?

Mümkünse hatırlamaya çalışın. En son yüz-yüze oturup ne kadar uzun süre konuştunuz birbirinizle? Bu gerçek bir konuşma mıydı? Sabırla, yargılamadan, eleştirmeden, gerçek bir merakla dinlediniz mi? Yoksa siz söylediniz, o dinlemek



zorunda mı kaldı? Ona kendini ifade etmek için zaman tanıdınız mı? O konuşurken dikkatle gözlerinin içine bakıp, mimiklerini okumaya çalıştınız mı? Belki söyleyemediği şeyler var. Belki sizin ona dikkatle bakarak anlamanızı istiyordur.

Peki, çocuğunuzla iletişime devam ederken siz ne yapıyorsunuz? Eliniz yine mi telefona gitti, dikkatiniz mi dağıldı? Çocuklar bunu çok iyi gözlemler. Onlar sizin ne söylediğinizi değil ne yaptığınızı önemser. Ah, başka bir mesele daha vardı: Çocuğunuz ergense vücudu değişiyor, yüzünde sivilceler çıkıyor, arkadaşları onunla şakalaşıp canını acıtıyor, sevdiği çocuk yüzüne bakmıyorsa onun halletmesi gereken o kadar çok iş var ki... Keşke beni her halimle sevip, olduğum gibi kabul eden birileri olsa, diye kendi kendine çırpınıp duruyor. Tabii ki, bunu ona sunacak birileri dışarıda muhakkak bulunur, uzaklaşması normal.

Peki ya vücudunda hiç sorun yoksa, belki fazla güzel ve yakışıklıysa? Onu taciz etme fırsatını arayan kaç kişi var, biliyor musunuz? Böyle bir zorluk veya tehditle karşılaşırsa onu dinleyip anlayabilecek misiniz? Yoksa her suçu onda mı arayacaksınız? Ergenlik ikinci defa doğmak gibidir. Hayata yeniden, daha sıkı tutunmaya çalışıyor evlatlarınız. Bazen bir yanardağa dönüşüp alevleniyor ve siz buna çok kızıyor, tepki gösteriyorsunuz. Tepki vermeden önce kendinizi durdurup onu anlamaya çalışmayı deneyin. Çünkü onun vücudu hâlâ gelişme aşamasında. Hormonları değişiyor, zaman zaman



ağrıları oluyor. Farkı duyular hissediyor ve tüm bunları anlamlandırmaya çalışıyor. Durumu ile baş edemediğinde öfke patlamaları ortaya çıkıyor. Siz ona tepki vermek yerine sorular sorabilir, ne olduğunu anlatmasını, olayı fark etmesini ve rahatlamasını sağlayabilirsiniz.

Ergenler kendilerini daha iyi hissettiği zamanlarda hayatlarını sorgulamaya başlıyor. Kendisi için neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilmek, bir an önce yetişkin olup hayata atılmak istiyorlar. Daha tam yetişkin olmadıkları için yanlış kararlar verip sonuçlarına katlanmak zorunda kalabilirler.

PEKİ, SİZ ONLARA YARDIMCI OLMAK, BU SÜRECİ KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuklarınıza zaman ayırıp, dünyadaki her şeyden önemlilermiş gibi hissettirin. Tüm hücrelerinize onları dinlediğinizi, anladığınızı hissetsinler.

Aranıza tabletler, sosyal medyalar girmeden, bakışlarınızla sarılın çocuğunuza. Bu bakışlar en pahalı kıyafetlerden daha çok ısıtır ruhunu. En iyi okullardan daha çok ders verir, örnek olur ona. Anlayışlı olmayı, etrafına sevgiyle bakmayı öğrenir, iletişimi kolaylaştır, kendini özgüvenli hisseder. Artık daha çok sever, daha azimle korur kendini. Temel ihtiyaçları karşılanan bir birey, akademik başarılarını da artırmaya başlar.

Bir de aksini düşünün: İletişim kopukluğunuz arttıkça çocuğunuz içekapanık yapıya geçecektir. Hayatı yaşanması zor ve karanlık bir yer gibi algılamaya başlayacak. Onu tatmin etmeyen her olaydan sonra biraz daha üzgün olacak. İnsanın mutlak ihtiyacı olan dış iletişim yeteri kadar olmadıkça çocuğunuzun kendi ile de iletişiminde düşüşler artacak ve sonunda ya yaşamayı istemeyecek duruma gelecek, ya da sevilme için farklı bir kimliğe bürünüp kendi olmaktan kopacaktır. Kendinden kopmuş insanlar mutlu olmayı beceremez. Hep gerginlik, savaş halinde yaşar ve etrafı için tehlike saçarlar. Şu an ne düşünüyorsunuz? Vakit varken çocuklarınızı geri kazanmak, kendisi ile barış halinde, mutlu, başarılı bir birey olmasına yardım etmek istiyor musunuz?

Şimdi izninizle sizi çocuğunuzla baş başa bırakıyorum. Vakit kaybetmeyin! En masrafsız ve en etkili şeyi yapın: Bakışlarınızla sarılın çocuğunuza.

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.





BPW
istanbul
İş ve Meslek Sahibi Kadınlar Derneği



HAYATININ HER ANI KIYMETLİ; F. Müjde Çetin



Öğrenmek ve sorumluluk alma üzerine odaklanan bir hayat. İiki Marmara Üniversitesi'nde Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, ardından Galatasaray Üniversitesi'nde Hukuk Fakültesi Ekonomi Hukuku bölümünde onur derecesiyle iki özel lisans derecesi. İçlerinde Dünya Bankası, Yapı ve Kredi Bankası ve Doğuş Holding gibi çeşitli sektörlerde 20 yılı aşkın iş deneyimi. Hepsinden ayrı bir yerde, toplumsal cinsiyet eşitliği, sürdürülebilir kalkınma ve paydaş ilişkileri ve sivil topluma sonsuz katkı tutkusunu. Türkiye'nin ilk 2 sertifikalı Anlaşma Müzakerecilerinden biri olmanın haklı gururu... Karşınızda; BPW – İş ve Meslek Sahibi Kadınlar Derneği İstanbul Yönetim Kurulu Başkanı F. Müjde Çetin...

Doludizgin meslek yaşamınız bir yana, şu sıralar neler yapıyorsunuz?

Sivil topluma katkıda bulunma konusundaki tutkum, BPW İstanbul Kulübü Yönetim Kurulu Üyeliği, Cevdet İnci Eğitim Vakfı Mütevelli Heyeti Üyeliği ve Türkiye Avrupa Vakfı Danışma Kurulu Üyeliği gibi çeşitli görevlerde yer alarak devam etmekte. Müzakereciliğin yanı sıra, EBRD danışmanlığı, GOSB Teknopark Yetkili Danışmanlığı gibi görevlerde de bulunuyorum. Bu süreçte, aileme verdiğim değer ve onların bana verdiği destek her zaman hayatımın merkezinde oldu. Annemin sözleri, "Birileri yapabiliyorsa, sen de yapabilirsin" felsefesi ömrüm boyunca rehberim oldu. Her zaman yol haritam, sürdürülebilir kalkınma, toplumsal cinsiyet eşitliği ve işveren markası gibi konularla her sektörde etkili ve başarılı olmak, aynı zamanda insanlara örnek olmak. Benim için hayatın her anı kıymetli, öğretici ve dolu dolu yaşanmalı.

BPW – İş ve Meslek Sahibi Kadınlar Derneği İstanbul'un kuruluşu ve faaliyetleri hakkında bilgi alabilir miyiz?

BPW İstanbul, 2013 yılından itibaren cinsiyet ayrımcılığına karşı mücadele etmekte ve özellikle iş hayatında kadınların karşılaştığı engelleri kaldırmak için savunuculuk faaliyetleri yürütmektedir. Derneğimiz, Türkiye'de faaliyet göstermesinin yanı sıra, 100 yılı

“ **Uluslararası alanda, 'eşit işe eşit ücret' ve sürdürülebilirlik gibi konularda komite üyeliklerimizle aktif rol aldık. Üniversitelerle yürüttüğümüz iş birlikleri ise akademik düzeydeki etkileşimimizin bir göstergesi. TED Üniversitesi, Nişantaşı Üniversitesi ve İstinye Üniversitesi gibi kurumlarla gerçekleştirdiğimiz anketler, kampanyalar ve mentorluk programlarıyla eğitim ve farkındalık çalışmalarımızı sürdürdük.** ”

aşkın bir geçmişe sahip olan Business and Professional Women (BPW) International Federasyonu'nun da bir parçasıdır. Bu federasyon, Amerika'da Lena Madelin Phillips tarafından kurulmuş köklü bir savunuculuk organizasyonudur. Dünya genelinde 85 ülkede kardeş derneklerimizle bir sinerji yaratmakta ve bağımsızlığımızı koruyarak küresel bir platformda bir araya gelmekteyiz.

BPW olarak, kuruluşumuzdan bu yana, eğitim faaliyetleri, networking etkinlikleri, kampanyalar, sempozyumlar, mentor programları, zirveler ve sosyal sorumluluk projeleri gibi geniş bir yelpazede misyonumuzu sürdürmekteyiz. Her bir çalışmamız, toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak ve kadınların iş dünyasındaki yerlerini güçlendirerek toplumumuzun kalkınmasına katkıda bulunmak üzere titizlikle planlanmaktadır. Bu süreçte, yerel ve uluslararası düzeyde birçok başarılı projeye imza atmış olmanın gururunu yaşıyoruz.

Amacımız, kadınların ekonomik, sosyal ve politik yaşamda tam ve eşit katılımını sağlamak ve bu yönde atılan adımları desteklemektir. Derneğimiz, bu yolda emin adımlarla ilerlemeye ve iş dünyasında cinsiyet eşitliğinin tesis edilmesi için çalışmaya devam edecektir.

Bu yıl 10. yılınızı kutluyorsunuz. 10 yıl içinde dernek olarak neler yaptınız? Hangi projelere imza attınız? Sizden dinleyebilir miyiz?

Bizim için bir milat olan bu onuncu yıl dönümünde, dernek olarak gerçekleştirdiğimiz pek çok projeyi gururla anımsıyoruz. Liderlik Okulumuz çatısı altında, farklı disiplinlerde yüz yüze ve özellikle pandemi döneminde online eğitimler düzenledik. Dördüncü dönemine girmiş bulunan cinsiyet eşitliğine duyarlı mentorluk programımız, kadınların profesyonel hayatta güçlenmelerine katkıda bulunmak için önemli bir platform sağladı.

Pandemi esnasında ücretsiz psikolojik destek sağlayan kurumsal sosyal sorumluluk projemizle bireylerin zor zamanlarda yanında olduk. Teknik alanda eğitim gören üniversiteli genç kadınlara yönelik Adesso ile gerçekleştirdiğimiz iş birliği, onların sektöre hazırlanmalarına ve iş arama becerilerini geliştirmelerine yardımcı oldu. Bu kapsamda, 30 genç kadına iş dünyasına hazırlık programı sunduk.

Farklı zamanlarda düzenlediğimiz sempozyum ve konferanslar, iş hayatındaki eşitlikçi uygulamaları öne çıkardı; 'eşit işe eşit ücret' gibi temel meseleleri

gündeme taşıdık. Networking faaliyetlerimizle, yurt içi ve yurt dışındaki BPW dernekleriyle güçlü bir ağ oluşturduk; ticaretin ve iş birliklerinin gelişmesine katkı sağladık.

Uluslararası alanda, 'eşit işe eşit ücret' ve sürdürülebilirlik gibi konularda komite üyeliklerimizle aktif rol aldık. Üniversitelerle yürüttüğümüz iş birlikleri ise akademik düzeydeki etkileşimimizin bir göstergesi. TED Üniversitesi, Nişantaşı Üniversitesi ve İstinye Üniversitesi gibi kurumlarla gerçekleştirdiğimiz anketler, kampanyalar ve mentorluk programlarıyla eğitim ve farkındalık çalışmalarımızı sürdürdük. Özellikle Nişantaşı Üniversitesi ile geliştirdiğimiz 96 saatlik Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Gelişim Sertifika Programı, bu alanda önemli bir eğitim inisiyatifi oldu. Tüm bu çalışmalarımızı, üyelerimizin ve katılımcılarımızın erişebilirliğini sağlayacak şekilde, bazıları ücretsiz, bazıları ise sembolik ücretlerle sunarak toplumun geniş kesimlerine ulaştırmayı hedefledik. On yıl

boyunca yaptığımız ve halen devam ettirdiğimiz bu projelerle, sadece BPW Türkiye'nin değil, toplumun da dönüşümüne katkı sunmayı amaçladık.

Dernek olarak geleceğe dönük hedefleriniz hakkında bilgi alabilir miyiz?

Derneğimizin gelecekteki hedefleri arasında üye deneyimini geliştirmek ve mükemmelleştirmek yer alıyor. Bu kapsamda, üyelerimizin dernek faaliyetleriyle ilgili güncel bilgileri alabilmeleri için aylık haber bültenleri ve dijital platformlarda geliştirmeler planlıyoruz. Ayrıca, her üyemizin yıllık en az iki etkinliğe aktif olarak katılımını sağlamak için interaktif bir ağ kurduk. Üye memnuniyetini ölçmek amacıyla anketler düzenleyerek, dernek ve üyeler arasında etkin bir iletişim ağı oluşturmayı hedefliyoruz. İkinci olarak, toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda duyarlı bir mentorluk programı geliştiriyoruz. Bu program kapsamında, yurt içi ve yurt dışından



“

BPW olarak, kuruluşumuzdan bu yana, eğitim faaliyetleri, networking etkinlikleri, kampanyalar, sempozyumlar, mentor programları, zirveler ve sosyal sorumluluk projeleri gibi geniş bir yelpazede misyonumuzu sürdürmekteyiz. Her bir çalışmamız, toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak ve kadınların iş dünyasındaki yerlerini güçlendirerek toplumumuzun kalkınmasına katkıda bulunmak üzere titizlikle planlanmaktadır. ”



mentorları dahil ederek, dijital platformlarda takibini kolaylaştırmayı ve etkinliğini artırmayı amaçlıyoruz. Aynı zamanda, üyelerimizin iş ve özel yaşamda denge kurabilmeleri için destek sağlayacak, deneyimlerini ve hikayelerini paylaşabilecekleri bir ortam yaratmayı planlıyoruz.

Üçüncü hedefimiz ise, derneğin mali sürdürülebilirliğini artırmak ve üyelerimize daha fazla değer sunabilmek için çeşitli finansal kaynaklar ve kurumsal üyelikler geliştirmektir. Bunun için düşük aidat politikalarını sürdürerek, genç üyelerimizin katılımını teşvik ediyoruz ve aynı zamanda, büyük ve küçük ölçekli işletmeleri için farklı üyelik seviyeleri belirleyerek, onların da dernek faaliyetlerine katılımını sağlamayı hedefliyoruz. Kurumsal ilişkiler ve sponsorluklar aracılığıyla finansal kaynaklar oluşturarak, derneğimizin kapasitesini artırma ve projeleri hibe programları üzerinden finanse etme yönünde adımlar atıyoruz.

Cinsiyet eşitliği alanında Türkiye'deki durum nedir? Dünyada ve Türkiye'deki durumu karşılaştırdığımızda nasıl tablo çıkıyor?

Eğitim ve sağlık alanlarında kızlar ve kadınlar için işler fena gitmiyor gibi gözükse de iş hayatına ve siyasetin

koridorlarına dalınca durum pek iç açıcı değil. Kadınlar, çalışma hayatında hala yeterince yer bulamıyor ve yönetici koltuklarına oturma şansları oldukça kısıtlı. Bu durum, maaş bordrolarından meclis sıralarına kadar uzanıyor.

Para kazanma ve mülk edinme konusunda kadınlar, erkeklere göre oldukça geride kalmış durumda. Gelirin küçük bir bölümü kadınlar tarafından sağlanırken, mülkiyetin sadece bir kısmı kadınların adına kayıtlı. İş dünyasında ise kadınların oranı, maalesef hala bir hayli düşük. Bu gerçekler, kadınların ekonomik bağımsızlıklarını tam anlamıyla kazanabilmeleri için daha çok yol katetmemiz gerektiğini gösteriyor. Öte yandan, cinsiyet eşitliği konusunda kolları sıvayan dernekler ve sivil toplum kuruluşları var ki, onlar bu işi gerçekten ciddiye alıyorlar. Yereldeki küçük projelerden, Birleşmiş Milletler gibi dev organizasyonlarla yapılan iş birliklerine kadar pek çok alanda çalışmalar yürütüyorlar. Hem bilgi paylaşımı yapıyorlar hem de bu zorlu yolda kadınların yanında durarak değişim için güç birliği oluşturuyorlar. Pandemi gibi zor zamanlarda bile kadınların daha güçlü duruş sergilemeleri için destek çıkan bu çabalar, umarız ki daha adil bir geleceğin kapılarını aralar.



BPW'nun globaldeki çalışmaları hakkında bilgi alabilir miyiz?

BPW, dünya genelinde kadınların iş ve meslek hayatındaki yerlerini güçlendirme misyonuyla çalışıyor. Global anlamda bir sürü proje yürütüyorlar; mesela, eşit işe eşit ücret kampanyaları bu projelerden sadece bir tanesi. Kadınlar için mentorluk programları, networking etkinlikleri, eğitimler düzenleyerek kadınların iş dünyasındaki potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı oluyorlar.

Birleşmiş Milletler kadın birimi ile de koordinasyon halindedir. Her yıl düzenlenen, BM'nin kadın konusundaki en büyük toplantılarından biri olan TCSBS'de (Tüm Cinsiyetler için Birleşmiş Milletler Kadının Statüsü Komisyonu) aktif rol alıyorlar. Burada dünya genelinden konuşmacılar ve katılımcılarla bir araya geliyor, çeşitli oturumlar düzenleyerek fikir alışverişinde bulunuyorlar. Ayrıca, genç kadınların da bu süreçlere katılması için özel bir çaba gösteriyorlar, genç BPW üyeleri de bu toplantılarda seslerini duyuruyorlar.

BPW Türkiye ise, yerelde de işleri sıkı tutuyor. Örneğin, İTÜ iş birliğiyle geliştirdikleri Dayanışma Köyü projesi, kadınlara yönelik destekleri güçlendiriyor. İstanbul'daki


derneklerinde ise her ay başkanlar toplanıp birbirlerine yaptıkları çalışmaları anlatıyor, önemli PR etkinliklerini ve networking fırsatlarını paylaşıyorlar. Kısacası gerek yerel gerekse global düzeyde kadınların iş hayatında daha iyi bir konumda olmaları için ellerinden geleni ardına koymuyorlar ve bu süreçte bizlere de çokça ilham veriyorlar.

“ Gelirin küçük bir bölümü kadınlar tarafından sağlanırken, mülkiyetin sadece bir kısmı kadınların adına kayıtlı. İş dünyasında ise kadınların oranı, maalesef hala bir hayli düşük. Bu gerçekler, kadınların ekonomik bağımsızlıklarını tam anlamıyla kazanabilmeleri için daha çok yol katetmemiz gerektiğini gösteriyor.

”

**Bilge Seynur Saltoğlu, ACC**

Profesyonel Kariyer Koçu
Eğitmen&Mentor

 www.seynursaltoglu.com

DUYGUSAL DENGE VE KOÇLUĞUN SİHİRLİ DANSI

"Kişisel Gelişimde Derin Bir Yolculuk"

Yaşam, zaman içinde bizi birçok zorluğa ve değişime maruz bırakır. Gün içinde yaşanan birçok durum, bazen içinden çıkılamayacak bir duygu yüküne dönüşerek, etrafa karşı tepkisel etki yaratır. Bu süreçte, duygusal dengeyi korumak ve tepkileri yanıt şekline çevirmek kişisel gelişim yolculuğunda önemli bir adımdır. İşte bu noktada, koçluğun etkili bir rehberlik aracı olarak devreye girmesi kaçınılmazdır.

Peki, nedir Duygusal Denge? Önce biraz onu tanımlayarak başlayalım.

Duygusal denge, bireyin zihinsel, duygusal ve fiziksel alanlarda sağlıklı bir uyum içinde olma durumunu ifade eder. Yaşamın karmaşıklıkları karşısında içsel bir denge noktası sağlar ve duyguların tanınması, anlaşılması ve uygun bir şekilde yönetilmesiyle ilgili bir süreç oluşturur.

Bu süreçte öncelik, duygusal farkındalığın geliştirilmesi yönündedir. Duyguları tanımak, bu duyguların sebeplerini anlamak ve olumlu hale yönlendirerek duygusal zekâyı artırabilmek mümkündür. Burada bahsedilen duygusal zekâ, duyguların doğru bir şekilde algılanarak değerlendirilmesi ve başkalarıyla etkileşimde olmak için kullanılan süreçtir.

"Duygusal denge, erdemli bir yaşamın temelidir" der Aristoteles.



Çünkü 'Duygusal Denge', sadece duygusal bir durum değil, aynı zamanda beden ve ruh sağlığını da içerir. Stres, kaygı ve diğer olumsuz haller, fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumsuz etkiler bırakabilir. Tabii bu etkiler, kişinin kendisiyle olan ilişkisinden başlayarak, diğer kişiler ile olan ilişkilerine kadar uzanır.

DUYGUSAL DENGE ÜZERİNDE KOÇLUĞUN ROLÜ: YOL GÖSTERME VE DESTEK

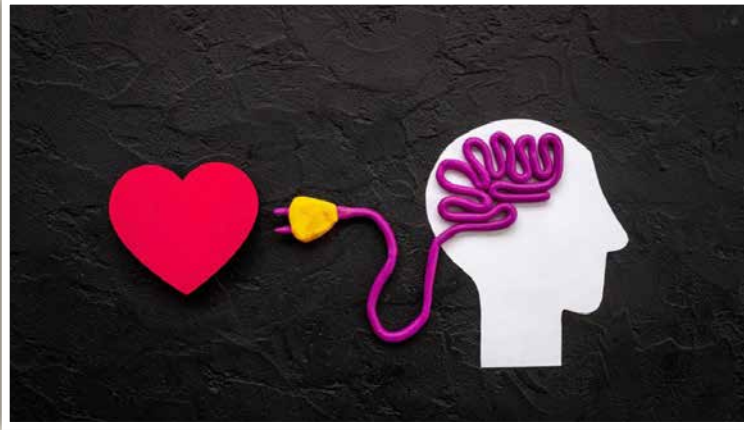
Koçluk, bireylere duygusal zorluklarla baş etme becerilerini geliştirmeleri konusunda rehberlik eder. Bu sayede, duygusal denge sadece kişisel gelişim için değil, aynı zamanda profesyonel başarı ve ilişkilerde de kritik bir rol oynar.

Koçluk, bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarmalarına ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Burada duygusal dengeyi sağlamak, koçluğun temel odak noktalarından biridir. Bireylerin içsel dünyalarına odaklanarak, içinde buldukları duygusal zorlukları anlamalarına ve fark edilen duygulardaki zorlukları aşmalarına yardımcı olarak, içsel güçlerini keşfetmelerine destek olur. Bu süreç bireyin kendi hissettiklerini anlaması, duygusal tepkilerini yönetmesi ve kişilere, durumlara karşı daha perspektif bakış açısına sahip olmasında destek sağlar.

“ Koçluk, bireylere duygusal zorluklarla baş etme becerilerini geliştirmeleri konusunda rehberlik eder. Bu sayede, duygusal denge sadece kişisel gelişim için değil, aynı zamanda profesyonel başarı ve ilişkilerde de kritik bir rol oynar.

”

“Senin görevin duygularını seçmektir, çünkü onlar konuklar gibidir; sevinçle gelirlerse kalbinde kalır, üzgünle gelirlerse öğretmen olurlar.” RUMİ
Kişisel Gelişimde Duygusal Zekâ
Duygusal denge, kişisel gelişimin temel taşlarından biridir ve bu dengeyi sağlamak için duygusal zekâ önemlidir. Koçluk süreci, bireylerin duygusal zekâlarını geliştirmelerine yardımcı olarak, daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve yaşamın zorluklarına daha etkili bir şekilde cevap vermelerini sağlar. Bu zorlukları iş yaşamı içerisinde oluşabilecek bir örnek ile açıklamak isterim.



Bir liderin, iş dünyasında hızla değişen koşullarla karşı karşıya olduğunu hayal edelim. Bu lider, yüksek performanslı bir ekibi yönetmek ve karmaşık iş ilişkilerini dengelemek zorunda olsun. İşte tam bu noktada gelişen duygusal zekânın rolünü, gelin birlikte inceleyelim.

Duygusal zekâsı yüksek olan bir lider, ekibin duygusal durumlarını anlayabilir ve bu duygusal zenginliği pozitif bir enerjiye dönüştürebilir. Örneğin, bir proje başarısız olduğunda, lider sadece sorunları çözmekle kalmaz, aynı zamanda ekibin moral seviyesini artırarak, duygusal olarak destek sağlar. Bu durum, çalışanları motive eder ve kriz anlarında bile duygusal dengeyi korumalarına yardımcı olur.

Duygusal zekâ aynı zamanda liderin, iş ilişkilerini olumlu bir şekilde etkilemesine de katkı sağlar. Zorlu bir müzakere anında, liderin empati yeteneği ve etkili iletişim becerileri, tarafları anlama ve ortak bir çözüme ulaşma sürecini hızlandırır. Bu da liderin hem profesyonel hem de kişisel bağlamda başarılı olmasına olanak tanır.

Bu örneğe baktığımızda, duygusal zekânın, sadece bireyin kendi içsel dengesini koruması değil, aynı zamanda etrafındaki insanlarla daha etkili bir şekilde etkileşimde bulunma ve liderlik becerilerini geliştirme sürecinde de nasıl kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

DUYGUSAL DENGEDE YOLCULUK: KOÇLUĞUN DERİN ETKİSİ

Duygusal denge, yaşamın iniş çıkışlarına karşı esnek bir direnç sağlar. Koçluk, bu dengeyi korumanın yanı sıra, duygusal zorlukları bir fırsata dönüştürme konusunda da eşlik eder. Koçlar, bireylerin içsel



dünyasına ışık tutarak, kendi duygusal zorlukları anlamalarına yardımcı olur. Böylelikle bireyin konu, durum ve kişilere karşı gelişen duygusal zekânının artmasına, güçlü yönlerini keşfetmesine ve zorluklara karşı başa çıkabilecekleri becerilerini geliştirmesine olanak tanır. Koçlar, duygusal dengeyi sürdürmeye odaklanarak bireyin potansiyelinin ortaya çıkmasına destek olurlar. İç görüşleri, etkili iletişim becerileri ve empatik yaklaşımlarıyla koçlar, bireyin duygusal sağlığını güçlendirerek kişisel gelişim yolculuğunda önemli rol oynar.

Kişisel gelişim, bilinçli farkındalık ve sorumluluk almakla başlar. Koçluk, bireyleri duygusal süreçlerine odaklanmaya teşvik eder, böylece duygusal zekâlarını artırabilirler. Bu, kendi hissettiklerini anlamak ve olumlu değişim için aktif bir şekilde sorumluluk almak anlamına gelir.

Duygusal zekâ, kişiler arası ilişkilerde önemli bir rol oynar. Koçluk süreci, bireylere empati, iletişim becerileri ve duygusal anlayışı artırmada yardımcı olur. Bu, iş ve özel yaşamda daha sağlam bağlantılar



kurma yeteneğini güçlendirir ve kişisel gelişimde önemli bir kilometre taşıdır.

Koçluk İle Kendi Potansiyelinizi Keşfedin
Koçluk, bireylere potansiyellerini anlama ve gerçekleştirme konusunda kılavuzluk eder. Duygusal denge, bu potansiyeli açığa çıkarmak için önemlidir. Koç, bireyin içsel güçlerini keşfetmesine yardımcı olarak, duygusal dengeyi sürdürülebilir bir başarıya dönüştürmeye olanak tanır.

“Duygusal denge, olayların kendisinde değil, onlara verdiğimiz anlamlarda bulunur.” EPIKTETOS
Kişi, duygusal denge yolculuğunda koçluğun rehberliğinde yaşadığı derin dönüşümle, daha bilinçli, güçlü ve dengeli bir versiyonuna doğru ilerler. Koçluğun bu yolculukta sunduğu değerli araçlar sayesinde birey, duygusal zorlukları fırsata çevirme yeteneğini kazanır. Unutmamak gerekir ki, duygusal denge sadece bireysel başarı değil, aynı zamanda sağlıklı ilişkiler ve yaşamın tüm alanlarında uyum içinde bir varoluşun kapılarını aralar. Bu yolda ilerleyenler, duygusal zekalarını güçlendirerek, içsel

dengeyi sürdürmeye ve daha anlamlı bir yaşamın temellerini atmaya devam ederler.

O zaman şimdi biraz düşünelim: Duygusal süreçlerinizin keşfine dair bir adım atıyor olsaydınız, bu ne olurdu?

“**Kişisel gelişim, bilinçli farkındalık ve sorumluluk almakla başlar. Koçluk, bireyleri duygusal süreçlerine odaklanmaya teşvik eder, böylece duygusal zekâlarını artırabilirler. Bu, kendi hissettiklerini anlamak ve olumlu değişim için aktif bir şekilde sorumluluk almak anlamına gelir.**

”

**Umut Esen, MCC**

Umut Esen Academy Kurucusu
Eğitimci Yazar

umtesn

umut@umutesen.com

Yeni Yıl Yeni Kararlar Zamanı

Her yeni yılın, yeni kararlar almak ve bunları uygulamak için iyi bir başlangıç olduğunu düşünürüz. Yeni bir yıl, hayatımızda açılan yeni bir sayfa gibidir ve yeni kararlar alıp bunları hayata geçirmenin tam da zamanıdır. Hem doğru kararlar almak hem de onları hayata geçirebilmek için karar vermekle ilgili es geçilmemesi gereken bazı gerçekleri bilmek bize yardımcı olabilir.

1. Umduğunuz kadar iyi de, korktuğunuz kadar kötü de olmayacak.

Genellikle çok istediğimiz bir şey hayata geçtiği zaman her şeyin kusursuz olacağına inanırız.

Kararlarımızı tartarken eğilimli olduğumuz tarafın sadece iyi yönlerini, pek istemediğimiz tarafın da sadece kötü yönlerini hesaba katarız. Oysa tamamen iyi veya kötü diye bir şey yoktur. Her kararın sonucunda öngörülemeyen, hesaba katılmayan veya başta önemsizmiş gibi gelen olumlu ve olumsuz şeyler vardır. Her karar biraz kazanç ve biraz kayıp içerir. Araştırmalar, yüzde 70 iyi olacaksa, yüzde 30 da olumsuz şeyler olmasının makul bir oran olduğunu söylüyor. Önemli olan bunun farkına varmak. Yine seçilmeyen şeyde de yüzde 70 “iyi ki böyle yapmışım”

“ Her seçeneğin içindeki iyi ve kötü dengesini gerçekçi olarak görebilmek gerekiyor. Ağırlıklı oranda iyiyi yakaladığınız bir seçenekteki yüzde 30'luk olumsuzluklar sizin için ne kadar sorun olur? Ağırlıklı olarak istemediğiniz şeyleri fark ettiğiniz ve seçmediğiniz şeydeki yüzde 30'luk iyi şeyleri geride bırakmaya gerçekten hazır mısınız? ”



diyeceğiniz iyi şeyleri cebinize koyduysanız, yüzde 30'luk bir “aklınızın kalacağı ve sonradan arayacağınız bir şeyler” olacağını da bilmelisiniz.

Her seçeneğin içindeki iyi ve kötü dengesini gerçekçi olarak görebilmek gerekiyor. Ağırlıklı oranda iyiyi yakaladığınız bir seçenekteki yüzde 30'luk olumsuzluklar sizin için ne kadar sorun olur? Ağırlıklı olarak istemediğiniz şeyleri fark ettiğiniz ve seçmediğiniz şeydeki yüzde 30'luk iyi şeyleri geride bırakmaya gerçekten hazır mısınız?

Unutmayın, hiçbir karar yüzde 100 iyi veya kötü olamaz. Kararınızın belirleyicisi sadece yüzde

70'lerdeki çekici görüntü değil, o görkemli görüntünün içine saklanan yüzde 30'lardaki Truva askerlerini fark edip onları göze almak olmalıdır.

2. Önemli kararlardan önce 24 saat bekleyin

Hiç dakikalarca aradığınız kumandayı, cüzdanı veya anahtarınızı bir türlü bulamadığınız, en sonunda pes edip aramaktan vazgeçtiğiniz oldu mu? Sonrasında kısa bir süre başka bir şeyle ilgilenip tekrar aramaya başladığınızda ilk baktığınız yerde görüp, “Aa! Bunu az önce nasıl görmemişim!” dediğiniz? İşte karar verme süreci de buna benzer. Kimi zaman gözümüzün önündeki doğru kararı bir türlü

göremeyiz. Ne zamanki acele etmeyi bırakıp, sakin olup kararı zamana yaymaya başlarız, işte o zaman her şey çok daha belirgin olur.

İlk tepkilerimiz genellikle “çocuk benliğimizden” çıkar. “Bunu istiyorum bana ne, bana ne!” veya “Ay ne kadar kötü! Asla olmaz asla!” gibi cümleler çocuk benliğine aittir. Reflekslerimiz genellikle hem yeterli verileri elde etmeden, hem tam anlamıyla mantık süzgecinden geçirmeden, hem de tam olarak ne istediğimize bile emin olmadan verdiğimiz kararlara sebep olur. Özellikle önemli kararları vermeden önce ilk yapmamız gereken sağlıklı düşünmek ve gerçek bir değerlendirme yapmak üzere zaman kazanmak olmalıdır.

3. Kendi jürinizi oluşturun

Bizim göremediğimiz bir nokta, fark edemediğimiz bir ayrıntı, önem vermediğimiz bir risk veya yanlış açıdan baktığımız bir yanlış başkaları tarafından kolayca görülebilir. Biz de kararlarımızı vermeden önce bize yardımcı olacak “kurgusal bir jüri” oluşturabiliriz. Jürimize mantıklı, duygusal, cesur, temkinli, deneyimli, genç, uzman, acemi... birçok kişi ekleyip karar vermek istediğimiz konuda onların görüşlerini almak, olayları bakmadığımız açılardan görmemizi sağlayacaktır. Hatta bu listeye doğrudan ulaşıp soramayacağımız, belki de tanışmadığımız veya hayatta olmayan kişileri de ekleyip “O olsa ne yapardı?” diyerek onun gibi düşünmeyi de ekleyebiliriz.

Kurgusal jürimizin farklı yaş, meslek, zekâ, deneyim ve karakter özelliklerinden oluşması önemli bir nokta. Listenizi “Bu kararın onunla ne ilgisi var?” demeden oluşturmalsınız. Hiç ummadığınız birisi size ihtiyacınız olan bakış açısını verebilir. Genelde de öyle olur. Ezber kalıplar yerine bir çocuk saflığıyla olaya dışarıdan bakabilenlerin soru ve yaklaşımları zihninizde daha parlak ışıklar yakabilir.

4. Kâğıdı dörde bölün

Analitik düşünmek adına çok etkili bir yöntemdir: Bir kâğıdı alın ve dörde bölün. Sol üste A kararının artılarını, sağ üste B kararının artılarını, sol alta A kararının eksilerini, sağ alta B kararının eksilerini yazın. Aklınıza gelebilecek büyük küçük, önemli

önemsiz her şeyi maddeler halinde ilgili yere yazın. Ardından bu maddelerdeki artılardan en vazgeçilebilir olanların üstünü çiziniz. Vazgeçilmezlere gelince durun ve yanına yıldız koyun. Aynı şeyi eksiler için de yapın. Her iki taraftan da vazgeçilmezleri belirledikten sonra üzerinde düşünmeniz çok daha kolay olacaktır.

5. Sorumlulukları alın

Her karar aslında bir şeyi kaybetmeyi ve bir şeyden vazgeçmeyi göze almaktır. Bunu baştan bilin. Ne karar alırsanız alın, diğer seçmediğinizle ilgili bir “acaba” yaşayacaksınız. Hiçbir kararın hayal ettiğiniz gibi yüzde 100 mutluluk veremediğini unutmayın. Vazgeçtiğiniz o kısımları kaybetmeyi göze alarak, “Zaten buna hazırdım” diyebileceğiniz şekilde kararınızın arkasında durarak sorumluluk alın.

Hem pasta yiyeyim hem kilo almayayım diye bir seçenek zaten yoktu, olsa onu seçerdiniz. Pasta yediyseniz kilo alma sorununu kafaya takmayın artık, pastanın tadını çıkarın. Yemediyseniz de aklınız onda kalmayın, iradenizle gurur duyun. En başta neyi göze aldığınızı ve nasıl telafi edeceğinizi bilin, sonrasında kararınızın arkasında durun.

Vereceğiniz kararın olası olumsuzluklarını baştan görerek onlara hazır şekilde karar alın ve zaten önceden görüp hesapladığınız şeyler için pişmanlık duymayın.

“**Reflekslerimiz genellikle hem yeterli verileri elde etmeden, hem tam anlamıyla mantık süzgecinden geçirmeden, hem de tam olarak ne istediğimize bile emin olmadan verdiğimiz kararlara sebep olur. Özellikle önemli kararları vermeden önce ilk yapmamız gereken sağlıklı düşünmek ve gerçek bir değerlendirme yapmak üzere zaman kazanmak olmalıdır.**”

”

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





Ali Guliyev
Profesyonel Koç

Kendi Kendimin Koçu Olabilir miyim?

Yaşadığımız hayat sürecinde bazı önemli kararlar verebiliriz. Bunlardan bazıları doğru, bazıları yanlış olabilir. Yanlış ya da doğru verilen her karar, insan zihninin mantığına dayalı bir üründür. Bu tür kararlar insan beyninin gelişmesi ve karar verme yeteneğinin bir basamak daha ilerlemesi için önemli bir adımdır. Ama bazen karar verme yeteneğimiz olamıyor. Zihnimizi ne kadar zorlasak da bir türlü karar veremiyoruz. Kararsız kalmak, bizim kişisel gelişimimizi ve özgüvenimizi zamanla azaltmaya başlıyor.

Özgüvenin insan hayatının karar verme anında büyük bir yere, hatta en önemli yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin özgüveni olmayan bir insanın anında karar verme olasılığı çok düşük veya başarı oranı çok zayıf olabiliyor. Buna daha fazla örnekler de verebiliriz. Fakat buradan şöyle bir soru çıkıyor: Özgüveni olmayan insanların belirtileri nasıl oluyor? Bunu şöyle bir cümleyle anlatabilirim: “İnsanın karar vermek için mükemmeliyetçilik arayışında olması ve yeteneğini dış faktörlerde arayarak kendi içindeki potansiyeli fark edememesidir. Örneğin bir insanın iş ve özel hayatında herhangi bir risk oluştuğunda düşüncelerini daima kaybedeceği şeylere odaklaması, bu riskin bir başarıya dönüşeceğine inanmaması.” Anlattığımız cevaptan böyle iki soru çıkıyor:

1. Bu tür sorunlarla nasıl baş edebiliriz? Bu tür sorunlarla baş etmemiz için en önemli olan şey, sorunu kendimizden duyarak, çözüm bulmamız için kendimize

“ Bunalımda olduğumuz anlarda, özgüven eksikliğini fark ettiğimiz zamanlarda ilginç yöntemler düşünsek de, soruna ve probleme odaklansak da, potansiyelimizi dışarı çıkarmaya çalışsak da daha özgüvensiz ve daha kapalı bir insan moduna girmiş oluyoruz. ”



farklı sorular sorarak, zihnimizin alt yapısındaki potansiyelin düşüncelerimize aktarılmasında bize yardımcı olacak insanlardan (profesyonel koçlardan) destek almak.

2. Problemin çözüm yolu nasıl bir süreçten geçiyor?

Problemin çözüm süreci farklı yollarla kolaydan zora doğru kişinin istekleri doğrultusunda devam eden bir süreçtir.

Bu kadar sorular, örnekler ve cevaplar sadece hepimizin aklını karıştıran bir sorunun cevabını bulmamız için bize yardımcı olacak bir türlü zihin tetikleyicisiydi.

PEKİ SORUMUZ NE? "BİR İNSAN KENDİ KENDİNİN KOÇU OLABİLİR Mİ?"

Bunalımda olduğumuz anlarda, özgüven eksikliğini fark ettiğimiz zamanlarda ilginç yöntemler düşünsek de, soruna ve probleme odaklansak da, potansiyelimizi dışarı çıkarmaya çalışsak da daha özgüvensiz ve daha kapalı bir insan moduna girmiş oluyoruz.

Peki bu yöntemde yaptığımız yanlış ne? İlk önce bilmemiz gereken şey, insanın aynı anda hem bir sorun yaşayıp hem de o sorunun çözümünü bulmaya çalışması her zaman kolay değil. Çünkü

problem oluştuğunda otomatik olarak beyin savunma moduna giriyor. Ünlü bilim adamı Pol Maklean 1952 yılında araştırmaları sonucu insan beynindeki komuta merkezinin üç büyük parçadan (sürüngen, memeli (limbik), insan(neokorteks)) ibaret olduğunu bulmuştur.

Çoğu zaman yaşadığımız acıyı ve problemi otomatik olarak limbik sistemimizle çözmeye çalışıyoruz. Bunun nedeni, o anı yaşarken mantıklı düşünme yeteneğinin devre dışı olması ve limbik sistemin beyin komuta merkezini ele geçirerek onu kontrol etmesidir. Bu durumda alabileceğimiz en mantıklı karar, bir profesyonel koçtan yardım almak olabilir. Onun soracağı sorularla ve yaklaşımıyla sorunlarımıza çözüm yolları bulunabilir.

İnsanın kendini geliştirmesi ve özgüveninin artması için koçtan alacağı destek çok önemli. İnsan "an" durumunu yaşadıkça çözüme odaklanabilir.

Hiç düşündünüz mü niye çoğu insan aslında bazı fikirlere içten karşı olsa da bu fikirleri kabul etmek zorunda kalıyor? Alman siyasi bilimci Elisabeth Noelle-Neumann "Susunluk Sarmalı" isimli teorisıyla şu soruya şöyle cevap veriyor: İnsan toplumda azınlıkta olduğunu düşündüğünde yalnız



olmaktan korktuğu için kendi görüşünü, hatta bazen gerçekleri dile getiremiyor. Oysaki, toplumdaki diğer insanlar da aynı sebepten susuyor ve bu suskunluk hali sarma halinde büyüyerek kamuoyu adlı büyük bir yalan ortaya çıkarıyor. Örneğin tacize uğrayan bir kız çocuğu suçlanacağından korktuğu için bu konuda ebeveynlerine ve polise bir şey söyleyemiyor. Korkuyor çünkü: "Neden başkası değil de sen tacize uğradın? Demek ki, sorun sende," diyerek onu suçlayacaklar.

Bu tür olaylara iki insan sustuğunda otomatik olarak üçüncü, dördüncü şahıslar da susmak zorunda kalıyor ve toplumun bu tür olaylardan haberi bile olmuyor. Bu suskunluklar bu tip olayların artmasına sebep oluyor. Böylelikle toplumun ahlak olarak adlandırdığı stereotipler daha büyük ahlaksızlıklar yaratıyor. Özgüveni olmayan bir çocuk, ergen, yetişkin asla kendini ifade edip haklı olduğunu kanıtlayamaz. Bu tür olayları zamanında bazılarımız ya kendimiz yaşadık ya da yakın çevremizden birileri yaşadı. Yaşamamış da olabiliriz ama bu, yaşamayacağımız anlamına gelmiyor. Bu tür olayları kendimizde veya yakın çevremizden birilerinde fark ettiğimiz zaman da hemen bir profesyonel koçtan yardım almamız lazım. Çünkü insan bir sosyal varlıktır ve çözüm bulması için iletişim kurmak zorunda. Yanlış iletişim ise insana daha çok zarar verebilir. Profesyonel olmayan biri konuştuğu zaman insana ancak öğüt verebilir. Küçük araştırmamızın sonucu ise şöyle: "İnsan asla kendi kendinin koçu olamaz ve asla profesyonel olmayan birinden koçluk almamalı." Hatta en ünlü psikologların ve koçların da özel psikologları ve koçları vardır.

“**Çoğu zaman yaşadığımız acıyı ve problemi otomatik olarak limbik sistemimizle çözmeye çalışıyoruz. Bunun nedeni, o anı yaşarken mantıklı düşünme yeteneğinin devre dışı olması ve limbik sistemin beyin komuta merkezini ele geçirerek onu kontrol etmesidir. Bu durumda alabileceğimiz en mantıklı karar, bir profesyonel koçtan yardım almak olabilir.**”

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





Arda Topaloğlu
Spor Psikolojisi Uzmanı

[sporpsikologuardatopaloglu](#) www.ardatopaloglu.com

Sporda Stres Yönetimi

Sporda stres yönetimi denilince akla gelen konulardan bazıları 'müsabaka öncesi stres, kaybetme stresi, rakip takım ve oyuncu stresi, taraftar stresi, büyük maç stresi, hakem stresi' gibi konular oluyor. Örnekler pek tabii ki kişiden kişiye artabilir. Burada bilinmesi gereken öncelikli konulardan biri sporcunun stres ve kaygı gibi iki önemli konu hakkındaki bilgi birikimidir. Bilmeliyiz ki insan en çok bilmediği şeylerden korkar ve kaygı duyar. Yani stresi ve kaygıyı doğru öğrenen, bu kavramları zihinlerinde doğru konumlandırılan sporcular stresi yönetmek konusunda da daha başarılı oluyorlar.

Peki nedir bu çağın korkulu rüyası stres? Stresi en kısa ve anlaşılır şekilde tanımlamak gerekirse 'bir kişinin değişen ve değişken şartlar karşısında geliştirdiği savunma mekanizması' diyebiliriz. Bu mekanizma ne kadar esnek ve sağlam olursa yaşam ve sportif performansa olan olumsuz etkisi de o denli azalır hatta doğru yönetilmeye başlandığında kişinin yaşamını olumlu anlamda kolaylaştırdığı görülür. İnsanın var olduğu ilk çağlardan bugüne kadar aslında stres de hep vardı fakat yaşam şartları değişip hayat belli rutinlerin içinde sıkışıkça insanoğlu stresle daha sık karşılaşmaya ve onunla mücadele ederek daha sık yorgun düşmeye başladı. Bildiğimiz gibi beynin ilk ve öncelikli görevi hayatta kalmak ve kişinin yaşamını



sürdürebilmesine olanak sağlamaktır. Bu açıdan bakıldığında ilk çağlarda yaşamış olan insanların en temel stres kaynaklarının da açlıkla mücadele etmek, avlanmak ve korunmak olduğunu düşünmek çok da zor değil. Günümüzde şartlar her ne kadar değişmiş ve modern hayata geçilmiş olsa dahi beyinlerimiz hâlâ hayatta kalma savaşı veriyor, hayatın içerisinde gerçekleşen en ufak bir değişikliği ölüm kalım meselesi olarak görerek tepkimelerde bulunuyor ve duygu davranışlar üzerinde değişimlere yol açıyor. Bu durumu spor sahalarında incelediğimizde sporcuların değişen baskı durumlarında olaylar üzerinde verdikleri tepkiler de tamamen genetik olarak beyin yapılarından ve öğrenilmiş davranışlarından etkilenecek şekilde şekilleniyor. Burada sporculara sorduğum biri soru ile devam etmek istiyorum; en son ne zaman ve hangi durumda strese girdiğini fark ettin? Cevaplar tabii ki sporcudan sporcuya değişiklik gösteriyor ve benim de bir spor psikoloğu olarak istediğim şey tam olarak bu. Mesela varsayım ki bir sporcu

bu soruya ' taraftar stresi' demiş olsun. Burada örnekleri çoğaltarak sporcunun stres kaynakları üzerinde daha geniş bir farkındalık kazanmasını amaçlıyorum ve bu kaynakların hangilerinin onu strese sokabileceğini öğreniyorum. Verilen örnekleri puanlamasını istediğimden her stres kaynağı için farklı puanlar ortaya çıkıyor. Bir sonraki adımımız sporcu kişinin stres olarak adlandırdığı durumların herkes tarafından stres olarak adlandırılıp adlandırılmadığını öğrenmek oluyor. Bunu yaparken amaçlanan şey, stres adı verilen durum genel kabul görmüş bir durum mu yoksa o durumu stres olarak adlandıran kişiye ait bir şey mi, onu öğrenmek. Yine bir örnek üzerinden gidecek olursak; futbolda bir penaltı vuruşu, basketbolda son saniye atışı ya da voleybolda maç sayısında servis karşılama durumu her sporcu için stres olarak kabul edilir mi ya da aynı stres seviyesine sahip midir? Bu sorunun cevabı tabii ki hayır. Her sporcu için bu durumlar stres kaynağı değildir ve her sporcu bu durumlardan aynı oranda stres üretmez. Demek oluyor ki stres tamamen onu



stres olarak adlandırılan ve o şekilde algılayan kişiye aittir. Yazımın isminde de olduğu gibi sporunun öncelikli amacı stresi yok etmeye çalışmak değil onu anlamak ve neden bu durumun onun stres seviyesini yükselttiğini doğru algılamak olmalıdır.

Stres her ne kadar soyut bir kavram olsa da yönetimi konusunda somut adımlar atmak, somut hedefler koymak ve yine somut çalışmalar yapmak stresi kontrol altına almak ve yönetmek için yapılması gereken en önemli şeylerdendir. Peki bunlar neler olabilir gelin birlikte sıralamaya çalışalım.

Hemen herkesin kabul edeceği üzere sporcu en yüksek performansını, özellikle sürdürülebilir en yüksek performansını, bedenen ve zihinsel olarak en rahat olduğu, sürece odaklandığı ve içinde bulunduğu durumdan keyif aldığı zamanlarda ortaya çıkarabilir. Sanırım hiçbir sporcu yoktur ki stres seviyesi zirvedeyken, fiziksel ve psikolojik olarak acı içindeyken uzun süreli yüksek performans gösterebilir ve bunun bu şekilde devam etmesini istesin. Demek ki yapılması gereken şeylerden biri olan bedenen ve psikolojik olarak gevşeyebilmek, sporunun müsabaka ve antrenmanlarda kendi optimal performansına ulaşabilmesi için elzem şartlardan biri. Bir diğeri belki de ilk sırada olması gereken konu ise sporunun kendisine bu durumu kendi kontrol alanının içinde mi yoksa dışında mı olduğunu sorması ve kontrolü dışında olan konularda gereksiz bir stres tetiklenmesi yaşamaması için telkin metodu uygulayarak zihinsel sakinleşme için ilk adımı atması. Kendi kontrol alanı dışında olan stres kaynaklarına örnek vermek gerekirse; hakemin yönetim şekli, hava şartları, tribün baskısı ya da zemin şartları olarak birkaç örnek sunabiliriz.

“ İnsanın var olduğu ilk çağlardan bugüne kadar aslında stres de hep vardı fakat yaşam şartları değişip hayat belli rutinlerin içinde sıkıştıkça insanoğlu stresle daha sık karşılaşmaya ve onunla mücadele ederek daha sık yorgun düşmeye başladı. ”

Bu gibi durumlar sporunun kontrol edemeyeceği, değiştiremeyeceği konulardır ama bilmek gerekir ki kişi değiştiremeyeceği konularda düşünce şeklini değiştirerek o duruma olan algısını ve bakış açısını yönetmeyi başarabilir ve stres kaynağı olarak görülen şartlar artık zihinde normalleştirilmeye başlar. Yine bir başka bakış açısıyla aynı durumları ele almak gerekirse sporcu kendisini kötü zemin koşullarına, kötü yönetim tarzına, hava şartlarına ve tribün baskısına alıştırmak için, aynı şartları antrenmanlarda oluşturarak ya da zihinde canlandırma metodu kullanarak hazırlayabilir ve kontrol alanı dışında kalan şartlarda da elinden geldiğince yüksek performans göstermek için psikolojik hazırlığını yapabilir. Fiziksel ve teknik yeterlilik ne kadar yüksek olursa sporunun özgüveni de o denli yükselir ve stres kaynakları ile karşılaştığında oluşturacağı cevaplar bir o kadar hızlı ve etkili olur. Yani kısaca bir sporunun stres yönetimini doğru ve etkili yapılabilmesi için hem fiziksel ve teknik, hem de psikolojik olarak kendini hazırlaması ve iyi hissetmesi önemlidir.



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.



Tülin Çeneli Dönmez
Yönetici Koçu & İletişim Danışmanı

✉ tulin@brandfocus.com.tr

#iletişim
#öğrenme
#marka
#pazarlama
#strateji

Yeni yılda kendinle yüzleşmeye var mısın?

"Baktığın benim, gördüğün sensin." Mevlana

Her insan bize başka bir ayna tutar. Ve biz her farklı aynada başka bir yönümüzü görürüz. Çoğu zaman karşımızdaki kişiye aktardığımız aslında onunla ilgili değil, bizimle ilgili. Çünkü karşımızdakine baktığımızda içimizde ne varsa onu aktarır, onu görür ve ona göre davranırız.



Hepimiz birbirimize aslında görünmez bağlarla bağlıyız. Bunu buzdağının altındaki parçaların birbirleriyle bağlı olduğunu düşünerek hayal edebilirsiniz. Bu sebeple kendimizi bulma yolculuğumuzda, keşfetmemiz ve içimizdeki potansiyelimize ulaşabilmemiz için karşımızdaki kişilerle iletişim halinde ve deneyim içinde oluruz.

“ **Ben her yeni yıla girerken, kendime biraz daha yaklaşacağım, kendimi biraz daha tanıyacağım ve keşfedeceğim için çok heyecan duyuyorum. Çünkü her seferinde de yeni bir ben keşfederim.** ”

Ben her yeni yıla girerken, kendime biraz daha yaklaşacağım, kendimi biraz daha tanıyacağım ve keşfedeceğim için çok heyecan duyuyorum. Çünkü her seferinde de yeni bir ben keşfederim. Yeni yıla girerken bir durup düşünün. Gerçekten bu yazıyı okuyan kişi gerçek siz misiniz? Olduğunuz noktada sahip olduklarınız ve kendinizi ifade etme şekliniz, gerçekten sizi yansıtıyor mu? Kendinizi ne kadar tanıyorsunuz? İçinizden geldiği gibi davranabiliyor musunuz? Yoksa size biçilen roller ve kimlikler üzerinden mi hareket ediyorsunuz?

Şu an durduğunuz noktada kendinize baktığınızda, başka aynalardaki yansımalarınızı görebilmek için hayatınızda neleri değiştirdiniz? İçinizdeki farklı kimliklerinize, potansiyelinize ulaşmak için neler yapabilirsiniz? Bu nedenle, önyargılarınızdan

“ **İnsan, en kolay kendini kandırır. Her şeyin suçunu başkasına atmak kolay, kendinle yüzleşmekse zor. Bazen insanın içinden bir ses “kendinle yüzleş ve rahatla” der; ama insan en çok kendinle yüzleşmekten korkar.** ”

uzaklaşıp hayatınıza her ne şekilde olursa olsun giren insanlara sevgiyle yaklaşın. Onların sizin hayatınıza gelmelerinin sebebinin sizin potansiyel yönünüzü ortaya çıkarmanızda yardımcı olmak, kendinizi tanımanıza vesile olmak için geldiklerini anlamaya çalışın.

Kızdığınız biri var diyelim. Bu çok tembel olduğu için kızdığınız bir arkadaşınız olsun. Ne hissediyorsunuz onun bu durumuna karşı? Onun size tuttuğu aynada hangi yönünüzü görüyorsunuz? Hayatınız boyunca tembel olmayı kendinize yakıştıramadığınız ya da hak görmediğiniz için mi tembellik yapan biri sizi rahatsız ediyor? Bu insanın size karşı yaptığı hizmet ne olabilir?

Bu soruların cevabını verebilmeniz için, olanları fark edip olduğu gibi kabul edip ona göre değerlendirmekte fayda var. Kimimizin bunu fark etmesi bir ömür alır ve tekrar tekrar benzer insanlarla karşılanız ve neden olduğunu anlayamayız. Kimimiz içirse ufak bir deneyim yeterli olabilir.

Herkesin size ayna olduğunu düşünerek ilişkilerinize baktığınızda neler hissediyorsunuz? Tanıdıklarınız, arkadaş, sevgili, eş, kardeş, ebeveyn olduğunuz kişilerle neler paylaştığınızı, birbirinize hangi yönlerden ayna olduğunuzu görebiliyor musunuz?

Başkasını suçlamak kolay, kendinle yüzleşmekse zor...

İnsan, en kolay kendini kandırır. Her şeyin suçunu başkasına atmak kolay, kendinle yüzleşmekse zor. Bazen insanın içinden bir ses “kendinle yüzleş ve rahatla” der; ama insan en çok kendinle yüzleşmekten korkar, daha doğrusu kendi gerçekleriyle karşı karşıya gelmekten çekinir. Cesaret edemez.



Evet, kendinle yüzleşmek, yanlışlarınla, eksiklerinle, hatalarınla, kusurlarınla, başarısızlığınla, acemiliğinle yüzleşmek kolay ve basit bir durum olmadığını kabul etmek gerekir. Beklenmeyen sarsıntılar, acılar hissettirir, ama insanı özgürleştirir, gerçekleri görmek ve kabul etmek, bir değişime yol açar. Her şey hayatta bir deneyimdir.

Kendini olduğun gibi kabul et. Kendin ol!

Her şeyinle sen ol!

Hayat, acısıyla tatlısıyla, yanlışıyla doğrusuyla senin hayatın...

İrlandalı şair ve yazar Oscar Wilde: “İnsanın kendisiyle yüzleşmeye yüzü yoksa, başkalarının hatalarıyla oynar durur.”

Kendin olmak için kendinle yüzleş!

Konuş kendinle hiç çekinmeden, tıpkı en yakın arkadaşını dinler gibi şefkatle...

Ve hepsinin sonunda yeni yılda kendine şu tek basit soruyu sorabilir misin?

Kendinle yüzleşmeye var mısın?

Sevgi ve şefkatle...

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



**Melike Serdaroğlu Erkoca***Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Eğitimci* melikeserdaroglu@gmail.com

Fiziksel Aktiviteyle Sağlıkla "Yaş Almak" Mümkün Mü?

"Günlük yaşamda sıkça kullandığımız fiziksel hareketlerimizi ve yaptığımız fiziksel aktiviteleri tüm yaşam süresince kolaylıkla sürdürebilmemiz mümkün mü? Fiziksel aktiviteler sadece yaşamın belli dönemlerinde mi yapılmalı? Modernleşen dünyada "sağlıkla yaş almak" mümkün mü? Mümkünse burada fiziksel aktivitenin rolü nedir?"

Modern çağla birlikte; teknolojinin gün geçtikçe hayatımızda daha çok yer almasının da etkisiyle, fiziksel aktivitelerimizin azaldığını görmekteyiz. Oysaki fiziksel aktiviteler yaşamda ne kadar dengeli bir şekilde yer alırsa, insanın diğer yaşamsal, zihinsel, sosyal ve hatta sanatsal becerileri o derece sağlık, huzur ve denge içinde gerçekleşecektir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), fiziksel aktiviteyi; günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak, enerji tüketimi ile meydana gelen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır.

HAREKETLİ YAŞAM ÖMÜR BOYU SEÇİMİNİZ OLSUN

Gündelik yaşamımızda otomatik bir şekilde gerçekleştiğini düşündüğümüz fiziksel hareketlerimiz, arka planda beyin-sinir- kas iletişiminin ve daha da derine

#spor #sağlık #kaliteli yaşam #motivasyon



indiğimizde, pek çok fizyolojik sürecin birbiriyle bağlantısı sonucu gerçekleşir. Ve sık sık yaptığımız yürümek, oturmak, merdiven çıkmak, kapıyı itmek, poşet taşımak vb. günlük hareketlerimizi bu muhteşem yapının sürekli ve birbiriyle bağlantılı olarak çalışmasıyla kolayca gerçekleştiririz. Aslında bu durum, vücudumuzun deyim yerindeyse bize çaktırmadan sunduğu büyük bir kolaylık gibi görünse de basitçe kazanılmış değildir. Peki neden? Mesela bir bebeğin dengede kalmak ya da yürümek için ne kadar deneme yaptığına hiç dikkat ettiniz mi? Veya, bir ameliyat veya hastalık süreci sonrası, eksilen ya da kaybolan fonksiyonel hareketleri geri kazanmak için fizik tedaviye giden insanların haftalar, aylar hatta belki de yıllarca fiziksel hareketleri gerçekleştirmek üzere sayısız tekrar yaptığını? Ya da yaşlı insanların eski kuvvet ve esnekliğini yitirdiği

için sadece ayakta dengede kalabilmek adına verdiği mücadeleye şahit oldunuz mu? Dolayısıyla bu zahmetli süreçleri düşündüğümüzde; basitçe gerçekleştiğini sandığımız günlük yaşamdaki hareket ve aktivitelerimizin oluş şeklinin vücutta çalışan pek çok örüntünün defalarca tekrarlanmasıyla güçlenerek oluştuğunu görmekteyiz.

"İŞLEYEN DEMİR PAS TUTMAZ"

Eğer yaşamımızı kolaylaştıran gündelik hareketleri ve diğer fiziksel aktiviteleri sağlıklı bir şekilde, uzun yaşam süresince rahatlıkla yapabilmek ve mümkün olan doğru düzeyde gerçekleştirebilmek istiyorsak başta; kemik, kas, sinir ve eklem yapımızı güçlü tutmamız, sedanter yaşam yerine daha aktif bir yaşam içinde olmamız, tüm bunları yapabilmek için de doğru besin kaynakları ile sağlıklı beslenmemiz



gerekir. Sonuç olarak eğer ömür boyu hareketli ve sağlıklı yaşamı benimser ve uygulamaya geçirirsek, yaşımız ilerlese de o güne kadar güçlü tuttuğumuz vücudumuzla, ilerleyen yaşlarda da yaşa uygun pek çok aktiviteyi kolaylıkla sürdürebiliriz.

GEREKTIĞİNDE UZMAN DESTEĞİ ALMAKTAN ÇEKİNMEYİN

Yaş ve sağlık durumuna uygun olarak yapılacak, çeşitli fiziksel aktivite seçenekleri vardır. Doğru aktivite seçiminde, gerektiğinde uzman desteği de alınması önemli bir husustur. Bu konuda uzmana danışmak, yaşlanmanın kaçınılmaz olduğu mevcut yaşam sürecinde bilinçli ve doğru yol alınmasını sağlayarak, hayat kalitesini artıracaktır. Yaşlanmak elbette kaçınılmazdır. Fakat sağlıklı yaşamak ve sağlıklı yaş almak değerli bir olgudur. Bunu gerçekleştirmek için de; hareketli yaşam sadece belli dönemlerde değil ömür boyu benimsemeli ve uygulanmalı, ilerleyen yaşlarda da uzman desteğiyle uygun aktiviteler seçilerek devam ettirilmelidir. Tüm bunları gerçekleştirirken doğru ve bilinçli beslenme faktörü de atlanmamalıdır. Çünkü doğru beslenme faktörü; hem aktiviteler için gerekli enerjiyi vücuda sağlayabilmek, hem de yaşamsal vücut fonksiyonların korunması ve beslenmesi için, ayrıca da alınan enerji ile harcanan enerji arasında dengede kalmak için önemlidir. Ayrıca fiziksel aktiviteyi benimseyen ve yaşamında uygulayan kişi sadece bireysel anlamda fayda

“**Gündelik yaşamımızda otomatik bir şekilde gerçekleştiğini düşündüğümüz fiziksel hareketlerimiz, arka planda beyin-sinir- kas iletişiminin ve daha da derine indiğimizde, pek çok fizyolojik sürecin birbiriyle bağlantısı sonucu gerçekleşir.**”

sağlamaz; pozitif yansımaları ile topluma da katkısı olur. Çocukları da küçük yaşlardan itibaren bu bilinçle yetiştirmek ve fiziksel aktivitelere yönlendirmek, ömür boyu sürecek bir yaklaşımın ilk adımları olacaktır.

Hareketli bir yaşam için öneriler;

- Mümkünse yaşa ve sağlık durumuna uygun seçilecek bir spor branşıyla haftanın belirli günleri aktif kalmak,
- Açık havada yürüyüş, hafif tempolu koşular (jogging), bisiklete binmek, hafif eğimli yol yürüyüşü gibi aktivitelere yer vermek,
- Teknolojinin sağladığı imkânı kullanarak, evde videolar yardımıyla kuvvet-denge egzersizleri, pilates minder egzersizleri, hafif ağırlık egzersizleri yapmak,
- Küçük çaplı market alışverişlerini fırsat bilerek, hafif poşetleri eve kadar taşımak,
- Apartman veya iş yeri asansörünü zaman zaman kullanmayıp merdivenleri tercih etmek, ya da sadece belirli katları çıkıp inmek,
- Çocukların aktivitelerine, oyunlarına katılmak,
- Bahçe işleriyle ilgilenmek, düzenlemeler yapmak,
- Arabayla dışarı çıktığında belirli noktada aracı bırakarak, gidilecek yere kadar yürümek,
- Masa başı çalışılan durumlarda, belirli aralıklarla mola verip ayağa kalkmak, mümkünse kısa da olsa yürümek veya eklemeleri hareket ettirmek,
- Evde olunan zamanlarda çok pasif kalmamak, telefon görüşmeleri esnasında evin içinde yürümek, vücut ağırlığını kullanarak basit etkili egzersizler yapmak, evi düzenlemek, temizlik yapmak gibi seçimlerle evde aktif zaman geçirmek...

En uzun yollar,
tek adımla
başlar



 **COACH 7/24**



**Ruh Sağlığını
Korumak için**

5 ÖNERİ!



Ruh sağlığımızı korumak, genel sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu sebeple de koruyucu ve iyileştirici önlemler almak oldukça önemlidir. Uzm. Psk. Tuğçe Dabağer Dilek ruh sağlığımızı korumak için altın değerinde kuralları bizlerle paylaştı. Ruh sağlığını korumanın ve geliştirmenin birçok yolu vardır, bu yüzden kişisel ihtiyaçlarınıza ve tercihlerinize uygun yöntemleri bulmak ve hayata geçirmek daha sağlıklı sonuçlar doğuracağını belirten Dilek, "zellikle, koruyucu yöntemleri hayatınıza dhil etmekle beraber; daha sağlıklı, mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmeniz kaçınılmak olacaktır ancak ciddi bir ruh sağlığı sorunu yaşadığınızı düşünüyorsanız, profesyonel yardım almayı ihmal etmemelisiniz" diyor.

Yazı **Dilhan Hız**

İŞTE RUH SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN 5 ÖNERİ:

1. DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMAK

Yapılan alışmalar, fiziksel aktivitenin, ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Düzenli egzersiz yapmak, endorfin salgılanmasını artırarak stresi azaltabilir, enerji seviyelerinizi yükseltebilir ve genel ruh halinizi iyileştirebilir. Haftada en az 150 dakika orta şiddetli egzersiz hedefleyebilirsiniz.

2. SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIKLARI GELİŞTİRMEK

Sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeni, zihinsel ve duygusal sağlığınıza olumlu katkılar sağlamaktadır. Vitaminler, mineraller ve omega-3 yağ asitleri gibi besin maddeleri, ruh sağlığını desteklerken fast food, şekerli atıştırmalıklar ve aşırı kafein tüketimi ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sebeple, hayatınıza dahil edeceğiniz sağlıklı beslenme alışkanlıkları, fiziksel ve ruhsal sağlığınız üzerinde yileştirici bir güce sahip olacaktır.



3. DÜZENLİ UYKU ALIŞKANLIĞI EDİNMEK

Yeterli ve düzenli uyku, zihinsel ve duygusal dengeyi korumak için kritik bir öneme sahiptir. Uykusuzluk; depresyon, anksiyete ve diğer duygusal zorluklara yol açabilir. Bu sebeple, yapılan çalışmalar, her gece 7-9 saat alınan uykunun ve uyku alışkanlıklarınızı düzenli hale getirmenin daha sağlıklı sonuçlara yol açacağını göstermektedir.

4. STRES YÖNETİM TEKNİKLERİNİ UYGULAMAK

Stres, ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen başlıca bir unsurdur. Stresle başa çıkmak, fiziksel ve zihinsel sağlığınızı korumak ve yaşam kalitenizi artırmak için önemlidir. Bu nedenle, stresle başa çıkmanın farklı yollarını deneyebilirsiniz. Örneğin meditasyon, derin nefes alma egzersizleri, yoga veya rahatlama teknikleri zihni sakinleştirmeye ve stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Bir diğer yandan, negatif düşünce kalıplarını tanımlamak ve değiştirmek, stresle başa çıkmada yardımcı olabilir. Olayları daha olumlu bir bakış açısıyla ele aldığınızda kendinizde var olan değişimleri fark edebilirsiniz.

5. SOSYAL DESTEK

Sosyal destek, psikoloji üzerinde oldukça olumlu bir etkiye sahip olan önemli bir faktördür. Psikolojik sağlığı, duygusal iyilik halini ve stresle başa çıkma yeteneğini olumlu bir şekilde etkileyebilir. Aile, arkadaşlar veya destek grupları gibi sosyal ağlar, duygusal desteğinizi artırabilir stresle başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Duygusal ihtiyaçlarınızı karşılamak için iletişim kurmaya ve sosyal bağlarınızı güçlendirmeye özen gösterin.



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

 **COACH 7/24**

8 SORUDA

UYKU APNESİ TESTİ!

Yazı **Dilhan Hız**



Ülkemizde her 5 kişiden birinde uyku apnesi olduğunu biliyor muydunuz? Üstelik pek çok kişinin bu tehlikeli hastalığa sahip olduğundan habersiz yaşadığını? Nöroloji Uzmanı Dr. Mustafa Emir Tavşanlı, günümüzde hızla yaygınlaşan ve genç yaşlarda da çok sık görülür hale gelen uyku apnesinin, uyku hastalıkları arasında uykusuzluktan sonra en sık görülen ikinci hastalık

olduğunu belirterek, “Tıkayıcı uyku apnesi tedavi edilmezse yaşam kalitesini oldukça düşürmesinin yanı sıra yol açtığı sorunlar nedeniyle özellikle gece veya sabaha karşı ani ölümler bile sonuçlanabiliyor” diyor. Nöroloji Uzmanı Dr. Mustafa Emir Tavşanlı uyku apnesi hakkında bilinmesi gerekenleri anlattı, 8 soruda kendinizde farkındalık yaratabilecek Uyku Apnesi Testi hazırladı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

UYKU APNENİZ VAR MI? BU SORULARLA TEST EDİN!

Kişilerin tıkayıcı uyku apnesi açısından ne derecede riskli olduklarını basit bir tarama testi ile tespit edebileceklerini belirten Dr. Tavşanlı, testin değerlendirilmesine yönelik şu bilgileri veriyor: "Aşağıdaki 8 sorudan oluşan bu testteki sorulara 'evet' veya 'hayır' şeklinde yanıt verilmektedir. Toplamda 2 veya daha az 'evet' cevabı tıkayıcı uyku apnesi açısından düşük risk olarak kabul edilmektedir. Ancak ilk 4 sorudan en az ikisine 'evet' diyen erkekler, ilk 4 sorudan en az ikisine 'evet' diyen ve beden kitle indeksi 35'in üzerinde olanlar, ilk 4 sorudan en az ikisine 'evet' diyen ve boyun ölçüsü geniş olanlar ile toplamda en az 5 soruya 'evet' diyenlerin ağır düzeyde tıkayıcı uyku apnesi riski olduğu kabul edilmektedir." İşte, 8 soruda uyku apnesi testi;

1. Yüksek sesle (kapı kapalıyken bile duyulacak düzeyde veya eşinizin size dürtmesine neden olacak düzeyde) horlar mısınız?

Evet Hayır

2. Gün içinde sık sık kendinizi yorgun, bitkin ya da uykulu hisseder misiniz?

Evet Hayır

3. Uykunuzda nefesinizin durduğunu görmüş olan, bunu söyleyen birisi oldu mu?

Evet Hayır

4. Yüksek tansiyonunuz var mı? Ya da yüksek tansiyon için ilaç kullandınız mı?

Evet Hayır

5. Beden kitle indeksiniz (kilogram cinsinden kilo, metre cinsinden boyun karesine bölünerek bulunur) 35 veya 35'in üzerinde midir?

Evet Hayır

6. Yaşınız 50 veya üzerinde midir?

Evet Hayır

7. Boyun ölçünüz geniş mi?

(Gömlek yakası ölçüsü erkek için 43 cm, kadın için 41 cm veya üzerinde midir?)

Evet Hayır

8. Cinsiyetiniz erkek midir?

Evet Hayır

**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!



PERA ÖĞRENME İLE GELECEĞE DOKUNMAK

Pera Müzesi Öğrenme Programları, Gelecek Hatıraları sergisinden ilhamla yetişkinlere yönelik atölye programı hazırladı. **“Geleceğe Dokunmak: Yetişkinler için Atölyeler”** başlıklı program; ileri dönüşüm tekniklerinin de uygulandığı yeni tasarımlar yaratma üzerine eğlenceli atölyeler ve ilham dolu sergi turlarından oluşuyor. Suna ve İnan Kıraç Vakfı Pera Müzesi Öğrenme Programları, Gelecek Hatıraları sergisi kapsamında yetişkinler için disiplinler arası atölyeler düzenliyor. Alanında uzman sanatçı ve eğitimcilerin yürütücülüğünde gerçekleşecek “Geleceğe Dokunmak: Yetişkinler için Atölyeler” programı 21 Ocak’a kadar devam ediyor.



COSMIC CROONER ZORLU PSM'YE GELİYOR

Hollandalı sanatçı Cosmic Crooner, şiirsel besteleri, rock'n'roll coşkusuyla oluşturduğu renkli gösterisi, “Tema di Filippo”, “Reflexopolis”, “Popsicle Place” ve “Bolero” gibi çıktığı andan itibaren hızlıca sevilen şarkılarıyla PSM Loves2Gather kapsamında 9 Mart saat 21:30'da Zorlu PSM %100 Studio'da hayranlarını zaman yolculuğuna çıkarmaya hazırlanıyor. 60'lar ve 70'lerin atmosferinden, klasik filmlerin sinematik evreninden esinlenen **Cosmic Crooner**, hayata dışarıdan bir izleyici olarak bakmamızı sağlayan şarkılarını sevenleriyle buluşturacak.



KREMLİN'İN BÜYÜCÜSÜ AYRINTI'DAN ÇIKTI!

Giuliano da Empoli'nin 2022 yılında yayımlanan ve aynı yıl kendisine Fransa'nın en prestijli edebiyat ödüllerinden biri olan Fransız Akademisi Büyük Roman Ödülü'nü getiren ilk romanı **Kremlin'in Büyücüsü**, Ayrıntı Yayınları'ndan çıktı! Gerçek olayları kurmacayla harmanladığı Kremlin'in Büyücüsü'nde Putin Rusya'sının detaylı bir portresini çizen **Giuliano da Empoli**, Putin'in iktidara geliş sürecini, yeni düzenle uzlaşmak istemeyen oligarkları birer birer tasfiye edişini, iktidar etrafında dönen entrika ve manipülasyonları, Putin ile siyasi danışmanı üzerinden anlatıyor. Günümüz Rusya yönetimindeki birçok kişi ve kurum da romana dahil eden yazar, romanını “gerçek bir Rus hikâyesi” olarak niteliyor.

AÇIK ÇAĞRI: İSTANBUL FRINGE FESTİVAL 2024

Uluslararası performans sanatları festivali

Istanbul Fringe Festival,

6. edisyonu için açık çağrı açtı. Türkiye'den ve dünyadan tiyatro, dans ve performans disiplinlerinde yenilikçi ve yaratıcı işleri bir araya getiren festival için açık çağrı, 1 Mart 2024'e kadar devam edecek.

Istanbul Fringe Festival 2024, 14-21 Eylül 2024 tarihleri arasında kentin çeşitli noktalarındaki farklı sanat mekanlarına ve kamusal alanlara yayılacak.



5



MAD MAX EFSANESİ FURİOSA İLE DEVAM EDİYOR!

Oscar Ödüllü usta yönetmen George Miller, çığır açan "Mad Max" filmleriyle yarattığı ikonik distopik dünyaya geri dönüyor.

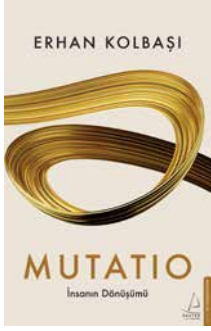
6 Oscar ödüllü küresel hit "**Mad Max: Fury Road**"un güçlü karakteri Furiosa'nın kökenlerini ortaya çıkaracak yepyeni aksiyon macerası "**Furiosa: Bir Mad Max Destanı**"nın yayınlanan ilk fragmanının ardından resmi posteri paylaşıldı.

George Miller'in bir kez daha yönetmen koltuğuna geçtiği filmde Anya Taylor-Joy, Charlize Theron'un "Mad Max: Fury Road" filmindeki, Furiosa karakterinin daha genç bir versiyonunu canlandırıyor. Dünya çökerken, genç Furiosa Nice Annelerin Yeşil Diyarı'ndan kaçırılır ve Savaş Lordu Dementus liderliğindeki büyük bir Motorcu Sürüsü'nün eline düşer. Çorak Topraklar'da ilerlerken, Ölümsüz Joe'nun başkanlık ettiği Kale'ye gelirler. İki diktatör egemenlik için savaşıyor. Bu sırada Furiosa eve dönüş yolunu bulmak çabalarken birçok sınavdan sağ çıkmak zorundadır.

Başrolünde Taylor-Joy'un yer aldığı filmde Chris Hemsworth ve Tom Burke ona eşlik ediyor. 'Fury Road' oyuncularından Nathan Jones ve Angus Sampson ise Rictus Erectus ve The Organic Mechanic rollerini yeniden canlandırıyor.

**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!



ERHAN KOLBAŞI İMZALI MUTATIO RAFLARDA

“Mutatio, insanlık ailesi olarak deneyimlemekte olduğumuz büyük ruhsal dönüşümün Dünya dışı temaslara bağlantılı boyutunun, temasçı ifadeleri ve yüksek ruhsal bilgiler ışığındaki geniş bir rapordur.” Erhan Kolbaşı yeni kitabı **Mutatio** ile Dünya dışı varlıklarla temaslar gibi son derece kritik bir konunun artık UFO görüntülerinden, magazinsel yaklaşımlardan kurtularak, hak ettiği düzeyde ele alınması ve sebep-sonuç ilişkileri çerçevesinde değerlendirilmesi ve çok daha geniş bir perspektiften anlaşılması için bir kapı açıyor.



DENZİ 'SONUNA BENİMLE' YAYINDA

Indie pop müziğin içinde köpüren arabesk hislerin sanatçısı Denzi'den **"Sonuna Benimle"** tüm dijital platformlarda yayında. Bu sene yayınladığı "Yapıcak Bi'Şey Yok", "Başka Çare", "Çık Aklımdan" gibi pop strüktürünün alternatif ayağında kalan işleri ile tanıdığımız Denzi, "Sonuna Benimle" ile yine farklı bir işe imzasını atıyor.



GERİ SAYIM BAŞLASIN!

Günümüzün müzik dehalarından **Erlend Öye**'nin liderliğinde Luigi Orofino, Marco Castello ve Stefano Ortisi ile 2012'de kurulan müzik projesi La Comitiva, 8 Mayıs akşamı Zorlu PSM Turkcell Platinum Sahnesi'nde unutulmaz bir konser gerçekleştirecek. Geçtiğimiz sezonun en dikkat çeken konserlerinden biri olan Kings of Convenience'in üyesi ve The Whitest Boy Alive projesiyle de adınan sıkça söz ettiren Norveç kökenli Erlend Öye'nin benzersiz melodileriyle oluşturduğu **La Comitiva**, İstanbul'daki müzikseverlerle buluşmaya hazırlanıyor.



TÜRKİYE'DE LGBT ÜZERİNE İLK KİTAP: HEKATON'LA SON TANGO

Türkiye'de LGBT ve diğer marjinal akımlar üzerine tıbbi ve psikolojik verilerden yola çıkarak hazırlanmış en kapsamlı kitap **"Hekaton'la Son Tango"** çıktı. Psikiyatrist ve araştırmacı yazar Dr. Mustafa Merter'in 'Hekaton'la Son Tango' isimli eseri raflardaki yerini aldı. Bu kitabında Türkiye'de ilk kez LGBT ve diğer marjinal akımlar üzerine bilimsel, psikiyatrik ve sosyolojik olarak kapsamlı bir çalışma sunan Dr. Merter, meseleye devlet ve toplum bazlı çözüm önerileri getiriyor.

Hangi noktada olmak istiyorsun?

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

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

Doğru noktada olduğunu **nasıl** anlarsın?

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

Bulduğun noktayı değiştirirsen hayatında **neler** değişir?





EZBERLENMİŞ
HEDEFLER YOK

SEN
WARSIN!

www.atolyeegitim.com

@atolyeegitimistanbul

atolyeegitim



atölye eğitim

"Akademik Başarı Atölyesi"