

# UWORDS

Nisan 2024 / Sayı 9

Gelişim ▪ Psikoloji ▪ Yaşam

Mutlu ve sağlıklı  
bir yaşam için  
**D VİTAMİNİ**

Röportaj

**ESRA KARA**

O Bir 'Empatik Aktivist'

**HER HİKAYE  
BİR AŞKTIR...**

Yeniden  
Filizlenmenin  
YOL HARİTASI

Bahar ile birlikte

**YENİDEN DOĞMAYA  
HAZIR MISIN?**





"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,

Bahar, bize doğanın döngüsünün bir parçası olduğumuzu hatırlatır. Kışın sessizliğinden sonra gelen bu canlılık dolu mevsim, bizlere yeniden doğma ve büyüme fırsatı sunar. Bu mevsimin büyüüne kapılarak, kendimizi içsel keşiflere ve dönüşümlere açmak için mükemmel bir zaman olduğunu hatırlayalım.

Bu dönemde, geçmişteki yüklerimizi bırakarak, geleceğe daha hafif adımlarla ilerlemek için mükemmel bir fırsat bulabiliriz. Kendi içimizdeki baharı kutlamak için, hayatımızdaki olumlu değişiklikleri destekleyen adımlar atmak oldukça işimize yarayabilir.

İçsel dünyamızı keşfetmek ve geliştirmek için baharın bize sunduğu bu benzersiz fırsatı değerlendirelim. Yenilenmiş bir enerji ve heyecanla, kendimizi kişisel gelişim yolculuğumuza adayalım. Hatırlayalım ki, her yeni başlangıç bize yeni bir şans ve umut sunar.

UWORDS ailesi olarak baharın mucizevi gücüyle dolu bu dönemde, sizleri içsel bir yolculuğa çıkmaya ve kendinizi keşfetmeye davet ediyoruz. İçinizdeki potansiyeli açığa çıkarmak için, bu dönemdeki 9. Sayımızın sayfaları arasında gezinmek ilk adım olabilir. Sevgi ve ışıkla dolu bir bahar dönemi dileriz.

Sevgiyle Kalın,

**Fatma Varnalı**  
**Genel Yayın Yönetmeni**

fatma@uwordsdergi.com





s. 10



s. 16



s. 26

6 Kısa Kısa

**Kişisel Gelişim**

- 10 Hayatın Anlamını Arayanlardan mısın,  
Yoksa Hayata Anlam Katanlardan mı? / *Güzin Belli*
- 14 3d Yöntemi ile Stresi Yönetebilmek... / *Müjde Akgül*
- 16 Her Hikaye Bir Aşktır / *Gökhan Gurbetoğlu*
- 20 Pozitifte misin? Negatifte misin? / *Tomris Tan*
- 22 Yeniden Filizlenmenin Yol Haritası / *Fatma Varnalı*
- 26 Kadın Çalışanlar ve Cam Tavanlar / *Zuhal Yiğit*

**Eğitim**

- 30 Felsefe Ve Koçluk Bağı / *Ozan Doğan*
- 34 Çocuğunuzu gerçekten  
tanıyor musunuz? / *Ramila Shukurova*

**Röportaj**

- 38 Temiz Atık Derneği Başkanı Esra Kara

**Koçluk**

- 44 Harcamakta En Cimri Olunması Gereken Şey;  
Zaman... / *Sevil Şenel*
- 46 Değişim Deyince Aklımıza Neler Geliyor? / *Büşra Akgün*
- 50 Öz Farkındalık: Kendini Keşfetmenin  
Yolculuğu / *Mehmet Arş*

**İletişim**

- 54 İş Hayatında Z Kuşağını  
Anlamak / *Ecem Keskinaya Ökden*
- 56 Bahar ile birlikte yeniden  
doğmaya var mısınız? / *Tülin Çeneli Dönmez*

**Motivasyon**

- 60 Yönetiyor musun? Sürükleniyor musun? / *Ceren Göya*

**Sağlık**

- 64 Mutlu ve sağlıklı bir yaşam için D Vitamini
- 68 Deprem Korkusu: Zihinsel sarsıntılar nasıl başa çıkabiliriz?
- 70 Yeniler



s.38

Gazeteci, eğitimci, yayıncı, yazar, geri dönüşümcü, eko girişimci, empati savunucusu, sürdürülebilirlik danışmanı ve Temiz Atık Derneği Başkanı Esra Kara, günümüzün aktif, başarılı ve girişimci iş insanı tanımının karşılığı aslında. Çok yönlü çalışma hayatıyla örnek teşkil eden Kara ile profesyonel yaşam yolculuğu hakkında keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik. İşte satırlarımıza yansıyanlar...



Bahar mevsimi, doğanın en büyüleyici dönemlerinden biri ve doğanın bu muhteşem uyanışı beni her zaman çok etkilemiştir. Kışın soğuk ve karanlık günlerini geride bırakıp, baharın gelmesiyle birlikte doğa adeta yeniden doğar. Bu mevsim bu nedenle benim için; umut, enerji ve yeniden doğuşun simgesi haline gelmiştir.

s.56

# 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**

Büşra Akgün

Ceren Göya

Ecem Kesinkaya Ökden

Gökhan Gurbetoğlu

Güzin Belli

Mehmet Arş

Müjde Akgül

Ozan Doğan

Ramila Shukurova

Tomris Tan

Zuhal Yiğit

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

Dergide yer alan yazılar; yazarların sorumluluğundadır.

Reklamların yükümlülüğü, reklam veren kuruluşların sorumluluğu dahilindedir.

## Prof. Dr. Tarhan: "EGOSU BÜYÜK OLAN İNSAN MUTLU OLAMAZ!"



"Egosu büyük olan insan mutlu olamaz!" diyen Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, başarının iç huzurda olduğunu ifade ederek, "Asıl başarıya sahip olan insanlar iç huzura sahip insanlardır. Kendini büyük, kibirli gören insanlar vardır, kapının eşiğiyle kavga eder." dedi.

Prof. Tarhan, huzur kelimesinin İngilizce'de, kültürel anlamda tam karşılığının olmadığına işaret ederek, "(Mutluluk, öznel iyi oluş) şeklinde Türkçeye tercüme ediliyor ama huzur kelimesinde bizim anladığımız huzurla batı kültüründeki huzur kelimesi farklı. Onun için huzur kelimesinin kültürel bir boyutu var." açıklamasını yaptı. Prof. Dr. Tarhan, şöyle devam etti: "Negatifi reddetmek, acıyı reddetmek, acıdan kaçınmak ve hazza yönelmek şu an da batının felsefesi. Bu felsefe böyle durumlarda içsel barışı ihmal ediyor, dışsal tatmini arıyor. Dışsal mutluluğu arıyor yani şunu yap mutlu ol, şunu kazan mutlu ol, yani başarıyı zengin olmaya odaklamışlar. Halbuki başarı iç huzurdadır. Asıl başarıya sahip olan insanlar iç huzura sahip insanlardır. Kendini büyük, kibirli gören insanlar vardır, kapının eşiğiyle kavga eder. Bu insan başarılı mıdır? Zengin ama mutlu değil, batıda böyle çok insan var."

## İlişkide Olumluya Odaklanın

İlişkilerde heyecanın azalmaya başlamasının her zaman sevginin yok olduğu ya da azalmaya başladığı anlamına gelmeyeceğini ifade eden uzmanlar, sıkılma hissinin, ilişki ile ilgili bir problem değil de belki ruh halindeki genel bir sıkılmanın yansıması olabileceğini vurguluyor. Günlük yaşamdaki rutinleri değiştirme ve ilişkide de paylaşımı arttırmanın önemine işaret eden Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, ilişkilerde olumsuz odaklanmanın, sessizliğe bürünüp uzaklaşmanın, kızgınlık ve tatminsizlik duygularına yol açacağını ve ilişkiyi olumsuz etkileyeceğini söyledi.

Uzun süreli ilişkilerde canlılığı ve tazeliği korumada her çift için geçerli olacak tek ve basit bir çözüm olmasa da ilişkiye heyecan ve enerji katmak için kullanılacak bazı genel stratejilerden söz edilebileceğini ifade eden Demirsoy, şunları dile getirdi: "İlişkilerde heyecanın azalmaya başlaması her zaman sevginin yok olduğu ya da azalmaya başladığı anlamına gelmez. Sıkılma hissi, ilişki ile ilgili bir problem değil de belki ruh halindeki genel bir sıkılmanın yansıması da olabilir. Böyle ise eğer, bunu değiştirmenin en pratik yolu günlük yaşamdaki rutinleri değiştirmek ve ilişkide de paylaşımı arttırmaktır."



## Ekonomik nedenlerden sosyal aktivitelerde kısıtlama hasta ediyor!

Ekonomik zorluklarla boğuşanlar, sosyal faaliyetlerde kısıtlama ve izolasyonla karşı karşıya. Uzmanlar, sosyal bağların güçlendirilmesi ve psikolojik sağlığın iyiliği için önerilerde bulunuyor. Ekonomik zorlukların getirdiği sosyal kısıtlamaların, insanların ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını vurgulayan Uzman Klinik Psikolog İhsan Öztekin, “Yapılan çalışmalarda sosyal izolasyonun kalp sağlığını olumsuz etkilediği yönünde sonuçlar alınmıştır. Kalp krizi ve felç riski artarken, kalp hastalığı öyküsü olanlarda da ölüm riski artmaktadır.” dedi. Dünyadaki bir çok ülkede olduğu gibi ülkemizin de çok ağır bir ekonomik kriz döneminden geçtiğini dile getiren Öztekin, “Bu süreçte insanlar bir taraftan işini kaybetmemeye çalışırken diğer taraftan günlük yaşamlarını sürdürebilmek adına gıda, giyecek, ısınma, sağlık, eğitim gibi harcamalarını azaltarak ayakta durmaya çalışıyor. Tasarruf etmek ya da kısıtlamak zorunda kalınan önemli bir alan da sosyal yaşam ve sosyal aktiviteler. Yurt içi ve yurt dışı gezileri, tatile gitmek, piknik yapmak, ziyaretler, arkadaşlar ile buluşma, sinema-tiyatroya, konserlere gitmek eğlence organizasyonları, spor gibi aktiviteler azaltılıyor ya da tamamen iptal ediliyor.” dedi.



## Son 5 yılda Oyun Bağımlılığı tanısı YÜZDE 50 ARTTI!



Dijital oyun bağımlılığı popülarlığının özellikle pandemi döneminden sonra ciddi arttığına dikkat çeken uzmanlar, sadece kullanım artışı değil bağımlılık tanısını artıracak kadar kullanım artışı olduğunu belirtiyorlar.

TÜİK'in yaptığı istatistiğe göre 6-15 yaş çocuklar arasında yüzde 66 oranında artış olduğu kaydedilirken, bu durumun önceki yıllara göre TÜİK'in literatürüne girmiş, istatistikle bilinen bir alarm olduğunun altı çiziliyor. Uzmanlar zamanını planlı kullanan çocuklarda bağımlılık olmadığını dile getirirken; süresiz, rastgele bir gün üç saat, bir gün bir saat gününü böyle geçiren çocuklarda bağımlılık olmadığını belirtiyorlar.

## Beyin yaşlandıkça psikolojik olarak yaşlanmıyoruz

Yaşlanma, hayat döngüsünde insanları farklı biçimlerde etkileyen bir süreç. Bu etki, kişilik özellikleri, sosyal destek, beyin yapısı, kronik hastalıklar ve kültür gibi bir dizi faktöre bağlı olarak değişiklik gösterebiliyor. Yaş ile birlikte beyin mekanizmalarının daha az stresli olmaya, daha pozitif duyguları hatırlamaya meyilli olduğunu vurgulayan Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Gül Eryılmaz, “Aslında beyin yaşlandıkça psikolojik olarak yaşlanmaz yaş alır sadece.” dedi. Yaşlılığın insan yaşamının bir dönemi olarak değerlendirildiğinde bu yaşam döngüsünün bireyleri nasıl etkileyeceğinin bir dizi faktöre bağlı olarak değiştiğini dile getiren Eryılmaz, “Kişilik özellikleri, sosyal destek, beyin yapısı, kronik hastalıklar, kültür bu faktörlerden bazılarıdır. Aslında beyin yaşlandıkça psikolojik olarak yaşlanmaz yaş alır sadece.” dedi. Yaş ile birlikte beyin mekanizmalarının daha az stresli olmaya, daha pozitif duyguları hatırlamaya meyilli olduğunu da vurgulayan Prof. Dr. Gül Eryılmaz, “Yaşlandıkça daha sağlıklı psikolojik yapı ya da psikolojik sağlamlılık için daha erken yaşlarda bazı yaşam alışkanlıklarını değiştirmemizde fayda var.” diye konuştu.



## Duygusal boşluk hissiyle mücadelenin adı: 'LANGUISHING'

Günlük yaşamın karmaşıklığı, iş stresi ve sosyal baskılar arasında sıkışıp kalan pek çok kişi, 'languishing' adı verilen duygusal bir boşluk hissiyle mücadele ediyor. Bu durumun, motivasyonun düşmesine ve yaşam enerjisinin azalmasına sebep olabildiğini kaydeden Uzman Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz, “Günlük yaşamın monotonluğu, heyecan kaybı, amaçsızlık gibi duygular hissetmeye neden olabiliyor.” dedi. ‘Languishing’in yaşam enerjisinin ve motivasyonunun düşük olduğu, ama depresyon veya tükenmişlik gibi ciddi bir ruhsal bozukluk olmayan bir duygusal durum olduğunu kaydeden Beyaz, “Bu durum kitlesel hadiseler, iş stresi, aile sorunları gibi etkenlerle ortaya çıkabilir ve kişide ilgi kaybı, umutsuzluk ve içsel boşluk gibi hislere yol açabilir. Languishing, ruhsal sağlık üzerinde olumsuz etkileri olan bir duygusal durumdur. Kişinin, yaşam enerjisinin ve motivasyonunun düşmesine neden olan ama depresyon veya tükenmişlik gibi ciddi bir ruhsal bozukluk olmayan bir durumdur.” dedi.



# Üzgün ya da öfkeli olduğunuzda SORUNUN ÇÖZÜMÜ BUZDOLABINDA DEĞİL!

Bazı metabolik, psikolojik ya da sosyolojik faktörler nedeniyle kontrol kaybedildiğinde, beslenme sorunları yaşandığına işaret eden uzmanlar, bunlar arasında en sık görülenin duygusal yeme olduğunu söylüyor.

Duygusal yemenin, olumsuz duygulara karşılık olarak gelişen ve aşırı yeme eğilimini gösteren bir davranış bozukluğu olduğunu vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, “Duygusal yeme özellikle olumsuz emosyonlar denilen yoğun stres, anksiyete, depresyon, kızgınlık, öfke ve hüznün gibi duygu yoğunlukları yaşandığında daha çok tetiklendiği biliniyor.” dedi.

Sağlıklı olabilmenin ön koşullarından birinin yeterli ve dengeli beslenmek olduğunu ifade eden Taşkın, “Bu kontrolü bazı metabolik, psikolojik ya da sosyolojik faktörler nedeni ile kaybettiğimizde çeşitli beslenme sorunları yaşanıyor. Bunlar arasında en sık karşımıza çıkan çeşidi ise duygusal yemektir.” açıklamasını yaptı. Duygusal yemenin, olumsuz duygulara karşılık olarak gelişen ve aşırı yeme eğilimini gösteren bir davranış bozukluğu olduğunu vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, “Ruh halinde gelişen olumsuzlukları kontrol etme dürtüsü ile ortaya çıkan bu yeme davranışında normalden çok daha fazla yemek yeme, gerekenden daha yağlı, tuzlu ve şekerli yeme davranışları gözleniyor.” şeklinde konuştu.



**Güzin Belli***Kendini Tanıma Koçu*

@selfpluscoaching

# Hayatın Anlamını Arayanlardan mısın, Yoksa Hayata Anlam Katanlardan mı?

Hiç kendine sordun mu yaşadığın hayatı nasıl tanımlarsın? Hayatındakiler onlara yaşattığın hayatı nasıl tanımlar peki? Derin mi sığ mı? Huzur veren mi huzur bozan mı? Faydacı mı fayda yaratan mı? Hizmet eden mi hizmet bekleyen mi? Gerçeklerle yaşayan mı kendi kendini kandıran mı? İçindeki çocuğu dinleyen mi yoksa egosu ile çok fazla toplantı yapan mı?

Hayata bıraktığın izler nasıl izler? Özündeki sen, gerçek seni mi yansıtıyor yoksa olması gerektiğini düşündüğün öğretilmiş kalıpları mı? Gülüşün senin mi mesela, güldüklerin? Dökebilecek kadar cesursan eğer gözyaşlarını, onlar senin duygularına mı ait?

En son ne zaman birinin hayatına dokundun? Çıkarsız, beklentisiz dokunmaktan bahsediyorum ama sadece sen öyle istediğin, içinden öyle geldiği, kendin olabildiğin, 'SEN' ile tanışabildiğin için.

Anlattıkların sana mı ait? Topluma, ailene, okuduğun kitaplara, olması gereken kalıplara mı? Peki ya sustukların? Ah o sustukların. Onlar kimin sessiz çılgınlıkları her an duyulmayı bekleyen? Üzüntülerin, sevinçlerin, yaşadığını sandığın ama ne anlama geldiği üstüne belki de hiç düşünmediğin deneyimlerin, yaşanmışlıkların. Onlar hangi hayat yolcusunun?

'SEN' olmak ne demek? Kimsin sen? Önce kendin için kimsin?

# #psikoloji, #iletişim, #ilişkiler, #kaliteli yaşam



Al kendini karşına bir sor bakalım bugün. Adını sanını sormuyorum. Seni sen yapan ne bu hayatta? Anlamı ne, güzelliği ne senin hayatımda olmanın? Benim hayatıma girsen bana ne hissettirirsin, ne katarsın? Hayatıma anlam katan, dolu dolu bir ilişki mi yaşatırsın bana yoksa hayatıma kattığım anlamları mı azaltırsın? Herkesin her şeye yüklediği anlam farklı iken bu hayatta, duygularımızın tanımını bile farklı iken anlamlı bir hayat nedir senin için? Hayatın anlamı ne; sen 'SEN' olarak yaşamazsan onu, özündeki seni tanımazsan, bilerek ya da bilmeyerek başkasını taklit edersen, kendi markanı yaratmazsan. Sadece aileden, çevrenden öğrendiklerini devam ettirirsen, kendine kendin için bir şeyler katmazsan. Zaten zor olan hayatı kendine de hayatındakilere de kolaylaştırmazsan. Sevmezsen içindeki çocuğu, sarılmazsan, beraber ağlayıp ona, 'bugün nasılsın? var mı bir durum?' deyip gülümsemezsen, benim

içimdeki çocuğu sevebilir misin? Sana beni sevebilir misin desem belki hemen cevap verirsin. Ama beni sevmek içimdeki çocuğu sevip şımartmak, egomun sırtını sıvazlayıp seni görüyorum, anlıyorum demek aslında. Kendi içini bilmeyen, kendi içsel çocuğu ile sevgi bağları kurmayan başkasını dolu dolu, anlam yüklü sevebilir mi? İnsanlarla arana duvar örmektense bağ kuran bahçeler büyütmelisin içine hayatındakileri de alıp yaşattığın. Anlamını sen yaratmalısın hayatının; politik düşünceler, ekonomik krizler, sosyal depresyonlar değil. Sensin benim gördüğüm, görmek istediğim. Sorumluluğu sende hayatının. Bir bak bakalım en çok hangi özelliklerini kullanıyorsun bu hayatta hem kendinle hem çevrenle iletişim kurarken. Sürekli kendine



odaklı, hizmet ve bakım bekleyen taraf mısın ilişkilerinde? Ben senle mi tanışırım karşılaştık sevgili egonun ürettiği maskelerle mi? Bu hayatı sen mi yaşıyorsun, egon mu? Yaşadığın hayatla yaşadığını düşündüğün hayat arasındaki yüzlerce farkın belki de sen bile farkında değilsin.

Hadi anlat bana anlamlı bir hayat nasıl olmalı senin için? Ya da hayat içinde zaten 'SEN' olduğu için bir anlam, bir değer kazanıyor mu? Eylemlerin, kararların, sahip olmaya bir şekilde karar verdiğin karakterin, tavırların kendine, ilişkilerine ne derece anlam katabiliyor? Fayda yaratmak için, hizmet etmek, olmak, yaşamak, hissetmek, güzel şeyleri hissettirmek için mi çaban bu hayatta yoksa sadece egosuna düşkün, hizmet edilmeyi bekleyen sığ sularda mısın?

Aldığından fazlasını vermeye geldin bu dünyaya ama belki de bu dünyaya, kendine, hayata, insanlara neleri katabileceğinin, hangi olumlu duyguları çoğaltabileceğinin farkında bile değilsin. Belki de hayatın anlamı aranarak bulunamadığı için hala aynı yerdesin. Beklemedesin. Birileri gelsin sorunlarını çözsün, hayatını renklendirsün, bir şey olsun da hayatın istediğin, hayal ettiğin şekle dönüşsün istiyorsun. Sadece kendine itiraf etmiyorsun. Ama umut ediyorsun. Her şeyden önemlisi bekliyorsun, harekete geçmek yerine bekliyorsun.

Frank M. Robinson'ın çok sevdiğim biri sözü var. 'Hiçkimse geriye gidip yeni bir başlangıç yapamaz, ama bugün yeni bir son yapıp yeniden başlayabilir.'

Sen de beklemeye, anlam aramaya, sorgulamaya, şikâyet etmeye son verip bugün yeni bir bakış açısı kazanmaya ne dersin? Bu seferki yolculuk arayış değil içten bir hayata veriş yolculuğu olsun. Yapma değil olma hali, aradığın her türlü güzelliği, anlamı yaratma hali olsun. Var mısın bugün kendi hayatını yeniden dizayn etmeye? Çok mu büyük bir laf gibi geldi sana? Potansiyelini keşfetmen, adanmışlığın, kendini bilmen, kendini sevmen, özüne şefkat göstermen bunlar hayatına anlam katabilirler mi acaba? Hayatında bunlara gerçekten yer verebiliyor musun yoksa hepsi okuduğun bir kitabın ya da aldığın bir eğitimin adı olmaktan öteye geçmiyor mu? Bugün daha farklı bir hayata adım atmaya ne dersin? Sadece bir adım. Ama düşünmek yok, boş vermek yok, elalem ne der yok.

İçimden geldi yaptım var bugün. Aksiyondur hayata anlam katan, yaratıcı, sevgi dolu, güzellik katan, yüz güldüren aksiyon tabii. Bir adım, bir hareket, bir karar. Sıradan bir hayatın dışına çıkaracak seni. Sonra bir adım daha. Hizmet ettikçe hayata, insanlara fayda yarattıkça göreceksin ki asıl hizmeti kendine yapıyorsun. Bir bakmışsın hayatındakilerin yüzüne kondurduğun bir gülümseme, gözlerindeki ışıltı senin hayatını aydınlatmış.

Şimdi bu şikâyet ettiğin stres dolu hayatı değiştirmeye gerçekten içten niyetliysen o zaman bugün adım atmanın tam vakti. Dün bitti. Elindeki en değerli hazine bugün. Sen, egon, içindeki küçük çocuk bir toplantı yapın. Kendi bahçenizi nasıl çiçeklendirmek istersiniz bir sorun birbirinize. Bahçe sizin, oyun sizin, hayat sizin. Bir şeyleri farklı yapmanın vakti gelmedi mi? Hazır bahar geliyor. Sizin de içiniz bir bahar ferahlığı ile dolsun. Kendi dikeceğiniz tohumlarla hayatınızın çiçeklerini açtırın. İçinizdeki çocuğa da benim için sıkı sıkı sarılın. Rengarenk tomurcuklar bıraktım yazının içinde bahçesine ekebilirsin diye fark etmiş mi? Sevdiğilerimle



# Koçluk hedefe giden yolu aydınlatır.

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



**Müjde Akgül**

Psikolog, ICF Profesyonel Koç,

✉ [mujdeakgul@gmail.com](mailto:mujdeakgul@gmail.com)

## 3d Yöntemi ile Stresi Yönetebilmek...

\*Stres yaratan durumla karşılaşabilme ihtimalinin bile bir takım tepkilere neden olması ve buna bağlı olarak istediğiniz başarıya ulaşmanın hayal olduğunu düşündüğünüz bir yerdeyseniz stresi kolayca yönetebileceğinizi fark ederek sizi engellemesine izin vermemeyi seçebilirsiniz.

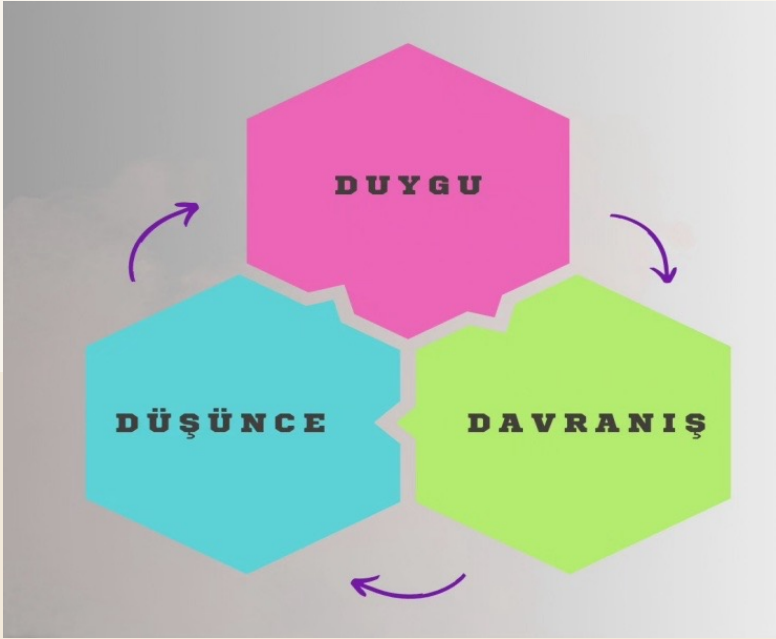
Bazen dışarıda yaz, sana sonbahar  
Herkes geniş hayat, niye sana dar?  
Kalk oradan, otur başka bir tarafa  
Bir de oradan bak olanlara  
Düşündüğünü değiştiren, yaşadığını değiştirir  
Düşündüğünü değiştiren, yaşadığını değiştirir  
Sen de...

Nil Karaibrahimgil

“Düşündüğünü değiştiren, yaşadığını değiştirir” sözünden ilham alarak yazdığım paragraflarda stresin ne olduğundan, nasıl ortaya çıktığından bahsettikten sonra 3D yöntemi ile stresi nasıl yönetebileceğinizi anlatacağım.

Stres, hayatımızda yaşadığımız değişikliklere bedenen ve zihinsel olarak verdiğimiz tepkiler bütünüdür. Bu tepkiler fiziksel, duygusal, davranışsal, zihinsel belirtiler şeklindedir. Örneğin; terleme, kalp çarpıntısı, tansiyon düzensizliği, mide ağrısı, kızarma, kendini boşlukta hissetme, yetersiz hissetme, depresif hissetme, çabuk ağlama, yapılacak işleri erteleme, çok çalışma, kararsızlık, unutkanlık, zihin karmaşası vb. gibidir.

Stres yaratan olay sadece gündeme geldiğinde değil o olayın ileri bir zamanda olabilme ihtimali bile stres yaratabilir. Ayrıca stres kaynağı sanılanın aksine sadece



**DAVRANIŞ**  
Canlı organizmanın, iç ve dış etkilere karşı gösterdiği bilinçli tepkidir.

**DÜŞÜNCE**  
Dış dünyayı algılama, anlamlandırma, bağ kurma, sonuç çıkarma gibi insanı hayvanlardan ayıran zihnin en önemli fonksiyonudur.

**DUYGU**  
Bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenim.

kötü olaylar değildir, iyi olaylar da stres yaratabilir. Yani boşanmanın aksine evlilik de stres yaratabilir. Her iki durumun da sonrasında değişim meydana gelmektedir. Değişim, strese neden olan çevresel nedenlerdendir. Stres yaratan çevresel nedenler; değişim, baskı, engellenmeler, çatışmalardır. Stres yaratan bireysel neden ise kişinin kendisini istenildiği kadar ve takdir edilebilecek kadar başarılı olmadığını düşünmesidir.

Stres her zaman kötü bir durum değildir. Aşırı stres insana zarar verirken orta ve hafif derecede stres aksine büyüme, olgunlaşma, başarıya doğru yönelme ve kişinin kendine olan güvenini artırma ve motivasyon konusunda destekleyici olma özelliği vardır. Stresin motive eden ve başarıya doğru yönelten tarafını fark ederek faydalanabiliriz. Stresle baş etmede herkes aynı oranda etkili olmayabilir. Buna bireyin kişisel özellikleri neden olur. Bazı kişiler strese karşı dayanıklıdır. Kişilerin verdiği tepkiler stres kaynağını nasıl algıladıkları ile ilgilidir. Örneğin; felaket anında bazı kişiler çözüm üretmeye çalışır, bazıları olayı görmezden gelir, bazıları ise kendinden geçerek gerçekten kopar. Stres anında yoğun baskı altındaymış gibi hissedebiliriz. O anda ne yapacağımızı bilmemek de aslında stres düzeyimizi artırır. Bu durumda hızlı bir çözüm acil bir eylem planı ararız. Oysa o anda iki dakikalığına stres anından çıkıp bize kendimizi iyi hissettirecek bir yol bulmalıyız. Her zaman bir veya birçok alternatif yolumuz olduğunu

hatırlamalıyız. Bu yol her birey için değişebilir. Belki bir nefes egzersizi, belki motive edici birkaç cümle (Aferin sana! İşlerini çok güzel planlayıp tamamladın.), bedenimizi dinlendirmek (O an yaptığımız işi bırakıp bir yürüyüşe çıkmak bedenimizi dinlendirebilir.) ya da zihinde canlandırma (size stres yaratan olayı zihninizde canlandırıp onu kolayca tamamladığınızı düşünerek kendinizin sakinleştiğini hayal ederek davranışınızı değiştirebilirsiniz. )

Amerikalı Psikolog Albert Ellis ve Tıp Doktoru Aaron Beck tarafından geliştirilen 3D modeline göre kişi her ne yaşarsa yaşasın duygusuyla düşüncesiyle ve davranışıyla birlikte yaşar. Duygu ve düşüncesi olmayan davranış olmaz, duygusu ve davranışı olmayan düşünce olmaz, düşünce ve davranışı olmayan duygu olmaz. Bu 3 D birbirini harekete geçirir. Stres anında hızlı karar vermek zorunda değilsiniz. Kendinize minik bir mola verip duygu, düşünce ve davranışlarınızı organize edebilirsiniz. Bir davranış meydana geldiğinde davranışın detaylarını konuşarak çözüm bulamazsınız. Başınıza gelen olaylar konusunda gerçek duygu ve düşüncelerinizin ne olduğunu bilmediğimiz sürece farklı algılama eğiliminiz olabilir. Davranışı harekete geçiren duygu ve düşüncenin ne olduğunu fark etmek davranışın değişmesini sağlar. Düşündüğünü fark edip, düşündüğünü değiştirme ve bununla birlikte yaşadığını değiştirme sırası sizde...

**Gökhan Gurbetoğlu***Profesyonel Koç*

## Her Hikaye Bir Aştır...

Günbatımına karşı, denizin sessiz sakinliğine sarılmış bir ben olarak düşünüyorum. Doğa, dünya ve de evren sarıp sarmalıyor tüm benliğimi. Düşünüyorum, var mıyım? Sorgulayan bir ben varsa diyorum, ben de varımdır. Düşündükçe ne kadar çok hikâyem olduğunu kavriyorum. Güneş yavaş yavaş beni bırakırken, doğa, dünya ve de evrenle bağını koparmıyor ve bir döngü halinde yaşamı var etmek için çabalıyor. Ya BEN?

Koçluk serüveninin başında olan birisi olarak her okuduğum kitap bende yeni ışıklar yakmaya devam ediyor. Öyle heyecan doluyum ki uzun zamandır eksik olan bir şeyi tamamlıyorum gibi. Ya da yazılan bir hikâyenin içindeymişim gibi. William L. Randall'ın "Bizi 'Biz' Yapan Hikâyeler" isimli kitabını sanatsal yönümü geliştirmesi için okumaya başladığım halde, büyük bir merakla kapılarak, bir kişisel gelişim kitabına nasıl çevirdiğimi, size saatlerce anlatabilirim. Burada da görüyorum ki algılarımız ne yöne kayarsa, insanın görme becerisi de o yöne doğru kayıyor. Kitabı okurken, her satırın altına çizmek bile yüreğimin büyük bir aşkla çarpmasına sebep oluyor ve ben bunu, hayretler içinde kalarak seyrediyorum. Ancak bunun sebebini biliyorum; yazmaya yeni başladığım koçluk hikâyemin o coşkun karalamalarının heyecanı bu. Kim yeni bir hikâye yazmaya karar verdiğinde ya da yazmaya başladığında bu heyecanı duymaz ki. Aşk böyle bir şeydir.

İnsan gerçekten de atomlardan değil, yaşamın içindeki varlığıyla, hikâyelerden oluşur. Burada Muriel Rukeyser'e katılmamam mümkün değil. Benliklerimiz, onlarca,





“

**Unutmamalı ki tüm evren büyük bir aşkla birbirine bağlı. Her aşk yeni bir hikâye değil midir? Kendinizi aşka bırakmaktan korkmayın. Yeni yazacağınız her hikâye bir aşktır.**”

bilgiler biçer ve çıkarır. İşte bu çaba aslında insanın yaşamın içerisindeki varlığından bir 'anlam çıkarma' çabasıdır. Bu çaba onun yaratma içgüdüsünden kaynaklanır. Yaratıcı, üreten insan yaşamın anlamını bulmaya yaklaşan insandır.

Varlığımızın bir anlamı olmalıdır muhakkak. Peki, insanı insan yapan nedir? Modern insan bu soruyu, "Ben kimim?" sorusuyla tartar ve biçer. Gerçekten de, "Biz kimiz?" Öncelikle bir 'varlık'ız. Bu süreçten, canlı varlık olarak ayrılırsınız. Canlı bir varlık olarak da 'hareket eden canlı' olarak bir ayrımı yaşar ve son sapakta da 'düşünen tek canlı' olarak varlığımızı yansıtırsınız dünyada ve yaşamda. Çoğumuzun 'Ben kimim?' sorusundaki yaklaşımı bireyseldir ki hepimiz en sonunda o noktaya varırız. Düşünen birey olarak, 'Ben kimim?'. Psikolojide hümanistlik yaklaşımın kurucusu olan Carl Rogers'ın insanın bu anlam arayışını en güzel ve net şekilde tanımlayan şu sözü, hayatımın mottosu gibidir; "Kendimi olduğum gibi kabul ettiğimde değişebileceğim gerçeği tuhaf bir ikilemdir." İşte bu ikilemin farkına varabilmek belki de bizim, hikâyeler yazabilme imkânımızın da başladığı noktadır.

Her koşulda öğrenen, algılayan, duyumsayan ve de yorumlayan bir canlı olarak, oluştururuz kendimizi. Yaşamın içerisinde kendimize bir 'Hayat' oluştururuz. Bir hikâye yazarız. Kimi zaman bu hikâyeler mutlu sonlarla bitmez. Mutlu sonlarla bitmeyen hikâyeler sonrasında da sorgulamalar

başlar. Soruların ardı arkası kesilmez. Yeni bir hikâyeye başlamaya korkarız. "Kendisini sevgiyle bekleyen birine karşı ya da bitmemiş bir işe karşı taşıdığı sorumluluğun farkında olan insan, hayatını asla boşa harcamaz. Varlığının arkasındaki 'sebebi' bilir ve karşısına çıkan bütün 'nasıl'lara katlanabilir." der, 'İnsanın Anlam Arayışı' adlı kitabın yazarı Victor E. Frankl. İnsan güçlü bir varlıktır, sadece bu nasıllarla mücadele etmekte doğru yerde durmak noktasında içindeki güce olan inancını yitirmiş olabilir. Ancak unutmamalı ki insanın içinde büyük bir yaşama aşkı saklıdır. Size o aşkı göstermeye yardımcı olacak, mağaranıza ışık tutacak profesyonel bir koçun yardımına ihtiyacınız olabilir.

Unutmamalı ki tüm evren büyük bir aşkla birbirine bağlı. Her aşk yeni bir hikâye değil midir? Kendinizi aşka bırakmaya korkmayın. Yeni yazacağınız her hikâye bir aşktır. Yüreğimizi çarpıtıran şey, atomlarımızı harekete geçiren şey, aşktır. Aşk insanı harekete geçirir ve unutmamalı ki insan hareket eden bir makinedir. Hareketsizlik bütün makinelerin pas tutup çalışmamasına neden olur. İnsan her ne kadar atomlardan oluşsa da bizi harekete geçiren hep hikâyelerdir. Ya karşı cinsten birine duyulan ya dünyaya getirdiğimiz yeni bir can (yeni bir hikâyedir o da), ya okuduğumuz yeni bir kitap, ya yeni bir dost, ya da yeni bir kariyer, hepsi aşkın kendisi değil midir? Aşkla dolu günleriniz eksilmesin ve unutmayın, hikâye yazdıkça kendisi olur insan.

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



**Tomris Tan**

Profesyonel Koç, Spiritüel Danışman ve Eğitimci  
Reiki Grand Master

✉ kendineyol@gmail.com

📷 @kendineyol

## Pozitifte misin? Negatifte misin?



Şükür frekansında olmak hayatta daha fazlasına alan açar, bolluk enerjisinin sırrıdır şükür. TDK Sözlüğünde “Mutlu bir olay veya yapılan bir iyilikten dolayı duyulan hoşnutluğu bildirmek” anlamında kullanılan şükür aslında olaylara pozitif açıdan bakmaktır. Olumlu düşünmenin sonucu olarak insanın titreşimi yükselir ve yüksek titreşim yayan her varlık yüksek frekanslı enerjileri, daha da pozitif olayları ve kişileri kendine çağırır. Bu durum Evrensel Yasalardan en çok tanınan Çekim Yasası'nı

kişinin lehine çalıştırır. Bu da arzulanan hayatın gerçekleşmesinin anahtarıdır.

Şükürde olmak olumlu düşünmeye götüren en kısa araçtır ve aslında insanın içinden gelen, fitratında olan bir haldir. Sadece o çok konuşan, cesaret kıran ve eleştiren iç ses var ya, onu yani zihni susturmak bile yeterlidir şükre başlamak için. Sonrasında da bakış açısını değiştirmek, idrakte yaşamak, ‘-miş gibi’ değil, gerçekten farkındalıkla düşünerek yaşamak. Kendi kendine düşün bakalım ne kadar takdir ediyorsun hayatı, kendini, sahip olduklarını ya da hayatında olanları? Örneğin, bu sabah gözlerini açtığına etrafını görebildin mi? Çevrendeki sesleri duyabildin mi? Kuşları, araba kornalarını, saatin alarm sesini? Doğrulup ayağa kalkabildin mi? Ağrısız acısız yürüyebildin mi? Kahvaltıda az ya da çok yiyecek bir şeyler bulabildin mi? Yemeğini çiğneyebilecek dişlerin, tat alan dilin, yiyebilecek ellerin ve yediklerini hazmedecek miden sağlam mıydı? İçecek bardak ve su bulabildin mi? Liste uzar da gider... Senin için en basit olan şeyler, başkaları için dua sebebi olabilir. Her şey, sana verilen verilmeyen her şey aslında şükür sebebi... ‘Sahibim’ deme, ‘bana bahşedildi’ de. ŞÜKRET... Herhâl her daim şükürde kalmak kıymetlisi. Öyle bir bakış açın

“

**Dört şey asla geri gelmez; söylenen söz,  
atılan ok, geçmiş hayat ve kaçırılmış fırsat.**

**- Hz. Ömer**

”



olsun ki, ayağın burkulsu mesela bir ayağın olduğu için şükret. Öksürsen, ciğerlerin olduğu için şükret. Kızgın müdürün ya da patronun telefonla arayıp ters konuşsa, bir işin olduğu için şükret... Müşterilerin şikâyet ediyorsa, her bir şikâyete şükran duygularını ve sevgini yolla. Ne güzel, işyerin var demek. Yüklü elektrik faturana da şükret mesela... Başını sokacak bir ev ve içinde hayatını kolaylaştıran elektrikli aletlerin var demek... Buna istersen Pollyannacılık de...

Ez cümle, hayata olumlu bakmak istiyorsan önce şükür gözlüğünden bak. Gerçekten kaybedince anlayanlardan olma, varken bil kıymetini herşeyin; en başta da sağlığının ve zamanının. Hayatta geri gelmeyen tek şey onlardır çünkü...

Öyleyse... Olana olmayana ŞÜKÜRLER OLSUN diyelim mi?

Sevgiyle ve bilinçle

**Fatma Varnalı**

Profesyonel Koçluk - İlişki Koçluğu ve  
Thetahealing® Eğitmeni

✉ fatma@uwordsdergi.com

📷 @fatma\_varnali

📺 Fatma Varnalı

🌐 mucizensensin.com

# Yeniden Filizlenmenin Yol Haritası

İlkbahar, doğanın uyanışının ve yeniden doğuşunun habercisidir. Kışın ardından gelen bu dönem, doğanın kendini arındırma ve yenileme zamanı olarak kabul edilir. Ve ilkbahar sadece dış dünyaya değil, aynı zamanda iç dünyamıza da arınma ve yenilenme fırsatı sunar. İşte bu mevsimin kişisel gelişiminiz üzerindeki etkileri ve bu süreci nasıl en verimli şekilde değerlendirebileceğiniz üzerine bakış açıları bu makalede.

İlkbahar, zihinsel ve duygusal anlamda temizlenme ve yenilenme fırsatı sunar. Kışın kapanan pencereler ardında biriktirdiğiniz negatif enerjileri, ilkbaharın tazeleyici atmosferiyle birlikte dışarıya salma zamanı geldi. Meditasyon ve yoga gibi uygulamalar, bu süreci destekler ve içsel arınma sürecinize katkı sağlar. Meditasyon yoluyla zihninizi boşaltırken, yoga bedeninizi ve ruhunuzu dengeleyerek içsel huzurunuzu artırır. Bu uygulamalar, ruhsal arınma için güçlü araçlardır. Sağlıklı beslenme de ilkbaharın getirdiği temizlik ve arınma sürecinde önemli bir rol oynar. Doğanın taze ürünleriyle beslenmek, bedeninizi toksinlerden arındırır

“ **Doğanın yeniden canlanmasıyla birlikte, siz de kendi hayatlarınızda yeni hedeflere ve amaçlara odaklanabilirsiniz. Olumsuz alışkanlıklardan ve düşüncelerden arınarak, daha pozitif bir bakış açısıyla ileriye doğru adım atabilirsiniz.** ”

ve enerjinizi artırır. Sebzeler, meyveler ve yeşil yapraklı sebzelerin bolca tüketilmesi, vücudunuzun ihtiyacı olan vitaminleri ve mineralleri almasına yardımcı olur. Aynı zamanda, su tüketimini artırarak bedeninizi içsel olarak arındırır ve detoks sürecini destekleyebilirsiniz. Peki bunların dışında hangi ritüelleri hayatınıza dahil edebilirsiniz? Biraz onlara göz atalım:

### **15 DAKİKADA DOĞADA YENİLENİN**

Her gün eğer mümkünse sabahları, değilse size en uygun zaman diliminde yürüyüşe çıkın. Hatta imkânınız varsa şehir gürültüsünün olmadığı bir park veya ormanlık alanda bunu yapın. İlk beş dakika boyunca yürürken etraftaki ağaçlara, çiçeklere, toprağa ve hatta hayvanlara bakın. Kuş, kelebek veya böcekler var mı? Dikkat kesilin! Hem yürüyün hem





dikkatlice etrafı izleyin. Bunu yaparken doğadan gelen sesleri, her adımınızda ayaklarınızın yere değip kalktığı anda oluşan sesleri dinleyin. İkinci beş dakikada, etrafta gördükleriniz ve duyduklarınız hayatınızdaki kişi ve durumlar olsalardı bunlar kimler/neler olurdu, diye düşünerek yürümeye devam edin. Farklı yaprakları olan bir çiçek mesela, hayatınızda kimi yansıtıyor olabilir? Hangi taş yaşamınızdaki bir zorluğa benziyor? Sesler, kimlerin sesleri gibi?... Üçüncü beş dakikada da hayatınızda olan kişi veya durumların hangilerinin yer almaya devam etmelerini, hangilerinin hayatınızda artık olmamasını isterdiniz, bunlara odaklanın... Ve hayatınızda olmaya devam etmelerini istediğiniz kişi veya durumları coşturun. Onlara daha fazla nasıl yer verirsiniz bunları düşünün. Artık sizinle olmasını istemediğiniz kişi veya durumlarla ilgili hangi adımları atabilirsiniz? Sadece düşünün... Hatırlayın! Hemen karar vermek zorunda değilsiniz. Sizin için ne zaman bunlara karar vermenin daha iyi olacağını hissediyorsanız, o zamanı kendinize tanıyın... İlkbahar aynı zamanda dış dünyayla bağlantı kurma ve yeni başlangıçlar yapma zamanıdır. Doğanın yeniden canlanmasıyla birlikte, siz de kendi hayatlarınızda yeni hedeflere ve amaçlara odaklanabilirsiniz. Olumsuz alışkanlıklardan ve düşüncelerden arınarak, daha pozitif bir bakış açısıyla ileriye doğru adım atabilirsiniz. Bu süreçte,

hedeflerinizi belirlemek ve onlara doğru ilerlemek için içsel bir keşif yolculuğuna çıkabilirsiniz.

### **BİR BİTKİYLE BİRLİKTE BÜYÜYÜN**

Kendinize bir iç mekân bitkisi hediye edin.

Onunla yeni bir hedefe niyet edin. Onunla her konuştuğunuzda hedefinizle irtibat kurduğunuz hissetmeye çalışın. Ona her su verdiğinizde, niyetinizi sulayıp büyüttüğünüzü hayal edin.

Bu bitkiyle birlikte büyüyerek, kendinizi ve hedeflerinizi beslemeye devam edin. Her gün bitkiyle etkileşim kurarak niyetinizi canlı tutun ve onun büyümesiyle birlikte kendi büyümenizi gözlemleyin. Bitkiyle iletişim kurarken iç huzuru ve pozitif enerjiji deneyimleyin. Ona sevgiyle bakarken, kendi içsel gücünüzü ve potansiyelinizi de fark edin. Bu süreçte, bitkinin sağlıklı büyümesiyle birlikte sizin de hedeflerinize doğru ilerlediğinizi hissedin.

### **KULLANILMAYAN, ÇALIŞMAYAN NE VARSA BIRAKIN**

Evinizi inceleyin. Dolap içleri ve çekmeceleri kontrol edin. Herhangi bir dağınıklık varsa onları toparlayıp düzenleyin. Kullanmadığınız veya işe yaramayan herhangi bir şeyi bırakarak, kendinize alan açın ve enerjinizi yeniden odaklayın. Eğer bir şey bozmuş ya tamir edin/ettirin ya da onu evinizden uzaklaştırın. (Eşyanın durumuna göre geri dönüşüme verebilir,



“İlkbahar aynı zamanda dış dünyayla bağlantı kurma ve yeni başlangıçlar yapma zamanıdır. Doğanın yeniden canlanmasıyla birlikte, siz de kendi hayatlarınızda yeni hedeflere ve amaçlara odaklanabilirsiniz.”

tamir edip kullanabilecek olan birine verebilir veya çöpe atabilirsiniz) Bu, fiziksel eşyaların yanı sıra ilişkiler, alışkanlıklar ve düşüncelerinizle de ilgilidir. Kullanmadığınız eşyaları bağışlayarak veya satışa çıkararak, çevrenizi ve zihninizdeki karmaşayı azaltın. Zamanınızı ve enerjinizi değerli ve anlamlı olan şeylere yönlendirin. Bıraktığınız şeylerin yerine; hayatınıza neşe, huzur ve ilham getirecek yeni deneyimler ve ilişkilere odaklanın.

### **Marie Kondo İle Tanışın:**

Marie Kondo, Japon bir düzenleme danışmanı, yazar ve televizyon sunucusudur. Kondo, dünyaca ünlü "KonMari" yöntemiyle tanınır. Bu yöntem, eşyalarını düzenlemek ve temizlemek isteyen insanlara nasıl yapacaklarını adım adım öğretir. Kondo, küçük yaşlardan itibaren düzenleme tutkusuyla büyümüş ve bu konuda kariyer yapmayı hedeflemiş. 2011 yılında da "KonMari" yöntemini geliştirerek, bunu dünya çapında tanıtmaya başladı. Yöntemi, eşyaların sadece "mutluluk veren" olanlarını tutmayı ve diğerlerini bırakmayı teşvik ediyor. Peki, bu yöntemin temel prensipleri nedir ve nasıl uygulanır? İşte cevabı:

- 1- KonMari yöntemine göre eşyalar, kategorize edilerek düzenlenir. Örneğin; giysi, kitaplar, kâğıtlar, kimlikler ve duygusal değeri olan eşyalar gibi.
- 2- Her kategori içinde seçim yapan kişilerden,

sadece "mutluluk veren" eşyalar seçilir ve diğerlerini bırakmaları istenir. Bu, kişinin eşyalarıyla duygusal bir bağ kurmasını ve sadece gerçekten sevdiği ve değer verdiği eşyaları korumasını sağlar.

3- KonMari, eşyalara saygı göstermeyi ve onlara minnettarlık duymayı vurgular. Eşyaları düzenleme ve temizleme sürecinde, kişilere her bir eşyanın kendilerine nasıl hizmet ettiğini ve onlara ne tür duygular yaşattığını düşünceleri önerilir. Ve bu yöntem, sade ve organize bir yaşam alanı yaratmaya teşvik ederken, aynı zamanda evdeki dağınıklıkla başa çıkmaya ve stresi azaltmaya da yardımcı olabilir. Tabii şunu belirtmeliyim ki bu yöntem herkes için uygun olmayabilir. Hatta bazıları için zorlayıcı bile olabilir. Bu sebeple, bu kadar derinlemesine bir temizlik yapamasanız dahi, az önce belirttiğim şekilde sadece kullanmadıklarınızdan kurtulmak da zihinsel bir arınma yaşamınızı sağlayabilir. Sonuç olarak zihinsel ve duygusal temizlikle, sağlıklı beslenme ve yeni başlangıçlar yapma fırsatlarıyla, içsel dönüşüm ve yenilenme sürecini başlatabilirsiniz. Bu mevsimi etkili bir şekilde değerlendirerek daha dengeli, mutlu ve tatmin edici bir yaşam için sağlam bir temel oluşturabilirsiniz. Mutlu ve üretken hissettiğiniz, hafifliği deneyimlediğiniz bir ilkbahar yaşamınızı dilerim. Sevgiyle Kalın



**Zühal Yiğit**  
Kariyer Koçu, Eğitmen

## Kadın Çalışanlar ve Cam Tavanlar

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.

Kariyerini *Baştan Yarat* isimli kitabımın çıktığı haftalardı. Uzun zamandır hayalini kurduğum şey gerçek olmuştu. Her yerde ve herkesle kitabım hakkında konuşuyor, sürekli ondan bahsediyordum. Tabi ki evdekiler de bundan nasibini fazlasıyla alıyorlardı. Bir akşam yemeğinde yine kitabımla ilgili konuşuyordum, imza günü planları nedeniyle olabildiğince heyecanlıydım. Sekiz yaşındaki oğlum Umut daha fazla dayanamadı ve şöyle dedi:

“Anne, bence yazarlar, kitapları çıktığında, senin kadar sevinmiyorlardır, senin biraz abarttığını düşünüyorum!”

İlk anda bunu duymak hiç iyi gelmedi, itiraf etmeliyim. Ardından düşünmeye başladım, haklı olabilir mi diye. Bu sevincin, bu mutluluğun sebepleri neler olabilir? Bilerek isteyerek seçilmiş bir hedef olması, süreçte çok emek vermiş olmam, başka

# #İş Yaşamı #Üretkenlik #Kariyer #İK #Kadın Çalışanlar

“

**Çalışan kadınlar ve yaşadıkları zorluklar özellikle son yüzyılda önemli bir gündem maddesidir. Kariyerin ilk döneminde belirli bir hızla yükselen kadınlar, kariyerlerinin devamında görünmeyen engeller sebebiyle duraklama dönemine girerler. Burada kurumsal faktörlerden bahsedilebilir. Benzer şekilde toplumsal yaklaşımların da irdelenmesi gerekir.**”

”



insanların da emeğinin katılmış olması, yıllardır hayal ettiğim bir şeyin gerçeğe dönmesi, beyaz yakalı çalışanlara katkı olacağına inanmam, geri dönüşlerin verdiği başarı hissi, takdir görmek, yaşam amacına hizmet etmesi...

Keşke kariyer yaşamımızın tamamı bu tonlarda geçse, heyecan, keyif, coşku, mutluluk, merak, fayda yaratmak, emeğinin karşılığını almak, başardım hissi, takdir görmek, yaşam amacına hizmet eden aktiviteler, değerlerin onurlandırılması...

Kariyerin tamamı böyle olmasa da sözü geçen duyguları, olguları hem yaşamak ve hem de beyaz yakalı çalışanlara yaşatmak için benim de tüm gayretim. Gerçek olduğunu gördükçe, bunu yaşayan kişilerin sayısı arttıkça benim de inancım artıyor, heyecanım büyüyor.

Ancak biliyorum ki iş yaşamını cehenneme çeviren onlarca, yüzlerce konu var. Özellikle kadın çalışanlar için zorluklardan birisi de Cam Tavanlar...

İş hayatındaki kadınların belirli bir ünvan seviyesine ulaştıktan sonra daha fazla yükselmelerinin engellenmesine cam tavan sendromu denilmektedir. Cam tavan ile görünmeyen bir engel vurgulanmaktadır. Bir kadın yönetici belirli bir yere kadar yükseliyor, ardından alması gereken, beklediği terfiyi bir türlü alamıyor.

Sosyal bilimlerin temel amacı insanları anlamaya çalışmak, davranışlarını, tepkilerini çözümlenektir. Bu amaçla yapılan deneylerin bir tanesinde pireler baş rolü oynarlar. Araştırmacılar, bir kaç tane pireyi 30 cm yüksekliğindeki cam bir fanusun içine koyarlar. Fanusun altında ise metal bir zemin vardır ve bu zemin yavaşça ısıtılır. Sıcaktan yanmaya başlayan pireler acıdan kaçınmak için zıplamaya başlarlar. Bu defa da cam fanusun tavanına çarparlar. Pireler kendilerini engelleyen şeyin ne olduğunu bilmeseler de, bir kaç denemeden sonra, 30 cm'den daha yükseğe zıplamamaları gerektiğini hızlıca öğrenirler. Şimdi sırada deneyin ikinci aşaması bulunmaktadır. Fanusun tavanındaki cam kaldırılır. Zemin yeniden ısıtılır. Pireler yeniden zıplamaya başlarlar ancak özellikle 30 cm'ye kadar. Fanusun üzerinde cam engel olmadığı halde pireler daha yükseğe zıplamayı



denemezler bile. İmkanları olmasına rağmen cesaretleri yoktur. Daha iyisini yapabilecekken daha azı ile yetinirler. Cam tavan sendromu en iyi bu şekilde anlatılabilir. Öğrenilmiş çaresizlik söz konusudur ve bu durum kişilerin yaşamlarında doyumsuzluğa sebep olmaktadır.

Çalışan kadınlar ve yaşadıkları zorluklar özellikle son yüzyılda önemli bir gündem maddesidir. Kariyerin ilk döneminde belirli bir hızla yükselen kadınlar, kariyerlerinin devamında görünmeyen engeller sebebiyle duraklama dönemine girerler. Burada kurumsal faktörlerden bahsedilebilir. Benzer şekilde toplumsal yaklaşımların da irdelenmesi gerekir.

Bu alanda yapılması gereken birçok çalışma, alınması gereken bir yığın aksiyon var ama en kötüsü bazı kaynaklar hâlâ bu engellerin "kadınların kafasında" olduğuna inanır ki bu durum baş edilmesi en zor olan kısımdır.

Kadınlar iş gücüne 1. ve 2. Dünya Savaşı sonrasında katılıyorlar. Erkeklerin savaşa girmeleri sonucunda iş gücü piyasasında büyük bir boşluk oluşuyor ve bu boşluğu kadınlar dolduruyorlar. Farklı dönemlerde yaşanan krizler sonucunda kadınlar işten çıkarılıyorlar ve yerlerine zamanı geldiğinde erkek



çalışanlar yerleştiriliyorlar. Kadın yöneticiler ile erkek yöneticiler arasındaki farklılıklar özellikle 1970'ler sonrası araştırılmaya başlanmıştır. Bu dönemde cinsiyet rolleri yönetim şekillerine etki eder mi gibi konular gündeme gelmiştir.

Cam tavan sendromunu yaratan kurumsal nedenlere göz attığımızda kurum kültürü, kurum politikaları, ayrımcılık, mobbing, cinsel taciz gibi konular ön plana çıkıyor. Erkek egemen bir kurum kültüründe işe alım sırasında erkek çalışanlar tercih edilir ve terfilerde erkek çalışanların şansı kadın çalışanlardan her zaman daha fazladır. Özellikle evlilik, anne olmak gibi konular çalışan kadının iş yaşamına kısa ya da uzun ara vermesini gerektiren zamanlardır ve bu kesintiler terfilerde negatif rol oynar. Bekar kadınlar mülakatlarda ne zaman evlenecekleri ya da çocuk sahibi olacakları konusunda sorulara yanıt vermek durumundadırlar. Ayrıca tüm dünyada yapılan araştırmalar aynı görev tanımına sahip kadın çalışanlar ile erkek çalışanların ücretleri arasında belirgin farklar olduğunu göstermektedir.

Engelleri yaratan toplumsal nedenlerin başında cinsiyet rollerine atfedilen görevler gelmektedir. Çoğu kültürde evin geçimini sağlamak erkeğin görevidir. Yukarıda sözü geçen adil olmayan ücret politikaları

nedeniyle kadının geliri ailede hep ikinci maaş olarak kalır. Kadının asli görevinin ev işleri ve çocuk bakımı olduğu düşünülen toplumlarda kadının kendini çalışan kadın olarak kabul ettirebilmesi için hem evde hem işte çok çalışması gerekir. Bunun yanında, tüm dünyada cinsiyet eşitsizliğine son vermek için çalışmalar yapılmaktadır. Bazı ülkelerde kadın yönetici kotaları konmakta, kadınlar bu anlamda devlet desteği görmekteyiz. Tüm bu çalışmalar neticesinde kadın çalışanlar konusunda farkındalıklar gelişmekle birlikte henüz çok da yetersiz olduğunu üzülenek görüyoruz. Örneğin, Deloitte'nin verilerine göre, Fortune 500 listesindeki kadın CEO'ların oranının nihayet bu yıl yüzde 10'u aştığı görülmüştür.

Toplumun en küçük birimi olan aileden başlayarak cinsiyet eşitsizliği konusunda farkındalıklar geliştirmeliyiz. Kurum kültürüne etki eden kişilerin kadın çalışanlar konusundaki bakış açıları değişmeli. İnsan Kaynakları uygulamalarında bazı iyileştirmeler, anne olan çalışanlar ayrı bir gündem maddesi olarak ele alınmalı. Devlet politikası seviyesinde bazı yasal düzenlemeler yapılmalı ve iş dünyasına empoze edilmeli.

Tüm bunlarla birlikte ancak kadın, hakkı olan eğitimi alabilir, cam tavanların olmadığı bir kariyeri yaşayabilir. Kadın ve erkeğin tüm potansiyelini kullanabileceği bir iş dünyası ile meydana gelebilecek daha iyi bir dünya hayalini hep beraber kuralım isterim. Yazımın başında sözünü ettiğim kitabımın coşkusu gibi şahane duyguları, her çalışan kadının kendi kariyerinde yaşayabildiği, aydınlık günlere özlemle...

“ **İş hayatındaki kadınların belirli bir ünvan seviyesine ulaştıktan sonra daha fazla yükselmelerinin engellenmesine cam tavan sendromu denilmektedir. Cam tavan ile görünmeyen bir engel vurgulanmaktadır. Bir kadın yönetici belirli bir yere kadar yükseliyor, ardından alması gereken, beklediği terfiyi bir türlü alamıyor.** ”

**Ozan Doğan***Profesyonel Koç, Eğitmen*

## Felsefe Ve Koçluk Bağı

Koçluk ve felsefenin bağı oldukça derin ve anlamlıdır. İkisi de insanın içsel dünyasına odaklanır, bilgelik arayışını teşvik eder ve kişisel gelişimi destekler. Felsefe insanın doğası, bilinci, varoluşu ve potansiyeli üzerine derin düşünceler yürütür. Koçluk da insanın potansiyelini keşfetmesine, geliştirmesine ve gerçekleştirmesine yardımcı olur. İnsanın içsel dünyasına odaklanarak felsefe ve koçluk arasındaki ilişkiyi açıklayabiliriz.

Felsefe, bilgelik arayışını ve bilgiye duyulan açlığı teşvik eder. Koçluk da bireylerin öğrenme sürecine rehberlik ederek, içsel bilgeliklerini keşfetmelerine yardımcı olur. Koçluk sürecinde, bireylerin kendi deneyimlerinden ve içsel bilgeliklerinden yararlanılarak çözümler üretilmeye çalışılır.

Felsefe, insanın değerleri, inançları ve yaşamı nasıl anlamlandırdığı üzerine odaklanır. Koçluk da bireylerin değerlerini ve inançlarını anlamalarına ve bu doğrultuda yaşamlarını yönlendirmelerine yardımcı olur. Koçluk sürecinde, bireylerin değerlerine uygun bir yaşam tarzı geliştirmeleri ve bu değerleri doğrultusunda hareket etmelerini sağlar. Felsefe, sorgulama ve yansıtma sürecini teşvik eder. Koçluk da bireylerin düşüncelerini ve duygularını sorgulamalarına, kendi davranışlarını ve inançlarını yansıtma sürecine yardımcı olur. Koçluk süreci de, bireylerin kendi iç dünyalarını keşfetmelerine ve derinlemesine düşünmelerine yol açar.

Tüm bunların yanında felsefe, insanın yaşamının anlamını ve amacını araştırır. Koçluk da bireylerin hedeflerini belirlemelerine, anlam arayışına yönelmelerine ve yaşamlarında anlamlı bir yön bulmalarına yardımcı olur. Koçluk sürecinde, bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirmeleri ve anlamlı bir yaşam sürmeleri yönünde motivasyon oluşturulur. Felsefe, tarih boyunca birçok bilgelik geleneğini

# #Koçluk #Eğitim #Psikoloji

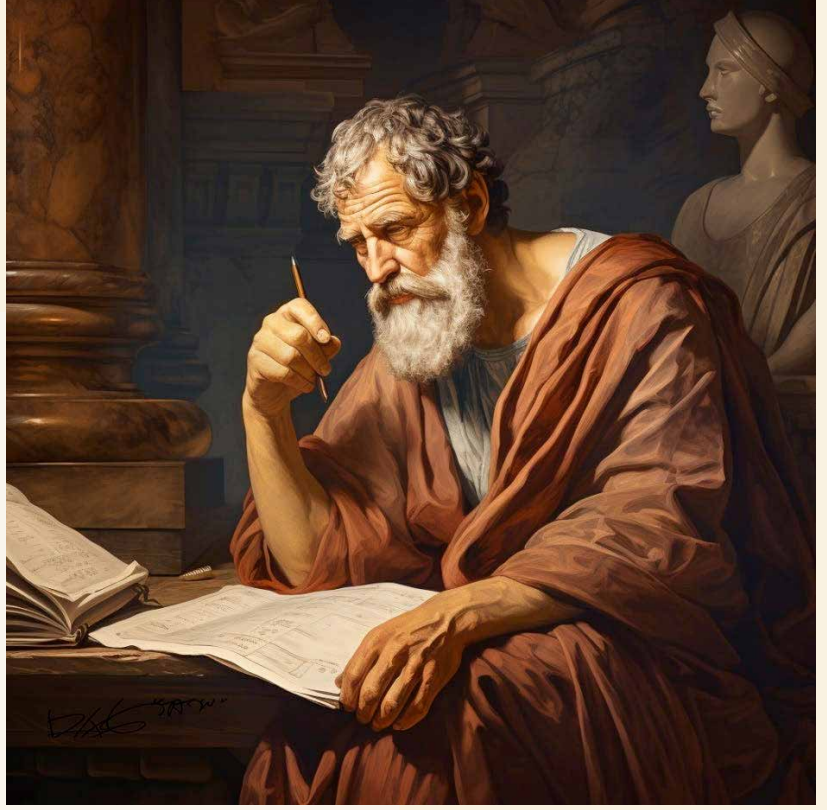


beslemiştir. Bu geleneğin içinde yer alan düşünürlerin öğretileri, koçluk yaklaşımlarında da etkili olmuştur. Örneğin, Stoacılık, Epiktetos'un öğretileri, modern koçlukta kabul gören bazı prensipleri içerir. Felsefe, öz farkındalık ve refleksif düşünme pratiğini teşvik eder. Koçluk da bireylerin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlamalarına yardımcı olarak öz farkındalık gelişimini destekler. Felsefe, bireylerin hayatlarını nasıl yaşayacaklarına dair bir çerçeve sunar. Koçluk da bireylerin kendi değerleri, tutkuları ve hedefleri doğrultusunda yaşamlarını şekillendirmelerine yardımcı olur. Böylece, felsefenin hayata nasıl yansıtılabileceği konusunda koçluk önemli bir araç olabilir. Felsefe, insanın bilgelik arayışını da teşvik eder. Koçluk da bireylerin kendi içsel bilgeliklerini keşfetmelerine, öğrenmeye ve büyümeye açık olmalarına yardımcı olur. Bu sayede, koçluk bilgelik

arayışını destekleyen bir yolculuk haline gelebilir. Felsefi düşünce, bilgelik geleneğinden kaynaklanan önemli öğretileri içerir. Bu öğretiler, koçluk pratiğinde kullanılan tekniklerin ve yaklaşımların temelini oluşturabilir. Örneğin, Sokratik diyaloglar, koçluk sürecinde kullanılan soru sorma tekniklerine benzerlik gösterebilir. Felsefi akımların insan üzerindeki psikolojik etkilerine de değinecek olursak, felsefi akımlar, insan psikolojisi ve davranışları üzerinde derin izler bırakmıştır. Bu etkiler, koçluk sürecinde anlayışı derinleştirebilir ve bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. Örneğin, varoluşçuluk ve insanistik psikoloji, koçluk sürecinde kullanılan empati ve anlam arayışı gibi kavramların kökenlerini oluşturabilir. Felsefe, mantık ve düşünsel süreçler üzerine

“

**Felsefi düşünce, bilgelik geleneğinden kaynaklanan önemli öğretileri içerir. Bu öğretiler, koçluk pratiğinde kullanılan tekniklerin ve yaklaşımların temelini oluşturabilir. Örneğin, Sokratik diyaloglar, koçluk sürecinde kullanılan soru sorma tekniklerine benzerlik gösterebilir.** ”



odaklanır. Koçluk da bireylerin karar verme süreçlerine rehberlik ederek, mantıklı ve bilinçli kararlar almalarına yardımcı olur. Bu bağlamda, felsefi düşünce ile koçluk sürecinin karar verme süreci üzerindeki etkilerini ele alabiliriz. Felsefe ve koçlukta ahlaki değerlerin üzerinden biraz inceleme yapacak olursak da; felsefe, ahlaki değerlerin doğasını ve önemini inceler. Koçluk da bireylerin ahlaki değerlerini tanımlamalarına ve bu değerler doğrultusunda hareket etmelerine yardımcı olur. Bu noktada, felsefi düşünce ile koçluk sürecinin ahlaki yönelimler üzerindeki etkilerini vurgulayabiliriz. Felsefe üzerine konuşulur da “felsefenin babası” Sokrates’e değinmeden felsefe hiç konuşulur mu? Ben açıkçası Sokrates’siz bir felsefe olamayacağından bu yazıda onun da adının geçmemesinin büyük eksiklik olacağını düşünüyorum. Lafı daha fazla uzatmadan bununla da ilgili birkaç kelam etmeye ne dersiniz? Sokrates felsefe tarihinde insanı hatta insan problemini ele alan ilk filozoftur. Bu hususta en önemli özelliği de aslında insanlarla birebir diyalog


halinde olup insanın kendisinde var olan gücü açığa çıkarmasına en büyük yardımı sağlamasıdır. Bunu da ‘maotik yöntem’ (doğurtma yöntemi) adını verdiği yöntemle yapar. Sokrates bu yöntemle, karşısındaki ile konuşarak kendisinin farkına varmasını, bildiğini açığa çıkarmasına yardımcı olur. Sokrates rasyonalist bir filozoftur. Onun için bilgi doğuştan gelmektedir ve ona göre kişi doğduğunda tüm bilgilerini unuttur. Bu hususta Sokrates aslında kişinin unutmuş olduğu bilgiyi ona doğru soruları sorarak hatırlamasına yardımcı olur. Bugün bu yöntemi koçlukta da çok net görebiliriz. Nasıl ki Sokrates kişinin kendisinde var olanı doğru sorularla açığa çıkarmaya yardımcı oluyorsa, günümüzde koçlar da can alıcı, nokta atışı sorularıyla kişinin kendisini yeniden keşfetmesine yardımcı olan baş aktörlerdir. Böylelikle Sokrates koçluğun da babası desek yanlış bir şey söylemiş olmayız. Sokrates’i içselleştirmek aslında koçun kendisine yapacağı en büyük iyilik demek pek de yanlış olmayacaktır. Çünkü onun sokratik yöntemi soru sormanın önemini, güçlü soru sormanın gücünü belki de alışkanlık etmelerine yardımcı olacaktır.

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





**Ramila Shukurova**  
Profesyonel Koç, ICF

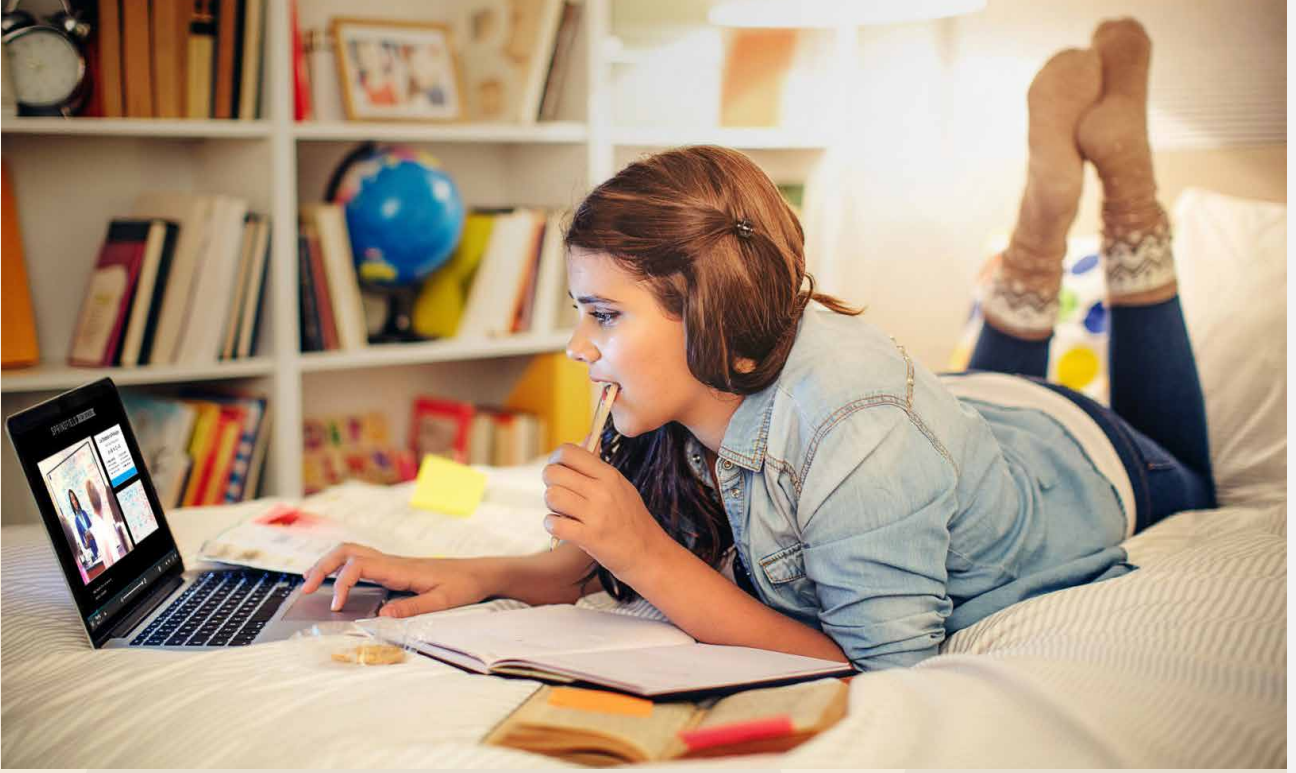
✉ [ramilesukurova9900@gmail.com](mailto:ramilesukurova9900@gmail.com)  [ikigai\\_professional\\_coaching](https://www.instagram.com/ikigai_professional_coaching/) / [ramile\\_sukurova\\_01](https://www.instagram.com/ramile_sukurova_01)

# Çocuğunuzu gerçekten tanıyor musunuz?

Değerli ebeveynler, çocuğunuzun hayatına en iyi şekilde katkı sağlamak adına bu yazıyı okumaya başladığınız için size teşekkür ederim. Öğrenci koçluğu yapmaya başladığım zamandan bu yana farklı konular üzerine onlarla çalışma yapmamı isteyen ebeveynlerle karşılaşıyorum. Bu yazımda konuların birkaç tanesine sizinle birlikte bakalım istiyorum. Ne dersiniz? Belki gündemlerinizle bağlantılı olur ve fayda sağlarsınız...

Bazı ebeveynler çocuğunun sınav stresinin azalmasını ve kendini iyi hissetmesini istiyor. Ne düşünüyorsunuz? Koçluk hizmeti bu işte ne kadar etki yaratabilir? Tabii haklısınız, etkisi kaçınılmaz. Zaten öyle olmasa bu hizmet hızla gelişmezdi, değil mi? O zaman izninizle mevzuya koçvari yaklaşıyoruz. Önce öğrenciye sorular sorarak ve etkin dinleyerek onun kendini en iyi şekilde ifade etmesi için alan açıyoruz. Bir insanı muhakeme etmeden, taze merakla dinlemek çok kıymetli bir şey. Bu yaklaşımın etkisiyle çocuk sakinleşiyor, varlığının kabullenildiğini görüp kendini tehdit altında değil de, tam tersi güvende hissediyor. Bir ebeveynin çocuğunu suçlayıcı sorguya çektiği herhangi bir davranış aslında o

# #Koçluk # Eğitim # Aile



çocuğun hayatı öğrenme biçimi olabilir. Mesela, önceden oyuncaklarını, büyüdükçe diğer eşyalarını çok dağıtıp, yeni alınan elektronik cihazları parçalara ayırıp sonra birleştirmeye meraklı çocuğa bakalım. Bu insan gerçekten düzensiz mi? Yoksa dokunarak anlam çıkarmaya, uygulayarak öğrenmeye mi çalışıyor?

Lütfen zamanınızı ayırıp çocuğunuzu gözlemleyin: Konuşurken birilerine dokunma, yanınızdayken size sarılma ihtiyacı hissediyor mu? Fazla enerjik ve hareketli mi? Mesela, ders okurken masa başında oturmaya zorlanıyor mu? Eğer çok uygunluk varsa bu çocuğunuzun her zaman “yaramazlık” yapmaya meyilli olduğu anlamına gelmiyor. Dokunsal öğrenme stiline ait olabilir.

Peki, bu durumda siz ne yapmalısınız? Onu her defasında suçlamak yerine sadece anlamaya çalışın ve kendinize rahatlamak, çocuğunuza gelişmek için izin verin. Masa başında oturamıyorsa hareket halinde okuyup öğrensin. Gezsin, hayatı görsün,

etkinliklere katılsın. İsteddiği konuda, imkanlar dahilinde bol bol deney yapsın. Belki ilerde güzel el işleri yapacak. Belki dansçı, yüzücü, koşucu, hatta laboratuvar doktoru olacak.

Sizin dokunsal çocuğun hareketlerini kısıtlamanız onun gelişimini büyük ölçüde durdurur. Onlar duyguları yoğun şekilde yaşayan insanlar oldukları için hareket özgürlüğünü elinden aldığınızda duygularını kolaylıkla dışa vuramaz. Bunu yapmak istemezsiniz değil mi? Hislerinden çok bahsettiğini gözlemlediğinizde ona sıkıca sarılın ki, kendini güvende hissetsin. Temel ihtiyacı karşılanan çocuk artık akademik başarılarını da artırmaya başlayacaktır.

Bazı ebeveynler de, “Çocuğumun akademik başarısı zayıf, hiçbir şeyi beceremiyor. Kendini geliştirmesi için bir şeyler yapabilir misiniz?” diyor. Siz bu durumda ne yaptınız? Duyarlı insanlar olduğunuz için benzer düşüncedeyiz sanırım. Bir ebeveyn çocuğu duyduğu halde onun hakkında



neden “beceriksiz” desin ki? Yani böyle bir etiketi çocuğuna yapıştırırsan o nasıl gelişme isteğinde bulunur? “Sürekli “beceriksizsin” diyorlar. Demek ki, artık gelişmem mümkün değil” diye zihninde olayı bitiriyor. Hele bir de işitsel öğrenme stiline sahipse duyduğu negatif kelimeleri iyice zihnine yerleştirmiş olabilir.

Eğitim sistemi işitsellere tam hitap edemediği, okulda çocuk sayı çok, öğretmenin vakti az olduğu ve önemli bilgilerin kitaptan okunarak öğrenilmesi istendiği için bu çocuklar zorluk çekiyor. Bir de kalabalık ailede yaşıyor ve evde gürültü çoksa işitsel çocuğun öğrenme şansı azalıyor. Ona olumsuz sözcüklerle hitap etmek yerine gün içinde kitabı sesli okuması, mümkünse sesini kaydedip dinlemesi veya mevzuyu tartışarak öğrenebileceği okul arkadaşları ile iletişimde olması için alan açmak ne kadar da güzel olur.

“Peki, ya çocuğum yukardaki 2 öğrenme stilinden hiçbirine ait değilse? O zaman ben çocuğum için nasıl faydalı bir şeyler yapabilirim?” dediğinizi duyar gibiyim. Hiç sizi unutmuyum? Tabii ki, bu konu da önemli. Önce çocuğunuzun görsel öğrenme stiline ait olduğunu netleştirin. Düşünürken sağ veya sol yukarı çaprazlara bakma ihtiyacı duyuyor mu? Giyim ve görünüşünde düzenli mi? Resimlere, tablolara ilgisi var mı? Eğer bunlar varsa okurken daha iyi verim almak için not alabilir, önemli yerleri renkli kalemle işaretleyebilir, bilginin hafızasına daha rahat kaydolması için resim, grafik, sembol ve şemalardan

“

**Unutmayalım ki, öğrenme stilleri farklı olduğu gibi her çocuğun hayal kurma tarzı, hayatta kendini gördüğü yer, geleceğe yönelik hedefleri de birbirinden farklı olabilir.**”

yararlanabilir.

“Çocuğumuz için en iyi şekilde eğitim imkânları sunduk. Her şeyini kendimiz hallediyor ve sadece okumasını istiyoruz. Ama pek bir sonuç alamıyoruz” düşüncesindeyseniz hatırlamaya çalışın: Onun yaşı ilerledikçe sorumluluk almayı öğrettiniz mi? Yoksa her işini kendiniz yapıp hayatı onun için kolaylaştırdığınızı mı sanıyorsunuz?

Eğer durum böyleyse çocuğunuzun kendine özgü karakterinin gelişmesi engelleniyor olabilir. İlerdeki zamanlarda hep çocuk benliğinde kalarak başkalarından ilgi beklemesi, tek başına kendi işlerini halledememesi muhtemel olacak. Hayatta karşılaşacağı zorluklarla mücadele edemeyecek. Geç olmadan harekete geçin ve çocuğunuza küçük sorumluluklar vermeye başlayın. Kendi işlerini halletmesi için onu teşvik edin, yapabildiğinde takdir sözcükleri kullanın.

“Bunlarda bir sıkıntı yok her şeyi düzgün yapmaya çalışıyoruz lakin, çocuğumuz hâlâ akademik başarı zorlukları ve aşırı gerginlik içerisinde” diyorsanız bir bakın: Kendi hayallerinizi çocuğunuzun gerçekleştirmesi yönünde ona baskı kurmuş olabilir misiniz?

Unutmayalım ki, öğrenme stilleri farklı olduğu gibi her çocuğun hayal kurma tarzı, hayatta kendini gördüğü yer, geleceğe yönelik hedefi birbirinden farklı olabilir. Zaten rengarenk olduğu için hayat güzel değil mi? Bu renkleri soldurmayıp veya kendi renginizi eklemeyip doğal halinde kalmasına ne dersiniz? Belki sizin hayaliniz o bedende can bulmayacak? Çocuğun kendi istekleri kendi toprağında, sizin de yardımınızla büyüyecek ve dallanıp budaklanacak. “Dünyayı kurtaralım” ifadesini çok duymuşsunuzdur. Çocuğunuzun dünyasından başlamaya ne dersiniz?

# 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.





# O BİR 'EMPATİK AKTİVİST' Esra Kara



Gazeteci, eğitimci, yayıncı, yazar, geri dönüşümcü, eko girişimci, empati savunucusu, sürdürülebilirlik danışmanı ve Temiz Atık Derneği Başkanı

Esra Kara, günümüzün aktif, başarılı ve girişimci iş insanı tanımının karşılığı aslında. Çok yönlü çalışma hayatıyla örnek teşkil eden Kara ile profesyonel yaşam yolculuğu hakkında keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

İşte satırlarımıza yansıyanlar...

**Aktif iş yaşamında çok yönlü bir profil sergiliyorsunuz. Tüm bu meslek kollarını bir arada yürütebiliyor musunuz?**

Elbette. Hepsini birbiriyle bağlantılı şekilde yürütüyorum çünkü her iş kolum birbirini besleyerek oluştu. Öncelikle Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü mezunuyum. Londra'ya yüksek lisansımı yapmak için gittim ve London Metropolitan Üniversitesi'nde pazarlama yüksek lisansı yaptım. Bir süre DHA Londra temsilciliği ve Hürriyet'te gazetecilik yaptıktan sonra ticarete yöneldim ve uluslararası ticarete giriştim. 8 yıl Londra'da yaşadıkdan sonra döndüğüm ülkemde ne iş yapacağımı düşünürken etrafa atılı geri dönüştürülebilir atıkları görünce gazeteci kökenli olmamın da etkisiyle araştırmalara giriştim ve geri dönüşüm tesisi kurmaya karar verdim. Tesisin 10. yılında, yani 2021'de hurda atık ithalatı yasağı geldi. Bu, şu demektir; ya aldığımız tüm ürünlere daha yüksek bedeller ödemeyi kabul edecektik ya da artık geri dönüşümü öğrenecektik. O yüzden Artık Geri Dönüştür isimli ilk kitabımı kaleme aldım. Ancak anlatmak istediğimi kitap tek başına veremezdi. Bu sebeple Temiz Atık Derneği'ni kurdum. Çocuklar için geri dönüşümle alakalı kapsamlı bir kitabın yazılmadığını fark etmemle Üzüm Doğanın



Kucağında isimli kitabı kaleme aldım. Ürettiğim projelerle Anadolu'daki köy okullarını ziyaret etme şansım oldu ve köy okullarındaki özel eğitim sınıfları içimi burktu. Bu sınıfları iyileştirmek için Renkli Keçiler Çiftliği serisini yazdım ve gelirini iyiliğe çevirebilmek için Ezra Yayınları'nı kurdum. Empati, insanlığın anahtarıdır. Empati savunuculuğu bir meslek mi emin değilim ancak o benim en kıymetli görevlerimden biri. Tüm bu mesleklerin en tepesine anneliğimi koyuyorum çünkü insan yetiştirmek bence kutsal bir meslek. Çocuğumun ilerde en temel ihtiyacı bankada birikmiş bir para, ev veya araba değil. Temiz, yaşanılabilir bir dünya. İçilebilir su, sağlıklı gıda, oh deyip içine çekeceği, soluduğunda ona şifa olacak bir nefes. Ben çocuğum ve tüm çocuklarımızın en temel ihtiyacı olan şeyler için çalışmalarımı yürütüyorum.

**Geri dönüşüm ve atıkları değerlendirme konusuyla yolunuz yurtdışında geri dönüşüm yapma alışkanlığınız sayesinde mi kesişti?**

Kesinlikle. Orada geri dönüşüm olmazsa olmazımızdı. Belediye evlere iki tane kova gönderiyor, siz o kovaları geri dönüştürülebilir atıklarınızla dolduruyorsunuz ve belediye kapınıza geldiğinde teslim ediyorsunuz. Kovalarınız dolmamışsa belediyenin aklında geri dönüşüm yapmadığınız fikri oluşabilir. İsterse ceza kesebilir. O yüzden efendi efendi doğaya hizmet ediyorsunuz. İtalya'nın küçük bir kasabasında yaşayan arkadaşımı ziyaret ettiğimde küçücük mutfakta farklı renkte sekiz kova görmüştüm. Mutfak o kadar küçüktü ki, yapmayın demiştim, kovaları azaltın diye teklifte bulunmuştum. Olmaz, dediler. Belediye gelirse ve kovaları kaldırdığımızı görürse bize ceza yazar, dediler. Şunu demek istiyorum; Avrupa, bizlere geri dönüşümü öyle veya böyle öğretti. Denetim, alışkanlıkların oturması için birincil şart. Biri size ödev verse ve ödevinizi kontrol etmese o ödevi yapar mıydınız? Samimi cevap vereyim, ben yapmazdım. Hiç sevmem ödev yapmayı. Ama yaptığın ödevi bakacağım dese, yapardım. Ülkemizdeki geri dönüşüm tam olarak böyle. Bize ödevini yap deniyor ancak gönüllü yapıyor. 8 sene sonra memlekete dönünce etrafa atılı geri dönüştürülebilir atıkları gördüm, insanların geri dönüşüm kovalarına çöp atıklarını gördüm, eğitim seviyesi ve gelir durumu yüksek arkadaşlarımla geri dönüşüm bilincinden çok uzak olduğunu gördüm ve gördüğüm her şey beni muazzam rahatsız etti. Madem rahatsız ediyor, düzeltmek için sen bir şeyler yap Esra dedim ve bugünlere kadar geldik.



***Derneğinizin kuruluş öyküsünü dinlemek isteriz. Kaç üyeyle, ne zaman kuruldu? Kuruluş amaç ve hedefleriniz neydi?***

Derneğimiz internet ve sosyal medyadaki yanlış bilgileri düzeltebilmek, doğruyu ülkenin geneline yayabilmek ve yarı bilinçli davranışı bilinçli davranışa çevirebilmek için kuruldu. Ve tabii bilinçsizce yaptığımız tüm yanlışların yerine doğruları koyabilelim diye. Derneğimizi 7 üyeyle kurduk. Bu kişiler çevremde, yaptığım işlere kıymet veren dostlarımdı. Kur, arkandayız dediler. Böylece 2021 Kasım ayında Temiz Atık Derneği'ni kurmuş olduk. Hedeflerimiz çok. İki yıl önce İklim Değişikliği ayrı bir bakanlık olmalı ve ben bakan olmalıyım diyordum. O zamanki hedefim bakan olmaktı. Zaman içinde insanların hedefleri değişebiliyor. Bugünkü hedefim yalnızca faydalı olmak. Derneğimizin öncelikli hedefi ise doğaya, insana, geleceğimize faydalı bireylerin sayısını artırmak.

***Faaliyetlerinizden ve eğitim çalışmalarınızdan bahsedebilir misiniz?***

Temiz Atık Derneği öncelikle Eğitim Bakanlığımızın Temiz Okul Temiz Enerji projesine desteklerini vermektedir. Ülkemizde 1000 çevre dostu okul var, sayılarının artmasını temenni ediyoruz. Bu okullarda ve

diğer okullarımızda talep edildikçe öğretmen eğitimleri vermekteyiz. Veli eğitimleri de verebiliyoruz. Veliler mutfağında ayrıştırma yapma kararını veren kişiler. Onları geri dönüşüme yönlendirmek çok önemli. Doğru bildiğimiz yanlışları anlatırken hepsi çok şaşırıyor ve ben artık bunu, bu şekilde yapmayayım diyor. Yaptığımız işin en büyük keyfi, kişiyi değiştirmeye gönüllü hale getirdiğimizi gördüğümüzde oluşuyor. Verdiğimiz eğitimden aylar sonra tesadüfen karşılaştığımız öğretmen ve velilerimiz bana, “Esra Hanım bizim evden artık hiç çöp çıkmıyor, çöp kovam bir haftada dolmuyor” dediklerinde yaşadığım keyfi size tarif edemem. Bakınız hiçbirimizin evinden çöp çıkmaz. Çöp çıkan ev medeni ev değildir. Hani akıllı ev diyoruz, bir de medeni ev var. Ben o evin medeniyet seviyesini ürettiği çöp miktarıyla ölçümlüyorum. Eğitim çalışmalarını haricinde atölye çalışmalarımız var. Buna, eğitimi etkinlikle yoğurduğumuz keyifli çalışmalar gözülle bakabiliriz. Örneğin derneğimizin üyesi Mimar Eylem Pala ile düzenlediğimiz Atık Plastik Poşetler Tasarımla Buluşuyor atölyemiz var. Bu atölyeye katılanlar hem Eylem Pala tekniğini öğreniyor hem kendi imzasını attığı şahane bir tasarım üretiyor hem de atölye bitiminde değişmiş oluyor. Didaktik eğitim bir kulaktan girip diğerinden çıkar. Kişi, ancak gönüllü varsa geri dönüşüm yapar. O sebeple atölye çalışmalarımız

çok kıymetli diyebilirim.

TC. Kültür Bakanlığı sanatçısı Suna Koçal ile olan atölyemizi de örnek vereyim. Atık kağıtlardan önce el işi kağıt üretiyoruz. Ardından ürettiğimiz kağıtların üzerine Ebru çalışması yaptırıyoruz. Bu atölyede katılımcılar çok güzel ebrular yapıyor ancak duyduğumuz kıymetli cümle şu: “Bu ebruyu ben yaptım, yalnız bu ebrunun kağıdını da ben yaptım”. Üreten insan kendini iyi hisseder, dünyanın her yerinde durum böyledir. Biz üretimi sanatla, bilinçle, bilgiyle uyguluyor ve uygulatıyoruz.

Son olarak Temiz Atık Derneği'nin Potadan Kutuya isimli akımını örnek vereyim. Bu akımı ülkemizin tüm okullarında görmek için çalışmalarımızı başlattık. 23 Nisan lansman tarihimiz. İkinci akımımız ise 19 Mayıs'ta Fileden Kutuya akımıyla yayılacak. Bu iki çalışmayla çocuklarımıza geri dönüştürülebilir atıklardan pota ve file yaptıracak, geri dönüşümü spor ve eğlence ile bütünleştireceğiz.

***Siz temiz atık oluşturmalıyız diyorsunuz. Atık nedir, temiz atık nedir? Bu ayrım nasıl yapılır?***

Çok doğru şekilde sorulmuş bir soru. Normalde bana çöp nedir, atık nedir diye sorarlardı. Atık aslında artık gibi bir şey. Her ürün bir ambalajda satılıyor. Siz

ürünü aldınız, ambalajı bir artık oluyor. Onu ister çöpe atarsınız ister geri dönüşüm kutusuna, karar sizin. Örneğin mikser aldınız. Dışı karton kutu, içi plastik. Siz bunu olduğu gibi geri dönüşüm kutusuna atarsanız benim gözümde atıktır. Çöpe atarsanız geçmiş olsun. Kutu, kirleticilere bulaştığı için o artık çöptür. İçindeki plastik kurtarılsa ne ala. Ancak genellikle onun öyle bir şansı pek olmuyor.

Temiz atık, mikserin ambalaj atığı olan karton kutuyu temiz ve kuru bir şekilde kağıt geri dönüşümüne göndermek demektir. İçindeki pet ve plastiği ise pet/plastik geri dönüşümüne göndermek demektir. Geri dönüştürülebilir atıklar kıymetli ancak geri dönüşüm tesislerinin asıl kıymet verdiği şey temiz atıktır. Atık o tesise temiz bir şekilde gelirse tesiste çalışan insan rahat nefes alır, daha kolay ayrıştırma yapar. Yıkama havuzları uzun süre temiz kalır, atığı temizlemede kullanılan kimyasal tankı uzun süre temiz kalır. Temiz atık oluşturmakla ciddi miktarda iş gücü, su, enerji ve kimyasal tasarrufu sağlar.

***Şu an ekosistemimizi tehdit eden en tehlikeli atık hangisidir?***

Herkes havadaki sera gazını konuşuyor ancak bence ekosistemimiz için en büyük tehlike suyu kirleten



“

**Temiz Atık Derneği öncelikle Eğitim Bakanlığımızın Temiz Okul Temiz Enerji projesine desteklerini vermektedir. Ülkemizde 1000 çevre dostu okul var, sayılarının artmasını temenni ediyoruz. Bu okullarda ve diğer okullarımızda talep edildikçe öğretmen eğitimleri vermekteyiz. Veli eğitimleri de verebiliyoruz. Veliler mutfağında ayrıştırma yapma kararını veren kişiler. Onları geri dönüşüme yönlendirmek çok önemli.**

”

her şeydir. Çamaşır makinemizden çıkan çamaşırın deterjanlı ve partiküllü kirli suyu, lavabomuzdan akıp giden bir damla atık yağ bile bu gruba dahil. Su hayattır. Temiz suyun olmadığı yerde ekosistemlerin tamamı çöker. Plastik atıklar sularımız için çok büyük sıkıntı. Yine de görüyoruz ki plajlarda ağzı açık kovalar konuyor. Bu kovaların yasaklanması lazım. Rüzgar her zamanki bildiği işi yaparken hafif olan ambalaj atıklarını denize doğru uçurur. Burada rüzgarın suçu yok, şu kadarını düşünemeyen bizlerin suçu var.

### **En basit anlatımıyla geri dönüşüm nedir?**

En basit anlatımıyla dersiniz insan olmaktır derim. Duyarlı olmaktır derim. Özverili olmaktır derim. Özüne dönebilmektir derim.

### **Dünyada ve bizde geri dönüşüme bakış farklılıkları nelerdir?**

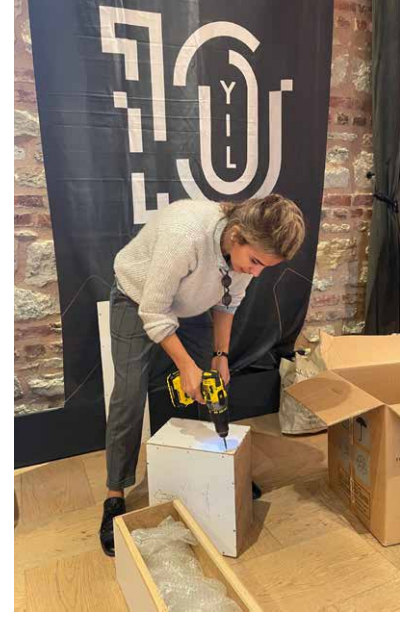
Kitadan kıtaya değişen bir farklılık var aslında. Avrupa neredeyse 30 yıldır geri dönüşümde duyarlılık ve cezayı bir arada kullanıyor. Duyarlı olan geri dönüştürüyor. Duyarlı olmayan ceza yüzünden geri dönüştürüyor. Depozitolu şişe otomatları sayesinde hesabını bilen parasını kurtarmak için geri dönüştürüyor. Afrika'daki adam atık lastiğin içindeki teli alıp satabilmek için geri dönüştürüyor. Tabii bunu yaparken lastiğin kendisini yakıp havayı zehirliyor. Amerika'ya gelirse; orada eyaletler arası farklılık var. Aslına bakarsanız geri dönüşüm Amerikalıların umurunda değil. Dünyanın en büyük tüketicisi ve ambalaj üreticisi Amerika'dır. Bundan 8-10 yıl önce Çin'e katı atıklarını veriyorken Amerika'da sözde geri dönüşüm oranı çoktu. Tamamen maddi kazanç sebebiyle. Çin katı atık alımını durdurunca

Amerika "Madem öyle, atıkları çöp sahasına gömeyim, daha az maliyetli" dedi. Avustralya, Amerika'dan çok farklı değil. Asya'daki gelişmiş ülkeler ve Avrupa, geri dönüşüm işinde çok iyiler. Hatta o kadar iyiler ki, tesislerinin atığı işleme kapasitesinin çok üstünde ambalaj atığı ürettikleri için ihtiyaçlarının fazlasını başka ülkelere gönderiyorlar zira dünya yalnızca bir tane ve bu ambalajlar ortak kaynağımızdan üretiliyor. Mühim olan onları geri dönüştürebilmekse ya o ülkede geri dönüşüm tesis sayısı artmalı ya da hurda atık ihtiyacı olan ülkeye ihraç edilmeli. Bizim bakış açımız "Avrupa'nın çöpünü alıyoruz!" iken ülkemizdeki geri dönüşümcünün bakış açısı "Oh be, Avrupa'dan uygun fiyata tertemiz hurda atık aldım" olabiliyor. Geri dönüşüm ve bakış açıları dediğimizde istersek, empati yapabilen toplumlar ve yapamayanlar olarak ikiye ayırabiliriz. Manevi değeri yüksek olanlar ve olmayanlar olarak da ikiye ayırabiliriz. Bizim ülkemizdeki çocuklar geri dönüşümün eğitimini sürekli alıyorlar ancak evde geri dönüşüm kararını veren kişi, mutfakta en çok vakit geçiren kişidir. Dünyadaki çocuk dışarda yaptığını evinde de uyguluyor. Bizdeki çocuk okulunda geri dönüşüm yapıyor, evinde ise geri dönüştürülebilir atığını çöpe atıyor. Çünkü anne mutfağına yalnızca çöp poşeti koymuş oluyor. Dünyadaki diğer ülkelerden ziyade bizlerin geri dönüşüme bakış açısı lafa gelince maalesef anlaşılamiyor. Görünen şey, geri dönüşümü bilmediğimiz. Anlattığımız ise geri dönüşümde çok ileri noktada olduğumuz.

“**Etkinlik ve fuarlarda çok fazla atık oluşuyor. Derneğimiz, Mayıs ayı itibariyle etkinlik ve büyük organizasyonları sıfır atık noktasına taşıyacak çalışmalarını artıracak. Kaleme aldığım Üzüm Doğanın Kucağında kitabını bir firma yıl içinde 85.500 çocuğumuza dağıtacak. Çocuklar kitabım sayesinde öğreniyor, eğleniyor, öğrendiğini etkinliklerle pekiştiriyor olacaklar.**

”





#### **Dernek olarak yakın gelecek hedefleriniz neler?**

Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı'ndan İklim Değişikliği Bakanlığı'nı ayırmak ve ona ayrı bir bakanlık kurmak. Altına Su, Enerji, Hava, Maden gibi alt başlıklar getirmek. Şaka yapıyorum. Onu bir gün yapacaklar ancak yakın gelecekte olacağını zannetmiyorum. Nisan'dan Kasım'a kadar, Türkiye'nin dört bir yanında TC Kültür Bakanlığı'nın düzenlediği Kültür Yollarında atölye çalışmalarımız olacak. O atölyelere İl Eğitim Müdürlüklerini dahil ettik. Hedefimiz geri dönüşüm kültürünü güzel bir çıktı olarak okullarımıza sunmak, köy okullarında okuyan çocuklarımızın ihtiyaçlarını gidermek.

Etkinlik ve fuarlarda çok fazla atık oluşuyor. Derneğimiz, Mayıs ayı itibariyle etkinlik ve büyük organizasyonları sıfır atık noktasına taşıyacak çalışmalarını artıracak. Kaleme aldığım Üzüm Doğanın Kucağında kitabını bir firma yıl içinde 85.500 çocuğumuza dağıtacak. Çocuklar kitabım sayesinde öğreniyor, eğleniyor, öğrendiğini etkinliklerle pekiştiriyor olacaklar. Onları harekete geçirecek her şeyi kitapta düşündüm. Nisan ayında 20.000 adet kitap deprem bölgesindeki çocuklarımıza dağıtılacak. Bu çalışmadan sonraki hedefim daha çok çocuğu israf karşıtı yapmak. Derneğimizin hedeflerinden biri, annesinin eteğini çekiştirip al, al, al diyen çocukların sayısını düşürmek. Benim çocuğum yıllardır ikinci el kıyafet giyer. Almak istediği bir şey olursa çalışır, parasını biriktirir, öyle alır. Ben günümüzün çabası, kendisine meşgale bulamayan, tablet bağımlısı çocuklarına hiç alışmadım. Yakın gelecekte bir gazete ile

“ **Avrupa neredeyse 30 yıldır geri dönüşümde duyarlılık ve cezayı bir arada kullanıyor. Duyarlı olan geri dönüştürüyor. Duyarlı olmayan ceza yüzünden geri dönüştürüyor. Depozitolu şişe otomatları sayesinde hesabını bilen parasını kurtarmak için geri dönüştürüyor.** ”

kurguladığımız hedefimiz çocuklarımızı ve gençlerimizi atölye ortamında çalıştırmak, onları doğayla haşır neşir etmek, kendilerini faydalı hissetmelerini sağlamak.

#### **Baharın gelmesi ve doğanın uyanışıyla beraber kişilere bireysel olarak dünyanın devamlılığı için nasıl bir destek olabileceklerine dair önerileriniz neler olur?**

Kendilerini gözlemlenmelerini öneririm. Daha az tüketmelerini öneririm. Çocuklarımız gelecekte bizden kalan artıkları tüketmesin diye daha aza yönelmeli, özün kıymetini içimizde hissetmeliyiz ve doğaya hizmet etmeliyiz. Çünkü doğa yuva, doğa şifa, doğa yaşayan tüm canlıların ihtiyacı olduğu tek güvenli kucak. Dünyaya vereceğimiz en küçük destek kendimize yatırımdır. Böyle görmelerini öneririm.



**Sevil Şenel**  
Profesyonel Koç  
Kuantum Tezahür/Koç

# Harcamakta En Cimri Olunması Gerekten Şey; ZAMAN...

Gerçekten uyandırdığımız bir güne başlamak nasıl olurdu? Senin için akıp giden zamanla hemhâl olmak ve eşzamanlı onunla ilerlemek, sunulan cevherin değerini bilmek, anlamlı yaşamın sırrı olabilir mi?

Bize her gün taptaze verilen bir hediye bahsetmek istiyorum; 24 saat. Bu hediye ne kadar farkındayız? Akıp giden zamanı öylece izliyor muyuz? Sabah oluyor, akşam oluyor bizden bağımsız akıp gidiyor sanki... ve bir gün fark ediyoruz ki günler, aylar, yıllar akıp geçmiş. İçinde ertelenmiş hayaller, hep düşüncede kalmış projeler, bazen geçmişte bazen gelecekte, çoğu zaman kaygı ve güvensizlik içinde sürüklenen zihinlerle, bir şeyler olursa yaşanacak mutluluklarla geçmiş gitmiş. Kaçımız zihnimizi oyalayıcılarla uyuşturmadan, benliğimizin ve ihtiyaçlarımızın farkında, durup nefes alarak, öylece içe bakarak geçirebiliyoruz? Sahi daha kaç Güneş, içinde otantik benliğimizle var olmadan, bizzat bizim için değil de kaybolduğumuz sistem için doğacak?

Her gün, yeni bir başlangıç yapma fırsatı. Gün tasarımı yapmak; bir sanat eseri gibi işlemek, coşkuyla mutlulukla karşılamak, şükran duymak, 'ben saatleri' planlamak, o günü bahşedilmiş bir hediye olarak kabul etmek, gününe farkındalıkla sahip

“ Her gün, yeni bir başlangıç yapma fırsatı. Gün tasarımı yapmak; bir sanat eseri gibi işlemek, coşkuyla mutlulukla karşılamak, şükran duymak, 'ben saatleri' planlamak, o günü bahşedilmiş bir hediye olarak kabul etmek, gününe farkındalıkla sahip çıkmak ne kadar kıymetli ve anlamlı olur öyle değil mi? ”



çıkarmak ne kadar kıymetli ve anlamlı olur öyle değil mi? Ki zaman, geri alınamayacak tek şey, her anı çok değerli. Sonsuz vakit var gibi erteliyoruz da erteliyoruz. En çok da kendimizi, hayallerimizi erteliyor, bazen konfor alanı bazen kurban bilinciyle çeşitli çekingenlikleri koyuyoruz ve bir standarda oturttuğumuz alışlagelmiş, özgün kişiliğimizle örtüşmeyen, ne dışında ne içinde, arafta bir hayat geçiriyoruz.

Aslında günün içerisine yüzde birlik bir iyileştirme halini eklediğimizde ve bunu her gün sürdürdüğümüzde, başladığımız andan bir ay sonra

yaklaşık yüzde otuz beşlik bir iyileşme hali yaşarsınız. Bu bir sabah rutini olabilir, egzersiz olabilir, kitap okumak, düşündüğün projeye her gün bir miktar zaman ayırmak, daha erken kalkmak, meditasyon yapmak, dil öğrenmek, geliştirmek istediğiniz bir konu olabilir ne istiyorsanız ona gün içinde biraz vakit ayırmaktan bahsediyorum. Önemli olan istikrarlı olmak. Biz kendimizi ertelediğimiz harika günler yaratırsak o günler birleşip muhteşem bir hayata dönüşür. Mutluluk ve iç huzuru da öyle geliyor. Bize sunulan yeni güne bu kez farklı bir gözle bakmaya, sevgi ve sevinçle karşılamaya, şükran duymaya ve bu fırsatı değerlendirmeye var mısınız?



**Büşra Akgün**  
Profesyonel Koç

# Değişim Deyince Aklımıza Neler Geliyor?

İnsanların belki de en önemli özelliklerinden birisi her zaman daha iyisinin olabileceğine ve gerçekleşebileceğine olan inançları ve/veya özlemleridir. Yenilikler bularak hayatını kolaylaştırabilen insan geliştirdiklerinin sonucu olarak da kendisini geliştirir. Gelişimin temeline inildiğinde her zaman daha iyi, en iyi ve mükemmeli arama dürtüsü yer almaktadır. Gelişim ile birlikte değişim kavramından bahsedilebilir.

Değişim kelime anlamı olarak; “başka bir biçim veya duruma girmek; tahavül etmek”; “yerine başka şey veya kimse gelmek”; “karşılıkla alıp vermek, mübadele etmek” ve “değiştirmek” anlamlarına gelir (TDK, 2024). Değişim kelime ve anlam olarak bakıldığında esasında bir eylem ifade eder. Bu eylem için de fark etmek gerekir. Fark etmek için ise kişinin bir durum ya da konu ile ilgili bakış açısı kazanmasına, belki çatışmasına ve “istemesine” ihtiyaç vardır.

Ünlü, “Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir” sözünün sahibi filozof Herakleitos’a göre evren sürekli olarak akan bir süreçtir ve baştan sona değişir, asla duraksamaz. Filozofun bir diğer ünlü sözü, “Bir nehirde iki kez yıkanılmaz” bu akışa bir selam çakar. Çünkü nehirde sürekli akmakta olan ve sonrasında zaman içerisinde akıp giden sular onu artık başka bir nehir yapar. Bu noktadan bakıldığında değişim aynı zamanda bir ilerleme. Ünlü filozof değişimi ilk keşfedilen element olan ateşe benzetir. Ateş gibi, insanların kalıcı şeyler varmış düşüncesine kapılmasının



değişimin kurallarına değil; düzenine, ölçüsüne ve yasasına bağlı olduğunu düşünür (Atak, 2020). Bu öğretilere de logos denir. Logos öğretisi değişimin özünü ortaya koymayı amaçlar. Ünlü nörolog ve psikiyatrist Viktor E. Frankl da İnsanın Anlam Arayışı kitabında, “Logos (anlam), logicten (mantıktan) daha derindir” diye bahseder. Bu felsefelerle ilgili olarak değişim kendi içerisinde bir farkındalık ve anlam ifade eder. Bununla birlikte Albert Einstein değişim ile ilgili, “Zekanın ölçüsü, değişim yeteneğidir” diyerek değişimi bir yetenek olarak tanımlar ve bunu zekâ ile ilişkilendirir.

Değişim Hissedildiğinde Neler Yapılmalı?

Değişim için gelişime ihtiyaç olduğundan, eylem ifade ettiğinden, farkındalık kazanmaktan, ilerlemeden ve yetenekten bahsetmiştik. Bu noktada belki de değişim bir öğrenmedir denilebilir. Bir başka deyişle değişim; eylem gerektirdiğinden davranışları dahi etkileyecek kadar derinlemesine ve güçlü bir öğrenme. Bu öğrenme ediminde kişiye rehberlik edecek yegâne unsur kişinin kendisi. Bu arzuyu harekete geçirmek için adımlar atmaya göze almalı, belki birtakım unsurlardan feragat edebileceğinin de farkında olmalı. Değişimin temeli için farkındalık çok önemli bir mihenk taşı. Farkındalık oluşmadan değişim gerekliliği doğmaz.

Değişim “göze alma” ve “rağmen” duygularını içinde barındırır. Bu nedenle kişi cesarete ihtiyaç

duyar. Ahmet Hamdi Tanpınar da bu duyguları, “Hiç kimse değişime karşı değildir, yeter ki ucu kendisine dokunmasın” sözleriyle özetler. Günümüzde değişim örneklerine bakıldığında esaretinden cesaret bulmuş kişilerin değişimi göze aldığını ve bunlarda başarılı olduğunu, kalıcı hikâyeler yazıp anlam bulduğunu hepimiz görüyoruz. Herakleitos’un değişimi neden ateşe benzettiğini bu noktada anlayabiliriz. Değişim düşüncesi kişiyi bir ateş gibi yakar ve kişi harekete geçmek için sabırsızlanır. Ancak bir anda gelen değişim arzusuna kapılmak her zaman doğru olmayabilir. Burada logicten (mantık) faydalanmak da önemli bir unsur. Değişim adımları yetişkin benlikte düşünülmeli ve planlanmalı.

## DEĞİŞİM İÇİN NELER MÜMKÜN?

Değişim için öğrenmek, istemek ve harekete geçmek demiştik. Bu noktada bu duygular ile birlikte nasıl bir dönüşüm gerçekleştirilebilir?

• **İstek:** O amaca yönelik istek ve motivasyon eşgüdümlü olarak seyrederek. Bir işi yapmaya karar verip onun nasıl yapılabileceği ile ilgili düşünme ve araştırma, o işin yapılma anındaki niyeti de etkiler. Burada kişinin kendisine karşı inancı da söz konusu. Motivasyon kaynağınız neler? Bu motivasyon kaynağınızda nasıl bir anlam buluyorsunuz? Bulduğunuz anlam sizler için ne ifade ediyor ve nasıl hissettiriyor? Bunları düşünmek fayda sağlar.

- **Merak:** Motivasyon kaynağı bulduktan sonra bu amaca yönelik çocuksu bir merak ile hedefe yönelik öğrenmeler gerçekleştirilmeli. Öğrenme gerçekleştikçe sorular artacak ve konuya olan ilgi ve isteğinizi kendinize soracağınız sorular ile sorgulayacaksınız. Amaca yönelik bir merakınız yok ise; belki de bu amaç size uygun değildir. Kendimize ait merak bizi her zaman geliştirir.
- **Farkındalık:** Merak duygunuzun sonucuna ve yarattığı heyecan duygusuna oranla öz farkındalık kazanmış olacaksınız. Farkındalığı istekle eyleme geçirmekten ziyade kimi zaman yeni farkındalıklardan keyif alma durumu da olabilir. Burada dikkat edilmesi gereken kısım çok sık farkındalık yaşayan bir kişinin “farkındalık zehirlenmesine” yakalanmaması. Ancak eyleme geçmeyen farkındalık pişmanlıktır, bu unutulmamalı. Artık farkındalığınız oluştu, bu noktada asla eskisi gibi olamayacaksınız.
- **Deneyimler:** Yeni farkındalığınız ile birlikte geçmiş deneyimlerinizin üzerinden geçip değişiminizin temelleri üzerine düşünebilir, bu noktada kendi hayatınızda objektif bir şekilde neyi gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceğinize karar verebilirsiniz. Karar aşaması da başarı ile atlatıldığında tespitler yapılmaya başlanmalı.
- **Engelleyicileri Tespit Etmek:** Hepimizin kendi içinde ya da çevresinde “yapamazsın” diyen bir sesi muhakkak var ve daima olacak. Engel olarak görülenlerin kazanılmaya çalışılması; değişim süreci içinde geliştirilmesi gereken durumların daha kolay tespit edilmesini sağlamakta. Engelleyicileri yok

etmek ya da fırsata çevirmek akılcı bir tercih.

- **Avantajlar ve Dezavantajlar:** Konu ne olursa olsun işe yarar bir yöntem olan avantajlar ve dezavantajlar çalışmasını liste halinde tutmak ve gözle görülür hale getirmek kalıcı bir yöntem olabilir.
- **Yol Haritası:** Fırsatlar ve tehditleri iç ve dış unsur olarak çalışmak ve bir tablo haline dönüştürmek sizi aksiyon planlarınıza hazırlamada destek sağlar. Yol haritası çalışmak hedeflerimizi daha canlı ve daha anlamlı hale getirir.
- **Kabullenmek:** Bu noktada her şeyi gerçekleştiremeyeceğinizi ve gerçekleştireceğiniz amaçlar için bazı şeylerden vazgeçmeniz gerektiğini kabul etmenizde fayda var. Tolstoy’un Bisikleti kitabında Umut Esen’in de bahsettiği gibi, “Ağırlıklı oranda iyiyi yakaladığınız bir seçenekteki %30’luk olumsuzluklar sizin için ne kadar sorun olur? Ağırlıklı olarak istemediğiniz şeyleri fark ettiğiniz ve seçmediğiniz şeydeki %30’luk iyi şeyleri geride bırakmaya gerçekten hazır mısınız?”
- **Aksiyon Planının Hazırlanması:** Bu noktaya kadar geldiniz. Eğrisi ve doğrusu ile farkındalığınızın ardından bir değişim hikâyesi yazmaya hazırlanıyorsunuz. Burada planlarınız için kaynak ayırmak ve zaman sınırlaması koymak için neyi bekliyorsunuz? Sizi sizden başka kim harekete geçirebilir?
- **Harekete Geçmek:** Artık hayalini kurduğunuz değişim hikâyesinde bir yoldasınız. Yol izlemesi oldukça keyifli, bununla birlikte bazen yağmur ve karlarla dolu. Yine de yol sizin yolunuz. Hikâye sizin hikâyeniz ve yeni hikâyenize hoş geldiniz.



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



**Mehmet Arş**

Profesyonel Koç, İnsan Kaynakları Yöneticisi

sporpsikologuardatopaloglu

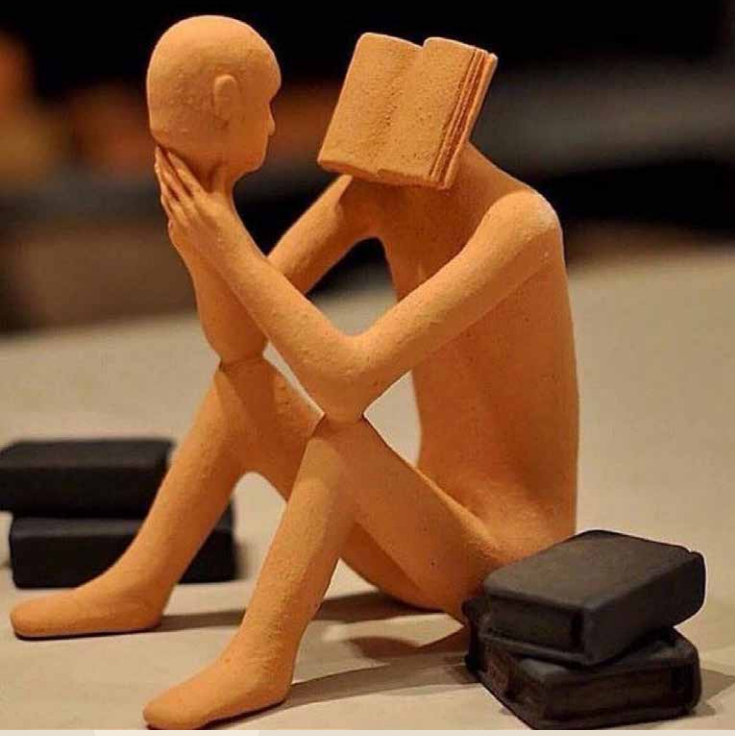
www.ardatopaloglu.com

# Öz Farkındalık: Kendini Keşfetmenin Yolculuğu

Düşündünüz mü hiç, kendimizi ne kadar tanıyoruz? Günün sonunda, kendi en iyi dostumuz, en büyük eleştirmenimiz ya da en derin sırdaşımız olabiliriz. Peki, bu "kendini tanıma" meselesi tam olarak nedir? Burada devreye öz farkındalık giriyor. Öz farkındalık, kendi iç dünyamızın aynasıdır. Bu ayna, bize düşüncelerimizi, duygularımızı, tutkularımızı ve zayıf yönlerimizi objektif bir şekilde gösterir. Kendi kendimizin farkında olmak, hayatımızın pek çok alanında olumlu değişiklikler yapmamıza olanak tanır.

Her gün koşturmaca içindeyiz ve hayatın telaşı arasında kendimizi sık sık unutabiliyoruz. Ancak günün sonunda, kim olduğumuzu ve ne istediğimizi gerçekten bilmek, kişisel ve profesyonel başarılarımız için kritik öneme sahiptir. İşte bu noktada öz farkındalık devreye giriyor. Öz farkındalık, adeta iç dünyamızın aynası gibidir. Bize düşüncelerimizi, duygularımızı, tutkularımızı ve zayıf yönlerimizi objektif bir şekilde yansıtır. Kendimizi tanımak, hayatımızın her alanında olumlu değişiklikler yapmamıza olanak tanır.

Farkındalıklarımızı fark ederek ilerleme sağlamaya adım atabiliriz tabii keşif yolculuğu hiçbir zaman bitmeyebilir ama fark yaratmaya başlayarak daha iyisi ve kendimiz için



daha yaşanabilir olanı için yapabiliriz.

## FARKINDALIKLAR

**1. Duygusal Farkındalık:** Bir kişi öz farkındalığını geliştirdiğinde duygusal durumlarını daha net bir şekilde tanıyabilir. Örneğin, bir kişi öfke veya üzüntü hissettiğinde, bu duyguların kaynağını ve nasıl tepki verdiğini fark edebilir. Böylece, duygusal tepkilerini daha etkili bir şekilde yönetebilir.

**2. Düşünsel Farkındalık:** Düşüncelerin farkında olmayı içerir. Bir kişi, kendi düşünce kalıplarını, inançlarını ve önyargılarını tanıyarak, onları eleştirel bir şekilde değerlendirme ve değiştirme yeteneğini geliştirebilir. Örneğin, bir kişi olumsuz bir olayla karşılaştığında, olayı abartmadan veya dramatize etmeden nesnel bir şekilde değerlendirme yeteneğine sahip olabilir.

**3. Davranışsal Farkındalık:** Kişinin kendi davranışlarını ve alışkanlıklarını gözlemlemesini içerir. Bir kişi, belirli bir durumda nasıl davrandığını ve davranışlarının sonuçlarını fark ederek, gerektiğinde değişiklik yapma ve olumlu davranışları teşvik etme

yeteneğini geliştirebilir. Örneğin, bir kişi stresli olduğunda, stresi azaltmak için sağlıklı başa çıkma stratejilerini kullanabilir.

**4. Bedensel Farkındalık:** Kişinin vücudunu ve bedenini fark etmesini içerir. Bir kişi, bedeninin ihtiyaçlarını, sınırlarını ve sinyallerini tanıyarak, kendine daha iyi bakma ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimseme konusunda daha bilinçli kararlar alabilir. Örneğin, bir kişi açlık, yorgunluk veya ağrı hissettiğinde, bu sinyalleri dikkate alarak uygun şekilde tepki verebilir.

**5. İlişkiel Farkındalık:** Kişinin ilişkilerindeki rolünü ve etkisini anlamasını içerir. Bir kişi, diğer insanlarla etkileşimlerinde nasıl davrandığını, iletişim tarzını ve etkileşimlerinin sonuçlarını fark ederek, ilişkilerini daha sağlıklı ve destekleyici hale getirebilir. Örneğin, bir kişi, bir tartışmada nasıl tepki verdiğini değerlendirerek iletişim becerilerini geliştirebilir.

## ÖZ FARKINDALIĞIN GÜCÜ

Öz farkındalık, kişisel gelişimin temel taşlarından biridir. Düşüncelerimizi ve duygularımızı anlamak, bizi daha bilinçli kararlar almaya yönlendirir. Örneğin, stres altında nasıl tepki verdiğimizizi anlamak, stres yönetimi tekniklerini daha etkili bir şekilde uygulamamıza yardımcı olur. Kendi duygusal tepkilerimizi anladığımızda, ilişkilerimizde daha empatik ve anlayışlı olabiliriz.

## ÖZ FARKINDALIK NASIL GELİŞTİRİLİR?

**Günlük Tutma:** Düşüncelerinizi, duygularınızı ve gün boyunca yaşadığınız olayları yazmak, kendinizi daha iyi tanımanıza yardımcı olur.

**Meditasyon ve Farkındalık Pratikleri:** Meditasyon, zihninizi sakinleştirmenize ve anlık duygularınıza odaklanmanıza olanak tanır. Bu pratikler, öz



farkındalığınızı artırır.

**Geri Bildirim Almak:** Dostlarınızdan, aile üyelerinizden veya meslektaşlarınızdan dürüst geri bildirimler almak, kendinize dışarıdan bir bakış açısı kazandırır.

**Profesyonel Yardım:** Bir psikolog veya yaşam koçu ile çalışmak, öz farkındalık yolculuğunuzda size rehberlik edebilir. Profesyoneller, kendi iç dünyanızı keşfederken size objektif bir bakış açısı sunabilir.

**Yeni Deneyimlere açık olma:** Yeni deneyimlere size farklı bakış açıları sunmanıza yardım eder. O güne kadar denemediğiniz bir şeyler yapmak kendinize olan saygınızı ve güveninizi artırır eğlenmenize ve yeni şeyler öğrenmenize yardım eder en önemlisi size olaylara ve durumlara farklı bir bakış açısı sunmanıza yardım eder belki de yeni bir hobi size yeni bir iş sunabilir.

Öz farkındalık, kendimizi keşfetmenin ve hayatımızı daha bilinçli bir şekilde yönlendirmenin anahtarıdır. Kendi iç dünyamızı anlamak hem kişisel hem de profesyonel yaşamımızda daha sağlıklı kararlar almamızı sağlar. Öz farkındalığı geliştirmek, sabır ve sürekli bir çaba gerektirir, ancak getirileri hayatı dönüştürebilir niteliktedir. Kendi iç yolculuğunuzda,

“ **Farkındalıklarımızı fark ederek ilerleme sağlamaya adım atabiliriz tabii keşif yolculuğu hiçbir zaman bitmeyebilir ama fark yaratmaya başlayarak daha iyisi ve kendimiz için daha yaşanabilir olanı için yapabiliriz.** ”

bu bilgilerin ışığında ilerleyin ve kendinizi daha iyi bir yarın için keşfedin.

Bu süreçte atılan adımlar, kendinizi daha iyi anlamınıza ve hayatınızı daha olumlu bir yönde şekillendirmenize olanak tanır. Kendinizi keşfetme yolculuğunuzda sabırlı olun ve her adımda kendinize karşı nazik olmayı unutmayın.

Unutmayın Öz farkındalık, sadece bir hedef değil, aynı zamanda sürekli bir süreçtir. Her gün, kendimizi biraz daha iyi anlama fırsatı buluruz.

Kendi iç yolculuğunuzda başarılar dilerim!



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.**



**Ecem Kesinkaya Ökden**  
*İnsan Kaynakları Uzmanı*

# İş Hayatında Z Kuşağını Anlamak

Z Kuşağı iş hayatında iş gücünün yaklaşık üçte birini oluşturmaktadır, on yıl sonra ise Boomers ve X Kuşağı'nın emekliliğe ayrılması ile Y Kuşağı'nın da üst düzey yönetim pozisyonlarında görev alma oranı artacak ve bu kapsamda Z Kuşağı sektörlerin olmazsa olmazı haline gelecektir. Uluslararası ve ulusal iş gücünün çeyreğini oluşturan bu kuşak dijital yerliler olarak da bilinir. Küresel iş gücü içerisindeki yerleri düşünüldüğünde yıllar bazında artan bu oran, genç çalışanlarla verimli çalışma ve onları elde tutma noktasında yöneticileri ve işverenleri düşündürmekte, aynı zamanda bu kuşağı elde tutmak için aksiyon planları oluşturulmasına sebep olmaktadır.

1996–2015 yılları arasında doğan bu kuşak iş arkadaşınız ya da yönetmeniz gereken ekibin bir parçası olabilir. Bu kuşağı anlamak, arkadaşlık kurabilmek, iş yapabilmek ve aynı ekibin bir parçası olabilmek için isteklerini ve hedeflerini iyi anlamak gerekmektedir. Peki, bu kuşak iş hayatından ne bekliyor ve nelerden hoşlanıyor? Bu kuşak içerisinde sınıflandırılanlar sosyal etkileşime oldukça önem verirler, geri bildirim almak ve vermek noktasında açık iletişim kurmayı tercih ederler, iyi bir ekip ruhuna sahip olmak isterler. Takım ruhunu besleyen kültüre sahip şirketlerde çalışmaktan mutluluk duyarlar. Pek çok kapının anahtarı olarak sayılan yüksek özgüvene



## #İş yaşamı, #kariyer, #iletişim, #uzaktan çalışma, #İK

sahiptirler. Bilmeyi, bilmediklerini öğrenmeyi ve yaratıcı düşüncelerinin peşinden giderek ne istedikleri hakkında net olmayı severler. Araştırmalara göre Z Kuşağı'nın iş hayatındaki ilgilerini çabuk kaybetme riskleri gözlemlenmiştir. Dijital iletişim kanallarının geliştirilmesi, online ve yüz yüze geçirdikleri zaman diliminin dengelenmesi, sosyal aktivitelerle ekip ruhunun beslenmesi, hiyerarşik yapının kurulmaması, üretkenliklerinin desteklenmesi, özgür olduklarının hissettirilmesi ile bu risklerin minimuma ineceği düşünülmektedir. İş hayatındaki en büyük motivasyon kaynaklarından biri de finansal güvenceye sahip olmak olarak adlandırılabilir. Geleneksel yaklaşım ve politikaların yanı sıra modern yaklaşımlar onlar için çok önemlidir. Esnek yan hak politikalarının olduğu, uzaktan çalışma gibi ayrıcalıkların bulunduğu şirketleri tercih etme oranları fazladır. Çalışma arkadaşlarımız olan bu kuşağın verimliliklerini desteklemek için ekip arkadaşları ya da yöneticileri olarak yapabileceğimiz birçok husus bulunmaktadır. Fikirlerini özgürce ifade edebilmeleri,

yaratıcılıklarını ortaya çıkartarak ekosisteme fayda sağlamaları için alan yaratılarak uçtan uca yürütebilecekleri bir proje verilebilir. İş özel hayat dengelerini korumaları, esnek çalışmaları desteklenebilir. Dijital yerliler ile teknolojinin beraber büyüdüğü ekosistemde Z Kuşağı kişisel ve profesyonel hayatlarında teknoloji ile uyumlanmayı hedefliyor. Sosyal ilişkilerinin gelişme ve üretkenlik isteklerinin tatmin olma seviyesi düşünüldüğünde ihtiyaçlar bazında yeni projeler geliştirilerek süreçleri kolaylıkla iyileştirmeleri için alan açılabilir. Z Kuşağı değişime direnmek yerine üretken ve yenilikçi fikirleri ile değişime öncü olarak tüm şirketin verimliliğini etkilemeleri muhtemel bir kuşaktır. Yüksek oranda şeffaflık, eşitlik, esneklik, özgürlük, liderlik, sosyallik gibi değer yargılarına sahiptirler. Onların değer yargılarını anlayarak değerlerine saygı duyan bir iş ortamı oluşturmak kuşaklar arasında farklılık oranlarını azaltarak Z Kuşağı ile verimli bir çalışmayı destekleyecektir.





**Tülin Çeneli Dönmez**  
Yönetici Koçu & İletişim Danışmanı

✉ [tulin@brandfocus.com.tr](mailto:tulin@brandfocus.com.tr)

# Bahar ile birlikte YENİDEN DOĞMAYA VAR MISIN?

Bahar mevsimi, doğanın en büyüleyici dönemlerinden biri ve doğanın bu muhteşem uyanışı beni her zaman çok etkilemiştir. Kışın soğuk ve karanlık günlerini geride bırakıp, baharın gelmesiyle birlikte doğa adeta yeniden doğar. Bu mevsim bu nedenle benim için; umut, enerji ve yeniden doğuşun simgesi haline gelmiştir.

# #iletişim #öğrenme #marka #pazarlama #strateji



Baharın gelmesiyle birlikte, doğa adeta bir sihirle uyanır. Kış boyunca sessiz kalan topraklar, baharın sıcaklığı ve yağmurlarıyla canlanır. Uyuyan tohumlar ve kökler yavaş yavaş uyanır, yeşillikler filizlenir ve çiçekler tomurcuklanır. Ağaçlar yapraklarını açar, kuşlar şarkı söylemeye başlar ve doğanın tüm renkleri bir araya gelir.

Bahar, sadece doğanın değil, insanların ruhunun da canlanışını simgeler. Kışın kasvetli günleri ve erken karanlığı, baharın gelişle birlikte yerini güneşin sıcaklığına ve gün ışığının artmasına bırakır. Bahar aynı zamanda yeniden doğuşun ve yenilenmenin zamanıdır. Kış boyunca kapalı kalan insanlar, baharın gelmesiyle birlikte dışarı çıkarlar, doğayla iç içe olurlar ve yeni deneyimlere açılırlar. Bahar, birçok



kültürde yeni başlangıçların ve umutların simgesi olarak kabul edilir. Bu nedenle, birçok toplum bahar aylarında çeşitli festivaller ve kutlamalar düzenler.

### **BAHARIN COŞKUSUNU HİSSET**

Güneşin ılık ışıklarıyla doğanın uyanışına tanıklık ettiğimiz bahar ayları, hayatın yeniden canlanışını müjdeleyen bir dönemi temsil eder. Kışın ardından gelen bu mevsim, doğanın uykusundan uyanışını, çiçeklerin tomurcuklanışını ve ağaçların yeşermesini beraberinde getirir. Ancak bahar sadece doğanın fiziksel bir dönüşümü değil, aynı zamanda insanların ruhsal ve zihinsel olarak da yeniden doğuşunu ifade eder.

Kışın soğuk ve karanlık günleri, insanları içe dönük hale getirir. Ancak baharın gelmesiyle birlikte bu içe kapanmışlık yerini bir coşkuya bırakır. Bahar, içimizdeki taze umutları yeşertir, bize canlılık katar ve hayata olan bakış açılarımızı yeniler. Doğanın canlanışı, insanların da içsel dünyalarında bir uyanışa işaret eder. Baharın getirdiği enerji ve coşku, insanları harekete geçirir, yeni hedefler belirlemeye ve

hayallerinin peşinden gitmeye teşvik eder.

Bahar ayları, aynı zamanda geçmişteki hatalardan ders çıkarma ve yeniden başlama fırsatı sunar. Doğanın her yıl yeniden doğuşu, bize hayatın sürekli bir döngü olduğunu hatırlatır. Geçmişte yapılan yanlışlar ve hatalar, yeni bir başlangıç yapma cesareti verir.

Baharın gelmesiyle birlikte doğa ve insanlar arasındaki eşsiz bağ yeniden canlanır. Bahar, yeniden doğuşun, umudun ve coşkunun sembolüdür. Her yeni çiçek açtığı anda ve her yeşeren yaprakta, hayatın sürekli bir döngü olduğunu hatırlarız ve geleceğe umutla bakarız.

Baharın gelmesiyle birlikte hayatımızda neleri canlandırabiliriz?

Doğanın uyanışıyla birlikte biz de hayatımızda pek çok yenilik yapabilir ve uzun zamandır istediğimiz ancak ertelediğimiz planlarımızı hayata geçirebiliriz. Peki bunlar neler olabilir?



“ Baharın gelmesiyle birlikte doğa ve insanlar arasındaki eşsiz bağ yeniden canlanır. Bahar, yeniden doğuşun, umudun ve coşkunun sembolüdür. Her yeni çiçek açtığında ve her yeşeren yaprakta, hayatın sürekli bir döngü olduğunu hatırlarız ve geleceğe umutla bakarız. ”

**Doğayla Bağlantı Kurma:** Bahar, doğanın canlanma zamanıdır. Dışarı çıkıp doğayla iç içe olun, yürüyüş yapın, piknikler düzenleyin veya bahçenizde vakit geçirin. Doğanın enerjisi size de bulaşacak ve ruhunuzu yenileyecektir.

**Yeni Bir Hobi Edinme:** Bahar, yeni başlangıçlar için mükemmel bir zamanı temsil eder. Yeni bir hobi edinmek veya uzun zamandır denemek istediğiniz bir aktiviteye başlamak için ideal bir fırsattır. Resim yapmak, bahçecilik, müzik enstrümanı çalmak gibi aktiviteler size ilham verebilir.

**Dengeli Beslenme ve Egzersiz:** Bahar, sağlıklı yaşam için harika bir motivasyon kaynağıdır. Daha fazla meyve ve sebze tüketmeye özen gösterin, düzenli egzersiz yapın ve vücudunuzu hareket ettirin. Bu, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınızı iyileştirecek ve yenilenecektir.

**Temizlik ve Düzen:** Bahar temizliği yaparak evinizi ve yaşam alanlarınızı yenileyin. Artık kullanmadığınız eşyaları bağışlayın veya atın, gereksiz birikintilerden

kurtulun. Temizlik ve düzen, hem fiziksel hem de zihinsel olarak ferahlanmanıza ve yenilenmenize yardımcı olacaktır.

**Zihinsel Rahatlama ve Meditasyon:** Bahar ayları, stresin azaldığı ve ruhsal dengeye ulaşmanın daha kolay olduğu bir dönemdir. Günlük meditasyon veya yoga uygulamalarıyla zihninizi dinlendirin ve iç huzura kavuşun. Bu, ruhunuzu yeniden canlandırmanıza ve zihinsel olarak taze bir başlangıç yapmanıza yardımcı olacaktır.

Her yeni başlangıcın hayatınıza tazelik ve heyecan katması dileğiyle...

“ Kış boyunca kapalı kalan insanlar, baharın gelmesiyle birlikte dışarı çıkarlar, doğayla iç içe olurlar ve yeni deneyimlere açılırlar. ”



**Ceren Göya**  
Profesyonel Koç

## Yönetiyor musun? Sürükleniyor musun?

Zaman hem en adil dağıtılan hem de en çabuk tükenen kaynağımızdır. Ünlü Kanadalı motivasyon konuşmacısı ve kişisel gelişim yazarı Brian Tracy'nin "YE O KURBAĞAYI" adlı kitabında, hepimizin içine su serpecek ama biraz da bizi üzecek bir iddiası var. Yazar üretkenlik ve zaman kullanımı üzerine ne kadar yol bilirsek bilelim; zamanın kısıtlı ve yapılacak işlerin çok olduğu bir dünyada, arzularımızı ve işlerimizi tamamlamanın asla mümkün olmadığını söylüyor. İşlerin yetişmeyeceği gerçeği bir nebze içimizi rahatlatıyor gibi görünse de ilk ertelemek zorunda kaldığımız (ya da bilinçsizce ertelemeyi seçtiğimiz) arzularımız bu iddianın en üzücü kısmı. Bu biraz içimizdeki bir parçadan vazgeçmek gibi.

Brian Tracy bu kitabında, hayatımızı daha doyumlu, dengeli ve daha mutlu yaşayabilmek için vazgeçebilmeyi, vazgeçilebilir olanları seçebilmeyi ve vazgeçemediklerimizi eyleme dönüştürüp onları sürdürülebilir kılmamızın yollarını anlatıyor.

İlk adım olarak hedeflerimiz ve amaçlarımız üzerinde netleşmeliyiz. Bunları açıkça tanımlamanın motivasyonumuz üzerinde etkisi büyüktür. Motivasyon, içsel bir güdü gerektirir. Bir eylem veya davranışın hayatımız üzerinde ne kadar fazla olumlu etkisi varsa o kadar motive oluruz. Yani ne yapmamız, hangi sırayla yapmamız ve neden yapmamız gerektiğini düşünmek için zaman ayırmalıyız, yapılması gerekenleri kâğıt üzerinde göstermeliyiz. Planlarımızı yazılı hale getirmek, onları somutlaştırır ve görünür kılar. Kitapta planlama için harcanan her bir dakikanın uygulamada on-on iki dakika tasarruf sağlayacağı belirtiliyor. Bu durumda on dakikalık bir plan, uygulamada bize yüz-yüz yirmi dakika kazandırıyor. Zamanın kısıtlı olduğunu düşününce oldukça kârlı bir kazanç.

Amaçlarımızı gerçekleştirmek için bir an önce eyleme geçmek, her gün amacımıza bizi yaklaştıracak adımlar atıp bunu sürekli kılmak önemlidir. Hedeflerimiz için eyleme geçip ilerlerken yolumuzdan sapmamak için her günümüzü önceden planlamalıyız. Bu planlamaları yaparken sorumluluklarımız arasında kaybolmamak ve sınırlı zamana karşı asla yetiştiremeyeceğimiz gerçeği karşısında bedel ödeyen

“ Ye o kurbağayı. “O kurbağayı yemeyi” öğrendiğinizde başarabileceklerinizin hiçbir sınırı olmayacaktır. BRIAN TRACY ”



olmamak için yapılması gerekenleri sınıflandırmak, önceliklendirmek ve bazı şeylerden vazgeçebilmek gerekiyor.

Brian Tracy, yapılacaklar listemizde kaybolmamak için; ilk kez İtalyan ekonomist Vilfredo Pareto tarafından ileri sürülen “Pareto İlkesini” öneriyor: Yaptıklarımızın %20’si, ürettiğimiz değerın %80’ine tekabül eder. Bu ilke doğrultusunda öncelikle elde etmek istediğimiz sonuçları belirleyip bu sonuçları amacımıza katkılarına göre önceliklendirmeliyiz. Önceliklerimiz hayatımız ya da işimiz için olumlu ya da olumsuz sonuçları doğuracak olanlardır. Elde etmek istediğimiz sonuçları netleştirmek, yapılacaklar listemizdeki maddeleri sınıflandırmak için rehber olacaktır. Yapılacaklar listemizi değerlendirirken Pareto İlkesi gereği yapmamız gereken %20’yi belirleyip, çabalarımızı burada yoğunlaştırmalıyız. Bu

liste netleşmeye başladığında, erteleyebileceğimiz, devredebileceğimiz ve gözden çıkarabileceğimiz görevleri tespit etmiş, sonuçları önem arz eden görevleri görünür kılmış olacağız. Bu, aynı zamanda hayatın akışı içinde sürüklenmek yerine kendi akışımızı seçmek demektir.

Brian Tracy, en önemli üç hedefimizi otuz saniye içinde yazmamızı öneriyor. Yazar yaptığı çalışmalarda, kısa zaman baskısında insanların bilinçaltılarının hızla su üstüne çıktığını, en önemli üç hedefin birdenbire zihinlerinde belirverdiğini tespit etmiş. Hedeflerin, finansal ve kariyer hedefleri, aile veya kişisel ilişki hedefleri ve sağlıkla ilgili hedefler olmak üzere üç ana başlıktan oluştuğunu görmüş. Bunlar aynı zamanda hayatlarımızdaki üç önemli alanlardır. Mutlu ve doyumlu bir hayat sürdürebilmek, bu üç önemli faktörü dengelemeye

bağlıdır. Denge hayatlarımız için tercihimize bağlı bir durum değil, bir zorunluluktur.

Hedeflerimizi ve onlara ulaşmanın yollarını belirleyip önceliklerimizi netleştirdikten sonra bir an önce eyleme geçmeliyiz. Yol boyunca ilerlerken ele aldığımız kontrolü kaybetmemeli ve ilerleyişimizi, günümüzü planlayarak kontrol altında tutmalıyız. Ana hedefimize giden yolda, hedefimize ulaşmak için; günlük, haftalık, kısa zamanlı ara hedefler belirlemek ilerleyişimizi görmemizi sağlar. İşlerimizi küçük parçalara bölmek, adım adım ilerlemek ve gelişimimizin farkında olmak, zayıf ve güçlü yönlerimizi bilmek, ihtiyaç duyduğumuz becerilerimizi geliştirmek, işe koyulmak için gerekli motivasyon kaynaklarımızı içselleştirmek, dikkatimizi o an yapmamız gereken tek bir işe odaklayabilmek çok değerlidir.

Süreçte motivasyonumuzu olumlu etkileyecek bir diğer olmazsa olmazımız iyimser olmaktır. Kendimizle yaptığımız içsel konuşmalar, pozitif ya da negatif duygularımızı büyük ölçüde etkiler. Olayları nasıl yorumladığımız, motivasyonumuzu ve enerjimizi belirler. Kaçınılması mümkün olmayan zorluklar ve engeller karşısında motivasyonumuzu korumak için iyimser olmalı ve olumlu tepkiler vermeliyiz. Amaçlarımızı gerçekleştirmek için bir diğer önemli konu da engellerimizdir. Engellerimizi tespit etmek, hedeflerimizi tespit etmek kadar önemlidir. Brian Tracy, Pareto İlkesi'ne burada da değiniyor. Hedeflerimize ulaşmaktan alıkoyan faktörlerin %80'inin içsel, % 20'sinin dışsal sınırlayıcı

faktörlerden oluştuğunu söylüyor.

Bütün bunları farkındalıkla planlayıp uygulayabilmek ve sürdürebilmek için güne yapmamız gereken en önemli ve en büyük işi yapmakla başlamalıyız. Brian Tracy bu durumu şöyle anlatıyor; "En çok ertelenen ama hayatımız ve işlerimiz üzerindeki en büyük etkiyi yaratacak olan o iş bizim kurbağamız. En önce onu yemeliyiz. Eğer iki kurbağa yememiz gerekiyorsa, en büyük ve en çirkin olandan başlamalıyız. Kurbağayı canlı canlı yememiz gerekiyorsa, uzun süre oturup onu seyretmenin bize bir faydası olmaz."

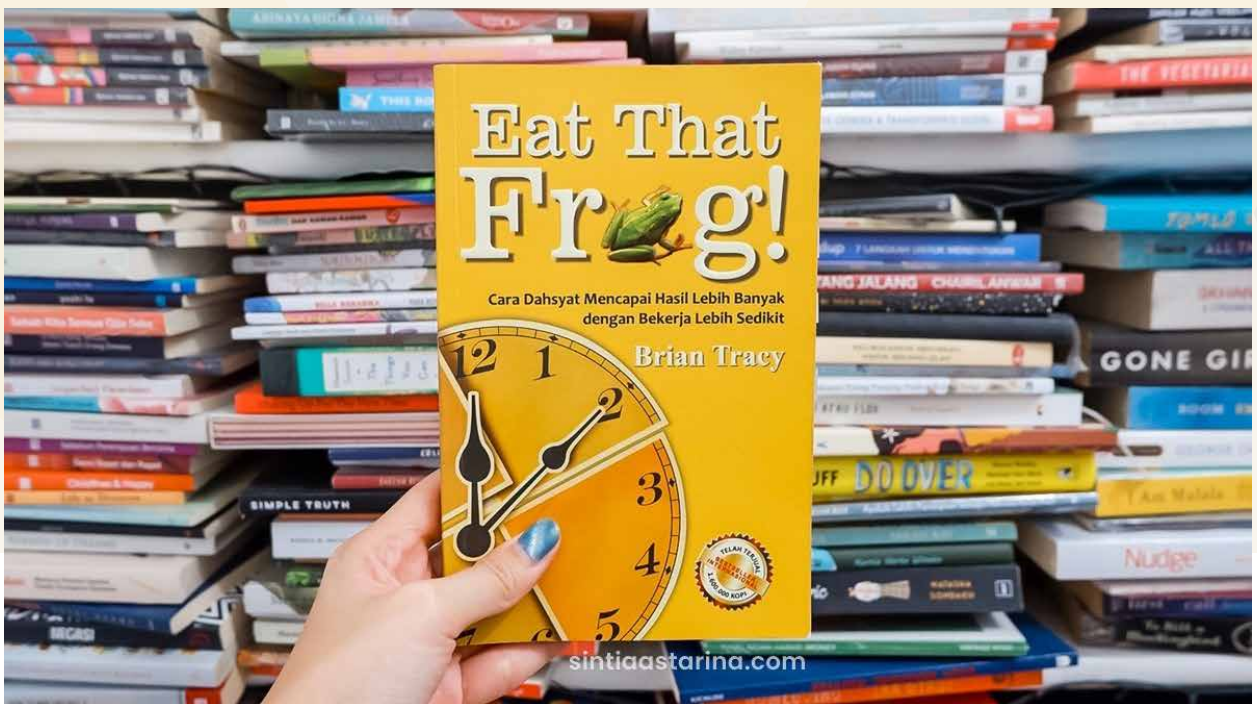
Hepimizin birbirinden farklı değerleri, hedefleri ve arzuları olsa da, kişisel ve profesyonel gelişim yolculuğumuzda ilerlerken sevdiğimizimize de zaman ayırabildiğimiz dengeli bir yaşam ve hayat kalitemizi artırmak hepimizin ana hedefidir. Brian Tracy'nin "YE O KURBAĞAYI" adlı kitabı, yaşam kalitemizi arttırmak için net hedefler koymak, önceliklerimizi doğru belirlemek, erteleme alışkanlığımızı yenerek yeni alışkanlıklar edinmek konularında bize yol gösteriyor. Eğer hayatınızın akışına kapılmışsanız, beş yıl sonraki sizden bugünkü size bir sorum var: Seni benden vazgeçmeye yönlendiren en büyük engel neydi?

“

**Plan yapmak geleceği bugüne taşımaktır.  
Böylece, gelecekle ilgili şimdiden bir  
şeyler yapabileme imkânı elde edersiniz.**

**ALAN LAKEIN**

”



En uzun yollar,  
**tek adımla**  
başlar



 **COACH 7/24**



MUTLU VE SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN

**D VİTAMİNİ**

**ÖNEMLİ**



Kuşkusuz ki her vitaminin hayatımızdaki yeri ayrı. Ne A'dan vazgeçmemiz mümkün ne de C'den. Ancak öyle bir vitamin var ki o olmadan diğer hepsi anlamını yitirebiliyor: D Vitamini. Kemik sağlığından bağışıklık sistemine kadar birçok vücut fonksiyonu için hayati önem taşıyan D Vitamini moral motivasyon ve mutluluğun da anahtarlarından biri. Günümüzde besinlerin doğal formunun bozulmuş olması, sağlıksız beslenme alışkanlıkları gibi faktörler pek çok şey gibi D vitamini eksikliğini de tetiklemekte. Peki, ideal D vitamini seviyeleri nedir, kaç olmalıdır, bu değeri korumak için neler yapılabilir? İşte akıllardaki sorular ve yanıtları...

Yazı **Dilhan Hız**

## GÜNEŞ IŞIĞINDAN FAYDALANMAK ÖNEMLİDİR

Cilt, güneş ışığına maruz kaldığında D vitamini üretir. Güneşten elde edilen D vitamini, yiyeceklerden ve takviyelerden alınana göre daha uzun süre dolaşım sisteminde kalabilir. Güneş ışığına maruz kalma süresi cilt tonu, coğrafi konum ve mevsime bağlı olarak değişiklik gösterebilir; ancak güneşe maruz kalırken cilt kanseri riskini de göz önünde bulundurmamak önemlidir.

## BESİN KAYNAKLARINDAN D VİTAMİNİ ALIMI NASIL OLMALIDIR?

D vitamini açısından zengin besinleri diyetinize eklemek, bu vitamini doğal yollarla almanın en iyi yoludur. Yağlı balıklar, mantarlar, yumurta sarısı ve D vitamini ile zenginleştirilmiş gıdalar bu vitaminin kaynaklarıdır. Özellikle somon, orkinos, istiridyeler, karides ve sardalya gibi deniz ürünleri yüksek D vitamini içeriğine sahiptir.

## D VİTAMİNİ TAKVİYELERİNİ KULLANMADAN DOKTORUNUZA DANIŞIN

Yeterli D vitamini alımını sağlamak için takviyeler de kullanılabilir. Takviyelerin dozajı, kişinin mevcut D vitamini seviyelerine ve genel sağlık durumuna bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Genellikle, çoğu insan için günlük 1.000-4.000 IU arası güvenli doz olarak kabul edilir; ancak herhangi bir takviye kullanmadan önce doktorunuza danışmanız önem taşır.

## “ GÜNLÜK DOZ NE OLMALIDIR? ”

**Yetişkinler için genel olarak günlük 600-800 IU D vitamini önerilirken, bazı durumlarda ABD Endokrin Derneği gibi otoriteler günde 1.500-2.000 IU'yu tavsiye edebilir. Optimal D vitamini kan seviyesi somut olarak belirlenmemiştir; ancak genellikle 20-50 ng/ml arasında olduğu düşünülür. Yaşlılar, D vitamini eksikliği riski altında olabilirler; çünkü ciltlerinde güneş ışığını D vitaminine çeviren daha az sayıda reseptör bulunabilir.**

”



### **KAN TESTLERİ İLE D VİTAMİNİ SEVİYELERİ KONTROL EDİLEBİLİR**

D vitamini seviyelerinizi bilmenin en iyi yolu kan testi yapmaktır. Bu test, mevcut D vitamini düzeylerinizi belirlemenize ve gerekirse diyetinizi tekrar takviye dozajına ayarlamanıza olanak tanır.

### **DiĞER VİTAMİN VE MİNERALLERİN D VİTAMİNİ İLE ETKİLEŞİMİ NASILDIR?**

D vitamininin vücutta etkin bir şekilde kullanılması için, diğer vitamin ve minerallerle olan etkileşimlerini de göz önünde bulundurmamak önemlidir. Örneğin, kalsiyum ve fosfor gibi mineraller, D vitamininin kemik sağlığı üzerinde etkilerini destekler. Bu bağlamda yeterli kalsiyum ve magnezyum alımı, D vitamininin kemik sağlığı üzerindeki faydalarını maksimize eder.

### **D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ RİSK FAKTÖRLERİNİ AZALTMANIN YOLLARI NELERDİR?**

D vitamini eksikliği riskini azaltmak için sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek önemlidir. Dengeli bir diyet, yeterli güneş ışığına maruz kalma ve düzenli egzersiz, genel sağlığınızı ve D vitamini seviyelerinizi olumlu yönde

“ **D vitamini açısından zengin besinleri diyetinize eklemek, bu vitamini doğal yollarla almanın en iyi yoludur. Yağlı balıklar, mantarlar, yumurta sarısı ve D vitamini ile zenginleştirilmiş gıdalar bu vitaminin kaynaklarıdır.** ”

etkileyebilir.

İdeal D vitamini seviyelerine ulaşmak ve bu seviyeleri korumak, genel sağlığınız için önemlidir. Güneş ışığına maruz kalma, sağlıklı beslenme, D vitamini takviyeleri ve düzenli kan testleri ile D vitamini seviyelerinizi optimize edebilirsiniz; ancak herhangi bir değişiklik yapmadan önce sağlık profesyonellerinin tavsiyelerini almak en iyisidir. Bu yönergeler, ideal D vitamini seviyelerine ulaşmanıza ve bu değerleri sürdürmenize yardımcı olacaktır.

*\*Değerli bilgileri için Uzm. Dr. Gulnar Zeynalova'ya teşekkürlerimizle...*

# 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

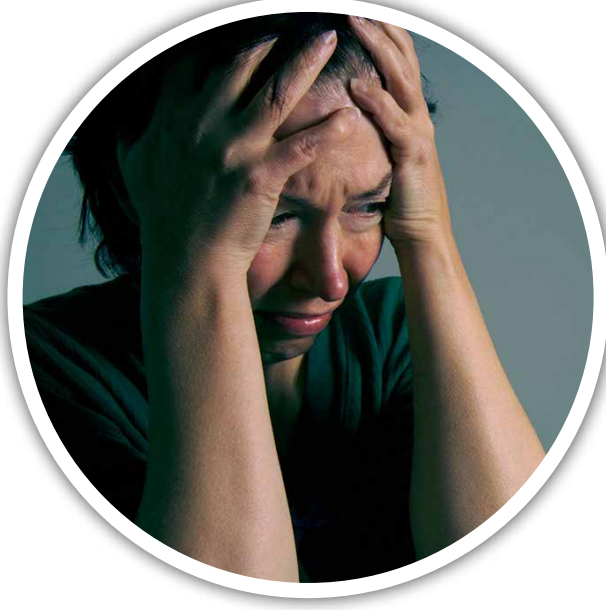
coach724.com

info@coach724.com

+90 (212) 963 04 29

 **COACH 7/24**

# DEPREM KORKUSU:



## ZİHİNSEL SARSINTILARLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

Yazı **Dilhan Hız**

6 Şubat'ta meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlerin birinci yıl dönümü bizleri yeniden deprem gerçeğiyle karşı karşıya getirirken, içimizde bir yerlerde her an ayaklanmaya hazır korkularımız da su yüzüne çıktı. Diğer yandan, depremden en çok etkilenen bölgelerde yaşayanlar, bir yandan hayatını kaybeden yakınlarının yasını tutmaya devam ederken diğer yandan psikolojilerini iyi tutmaya çalışıyorlar. Peki, bu korkuyla nasıl yaşamımıza sakinçe devam edebilir ve deprem korkusundan kaynaklı zihinsel sarsıntılarla başa çıkabiliriz? Yanıt satırlarımızda...

Türkiye'de resmi kayıtlara göre 50 binden fazla kişinin ölümüne neden olan depremlerin yıktığı bölgeleri yeniden inşa çabaları hâlâ devam ederken, psikolojik sancılar da hız kesmeden sürüyor. Bu doğal felaket, sadece fiziksel tahribatı değil, aynı zamanda toplumun duygusal denge ve güvenini sarsarak yoğun kaygı, korku, panik, sevdiklerini kaybetme korkusu ve belirsizlik gibi duygusal zorlukları da beraberinde getirdi.

Doğal afetler, insanların yaşamlarında derin izler bırakabilir ve travmatik deneyimler, bireylerde tekrarlayan kabuslar, kaçınma davranışları, anksiyete

ve sürekli uyanılma durumu gibi Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtilerine neden olabilir. Travmatik olaylar sonrasında ilk bir ay bu tür belirtileri yaşamak, genellikle olayla baş etmeye çalışan insanların doğal bir iyileşme süreci olarak nitelendirilebilir. Ancak, bu belirtilerin bir aydan uzun süre devam etmesi durumunda, bir uzmana danışmak en doğru seçenek olacaktır.

Deprem korkusuyla ve yaşanan süreçle başa çıkabilme konusunda önerilerde bulunan Klinik Psikolog Ahmet Turgut: "Deprem korkusu, birçok insanın doğal bir tepkisi olabilir. Depremler, dünya

üzerinde sıklıkla meydana gelen doğal olaylardır ve bu olaylar insanların güvenlik duygularını sarsabilir. Ancak, bu korkuya yönetilebilir bir şekilde yaklaşmak ve olası bir depreme karşı hazırlıklı olmak, ruhsal sağlığı korumak için önemlidir. Deprem korkusunun kaynaklarına baktığımız zaman iki başlıkta ele alıyoruz; geçmiş deneyimler ve bilgi eksikliği. Geçmiş deneyimler açısından baktığımızda büyük depremler yaşamış bireylerde, gelecekteki depremlerle ilgili endişe ve korkular tetiklenebilir. Bilgi eksikliği açısından ise depremler ve deprem riski hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak, belirsizlik duygusu yaratarak korku ve endişeyi tetikleyebilir.

2023 yılında verdiğimiz hizmetlerin dağılımına baktığımızda en çok destek alınan konunun psikolojik danışmanlık olduğunu gördük. Psikolojik Danışmanlığın altında öne çıkan konu başlıkları arasında kaygı belirtileri, kayıp ve yas, duygu yönetimi ve zorlu yaşam olaylarının olduğunu görüyoruz.” diye konuştu.

## DEPREM KORKUSUYLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

Turgut yaptığı açıklamada; “Deprem, yas sürecini ve akut stres tepkilerini beraberinde getiren zorlayıcı bir afettir. Deprem sonrasında 1 aylık süreç akut dönem olarak adlandırılır ve hemen profesyonel müdahale önerilmez, ancak mağdurlara psikolojik ilk yardım sağlanan bu kritik süreçten sonra devam eden belirtiler için psikolojik destek önemlidir. Yaşanılan depremin ardından 1 yıl geçmesine rağmen TSSB belirtileri ve deprem korkusuna yönelik psikolojik

destek talepleri devam etmektedir. Yaşanılan doğal afetlerin; çocuk, genç, yaşlı demeden herkesi derinden etkilediğini göz önünde bulundurarak, kalıcı psikolojik etkiler ve korkularla nasıl başa çıkılacağı konusunda aşağıdaki önerileri değerlendirmek yararlı olabilir.

- 1. Bilgi Edinme ve Farkındalık Geliştirme:** Depremler ve güvenlikle ilgili doğru bilgi edinmek, gerçekçi beklentilere sahip olmanıza yardımcı olabilir.
  - 2. Hazırlıklı Olma:** Acil durum çantası buldurmak ve aile ile acil durum planları yapmak, depreme karşı hazırlıklı olmanızı sağlar.
  - 3. Duygusal Destek Alma:** Aile veya arkadaşlarla konuşmak, duygusal yükü paylaşmak ve gerektiğinde profesyonel yardım almak önemlidir.
  - 4. Fiziksel ve Zihinsel Sağlığa Dikkat Etme:** Rahatlatıcı aktiviteler ve nefes egzersizleri gibi yöntemlerle fiziksel ve zihinsel sağlığınıza özen göstermek önemlidir.
  - 5. Pratik Alıştırmalar Yapma:** Deprem anında yapılması gereken pratik alıştırmaları öğrenmek, kendinizi daha güvende hissetmenize yardımcı olabilir.
  - 6. Güvenlik Kontrolleri:** Ev ve iş yerinde güvenlik önlemlerini gözden geçirmek, deprem sırasında oluşabilecek hasarları en aza indirebilir.
- Sonuç olarak, deprem korkusu bireyler üzerinde önemli etkiler bırakabilir. Ancak, bilinçli hazırlık, doğru bilgi ve psikolojik destekle bu korkuların üstesinden gelmek mümkündür. Toplumsal dayanışma ve uzman rehberliği, bireylerin duygusal sağlıklarını koruma ve felaketlere karşı dirençli bir zihin geliştirme sürecinde önemli bir rol oynar.” dedi.



**KONSER  
TİYATRO  
GÖSTERİ  
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz  
olsun!



### SÖMÜRGEÇİLER, 29 MART'TAN İTİBAREN SADECE MUBİ'DE

2023'te Cannes'da Belirli Bir Bakış bölümünde FIPRESCI ödülünü kazanan **"Sömürgeçiler"**, western öğelerini kullanarak Şili tarihinin en karanlık sayfalarından birine bakıyor. Felipe Gálves'in ilk uzun metrajlı filmi SÖMÜRGEÇİLER (LOS COLONOS), izleyiciyi sömürgeciliğin doğasına dair derin bir yüzleşmeye davet ediyor. 20. yüzyılın başında, Güney Amerika'nın "Ateş Toprakları" olarak anılan Tierra del Fuego bölgesinde geçen öykü, Avrupa'dan gelen sömürgeçiler ile yerlilerin ilişkisini anlatırken, bölge halkının nasıl insanlık dışı bir muameleye maruz kaldığını ortaya koyuyor.



### BİRSEN YURDAER & GÜLER GÜNGÖR

Grand Hyatt İstanbul, **"Grand Art"** kapsamında iki değerli sanatçı Birsen Yurdaer ve Güler Güngör'ün eserlerinden oluşan sergiye ev sahipliği yapıyor. Resim ve heykel sanatının düşündürülen ve etkileyen seçkilerini buluşturan sergi 5 Mart- 4 Mayıs 2024 tarihleri arasında Grand Hyatt İstanbul'da sanatseverlerle buluşuyor. Doğayı bir ilham ve keşif kaynağı olarak gören Birsen Yurdaer, sanat eserlerini yaratmak için doğanın desenlerini, fraktallarını ve geometrik uyumlarını üç boyutlu tuvaleri üzerinde farklı malzemeleri birbiriyle ilişkilendirerek inceliyor.



### FELİS KOHEN'İN İKİNCİ KİTABI "ŞAMANIN KADIN ÇEMBERİ" ÇIKTI

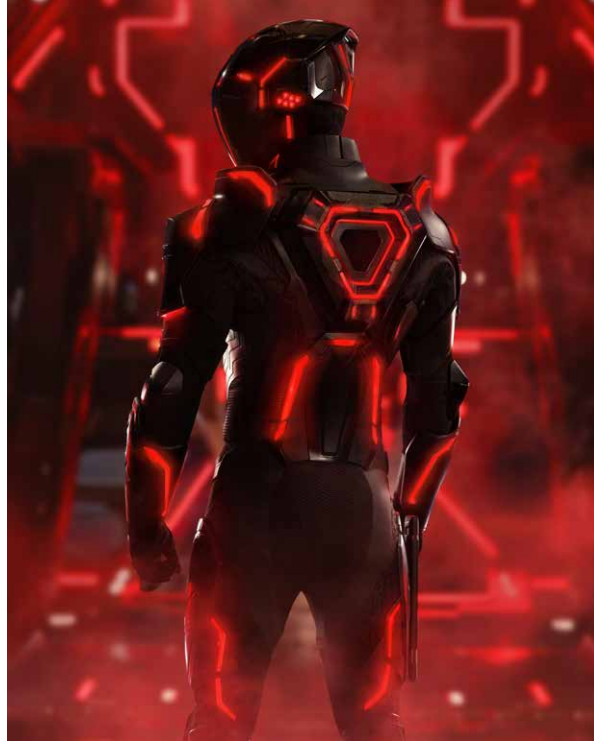
Spiritüel rehber, kılavuz ve yazar Felis Kohen, "Şamanın Yaşam Çemberi" isimli beşinci baskısını yapan ilk kitabının ardından şimdi de merakla beklenen **"Şamanın Kadın Çemberi"** isimli ikinci kitabını Destek Yayınevi etiketiyle okuyucularla buluşturdu. Kohen tüm kadınlara ithafen yazdığı "Şamanın Kadın Çemberi" kitabında; kadınların acılarını özgürleştirmeyi, onları güçlendirmeyi, genetik aktarılan tüm soylardan gelen acılardan soymayı, kızlarımıza kendilerini güçlendireceği araçlar sunmayı, çıkış yollarını göstermeyi, riske karşı korkmadan kendine sahip çıkmayı paylaşarak yeni neslin kızlarını özgür kılmak amacıyla bir yol haritası çiziyor.

### MELİS KARADUMAN'DAN YENİ ŞARKI; TOKSİK

Güçlü sesi ve müziğine eşlik eden, kendine has görsel dünyası ile yükselen isimler arasında ön plana çıkan **Melis Karaduman**, yeni şarkısı Toksik'i 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde, Universal Music Türkiye etiketiyle yayınladı. "Toksik", Melis Karaduman'ın eve sığmayan tarzı ile yolunda hissettirmeyen ilişkileri irdeliyor. Şarkıda bulunan; synthesizer, bateri, elektro gitar ve bas gitar gibi enstrümanların yanı sıra, prodüktör koltuğunda da Orçun Ayata yer alıyor.



# 5



## DISNEY'İN EFSANEVİ BİLİMKURGU SERİSİ 'TRON' GERİ DÖNÜYOR!

İlki 1982 yılında sinemaseverlerle buluşan ve 2010 yılında ise devam filmi gelen Disney'in kült bilimkurgu serisi 'TRON', 2025 yılında yepyeni filmiyle beyazperdeye geri dönüyor. Ocak ayında prodüksiyon çalışmalarına başlanan ve Oscar ödüllü oyuncu Jared Leto'nun başrolünde olduğu 'TRON: Ares'ten ilk görsel yayınlandı.

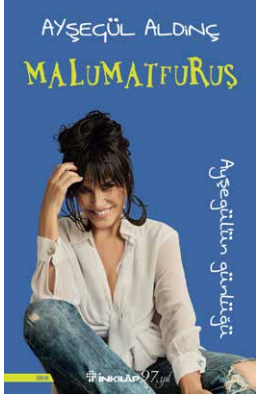
Disney'den dün gece beklenmedik büyük bir sürpriz geldi. İlki 1982 yılında vizyona giren ve devam filmi ise 2010 senesinde sinemaseverlerle buluşan çığır açıcı bilimkurgu serisi 'TRON'un devam filmi 'TRON: Ares'ten ilk görsel paylaşıldı. Dijital dünyadan gerçek dünyaya tehlikeli bir görevle gönderilen ve insanlığın yapay zeka ile ilk karşılaşmasına işaret eden son derece karmaşık program Ares'i konu alan film, 2025 yılında beyazperdedeki yerini alacak.

Oscar ödüllü Jared Leto'nun başrolünde yer alacağı ve prodüksiyonuna Ocak ayında Vancouver'da başlanan 'TRON: Ares'in yönetmen koltuğunda Joachim Rønning oturuyor. Rønning, serinin merakla beklenen filmi şu sözlerle özetliyor: "TRON serisinin bir parçası olmaktan ve bu yeni filmi dünyanın her yerindeki hayranlarla buluşturmaktan ötürü heyecan duyuyorum. 'TRON: Ares', en ileri tasarım, teknoloji ve hikaye anlatımının mirasına dayanıyor. Artık Grid'e dönmenin tam zamanıymış gibi geliyor."

'TRON: Legacy'nin devam filmi niteliğindeki yapımda Leto'ya Greta Lee, Evan Peters, Hasan Minhaj, Jodie Turner-Smith, Arturo Castro, Cameron Monaghan ve Gillian Anderson gibi önemli isimler eşlik ediyor.

**KONSER  
TİYATRO  
GÖSTERİ  
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz  
olsun!



### AYŞEGÜL ALDINÇ'IN HAFTA SONU GÜNLÜKLERİ

Ayşegül Aldinç'in "**Malumatfuruş**" kitabı okuyuculara yaşamın stresinden uzaklaşıp soluklanabileceği keyifli bir okuma vaat ediyor. Pandemi dönemi ve sonrasındaki üç yıllık yaşantısını bir kitapta toplayan Ayşegül Aldinç; aşkı, dostluğu, geçmiş günleri ve magazini odağına aldığı yeni kitabında okuyuculara keyifli bir çerçeve sunuyor. Yalın dili ve muzip anlatımıyla dikkat çeken Aldinç, pozitif bakış açısıyla adeta "kafaya takmama" sanatını icra ediyor.



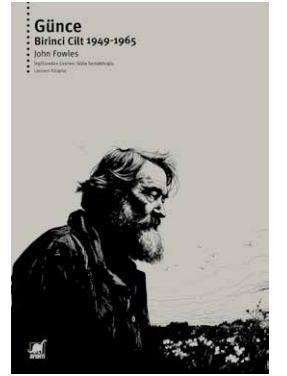
### RESSAM SEÇİL BEING'İN "OLMA HALİ" SERGİSİ İSTANBUL'DA

Türk-İngiliz çağdaş sanatçı Seçil'in sergi için özel üretilmiş olan resimleri 30 Mart - 4 Mayıs 2024 tarihleri arasında adas İstanbul'da ziyaretçileriyle buluşuyor. **Seçil**, ilgiyle beklenen bu sergisini yaşamın içerisinde bireyin Olma Hali fikri etrafında oluşturdu ve Olma Hali ve Harmoni adlı 2 kilit eser üretti.



### "ATHENA'DAN ÇOMAKDAĞ'A KARYADİTLER"

Sanatçı Heyecan Şahin son çalışmalarını Dünya Emekçi Kadınlar Günü etkinlikleri çerçevesinde Bodrum Herodot Kültür Merkezi'nde düzenlenen ve 101 eserin yer aldığı, **Fark Yaratın Karyalı Kadınlar** sergisinde sanatseverlerle buluştu. "Athena'dan Çomakdağ'a Karyaditler" başlıklı üç çalışmasıyla sergiye katılan Heyecan Şahin, Karya bölgesi kadınlarının, Egeden Akdeniz'e uzanan bu güzel coğrafyayı hem daha yaşanılabilir kıldıklarını hem de düşman karşısında dik duran her çağın amazonları olduklarını söylüyor.



### GÜNCE'NİN İLK CİLDİ, AYRINTI YAYINLARI'NDAN ÇIKTI!

Ayrıntı Yayınları, Koleksiyoncu ve Büyücü gibi unutulmaz eserleriyle tanınan İngiliz romancı, hikâyeci, şair ve deneme yazarı **John Fowles'un** günlüklerinden oluşan iki ciltlik Günce'nin ilkini okurlarla buluşturdu! Mit ve gizemi, gerçekçilik ve varoluşçu düşünceyle birleştiren romanlarıyla yüzyılın önemli yazarları arasında yer alan Fowles'un Günce'sinin ilk cildi, yazarın hayatına dair dokunaklı bir portre sunarken edebi evrimini adım adım takip ediyor.

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



**atölye** eğitim

"Akademik Başarı Atölyesi"