

UWORDS

Temmuz 2024 / Sayı 10

Gelişim ▪ Psikoloji ▪ Yaşam

Türkiye'deki Eğitim
Sisteminin İşlevsizliği:
**SORUNLAR VE
ÇÖZÜM ÖNERİLERİ**

İnsan Psikolojisinin
Kalkanı:
**DEĞER
DUYGUSU**

**MÜKEMMELİYETÇİLİK:
SONSUZ BİR
YOLCULUK**

**KENDİNİ
BİLMEK**

Röportaj

**ASUDE DURAK
İLE KALBE YOLCULUK**



**YAŞAMIN KARMAŞASINDA
ZİHİNSEL SAKİNLİK**



"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,

UWORDS dergisi olarak, her sayıda olduğu gibi bu sayıda da sizlere zengin içerikler sunmayı hedefledik. Dergimizin odak noktaları olan kişisel gelişim, gelişen teknoloji, yaşam, psikoloji ve sağlık konularında derinlemesine makaleler ve evrensel haberlerle karşınızdayız.

Bu sayıda özellikle DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu), yapay zekâ, duygusal zekâ, sakin zihin, koçluk ve liderlik gibi oldukça önemli ve güncel konulara değindik. Her bir yazarımız, kendi alanındaki bilgi ve deneyimlerini sizlerle paylaşarak, bu konularda farkındalığınızı artırmayı ve sizlere yeni bakış açıları kazandırmayı amaçladılar.

Dergimizin bu sayısında yer alan makaleler sizlere ilham verecek, sizleri yeni bilgilerle donatacak ve yaşamınıza değer katacak. Her bir makalede, sizlerin yaşamlarına dokunmayı ve katkıda bulunmayı hedefledik.

Keyifle okumanız dileğiyle, sizlere bilgi dolu ve aydınlatıcı bir okuma deneyimi sunmak için buradayız. UWORDS ailesi olarak, her birinize sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

Sevgiyle Kalın,

Fatma Varnalı
Genel Yayın Yönetmeni

fatma@uwordsdergi.com



s.14



s.20



s.28



s.32

6 Kısa Kısa

Kişisel Gelişim

- 10 Kişisel Yatırımınız ve Siz Ayrılmaz Bir İkili misiniz? / *Güzin Belli*
 14 Kendini Bilmek / *Gökhan Gurbetoğlu*
 18 Yol da Sen..Yolcu da Sen.. Hep Sen.. / *Tomris Tan*
 20 İnsan Psikolojisinin Kalkanı: Değer Duygusu / *Fatma Varnalı*
 24 İlham Almak ya da İlham Vermek / *Zühal Yiğit*
 28 Görünmez Kanatlar: Nöroçeşitliliği Kucaklayarak Kendini Bulmak / *Doğa Kaptanoğlu*

Eğitim

- 32 Türkiye'deki Eğitim Sisteminin İşlevsizliği: Sorunlar Ve Çözüm Önerileri / *Ozan Doğan*
 36 Takımlarda Otonomi/ *M. Özgür Şahin*

Röportaj

- 38 Asude Durak ile Kalbe Yolculuk

Koçluk

- 44 Ömür Yolunda Yürümek / *Ayşen Sezer*
 46 Yaşamın Kaosunda Zihinsel Sakinlik / *Nilay Diler*
 50 Koçlar sanatçı olsaydı... / *Ramila Shukurova*
 54 Haddimi Aştım mı? / *Büşra Akgün*
 58 ZİHİN AKORLARI; Gençlerin Duygusal ve Yapay Zeka Uyumları / *Bilge Seynur Saltoğlu, ACC*

İletişim

- 62 İş Hayatında Değişime Direnmek / *Ecem Keskinçaya Ökden*
 64 Mükemmeliyetçilik: Sonsuz Bir Yolculuk / *Tülin Çeneli Dönmez*
 68 Dinleme Sanatı: Hakikatli Dinlemenin Gücü ve Seviyeleri / *Fatma Üstün Akın*

Motivasyon

- 72 Yeni Nesil Liderlik / *Cevahir Uluscul*

Beslenme

- 76 Kinoa Nedir? / *Merve Adıgüzel*

Araştırma

- 80 Sosyal medyada paylaşmamanız gereken 10 konu

İş Yaşamı

- 84 İş yaşamında her 100 çalışandan 10'u işyerinde yalnız hissediyor

88 Yeniler



s.38

Himalayalar'ın eteklerinde yoganın da başkenti olarak bilinen Rishikesh, Hindistan'da aldığı eğitimi öğrencileriyle keyifle paylaştan Asude Durak için Kundalini Yoga bir öğretiden çok öte, bir yaşam biçimi. Asude Durak ile eşsiz yolculuğunu ve detaylarını konuştuk. İşte satırlara yansıyanlar...



Kinoa tohumu diğer tohumlardan farklı olarak, öğütülerek ya da doğrudan tüketmek yerine tıpkı pirinç gibi pişirilerek kullanılır. Kullanılan en yaygın çeşitleri ise beyaz kinoa, kırmızı kinoa, siyah kinoa'dır. Besin değerleri ve kullanım alanları farklılık göstermekle birlikte, vegan ve vejetaryen beslenmenin temel besin öğelerindedir.

s.76

UWORDS

ESENTIA COACHING 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

Ayşen Sezer

Bilge Seynur Saltoğlu, ACC

Büşra Akgün

Cevahir Uluscul

Doğa Kaptanoğlu

Ecem Keskinaya Ökden

Fatma Üstün Akın

Gökhan Gurbetoğlu

Güzin Belli

Merve Adıgüzel

M. Özgür Şahin

Nilay Diler

Ozan Doğan

Ramila Shukurova

Tomris Tan

Zühal Yiğit

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

Dergide yer alan yazılar; yazarların sorumluluğundadır.

Reklamın yükümlülüğü, reklam veren kuruluşların sorumluluğunda dâhilindedir.

Uzmanlardan 'PSİKOLOJİK YORGUNLUK' uyarısı



Günlük rutinlerimiz hayatımızın büyük bir parçasını oluşturuyor. Hayatta kalabilmek için yemek yemek, uyumak, işe gitmek, alışveriş yapmak zorundayız. Peki tüm bunları yaparken zihnimizde fazlaca yer kaplayan gerekli gereksiz birçok problemin hayat enerjimizi ve motivasyonumuzu azaltmasının nedeni ne olabilir? Psikiyatrist Uzm. Dr. Merve Setenay Gürbüz, bu durumu psikolojik yorgunluk ile açıklıyor. Günümüzde tükenmişlik semptomlarının oldukça yaygın olduğunu belirten Gürbüz, “Bunun birçok nedeni olmakla birlikte mevsimlerin değişmesinden tutun da dijital dünyada ve kapalı alanlarda fazlaca vakit geçirmek bile bunu oldukça tetikleyen bir durum. Sevdiğimiz işi yapmıyorsak ayaklarımız geri geri gidecektir, yaşadığımız ekonomik problemler hobilerimize ve kendimize zaman ayırmayı zorlaştıracak ve hayat mücadelesi içinde zihinsel olarak bitkin ve yorgun hissetmek de kaçınılmaz olacaktır. Eğer dikkat problemleri yaşıyor, uyuduğunuz halde yorgun uyanıyorsanız, vücudunuzda tıbbi nedenlerle açıklanamayan ağrılar, uyuşmalar ve bedensel semptomlar oluyorsa, enerjiniz hızla düşüyor ve tükenmiş hissediyorsanız psikolojik yorgunluk yaşıyor olabilirsiniz” diyor.

PASİF AGRESİF KİŞİLİK ÖZELLİĞİ ilişkileri tehdit ediyor!

Karşısındaki kişiyle yüzleşmekten kaçınan pasif agresif bireylerin suçlanma korkusu, yetersizlik gibi duygularla boğuştuğunu dile getiren uzmanlar, bu kişilerin öne çıkmak ve sorumluluk almak istemediklerini de söylüyor. Pasif agresif kişilik özelliği olan bireylerin çevresiyle ve hatta yakınlarıyla dahi uzun soluklu ve sağlıklı ilişki sürdürebilmelerinin güç olduğunu da kaydeden Psikiyatri Uzmanı Dr. Erman Şentürk, “Abartılı alınganlık, mesafeli davranma, somurtkanlık, hazır ve bitmek bilmeyen mazeretler, bilinçli yanlışlar yapma, değişime direnç, yakın ve samimi ilişkilerden kaçınma bu bireylerde sıklıkla gözlemlenen diğer davranış örüntüleridir,” dedi. Bu kişilerin iç dünyasında yaşadığı agresif duygu ve düşüncenin dışa yansımalarının pasif ve sessiz saldırganlık şeklinde olduğunu dile getiren Şentürk, pasif agresif kişilik özelliği olan bireylerin çevresiyle ve hatta yakınlarıyla dahi uzun soluklu ve sağlıklı ilişki sürdürebilmelerinin güç olduğunu altını çiziyor.



İyi bir ilişki için ÇİFTLERİN TERAPİ ALMASI gerekebiliyor!



İyi bir ilişki için çiftlerin terapi alması gerekebileceğini ifade eden uzmanlar, aşkın otomatik olarak iyi bir ilişkiyi getireceği garantisini vermenin yanlış olduğu görüşünde birleşiyorlar. Son yıllarda pozitif psikolojinin çift terapisi alanında popülerlik kazandığının görülmekte. Pozitif temelli çift terapisi çiftlerin sorunlarına odaklanmak yerine, bireyleri güçlendirme üzerine kurulu. Bu yaklaşım, çiftlerin bireysel güçlerini keşfetmelerini teşvik ederken ilişkilerini güçlendiriyor. Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Gül Eryılmaz, iyi bir ilişki için çiftlerin terapi alması gerekebileceğini ifade ederek, “Aşkın, otomatik olarak iyi bir ilişkiyi getireceği garantisini vermek yanlış olabilir.

Ancak, iyi bir ilişkinin varlığı, genellikle aşkı da beraberinde getirir ve bu, güvenilir bir garanti olarak kabul edilebilir.” dedi. İnsanın karmaşıklığının, ilişkilerin dinamiklerini derinlemesine etkileyen bir gerçek olduğunu da dile getiren Eryılmaz, pozitif iletişimin önemine vurgu yaparak empatinin, pozitif iletişimin önemli bir bileşeni olduğunu dile getirdi. “Empati, karşısındaki kişinin duygularını anlama ve ona yardımcı olma yeteneğidir. Empati, sempati ile karıştırılmamalıdır. Empatide, kişi karşısındaki kişinin duygularını hisseder ve anlar; ancak sempatide, kişi karşısındaki kişiyle aynı duyguları hisseder,” şeklinde konuştu.

Kadınlarda ÇİRKİN OLMA KORKUSU daha fazla...

Günümüzde sıklıkla rastlanan dış görünüş takıntısı üzerine konuşan Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, dış görünüşe önem verme veya dış görünüş ile aşırı uğraşarak vücudunda kusur olarak gördüğü bir şeyi aşırı büyütmenin psikiyatrideki karşılığının ‘Beden Dismorfik Bozukluğu’ olduğunu kaydederek, “Günlük dilde bunu çirkin olma korkusu, çirkinlik korkusu olarak da anlatabiliriz.” dedi.

Gençlik döneminin doğal özelliği olarak ergenliğe girmeye birlikte fiziksel görünümün ön plana çıktığını ifade eden Tarhan, “O dönemde eğer çocuk ailede ‘güzel olursan değerlisin, güzel olmazsan değersizsin’ gibi bir algıyla büyüyorsa, öyle bir değer yargısı varsa o zaman bu öğrenilen bir davranış haline geliyor. Batı kültüründe bu çok yaygın, bizde de gittikçe artıyor. Bununla ilgili vakalara gençler arasında daha çok rastlamaya başladık. Özellikle bir moda dergisini gören en sağlıklı bir kimse bile kendini çirkin hisseder. O şekilde işleniyor. Onların kullandığı meşhur bir söz var ‘Çirkin kadın yoktur, bakımsız kadın vardır.’ Bu, kültürel propaganda da kullanılarak ciddi bir endüstri oluşmuş,” diye anlattı. Dış görünüş takıntısının erkeklerde de ciddi şekilde görülmeye başladığını ifade eden Prof. Dr. Tarhan, saç ekme konusunda Türkiye’nin geldiği noktaya da işaret etti.



Sosyal medyadaki mutluluk pozları GERÇEKLİKTEN KAÇIŞ MI?

Mutluluk pozlarıyla insanların kendilerini diğerleriyle kıyasladığı bir ortam bulabildiklerini ifade eden uzmanlar, sosyal medyayı kullanırken insanların kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırmasının mükemmeliyetçilik duygusunu körüklediğini de söylüyor. İnsanların en iyi ve mutlu anlarını paylaşmaları için, sosyal medya platformlarının bir alan sağladığına işaret eden Uzman Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz, “İnsanlar, sosyal medyada kendilerini en iyi halde göstermek ve bu vesile ile de dikkat çekmeyi istedikleri için mutlu anlarını paylaşma eğilimi gösterebiliyor. Ancak gerçek hayattaki mutlulukla sosyal medyada gösterilen mutluluk uyumlu olmayabiliyor,” açıklamasını yaptı. Sosyal medya platformlarının kullanıcıların en iyi ve en mutlu anlarını paylaşmaları üzerine odaklandığını belirten uzman psikolog, gerçek hayatın daha karmaşık ve farklı duygusal deneyimler üzerine kurulu olduğunu altını çizerek, “Gerçek mutluluk, sosyal medyada gösterildiği gibi daima parlak ve mükemmel değildir; bunun yerine, genellikle küçük anlarda ve sıradan yaşamın içinde bulunur. Sosyal medyada gösterilen mutluluk genellikle idealize edilmiş bir versiyon sunarken, gerçek hayattaki mutluluk daha karmaşık, gerçekçi ve zaman zaman zorlu da olabiliyor,” dedi.



Çalışanlar artık 'RUH SAĞLIĞI İZNI' de alıyor!

Uluslararası analizlere göre son yıllarda çalışanların büyük çoğunluğunun yıllık izinlerini 'ruh sağlığı izni' olarak kullandığına yönelik verilerin olduğunu kaydeden uzmanlar, özellikle 2017'den 2023'e kadar ruh sağlığı ile ilgili izinlerin yüzde 300 oranında arttığını söylüyor. Modern dünyada stres ve tükenmişlik arttıkça fiziksel hastalıklar kadar ruh sağlığının da ön plana çıktığını dile getiren Uzman Klinik Psikolog Merve Umay Candaş Demir, “Toplumsal olarak mutlu bir gelecek

için bugün tüm kurumlarımızın çalışanların ruh sağlığı için adım atması ve ruh sağlığını korumaya yönelik izin uygulamaları başlatması gerekiyor.” dedi. Çalışanların toplu taşıma araçlarında, meydanlarda, sokaklarda umutsuz bir şekilde gündelik hayatını sürdürmeye çalıştığına işaret eden Demir, şöyle devam etti: “Ancak bu durum sanılanın aksine verimli bir üretim ve mutlu bir toplum geleceği için bir tehdit. Toplumsal olarak mutlu bir gelecek için bugün tüm kurumlarımızın çalışanların ruh sağlığı için adım atması ve ruh sağlığını korumaya yönelik izin uygulamaları başlatması gerekiyor. Bugün mutsuz bir çalışan, saatlerce ofiste otursa üretken olamaz, yaratıcılık körelir, yapılan işlerde hata oranı artar. Tükenmişlik sendromu zaman zaman herkesin yaşayacağı bir süreçtir. İşte tam da bu dönemlerde kurumlar çalışan psikolojisini önemsemeli ve gereken adımları atmalıdır,” diye konuştu.



Araştırma: TÜRK HALKININ YÜZDE 58,7'Sİ MUTSUZ!

Türkiye genelinde 3.101 kişinin katılımıyla gerçekleşen araştırmaya göre Türk halkının yüzde 58,7'si mutsuz! On yıl sonraki geleceği hakkında halkın yüzde 34,7'si karamsar olduğunu belirtiyor. Türkiye'nin geleceğine dair pek bir şeyin değişmeyeceğini düşünenlerin oranı yüzde 17,9 olup geçen yıla göre yüzde 7,7 oranında arttığı görülüyor. Dünyanın geleceğini kötü görenlerin oranı ise yüzde 86'ya kadar yükseliyor.

Areda Survey araştırma şirketinin, Türkiye genelinde 3.101 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmaya göre Türk halkının yüzde 58,7'si kendisini mutsuz olarak tarif ediyor. 2021'de mutlu olduğunu ifade edenlerin oranı yüzde 54,5 iken, 2024'te bu oranın yüzde 41,3 olduğu görülüyor. Araştırma verilerine göre yıllar içerisinde Türk halkının mutluluk oranında yüzde 13,2 oranında bir düşüş yaşandığı gözlemleniyor. Katılımcıların demografik yapılarına bakıldığında, yüzde 2'lik bir farkla kadınların erkeklere göre daha mutsuz olduğu gözlemleniyor. Erkeklerin yüzde 57,7'si mutsuz olduğunu ifade ederken kadınlarda bu oran yüzde 59,7 olarak karşımıza çıkıyor. Araştırmada kendisini en mutsuz hisseden yaş grubu yüzde 63,5 ile 55 yaş ve üstü olduğu görülüyor. 18-34 yaş aralığındakiler yüzde 58, 35-54 yaş aralığındakiler ise yüzde 56 oranında kendisini mutsuz hissediyor.



**Güzin Belli***Kendini Tanıma Koçu*

@selfpluscoaching

Kişisel Yatırımınız ve Siz AYRILMAZ BİR İKİLİ MİSİNİZ?

Ruhun zamansızlığı size neyi ifade ediyor? Karakterlerimizin, hareketlerimizin, davranışlarımızın zamansız bir incelikte olması. Evler, arabalar almak yerine hayatınızdaki yatırımlarınızı kendinize yapsanız neler fark ederdi hayatınızda hiç düşündünüz mü? Belki de hayatınızdaki en önemli yatırımınızdan bahsediyorum. Sesinizi duyar gibiyim. Zaten kendinize yatırım yapıyorsunuz değil mi? Ardi arkası kesilmeyen eğitimler alıyorsunuz, en popüler kişisel gelişim kitaplarını okuyorsunuz, ezberlediğiniz spiritüel yasanın haddi hesabı yok değil mi? Peki bunların faydasını görüyor musunuz gerçekten? Ya da asıl fayda nerde? Hiç düşünmek için kendinize zaman ayırdınız mı?

Sizi geliştiren, karakter değişiminizi sağlayan kısım o bilgilerin hakkıyla özümsemesi ve kullanılması. Sizin hayatınızı ve yaşamınızdaki yol arkadaşlarınızın hayatını güzelleştirmesi.

Yaşamınıza giren insanlara dikkat ettiniz mi? Hayat senaryonuza giren insanlar hep bir sebeple hayatınıza giriyor. Görevlerini yerlerine getirdiklerinde de hayatınızdaki çıkıyorlar. Bu arada da iyi ya da kötü size bir sürü deneyim katıyorlar. Öğrenmeniz gereken hayat derslerini size çaktırmadan öğretmeye çalışıyorlar. Güzel olan şu; bunun ne onlar farkında ne de siz farkındasınız. Hayat bir yolculuk. Ve bu yolculukla ilgili çok değişik görüşler var. Kimisi hayata mutlu olunmaya değil hayatı deneyimlemeye geldiğimizi düşünüyor. Kimisi daha önceden yanlış yaptığı şeyleri düzeltmeye geldiğini, kimisi de ruhunun tekamülü için alması gereken dersleri öğrenmeye geldiğini düşünüyor. İşin en güzel kısmı aslında bunları çok da düşünmeden hayatımızı yaşayabilmek.

Nörolojik araştırmalar gösteriyor ki yaşanılan bir deneyim, bir olay, öğrenilen bir

#Koçluk #Psikoloji #İletişim #Eğitim #İlişkiler #Kaliteli Yaşam



bilgi belli bir süre bilinç seviyesinde hatırlanabiliyor. Daha sona beynimiz kendini koruyabilmek ve yeni deneyimlere, bilgilere yer açabilmek için o bilgileri bilinç dışına atıyor ve kendine yeni depolama alanları açıyor. Peki sürekli geçmişimizde yaşayıp, yaptığımız hataları, bize yapılan hataları düşünürsek bu gerçekte bize bir avantaj sağlar mı? Yaşam bir

yolculuksa ve biz bu hayata bir şeyleri öğrenmeye geldiysek yaşadıklarımızdan neleri öğrenmeliyiz? Önemli olan bunu düşünüp yola devam etmek. Okuduğunuz kitap, aldığınız eğitim size gerçekte ne fayda sağlıyor? Her şeyden önce o bilgileri edinmek ihtiyacınız mı? Yoksa başkaları da yapıyor diye bilmeye özendiğimiz konular mı? Bu ayrım



aslında sizin için bilgiyi gerekli ya da önemli kılan. Yaşadıklarımızdan, okuduklarımızdan, duyduğlarımızdan ya da araştırdıklarımızdan bize uygunluk katacak bilgileri almak; onları özümseyip karakterimizi, tavırlarımızı, hayata karşı duruşumuzu olgunlaştırmak önemli olan. Sahip olduğumuz en önemli kaynak da, en önemli iş de, en önemli marka da kendi adımız. Yapacağımız en büyük yatırımları kendi karakterimizi geliştirmeye, davranış hatalarımızı düzeltmeye, kendimizin ve hayatımızdakilerin mutluluğunu artırıcı bir yapıya doğru kendimizi geliştirmeye çalışmalıyız.

Öyle yaptığınızı mı düşünüyorsunuz? Gelin o zaman kendimizle dürüstçe bir sohbet edelim bugün. Kişisel yatırım kavramından konuşalım istiyorum bugün sizinle. Okumaya devam etmeden önce objektif olarak bir düşünün lütfen. Kendinize ne derece objektif seçilmiş, yerinde ve ihtiyacınız doğrultusunda yatırım yapıyorsunuz? Tekrar ediyorum, ihtiyacınız doğrultusunda. Bir işe yatırım yapmadan önce araştırma yaparsınız değil mi? Zayıf ve güçlü yanlarını, tehditlerini ve fırsatlarını araştırırsınız. Gerekirse işin yapılacağı yere gider önden fizibilite yaparsınız. Ortaklara kadar araştırırsınız değil mi?

Hadi o zaman söyleyin bana. Bu hayatta en değerli kaynağınız ne? Sizi siz yapan, tüm hayatınızı adadığınız. Farkında olmadan uğruna bir sürü şeyi feda ettiğiniz ama kendisi ile tüm maskelerinizi, tüm korkularınızı geride bırakıp dürüstçe tanışmadığınız...

Siz kimsiniz her şeyden önce? Hepimiz kendimizi çok iyi tanıdığımızı zannediyoruz değil mi?

En büyük yanılgı da burada başlıyor aslında.

Olmak istediğimiz karakter özellikleri bizde varmış yanılgısına düşüyoruz çoğu zaman.

Kabul etmesi zor olsa da insanız ve hatalarımız var. Geliştirmemiz gereken alanlarımız,

pışmanlıklarımız, keşkelerimiz var. Bütün bunları kabul ederek gerçek siz kimsiniz? Hangi olumlu özellikleriniz sizi diğer insanlardan ayırıyor, size

özel bir değer, bir farklılık katıyor, sizi siz yapıyor? Peki ya hangi özellikleriniz değişirse ya da

gelişirse siz de hayatınızdakiler de daha huzurlu ve mutlu olur?

O zaman gelsin size çok güzel ve düşündürücü bir koçluk sorusu. O özellikleri kazanmak ya da

geliştirmek için neye ihtiyacınız var? Hangi bilgilere, hangi eğitimlere ya da kitaplara.

Günümüz kişisel gelişim eğitimleri furyasının belki de en önemli pazarlama başarısı size mutlaka

öğrenmeniz gereken olmazsa olmaz bilgileri dayatmaya çalışması. Bir dur. Bir nefes al, bir fark

et. Senin ruhunun, hayatının, karakterinin hangi konuda gelişmeye ihtiyacı var. Kendini tanımaya

zaman ayırmazsan asla bilemezsin. Şimdi herkes okuduğu için, okumazsan ya da öğrenmezsen

eksik kalacağın hissettirildiği için satın aldığın ama fark etmediğin o kitabı sessizce elinden

bırak. Sadece sor kendine. İhtiyacım var mı? Gereksiz bilgi, valizine koyduğun ve tatil boyunca

hiç kullanmadığın kıyafetlere benzer. Sahipsindir ama ihtiyacın yoktur, sadece yüküdür. Mesela örnek şu an tatille ilgili bir yerden geldiyse bu yazının kesinlikle tatile ihtiyacı var. Ben de onu fark ettim şimdi kendimle ilgili Kendi örneklerini sen fark et ve çoğalt.

Bu arada kendini tanımak demek illa oturup ağlama seansları düzenlenmesi ya da müthiş ciddi olunması gereken seanslar değil. En gurur

duyabileceğin taraflarını düşün, onları kutla mesela. Kendine sarıl yeri gelince helal sana

de, yanağından bir makas al. Daha iyi yapman gerektiğini düşündüğün şeyler fark edersen bir

otur düşün. Neden o gün orda öyle davrandın? Daha iyi nasıl bir tepki verebilirdin? O tavrın

altında yatan duygu ya da ihtiyaç neydi? Şimdi olsa tekrar öyle davranır mıydın? Bir otur

koltuğa içindeki çocuğunla, ahh o yalnız kalmış çocukluğunla, azıcık törpülenmesi gereken

egonla bir sohbet et bakalım. Onlar seni nasıl tanımlıyorlar? Onların hayat yolculuğunuzda

neye ihtiyaçları var? Hayat amacınız ne bu oyunda? Aynı yöne mi bakıyorsunuz yoksa

her parçan seni bir taraflara mı çekiyor kendi ihtiyacına göre sen farkında olmadan? Bütün iç

huzursuzlukların o yüzden olmasın sakın. O zaman anlayacaksın ki önemli olan o eğitimleri

alıp, kitapları okumak değil. Aldığın o bilgileri özümsemek. Hayatında ve karakterinde farklılık

yaratacak şekilde kullanabilmek. Ve tüm koçların en sevdiği ifade ile söyleyeyim. Evet o kelime

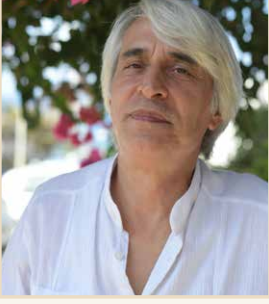
geliyor. 'İçselleştirebilmek'.

Kendi içinizle daha fazla haşır neşir olduğunuz, içli, içsel ve içselleştirilmiş bilgilerle dolu günlerde

görüşmek üzere. Hepinizin en son ve en gelişmiş sürümlerinizle tanışmak dileğiyle.

“ Okuduğunuz kitap, aldığınız eğitim size gerçekte ne fayda sağlıyor? Her şeyden önce o bilgileri edinmek ihtiyacınız mı? Yoksa başkaları da yapıyor diye bilmeye özendiğimiz konular mı? Bu ayırım aslında sizin için bilgiyi gerekli ya da önemli kılan. Yaşadıklarımızdan, okuduklarımızdan, duyduklarımızdan ya da araştırdıklarımızdan bize olgunluk katacak bilgileri almak; onları özümseyip karakterimizi, tavırlarımızı, hayata karşı duruşumuzu olgunlaştırmak önemli olan.

”

**Gökhan Gurbetoğlu***Profesyonel Koç*

Kendini Bilmek

Yaşamak zor iştir derler. Oysa en kolay iştir yaşamak. Çünkü doğal bir süreçtir. Asıl zor olan hayatta kalmaktır. Hayatta kalmak için ise tek bir şey gerekir: 'Kendini bil'mek. 'Kendini bil'en insan 'denge'de olan ve de kaliteli bir yaşamı hak eden insandır.

İnsan evladı anne karnına düştüğü, yani filizlenmeye başladığı andan (ki bu yüzden de insanın asıl toprağı annedir) yaşama dair birikimler, deneyimler toplarlar ve hayatımıza aktarırız. Hepimiz yaşam ve hayat kavramlarını kullanırız ve ikisini de eş anlamlı algılar, düşünürüz. Gerçekten de öyle midir?

Yaşam kolektif bir şeyi ifade ederken, hayat daha bireysel bir şeyi ifade eder. Bunu daha iyi anlayabilmeniz için bir örnekle açımlayalım isterseniz. Yaşayan bir canlı ölür ve hayatı son bulur. Ancak ölen canlı aslında hâlâ yaşıyordur. Onun bedeninden yeni organizmalar oluşur ve yaşama katılır. Başka canlıların yaşamına destek olan biyolojik yapıları oluşturur vb. Oysa hayat sadece bireye aittir ve içinde 'kaderi' ve de 'özgürlüğü' barındırır.

Bu konulara girmeden önce, yaşamın temel unsuru olan 'denge' kavramına bir bakalım derim. Çünkü, günümüzde kişisel gelişim alanında üzerinde en çok durulan, tartışılan, yorumlanan, tavsiyeler ve yöntemler sunulan konu ve kavramdır. Yukarıdaki örnek zaten bize doğada yaşamın bir 'denge' halinde olduğunu çok güzel açıklamaktadır. Bu yüzden de insanın, bu denge arayışının sebebinin modern yaşam içerisinde bireyin doğal dengeyi unutmuş olmasıdır dersek pek de yanılmış olmayız. Eğer ki insan, doğal dengeyi hatırlar ve hayatını buna göre şekillendirebilirse birçok şeyi de yoluna oturtmuş olacaktır.

Yaşam kolektif ve hayat bireysel demiştik. Yaşamda bir kader hali varken, hayatta ise bilinçli bir seçim ve özgürlük hali yani 'kendini bil'me hali vardır.

Nietzsche 'Amor fati' yani, 'kendini sev' derken toplumsallık içerisinde, sürü içerisinde sürüklendiğin halini sev der. Çünkü insan, ne demiştik, ilk toprağı olan

#Yaşam #Aile #Psikoloji #Kitap #Genel kültür



anne karında, sonra doğduğu ailede ve sonrasında mahalle, okul, şehir, ülke diye giden toplumsal yapılar içinde yaşamsal değerlerini edinir. Bunları belli bir yaşa kadar seçemez, değerlendiremez. Peki bunları seçmeye başlayınca hayatına küsererek, bu değerleri kabullenerek esaret altında yaşama devam mı edecektir? 'Kader'ine küs ve yaşa (öğrenilmiş çaresizlik) modunda mı olacaktır yoksa 'kader'ini sev (denge) moduna geçerek özgür iradesiyle yaşam ve hayat arasında kendisine bir denge mi kuracaktır?... Jules Payot, İrade Terbiyesi isimli kitabında özgürlüğü şöyle tanımlar: "Özgürlük kişinin hayatın gerçeklerine olan kişisel tutumunun içselleştirilmesidir". Payot,

özgürlüğün bir birey için ancak bireyin ruhuyla kendini gerçeğe adanmasıyla filizleneceğini de belirtir. Peki gerçek nedir? Gerçek, kısaca kavramları doğru bir şekilde yaşamımıza adapte etmektir. Çünkü, insan dil ile dünyayı algılar. Kavramlar bize gerçeği açıklar. Gerçeği gören, bulan ve de anlayan kişi özgürlüğü de dengeyi de bulur.

Yaşamak, büyük olasılıkların oyuncağıyken; hayat, bizim olasılıkları eleyerek yarattığımız yaşanmışlığın ta kendisidir.

Her canlının bir yaşanmışlığı vardır. Ancak bu yaşanmışlığa bilinçli müdahaleleri ve gelecekteki olasılıkları görüp kendisine bir yol, bir denge hali



kurabilecek tek canlı da insandır. Tabii ki sadece kuran değil, aynı zamanda bilinçli olarak doğal dengeyi bozan da insanın kendisidir. İnsan bu bozma ya da doğruyu tercih etme hali arasında gidip gelir, kendisine kurduğu yaşanmışlık içerisinde. Bu yaşanmışlığı ne kadar dengede tutabilirse o kadar da güzel ve mutlu bir yaşama kavuşma olasılığı artar. Dengeyi kuramayan insanlar ise stres gibi çağımızın hastalıkları denilen birçok psikolojik sorunlarla da baş etmek zorunda kalır. Modern dünyada içinde bulunulan sorunlu hal, sadece bireyin getirdiği bir sorun olarak algılanmamalı, toplumsal boyutu da irdelenmelidir. Toplumun yarattığı dengesizlik halinin, yani doğa ile olan dengenin toplumsal olarak bozularak bireylerin yaşamsal yönden zayıf kalmasının bir unsurudur. Birey bu çelişkiyi bilince çıkarabilir ve farkındalığını artırabilirse yaşamına da dengeyi getirmek için çabalayabilir.

Günümüz insanı bunu sporla, yürüyüşlerle, gezilerle, yoga, mindfulness yöntemleriyle yaşamlarına bir denge ve huzur getirmeyi deniyor. İçinde buldukları toplumsal stresten, dengesizlikten sıyrılmaya çalışıyor. Bunlar birey için küçük ama önemli adımlar.

Her birey toplumsal koşuşturmada yorulduğunda biraz oturmalı ve kendini dinlemeli ki, o kendini bilme haline erebilsin gelebilsin. Koşan insan yorulur. Çünkü, bizler bedenli canlılar ve doğal olarak bu bedenin bir kapasitesi, yapabilecekleri ve de potansiyeli var. Bunları fark etmek ve bedeni hem biyolojik hem ruhani olarak beslemek ve 'denge'ye getirmek gerek. Yaşamın içerisinde bilinçli tercihlerle oluşturduğumuz hayatlar içinde 'denge'yi bulan insan 'kendini bilme'yi de başaran insan olacaktır. En büyük mutluluk 'kendini bilmek'tir. 'Kendini bilmek' kaliteli bir yaşamın ve de mutlu hayatın anahtarı olacaktır. Sokrates yüzyıllar öncesinden tüm insanlığa mesajını iletmış ve bu mesaj Delphi Tapınağı'nın kapısına o günkü toplum yazarak, bugünlere miras olarak bırakmışlardır; "Nosce te ipsum" yani Türkçe çevirisiyle; "Kendini bil".

“

**Yaşamak, büyük olasılıkların
oyuncağıyken; hayat, bizim
olasılıkları eleyerek yarattığımız
yaşanmışlığın ta kendisidir.** ”

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](https://www.instagram.com/kendineyol)

Yol da Sen.. Yolcu da Sen.. Hep Sen..

Yol da SEN... Yolcu da SEN... Gittiğin her yerde yine SEN... Kaçamazsın asla... SEN kendinden... Kendini olduğun gibi kabul ederSEN... Yolun daha kolay olur... Eğer İSTERSEN!

Gittiği her yere kendini de götürür insan... Tüm hayatım boyunca hep bana eşlik eden bir 'ben' vardı. Bazen köstek olan ama yeri geldiğinde de destek olan. Geçmişinde her ne yaşadysan, her ne olduysa hepsini kabul et. Kendini hatalarınla, başarılarınla kabul et. Yargılamadan, etiketlemeden hepsinin senin bir parçan olduğunu, hepsinin 'sen' olduğunu bilerek. Her olanın ya da olmayanın ruhunun seçimleri olduğu idrakıyla seni bugüne getiren deneyimlerini onurlandır, seni sen yaptıkları için onlara teşekkür et.

Doğa anaya bak; fark et. Hayatın kendisi canlılıktır, akıştır. Akışta geçmişe takılınmaz. 'Daha geçen hafta dallarımda yapraklar vardı gürül gürül, şimdi neden dallarım çıplak?!' demez ağaçlar. Olanı olduğu gibi kabul etmektir aslolan doğa için. An'da oluşur her şey ve doğa ana sadece 'an'ı yaşar, sorgulamadan. Geçmişe tutunmaya çalışmaktansa, yola devam etmeyi seçmek daha güzeldir insan için de. Ancak bunu anlamak, kişinin kendine yolculuğu ve ruhunun tekâmülüne bağlı olduğu için, bu gerçeği ruh için olması gereken zamandan önce idrak etmek de kolay değildir. Yine de bu konuya değinmek kıymetlidir. Bugün sen de eskiyle vedalaşarak hayatında yeni olasılıklar için güzel bir alan açmaya ne dersin? Ayna çalışması yapabilirsin bunun için istersen. Aynanın karşısına geçip; "Tüm geçmişimi olduğu gibi kabul ediyorum, geçmişimle barışmayı biliyorum ve barışıyorum. Geçmişin bilgeliğini taşıyorum ve bu bilgelikle, her anımı kendi seçimlerimle oluşturduğumu biliyorum. Kendi hayat yolumun sürücüsüyüm, direksiyon başındayım ve kendimden kendime

“**Doğa anaya bak; fark et. Hayatın kendisi canlılıktır, akıştır. Akışta geçmişe takılmaz. 'Daha geçen hafta dallarımda yapraklar vardı gürül gürül, şimdi neden dallarım çıplak?!' demez ağaçlar. Olanı olduğu gibi kabul etmektir aslolan doğa için. An'da oluşur her şey ve doğa ana sadece 'an'ı yaşar, sorgulamadan. Geçmişe tutunmaya çalışmaktansa, yola devam etmeyi seçmek daha güzeldir insan için de.**”



gidiyorum. Seçimlerimi de onurlandırıyorum.” diyebilirsin.

Hayat yolunda her şey süt liman olmaz her zaman, biliyorsun. Bazen sert esen rüzgârlara denk gelir insan. Bazen fırtınalara yakalanır da geride izleri kalır. Örselenir, sarsılır, afallar. Tıpkı ağaçlar gibi... Ama hayata karşı yine de dimdik durabilir. İstese... Gücünü gerçek Kaynağından alsa... Gerçek kendini bilse... Özünü bilse... Özündeki Öz'ü... İçindeki Yaratıcı'nın ışığını... Ruhundan üflemiştir O. Gücün ana kaynağı O'dur her daim. Ve insan bunu alıp kabul ettikçe daha da güçlenir.

“Ve bu geçitte, yol da sizsiniz yolcu da. Aranızdan biri tökezleyip düşerse, arkadan gelenler için düşmüş demektir. Ayağının takıldığı taş uyarır arkadan gelenleri. Evet, aynı şekilde önünde hızlı ve emin adımlarla gidenler için de düşmüş demektir; çünkü onlar ayaklarına takılan taşı kenara atmamışlardır.” - Halil Cibran

Ne güzel ifade etmiş Halil Cibran, Ermiş adlı kitabında. Düşündüğünde anlıyor insan... Bence de aslında özünde hepimiz biriz. BİR olanın minik moleküllere ayrılmış mükemmel suretleriyiz. Özgür irademizle hareket ediyoruz, her an seçimler yapıyoruz. Seçimlerimizle kendimizi ve etrafımızdaki dünyayı inşa ediyoruz. Ve bütünün hayrına hareket etmedikçe de kurtuluşa eremeyiz!

Sevgiyle ve bilinçle...

**Fatma Varnalı**

Profesyonel Koçluk - İlişki Koçluğu ve
Thetahealing® Eğitmeni

✉ fatma@uwordsdergi.com

📷 @fatma_varnali

📺 Fatma Varnalı

🌐 mucizensensin.com

İnsan Psikolojisinin Kalkanı: Değer Duygusu

İnsan, doğası gereği değerli olduğunu ve önemsendiğini hissetmek ister. Değer duygusu; bir bireyin kendine olan güvenini besleyen, hayatını anlamlı kılan en önemli duygusal ihtiyaçlardan biridir. Bu duygunun eksikliği ise kişiyi derin bir karanlığa sürükleyebilir, yaşamının birçok alanında zorlanmasına sebep olabilir. Üzerinde derince düşünülmesi gereken, önemsenmesi gereken bu duyguya dair detayları ele alacak olduğum bu makalemin içinde, sorularınıza yanıtlar bulabilirsiniz. Hazırsanız, okumaya devam...

Belki de bugüne kadar birçok kaynaktan okudunuz ve duydunuz; 'insan, kendini değerli hissetmeli' konusunu. Peki ama ne kadar derinden baktınız buna? Neden bu kadar üzerinde durulması gereken bir duygu acaba diye hiç düşündünüz mü mesela? Şimdi sizleri, bundan sonraki satırları konsantre olarak okumaya davet ediyorum...

Değer duygusu, psikolojik sağlığın temel taşlarından biridir. Kendini değerli hisseden bireyler, genellikle daha yüksek bir özsaygıya ve özgüvene sahip olurlar. Bu da onların depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunlarla başa çıkma



yeteneklerini artırır. Örneğin, kendini değerli hissedenden bir birey, başarısızlıklarla karşılaştığında umutsuzluğa kapılmak yerine, bunları öğrenme fırsatı olarak görebilir. Kişinin sosyal ilişkilerinin kalitesini de etkileyen bu duyguyu hisseden kişiler, daha sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurma eğilimindedirler. Bu bireyler, başkalarının ihtiyaçlarına ve duygularına daha fazla empati gösterir ve aynı zamanda kendi sınırlarını koruma konusunda da başarılıdır. Örneğin, kendini değerli hissedenden bir kişi, toksik ilişkilerden uzak durabilir ve daha destekleyici sosyal çevreler oluşturabilir.

DEĞER DUYGUSU VE KÖKLERİ

Değer duygusu, erken çocukluk döneminde filizlenmeye başlar. Bir çocuğun kendini değerli hissetmesi, büyük ölçüde ebeveynlerinin ve yakın çevresinin ona gösterdiği ilgi, sevgi ve saygı ile bağlantılıdır. Örneğin, ebeveynleri tarafından takdir edilen bir çocuk, başarısızlıklarında dahi

cesaretlendirilen ve desteklenen bir çocuk, kendini değerli hissetmeye başlar. Bu olumlu deneyimler çocuğun kendine güvenini artırır ve ileride karşılaşacağı zorluklarla başa çıkma kapasitesini güçlendirir. Ve tabii ilerleyen yaşlarda sadece bireysel başarılar ve dışarıdan gelen takdirlerle değil, aynı zamanda kişinin kendi varoluşunu kabul etmesi ve kendine duyduğu saygı ile de şekillenir.

“

Herkes bir dâhidir. Ama bir balığı ağaca tırmanma yeteneğine göre yargıyorsanız, tüm hayatını aptal olduğuna inanarak geçirecektir.

Albert Einstein

”

DEĞERSİZLİK DUYGUSUNUN TOHUMLARI

Değersizlik duygusu ise genellikle negatif deneyimlerden beslenir. Aşağıdaki örnekler, bu duygunun ne zaman ve nerelerde oluşabileceğine dair bazı ipuçları barındırıyor:

Aile İçinde Eleştirilme ve İhmal:

Çocukluk döneminde sürekli eleştirilen, yaptığı her hatada kızgınlığa, öfkeye maruz kalan çocuklar, zamanla kendi değerlerinden şüphe etmeye başlarlar. Örneğin, sınavdan düşük not alan bir çocuğun ebeveyni tarafından sürekli olarak başarısızlıkla suçlanması, o çocuğun kendini yetersiz ve değersiz hissetmesine yol açabilir. Hele ki bir de başka çocuklarla kıyaslanmalar da yaşıyorsa... Ayrıca, ihmal edilen çocuklar, yani fiziksel ve duygusal ihtiyaçları göz ardı edilen çocuklar, kendilerini önemsiz ve değersiz hissetmeye daha yatkındırlar. Örneğin, ebeveynleri tarafından dikkate alınmayan, geçiştirilen ve ihtiyaçları ertelenen bir çocuk, kendi varlığının önemini sorgulamaya başlayabilir. Aileye yeni katılan bir kardeş olduysa ve ilgi o yeni gelen bebeğe doğru kaydıysa, diğer çocuk veya çocuklar kendilerini önemsiz hissedebilirler.

Sosyal Çevrede Dışlanma:

Okulda veya sosyal çevrede dışlanan, alay konusu olan çocuklar da benzer duygular geliştirebilir. Örneğin; gözlük taktığı için, fazla kilolu olduğu için, derslerde başarılı olamadığı için, ekonomik durumu diğerleriyle aynı olmadığı için (burada ekonomik olarak diğerlerinden altta veya üstte olması da fark etmiyor) sınıfta arkadaşları tarafından sürekli dalga geçilen bir çocuk, sosyal ilişkilerde kendini yetersiz ve değersiz hissetmeye başlayabilir. Yani bir çocuğun sınıf arkadaşlarına göre farklılıkları varsa, maalesef diğer çocuklar tarafından alay edilmeye müsait olarak algılanabiliyor. Burada yeri gelmişken şunu da belirtmeliyim ki; hem biz yetişkinler kendimizi diğerlerini ötekileştirmekten uzak tutma konusunda geliştirmeliyiz hem de çocuklarımızı bu konuda bilinçlendirmeliyiz. Her birey özeldir ve herkesin kendine ait özellikleri vardır. Herkesi oldukları halde kabul etmeli ve onlarla empati yeteneğimizi ön planda tutmalıyız. Durum tersi olduğunda da bu tür deneyimler, çocuğun sosyalleşme sürecini olumsuz etkiler ve kendine güvenini zedeler.

Başarıya Bağlı Değer:

Bir bireyin değeri sadece başarılarına bağlı olarak değerlendirilirse, başarısızlık durumunda kendini değersiz hissetme olasılığı artar. Örneğin, iş hayatında sürekli olarak yüksek performans beklenen bir çalışana, başarılarında takdirler verilip herhangi bir başarısızlık durumunda da aşırı eleştirel davranılıyorsa, o kişi kendi değerini başarıyla çapalar. Yani, "Ben sadece başarılı olduğumda değerliyim" şeklinde kendinde inanç oluşturur. Bu durum, kişinin iş motivasyonunu ve genel yaşam kalitesini de olumsuz etkiler.

“

Kendimizi değerli hissetmek için başkalarına değil, içimize bakmalıyız. Çünkü gerçek güç, içimizde yatar.

Brene Brown

”



DEĞER DUYGUSUNU BESLEMENİN YOLLARI

Değer duygusu sadece başka kişiler tarafından verilen değil, bireyin kendi kendine de geliştirebileceği bir duygudur. Bunun için öncelikle yukarıda saydığım koşullara daha önce maruz kaldınız mı? Bunlara maruz kaldıysanız hatırlamanız gereken şey: Birileri size öyle davrandı diye siz değersiz değilsiniz. Sadece hissettiğiniz duygu, onların size karşı yaklaşımlarından ortaya çıkmış olabilir. Ve kendinizi değerli hissetme duygusunu yeniden inşa etmek mümkündür. İşte bu konuda atılabilecek bazı adımlar:

Kendini Fark Etmek:

Örneğin, bir günlüğe günlük olarak yapılan olumlu şeyleri yazmak, kendi değerinizi daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir. Küçük başarılar bile büyük bir fark yaratabilir; bir toplantıda yapılan iyi bir sunum veya bir arkadaşınıza yaptığınız küçük bir iyilik, kendinize olan güveninizi artırabilir.

Sağlıklı Sosyal İlişkiler:

Destekleyici ve pozitif bir sosyal çevre, kendinizi değerli hissetmenizde önemli bir rol oynar. Örneğin, sizi gerçekten önemseyen ve destekleyen arkadaşlarla vakit geçirmek, değer duygunuzu besleyebilir. Ayrıca, sosyal ilişkilerde açık iletişim ve empati de bu süreci destekler.

Kendi İhtiyaçlarına ve Duygularına Özen Gösterme:

Kendi duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarınıza dikkat etmek, kendinize olan saygınızı artırır. Örneğin, düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek, yeterince dinlenmek ve stres yönetimi teknikleri uygulamak, genel yaşam kalitenizi yükseltir ve kendinizi daha değerli hissetmenize yardımcı olur.

Olumsuz İnançları Yeniden Yapılandırma:

Değersizlik duygusu genellikle olumsuz ve yanlış inançlardan kaynaklanır. Bu inançları tanımlamak ve yeniden yapılandırmak, değer duygusunu artırabilir. Örneğin, "Yeterince iyi değilim" gibi olumsuz bir düşünceyi "Elimden gelenin en iyisini yapıyorum ve bu yeterli" şeklinde olumlu bir şekilde değiştirmek, kendinize olan güveni artırabilir.

Değer duygusu, bir insanın hayatında sahip olabileceği en güçlü duygusal kalkanlardan biridir. Bu duygu, çocuklukta filizlenir ve yaşam boyu gelişir. Ancak, değersizlik duygusu da hayatın çeşitli dönemlerinde ve farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Önemli olan, bu duygunun farkına varmak ve değer duygusunu yeniden inşa etmek için çaba göstermektir. Pozitif geri bildirimler, sağlıklı sosyal ilişkiler, kendine özen gösterme ve olumsuz inançları yeniden yapılandırma gibi adımlar, bu sürecin önemli bileşenleridir. Kendimizi değerli hissetmek, daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmemize yardımcı olur.

Değerli olduğunuzu hissetmek, hayatta karşılaştığınız tüm zorlukların üstesinden gelme gücünüzü artırır. Bu yüzden, her an kendinize ve çevrenizdekilere ne kadar değerli olduklarınızı hatırlatmayı unutmayın. Hayat, kendimizi ve birbirimizi değerli hissettiğimizde daha anlamlı ve yaşanmaya değer hale gelir.





Zühal Yiğit
Kariyer Koçu, Eğitmen

İlham Almak ya da İlham Vermek

Günümüz dünyasında en kıymetli yeteneklerden biri "harekete geçmek". Bazılarımız için biraz daha kolay olabilir ancak bazılarımız için büyük bir engel. Aksiyon için gereken "ilham" konusuna değinmek, ilhamın doğduğu yeri görebilmek, başarı ile olan ilişkisini düşünebilmek, hemen hepimize iyi gelecek inancındayım.

10 yıldır aktif olarak koçluk yapıyorum. Farklı yaş gruplarında, farklı iş alanlarında çalışan kişiler ve öğrenciler ile seanslar yapıyorum. Birbirinden farklı gündemler, hedefler, amaçlar, hayatlar dinliyorum. Ortak noktaları olduğu gibi bir taraftan da herkesin benzersiz ve biricik olduğunu her seferinde yeniden fark ediyorum.

Seans içinde en sık duyduğum cümleleri sıraladığımda aşağıdaki gibi bir liste oluşuyor:

- "Aslında şimdi şunu fark ettim..."
- "Ben bunu daha önce niye düşünmedim?"
- "Ben artık daha fazla beklemek istemiyorum."
- "Artık daha net görebiliyorum."
- "Kendimi karanlıkta hissediyordum ancak şimdi bir umut var."
- "Aslında destek alabileceğim kişiler varmış, şimdi fark ediyorum."
- "Bakış açımın değiştiğini görüyorum."
- "Kendime dışarıdan bakabildim."

#İş Yaşamı #Koçluk #Kariyer #Motivasyon #Liderlik



Yıllar önce koçluk yaptığım bir öğrencinin annesi şöyle bir geri bildirim vermişti: “Sizinle koçluk çalışmasına başladığından beri oğlum bizlerle daha çok konuştu oldu.”

Tüm bu hikâyelerin ortak noktasını, aynı duruma artık başka bir açıdan bakmak, başka bir şeyi deneme cesaretini bulmak, ilhamı yakalamak olarak görüyorum.

Bilgiye ulaşmanın epey kolay olduğu bir dönemden geçiyoruz. Teknoloji sayesinde edinilen bilgiyi kullanabilmek, deneyime dönüştürebilmek, faydaya çevirmek asıl zorlanılan kısım. İşte tam burada ilham almak/vermek konusu devreye giriyor. Birbirimize bir şey öğretmek değil ilham vererek ulaşmak istediği yere köprü olabiliriz.

Kitabım “Kariyerini Baştan Yarat”ın basım sürecinde kıymetli hocam Tunçel Gülsoy’dan önsöz yazmasını rica ettim. Beni elbette kırmadı ve çok da güzel bir önsöz hazırladı. Buna çokça sevindim ama beni asıl mutlu eden şey, ‘kitabımın hocama ilham verdiğini, yazmaya ara verdiği kendi kitabını yeniden yazmaya başladığını’ öğrenmem oldu. İlham aldığım birine ilham verebilmek aslında benim başarı tanımımın bir parçası. Başarı tanımı herkesçe yapılmalı. Ezber tanımlar yerine kendinize özel başarı tanımını yaptığınızda hedeflerin uygunluğunu kontrol edebilir, doğru yolda olup olmadığını fark edebilirsiniz.

İlham vermenin çokça ve farklı yöntemleri olabilir.

Koçluk ve mentorluk bunu kolayca yaşayabileceğiniz mesleklerden bazıları. Kadının bir mühendisin, teknik alanda yer alabilmeleri için genç kızlara verdiği ilham ne kadar kıymetlidir. Bazen bir TEDx videosu ilham verici olabilir. Yaşamaz diye düşündüğün bir çiçeğin inatla hayata tutunması, vazgeçmemek için bir ilham kaynağı olabilir. Şimdilerde lider dediğimiz kişinin en öncelikli vasfı ise: ilham verebilmek.

Eğitmenlik de ilham verebildiğimiz mesleklerden birisi örneğin. Kariyer alanında çalışmak isteyen arkadaşlarımdan duyarım bazen, benim yolculuğumun kendilerine de uygun olabileceğini söylerler. Benim o yolda olmam kendilerini motive eder. Çünkü birinin yapabildiği gerçeği diğer kişileri düşündürür:

Yeterince istiyor muyum?

Kaynaklarım neler?

Bilgi, deneyim anlamında tamamlanması gereken şeyler neler?

Kısıtlarım neler?

Zorluklar neler?

Riskleri öngörebiliyorum muyum?

Nereden başlamalıyım?

Yıllar önce insan kaynakları alanında yazdığım tezimi, Ulusal Tez Merkezi'ne tamamen erişime açık bir şekilde bırakmıştım. Bir zaman sonra, tez yazmakta olan genç bir arkadaşım bana ulaştı ve tezimi kaynak olarak kullanmak istediğini söyledi. Nasıl sevindiğimi anlatamam. Benzer duyguları şimdilerde bana okuyucularım yaşıyorlar, ne mutlu.

Nihayet geçen akşam özenle hazırlanmış bir sunumun son sayfasında kitabımdan alınmış bir cümleye rastlamak beni nasıl da keyiflendirdi. Görüyorum ki kitabımın yolculuğu etkin bir şekilde sürüyor. Katkı sunmak ve ilham olmak anlamında amacına ulaşıyor. Bunu izlemekten daha keyiflisi yok! Sunum sayfasını sahibinin izniyle paylaşıyorum:

Deneyimlerden süzülenleri ihtiyacı olana sunmak, ilham olmak en büyük amacım.

Zühal Yiğit/Kariyerini Baştan Yarat Kitabından



“Başarı tanımınızı gözden geçirmenizi şiddetle tavsiye ederim. Çokça duyduğum “birilerine dokunmak” ifadesinin içinde diğerleri ile bağ kurmak, onlara ilham olmak, bütünün bir parçası olduğunu hissetme ihtiyacı var. Bakalım sizin başarı tanımınızda ilhama ne kadar yer var... İlham dediğimiz şey kimlerden alınabilir ve nihayet kimlere verilebilir?”

”



Koçluk hedefe giden yolu aydınlatır.

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



**Doğa Kaptanoğlu***Mindfulness Temelli Nöroçeşitli Yaşam Tasarım Koçu*info@doakaptan.com [dehb.kocu.doa](https://www.instagram.com/dehb.kocu.doa)

Görünmez Kanatlar: Nöroçeşitliliği Kucaklayarak Kendini Bulmak

Bir tırtıl düşünün, sürekli olarak solucan sanılıyor. Tırtıl, gelecekte uçacağı günlerin hayalini kurup uçmayı öğrenmeye çabaladığında, 'Sen bir solucansın, kanatların yok, asla uçamazsın!' diyorlar. Kendi dünyasında, kozasında güvende hissetmek istediğinde, onu korunaklı bir şekilde gelişeceği kozasına girmekten alıkoyup diğer solucanlarla aynı şekilde yaşamaya zorluyorlar. Zamanla tırtıl, gerçekten de bir solucan olduğuna ve uçuş hayallerinin imkansız olduğuna inanmaya başlıyor. Üstelik solucanların yapabildiği şeyleri de yapamadığı için kendini her geçen gün daha da başarısız ve yetersiz olarak görüyor. Ne var ki, sonunda tırtıl, kendi ihtiyaç duyduğu kozayı üretmeye cesaret edince, kendi rengarenk kanatlarıyla özgürce uçabileceğini keşfediyor. İşte 16 Haziran, tam da bu özgürlüğü ve kabulü kutladığımız gün: Neurodiversity Pride Günü.

#Koçluk #Üretkenlik #Yetenek #Motivasyon #Kaliteli Yaşam



NÖROÇEŞİTLİLİK NEDİR?

Nöroçeşitlilik, insan beyninin çeşitli yollarla işleminin tıpkı biyoçeşitlilik gibi normal ve kıymetli olduğunu kabul eden bir harekettir. Bu hareket, DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu), OSB (Otizm Spektrum Bozukluğu), disleksi ve diğer nörogelişimsel veya öğrenme farklılıkları olan bireylerin farklı ama değerli düşünme ve öğrenme yollarına sahip olduğunu vurgular. Nöroçeşitlilik hareketi, bu farklılıkların bir bozukluk veya eksiklik olarak değil, insan çeşitliliğinin doğal bir parçası olarak görülmesi gerektiğini savunur.

STİGMANIN ETKİLERİ VE ZARARLARI

Uzmanlara göre, DEHB'li çocuklar 12 yaşına kadar, nörotipik akranlarına göre 20.000 daha fazla olumsuz mesaj alıyor.

Farklı beyinleriyle kabul görmeyen bu çocukların özgüvenleri nasıl etkileniyor olabilir dersiniz? Peki bu çocuklar yetişkinliğe giden yolda daha ne kadar eleştiri alıyor ve kendilerini nasıl görüyorlardır?

Ya bu kişi, yetişkinliğe kadar tanı alamamış çoğu nöroçeşitliden biriye, farklı deneyimlerinin nöroçeşitlilikten kaynaklandığını dahi bilmeden yıllarca maruz kaldığı bu eleştirileri acaba nasıl içselleştirmiştir?

Nöroçeşitliliği anlamamak, nörotipik pratikleri daha üstün veya tek doğru olarak görmek, nöroçeşitli bir kişiyi bozuk olarak görmek ve kabul görmek için bir nörotipik gibi yaşaması gerektiğini iddia etmek, bireyleri olmadıkları biri gibi davranmaya zorlar. Bu durum, hem bireyin iyi



olma hali, ilişkileri ve performansı için zararlıdır, hem de toplum sağlığı, harmonisi ve ekonomisine zarar verirken toplumu bu bireylerin yeteneklerinden ve katkılarından mahrum bırakır.

Bireyler, bu baskılar nedeniyle kendi beyinlerine ve becerilerine göre tasarlanmamış bir sistemde bocalar, yanlış anlaşmalar ve yargılarla mücadele eder ve kendilerini başarısız ve mutsuz hissederler. Olmadıkları biri gibi yaşamaya çalışmak, onların gerçek potansiyellerini ve yeteneklerini ortaya

“

Nöroçeşitlilik Gururu Günü, nöroçeşitli bireylerin kimliklerini kutlamaları ve toplumun bu farklılıkları anlaması için önemli bir gündür. Bu gün, nöroçeşitli bireylerin güçlü yönlerini vurgulamak, kendilerini kabul etmelerini teşvik etmek ve toplumun nöroçeşitliliği kucaklamasına yardımcı olmak için bir fırsattır. ”

koymalarını engeller. Bu sürekli uyum sağlama çabası, bireylerde yüksek düzeyde stres, anksiyete, depresyon ve tükenmişlik sendromuna yol açar. Toplum açısından da bu durum son derece zararlıdır. Nöroçeşitli bireylerin potansiyellerini kullanamaması, toplumun inovasyon ve yaratıcılık açısından kayba uğramasına neden olur. Her bireyin farklı düşünme ve problem çözme yetenekleri, toplumun her alanında zenginlik yaratabilir. Ancak bu zenginlik, yalnızca bireylerin olduğu gibi kabul edildiği, desteklendiği ve teşvik edildiği bir ortamda ortaya çıkar.

NÖROÇEŞİTLİLİĞİ KUCAKLAMAK

Nöroçeşitliliği kucaklamak, sadece bireyler için değil, toplumun tamamı için çok önemli ve faydalıdır. Farklı düşünme ve problem çözme biçimlerine sahip bireyler, yenilikçi çözümler üretebilir ve toplumun her alanında zenginlik yaratabilirler. Nöroçeşitli bireylerin eğitimden iş hayatına kadar her alanda desteklenmesi, daha kapsayıcı ve adil bir toplum yaratmanın anahtarıdır.

Neurodiversity Pride Günü'nün Tarihi ve Amacı
Neurodiversity Pride Günü veya Nöroçeşitlilik Gururu

Günü, nöroçeşitli bireylerin toplumda tanınmasını ve kutlanmasını amaçlayan bir farkındalık günüdür. İlk olarak 2018 yılında kutlanmaya başlanan bu özel gün, nöroçeşitlilik hareketinin bir parçası olarak ortaya çıkmıştır. Amaç, nöroçeşitli bireylerin yaşadıkları zorlukların ve karşılaştıkları önyargıların farkına varmak, aynı zamanda onların farklılıklarını, benzersiz yeteneklerini ve güçlü yönlerini kutlamaktır. Bu özel gün, toplumun nöroçeşitliliği daha iyi anlamasına ve kucaklamasına ve nörotipik standartlarla kurulmuş sistemlerin yarattığı stigmatı kırmaya yardımcı olurken, nöroçeşitli bireylerin kendilerini kabul etmelerini ve sevmelerini teşvik eder.

NÖROÇEŞİTLİLİK GURURU'NU KUTLAMAK

İster nöroçeşitli bir birey olun, ister sevdiğiniz için veya toplum genelinde daha kapsayıcı bir ortam yaratmak isteyen bir kişi, Nöroçeşitlilik Gururu'nu kutlamak farkındalık yaratmak ve nöroçeşitli bireylerin seslerini duyurmak için harika bir fırsattır. İşte bu özel günü kutlamanın bazı yolları:

1. Kendinizi Eğitin: Nöroçeşitlilik hakkında bilgi edinmek, nörotipik ve nöroçeşitli beyinlerin işleyiş farklarını anlamak ve farklı düşünenlerle etkileşimin katma değerini kavramak için yargısız bir merakla öğrenmeye başlayın. Edindiğiniz bilgileri aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşarak farkındalık oluşturun.

2. Perspektifinizi Gözden Geçirin: Toplumsal beklentilere uyum sağlamayan düşünme şekilleriniz veya işleyiş tarzlarınızla ilgili aldığınız geri bildirimleri ve bunların yarattığı özyargıları değerlendirin. Düşünme şekli sizden farklı olanlara dair görüşlerinizi fark edin ve sorgulayın.

3. Destekleyici Ortamlar Yaratın: Nöroçeşitli bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için daha kapsayıcı ve destekleyici ortamlar oluşturun. Kendi sınırlarınızı belirleyip onlara sahip çıkın ve başkalarının sınırlarına alan açıp saygı gösterin.

4. Hikayelerinizi Paylaşın: Nöroçeşitli bireylerin hikayelerini paylaşarak empatiyi artırın ve ilham verin. Nöroçeşitli birey olarak kendi hikayenizi anlatın veya nöroçeşitli bireylerle empati kurmak için onların hikayelerini sorun ve deneyimlerine kulak verin.

5. Eğitim ve Farkındalık Etkinlikleri Düzenleyin: Etki alanınızın olduğu sosyal topluluklarda, okullarda ve iş yerlerinde nöroçeşitlilik hakkında eğitim ve farkındalık



etkinlikleri düzenleyerek veya bu tür etkinliklerin yapılmasını talep ederek toplumsal bilinçlenmeyi artırın.

PEKİ BUGÜN NE YAPABİLİRİZ?

Nöroçeşitlilik Gururu Günü, nöroçeşitli bireylerin kimliklerini kutlamaları ve toplumun bu farklılıkları anlaması için önemli bir gündür. Bu gün, nöroçeşitli bireylerin güçlü yönlerini vurgulamak, kendilerini kabul etmelerini teşvik etmek ve toplumun nöroçeşitliliği kucaklamasına yardımcı olmak için bir fırsattır. Unutmayalım ki, nöroçeşitlilik insanlığın zenginliğidir ve bu zenginliği kutlamak hepimizin görevidir.

Bugün, kendi yargılarınızı ve stigmatınızı gözden geçirmenin tam zamanı. Nöroçeşitliliği kucaklamak, sadece bireyler için değil, toplumun tamamı için faydalıdır. Farklı düşünme ve problem çözme biçimlerine sahip bireyler, yenilikçi çözümler üretebilir ve toplumun her alanında zenginlik yaratabilirler. Nöroçeşitli bireylerin eğitimden iş hayatına kadar her alanda desteklenmesi, daha kapsayıcı ve adil bir toplum yaratmanın anahtarıdır.

Bugün, nöroçeşitliliği kucaklamak ve kutlamak için bir adım atın. Çevrenizdeki nöroçeşitli bireyleri anlamaya ve desteklemeye çalışın. Her birimizin farklılıkları, insanlığın zenginliğini ve gücünü oluşturur. Nöroçeşitlilik Gururu'nu kutlamak, sadece bir bireyin değil, tüm toplumun kazanması demektir.

Gelin, hep birlikte bu zenginliği kucaklayalım ve birbirimizin farklılıklarını kutlayalım. Çünkü hepimiz, olduğumuz gibi değerli ve anlamlıyız.



Ozan Doğan
Profesyonel Koç, Eğitimci

Türkiye'deki Eğitim Sisteminin İşlevsizliği: SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Türkiye'de eğitim, yıllardır süregelen sorunlarla boğuşmaktadır. Eğitim sisteminin işlevsizliği, ülkenin gelişimini olumsuz yönde etkilemekte ve gelecek nesillerin potansiyelini tam olarak ortaya koymasını engellemektedir. Bu yazıda, Türkiye'deki eğitim sisteminin karşılaştığı sorunlara odaklanacak ve çözüm önerilerini ele alacağız.

SORUNLAR:

Kalitesiz Eğitim: Türkiye'de eğitim sistemi, yeterli kalite standartlarına sahip değildir. Ders kitaplarının içeriği güncellenmemiş, öğretmen eğitimi yetersiz kalmış ve okulların fiziki altyapısı yetersizdir. Bu durum, öğrencilerin bilgi ve becerilerini geliştirmelerini engellemektedir.

Sınav Odaklılık: Türkiye'deki eğitim sistemi, sınavlara odaklanmış durumdadır. Öğrencilerin başarısı sınav sonuçlarıyla ölçülmekte ve bu durum öğrenciler üzerinde aşırı bir stres yaratmaktadır. Eğitimde öğrenme ve anlama yerine sınavlara yönelik ezberci bir yaklaşım benimsenmiştir. Türkiye'deki eğitim sistemi, özellikle üniversiteye

#Sosyoloji #Eğitim #Inovasyon

“ Güçlü bir eğitim sistemi, bir ülkenin kalkınması ve toplumsal refahının temelini oluşturur. Bu nedenle, eğitim alanındaki çabaların sürekli olarak desteklenmesi ve güçlendirilmesi büyük önem taşır.

”



giriş sınavlarına odaklanmış durumdadır. Bu durum, öğrencilerin sadece sınav başarısına odaklanmalarına ve gerçek anlamda öğrenmeye değil, sınavı geçmeye yönelik bir eğitim anlayışının oluşmasına neden olabilir.

Eşitsizlikler: Türkiye’de eğitim fırsatları ve kalitesi, özellikle kırsal bölgelerde ve dezavantajlı gruplar arasında büyük farklılıklar göstermektedir. Eğitimdeki bu eşitsizlikler, toplumsal hareketlilik ve adalet açısından ciddi bir engel oluşturabilir. Türkiye’deki eğitim

sistemi, farklı sosyo-ekonomik gruplar arasında eşitsizliklere neden olmaktadır. Kırsal kesimdeki okulların kent merkezindekilere göre daha az imkânlarla sahip olması, eğitimde adaletsizliği derinleştirmektedir.

Müfredatın Güncellenmesi: Eğitim müfredatı, değişen toplumsal ve ekonomik ihtiyaçlara uygun olarak düzenlenmelidir. Ancak, mevcut müfredatın güncellenmesi ve çağın gereksinimlerine



uygun hale getirilmesi konusunda yeterli çaba gösterilmemektedir.

Öğretmen Yetersizliği ve Nitelik Sorunu: Türkiye’de öğretmen yetersizliği ve nitelik sorunu önemli bir sorundur. Öğretmenlerin eğitim ve pedagojik becerileri yetersiz olabilir ve öğretmen yetiştirme programları, pratik uygulamalara daha fazla ağırlık vermelidir.

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ:

Kaliteli Öğretmen Yetiştirme: Öğretmenlerin niteliklerinin artırılması için daha iyi eğitim programları ve sürekli mesleki gelişim imkânları sağlanmalıdır. Nitelikli öğretmenler, öğrencilerin eğitim kalitesini artırabilir.

Öğrenmeye Dayalı Yaklaşım: Eğitim sistemi, öğrencilerin aktif katılımını teşvik eden ve öğrenmeye dayalı bir yaklaşıma dönüştürülmelidir. Ezberci bir yaklaşım yerine, öğrencilerin eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirecek yöntemler benimsenmelidir.

Eşit İmkânlar: Kırsal kesimdeki okulların altyapısı güçlendirilmeli ve öğrencilere eşit imkânlar sunulmalıdır. Bu, eğitimdeki adaletsizlikleri

azaltacak ve her öğrencinin potansiyelini tam olarak ortaya çıkarmasına olanak sağlayacaktır.

Türkiye’deki eğitim sisteminin işlevsizliğiyle başa çıkmak için köklü reformlara ihtiyaç vardır. Ancak bu reformlar, toplumun tüm kesimlerinin katılımı ve destekleriyle hayata geçirilebilir. Gelecek nesillerin eğitimde eşit fırsatlara sahip olmalarını sağlamak, Türkiye’nin daha ileri bir seviyeye taşınması için hayati öneme sahiptir.

Sonuç olarak, güçlü bir eğitim sistemi, bir ülkenin kalkınması ve toplumsal refahının temelini oluşturur. Bu nedenle, eğitim alanındaki çabaların sürekli olarak desteklenmesi ve güçlendirilmesi büyük önem taşır. Eğitim her toplumun temelidir ve bir ülkenin geleceği için belirleyici bir faktördür. Güçlü bir eğitim sistemi, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine, toplumsal ve ekonomik kalkınmaya katkıda bulunmalarına ve demokratik değerleri güçlendirmelerine olanak tanır. Bu nedenle, eğitim politikalarının ve uygulamalarının sürekli olarak gözden geçirilmesi, iyileştirilmesi ve herkesin eğitim hakkına erişiminin sağlanması büyük önem taşır. Herkesin kaliteli, adil ve kapsayıcı bir eğitim alması, daha iyi bir gelecek için vazgeçilmez bir gerekliliktir.

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



**M. Özgür Şahin***Trainer, Mentor, CF Professional Coach*

Takımlarda Otonomi

Kendini Yöneten Takımlar

“Devlet kötülüklerin kaynağıdır,” der A. Can Tuncay eseri Portrelerle Anarşizm’de. Anarşi insanın doğasıdır. Ne var ki doğasından uzaklaşıp giderek büyüyen topluluklar halinde yaşamaya başladıkça insan kurallara, kural koyuculara ve kuralların uygulandığını temin edenlere ihtiyaç duymuştur. Gerçekten bazı kararlar, o kararı alacak veya ortaklaşa alınan bir kararın sorumluluğunu üstlenecek liderleri gerektirir. Peki, bu her durumda gerekli mi? İnsanın “doğası”nı açığa çıkaracak yöneticisiz durumlara ihtiyaç yok mu? Bu yazıda bu konuyu ele alacağım. Anarşi sözcüğü Yunanca’da “yöneticisiz” anlamına gelir. Bir toplumsal otoritenin olmayışını ifade eder. Büyük ya da küçük, boyutundan bağımsız olarak bir topluluğun otonom biçimde kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesidir. İnsanın doğadaki yaşam biçimi anarşidir. Pink (1) otonominin motivasyonu nasıl artırdığını anlatırken şunu söyler: “İnsanlık, tarih boyunca hep özgürlüğe doğru yol almıştır. Bunun bir nedeni var. Çünkü doğamız bizi buna zorluyor. İnsan doğası eğer bir şekilde kendini gerçekleştirecekse bunu daha özerk olarak yapacaktır.” Küçük insan grupları doğada toplumsal kurallara ve kural uygulatıcı bir güce ihtiyaç duymaz. Ortak bir amaç vardır; yaşamsal kaynaklara ulaşmak. Bunun ise çok açık bir nedeni vardır; yaşamak ve neslini sürdürmek.

Topluluklar genişledikçe organize olmaları ve ortak amaçla hareket etmeleri zorlaşır. Bunun sağlanabilmesi için kurallara ihtiyaç duyulur. Toplum birilerinin kural koymasını bekler. Kuralları bir bütün olarak toplum koyuyorsa, uygulanmasını

#İş yaşamı #koçluk #liderlik #motivasyon #inovasyon



sağlayacak erk gerekli olur. Liderin görevi burada başlar; kural koymak, çerçeveyi çizmek, bunun için gerekli kararları almak, alınmış kararların sorumluluğunu üstlenmek. Oysa topluluğun her şey için kurala ihtiyacı yoktur. Doğadaki insan yiyecek bulduğunda nasıl yiyeceğini, tehlike anında nasıl kaçacağını prosedürlere bağlamaz. Tehlikeden kaçarkenki performansının ölçülmesi ve geri bildirim verilmesi gerekmez. Sonuç ortadadır, başarılı bir kaçışta yaşam devam eder, aksi halde başarısızlığın ağır bedeli ödenir.

İş hayatındaki durumumuz da aynıdır. Büyük organizasyonlarda kritik kararların üstlenilmesi gerekir. Organizasyon küçüldükçe ve üyelerin yetkinliği dahilindeki işler yürütüldükçe otonomi çok daha verimli sonuçlar doğurur. Bu yüzden ki Scrum metodolojisi “kendini yöneten” takımlar üzerine kurulu olmakla beraber bu takımların maksimum on kişi olmasını önerir. İyi haber şu ki tüm organizasyonlar küçük fonksiyonel ekiplere bölünebilir.

Delegasyon yöneticiler için zorlu bir konu olabiliyor. Unvanlarının onları her zaman, her şekilde patron yaptığını sanıyorlar. Dolayısıyla bir işi delege ettiklerinde veya ettiklerini sandıklarında işin sorumluluğunu da aktardıklarını

kabul etmeyebiliyorlar. Oysa delegasyon, işi sorumluluğuyla birlikte aktarmaktır, basit bir görevlendirme değildir. O halde delegasyon otonomi gerektirir. Her liderin delegasyona ihtiyacı olduğuna göre her liderin otonomiye ihtiyacı vardır. Bir lider, ekibine gerekli gördüğü çerçeveyi çizdikten sonra kontrolü ekibe bırakmalıdır. Hedefler ve görevler açık oldukça iyi sonuçlar kaçınılmazdır. Lidere düşen görev takıma ihtiyaç duyduğu kaynakları sağlamak ve gerektiğinde rehberlik edebilmek için erişilebilir olmaktır.

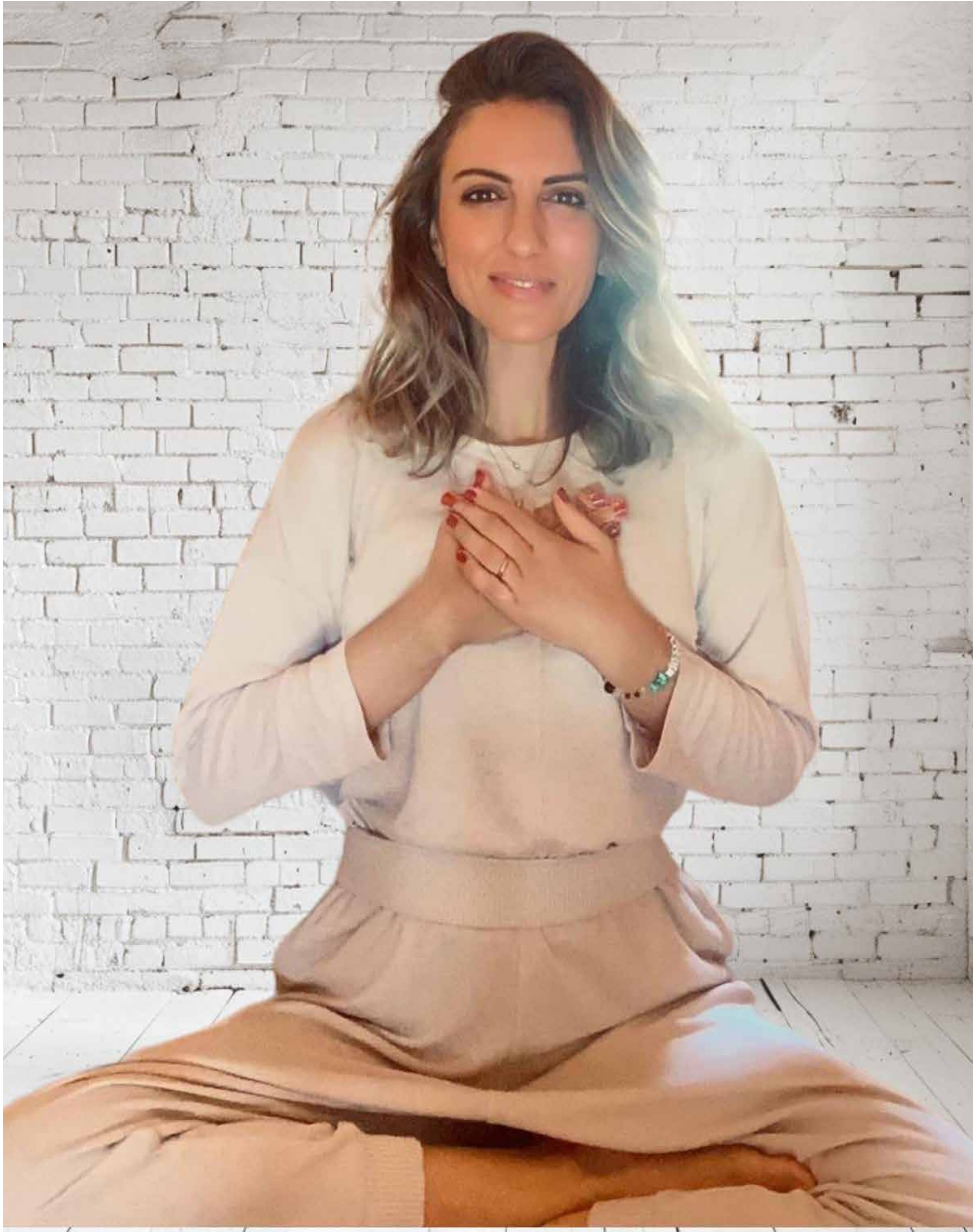
Sonuç olarak, bir takımın her zaman bir yöneticiye ihtiyacı yoktur. Yöneticinin her dakika işin içinde olması çoğunlukla işi yavaşlatır. Yöneticinin iyi sonuçlar almak için yapması gereken, takıma hedefleri aktarmak ve bu hedeflerin nedenlerini anlatmaktır. Başka bir deyişle organizasyonun vizyonunu ve bu vizyonun takımın üzerine düşen kısmını anlatmak, iyi sonuçlara ulaşmak için bir amaç vermektir. Bundan sonra ise bırakınız takım işini yapsın, siz de izleyin. Bir diktatör değil, bir guru olun.

Referanslar:

(1) Daniel H. Pink, Drive

Asude Durak

İLE KALBE YOLCULUK



Uzun yıllar Türkiye'nin önde gelen kurum ve üniversitelerinde Eğitim Danışmanı ve Profesyonel Akademi Yöneticisi, Kurucusu olarak çalışan Asude Durak; bugün kendisine derin bir özgürlük duygusu yaşatan, öz farkındalığını yükselten ve sahip olduğu bilgeliği özgürleşme yolundaki farklı ruhlara açan bir Kundalini Yoga Öğreticisi. Himalayalar'ın eteklerinde yoganın da başkenti olarak bilinen Rishikesh, Hindistan'da aldığı eğitimi öğrencileriyle keyifle paylaşan Durak için Kundalini Yoga bir öğretiden çok öte, bir yaşam biçimi. Asude Durak ile eşsiz yolculuğunu ve detaylarını konuştuk. İşte satırlara yansıyanlar...

Röportaj **Tülin Çeneli Dönmez**

Bize kendinden bahseder misin?

1982 İstanbul'da doğdum. Anadolu yakasında doğa ile iç içe büyüdüm. Hem dişilin koruyan, sarıp sarmalayan, şefkatli hali ile hem de erilin yön ve sorumluluk veren enerjisiyle yetiştirildim. Üniversite hayatımı İstanbul Bilgi Üniversitesinde Uluslararası İlişkiler Bölümü ve çok sevdiğim Psikoloji Bölümü'nü okuyarak tamamladım. Lisans öğreniminin sonrasında İngiltere'de University of Birmingham'da Pazarlama İletişimi üzerine yüksek lisans yaptım. Okul sırasında başlayan "eğitim ve okuma" sevdam kurumsal hayatımda profesyonel işime dönüştü ve 15 yıl kadar Türkiye'nin önde gelen kurum ve üniversitelerinde Eğitim Danışmanı ve Profesyonel Akademi Yöneticisi, Kurucusu olarak çalıştım.

Kundalini Yoga senin için ne ifade ediyor?

Tek kelime ile derin bir ÖZGÜRLÜK. Büyük bir merak ve heyecanla ÖZ'e ulaşma yolculuğu ve bu esnada açığa çıkan büyük FARKINDALIKLAR. Yaşamla yeniden güçlü bağlar kurarken incinmiş yanlarına şefkatle temas edebilme, içindeki sonsuz ve ilahi güç kaynağına erişebilme.

Kundalini Yoga ile nasıl tanıştın, eğitim sürecinden bahseder misin?

Üniversite hayatımda başladığım yoga öğretisinin birçok farklı dalını Türkiye, İngiltere, İsviçre, İsveç ve

Hindistan'da deneyimleme fırsatı buldum. Kundalini Yoga ile tanışmam ise oturduğumuz evin alt katına bir yoga merkezi açılmasıyla başladı :) Söзlerini anlamadığım, aşina olmadığım bir dilde sürekli tekrar eden melodiler (mantra) dikkatimi çekti. Duyduğum şarkıların ise şu an hayatımın büyük bir parçası olan eski Hint dilinde söylenen Kundalini Yoga'nın eşsiz mantraları olduğunu öğrendim. İlk deneyimimde, sınıfta herkesin beyaz tonlarda giyinmesi, gözlerimizin sürekli olarak kapalı olması ilginç gelmişti. Bedenimin hiç de alışık olmadığı değişik hareketler yapıyor, sesler çıkartıyor, dans ve ritmin içinde kayboluyorduk. Nasıl oluyor da bir derste enerjim ve ruh halim bu kadar hızla değişiyor hayranlıkla öğretinin yarattığı değişimleri gözlemliyor ve hiçbir dersi kaçırmadan katılmaya devam ediyordum. İlk dersimi, yıllar içinde bu yolculuğumda ilerlememe en büyük destekçilerimden biri sevgili hocam Özlem Ataman'dan almıştım. Kundalini Yoga Eğitimi'ni ise Himalayaların eteklerinde yoganın da başkenti olarak bilinen Rishikesh, Hindistan'da aldım. Yaşamın hareketliliğinden uzak bir inziva merkezinde güne sabah 04.00'de soğuk duş alarak başladığımız, 2.5 saat aralıksız yoga, mantra eşliğinde gün doğumunu karşıladığımız ve ortalama her gün 10-12 saat yoğun yoga ve meditasyon deneyimlediğimiz 1 ayı aşkın bir sürede zamanla ölçümlenemeyecek bir deneyim yaşadım. Dünyaya Kundalini Yoga'yı yaymış 81 yaşında hâlâ aktif olarak



“

İlk deneyimimde, sınıfta herkesin beyaz tonlarda giyinmesi, gözlerimizin sürekli olarak kapalı olması ilginç gelmişti. Bedenimin hiç de alışık olmadığı değişik hareketler yapıyor, sesler çıkartıyor, dans ve ritmin içinde kayboluyorduk. Nasıl oluyor da bir derste enerjim ve ruh halim bu kadar hızla değişiyor hayranlıkla öğretinin yarattığı değişimleri gözlemliyorum ve hiçbir dersi kaçırmadan katılmaya devam ediyordum. ”



eğitmen yetiştiren büyük ustalardan Gurmukh Kaur Khalsa ile çalıştım. 2017'de Kundalini Yoga Eğitmeni olarak önce stüdyolarda, kurumlarda ve kendi özel gruplarımda dersler vermeye başlayarak zamanla ve emekle geniş kitlelere ulaşmaya başladım. Kundalini Yoga'nın sunduğu fiziksel, duygusal, bilinç seviyesindeki dönüşümleri deneyimledikçe bu alandaki uzmanlığımı ilerletmek istedim. Hastalıklara bütüncül bakan 'Geleneksel Çin Tıbbı'nda uzmanlaşmak için İsveç'te 4 yıl süren Kundalini Medicine School kurucusu hocam Guru Dharam ile çalıştım. 2021 yılında Kundalini Yoga Terapi programını tamamlayarak Türkiye'de bu alanda uzman olan ilk 3 terapistten biri olarak mezun oldum. 2021 yılında terapilerde kullanılan en güçlü enstrümanlardan biri olan meditasyon alanında derinleşmek için Meksika'da 50 saatlik 'Meditasyonun

21 Adımı' 1. Seviye Programı ile meditasyonun beyin üzerindeki etkilerini aktaran ve deneyimleyen yoğun bir çalışmayı tamamladım.

Tüm bu çalışmaların yarattığı dönüşümü aktarabilmek için profesyonel anlamda yoga ile bulduğum andan beri kurum ve merkezlerde düzenli dersler, atölyeler sunmaya ve Kundalini Yoga Terapi ile birebir danışmanlık vermeye çalıştım. Uzmanlığım; Geleneksel Çin Tıbbı, Kundalini Yoga, Akubası Noktaları, Çakra Atölyeleri ve Numeroloji üzerine şekillendi.

Eğitmen olmaya nasıl karar verdiniz?

Üniversiteden beri hayatımda olan yoga öğretisinin neredeyse tüm stillerini denedim; özellikle Asthanga, Kundalini, Yin Yoga düzenli pratik yaptığım stillerdi. Çekirdek ailemizde uzun süre devam eden ve

derinden yaralayan bir rahatsızlık döneminde, fiziksel ve duygusal dengemi kaybettiğim ve bir yandan da iş hayatımın getirdiği yoğun sorumlulukları sürdürmeye devam ettiğim en sıkışık ve karanlık hissettiğim zamanlarda bana en iyi gelen molanın Kundalini Yoga olduğunu fark ettim. Ve yaklaşık 10 sene kadar öğrenci olarak emek verdiğim bu alanda derinleşmeye ve kurumsal hayatımı tereddütsüzce sonlandırıp Kundalini Yoga'nın bana kattığı cesaret, dönüşüm ve kararlılık ile Hindistan'a gitme kararı aldım. Yetişkinlik dönemimde kendim için verdiğim en radikal ve en dönüştürücü deneyimlerden biri, yeniden var olma hikayemdir benim için.

Kundalini yoga seanslarından bahseder misiniz? Hem bireysel hem grup eşliğinde ve kurumlara yönelik farklı pratikleriniz bulunuyor. Seansta neler uyguluyorsunuz?

Kundalini Yoga herkesin yapabileceği bir yoga pratiğidir. Yaştan, fiziksel kondisyondan, esneklikten, cinsiyetten bağımsız niyet eden herkesin dahil olabileceği çalışmalardır. İlk kez yoga deneyimi olan ile uzun yıllar bu alanda çalışmış kişiler bir arada bulunabilir. Sebebi ise pozdan bağımsız tamamen kişinin bireysel enerji alanı ile ilerleyen bir süreç olması. Her pratiğe omurgayı esnetecek ısınma hareketleri ile başlarız. Ardından o

ders hangi konuya odaklanıyorsak örneğin korku, öfke, cesaret, aidiyet vb. o duyguya ve o duygularla eşleşen organ ve meridyen kanalları için hareket serisi yapar ve pratiği meditasyon ile tamamlarız.

Grup seansları; her ay peş peşe devam eden 4 haftalık programlardan oluşur. Bir tema ile yola çıkarız ve kişi kendini o alanda dönüştürmek istediği bir içerikte yer alıyorsa tüm dikkatini, enerjisini, hareketleri o temada farkındalık yaratmak için çalışır. Örneğin öfke üzerine çalışıyorsak öfke duygusunun bağlı olduğu karaciğer



ve destekleyici organlara odaklanırsınız. Grup ile çalışmak hem motivasyonu hem de istikrarı sağlar. Bireysel seanslarda ise öncelikle danışanı analiz edebilmek için Gelenek Çin Tıbbı Terapi Seansı ile başlarız. Kişinin fiziksel, zihinsel, duygusal olarak sıkışık, tıkanık, donuk hissettiği alanlarda özgürlük hissini uyandırmaya çalışırız. Bu seanslar kişiye özel tasarladığım nefes teknikleri, pratik serisi, sesin gücünden faydalandığımız mantra ve meditasyonlardan oluşur.

Bireysel/Grup Seansların yanı sıra kamplar düzenliyorsunuz. Bunlarda yapılan uygulamalardan bahsedebilir misiniz? Çin Tıbbı ile ilgili uygulamalar da yapıyorsunuz. Bunları nasıl birleştiriyorsunuz ve nasıl bir etki sağlıyor?

Mevsim geçişlerini çok önemsiyorum. Fiziksel, duygusal sağlık ve denge hali için tabiatın var olan iklim, ısı, ışık değişimi aynı zamanda bedenlerimizi, ruh halimizi, canlılığımızı da derinden etkiliyor. Gün dönümlerinde, ekinokslarda, mevsim geçişlerinde atölyeler ve kamplar düzenlemeye çalışıyorum. Bu özel dönemlerde tabiatın, yeni mevsime geçiş çağrısına kulak verip bedensel, ruhsal olarak değişen doğanın dengesine uyum sağlamak için inziva kampları düzenliyorum.

Geleneksel Çin Tıbbı, element döngüsünü temel alır. Tabiatın var olan ana 5 Element Teorisi'ne göre uyku düzeni, beslenme şekli, beden ısı, organlar, salgı bezleri, organların sirkadiyen sisteme göre çalışma saatleri, ses, duygu, renk vb. birçok şeye odaklandığımız sağlığı korumanın ve desteklemenin bütüncül yollarından biridir. Bu alanda çalışan bir Kundalini Yoga Terapisti olarak kamp ve atölyelerimde Kundalini Yoga ve Meditasyonun yanı sıra Çin Tıbbı öğretimi ve uygulamalarından bahsedirim. Yeni mevsime hazırlanırken sistemimizin bizi desteklemesi için yıl içerisinde kendimize ayırdığımız bu zamanları çok kıymetli buluyorum. Pratik yapma imkanınız, motivasyonunuz olmadığı zamanlar bile senede 1 kere kendinize böyle bir zaman yaratmak; tazelenmek, yenilenmek, kalp sesini hissetmek, kendi isteklerinizi gözetmek için eşsiz bir fırsattır.

Seanslardan sonra hayatınızda neler değişiyor? Kundalini yoga ile sizin veya hayatına dokunduğunuz kişilerin dönüşüm hikâyelerinden örnek verebilir misiniz?

Herkesin yaşadığı deneyim çok farklıdır ama uzun yıllarda edindiğim tecrübe ve paylaşılan geribildirimleri kısaca sıralayabilirim. Fiziksel olarak

“ **Kundalini Yoga herkesin yapabileceği bir yoga pratiğidir. Yaştan, fiziksel kondisyondan, esneklikten, cinsiyetten bağımsız niyet eden herkesin dahil olabileceği çalışmalardır. İlk kez yoga deneyimi olan ile uzun yıllar bu alanda çalışmış kişiler bir arada bulunabilir. Sebepi ise pozdan bağımsız tamamen kişinin bireysel enerji alanı ile ilerleyen bir süreç olması.** ”



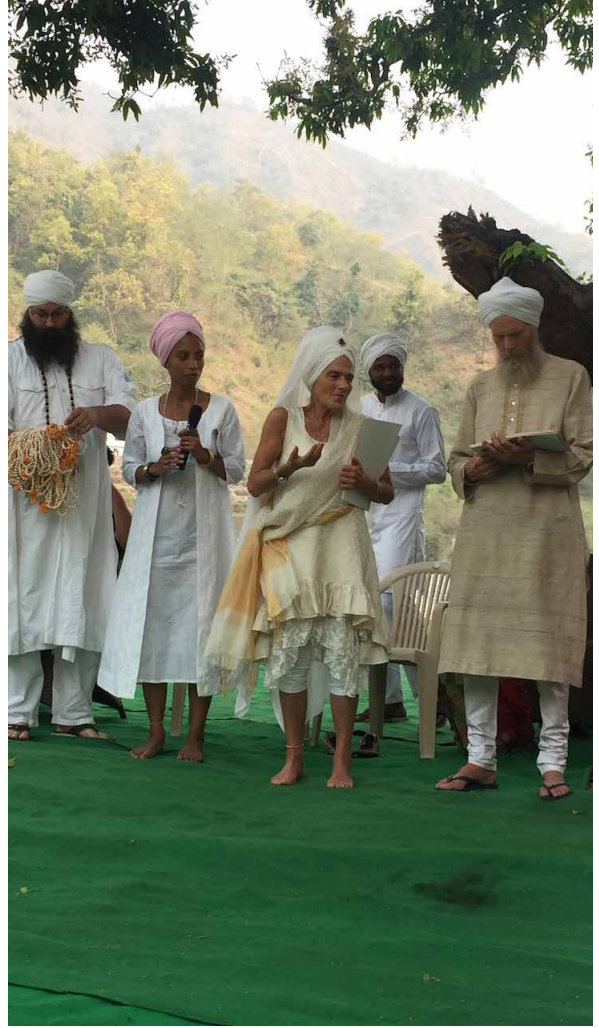


çok belirgin şekilde enerji seviyeniz olumlu anlamda değişiyor. Yayıdığınız enerji, elektromanyetik alanınız güçleniyor, bakış açınız daha yargısız, nötr bir alandan oluyor. Kendi yarattığımız zihinsel engelleri, tutsak yanları hızlıca kavrayabiliyor ve zihin yönetimini geliştiriyorsunuz. Fiziksel ve duygusal dayanıklılık sağlıyor. Hayatta zorlayıcı birçok deneyimle karşılaşmaya devam ederken acıya tepkiniz, karanlıkta kalma süreniz, mücadele şekliniz farklılaşıyor. Özgüveniniz, kendinize duyduğunuz inanç artıyor, öyle zamanlar oluyor ki bir dersten sonra kendinizi bir süper kahraman gibi hissedebiliyorsunuz:

) Hem güçlü hem de güç ile beraber derin bir şefkat ve kapsama halini birlikte denge ve uyum ile yaşıyorsunuz. Bilinçaltında tutsak kalan, görmediğin, hissetmediğin belki de üstünü örtmek istediğin hayatına yön veren yanları bilinç seviyesine çıkartıyor, dönüştürüyor. Derin bir arınma, dengelenme, yenilenme hali sunuyor.

Son olarak bu alanda eğitmen olmak isteyenlere önerileriniz?

Böyle bir yolcuğa gönül veren herkesin öncelikle Kundalini Yoga'yı deneyimlemesi ve birlikte ilerleyebileceği bir rehber ile yol almasını öneririm. Eğitim süreci oldukça meşakkatli ve uzun olan bu öğretiyi yaşam yolculuğunuzu derinden dönüştüren, renklendiren, heyecanı ve sürprizleri bol bir yolculuk. Bu esnada öğretiyi kadar sizi alanda tutacak rehberin rolü çok kıymetli. Çok şanslıyım ki hep desteklendiyimi hissettiğim hocalarla yollarım keşişti.



“ **Çekirdek ailemizde uzun süre devam eden ve derinden yaralayan bir rahatsızlık döneminde, fiziksel ve duygusal dengemi kaybettiğim en sıkışık ve karanlık hissettiğim zamanlarda bana en iyi gelen molanın Kundalini Yoga olduğunu fark ettim.** ”

Kendimi güvende, özgür ve özgün hissettiğim bu öğretilerde derinleşmek, yaşamın zorluklarını nezaketle karşılamama, sevgi dili ile iletişim kurmama, kendi içimde birliği ve bütünlüğü deneyimlememe destek oldu. Herkese gönülden tavsiye ederim, niyet edenlerle de bir gün yollarımızın sevgiyle keşişmesini dilerim.

**Ayşen Sezer***İK Profesyoneli, ICF Koçu, İletişimci*

Ömür Yolunda Yürümek

İnsan kalıcı mutluluğu nasıl bulur?

Yaşam amacını bulmak kalıcı mutluluk getirir mi?

Yaşam amacı deyince birçok insanın büyük bir sorumluluğun altına girip geri dönülmez bir yola çıkacakmış gibi hissettiğini duyuyorum. Niye böyle hissettiğimizi anlamaya çalışırken böyle yetiştirildiğimizi fark ettim. Okul hayatımızda yapmamız gereken tercihler, kazanmamız gereken sınavlar, seçmemiz gereken meslek, çok para kazanmaya odaklandırılmak, bu şekilde mutlu ve iyi bir hayat yaşayacağımızın garantisini veren ebeveynler... Okulda başarılı olunamadığında hayatta da başarılı olunamayacağına dair yorumlar...

Oysa ki etrafımızın; çok kez deneyip yanılan ya da kıskanılasi başarılarının ardından sahip oldukları her şeyi terk eden ya da hayatının uzun bir kısmını “diğer insanlara göre” başarısız geçirmesine rağmen birden zirveye koşan hikayelerle dolu olduğunu görebiliyoruz. Beynimiz bizi güvende tutmak ve hayatımızın devamlılığı için bizi sürekli sonuçlarından emin olduğumuz şeylere yönlendiriyor. Tanıdık ve bildik durumlar, insanlar, çevreler; beynimizin “evet bunu biliyorsun, güvenli” dediği yol oluyor. Daha önce aynı yolu deneyimleyip üzölmüş olsak da, aynı ilişki kazalarını yaşayacak olsak da, hatta o yol bizi hastalığa da götürecektir olsa tanıdık olan o yoldan ayrılamıyoruz.

En iyi öğrenmenin deneyerek öğrenme olduğunu bilmemize rağmen beynimizin bunu yapmasına çoğu zaman müsaade etmiyoruz. Denemek istediğimiz şeyler için adım attığımızda ve korkularımızın sesini kıstığımızda beynimizin hiç çalışmayan bir yerini çalıştırmaya başlıyoruz ve bu işte geri dönülmez bir yola çıkarıyor bizi.

Bu yolda kendimizi, değerlerimizi, mutluluk kaynaklarımızı keşfettiğimizde yaşam amacını bulmak hatta yaşam amacımızın önümüze çıkması suyun akıp yolunu bulması gibi oluyor. Yeter ki kendi yolumuzu kapatan kendimiz olmayalım.

Hayatın bir yol olduğunu ve bu yolun dağlar, tepeler, denizler, şelaleler, uçurumlar ve düzlüklerle dolu olduğunu kabullendiğimizde yaşam amacının da tek ve değişmez olduğunu düşünmek pek gerçekçi gelmiyor kulağa. Düşünsenize, çocukken sizi mutlu

#Yaşam amacı #farkındalık #üretmek #kaliteli yaşam



eden şeylerle ergen olduğunuzda sizi mutlu eden şeyler aynı mıydı? Yetişkin olmaya başladığımızda neleri sevmeye başladık? İçimizde engel olamadığımız ve peşinden koştuğumuz şeyler nelerdi? Sadece yapılması gerekenlere, sorumluluklara, öğretilmiş başarılarla mı odaklandık? O içimizi coşturan arzu ve isteklerin sesini kısıp, beynimizin güvenli bulunduğu yolda yürüyerek otomatik pilotta mutlu olduğumuzu mu düşündük? Yoksa yeni yollar keşfetmek için küçük cesaretlerle deneyerek yeni şeyler öğrenmeye mi çalıştık?

Bu sorulara verdiğimiz cevaplar bizi güncel yaşam amacımıza ulaştıracak. Sabırla ve dürüstlikle cevap vermeye çalışırsak gerçeklerle yüzleşmeye ve esas istediğimiz şeylerle karşılaşmaya başlayacağız. Bunun da bir düşünce yolu olduğunu ve vazgeçmeden, cevaplarını bulana kadar çabalamamız gerektiğini en baştan kabul etmemiz gerekiyor. Yoksa yine konfor alanında kalan ve kendimizi kandıran kendimiz olabiliriz.

Bunu yapmanın faydası ne? Niye olan hayatımı yaşayıp gitmiyorum da böyle bir şey yapıyorum? Alıştığım

haliyle gitmesinin ne sakıncası var?

Bu sorular çoğumuzun aklından geçiyordur ya da geçmişidir. Belki denedik ve engellerle karşılaştık, belki icat çıkarma diyenlerimiz oldu, belki de o kulağımıza fısıldayan beynimizin güven takıntısı bize engel oldu. İnsanoğlunun merak ve keşif duygusu varoluşuyla gelen bir duygu ve biz bunu gündelik koşturmaca ya da öğretilmiş amaçların peşinde koşarken unutuyoruz. Unuttukça küçülüyor ve sesi kısılıyor. Doğumumuzdan ölümümüze kadar geçen sürede her şeyi daha güzel, keyifle ve mutluluk bulaştırarak yaşamak varken sadece tüketerek yaşamayı tercih etmek tabii ki bizim elimizde. Okul yıllarında sıraya yazı yazmak, sosyal medyada paylaşım yapmak, sevdiğimizle anı biriktirmek... Hep bir iz bırakma çabası.

Bıraktığınız izlerin farkında olmanız dileğiyle...

Okura tavsiyeler: Animasyon sevenlere ve izlemeyenlere Kung Fu Panda serisini şiddetle öneririm.

Okumayı seven herkese de "Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı- Franklin Covey" tavsiye ederim.



Nilay Diler
Profesyonel Koç

Yaşamın Kaosunda Zihinsel Sakinlik

Dünya artık eskisi gibi değil. Günden güne bizi uyaran faktörler arttı. Ve bu faktörlerle birlikte iş ve özel hayatımızı dengelemek zihin sağlığımızı olumsuz yönde etkiliyor. Bu kaotik ortamda zihinsel sakinlik ve içsel huzuru bulmak büyük önem taşıyor. Peki daha kaliteli bir yaşam için zihinsel sakinliği nasıl yakalayacağız?

Her şeyin çok hızlı olduğu bir dünyanın içindeyiz. Yoğun çalışma hayatı, ev, çocuklar, trafik, borçlar, alınacaklar, satılacaklar... Öyle çok düşünülmesi ve halledilmesi gereken iş var ki kendimize hiç zaman ayıramıyor bu karmaşanın yarattığı kısır döngüde dönüp duruyoruz. Çağımızın teknolojik hızıyla birlikte yeni çıkan çok şey olduğu gibi güncellenmesi gereken çok şey de var. Dolayısıyla hep hızlı olmak, hep hızlı düşünmek zorundayız. Hep yetişilecek bir yer ve yetişilecek bir iş var. Bu hız, yaşamda birçok şeyi atlamamıza neden oluyor. Çocuğunun yüzündeki gülümsemeyi hiç fark edemeden bu hayattan geçüp giden bir ömrü düşünün.

Hızlı yaşam zihinde doluluğu ve karmaşayı da beraberinde getiriyor. Yapılacaklar listesinin uzun olması, bu liste için yeterli zamanın olmaması karışıklığı artırıyor. İşler yanm kalıyor, ilişkiler bitiyor, stres tavan yapıyor ve tükenmişlik baş gösteriyor. Profesyonel koçlara, ruh sağlığı uzmanlarına başvuru konusunda da artış gözleniyor. Bu bir anlamda iyi. Çünkü eskiden insanlar sıkıntılarını çözümleyemediği durumları gerçek bir sorun gibi görmedikleri için konunun uzmanlarına gitmiyorlardı. Neyse ki durum artık böyle değil. Şimdilerde ise dünyada bir mindfulness rüzgârı esiyor. Bilim, zihin sağlığına hizmet eden mindfulness'ı konuşuyor. Hadi hep birlikte mindfulness'a bir bakış atalım...

#Mindfulness #sağlık #kaliteli yaşam



MINDFULNESS NEDİR?

Mindfulness şimdi ve anda olanı olduğu gibi fark etmek ve bu farkındalıkları yargısızca gözlemleyip kabul etmeyi içerir.

2500 yıl öncesinden bu yana varlığını koruyan bu Budist öğretiden faydalanmak için budist olmanıza gerek yoktur. Mindfulness sizin hangi dinden olduğunuzla ilgilenmez. Çok sayıda bilimsel araştırmalar sonucunda güncel psikolojik terimlerle ifade edilmiş kadim içgörülerdir.

“YENİ BİR ŞİŞEYE KONMUŞ ESKİ BİR ŞARAP GİBİ...”

Christopher K. Germer

2500 yıl önce Buda'nın başlattığı mindfulness rüzgârı batı dünyasına 1979 yılında bilim insanı Jon Kabat-Zinn ile taşındı. Zinn, Massachusetts Institute Of Technology'de MBSR'ı (Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı) geliştirmiştir. MBSR, 8 haftalık bir grup programıdır ve her hafta katılımcılara yeni bakış açıları ve beceriler kazandırmayı amaçlar. Bu program ilk önceleri kronik ağrı çeken kanser hastaları üzerinden

denenmiş ve başarılı olunmuştur.

Bu programın arkasından MBCT (Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi), MBCL (Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam), MSC(Mindfulness temelli öz-şefkat), MCP (Mindfulness ve şefkat) programları da geliştirilmiştir. Her bir programın başarısı bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.

SAKİN ZİHİN NEDİR?

Zihnin sakin olması, kişinin zihinsel olarak dingin ve huzurlu bir durumda bulunması anlamına gelir. Bu durum aşırı düşüncelerden arınmış bir zihin durumunu ifade eder. Sakin bir zihin her şeyin yerli yerinde olduğu temiz ve ışık alan minimalist dekore edilmiş bir odaya benzetilebilir. Zihni sakin olan kişiler ne düşündüğünün farkındadırlar. Düşüncelerine bir düzen getirmişlerdir. Düşünceler, duyguları etkiler mantığından bakarsak duyguları da dengelidir. Tepkileri otomatik olarak değil seçilmiş olarak verirler. Zihinlerini meşgul eden iş sayısı az

olduğundan bir konuya odaklanma kapasiteleri gelişmiştir. Derin karmaşa yaşamadıklarından içsel huzurları yüksektir. Elde edemediklerinden çok sahip olduklarını görebildikleri için şükran duyguları yüksektir. Nefes almaya, kalp atışına, yeni güne uyanmalarına yani bazı insanlar için sıradan görülebilen bir çok şey için şükran duyabilirler. Bu, onların mutluluk ve hayattan tatmin olma düzeylerini artırır.

MİNDFULNESS NASIL DEVREYE GİRER?

Sakin bir zihin için ilk aşama kişinin kendinde var olanı görebilmesi ve zihninde neler var fark edebilmesi için yavaşlaması hatta durmasıdır. Bu zihnini dolduran neler var duraklayarak bakması anlamına gelir. Ancak kişi durduğunda var olanı fark edebilir. Süratle giden bir araç içindeyken neyi ne kadar görebiliriz ki? Prof. Dr. Kemal Sayar'ın da söylediği gibi, "Yavaşladığımızda göreceğimiz şeyler var."

Zihin çok hareketli bir yapıdır. Tıpkı daldan dala



zıplayan bir maymun gibi geçmiş veya geleceğe zıplar durur. Şimdiki an'da kalamaz. Beden de hareket halinde olursa insan var olanı göremez. Yürüyüş meditasyonu hariç mindfulness meditasyonların durarak yapılmasının nedeni budur. İkinci aşama ise zihni dolduran neler var onu fark edebilmektir. Bunu fark edebildiğimizde acı veren şeyleri azaltıp hatta mümkünse yok edip, mutluluk veren şeyleri artırabiliriz. Üçüncü aşama ise zihin eğitimidir. Bu öyle kolay değildir ancak ciddi bir eğitim ve çalışma ile yapılabilir.

ZİHNİ SAKİN İNSANLAR SORUN YAŞAMIYOR DİYEMEYİZ AMA YAŞADIKLARI HER NE VARSA ETKİSİNİN AZ SÜRDÜĞÜNÜ SÖYLEYEBİLİRİZ.

Az önce söylenen üç aşama için mindfulness meditasyonları ve pratikleri gereklidir. Bu pratikler okuyarak anlaşılır. Çünkü mindfulness

deneyimsel bir kavramdır. Bu pratiklerin amacı bedenle, duygu ve düşüncelerle temasa geçmeyi deneyimlemektir. Pratikler sayesinde bizde ne olduğunu görebiliriz. Bu pratiklere nefes meditasyonu, beden taraması, yürüyüş meditasyonu gibi örnekler verilebilir.

FARKEDİNCE...

Farkındalık ve bilinçli farkındalık aynı şeyler değildir. Zihnimiz her zaman iyi olanı fark etmez. Kötü olanları da fark edebilir. İşte o zaman fark etmek bize acı verebilir. Burada bilinçli farkındalık önemlidir ve yol arkadaşı olarak yanımıza mindfulness tutumlarını ekleriz. Başlangıç zihni, sabır, şükür, yargılamamak, güven, izin vermek ve öz-şefkat bu tutumlardır. Mindfulness bize karanlıkta kaybolduğumuzda yolu nasıl bulacağımızı gösteren bir rehberdir. Ancak bu rehberin dediklerini anlamak için pratiklerin düzenli olarak yapılması önem taşır. Bilgilere sahip olup uygulama yapmıyorsak hiçbir anlamı yoktur. Mindfulness bir fırtınanın ortasındaki güvenli bir sığınak gibidir. İsteyen herkese tüm zenginliği ile destek olur. Mindful yaşam bir armağandır.

“

Sakin bir zihin için ilk aşama kişinin kendinde var olanı görebilmesi ve zihninde neler var fark edebilmesi için yavaşlaması hatta durmasıdır. Bu zihnini dolduran neler var duraklayarak bakması anlamına gelir. Ancak kişi durduğunda var olanı fark edebilir. Süratle giden bir araç içindeyken neyi ne kadar görebiliriz ki? Prof. Dr. Kemal Sayar'ın da söylediği gibi, "Yavaşladığımızda göreceğimiz şeyler var." ”





Ramila Shukurova
Profesyonel Koç, ICF

✉ ramilashukurova91@gmail.com

📷 [pr.coach.ramila_shukurova](https://www.instagram.com/pr.coach.ramila_shukurova)

🌐 [Ramila Shukurova](https://www.linkedin.com/in/RamilaShukurova)

Koçlar sanatçı olsaydı...

Merhaba, sevgili okurlar. Sizlerden çok sayıda sorular geliyor: Koçluk nedir? Koçluk süreci nasıl ilerliyor? Danışan hangi gelişim aşamalarından geçiyor? Size bunlarla ilgili bilgiler vereceğim. Resimleri çok sevdiğim için bu defa koçluğu resim yapıyormuşum gibi anlatmak istiyorum.

Seans süreci bir tablonun oluşturulmasına benziyor. Örneğin; danışanla yaptığımız ön görüşme, sanatçıların resme başlamadan önce zihinlerinde yaptıkları hazırlık süreci gibidir. Hazırlık aşaması yüksek kaliteli ve tutarlı bir sonucu büyük ölçüde etkiliyor.

Düşünüyoruz: Tuval üzerine resim yapmak mı? Olur, tabii ki. Yağlı boya, pastel ya sulu boya ile? Yağlı boya tuvale daha uygundur. Bunlar tamam. Peki resim nasıl olsun? Karar verdiğimizde çizmeye başlıyoruz. Danışana sorduğumuz sorular tuvale değen fırça gibidir. Her soru bir renk ekler. Kişinin kendisi hissetmeyebilir. Ama görüyoruz ki: beden dili, ses tonu onun kelimelerle anlatamayacağı kadar çok şey anlatıyor bize...

Danışanın yüzüne dikkatlice bakıyoruz: Gökyüzü ne renk? Bulutlar sabit mi yoksa hareketli mi? Yağmur yağması muhtemel mi? Yoksa güneşin yumuşak ışınları bulutların arasından süzülebilir mi? Bu görüntüler onun ruh halinin tuvale yansımalarıdır.

Resmin anlamının derinliğini ses tonuyla ölçüyoruz. Bakıyoruz: İnsanın düşüncelerinin sesi ne kadar derinden geliyor? Örneğin denizi keşfetmekten bahsediyor. Peki suya girip derinlere doğru hareket ediyor mu? Yoksa bir kumsalda oturup başkalarının daha şanslı olduğundan ve ondan önce hareket ettiğinden mi



şikâyet ediyor? Sesindeki dalgalanmalardan suya ne kadar yakın olduğunu ve keşfetmeye ne kadar istekli olduğunu anlıyoruz.

Başka ölçüm yöntemleri de var... Uyguladığımız SWOT analizi, SMART hedefleri belirleme, GROW modeli sanatçıların yaptığı ölçümlene çalışması gibidir. Eğer bir detaya dikkat etmezsek tablo güzelliğini kaybedebilir. Hatta bazen anlamını değiştirerek farklı bir görüntü ortaya çıkarabilir.

Bazen sorularımız fırtına yaratır ve sanki karanlık gecede, yalnız bir şekilde korkularıyla yüzleşiyormuş

“ **Seans süreci bir tablonun oluşturulmasına benziyor. Örneğin; danışanla yaptığımız ön görüşme, sanatçıların resme başlamadan önce zihinlerinde yaptıkları hazırlık süreci gibidir. Hazırlık aşaması yüksek kaliteli ve tutarlı bir sonucu büyük ölçüde etkiliyor.** ”



gibi hissedebilirler. Sanki bir fırtına gelecek ve onları son sığınak limanından koparacaktır. Vücutları titriyor, gözleri bazen korkuyla, bazen öfkeyle, bazen şaşkınlıkla bakıyor. Daha sonra derin düşüncelerde kayboluyor ve yavaş yavaş sakinleşiyorlar. Bu, uzun zamandır konuşmaktan korktukları konu ile yüzleştikten sonra gelen hafifleme durumudur. Fırtınadan daha önce bahsetmiştik, değil mi? Fırtınayı nasıl anlattım? Karanlık, yalnızlık, korku dolu. Sizce neden? Çünkü fırtına deyince çoğu insanın aklına bunlar geliyor. Ne düşünüyorsunuz? Belki fırtınaya yeni bir şans verelim ve onu tüm önyargılardan kurtaralım. Rengini biraz değiştirerek başlayabiliriz. Mümkün mü? Evet, tabii ki. Seans sürecinde defalarca gördüm. Çünkü biz koçlar sorduğumuz sorularla beyin fırtınaları da yaratıyoruz. Daha parlak renkli, yüksek enerji ve cesaret dolu. Danışanın yaşam yolunu aydınlatacak kadar parlak. Peki aynı vücutta karanlıktan aydınlığa, korkudan cesarete nasıl geçiş yapılır? İnsanın yaratıcı, becerikli

ve bütün olduğuna inanarak. Potansiyelini ortaya çıkaracak sorular sorup fikirlerine saygı duyarak. Anlattıklarım resim üzerinde nasıl görünüyor? Birlikte bakalım: Sanki parlak bir güneş resmi varmış. Zamanla ona rastlayan her insan fırçayı eline alıp koyu renkle üzerini kapatmış. Sonra güneş, kendisinin güneş olduğunu unutarak ve bulutların ondan daha güçlü olduğuna inanarak bir daha parlamayı düşünememiş. Koç tablonun aslının böyle olmadığını anlıyor ve güneşin bulutların arkasından çıkıp yeniden parlamasına yardımcı oluyor. Tüm bunlar bir seans içinde gerçekleşiyor. Peki seans sadece bir kere mi olur hep? Çoğunlukla hayır. Çünkü değişim ve gelişim zaman alır. Uzun vadeli süreçlerde ne gibi değişiklikler oluyor ve bunlar neye benziyor? Seans yaptığımız kişinin kişisel ve mesleki gelişimini bir dağın zirvesine tırmanmanın tarifine benzetebiliriz. Yol, dağın eteğinde karanlık ve sık bir ormanla başlıyor. Bu bir kişinin değişime doğru adım atmaya hazırlanırken karşılaştığı iç çelişkileri, korkuları



ve sorunlarını yansıtır. Ormandaki küçük yollar kişinin buradan çıkabilme ihtimaline işaret ediyor.

Yol boyunca karşılaşılan engeller aşılması gereken zorlukları temsil ediyor. Eylem planları ve stratejiler oluşturuldukça yollar daha düzgün hale geliyor. Yamaçlardaki dinlenme yerleri kişinin mola verebileceğini, başarılarını hatırlayabileceğini ve gücüne yeniden kavuşabileceğini gösterir. Dağ nehirleri üzerindeki köprüler, bir kişinin özellikle zor engelleri aşmanın yollarını bulması durumunda hızlı ilerlediğini simgelemektedir.

Orman örtüsünün azalması ve açıkça görülebilen kayalıklarla kaplanmış zirveye yakın alan, hedeflerin netleştiği anlamına geliyor. Buzullar ve karlı alanlar, yüksek standartları ifade eden ve büyük çaba ve beceri gerektiren yeni zorlukları temsil ediyor. Tepeye, büyük bir hedefe ulaşılmasını veya önemli bir başarıyı temsil eden bir bayrak dikilir. Kollarını kaldırmış, neşeyi, zaferi ve tatmini ifade eden bir insan görüntüsü var.

Resim burada bitiyor mu? Hayır. Tabloda ayrıca yukarıdan aşağıya doğru diğer yöne giden bir yol da bulunmaktadır. Bu yol sizin için ne ifade ediyor? Yenilmek? Başarının geçici olması? Yine başa dönmek? Hiçbiri. Kendi gücünü anlayan, gelişim yoluna giren ve tüm engelleri başarıyla aşan bir kişi, ilk aşamaya dönebilir mi? Çoğunlukla hayır. Bu yol diğer dağlara doğru devam ediyor. Sürekli gelişimi, yeni hedefleri ve sonsuz bir evrim sürecini temsil ediyor.

Dağa genel olarak baktığımızda rakım arttıkça hava koşullarının değiştiğini görebiliriz. Bunlar, bir kişinin geliştikçe duygusal ve zihinsel durumunun nasıl değiştiğini yansıtır. Aşağıdaki sis ve yağmurdan, yukarıdaki parlak güneşe ve açık gökyüzüne kadar. Gökyüzündeki kuşlar, tüm yolu görmenize ve en iyi ilerleme hattını bulmanıza yardımcı olan koçların desteğini sembolize eder. Yol boyunca karşılaşılan rengarenk çiçekler, ağaçlar ve hayvanlar ilham ve destek anlarını temsil ediyor.

Bunlar benim koç olarak deneyimlerim ve seans sürecinde danışanlarımla gelişimlerine dair çizimlerimdi. Son olarak şunu belirtmek isterim ki, eğer hayat bir tabloysa, sanatçı da sizsiniz. Fırçayı elinize alın ve kendi resminizi oluşturmaya başlayın!

“

Biz koçlar sorduğumuz sorularla beyin fırtınaları da yaratıyoruz. Daha parlak renkli, yüksek enerji ve cesaret dolu. Danışanın yaşam yolunu aydınlatacak kadar parlak.

Peki aynı vücutta karanlıktan aydınlığa, korkudan cesarete nasıl geçiş yapılır? İnsanın yaratıcı, becerikli ve bütün olduğuna inanarak. Potansiyelini ortaya çıkaracak sorular sorup fikirlerine saygı duyarak. ”



Büşra Akgün
Profesyonel Koç

Haddimi Aştım mı?

"Hayatın anlam ve amacı" ne kadar büyük ve efsunlu bir cümle. İnsanlık tarihi boyunca filozofların sorduğu soruları hayatımız boyunca en az bir kez biz de sormuşuzdur: "Hayatın anlamı nedir? Ne için buradayım? Gerçek mutluluk nedir?" Sonrasında da cevap olarak kendimize "felsefe yapma" demişizdir belki de. Bu sorular, insanın varoluşsal bir gerçekliği olarak karşımıza çıkar ve cevapları bulmaya çalışmak, arayıp bulamamak, aramaktan vazgeçmek ancak tatmin olmamak ve sonrasında en baştan başlamak içimizi kemirir de kemirir. Bu kemirme hissi ile birlikte zorlu içsel bir yolculuk başlamış olabilir.

Hayatın anlamını ve amacını aramak -ya da üzerine düşünmek diyelim- kişisel bir yolculuk ve her birimiz için farklı. Kimimiz, mutluluğu ailemizle geçirdiğimiz zamanlarda bulurken, kimimiz kariyerimizle veya hobilerimizle tatmin olabiliriz. Bu yolculuk kişinin kendine has, kendine özgü deneyimleriyle gerçekleşir. Neden tatmin olabileceğini düşünmek ve aramak bu noktada önemli. Hangi sular senin için uygun? Ya da gitmek istediğin hedefin için ne kadar deneme yaptın? Deneme, yanılma, tekrar deneme ve yanılma ve tekrar tekrar tekrar... Burası değişen nokta olabilir. Hani Samuel Beckett'in çok bilindik bir sözü vardır. "Hep denedin. Hep yenildin. Olsun. Yine dene. Yine yenil. Daha iyi yenil." Denemekten korkmamak deneyimlerimize anlam katar. En son deneme ile bir önceki deneme arasındaki fark senin gelişimin.



“

Deneme, yanılma, tekrar deneme ve yanılma ve tekrar tekrar tekrar... Burası değişen nokta olabilir. Hani Samuel Beckett'in çok bilindik bir sözü vardır. "Hep denedin. Hep yenildin. Olsun. Yine dene. Yine yenil. Daha iyi yenil." Denemekten korkmamak deneyimlerimize anlam katar. En son deneme ile bir önceki deneme arasındaki fark senin gelişimin.”

TUTKULARI KEŞFETMEK VE İLGI ALANLARINI TAKİP ETMEK

Hayatın anlam ve amacını ararken önemli bir nokta tutkularımızı keşfetmek ve ilgi alanlarımızı takip etmek. Tutkularımız bizi gerçekten heyecanlandıran ve bizi canlı hissettiren şeyler. Onlar keşfedildiğinde ve gerçekleştiğinde yorulmak nedir bilmez insan. Ne yaparken geçen zamanı unutuyorsun? Stefan Zweig'in Rodin'den Aldığım Ders diye isimlendirdiği bir anısı var. Bir gün Stefan Zweig ünlü heykeltıraş Rodin ile tanışmak amacı ile heykeltıraşın atölyesine gider. Rodin, ünlü

yazara eserlerinden birini göstermek ister ve bir heykelinin önünde durur. Neredeyse bitmiş olan bu heykelde Rodin bir kusur bulur ve onu düzeltme çabalarına girer. Düzeltirken geçirdiği zaman epey olmuştur. Heykeltıraş arkasını döndüğünde ünlü yazarın orada bulunduğunu unutmuş olduğunu fark eder. Çünkü işine tutku ile bağlanmıştır. İşte bu tutkuları keşfetmek ve onlara zaman ayırmak, hayatımızı daha anlamlı kılar; geçen zamanı unutturur. Senin geçen zamanı ve yanındakileri unutturan tutkun ne?



BAĞLANTILAR KURMAK VE PAYLAŞMAK

Hayatın anlamı sadece kendi mutluluğumuzu değil, diğer insanlarla ve canlılarla bağlantı kurmayı ve paylaşım yapmayı da içerir. Bir çocuğu sevdiği bir yere götürdüğünde gözlerindeki parlıtyı hatırla. Kim daha mutlu? Sevdiği ortamda olan çocuk mu? Sen mi? Yoksa birlikte vakit geçiren iki kişi mutluluğu paylaşıyor mu?

İnsan ilişkileri muhakkak hayatımızın en değerli yönlerinden biri. Sevdiklerimizle zaman geçirmek, paylaşımları artırmak, “can”a dokunmak, aradaki bağı ve anlamı güçlendirir. Aile ve arkadaşlar ile birlikte toplum ile bağlantı kurmak ve paylaşım yapmak insana kendini iyi hissettirir. Ortak paydada buluşmak her daim coşkuyu ve birlik beraberliği doğurur. Futbol sevmeyen insanların dahi Türkiye maçlarını soluksuz izlemesi gibi.

KİŞİSEL VE RUHSAL GELİŞİM

Hayata nereden bakarsan bak, adı üzerinde hepimiz genel olarak “yolculuk” olarak tanımlıyoruz. Yolculuk insana çok şey öğretir. Güneş ile birlikte denize doğru uzanan yol olduğu gibi; dağa tırmandığın yollar da vardır. Eğer hayata bir yolculuk diyorsan; inişli ve çıkışlı olduğunu kabul etmişsin demektir. Hem kar hem de güneş insanda çok farklı duygular uyandırır, ikisinin de hissi bambaşkadır ve bambaşka

şeyler öğretir insana. Farklı dersler verir. Öyleyse bu hayat yolcuğu kişisel ve ruhsal bir gelişim süreci. Kendimizi tanımak, içsel inançlarımızı sorgulamak ve ruhsal bir derinlik bulmak, hayatımıza farklı renkler ve anlamlar katar. İnsan düşündüğü ve düşüncelerini eyleme geçirdiği kadar yaşar ve var olur. Senin hayat yolculuğunda eşlikçin şu an için kim? Güneş mi? Kar mı? Dağ mı? Bayır mı?

MUTLULUĞU HER ANIN TADINI ÇIKARARAK BULMAK

Schopenhauer mutluluk peşinde koşan insanların ‘sıradan insan’ olduğunu söyler. Bu mutluluk peşinde sadece koşmak da insanlığa “acı kardeşliği” yüklemekten başka fayda sağlamaz. Hayata anlam katan, kahramanca bir amaca yönelen insan, sıradan insandan üst insana dönüşür.

Hayatı anlamanın bir yolu “şu an”ı anlamak. Geçmişte takılıp kalmak veya gelecek endişeleriyle doldurmak yerine, şu anda var olmaya odaklanmak önemli. Mutluluk denilen şey belki de “an”ların toplamı. Ancak bizler günlük koşuşturmalarımızın ortasında kendimize bir kahve ikram ettiğimizde dahi akşam yapacağımız yemeği düşünüyor, işimizi nasıl yetiştireceğimizin telaşına düşüyoruz. Beş dakikalık kahve molası bile vermiyoruz kendimize. En son ne zaman geçmiş ve geleceği düşünmeden kendini dinledin? Küçük şeylerin ve basit mutlulukların tadını çıkar, gerçekten mutluluk orada. Bugün kendine beş dakika bir kahve molası ver.

Hayatın anlamı ve amacı, kişisel bir yolculuk ve her birimiz için farklı. Tutkularımızı keşfetmek, bağlantılar kurmak, kişisel ve ruhsal gelişim yaşamak ve her anın tadını çıkarmak, bu öğretilerin hayatımızı daha anlamlı kıldığı bir gerçek. Bunları insan okuduğunda değil; deneyimlediğinde anlar.

Unutmadan; her birimizin bu yolculuğu kendi hızımızda ve kendi yolumuzda yapması önemli. Her insanın zaman çizelgesi kendi saatine göre. Bu nedenle başkalarıyla kıyas yapmak, kendini sabote etmenden başka bir fayda sağlamaz. Kendini olduğun gibi kabul et, sev. Kendini sev ki topluma ve diğer tüm canlılara sevgi besle. Öyleyse şimdi sen kendi kendine cevabını ver; senin hayatının anlamı ne?


En uzun yollar,
tek adımla
başlar



 **COACH 7/24**

**Bilge Seynur Saltoğlu, ACC**

Profesyonel Kariyer Koçu
Eğitmen&Mentor

 www.seynursaltoglu.com

ZİHİN AKORLARI; Gençlerin Duygusal ve Yapay Zeka Uyumları

Günümüzde, teknolojinin hızlı ilerlemesiyle birlikte, yapay zekâ ve duygusal zeka arasındaki bağlantı giderek daha karmaşık hale geliyor. Bu yazıda sizleri, yapay ve duygusal zekanın muazzam dansını çözümlenmeye ve bu gelişmelerin genç kuşaklar üzerindeki etkilerini anlamaya davet ediyorum.

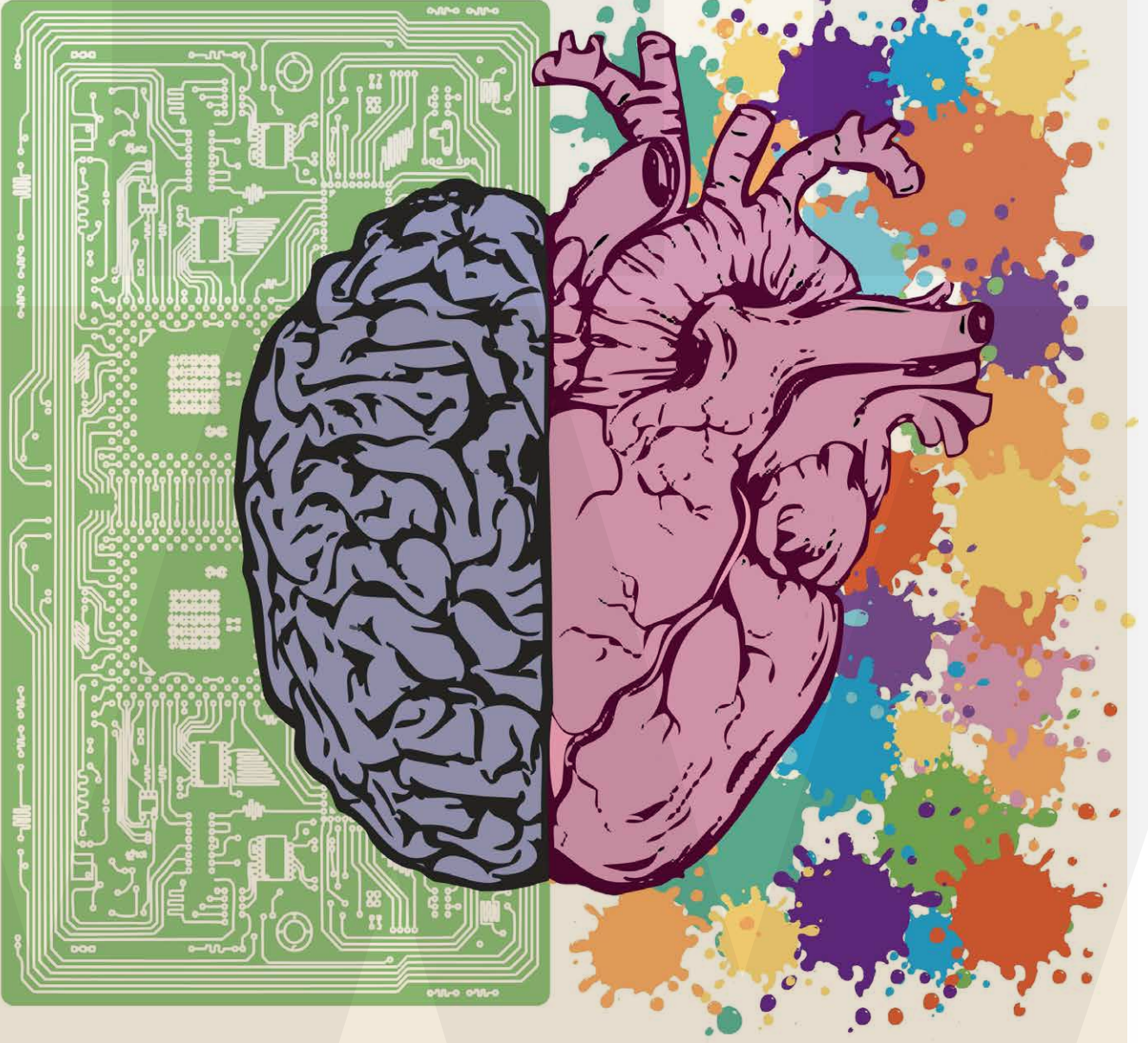
Dijital çağın ortasında, algoritmaların ve yapay zekânın günlük hayatımıza nasıl uyum sağladığını düşündüğümüzde, duygusal zekâ ile olan bağlantısını görmek kaçınılmaz hale geliyor. İnsan etkileşimini anlama ve yanıt verme yeteneği yapay zekânın sınırlarını zorluyor. Bu konuda derinleşmeden önce yapay zekâ ve duygusal zekâ kavramlarını biraz daha yakından tanıyalım.

Yapay Zekâ, bilgisayar sistemlerinin insan benzeri zekâ görevlerini gerçekleştirmesi için tasarlanan bir disiplindir. Bu sistemler, öğrenme, problem çözme, dil anlama ve benzeri yetenekleri içermektedir.

Duygusal Zekâ ise bireylerin kendilerinin ve başkalarının duygusal durumlarını anlama, yönetme ve etkileme yeteneğidir. Empati, duygusal farkındalık ve etkili iletişim gibi becerileri içerir.

Peki, bu gelişmeler genç kuşakları nasıl etkiliyor?

Yapay zekâ ve duygusal zekâ arasındaki bu dans, gençlerin sosyal ilişkilerinden



eğitim sistemine, iş dđnyasından kişisel gelişimlerine kadar bir dizi alanda önemli değişikliklere neden oluyor. Yapay zekâ, gençlerin gđnlđk yaşamında karşılaştıkları sorunları çözmelerine, öğrenmelerine ve etkileşimde bulunmalarına yardımcı olurken, duygusal zekâ, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmek, olumlu bir grup dinamiği oluşturmak ve zor durumlarla başa çıkmak için önemlidir.

Özellikle, duygusal zekanın dijitalleşme ile nasıl evrildiğini ve genç kuşakların bu teknolojik değişime nasıl uyum sağladığına incelediğimizde, geleceğin dđnyasına dair heyecan verici bir tablo ortaya çıkmıyor.

“Yapay zekâ, insan zekâsını taklit etmeye yetecek kadar gelişirse, insanlarla aralarındaki sınırlar bulanıklaşacak ve birbirlerine daha yakın olacaklar.”
Ray Kurzweil

Kurzweil'in yukarıdaki sözü, yapay ve insan zekasının birleşmesinin insanlar arasında daha derin bir bağ kurma potansiyelini vurguluyor.

Bu yazıda, gençlerin duygusal zekalarını nasıl güçlendirebilecekleri, teknolojiyle olan etkileşimlerini nasıl dengeleyebilecekleri ve gelecekteki

“**Yapay zekâ, gençlerin günlük yaşamında karşılaştıkları sorunları çözmelerine, öğrenmelerine ve etkileşimde bulunmalarına yardımcı olurken, duygusal zekâ, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmek, olumlu bir grup dinamiği oluşturmak ve zor durumlarla başa çıkmak için önemlidir.**

”

kariyerlerinde nasıl öne çıkabilecekleri konularını irdelleyeceğiz.

İlk şu soru ile başlamak isterim:

Geleceği şekillendiren bu dansın içinde, genç kuşaklar kendilerini nasıl konumlandırıyorlar?

O zaman bu sorunun yanıtını bulmak için, yapay ve duygusal zekâ arasındaki çarpıcı ilişkiyi, gençlerin hayatlarına yansıtışlarını ve bu gelişmelerin insanlık üzerindeki derin etkilerini keşfetmeye hazır mısınız?

GELECEĞİ ŞEKİLLENDİREN BU DANSIN İÇİNDE: GENÇ KUŞAKLARIN YAPAY VE DUYGUSAL ZEKÂ İLE ETKİLEŞİMİ

Bu dinamik süreçte, genç kuşaklar, yapay ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi keşfederken, sosyal medyanın hayatımıza uyum sağlaması ve algoritmaların bireysel tercihlerimizi anlamaya başlaması gençlerin dijital dünyada kendilerini ifade etme şeklini dönüştürdü. Bu bağlamda, Instagram filtreleri gibi yapay zekâ araçları, gençlerin kendilerini sanatsal bir ifade aracı olarak görmelerine ve dijital kimliklerini oluşturmalarına olanak tanıdı. Buna ek olarak, eğitim alanındaki gelişmeler de gençlerin yaşamlarını önemli ölçüde etkiliyor. Yapay zekâ destekli öğrenim platformları, öğrencilere bireysel ihtiyaçlarına uygun öğrenme deneyimleri sunarak, gençlerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına katkı sağlıyor. Örneğin, adaptif öğrenme sistemleri, öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerini anlamalarına yardımcı olurken, duygusal zeka odaklı eğitim modülleri, empati ve işbirliği



becerilerini geliştirmeye odaklanıyor.

Bu teknolojik dönüşüm aynı zamanda gençlerin iş dünyasında nasıl konumlandıklarını da değiştiriyor. Yapay zekâ ile desteklenen iş süreçleri, genç profesyonellerin verimliliklerini artırırken, duygusal zekâ becerileri ise liderlik rollerinde daha etkili olmalarına yardımcı oluyor. Örneğin, bir iş toplantısında yapay zekâ destekli bir asistan, genç bir liderin daha iyi kararlar almasına yardımcı olabilirken, duygusal zekâ, ekibin motivasyonunu ve bağlılığını güçlendirebilir.

Bu örnekler, genç kuşakların, yapay ve duygusal zekâ arasındaki bu dinamik ilişki içinde nasıl kendilerini konumlandıklarını anlamamıza yardımcı oluyor.



Bu dansın içinde, gençler sadece teknolojiye adapte olmakla kalmayıp aynı zamanda bu teknolojiyi kendi potansiyellerini keşfetmek ve geliştirmek için bir araç olarak kullanıyorlar.

Bu nedenle, yapay ve duygusal zekâ ile genç kuşaklar arasındaki bu çarpıcı ilişkiyi anlamak, sadece bugünün değil, aynı zamanda geleceğin liderlerini ve dünya vatandaşlarını şekillendiren önemli bir faktördür.

Tüm bu dansın içindeki koreograflere baktığımızda; Teknolojinin ve duygusal zekânın bu benzersiz dansının içinde genç kuşaklar kendi potansiyellerini keşfetmek ve dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek

için nasıl bir rol üstleniyorlar?

Bunun üzerine bir kere daha düşünmek iyi olacaktır. Belki de şimdi, teknolojiyle iç içe geçmiş bir dünyada, gerçek bağlantıların ve duygusal zekanın ne kadar değerli olduğunu anlamak için tam zamanıdır. Bu bağlamda incelediğinizde sormak isterim sizlere; Sizce, bu dijital çağda insanlık için en önemli soru şu olabilir mi:

"Teknoloji bizi birbirimize daha mı yaklaştırıyor, yoksa daha mı uzaklaştırıyor?"

Şimdi, bu soruları düşünerek, sizleri geleceğin liderleri olarak hangi rolü oynamak istediğinizi düşünmeye davet ediyorum.



Ecem Kesinkaya Ökden
İnsan Kaynakları Uzmanı

İş Hayatında Değişime Direnmek

Şirketlerin değerleri, iş etiği yapı taşları değişime direnebilir, zaman zaman değişmeden de kalabilir. Bu süreçte pusula olarak kullanılan yol, yöntem, işin tamamlanma araçları ve buna bağlı olarak hedefler mutlaka değişir ve değişmiyorsa da değiştirilmelidir.

Hedeflere ulaşmayı süreklilik haline getirmek başarıya odaklanmak ve sürdürülebilir kılabilmek için yöntemler de sürdürülebilir hale getirilmelidir. İç etkenler ve dış etkenler sayesinde oluşan değişimlere uyum sağlayamayan şirketler yok olma korkusuyla karşı karşıya kalırlar.

Değişim yönetimi, değişimlerin doğru bir şekilde uygulanmasını hedefleyen kazanımların kalıcı bir şekilde oluşturulması için bir yaklaşımdır. Değişim yönetimi, organizasyonel değişim için bilgiye sistematik yaklaşan ve uygulamayı da içeren bir süreçtir. Değişim sürecinde kurumsal hedefler, stratejiler, prosedürler ve teknolojiler içselleştirilmelidir.

Değişkenlik gösteren pazar şartlarında yeni oluşan süreçlerin kabul edilmesi yolunda hızlı ve etkin aksiyon planı oluşturulması hususunda kullanılan iyi bir rekabet taktiğidir. Değişimi bütünüyle yaşamak, farklı koşulların iyi ve esnek yönetilmesi hızlı adaptasyon için çok önem arz etmektedir. Tüm bu koşullarda bir yöntemin seçilmesinin yanı sıra bağlılığı ve katılımı hedef noktaya alarak tüm unsurların hepsine dengeli ve eşit özen gösterilmelidir.

Anlamli ve etkin yönetilebilir değişim kişinin kendi değerleri çerçevesinde kendi özünde başlar, iletişimi kuvvetlendirme ile devam eden yolculukta karar verme zaman yönetimi de ön plana çıkar. Değişimin tehdit olarak görülmesinden ziyade fırsat olarak görülmesini sağlamak da en önemli yapı taşları arasında yer alır. Değişim özelinde potansiyel fırsatları keşfetmek, değişimin yarattığı gelişime odaklanmak,

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

“ Değişim, genel itibariyle İnkâr, Direnç, Keşif ve Sahiplenme olmak üzere toplam dört aşamadan oluşur. Değişimle ilgili hususlarda görüşlerin alınması ve bu konuda alınacak kararlarda etkili olmanın sağlanması için fırsatlar verilmesi, değişime bakış açılarını değiştirebilir. ”

değişime karşı hislerin açığa çıkması için iyi bir dinleyici olmak, kaygı ve korkuların farkına varmak, denemeye ikna etmek, olası hatalara karşı anlayış göstermek değişim yolunda iyi bir pusula olarak gösterilebilir. Değişim yolculuğundaki kök nedenleri bulmaya yarayan yöntemler de ön plana çıkmaktadır. Genel problemler yerine belirgin detaylara inilmesi iyi bir çıkarım yakalamamızı sağlayacaktır.

Problemi ön plana alıp çerçevesel olarak kök nedenlerin ortaya çıkarılması ile birlikte oluşacak bir sonraki adımları belirlemek için hedefleri netleştirmek gerekir.

Durum ve hedeflerin netleştirilmesi ve önceliklerin oluşturulması sonrasında problemi çözmenin başka bir adımı olan seçeneklerin üretilmesi önemlidir. Seçenekler yapılandırılmış veya yapılandırılmamış yöntemler ile oluşturulabilir. Kullanılan çeşitli teknikler sayesinde değişim için gerekli olan yapı taşları, ana problemler ve değişim sonrası oluşacak avantajlar öne çıkarılabilir.

Değişim, genel itibariyle İnkâr, Direnç, Keşif ve Sahiplenme olmak üzere toplam dört aşamadan oluşur. Değişimle ilgili hususlarda görüşlerin alınması ve bu konuda alınacak kararlarda etkili olmanın sağlanması için fırsatlar verilmesi, değişime bakış açılarını değiştirebilir. Bu tür yöntemler örgütsel değişime gösterilen dirençleri hafifletebilir ya da tamamen ortadan kaldıracaktır. Değişim yönetiminde zamanı verimli kullanmak en önemli konulardan birisidir. Değişime açık olun, kendinizi devamlı geliştirin, değiştirin ve mevcut şartlara adapte olmaya çalışın. Unutmayın; "Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir."

Değişim kaçınılmaz. Değişmemek olanaksız. Bunu kabul edersek değişmeye direnmekten vazgeçebiliriz.



Bazen kendimizi o kaçınılmaz sürecin kollarına bırakıp doğal gidişata müdahale etmemek en iyisidir.

Değişime direnmek insan doğasının bir parçası olabilir, özellikle de bu değişim, karşımıza, zorluklar, hayal kırıklıkları ya da reddedilme biçiminde çıkıyorsa. Ancak dayanıklılık kazanmak, yöneticilerin değişim dönemlerinde ayakta kalmasını sağlamakla kalmaz, ayrıca onlar için bir öğrenme, büyüme ve güçlenme fırsatı oluşturur. Aslına bakılırsa, dayanıklılık geliştirmek her lider için kritik bir koşuldur.

Sonuç olarak, çevresindeki değişimlere karşı açık olan ve öğrenerek uyum sağlama yeteneği gösteren; belirli bir kimliğe, kurum kültürüne, üretkenliğe, fırsatları değerlendirme gücüne, finansal kaynaklarını etkin bir biçimde kullanma becerisine sahip olmak önem arz etmektedir.

**Tülin Çeneli Dönmez***Yönetici Koçu & İletişim Danışmanı* tulin@brandfocus.com.tr

Mükemmeliyetçilik: Sonsuz Bir Yolculuk

Modern dünyada mükemmeliyetçilik, bir erdem olarak görülse de aslında pek çoğumuz için bir yük. Her zaman daha iyisini yapma arzusu, mükemmeli arama çabası bizi kendimizden uzaklaştırabilir ve mutsuzluğa sürükleyebilir. Mükemmeliyetçilik ve eksiklik hissi arasında gidip gelirken, dengeyi bulmak ve gerçek benliğimizi keşfetmek önemli.

#iletişim #öğrenme #marka #pazarlama #strateji



Mükemmeliyetçilik, çoğu zaman içsel bir dürtüyle başlar. İnsanlar, çevrelerinden takdir görmek ve kendilerini yeterli hissetmek için sürekli olarak daha fazlasını başarmak isterler. Ancak bu sürekli arayış, aslında tükenmişlik ve tatminsizlik hissini de beraberinde getirir. Unutulmamalıdır ki, “Mükemmelin düşmanı iyidir.” Bu söz, mükemmeli ararken elimizdeki iyiyi kaçırmamamız gerektiğini hatırlatır.

Bir iş arkadaşım, yıllardır terfi almak için var gücüyle çalışıyordu. Her projede en iyisini yapmaya çalışarak gece geç saatlere kadar ofiste kalıyordu. Ancak, terfi aldığı anda bile tatmin olmadı, çünkü kendisinden hep daha fazlasını bekliyordu. Vince Lombardi'nin de dediği gibi, “Mükemmellik ulaşılabılır değildir; ancak ona ulaşmaya çalışmak bile olağanüstü şeyler başarabilmenizi sağlar.” Bu söz, çabanın kendisinin değerli olduğunu bize anımsatır.

EKSİKLİK: İNSAN OLMANIN DOĞASI

Eksiklik hissi, insan olmanın doğal bir parçası. Hepimiz, hayatımızın bir noktasında yetersizlik hissi yaşarız. Bu his, gelişimimizin bir parçası ve aslında bize büyüme fırsatları sunar. Hata yaptıkça öğreniriz, büyürüz, gelişiriz. Hatalarımız ve eksikliklerimiz, bizi daha iyisi olmaya yönlendirir. Oprah Winfrey'in şu sözü de bu durumu özetler: “Eksikliklerinle başış, çünkü onlar senin en güçlü yanların olabilir.” Bu anlayış, eksikliklerimizin aslında potansiyel güçlü yönlerimizi barındırdığını gösterir.

EKSİKLERİNİ KABUL ETMEK VE ONLARLA YAŞAMAYI ÖĞRENMEK

Eksikliklerimizi kabul etmek ve onlarla yaşamayı öğrenmek, kişisel gelişimin ve içsel huzurun anahtarı. Kendimizi sürekli eleştirmek ve mükemmel olma baskısı altında tutmak yerine, eksikliklerimizi kabul ederek daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirebiliriz.



Bir danışanım, sosyal anksiyete nedeniyle topluluk önünde konuşmaktan kaçınıyordu. Bu eksikliğini kabul edip küçük adımlarla üstesinden gelmeye çalıştığında, kendine olan güveni arttı ve eksikliğini bir fırsat olarak görmeye başladı. Eksikliklerimizi kabul etmek, onların üstesinden gelmek için ilk adımdır. “Kusursuzluk, detaylarda gizlidir. Ama mükemmelliği ararken, bütünü güzelliğini kaçırmama,” der Michelangelo. Bu söz, mükemmelliği ararken bütünü gözden kaçırmamız gerektiğini hatırlatır.

DENGEYİ BULMAK

Mükemmeliyetçilik ve eksiklik arasında dengeyi bulmak, yaşadığımız hayattan tatmin olmak ve iç huzuru yakalayabilmek için oldukça kıymetli. Kendimizi sürekli eleştirmek yerine, başarılarımızı ve çabalarımızı takdir etmeyi öğrenmeliyiz. Ayrıca, “Kendine karşı nazik ol” ilkesi, bu süreçte bize rehberlik etmeli. Çünkü kendimize karşı anlayışlı ve şefkatli olduğumuzda, gerçek potansiyelimizi ortaya koyabiliriz.

Kendimizi sürekli daha iyi olma baskısı altında tutmak yerine, eksikliklerimizi kabul etmek ve onlardan öğrenmek, kişisel gelişim yolculuğumuzda bize rehberlik eder. Her şeyin ötesinde, insan olmanın doğasını kabul etmek ve kendimize karşı nazik olmak, gerçek mutluluğun anahtarı.

Her adımda mükemmel aramak yerine, dengeyi ve iç huzuru bulmak dileğiyle...

“**Eksiklik hissi, insan olmanın doğal bir parçası. Hepimiz, hayatımızın bir noktasında yetersizlik hissi yaşarız. Bu his, gelişimimizin bir parçası ve aslında bize büyüme fırsatları sunar. Hata yaptıkça öğreniriz, büyürüz, gelişiriz.**

”

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.



**Fatma Üstün Akın***Hastane İşletme Müdürü**ICF Profesyonel Koç (Kariyer, Takım, Öğrenci Koçu)*✉ fatmaustunakin@gmail.com📷 [fatmaustunakin](https://www.instagram.com/fatmaustunakin)in [Fatma ÜSTÜN AKIN](https://www.linkedin.com/in/Fatma_ÜSTÜN_AKIN)

Dinleme Sanatı: Hakikatli Dinlemenin Gücü ve Seviyeleri

Değerli Okur, öncelikle dinleme konusuna değer verdiğiniz ve bu makalemi okumaya zaman ayırdığınız için içtenlikle teşekkür ederim.

Yazıma izninizle, farkındalık oluşturması adına birkaç soru ile başlamak isterim:

Dinlemek mi yoksa duymak mı daha derin?

Dinlemenin seviyesi olur olur?

Duyulmak hangi seviyede gerçekleşir?

Liderlikte başarı için en önemli dinleme seviyesi hangisidir ve neden?

Hakikatli dinlemenin profesyonel koçluk seansındaki değerli katkıları nelerdir?

Yazımda bu değerli sorulara mutlaka cevaplar bulacaksınız. O halde okumaya başlamaya ne dersiniz?..

"Dinlemek" ve "Duymak" kavramları her ne kadar birbirine yakın gibi görünse de, birbirinden farklı anlamlar taşır.

Kelime olarak da anlamları farklıdır.

Duymak: Bir sesin, kulağın işitme duyusuyla algılanmasıdır. Örneğin, dışarıdan gelen bir gülme sesini duymak gibi.

Dinlemek: Duyulan seslere dikkat kesilerek anlamaya çalışmaktır. Anda olmayla

#İletişim #Koçluk #Liderlik #İş Yaşamı #Hedef #Motivasyon



ilgilidir. Örneğin, bir konuşmayı dikkatle dinlemek gibi.

Duymak, dinleme becerisinin içinde yer alan değerli kavramlardan bir tanesidir. Ve insanları ancak 2. veya 3. seviye dinlediğimizde duyabiliriz.

Nedense duymak kavramı bana daha derin hissettirdi. Bunun sebebinin ise duyulmak kavramının derinliğinden olduğunu düşünüyorum. Kısacası, duymak fiziksel bir işleme eylemi iken, dinlemek bilinçli bir dikkat ve anlamlandırma sürecidir.

Aldığım Profesyonel Koçluk eğitimlerinden sonra, "dinlemek bir sanattır" diyebilirim. Çünkü dinleme, içinde çok değerli kavramlar barındırır.

Dinlemek çeşitli seviyelere ayrılır ve her seviye, iletişimin kalitesini belirler.

Dinlemenin seviyesi olur mu demeyin, muazzam bir şekilde olur. Ve her seviye iletişimin kalitesini belirleyen en temel değer oluyor.

Haydi şimdi sırasıyla seviyelere değinelim:

1. Seviye Dinleme

Karşımızdaki kişi konuşurken veya bir konudan bahsederken, (hatta bazen farkında bile olmadan sözünü kesip) kendi benzer gündemimizden bahsederiz. Bu seviyede dinleme, her iki taraf için de etkin değildir. Konuşan da dinleyen de karmaşadadır. Konuşan "duyulmadığı" için değerli hissetmez. Dinleyen ise kendi gündemini gereksiz yere ortaya koyduğu için manasızlık içindedir.

Örneğin, biri tatilinden bahsederken, siz hemen



kendi tatilinizi anlatmaya başlarsınız. Bu, karşıdaki kişiyi tam anlamıyla dinlemediğimiz bir göstergesidir. Fark ettiğiniz gibi dinleyen aslında kendi deneyimleriyle oradadır. Dinlemek için değil, duymak için iletişim kurar!

Yazıma rahmetli Doğan Cüceloğlu'nun "dinlemek" ve "duymak" arasındaki derin farkı vurgulayan anlamlı bir cümlesi ile devam etmek isterim:

"Dinlemek karşıdakinin söylediklerinin, onun için anlamını duymaktır."

Duymak için dinlemeye ihtiyacımız varsa, o halde duymak hangi seviyede gerçekleşir? Bunu bilmek ister misiniz?

2. Seviye Dinleme

Hakikatli dinlemeye en yakın seviyedir. Bu seviyede, dinleyen kişi sadece karşıdaki kişinin söylediklerini

duymakla kalmaz, aynı zamanda onun duygularını ve ihtiyaçlarını anlamaya çalışır. Empatinin de üzerinde onunla bağ kurar, aktif bir şekilde anda kalarak dinler. Kendi düşüncelerini bir kenara bırakır. Karşısındaki kişiye gerçekten odaklanır ve onun bakış açısından anlamaya çalışır. Böylelikle kişi duyulduğundan emin, kendini güvende ve değerli hissedecektir.

Liderlik bağlamında en az 2. seviye dinlemenin yapılması değerli olacaktır. Liderlerin sadece işleri duyması değil birlikte çalıştığı ekip arkadaşının duygularını ve ihtiyaçlarını anlamlandırmaları gerekmektedir. Duyulan, anlaşılan ve değer gören ekip lidere güvenecek ve kendini değerli hissedecektir. Böylelikle öz motivasyonu ve bağlılığı artıran kişilerle, daha etkili bir işbirliği ortamı ve verimlilik sağlanacaktır. Sonuç olarak beklenen başarı da kaçınılmaz olacaktır.

3. Seviye Dinleme

Hakikatli dinleme tam da bu seviyede gerçekleşir. Kişiyi dinlerken, o anda ve zamanda en değerli kişi o ve konunun ona ait olduğunu hissettirerek, göz temasıyla, beden dilini takip ederek, ruhundaki değişimleri bile görebildiğimiz ve bunu ona da hissettirdiğimiz seviyedir. Bu seviyede, konuşan kişi tam anlamıyla anlaşıldığını ve kendisine değer verildiğini hisseder.

İznilinizle, bugüne kadarki farkındalıklarınızla size birkaç soru sormak isterim;

- Kaçınıcı seviye dinleme yapıyorsunuz?
- Kaçınıcı seviyeden dinlemek ve dinlenilmek size değerli hissettirir?

KOÇLUKTA DİNLEME

Dinleme konusunu neden Profesyonel Koçluğa bağladığımı sorarsanız, ben dinlemenin değerini koçluk eğitiminde fark ettim. Öncesinde dinlerken dikkat ettiğim bazı davranışlar vardı elbette ve zaten benim için dinlemek hep önemliydi. Örneğin, odama bir kişi konuşmak için girdiğinde, hemen laptop ekranını indirir, dinlerken mutlaka belirli saniyelerde göz teması kurardım. Beden dilindeki değişiklikleri gözlemler ve takip ederdim. Onu anladığımı ifade ederken bile kelimelerimi özenle seçer, herkese ve her konuya "seni anlıyorum" demezdim ki halen de söylemem.

Gelelim konunun Profesyonel Koçlukta dinleme noktasına!

Koçlukta dinleme çok derin ve değerlidir.

Danışanı dinlerken yargılamadan, eleştirmeden, yönlendirmeden, akıl okuması yapmadan ve akıl vermeden, anda kalarak ve danışana yönelik samimi bir merakla 3. seviyeden dinlemek önemlidir.

Gözle dinlemek tabirinin anlam bulduğu seviyedir. Bu seviyede dinlemek gerçek bir yetkinlik gerektirir.

Koçlukta 3. seviye dinleme koçluk sürecine önemli değerler katarak hem koçun hem de danışanın daha derin ve anlamlı bir etkileşim kurmasını sağlar.

Görüldüğü üzere danışan koltuğunda oturduğunuzda, etkin bir şekilde dinlenir, kendinizi

değerli ve güvende hissedersiniz. O koltukta duyulur ve kendinizi de duyarsınız. Hakikatli dinlenilmeyi en etkin yaşayacağınız ve bunu deneyimleyeceğiniz an, danışan koltuğuna oturduğunuz andır. Usta bir koç ile yolunuz kesiştiyse, bunu tüm zerrinize kadar hissedersiniz.

Sözün özü; dinlemek bir sanattır; hakkıyla icra etmek büyük bir ustalaktır.

Yazımı Hz. Mevlana'nın değerli bir sözü ile bitirmek isterim:

"İnsanı ilgi ile dinlemek, insana en büyük ikramdır."

Bu ikramı sunmak ve almak temennisi, yolumuzun kesişmesi dileğiyle
Sevgiyle Kalın

“Nedense duymak kavramı bana daha derin hissettirirdi. Bunun sebebinin ise duyulmak kavramının derinliğinden olduğunu düşünüyorum. Kısacası, duymak fiziksel bir işitme eylemi iken, dinlemek bilinçli bir dikkat ve anlamlandırma sürecidir. Aldığım Profesyonel Koçluk eğitimlerinden sonra, "dinlemek bir sanattır" diyebilirim. Çünkü dinleme, içinde çok değerli kavramlar barındırır. Dinlemek çeşitli seviyelere ayrılır ve her seviye, iletişimin kalitesini belirler. Dinlemenin seviyesi olur mu demeyin, muazzam bir şekilde olur. Ve her seviye iletişimin kalitesini belirleyen en temel değer oluyor.

”



Cevahir Uluscul
ICF Professional Coach

Yeni Nesil Liderlik

LİDER

Yeni nesil liderlik kavramını anlatmaya başlamadan önce mevcut ya da eski neslini tarif etmek yerinde olacaktır. Yeni nesil liderlik anlayışı, geçmişin liderlik yaklaşımlarının evrimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Geçmişin liderlik yaklaşımını ise aşağıya doğru daha katı bir hiyerarşi ile komuta ve kontrol odaklı, değişime daha dirençli olan bir liderlik tarzı olarak düşünebiliriz. Yeni nesilde liderlik yeniden icat olunmayacak, eskisinin üzerinden devam edecektir.

LİDERLİK

Farklı kültürlerde farklı perspektiflerle irdelenebilen liderlik kavramı, ortak bir amaç için iş birliğinde olduklarını etkileme süreci olarak tanımlanabilir.

“Yeni Nesil Liderlik” konulu makaleyi yazmaya başlarken yaptığım literatür taramalarında en çok karşılaştığım kavramlar “değişim” ve “dönüşüm” oldu. Değişim ve dönüşüm kavramları benzer olarak algılansa da anlamları, süreçleri ve etkileri bakımından birbirlerinden farklıdır. Değişim daha dar kapsamda, dönüşüm ise daha geniş kapsamda ve genellikle radikal bir değişimi ifade eder. Değişim, bir unsurun mevcut niteliklerinin değişmesi, dönüşüm ise bir şeyi özünün değişerek yeni bir forma geçmesidir. Örneğin, değişim, şirketteki çalışma sürelerinin esnek hale getirilmesi gibi daha kısa vadeli ve belirli bir konuda yapılan düzenlemeleri ifade ederken, dönüşüm, şirketin tamamen dijital bir iş modeline geçmesi gibi köklü ve kapsamlı bir farklılaşmayı içerir.

Yine dünya tarihinde liderlik ile ilgili yazılmış kitapları ya da metinleri incelediğimde en çok karşılaştığım kelimeler; vizyon, iş birliği, motivasyon, ilham, delegasyon, empati, karizma, strateji, gelişim, değişim oldu.

YÖNETİCİ VE LİDER KAVRAMLARI AYNI ŞEYİ Mİ İFADE EDER?

Bir organizasyon içerisinde belirli bir pozisyonda ve belirli hedefler için çalışan ve bu hedeflere ulaşmak için belirli kaynakları kullanmak konusunda yetki ve sorumluluğu bulunan kişi yönetici olarak tanımlanabiliyorken, kişisel nitelikleri ile insanların



güvenini kazanıp, onları etkileyerek ve onlara ilham vererek, onları bir gayeye yönlendirme süreci de liderlik olarak tanımlanabilir.

Yönetici; mevcut düzen içerisinde ve onu korumaya çalışan, idareci olarak daha kısa vadeli hesaplarla, bir görev tanımına bağlı olarak, çok fazla bir yaratıcılık gerektirmeyen özelliklerle karşımıza çıkarken, liderlik; mevcut düzenin dışında da hareket edebilen,

daha fazla yaratıcı ve sürekli yenilik arayışında olan ve uzun vadeli hedefler ile düşünebilen bir konumdadır.

Geleneksel Liderlikten Yeni Nesil Liderliğe Geçiş Liderlik konusunda, tarihten günümüze yazılmış kaynakları araştırdığım aşağıdaki eserler ve beklenen özellikler ortaya çıktı.

Burada öne çıkan ve değişmeyen en önemli liderlik

“Değişim, bir unsurun mevcut niteliklerinin değişmesi, dönüşüm ise bir şeyi özünün değişerek yeni bir forma geçmesidir. Örneğin, değişim, şirketteki çalışma sürelerinin esnek hale getirilmesi gibi daha kısa vadeli ve belirli bir konuda yapılan düzenlemeleri ifade ederken, dönüşüm, şirketin tamamen dijital bir iş modeline geçmesi gibi köklü ve kapsamlı bir farklılaşmayı içerir.”

Yazar ve Kaynak	Tarih	Beklenen Özellikler
Sun Tzu - “The Art of War”	MÖ 6. yüzyıl	Stratejik düşünme, liderlikte bilgelik, kararlılık
Niccolò Machiavelli- “The Prince”	1532	Güç, iktidar, kararlılık, pragmatizm
The Arbinger Institute- “Leadership and Self-Deception”	2000	Empati, dürüstlük, kişisel gelişim, takım çalışması
Daniel Goleman, Richard Boyatzis, Annie McKee – “Primal Leadership”	2004	Duygusal zekâ, liderlikte sosyal bilinç, takım çalışması
Simon Sinek- “Start with Why”	2009	İlham verme, empati, güven, motivasyon
Andrew Roberts- “Leadership in War”	2019	Stratejik düşünme, liderlikte kararlılık, tarihsel örnekler
Daniel H. Pink- “Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us”	2023	Motivasyon, içsel motivasyonun önemi



özelliklerini aşağıdaki gibi yazabiliriz.

- Kararlılık
- Empati ve insan ilişkileri
- Stratejik Düşünme
- Motivasyon ve ilham Verme

YENİ NESİL LİDERLİK

Eski ya da geleneksel liderlik anlayışından farklı olarak, yeni nesil liderliği bildiğimiz hiyerarşik emir-komuta yapısının tersine herkesin liderliğe katkıda bulunduğu karşılıklı bir kılavuzluk veya rehberlik süreci olarak tanımlayabiliriz.

Belirli özellikler ve değerler etrafında şekillenmiş olan "yeni nesil liderlik" kavramı, günümüzde kültürel, teknolojik ve sosyal değişimlere uyumlu olma ve bu değişimleri biçimlendirme yeteneğine odaklanabilir. Günümüzde "yeni nesil liderlik" kavramını nasıl tanımlayabileceğimize dair bazı anahtarlar şunlar olabilir.

- Dijital becerilere sahip ve teknolojiye hâkim
- Değişime direnmeyen, uyumlu ve esnek
- Birçok farklı kültürü global olarak düşünen
- Topluma karşı sorumlu ve sürdürülebilirlik anlayışı olan
- İş hayatı ve kişisel hayat dengesine uygun, esnek

- Çalışma şekillerini benimsemiş
- İnovasyonu yüksek ve yaratıcı.

Bütün bu başlıklar, günümüz itibarıyla, bu neslin karakteristiklerinin anlamamıza yardımcı olarak "yeni nesil liderlik" kavramının temel özelliklerini tanımlayabilir. Bunlar, günümüzde yeni neslin ve genç profesyonellerin global iş hayatında, topluma ve teknolojiye nasıl yaklaştıklarının da bir göstergesidir.

GELECEKTE LİDERLİK

Geleneksel liderlikten günümüz liderliğine geçiş ve sonra günümüz yeni nesil liderliğinden gelecekteki liderliğe nasıl bakabileceğimize dair şu kavramlar önemli olabilecektir.

Günümüz yeni nesil liderliğinin yukarıda bahsettiğim 6 özelliğine ek olarak, gelecekte önem kazanacak liderlik özellikleri şunlar olacaktır.

- Veri Analizleri ve Yapay Zekaya Dair Yetkinlikler
- Duyusal Zekâ ve Empati

Özetle, gelecekte liderlik, kültürel ve toplumsal değişimlere uyum sağlayarak bu değişimleri şekillendirme yeteneği üzerine odaklanacaktır. Bu liderler, teknolojiyi etkin bir şekilde kullanarak

insanların hayatını iyileştirmeyi ve sürdürülebilir bir gelecek inşa etmeyi amaçlayacaklardır.

Kariyer Gelişimi ve Yeni Nesil Liderlik Tarzlarıyla İş Dünyasında Farklılaşan Dinamikler

Her şeyi bilmek isteyen ama bir şeyi öğrenmek konusunda ayak direyen yeni nesil insana yeni nesil liderlik.

Yeni nesil liderlik ile kariyer konularında günümüzde belirgin değişiklikler yaşanmaktadır. Mevcut ya da eski liderlik ve kariyer modelleri, yerlerini yavaş yavaş daha duyarlı, esnek ve işbirlikçi yaklaşımlara bırakmaktadır.

Daha kapsayıcı ve işbirlikçi yeni tarza sahip liderler, aynı hedef etrafındaki ekiplerinin hem bağlılığını hem de motivasyonlarını artırmaktadır. Farklılaşan iş yaşamında hızlı ve etkili kararlar almayı sağlayan yeni nesil liderlerin esnekliği, çalışanların da çeşitliliğini sağlamaktadır. İş hayatındaki ilişkiler ağı, networking, yeni fırsatlar bulma ve kişisel gelişim için de kariyer ağlarının önemini giderek artırmaktadır.

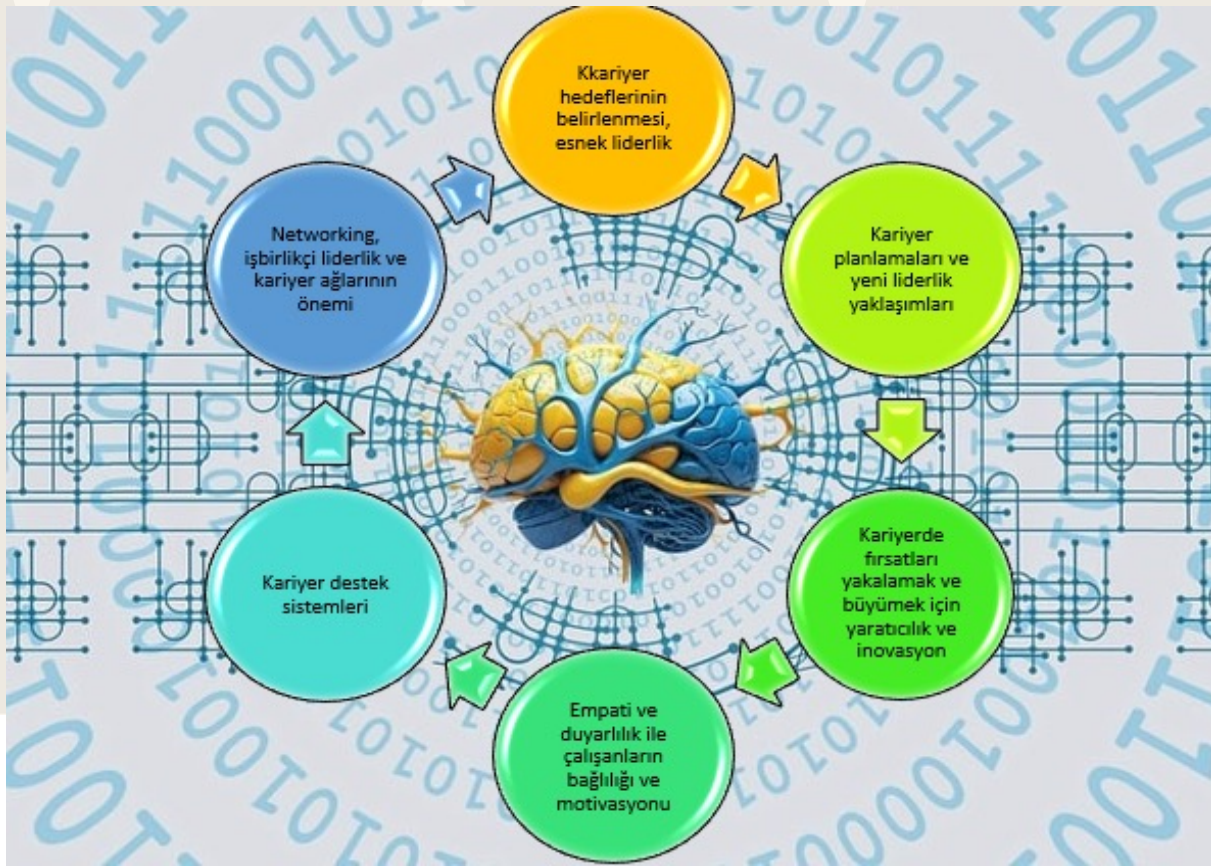
Örneğin, yazılım geliştirme ve proje yönetim alanlarında bir yönetim yaklaşımı olan "Agile" (Çevik), son yıllarda iş dünyasının genelinde iş süreçlerinin yönetimi ve yeni nesil liderlik için kabul gören modellerden bir tanesidir. Agile liderler, önceki hiyerarşik yapıları farklılaştırarak, daha işbirlikçi, esnek ve hızlı tepki verebilen bir liderlik tarzı ile

ekiplerini teşvik eden, onlara güvenen ve hedeflerine ulaşmaları için ihtiyaç duydukları kaynakları sürekli gelişme ve öğrenme ile daha rekabetçi ve kurumların daha yenilikçi olmalarına yardımcı olan yeni nesil liderlik modellerinden biridir.

Örneğin, Google gibi teknoloji devleri, esnek çalışma saatleri ve uzaktan çalışma imkânları sunarak, iş ve özel hayat dengesi sağlayan liderlik modellerini benimsemiştir.

Liderler, tüm bunların ötesinde, gelecekte kendini karşılıksız adayarak, insanların ruhunu tatmin ettiği bir niteliğe sahip olacaktır. Yani sadece maddi olanaklar değil, aynı zamanda denge, anlam arayışı ve kişisel tatmini de içerecektir.

Esneklik, mentorluk, koçluk, empati ve geri bildirim gibi yeni nesil liderlik becerileri, kişilerin kariyerlerinde ilerlemelerine, kendi içsel yolculuklarına ve gelişimlerine de yardımcı olacaktır. Daha iyi bir gelecek inşa etmek için teknolojiyi ve kişileri bir araya getirecek olan yeni nesil liderler, değişimi yönetebilen, empati ve iletişim becerileri gelişmiş, gelişime asla ara vermeyen, kendisinin ve farklı olan herkesin değerlerine saygılı, farklı perspektiflerden bakabilen, sürdürülebilir, toplumsal ve çevresel etkileri göz önünde bulundurarak yetiştirecekleri yeni nesil bireylerle, refah ve huzura ihtiyacı olan dünyamızdaki yaşamı da iyileştireceklerdir.



**Merve Adıgüzel**

Gıda Yüksek Mühendisi, Baş Denetçi
Icf Profesyonel Koç

@ merve.dgzl

Kinoa Nedir?

Anavatanı Güney Amerika'nın And Dağları olan kinoa, (*Chenopodium quinoa Willd*) sonrasında Avrupa ve Asya kıtalarında da yetiştirilmeye başlanmıştır. Ülkemizde ise son yıllarda tanınmış, yüksek oranda protein ve lif içermesi popülaritesini artırmış, özellikle diyet listelerinde tüketilmeye başlanmıştır. Tahıllara benzese de buğdaygiller ailesine mensup değildir. Kinoa; magnezyum, çinko, demir gibi birçok önemli besin maddesi için iyi bir kaynaktır. Ayrıca, E vitamini, B grubu vitaminler, lizin aminoasidi ve esansiyel yağ asitleri açısından da zengin bir tohumdur.

Kinoa tohumu diğer tohumlardan farklı olarak, öğütülerek ya da doğrudan tüketmek yerine tıpkı pirinç gibi pişirilerek kullanılır. Kullanılan en yaygın çeşitleri ise beyaz kinoa, kırmızı kinoa, siyah kinoa'dır. Besin değerleri ve kullanım alanları farklılık göstermekle birlikte, vegan ve vejetaryen beslenmenin temel besin öğelerindedir.

HANGİ ÇEŞİT KİNOA TÜKETMELİYİM?

En yaygın kullanılan kinoa çeşitleri siyah, beyaz ve kırmızı kinoa'dır.

Beyaz kinoa genellikle pirinç ve bulgurun kullanıldığı tüm yemeklerde kullanılabilir, piştiğinde yumuşamaya yatkındır. Güçlü bir antioksidan kaynağı olmakla birlikte, hücre yenileyici özelliği sayesinde cilt yaşlanmasını geciktirir. Vücudumuzun üretmediği tüm aminoasitleri barındırmaktadır.

Kırmızı kinoa; manganez, fosfor, magnezyum gibi mineraller açısından oldukça zengindir. Yağlı bir tohum olup gluten içermemektedir. Bu yönü ile çölyak hastaları ve gluten alerjisi olan kişiler için ideal bir besindir.

Siyah kinoa; diyet lifi ve protein bakımından oldukça zengindir. Pilav ve salatalarda sıklıkla kullanılır. Aynı zamanda omega-3 yağ asitleri bakımından zengin olması sebebiyle kalp sağlığını korumaya yardımcıdır. Kırmızı ve siyah kinoa, diğer türlere göre daha fazla E vitamini içermektedir.

KİNOA İLE KILO VEREBİLİR MİYİM?

Evet kinoa ile kilo vermek mümkündür. Fakat yalnız kinoa tüketmek yeterli değildir, diyet programına kinoa ilave etmek ve yanında düzenli egzersiz ile kilo verilebilir.



Zengin bir protein kaynağı ve lifli yapısı ile beslenmede öne çıkan kinoa, zayıflamak isteyenlerin tercih edebileceği bir besindir. Yüksek protein ve lif içeriği metabolizmayı hızlandırarak yağ yakımını destekler ve kişiyi daha enerjik hissettirir. Lif bakımından zengin olan kinoa tokluk hissini uzatır ve iştahı baskılar. Kinoa bu özellikleri ile diyet listelerine girmektedir.

Ara öğünlerde yoğurda, salataya ilave edilen kinoa ya da gün içinde tüketilen kinoa çayı kilo vermek için tek başına mucizeler yaratmamakla birlikte, metabolizmayı hızlandırması ve uzun süre tokluk

hissi vermesi ile diyete destek olabilmektedir. Diyetin yanı sıra düzenli egzersiz yapmak da çok önemlidir.

Kinoayı pilav gibi pişirebilir öğünlerinize dahil edebilirsiniz. Ya da haşlanmış kinoayı soğuk salataya ilave edip ara öğün oluşturabilirsiniz. Süt ve yoğurda karıştırarak tüketebilir, puding yapımında da kullanabilirsiniz.

Kinoa kuru ve serin bir yerde güneş ışığına maruz bırakılmadan muhafaza edilmelidir. Güneş ışığı kinoaın tadını bozmakla birlikte besin değerini azaltabilmektedir.

KİNOA'NIN FAYDALARI NELERDİR?

Yüksek lif oranıyla bağırsakları çalıştıran kinoa kabızlık riskini azaltır. Yüksek protein içeriği sayesinde vejeteryenler için de iyi bir seçenektir.

Günlük kalsiyum ihtiyacımızı karşılayan kinoa, gluten içermediği için alerjisi olanlar için de önemli bir besin kaynağıdır.

Düşük glisemik indeksi sayesinde kan şekerini dengelemeye yardımcı olur ve böylelikle diyabet riskini azaltır.

Kırmızı kinoanın protein oranı pirinçten daha yüksek olduğu için, tok kalmak ve kas kütlesini artırmak için ideal bir besindir.

Kinoa yüksek oranda mineral ve antioksidan

içermektedir. Bu antioksidanların çoğu kalp damar hastalıklarından, şeker hastalığına kadar birçok sağlık problemine iyi gelmektedir.

Kinoa; hücre yenileyici özelliği sayesinde cilt yaşlanmasını geciktirir.

Magnezyum, potasyum, folik asit, demir, lif kaynağı olması sebebiyle hamilelikte kullanımı bebeğin gelişimi için oldukça faydalıdır.

Son zamanlarda kinoa çılgınlığı yaşanmakta, özellikle diyet listelerinde bolca kinoa ismini görmekteyiz. Hal böyle iken değerli okuyucularımızla, diyet listelerine ekleyebilecekleri lezzetli bir yaz salatası tarifi paylaşmak isterim;

SEMİZ OTLU KİNOALI YAZ SALATASI

**Malzemeler:**

100 gr. semizotu, 100 gr. roka, 50 gr. dere otu, 75 gr. haşlanmış ve soğutulmuş kırmızı kinoa, 5- 6 adet çilek, 2 adet kayısı, 1/2 şeftali, 1/2 avokado, bir diş sarımsak, 50 gr. ceviz içi, nar ekşisi, limon, zeytinyağı, tuz, parmesan peyniri (isteğe göre)

Hazırlanışı:

Semiz otu ve roka büyük parçalar halinde doğranır, dere otu ince kıyılır. Çilek, şeftali, kayısı ve avokado küp şeklinde doğranır, önceden haşlanmış kinoa ilave edilir. Cevizler ince kıyılmış halde üzerine eklenir. Rendelenmiş sarımsak, limon, nar ekşisi, zeytinyağı ayrı bir kaptaki sos olarak hazırlanır ve salataya ilave edilir. İsteğe göre rendelenmiş parmesan peyniri de ilave edilebilir.

Uyarı: Semiz otlu kinoalı yaz salatasının içinde yer alan besinlere alerjiniz olup olmadığını ve sağlığınız için bunun sizin yararınıza olup olmadığını doktorunuza danışınız.

Afiyet olsun ☺

“ **Kinoa; hücre yenileyici özelliği sayesinde cilt yaşlanmasını geciktirir. Magnezyum, potasyum, folik asit, demir, lif kaynağı olması sebebiyle hamilelikte kullanımı bebeğin gelişimi için oldukça faydalıdır.** ”

”

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**

Her gün milyonlarca kişi sosyal medya platformlarını kullanıyor; alışveriş yapıyor, fotoğraf ve haber paylaşıyor, gönderi ve yorumları beğeniyor, özel mesajlar gönderiyor. Peki, bu eylemlerimiz ne derece güvenli? Her bilgiyi dilediğimizce paylaşmamız ne kadar doğru? Sanal ortamda kendimizi yeterince koruyabiliyor muyuz? Yanıtlar yazımızda...

Yazı **Dilhan Hız**

SOSYAL MEDYADA PAYLAŞMAMANIZ GEREKEN 10 KONU



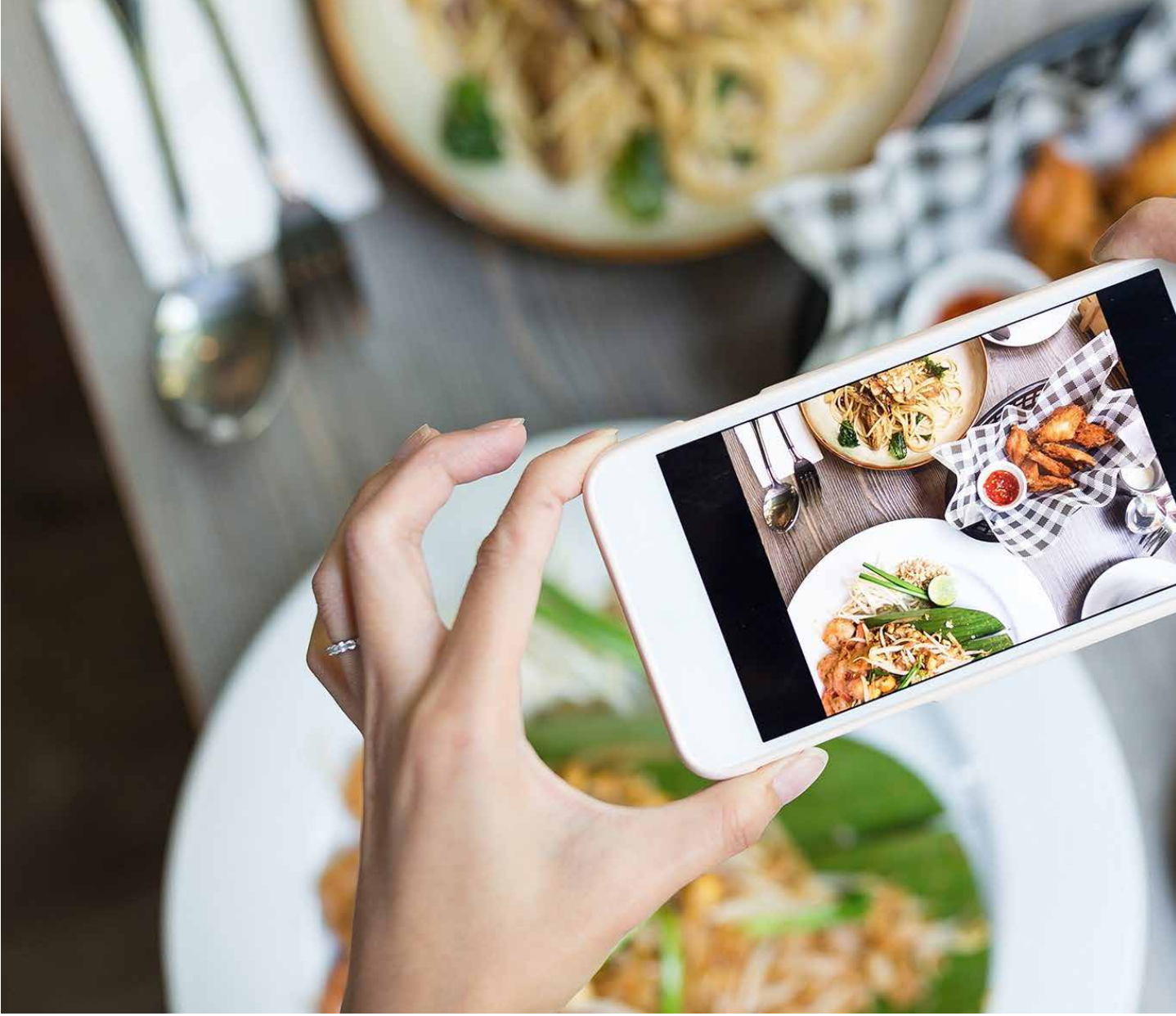
Aşırı paylaşım giderek büyüyen bir sorun. Paylaşım yapanların yakınlarını rahatsız edebilir. Kimlik dolandırıcılığına yol açabilir, siber suçluların parolanızı ele geçirmesini sağlayabilir. Kişisel bilgilerinizi ve eşyalarınızı hırsızlık riskiyle karşı karşıya bırakabilir. Kullanıcılar kendilerini gizlilik konusunda oldukça bilgili olarak görse bile, platform sahipleri web sitelerini ve uygulamalarını sık sık güncelleyebiliyor. Sosyal medyayı eğlenceli kılan paylaşımlar aynı zamanda potansiyel bir risk kaynağıdır. Sosyal medya platformlarını kullanırken dikkatli davranarak oluşabilecek sorunlardan uzak durmakta fayda vardır.

KENDİNİZE SAKLAMANIZ GEREKEN 10 KONU

• **Kişisel olarak tanımlanabilir bilgiler.** Dolandırıcılar, dolandırmak için bir kimlik oluşturmak üzere bir araya getirebilecekleri küçük bilgi parçalarını her zaman ararlar. Bu bilgileri sizin adınıza kredi başvurusunda bulunmak veya çevrimiçi hesaplar açmak için kullanabilirler. Hesabınızı tamamen ele geçirmek için parolalarınızı veya akılda kalıcı sorularınızı kırmak için kullanabilirler. Evcil hayvanınızın adı veya doğum tarihiniz gibi zararsız bir şey bile gizli tutulmalıdır.

• **Seyahat planları.** Yaklaşan bir tatil için heyecanlı olduğunuzu belirten bir fotoğraf veya güncelleme yayımlamak kulağa oldukça zararsız gelebilir. Ancak bu, hesabınızı izleyen birine mülkünüzün o süre zarfında gözetimsiz bırakılacağı anlamına gelebilir. Tatil fotoğraflarını da eve döndükten sonra yayımlamak çok daha iyidir.

• **Konum verileri.** Siber suçlar ile fiziksel suçların örtüştüğü nokta genellikle sosyal medyadır. Bir suçlu, bir bireyin evde yalnız olacağını veya uzak bir bölgede yürüyeceğini ya da mülkünün boş olacağını biliyorsa, bundan sonra neler olabileceğini tahmin edebilirsiniz. Konum verilerinizi mümkün olduğunca gizli tutun. Bazı sosyal medya platformları, paylaşımların konumunu otomatik olarak etiketleyebilir. Aile etkinliklerini veya arkadaşlarınızın konumlarını paylaşmak, sizin veya onların nerede yaşadığını, çalıştığını veya zaman geçirdiğini istemeden ifşa edebilir.



“**Dolandırıcılar, dolandırmak için bir kimlik oluşturmak üzere bir araya getirebilecekleri küçük bilgi parçalarını her zaman ararlar. Bu bilgileri sizin adınıza kredi başvurusunda bulunmak veya çevrimiçi hesaplar açmak için kullanabilirler.**

”

• **Pahalı alımlar.** Hesabınızı karanlık planlarla izleyen birileri varsa, bu sizi gasp veya hırsızlık için potansiyel bir hedef olarak işaretleyebilir. Yeni satın alımlar veya hediyeler hakkında bilgi paylaşma konusunda ihtiyatlı olmaya çalışın.

• **Çocuk fotoğrafları.** Bazı ebeveynler çocuklarının fotoğraflarını paylaşmayı sever. Ancak çocuklarınız nıza gösterecek yaşta mı? Bebeklik fotoğraflarının internetin her yerine yapılandırılmasından hoşlanmayabilirler. İnternette çocuk fotoğrafları arayan kötü niyetli kişiler de olabilir. Başka birinin çocuklarının görüntüsünü yayımlamayı düşünüyorsanız, her zaman önce onların onayını alın.



• **İşle ilgili şikâyetler.** İşle ilgili tartışmalı durumlar hakkında ketum davranmak önemlidir. Eğer içinizi dökmek istiyorsanız bunu bir iş arkadaşınızla çevrimdışı olarak yapın. İK veya hoşnutsuz bir iş arkadaşınız iş yeriniz, iş arkadaşlarınız ve/veya patronunuz hakkında şikâyet ettiğinizi fark ederse başınız derde girebilir.

• **Finansal detaylar.** Finansal bilgilerinizi gizli tutun. Kredi veya banka kartı bilgilerinizi paylaşmayın. Görüntü çok bulanık veya görülemeyecek kadar uzakta görünse bile, dolandırıcılara bu görüntüyü ele geçirme ve hesabınızdaki diğer kişisel bilgilerle birleştirerek kimlik dolandırıcılığı yapma şansı vermek için yeterli olabilir.

• **Aile ve arkadaşların kişisel bilgileri.** Sosyal medyada paylaşılan bilgiler genellikle kalıcıdır ve herkes kişisel bilgilerinin veya hayatlarındaki ayrıntıların çevrimiçi olarak paylaşılmasından rahatsız olabilir. Ayrıca arkadaşlarınızın ve ailenizin çevrimiçi ortamda dolandırılması riskini almak istemezsiniz. Bu nedenle onların kişisel bilgilerini kendi kişisel bilgileriniz gibi kilit altında tutun.

• **Sosyal medya eşantyonları.** Sosyal medya siteleri ödül çekilişleri ve ücretsiz eşantyonlarla dolup taşıyor. Bunlar genellikle kullanıcıların kişisel bilgilerini ele geçirmek, hatta gizli ve kötü amaçlı yazılımları yaymak için kötü bir şekilde gizlenmiş girişimlerdir. Herhangi bir çevrimiçi formu doldurmadan ve hediye bağlantılarını paylaşmadan önce iki kez düşünün.

• **Özel görüşmeler.** Hesabınız nispeten kilitli olsa bile sosyal medya doğası gereği kamuya açık bir forumdur. Bu nedenle ayrıcalıklı bilgilerin paylaşılacağı bir yer değildir. Eğer konu iş yerinizle ilgiliyse, paylaşmamanız daha da önemlidir.

GÜVENDE KALMAK İÇİN BAZI İPUÇLARI

• Paylaşım yaparken ne paylaştığınıza dikkat edin: Her zaman yanınızda oturan birine internette paylaştığınız bilgilerin aynısını söylemenin sizi rahatlatıp rahatlatmayacağını düşünün.

• Arkadaş listenizi sık sık gözden geçirin: Tanımadığınız veya gönderilerinizi görmesini istemediğiniz kişileri listenizden çıkarmak faydalı bir alışkanlık olacaktır.

• Arkadaş listenizi ve gönderilerinizi kimlerin görüntüleyebileceğini kısıtlayın: Bu, birisinin paylaştığınız herhangi bir bilgiyi kötü amaçlarla kullanma olasılığını azaltmaya yardımcı olacaktır.

• Fotoğraf erişimini kısıtlayın: Bunlar ideal olarak sadece bilinen arkadaşlar ve onaylı aile üyeleri tarafından görüntülenebilmelidir.

• İki faktörlü kimlik doğrulamayı (2FA) açın ve güçlü, benzersiz parolalar kullanın: Bu, parolalarınızı tahmin etmeyi veya kırmayı başarsalar bile birinin hesabınızı ele geçirme olasılığını azaltacaktır.

*Değerli bilgileri için Eset Türkiye'ye teşekkürlerimizle...

İŞ YAŞAMINDA HER 100 ÇALIŞANDAN 10'U İŞYERİNDE YALNIZ HİSSEDİYOR

Yazı **Dilhan Hız**

Türkiye genelinde 65 ilde bin çalışan ile online yapılan 'İşyerinde Yalnızlık Araştırması' sonuçları açıklandı. Buna göre; özel hayatında bu kişilerin yüzde 19'u sık sık veya her zaman, yüzde 32'si de ara sıra yalnız hissettiğini, yüzde 59'u da yalnızlık hissetmediğini söylüyor. Yalnızlığı negatif algılayanların ise daha çok 'plaza çalışanları' olarak da tanımlanabilecek, 50'den fazla çalışanı olan kurumlarda yer alan, yüksek eğitilmiş, 18-24 yaş arasındaki ve kapalı ofiste çalışan bir kitle oluşturuyor.

Türkiye'de iş yaşamında çalışanların yalnızlık düzeyini saptamak amacıyla Üsküdar Üniversitesi İTBF Sosyoloji Bölümü Öğr. Üyesi Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı, İTBF Dekan Yardımcısı ve Sosyoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Nihan Kalkandeler Özden ve Method Research Company Pazarlama Direktörü Hale Aslı Kılıç'ın öncülüğünde Türkiye genelinde geniş kapsamlı bir araştırma gerçekleştirildi. Çalışmada, iş yaşamında yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, yalnızlığın anlamı ve nedenlerinin ortaya çıkarılması amaçlandı.

ARAŞTIRMAYA 65 İLDEN KATILIM OLDU

Çevrimiçi anket yoluyla gerçekleştirilen araştırma kapsamında Kasım 2023 ayı içerisinde Türkiye'nin 65 ilinde bin çalışan ile görüşüldü.





100 KİŞİDEN 19'U SIK SIK VEYA HER ZAMAN YALNIZLIK HİSSEDİYOR

Araştırma kapsamında “Özel hayatımızda ne kadar yalnız hissediyoruz?” sorusuna katılımcıların yüzde 19'u sık sık veya her zaman yalnızlık hissettiğini ifade ederken, yüzde 32'si ara sıra yalnız hissettiğini ve yüzde 59'u da yalnızlık hissetmediğini söyledi.

Aynı soru katılımcılara iş hayatı için sorulduğunda yüzde 10'u iş hayatında sık sık ve her zaman yalnız hissettiğini, yüzde 24'ü ara sıra yalnız hissettiğini ve yüzde 66'sı ise yalnız hissetmediğini belirtti.

Araştırma, özel hayatında yalnızlık hissedenlerin birçoğunun iş hayatında da yalnızlık hissiyatına sahip olduğu gösterdi.

EĞİTİM DÜZEYİ ARTTIKÇA YALNIZLIK ARTIYOR

İş hayatında yalnızlık konusunu eğitim düzeyi bazında incelendiğinde de artan eğitim düzeyine paralel olarak iş hayatında yalnızlık hissiyatının da arttığı gözlemlendi. Katılımcılardan düşük eğitim düzeyine sahip kişilerde yüzde 29 düzeyinde iken, yüksek eğitim düzeyine sahip olanlarda bu oran yüzde 39'a kadar çıktığı tespit edildi.

“

İş yerinde yalnız hissedilmesine çeşitli unsurlar sebep oluyor. Bu unsurların en başında 'departmandaki ekip arkadaşları ile yaşanan sorunlar' (yüzde 28) ve 'yöneticiler ile yaşanan sorunlar' (yüzde 22) geliyor.”



PLAZA ÇALIŞANLARI DAHA YALNIZ!

İş yerinde yalnızlık denildiğinde insanların yüzde 20'si bunu pozitif olarak algılayırken, yüzde 80'lik bir kesim negatif algılıyor. Pozitif olarak algılayanları ağırlıklı düşük eğitilmiş, 45 yaş üstü ve departmanında 5 veya daha az kişiyle çalışanlar oluştururken, negatif algılayanları ise daha çok 'plaza çalışanları' olarak da tanımlanabilecek, 50'den fazla çalışanı olan kurumlarda yer alan, yüksek eğitilmiş, 18-24 yaş arasındaki ve kapalı ofiste çalışan bir kitle oluşturuyor.

YALNIZLIĞIN ANLAMLARI...

İş yaşamında yalnızlığı pozitif olarak nitelendiren kişilerde yalnızlık en çok 'huzurlu / rahat olma' yı çağrıştırırken, negatif algılayanlarda ise yalnızlık en çok 'dışlanmak / ötekileştirilmek', 'kafa dengi

arkadaşların olmaması', 'stres / hüznün / mutsuzluk / huzursuzluk', "rekabet ortamı / hırs / haksızlık / bencillik / samimiyetsizlik", 'iletişimsizlik / asosyal' gibi hissiyatları çağrıştırıyor.

İŞ YERİNDE YALNIZLIK, ÖZEL HAYATTAKİ YALNIZLIKTAN DAHA MUTSUZ EDİYOR...

Özel hayatta kendini yalnız hisseden kişilerin yüzde 34'ü mutsuzken, bu oran iş yaşamında kendini mutsuz hissedenlerde yüzde 56'ya yükseliyor. Yani iş yaşamında yaşanan yalnızlık, özel hayatta yaşanan yalnızlığa göre çalışanları daha fazla mutsuzluğa düşürüyor. İş yaşamında mutsuz olan bu yüzde 56'lık kesimi genellikle elemanlar, İstanbul'da çalışanlar ve departmanında 20 veya daha fazla kişiyle çalışanlar oluşturuyor.



EKİP ARKADAŞLARI VE YÖNETİCİ İLE YAŞANAN SORUNLAR YALNIZLIĞA İTİYOR

İş yerinde yalnız hissedilmesine çeşitli unsurlar sebep oluyor. Bu unsurların en başında 'departmandaki ekip arkadaşları ile yaşanan sorunlar' (yüzde 28) ve 'yöneticiler ile yaşanan sorunlar' (yüzde 22) geliyor. Özellikle yüksek eğitilmiş, 25-34 yaş arasındaki kadınların departmandaki ekip arkadaşlarından dolayı daha fazla yalnızlık duyduğu gözlemleniyor.

YALNIZLIĞIN TEK NEDENİ EKİP ARKADAŞLARI MI?

İş yerinde yalnızlığın sebepleri olarak, ekip arkadaşları (yüzde 74), şirket (yüzde 22) ve yönetici (yüzde 13)

kaynaklı nedenler belirtiliyor.

Ekip arkadaşları ile ilgili olarak, anlayış, güven, iyi niyet, uyum, samimiyet, birlik-beraberlik gibi kriterlerde beklentiler bulunuyor. Genellikle yalnızlığı gidermek adına dışsal faktörlerden bahsedilse de bu konuda kendilerini geliştirmeye pek ihtiyaçları olmadığını düşünüyor. Aslında insanın kendinden başlayarak, gelişim sağlaması yalnızlık algısını azaltmada önemli bir faktör olabilir.

ŞİRKET AKTİVİTELERİ YALNIZLIK ALGISINI AZALTIYOR

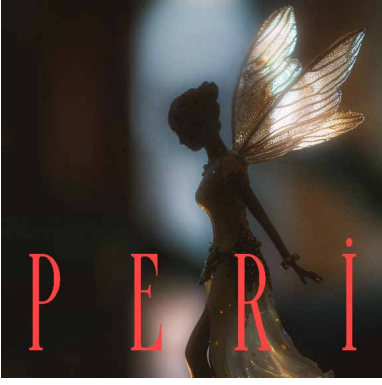
Şirketlerin yapacağı uygulamalar iş yerindeki aidiyet hissini artırırken, yalnızlık hissini azaltıyor. Sosyal etkinlikler, iletişim becerileri eğitimi ve doğum günü kutlaması gibi aktiviteleri uygulayan firmalarda yalnızlık hissiyatının neredeyse yarı yarıya azaldığı görülüyor. İş yerinde sosyal etkinliklerin sıklıkla düzenlendiği kurumlarda çalışanların yüzde 20'si kendini yalnız hissederken, nadiren düzenlendiği kurumlarda ise çalışanların yüzde 45'i kendini yalnız hissediyor.

Yalnızlık olgusu iş yaşamında da sıkça görülüyor. Üsküdar Üniversitesi İTBF Sosyoloji Bölümü Öğr. Üyesi Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı, günümüz toplumlarında kişilerin aile hayatında, sosyal çevresinde yüksek düzeylerde deneyimlediği yalnızlık olgusunun, iş yaşamında da sıkça görülen bir duruma dönüştüğünü belirterek, şunları kaydetti: "Özellikle iş yaşamında rekabet, bencillik ve narsistik eğilimler üzerinden yeni bir benlik yapısı inşa olurken iş yerinde yalnızlık olgusu derinleşerek bireyleri etkisi altına alıyor. Öte yandan pandemiden sonra uzaktan çalışma durumlarının artmasına paralel olarak çalışanların ortak sosyalleşme ortamlarının azalması ciddi şekilde bu süreci tetikliyor. Bu yeni çalışma düzeninin yalnızlık ve yalıtılmış duygusunu arttırarak, iş yerine bağlılığı ve güveni azalttığı, bununla birlikte çalışma ortamındaki stres meydana getirdiği, iş tatmini ve performansını da olumsuz yönde etkilediği gözleniyor."

Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı, bu bağlamda çalışanların işbirliği ve kolektif çalışmaya yönelik etkinliklere yönlendirilmesi, iş yeri dışında da birlik ve beraberliği arttırıcı yüz yüze faaliyetlerin planlanması, güven ve aidiyet duygularının daha da güçlendirilmesi, iş yerinde kişilerin daha az yalnızlık duygusu yaşamalarına neden olacağını da dile getirdi.

**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!



PERİ YAYINDA!

Türkçe rock müziğin yeni yeteneklerinden Ozan Çınar'ın yeni teklisi "**Peri**" Universal Music Türkiye etiketi ile yayında. Yayınladığı son şarkılar olan "Söyle Nerdeyim" ve "Son Dans"tan sonra Ozan Çınar, yeni şarkısı "Peri" ile kendine has tarzıyla Rock ve Pop janralarını harmanlıyor. Farklı müzik türlerini başarılı şekilde harmanlayan Ozan Çınar, dikkatleri üzerine çekmeyi başarıyor ve yeni şarkısı "Peri" ile tekrardan listelerimize girmeye başladı.



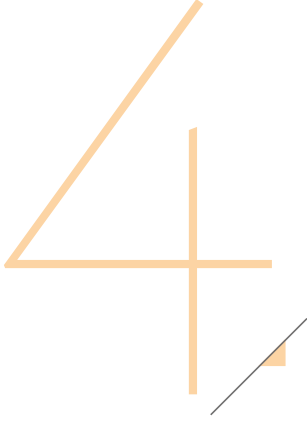
'2. DÜNYA SAVAŞININ GİZLİ KAHRAMANLARI' NATIONAL GEOGRAPHIC EKРАНLARINDA!

2. Dünya Savaşı'ndaki beyaz olmayan askerlerin anlatılmamış hikâyeleri ortaya çıkıyor. Savaş sahnelerini karakter portreleriyle harmanlayan dört bölümlük '2. Dünya Savaşının Gizli Kahramanları', bu askerlerin ve birliklerinin rolünü 2. Dünya Savaşı anlatısındaki hak ettikleri yere geri getiriyor ve bu kahramanların Amerika'daki ve tüm dünyadaki Sivil Haklar Hareketlerine nasıl ilham verdiğini ortaya koyuyor.

YENİ KİTAP: CADİ KAZANI

Hintli yazar Perumal Murugan'ın yeni kitabı **Cadı Kazanı**, The Kitap etiketiyle raflardaki yerini aldı. Dilimize Cemal Balcı tarafından çevrilen eser, Hint kültürüne ait ritüelleri, gelenek ve görenekleri eşsiz bir anlatı ile sunuyor. Saroja ve Kumaresan, birbirlerine âşiktir. İçinde buldukları toplumun geleneklerine meydan okuyarak ve büyük sırlarını gizleyerek kastlar arası evlilik yaparlar. Genç çift, düğünden sonra Kumaresan'ın köyüne gelir ve ne pahasına olursa olsun sırlarını saklamak zorundadır. Sırlarının ifşa olması, onlar için acı bir ölüme gebe kaderin kapılarını aralayacaktır. Kumaresan, her şeyin yolunda gideceğinden emindir. Birtakım meraklı soruların ardından sorgulamaların azalacağına ve mutlu bir hayat yaşayacaklarına inanmaktadır. Köylüler ise Saroja'nın farklı bir kasta mensup olduğundan şüphelenmektedir. Şüphelerinin gerçeğe dönüşmesiyle trajik olaylar birbirini izler. İki gencin trajedisini her sözcükten sızarcasına anlatan Murugan'ın kaleme aldığı Cadı Kazanı'nı okuduğunuzda melankolisinin yankısını uzun bir süre hissedeceksiniz.



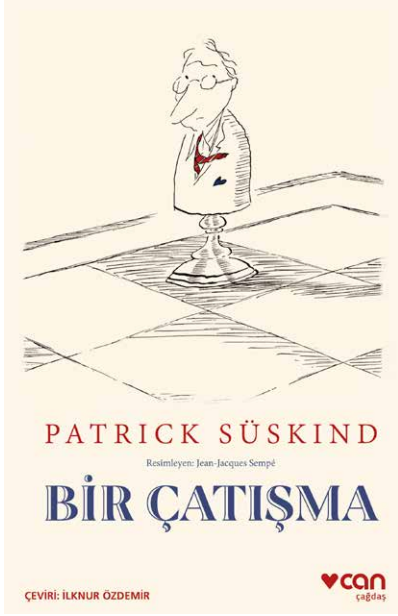


İSTANBUL HATIRASI: KÖPRÜYÜ GEÇMEK, 5 TEMMUZ'DAN İTİBAREN SADECE MUBİ'DE

İstanbul'un ve müziğin özlenen zamanlarına bir yolculuk. MUBİ, Fatih Akın'ın benzersiz filminin 4K kalitesindeki yenilenmiş kopyasını 5 Temmuz'da izleyiciyle buluşturuyor. İstanbul'un ve müzik tarihinin iki simge figürü Murat Ertel (Baba Zula) ve Mercan Dede, filmin yeniden gösterimini kutlamak için MUBİ aracılığıyla Beyoğlu'nda bir araya geldi ve filmin çekildiği döneme dair anılarını tazeledi. Fatih Akın'ın "tüm filmlerim içinde en sevdiğim" diye bahsettiği belgesel, izleyiciyi sonsuz bir keşif duygusuyla kuşatırken İstanbul'un cümbüşüne ve rengarenk sokaklarına bir aşk mektubu yazıyor. Baba Zula, Ceza, Duman, Mercan Dede, Aynur Doğan, Müzeyyen Senar, Orhan Gencebay, Sezen Aksu, Selim Sesler, Brenna MacCrimmon, Alexander Hacke, Orient Expressions, Replikas, Erkin Koray, Siya Siyabend ve Ayben'i bir araya getiren İSTANBUL HATIRASI: KÖPRÜYÜ GEÇMEK, seyirciyi kalbinden vuracak bir müzik yolculuğuna çıkarırken, İstanbul'un zamansız güzelliğini de belleklere kazıyor. Kaçırmayın!

**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!

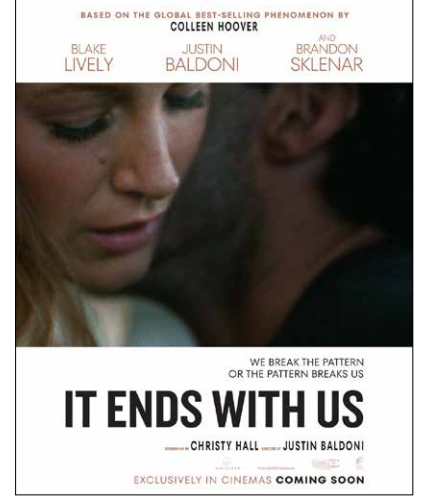


PATRICK SÜSKIND'DEN KAZANMAK ÜZERİNE KIRAN KIRANA MÜCADELE: BİR ÇATIŞMA

Tüm dünyada Koku romanıyla tanınan, günümüz Alman edebiyatının en saygın yazarlarından Patrick Süskind'in Üç Buçuk Öykü kitabındaki öykülerden biri olan **Bir Çatışma**, mizahla şiirselliği ustalıkla birleştiren Fransız çizer Sempé'nin eşsiz çizimleriyle Can Yayınları etiketiyle raflarda! 1979'da yayımlanan ilk romanı Koku'yla uluslararası üne erişen Alman yazar ve senarist Patrick Süskind'in, yaşlı bir satranç oyuncusuyla amatör bir gencin satranç mücadelesini anlattığı eseri Bir Çatışma, Can Yayınları etiketiyle raflarda.

Paris'teki Lüksemburg Bahçeleri'nde usta yaşlı satranç oyuncusuyla kimsenin tanımadığı amatör genç oyuncunun girdiği heyecan ve gerilim dolu müsabaka giderek "bir çatışma"ya dönüşür. Oyunu kazanmak için kiran kırana mücadele eden oyuncuların hangisinin şahının düşeceği merak konusudur. Kimse dillendirmese de aslında herkesin elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığı "bir savaştır" bu... Hangi öldürücü hamlenin zaferi getireceği ise kitabın sonunda saklıdır...

1
2
3



"BİZİMLE BAŞLADI BİZİMLE BİTTİ"

İngiliz yazar Colleen Hoover'ın çok satan kitabı **Bizimle Başladı Bizimle Bitti** beyazperdede seyirciyle buluşmak için gün sayıyor. Travmatik bir çocukluğun üstesinden gelerek Boston'da yeni bir hayata başlayan ve kendi işini kurma hayalinin peşinden koşan Lily Bloom'un (Blake Lively) ilgi çekici hikayesini konu alan filmin yönetmenliğini Justin Baldoni'nin üstleniyor. Filmin başrollerinde Blake Lively, Justin Baldoni, Jenny Slate, Hasan Minhaj, Amy Morton ve Brandon Sklenar yer alıyor ve senaryosu Christy Hall tarafından Colleen Hoover'ın kitabından uyarlanıyor.



BODRUM VE SANATIN BULUŞMASI: CARESSÉ ART

Caresse Bodrum'un geçtiğimiz yaz hayata geçirdiği ve kültür-sanat turizmüne önemli bir katkıda bulunduğu **Caresse ART**, bu yıl uluslararası bir nitelik kazanarak "Artistic Integrity Unity" mottosuyla 22 Haziran'da sanatseverlere kapılarını açtı. Küratörlüğünü Elçin Sümer'in üstlendiği ve "Artistik Integrity" mottosuyla şekillenen Caresse Art projesi, 2024 Yaz sezonunda da pek çok sanatçıya ve esere ev sahipliği yapmaya devam 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 | [@atolyeegitimistanbul](https://www.instagram.com/atolyeegitimistanbul) [atolyeegitim](https://www.facebook.com/atolyeegitim)



atölye eğitim

"Akademik Başarı Atölyesi"