

# UWORDS

Temmuz 2025 / Sayı 14

Gelişim ▪ Psikoloji ▪ Yaşam

İLİŞKİ DEĞİL,  
'ROL YAPMA  
YORGUNLUĞU'  
YAŞIYOR OLABİLİRSİNİZ



**BEN VE BİZ ARASINDA:  
İÇİMDEKİ SESLE  
YENİDEN BULUŞMAK**





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

0 212 284 00 44  
ARTOFKITCHEN



WWW.ARTOFKITCHEN.COM  
INFO@ARTOFKITCHEN.COM



# Editörün mektubu

## Sevgili UWORDS okuyucuları,

Her sayımızda olduğu gibi, bu defa da insan olmanın katmanlarına, ilişkilerin karmaşık dokusuna ve içsel yolculuğun derin sularına birlikte bakıyoruz. Yazarlarımız, kendi deneyimlerinden süzdükleri ilhamı ve farkındalıkları sizlerle paylaşırken, benlik kavramını, ilişkilerdeki duruşumuzu ve iş hayatındaki dayanıklılığımızı sorgulayan yazılar hazırladı.

Bu sayımızdaki makaleleri okurken kariyer yolculuğunda kendini tanımanın, yaşamda anlam arayışının ve duygusal dayanıklılığın ne kadar önemli olduğunu bir kez daha görüyor olacaksınız. Bazen bir satır, bazen bir fikir, kalbimize dokunup bize yeni bir kapı aralayabiliyor. Belki uzun zamandır ertelediğimiz bir soruyu cesaretle sormamıza vesile oluyor, belki de unuttuğumuz bir hayali yeniden hatırlatıyor. İçinde bulunduğumuz hızlı tempolu dünyada, bir an durup iç sesimizi duymak, yönümüzü yeniden belirlemek çok değerli. Bu sayfalar aracılığıyla, kendi yolculuğunuza dair taze ilhamlar bulmanızı ve içinizdeki potansiyeli daha da güçlü bir şekilde ortaya çıkarmanızı diliyoruz.

Bu sayımızda da aynı umudu taşıyoruz: Okudukça sorular soracak, belki cevaplar bulacak, belki de yeni sorulara cesurca yaklaşacaksınız.

UWords'ün ilham dolu sayfalarında keyifli bir yolculuk diliyorum. İyi okumalar!

Sevgiyle Kalın,

**Fatma Varnalı**  
Genel Yayın Yönetmeni

fatma@uwordsdergi.com



s.14



s.18



s.44

6 Kısa Kısa

**Kişisel Gelişim**

- 10 Takdire Şayan Serzenişler / *Güzin Belli*  
 14 İlişki Değil, 'Rol Yapma Yorgunluğu'  
Yaşıyor Olabilirsiniz / *Fatma Varnalı*  
 18 Hamurumda Ne Var? / *İlayda Köroğlu*  
 22 En Çok Kendini Ararken Kaybolur  
İnsan / *Burcu Şahinöztürk*  
 24 Z Kuşağının İş Dünyasında Yükselen Trendi:  
Mikro Emeklilik / *Betül Alp*  
 28 Her Farkındalık Anı, Bir Seçim Anı / *Hülya Altınay*  
 32 Kadın Girişimciliğinin Güçlendirilmesi:  
Zorluklar ve Çözüm Önerileri / *Narmin Garayeva*  
 34 LinkedIn: Kariyerinize Yön Veren Dijital Sahne / *Öznur Şaşmaz*  
 36 İş Hayatının Meşguliyet İllüzyonu, Görünürlük Çabası  
ve Liderliğin Sessiz Savaşı / *Selda Kutay*

**Koçluk**

- 40 Güvenli Limanlardan Hırçın Dalgalara: İş Hayatında Konfor  
Alanından Çıkmanın Dönüşümsel Gücü / *Fatma Sanır*  
 44 Kendini Koçlamak: Profesyonel Koçlar İçin  
İçsel Yolculuk Rehberi / *Tuğba Filizgök*

**Röportaj**

- 46 Dr. Necmettin Karakuş

**İletişim**

- 50 Ben ve Biz Arasında: İçimdeki Sesle Yeniden  
Buluşmak / *Tülin Çeneli Dönmez*

**Motivasyon**

- 54 Kendi Celladımız Olmayalım / *Ödül Eda Ç. Yücelgen*

**Psikoloji**

- 56 Zihni ve Bedeni Beslemek: Sağlıklı Beslenmenin  
Gücü / *Duygu Özdemir Molla*

**Gezi**

- 60 Yakın Mesafe Tatil

- 64 Yeniler



s.50

Bir zamanlar bir yakınımın, çok fazla "ben" diyerek konuşmasını garipsediğim bir dönem oldu. Her cümlesi "ben"le başlıyor, "ben"le bitiyordu. İlk başta bu "ben" vurgusu beni rahatsız etmişti. Sanki bencillik gibi gelmişti. Oysa biraz düşününce anladım: Rahatsız eden onun "ben" deyişi değildi. Asıl rahatsız eden, kendime "ben" diyemeyişimdi.



Yaz tatili dendiğinde akla ilk olarak Ege ve Akdeniz bölgelerindeki tatil yerleri gelse de, İstanbul'da yaşayanlar için yakın plajlar mükemmel bir kaçış noktası. İşte, şehrin karmaşasından bir süre de olsa uzaklaşmak, hafta sonu kısa bir mola vermek isteyen seyahat severler için İstanbul'a yakın plajlar...

s.60

**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 Istanbul***Editör**

Zehra Kara

**Katkıda Bulunanlar**

Betül Alp

Burcu Şahinöztürk

Duygu Özdemir Molla

Fatma Sanır

Güzin Belli

Hülya Altınay

İlayda Köroğlu

Narmin Garayeva

Ödül Eda Çakıcıoğlu Yücelgen

Öznur Şaşmaz

Selda Kutay

Tuğba Filizgök

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

Dergide yer alan yazılar, yazarların sorumluluğundadır.

Reklamların yükümlülüğü, reklam veren kuruluşların sorumluluğudur.

## Geleceğin Endişesi “EKO-KAYGI” YA DİKKAT!

İklim değişikliği yalnızca buzulların erimesine, sıcaklıkların artmasına ya da kuraklıkların yaşanmasına neden olmuyor; aynı zamanda iç dünyamızı da sessizce değiştiriyor. Yaşadığımız kaygılar, belirsizlikler ve geleceğe dair umut kaybı, bu krizin ruh sağlığını bırakıp görünmeyen izleri oluyor. Aşırı sıcaklar, kuraklıklar, su sıkıntısı, orman yangınları ve seller gibi olaylar her geçen gün daha sık yaşanıyor ve bunların insan yaşamını nasıl etkilediğine dair haberler sürekli

gündemde yerini alıyor. İklim değişikliğinin zihinsel ve duygusal dünyamızı da etkilediğini anlamaya başladıkça, bu etkilere isim verebilmek için yeni kavramlar geliyor. Örneğin, “ekolojik yas” ve “eko-kaygı”, insanların iklim değişikliğiyle birlikte hissettiği kayıp ve endişeleri tanımlamak için kullanılan yeni terimlerden birkaçı. İklim krizine karşı yürütülen mücadele yalnızca doğayı korumakla sınırlı olmamalı, insanın iç dünyasını da onarmayı hedeflemeliyiz. Çünkü bu kriz, sadece ekosistemleri değil; kişilerin umutlarını, güven duygusunu ve geleceğe dair hayalleri de sarsmakta...



## KONTROL EDİLEMİYEN KISKANÇLIK ilişkiyi yıkıma sürükler!



Kıskançlığın insan doğasının en karmaşık ve en ilkel duygularından birisi olduğunu belirten uzmanlar, kontrolsüz bir hal alırsa hem kişiyi hem de ilişkiyi yıpratılabileceğini söylüyor. Kıskançlığın, dozunda yaşandığında ilişkileri besleyebilirken, kontrolden çıktığında yıkıcı sonuçlara yol açabileceğine dikkat çeken Psikiyatri Uzmanı Dr. Mert Sinan Bingöl, “Özgüven eksikliği, aşırı sahiplenme, değersizlik ve yetersizlik hissi, yoğun terk edilme korkusu, son yıllarda artan sosyal medya etkileşimleri, partnerin tutarsız davranışları gibi sebepler kıskançlığı ortaya çıkarabilir.” dedi. Kontrol edilemeyen kıskançlığın, fiziksel şiddete kadar varan sorunlara neden olabileceğine de vurgu yapan Bingöl, ilişkiyi güven ve anlayış temelinde kurmak

ve gerektiğinde profesyonel destek almanın büyük önem taşıdığını aktardı. Sağlıksız kıskançlığın pek çok sebebi olabileceğini ifade eden Bingöl, “Özellikle kişide özgüven eksikliği olması, partnerini aşırı sahiplenmesi, değersizlik ve yetersizlik hissi nedeniyle kendisini güzel veya çekici bulmaması, ‘partnerimi ne kadar çok kontrol edersem, aldatılma olasılığımı o kadar çok azaltırım’ yanlıgısı gibi sebepler kıskançlığı ortaya çıkarabilir. Ayrıca kültürel değerler, inançlar ve ataerkil söylemler, kıskançlığın günümüzde daha sık yaşanmasına sebep olabilmekte.” açıklamasını yaptı.

## Kendini sevmekle NARSİZİZM aynı değil!

Psikolojik sağlamlığın temel taşlarından birinin bireyin kendisini sevebilme kapasitesi olduğunu belirten uzmanlar, kendini sevmenin, bireyin kendisini kabul etmesi, kendi değerini nesnel ve şefkatli bir biçimde takdir etmesi olarak tanımlanabildiğini söylüyor. Bireyin kendini sevebilme kapasitesinin geliştirilebilen bir beceri olduğunu kaydeden Uzman Klinik Psikolog Sedef Koç Bal, “Kendini sevmek, özsaygı ve öz şefkatin varlığıyla gelişir, narsisizmle karıştırılmamalıdır.” dedi. Bu becerinin hem bireyin öz motivasyonunu güçlendirdiğini hem de stresle başa çıkma yetisini artırdığını ifade eden Bal, kendini kabul sürecinde içsel eleştiriyi azaltmanın ve destekleyici bir iç ses geliştirilmesinin kritik olduğunu aktardı. Bal, ayrıca kendini seven bireylerin başkalarını da sevebilme potansiyeline sahip olduğunu vurguladı. Kendini sevmenin, bireyin kendisini kabul etmesi, kendi değerini nesnel ve şefkatli bir biçimde takdir etmesi olarak tanımlanabildiğini kaydeden Bal, “Kendini kabul demek bireyin her yönünü olduğu gibi yüceltmek anlamına da gelmemeli. Burada vurgu, kendine acımasızca yaklaşmadan gerekli durumlarda değişime açık olabilmekte.” dedi. Bu sürecin, kişinin kendine yönelik olumlu tutum geliştirmesi, özsaygısını güçlendirmesi ve kendine karşı eleştirel olmayan, destekleyici bir içsel diyalog geliştirmesi anlamına geldiğini ifade etti.



## Zorlukların üstesinden gelmek için PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK şart!



Duygusal dayanıklılığın stresle baş edebilme kapasitesi olduğunu belirten uzmanlar, zorluklar karşısında güçlü kalabilmenin önemli olduğunu söylüyor. Bireylerin çeşitli sorunlarla karşılaştığında daha güçlü ve daha az etkilenen olması gerektiğini vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Dr. Yıldız Burkovik, “Bu dayanıklılığı gösteremediğimiz taktirde hiçbir şeyin üstesinden gelemeyen ve herkesin çekip çevireceği insanlar haline gelmiş oluruz.” dedi. Küçük darbeler bile büyük hasarlar yaratabileceğinden, eksikliklerin belirlenerek savunmayı güçlendirecek adımlar atılmasını öneren Burkovik, psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi için yardım almaktan çekinilmemesi gerektiğini hatırlattı. Bireylerin çeşitli sorunlarla karşılaştığında daha güçlü ve daha az etkilenen olması gerektiğini vurgulayan Burkovik, “Bu yüzden duygusal dayanıklılık çok önemlidir. Bu dayanıklılığı gösteremediğimiz taktirde birdenbire çöken, hiçbir şeyin üstesinden gelemeyen ve herkesin çekip çevireceği, kendi kontrolünü elinde tutamayan insanlar haline gelmiş oluruz.” açıklamasını yaptı.

## BEYİN SİSİ gerçekte ne?

'Beyin sisi' kavramının popüler kültürde sıklıkla duyulduğunu belirten uzmanlar, bu durumun bilimsel ya da tıbbi olarak bir hastalık olmadığını söylüyor. Beyin sisi şikayetinin, zihinsel fonksiyonlardaki bozulmalarla ilişkili bir algı olduğunu aktaran Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Barış Metin, "Depresyon ve anksiyete bozukluğu olan insanlar özellikle hafıza bozukluğu yaşıyor. Hafıza bozukluğu da kişiler tarafından beyin sisi olarak algılanabiliyor." dedi. Düzenli uyku ve egzersiz zihinsel kapasiteyi korumada önemli olduğunu belirten Prof. Dr. Metin, sık sık rüya görmenin de uykunun bölünmesi nedeniyle beyin sisi şikayetini artırabileceğini ifade etti. Ayrıca, beyin sisi bir görme sorunu değil, zihinsel performansla ilgili bir durum olduğuna dikkat çekti. Beyin sisi tedavisi için altta yatan hastalığın bulunması gerektiğini yineleyen Prof. Dr. Barış Metin, "Beyin sisi şikayeti bulunan hastalar uzman hekimlere başvurduğunda çoğunlukla hekimler altta yatan nedeni anlayabiliyor. Çoğunlukla beyin sisi şikayetinin altından depresyon, anksiyete bozuklukları, uyku bozuklukları, bunamaların erken dönem belirtisi gibi hastalıklar çıkıyor. Altta yatan hastalık tespit edildikten sonra, bu hastalığa yönelik kişiye özel bir tedavi planlamak gerekiyor." dedi.



## DEĞERSİZLİK, yalnızlık ve sosyal izolasyona neden olabilir!

Yapay zekanın günlük yaşamda yaygın olarak kullanıldığını belirten uzmanlar, yapay zeka psikolojisi ile ilgili çalışmalarda duygusal faktörlerin kısmen ihmal edildiğini söylüyor. Hemen hemen her hanede kullanılan yapay zeka uygulamalarının hayatı kolaylaştırdığına ancak etik sınırların gözetilmesi gerektiğine dikkat çeken Uzman Klinik Psikolog Merve Umay Candaş Demir, "Yapay zeka insanların özel alanlarına müdahale etmek, insanların davranışlarını, tüketim alışkanlıklarını yönlendirmek üzere kullanılmamalı." dedi. yapay zekanın duygusal unsurları ihmal ettiğini ve insan iletişiminin yerini tam olarak dolduramayacağını kaydeden Demir, sosyal izolasyon ve yalnızlık gibi olumsuz duyguları artırabileceğini, ayrıca yapay zekanın aşırı

kullanımının yaratıcılığı köreltebileceğini ve dikkat eksikliği, bağımlılık gibi psikolojik sorunlara yol açabileceğini vurguladı. Yapay zekanın günümüzde gündelik yaşantısını süren sıradan insanlar tarafından bile görmezden gelinemeyecek bir gerçekliktir olduğunu hatırlatan Demir, "Çalışmalar yapay zekanın da tıpkı insandaki doğal zeka gibi insana ait olan tüm eylemleri gerçekleştirmesini hedefliyor." dedi. Yapay zeka içeren ürünleri hepimizin kullandığını kaydeden uzman psikolog, "Sesli komut verebildiğimiz cep telefonlarımız buna en büyük örnek. Bunun dışında arama motorları, navigasyon, robot süpürgeler, akıllı ev sistemleri, yabancı dili çevirmek için kullanılan uygulamalar alt yapısında yapay zekayı barındırıyor." şeklinde konuştu.



## DOĞRU YAŞAM TARZI SEÇİMİ yaşlanmayı geciktiriyor!



Longevity etkinliğinde konuşan Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, sağlıklı yaşam ve stres yönetiminin önemine dikkat çekti. Haz mutluluğunun kısa süreli dopamin etkisiyle sınırlı olduğunu, sürdürülebilir mutluluğun ise anlam mutluluğu olarak serotonin ve oksitosinle bağlantılı olduğuna dikkat çeken Tarhan, "Yaşam tarzı olarak anlam mutluluğunu seçenler, her koşulda kendilerini mutlu edecek bir şeyler bulabilirler." dedi. Bağışıklık sisteminin duygu ve düşüncelerle doğrudan etkileşim halinde olduğunu vurgulayan Tarhan, egzersiz, sosyal bağlar ve iyilik yapmanın da yaşlanmayı geciktirdiğini ifade etti. Bir endokrinolog tarafından yazılan 'Amerikan Zihninin Hacklenmesi' adlı kitapta haz mutluluğu, dopamin mutluluğu, serotonin mutluluğu gibi kavramların ele alındığını aktaran Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Yani endokrin uzmanı olan bir kişi kitapta mutluluğu tanımlıyor ve kanıtıyor. Amerikan ekonomisinin temelini çok güzel özetlemiş." dedi. Kitapta, haz odaklı bir yaşam biçiminin yaygın olduğundan ve bunun maalesef psikiyatrik vakaları çok arttırdığından bahsedildiğini dile getiren Tarhan, "Özetinde şunu diyor, 'Haz peşinde koşan mutlu olamaz.' dedi.



**Güzin BELLİ**  
Kendini Tanıma Koçu

@selfpluscoaching

## Takdire Şayan Serzenişler

Hayatta sizin için en önemli kişi ile buluşacaksınız deseler size, nasıl heyecanla, nasıl özenerek hazırlanıp gidersiniz değil mi? En sevdiğiniz kıyafetleri giyiniz, kendinizi en rahat hissettiğiniz yerde buluşmak istersiniz. Aklınıza kim geldi ben bunu söyleyince? Emin olun kastettiğim kişi o değil. Bir ayna karşılardı sizi orda. Size emanet edilen en kıymetli, en önemli kişi sizsiniz çünkü bu hayatta. Peki, ne kadar farkındayız bunun dersiniz?

Farkındalık ve anda kalma son zamanların en favori kelimeleri. Hepimizin dilinde ama ne kadar hayatımıza yansıtabiliyoruz bu kelimelerin gerçek anlamlarını? Orası tartışılır. Tüm çalışmalar, ömrümüz boyunca yaptığımız tüm okumalar, araştırmalar günün sonunda hep bir kendimizi birilerine kanıtlama çabası olarak yerini alıyor hayatımızda. Aldığı bilgileri kendi hayatına, özüne yansıtabilenimiz ise çok az. Yansıttığını zannedenlerimizin sayısı ise haddinden fazla. Şimdi bu yazıyı okurken bile aklınızdan 'ben yansıtanlardanım' düşüncesi geçmiştir eminim. Belki de yansıtabiliyorsunuz da. Hepinizle tek tek tanışma fırsatım olmadığından bir fikir yürütmek yanlış olur. Belki bir gün tanışma şansını yakalınız kim bilir? Ama içinde bulunduğumuz an için şu soruyu kendimize soralım. Yansıtıp yansıtmadığımızı en iyi kim değerlendirebilir sizce? Evet, tam da aklınızdan geçen, aslında çoğumuzun kendisinden köşe bucak kaçtığımız, bu hayatta bize emanet edilen en önemli varlık tabii. Benliğimiz, özümüz yani

#kaliteliyaşam, #ilişkiler,  
#iletişim, #psikoloji, #koçluk

içimizdeki ufaklık. İlişkilerde yapılan en büyük iletişim hatası varsaymaktır. Yani doğruluğundan yüzde yüz emin olmadığımız bir şeyi doğru gibi kabul edip hareketlerimizi ona göre belirlemek. Eğer varsayımımız yanlışsa gelsin iletişim kazaları, yanlış anlaşılmalarda. En büyük varsayımlarımızın başında da kendimizi çok iyi tanıdığımızı zannetmek gelir. Neden böyle söylüyorum sizce? Var mı hiç aklınıza gelen bir cevap bu soru için? Bir saniye okumaya ara verin ve düşünün lütfen. Merak etmeyin çok merakta bırakmayacağım sizi. Hangi ara kendinize kendinizle ilgili bildiğinizi zannettiğiniz konuları sordunuz da cevabını aldınız? Yapanınız var mı? Bugün sinirliyim, bugün üzgünüm. Beynim bana bununla ilgili bir sebep ya da bir bahane sunuyor zaten. Sevgili egomun tüm işi o. Beni korumak, beni korumak için de bilincimle anlaşip bir güzel ne kadar haklı olduğumu ya da haksızlığa uğradığımı bana anlatıyorlar. Aslında beni bir güzel ikna ediyorlar ki araştırıp konfor alanımdan çıkmayayım. İşin aslını kim biliyor dersiniz? Üzülürüm ama haksızlığa uğradığım için değil, yaşamındaki şu mevzudan dolayı içindeki şu eksikliği gidermeye çalıştığımdan şu duyguyu yaşıyorsun, farkında mısın canım kendim' dürüstlüğü kim gösterir size. Evet, doğru bildiniz. İçinizdeki en dürüst parçanız. İçsel bızdığınız. Çünkü o bilir, size doğruyu söylemezse günün sonunda üzülenin yine o olacağını. Sizin, bilinciniz ve sevgili egonuzun onu duymayacağını bilir. Bilinciniz değil asıl o farkındadır her şeyin. Hadi küçük bir deneme yapalım o zaman, tatlı ufaklığımızın hatırına. Kendinizle ilgili düşüncelerinizin ne kadarı tarafsız ve doğru özünde? Üstüne bir düşünelim mi beraber?



Kendinize dışarıdan, hiç tanıymıyormuşçasına merakla bakmayı deneyebilir misiniz? Merakla diyorum bakın. İlk defa görüyormuşçasına. Saçınızın şeklinden, renginden başlayıp kendinizi baştan aşağı süzün mesela. Niye bu bedeni, bakışı, görünüşü seçtiniz? Seçenin siz olduğunun farkında mısınız her şeyden önce? Aynanın karşısına geçseniz yansımanız neler anlatırdı size? Sorar mısınız kimmiş o? Nasıl tanımlıyor kendini, önceliklerini, zayıflıklarını, hassasiyetlerini? Hayata dair amacı, kaygısı ne? Kime, neye ihtiyacı var? Ne



kaldı içinde en çok? Mutluluk, huzur, başarı ne demek onun için?

Kendimize dair bildiğimizi zannettiğimiz o kadar fazla şeyin farkında değiliz ki aslında. Çocuk merakı ile sormak, anlamaya çalışmak bizi kurtaracak, daha iyi bir 'BEN' e taşıyacak tek şey. Eğer cesaret edebilirsek. Dar kalıplara, başkalarının doğrularına ve başkalarının çıkarlarına göre oluşturduğumuz hayatlara hapsediyoruz ruhlarımızı, benliğimizi. Had safhada kabul edilme kaygısı yönlendiriyor hayatlarımızı. Olması gerekenler üzerine bir hayat yaşıyoruz, yaşamayı istediğimiz hayat yerine. Hep birileri bizle ilgilensin, birileri nasıl olduğumuzu sorsun istiyoruz ama kendimize dönüp 'nasılsın, neye ihtiyacın var?' demiyoruz. Nedendir bilinmez sorumluluklarımız hep başkalarındaymış gibi yaşıyoruz. Kendimizi sevdirmemiz, beğendirmemiz hatta kabul ettirmemiz gerekiyormuşçasına yoğun bir çaba ile çalışıyoruz. Gelin görün ki çabalarımızın hepsi başkaları için. Ve o başkaları değil aslında sorumlu olduğumuz kişiler. Aynaya bakınca gördüğümüz suret onlar değil. Gözümüzün içine bakacak olan içimizdeki yalnız, sıkılgan, ihmal edilmiş çocuk. İçimizdeki çocuğun sorumluluğunu alıp onu mutlu etmeye çalışmamız bizim asli görevimizken o kadar manipüle edilmiş ve farkındalığı düşük hayatlar yaşıyoruz ki kendimize sıra hiç gelmiyor. Dilimizde sürekli şikâyet cümleleri, serzenişler. Negatif konuşmalar bizi daha da aşağı çeker ama içinde fırsat da barındırır. Ağzımızdan çıkan kelimelere dikkat etmeyi alışkanlık edinebilirsek

“

**Kendinize dışarıdan, hiç tanımiyormuşçasına merakla bakmayı deneyebilir misiniz? Merakla diyorum bakın. İlk defa görüyormuşçasına. Saçınızın şeklinden, renginden başlayıp kendinizi baştan aşağı süzün mesela. Niye bu bedeni, bakışı, görünüşü seçtiniz? Seçenin siz olduğunun farkında mısınız her şeyden önce? Aynanın karşısına geçerseniz yansımanız neler anlatırdı size? ”**

fark etmeden yaptığımız serzenişlerin ihtiyaçlarımızı bize duyurmak için otomatik uyarıcılar olduğunu anlayabiliriz. Düşünsenize, sizi size tanıtan bir mekanizma var aslında içinizde. Sürekli serzenişte bulunmak, şikâyet etmek de bir tercih. Ve tercihler asla sebepsiz yere yapılmıyor bu hayatta. Sadece bizim sebebinin anlamamız zaman alıyor. O da anlayabilecek kadar kendimize odaklanabilirsek tabi. Bugün o gün olsun. Bir kere olsun sadece kendinize odaklı bir gün yaşayın. Ertelemeden, kaytarmadan. Adım adım başlayın. Önce serzeniş cümlelerinizi, hayatla ilgili, kendinizle ilgili şikâyetlerinizi yakalayın. Ne anlatıyorsunuz kendinize bu cümlelerle farkında olmadan? Bu cümlelere neden ihtiyaç duyuyorsunuz içinizden ya da dışından söyleyerek? Aranızda söylemediği için şikâyet etmediğini zannedenler varsa çok üzgünüm ama o düşünce aklınızdan geçiyorsa bitmiştir. Serzenişte bulundunuz kendinize, hayırlı olsun. Bu da aramızda bir oyun olsun. Ben ipin ucunu saldım. Kendiniz için siz o ipucunu tutup devamını getirmeye cesaret edin. Sıkıldınız mı? Saçma mı buldunuz? O zaman doğru iz üzerindesiniz. Egonuza benden selam söyleyip devam edin. Kendisi ile bir yerde kesin karşılaşip bakışacağız. İlk serzenişinizi yakaladığınız günle kendinizi tanımaya başladığınız gün arasındaki farka beraber tebessüm edeceğiz. Siz yeter ki ona benden selam söyleyin. Oynayan çocuklar birbirini tanır ©

# 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



**Fatma VARNALI, PCC**  
Eğitmen, NLP Master

✉ fatma@uwordsdergi.com

📷 @fatma\_varnali

🌐 fatmafayevarnali

# İlişki Değil, 'Rol Yapma Yorgunluğu' Yaşıyor Olabilirsiniz

Bazen bir ilişkiyi bitirmek istemezsin ama içinde de bir şeyler çoktan bitmiş gibidir. Yaşanılan durumun adını koyamazsın. Ortada bir kriz yoktur, aldatma yoktur, büyük bir anlaşmazlık bile olmamıştır... Ama yine de bir yorgunluk hissediyorsundur. Derine işleyen, tarif edilemeyen bir yorgunluk. Bir sabah uyandığında "artık yeter!", ertesi sabah uyandığında ise "devam etmeliyim" derken buluyorsundur kendini. Bunun altında yatan sebep belki de hem kendine hem partnerine karşı rol yapmaya başlamış olmandır...



Bazı ilişkilerde, özellikle uzun soluklu olanlarda, zamanla bir role dönüşür insan. "İyi sevgili", "sabırlı eş", "yetişkin gibi davranan taraf", "herkesi idare eden kişi"... Ne kadar sevgiyle başlamış olursa olsun, bazen bu roller, ilişkiyi değil kişiliği yönetmeye başlar. Kendi duygularını, isteklerini, hatta ses tonunu bile ayarlarken bulursun kendini. "Bunu dersem üzülür", "Şimdi sırası değil", "En iyisi susmak" gibi cümleler döner durur zihninde.

## VE FARK ETMEDEN, ROL YAPMANIN YORGUNLUĞU ÇÖKER OMUZLARINA.

Çünkü insan bazen 'sevimlik' için, bazen de 'kurulu düzenin bozulmaması' için kendisi olmaktan vazgeçer. Bu vazgeçiş çoğu zaman bilinçli bir seçim değil, farkında olmadan zamanla gelişen bir durumdur. Mesela o ilişkiye başlamadan önce veya hatta başlarında bile yapmaktan keyif aldığı şeyleri bırakmışsındır. İçinde bulunduğu ortamlardan uzaklaşmışsındır. Birtakım rutinlerinin yerini başka rutinler almıştır. İnsan zaman geçtikçe bir halden diğerine geçmez mi? Değişip dönüşmez mi? Elbette evet! Elbette, her birimiz bundan 5 yıl önce

nasılsak şimdi de aynı olmayabiliriz. O zamanlar yapmaktan hoşlandığımız şeyler şimdi hoşumuza gitmiyor olabilir. Veya tam tersi... Fakat bunlar bilinçli seçimlerdir. Bilerek, isteyerek herhangi bir davranışını değiştirmiş ve bir dönüşüm yaşamış olabilirsin. İçinde bulunduğu ortamları, alışkanlıkları veya rutinlerini de değiştirmiş olabilirsin. Bunlar çok doğal ve insan doğasına uygundur. Ayrıca kendi seçimlerin olduğu için de seni rahatsız etmez. Uygun olmayan ise, başkası için değişmektir. Hatta bunun doğru tanımı, 'rol yapmak'tır. Çünkü bu gerçek bir değişim değildir. Ve zamanla olduğundan daha sakin, daha anlayışlı, daha güler yüzlü bir versiyonunu giyinirken bulursun kendini her sabah. Çünkü o ilişkinin içinden çıkmak, ayrılmak kolay gelmiyorsa sana, 'sırf ağzımızın tadı bozulmasın' diye sana ait olmayan elbiseleri giyersin her gün. Bu da altında daha gergin, daha agresif, daha tatminsiz ve daha mutsuz bir sen yaratır. İşte bu sebeple rol yaptıkça dönüştüğün sen, olmak istediğin sen değildir asla!

## YOK OLUŞUN KİBAR HALİ

"Ben olduğum gibi yetemem." Bu cümle bazen

dile gelmez ama davranışlarına yansır. Kendini sansürlemek, ihtiyaçlarını önemsememek, sürekli karşı tarafı düşünerek yaşamak... Sevmek ve fedakârlık yapmak sanılır. Oysa çoğu zaman, bu sadece bir yok oluşun kibar halidir. Peki böyle bir ilişkide bağ kurmak mümkün müdür? Gerçek şu ki, sürekli kendin olamadan sürdürdüğün bir ilişkide derin bağ kurmak neredeyse imkânsızdır. Çünkü bağ kurmak, ancak iki insan arasında yeşerip büyümeye çalışan 'ilişki' den doğar. Eğer bu ilişki tıpkı bir çiçek gibi yeterli besini alamıyorsa derin bağ kurmak bir yana, kökleri dahi zarar görür. Ve giyilen maskeler-girilen roller arasında sevgi değil, strateji dolaşır. Bu da aşkı değil, sevgiyi ve bağı değil, yorgunluğu büyütür. Bunu fark etmek için bazen bu soru bile yeterlidir: "Ben bu ilişkide gerçekten var mıyım, yoksa sadece bana biçilmiş bir rolü mü oynuyorum?" Eğer cevabın seni rahatsız ediyorsa, bil ki artık ilişkinizde bazı şeyleri konuşmanın vakti çoktan gelmiştir. Ayrıca yalnız değilsin. Bu durum sandığından daha da yaygın. Sosyal medyada gördüğümüz 'kusursuz çift' illüzyonları da bu baskıyı



köröklüyor. Herkes mükemmel, herkes uyumlu, herkes "çok aşık" görünüyor. Oysa perde arkasında, çok kişi sadece 'iyi sevgili-iyi eş' olma görevini yaparken, kendinden uzaklaşıyor. Tabii ki çoğu insan ilişkisinde bu durumları yaşıyor diye bunu normal mi kabul etmeliyiz? Elbette kocaman bir HAYIR! İlişkinin içinin boşalmaması için, muhabbetlerin yüzeyselleşmemesi için, sessizliklerin boğucu hale gelmemesi için, önce bu durumu fark etmek ve ardından bir eylem planı oluşturmak gerekir. Çünkü sen kendin değilsen, seni kimse gerçekten tanımıyor demektir. Ve tanınmamak, sevilmemekten daha derin bir yalnızlıktır!

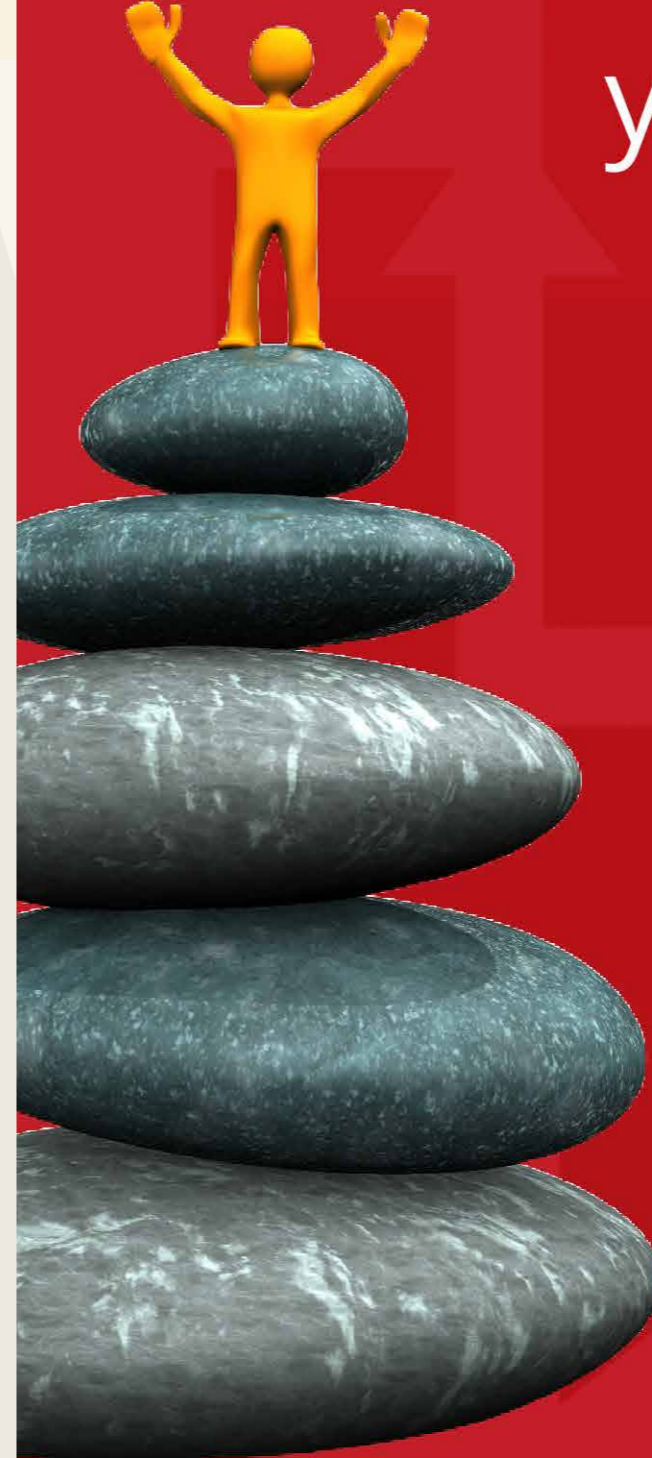
#### **PEKİ BU YORGUNLUKLA NE YAPILABİLİR?**

İlk adım, kendine bakmak. Gerçekten ne hissettiğini fark etmek. Çünkü bazen, o kadar uzun süre kendimizden uzak kalırsınız ki, kim olduğumuzu bile unutabiliriz. Sevdiğimiz şeyleri hatırlamak, ihtiyaçlarımızı fark etmek, kendi duygularımıza yer açmak... Bunlar yeniden "ben" demenin yollarıdır. Sonra küçük küçük denemeler gelir. Bir gün hayır demek. Bir konuda fikrini açıkça söylemek. Sessiz kalmak yerine, "bugün kendim gibi hissedemiyorum" diyebilmek. Bunlar basit gibi görünür ama çok güçlüdür. Çünkü o anlarda kendi yerimizi geri alırız. Kendimiz olmaya cesaret ettiğimiz her anda hem ilişki hem biz derinleşiriz. Ayrıca beklentilerini, hoşlandığın ve hoşlanmadığın her şeyi partnerinle konuşmalısın. Ona da sormalısın: "Peki sen yeterince kendin misin bu ilişkinin içinde? Senin beklentilerin neler?" diye... Eğer ikiniz işin içinden çıkamıyor ama bir yandan da daha güçlü bir ilişki yaşamak, birbirinizle derin bağlar kurmak ve ortak paydada buluşabilmek istiyorsanız bir uzmandan destek almalısınız.

#### **Son Söz:**

Belki de sevgi bitmedi.  
Belki de aşk hâlâ orada.  
Ama sen, kendin olmaktan çok uzun zamandır vazgeçmiş olabilirsin.  
Ve kim bilir...  
Gerçek sen geri döndüğünde, o ilişki ilk kez gerçekten başlayabilir.  
İnan ki kendin olmadan devam ettirdiğin hiçbir ilişki zaten gerçek bir ilişki değildir!  
Sevgiyle Kal,

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





**İlayda KÖROĞLU**  
Professional Coach, ICF

@innercoachilayda

ilaydakoroglu.com

## Hamurumda Ne Var?

Bu yazı, "Hamurumda ne var?" sorusu etrafında şekillenen kişisel bir keşif yolculuğunu anlatıyor. Kendi iç sesimizi duymak, ne olmadığımızı fark etmek ve dönüşüm için kendimize izin vermek üzerine düşünüyor. Hayatta bize sunulan kalıpların ötesine geçmenin, sadeleşmenin ve gerçekten bize ait olanı ayırt etmenin anlamı üzerine duruyor. Herkesin kendi tarifini yazmasının mümkün ve değerli olduğunu hatırlatıyor.

Bazı sorular vardır, hayatının tam ortasından geçip en temeline iner. Ne olduğunu değil, aslında içinde neyin olduğunu sorar sana. Dahası, neye dönüşmenin senin için kendiliğinden gerçekleşebileceğini. Benim için bu soru, bir şeylerin içine sığmadığımı hissettiğim o günlerden birinde çıktı karşıma: "Hamurumda ne var?" Beraberinde biraz sancı ve şaşkınlık hissi ile...

Bu gibi sorular, hayatımız boyunca bize kim veya ne olmamız gerektiğini söyleyen onca sesin arasından kendine yer bulmaya kolay kolay cesaret edemeyen sorulardır. Söylenen onca sözün, hatta sizin 'iyiliğiniz' için çizilmiş onca yolun izinden gitmeye çalıştığınızda duymamızın mümkün olmadığı sorular. Fakat insan bunları kendine sorduğunda, bir kariyer danışmanından ya da bir kitaptan daha güçlü olabilir. Yerinde ve zamanında sorulmuş her soru gibi, cevabını ihtirasla çağırırken kendiliğinden bir dönüştürücü etki yaratır. Elbette bu sürecin oluşmasına ortam hazırlayan dış etkenleri de göz önünde bulundurmamız gerekir.



**MALZEMELERİ AYIRT ETMEK**

Dönüşüm, içten de gelse dıştan da, eğer geliştirici ve kalıcı bir dönüşümden söz ediyorsak, belirli ortam koşullarına ihtiyaç duyar. Bunlar bazen hayatımızın eşlikçileri, dostlarımız, ailemiz, içinde bulunduğumuz veya bulunmadığımız mekânlar veya öğrendiğimiz bilgiler olabilir. Benim için bu ortam koşullarını oluşturan, hamurumda nelerin olduğunu ayırt edebilme cesareti göstermemi sağlayan etkenlerden bazılarının şunlar olduğunu fark ediyorum:

- Yargısızca ve sahiden dinlendiğimi hissettiğim dost sohbetleri.
- Kendi sesinizi daha şefkatli bir yerden yeniden duymak gibi tatlı ve iyileştiricidir.
- Kimsenin bana ne yapmam gerektiğini söylemediği anlar ve yerler.
- Yönlendirmeye eğilimli bir kültürden geldiğimiz için başlarda bir boşluğa düşsek de, tam da o

boşluk kendi sesimizi duymak zorunda olduğumuz yerdir.

- Durum veya sonuç ne olursa olsun kaygı üretmeden sonraki adımı düşünen insanlar.

Kaygı, çoğu zaman henüz gerçekleşmemiş bir şeyden korkma hali olduğundan, mevcut durumu kabul etmeyi ve dolayısıyla sonraki adımı düşünmeyi zorlaştırıyor. Bu gibi anlarda, kaygı yaratan duruma odaklanmak yerine hemen diğer alternatiflerin peşine düşen insanlar bana ilham veriyor. Bugün ise bu farkındalıkların ardından soruyorum kendime, tüm bunları bilmek ne işime yarıyor? Bu soruyu bana kazandıran ise koçluk oldu. Koçlukla tanışmam bir "yeni meslek edinme" hikâyesi olmaktan ziyade, "zaten hep orada olanı hatırlama" süreci gibi geliyor. İnsan, başkalarının hikâyesine yargısızca eşlik ettikçe, kendi hikâyesine de o gözle bakmayı öğreniyor. Başkalarını yorum yapmadan dinledikçe, kendi hayatını da aşırı yorumlamaktan

geri durabiliyor. Neyin doğru olduğunu anlatmayı bıraktığında, kaynağını bilmeden kendini inandırdığı doğruların çaresizce peşinden koşmaktan daha kolay vazgeçebiliyor.

**HAMURUNDA NE OLMADIĞINI BİLMEK**

Hamurumda Ne Var? sorusuna kolay kolay cevap bulamayanlarımız olduğunu biliyorum. Şunu söylemeliyim: Benim yolculuğum, ne olduğumu değil, ne olmadığını fark ettiğimde başladı. Ne olmadığını bilme haline psikolojide "öz farkındalık" deniyor. Öz farkındalık, kim olup olmadığını gözlemlene sürecinin ta kendisidir. Kimi zaman bir iş modelinde, kimi zaman bir ilişkide, bir ortamda, hatta bazen bir şehirde bile "buraya ait hissetmiyorum" derken kendimizi bulabiliriz. İşte bu his, öz farkındalığın çaldığı ilk kapı oluyor. Neyse ki çağımızın kavram havuzunda bu

tür sorgulamalar bir zayıflık değil, aksine kişinin liderlik niteliklerinin açığa çıkması olarak görülüyor. Kendine dürüstçe bakabilmek, belirsizliğe tahammül edebilmek ve gelişmeye açık kalmak... Bunlar bugün iş yaşamında da kişisel ilişkilerde de en değerli yetkinlikler arasında yer alıyor.

Bu yüzden ne olduğumuzu bulmak kadar ne olmadığımızı ayıklamak da önemli hale geliyor. Hayatın belirli dönemleri, bir eleme süreci gibi işler. Bazı hayaller eksilir, bazı roller dar gelir, bazı ilişkiler çekilir... İçinde olmayanlar elendikçe, geriye kalanlar açığa çıkmaya başlar ve elinde belli bir malzeme kalır. Mimarlık camiasında 'malzeme dürüstlüğü' adında bir ilke vardır. Bu ilke şunu söyler: İster tuğla, ister ağaç ister beton, malzeme, ne olmak istediğini sana fısıldar. Bizim de insan olarak bazen asıl malzememizi görebilmemiz için önce üzerindeki sıvayı kaldırmamız gerekebilir. Onu gördüğümüzde ise, belki de o zaten ne olmak istediğini biliyor oluyor.

**DÖNÜŞÜM İÇİN KENDİNE İZİN VERMEK**

Kimileri hamurumda ne var sorusu yerine "İçimde ne var?", "Ben kimim?" gibi farklı sorular da kullanabilir. Bunların da çokça cevabı beraberinde getireceğine emin olmakla beraber, hamurumda ne var sorusunun hamuruna uygun olana dönüşmeye hazır olmayı da içerdiğini hissediyorum. Bu soru aslında şunları da barındırıyor: "Ben kimim, neyi önemsiyorum ve bundan sonra nasıl bir yaşam şekillendirmek istiyorum?"

Şimdi bu yazıyı okuyan sana sormak istiyorum:

**Senin hamurunda ne var?**

Kalıplara dökülmeden, başkalarının beklentileriyle yoğrulmadan, gerçekten senin olan ne var içinde? "Başarılı olmak için şunları yapmalısın", "İyi bir kariyer şöyle olur", "Kendini geliştirmenin 5 yolu" gibi başlıklarda cevaplar arayabilirsin elbette... Peki, sen bu başlıklarda hangi cevapları bulmak isterdin? Her insanın hamuru farklı. Ve o hamurun en güzel neye dönüşebileceğini en iyi sen bilebilirsin. Kendi tarifini yazmak, zaman, dikkat ve cesaret istiyor. Fakat unutmamak gerek, kendi hamuruna uygun tarifi yazdığında, bu aynı zamanda kendi hayatının şefine dönüşmek anlamına geliyor.

“Kimileri hamurumda ne var sorusu yerine “İçimde ne var?”, “Ben kimim?” gibi farklı sorular da kullanabilir. Bunların da çokça cevabı beraberinde getireceğine emin olmakla beraber, hamurumda ne var sorusunun hamuruna uygun olana dönüşmeye hazır olmayı da içerdiğini hissediyorum. Bu soru aslında şunları da barındırıyor: “Ben kimim, neyi önemsiyorum ve bundan sonra nasıl bir yaşam şekillendirmek istiyorum?””



**Burcu ŞAHİNÖZTÜRK**

ICF Profesyonel Koç, Dış Ticaret ve İş Geliştirme Uzmanı

## En Çok Kendini Ararken Kaybolur İnsan

Yetişkinlik öncesi yıllarıma baktığımda, kahvaltıda yediklerimden boyuma kiloma, aldığım notlardan kurduğum arkadaşlıklara kadar mücadele etmemi gerektiren gizli bir rekabetin içinde olduğumu hatırlıyorum. O dönemler kahvaltıda yumurtasını ilk bitiren kazanırken, fiziken zayıf yapıllılar baştan yenik sayılır, 99 alan 100 alanın gölgesinde silinir, 'eğlenceli' ama 'tembel' arkadaş tayfası ailelerin kara listesine alınır. Ben ise, kazanmanın kural, farklılığın kusur sayıldığı bir düzende yetersizlik duygumun ilk tohumlarını sulayan herkesin sessizce onayını kazanmak adına, çocukluk başarılarının ilk motivasyonunu oluşturmaya başlamıştım bile. Bu tohumları sulayanlar, kolay manipüle olan anne babalardan ziyade, genellikle çocuğuyla arandan su sızmayan kapı komşun, okulda 'seni en çok seven' öğretmenin, aile toplantılarının huzursuz akrabaları, hatta otobüs durağında tek bakışıyla seni keşfeden yaşlı teyzeden başkası değildi. Onlar hiç susmadı, onlar susmadıkça yükselen iç sesle ben de kendimi yargılamayı öğrendim. Nasılsa herkes her şeyin en iyisini biliyor, en doğrusunu yapıyordu. Didik didik eleştirildiğime göre vardı bir sebebi ve bütün bunları düzeltebilmem için koca bir hayat önümde duruyordu. Bana özgü olup, 'diğer'lerine dair olmayan ne varsa, üzerinde çalışacak, törpüleyecek, gerektiğinde gizleyecek ve mümkünse yok edecektim. Çünkü ancak onlara benzediğim sürece kabul görebilir, ancak onlara yaklaştığımda 'yeterince iyi' olabilirdim.

Yıllar geçti, üniversite bitti, profesyonel hayattaki 'ben' ile tanışmak ve yeni karakterime şekil verecek patronlarımla buluşmak üzere yola çıktım. Başlarda her şey yolunda gidiyordu. İyi hazırlanmış özgeçmişim, işe olan bağlılığım, öğrenmeye açık tavrım, mesai saatlerinden bağımsız tempom ve özveride bonkör çalışma anlayışım sayesinde takdir edilen, güvenilen ve sorumluluk verilen biri olabilmem çok zamanımı almıyordu. Başarı odaklı yapım beni sürekli daha fazlasını yapmaya itiyor, ben daha fazlasını yaptıkça diğerlerinden farklılaşmaya başlıyordum. Kendimi aşma çabam, mutlak bir süre sonra yoğun bir ötelenme duygusunu beraberinde getiriyor, başarıya yaklaştıkça içsel bir yalnızlıkla mücadele etmeye başlıyordum. Aynı statüdeki

## #Koçluk, #Psikoloji, #İş Yaşamı, #İlişkiler, #Mindfulness

sahte samimiyetler, ikiyüzlü övgüler ve dostça olmayan alışırlar zamanla maskeli manipülasyonlara dönüşüyor; bu da, strateji konusunda acemi biri için kaçınılmaz bir yenilgi anlamına geliyordu.

Zaman geçtikçe kendi doğrularıyla çelişmeye, içsel parametrelerimi daha fazla sorgulamaya başlamıştım. İş yaşamının görünmeyen yükleri, fazla mesailerden çok daha ağırdı. Anlamını bilmediğim bir mücadelenin en çok yorulmuş, tarafını bile seçemediğim savaşların gönülsüz neferi haline gelmiştim. Bu durum otuzlu yaşlarımda finansal ve entelektüel yaşamımla sınıyan yakın çevremle ikinci kez tanışmama da vesile oldu. Değerlerimizle şekillenen zevklerimiz yaptığımız her türlü yatırım, elbette ki kişisel farklılıkları da su yüzüne çıkarıyordu. Bu, özgün yaşam tarzlarımızın en belirgin tezahürüydü ve normal şartlarda herkes kendi seçimleriyle tatmin olmalıydı. Ancak gerçekler, yine ideal olandan uzaktı. Kaynaklarımızın yönetimindeki bireysel yaklaşımlar, bilgi ve fikir alışverişi ile ilişkileri geliştiren yönlerini kaybediyor, rekabetçi bir dinamikle kişiler arası mücadeleye evriliyordu. Hayat tüm bu yönleriyle adeta bir performans sahnesi haline almış, kendi repliklerimizi bize unutturan bir oyunu sahneliyordu.

Hayat kimin için vardı? Doğduğun andan itibaren seni kendine yabancılaştıran insanlar, istemsizce içine çekildiğin olaylar, şaşkınlığının

şahidi durumlar neyi dönüştürmekteydi? Bu dönüşüm kendinle arandaki bağı nasıl şekillendiriyordu? Hangi parçalarını yanına alıyor, hangilerini bırakıyordun? Bütün bu süreçte kendi sesini ne kadar duyabildin? Kırk üç yaşında tanıştığım profesyonel koçluğun da katkılarıyla kendime sorduğum daha güçlü sorular sayesinde, benliğimi örselediğini sandığım şeylerin aslında beni yeniden inşa eden, güçlendiren ve zamanla kim olduğumu anlamamı sağlayan öğreticiler olduğunu fark ettim. Kendi hayat hikayemden aldığım ilhamla, kazanımlarımı birkaç cümleyle toparlayacak olursam, şunları söylemek isterim:

- En doğrusu kendi yolunu takip etmektir; çünkü herkesin en iyi bildiği yol odur. Varman gereken yere en kısa oradan ulaşırsın.
- Eğrisiyle doğrusuyla kendini yaşamak ve yaşatmak, senden başka kimsenin yapamayacağı en eşsiz yaşam manifestosudur. Ona sahip çık.
- En büyük başarı, kendin kalabilmekte özgür hissetmektir. Herkese ve her şeye rağmen ...

Hayat insanı geliştiren bir yolculuk. Kilometreleri kimi zaman "kendimize rağmen", kimi zaman da "sayemizde" yapsak da her adımda biraz daha kendimize yaklaşıyoruz. Bizi biz yapan değerlerimizle anlamlı ve onlara sahip çıkabildiğimiz kadar güçlüyüz. Goethe'nin dediği gibi, "Asıl mucize kendine inanmaktır; sonrası hep olağan şeyler."

Kalbinizin ışığının yolunuza yansıması dileğiyle...





**Betül ALP**  
İnsan Kaynakları Profesyoneli

## Z Kuşağının İş Dünyasında Yükselen Trendi: Mikro Emeklilik

Z kuşağının iş dünyasına adım atmasıyla birlikte, geleneksel iş modelleri ve çalışma düzenleri sorgulanmaya başlandı. Özellikle “mikro emeklilik” olarak adlandırılan yeni bir yaklaşım, dikkatleri üzerine çekiyor. Artık 20-25 yıl boyunca kesintisiz çalışıp sonunda emekli olmayı beklemek yerine, insanlar bilinçli olarak kariyerlerine ara veriyor ve kendilerine farklı deneyimler için zaman ayırıyor. Böylece iş-yaşam dengesi, yalnızca bir hayal değil, yaşam biçiminin bir parçası haline geliyor.

### PEKİ, TAM OLARAK “MİKRO EMEKLİLİK” NEDİR?

Kısaca, bireylerin kariyer yolculuklarında belirli aralıklarla planlı olarak işten uzaklaşarak birkaç ay veya bir yıl gibi molalar vermesi anlamına geliyor. Bu dönemlerde seyahat etmek, yeni hobiler keşfetmek, hayata farklı bir pencereden bakmak ya da sadece dinlenmek mümkün. Asıl amaç, geleneksel “emeklilikte yaşamın tadını çıkarma” anlayışını geride bırakıp, “anı yaşamak” felsefesini benimsemek.

Son yıllarda “anı yaşamak” mottosunu hayatın her alanında sıkça duyuyoruz. Mikro emeklilik ise bu bakış açısını iş dünyasına taşıyor. Artan sorumluluklar, sürekli yükselen stres ve şehir hayatının yarattığı baskı insanları tüketiyor. Sadece ofiste geçirilen uzun saatler değil; trafiğin yarattığı gerilim, yeni alınan sorumluluklar ve iş-özel yaşam arasındaki sınırların kaybolması da bu stresi artırıyor.

Ancak Z kuşağı, bu geleneksel kalıpları kabul etmiyor ve yeni alternatif yollar arıyor. Onlar için iş, hayatlarının merkezi değil; yalnızca hayallerine ulaşmak için bir araç.

Bu aracın sosyal yaşamlarının önüne geçmesine ise kesinlikle izin vermiyorlar. İş ve yaşam dengesi, onlar için bir lüks değil, temel bir ihtiyaç. Kariyerlerini kendi değerleri ve istekleri doğrultusunda şekillendirmek istiyorlar.

#İK, #Kariyer, #İş Yaşamı,  
#Kaliteli Yaşam



Mental sağlık, kişisel gelişim ve kendini ifade etme özgürlüğü, artık Z kuşağı profesyonellerinin vazgeçilmez öncelikleri arasında. Mikro emeklilik de bu ihtiyaçlara yanıt veriyor ve güçlü bir çözüm sunuyor. Kısa molalar, yalnızca tükenmişliği önlemekle kalmıyor; aynı zamanda yaşam kalitesini yükseltiyor. Bu yeni yaklaşımın elbette avantajları kadar bazı dezavantajları ve soru işaretleri de var. İlk akla gelen konu ise finansal sürdürülebilirlik. İşten birkaç ay veya bir yıl boyunca uzak kalmak, ciddi bir mali planlama ve önceden yapılan birikimi gerektiriyor. Bu süreçte, gelir

kayıbı yaşamadan yaşam standardını koruyabilmek ve beklenmedik harcamaları yönetebilmek için detaylı bir bütçe oluşturmak şart. Bir diğer önemli konu ise işverenlerin bu fikre nasıl yaklaştığı. Pek çok şirket, uzun süreli molalara sıcak bakmayabilir ya da bu konuda net bir politikaya sahip olmayabilir. Hatta annelik izinlerinde bile çalışanların zorluk çektiği örnekleri maalesef hâlâ duyuyoruz. Bu nedenle çalışanların kendini güvende hissedebilmesi için işverenlerin bu konuda net ve destekleyici politikalar geliştirmesi büyük

önem taşıyor. Ayrıca, geri dönüş planını net bir şekilde ortaya koymak ve şirket politikalarını önceden araştırmak da kritik adımlar arasında.

#### PEKİ YA TÜRKİYE'DE DURUM NASIL?

Mikro emeklilik, ülkemizde henüz yeni yeni konuşulmaya başlayan bir kavram. Şimdilik kavram olarak gündeme geliyor; ancak kişisel gözlemlerime göre özellikle sosyal medyada daha fazla duyulmaya ve tartışılmaya başlandı. Start-up dünyasının büyümesi, uzaktan ve hibrit çalışma modellerinin yaygınlaşması da bu fikrin daha fazla gündeme gelmesini sağlıyor. Yine de, ülkemizdeki ekonomik belirsizlikler, enflasyon ve işsizlik gibi sorunlar nedeniyle uygulanabilirlik konusu uzun bir süre netlik kazanamayabilir. Bu nedenle mikro emekliliği planlayanların, gerçekçi adımlar atması ve finansal anlamda sağlam bir zemin oluşturması gerekiyor.

“

**Son yıllarda “anı yaşamak” mottosunu hayatın her alanında sıkça duyuyoruz. Mikro emeklilik ise bu bakış açısını iş dünyasına taşıyor. Artan sorumluluklar, sürekli yükselen stres ve şehir hayatının yarattığı baskı insanları tüketiyor. Sadece ofiste geçirilen uzun saatler değil; trafiğin yarattığı gerilim, yeni alınan sorumluluklar ve iş-özel yaşam arasındaki sınırların kaybolması da bu stresi artırıyor.**”



Belki de işverenlerin ve İnsan Kaynakları profesyonellerinin, özgeçmişlerdeki deneyim aralarındaki boşlukları daha önyargısız karşılamaları ve bu boşlukların sebeplerini doğru değerlendirmeleri, mikro emekliliğin yaygınlaşmasında ilk adımı oluşturabilir. Sonuç olarak, mikro emeklilik; Z kuşağının iş dünyasına kattığı yeni bir bakış açısının ve değişim rüzgarlarının bir yansıması. Sadece bir mola ya da zorunlu bir dinlenme değil; aynı zamanda daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir kariyer yaklaşımı. Şirketlerin de bu değişimi fark ederek çalışanlarına esnek çözümler sunması, gelecekte daha da kritik hale gelecek.

Z kuşağıyla birlikte iş dünyasında nelerin değişeceğini hep birlikte göreceğiz; belki de başarıyı artık yalnızca kariyer basamakları değil, yaşam kalitesi ve kişisel mutluluk belirleyecek.

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



**Hülya ALTINAY**

İnsan Kaynakları Profesyoneli, Profesyonel Koç - ICF, Yoga &amp; Mindfulness Eğitmeni

#Mindfulness, #Psikoloji,  
#Kaliteli Yaşam

## Her Farkındalık Anı, Bir Seçim Anı

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) eğitimimden sevgili öğretmenim Merve Karakuş'un aklımda kalan ve o günden sonra hep kendime hatırlattığım bir sözü bu başlık. Belki herkes için günlük yaşamın koşuşturması içinde farkındalık, çoğu zaman lüks gibi görünse de aslında sahip olduğumuz en güçlü araçlardan biri. Bu yazı okuyucuları, her farkındalık anının bizi otomatik pilottan çıkarıp, bilinçli seçimlere davet ediyor.

Sabah alarm çaldığında ertelemeyi seçiyorsun. Kahveni içerken, yemeğini yerken telefonunu karıştırıyorsun. Tüm bu anlar, çoğu zaman farkında olmadan verdiğimiz mikro kararlarla dolu.

"Beynimiz, varsayılan olarak alışkanlık devrelerini kullanmayı sever" diyor Stanford Üniversitesi'nden nörobilimci Dr. Andrew Huberman. Yani bilinçli olarak müdahale etmediğimiz sürece tepkilerimiz, davranışlarımız alışkanlıklara dönüşür. Ancak farkındalık, bu döngüyü kırma anahtarıdır. Çünkü fark ettiğimiz anda, seçme gücümüz devreye girer.

Farkındalık anı tam olarak kendine "şu anda ne yapıyorum?" diye sorduğun, kendi varlığını gözlemlediğin andır. Bu bir iç duraksamadır, kendini / içini dinlemedir. O anda, alışkanlıklarından gelen otomatik bir tepki vermek yerine seçim yapma şansı doğar. Örneğin, sinirli olduğun fark ettiğinde, anında sesini yükselterek tepki vermek yerine derin bir nefes almak, ya da canın sıkıldığında, farkında olmadan sosyal medyaya dalmak yerine can sıkıntılı hissinin neye işaret ettiğini gözlemlemek. İşte bu küçük anlar / es'ler, alışkanlıklardan özgürlüğe açılan kapılardır.





“ Her ne kadar farkındalık kavramı sıkça duyduğumuz ve tanıdık gelen bir kavram olsa da onu hayata geçirmek çoğu zaman düşündüğümüzden daha zorlayıcıdır. Çünkü zihnimiz genellikle geçmişe takılı ya da geleceğe odaklıdır. İşte bu alışkanlık, geçmişe takılı ya da geleceğe odaklıdır. İşte bu alışkanlık, şimdiki anda kalmak istediğinde rahatsız edici hissettirebilir. ”

Her ne kadar farkındalık kavramı sıkça duyduğumuz ve tanıdık gelen bir kavram olsa da onu hayata geçirmek çoğu zaman düşündüğümüzden daha zorlayıcıdır. Çünkü zihnimiz genellikle geçmişe takılı ya da geleceğe odaklıdır. İşte bu alışkanlık, şimdiki anda kalmak istediğinde rahatsız edici hissettirebilir. Psikolog Dr. Susan, “Farkındalık, rahat hissetmek değil, gerçek olanla yüzleşmeye istekli olmaktır.” der. Bu da cesaret ister. Ancak farkındalığın içinde özgürlük vardır: kendini yeniden seçme özgürlüğü.

Farkındalık, uzun vadede hayat kalitemizi doğrudan etkiler. Yapılan araştırmalar, düzenli

“

**Bazen seçim, sadece başka bir davranış değil, kendine şefkat göstermek de olabilir. Farkındalık budur: Kendinle temas kurduğun an. ”**

farkındalık pratiklerinin ruh halimizi dengelediğini, kararlarımızı daha bilinçli verebildiğimizi, stres yükünü azalttığını ve hatta bedene bile etkilediğini söylüyor. Örneğin, bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Yani küçük gibi görünen o farkındalık anları, aslında içsel gücümüzü büyüten kocaman adımlardır.

### PEKİ NASIL PRATIĞE DÖKEBİLİRİZ?

Her farkındalık anı bir davettir. Bu davete katılmak için – güzel haber – derin bir meditasyon pratiğine ihtiyaç yok. Günlük yaşam içinde küçük uygulamalarla farkındalığı artırmak mümkün:

#### 1. Dur – Fark Et – Seç

Bu üç adım, alışkanlık döngüsünü kırmanın en sade yoludur.

- **Dur:** Otomatik tepkinin / davranışının alışkanlıklarından geldiğini fark et.
- **Fark Et:** O an bedeninde ve zihninde neler oluyor, gözlemler.
- **Seç:** Bilinçli bir farkındalıkla yeni tepkini / davranışını belirle.

#### 2. Nefesle Bağlantıya Geç

Doğduğun andan bu yana seninle birlikte olan nefesine dikkatini getir. Farkındalık anlarında bak bakalım nefesin nasıl? Hızlı mı, kısa mı, derin mi?.. Günde sadece 1 dakikanı bile bilinçli nefes almaya ayırmak, farkındalık kasını güçlendirecektir.

#### 3. Tetikleyici Anlarını Yaz

Gün içinde seni “otomatik pilot” a geçiren anları fark et ve gün sonunda yaz. Örneğin; elinin telefona gittiği, aç olmadığın halde ağzına attığın o tatlı parçası. Bu yazıya dökmeler, zamanla o anlara bilinçle yaklaşmanı sağlar. Bir örnekle bunu anlatacak olursam; Geçtiğimiz aylarda, yoğun bir toplantı sonrası kendimi bilgisayar başında çikolata yerken buldum. Aç değildim, hatta tadını bile hissetmiyordum. O an fark ettim: Yorgunlukla

başta çıkmak için tatlıya yöneliyorum. Bu farkındalık anı, küçük ama önemli bir dönüşüm yarattı. Bir sonraki benzer anda, çikolataya uzanmadan önce bir bardak su içmeyi ve birkaç derin nefes almayı seçtim.

Bazen seçim, sadece başka bir davranış değil, kendine şefkat göstermek de olabilir. Farkındalık budur: Kendinle temas kurduğun an. Hayat, farkına varmadığımız, otomatik pilota olduğumuz anlarla dolu olduğunda, bize ait olmaktan çıkar. Ama her farkındalık anı, ipleri yeniden elimize aldığımız bir dönüşüm fırsatıdır. Her an yeniden seçebilmek mümkün. Hangi sözü söyleyeceğini, nasıl tepki vereceğini, neye odaklanacağını, neyi bırakacağını. Farkındalıkla yaşamak, hayatı bilinçli olarak inşa etmektir. Ve belki de en güzel kısmı şu: Farkındalık ne kadar geç kalırsa kalınsın, seni her zaman şimdiye geri davet eder.



**Narmin GARAYEVA**  
Psikolog / Profesyonel Koç

## Kadın Girişimciliğinin Güçlendirilmesi: ZORLUKLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Kadınların iş dünyasında daha görünür hale gelmesi, sadece bireysel başarıları değil, aynı zamanda toplumsal kalkınmayı da beraberinde getirir. Kadın girişimciliği, ekonomik büyüme ve sosyal eşitlik açısından stratejik bir öneme sahiptir. Ancak bu potansiyele rağmen kadınlar, iş kurma ve büyütme süreçlerinde çeşitli engellerle karşı karşıya kalmaktadır.

### KADIN GİRİŞİMCİLERE BANKACILIK DESTEĞİYLE GÜÇLÜ BAŞLANGIÇ

Türkiye’de kadın girişimcilere bankalar tarafından çeşitli destek mekanizmaları sunulmaktadır. Genellikle faizsiz ya da düşük faizli kredi imkânlarıyla iş kurmaları teşvik edilir. Kadınlara özel sınırlı mikrokredi programları da mevcuttur. Bankalar ayrıca, kadın girişimcilere iş planlaması ve finansal yönetim konularında danışmanlık hizmeti sağlamaktadır. Aynı zamanda KOSGEB ve devlet destekleriyle entegre özel kampanyalar düzenlenmektedir. Bu destekler, kadınların ekonomik katılımını artırmakta ve kendi işlerini kurmalarına yardımcı olmaktadır.

### ZORLUKLARLA BAŞ ETME STRATEJİLERİ

Kadın girişimciler, bu zorluklara karşı dayanıklı çözümler üretmektedir. Mentörlük desteği almak, kadın girişimci ağlarına katılmak ve benzer hikâyelere sahip bireylerle iş birliği yapmak yaygın stratejilerdendir. Ayrıca finansal okuryazarlık oranını artırmak,



girişimcilik eğitimlerine katılmak ve dijital pazarlama gibi alanlarda yetkinlik kazanmak, işlerini büyütme konusunda onlara avantaj sağlamaktadır. Esnek ve dijital çalışma modelleri de kadınların zaman yönetimini kolaylaştırmakta ve işlerini sürdürülebilir kılmaktadır.

### DESTEK MEKANİZMALARI VE KURUMSAL ÇÖZÜMLER

Kadın girişimcilerin gelişimini desteklemek amacıyla kamu ve sivil toplum kuruluşları çeşitli destek mekanizmaları sunmaktadır. KOSGEB’in kadınlara özel hibeleri, vergi teşvikleri, iş kurma kredileri gibi programlar önemli fırsatlar sunmaktadır. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’nın sunduğu altyapı destekleri ve sosyal güvenlik prim kolaylıkları da kadın girişimcilerin

yükünü hafifletmektedir.

Öte yandan, kadın odaklı sivil toplum kuruluşları, mentorluk, eğitim, ağ kurma gibi hizmetlerle hem bilgi, hem de moral desteği sağlamaktadır.

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Kadın girişimciliğinin gelişimi, sürdürülebilir ekonomi ve toplumsal eşitlik için kilit bir alan olarak görülmelidir. Girişimcilik yolundaki kadınların daha fazla desteklenmesi, etkili mentorluk sistemleri, erişilebilir finansman imkânları ve bilinçlendirici eğitimlerle mümkündür. Devlet kurumları ile sivil toplum kuruluşlarının ortak çabaları sayesinde, kadınların iş dünyasındaki temsili ve etkisi artırılabilir. Bu yolda atılacak her adım, sadece kadınların değil, tüm toplumun geleceğini güçlendirecektir.

“

Kadın girişimcilerin gelişimini desteklemek amacıyla kamu ve sivil toplum kuruluşları çeşitli destek mekanizmaları sunmaktadır. KOSGEB’in kadınlara özel hibeleri, vergi teşvikleri, iş kurma kredileri gibi programlar önemli fırsatlar sunmaktadır. ”



**Öznur ŞAŞMAZ**  
Genç Girişimci & Mühendis Adayı

## LinkedIn: KARİYERİNİZE YÖN VEREN DİJİTAL SAHNE

Kariyerinizi inşa etmek ve kişisel markanızı güçlendirmek için LinkedIn'i ne kadar etkili kullanıyorsunuz? Başarıya giden yolda yalnızca iş başvurusu yapmak yeterli mi? İş dünyasının en güçlü networking platformunu stratejik kullanarak nasıl fark yaratabilirsiniz?

### LinkedIn, ARTIK DİJİTAL BİR CV DEĞİL, KİŞİSEL MARKANIZIN ARENASI

LinkedIn, eskiden yalnızca iş arayanlarla işe alım uzmanlarının buluştuğu bir platform olarak görülüyordu. Bugün ise durum tamamen farklı. Artık burası, profesyonel kimliğinizi inşa ettiğiniz, bilgi paylaştığınız ve kendinizi konumlandığınız bir dijital sahne. Eğer bu sahneyi doğru kullanmazsanız, iş dünyasında görünmez olmaya mahkûmsunuz.

Kariyer gelişimi ve markalaşma açısından LinkedIn'in gücünü anlamak, günümüzün rekabetçi ortamında fark yaratmanın anahtarıdır. İşverenler, iş birlikleri ve profesyonel çevreler, sizin kim olduğunuzu ve ne sunduğunuzu görmek için bu platformu aktif olarak kullanıyor. Peki, LinkedIn'de öne çıkmak için hangi stratejileri uygulamalısınız?

#### 1. Kişisel Markanızı Netleştirin ve Güçlendirin

LinkedIn profiliniz, yalnızca iş deneyimlerinizi sıraladığınız bir sayfa olmamalı. Sizi tanımlayan, güçlü ve özgün bir marka haline getirmelisiniz. Bunun için:

- **Başlık (Headline) kısmınızı güçlü yapın:** "XYZ Şirketinde Mühendis" yerine, sizi en iyi tanımlayan ve ilham veren bir ifade kullanın. Örneğin, "Malzeme Bilimi ve

“

**Kariyer gelişimi ve markalaşma açısından LinkedIn'in gücünü anlamak, fark yaratmanın anahtarıdır. İşverenler, iş birlikleri ve profesyonel çevreler, sizin kim olduğunuzu ve ne sunduğunuzu görmek için bu platformu aktif olarak kullanıyor.**”

İnovasyon Tutkunu | Geleceğin Teknolojilerini Şekillendiren Mühendis” gibi sizi öne çıkaran bir başlık tercih edebilirsiniz.

- **Hakkımda (About) bölümünü hikâyeleştirin:** Kuru ve standart bir özgeçmişten ziyade, kariyer yolculuğunuzu anlatan, sizi diğerlerinden ayıran yönlerinizi vurgulayan etkileyici bir giriş hazırlayın.
- **Görselleri ve multimedya içeriklerini kullanın:** Konuşmalarınız, projeleriniz, ödüllerinizi veya makaleleriniz varsa bunları ekleyin.

#### 2. Stratejik Paylaşımlar Yaparak Bilinirliğinizi Artırın

Sadece profil oluşturmak yetmez; etkileşim yaratmalısınız. LinkedIn'de aktif olarak paylaşım yapan profesyoneller hem algoritma tarafından öne çıkarılır hem de sektörlerinde güvenilir bir otorite haline gelir.

- **Deneyimlerinizi paylaşın:** Çalıştığınız projelerden, öğrendiğiniz yeni becerilerden ve kariyerinizdeki dönüm noktalarından bahsedin.
- **Sektörünüzle ilgili analizler yapın:** Alanınızdaki güncel gelişmeleri yorumlayan yazılar paylaşarak fark yaratabilirsiniz.
- **Etkileşim sağlayın:** Yorum yapmak, başkalarının paylaşımlarına katkıda bulunmak ve tartışmalara katılmak sizi daha görünür kılar.

#### 3. Network'ünüzü Stratejik Olarak Genişletin

LinkedIn, sadece bağlantı sayınızı artıracığınız bir mecra değil, doğru insanlarla iletişim kuracağınız bir platformdur.

- **Sektörünüzdeki liderleri takip edin:** Onların içeriklerine katkıda bulunun.
- **Etkinliklere ve gruplara katılın:** LinkedIn grupları, ilgili kişilerle bağlantı kurmanın en iyi



yollarından biridir.

- **Özel mesajları akıllıca kullanın:** Yeni bağlantılar kurarken sadece "Bağlantı ekle" butonuna basmak yerine, kısa ve etkileyici bir mesaj yazın.

#### 4. LinkedIn'i Bir Kariyer Aracı Olarak Kullanın

LinkedIn yalnızca iş aramak için değil, fırsatlar yaratmak için de mükemmel bir platformdur.

- **İşverenlerin ilgisini çekmek için** profilinizi optimize edin.
- **Yeteneklerinizi sergileyerek** potansiyel iş birliklerine kapı aralayın.
- **Mentorluk yaparak** veya mentor olarak kendinizi geliştirin.

### SONUÇ: LinkedIn'DE PASİF KULLANICI OLMAK KARİYERİNİZE ZARAR VEREBİLİR!

Eğer LinkedIn'de sadece pasif bir kullanıcıysanız, bu, kariyeriniz için büyük bir kayıp demektir. Günümüzün iş dünyasında kişisel marka oluşturmak bir tercih değil, zorunluluk. LinkedIn'i doğru kullanarak, kariyerinizde yeni kapılar açabilir, sektörünüzde tanınan bir isim haline gelebilir ve hedeflerinize daha hızlı ulaşabilirsiniz. Unutmayın, LinkedIn sizin vitrininizdir. Onu nasıl şekillendirdiğiniz, iş hayatınızın yönünü belirleyecektir.



**Selda KUTAY**  
İnsan Davranışları ve Gelişim Danışmanı

✉ selda@reconn.com.tr

📷 reconn.counseling

🌐 reconn-counseling

#İşYaşamı #Liderlik #Zaman  
Yönetimi #Strateji #İK #Hedef  
#Üretkenlik

## İş Hayatının Meşguliyet İllüzyonu, Görünürlük Çabası ve Liderliğin Sessiz Savaşı

Ellerimiz dolu ama ruhlarımız boş. Takvimlerimiz dolu ama hedeflerimiz bulanık.

Her an meşgul görünmek, her zaman üretken olduğumuz anlamına gelmez.

Ekiplerde verimlilik mi, görünürlük mü? İş yaşamının yeni çelişkisine lider bakışıyla derin bir analizle bakmak faydalı olabilir. Günümüz çalışma kültüründe "meşgul olmak", üretmekten daha çok değer görüyor. Oysa görünürlükle verimlilik arasındaki çizgi giderek silikleşiyor ve gerçek liderlik, zaman yönetmekten önce dikkat yönetebilmeyi gerektiriyor. Koşturmak iş yapmayı, susmak verimliliği, toplantılar ise karar almayı garanti etmez.



“

Günümüz iş dünyasında birçok kişi sürekli meşgul olduğunu ifade ederken, bu yoğunluk hissi çoğu zaman gerçek üretkenlikten ziyade psikolojik ve kurum aurasından kaynaklanmaktadır. ”



“  
Yeni nesil liderlik anlayışı, ekiplerine bu bilinci aşılayabilen, onların üretkenlikten çok verimli olmalarına alan açabilen liderliktir. Zihinsel esenliği, iş süreçlerinin merkezine alan bu yaklaşım; çalışan bağlılığını güçlendirir, tükenmişlik riskini azaltır ve sürdürülebilir başarıyı mümkün kılar.”

Günümüz iş yaşamında liderlerin karşılaştığı en zorlu durumlardan biri, ekip üyelerinin sürekli meşgul görünmesi ama somut çıktılarda yetersizlik yaşanmasıdır. Bu 'yoğunluk illüzyonu', üretkenliği değil; çoğu zaman tükenmişliği ve dağınıklığı beraberinde getirir. Liderler için bu durum sadece zaman yönetimi değil, aynı zamanda kaynak yönetimi, motivasyon ve iletişim becerileri açısından da ciddi bir sınavdır. Ekip yönetiminde başarı, bu görünmez bariyerleri görebilmek ve meşguliyetin arkasındaki gerçek dinamikleri çözümlenebilmektir. Günümüz iş dünyasında birçok kişi sürekli meşgul olduğunu ifade ederken, bu yoğunluk hissi çoğu zaman gerçek üretkenlikten ziyade psikolojik ve kurum aurasından kaynaklanmaktadır.

## 1. SÜREKLİ MEŞGULİYETİN PSİKOLOJİK TEMELLERİ

### a. Mükemmeliyetçilik ve Kendi Kendine Yüklenen Baskılar

Kişiler, kendilerine yüksek standartlar belirleyerek sürekli olarak en iyiyi yapma çabası içinde olabilirler. Bu durum, sürekli bir tatminsizlik ve yetersizlik hissine yol açabilir. Kendi kendine yüklenen bu baskılar, zamanla tükenmişlik ve motivasyon kaybına neden olabilir.

### b. Sınır Koyamama ve Hayır Diyememe

İş yaşamında sınır koyamamak, kişilerin üzerlerine fazla sorumluluk almasına ve zamanla tükenmiş hissetmelerine neden olabilir. Hayır diyememek, kişinin kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atmasına ve sürekli başkalarının beklentilerini karşılamaya çalışmasına yol açabilir.

### c. Teknolojik Bağımlılık ve Bilgi Aşırı Yükleme

Teknolojinin sürekli gelişimi ve bilgiye anında erişim, kişilerin sürekli olarak güncel kalma çabası içinde olmalarına neden olabilir. Bu durum, zihinsel yorgunluk ve stres seviyelerinin artmasına yol açabilir.

## 2. YOĞUNLUK HİSSİNİN KÜLTÜREL VE SOSYAL ETKİLERİ

### a. Meşguliyetin Başarı ile Eşdeğer Görülmesi

Toplumda meşgul olmanın başarı ve değerli olmakla ilişkilendirilmesi, kişilerin sürekli olarak dolu bir takvimle övünmelerine neden olabilir. Bu durum, gerçek ihtiyaçların ve önceliklerin göz ardı edilmesine yol açabilir.

### b. Sosyal Medya ve Kıyaslama Kültürü

Sosyal medya platformlarında paylaşılan başarı

hikayeleri ve yoğunluk gösterileri, kişilerin kendilerini yetersiz hissetmelerine ve sürekli daha fazlasını yapma çabası içine girmelerine neden olabilir.

### 3. Sürekli Yoğunluk Hissinin Sonuçları

- **Duyusal Tükenmişlik:** Sürekli meşgul olma hali, duygusal enerjinin azalmasına ve motivasyon kaybına yol açabilir.
- **Fiziksel Sağlık Sorunları:** Yetersiz uyku, sağlıksız beslenme ve hareketsizlik gibi faktörler, fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.
- **İlişkilerde Zayıflama:** Yoğunluk nedeniyle sosyal ilişkilere yeterince zaman ayıramamak, ilişkilerin zayıflamasına neden olabilir.

### 4. Çözüm Önerileri

- **Öncelik Belirleme:** Gerçekten önemli olan işleri belirleyerek, zaman ve enerjiyi bu alanlara yönlendirmek.
- **Sınır Koyma:** İş ve özel yaşam arasında dengeli sınırlar çizmek ve gerektiğinde hayır demeyi öğrenmek.
- **Teknoloji Kullanımını Sınırlama:** Gereksiz bildirimleri kapatarak ve belirli zaman dilimlerinde teknolojiden uzaklaşarak zihinsel dinlenme sağlamak.
- **Kendine Zaman Ayırma:** Hobiler, egzersiz ve meditasyon gibi aktivitelerle kendine zaman ayırmak, stres seviyelerini azaltabilir.

Sonuç olarak, sürekli meşgul olma hali, günümüz iş dünyasında üretkenliğin bir göstergesi olarak algılsa da gerçekte bu yoğunluk çoğu zaman verimlilikten çok psikolojik kaçışların ve kültürel alışkanlıkların bir sonucudur. Zamanla bir statü sembolüne dönüşen 'yoğunluk' kavramı, bireyleri kendini dinlemekten, önceliklerini belirlemekten ve anlamlı üretimden uzaklaştırır. Oysa günümüzde başarı, sadece çok çalışmakla değil; doğru zamanlarda, doğru işlerde, doğru enerjiyi gösterebilmekle tanımlanıyor. Bu farkındalık hem kişisel tatmini hem de kurumsal performansı doğrudan etkiliyor. Yeni nesil liderlik anlayışı, ekiplerine bu bilinci aşılayabilen, onların üretkenlikten çok verimli olmalarına alan açabilen liderliktir. Zihinsel esenliği, iş süreçlerinin merkezine alan bu yaklaşım; çalışan bağlılığını güçlendirir, tükenmişlik riskini azaltır ve sürdürülebilir başarıyı mümkün kılar.

**Fatma SANIR**

Yönetici Koçu - Kariyer Koçu - Takım Koçu, ICF

#Üretkenlik, #Motivasyon,  
#Liderlik, #İş Yaşamı

## Güvenli Limanlardan Hırçın Dalgalara: İŞ HAYATINDA KONFOR ALANINDAN ÇIKMANIN DÖNÜŞÜMSEL GÜCÜ

Hepimiz iş hayatında belirli bir düzene alışırız. Sabah aynı saatte kalkar, kahvemizi alır, ofisteki masamıza oturur ve günün akışını tahmin edilebilir bir rutin içinde tamamlarken, kendimizi güvende hissederiz. Bu, "konfor alanı" dediğimiz sıcak battaniye gibidir. Ancak bu battaniyenin altında, zamanla fark edilmeden paslanan potansiyelimiz ve kısıtlanan hayal gücümüz yatar.

### **KONFOR ALANI: TATLI BİR TUZAK**

Konfor alanı ilk etapta bizi koruyan bir kalkan gibidir. İşler yolunda gidiyordur, risk azdır, öngörülemeyen durumlar minimumdur. Fakat şu soruyu sormadan da edemeyiz: Bu konfor bizi ileri taşıyor mu, yoksa bizi geride mi tutuyor? Konfor alanı, güvenli bir liman gibi görünse de zamanla aynı kalmanın getirdiği durgunlukla gelişimimizi frenler. Değişimin kaçınılmaz olduğu iş dünyasında, yerinde saymak bile geriye gitmek anlamına gelir. Bu nedenle "konfor alanından çıkmak", aslında cesaret isteyen ama sonunda büyük fırsatlar taşıyan bir yolculuktur.

### **KONFORU SARSAN DEĞİŞİM: YALNIZCA İŞ DEĞİŞİKLİĞİ DEĞİL**

Birçoğu konfor alanından çıkmayı sadece yeni bir işe başlamak, farklı bir şirkete geçmek ya da tamamen bambaşka bir sektöre adım atmak olarak düşünür. Oysa





“

**"Statüko koruyucuları nadiren lider olur, risk alanlar ise çoğunlukla yol açanlardır." Liderlik, sadece başkalarını yönetmek değil, aynı zamanda kendini fark etmek, gelişmek ve bu gelişimi başkalarına da taşımaktır. Bu da, ancak alışılan çizgilerin dışına çıkıldığında mümkün olur.** ”



ardından gelir."

Bir iş sürecini bir adım öteye taşımak; sadece verimliliği değil, aynı zamanda ekip içi motivasyonu, iş doyumunu ve çalışan bağlılığını da artırır. Rutinleşmiş bir işleyiş içinde yaratıcı kalabilmek ise yalnızca konforun dışına çıkanların becerebildiği bir şeydir.

### KONFORDAN ÇIKMANIN KÜLTÜREL ETKİSİ

Konfor alanından çıkan bireyler sadece kendi gelişimlerine değil, aynı zamanda kurum kültürüne de olumlu etkiler yapar. Esneklik, yenilikçilik ve öğrenme kültürü, bireylerin konfor alanlarını terk etmesiyle şekillenir. Bu değişim dalga dalga yayılır; önce ekibe, sonra organizasyona ve sonunda şirketin genel yapısına dokunur.

"Bir kişinin cesareti, bir ekibin dönüşümünü başlatabilir."

Eğer bir lider bu cesareti gösterirse, ekip de onu takip etmeye başlar. Böylelikle değişim yalnızca bireysel bir kazanım değil, kolektif bir evrime dönüşür.

### SON SÖZ: CESARET, DEĞİŞİMLE BESLENİR

İş hayatında ilerlemek, sadece pozisyon değiştirmekle ya da daha fazla sorumluluk almakla sınırlı değildir. Asıl gelişim, bireyin kendi kalıplarını sorgulaması, alışkanlıklarını yenilemesi ve kendini "rahatsız edici" alanlara sokmasıyla başlar. "Konfor alanı terk edildiğinde, sadece yeni beceriler edinilmez; kişinin kendine dair algısı da değişir." Unutmayalım, dalgalarla boğuşmayı göze almayan, yeni kıyıya asla ulaşamaz.

Hazırsan, battaniyeyi bir kenara bırak ve o ilk adımı at. Kim bilir, belki de aradığın cesaret, tam da o ilk adımda seni bekliyordur.

gerçek anlamda konfor alanından çıkmak, mevcut işimizdeki oturmuş düzenin dışına çıkabilmeyi de kapsar.

Rutin toplantılara farklı bir format getirmek, alışlagelmiş raporlama sürecini yeniden tasarlamak, önceden görev alanımızda olmayan bir projeye gönüllü olmak bile konforu terk etmek anlamına gelir. Bu tarz mikro değişimler, büyük farklılıkların tohumlarını atar.

### POTANSİYELİN DERİNLİKLERİNE YOLCULUK

Konfor alanını terk etmek, bastırılmış yeteneklerin, atıl duran liderlik becerilerinin ve unutulmuş hayallerin yeniden yüzeye çıkmasını sağlar. Konfor alanını terk ettiğimizde, sadece iş değiştirmez, aslında kendimizin farklı bir versiyonuna doğru da evriliriz. Bu evrilme, bizi hem bireysel hem de profesyonel anlamda zenginleştirir.

Zamanla, yeni durumlara uyum sağlama

kabiliyetimiz artar, karar alma refleksimiz gelişir ve karşılaştığımız belirsizlikler karşısında daha soğukkanlı kalmayı öğreniriz. Bu da bizi fark edilmekle kalmayıp takdir edilen bir lider haline getirir.

### LİDERLİK KONFOR ALANINDA DOĞMAZ

Gerçek liderlik, sarsılma anlarında, bilinmeyen sulara yelken açıldığında ve fark yaratma arzusu taşındığında ortaya çıkar.

"Statüko koruyucuları nadiren lider olur, risk alanlar ise çoğunlukla yol açanlardır." Liderlik, sadece başkalarını yönetmek değil, aynı zamanda kendini fark etmek, gelişmek ve bu gelişimi başkalarına da taşımaktır. Bu da, ancak alışılan çizgilerin dışına çıkıldığında mümkün olur.

Güvenli Limanları Bırakmak: Zor Ama Öğretici Konfor alanından çıkmak her zaman pürüzsüzlükle ilerleyen bir süreç değildir. Bazen zorludur, belirsizlikle doludur ve yürek ister. Ancak bu yolda edinilen deneyimler, kişisel direnci artırır ve kalıcı

öğrenmelerin temelini atar.

"Korku, gelişimin kapısıdır. O kapıdan geçtiğinizde, bir daha eskisi gibi olmazsınız." Birçok kişi gibi ben de bu yoldan geçtim. Rutin, tahmin edilebilir ve "kolay" olanı bırakarak bilinmeyene doğru adım attım. Başlangıçta zor gibi görünse de, her adımda yeni bir şey öğrendim. Bu öğrenmeler beni daha esnek, daha yaratıcı ve daha etkili bir lider haline getirdi. Konfor alanını terk etmek, kariyerimin en önemli dönüşümlerinden biri oldu.

### YAPILAN İŞİN SINIRLARINI ZORLAMAK

Yaptığımız işin bir adım öne gitmesini istiyorsak, onu alışlagelmiş kalıpların dışına taşımamız gerekir. Bu da konforu bozmadan mümkün değildir.

Alışılmış yolların dışına çıkmak, farklı metotlar denemek, bazen "neden böyle yapıyoruz?" diye sormak cesaret ister. Ama şunu unutmamalıyız ki: "Gerçek yenilik, sorulmaktan korkulan soruların



**Tuğba Filizgök**  
Profesyonel Koç

## KENDİNİ KOÇLAMAK: Profesyonel Koçlar İçin İçsel Yolculuk Rehberi

Profesyonel bir koç olarak, başkalarının içsel potansiyellerini açığa çıkarmalarına yardımcı olmayı seçmiş bir yol arkadaşıyız. Peki ya biz? Bizim içsel potansiyelimizle ilişkimizi kim besliyor? Koçun da koçluk ihtiyacı olur mu? Cevap net: Evet. Hem de fazlasıyla.

Koçluk sadece teknik becerilerden ibaret değil. Kendinle ne kadar temas halindeysen, başkalarına da o kadar etkili alan açabiliyorsun. Bu yüzden kendini koçlamak bir tercih değil, mesleki bir gereklilik aslında.

Kendine koç olmak ne demek?

Kendini koçlamak, dışsal bir başarı peşinde koşarken, içsel dünyana kulak verebilme becerisidir. Sadece hedef belirlemek değil; o hedefin arkasındaki değerleri, arzuları ve hatta korkuları fark edebilmektir. Başkalarına sorduğun güçlü soruları, kendine de sorabilmektir.

“ Bu hedef gerçekten bana mı ait, yoksa bir beklentiye mi cevap veriyor? ”

Bu tür sorular farkındalık yaratır. Farkındalık ise dönüşümün anahtarıdır.

Koçlar neden kendini koçlamalı? Cevap gayet açık aslında. Çünkü bizler de insanız. Duraksanız, tükenmiş hissederiz, yönümüzü kaybedebiliriz. Bu durum zamanla içsel boşalmaya yani duygusal ve zihinsel tükenmişliğe yol açabilir.

### **Kendine Koçlukta 3 Temel Nokta**

#### **1. Öz farkındalık: Aynaya bakmak**

Koçlukta ilk adım hep farkındalıktır. Aynısı kendimiz için de geçerli. Ne hissediyorum?

Ne düşünüyorum? Ne istiyorum?

Kendine düzenli olarak sorabileceğin sorular:

“Bu aralar içimde neye yer açmak istiyorum?”

“Beni şu anda ne tüketiyor? ”

“Yaptığım iş beni besliyor mu, yoksa sadece yürütüyor muyum?”

Günlük ya da haftalık farkındalık egzersizleri çok etkili olabilir.



#### **2. Niyet ve Yön Belirleme: Rotayı çizmek**

Koçlar olarak danışanlarımızın hedeflerini netleştirmelerine yardımcı oluyoruz. Peki ya kendi yönümüz?

Her yıl başında kendine şu soruyu sor:

“Bu yıl nasıl bir koç olmak istiyorum? Sadece becerilerimle değil, varoluşumla nasıl bir alan yaratmak istiyorum?” Kendine yön çizmek, bazen sadece bir hedef değil; bir niyet belirlemeyi gerektirir.

#### **3. Kendine Şefkat: Eleştirmen değil destekçi olmak**

Koçlar genellikle yüksek standartlara sahiptir.

Ama bu içsel eleştirmeni de besler.

“Yeterince iyi miyim? Neden daha fazla danışanım yok? Diğerleri benden daha mı görünür? “Kendini acımasızca yargılamak gelişimi hızlandırmaz- durdurur. Kendine sor: Bu düşünce bana gerçekten hizmet ediyor mu?”

### **TÜKENMİŞLİĞİ FARK ETMEK VE YENİLENMEK**

Koçluk mesleği, görünürde sakın ama içeride oldukça yoğun bir iştir. İnsan zihni ve duygularıyla sıklıkla temas etmek, fark edilmeden enerji tüketebilir. Bu tükenmişlik halinin sinyallerini;

seanslardan sonra uzun süreli yorgunluk, danışan hikayelerine aşırı kapılma, içe dönük sorgulamalarda artış, mesleğe dair heyecanda azalma şeklinde kabaca sıralayabiliriz. Bu noktada kendini suçlamadan durup sormak gerek: “Bana şu anda iyi gelecek olan ne? “ “Koçluğu sürdürmek için değil yaşatmak için neye ihtiyacım var? “Cevaplar basit olabilir: Doğada vakit geçirmek, bir meslektaşla paylaşım, bir kitap, meditasyon, belki bir mola... Kendine koç olmak her zaman tek başına yapılacak bir iş değildir. Bazen dışarıdan bir bakışa ihtiyaç duyarız. Bunun için; süpervizyon, meslektaş koç paylaşımları, kendi koçuna sahip olmak, grup refleksiyon çalışmaları, mindfulness veya beden farkındalığı atölyeleri etkili birer destek yolları olabilir. Bu sistemler sadece beceri değil varlık halini de besler.

Sonuç olarak koçlukta kendinle temas, her şeyin başlangıcıdır. Kendine koç olmak bir lüks değil, bir ihtiyaçtır. Koç olarak başkalarına alan açmadan önce, kendine alan açman gerekir. Sadece teknik değil, içsel ustalık da burada başlar.

Ve belki de bu yüzden en güçlü soru yine kendimize: Ben şu anda kendimle nasıl bir ilişki içindeyim? Unutma, en derin dönüşüm önce içeride başlar. Ve iyi bir koç, kendini de cesaretle dinleyebilen kişidir.

# DR. NECMETTİN KARAKUŞ *ile*



Kişisel gelişim, yalnızca bilgiyle değil, deneyimle de şekillenir. Dr. Necmettin Karakuş, kamu ve akademi alanlarındaki uzun yıllara dayanan birikimini, bugün bireylerin gelişimine ışık tutacak şekilde paylaşıyor. Yönetim becerilerinden farkındalığa, eğitimden ilhama uzanan bu röportajımızda, hem düşünsel hem de mesleki gelişim için güçlü ipuçları saklı...

# KİŞİSEL GELİŞİM ÜZERİNE DERİN BİR YOLCULUK...



### **Hocam öncelikle tanımayanlar için kendinizi kısaca tanıtır mısınız?**

İlk, Orta ve Lise öğrenimim Adana'da geçti. Yüksek öğrenimimi kuruluş yılı 1926 yılı itibarıyla Cumhuriyetimizin ilk üniversitesi olarak kabul edilen Gazi Üniversitesi'nde Makine/Otomotiv Lisans, Makine Yüksek Lisans ve Doktoramı yine makine alanında tamamladım. Polonya-Varşova Teknoloji Üniversitesi'nde 1998-1999 yıllarında İş Makinaları ve Otomotiv Mühendisliği ile Elektro-Mekanik

alanında lisansüstü araştırmalarda bulundum. Gazi Üniversitesinde Lisans, Mühendislik ve diğer teknik alan mezunlarına Sanayileşme Stratejileri ve Risk Yönetimleri konulu Yüksek Lisans ve Doktora dersleri okuttum.

### **Sondan başa gidelim, şu sıralar neler yapıyorsunuz?**

En son Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı'ndaki görevim sırasında üniversitelerin bünyesinde yer alan teknoloji geliştirme bölgelerini (TEKNO-KENT) kurarak inovatif

düşüncenin uygulama alanını oluşturmaya büyük çaba sarfettim. Ölçüler ve Standartlar Genel Müdürlüğü'nde çeşitli ölçü ve tartı aletleri ile laboratuvarların denetimi ve yaygınlaştırılmasında, Sanayi Genel Müdürlüğü'nde sanayi sektörlerinin (Makine, elektrik-elektronik, otomotiv vb) organizasyonu ve denetlenmesinde, AR-GE Genel Müdürlüğü'nde teknoloji geliştirme bölgelerinin kurulması, üniversite sanayi iş birliği ve teknoloji politikalarının oluşturulmasında önemli roller oynadım.

Türk Akreditasyon Kurumu (TÜRKAK) Kurucu Yönetim Kurulu Üyesi sıfatıyla TÜRKAK'ın faaliyete geçmesine, Akreditasyon sürecinin başlatılmasına ve gerçekleştirilmesine önemli katkı sağlayarak ayrıca Türk Delegasyon Başkanı sıfatıyla Sofya'da Balkan Ülkeleri Akreditasyon Birliği'nin kurulmasına öncülük ettim.

Orta Anadolu İhracatçılar Birliği Makine ve Aksamları İhracatçı Birliği "Bilim ve Teknik Yüksek Danışma Kurulu Üyesi/Denetçi" sıfatıyla, ihraç edilen Türk malı makine ve aksamlarının kalitesini arttırmak ve yurt dışı imaj üstünlüğü sağlamak amaçlı Yeterlilik kriterlerini belirleyerek ilgili imalatçıları denetleme/belgelendirme görevlerini yürüttüm.

Güney Ege Kalkınma Ajansı (GEKA) Danışmanlık & Eğitimlik yaptım. YEDİ YILDIZ İş sağlığı ve güvenliği Akademisinde Akademi Müdürü, Öğretim görevlisi sıfatıyla İSG uzmanı olmak isteyen ilgili teknik alan mezunlarına eğitimler verdim. Halen Türk Akreditasyon Kurumu (TÜRKAK) TSEN ISO/IEC 17020 & TS EN ISO/IEC 17024 kapsamlarında Baş Denetçilik (Ekip Liderliği), mahkemelerde akreditasyon, sertifikasyon



diyebilirim. Çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında sırasıyla şef, müdür yardımcısı, müdür, daire başkanvekili, müsteşar yardımcısı, müsteşar vekilliği ve bakanlık müşavirliği gibi görevlerde bulundum. Uzun süre ve çeşitli kurumlarda yöneticilik deneyimi önemli bir bilgi birikimi demektir. Halen de birçok işletmeye yöneticilik eğitimleri veriyor ve danışmanlık yapıyorum. Gözlemlerim ve deneyimlerin ışığında yönetim kademelerinde kazanılması gereken beceriler üzerinde duruyorum. KOBİ niteliğinde olan işletmelerde özellikle Ekip Yönetimi ve Lider Yöneticilik, Proje, Kaynak ve Zaman yönetimleri bilgi ve beceriye dayanmak zorundadır.

**Eğitiminizin hedef kitlesinden bahseder misiniz? Kimler alıyor bu eğitimleri sizden?**

Bu durum kamu ve özel sektör için son derece önemli bir konudur. Bu yüzden yönetim becerileri eğitimleri her düzey çalışan için gerekli olmakla birlikte ağırlıklı olarak orta ve üst düzey yöneticilerden ve bu kademelerin yönetici adaylarından oluşmaktadır. Kişisel gelişim alanında bir de kitabınız olduğunu biliyorum. Kitap hakkında bilgi verebilir misiniz? Farkındalık, kişinin yaşamında gelişmesine engel olan ve pozitif yaşam amacına hizmet etmeyen tüm duygulardan, düşüncelerden, kalıplardan, korkulardan, endişelerden, dirençlerden, beklentilerden ve saplantılardan arınmasıyla mümkündür. Diğer bir anlatımla sadece bedensel değil aynı zamanda zihinsel ve ruhsal özgür olabilmektir. Yazdığım kitap bireye bu yönde bir çıkarım yapmaya yöneliktir. Gözlemlerime dayanarak yazdığım ve kendimce oluşturduğum yaşamla ilgili bakış açısını kitaplaştırmaya çalıştım. Bu kitap sayesinde çok sayıda insanın yüreğine ve zihnine dokundum. Okuyuculardan çok olumlu geri bildirimler geldi ve 4. baskısı yapıldı. 5. baskısı ise Odaklı Yayıncılık etiketiyle yakında okurlarla buluşacak.

“

**Farkındalık, kişinin yaşamında gelişmesine engel olan ve pozitif yaşam amacına hizmet etmeyen tüm duygulardan, düşüncelerden, kalıplardan, korkulardan, endişelerden, dirençlerden, beklentilerden ve saplantılardan arınmasıyla mümkündür. Diğer bir anlatımla sadece bedensel değil aynı zamanda zihinsel ve ruhsal özgür olabilmektir.** ”

”

ve otomotiv alanlarında birikmişlik, Mühendislik Eğitim Programları (MÜDEK) Program Eş Değerlendiricisi görevlerini yürütüyorum. Yönetim becerileri konulu eğitimler veriyorum.

**Yönetim Becerileri eğitimlerinizin içeriğinden bahseder misiniz? Yönetim Becerileri nelerdir?**

İş hayatında tüm yaşantım adeta yöneticilikle geçti

**Ekleme istedikleriniz...**

Sözümü Disraeli'ye ait olduğu söylenen şu sözlerle tamamlamak istiyorum. "Sadece elli-altmış yıl yaşamak için bu dünyaya geliyor ve yeri doldurulmaz saatleri, bir yıl içinde kendimizin ve herkesin unutacağı şeyleri kara kara düşünerek geçiriyoruz. Hayır! Yaşamımızı dışı dokunur işlere ve duygulara, büyük düşüncelere, gerçek aşklara ve kalıcı şeylere adayalım. Çünkü hayat küçük olmayacak kadar kısa."



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

tulin@brandfocus.com.tr

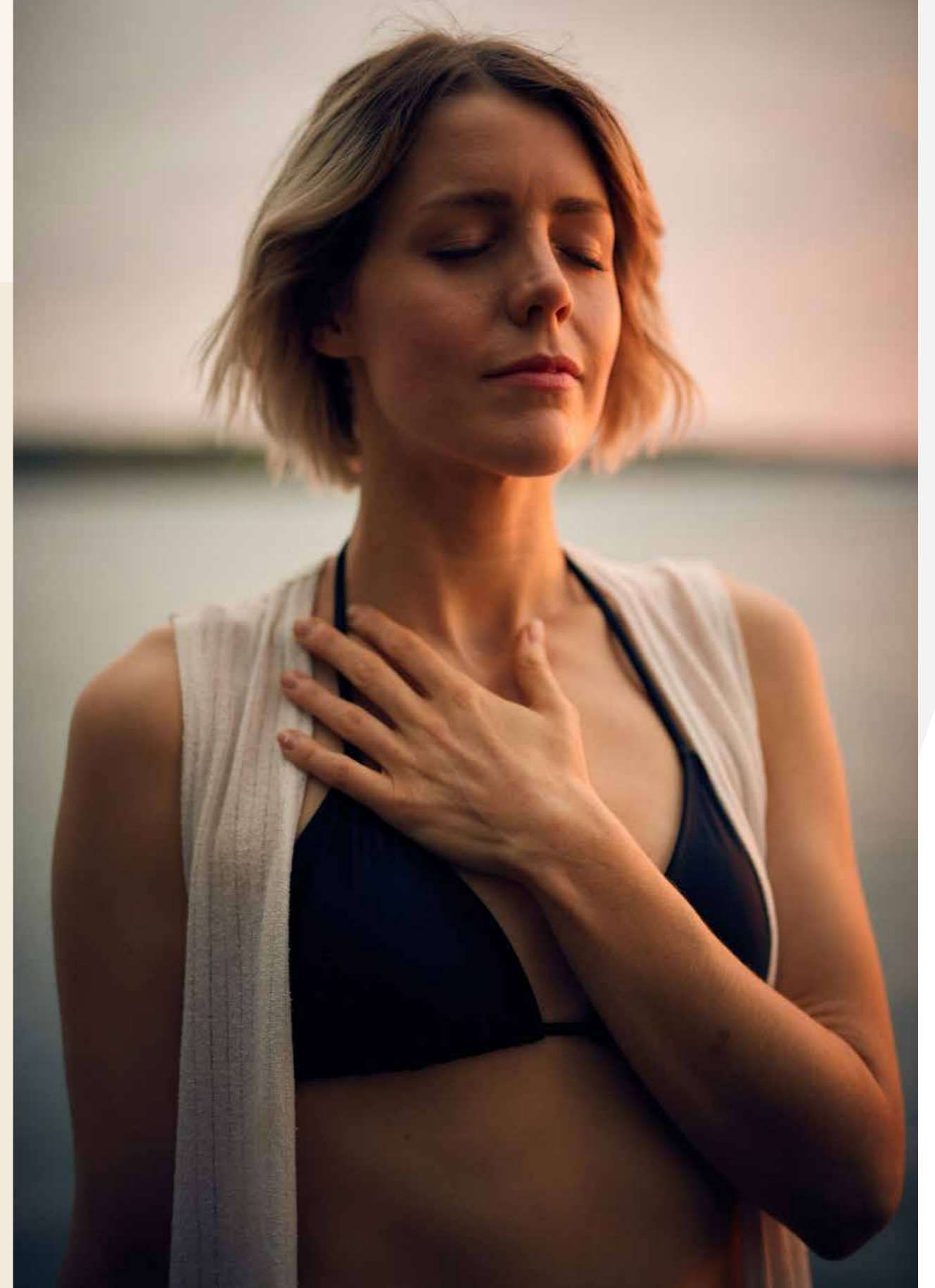
## Ben ve Biz Arasında:

# İÇİMDEKİ SESLE YENİDEN BULUŞMAK

Bir zamanlar bir yakınımın, çok fazla "ben" diyerek konuşmasını garipsediğim bir dönem oldu. Her cümlesi "ben"le başlıyor, "ben"le bitiyordu. İlk başta bu "ben" vurgusu beni rahatsız etmişti. Sanki bencillik gibi gelmişti. Oysa biraz düşününce anladım: Rahatsız eden onun "ben" deyişi değildi. Asıl rahatsız eden, kendime "ben" diyemeyişimdi.

Hayatım boyunca "biz"in sıcaklığında, paylaşmanın huzurunda yaşamayı öğrenmiş biriydim. Ailemle, arkadaşlarımla, iş çevremle, hep "biz" demeyi sevmiştim. Ne kadar anlamlı ve güçlü geliyordu "biz" olmak! Ama "biz"in ardına sığınırken, "ben"i unuttuğumu, kendi sesimi duymadığımı, derinlerimde ne hissettiğimi bastırdığımı fark edememişim.

İşte o yakınım, "ben" diyerek aslında bana ayna tutuyordu. Beni, kendimi duymayarak yaşamaya devam ettiğim gerçeğiyle yüzleştiriyordu. Onun "ben" deyişleri, bana da "ben" demeyi hatırlatıyordu. Ve bunun üzerine hayatımda ilk



defa, “Ben kimim, ne istiyorum, ne hissediyorum?” sorularıyla karşılaştım. Uzun zaman sonra ilk kez iç sesime kulak verdim.

Bu yolculuk kolay olmadı. “Ben” demek, “biz”in gölgesinden çıkıp kendimi bulmak demektir. Bu, kendime ve kendi varlığıma saygı duymak demektir. Bencillik sandığım o “ben” aslında özsaygıydı. Kendi ihtiyaçlarımı, hayallerimi, yaralarımı görmezden gelmeyi bırakmak, kendime sahip çıkmaktı.

Bugün, hâlâ “biz”in değerine inanıyorum. Çünkü hayat paylaşıldıkça anlam buluyor. Ama artık biliyorum ki, sağlıklı ve gerçek bir “biz” yaratabilmek için önce “ben”i tanımak gerekiyor. Kendi içime dönmek, orada unuttuğum sesleri duymak gerekiyor. Bunu bana öğreten o yakınımın teşekkür ediyorum. Ve kendime de... Ben demeye cesaret ettiğim için.

*Peki, “ben” diyebilmek için neler yapabiliriz? İşte iç sesimizi duyabilmek ve kendimizi görebilmek için birkaç öneri:*

• **Ayna Tutmak:** Gün sonunda aynaya bak ve kendine “Bugün nasılsın?” diye sor. Cevapları

kelimelerle ya da yazıyla ifade et. Aynalar, hem dış görünüşü hem de iç dünyamızı yansıtır.

• **Yazmak:** Günlük tutmak, zihindeki karmaşayı kağıda dökmek kadar güçlü bir araçtır. Her gün kendine 10 dakika ayır. “Ben bugün nasıl hissediyorum?”, “Bugün neyi iyi yaptım, neyi eksik hissettim?” gibi sorular sor. Yazdıkça kendi sesin daha net duyulur.

• **Duyguları İfade Etmek:** Duygularını bastırmak yerine, onlara izin ver. Konuşmak, paylaşmak, hatta gerekirse ağlamak... “Ben” demek bazen sadece susup hissetmekle başlar.

• **Sessizlik ve Yalnızlık Alanları Yaratmak:** Her gün kendine yalnız kalabileceğin küçük anlar yarat. Sessizlik, iç sesinle buluşmak için en iyi yoldur. Sadece 5-10 dakika bile yeter.

• **“Ben” ve “Biz” Dengesi:** Kendine “ben” deme hakkını tanı. Ancak bu “biz”i yok etmek değil; “ben”le güçlenen, sağlıklı bir “biz” yaratmak demektir.

• **“Ben” Antrenmanları:**

- Başkalarına “Ben ne istiyorum?” sorusuyla yaklaş.
- Toplantılarda kendi fikrini söylemekten çekinme.
- Bir gün boyunca “ben”le başlayan cümleler kur: “Ben düşünüyorum...”, “Benim için önemli olan...” gibi.

Bu küçük adımlar, iç sesini netleştirir, seni sen yapan değerleri keşfetmeni sağlar. Ve bir gün, “ben” dediğinde, o kelimenin ardında kendine şefkat ve güçle bakan bir yüz bulursun. Unutma; “ben” diyebilmek, kendine verdiği en güzel hediyedir. Ve sen, bu hediyeyi almaya da, paylaşmaya da fazlasıyla değersin.

“ Bugün, hâlâ “biz”in değerine inanıyorum. Çünkü hayat paylaşıldıkça anlam buluyor. Ama artık biliyorum ki, sağlıklı ve gerçek bir “biz” yaratabilmek için önce “ben”i tanımak gerekiyor. Kendi içime dönmek, orada unuttuğum sesleri duymak gerekiyor. ”



# 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.





**Ödül Eda ÇAKICIOĞLU YÜCELGEN**  
İK Profesyoneli

## Kendi Celladımız Olmayalım

Yazının başlığı biraz ruh karartıcı gelebilir. Esasen ele almak istediğimse bambaşka. Burada yazdıklarımı, çevremde gözlemlediklerime ve bana anlatılanlara dayandırıyorum. Bu sebeple yüksek dozda subjektif gelebilir kimilerine, kabulümdür. Amacım dipsiz bir polemik yaratmak değil, sadece bir nefes alanı aramak, buna vesile olmak belki.

Son dönemlerde, ülke içinden geçtiğimiz zorlu koşulları da dikkate aldığımızda çok zorladığımızı, çeşitli sosyal mecralardaki eleştiri seslerinden anlayabiliyorum. Gerçekten zor. Hep birlikte belirsizlere karşı gelecek planı yapmaya, bugünümüzü en iyi şekilde yaşamaya çalışıyoruz.

Öncelikle burada, yine de sakinliğimizi koruyabildiğimiz, hayal kurmaktan vazgeçmediğimiz için kendimizi taktir etmemiz gerekiyor. İrili ufaklı, ciddi sınavlar veriyoruz çünkü her yeni gün. Ve sanırım, durum bir süre daha böyle devam edecek gibi.

Evet, belirsizlik çok. Evet, yıpranıyoruz. Evet, değişiyor ve dönüşüyoruz ki bu iyi anlamda mı oluyor kötü anlamda mı başka bir tartışma konusu. Hepsine tamam. Benim için de geçerli. Ama sormadan da edemiyorum. Hiç mi iyi bir şey yok?

Bence var. Bunun bence tek ve biricik formülü bizde.

Ne mi o formül?

GÜLMEK(!).

Kulağa saçma gelebilir ama gülmek bence en önemli seçenek.

Terapi adı altında mı olur, mesai saatinde iş arkadaşlarınızla mı olur, mesai sonrasında

## #iş yaşamı #gelişim #kariyer #motivasyon

ailenizle, dostlarınızla mı olur bilemem. Hepsi olursa da harika olur o başka. Ama temel mesele, gülme eylemini elden bırakmamak, tüm zorlayıcı ve olumsuz dış etkenlere karşı tebessüm edebilmek.

Polyanna bakış açısı ile söylemiyorum. Ya da bize tokat atana diğer yanağımızı da dönelim demiyorum tabi ki. Ama şunu da çok sık gözlemliyorum. Bir restorana girdiğinizde, bir kafeye girdiğinizde, iş yerinde ofise girdiğinizde, eve girdiğinizde, nereye gidiyor, hangi ortama giriyor olursanız olun, tebessüm ile insanlara yaklaştığınızda ortamın enerjisi değişiyor mu? Herkesin yüzünde tebessüm beliriyor mu? Zor konular daha kolay konuşulmuyor mu? Samimiyet kurmak, iletişim kurmak daha kolay olmuyor mu?

Tersinden bakın, size biri tebessümle yaklaştığında değerli hissetmiyor musunuz kendinizi?

Şahsen ben hissediyorum ve mutlu oluyorum.

Gülmek bulaşıcı da bir şey olunca, karşımdaki tebessüm edince ben de ediyorum. Toleransım daha çok artıyor.

Bunu kendimde çokça gözlemliyorum.

Ve sizce de çok somurtur hale gelmedik mi? Bizi zorlayan konuların sinirini gücümüzün yettiğine yansıtıyor muyuz?

İş yerinde gülenlere ortak olmak yerine, onları yargılayıp suç işlemişler gibi parmakla gösteriyoruz, cezalandırıyoruz adeta. Gülmek, arkadaşla eğlenmek en büyük disiplin suçu oldu olacak. Aynı şekilde, ailemizle gülmek yerine, onlara sürekli söyleniyor ve hep olumsuz taraflarını görüyoruz. Dostlarımızla gülmüyoruz çünkü görüşmüyoruz bile.

Hugo'nun Sefiller'inde de diyor ya; "Umut, ruhun gıdasıdır. Onsuz yaşam bir işkenceye dönüşür" diye.

Ben gerçekten, umuda giden yolun başlangıcının



gülmekle, gülümsemekle ve gönül gözünü açmakla başladığına inanıyorum.

Başlıkta söylediğime döneceğim burada. Zorlayıcı dış faktör çok olsa da başta kendimize ve sonra da ilmek ilmek uğraşıp ördüğümüz ailemize, çevremize kötülük yapmayalım. Gülelim ki, toleransımız artsın, iletişimimiz kuvvetlensin. Eleştirilerin ardından gülebilelim ki, samimiyetimiz güçlensin, birlik duygumuz pekişsin.

Haydi, kendimize söz verelim ve sosyalleşirken biraz tebessüm etmeye özen gösterelim, kahrkaha atanlara ortak olalım, gülmeyi disiplin suçu olmaktan çıkaralım.

En azından kendi aramızda, kendi sosyallüğümüzde yapalım bunu.

Var mısınız?



**Duygu Özdemir Molla**  
Profesyonel Koç, ICF, Gıda Mühendisi

✉ duyyguozdemir@gmail.com

## Zihni ve Bedeni Beslemek: SAĞLIKLI BESLENMENİN GÜCÜ

Modern yaşamın temposu giderek artarken, zihinsel yorgunluk, stres, kaygı ve ruhsal dalgalanmalar da günlük hayatımızın olağan bir parçası hâline geliyor. Bu zorluklarla başa çıkmak için çoğunlukla dışsal çözüm yolları arıyoruz. Oysa en temel yollardan biri, tam da elimizin altında: Beslenme.

Beslenme; sağlığımızı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitemizi ihtiyacımız olan seviyede tutmak için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda sağlamaktır. Günlük hayatta uyguladığımız beslenme şekli ve yiyecek tercihleri öncelikle bedenimizi etkiler. Bu tercihler süreklilikle birlikte ruh halimizi, düşünce yapımızı ve hatta davranışlarımıza bile etki ederler.

Beslenme rutininde doğru gıdaları seçmek ve tüketeceğimiz besinlerin içeriklerini dikkate almak en önemli kriterdir. Bu sayede fiziksel sağlığımızı koruyabilir, günlük stresle daha iyi baş edebiliriz. Hatta daha kaliteli uyku ile güne başlamak ve daha üretken olmamız da mümkün.

Peki gerçekten yediklerimiz, kim olduğumuzu ve nasıl hissettiğimizi belirleyebilir mi?

### SAĞLIKLI SEÇİMLER, SAĞLIKLI ZİHİN

Bu sorunun yanıtı: Evet. Ne yersen "o" sun.

## #Sağlık, #Kaliteli yaşam, #Genel Kültür, #İnsan Psikolojisi



Sağlıklı beslenme üzerine duyduklarımızı hayatımıza uygulamak, özellikle şehir hayatının hızlı temposunda oldukça zorlaşabiliyor. Kolay ulaşılabilirlik ve zaman kısıtı nedeniyle işlenmiş, hazır gıdalar çoğu zaman pratik birer çözüm gibi görünüyor. Raflardaki cazip ambalajlar, hızlı tüketim kültürü, şekerli ve yüksek yağlı atıştırmalıklar kısa vadede "haz ve doyum" duygusu yaratabilir. Ancak uzun vadede ruh halinde dalgalanmalara, enerji düşüklüğüne ve hatta depresif belirtilere neden olabilirler. Bu noktada doğru ve bilinçli seçimler devreye giriyor.

Genellikle yalnızca fiziksel açlığı gidermek için beslendiğimizi düşünürüz. Oysa her öğün, yalnızca bedenimizi değil, zihnimizi ve duygularımızı da besler. "Ne yersen o'sun" sözü bu yüzden yalnızca bir klişe değil, bir gerçektir.

### SAĞLIKLI ZİHİN İÇİN YEDİKLERİMİZİN ETKİSİ...

Beynimiz, duygularımızı, düşüncelerimizi, odaklanma

yetimizi ve ruh halimizi yöneten kimyasallar üretir. Bu kimyasalların dengesi, sadece genetik ve çevresel faktörlerden değil, aynı zamanda yediğimiz besinlerden de derin biçimde etkilenir. Yemek yeme alışkanlıklarımız, beynin nörokimyasal yapısını değiştirerek zihinsel sağlığımızı şekillendirir. Bu yazının da ana kimyasalı olan "Serotonin"den biraz bahsedelim. Serotonin, ruh halini, uyku düzenini ve iştahı düzenleyen başlıca nörotransmitterlerden biridir. Serotoninin yaklaşık %90'ı bağırsaklarda üretilir, bu da beslenme ile bağırsak sağlığı arasındaki ilişkinin zihinsel sağlığı doğrudan etkilediğini gösterir. Serotonin seviyesinin vücutta korunması bu yüzden önemlidir. Peki serotonin seviyesini arttırmak için hangi gıdalardan destek alabiliriz?

- Karbonhidratlar (özellikle kompleks karbonhidratlar): Yulaf, tam tahıllar
- Triptofan içeren protein kaynakları: Somon, yumurta, peynir, yoğurt

- Fermente gıdalar (bağırsak florasını destekler): Kefir, turşu, yoğurt

Bir diğer ana kimyasal GABA. GABA (Gamma-aminobütirik asit), beynin doğal sakinleştiricisidir. Anksiyete, stres ve aşırı düşünce haliyle mücadelede etkilidir.

#### **GABA'ya Destekleyen Besinler:**

- Fermente gıdalar
- Yeşil sebzeler ve ıspanak

Doğru ve bilinçli beslenmek, sürdürülebilir sağlıklı seçimler yapmak sadece birkaç ipucuna dikkat ederek hiç de zor değil. Neye ihtiyacım var?

#### **BESLENMENE ŞEKİL VER, MUTLULUĞA KATKI SAĞLA**

Bu sorunun cevabı sağlıklı bir beslenme düzeni. Beslenme için vücudumuzun ihtiyacı olan altı temel besin türü var: su, proteinler,

karbonhidratlar, yağlar, vitaminler ve mineraller. Dengeli beslenme planında bu temel besin türlerin olması oldukça önemlidir. İşte bu kaynaklardan bazıları;

- Proteinler (et, baklagiller, yoğurt): Kas gelişimi, bağışıklık ve doku onarımı
- Kompleks Karbonhidratlar (tam tahıllar, sebzeler, baklagiller): Dengeli enerji, dengeli kan şekeri
- Mikro Besinler (demir, çinko, magnezyum): Metabolizma ve genel sağlık için

#### **TOPYEKÛN RED DEĞİL, BİLİNÇLİ SEÇİM**

Doğru ve bilinçli beslenmenin bir diğer püf noktası paketlenmiş gıda seçimleri. Paketlenmiş gıdalar hayatımızın bir gerçeği. Pratiklikleri ve kolay ulaşılabilir olmaları sebebiyle tamamen hayatımızdan çıkarmamız günlük akışımızda pek mümkün değil. Önemli olan, ne yediğimizi bilmek, kendi beslenme tarzımıza uygun seçimler yapmak ve etiket okuma alışkanlığı kazanmaktır.

#### **Paketli gıda tüketimi konusunda bilinçlenmek için birkaç ipucu;**

##### **1. İçindekiler Listesine Dikkat Edin**

İçindekiler listesi başındaki içerikler, miktar olarak en fazla olandan başlar ve listedeki diğer içerikler ürünün kullanımına göre ağırlıkça azalan oranda devam eder. İçindekiler kısmında ilk sıralarda şeker, doymuş yağ veya tuz yer alıyorsa dikkatli olunmalıdır.

##### **2. E-Kodları bize ne anlatır?**

İçerikteki E-kodları, Avrupa Birliği tarafından gıda üretiminde kullanılması onaylanmış katkı maddelerini tanımlar. Tüm katkı maddeleri için izin verilen kullanım limitleri bulunmaktadır. Bu katkı maddeleri listesine doğal kaynaklardan elde edilen gıda katkı maddeleri de mevcuttur. Bunlardan birkaçı;

- **E300 (askorbik asit):** C vitamini
- **E160a (beta karoten):** Havuçtan elde edilen

doğal renk verici

##### **3. Şeker, Tuz ve Yağ Oranlarına Göz Atın**

Etiketdeki besin değerleri tablosuna bakarak şu kriterlere dikkat edebilirsiniz:

- **Şeker:** Günlük maksimum şeker miktarı; Toplam günlük enerjinin %10'undan azı (tercihen %5'in altı) olmalı.
- **Tuz:** Günlük maksimum miktar 5 gramı geçmemeli.
- **Yağ:** Günlük Toplam yağ alımı, günlük enerjinin %30'unu geçmemeli.

Her bedeninin ihtiyacı fiziksel aktivite düzeyi, yaş, cinsiyet gibi faktörlere göre farklılaşabilir. Yukarıdaki değerler Ortalama bir yetişkin bireyin günlük enerji ihtiyacına (yaklaşık 2000 kcal) göre yapılan hesaplamada Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından günlük önerilen maksimum tüketim miktarları olarak verilmiştir.

#### **HER ÖĞÜN BİR SEÇİMDİR!**

Sağlıklı Beslen, İyi Hisset, Daha İyi Yaşa

Her tercih, kendinize nasıl davrandığının bir yansımasıdır. Tercihlerinizle yalnızca bedeninizi değil zihnini ve duygularınızı da nasıl besleyeceğinizi belirlediğinizi unutma. Bu seçim tamamen senin elinde!! Ne yediğinizi bilerek, seçimlerinizi farkındalıkla yaparak kendinize gerçek bir özbakım sunabilirsiniz.

Çünkü iyi hissetmenin yolu, kendin için iyi seçimler yapmaktan geçer.

“Genellikle yalnızca fiziksel açlığı gidermek için beslendiğimizi düşünürüz. Oysa her öğün, yalnızca bedenimizi değil, zihnimizi ve duygularımızı da besler. “Ne yersen o'sun” sözü bu yüzden yalnızca bir klişe değil, bir gerçektir.”



# YAKIN MESAFE TATİL!



Kerpe Plajı

İğneada Plajı

Kıyıköy Plajı

Yaz tatili dendiğinde akla ilk olarak Ege ve Akdeniz bölgelerindeki tatil yerleri gelse de, İstanbul'da yaşayanlar için yakın plajlar mükemmel bir kaçış noktası. İşte, şehrin karmaşasından bir süre de olsa uzaklaşmak, hafta sonu kısa bir mola vermek isteyen seyahat severler için İstanbul'a yakın plajlar...

Yazı **Dilhan Hız**

## KERPE PLAJI

Kocaeli'nin Kandıra ilçesinde yer alan Kerpe Plajı'na İstanbul'dan 2-2,5 saatte ulaşılabilir. İstanbulluların kısa bir yaz tatili için sıklıkla tercih ettiği Kerpe'de oteller, kamp alanları, günlük çadır kiralama ve karavan kiralama gibi imkanlar da bulunuyor. Tatilciler, genellikle Kerpe Plajı'nda denizin ve doğanın tadını çıkıyor. Mavi bayraklı bir plaj olan ve oldukça temiz bir denize sahip olan Kerpe Halk Plajı'nda, şemsiye, şezlong, duş ve soyunma kabini, WC, büfe, otopark ve cankurtaran gibi hizmet ve imkanlar mevcut.

## TEKİRDAĞ DALLAS PLAJI

Marmara Bölgesi'nin Trakya tarafında bulunan, kısa

bir yolculukla ulaşabileceğiniz birbirinden güzel plajlar mevcut. Bu plajlardan biri de Tekirdağ'daki Dallas Plajı. Tekirdağ-İstanbul yolu üzerinde, Marmara Ereğlisi'nde yer alan plaj, yumuşacık kumsalıyla dikkat çekiyor. Plajda, şemsiye, şezlong, duş kabini, soyunma kabini, WC, büfe ve ücretli otopark gibi imkân ve hizmetler mevcut. Ayrıca plaj çevresinde kamp alanları gibi konaklayabileceğiniz alanlar da bulunuyor. İstanbul'dan Dallas Plajı'na ortalama 1,5 – 2 saatte ulaşılabilir.

## KIYIKÖY HALK PLAJI

Kırklareli'nin Vize ilçesinde yer alan Kıyıköy Halk Plajı da yakın konumda yer alması ile ilgi görüyor. İstanbul'a ortalama 160 km mesafede yer alan Kıyıköy Halk

Plajı'na 2,5-3 saatte ulaşılabilir. Sakin ve temiz bir plaj olan Kıyıköy'de şezlong, şemsiye, duş kabini, WC, soyunma kabini, büfe ve cankurtaran gibi hizmet ve imkanlar mevcut. Keyifli bir hafta sonu geçirmek isterseniz bu sakin plaja doğru yola çıkabilirsiniz.

## İĞNEADA PLAJI

Türkiye'nin en büyük longoz ormanlarından birine sahip olan İğneada, güzellikleriyle mutlaka görülmesi gereken bir durak. Yemyeşil longoz ormanlarını masmavi denizle buluşturan İğneada Plajı da hem deniz hem de doğa eşliğinde harika bir atmosfere ev sahipliği yapıyor. İğneada Plajı, doğal güzellikleri, yumuşak kumsalı, temiz denizi ve sakin atmosferi ile huzur dolu bir tatil imkânı sunuyor. İstanbul'a yaklaşık

Erikli Plajı



“  
**Şehrin kalabalığından uzaklaşmak isteyenler için birkaç saatlik yolculuk, bambaşka bir dünyaya açılan kapı olabilir. Göl kıyısında bir yürüyüş ya da denizle ormanın buluştuğu bir koyda gün batımı, yorgun ruhlara iyi gelir. Sessizlikle konuşan bu küçük beldeler, zamanın yavaşladığı anların adresidir.**  
 ”

238 km mesafede yer alan İğneada, Kırklareli Demirköy mevkiinde konumlanıyor.

#### YALOVA PLAJLARI

İstanbul ile arasında yaklaşık 115 km mesafe bulunan Çınarcık'ta hem ücretli hem de ücretsiz plajlar mevcut. Çınarcık Plajı, Yalova Belediyesi tarafından işletilen ücretsiz bir plaj. Plajda şezlong, şemsiye ve WC gibi imkanlar mevcut. Ayrıca plaj yakınlarında market, büfe ve kafe-restoran gibi işletmeler bulunuyor. Bir diğer plaj Fıstıklı da Yalova'nın Armutlu ilçesinde bulunuyor. Tertemiz denizi ile ünlü olan Fıstıklı Plajı'nın sahil şeridi ince kumlu bir yapıya sahip. Fıstıklı Plajı ile İstanbul arasında yaklaşık 163 km mesafe bulunuyor ve araçla 2,5 saatte ulaşılabilir.

#### ERİKLİ PLAJI

Erikli Plajı, Edirne'nin Keşan ilçesine bağlı olan Erikli Köyü'nde yer alıyor. Mavi bayraklı bir plaj olan Erikli Plajı, tertemiz denizi ve kumsalı ile dikkat çekiyor. İstanbul'a 260 kilometre mesafede, Saroz Körfezi'nde yer alan plajın çevresinde kamp alanları, kafeler, restoranlar ve konaklama tesisleri mevcut. Plajda, şezlong, cankurtaran, duş, soyunma kabini ve WC gibi imkanlar mevcut. Ayrıca Erikli Plajı'nda hemen her yaz eğlence dolu festivaller düzenleniyor. Özellikle gençler, Erikli'de gerçekleştirilen bu festivallere yoğun ilgi gösteriyor.

\*Kaynak: Enuygun.com



**KONSER  
TİYATRO  
GÖSTERİ  
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz  
olsun!



### BUENA VISTA ALL STARS, KÜBA BÜYÜSÜNÜ İSTANBUL'A TAŞIYOR!

Küba ritimlerinin ve zamansız melodilerin unutulmaz gecesine hazır olun! Efsanevi Buena Vista All Stars, Atlantis Yapım organizasyonu ile gerçekleşen Paribu Harbiye Açık hava Konserleri kapsamında, 30 Eylül'de İstanbul Harbiye Açık hava Sahnesi'nde sahne alacak. Orkestra, Buena Vista Social Club'ın orijinal üyeleri olan Barbarito Torres ve müzik direktörü Demetrio Muniz'in yanı sıra 11 Kübalı müzik efsanesini bir araya getiriyor.

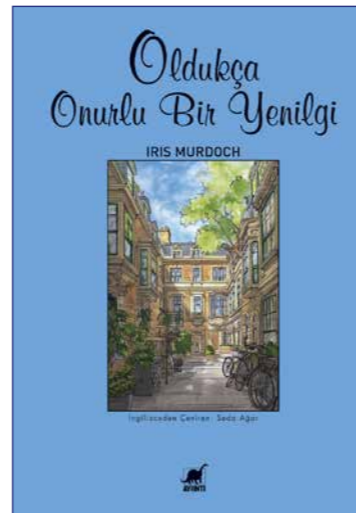


### EĞE'DE SENFONİK ANADOLU ROCK RÜZGÂRI

Türkiye'nin en etkileyici konser projelerinden biri olan "Anıtsal Mekanlarda, Anıtsal Konserler" projesi, tarihsel dokuların büyüsunü müzikle harmanlayarak Ege'de unutulmaz anılara sahne olacak. Daha önce farklı şehirlerde 23 kez sahneye çıkmış ve biletleri en çok satanlar listesine girmiş bu proje, şimdi de Türkiye'nin gözde tatil beldeleri Marmaris ve Datça Açık hava Tiyatroları'nda müzik severlerle buluşmaya hazırlanıyor. Bu eşsiz proje; kültür, sanat ve müziği bir araya getirerek hem sahne hem de seyirci deneyimini dönüştürmeyi hedefliyor. "Sanatla dönüştürmek" felsefesiyle yola çıkan proje, Türkiye'nin en görkemli anıtsal mekanlarında gerçekleşecek konserlerle; Barış Manço, Cem Karaca, Erkin Koray ve Orhan Gencebay gibi Anadolu rock müziğinin efsane isimlerinin eserleri, senfonik bir yaklaşımla yeniden yorumlanacak. Konser, 18 Temmuz Marmaris ve 19 Temmuz Datça Açık hava Tiyatroları'nda...

### AYRINTI'DAN IRİS MURDOCH KARA KOMEDİSİ

Modern edebiyatın en güçlü kalemlerinden İngiliz filozof ve yazar Iris Murdoch'un tüm eserlerini yayımlamaya devam eden Ayrıntı Yayınları, yazarın meşhur kara komedisi Oldukça Onurlu Bir Yenilgi'yi okurlarla buluşturdu! İnsan doğasının karmaşıklığını ve ilişkilerin aslında ne kadar kırılabilir olduğunu gözler önüne seren etkileyici roman, zeki ama acımasız Julius King'in dostları arasında gizli bir oyun başlatarak onların sadakatini ve sevgisini sınamasıyla şekilleniyor. İnsan ruhunun ışıklı ve karanlık yönlerini ustalıklı irdeleyen Oldukça Onurlu Bir Yenilgi, Murdoch'un her zamanki gibi derin karakter analizleri ve keskin gözlemleriyle dikkat çekiyor. Geçtiğimiz yüzyılın en zeki kadını olarak kabul edilen Iris Murdoch'un Oldukça Onurlu Bir Yenilgi adlı romanı, Seda Ağar'ın çevirisiyle Ayrıntı Yayınları'nın Edebiyat dizisinde yerini aldı. Aşk, evlilik, sadakat, iyilik, kötülük gibi temaların ve ahlak kavramının masaya yatırıldığı bu eğlenceli roman, zengin diyalogları ve eşcinsel karakterleriyle de öne çıkıyor.



## 35. AKBANK CAZ FESTİVALİ'NDE SAHNE ALACAK İLK İSİMLER BELLİ OLDU

Türkiye'nin en köklü caz festivallerinden Akbank Caz Festivali, 35. yılında da dünya caz sahnesinin dikkat çekici isimlerini İstanbul'da ağırlamaya hazırlanıyor. 27 Eylül – 12 Ekim tarihleri arasında gerçekleşecek festivalin merakla beklenen ilk isimleri açıklandı. Sanatı her disipliniyle destekleyen Akbank Sanat ile BKM organizasyonundaki festivalin açıklanan ilk 8 ismi şöyle: Çağdaş arapın sesini cazla yeniden tanımlayan, Grammy aday ve NAACP ödüllü Brandee Younger; dark jazz'ın öncüsü olarak bilinen ve atmosferik yoğunluğuyla bir kült haline gelen Bohren Und Der Club Of Gore; 2024'te ACT etiketiyle yayımladıkları albümle dikkat çeken, caz ile buzukiyla olağanüstü bir doğallıkla buluşturan piyanist Joel Lyssarides ve buzuki ustası Georgios Prokopiou; Moğol müzikal geleneklerini folk ve cazla bir araya getiren etkileyici vokaliyle Enji; Bugge Wesseltoft, Magnus Öström ve Dan Berglund üçlüsünden oluşan İskandinav cazının son yıllardaki en büyük heyecan sebeplerinden biri olan RYMDEN; klasik Kuzey Hindistan müziği, modal caz ve hip hop estetikleri arasında serbestçe dolaşan The Guardian'ın "dünyanın en iyi küresel albümleri" listesine giren Jaubi; Avrupa caz sahnesinin yükselen yıldızı, "Polonya Cazının Yeni Umudu" olarak anılan bas virtüözü Kinga Glyk; ve Blue Note, ECM gibi kült plak şirketinden yayımladığı albümleriyle türlerötesi cazın parlak temsilcilerinden piyanist ve besteci Aaron Parks ve grubu Little Big.

**KONSER  
TİYATRO  
GÖSTERİ  
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz  
olsun!



### EMRE AYDIN İLE SON YALANCI!

Türk rock müziğinin güçlü sesi Emre Aydın, 6 Haziran'da Sony Music Türkiye etiketiyle yayınladığı yeni teklisi "Son Yalancı" ile büyük ses getirdi. Yayımlandığı ilk andan itibaren dijital platformlarda dikkat çeken şarkı, sosyal medyada yoğun paylaşımlarla yeni bir Emre Aydın hiti olarak öne çıktı. Söz ve bestesi Seçkin Türk'e, düzenlemesi Burak Bedirli'ye ait olan "Son Yalancı", hem duygusal derinliği hem de yalın anlatımıyla kısa sürede dinleyicilerin kalbinde yer buldu. Emre Aydın'ın karakteristik yorumuyla birleşen parça, yayımlandığı ilk saatlerden itibaren büyük bir ilgiyle karşılandı.

### THE SMITHS'İN EFSANEVİ SOLİSTİ MORRISSEY, 12 TEMMUZ'DA HARBİYE CEMİL TOPUZLU AÇIK HAVA TİYATROSUNDA SAHNEDE!

Neslinin en büyük söz yazarlarından biri olarak kabul edilen ve İngiliz müziğine olağanüstü katkılarıyla Ivor Novello Ödülü'ne layık görülen Morrissey, müziği ve sahne performansı ile izleyenlere unutulmaz anlar yaşatmaya devam ediyor. Britanya popunun en etkili isimlerinden biri olmayı sürdüren sanatçının, 13 stüdyo albümü ve listelerde bir numaraya yükselen sayısız şarkısı dışında, çıkardığı 15 albüm İngiltere albüm listelerinde ilk 10'a girdi ve California Son ve Low in High School albümleri ABD albüm listelerinde de ilk 10'a yükseldi.



### 100 DUBLEDE CUMHURİYET TARİHİ RAFLARDA

Türkiye'nin yakın tarihine rakı sofralarından bakan sıra dışı bir kitap okurla buluştu. Hakan Kaynar imzalı 100 Duplede Cumhuriyet Tarihi, mektuplar, aile arşivleri, fotoğraflar ve siyasi anekdotlar eşliğinde Cumhuriyet'in yüz yıllık serüvenini gündelik hayattan kesitlerle aktarıyor. Türkiye'de rakı kültürüne dair özgün yayınlar yapan Anason İşleri Kitapları'ndan çıkan kitapta yazar, resmi tarihin dışında kalan hikâyeleri ve bireysel hafızaların kırılğan izlerini belgeleyerek, Türkiye'nin politik ve kültürel dönüşümünü alternatif bir bakışla okura sunuyor. Arşiv belgeleriyle desteklenen anlatım, belgesel edebiyat ile anı kitabı arasında özel bir yerde konumlanıyor.



## Hangi noktada olmak istiyorsun?

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

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

**Doğru** noktada olduğunu **nasıl** anlarsın?

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

Bulduğun noktayı değiştirirsen hayatında **neler** değişir?





EZBERLENMİŞ  
HEDEFLER YOK

SEN  
WARSIN!

[www.atolyeegitim.com](http://www.atolyeegitim.com)

@atolyeegitimistanbul

atolyeegitim



**atölye** eğitim

"Akademik Başarı Atölyesi"