

# UWORDS

Temmuz 2022 / Sayı: 2

gelişim • psikoloji • yaşam

## Yeni Dünyada Yeni İş Hayatı

Pandemiden bir ay önce sorsalar  
"Olur mu canım öyle şey?" diyeceğimiz her  
şeyi online yaptık. Üstelik hiç de fena olmadı!..

## Yüksel Ünal ile söyleşi

"Hayatım bir film olsaydı,  
adı 'çöp tenekesi' olurdu!"

## Gökyüzünde Ne Varsa, Yer Yüzünde O Vardır

Evrenin anahtarı olan matematik  
döngüsüyle kurulmuş şahane bir yol  
gösterici olabilir mi Astroloji?

Bilim Kurgu tarzında  
bir kişisel gelişim hikayesi

## Geleceğe Mektup

## Bırakmak mı, Vazgeçmek mi?

Bırakmak istediklerinin farkında olup  
bırakamadığında ise an'ı kaçırıyor, geçmişe  
takılıp kalıyor insan.

## Şefkatli Zihin

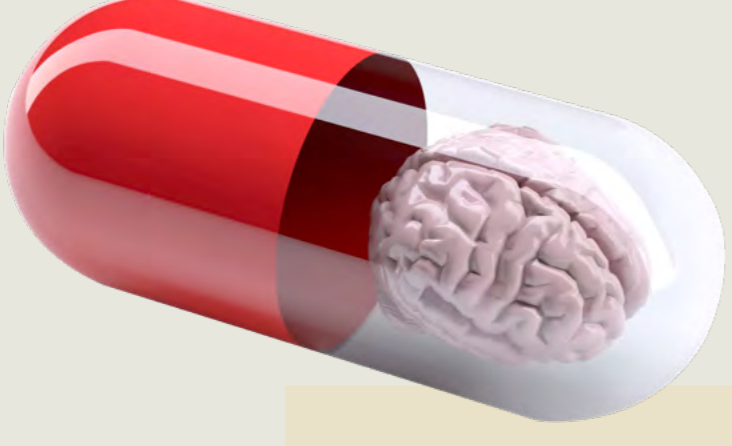
## Ruhun Görünen Kısmı; Beden ve Bedenin Bilgeliği

Bilinç beden derisini değiştirir ve kendine uygun yeni derisi ile sürecine  
devam eder. **Ölüm bilincin deri değişim noktasıdır.**

ISSN: 2822-3071



9 772822 307001



## Kısa Kısa

haberler

sf. 12-17

## Akıfta mıyız?

Zühal Yiğit, PCC  
Kariyer Koçu, Eğitmen

psikoloji

sf. 18-20



## “Gökyüzünde Ne Varsa, Yeryüzünde O Vardır!”

astroloji

sf. 22-23

Aslıhan Doktoroğlu  
Astrolog

Sahne Sanatçısı

## Yüksel Ünal



söyleşi

sf. 24-27



## Çalışanına Değer Veren Şirketler

iş hayatı

sf. 28-29

Ender Ermiş, PCC  
Yönetici Koçu, Eğitmen



## Oradan Buradan

öneriler

sf. 30-31

## Yeni Dünyada Yeni İş Hayatı

Umut Esen, MCC  
Eğitimci, Yazar

iş hayatı

sf. 32-35



## Şefkatli Zihin

psikoloji

sf. 36-38

Canan Coşkun Sayın  
PCC - Mindfulness Eğitmeni

## Duygular, Sevgi ve Zamanın Değeri Üzerine

Ufuk Yücel  
Akademisyen

felsefe

sf. 40-42

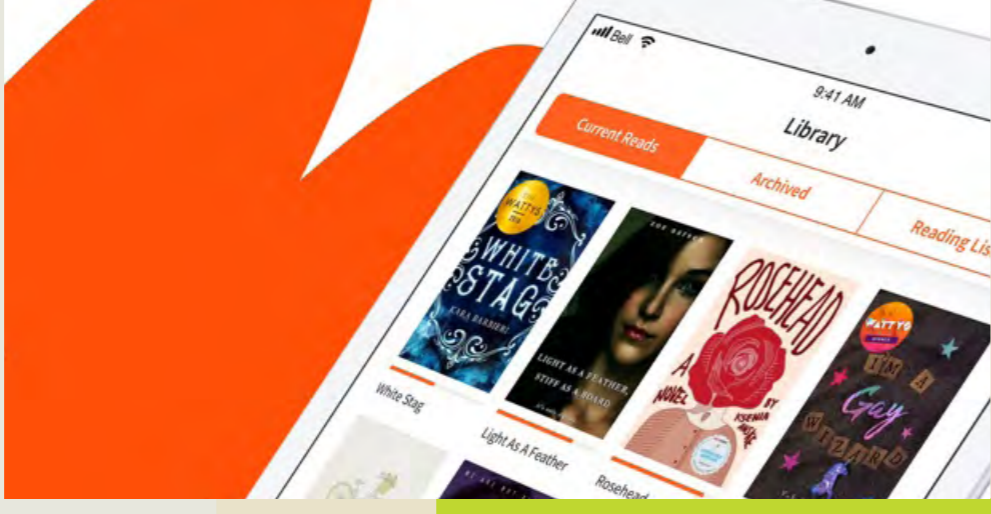


## Ruhun Görünen Kısmı; Beden ve Bedenin Bilgeliği

metafizik

sf. 44-47

Kubilay Aktaş  
Araştırmacı Yazar



## App Beraber

öneriler

sf. 48-49

## Geleceğe Mektup

R. Ercan Erçığ  
Profesyonel Koç / Thetahealer

insan

sf. 50-52

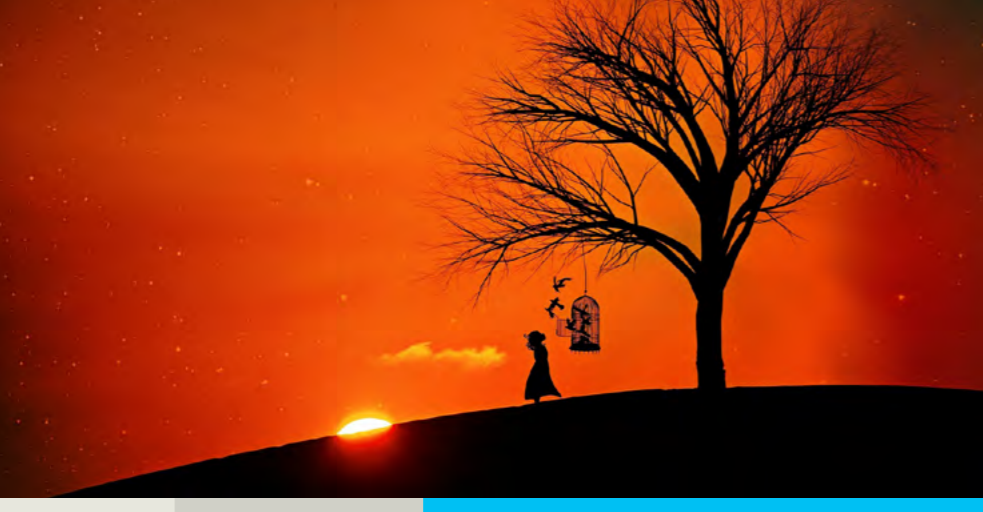


Genç  
Çizer Grubu

## Hub Illustration

söyleşi

sf. 54-55



## Bırakmak mı? Vazgeçmek mi?

motivasyon

sf. 56-58

**Fatma Varnalı**

Yaşam Koçu / Thetahealing® Eğitmeni / Enerjist

## Ne Olur, Hata Yapın!

**Esra Kamber**  
Profesyonel Koç

kişisel gelişim

sf. 60-62



## Kendi Sesimizi Neden Duymuyoruz?

psikoloji

sf. 64-65

**Elif Kaman**  
Profesyonel Koç



## Yazar **Elif Şakar**

söyleşi

sf. 68-71





## Dinliyor muyuz, Yoksa Sadece İşitiyor muyuz?

iletişim

sf. 72-74

Tülin Çeneli Dönmez  
İletişim Danışmanı

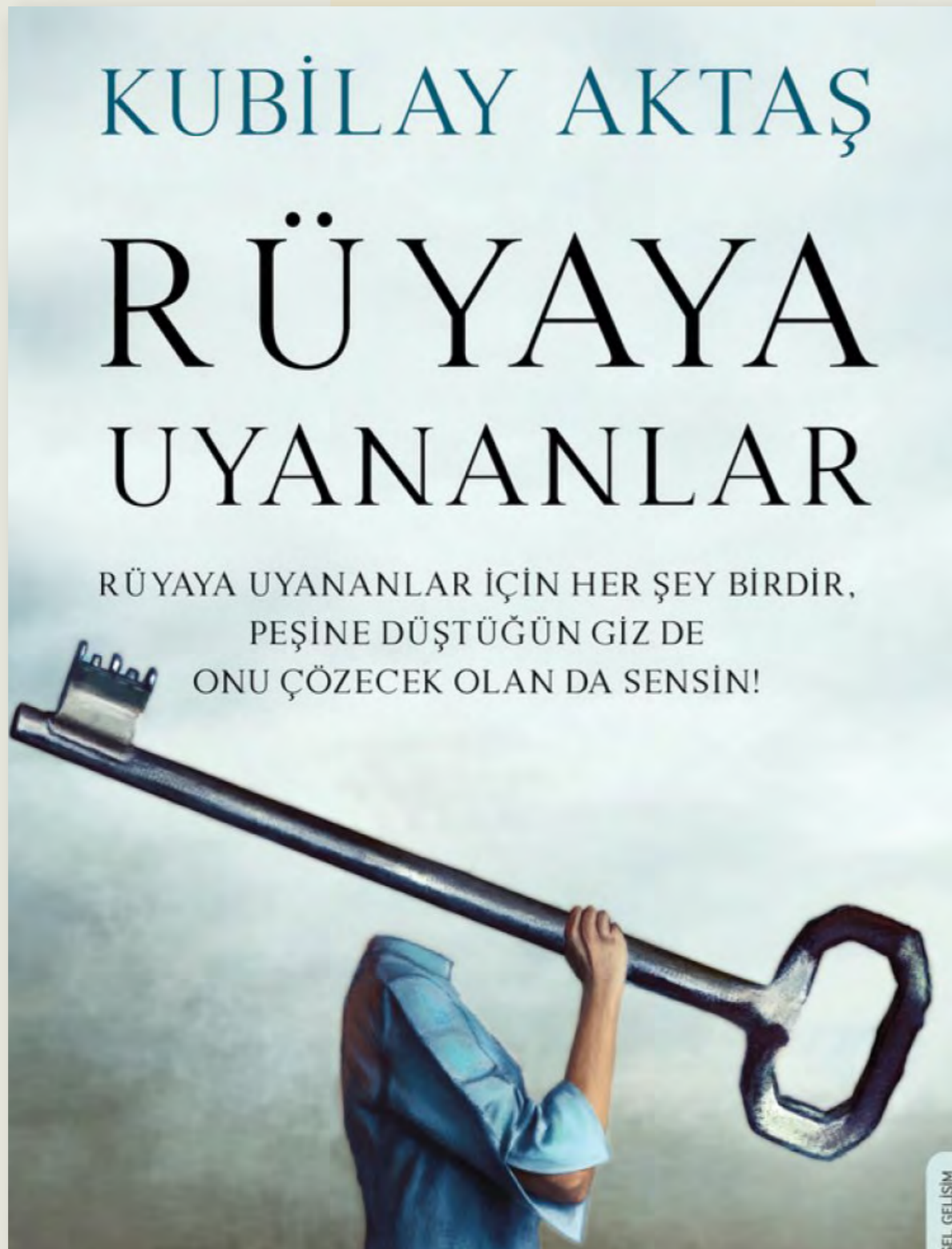
## Bugün Aslında Dündü



Gizem Karavit  
Profesyonel Koç

motivasyon

sf. 76-77



naçizane...

kitap

sf. 78-79



naçizane...

film

sf. 80-81

## Ayna Ayna; Yansıt Ona!

Seyran Ataman

İletişim Danışmanı / Profesyonel Koç

insan

sf. 82-83



## Yap'ma Halinden Ol'ma Haline Seyir

kişisel gelişim

sf. 84-85

Burcu Altın

Profesyonel Koç / Yönetim Sistemleri Danışmanı



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

0 212 284 00 44  
© ARTOFKITCHEN

**ART OF  
KITCHEN**  
FOOD & MORE

WWW.ARTOFKITCHEN.COM  
INFO@ARTOFKITCHEN.COM

# 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?



UMUTESEN  
Academy

ICF



# UWORDS

gelişim • psikoloji • yaşam

[uwordsdergi.com](http://uwordsdergi.com)



## Değerli Okurlarımız,

İlkbaharda Pandemi etkilerinin azalmasıyla uzun bir sürenin ardından sonunda maskesiz nefes alabildik. Dikkat ettiyseniz 'rahat bir nefes' demedim; içinden geçtiğimiz ekonomik bunalım rahatlamamıza pek imkân tanımıyor ne yazık ki... Dışarıyı böyle kaynarken, herkes şikâyet ederken, bir şeyler iyiye gitmiyor gibi görünürken; içsel bütünlüğümüzü korumak daha da önem kazanıyor.

"Seyran'cığım iyi güzel diyorsun da... Ne olacak bu dünyanın hali? Yaşam şartları her geçen gün zorlaşırken, nasıl olacak bu içsel bütünlüğümüzü koruma ve hizmet etme durumu?"

El cevap: Elden ele olacak, paylaştıkça ve hizmet ettikçe olacak. İçe döndükçe, içe dönüp **dışarıda olanı şekillendirebileceğimizi öğrendikçe**, bunu deneyimleyip, uyguladıkça olacak.

Hayattaysak, ki ne mutlu öyleyiz, hepimizin dert olarak addettiği bir şeyler oluyor ve olacaktır da! "Ne olacak bu dünyanın hali?" sorusuna dönersek; 'takılmayın dünyanın derdine' derim, bitmez çünkü o...

Hem, dert dediğimiz şey ya dert değilse? Dahası dert diye bir şey yoksa?

Bu önerme, Matrix'ten bir repliği çağrıştırdı: Hatırlarsınız efsanevi **"There is no spoon!"** repliğini. Varoluş dışarıda değil, bilincindedir. Ve o kaşığı bilincinde bükeceksin. Bilince yansıyan kaşığı büktüğünde dışarıdaki bükülmüş olacak!..

Nerede kalmıştım? Evet... İlgi çekici başlık ve içeriklerle keyifle hazırladığımız UWords'ün ikinci sayısı ile karşınızda olmaktan mutluluk duyuyoruz.

Buyurmaz mısınız?

Selam ve Sevgiyle

**Seyran Ataman**  
**Genel Yayın Yönetmeni**  
seyran@uwordsdergi.com

# UWORDS

## Sahibi

Umut Esen Academy / Umut Esen

## Genel Yayın Yönetmeni

Seyran Ataman

## Grafik Tasarım

Refik Ercan Erçiğ

## Yayın Koordinatörü

Fatma Varnalı

## Yayın Kurulu / Editör Kadrosu

Refik Ercan Erçiğ

Fatma Varnalı

Seyran Ataman

Umut Esen

Tülin Çeneli Dönmez

## Türü

Dijital Yayın, 3 Aylık

## Yönetim Adresi

Şişli Merkez Mah. Hasat Sok.

No: 52/1 Şişli İstanbul

0212 963 04 29

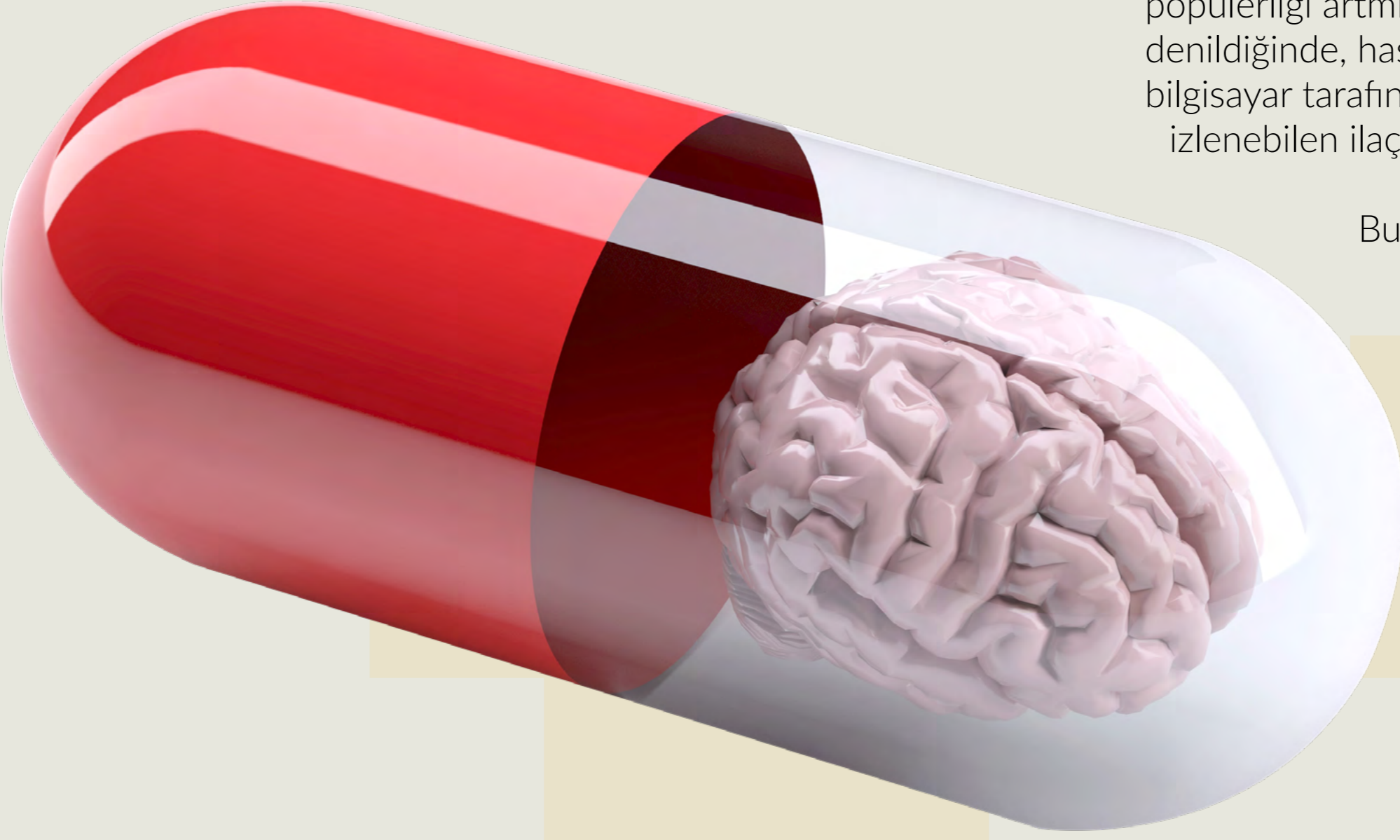
info@uwordsdergi.com

www.uwordsdergi.com

@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 sorumluluğu dahilindedir.

# Akıllı Hap



1992 yılında, Jerome Schentag ve David D'Andrea tarafından patenti alınan akıllı hap, aynı yıl Popular Science dergisi tarafından en büyük icatlardan biri olarak seçilmiş ve böylece popülerliği artmıştır. Ancak bugün akıllı hap denildiğinde, hasta tarafından alındıktan sonra bilgisayar tarafından kontrol edilebilen ve izlenebilen ilaçlar anlaşılmalıdır.

Buffalo Üniversitesi'nde farmasötik bilimler profesörü Jerome Schentag, elektronik olarak izlenebilen, gastrointestinal kanalda önceden belirlenmiş bir yere gitmek üzere bilgisayardan verilen talimata uygun hareket edebilen bir cihaz geliştirmiştir. Akıllı hap adı verilen cihazın geliştirilmesine ortaklık eden mucit ise David D'Andrea'dır.

Akıllı hap, mikro elektronik mühendisliği, makine mühendisliği, yazılım mühendisliği ve eczacılık bilimlerinin ortak ürünüdür. Bu kapsül tıbbi teknolojide önemli bir gelişim adımı temsil etmektedir. **Karmaşık elektronik bir sistem küçültülerek hasta tarafından yutulabilecek bir kapsülün içine sığdırılmıştır.** Yani aslında akıllı hap kimyasal bir ürün olmakla birlikte aynı zamanda tıbbi bir cihazdır.

Akıllı hap günümüzde pek çok kanser türünde kullanılıyor. Kanserli hücreyi hedefleyici özelliği sayesinde sağlıklı hücrelere neredeyse hiç zarar vermiyor. Kemoterapi yerine akıllı hap tedavisinin uygulanması sayesinde kemoterapiye bağlı bazı yan etkiler de büyük ölçüde önlenmiş oluyor. Ancak tüm hastalara akıllı hap yöntemi kullanılamıyor. Akıllı hapın kullanılabilmesi için örneğin tümörlerde belli mutasyonların ve yolların tespit edilmesi gerekiyor.

## Ay Toprağında Bitki Yetiştirildi!

Amerika Birleşik Devletleri'nde bilim insanları Ay'dan getirilen toprakta ilk kez bitki yetiştirmeyi başardı. Bu, gelecekte kendi kendine yeterek uzayda yaşamak yolunda atılmış çok önemli bir adım olarak değerlendiriliyor.

Florida Üniversitesi'nden bilim insanları NASA'nın Apollo astronotları tarafından Ay'dan getirdiği toprakta başarılı bir şekilde bitki yetiştirdi! Böylece tarihte ilk kez dünyaya ait olmayan bir toprakta tohum filizlendirildi...

Wisconsin-Madison Üniversitesi'nden uzay bitkisi biyoloğu Simon Gilroy; "Bu, bitki yetiştirebileceğinizi bilmek için ileriye doğru atılmış büyük bir adım. Bir sonraki gerçek adım, gidip bunu Ay'ın yüzeyinde yapmak." dedi.

## İnsanın Gen Haritası Eksiksiz Olarak Çıkarıldı!

Araştırmacılar, birçok hastalığa neden olan genetik çeşitlilik ve mutasyonla ilişkili detayları ortaya çıkaracak bir başarıya imza attı. Bilim insanları birçok hastalığın nedenini ortaya koyup çözüm için çare olabilecek bir başarı elde etti. 'İnsan gen haritası'nı eksiksiz olarak çıkardı. Tamamlanan gen haritası, hakemli dergilerden Science ve Nature Methods'da yayımlandı.

### 2003'teki Eksikler Tamamlandı

2003 yılında ABD Ulusal İnsan Genomu Araştırma Enstitüsü tarafından insanın gen haritası ilk kez

açıklanmış ancak yüzde 8'i deşifre edilememişti. Yaklaşık 20 yıl sonra eksik parçalar tamamlandı. Açıklanan eksiksiz haritanın, eskisinde yer almayan proteinleri kodlayan 104 gen dahil olmak üzere 3 bin 604 gen içerdiği aktarıldı.

### Tıbbi Keşiflerin Önünü Açabilir

Bu temel bilginin, genetik hastalıkların tedavisi konusunda devam eden birçok araştırmaya ışık tutması bekleniyor. Bilim insanları, haritanın yaşlanma, kanser ve kalp rahatsızlığı gibi alanlarda tıbbi keşiflerin önünü açacağına inanıyor.

# Medeniyet Seviyemiz



## İnsan Medeniyetinin Gelişim Seviyesi: Tip1, Tip2, Tip3

Medeniyetimizin ilerlemesi ile ilgili bir değerlendirme yapmaya kalktığımızda; bilimsel ilerlemeyle insanın neden olduğu yıkıcı unsurları birlikte ele almaya çalışırız. Ancak bu çaba, değerlendirmeyi karmaşıklaştırır. Rus fizikçi Nicolai Kardashev, medeniyetlerin ilerleme düzeylerini kategorize ederek kullanılan enerji miktarını ölçüt olarak kullanmıştır. Buna göre; bir medeniyetin sahip olduğu teknoloji ne kadar gelişmişse o kadar çok enerji kullanabilir. Enerji kullanımının artması teknolojinin gelişimine, teknolojinin gelişimi de enerji kullanma miktarının artmasına neden olur.

1964 yılında yayınlanan “**Dünya Dışı Medeniyetlerin Bilgi Aktarımı**” başlıklı makalesinde Nicolai Kardashev, enerjiyi kullanma yeteneklerine dayanan sınıflandırmasını üç aşamalı bir sistem olarak kurgulamıştır.

### Tip 1

Bu medeniyetin ilk aşamasıdır. Dünya için bu değer kabaca  $7 \times 10^{17}$  watt'a karşılık gelir. Şu anda  $4 \times 10^{12}$  watt enerji kullanılmaktadır. Yani Kardashev skalasına göre **medeniyetimiz, henüz birinci aşamaya bile varamamıştır**. Bu seviyeye ulaşıldığında, medeniyetimizin gezegenimizdeki enerji kaynaklarının ustaca kullanması ve bunun yanı sıra Güneş'in enerjisini toplayıp depolayabilme imkanına kavuşmuş olması beklenmektedir. Bu aşamada, gezegenin tüm doğal güçleri medeniyet tarafından kontrol edilecektir. Doğal güçler derken kastedilen; depremler, hava olayları, volkanlar vb. Bu türden kabiliyetlerin geliştirilmesi günümüz perspektifi ile imkânsız gibi görünse de Kardashev Ölçeği'nin diğer seviyeleri ile karşılaştırıldığında bu yetenekler ilkel yetenekler sayılır.



## Tip 2

Tip 2 seviyesindeki medeniyet, kendi yıldızı tarafından yayılan tüm enerjiyi kullanabilen ileri bir teknolojiye sahiptir. Bu aşamadaki bir medeniyetin bir Dyson Küresi kurma yeteneğine sahip olması beklenir. Bu cihaz teorik olarak, yıldızın tüm enerji çıktısını toplayacak ve daha sonra kullanılmak üzere depolayarak gezegene aktaracaktır. **Tip 2 medeniyet seviyesine geçilmesi demek bilinen hiçbir gücün medeniyeti yok edemeyeceği anlamına gelir.** Eğer insanlık bu seviyeye ulaşana kadar hayatta kalmayı becerirse dev bir uzay cisminin Dünya'ya çarpma ihtimali doğduğunda medeniyet bunu önleme imkanına da sahip olacaktır. Bunun için Dünya'nın konumunu değiştirme ya da yaklaştırmakta olan cismi buharlaştırma gibi bilim kurgu edebiyatında rastlanacak türden önlemler alabilecek yetkinliğe ulaşılmış olacaktır.

## Tip 3

En gelişmiş medeniyet seviyesi Tip 3'tür. Buna Galaktik Medeniyet de denir. **Bu düzeydeki medeniyet galaksinin tüm enerjisini kullanabilme kabiliyetine sahiptir.** Bu seviye kabaca Tip 2 seviyesinin 10 milyar katına ulaşılması anlamına gelir. Kardashev, böyle bir medeniyetin galaksinin parlaklığıyla karşılaştırılabilir miktarda güce erişimi olacağını; Samanyolu örnek olarak alınırsa  $4 \times 10^{37}$  watt enerji kullanacağını öngörmüştür.

İnsanoğlu bu medeniyet seviyesine erişecek kadar uzun yaşamayı başararsa Galaksiyi sömürgeleştirecek ve yüzbinlerce yıldızın enerjisini kullanabilecek ve

sayısız gezegeni ele geçirmiş olacaktır. Bu seviye hem biyolojik hem de mekanik açıdan yüzbinlerce yıllık evrim anlamına gelir. Bu aşamada insanoğlunun tamamen biyolojik bir varlık olmaktan çıkacağı, siberetik olarak tanımlanan yarı biyolojik yarı robotik canlılar olacağı düşünülmektedir.

## Tip 0 ve Tip 4

Kardashev'in ölçeklendirmesi, Tip 1 ile Tip 3 aralığı ile sınırlı kalmış olsa da bu skalaya Tip 0'ın ve Tip 4'ün ilave edilmesi gerektiğini düşünenler olmuştur. Tip 1'in öncesine Tip 0 ya da "Alt Evren Kültürü" adı verilir. Bu seviyede enerji kaynakları medeniyetin yaşadığı gezegenin kaynakları ile sınırlıdır. Carl Sagan, Michio Kaku, Robert Zubrin gibi bilim insanları ise Kardashev'in skalasına Tip 4 seviyesini eklemişlerdir. **Tip 4 ise tüm evrenin enerjisini kullanabilen bir medeniyet anlamına gelmektedir.**

İnsanoğlu medeniyetini Kardashev'in öngördüğü ileri seviyelere taşımak istiyorsa yapması gereken ilk şey gezegeni ona olan bağımlılığı bitene kadar korumaktır. Bunu yapabilmemizin yegâne yolu ise bilimsel keşifleri desteklemek, savaşları ve yıkıcı eylemleri sonlandırmak ve bu emel uğruna birleşmektir.

# Karbondiyoksit Soğuran Mekanik Ağaçlar Üretildi



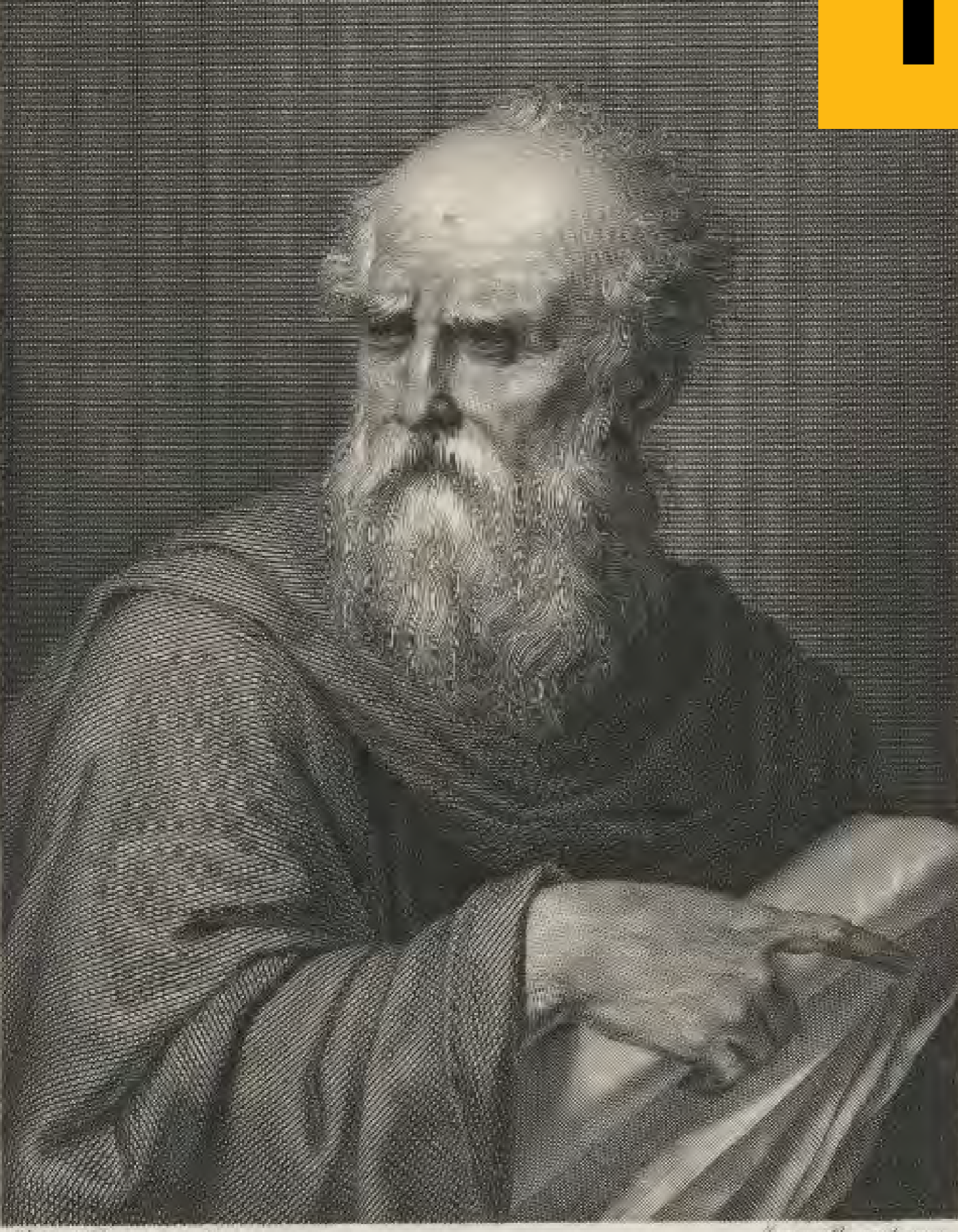
Son 200 yıldır insanlar, kullandıkları fosil yakıtlar ile atmosfere büyük miktarlarda karbondiyoksit pompalıyorlar. Bilim insanları Çağımızın en önemli çevre sorunlarından biri olan küresel ısınmanın önüne geçebilmek için karbon salımını en aza indirecek çalışmalar yürütmeye devam ediyor.

Carbon Capture isimli bir teknoloji firması doğal ağaçlara kıyasla havadan karbondiyoksit soğurmada daha etkili mekanik ağaçlar üretiyor. Karbondiyoksiti emmek için tasarlanan **bu ağaçlar 1000 kat daha hızlı karbondiyoksit emiyor!..**

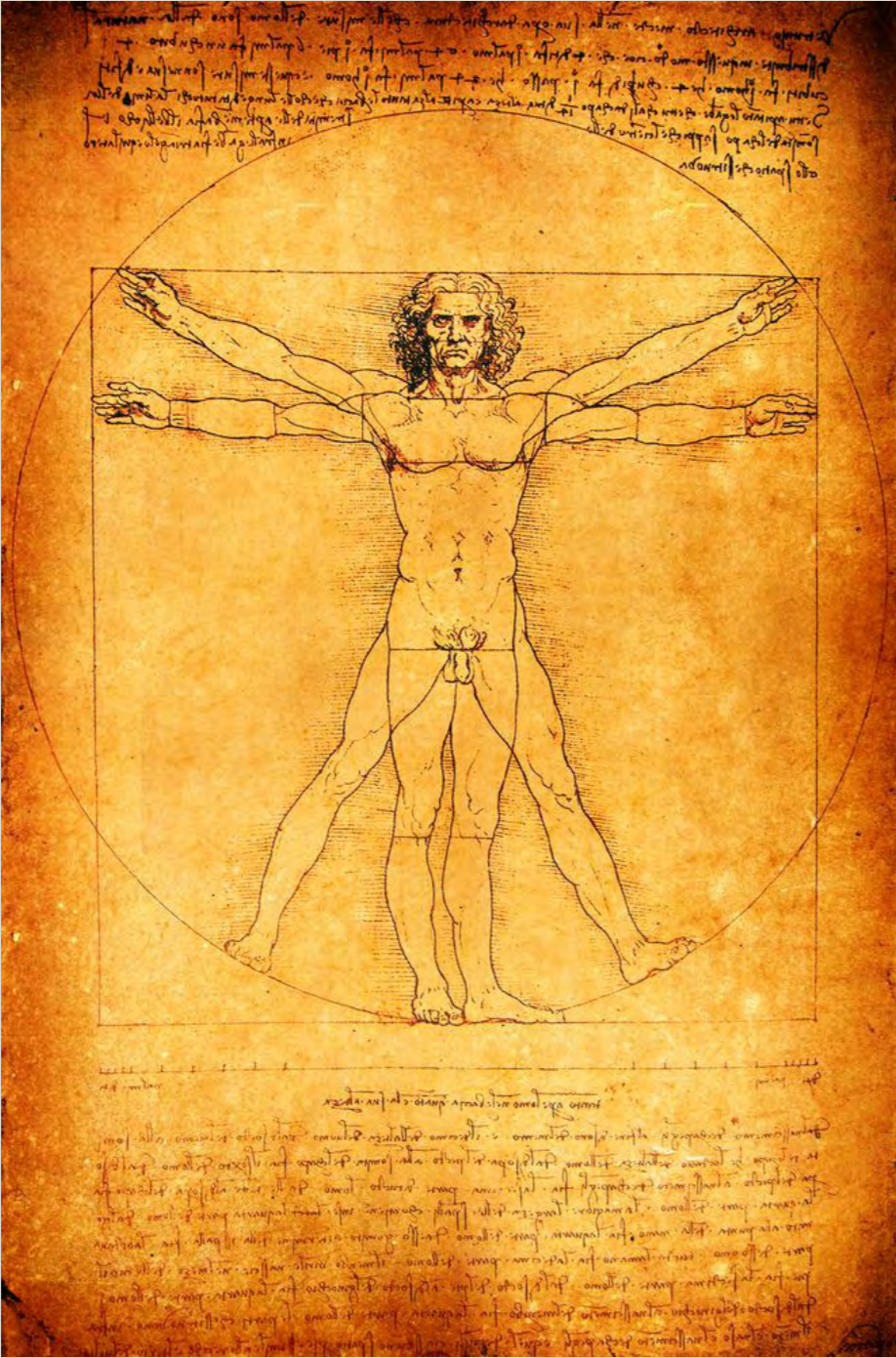
Diğer karbon yakalama teknolojilerine kıyasla önemli bir fark olarak mekanik ağaçlar havadaki karbondiyoksidi yakalamak için enerji harcamıyor!

Her biri yaklaşık 10 metre yüksekliğinde ve çok sayıda yaprağa sahip olan bu ağaçların mekanik yaprakları, üzerlerindeki emici madde vasıtasıyla rüzgârın getirdiği havadaki karbondiyoksidi enerji harcamadan yakalıyor. Yapraklar bir kez doygunluğa ulaştıktan sonra toplanan karbondiyoksidin ayrıştırılması süreci başlıyor. İlk olarak mekanik ağaçların yaprakları alçalarak tabandaki bir haznenin içine giriyor. Daha sonra, standart yöntemler kullanılarak, emici maddeden karbondiyoksit ayrıştırılıyor. İşlem tamamlandıktan sonra yapraklar yeniden yükselip havadan karbondiyoksit yakalamaya devam ediyor. Toplanan karbondiyoksidin kısa süre içinde yeniden atmosfere karışmayacak biçimde yer altına gömülebileceği ya da gıda, içecek, yakıt, gübre üretiminde ham madde olarak kullanılabileceği belirtiliyor. Mekanik ağaçlar ile orman inşa edilmesi bile düşünüyor.

## Vitruvius Adamı'nın Hikayesi



VITRUVIO POLLIONE



Dilimize Vitruvian Adam olarak da çevrilen Vitruvius Man, ünlü ressam Leonardo da Vinci'nin günlüğüne aldığı notların yanına çizdiği bir resimdir. Dahi bir mimar olan Vitruvio Pollione'nin (MÖ.80-15) bir eserinde açıkladığı oranlardan esinlenerek yapıldığı için bu isimle anılır.

Vitruvius Adamı; mimari, anatomi ve geometrinin bir kombinasyonudur ve matematiğin hem doğal hem de insan yapımı varlıkları desteklediğini göstermektedir. Leonardo da Vinci, Vitruvius Adamı ile simetrinin gücünü, ilahi oranın ortaya çıkardığı güzelliği gözler önüne sermiştir.

Resim iç içe geçmiş bir daire ve bir karenin ortasında, uzuvları açık ve kapalı pozisyonda üst üste gelen çıplak bir erkeği betimlemektedir. Çizime eşlik eden notlara **"Oranların Kanunu"** ya da **"İnsanın Oranı"** da denilir. Çizimin önemli detayı, insan vücudunu geometrik bir şekilde yorumlamasıdır. Aynı zamanda çizimin, insan doğasına dair felsefi bir çözümleme gizlediğine inanılmaktadır.

Leonardo da Vinci'nin de çemberi kareleme problemine yönelik çalışmaları olduğu bilinmektedir, ancak pergeli ve cetveli kullanarak matematiksel bir çözüme ulaşamamıştır, bununla beraber bir çözüm iddiası ortaya atmıştır. Daha çok felsefi bir çözüm gibi duran şu sözler kendisine atfedilmektedir; **"Çember doğal olandır, kare ise insanların yarattığıdır. Tanrının dünyayı düzenleme görevini verdiği insan çemberi kendi özünde kareler."** Burada "çemberi karelemek" doğayı insan eliyle düzenlemek anlamına gelebilecek bir deyim olarak kullanılmıştır.

Vitruvius Adamı, Leonardo da Vinci'nin hem bir sanat hem de bilim insanı olduğunu ortaya koyan harika bir örnektir. Leonardo insan vücudunun ideal oranından etkilenmiş, ilahi oran ve altın oran kavramlarını, Mona Lisa ve Son Akşam Yemeği gibi diğer ünlü eserlerinde kullanmıştır. **Leonardo'ya göre insanın formu, dünyanın küçük bir kopyası, Vitruvius Adamı ise evrenin insan vücudundaki tasviridir.**

# AkıŖta mıyız?

**Hepimiz duyduk, gün geldi kullandık;  
“AkıŖta Kal, AkıŖa Bırak, AkıŖa  
Direnme” vb...  
Peki nedir bu AKIŖ dediğimiz ve nasıl  
yakalanır?**



**Zühal Yiğit, PCC**  
Kariyer Koçu, Eğitmen

Ne olsaydı kendimize daha uygun meslekler seçebilir, mutlu kariyer yollarında yryebilirdik? Kariyer alanında olan biz koçların, danıŖmanların, insan kaynakları profesyonellerinin en çok kafa yorduğu soruların baŖında geliyor bu soru.

Yanıtı basit ancak hayata geçirmesi belki o kadar basit değil. Hepinizin tahmin edebileceği gibi, kendimizi daha iyi tanıma Ŗansımız olsaydı eğer kendimize daha uygun bir meslek seçebilir, daha mutlu bir yaŖam kurabilirdik. AkıŖta kaldığımız anları bilebilseydik, onları oğaltabilseydik. AkıŖ anlarını bir araya getirip mesai yapabileseydik örneğin güzel olmaz mıydı?

Son dönemin popüler kelimelerinden biri akıŖ. “AkıŖta kalıyoruz”, “AkıŖtayız”, “AkıŖa bıraktık.” Nedir bu akıŖ, gelin birlikte bakalım.

TDK AkıŖ kelimesine karŖılık; “Akma iŖi, geçip gitme, sürüp gitme.” diyor. Bir diğer anlamı ise “Belirlenen biçimde, kurallarına ve doğasına uygun olarak gerekleŖme.” Bu tanım, akıŖta olmak ile anlatılmak istenene daha çok benziyor gibi.

AkıŖı bir deneyim olarak dŖndđmzde ise karŖımıza çıkan isim Csikszentmihalyi.

Csikszentmihalyi, bir kiŖinin bir uđraŖı sırasında zihinsel durumunu açıklamaya alıŖırken bu ifadeyi tercih etmiŖ. Farklı farklı kültürlerden birçok insanla yüz yüze grŖmeler yapmıŖ. Yaptığı araŖtırmanın temel amacı kiŖilerin mutluluk hissini daha derinlemesine anlayabilmekmiŖ. Pozitif psikoloji alanında nc olan Csikszentmihalyi iki sorunun yanıtını duymaya alıŖmıŖ, biri kiŖinin kendini mutlu hissettiği an, diğer iŖe duygunun yoğunluğu. Örneğin dağ tırmanıŖı, dans etmek, satranç oynamak ya da iŖ yaŖamına ait görevler gibi farklı eylemler yapılırsa da araŖtırmaya katılan kiŖiler benzer tanımlar kullanmıŖlar. Süreci tarif ederken, zamanın hızlı aktığını, çok keyif aldıklarını, iŖe tam anlamıyla odaklandıklarını ifade etmiŖler.

## Dört Kanallı AkıŖ Modeli

Meydan Okuma Yüksek	<b>AkıŖ</b>	<b>Kayı</b>
Meydan Okuma DŖk	<b>Can Sıkıntısı</b>	<b>İlgisizlik</b>
	Yetkinlik Yüksek	Yetkinlik DŖk

Kaynak:  
Csikszentmihalyi, 1988



“4 kanallı akış deneyimi modeline göre; birey, eylemin meydan okumasını yüksek ancak kendisinin eyleme ilişkin yetkinliklerini düşük olarak algılıyorsa kaygı duymaya başlayacaktır, eyleme ilişkin yetkinlikleri düşük olmakla beraber eylemin kendisinin içerdiği meydan okumaları da düşük olarak algılıyor ise bu durumda eyleme ilişkin ilgisizlik ortaya çıkacaktır. Eğer bireyin eyleme ilişkin yetkinlikleri eylemin meydan okumalarını aşıyorsa bu durumda birey için eylem sıkıcı bir hale dönüşecektir. **Birey ancak eyleme ilişkin yetkinlikleri ve eylemin meydan okumaları yüksekse akış deneyimini yaşayacaktır.**”

“Csikszentmihalyi (1975) akış deneyimi kavramını ilk ortaya koyduğu dönemde akış deneyimini; zamanın dönüşümü, kontrol, odaklanma ve merak boyutlarından oluşan bir deneyim olduğunu belirtmiş ancak 1988 senesinde yayınladığı makalesinde akış deneyiminin boyutlarının daha fazla olabileceğini öne sürerek; daha önce belirtmiş olduğu boyutlara öz bilinç kaybı, deneyiminin amacının deneyimin kendisi olması ve eylem ile farkındalığın birleşmesi boyutlarını ve akışın meydana gelmesi için gerekli olduğunu öne sürdüğü belirlenmiş hedefler ile geribildirim ve meydan okuma yetkinlik dengesi öncüllerini de eklemiştir.”

*Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi / Behçet Yalın ÖZKARA / Müjdat ÖZMEN makalesinden alınmıştır.*

*Csikszentmihalyi, M. (1975), Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play. San Francisco: Jossey-Bass.*

*Csikszentmihalyi M. (1988). Optimal Experience: Psychological Studies of Flow Consciousness. Cambridge University Press, New York, NY.*

Birlikte çalışma fırsatı bulduğum beyaz yakalıların tamamında ortak beklentiler görüyorum. İşinde özgün olmak, özgür olmak, keyif almak, yeteneklerini geliştirebilmek, akışta kalmak... Bu isteklerinde çokça haklılar ancak bazen işin her anında bunları yaşamak mümkün olamayabilir. Buna yüzdelik bir oran veremem ancak her işin bazı kısımları sıkıcı olabilir, bazı kısımları kaygı verici olabilir. Resmin bütününe bakılmasını isterim. Keyif alanlarını, akış zamanlarını artırmak için neler yapılabileceğine kafa yorulmalı. Fark ederek aksiyon almaktan söz ediyorum. Akış anlarındaki motivasyon diğer alanları iyileştirmeye yetecektir eminim.

**“Akışta kalmak, dikkatimiz dağılmadan o an orada olabilmek bir kas gibi geliştirilebilir bir kabiliyettir ancak elbette egzersiz yaparak ve kendimize doğru ortamları sağlayarak.”** Depaul Üniversitesi'nden araştırmacı Owen Schaffer' a göre akışı yakalamanın gereklilikleri şunlardır:

1. Yapacağınız şeyi bilmek,
2. Bunu nasıl yapacağınızı bilmek,
3. Bunu ne kadar iyi yaptığınızı bilmek,
4. Nereye gideceğinizi bilmek (navigasyonun dahil olduğu yer),
5. Belli zorlukları algılamak,
6. Belli becerileri algılamak,
7. Dikkat dağınıklardan uzak durmak.

*Kaynak: IKIGAI / Hector Gar& Francesc Miralles s.59 ve 60.*

Akış kuramı günümüzde sağlık yönetiminden tutun, online satın alma kararlarına kadar birçok alanda faydalanılan bir kuram olmaya devam etmektedir.

Gelelim akışta kaldığımız anların toplumdaki karşılığına...

Tüm yaşamımız boyunca peşinden koştuğumuz birkaç önemli soru var. Doğan Cüceloğlu, İletişim Donanımları isimli kitabında soruları şöyle listelemiş:

1. Kale alınıyor muyum? Beni umursuyorlar mı?
2. Kabul ediliyor muyum? Beni olduğum gibi, yargılamadan kabul ediyorlar mı?
3. Değerli miyim? Beni vazgeçilmez ve eşsiz olarak görüyorlar mı?
4. Yeterli miyim? Beni becerikli, bir şeyler yapabilecek güçte görüp yapabileceğime inanıyorlar mı?
5. Sevilmeye layık mıyım? Beni ben olduğum için özleyip, benimle zaman geçirmek istiyorlar mı?

*Doğan Cüceloğlu, İletişim Donanımları s.88.*

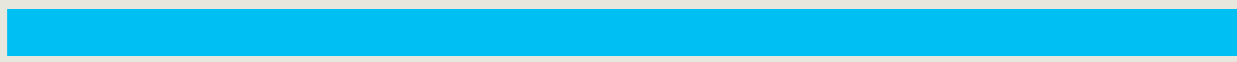
Tüm soruların yanıtını sosyal ilişkiler yolu ile alırız, anne, kardeş, eş, dost, çocuklar... Ancak **“Yeterli miyim?” sorusunun yanıtı okul ve iş yaşamında gizli.** Alınan notlar, kazanılan sınavlar, terfiler, ücret skalaları, ofisteki odanın metre karesi, oturduğunuz koltuğun fiyatı...

Bu sorular bizleri temel soruya götürüyor aslında. **Asıl soru: Sen Kimsin?** Bu sorunun yanıtını bulmak bir ömür sürecek. Ancak bir yerden başlamak gerekli. Belki de değerlerden çünkü yaşamımızın her anında onlarla hareket ederiz. Güçlü yönlerimizi bularak ve onları parlatarak belki de. Motivasyon kaynaklarımızı görerek ya da. Gelişime açık yönleri fark edip, olası riskleri çalışarak. Becerilerimizi fark ederek. İşten ya da yaşamdan beklentilerimizi netleştirerek... Hepsi aynı anda olmuyor, bu dönemde sizin için hangileri daha önemli?

Sorular uzar gider, sorma cesaretini bulan kişi yanıtlarını da hazırlıyor demektir. Akış anlarının çokça olduğu bir kariyer yaşamı ve kendi değerlerinizi hissettiğiniz bir ömür dilerim...

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

Goethe





illüstrasyon konusu

**Öz Saygı**

# “Gökyüzünde Ne Varsa, Yeryüzünde O Vardır!”

Gökyüzünü gözlemleyerek anlamlandırma ve kendi yaşamlarımızı şekillendirme çabalarımız 6000 yıldır süregeliyor. Ne de olsa insanoğlunun gözlerini göğe kaldırması; yaşamı ve ona dair her şeyi, başta kendisini, anlamlandırma ihtiyacının sonucuydu... Evrenin anahtarı olan matematik döngüsüyle kurulmuş şahane bir yol gösterici olabilir mi Astroloji? Kadim ilimlerden kabul edilmesi bundan olsa gerek!



**Aslıhan Doktoroğlu**  
Astrolog

 Astrolojihan / astrolojihan@astrolojihan.com

Astroloji gökyüzündeki hareketler ile yeryüzündeki olayların, koşulların bağlantısını kuran ve mükemmel işleyen **matematik döngüsü üzerine kurulmuş** kadim bir öğretilerdir.

Günlük hayatı düzenleyebilmek ve zamanı ayarlamak için gökyüzünün haritasını çıkartma çabaları bildiğimiz kadarıyla M.Ö. 2000’li yıllara dayanmakta. Bilinen en eski astrolojik kaynak, Babil temelli olup M.Ö. 1875 yıllarından kalma ve 70 tabletten oluşan “Enuma Anu Enlil”dir. (Anu ve Enlil Zamanında). Anu gök tanrısı, Enlil ise yeryüzü tanrısıdır. Tabletlerdeki metinlerde hem gözlemler hem de kehanetler yer alır.

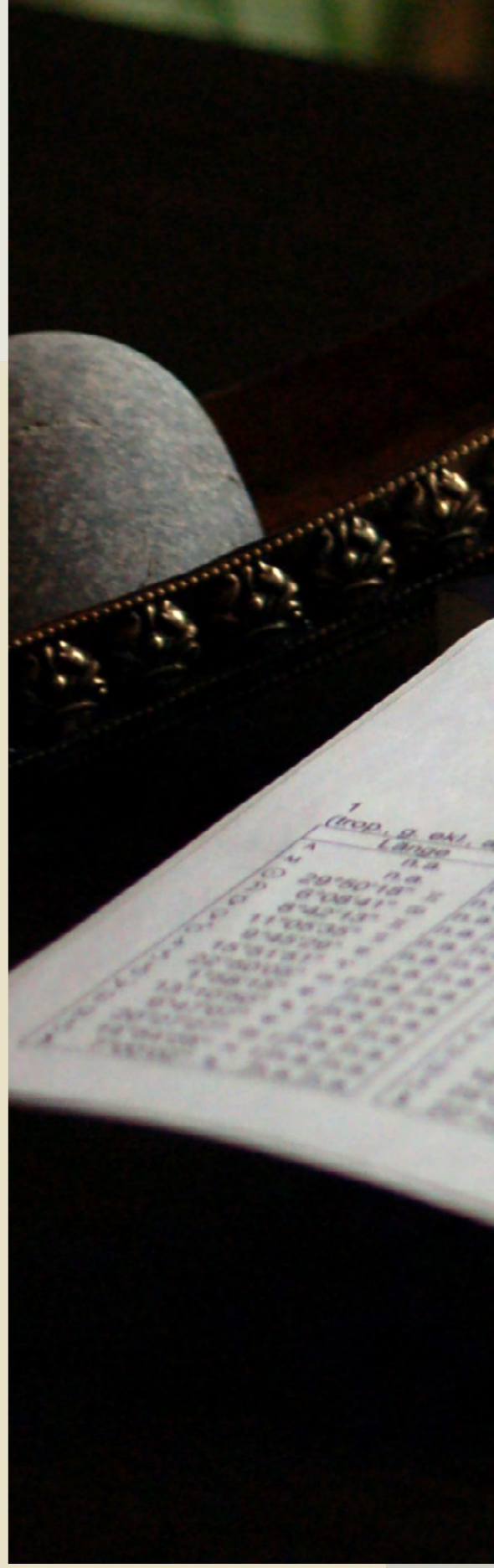
Daha önce, M.Ö 4000-3000 yıllarında Mezopotamya’da Sümerler ayı 30, yılı 360 gün ve bir yılı 12 ay olarak hesaplamışlar. Aynı zamanda Ay ve Güneş tutulmalarının da hesaplarını yapmışlar. Eş zamanlı olarak da Mısır uygarlığı yıldızları ve gezegenleri ayırt etmişler, mevsimlerle ve zaman geçişleri hakkında tespitler yapmışlar.

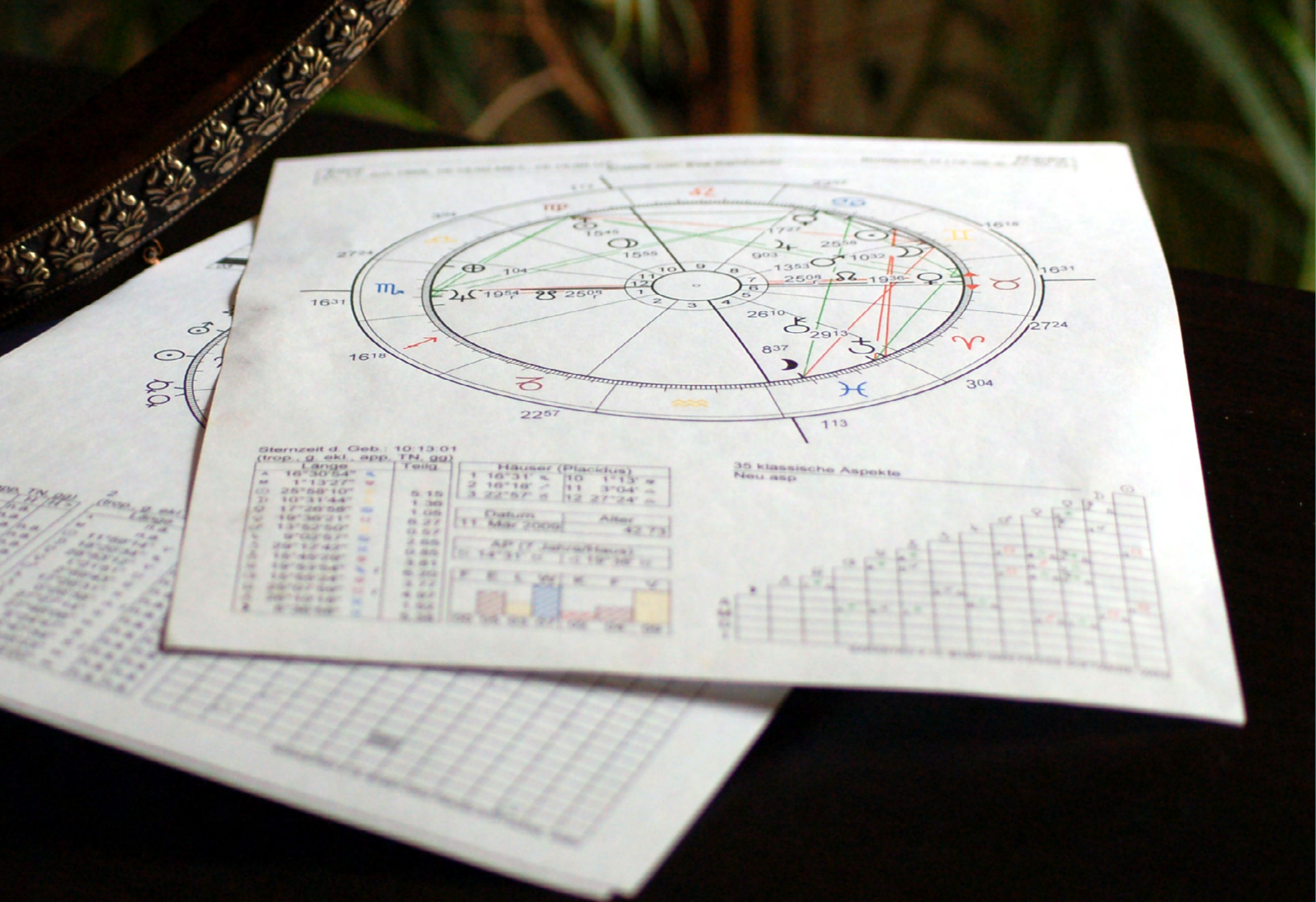
İnsanların gökyüzündeki hareketleri gözlemleyerek yaşamlarını şekillendirmeleri 6000 yıldır devam ediyor. Modern astroloji ise eski bilgilerin üzerine sürekli bir şeyler ekleyerek yol gösterici misyonunu sürdürmekte...

Doğum haritası doğduğumuz anda, doğum yerimizden gözlemlenen gezegenleri, Güneş’i, Ay’ı, asteroidleri ve sabit yıldızları gösteren çizimdir. Doğum haritasının çıkarılabilmesi için kişinin doğum tarihi, saati ve yer bilgisi gereklidir. **Her doğum haritası parmak izimiz gibi kendine hastır.** Kim olduğumuzu, nereden gelip nereye gitmemiz gerektiğini anlattığı ve yaşam amacımızın ne olduğunu gösterdiği için **kıymetli bir pusuladır.**

Astrolojinin en temel derdi **kişinin kendini tanıması, yolculuğunun yönünü görmesi** üzerinedir. Haritalar sayesinde kişiliğimizi, nasıl iletişim kurduğumuzu, zayıf ve güçlü yanlarımızı, korkularımızı, **yaşam derslerimizi ve geliştirmemiz gereken alanları görebiliriz.** Doğum haritaları hayatımızda nasıl kişiler ve durumlarla karşılaşacağımız, ailemizin, eşimizin, arkadaşlarımızın nasıl kişiler olacağı konusunda da bilgi verir. Yeteneklerimiz ve hastalık potansiyellerimiz hakkında fikir sahibi olabiliriz.

Astrolojiyi gazete köşelerinde günlük burç yorumlarına indirgemek büyük haksızlık olur. Astronomi bilimine dayanır ve kişinin sadece burcu ile ilgilenmez. En yalın haliyle doğum anımızdaki gezegenlerin, Güneş’in, Ay’ın, asteroidlerin ve yıldızların haritadaki yerleşimleri ve birbirleriyle yaptıkları açılar **bizi oluşturan dinamikleri anlatır.**





Örneğin haritamızdaki Merkür nasıl iletişim kurduğumuzu ve olayları nasıl algıladığımızı, Venüs sevgi dilimizi ve değer duygumuzu, Mars ise yaşam enerjimizi nasıl kullanmayı tercih ettiğimizi ifade eder. Kadın haritalarında Mars, erkek haritalarında da Venüs, kişiye karşı cinste nelerin çekici geldiğini gösterir. Doğum haritaları bunun gibi pek çok veri ile yorumlanır...

Doğum haritamızın vaat ettikleri gökyüzünde gerçekleşen önemli gezegen geçişleriyle, tutulmalarla tetiklenir. Astrolojik olarak yapılan bu tespitler kişinin hayatında hangi olayların ne zaman ve ne şekilde karşısına çıkacağını ön görüşünü yapabilmeyi sağlar. Kadensel kurgu kadar özgür

irademizi nasıl kullandığımız da hayatımızın yönünü belirlemede önemlidir. Bu yüzden astroloji olası konu başlıklarını ve zamanlarını verir. Fakat o yolda fark etmemiz gerekenle ilerlemek ya da dürtüsel davranmak tamamen bizim seçimimizdir. Farkındalık geliştirdikçe doğum haritamızın bize verdiği potansiyeli gerçekleştirebilme halimiz artar. **Yaşam yolculuğunda hepimizin ortak hedefi, kendimizin olabilecek en iyi versiyonunu yakalayabilmektir.** Astroloji de bu yolda bize ışık tutabilecek en önemli rehberlerden biridir.

Hermes'in dediği gibi **"Gökyüzünde ne varsa, yeryüzünde de o vardır!"**

“Hayatım bir film olsaydı,  
adı ‘çöp tenekesi’ olurdu!”

Ünlü Tiyatrocu

# Yüksel Ünal

Tiyatro sahnelerinde, sinema ve dizilerde birçok karaktere hayat veren kişi Yüksel Ünal. Ama gönüllerde Muhteşem Yüzyıl’daki ‘Şeker Ağa’ olarak taht kurdu. Öyle ki özel hayatındaki gelişmelerde dahi adına yapılan haberler, ‘şeker ağa’ başlığı ile yazıldı. Kendisiyle siz UWORDS okuyucuları için buluştuk ve röportajın her anı duygudan duyguya geçişlerle doluydu. Şimdi sizleri hem onu daha yakından tanımak hem de tüm samimiyeti ve içtenliğiyle sorularına verdiği yanıtlar için bu satırlar arasına davet ediyor ve keyifli okumalar diliyorum.

## - Sizi sizden dinleyelim, Yüksel Ünal Kimdir?

Şu an bu röportajdaki adamım, az önce Nesrin'in eşiydim, dün akşam oğlumun babasıydım... Bir sürü kimliği bir arada taşıyoruz aslında. Toplamına baktığımızda mutlu olmaya çalışan ve bunun için ne yapılması gereken varsa onu yapan kişiyim. Örneğin temiz bir dünyada mutlu olacağımı düşündüğüm için yerlere hiç çöp atmıyorum ve çok hassasım bu konuda. İnsanlar beni incittiğinde çok üzülüyorum. O yüzden kimseyi incitmemeye çalışıyorum. Okumayı çok seviyorum, Türkçeyi çok seviyorum. Daha doğrusu sadece Türkçeyi değil, dili çok seviyorum. Oyuncululuğu çok seviyorum. Bağlama çalışıyorum, grafik tasarım işleri yapıyorum, seslendirmeler yapıyorum. Yaptığım her şeyden mutlu oluyorum...

## - Muhteşem Yüzyıl dizisindeki 'Şeker Ağa' karakteri çok sevildi. Peki siz o rolünüzle ilgili neler hissettiniz?

O senaryoyu rahmetli Meral Okay yazıyordu o dönemler ve karakterle ilgili ilk deneme çekimi geldiğinde şöyle bir şey yazıyordu. 1-dedikoducu, 2-rüşvet alan ve sarayın gözü kulağı, 3-çok vahir bir aşçı. Şeker Ağa'nın aşçı oluşu en son planda olan şeydi. En başta çok büyük dedikoducu karakterdi. Bu karakteri doğru anladım galiba ve deneme çekiminden sonra Meral Okay'ın onayıyla 'Şeker Ağa'yı oynayabildim o dizide. O yüzden benim için çok manevi bir anlamı da var. Hem insanlar çok sevdi, hem ben çok sevdim 'Şeker Ağa' karakterini ve sanırım o da beni çok sevdi. Dizinin rahatlatan karakterlerindendi 'Şeker Ağa'. Kötü örnek olmayan da biriydi zaten çok da dedikodu yapamadım ve Meral Okay'ın vefatından sonra karakter biraz değişti. Ama şöyle düşmanlıklar da edinmedim değil: Ertesi gün beni yolda görenler; "Senin yüzünden gecenin bir vakti kabak tatlısı aradık!" diyordu. 'Şeker Ağa' çok şey kazandı bana ve onunla anılmayı da seviyorum. Normalde öyle biri değilim tabii ne yemek yapabilirim ne de dedikodudan anlarım. (Gülüşmeler)

Hatta dedikodudan anlamadığım için eşim çok şikâyetçi bu konuda. "Biraz gıybet yapsana diyor." beceremiyorum ve bir gün eşarbı başıma bağladı, işte o gün 'Gıybet Ablâ' karakteri ortaya çıktı.

## - Yeri gelmişken Pandemi döneminde eşiniz Nesrin Hanım'la birlikte yaptığınız Youtube'daki 'Evde Kalanlar' serisinden sadece Gıybet Hanım değil; Kamuran Hanım ve Sabri Sobalık gibi sevilen karakterler de doğdu. Bu videoların devamı gelecek mi?

Pandemi dönemi hiç birimizin çalışmadığı yerden geldi. Nereden geldi, nasıl oldu konusunda doğru muydu yanlış mıydı bilinmez bir sürü şey atıldı ortaya. Canlı yayınlarda bayılıp düşen insanlar gördük. Sonra o görüntüler de kayboldu ama korku salınmış oldu bir kere üzerimize.

Pandemi, sanki çok boş bir iş yapıyormuşum gibi hissettirdi bana. Gösteri yapacağım ama hangi salonda, nerede ve kime? Kimse yok... Seslendirme yapacağım yok, oyun oynayalım yok... Sokağa çıkmak yasak! Ve sanki hayatla küsmüştük o dönemde. Bir psikoloğun benimle ilgili yaptığı bir tespite göre söylemek istiyorum. Ben genleri mutlu olan bir adamım. Böyle bir adamken yerinde durmamalıydım. Çünkü kendi içine kapandığın zaman o dipsiz kuyudan çıkman zor oluyor. Oysa hayat gürül gürül akıyor. Şurada bir ağaç var; (az ilerdeki ağacı gözüyle işaret ederek) o ağacı bile örnek alsan kendine, toparlanabiliyorsun. Zamanı ve hayatı yönetemiyoruz. O sebeple olduğumuz yerde mutlu olmalıyız. Şöyle bir şey var; arabayla mutlu olmak ya da arabada mutlu olmak. Evle mutlu olmak, evde mutlu olmak. Ben evde mutlu olmanın yolunu aradım. İnsan için de aynı şey söz konusu. İnsanla mutlu olmak değil; insanda mutlu olmayı, o insanın yanında mutlu olmayı öğrenmeliyiz. **Mesele kişinin kendisinde bitiyor.** Pandemi eşimle birlikte bir gün evde otururken ticari bir şey olmasa da bize ve başkalarına iyi gelecek bir şeyler yapmalıyız diye düşündük. Youtube'daki 'Evde Kalanlar' bu fikirle ortaya çıktı. Pandemi sonrası hayat birden dışarıda da başlayınca çok zaman ayıramaz olduk bu 'Evde Kalanlar'a, artık evde de kalamıyorduk çünkü... Şimdilerde adını değiştirerek o sevilen karakterlerle yeni çekimlere başlayacağız.

Örneklerimi hep iyi yerlerden almaya çalışıyorum. Eğer Haldun Tamer, Ferhan Şensoy okursanız yazdığınız her şeye yansıyor. O karakterlerin sevilmesinin sebebi ben değilim. Yani örneklerimi doğru yerden aldığım için iyi oluyor diye düşünüyorum.

**Kendisiyle sohbet etmeye başlayınca onun ne kadar samimi, içten ve mütevazı biri olduğunu anlıyor insan. Ortaya koyduğu karakterlerin sevilmesiyle ilgili konuşurken de alçakgönüllü yanıyla ifade ediyor bunu usta oyuncu.**

## - Hayatınız bir film olsaydı, ne türde bir film olurdu ve adı ne olurdu bu filmin?

Vayyy güzel soru! Bunu söylerken kibirli görünmekten korkarım ama sorduğunuz için yanıtlayacağım. Tek kişilik bir gösterim var. O gösteride yüzde doksan gülüyoruz ama ağladığımız yerler de var. Ben anlatırken birden ağlayabilen de bir adamım. Acıyla tatlının bir ebruli gibi iç içe geçtiğini düşünüyorum hayatta. Çağan Irmak sineması diye bir şey vardır ya hani, ağlarken güldüğümüz gülerken ağladığımız. Benim filmim bir Çağan Irmak filmi olurdu sanırım. Filmin adı da 'Çöp Tenekesi' olurdu tıpkı gösterimin adının da olduğu gibi. Neden çöp tenekesi? Çünkü bir ara abimle ikimiz 'çöp nedir?' sorusunun yanıtını aradık. Anladık ki **ait olmadığı yerde olan her şey çöptür.** Sonbahar yaprakları hastane koridorunda çöpe dönüşür ama caddede ne güzel bir dekordur. Birinin çöp diye attığı bir pet şişeyi akşam evine ekmek götürmek için toplayan biri var. Ve ait olmadığı yerde ise bir şey o çöptür. Bazen insan kendini hiç olmak istemediği bir adreste, bir takvimde, bir ilişkide olduğunu hissetmiyor

mu? Yani durduk yerde kendini çöp gibi hissettiği bir yerde... İşte öyle zamanlarda bir çöpün sığınabileceği yer çöp tenekesidir. Vatanıma hoş geldiniz diyerek gösteriye başlarmışım şimdi. (Gülüşmeler)

### - Gösteri takviminize nereden ulaşabilirler?

Instagramı aktif kullanıyorum, @yükselunalofficial hesabımda duyurularını yapıyorum ve gösterinin olacağı bölge için de o bölgeye özel sponsorlu gönderiler çıkmış oluyor zaten, buradan takip edebilirler. Önümüzdeki günlerde Urla, Ödemiş, Foça, Konya ve Afyon'da gösterilerimiz planlandı.

### - Son dönemde 'yaşam amacı' kavramını sıkça duyar olduk. Bu konu hakkında siz ne düşünüyorsunuz?

'Hayatın Anlamı' adında bir kitap okudum geçtiğimiz günlerde. Çok etkilendim bu kitaptan. Hani bazen hepimiz hayat nedir? Hayatın anlamı nedir? Yaşamak nedir? Aşk nedir? Mutluluk nedir? Gibi sorular sorarız ya kendimize, ben de okuduğum bu kitapta yıllardır sorduğum bir soruya yanıt buldum. Bu kitaptaki Cambridge'de filozof olan İngiliz profesör içimi rahatlatmış. Diyor ki; "sizce bu bir soru mudur?" Evet, önce bunu konuşmak lazım. Hayatın anlamı nedir? Hayat işte... Bana doğru bulutu gösterebilir misin? Ağaç nasıl koker? Yürümenin rengi nedir? Bunlar soru değil edebi cümleler... Yaşamaktaki amacın ne? Sorusu da buraya öykünüyor aslında. Benim yaşamaktaki amacım sadece yaşamak. Bir amaca bağladığın zaman bunu, zaten ona yaşamak değil görev denir. Bir dakika sonra ne olacağını bilmiyorum. Aldığım ve verdiğim her nefeste bir yaşam mücadelesi veriyorum. Bir sürü anlardan oluşan canlılık halindeyiz. Şu an birbirimize bakıyoruz ya hani, bir şeyler görüyoruz ama aramızda bir cam var çarptığımız. Bu benim oğlumla aramda da olan bir şey. Annemle de, eşimle de aramızda var o cam. O camın arkasında başka bir dünya var, kimya var. **Elbette hepimiz bir bütünün parçalarıyız ama her parçanın da kendi içinde başka bir dünya var. Bunun adı çok mistik aslında. Adı 'sır...' Camın arkasına bir sır sürüyorlar ve cam aynaya dönüşüyor. Bu benim 'Hiç' adlı oyunumda da karaladığım ve beni çok da sarsan bir şeydir. Ben sana değil, o aynaya bakıyorum aslında. Sen de benim sana tuttuğum aynaya bakıyorsun. O yüzden güzel gördüğüm aynalardan ayrılamıyorum. Oğlum öyle güzel bakıyor ki, oraya bakınca ne güzel bir baba görüyorum. Anneme bakınca ne güzel bir evlat görüyorum. Bu ayna beni buna inandırıyor. Ve bir gün o sır dökülünce onunla yüzleşmek yürek istiyor. 1974 yılından bu yana bizim evde bir buçuk metre boyunda tombalak bir kadın var ve ben 'anne' diyorum ona. Adı Mürşide imiş, bir gençliği varmış. Bir adamı sevmiş, güzel miydi adam? Elini güzel tutuyor muydu? En çok hangi şarkıları dinliyordunuz beraber? Sorulmaz, annen o senin... Bu çok acıklı bir şey değil mi kendi yalnızlığında? Ama bazen de diyorum ki iyi ki kaybolmuşum o aynalarda. Çünkü bilmediğim taraflarımı onlarla sınamışım. Örneğin ben hayatımda hiç hırsızlık yapmadım diyemem ama hayatımda hiç hırsızlık yapmak zorunda kalmadım diyebilirim. O yüzden yaşamaktaki amacım hırsızlık**

yapmamak. Yerlere çöp atmayacağım, birine kötü söz söylemeyeceğim, kimseyi incitmeyeceğim, sevdiğime ve bana bakan herkese iyi bir ayna olmak istiyorum. **Hepimiz aynaya değil, aynadaki kendimize bakarız.** Ne zaman arkadan bir sır dökülür, o gün ayna görünmeye başlar ve o zaman bizi iyi göstermiyorsa ayna, artık ona bakmamaya başlarız. Bütün mesele bu aslında.

**Cümlelerinin içine metaforları yerli yerinde serpiştiren usta oyuncu bazen kahkaha attırıyor, bazen hüznlendiriyor ve o anın içinde akıp gidiyor röportajın geri kalanı...**

**"Oyunculuk öğrenilen değil, hatırlanan bir şeydir."**

### - Oyuncu mu doğulur? Oyuncu mu olunur?

Kesinlikle oyuncu doğulur ve sonra unutulur. O yüzden benim için oyunculuk öğrenilen değil, hatırlanan bir şeydir. Kim olduğunu şu an hatırlayamadığım ünlü düşünürün de dediği gibi (karşıdaki oyun parkında oynayan çocuğu işaret ederek) **"Herkes oynayabilir, aktörler bile..."** Şuradaki çocuk az önce gondolun tepesindeyken tam bir korsandı. O kadar güzel oynadı ki; uzaklara bakıyordu bir korsan edasıyla. Bu çocuk bir gün bir korsanı oynayacaksa, onun için yapmamız gereken tek şey, bu günü hatırlatmak. "O gün nasıl oynamıştın hatırla!" demeliyiz. Hepimiz oyuncu doğuyoruz. Sen de hatırla küçükken oynadığın evcilik oyunlarını ya da pamuk prenses olduğun anları... Ya da bir başka çocuğun örümcek adam halini hatırla. Hatırla, o ağları elindeymiş gibi nasıl atıyordu? **Hepimiz öyle güzel oynuyoruz ki aslında, oynaya oynaya geliyoruz bu güne ve halen oynamaktayız.** Sahnede bunu hatırlamak yeterlidir aslında. O yüzden oyuncu doğulur ve sonrasında ya unutulur ya da üstüne düşülür. Oyunculuk öğrenilen bir şey değildir. Hatırlanması gereken bir şeydir.

**Tam bu sırada satırlara aktaramayacağım şeyler de konuştuk ve fotoğraflarımızı çeken Volkan Barut ile adeta set dekoratörlüğü yapan eşim Öner de bize dâhil oldu, gülmekten devam edemeyeceğimizi düşündüğümüz anlar yaşadık. Biraz ara verip tekrar devam ediyoruz. Birbirine hizmet etmekten, katkı sunmaktan konu açıldığı sırada sözlerine şöyle devam ediyor Ünal:**

Geçenlerde bir kamyonun arkasında bir yazı okudum; "Konuma gerek yok, menfaati olan bizi bulur!.." Sonra bununla ilgili, her hafta köşe yazıları karaladığım Gazete Karşıyaka'da bir yazı yazdım. Dedim ki, aslında bizi rahatsız eden şey menfaat kelimesi. Kelime olarak bize kötü geliyor. O yazımda cümlemi şöyle bitirmiştik uzun anlatmayayım, şu anda Kuala Lumpur'daki sahilde bir balıkçının benden bir menfaati yoksa anlayın ki ben ölmüşümdür artık. Biz bir bütünüzdür. **Ne yaparsan yap padişahın sarayındasın. İster oraya git, ister buraya git sarayda kalmaya devam ediyorsun.** Sen burada bir 'merhaba' diyorsun sesin dalgalanıyor ve bir sürü yere ulaşıyor. Yaşıyorsan menfaatin var birilerinden ve birileri de senden menfaatleniyor.



**“Röportajın kalan kısmını biraz da yürüyerek yapalım.” diyor ve ayağa kalkıyoruz. O sırada benim cep telefonum elimden düşünce Ünal; “Elden düşme telefon var. Eskiden hiç düşmüyordu telefonlar. Ankara’yı arıyorduk ve bekliyorduk düşün diye başında...” esprisiyle bizi kahkahaya boğuyor.**

**“Kutsal meslek yoktur, kutsiyet vardır!”**

### **- Oyuncu olmak isteyenlere, bu mesleği yapmak isteyenlere önerileriniz var mı?**

Birinci koşul bunu bir meslek olarak görmeleri. “Oyunculuk benim yaşam biçimim.”, “Oyunculuk kutsaldır...” gibi bir şey yok. Kutsal meslek diye bir şey yok aslında. Meslek tanım olarak, insanın geçimini sağlamak için yaptığı iştir. Kutsiyet dediğimiz şey, bir doktorun hastane dışında yere düşmüş bir adama hiçbir menfaat gözetmeksizin yardım etmesidir. Bir uzman çavuşun, görev saati dışında yaşanan bir olaya müdahale etmesidir mesela. Bir berberi düşün, saçımızı kesiyor ve ‘benim mesleğim çok kutsal’ diyemez. Saçımızı sakalımızı kesiyor ve karşılığında para alıyor yani. Parası olmayan kişilerden para almadan saçlarını kesiyordur, işte o zaman yaptığı işe bir kutsiyet katmış demektir. Kutsal bir şey arıyorsan eğer, o zeytin ağacıdır. Ne istiyor ki zeytin ağacı senden...

### **- Çok keyifli bir sohbeti teşekkür ederim. Bu satırlar aracılığıyla söylemek istediğiniz başka şeyler de var mı?**

Oyunculuktan başlayıp uzman çavuş ve berbere nasıl geldim bilmiyorum ama şunu ifade etmek isterim. (Gülüşmeler...) Oyunculuk dediğim gibi bizim özümüzde olan bir şeydir. Sadece onu disipline edip sahneye

taşımakla ilgili bir şeydir tiyatro. Oyuncu olmak bir tercih olabilir ama oyunculuk eğitimi almak hayatı daha keyifli kılacaktır eğitim alan için. Kendini daha rahat ifade edebilir. Bakkaldan bir şey alırken, arkadaşıyla sohbet ederken ya da yapayalnız kaldığında bile hayatında olumlu bir takım değişikliklere sebep olabilir. O yüzden öze dönmek gibi bir şey aslında oyunculuk eğitimi almak.

### **- Öyleyse o ‘hatırlama’ kısmında geliştirilebilir bir yeteneği de ortaya çıkarıyor oyunculuk eğitimi doğru mu anladım sizi?**

Evet, hepimizde olan bir şeyi ortaya çıkarıyor. O bir hazine ve sende duruyor zaten, ortaya çıkarmak asıl mesele işte. Biz de arkadaşım Yunus’la birlikte bildiklerimizi paylaşmak adına bir oyunculuk atölyesine başladık. Adı da ‘Oyunculuk Atölyesi’ yani Cem Yılmaz’ın sıradan dayağa örnek, ‘sıradan dayak’ dediği gibi çok da uğraşmadık üzerinde adını bulmak için. 16 yaş ve üzerindeki oyunculuk eğitimi almak isteyen herkesi davet ediyoruz. Elbette çok derinlemesine bir konservatuar eğitimi gibi bir şeyden bahsetmiyorum ama konservatuara hazırlık sınıfları da oluşturacağız. Onun ayrı bir müfredatı olacak. İlgilenenler Instagram’da @oyunculukatolyesi hesabından bize ulaşabilirler.

**Röportajı: Fatma Varnalı**

**Fotoğraflar: Volkan Barut**

# Çalışanına Değer Veren Şirketler

Bugün birçok kişisel gelişim eğitimlerinde hedefleri konusunda başarılı olmuş kişilerin hikâyesinden bahsedilir. Motivasyon konuşmacılarının birçoğu aslında hikâye anlatıcılığını kullanırlar ve mesajları için biyografilerden beslenirler. Ama nerdeyse hep aynı biyografiler ile karşılaşıyoruz; Steve Jobs, Einstein, Jack Ma, Zuckerberg...



**Ender Ermiş, PCC**  
Yönetici Koçu, Eğitmen

Çok sık paylaşılmayan sadece meraklıların bildiği bir kişi var ki ABD'de de çelik sektörü üzerine şirket kuran ve kısa sürede otorite haline gelen **Andrew Carnegie**.

İskoçya'da başlayan hayat hikâyesi Amerika'ya kadar uzanmış. Ailesi sanayi devrimi ile birlikte işlerini kaybetmiş ve Amerika'ya göç etmişler. Ailenin babası mesleği olan dokuma işinde çalışmaya başlamış. Çok küçük yaşlarda iş hayatına başlayan Andrew uzun süre demiryolları şirketinde çalışarak, kazancını hep bu sektörde tahvil alım-satımı yaparak yükseltmeye başlamış. Ailesinin işini kaybetmesine neden olan sanayi devriminin etkisi olabilir mi bilinmez ama İngiltere'de hızla yükselen çelik sektörünü de takip eden Andrew, Amerika'da bu alanda girişimde bulunarak, mevcut çelik üretiminin on kat daha fazlasını üretmeye başlamış. Tabi ki bu çalışmaların sonucunda İngiltere'de ki çelik üreticilerinin bile önüne geçerek çelik sektörünün önemli gücü haline gelmiş.

**"Fazla zeki ve çalışkan değildi, fakat kendisinden zeki ve çalışkan insanları çalıştırmasını bilirdi."**

*Nüvit Osmay'ın İnsan Mühendisi kitabında Andrew Carnegie için geçen bir cümle.*

İş dünyasında başarı hikâyelerinde genellikle üst düzey yöneticilerin hayat mücadelesi ve gelişiminden bahsedilmektedir. Kişisel gelişim,

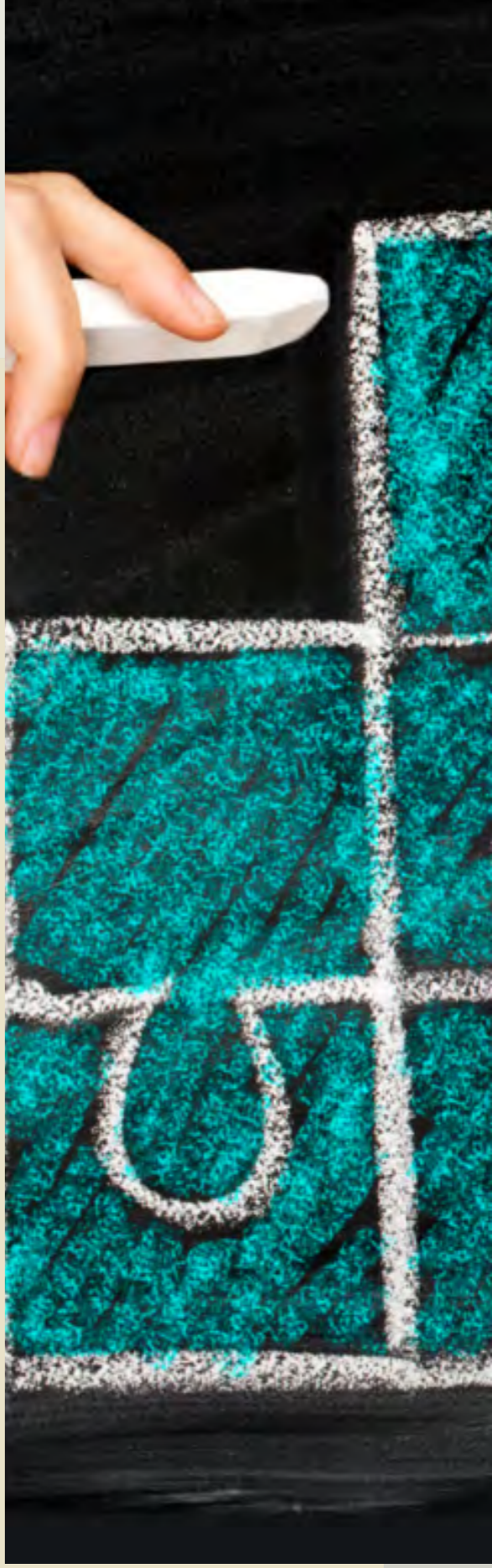
şirketlerin dönüşmesi ve gelişim yolculuğunda önemli bir yere sahiptir. Bireysel mücadele ve başarıların da birçok şirketin başarılı olmasına katkı sağladığını da kabul ediyorum. Ancak dikkati çekmek istediğim yer aslında **verimlilik** konusu.

**"Zor işleri yapmak için her zaman tembel kişileri seçerim. Çünkü onlar işi yapmanın kolay bir yolunu bulurlar."** Bill Gates

**Takım Koçluğu** yaptığım şirketlerde farklı beklentiler ile karşılaşıyorum. Çalışan bir takımında değişiklik isteyen yöneticiler, koçluk uygulamalarında özellikle belli kişiler için sonuç alınmasını bekliyorlar. Sürekli gelen bu talep üzerine ilgili çalışan profiline bakmaktan geri duramadım.

Bu analiz çokta uzun sürmedi diyebilirim. **'Bilinçli, akıllı, uyanık...'** gibi unvanlara sahip çalışanlardı.

Şirketlerinizdeki verimi merak ediyorsanız, ilk bakmanız gereken çalışanlarınızın verimliliğidir. Belki bugün çalıştığınız sektörde uzman veya profesyonelsiniz ve hatırı sayılır başarılarınız olabilir. Bu konuda kendinizi ara ara ödüllendirebilirsiniz. Ancak çalışanların sorunlarını anlamadan, onların etkili çalışıp, hedeflere ulaşmasını sağlayamıyorsanız bu konuda bazı farkındalıklara,





bazı soruların cevaplarına ulaşmanız gerekebilir. Bugün global şirketlerin (Google, Microsoft vb.) iş başvuru seçimlerinde akıllı ve girişimciliği yüksek adayları seçerken, **lider ve yönetici** adayları içinde akıllı çalışanları yönetecek yeteneğe bakmakta olduklarını göreceksiniz. Bu tip çalışanlardan rahatsız olmak yerine, nasıl daha iyi performans alabilirim vizyonuna erişebilmek çok akılcı olabilir.

Great Place to Work'ün 56 ülkede yapmış olduğu araştırmalar, çalışanların iş yerindeki deneyimlerinin, şirketlerin kaderini etkilediğini ortaya koymuştur. **Çalışanlara verilen değer arttıkça, ekonomik performansında arttığı görülmüştür.** Şirket için bu kültürü oluşturan kurumlarda, rekabet koşullarının sert olduğu iş dünyasında diğerlerine göre yüksek avantaj sağladığı görülmüştür.

Çalışanların işten ayrılma durumunda şirkete maliyeti, çalıştığı zamandan daha yüksek olduğu tartışılmazdır. Çalışanlara verilen değer, verimliliği yükseltecek, aidiyet duygusunu geliştirecek ve buna bağlı kazançlarınızda artmaya devam edecektir.

Akıllı, her konuda konuşabilen, problemlerle baş edebilen ve hırslı bir çocuğunuz olduğunu düşünmenizi istiyorum. Böyle bir çocuk istemiyorum, başka bir çocuk olsun diye serzeniş eden kaç ebeveyn çıkar? Çalışanlarınıza da kimi

zaman ebeveyn-çocuk ilişkisindeki gibi bakmanız, işinizi biraz daha kolaylaştıracaktır...

**“Akıllı adam aklını kullanır. Daha akıllı adam başkalarının da aklını kullanır.”** Bernard Shaw

# | Podcast



CeyhunEmreDogru.com

## Düşünenler Kulübü

Daha etkili düşünmek ve doğru kararlar vermek hakkında fikirler, yöntemler ve örnekler için dinlemede kalın.

## Hayatlar Hikayeler

İlham verici hayatlarla keyifli kahkahalı sohbetler, anılar, hikayeler, tecrübeler. Fotoğraflar, videolar ve daha fazla bilgi için Instagram hesabımız hayatlarhikayeler'i mutlaka takip edin!



## Kendine İyi Davran

Kendini keşfet, motive ol ve yüzleş. Klinik Psikolog Beyhan Budak, YouTube hesabında yayınladığı videoların ses kayıtlarını yayınladığı kanalında; hayata, ilişkilere ve psikolojiye dair değerli paylaşımlarda bulunuyor.

# YouTube



## Tuğçe Sena Gürkan

Makyaj ve modayla ilgilendiği kadar kişisel gelişim ve edebiyat alanlarına takıntılı olan Tuğçe, yaşam tarzı alanında paylaşımlar yapıyor.



## Başak Kablan

Çektiği gezi videolarıyla adından söz ettiren Başak Kablan Uludağ Üniversitesi'nde işletme bölümünü bitirmiş ve YouTube serüvenine gelene kadar ise birçok işte çalışmış. Genellikle reklam, medya, teknoloji, sinema, edebiyat gibi alanlarda faaliyet gösteren işlerde bulunmuş.

# Yeni Dünyada Yeni İş Hayatı

Hayatımıza bir anda giren pandemi, kendi kurallarını masaya koydu ve en ufak bir pazarlığa dahi izin vermeden koşullarını tüm dünyaya kabul ettirdi. Yirmi yılda olacak değişimi birkaç haftada gerçekleştirdi. Evden çalışmakla kalmadık, evden eğitimler almaya, evden muayene olmaya, evden spor yapmaya, evden söyleşiler düzenlemeye, evden konserler izlemeye ve hatta mahkemelere e-duruşma ile katılmaya başladık. Pandemiden bir ay önce sorsalar “Olur mu canım öyle şey?” diyeceğimiz her şeyi online yaptık. Üstelik hiç de fena olmadı!..



**Umut Esen, MCC**

Eğitimci, Yazar

 umtesn / umut@uwordsdergi.com

## Değişen İş Alışkanlıkları

İş hayatında da refleksler benzer şekilde hızla değişti. Daha önce bir saat sürecek bir toplantıyı sadece o kadar kişi onca yoldan geldi diye yarım güne yaymanın kurumsallıkla, sonuna zoraki bir yeme içme partisi koymanın şirket değerleriyle ilgili olmadığını fark ettik. Yarım günlük toplantılar yarım saate indi. Ulaşım, zaman kaybı, yeme içme giderleri, kahve molası dedikoduları, ofis stresi gibi unsurlar yerini evden ama daha odaklı çalışmaya bıraktı.

Bloomberg'in haberine göre ABD'de ofise dönme zorunluluğu yüzde 28 düzeyinde. Ülkemizde de Koç ve Sabancı başta olmak üzere birçok şirket evden veya hibrit çalışmanın kalıcı olacağını duyurdu. Ancak bazı sektörler tamamen, çoğu şirket de kısmen ofis hayatına dönmeye başladı. Evet, artık bir toplantı için uçak, otel masrafları ve tüm günü feda etmek eski dünyada kaldı ama ofisler varlığını bir şekilde sürdürmeye kararlı. Yeni

dünyanın bu hibrit çalışma düzeninde modern çağ insanı olarak kendimizi güncellememiz gerekiyor.

## Anahtar Kelime Esneklik

Çağımızın anahtar sözcüklerinden biri esneklik. Günümüz iş hayatında ufak bir rüzgârın köklerimizizi sökemeceği kadar direnme gücüne ama sert rüzgarlarda kırılmayacak kadar esneme payına sahip olmak gerekiyor. Eski dünyanın “**Yüz yüze olmayınca iletişim kurulamaz!**” inanç kalıbı ile yeni normalin “**Artık sadece evden çalışırım.**” alışkanlığına saplanıp kalmak yerine birçok duruma uyum sağlayanlar ve her şeyin iyi tarafından verim alma becerisine sahip olanlar hızla yükseliyor.

Çağa ayak uyduran iş yerleri, çalışanlarının kıyafet ve ofiste geçirdikleri dakikaları sayma takıntısından vazgeçip stratejilerini **doğru kişileri işe al, en verimli olanakları sağla ve çalışanlarına güven** üzerine kurdular bile.



Bernard Shaw, "Mantıklı insan kendini dünyaya uyarlar; mantıksız insan dünyayı kendine uyarlamakta ısrar eder. Bu nedenle tüm ilerleme mantıksız insana bağlıdır." der. Hiçbir iş yeri ilerleme temposuna ayak bağı olunmasına izin vermez. Bu nedenle sabit fikirlerden ve ezberlerden vazgeçmek gerekiyor. "Bu böyledir, aksi düşünülemez!" dediğimiz ve sorgulamadan yıllardır sırtımızda taşıdığımız ezberleri fark etmek ve gereksizleri yük edinmekten kurtulmak şart.

İnsan beyninden günde ortalama 70 bin düşünce geçer ve yüzde 95'i bir gün öncekiyle aynıdır. Bunun en temel sebebi günlerimizin ve o günler içindeki eylemlerimizin neredeyse aynı oluşudur. **Her gün aynı görüntüleri, aynı duyguları, aynı sesleri, aynı tatları algılamak beynimizi de rutine alıştıırır ve yeni düşüncelere kapatır.** Oysa esneklik için aynı şeyleri yapıp farklı sonuçlar beklemenin kısır döngüsünden çıkılmalı.

Gençlere kulak vermek, dünyadaki gelişmeleri takip etmek gerekiyor. Çağın bilge insan tanımı

**bir konuda her şeyi, her konuda bir şeyi bilmek** üzerinden yapılıyor. Hatta öğle yemeğine farklı kişilerle çıkmak, işten eve farklı bir yoldan gitmek, bugün başka bir radyo dinlemek gibi **sıra dışı** eylemler bile farkındalığı arttırıyor. Hiç okumam dediğimiz bir yazarı okumak, yeni ve ilginç bir şeyler öğrenmek de öyle...

## Koçvari İletişimin Gücü

Yeni iş hayatında işlevsellik sadece teknolojiyi değil, iletişim becerilerini de güncellemek anlamına geliyor. Kurduğumuz iletişimin niteliği yüksek değilse evden veya ofisten olmasının bir önemi kalmıyor. Bu da konuşmak yerine dinlemek, **uzun ve dağınık sohbetler yerine hedef odaklı diyaloglar**, akıl vermek yerine ilham vermek anlamına geliyor.

Çoğumuz iletişimdeki temel unsurun konuşmak olduğunu sansak da etkili iletişimin en önemli ögesi etkin dinlemektir. Pandemi sonrası fiziksel yakınlık

ve temasın sınırlı olduğu ilişkilerde **iyi bir dinleyici** olmanın daha da önemli olduğu bir gerçek. Karşımızdakini tüm ilgi ve dikkatimiz onda olacak şekilde can kulağıyla dinlemek onun kendini harika hissetmesini sağlayacağı gibi ilişkimizi de sağlıklı ve güvenilir yapacaktır.

Hemen hepimizin özellikle iş hayatında tavsiye veren, çözen, cevaplayan bir uzman moduna geçmek gibi kökleşmiş bir alışkanlığımız var. **Öğüt vermeye ve 'bir bilen' olmaya bayılıyor.** Oysa koçvari iletişim bir insana ne yapacağını söylemekten öte, onun doğruyu bulması için ilham vermeyi ve güçlü sorular sormayı gerektiriyor.

Bir insanı kurtarmak adına ona dünyanın en iyi tavsiyesini de verseniz, karşıdaki **kişi ancak kendi bulduğu gerçekleri sahipleniyor ve sadece kendi çözümlerini eyleme döküyor.** Galileo bu durumu "Kimseye bir şey öğretemezsiniz, sadece cevabı kendi içinde bulmasına yardımcı olabilirsiniz." diye açıklıyor. Biz kendi değer ve mutluluk tanımlarımıza uygun çözümleri biliyoruz, karşımızdaki kişi ise bizden farklı biri. Değerleri, yapabilecekleri, göze alacağı şeyler ve mutluluk tanımları bizden farklı. Bu yüzden çoğu zaman insanların bizimkilere değil, kendi cevaplarına ihtiyacı oluyor. Ne var ki C.Christensen'in dediği gibi; "Güçlü soruların olmadığı yerde güçlü cevaplar kendine yer bulamıyor."

Güçlü soru sorabilmenin bazı ipuçları var. Her seferinde tek bir soru sormak, lafı dolandırmadan sormak, açık uçlu ve içine tavsiye gizlenmemiş soru sormak gerekiyor. Her cevabı aldıktan sonra birkaç saniye beklemek ve sessizliği karşı tarafın bozmasına fırsat vermek, onun asıl düşüncelerini açığa çıkarmasına yardımcı oluyor. Karşı tarafı dinlediğinizi belli etmek ve duyduklarınızı kısa bir iki cümleyle ona özetlemek de güçlü bir iletişim sağlıyor.

**Daha az konuşmak, anda kalarak dinlemek ve güçlü sorular sormak** olarak özetleyebileceğimiz koçvari iletişimde Michael Stanier'in iş yaşamında olası bir görüşmenin verimli geçmesi için soru önerileri sırasıyla şöyle:

- Aklından geçen ne?
- Ve daha başka?
- Bunda senin için asıl zorluk nedir?
- İstedğin nedir?
- Ben nasıl yardım edebilirim?
- Buna evet derken nelere hayır diyorsun?
- Senin için en iyi olan nedir?

## Mesleklerin Mutasyonu

Yeni iş alışkanlıkları, esneklik ve koçvari iletişim bizi günümüz iş dünyasında ayakta tutsa da fütüristler önümüzdeki dönemde hiçbir işin mevcut haliyle beş seneden fazla yapılamayacağını öngörüyor. Eskiden üniversitelerde edinilen bilgilerle bir ömür aynı mesleği sürdürmek mümkündü. Artık öyle değil. Koşullar değişiyor, teknoloji değişiyor, insanlar değişiyor. Olmayan meslekler türüyor. Var olan meslekler mutasyona uğruyor ve hatta ölüyor.

Örneğin birkaç sene öncesine kadar basın şirketleri yatırımlarını en iyi kâğıt ve baskı kalitesi üzerine yaparken bugün dünyaca ünlü gazeteler bile artık sadece dijital olarak çıkıyor. Navigasyon ve internetin yaygınlığı restoranların görünür ve pahalı lokasyonlarda açılma zorunluluğunu ortadan kaldırdı, marketleri cebimize sığdırdı. Artık bir akademi açmanız için fiziki sınıflara gerek yok. Yeteneklerinizi sergilemeniz için medya patronlarını ikna etmeye değil, bir kamera ve internet bağlantısına ihtiyacınız var. Harvard ve birçok üniversiteninki dahil, istediğiniz kursa birkaç tık ile ulaşmanız mümkün. Eskiden "aşçı" diye burun kıvrılırdı, şimdi "chef"lik en nitelikli mesleklerden biri.

Bu örnekler hem var olan bilgi ve becerimizi yeterli görmemek gerektiği anlamına geliyor hem de mevcut işimizin olası evrimine karşı hazırlıklı olmayı şart koşuyor.

- Mevcut işinizin modern dünyadaki güçlü ve zayıf yönleri neler?
- Hızla değişen dünyada mesleğinizin önündeki fırsatların farkında mısınız?
- Bu fırsatları kazanca dönüştürmek için şimdiden hangi adımları atmanız lazım?
- Peki işinizi gelecekte bekleyen tehditler neler?
- Bunlara karşı önlemlerinizi aldınız mı?
- Aynı şekilde bireysel olarak, sizi diğer meslektaşlarınızdan öne çıkaracak hangi artılara sahipsiniz ve sahip olmaya hazırsınız?

## Can Simidi: B Planı

Kariyer planlamasında artık önemli bir noktayı es geçmemek gerek. Mevcut işi ne olursa olsun günümüzde herkes potansiyel bir 'freelancer' adayı. Hızla gelişen teknoloji ve pandemiyle birlikte insanların değişen online alışkanlıkları, maliyeti düşük ama getirisi ve keyfi yüksek bir **serbest çalışan olma** hayalinin önünü açtı.

Asıl işinizin yanında başta bir hobi olarak göreceğiniz ve değerlerinizi onurlandıracağınız bir yetkinlik edinmek: pilates, pasta yapımı,



fotoğrafçılık, yoga, blog yazarlığı, takı tasarımı vb. Zamanla bunları birkaç fatura ödeyecek yarı profesyonel bir hobi iş olacak şekilde B planı haline getirmek gerekiyor. B planı hem hayatın ve mevcut işinizin sıkıcılığına karşı çok iyi bir şarj aracı oluyor hem de günün birinde A planı haline gelebilecek bir sigorta görevi görüyor.

Pandemi sonrası dünyada iş hayatının koşul ve kuralları değişiyor. Şirketlerin ve çalışanların bu değişime ayak uydurabilmesi için **ezberlerini bozup** esnek olmaları, yeni alışkanlıklar kazanmaları, yeni dünyanın koçvari iletişim becerilerini edinmeleri, işlerini ve kendilerini sürekli güncellemeleri gerekiyor. Başarılı insanlar zamanın yüzde 20'sini problemi tespit etmeye, yüzde 80'inini çözmeye ayırır. **'Neden?' ile mazeret üreten değil, 'Nasıl?' ile çözüm bulanlar değişimden güçlenerek çıkıyor.**



# Şefkatli Zihin

**Bizi hiç yalnız bırakmayan vefalı (!) iç sesimiz...**

**Memnuniyetsiz, negatife odaklanan ve aşağı çeken bir zihinle yaşamak bizi korku ve endişeye sevk eder. Peki, öz eleştiri nereden geliyor? Genel olarak suçlayıcı ve öfkeli olan iç sesimiz bizi korumaya programlı olabilir mi? Konuşmaya meraklı bu sesimizi ehlileştirip zihin ve kalp arasındaki köprüyü şefkat ile kurabilir miyiz? Çözüm kendine saldırmak yerine kendini izlemekten geçiyor...**



**Canan Coşkun Sayın**  
PCC - Mindfulness Eğitmeni

Hepimizin içinde sürekli konuşan, eleştiren ve buyurgan bir ses vardır. Hayatımızda pek çok kimliğimiz var; bu kimlikler ister çalışan ister partner ister ebeveyn veya evlat olsun **acımasız iç ses hep bizimle gelir. Sürekli arka planda bizim yaptığımız işleri eleştirir durur.** Memnuniyetsizdir. Sürekli negatife odaklanır. Olumsuz bütün deneyimleri bize hiç durmadan hatırlar. Sonuçlara çok hakimdir, sürekli felaket senaryoları yazar. Çoğu zaman bizi suçlayan, utandıran ve öfkeli bir iç sese maruz kalırız. Buyurgandır, -meli ve -malı cümleler kurar, yapmalısın, gitmelisin, sakın olmalısın, daha iyi olmalısın gibi cümleler...

Kendi içsel alanımızda sürekli bu ses ile muhatap oluruz. Özellikle hayatımızla ilgili önemli kararlar alırken veya daha önce hiç denemediğimiz bir işe başlarken, güvenli alanımızın dışına çıkmaya hazırlanırken bu ses daha da yükselir. Bizi korku ve endişeye sevk eder. Bize sürekli yetersiz olduğumuz mesajını verir ve kıyaslamalara girer. Kendimizi rekabet dolu bir zihinle yaşarken bulmamız kaçınılmazdır.

Peki öz eleştiri nereden geliyor? Derby Üniversitesi'nde bir klinisyen olan ve aynı zamanda "Şefkat Odaklı Terapi" ve "Şefkatli Zihin Eğitimi"ni geliştiren Dr. Paul Gilbert **öz eleştirinin kendini güvende tutmaya yardımcı olmak için tasarlanmış evrimsel temelli bir hayatta kalma mekanizması olduğunu ve bu nedenle yargılanmaması gerektiğini** söylüyor. Motivasyonumuz ne ile ilgiliyse orada öz eleştiri olur diyor ve bunu bir örnekle açıklıyor. Eğer motivasyonunuz çok ince vücut hatlarına sahip olmak ise kilo aldığınızda öz eleştiriniz yükselir. Motivasyonun beyni şekillendirdiğini belirtiyor. Öz eleştirinin, evrimsel olarak bizi tehditlere karşı korumak için var olduğunu öne sürüyor.

**Öz eleştiri, kendi kendimize saldırmaktır.** Bir tek insan kendine saldırır, bir goril kendine saldırmaz ve kendini eleştirmez. Bütün canlıların içinde kendini izleyen bir sistem var, öz eleştiri bu sistemlerden biri olabilir. Öz eleştiri, öz izlemenin bir parçasıdır. **Önce kendimizi izliyoruz, sonra eleştiriyoruz ve saldırmıyoruz.** Kendimize dair bir iç görüşümüz var,



kendimizle ilgili bir beklentimiz var. Kendimizle ilgili bir hayalimiz var. Ne olmamız gerektiği, nasıl olmamız gerektiğine dair bir beklentimiz yani motivasyonumuz var. Eğer bu beklentiye cevap veremiyor isek hayal kırıklığına uğrayıp, kendimizi gözlemleyip, eleştiriye başlıyoruz. Halbuki kendi içimizdeki hüsrana, hayal kırıklığı ve öz eleştiriye birbirinden ayırmak gerekiyor. Kendi kendimize uğradığımız motivasyonumuzdan kaynaklanan hüsrana ve hayal kırıklığını tolere etmemiz gerekiyor. **Kendi kendimize tahammül etme eşiğimizin yükselmesi gerekiyor.** Beynimiz hayal ile gerçeği ayırt edemiyor. Neyi düşünürsek onu gerçek varsayıyor. Kendimizle ilgili ince vücut hatlarına sahip olmak ile ilgili bir motivasyonumuz olduğunda, yemek yediğimiz anda, bu beklentiye gerçekleştirmemiş, başaramamış ve beceriksiz olarak kendimizi görüyor, önce izliyor, sonra düşünüyor ve bunu tümüyle gerçek varsayıp kendimize öz eleştiri ile saldırıyoruz.

Dr. Paul Gilbert, öz eleştirinin biyografisini şu şekilde açıklıyor:

- 1) İçinde bulunduğumuz kültür: Bizi kim etkiledi?
- 2) Aile yapılarımız: Bizi ilk defa kim eleştirdi? Bu bizi nasıl etkiledi? Nesiller arası geçiş var mı?
- 3) İlişkiler: Tehlike algılarımız nasıl değişti?
- 4) Kültürle olan ilişkimiz: Rekabet ve rekabetçi ilişkiler içinde mi büyüdük?

Ve en önemlisi **NE KADARINI BİZ SEÇTİK?**

Dr. Paul Gilbert'ın teorisine göre bunları bizim seçmediğimizin farkına varmak ve vardırırmak önemli bir etkidir. **Öz eleştiri varlığımıza davetsiz bir misafir olarak dahil olmuş olabilir!**

**Kendini izlemek ve kendine saldırmak,** bu ikisi arasında farklı bir yol bulabilir miyim sorusuna "Şefkat" cevabını veriyor Dr. Gilbert ve şefkatin tanımını ise şöyle yapıyor: "**Şefkat;** kendimizin ve diğerlerinin acılarına karşı duyarlı olabilme ve onu hafifletmeye dair olan bağlılıktır." Şefkat, acı duyduğumuz ya da zorlandığımız anlarda acıyı

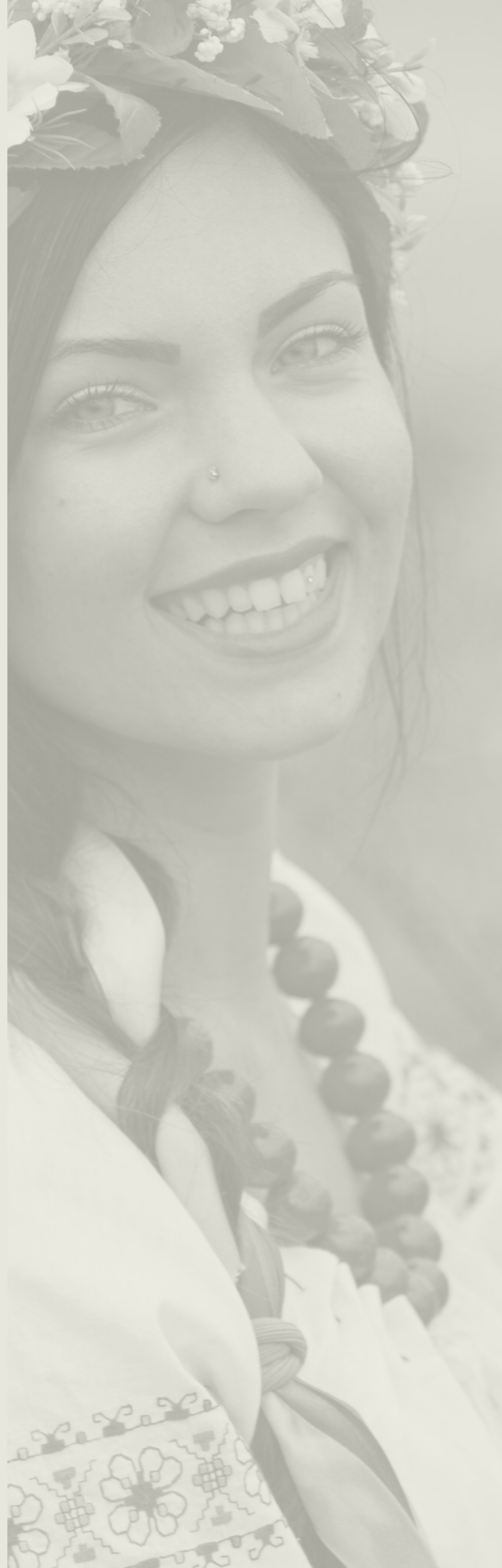
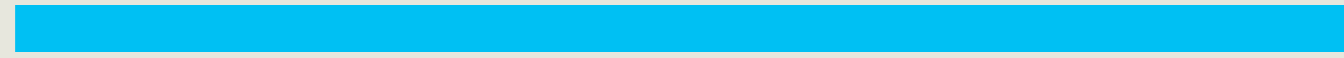
yok saymak, bastırmak ya da öz eleştiri ile cevap vermek yerine; nazik, yumuşak ve dost bir tavırla kendimizle bağ kurmamızı sağlar.

**Şefkat bir duygu değil, geliştirilebilir bir beceridir.** Bütün insanlarda var olan, gelişime açık bir beceridir. Zorlandığımız taraflarımızla yüzleşmek için şefkatten cesaret alırız. Hiç kimse sabah uyandığında kendini eleştirmek için uyanmaz. Bu otomatik olarak uzun bir sürecin içinde kendiliğinden ve sizin seçiminiz olmadan ortaya çıkan bir süreçtir. **Zihin yeniden inşa edilebilir.** Nöroplastisite ve meditasyon pratikleri ile bunun mümkün olduğunu biliyoruz. Kendi kendimize ihtiyaç duyduğumuz şekilde davranabiliriz. Kendi acılarımızla kurduğumuz bu derin bağa öz şefkat ile yanıt verebiliriz. Beynin değişen ve gelişen yapısı sayesinde **kendi zihnimize daha nazik ve dost bir ilişki kurabiliriz.** Şefkat, ihtiyaç duyduğumuz her ne ise onunla bağlantı kurmamızı sağlar. Eleştirel, kendine saldıran bir zihin yerine kendi ihtiyaçlarına dost bir şekilde yaklaşan şefkatli zihin için herkesin şansı vardır.

**Öncelikle kendimiz ile ilgili düşüncelerimizle aşırı özdeşleşmemek gerekiyor.** Her düşündüğümüzün doğru olup olmadığını ve bu düşüncenin gerçekten kime ait olduğunu durup kendimize sormak ve fark etmek önemli bir ilk adımdır. **İkinci adım ise soru sorarak kendimizle bağlantıya geçmek;** şu an neye ihtiyacım var? Kendi varoluşsal gerçekliğimizden kopup eleştirel bir zihin yapısını fark ettiğimizde kendimizle bu soruyla bağlantıya geçebiliriz. Aynı zamanda tıpkı sevdiğimiz ve kıymet verdiğimiz insanlara konuşur gibi yumuşak bir ses tonu, destekleyici bir dokunuş ve belki hafif bir tebessüm içimizde var olan şefkati besleyip büyütmemize destek olabilir.

**Yargısız, gözlemci ve şefkatli bir zihin,** şu an olduğunuz halinize kalbinizi açmanızı sağlar. İsteddiğiniz ve ihtiyacınız olan şey arasında muazzam bir boşluk vardır. Zihin isteğinize, kalbiniz ihtiyacınıza odaklıdır. Zihin yapmanın, kalbiniz var olmanın peşindedir. İhtiyaçlarınızın değil olmanız gerektiğini düşündüğünüz şeyin esiri olursunuz. Zihnin ve kalbin arasındaki köprüyü şefkat ile kurmak mümkündür. Şefkat, kendimizi çekiştirip durmak yerine kendimizi dinlemeyi ve ihtiyaçlarımıza kulak vermeyi öğretir.

**Kendine iyi bakmak müzik aleti çalmak gibidir, öğrenilebilir.**  
Prof. Richard Davidson



# 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.



# Duygular, Sevgi ve Zamanın Değeri Üzerine

**Sen, kaderin sillesini de ödülleri de Aynı şükranla karşılamış birisin: Tutkularının kölesi olmayan bir adam göster bana, Kalbimin içinde taşıyayım onu, Tıpkı seni taşıdığım gibi...**



**Ufuk Yücel**  
Akademisyen

Aristo, **Nikomakus'un Etiği** başlıklı erdem, kişilik ve iyi bir yaşama dönük felsefi eserinde duygusal hayatımızı akılcıca yönlendirmenin şifrelerini veriyor bize. Ona göre tutkularımız düşüncelerimizi etkiler ve ancak iyi yönlendirildikleri takdirde bir bilgelik içerebilirler. Hepimizin bildiği gibi **duygularımızın kontrolü hiç de kolay değildir**. Buradaki sorun aslında duygusallıkta değil, duyguların yansıtılma şeklindedir.

Burada kendimize sormamız gereken soru şu olabilir mi?

İlişkilerimize nezaketi, toplumsal yaşamımıza şefkati ve sevgiyi nasıl taşıyabiliriz? Öfke yönetimi yapamayışımız ve sosyal frenlerimizin çalışmaması bizi ve çevremizi nasıl etkilemektedir?

Aristo'nun bir sözü bu doğrultuda çok anlamlıdır: **"Herkes kızabilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak işte bu kolay değildir."**

İnsan doğasını duyguların gücünden soyutlayarak anlamaya çalışmak akılcı bir yaklaşım olmasa gerek!.. Duyguların hayatımızdaki yerini ifade eden **'Homo Sapiens'** yani **'düşünen tür-akıllı insan'** adı bile konuyu anlamamızda bizde bir yanılsama yaratabilir.

Duygu ve düşünceyi, birbirinden ayrı iki süreç olarak görme eğilimi yaklaşık üç bin yıldır devam etmektedir. Bu ayrım, düz bir bakış açısının ürünüdür. Düz bir bakış açısı ya da bir başka deyişle çizgisel bir bakış, aslında önemli detayları görmezlikten gelme yani bir indirgenmişlik olarak da ifade edilebilir ki dağlık bir bölgeyi adeta düz bir ova gibi algılama biçimi buna örnek olarak gösterilebilir.

Modern öncesi dönemde dinsel paradigma, duyguların düşünceye egemen olmasını savunurken, modern sonrası dönemde ise aklın egemenliği ön plana çıkarılmıştır. Aklın hüküm sürmesini önerenler, aklın duyguya egemen olmasını da hedeflemişlerdir. Aslında **düşünce-**



**akıl-duygu-duygusallık bir örgü gibi birbirlerine bağlıdır.** Bu nedenle de yaşamlarımızda her zaman birinin diğerine baskın çıktığı süreçler yaşamaktayız.

Kararlarımızı ve hareketlerimizi şekillendiren duygularımız çoğu zaman çok yücelttiğimiz düşüncelerimize baskın çıkabilmektedir. IQ ile ifade edilen zekâ seviyesine verdiğimiz önemde çok aşırıya gitmiş olabilir miyiz? **Duygular bize hâkim olduğu sürece zekâ tek başına bir anlam ifade edebilir mi?**

William Shakespeare'in ünlü eseri Hamlet'de; Prens arkadaşı Horatio'ya diyor ki:

Sen, kaderin sillesini de ödülleri de  
Aynı şükranla karşılamış birisin;  
Tutkularının kölesi olmayan bir adam göster bana,  
Kalbimin içinde taşıyayım onu,  
Tıpkı seni taşıdığım gibi...  
Bir çeşit öz denetim, yani yaşamın duygusal fırtınalarına dayanabilme, Eflatun'dan beri

yüceltilen bir erdemdir. Bunun eski Yunancadaki karşılığı olan Saphrosyne, kişinin hayatını özenle ve akıllıca yaşaması; **'ahenkli bir denge ve bilgelik'** anlamına gelmektedir.

Burada amaç duyguları bastırmak değil, dengedir. Günümüz dünyasında özellikle tutkunun en güçlü ve dizginlenmesi zor duygu olduğunu söylemek mümkündür. Aristo'ya göre denge erdemi simgelemektedir. Kuşkusuz her duygunun kendine özgü bir değeri ve önemi vardır. **Bize sıkıntı ve acı veren duyguları yönetebilme yetisi aynı zamanda sağlığımızın da anahtarı olacaktır.**

Acı çekmenin yaratıcılığa ve ruhsal hayata katkıları lehinde söylenebilecek çok şey olabilir. Doğu toplumlarının yaşamı algılama biçimi felsefelerine de yansımış ve acıyla ruhun olgunlaştığı düşüncesi özellikle Tibet felsefesinde kendini göstermiştir. Yaşamın içinde sürekli mutlu olmaya ve mutlu olabilmenin şifrelerini bulmaya çalışma, ya da yaşamın içinde olgunlaşmanın yolunu acıda arama düşüncesi bu yüzden hep tartışılan konular içinde

olmuştur.

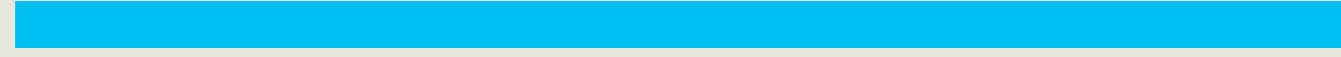
Her zaman mutlu olabilmeyi istesek de bunda başarılı olmamız mümkün değildir. Yaşadığımız hayatların niteliği, geride bıraktığımız ya da içimizde biriken olumlu olumsuz duygular, çevremizde olup bitenler, sağlık sorunlarımız, iş tatminsizliği, sosyal yaşamdaki maddi-manevi beklentilerimiz... Bu listeyi istediğimiz kadar uzatmamız mümkündür. **Özellikle akılla dengelenmemiş duygusal mutluluklar uzun ömürlü olmamaktadır.** Bu doğrultuda Alman filozof A.Schopenhauer da mutluluğun savaşıarak elde edilen bir durum olduğunu söylemiştir. Biz insanların ne kadar karmaşık varlıklar olduğumuzu düşünürsek mutluluk denilen ihtiyacın savaşımadan, emek vermeden kazanılamayacağını anlamamız zor olmayacaktır...

Kalbin matematiğinde kişinin kendini iyi hissetmesi olumlu ve olumsuz duyguların oranına bağlıdır. Bana göre kalbin matematiğinde olumlu bir oran kurmanın formülü bugünün yaşamımızdaki önemini kavramaktır. **Bugün tüm yaşamınızın bir mikro kozmosu adeta minyatür bir örneğidir.**

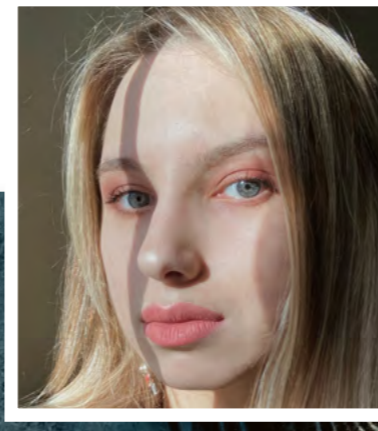
Yaşam içinde sonsuz zamanlara sahip olduğumuz düşüncesine (yanılgısına) kapılsak da yaşam yolculuğu ne yazık ki düşündüğümüz gibi gerçekleşmemektedir. **Yaşam serüveni yaşadığımız anlardır yani şimdidir.** Bu değerli anların önemini ve anlamını bilmek, farkında olmak daha da önemlisi yaşam felsefemizi ve ilişkilerimizi buna göre düzenlememiz gerekir. Bernard Shaw'ın güzel bir sözü vardır; **"Dünyada değişiklik yapmakta başarılı olanlar, değişikliğe kendilerinden başlayanlardır."**

Birbirimizi sevelim, arzu ettiklerimizi yapabilmek için dünyanın bütün zamanlarına sahip olduğumuz yanılgısından sıyrılalım. Yaşamın içini dolduralım ve Yunus Emre'nin sözlerine kulak verelim:

**Gelin tanış olalım  
İşi kolay kılalım  
Sevelim sevilelim  
Bu dünya kimseye kalmaz!**



Nisa Aygün



 n.nyxart

hub



illüstrasyon konusu

**Farkındalık**

# Ruhun Görünen Kısmı; Beden ve Bedenin Bilgeliği

**Bilinç beden derisini değiştirir ve kendine uygun yeni derisi ile sürecine devam eder. Ölüm, bilincin deri değişim noktasıdır. Ve ruh kalitene göre yeni bir elbiseye sahip olursun.**



**Kubilay Aktaş**  
Araştırmacı Yazar

Ruh ve beden tıpkı tohum ve ağaç gibi birbirinden ayrımsız ve sürekli etkileşim içindedir. Duygular düşünceler hatta sezgiler anında kas, hormon, kimya sistemine etki eder. Sanki aynı enerjinin biri sıvı diğeri ise katı hali gibidir. Varlık seviyen ikisi arasında şekillenir ve yaşam kaliteni de iraden belirler.

Hız. İsa (as) **“Evetiniz evet, hayırınız hayır olsun.”** der. İraden zayıf dolayısı ile bilinç seviyen düşüğe cehenneme, gelişime ve şüküre açıksan da cennette doğru yol alırsın. Hayat bir imtihan yani gelişme ve tecrübe etme alanı ve kemale doğru seyretmek senin doğandır. İnsanın ruh köklerinden gelen ilhamlarla bu bedende ve bilinçte gelişmek, üretmek ve paylaşmaktan başka çaresi yoktur.

Ve öte spektrumlarında bu beden elbisesi haricinde ruhumuzun bilemediğimiz nice elbiseleri var. Enerji maddesiz, madde de enerjisiz olmaz. **Her bir ruhun kendi niteliğine göre gelişen ve dönüşebilen bir beden sistemi var.** Ölüme yakın ruh, nefes aracılığı ile yaşamının tüm bilgi ve tecrübelerini

yani z raporunu (sonuç bilgisi) öz varlığına katar ve bu sonuca münhasır (uygun) ışık veya karanlık bir beden formu ile sürecine devam eder.

Varoluşun en karmaşık ve hayretler uyandıran şaheser mekanizması mabet makamında olan bedenlerimizdir. Öz varlığın bu dünya semasında onunla tecrübe edindiği ve dahi bir süreliğine demlendiği liman. Ve yaratan insana bilmediği nice nice binekler yarattı tohumlar vakti gelince çatlar. Anne rahmindeki halinle buraya doğmadığın gibi bu bedenle de ölüm ötesine geçmeyeceksin. **Bilinç beden derisini değiştirir ve kendine uygun yeni derisi ile sürecine devam eder.** Ölüm bilincin deri değişim noktasıdır. Ve ruh kalitene göre yeni bir elbiseye sahip olursun. Düşünce duygu ve eylemlerinle yaptığın her şey bedeninde iz bırakır hatta yeniden yapılıdır. “Alınlarında ellerinde ve yüzlerinde yaptıklarına dair izler vardır.” der ayet ve ahirette giyeceğin süptil elbisenin haritası bu izlerdir...



Ve bedeni sevmek, saygı duymak ve minnettar olmak oldukça insani, beden sana biricik emanet. Yaşamın boyunca sana hizmet eden bir dost bir yardımcı.

Ayrıca tam bir şaheser hiçbir mabet bedenlerimiz kadar görkemli, büyüklü ve boyutsal olamaz. Mısır piramitlerinin gizemi bedeninin gizemi yanında sönük kalır.

**Kendini bilmeye önce bedenine başla.** Beden toprağı gülün kokusunu senden çok önce almıştır; bu onda saklı bir sırrıdır. Beden ruh hazinesinin sandığıdır. Bu sır da; ancak bedeninin bilgeliğini bilenlere açılır. Bedenine güven o biliyor ve onun işine çok karışma sadece izle, onunla ol.

Enerji bir faza gelir madde olur ve madde yoğunlaşmış enerjiden başka bir şey değildir. Ruh akıl aracılığı ile nefis ve bedenlerimize tecelli eder. Beden kökleri yukarıda dalları aşağıda olan ruh hakikatinin bu menzildeki meyvesidir. Tohumun habercisi, onun kapısıdır.

Beden yukarı ve aşağı dünyaların yani tüm boyutların en yakınına geldiği, varoluşun sana dokunduğu noktadır. Bedenin bu düzlemdeki evrendir. Ve toprağın, denizlerin, yıldız ve güneşlerin ışımalarına kadar varoluşun tüm koku ve bilinçleri bedeninde dürülmüştür. **Evren dürülür bükülür ve beden olarak görülür, sen hali hazırdaki evren olursun.** Bütün elementler bedeninde toplanmış zikrediyor. Evrendeki değişim ve dönüşümler gibi bedeninde de her an nice metamorfozlar oluyor.

Toprak insan oluyor! Dünyanın çamurlu toprağından insan bedenleri bilinçleri doğuyor. Bataklıktan her an yeni lotus modelleri filizleniyor. Ve her biri aynı gibi ama bir o kadar da farklı. **Böylesi bir imkansızlığın imkân dairesine girmesi gerçek bir mucizedir.** Normal şartlarda burada bedeninde olmanın mantıklı bir açıklaması yok yani normal şartlarda olamazsın ama varsın, işte mucize budur. Olanlar ancak O'nun izni ve iradesi ile bir araya gelebilir.

**Kendini bilmeye bedenini gözlemlemekle**

**başla.** Bedenine karşı merhametli ve anlayışlı olmazsan başka hiçbir şeye saygı ve merhamet gösteremezsin.

Kendini sev, bedenini anla ve oradaki mucizelere şahit ol, tefekkür et.

Bedeninde senden habersiz neler neler oluyor hiç birisinden haberin yok. Bu kadar akıllı ve itaatkâr bir mekanizmayı hiç kimse hayal dahi edemez.

Bu esrarengiz mucizeye karşı bir tavır içine girme, ona asla trip atma eline yüzüne bulaştırma. O'nunla tanış bu zahmetli değil bilakis olgunlaştırıcıdır. O'nun her katmanda yaptığı hizmetlerin farkına vardıkça layık olup olmadığın konusunda kendini sorgulamaya başlarsın. Beden bize bahşedilmiş en büyük nimettir ve üzerimizde ciddi bir emek ve hakkı vardır. Yaratılışın en büyük gizemi ve halen çözülemedi. Evren organik bir bütünlüktür parça parça değil **tek bir vücuttur.**

Ve Vücut İkliminin Sultanı Sensin Efendim. Bu iklimdeki bir hastalık aslında tüm organizmanın hasta olduğunun gösterir. Hasta parça göze batar çünkü en zayıf nokta orasıdır ve tıp hasta olan yeri iyi etmekle başarılı olduğunu düşünür ancak hastalık bu sefer başka taraftan nükseder. Tıbbın yaptığı en temel hata arabanın benzin lambası ile uğraşmasıdır. O benzinin bittiğini gösterir, lambayı değiştirmekle sorunu çözmüş olamazsın. Hasta olan vücudun kendini zayıf yerden göstermesini engellenirse farkında olmadan hastalığın şiddeti artar. **İnsan parçalardan oluşan bir makina değildir, insan bütün bir organizmadır.** Hastalık organizmada bir sorun olduğunu işaret eder, işareti yok etmez onu izleyip takip edersen; konuşan ve sana bildiren bir beden bilinci ile karşılaşsın.

Bedeninle hiç konuşmadın, iletişim kurmadın onu dinlemedin ve şimdi hastalıkla dikkatini tamamı ile kendisinde çekiyor. Hastalıkla yoğun bir farkındalık yaşarsın. **Yaşamın boyunca bunun içindeydin** ve kendini kullandığın gibi onu kullandın. Şimdi hastalıkla sana bir şey anlatıyor yine sana hizmet ediyor. İyi olman için ve böyle bir zorunluluğu yok. Benim için değil, kendisi için yapıyor diyebilirsin. **Eşinle tartıştığın gibi bedenine tartışsın bedenine galip gelir.** Çoğu zaman kendine göre gerekçelerle ona izin vermiyorsun. Uyumak istiyor uyumuyor, nefes almak istiyor zihninle onu tutuyorsun. Zihnin türlü türlü dengesizliklerinin cefasını bedenine çekiyor ve bu gidişin sonu iyi değil. Ve beden 'bu gidişle öleceksin bari bayıltayım hastalıkla hayatının ne kadar değerli olduğunu hatırlatayım' diyor.

Bedenini üzme ona evladına yaklaşır gibi yakınlaş. Senin iyi olman için elinden gelen her çabayı ve fedakarlığı gösteriyor. Onun yaptığını asla yapamazsın. Nefes alıp verme, kanın dolaştırılması, kandaki şekerin oranları, ölçümleri sana verilmedi. Erkekler de çocuk doğurma işi verilmedi kadına verildi. **Hayatınla ilgili en önemli işler sana değil tamamı ile bedenine verildi ona emanet edildi.**

Sen hastalıktan bağırıp çağırırken o içeride ne savaşlar veriyor sırf senin için. Eğer nefes almak, sindirim, dolaşım ve boşaltım işlemleri sana verilse, başın anında derde girer kalakalırsın nefes almayı bile beceremezsin.

Bedenle iletişim kurmak onunla savaşmayı bırakmaktır. Onunla var oluyorsak ondan birçok şey de öğrenebiliriz. Derin bilinçte farkında olmasan da bedenine konuşursun. Hatta ellerin, mimiklerin, sıcaklığın, soğukluğun, ağırlıkların ve hafifliklerin hep iç konuşmaların dış yansımasıdır. Mutluluk veya hüznün yüzündeki bir mimik ile kimyadaki değişim ile kendisini gösterir. **Bilincinin pin kodlarını bedenine işlediğin gibi bedenindeki pin kodlarını da kaderinde yaşarsın.** Düşün ki; elini kaldırmak basit bir niyet ve anında elin kalkıyor. Bir düşünce bir fikir bedende anında eyleme geçiyor. Hiçbir fikir, niyet yoksa beden o an boştur. O beden ne yapar? Ya bilinçaltını kumar üstündeki zihin karmaşasının enerjisini atar veya raks eder varoluş cezbisi ile şifalanır. Ki sonunda şimdiye iner, şimdi şifadır!.. Bir fikirle bedendeki eylem arasında zaman aşımı olmadan iş birliği vardır.

Beyindeki **düşünceleri değil; bedenine kendisini izlemekle, dinlemekle** başla. Yemek yemek istemediği zaman 'yemek saati geldi, yemeliyim' diye onu zorlama. Acıkınca ye, uykun gelince uyu, sevişmek isterse seviş. Direksiyonu onun eline bırakmayı öğren, onunla uyumlu ol. Beyin sana derinden fısıldar hadi ondan ye der. Beynin değil mideni dinle. Mide 'bu kadarı yeter yoruldu dur' der, ama beyin 'biraz daha, hadi biraz daha' der. Bedeni dinlemek sorunların %99'unun hallolması demektir. Diğer %1 sorun değildir.

Anneler doktorun dediklerinden önce bebeklerini dinlemeli, anlamalı. Her bebek özeldir ve kendine ait dili, ifadesi, ritmi vardır. Karnı acıkır ağlar anne saatine bakar fakat daha yemek zamanı gelmemiştir. Bu durum bizim içinde geçerli. Bedenini dinlersen o neyin ne zaman yenip yenmeyeceğini, yapılıp yapılmayacağını bilir. **Beden doğal olanla o kadar uyumludur ki sağlıklı ise yapay olanı hemen kumar atar.** Bedenin bu bilgeliği onun doğasıdır. Zihin ve bazı kültürel şartlanmalar bedenine doğasını kimyasını bozar ve bedenle iletişimin kopar ve ne isteyip ne istemediğini farkına varamaz hale gelirsin. Bedenin duyarlılığı hassasiyeti kayıp olur. Böylesi bir beden artık



dışarıdan yönetilir manipüle edilir. Manipüle edilen bir beden esaret altındaki ruhtur. Alışkanlık putlarının tekrarları beyinde yankılanır!..

Bedende ise evrenin akışı ve bilgeliği vardır. Eğer **bedenin derinlerine inersen orada ruhu bulursun**. Ve yediklerin ete, kana, düşünceye ve bilince dönüşüyor ne yersen o oluyorsun, nasıl bir beden kimyan varsa öyle hissediyorsun. Her an ışıktan maddeye maddeden ışığa mucizeler gerçekleşiyor. Bedende tek bir hücre o kadar karmaşık işleri öylesine sistematik disiplinli ve düzenli şekilde yapıyor ki evrenin minyatür bir görünümü. Ve milyonlarca hücre imkânsız imkân dairesine getiriyor.

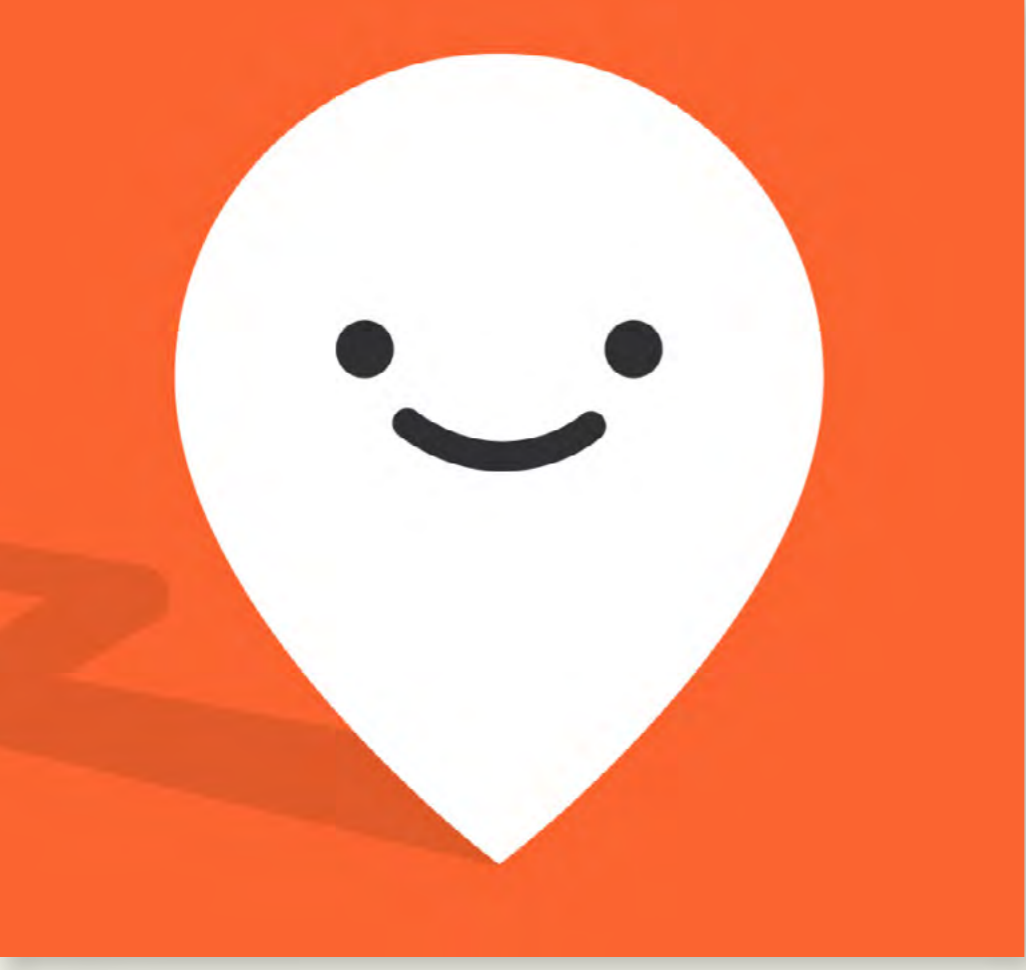
İnsanda yaklaşık 70 trilyon hücre var. 70 trilyon ruh. Her hücrenin kendi hafızası, işi ve süreci var. Her biri senin benim gibi bir alem. Ve ortak paydada kesinlikle ahenk, uyum ve paylaşım var. Aynı hücrelerden kalbin, etin, kanın, beynin, aklın ve bütün vücudun oluşuyor. Gizemli bir laboratuvar yaratılışın kimyasal ve simyasal tefekkürü... **Beden olmadığını ve bedenden de ayrı olmadığını fark etmek uyanmaktır!**

Beden ve akıl iki ayrı şey değildir. Beden akılda, akıl da ruhta saklıdır. **Aklında çözülen bedeninde, bedeninde çözülen de aklında çözülür ve ruh hepsini kapsar**. Çoğu sorunlar bu yüzden psikosomatiktir akli ve bedeni eş zamanlı

ilgilendirir. Birisinde olan diğerinde de olur. Gök ve yer gibidir. Sorunları çözmeye akıldan başlamak biraz zor olabilir beden arınırsa, özellikle bağırsak ve karaciğer sorunların önemli kısmı hallolur. Bağırsak, doğru beslenme ve nefes; bunlar başlangıçtır... Bedendeki düşünce yığınlarının izleri olan toksinler, katıllıklar atılır esnetilirse beden kendisini bu sefer temiz bir alana doğru yapılandırır. **Beden çözüldükçe ve kendi ritim ve duyarlılığına geldikçe akıldaki sorunlar ile baş etmek daha da kolay olacaktır.**

Beden, ruhunun buradaki elbisesi ruhun ise ahirette giyeceğin yeni bedenindir! Beden ve ruh; göz ve göz bebeği gibidir, şah damarından daha yakındır, icraatları nefsinde görülür. İmtihan işte bu dengedir.

**Hatırla! Evin bedenindir ve dahi evren de bedenindir.** Bu bilinçle bak bedenine ve tüm varlığına, tohumdan ağaca oluşumun adıdır insan; olmakta olandır, olan değildir ve halen olmaktadır!..



## MOOVIT - Alternatif Rotalar ve Saatler

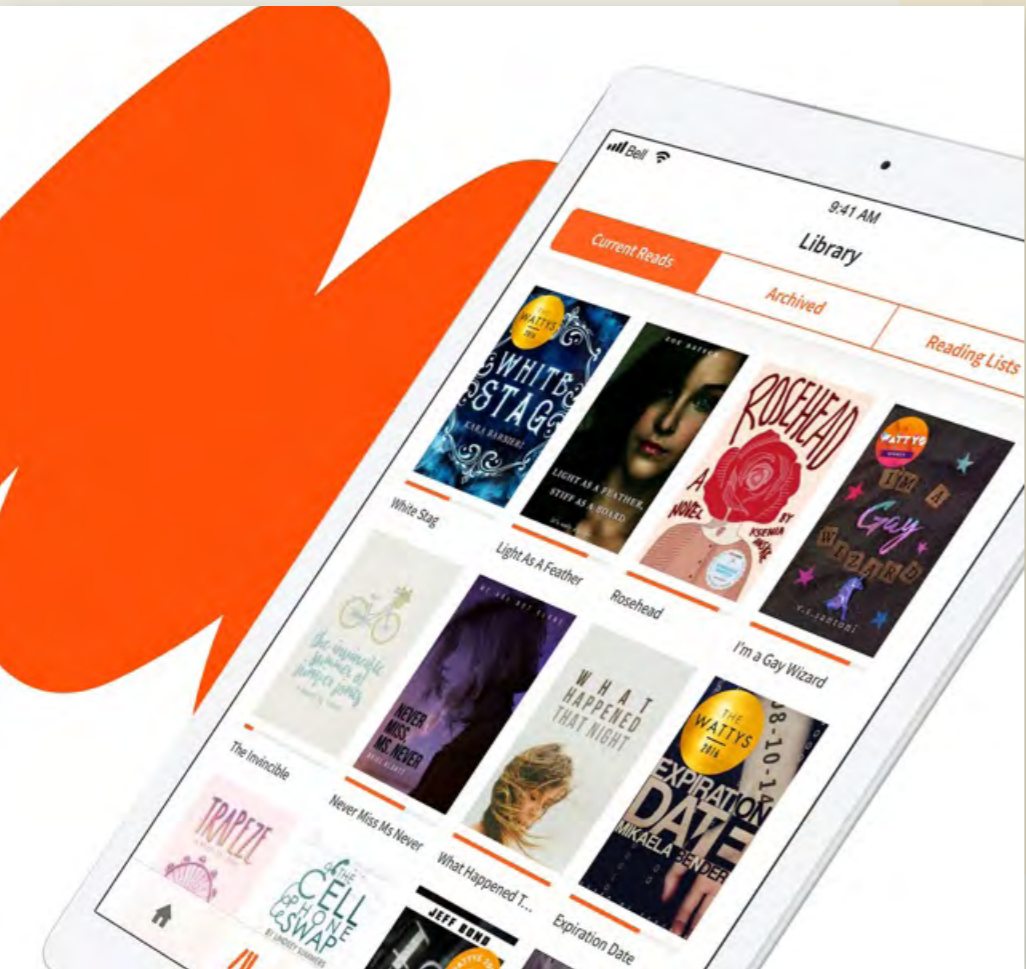
Otobüs, feribot, metro, tren, tramvay, ortak bisikletler, paylaşımlı arabalar ve scooterlar da dahil olmak üzere GPS navigasyonlu toplu taşıma ağlarında gezinmek için gerçek zamanlı bir seyahat planlayıcı mobil ve web uygulaması sunar. Kullanıcılar canlı bir haritaya erişebilir ve mevcut GPS konumlarına göre yakındaki durakları ve istasyonları görüntüleyebilir ve gerçek zamanlı verilere dayalı olarak ulaşım modları arasında gezileri planlayabilir.

Uygulama, toplu taşıma yoluyla kullanıcılardan toplanan gerçek zamanlı verilerle toplu taşıma operatörlerinden alınan resmi toplu taşıma verilerini entegre ettiği için geleneksel toplu taşıma uygulamalarından farklıdır.



## TASTY - Yemek Koçunuzla Tanışın!

3000'den fazla lezzetli tarif artık parmaklarınızın ucunda; tamamen yeni bir Adım Adım talimat modu, kendi mobil yemek kitabınız olarak hizmet veren 'Tariflerim' sayfası ve modunuza göre herhangi bir malzemeye, mutfağa ve sosyal etkinliğe göre filtrelemenizi sağlayan yenilikçi bir uygulama.



## WATTPAD - Dünyanın En Büyük Sosyal Hikaye Anlatım Platformu

Kütüphaneleri ayağınıza getiren Wattpad uygulaması içerisinde bulunan milyonlarca e-kitaba mobil üzerinden kolay erişim imkânı sunuyor. Evde, işte, yolda veya yatarken mobil cihazınızdan Wattpad'e girerek istediğiniz e-kitabı okuyabilirsiniz. Ayrıca Wattpad üzerinden kendi yazdığınız hikayeleri paylaşabilirsiniz. Kısacası bu uygulama sayesinde amatör yazarlık yapabilirsiniz.



## VSCO - Yavaş Çekim Videolar Oluştur

VSCO en iyi fotoğraf filtrelerini sunan uygulamalardan bir tanesi. Sunduğu sayısız filtre seçeneğiyle fotoğraflarınızı filmlerden fırlamış hâle getiren bu uygulamanın çeşitli düzenleme araçları da bulunuyor. Her ne kadar uygulamanın arayüzü sık sık değişse de zengin filtreleri için denemeye değer bir uygulama gibi görünüyor.



## THE PATTERN - Görüldüğünü ve Anlaşıldığını Hisset

Kurucusunun kişisel kendini keşfetme yolculuğundan doğan uygulama, doğum çizelgelerinin ne kadar güçlendirici bir araç olduğunun fark edilmesiyle geliştirildi.

Kişinin benliğinin psikolojik bir planını ve belirli bir süre boyunca yaşayabileceği benzersiz şeylere dair iç görü sunan The Pattern, bir ayna görevi görerek kendinizi ve başkalarını daha iyi anlamana yardımcı olarak çok daha derin bir düzeyde bağlantıların kurulmasını sağlar.

Uygulamanın tek kusurlu yanı İngilizce hizmet sunuyor olması.



## Dr. Panda World - Panda ile Öğretici Oyunlar

Dr. Panda, çocukları oyun yoluyla öğrenmenin keyfini keşfederken hayal etmeye ve yaratıcı düşünmeye teşvik eden bir çocuk eğitici uygulama geliştiricisidir. Küçük çocukların bile kendi başlarına oynayabilecekleri şekilde tasarlayan uygulamacılar, oyunlarının güvenilir olduğunu ve uygunsuz içerik barındırmadığını belirtiyor. Düzinelerce farklı ortam ve durumla Dr. Panda World'de herkes için bir şeyler var...

# Geleceğe Mektup

**“Çok korkuyorum biliyor musun? Ailemin, sevdiğilerimin ya da kendimin zarar göreceğinden; daha da önemlisi dünyanın, insanlığın adım adım yıkıma gitmesinden çok korkuyorum. Geçirdiğim panik atak nöbetleri iyice artmaya başladı.”**



**R. Ercan Erçığ**

Profesyonel Koç / Thetahealer

 olumluhisset / ercan@uwordsdergi.com



Oysa sadece, az önce konuştuğu kızılçam ağacının sıkıntısını gidermek istemişti. Ağaç, küçük kızdan tüm nezaketiyle köklerini yıllardır rahatsız eden, ne olduğunu bilmediği şeyden onu kurtarmasını rica etmişti. Bu talebin ardına ağacı kırmayan Ma'ara, yanındaki siberetik arkadaşıyla beraber sorunu çözmek üzere hemen işe koyulmuş ve çok da uzun sürmeyen bir çalışmanın ardından gömüldüğü toprağın derinliklerinden onu çıkarmıştı.

Metal silindir şu anda Ma'ara'nın meraklı bakışları eşliğinde elinde öylece duruyordu. “Açsam mı, açmasam mı?” diye aklından geçirirken gözünün önüne annesi ve onun sözleri geldi. Az önce varlığını keşfettiği silindir acaba karanlık çağdan kalma olabilir miydi? Eğer öyleyse hiçbir şey yapmadan onu doğruca yetkililere teslim etmeliydi. Yapması gereken çok açıktı ama o yine de bu konuda harekete geçmek istemiyor, merakına her saniye daha da yenik düşüyordu...

Ağaçla vedalaştıktan sonra, bulunduğu bölgede manzaranın en güzel izlendiği yerlerden birine kısa bir yolculuk yaptı. Rüzgâr hafifçe yüzünü okşarken, tüm güzelliğiyle önünde serilen Bionya'nın güzelliği onu her zamanki gibi büyülüyordu. Doğanın ve makinenin adeta birbirini kucakladığı teknoloji harikasıydı bir şehirdi Bionya. Onun biricik şehriydi. Oturduğu kayalıktan manzarayı izlerken arkadaşı

Elzy, yüzleşmeyi ötelediği gerçeğe onu bir kez daha karşı karşıya getirdi; “Açmayacak mısın?” Belli ki kuralları esnetmek isteyen sadece kendisi değildi.

“Hadi bakalım...” diye geçirdi içinden ve yılların, belki de yüzyılların yıprattığı silindirin kapağını çevirmeye çalıştı. Küçük bedeninin ve ellerinin bu iş için uygun olmadığını fark etmekte çok da gecikmeden silindiri Elzy'ye teslim etti. Robotik eller için bu iş çok da zor olmasa gerekti. Beklediği gibi de oldu. Artık gizemli silindirin içini görebiliyordu. Sadece ne olduğunu bilmediği, üzerinde yazılar olan, açıldığında dikdörtgen görünen şeyler ve tokaya benzeyen bir obje vardı.

Okulunun düzenlediği doğayla birlik ritüeli yolculuğunda zamanının sonuna yaklaşıyordu ama keşfini incelemeyen oradan ayrılması da mümkün değildi. Elzy de onun gibi merak içindeydi ve sonunda yarı sakin, yarı heyecanlı bir ses tonuyla Ma'ara'nın gözlerine bakıp “Neden bekliyorsun? Hadi oku lütfen.” dedi. Küçük kız gelen talebi onaylayarak şeffaf kırmızı saçlarını eliyle düzeltti ve hiç vakit kaybetmeden yüksek sesle okumaya başladı.

*“Merhaba. Benim adım Merve. Çok berbat günlerden geçiyorum. Her şey gözüme o kadar kötü görünüyor ki!.. Ailem ne zaman haberleri açsa; bazen yanı*



başımızda, bazen de uzaklarda bir yerlerde insanların birbirlerine zarar verdiklerini, hatta birbirlerini öldürdüklerini görüyorum. Şiddet sadece insanlarla kalmıyor; bütün doğa da bundan nasibini alıyor. Hayvanlar, bitkiler, tüm yaşam zarar görüyor. Diğer taraftan açlık, yokluk çeken insanlar; adeta yüzlerindeki gülümsemenin çekilip alındığı çocuklar...

Beni anlamıyorlar, kimse beni anlamıyor, belki sen anlarsın diye yazıyorum bunları. Koçumla yaptığım görüşmede içimdekileri hiç tanımadığım birine aktarmanın bana iyi geleceğini fark ettim. Yaşadığım bu farkındalığın ardından bir anda aklıma geleceğe mektup yazma fikri geldi ve hemen bu fikri uygulamaya karar verdim. Bu nedenle sana bu satırları yazıyorum.

Çok korkuyorum biliyor musun? Ailemin, sevdiğimlerin ya da kendimin zarar göreceğinden; daha da önemlisi dünyanın, insanlığın adım adım yıkıma gitmesinden çok korkuyorum. Geçirdiğim panik atak nöbetleri iyice artmaya başladı.

Ben niye yaşıyorum? Neden bu hayata geldim? Amacım ne? Kendime sürekli bu soruları soruyorum. Eğer merak ediyorsan daha cevabını bulabilmiş değilim.

Kafam çok karışık anlıyor musun? Bütün düşünceler

adeta birbirleriyle sarmaş dolaş dans ediyorlar zihnimde. Tam birini seçiyorum; diğeri geliyor o anda, karışıyor yine her şey. Odaklanamıyorum. Off, iyi değilim ben.

Aslında sana bunları yazmayı planlamamıştım. Birden akıverdi kelimeler. Demek ihtiyacım varmış içimdekileri boşaltmaya. Bana söyler misin insanlar niye birbirlerine zarar verir, birbirlerini öldürür? Hatta neden birbirlerine bağırlar? Hala öyle mi gelecekte? Nasıl bir hayat yaşadığını çok merak ediyorum ama ne yazık ki asla bilemeyeceğim. Bunun tek yönlü bir iletişim olduğunun farkındayım.

Belki de insanlık itina ile kendini çoktan yok etmiştir ve bu mektup asla birisi tarafından okunmayacaktır. Bak şimdi içim karardı birden; tüylerim ürperdi. Öyle mi olacak gerçekten? Lütfen olmasın! Bence hayat değeri bilindiğinde çok güzel.

Çok iyi geldi bunları yazmak biliyor musun? İçini sıktıysam gerçekten çok özür dilerim. Bu nedenle kutuya en sevdiğim tokalarımın birini ekliyorum. Onu bir kendini affettirme hediyesi olarak görebilirsin. Umarım beğenirsin...

Beni dinlediğin için teşekkür ederim. Sevgiler. Merve”

Mektubun okunması bittikten sonra Ma'ara

ve Elzy'yi esir alan sessizliği küçük kızın titrek sesi bozdu. "Lensimdeki çip doğru mu çevirdi acaba? Bu kelimeler bana çok yabancı. Yine de az önce karanlık çağdan biriyle konuştuk sanırım. Pek bir şey anlamadım ama gerçekten çok heyecanlı değil mi?" Ma'ara'nın sözleri sona erdikten sonra Elzy kendisine yöneltilen soruyu cevaplamak için gecikmeden söze girdi. "Evet gerçekten çok heyecanlı ve ayrıca garipti. Bu mektubu hemen annene teslim etmemiz gerektiğini düşünüyorum."

Her yanı bitkilerden oluşan eve geri döndüklerinde söze nereden başlayacağını bilemeyen Ma'ara, sadece elindeki silindiri annesine uzatmakla yetindi. Kadın kendisine uzatılan kutuyu daha gördüğü gibi ne olduğunu anlamış bir yüz ifadesi takındı. "Bunu nereden buldunuz?"

Küçük kız olayı kısaca anlattıktan sonra mektuptan ve okuduklarından annesine bahsetti. Sonra da meraklı bir ifade takınarak heyecanlı bir ses tonuyla "Anne, korku ne demek? İnsanların birbirine zarar vermesi ne demek? Öldürmek ne demek? Hayvanlar..."

Küçük kız konuşurken mektubu inceleyen kadın Ma'ara sözlerini tamamlayamadan söze girdi. Bu soruların hepsinin cevapları karanlık çağda kaldı. Biliyorsun okulda bile o dönemden bahsedilmez. Çünkü zihinlerimizde rahatsız edici düşünceleri taşımamızın bize hiçbir faydası yok. Sadece birkaç kişi o dönemi araştırmakla görevli ve onlardan biri de yakın arkadaşım. Öğrendiğim kadarıyla insanlar geçmişte atom çağı, modern çağ gibi isimlerle ayırıp adlandırmışlar yaşadıkları dönemleri ama bildiğiniz gibi biz hepsine birden "Karanlık Çağ" diyoruz. Aydınlanma çağı ise o dönemden hemen sonra başlamış. Mektubun arkasında "2022" yılı olduğunu belirten bir tarih var. Biz zamanın akışını artık farklı değerlendiresek de eski sisteme göre sanırım yaklaşık 237.000 gün önce yazılmış bu yazı. Aydınlanmanın tohumlarının atıldığı, şu an olduğumuz halimize zemin hazırlayan dönemler gibi duruyor. O zamanlar insanların enerji formuna erişimleri ya yokmuş ya da çok sınırlıymış. Aydınlanma çağında insanlık evrim geçirmiş ve şimdiki formuna kavuşmuş. Bu şeffaf görüntümüzü görseler eminim çok şaşırırlardı.

Sorduğun sorulara yeniden dönersek hepsinin cevabı sevgi. Başka bir deyişle, eğer sevgiyi sahiplenip hayatımızın merkezine koymasaydık, tüm yaşama, organik ya da inorganik olana saygı duymasaydık, işte o zaman bu soruları sormuyor, hepsini yaşıyor oldurdun. Sevgili Ma'ara; biz karanlık çağla ilgili her zaman ne söyleriz? "Karanlıkta olan karanlıkta kaldı!"

Mikail Erdem Biçici



erdembicici

hub



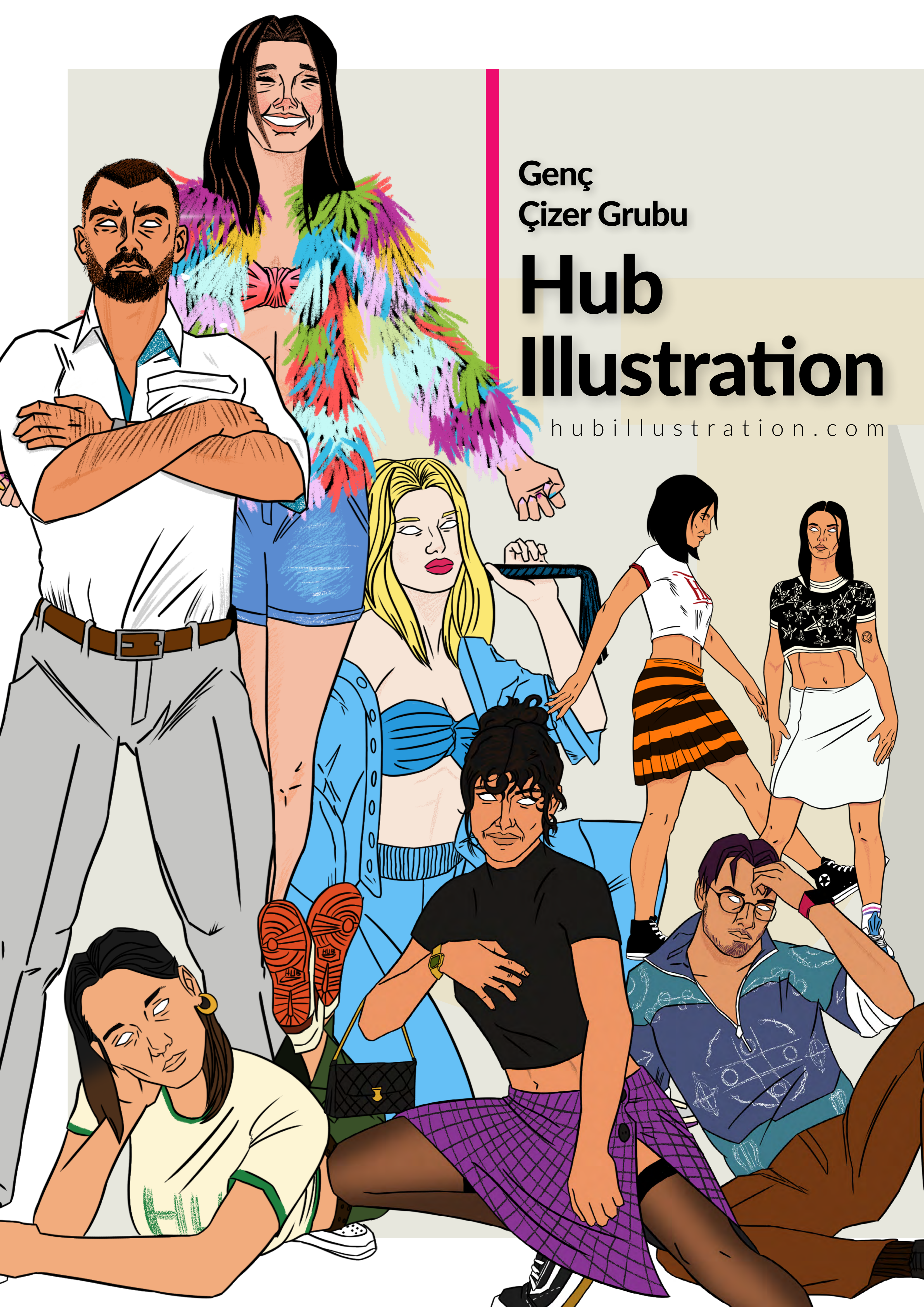
illüstrasyon konusu

**Motivasyon**

Genç  
Çizer Grubu

# Hub Illustration

hubillustration.com



## - Çok yetenekli ve genç çizerlerden oluşan bir topluluğunuz var. Peki aklınıza böyle bir topluluk oluşturma fikri nereden geldi?

**Metehan:** Zaten hepimiz "Uyar Edebiyat" dergisine çiziyorduk. Hepimizin orada iyi bir üretim yaptığını gördüm. Evet güzel bir şeyler yapıyorduk, birbirimizi takip ediyorduk ama aklımda hep daha büyük bir şeyler yapma fikri vardı. Hepimiz vizyonu olan arkadaşlardık. İlk olarak aklımdaki fikri Serra'ya anlattım. Sonrasında ortak paydada bulduğumuz arkadaşlarla Hub Illustration çizer topluluğunu kurduk.

Başlangıçta ismimiz, logomuz bile yoktu. Beraber yola çıkmak istediğimiz arkadaşlara uzunca bir mesaj attık. Hatta ilk gördüklerinde önce akıllarına kötü şeyler gelmiş ve korkmuşlar. Aynı gece adımızı, logomuzu belirleyip başladık.

Şunu da belirtmeliyim ki, şu anda kapalı bir topluluğuz. Başka bir deyişle bu aşamadan yeni katılımcıları aramıza alamıyoruz.

## - Topluluğunuzun yaş ortalaması nedir? Sizlerle yaşıt başka bir çizer grubuyla tanıştınız mı?

**Metehan:** Aramızda en büyük yaş 25. Topluluğun geneline bakacak olursa şu anda 22 yaş ortalamasına sahibiz.

Açıkçası tanışmadık. Belli bir çizgide, belli bir disiplinle hareket eden bizim yaşımızda başka bir çizer grubu tanımıyorum. Eğer varsa da iletişime geçmekten memnuniyet duyarız.

## - Topluluğunuzun size göre en güçlü özelliği nedir?

**Derinsu:** Hepimizin çok farklı düşünüyör olması diyebilirim. Aynı şeyi çizsek bile çok farklı yönlerden bakabiliyoruz. Hepimiz farklı yerlerde yaşıyoruz. Aramızda Güney Afrika'da yaşayan arkadaşımız bile var. Dolayısıyla hepimiz bambaşka deneyimlere, bambaşka bakış açılara sahibiz. Ben bunun çok kıymetli olduğunu düşünüyorum.

## - Ticari olarak baktığınızda hangi konulara çözümler üretiyorsunuz?

**Metehan:** Çizimin dahil olduğu, olmasının istendiği ne kadar alan varsa hepsini yapabiliyoruz diyebilirim. Örnek vermek gerekirse ilan, katalog, ambalaj, storyboard gibi reklamcılık alanında olan çizimler, çocuk kitabı çizimleri, kitap kapağı çizimleri, editöryel çizimleri sayabiliriz.

## - Bir kişi ya da firma çizime ihtiyaç duyduğunda sizi niye aramalı?

**Öykü:** Çünkü istediği tarzda bir çizimi bizden alabilir. Çünkü hepimizin tarzı bambaşka ve bu büyük bir çeşitlilik yaratıyor. Bu nedenle istediği tarzı bizde bulma olasılığı çok yüksek.

**Metehan:** Ayrıca biz genciz. Bundan şunu kastediyorum; biz dijital çağın içine doğmuş bir nesiliz. Örneğin internet tam anlamıyla bizle beraber büyüdü. Tabir yerindeyse mahalle arkadaşımız gibi. Daha yeni bir bilgiye biz daha kolay hâkim olabiliyoruz. Büyüklerimizin tasarım dilinin çatısı altında barınmamız çok zor. Biz insanların gözüne daha çok çarpan, farklı, eğlenceli bakış açılarını kâğıda dökülebiliyoruz veya dijitalde aktarabiliyoruz.

## - Sizin kendinizle ilgili bahsetmek istediğiniz, sizi takip edenlerin mutlaka bilmesi gerektiğini düşündüğünüz nelerden bahsetmek istersiniz?

**Metehan:** Bence şu önemli. Grubumuzun içinde bir oto sansür yok. İçimizde kimse birbirinin söylediklerini, yaptıklarını yadırgamıyor. Başka bir deyişle çok açık fikirliyiz diyebilirim. Kendi aramızda her konuyu tartışıp konuşabiliyoruz ve bunun sonunda kimsenin kalbi kırılmıyor.

## - Peki 5 sene sonrasında ne bekliyorsunuz?

**Metehan:** Kaliteli işleri portfolyomuza eklemiş olarak sonunda bir ofise, bir yerleşkeye sahip olup bizim şu anki yaşımızda olan gençlere ilham verebilmek, eğitim veya staj imkânı sağlayabilmek isterim.

**Derinsu:** Bilinirliği yüksek bir seviyeye ulaşmış, başarılı bir geçmişi olan ve başarılı işler üretmeye devam eden bir topluluk olmamızı isterim.

**Öykü:** Hub Illustration'ın ihtiyacı olan tüm kitlelerin tercih ettiği bir marka haline gelmesini ve büyük projelerde yer alıp, büyük ve başarılı işer üretiyor olmasını isterim.

## - Hub Illustration nasıl yönetiliyor?

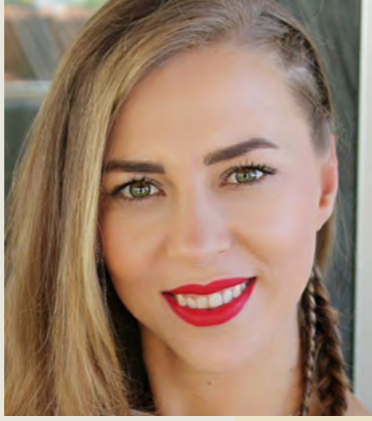
**Öykü:** Demokratik bir topluluk olduğumuzu söyleyebilirim. Eşit başladık ve eşit devam ediyoruz. Alacağımız kararlarda herkesin eşit söz hakkı var ve bunun getirisi olarak her zaman hep beraber karar veriyoruz.

## - Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?

**Metehan:** Genç çizerler bizimle iletişim kurmaktan lütfen çekinmesinler. Programımız müsait olduğu sürece yardımcı olabileceğimiz her konuda onlar için elimizden geleni yaparız. Bundan da ayrıca büyük mutluluk duyarız.

# Bırakmak mı? Vazgeçmek mi?

**Bırakmak; faydasını ve zararını anlayarak, netlikle karar verip; bir hali, alışkanlığı, kişiyi, inancı, geçmişi, duyguyu ya da eşyayı vs. herhangi bir şeyi/şeyleri terk etmek demektir. Vazgeçmek ise; razı olmadan, istekli olmadan herhangi bir sebeple zorunluluktan gelir. Pes etmektir, havlu atmaktır vazgeçmek.**



**Fatma Varnalı**

Yaşam Koçu / Thetahealing®Eğitmeni / Enerjist

 mucizensensin / fatma@uwordsdergi.com

İnsan, bildiği ve alışkanlığı olanı bırakmakta zorlanır. Konfor alanı sandığı yerde kalmak ister. Bilinmeyen endişelendirir, yeni olana direnç başlar. Konfor alanı insan için gereklidir. Bir yeniliğe adım attığında da o alan konforlu olmalıdır zaten. Ancak burada içinde olduğumuz alanın gerçekten konforlu mu yoksa değil mi olduğunu iyi algılamalıyız. Çoğu zaman bildiğimizi sandığımız alanda kalmak için diretiriz. **Bu direniş bir nevi yeni olandan vazgeçmektir.** Ona cesaret edememekten, nasıl olacağını bilmezlikten, korkudan, kaygıdan, mücadele edememekten dolayı vazgeçmektir.

## Olduğun Yer Konforlu mu?

'Konfor Alanı'nın bilimsel ve kısa tanımı şu şekilde: "İnsanın kendini hâlihazırda aşına hissettiği bir ortamda, her şeyi kontrol edebildiği yanılığısına düştüğü ve kendini rahat hissettiği psikolojik evre." Bu sebeple bir şeyi/şeyleri değiştirmek istediğinde önce bu soru üzerine düşünmelisin. "Olduğum yer konforlu mu?" Örneğin, iş yerini veya yaptığın işi

değiştirmek istiyorsun; o iş yeri ya da işin senin beklentilerini karşılıyor mu? Olmak istediğin sen olmana katkı sağlıyor mu? Yoksa sadece belli bir süredir o alanda olduğun için alışkanlığın haline mi geldi? Beklentilerinin karşılanmadığı, sana katkısı olmayan, hatta varsa zararı olsa dahi alışkanlığın için terk edemediğin her ne ise zaten o alan senin için konforlu alan değildir. **Senin konforlu sandığın alandır!** Bir yeniliğe, bir işe adım atmakla ilgili korku ve endişelerin varsa da net kararlar vermek zor olabilir. Bu sebeple öncelikle bunlar üzerine iyice düşünmek gerekir.

Bulduğun alanın gerçekten senin için yeterli, güvenli ve konforlu olmadığını fark etmek, yeni olana daha kolay yer açmanı ve ona açılmanı sağlar. **Bunun farkındalığını yaşamadan bırakmak, bırakmak değil vazgeçmektir.** Ailen öyle istiyor diye kariyerini bırakmak, başkaları istiyor diye sevgilini bırakmak, gereklilik ve zorunluluk olduğunu düşündüğün için bir alışkanlığı-bağımlılığı bırakmak vs... Bunlar gerçek bir bırakma olmadığı için, zihnini sürekli meşgul eder ve hatta mutsuz



olmana sebep olur. Çünkü başka biri ya da bir şey için birinden ya da bir şeyden vazgeçmiş oluyorsun. Vazgeçiş, bırakmaktan daha zordur. İstek yoktur, mecburiyet vardır onda.

Adamın biri bir gün ata binerken at hızlanmaya başlamış ve öyle bir dengesiz öyle hızlı koşmaya başlamış ki at, adam artık üzerinden düşecek hale gelmiş. Etraftaki insanlar; "İpi bırak, ayaklarını serbest bırak, at kendini üzerinden!" diye seslenmeye başlamışlar at kayalıkların olduğu alana doğru koşarken. Ama adam o ipleri bırakmamış, atın üzerinde kendini güvende hissetmiş. Oysa o anda bıraksa kendini yere, yumuşak bir toprağa düşecekti. O ise o alanın güvenli olduğunu göremiyormuş bile. Kayalık bölgeye vardıklarında dengesini daha fazla sağlayamayıp yere düşüp yuvarlanarak kayalıklara çarpmış ve sonunda ciddi yaralanmalarla... Eğer o iplere tutunmak, kendini yere bırakmamak gerçekten güvenli alanı olsaydı, attan düşmezdi zaten!

## Bırakamayanların Bedenlerinde Neler Oluyor?

Bırakmak istediklerinin farkında olup bırakmadığında ise an'ı kaçırıyor, geçmişe takılıp kalıyor insan. Geleceğe de açılmıyor. **Hep bir şeylere tutunma çabası içinde yaşıyor.** Tutunduklarının sana katkısı oluyorsa orası konforludur, güvenlidir ve mutluluk verir. Eğer sadece bırakmak zor geldiği için tutunmaksa yaptığın şey, işte orası ileride daha da çok zarar görmene sebep olacak olandır. Geçmişe, bırakmak isteyip de bırakamadıklarına tutunup kalanların bedenlerinde de fazlalıklar olur. Kabızlık, aşırı yağ ve kilo birikiminin altında duygusal olarak genellikle 'bırakmamak' duygusu yatar. Yaptığım çalışmalarda çok kez karşıma çıkmış olan durumdur bu. Taciz ya da tecavüze uğramış olan bir kadın, orada çapaladığı hisleri genellikle kalça bölgesinde tutar. Hatta bilinç dışı kayıtlarında "kilo verirsem tacize uğrarım" inancı olan birden fazla danışanla dahi tanıştım... Kabızlık da bırakamadıklarımızın



bedenimizde vücut bulmuş halidir.

**“Alışkanlık bir halata benzer. Biz her gün onu oluşturan ince iplerden birini dokuruz ve sonunda onu bir daha koparamayız.”** Horace Mann

Bırakarak yeniliğe adım atmak, aynı zamanda ilahi akışa güven duymak ve yaratıcı tarafından destekleneceğine inanmaktır. Tutunma zorunluluğu hissetmeden, net olduğun kararlarınla çıktığın yolun ışıkla aydınlatılacağına inanç duymaktır. Bırakmak insanda bazen ‘başarısızlık’ hissi oluşturur. Ve başarı bırakmamak değil, tadında bırakabilmektir. Olmuyorsa zorlamamak gereklidir. **Huzura ve mutluluğa giden yol, var olduğun halinin iyi gelip gelmediğini fark etmekle başlar.** Alışık olduğumuz şeyler bize hep iyi şeylermiş gibi gelir. Rutinin haline geldiği için, alışık olduğun için bu sana iyi geldiği anlamına gelmez. Mesela devamlı kendini kanıtlamak zorunda olduğun, hak ettiğini alamadığını düşündüğün bir işyeri, sürekli kendini ifade etmek zorunda hissettiğin, değer görmediğin, sevgisizlik hissettiğin bir ilişki, zamanla seni ileri götürmek yerine geriletir. Bu sebeple alışık olduğumuz şeyleri sorgulamak önemlidir. “Ben işten ayrılırsam patronum yalnız kalır, ben işten ayrılırsam benimle aynı işi yapacak birini bulmakta zorlanır. Eğer sevgilimden ayrılırsam o bensiz ne yapar? O bu durumda çok üzülür...” gibi duygularla suçluluk hissettiğin için, vicdan yaptığın için sürdürdüğün her ilişki hem sana hem karşı tarafa zarar verir. **Bırakmak istediklerini neden bırakmak istediğini kabullenmek önemlidir.** Kabullenemeyen insan yüzleşmekten korkar.

“Affettim, helalleştim, bıraktım!” demek de bırakmak değildir. Zihinde halen bırakılana dair sesler varsa, durup

durup bırakılan düşünülüyorsa, anılarda yaşanmaya devam ediliyorsa **bu vazgeçştir, bir bırakma değil.** Öncelikle kabule geçip, istekle bırakmaya niyet etmek gerekir. Niyet etmek zaten bir halden diğerine geçerken eski olan hali bırakmaya hazır olmaktır. Karnın acıdır, yemek yapmaya niyet eder ve harekete geçerek pişirmeye başlarsın yemeği. Burada açlığı bırakırsın. Açlık halinden tokluk haline geçmeye karar vermişsindir. O sebeple konforlu alanın olmadığını fark ettiğin ve bırakmaya karar verdiklerinle ilgili bırakabileceğine dair inanç beslemelisin. Bunu yapabilmek için elinde olan, sana güç verecek olan yanlarını görmelisin. Ne yaparsan bırakabilirsin? Hangi adımı atarsan kendini daha rahat hissedersin? O hale geçtiğinde sen nasıl bir sen olacaksın? Bu soruların yanıtları, karar verme ve harekete geçme sürecinde senin destekleyicilerin olacaktır.

**Kabullenmekten, kendinle ve olanla yüzleşmekten korkmadan bırakabilmen dileğimle...**

Sevgiyle Kal



illüstrasyon konusu

# Sorgulamak

# Ne Olur, Hata Yapın!

**Nasıl bir istekti bu! Yıllardır yaptığımız işin adı ne olursa olsun “hata yapmadan” yapmaya koşullanmıştık. Kimseyi kırmadan, incitmeden halletmeliydik her işimizi. Yaptığımız işle ilgili son seviye bilgi ve tecrübede olmalıydık...**



**Esra Kamber**  
Profesyonel Koç

Başlık sizi de cezbetti değil mi?

Öğrendiğim en iyi öğütlerden birini Profesyonel Koç olma yolundaki eğitimimdeyken aldım; dersin konusu “Harekete Geçmek” üzerineydi. Eğitimi bize sunacak olan akademinin ve sektörün en kıdemlilerinden olan Tunçel Hocaydı. (Tunçel Gürsoy)

Ders esnasında bir arkadaşımızın danışan rolünü alması ve sınıfın geri kalanının da danışan rolündeki kişiye sırayla koçluk yapması istendi. Koçluk yaparken “hata yaparım” endişemizi sezmiş olan hocamız yapacağımız koçluklara başlamadan önce bize:

**“Arkadaşlar! Ne olur hata yapın!” dedi.**

Nasıl bir istekti bu! Yıllardır yaptığımız işin adı ne olursa olsun “hata yapmadan” yapmaya koşullanmıştık. Kimseyi kırmadan, incitmeden halletmeliydik her işimizi. Yaptığımız işle ilgili son seviye bilgi ve tecrübede olmalıydık. Ne aşırı

duygusal ne aşırı mantıkçı olabilirdik. Orta yolda olmalıydık. İş yaparken, özel hayatımızı bir kenara bırakmalıydık. Profesyonelce bitirdiğimiz işin ardından, herkes iş bitirme gücümüzü fark etmeli, olur da fark etmemiş olduklarında kimseye gönül koymamalıydık.

Kısacası insanüstü denecek bir çaba, marifet ve beceri sergilemeliydik... Gerçekten bu saydıklarımın hepsine birden sahip olmamız mümkün müydü? Yaptığımız işte en üst seviyede olabilir miydik mesela? Eğer, o işi ilk defa yapacaksak bu mümkün değildi; çünkü her iş yaparken öğrenilirdi...

**Her zaman dengeli bir ruh halinde kalabilir miydik?** Eğer bir insansak, ki öyleyiz, ruhsal olarak her zaman belli bir sabit değerde duramazdık. Yaşamın her türlü hali köşe başlarını tutup yolumuzu gözlüyor olabilirdi.

Elbette işe yoğunlaşmalı bunun için de özel hayatımızı bir kenara bırakmalıydık. Ancak evde aniden ateşi çıkmış bir çocuk, ruhen çökmüş bir eş



ya da bakımımızı bekleyen asabi bir büyüğümüz varsa, iş esnasında aklımızın dağılıp gitmesi işten bile değildi.

En nihayetinde yaptığımız iş her ne olursa olsun hatasız olmamız ve en önemlisi de bunun için kendimizi zorlamamız bizi ilkin mahvedip, ardından işten nefret etmemize yol açabilirdi.

Hata yapmak bizim en doğal hakkımızdı; çünkü hepimiz birer beşerdik ve “beşer, şaşardı!” Her insan gibi yaptığımız işte bizim de yanılmaya, zorlanmaya ve bizden beklenenin dışında davranmaya iznimiz vardı. Ya da var olmalıydı. İşte Tuncel Hoca, koçluğu severek ve en içten halimizle yapabilmemiz için bizden tek bir şey istemişti: Hata yapmamızı ve onlardan öğrenmemizi...

### **Kalbine Sor!**

Bir akşamüstüydü! Ablam, ranzanın üst katına tırmanırken “abla,” diye söze başladım. “Sence ben doktor mu olsam, öğretmen mi?”

Ablam, kendinden emin bir ifadeyle yatağına otururken düşündü. “Sahi, ben ne olmalıydım?” Bu ablamın verebileceği bir cevap değildi. Ablam, cevabın soruyu soranın içinde saklı olduğunu bilecek kadar duyarlıydı. İşte, bu yüzden tek yapması gereken bana, **doğru cevabı bulmamı sağlayacak soruyu sormaktı.** Yatağından hafifçe doğrularak ciddi bir edayla:

“İlerde kendini bir hastanede doktor olarak düşün. Üzerinde beyaz doktor önlüğüyle hastanede geziniyorsun gibi. Bir de bir okulda olduğunu farz et. Üzerinde gene beyaz bir önlük. Karşında duran öğrencilere, elindeki tebeşirle, tahtaya yazdıklarını anlatan bir öğretmensin. Şimdi iki hayali de gözünün önüne getir. Kendini hastanede bir doktor olarak mı görmek isterdin, yoksa sınıfta ders anlatan bir öğretmen olarak mı?”

Sevinçle ablama baktım ve kararımı açıkladım: “Sağ ol ablacım. Ben kararımı verdim. Öğretmen olacağım.”



O akşam, ablamın “ikisini de düşün ve kararını ver,” yorumunun ardında çok güçlü bir soru saklıydı. “Kalbine sor!” **Ne yapmak istediğine karar veremediyse, bir dur ve düşün; ama önce iç sesine sor.** Hangi yön senin için daha iyi? Soluklan ve elini kalbinin tam üstüne koy. Kafan mı karışık? Hislerin altüst mü oldu? Yaşamının en önemli dönüm noktasına mı geldin? Önce derin bir nefes al ve ardından kalbine sor...

En zor dönemelerde, en zor kararlarda, en karışık duygusal durumlarda önce yavaşla ve sonra kalbine sor. Annen, baban, en yakın arkadaşın, hepsi elbette senin için en iyisini ister; ama sen hepsinden önce dur ve kendi kalbine sor!.. Senin için neyin iyi, neyin kötü olacağı cevabını kalbinin vermesine müsaade et. **Kalbinin, gerektiğinde sana herkesten yakın olacağına inan.**

O akşamdan sonra aradan yıllar geçti... Koçlukta soru modellerini anlatan eğitmenim ders esnasında bir söz söyledi. Beni, alıp yıllar önceki o akşama götüren bir söz!..

-Arkadaşlar, eğer danışanınız bir konuda karar vermekte zorluk çekiyorsa, ya da kafası fazlasıyla karışmışsa ona deyin ki:

“Şimdi, bu durumda kalbin sana ne söylüyor?”

Aman Allah'ım! Bu, ne güzel bir soruydu. Bu soru, meslek seçimimde kafam karıştığı zaman ablamın bana demeye çalıştığı o sözün aynısıydı:

“Esracığım! Kafan çok karışmış bu belli. O halde bir dur ve düşün. Kalbin sana ne söylüyor?”

Ablamın bilmeden bana yıllar önce sorduğu bu soru en güçlü koçluk sorularından biriydi. Peki, ablam böyle bir soru sorabileceğini nereden, kimden öğrenmiş olabilirdi?

Tabi ki en iyi öğretmeninden, içindeki en olgun bilgeden, en anlayışlı koçundan: Kalbinden!



illüstrasyon konusu

## Arayış

# Kendi Sesimizi Neden Duymuyoruz?

**Şöyle bir durup düşündüğümüzde kim olduğumuzu nasıl ve hangi kelimelerle tanımlarız? Cana yakın, güler yüzlü, öfkeli, huysuz, sinirli, zorluklarla başa çıkabilen, özgüveni düşük... Peki bunların kaç tanesi gerçekten biziz? Yoksa çoğumuz başkalarının bizim için biçtiği kalıpların altında eziliyor muyuz?**



**Elif Kaman**  
Profesyonel Koç

Kulağımızı tüm seslere kapattığımızda biz kimiz? Kaçımız gerçekten kendimizi tanıyoruz ya da gerçekten ne istediğimizi biliyoruz? Belki de çoğumuzun kulağı kendi sesimize kapalı! Doğduğumuzdan bu yana **başkaları tarafından bize biçilen kılıflara uymaya çalıştık** belki de... Çoğu zaman onların bizim için söylediği sıfatlar olduğumuza inandık. Belki de tam da bu yüzden hiçbir zaman kendimizi tam olarak tanıyamadık. Ve aslında gerçek benliğimiz bu sıfatlara uymadığı için bir süre sonra bir şeylerin ters gittiğine kanaat getirdik. Bir uyumsuzluk olduğunun farkına vardık. Çünkü aslında başkalarının bize biçtiği kılıflara uymadığımızı ve bambaşka biri olduğumuzu keşfetmeye başladık. Tabi eğer bunu fark edebilecek kadar şanslıydıysak...

Bu farkındalığı yaşadığımız anın, kendimizi keşfetmek için çıkacağımız yolun ilk adımları olduğunu söyleyebiliriz. Bu yol bazen heyecan ve merak uyandırıcı, bazen acı verici ve zorlayıcı olabilir. **Daha önce kendimizle ilgili bilmediğimiz yönlerimizi görmeye başlamak, yavaş yavaş**

**aslında kim olduğumuzu keşfetmek uzun ve sancılı bir süreç olabilir.** Ama ne olursa olsun güzel ve kıymetlidir, çünkü sonunda kendimizi tanımak vardır.

Tüm ilişkilerimize baktığımızda aslında çoğu zaman bu birlikteliklerimizin birbirimiz için biçtiğimiz kılıflar ve bunların doğurduğu yargılar üzerine kurulu olduğunu görebiliriz. **Karşımdakilerin bizi görmeye alışık olduğu kişi olmaya çabalamakla geçer zamanımız...** Peki bu sıfatlar kendimiz adına bir önyargı oluşturmamıza sebep olur mu?

Kendimizi bu çerçeveye sığdırmaya çalışmak bizim var olan potansiyelimizi nasıl etkiler? İçimizde sahip olduğumuz sınırsız gücü görmemize engel olur mu?

“Usta Koç” kitabının yazarı Gregg Thompson tam olarak şöyle diyor; “Koçluk alan kişiyi anlatmak için sahip olduğu doğal becerilerini ve potansiyelini de göze alarak ‘yetenek’ terimini kullanıyorum. Koçlar diğerlerini, belki ‘sahibinin’ bile farkında olmadığı yararlanılmayan yetenekler deposu olarak



görür.". Ve şöyle devam ediyor; **"Diğer kişinin kapasitesine, yeteneklerine, potansiyeline inanmazsan yıldızının parlamasına asla yardım edemezsin."**

Kulağa ne kadar harika geliyor değil mi? Hepimizin aslında sınırsız potansiyelden ibaret olduğumuzu duymak, keşfedilmemiş birer yetenek olduğumuzu hissetmek. Sadece bunu kabul etmek ve inanmak bile bizim için çizilen sınırların yavaş yavaş kalkmasına sebep olur. Bu da bizim için en önemli şeyi yani; **"kendi sesimizi"** duymaya ve dinlemeye başlamamıza olanak sağlar.

Bu ses belki de bizi özgürlüğe kavuşturacak, o hissettiğimiz uyumsuzluğun yok olmaya başlamasına yardım edecek, ters gittiğine inandığımız şeyi düzeltecek, gerçek benliğimizi keşfetmeye başlamamıza olanak sağlayacak, kim olduğumuzu fark etmemize ve tüm bunların sonunda ise gerçekten ne istediğimizi bulmamıza yardım edecek. Çünkü gerçekten ne istediğimizi ancak kim olduğumuzu anladığımızda bulabiliriz.

**Kulağımızı dışardaki seslere kapattıkça, kendimizi daha çok duymaya başlarız. Kendi sesimizi duymanın bize kattıklarını fark ettikçe artık kimi dinlememiz gerektiğinin bilincine ulaşırız.**

Bu hepimiz için başta zor olabilir... O kalıplardan çıkabilmek, fark ettiklerimizi kabullenmek ve başa çıkmaya çalışmak, diğerlerinin bizi görmeye alışık olduğu rollerden çıkmamız sonucunda karşılaşacağımız yargılayıcı geri bildirimleri cevaplamaya çalışmak... Ama günün sonunda biz sadece kendi sesimizi duyduğumuzda kendimizi bütün ve tam hissedeceğiz.

Peki sesimizi duymak için ne yapmaya başlamamız gerekir? Önce **kendi potansiyelimizin ve sahip olduğumuz gücün sonsuzluğuna güvenmeliyiz.** Bunu fark ettirecek kitaplar okuyarak gerçekten bir insanın tek başına neler yapabileceğinin farkına varıp kendimize inanmaya başlayarak yapabiliriz. Kendimizle baş başa kalıp biz kimiz sorusuna cevap bulmaya çalışabiliriz. Başkalarının bize biçtiği kılıf ve sıfatların sadece ve sadece onların algısı ve onların gözünden olduğunu kendi kendimize sık sık hatırlatabiliriz. Profesyonel bir koçtan yardım alarak, yargılanmadan, yönlendirilmeden kuvvetli soruları dürüstçe cevaplayarak kim olduğumuzu ve nelere sahip olduğumuzu keşfedebiliriz. Yanımızda bu yolda bize eşlik edecek birinin olmasının verdiği kuvvetle bu yolu daha hızlı adımlarla yürüeyebiliriz. Bunu belki kendi başımıza, belki bir koçluk alarak becereceğiz. Ama en nihayetinde **kim olduğumuzu ancak doğru sorular sorduğumuzda ve kendi sesimizi duyduğumuzda bulabileceğiz.**



UMUTESEN  
Academy



Koçluk Deneyim Kulübü



# Koçluk deneyimi kazanmak şimdi çok kolay.

Bir yandan deneyim kazanırken diğer taraftan da  
ICF unvanı için gerekli koçluk görüşme saatlerini doldurabileceğin

**CoC Koçluk Deneyim Kulübü**  
seni bekliyor.



# Koçluk hedefe giden yolu aydınlatır.

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



Herkes ıplak'ın yazarı

# Elif Şakar

ile söyleşi



Herkes ıplak; kendini, i dünyasında çıplak görmeye çalışan ancak günlük hayata girdiğinde üzerine rttg örtülerle kendini kendinden bile gizleyen karakterlerin bir araya geldiği bir roman olmuş.

nce bir kadın cinayetiyle başlayan roman ardından çorap skg gibi her aŐamasında, her durakta başka bir detayını öğrendiğimiz olaylar zincirini bize aktarıyor. Okuyucuya her bir sayfada başka bir ipucu veriyor ancak sonunda bizi inanılmaz bir sürpriz karşılıyor. Bu süreçte günümüz insanının kadın erkek fark etmeksizin sıkıŐmıŐlıđına Őahitlik ediyoruz... i dünyalarına sorgusuz sualsiz misafir oluyoruz. Bu anlamda bugüne dokunan, edebiyattan kopmayan ancak günümüz insanının dertlerine de Őahitlik eden bir roman okuyoruz.

**- Her ne kadar daha önce pek çok öyküye ve denemeye imza atmış olsanız da ilk roman her zaman zordur. Sizi bu romana iten süreç nasıl oldu? Ne kadarlık bir sürece yayıldı?**

Aslında birçok deneme ve makale hayatım boyunca hep yazmıştım zaten. Kendimi bildim bileli yazıyorum, değişik dergilerde de yazdım ama kurguyu öğrenmek ayrı bir konuydu... Kurguyu öğrenmek istedim çünkü bir romanı yazabilmek için kurguyu bilmek lazım. Bu yüzden değişik atölyelerde değişik hocalarla çalıştım. Bunlardan bazıları; Mario Levi ve Murat Günsoy gibi hocalar oldu. Kurguyu öğrendikten sonra romanı yazmak çok keyifli oldu çünkü **kurgu bir matematik işi**, maceraperest bir iş ve çok keyif aldığım bir iş. Ardından roman yazmaya soyundum, yaklaşık olarak bir yıl sürdü bu macera. Bir yılın sonunda romanı bitirmiştim ama sonra tekrar yazmak zorunda kaldım. Bazı karakterleri beğenmedim, romanın akışını tekrar yerine oturtmak için onları çıkarttım. İkinci bir kurgu yaptım dolayısıyla bu da bir yıl öyle sürdü. Toplamda yaklaşık iki yılı buldu.

**- Günümüz insanının kendini kapattığı hapishanelerin anahtarı sizce kimde? Kitapta bunun yanıtını bir nebze veriyorsunuz ancak bir de sizden duymak isteriz.**

Anahtarlar yine insanın kendinin içinde gizli!.. Bazen bir olayın tetikleyişiyle insan kendini buluyor. Ben burada bir haftada, bir kadının 7 karakterin hayatını nasıl değiştirebildiğini, kendi hapishanelerinin anahtarlarını nasıl bulabildiğini anlatmak istedim. **Kurgu içinde kurgu** yapmayı çok seviyorum. Arka planda da birçok karakterin uyanışı gibi oldu aslında. Kimisi için mutlu son vardı kimisi için mutsuz son. Çok da fazla tüyo vermeyeyim. Dolayısıyla hapishanelerin anahtarlarını bulma yolculuğunu anlattım bu romanımda.

**- Eğitilmiş orta sınıf her ne kadar daha özgür gibi dursa da aslında o orta sınıfın getirdiği gizli kurallar var ve bu sınıf bu kuralların altında çokça eziliyor, kendine çıkış yolu arıyor. Sanıyorum ki bu kalıplar en çok bu sınıfı zorluyor. Siz bunun hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Evet doğru, bu kalıplar en çok orta sınıfı zorluyor. Ama şu da bir gerçek ki romanda ben yedi farklı karakterin, aralarında sınıf farklılıkları olanlarda aralarında var. Kendi çıkış yollarını bulamamalarını ve sıkışmışlıklarını, toplum baskısı, aile baskısı ve düzenin getirdiği baskılar altında ezilmelerini anlatıyorum. Buradan çıkış yolunun da **bazen çok kötü bir olayın iyi olaylara gebe olabileceği** ve iyi sonuçlar doğurabileceğini anlatıyorum. Ama en çok ezileninin orta sınıfa mensup karakterler olduğu kesinlikle

benim tarafımdan da aslında altı çizilen bir mesaj.

**- Bu romanda herkesin kendi özgürleşme, kendiyi tekrar karşılaşma anına tanıklık ediyoruz. Polisiye öğelerle harmanlanmış romanınızda, tanıklık ettiğimiz sıradan hayatlarının aslında ne kadar zengin olabileceğini ancak kilitli kaldığını görüyoruz. İçinizde bir yerde okuyuculara "Bakın, siz de bunu yapabilirsiniz!" demek var mıydı? Bunu Melda karakteri ile mi söylüyorsunuz?**

Çok enteresan bir şey oldu, bu romanı yazdıktan sonra iki farklı karakter bir kadın bir erkek, ikisi de romanın hayatlarını değiştirdiğini söylediler. Sonrasında bana mesaj attılar ve hiç tanımadığım kişilerdi bunlar. Daha sonra hem ilişkileriyle ilgili hem de işleriyle ilgili radikal karar alıp yeni başlangıçlar yaptılar. Bu benim için çok ilginç ve çok mutlu edici bir yorumdu. Büyük keyif aldım böyle bir geri bildirim almaktan. Yazdığınız **kelimelerin insanların hayatına sızıp** onları büyük değişiklikler yapmaya yönelik cesaret vermesi çok keyifli bir şey. Kitapta sadece Melda üzerinden anlatmıyorum, bütün karakterler üzerinden bu değişimleri anlatıyorum.

**- Romanda yazmakta en çok zorlandığınız karakterler hangileri oldu? Tüm karakterle empati kurmak için ne tür yöntemler denediniz? Nazlı ve ona bir şekilde dokunan herkesle teker teker birebir karşılaşma imkânı buluyoruz. Bu karakterlerden en çok ilgimi çeken Şehnaz oldu. Konuşulmayan ama iyi bildiğimiz, duyduğumuz ancak iç dünyaları kapalı kutu olan Şehnazlar...**

Romanda yazmakta en çok zorlandığım karakter Şehnaz'dı. Benim için hem çok kolaydı hem çok zordu diyebilirim. Şehnaz, gerçek bir karakterden esinlenmedir. Benim şahsen tanıdığım biri değil fakat, arkadaşımın şahsen tanıdığı biri olduğu için oradan çok ipucu topladım. Şehnaz'ın durumu içime dokunduğu için onu anlatmakta bazen çok duygulandım ve zorlandım. Ama aynı zamanda da yaratma sürecinde çok keyifli bir karakterdi. Karakterlerin hepsinin önce fiziksel özellikleri, sonra duygularıyla ilgili detaylı bir araştırma yapıyorum. Ayrı ayrı yazıyorum, hangi müzikten hoşlandıklarından nasıl giyindiklerine kadar. Onlarla ilgili bir profil çıkartıyorum, duyguları ile ilgili çalıştıktan sonra yazıyorum. Sanırım etkili olan buydu, okuyucuya bu samimiyet çok fazla geçmiş...

Sokakta gözlemlediğim tüm insanlar bütün roman kahramanlarım için bana esin kaynağı, ayrıca dinlediğim hikayeler, öyküler, izlediğim filmler, tiyatro eserleri,



okuduğum kitaplar da destek oluyor diyebilirim. Hatta bir vapurda giderken konuşulanlara kulak misafiri oluyorsunuz, oradan duyduklarınız bambaşka hikayeler ve öyküler olarak çıkabiliyor. Özellikle Nazlı karakteri çevremizde daha çok bulunuyor. Dolayısıyla yazması çok daha kolay bir karakterdi benim için. Özellikle benim jenerasyonumun bu coğrafyadaki en büyük sıkıntısıdır toplum ve aile baskısında var olmaya çalışmak. **Hayata parmak izini bırakabilmek kolay değildir.** Bunu Nazlı karakteri üzerinden anlatmak istedim.

**- Romanda her bir karakter iç dünyasındaki fırtınayla farklı bir şekilde savaşıyor. Farklı çıkış yolları arıyor. Bu arayış sırasında sizce en çok zarar görenler kimler oluyor?**

Bence bu fırtınalı hesaplaşma sırasında en çok zarar gören yine kişinin kendisi oluyor. Varoluşunu ortaya koymaya çalışırken psikolojik olarak çok yıpranıyor kişi. Bir de geçmiş zamanda yaptıkları tamamen sanki birer kayıpmış gibi geliyor insana. Ben bütün bu tecrübeleri boşuna mı yaşadım dedirtiyor. Ama aynı zamanda bu büyük bir mücadelede, eğer bu mücadeleyi kişi kazanabilirse, hangi yaşta olursa olsun yepyeni bir başlangıç yapabiliyor. Bu **sıkışmışlıkları aşmak**, bir romanın buna vesile olması beni heyecanlandıran bir süreç oldu. Çok fırtınalı iç hesaplaşmaları vurgulamak istedim. Her kahraman kendi iç sesiyle konuşuyor. O fırtınayı okuyucunun daha net hissedebilmesi açısından bunu bilerek yaptım.

**- Romanınıza ilham olan eserler, olaylar var mı? Yazı masanızda kimler var, üçüncü sayfa haberleri size eşlik etti mi, defterinize hangi notları düştünüz? :)**

Açıkçası 3. sayfa haberleri eşlik etmedi ya da onlardan hiç ilham almadım. İnsanların yaşadığı bazı olaylardan, bütün kurgusal işlerden, tiyatro eserlerimiz, filmler ve okuduğum kitaplardan ilham aldım. Polisiye soslu yazmayı, insan ilişkilerini yazmayı çok seviyorum. **İnsan başlı başına bir bilmece.** Yaşadıkları hayatında geçirdiği süreçler bir bilmece. Bu bilmeceyi çözmeyi çok seviyorum. Son dönemde yeni kitabıma başladım. O da aynı şekilde insan ilişkileri ile ilgili olacak. Başucumda birçok kitap var. Bunlar da genelde Güney Amerikalı yazarlardan oluşuyor. Joe Nesbo karakterini çok severim, bana insan profilini çok iyi anlatıyor. Aynı şekilde Jack London da çok seviyorum. Daha beğendiğim birçok yazar var.

**- Bu romanın bir fon müziği olsaydı, neleri seçerdiniz? Sanki bir yerde Édith Piaf duydum ben...**

Doğru söylüyorsunuz, bu romanda sadece Edith Piaf olabilir. Simone de Beauvoir ile ilgili bir not olduğu için de belki öyle düşünüyor olabilirsiniz. Ama aynı zamanda U2, Police, Sting ve Cold Play'de var bence. Kısacası etkilendiğim birçok grup var. Yani yedi farklı karakterin beyninin kıvrımları arasında dolaştığımız için onların müzikleri de yansıyor. Kitapta Cazda var. Çünkü, ağabeyim Kemal Cazdan çok hoşlanıyordu, bütün caz klasiklerini biriktiriyordu kapalı çarşıdaki odasında. Sahnede şarkı söylüyordu Müge, dolayısıyla doğru



duymuşsunuz müzik çok var bu kitapta. Müziğin tınları bana göre kitabın her bölümünde hissediliyor.

**- Bu eseri ben yazmış olmayı dilerdim diyeceğiniz birkaç eseri söyleyebilir misiniz?**

Yüzyıllık Yalnızlık Gabriel García Márquez ve Patrick Süskind Koku adlı eserleri yazmak isterdim.

**- Size ilham veren yazarlar, eserler veya türler hangileri?**

Benim en sevdiğim genelde polisiye, gizem içeren ve kurgusal olarak da ters köşe yapan eser yaranlar. Karakter çıkarma, karakter analizi olarak John Lesco, Harry Hole karakterinin güzel bir tarzı var. Polisiye olmasına rağmen insan ilişkilerindeki dramayı iyi anlatıyor bence. O yüzden de tüm serilerini okumuş durumdayım. Dünyada milyonlarca okuyucusu olan birisi.

**- Yeni dönem Türk edebiyatında takip ettiğiniz yazarlar var mı?**

Türk edebiyatında yeni yazarlardan Nermin Yıldırım en sevdiğimden. Ayfer Tunç, Alper Canıgüz, Afşin Kum gibi isimler beni heyecanlandıran işler yapıyorlar. Zaman zaman Hakan Günday'ın birkaç işini de severek takip ediyorum.

**- Kitabınız için son olarak ne söylemek istersiniz? Sizin için bu kitap neleri ifade ediyor?**

Çok şey ifade ediyor!.. Benim için çok özel olmasını getiriyor beraberinde. Aynı zamanda şu da var, bir insan mozaigi ve kendi meselemi anlatmak istedim. Mesleki olarak farklı bir meslek yapmak isterken daha az sevdiğim bir işi yaptım uzunca bir müddet. Sonra el yordamıyla içgüdüsel olarak doğru mesleğe ulaştım ve uzun süredir çok mutluyum. Dolayısıyla bu süreci yaşayan biri olarak en çok bunu anlatmak istedim. Bu kitap benim için hayatımdaki bir dönüm noktasıdır diyebilirim.

**- Bu roman sonrasında bizi nasıl bir eser bekliyor? Planlarınız var mı?**

Yeni kitabımda değil ikincisinde şu an iki bölüm yazdım, iç içe geçen farklı hayatları anlatıyorum. Kitabımda birkaç farklı kurgu birden var. Beni çok heyecanlandıran bir proje. Kitabı bitirmek için bir senelik süreç koydum kendime. Önde yine akan bir kurgu olacak ama arka planda bambaşka işler dönecek diye planlıyorum. Kitaplarımda kurguyu ince ince planlamayı seviyorum. Hayatımdaki seçimlerin başımıza ne işler açabileceğine yönelik bir hikâye tasarlıyorum. Ayrıca bu güzel röportaj için size çok teşekkür ederim. Sorularınız çok özeldi. Hatta şimdiye kadar sorulmuş en özel sorular diyebilirim!

# Dinliyor muyuz, Yoksa Sadece İşitiyor muyuz?

**Mevlana'nın da dediği gibi:  
"Söz söylemek için önce duymak,  
dinlemek gerek, sen de söze  
dinlemek yolundan gir."**



**Tülin Çeneli Dönmez**  
İletişim Danışmanı

tulin@uwordsdergi.com

Bireyler arası iletişimde dinlemenin yeri oldukça önemli. Hatta iletişim, dinlemek ile başlar diyebiliriz. İletişimi kısaca tanımlayacak olursak; iletilmek istenen iletinin göndericiden alıcıya aktarılması ve karşı tarafın da bu iletiye geribildirim vermesi diyebiliriz. Ancak iletinin karşı tarafa aktarılması ve iletişim kurulması sürecinde "dinleme" en önemli etmen. Eğer karşımızdaki kişi bizi dinlerse ancak bu şekilde anlatmak istediklerimizi karşı tarafa aktarabiliriz. Mevlana'nın da dediği gibi; **"Söz söylemek için önce duymak, dinlemek gerek, sen de söze dinlemek yolundan gir."** Dinleme, karşımızdaki kişinin yalnızca anlattıklarını işitmek değil, bundan çok daha fazlası.

Günlük hayatta karşımızdaki kişiyle kurduğumuz sözel iletişimde, kulaklarımızın ne kadar önemli olduğunu pek düşünmeyiz. Fizyolojik olarak kulak, bir işitme ve denge organıdır. Kulağın belirli sesleri ayırt etme gibi özel bir yeteneği vardır. Hatta birden fazla ses arasında bile, bu işlevini yerine getirebilir. Bir psikiyatrist olan Barbara, kulağın fiziksel olduğu kadar duygusal olarak da önemli

bir duyu organı olduğunu vurguluyor. Barbara, bir sese karşı tepki verme yeteneğinin doğumda ortaya çıktığını ve bunun bebeğin kendisini tanıma ve çevreden ayırt etme yeteneği ile yakından bağlantılı olduğunu belirtiyor. Bunları göz önünde bulundurduğumuzda, kulakların iletişimde iki işlevi vardır diyebiliriz. İlki seslerin algılanması için fizyolojik işlevi, ikincisi ise kelimelerle ifade edilenlerin algılanması için psikolojik işlevi.

İşitme ve dinleme arasındaki ayrımı ele alacak olursak; en temel farklılığın dinlemenin daha kapsamlı olması diyebiliriz. İşitme; sadece seslerin farkında olmaktır ve bu da pasif bir durumdur. Ses dalgalarının işitme sinirini uyarması ile otomatik olarak oluşur. Dinleme ise bundan çok daha fazlasıdır. İşitsel uyarılara, bilinçli ve aktif bir şekilde kulak vermeyi ve dikkat etmeyi gerektirir. Bu iki kelime arasındaki en temel fark; dinlemenin, **bir sesi yalnızca işitmekten çok daha fazla aktif olmayı gerektiren bilinçli bir çaba** olması. Aslında dinleme, özünde yoğunlaşma gerektirir. Yoğunlaşmayla birlikte dinlemeye engel



olabilecek etmenlerden uzaklaşılır. Hayakawa'ya göre; **eğer dinleyecek zamanları varsa bireylerin birtakım kazanımları olur.** Dinleyerek daha önce asla bilmediğimiz birçok şeyi öğrenebiliriz. Dinlediğimiz zaman, karşımızdaki kişi ile aramızda çift yönlü bir iletişim ortaya çıkar. Her iki kişi de bu konuşmalardan yararlanmış olurlar. Ancak günümüzde genelde insanların birlikte olduklarında birbirlerini işittiklerini fakat dinlemediklerini görüyoruz. Bu nedenle de iletişimin kesintiye uğradığını veya olumsuz etkilendiğini söyleyebiliriz.

### Nasıl daha iyi bir dinleyici olabiliriz?

Bireyler arası iletişimde bir bireyden diğerine sürekli bir geri bildirim verilir. Bu geri bildirim, iletişim ortamında gürültü ve diğer insanlardan gelen farklı uyarılardan etkilenir. Bu uyarıların büyük bir kısmı birey tarafından bilinçte algılanmaz. Çünkü çevreden gelen basit türde uyarılarla organizmamız kendiliğinden başa çıkabilir. Uyarıların niteliğine

göre bazı sesler bilinç düzeyine çıkar ve biz onların farkına varırız. İşte bu durum seçici algılamadır. İletişim ortamındaki herhangi bir etmen (saat sesi, çamaşır makinasının çalışması ya da oturduğumuz bir sandalyedeki gıcırdama sesi gibi) genellikle bu seçici algılama süzgecinden geçip atılırlar. Ancak bu saydığımız örneklerden rahatsızlık duyacak olursak (örneğin, bir ders sırasında oturduğumuz yerden rahatsız olursak), bunları bilinç düzeyinde algılamamız mümkün. Böyle olunca, karşımızdaki kişinin ilettiklerini kavramamız engellenmiş olur. Bu durumda da iyi bir dinleme gerçekleşmemiş olur. Bununla beraber, bir bireyin karşısındakine dışarıdan görünür bir şekilde dikkatini verdiğini, anlattıklarına ilgi duyduğunu ve anladığını gösteren davranışlar sergilediğini gördüğümüzde, aktif bir dinlemeden söz edebiliriz.

### Dinleme sürecini neler etkiler?

Dinleme süreci ile ilgili olarak; konuşan, dinleyici ve çevre faktörleri devreye girer.



Dinleme sürecini etkileyen ve iletişimi başlatan konuşmacıyla ilgili iki önemli etmen söz konusudur:

- Konuşmacının konuşma hızı bunların başında gelir. Ortalama konuşma hızı, dakikada 125-175 kelime arasında iken; ortalama düşünme hızı ise dakikada 400-800 kelimedir. Konuşma ve düşünme hızları arasındaki bu fark; dinleyiciye anlatılanları kavramak, düzene sokmak, akılda tutmak ve yanıt vermek için fırsat verir. Dinleme, bu zamanı iyi kullanma ile geliştirilebilir. Konuşmacının hızı ortalama konuşma hızlarının altına düştüğünde veya üzerine çıktığında dinleme güçleşir. Çok yavaş konuşan ya da çok hızlı konuşan birisini dinlerken dikkati yoğunlaştırmak zorlaşır. **Konuşmacının açık, akıcı ve işitilebilir bir ses tonu ile konuşması onun dinlenilmesini sağlar.**

- Konuşmacının duygusal durumu da önemlidir. Eğer konuşmacı çok coşkulu konuşuyorsa anlattıklarını kavramak güç olabilir. Burada yapılması gereken şey sakin bir şekilde dinlemektir. Böylece coşkuları hafifleyebilir ve kendilerini daha rahat ifade edebilirler.

Dinleyicinin özellikleri ile aktif bir dinleme arasında olumlu ilişkiler vardır. Hatta burada daha fazla etmenin devreye girdiğini söyleyebiliriz:

- Dinleyicinin, dinlemeye istekli oluşu da dinleme sürecini etkiler. Eğer dinleyici konuşmacıyı istekli bir şekilde dinlerse hem kapsamlı bir şekilde dinleyecek hem de anlatılanları uzun süre belleğinde tutabilecektir.
- Dinleyicinin sözcük dağarcığı genişse, konuşan kişinin anlattıkları daha kolay ve kapsamlı bir şekilde kavranabilir. Bu nedenle, **geniş sözcük dağarcığına sahip olan kişiler iyi bir dinleyici olabilirler.**

- Dinleyicinin fiziksel durumu, örneğin; yorgun, hasta olması, iyi bir dinlemeyi olumsuz yönde etkileyebilir. Aşırı derecede yorgun bir bireyin karşısındakini aktif dinlemesi pek mümkün değildir.

- Dinleyicinin mizacı da oldukça önemlidir. Genel olarak içe dönük bireylerin dışa dönüklerden daha iyi birer dinleyici oldukları öne sürülür. Çünkü, onların, konuşulanların içeriğine, dışa dönüklerden daha fazla önem verdikleri söylenir. Dikkatleri çabuk dağılan bireyler de çevredeki her tür uyarandan çok kolay etkilendikleri için, konuşmacıyı dinlemekte zorluk çekerler.

**Dinleme sürecini etkileyen bir önemli etmen de tabii ki içinde bulunulan çevre.** Çevreyi etkileyen etmenlere bakacak olursak;

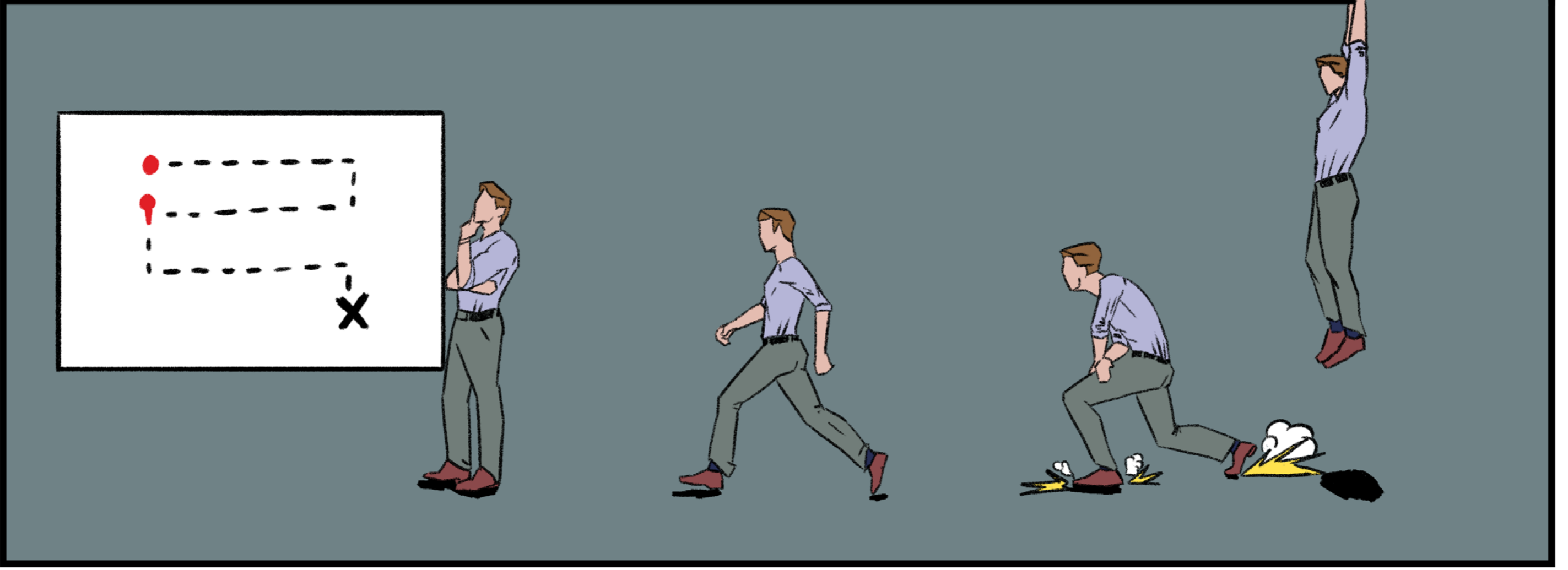
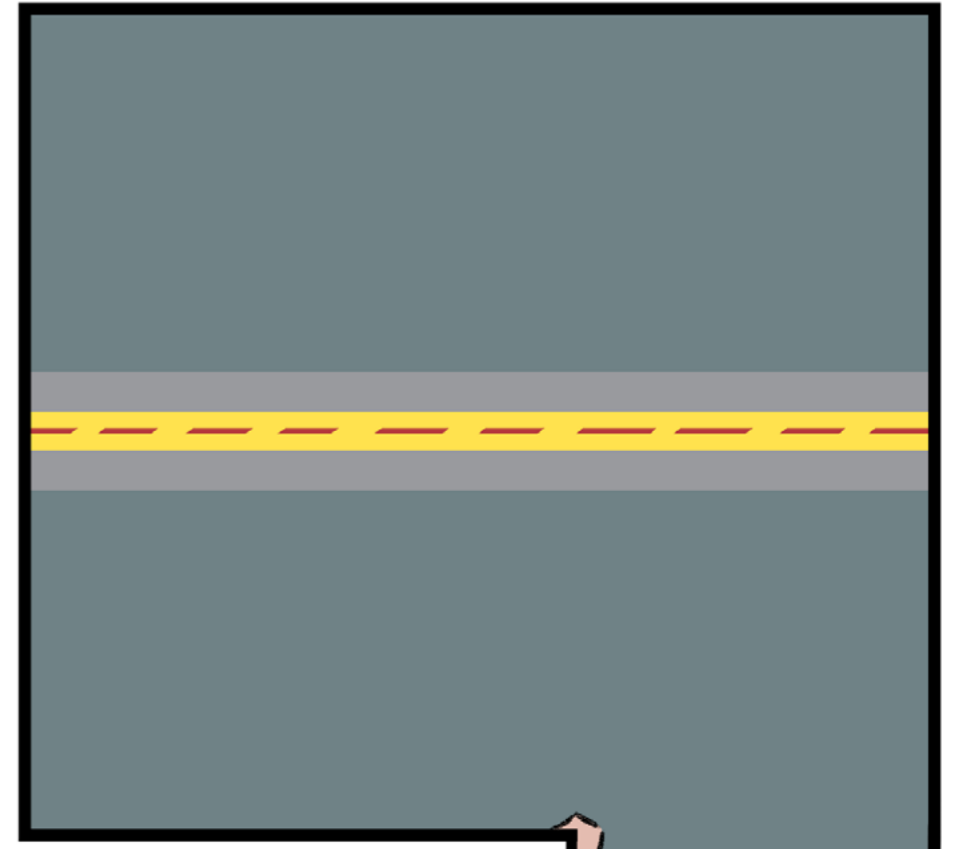
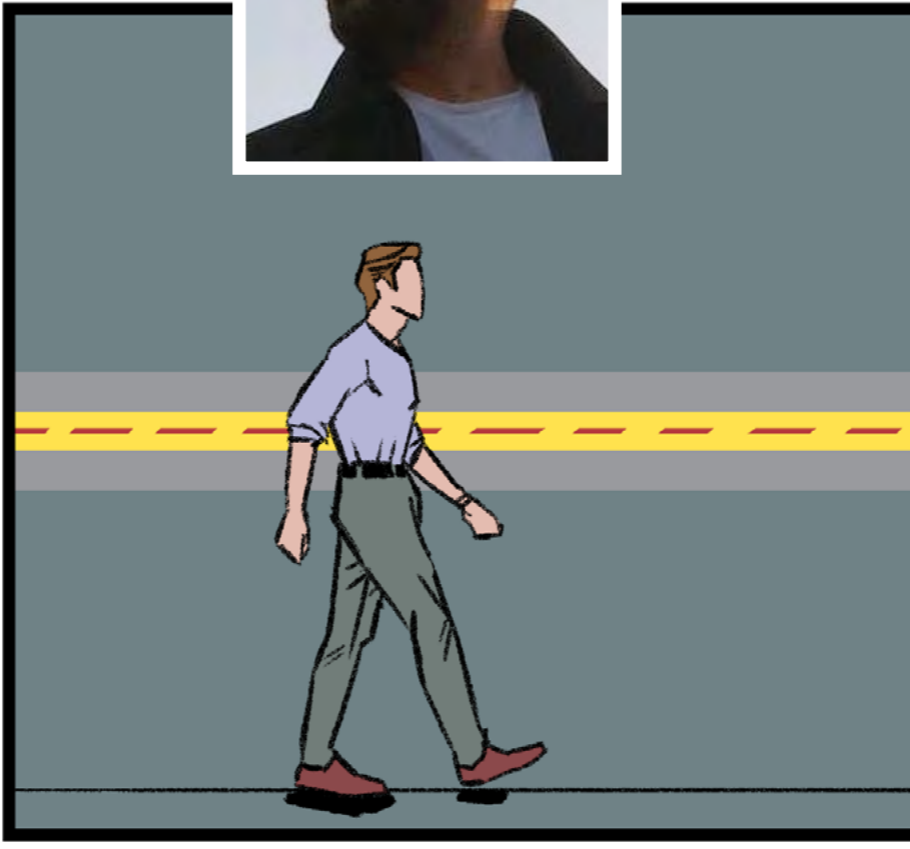
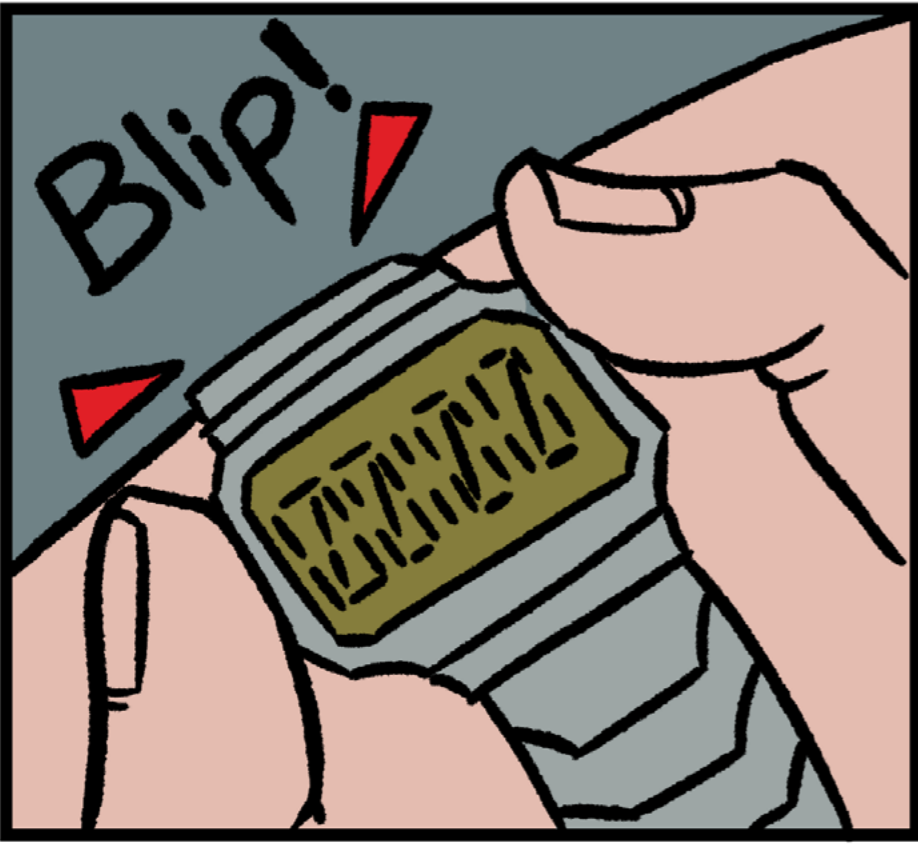
- Ortamın ısı dinlemeyi etkiler. Çevre rahatsızlık verecek kadar sıcak ya da soğuksa dinleme olumsuz yönde etkilenir.

- Havalandırma önemlidir. Özellikle sigara içilen bir ortam içmeyenleri olumsuz etkiler.

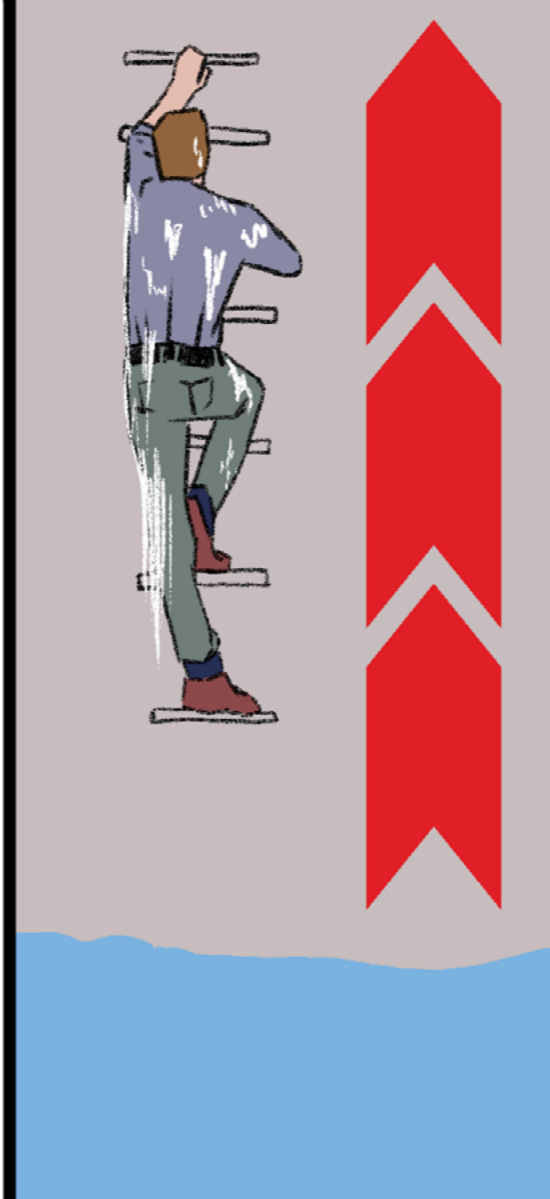
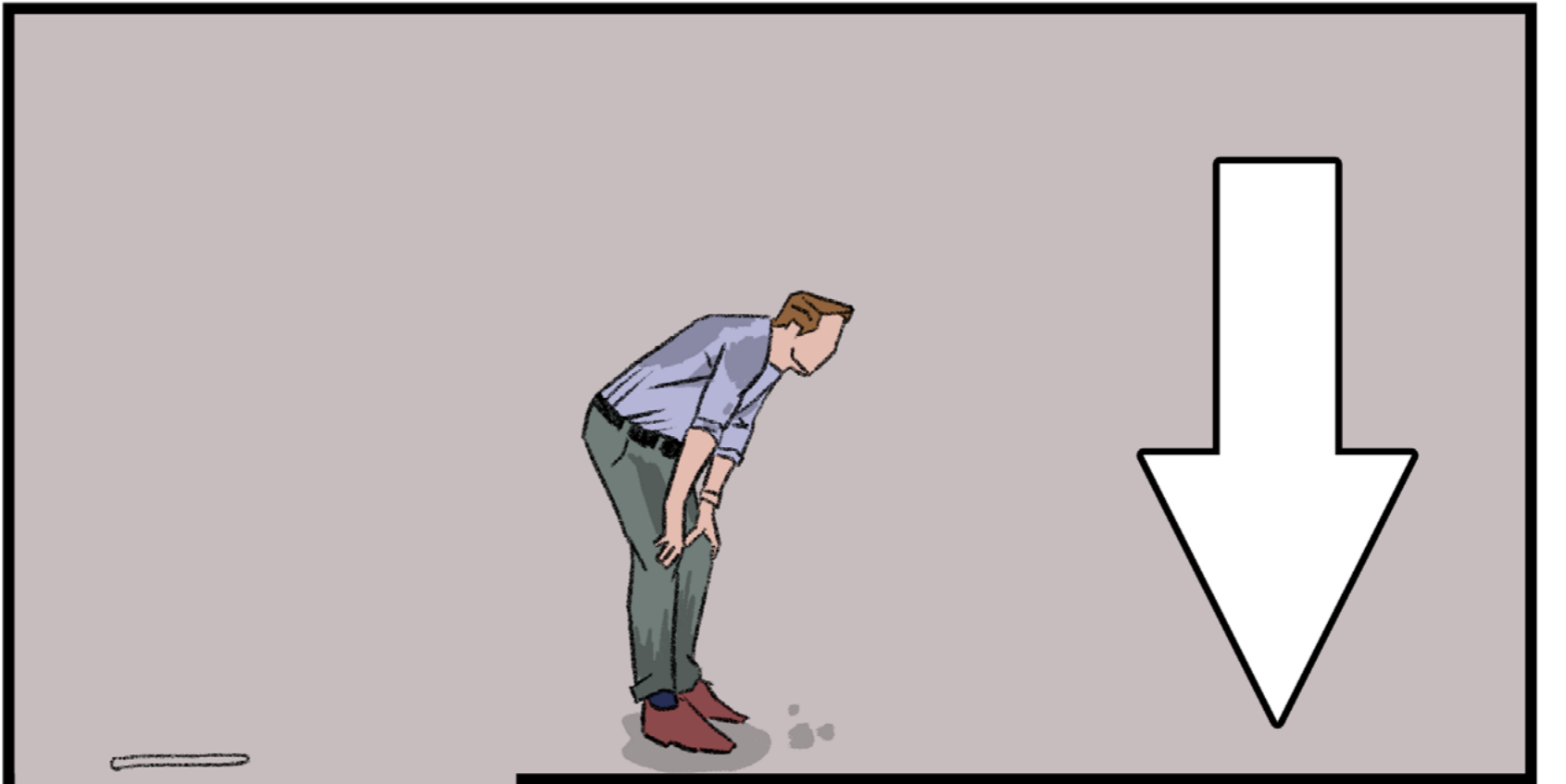
- Dinleme, dışardan gelen rahatsızlık verici gürültülerle bozulabilir. Bunlar, yüksek sesli konuşmalar veya gürültülü bir müzik olabilir. Oysa arka plandaki hafif bir müzik, toplu halde oturan birçok mekânda iletişimi kolaylaştırır.

- Dinleyicinin rahat bir sandalye veya koltukta oturması da dinlerken odaklanmasını olumlu etkiler. Okullardaki rahatsız ve sert sıraların, uzun ders saatleri süresince orada oturmak zorunda kalan öğrenciler için ne derece önemli olduğu ortadadır.

- Dinleyicilerin oturma şekilleri ve birbirlerine uzaklıkları da dinlemeyi etkiler. Grup çalışmalarında, üyelerin birlikte oturması, dağınıklığı ve dikkatsizliği engelleyebilir.



**METE  
HAN  
ÖZ  
BİLGİ**



**İLER-  
LEYİŞ**

illüstrasyon konusu

**İlerleyiş**

# Bugün Aslında Düdü

**Sonunda anlar; dünü tekrar yaşamaktadır!.. Uyum tekrar uyanır, tekrar uyur tekrar uyanır; ancak değişen hiçbir şey olmaz! Phil, aynı günün içine hapsolmuştur. Bütün film boyunca aynı günü yaşayacak bir adamı izliyoruz artık.**



**Gizem Karavit**  
Profesyonel Koç

Phil Connors, çekim bittiği anda ekrandaki bütün cazibesini yitiren bir hava durumu sunucusudur. İşi gereği kameramanı ve hayli ilgisini çeken güzel prodüktörüyle birlikte Punxsutawney adındaki küçük bir kasabaya gider. Burada kendisiyle aynı adı taşıyan ancak hava durumu tahmininde daha fazla saygı gören ünlü kâhin hakkında bir yayın yapacaklardır; Köstebek Phil hakkında!

Phil'in pek keyif aldığı(!) yayın yapılır artık bu küçük kasabadan ayrılmaları an meselesidir. Ancak kış, bütün azametiyle karşılıklarına dikilir ve bir gece kalmaları için ısrar eder. Kahramanımızın bu işkenceye bir süre daha katlanmaktan başka çaresi yoktur.

Sabah olur; ancak çok geçmeden bazı şeyler Phil'e çok tanıdık gelmeye başlar. Bu, küçümsediği kasaba hayatının kendini tekrar eden halinden ötedir. Sonunda anlar; dünü tekrar yaşamaktadır. Uyum tekrar uyanır, tekrar uyur tekrar uyanır; ancak değişen hiçbir şey olmaz! Phil, aynı günün içine hapsolmuştur. Bütün film boyunca aynı günü yaşayacak bir adamı izliyoruz artık.

Aynı adamı aynı günde tekrar tekrar izlemek, durduğunuz noktadan sıkıcı görünebilir. Başka bir filmde şöyle bir cümle geçer: "Yaz tatili güzeldir; ancak bir süre sonra güneş yakmaya, sinekler ısırmağa başlar." **İnsan, sürekli aynı şeylere maruz kaldığını hissettiği takdirde sıkıntı baş gösterebilir.** Phil de ilk olarak durumu mümkün olduğunca kendi avantajına kullanmayı dener ama aynı günde takılıp kaldığı düşüncesi, onu yiyip bitirmeye başlar. Neye sahip olursa olsun tek istediği, başka bir güne uyanacak kadar özgür olabildiğini hissetmektir.

Tanıdık geliyor mu? Henüz çok genç yaşta izlediğim bu film, komedi türünde olduğu için beni pek güldürmüştü ancak tanıdık da gelmişti. Her gün nelerin aynı olduğunu düşünmemi sağlamıştı; **yol kenarındaki ağaçlar, gün içindeki belli alışkanlıklar, merhabalar, hoşçakallar, aynı yere aynı yerden gidilip dönülen yollar, aynı tür şarkılar, benzer tatlar, benzer insanlar, benzer düşünceler...**



Yıllar sonra aklımızdan her gün ortalama 40.000 düşüncenin geçtiğini öğrenecektim üstelik bu düşüncelerin çoğu, önceki günle aynıydı. Dikkatimi çeken bir diğer ortak noktamız, yaşadığımız anla pek ilgili olmayan bir beyne sahip oluşumuzdu. Bu, evrimin avantaj olarak seçtiği özelliklerimizdendi. Tür olarak bugüne bu şekilde gelmemizde ciddi bir katkısı vardı, evet. Ancak geçmiş ve gelecekle o kadar ilgili, birbirinin neredeyse aynı düşünceyle o kadar sınırlıydık ki her gün yanından geçtiğimiz ağacı dahi bir kez olsun fark edemiyorduk.

**Oysa o ağacı fark etmek, hayatımızı tahmin edemeyeceğimiz kadar değiştirebilirdi. Farklı bir şarkı dinlemek, başka bir yoldan gitmek, merhaba dediğimiz kişinin yüzüne gerçekten bakmak, sıkı sıkıya bağlı olduğumuz bazı yaklaşımların alternatifleri nasıl olurdu diye sadece düşünmek.**

Bir kaydı yaşamaya müsait görünüyorduk. Bunu ciddi şekilde ilk kez Groundhog Day (Bugün Aslında Dünyü) filmiyle fark ettiğimi hatırlıyorum; o zamanlar sebebini anlayamamıştım. Ama kendini tekrar edenin gün değil Phil olduğunu anlamıştım; o değişmediği için gün bir türlü değişmiyordu. Başına böyle bir şey gelene kadar ayırdında değildi ama Phil, o kasabaya gelmeden çok önce aynı günü yaşamaya başlamıştı.

**Lütfen zaman zaman an'ı, bulunduğunuz yeri, benimsediğiniz bir düşünceyi fark etmeyi değerlendirin. Size benzemeyen insanlara kulak**

**vermeyi deneyin, değişik bir yemeğin tadına bakmayı, her zaman gittiğiniz yerlerden farklı yerlere gitmeyi...** Zihninizde her gün aşağı yukarı 40.000 düşünce var olmaya devam edecek fakat bu seçki, kendini tekrarlamak zorunda değil. Onların oynattığı aynı kayıttan kaçmak için sizler de bulunduğunuz yerleri, etrafınızdaki insanları, hayatlarınızı toptan değiştirmek zorunda değilsiniz. Belki bunu daha önce çok yaptınız ancak kendinizi yine bir tekrarda buldunuz; çünkü zihniniz nereye gidersek gidelim bize eşlik etmeye devam ediyor.

Beynimizin çalışma şeklini inkâr etmemiz mümkün değil ama o artık eskisi kadar gizemli de değil. Onun hakkında artık çok şey biliyoruz; kendimizi de kimsenin tanımadığı ve tanıyamayacağı kadar iyi tanıyoruz; **bizi belirli tekrarlara sokan ne tespit edebiliriz, döngüleri kırabiliriz.** İstersek hem insan olarak devraldığımız ortak özellikleri hem bize özel olanları, en güçlü avantajlarımız haline getirebiliriz.

Lütfen hatırlayın farklı düşünceler farklı yaklaşımlara onlar da farklı olaylara sebep olur. Günler nihayet değişmeye başlar hem de zahmetsizce, kendiliğinden.

Her gün farklı bir güne uyanmanız ve yanından geçtiğiniz ağaçları fark etmeniz dileğiyle, şimdiden keyifli seyirler dilerim.



## Rüyaya Uyananlar

Kubilay Aktaş

Kubilay Aktaş, yeni kitabı Rüyaya Uyananlar ile rüyayı ve gerçekliği, sembolleri ve evreni, nihayetinde ise kendimizi ve manayı doğru anlamamız için gerekenleri sunuyor.

“Anahtar da sensin, kapı da!” diyen yazar, kadim güçlerle bağlantıda olduğumuzu; bilinçli niyetlerle gölgeler dünyasının ötesinde kendimizi keşfederek döngüdeki muhteşemliğe şahit olabileceğimizi söylüyor.

Son kitabı ile ilk defa şahsi deneyimlerini ve ilhamlarını iddiasız bir şekilde okurlarıyla paylaşan yazar, ‘ne yaşandığına değil, yaşananlar üzerinden ne anlatıldığına’ odaklanılması gerektiğini özellikle vurguluyor ve deneyimler üzerinden işaret edilene dikkat çekiyor.

Okur ne arıyorsa onu bulacaktır Kubilay Aktaş’ın satırlarında.

Vaat yok. Yol senin, rüya senin...

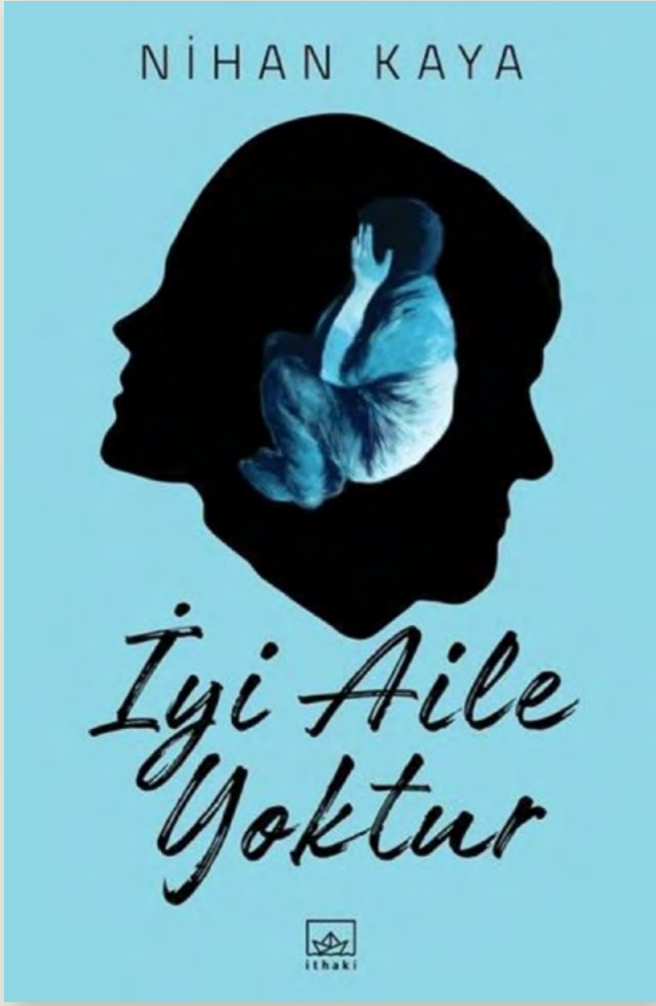
“Ölmeden önce ölünüz.” hikmeti ışığıyla...  
İşte o rüya, bu dünya!



## İlişkilerin ABC'si

Khrishnananda & Amana

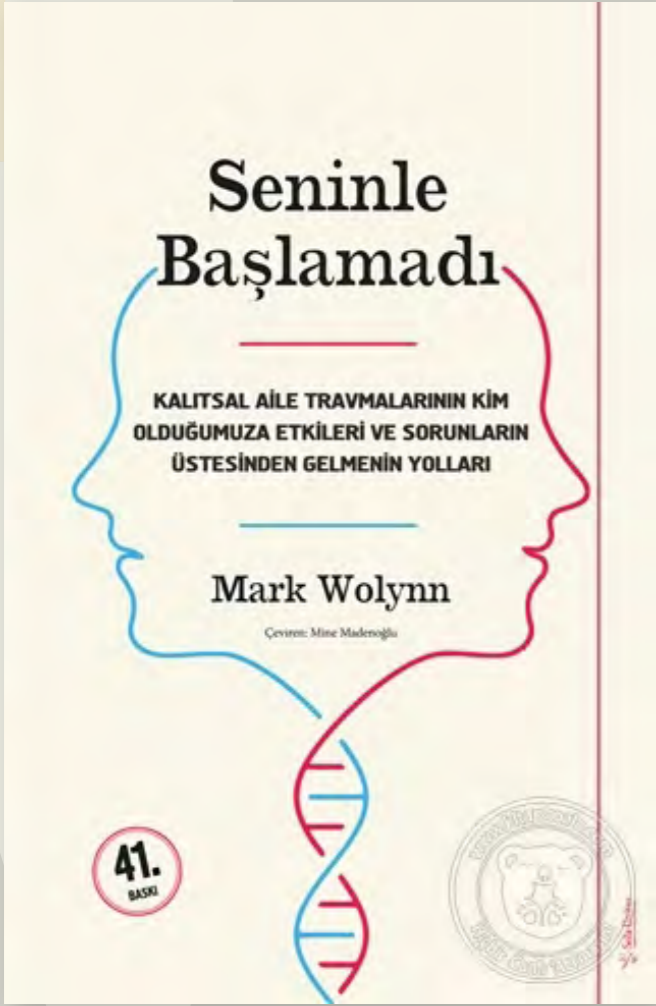
İnsanın varoluş yolculuğunda karşılaştığı aksi durumların, negatif duygu ve düşüncelerin altında yatan korkunun gerçek sebeplerini buldurmayı amaçlayan bir kitap. İlişkilerde yaşanan sorunların altında kişilerin kendi yaşamlarındaki anıların ve o anılardan aldıkları tetikleyici duyguların önemli rol oynadığına pencere açan bu kitapta, meditatif haldeyken duyguların altında yatan gerçek tetikleyicileri bulup fark ettirmek ve bu fark edişle iyileşme amaçlanmıştır.



## İyi Aile Yoktur

Nihan Kaya

Kitap, adındaki paradoksla oldukça ses getirmiş ve içeriğiyle kişilerin hem kendi ebeveynleri hem de çocuklarıyla olan ilişkilerine kapı açıyor. Yazarın sunduğu farklı bakış açılarıyla okuyucular kendilerini ve yaşadıklarını anlamlandırma konusunda katkı alıyor. Kendini ve yaşadıklarını keşfetmek isteyenler için oldukça katkılı bir kitap.



## Seninle Başlamadı

Mark Wolynn

Genetik olarak atalardan aktarılanların saç ve göz rengi gibi fiziksel özelliklerden çok daha fazlası olduğuna dikkat çekilen bu kitapta, atalarımızın yaşadığı deneyimlerden aldıkları hislerin, travmaların, genetik olarak bizlere aktarımı anlatılıyor. Aynı zamanda kişilerin, kendi hayatlarında yaşadıklarının altında yatan sebeplerin, soylarıyla olan bağlantısını anlatıyor ve çözüm önerileri sunuyor.



## Konuş ki Dinlesin, Dinle ki Konuşsun

Adele Faber/Elaine  
Mazlish

İyi bir dinleyici olmak ve çocukların yaşadığı duyguları anlayabilmek üzerine yazılmış bol katkı sağlayan bir kitap. Örnek diyaloglar ve karikatürlerle uygulaması kolay yöntemler sunarak çocuklarla doğru iletişim kurmanın yollarının anlatıldığı bu kitaptaki önerileri sadece çocuklarla değil, yetişkinlerle olan ilişkilerimize de yansıtabiliriz.



## Beş Sevgi Dili

Gary Chapman

Gary Chapman'ın çocuklar, gençler ve ilişkiler üzerine yazmış olduğu Beş Sevgi Dili serisi arasından ilişkiler üzerine yazılmış olanı ele alacağız. Kişilerin hem kendi, hem karşı tarafın sevgi dillerini anlamalarını sağlayan bu kitap, içerisindeki ipuçlarıyla hayatlara dokunuyor.



## Inception (Başlangıç)

Aksiyon-Bilim Kurgu

Leonardo DiCaprio'nun oynadığı Dom Cobb çok yetenekli bir hırsızdır. Uzmanlık alanı, zihnin en savunmasız olduğu rüya görme anında, bilinçaltının derinliklerindeki değerli sırları çekip çıkarmak ve onları çalmaktır. Bu durum, onu uluslararası bir kaçak yapar ve sevdiği her şeye mal olur. Cobb'a içinde bulunduğu durumdan kurtulmasını sağlayacak bir fırsat sunulur. Ona hayatını geri verebilecek son bir iş; tabi eğer imkânsız başlangıcı tamamlayabilirse...

Inception, Christopher Nolan filmografisinin çoğunda karşımıza çıkan ve izleyiciyi filmin içine çeken Hans Zimmer müziklerini de içinde barındırıyor.

## Palm Springs

(Yarın yokmuş Gibi)

Komedi



Konu olarak benzerlerine çok rastlanan olsa da Nyles ve Sarah Palm'ın uyumlu oyunculukları romantizmi ve komediye bir ahenkle ortaya koymuş. Bir düğünde karşılaşan Nyles ve Sarah Palm, düğünün olduğu günü tekrardan yaşadıkları bir döngüde olduklarını fark edince işler karışıyor. İkili ne düğünden, ne birbirlerinden ne de kendilerinden kaçabiliyor. Tatlı ve sempatik ikili, birbirlerinden ve buldukları yerden kurtulmak için ellerinden geleni yapıyorlar. İzlemesi keyif veren filmlerden.



## Peaceful Warrior (Dingin Savaşçı)

Romantik-Dram

Dan Millman'ın romanından beyaz perdeye taşınmış olan film, olimpiyatlara hazırlanan hırslı bir genç ve ona bilgeliği ile yol gösteren yaşlı bir bilgenin arasında geçenleri ve gencin değişimini konu alıyor. Nick Nolte ile Scott Mechlowicz'in aralarındaki uyum, filmin gerçek bir hikâyeden esinlenilmiş olmasıyla birleşince ortaya keyifli, motive edici ve düşündürücü bir iş çıkmış.

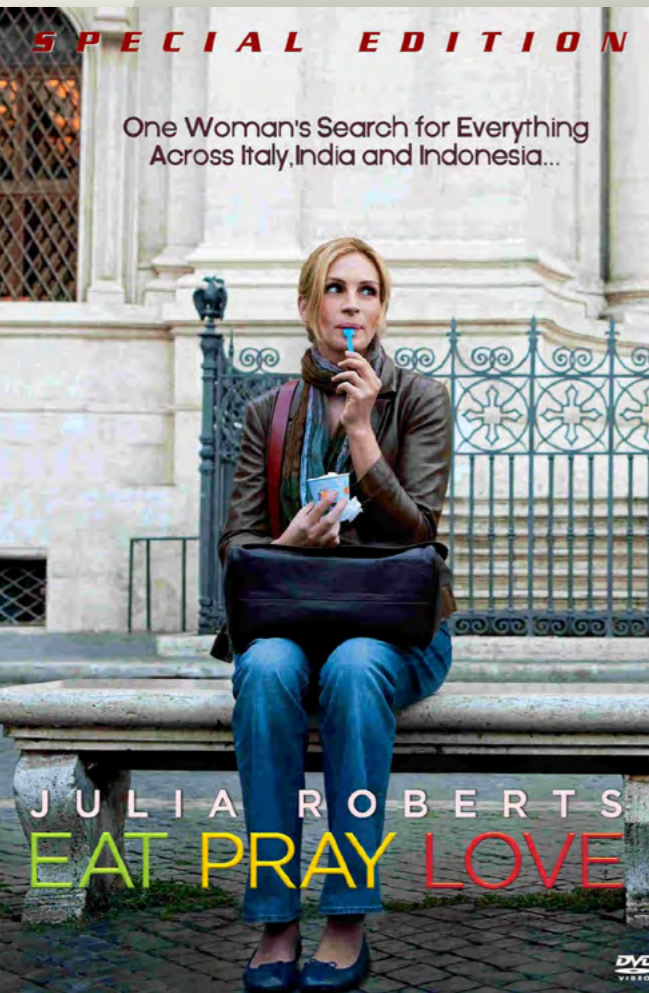


## The Pursuit Of Happiness

(Umudunu Kaybetme)

Biyografi-Dram

Yaşadığı ekonomik zorluklar ve bunların ailesine yansımalarını izlediğimiz Chris'in, her ne olursa olsun umuda tutunduğunu konu alan bir film. Bir tarafta kendi çocukluğundaki deneyimlerin farkında olarak oğluyla arasındaki sevgi ve güven bağını güçlendirmeye çalışan, diğer tarafta da pes edip bırakmak yerine ileriye doğru hep bir umutla adım atan Chris'in azmini anlatıyor.



## Eat Pray Love (Ye, Dua Et, Sev)

Dram-Romantik Komedi

Julia Roberts'ın iz bırakan filmlerinden biri. Elizabeth Gilbert'in kendi hayat deneyiminden yola çıkarak yazdığı ses getirici kitaptan beyazperdeye uyarlanan filmde Julia Roberts'ın oynadığı Elizabeth karakteri duygusal zorlu bir boşanmanın ardından kendini bulma ümidiyle İtalya, Hindistan ve Bali'yi kapsayan uzun bir gezi turuna çıkıyor. Seyahat, içsel keşif ve aşkı içinde barındıran bu film akılda kalıcı diyalogları ile de oldukça dikkat çekiyor.

# Ayna Ayna; Yansıt Ona!

“İnsanları izlemek hiç eskimez!”  
~Kızılderili Atasözü

İzlemek bitmeyen bir eylem, gözlem; yaşamın belki de en önemli unsuru... İzleyerek öğreniyoruz, mesela gezegenlerin dönüşlerini takip ederek zaman kavramını ortaya koyan insanoğlu tüm sıçrayışlarını gözlemleyerek yapmış. En basit haliyle bir bebek hayata geldikten sonra çevresini gözlemleyerek öğreniyor. Hal böyleyken ancak diğerlerini izleyerek, hakikatte izafi olan buna karşın dünya aleminde optimum geçerli olan ‘doğru ve yanlış’ kavramlarını öğrenip oyuna dahil oluyoruz.



**Seyran Ataman**  
İletişim Danışmanı / Profesyonel Koç

 seyranataman / seyran@uwordsdergi.com

Kendimizi ise kıyasen bilebiliyoruz!

İnsan doğası gereği kendi kendini gözlemlemeye kapalıdır, göz dışarıyı görmeye programlıdır, içeriden dışı izleyen mercektir... **İzleyen kim** fark etmek lazım. İçeriye gözlemlemek ise herkesin kârı değil, zira yapabileceğine aşk oluyor! Kuantum fiziğinde çığır açan çift yarık deneyi atom altı parçacıkların “gözlemci” oyuna dahil olduğunda farklı davrandığını ortaya koydu. Dalga (enerji), gözlemci etkisiyle parçacık (madde) gibi davranıyordu! Müthiş bir bulgu, sırf gözlemleyerek katılımcı olabildiğimiz kanıtı. Gözlemlemenin var oluşa etkisi ortada, **yaratımın her anında varız aslında; içeriden dışarıya...**

Gözlem; ancak nötr olduğunda, dualiteden sıyrıldığında işleyecektir. Olanı olduğu şekliyle görebilmek için; zıtlığın olmadığı farkındalığıyla yargılardan soyunmak lazım. Aksi durumda sadece bakmış oluruz; **farkındaliksız bir bakış gördüğünü iddia edebilir mi ki gözlemleyebilsin?**

Yargı!.. Hangimizde yok ki? Öğrenilmişlikler, sosyo - ekonomik düzen yaptırımları, olmalılar - olmamalılar, duygu - durum değişkenleri ve hatta paşa gönül sultanlığı gibi sayılamayacak kadar çok etken yargıyı tetikler. En kötüsü kişi yargıladığının bile farkında olmayabilir, ben merkezli eminliği o derece yüksektir, dualitede kalmak... Büyük gaflet.

Yaşamın en büyük sırrı ikiliğin, ayrılığın hiç olmadığıdır, en büyük oyunu ise müthiş bir senaryo ile **dualite illüzyonu olan yoku var göstermektir!** Al işte! Buyur, çık işin içinden şimdi! Sınırlı varlıklarız önce bunu kabul etmekle başlayalım, dualite ile öğrenebiliyoruz. Soğuk olmadan sıcak, karanlık olmadan aydınlığı algılama, bilme kapasitemiz yok; yani zıtlık şart. Kavramların hepsi zıddı ile kaim ve daimdir.

Ayrımın olmadığı bir harmanozisyonunda her şey iç içe ve hudutsuz bir ahenkle akıştadır, ayrılık hiç olmamıştır... İkilik algısı **bir'lendiğinde** yargı ortadan kalkar.



Gerçek izafidir, dualitenin malıdır; Hakikat ise bir'liğin ilmindedir.

Yargıdan soyunmuş iyi bir gözlemci, **var oluşu olduğu şekliyle yansıtan** aynalardan biri olma ayrıcalığına erişebilir! Ona bakanlar kendilerini gözlemleyebilir, karşısındaki kişide (aynada) kendilerini görebilirler. Ayna ayna, yansıt ona!.. Böylece içe bakış gibi sancılı ve uzun bir süreci pas geçip kendilerini bir diğerinde izleme şansına sahip olurlar. **Ayna olan, olabilen kişi zanlarından arınmıştır, var oluşun saflığında durur ve kendisine bakarı yansıtır.** Eskiler bu kişiler için İnsan-ı Kâmil der; insanlıkta hiçbir eksikliği olmayan tam, mükemmel ve yeterli insan demektir. Ahir zamanda kemale ermiş insan bulmak zor olsa da en azından ayna olmaya çalışmak gerek! Ne denli kendimizi şekillendirir ne denli inceltirsek, sırrımız o denli pürüzsüzleşir, latifleşir ve alem kendini izler artık yansıyandan...

Hülasa, yargılardan soyunmuş iyi bir gözlemci mükemmel bir ayna olma potansiyeline sahiptir.

**Kendinde arayıp kendinde bulmuştur; ayna sendeki seni, senden sana yansıtır.** Kendi üzerimizde çalışmanın ödülü, değeri ne büyük değil mi?

En şahane sonucu ise özgürlük! Kelimede sınırlanıp kalmış tanımların ötesinde bir şeyden bahsediyorum... Özgürlüğün hakikatinden!

Selam ve Sevgiyle...

# Yap'ma Halinden Ol'ma Haline Seyir

**İyilik yapmak mı, iyi bir insan olmak mı? Öğretmenlik yapmak mı, öğreten olmak mı? Koçluk yapmak mı, koç olmak mı? Hangisini seçersiniz? Yaşam amacınıza hizmet eden kendini gerçekleştirme yolculuğunuzda hangi halinizde sizi siz yapan, benliğinizi daha çok ortaya koyabilirsiniz?**



**Burcu Altın**

*Profesyonel Koç / Yönetim Sistemleri Danışmanı*

Yapmak ve olmak fiilleri kavramsal olarak değerlendirildiğinde, yapmak; bir işle uğraşmak, gerçekleştirmek, oluşturmak, ortaya koymak iken, olmak; varlık durumuna gelmek, oluşmak, gerçekleşmek anlamlarını taşır.

**Olmak, ruhun; yapmak ise bedenin bir fonksiyonudur.** Beden, ya ruhun doğrultusunda ya da ruhuna rağmen daima bir şeyler yapar. Ruh ise, her ne yapıyorsan yap, aslında kim olduğun ve ne olduğunla ilgilenir. İnsanların büyük bir çoğunluğu bir şeye sahip olduğunda, nihayet bir şey yapabileceğinin ve bunu yaparak da bir şey olabileceğinin yanılısındadır.

Hayatımıza yön veren evrensel yasalar der ki: "Yaratıcı bir süreçte bunun tam tersi olarak önce, olmak istediğin kişi 'ol', sonra bu olduğuna göre eylem 'yap' ve sonucunda da 'sahip olmak' istediklerine kavuşacağını görürsün." Bu durum hiçbir zaman sahip olmayı, olma haline çevirmez ama zamanla olanı, sahip olmaya çevirir.

Materyalist dünyada insanlar zaman, para, eş, çocuk, ev, vb. gibi şeylere sahip olduklarında, hedefledikleri okulu kazanıp, o çok istedikleri

işe girdiğinde, belki de terfi aldığına manevi anlamda tamamlanmış, mutlu, huzurlu, doyumlu olabilecekleri konusunda dürtüler taşımaktadır. Düşünsenize çok istediğiniz şeylere sahip olduğunuzda mutlu olma haliniz ne kadar sürdü? Hatırlıyor musunuz?

Sizi oluşturan niteliklerinizi, değerlerinizi üzerinizde taşımak mı, o niteliklerin, değerlerin tam da kendisi olmak mı? İyilik yapmak mı, iyi bir insan olmak mı? Öğretmenlik yapmak mı, öğreten olmak mı? Koçluk yapmak mı, koç olmak mı? Hangisini seçersiniz? **Yaşam amacınıza hizmet eden kendini gerçekleştirme yolculuğunuzda hangi halinizde sizi siz yapan, benliğinizi daha çok ortaya koyabilirsiniz?**

Bir başka deyişle zihnin temelinde; durum, duygu, düşünce ve davranış zincirinde, karşılaşılan bir durumla kendini gösteren duygu, zihinde birtakım düşünceleri harekete geçirir ve bu düşüncelere bağlı olarak bizler belli aksiyon kararları alır ve nasıl bir **davranış** sergileyeceğimize karar veririz.

Sınırlandırılmış bir bakış açısı ve algı söz konusu iken oluşacak duygunun önüne geçmek, duygu



ortaya çıktıktan sonra düşünceleri bu duygulardan bağımsız değerlendirmek ve akışta olan bu düşünceler sonucu verilen kararı değiştirerek davranışı farklılaştırmak mümkün değildir. Bu nedendir ki tüm bu zincirin esasında çıktısı olan davranış değişimi ancak bu kademelerin farkındalığı ile bakış açısı ve algıda yaratılacak değişimlerle gerçekleştirilebilir.

**Ol'ma halinde var olmak** içsel duygu durumun davranışlara dönüşen bir sonucu ise; bunun önceliği kabulden geçmektedir. Ol'anı ve ol'mayını, iyiyi ve kötüyü, mutluluk ve üzüntüyü... Ve en nihayetinde hepsinin gelip geçtiğinin kabulü...

**Bilinçli farkındalıkla; durmak, sükûnetle kalmak, kalbinin sesini açmak ve yolda her gün biraz daha kendini keşfetmek, mümkün!..**

Herhangi bir etki altında kalmadan, varlıkta kendiliğinden oluşan değişikliği kabul etmek...

Yaparak oldurmaya çalıştığın o şeyin bizzat kendisi olmak, yapmak halinden olma haline geçebilmek!

Hayatta tüm mevcudiyetinizle var olmak, varlığını çoğaltmak,

Tüm bunları yaparken daha az ile daha çok olmak,

Sadece ve sadece şimdiki zamanda, mütemadiyen "olmak" ve hiçbir zaman "oldum" dememek üzere sürekli ilerlemek.

Ünlü tasavvuf ve halk şairi Yunus Emre der ki; **"Ben oldum demek, ben öldüm demektir."** Bunu önce kendinde hal etmen demektir...

Yaşam denilen seyir defterinde, olma halinde tevazu ile var olmak, zaten tam ve bütün olduğunu, daha fazlasına ihtiyacının olmadığını kabul ederken sürekli deneyimlemek ve çoğalmak, mümkün.

Olanın, olduğu gibi olmasına kabul vermek için buradayım. Siz de burada mısınız?

Dilerseniz, seçebilirsiniz...



EZBERLENMİŞ  
HEDEFLER YOK

SENİN  
WARSIN!

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

[@atolyeegitimistanbul](https://www.instagram.com/atolyeegitimistanbul)

[atolyeegitim](https://www.facebook.com/atolyeegitim)



**atölye eğitim**

"Akademik Başarı Atölyesi"