

UWORDS

Ekim 2022 / Sayı 3

Gelişim ▪ Psikoloji ▪ Yaşam

Prof. Dr. Coşkun
Küçüközmen ile söyleşi

Oyunun yeni adı

5G



Birbirinden
Özel
Sonbahar
Rotaları

5 Soruda

İlişkiniz Ne
Kadar Toksik?

KOÇLUĞU

YENİDEN DÜŞÜNMEK

ISSN: 2822-3071



9 772822 307001



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

0 212 284 00 44
© ARTOFKITCHEN

**ART OF
KITCHEN**
FOOD & MORE

WWW.ARTOFKITCHEN.COM
INFO@ARTOFKITCHEN.COM



Editörün mektubu

Merhaba Sevgili Okuyucularımız,

Yeni bir sayı ve yenilenen ekibimizle sizlere ulaşmanın mutluluğu içinde olduğumuz bu günlerden sevgi diliyoruz hepimize. 'Sevgi' kelimesi çok anlamlı gelmiştir daima bana. İçinde sımsıcak hisler barındıran ve insana kendini iyi hissettiren...

İnsan yaşam içinde sürekli değişir. Gördüklerimiz, duyduklarımız, okuduklarımız ve yaşadıklarımız hep bize birşeyler katar. Heybemiz, neyi ne kadar almak istediğimizin farkındalığıyla dolar. Dolan heybeleriyle ilerler insan yaşam yolunda. Aynı zamanda ruhsal olarak gelişir, bilinç olarak genişler. Kalplerde sevgi hissedildiği müddetçe gelişim süreci çok keyifli bir hâl alır.

Sevgi anlamaktır bir yandan da. Anlamak da saygı duymak...

Siz değerli okuyucularımıza bu anlayıştan yola çıkarak oluşturduğumuz bu sayıda; gündelik yaşam içindeki motivasyonu, ilişkilerinize farklı bakış açıları kazandıracak pencereleri, gelişen teknolojiyle birlikte hayatlarımızda yer tutan yapay zekânın detaylarını, koçluk hakkında merak ettiklerinizi, hatta sağlığa ve yaşama dair püf noktalarını bulacaksınız.

Her sayıda bir basamak daha çıkma azmiyle sizlere sunduğumuz UWords içeriğinde; sağlıktan psikolojiye, felsefeden teknolojiye ve daha birçok alana yer vermeye çalışıyoruz. Yazın yerini sonbahara bıraktığı, evlerimize, işlerimize çekildiğimiz bu günlere denk gelen bu sayımızda da yine sizlere katkı olmasını temenni ettiğimiz içeriklerle karşılaşılıyor olacaksınız. Biz sevgiyle, keyifle hazırladık. Umarım sizler de keyifle okursunuz.

Sevgiyle Kalın,

Fatma Varnalı
Genel Yayın Yönetmeni

fatma@uwordsdergi.com



s. 10



s. 16



s. 24

6 Kısa Kısa

Motivasyon10 Gerçekten Ne İstiyoruz? / *Elif Kaman*12 Neden Hep Aynı Hataları Yapıyorum? / *Aslıhan Altan***Psikoloji**

16 Mükemmel Olmak ya da

Olmamak? / *Canan Coşkun Sayın*20 Öfkene Sahip Çık! / *Banu Aksoy Macit***Röportaj**

24 Prof. Dr. Cumhuri Coşkun Küçüközmen

Koçluk30 Koçluğu Yeniden Düşünmek / *Tunçel Gülsoy*34 Koçluk Hakkında Koçluğa Dair... / *Nazan Koç*38 Kısır Döngüden Kurtulmanın Yolları / *Umut Esen*

42 İnsan Kaynakları Yönetiminde

Koçluk Bakış Açısı / *Mehmet Arş***Sağlık**

44 Besinleri Doğru Tüketme Yolları

46 Şifa İçin Gönüllü müsünüz? / *Uzm. Dr. Derya Güneş***İlişkiler**50 Ne hissediyorsun? Hiçbir şey... / *Burcu İlyem Karaoğlu*52 İlişkilerde Güven ve Mahremiyet / *Fatma Varnalı***İletişim**

56 Kendinle Ne Kadar İletişim

Kuruyorsun? / *Tülin Çeneli Dönmez***Seyahat**

58 Birbirinden Özel Sonbahar Rotaları

Test

62 İlişkiniz Ne Kadar Toksik?

64 Yeniler

UWORDS

UMUT ESEN ACADEMY adına

İMTİYAZ SAHİBİ

Umut Esen

Genel Yayın Yönetmeni

Fatma Vamalı

Yayın Koordinatörü

Tülin Çeneli Dönmez

Yönetim Yeri

Şişli Merkez Mah. Hasat Sok.

No: 52/1 Şişli İstanbul

0212 963 04 29

info@uwordsdergi.com

www.uwordsdergi.com

YAPIM

Yazı İşleri Müdürü

Dilhan Hız

Görsel Yönetmen

Metin Özkan

Editör

Zehra Kara

Katkıda Bulunanlar

Aslıhan Altan

Banu Aksoy Macit

Burcu İyem Karaoğlu

Canan Coşkun Sayın

Derya Güneş

Elif Kaman

Mehmet Arç

Nazan Koç

Tunçel Gülsoy

@UWORDS Dergi, Umut Esen Tarafından T.C. yasalanna uygun olarak yayınlanmaktadır. UWORDS Dergi'nin ismi ve yayını 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.



s.44

Beslenme ve Diyet Uzmanı Tuba Örnek, hangi besinin nasıl pişirilmesi gerektiği, saklanma koşulları gibi besinlerin olumlu etkilerini artıracak önerilerde bulundu...

s.52



Uzun ve sıcak bir yazın ardından çok hoş geldi sonbahar! Sıcaktan yorulanları dinlendirmeye, yorucu yaz kaçamalarını dindirmeye, serin ve sakın yollar açmaya geldi...

s.58





İş Yerindeki Strese DUR DEYİN!

İş yaşamında uzun mesailer, işteki ilişkiler, işe ulaşım koşulları, maaş faktörü gibi birçok unsur stres nedeni olabiliyor. Kişilerin aynı stres unsuruna farklı tepki gösterebileceğini hatırlatan Uzman Klinik Psikolog Dilşah Özcan, bir kişi için uzun çalışma mesailerini verimli ve etkin kullanırken, başka biri için bu duruma katlanmasının zor olabileceğinin altını çiziyor. Uzman Klinik Psikolog Özcan, bu nedenle stres yönetimin kişiden kişiye, durumdan duruma değişeceğini belirtiyor.

Özcan, işyerindeki stresi yönetmek için üç aşamalı çözüm önerisini ise şöyle anlatıyor: “Öncelikle sorunu belirleyin. Çözümün ilk basamağı olan değerlendirme basamağında, yaşadığınız stres tepkilerinin farkına vararak, durumunuzla yüzleşmelisiniz. Hem vücudunuzun verdiği sinyaller hem de bu sinyaller karşısındaki savunma mekanizmanızı fark etmelisiniz. İkinci basamağımız planlama... Bu aşama yaşadığınız durumu ortadan kaldırmak için geliştireceğiniz bir eylem planını içerir. Kendinize sorunlarla başa çıkmak için bir yol haritası oluşturmalısınız. Son basamak olan çöz kısmında ise planlamanızda yer alan size en uygun olan, kolay ve hızlı şekilde çözüme ulaşmanızı sağlayacak önerilerden birini uygulayın. Kısacası işyerinde yaşanan stresin yönetimi için öncelikle, durumunuzun farkına vararak, sorunun adını koymanız, ihtiyacınız olan çözüm önerilerini tespit edip bunlarla birlikte sorunu en uygun şekilde çözecek koşulu belirleyerek eyleme geçmeniz olacak.”

Mitler Cinsel Mutluluğu OLUMSUZ ETKİLİYOR

Yıllarca dilden dile dolaşan doğruluğu kuşkuyla cinsel mitler, kuşaklar boyu kişilerin yaşamını etkiliyor. Psikolog İrem Naz Kırım, cinsel ilişkilerde performans kaygısının da genellikle cinsel mitlerden meydana geldiğini söyleyerek, "Kaygıyla oluşan birliktelikler çiftlerin arasında sorunlar yaşanmasına, cinsellikten ve birbirlerinden uzaklaşmasına sebep olabiliyor. Cinsellik, insanın yaşam kalitesini artıran önemli unsurlardan biri. Temel bir içgüdü olan cinsellik, vücutta rahatlama ve özgüven sağlayarak fiziksel ve ruhsal dengede önemli bir rol üstleniyor" diyor.



"Amaçsız İnsan KAYBOLUR"



Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, amaç ve anlam ilişkisine dair değerlendirmede bulundu. Geleceğini hayal edebilen insanın hayatına bir hedef koymuş olacağını söyleyen Tarhan, "Kişinin ego ideali vardır. O ego idealine yönelik beklentileri oluşturup o beklentileri yöneterek, kişi daha doğru kararlar verir. Amaçsız insan, limandan çıkmış gemi gibi nereye gideceğini bilmiyorsa pusulası yoksa, rüzgar ne tarafa götürse oraya gider ve en sonunda ya kaybolur ya devrolur. İnsanın amacı yoksa bir yol haritası oluşamaz, pusulası yok demektir. Olaylar onu sürükler. Bir gün öyle davranır, bugün böyle davranır ve yarın farklı davranır. Halbuki amacı olan bir kimse, hayır demeyi bilir, fırsatları yakalayabilir, ona doğru yönelebilir. İnsana belli bir amacının verilmemesi, insana özgür iradesinin verilmesiyle ilgilidir. İnsan kendisi seçecek. Yaratılıştan gelen bir şey bu. İnsanı diğer canlılardan farklı kılıyor. İyi yolu da seçebiliyorsun kötü yolu da seçebiliyorsun. Suça becerikli birisi de olabiliyorsun, kanunlara kurallara saygılı birisi de olabiliyorsun. Hayat tercih aslında." şeklinde ifade ediyor.

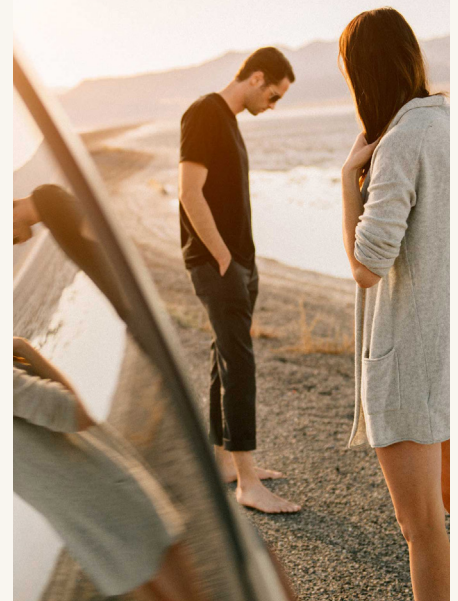
İş Dünyasında PROJE YÖNETİMİNİN Önemi Artıyor



Günlük hayatı kolaylaştırarak iş hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelen ve özellikle işletmelerdeki iş süreçlerini kolaylaştıran yazılımlar, rekabet avantajı da sağlıyor. İşletmelerdeki BT proje yöneticileri geliştirilen projelerin planlanması, oluşturulması ve yönetilmesi ile ilgili tüm süreçlerde liderlik rolünü üstleniyor. Proje kapsamında tanımlanan hedefleri hayata geçirmek için birincil sorumluluğa sahip olan BT proje yöneticilerinden görev tanımı gereği teknik bilginin yanı sıra güçlü iletişim becerilerine de sahip olması bekleniyor. Şirketlerin dijitalleşmesi, proje süreçlerinin verimliliği, tutarlılığı ve kalitesini artırmaya yardımcı olurken dijitalleşen farklı sektörlerdeki projeleri hayata geçirecek ve süreci en uygun şekilde yönetecek proje yöneticilerine ihtiyacı da artıyor. Bu doğrultuda pek çok danışmanlık merkezi BT Proje Yönetimi kursları tasarlamakta. İçlerinden biri sizin için doru seçenek olabilir...

Bir İlişki NE ZAMAN BİTMELİ?

Her ilişki uzun süreli olacağı umuduyla başlasa da, zaman içinde gelişen kimi durumlar ilişkinin ömrünü net bir biçimde belirleyebiliyor. Peki, bir ilişki ne zaman bitmeli? Aile ve Çift Terapisti Psikolog Sim Korçan, bazen ilişkiyi sonlandırmanın her iki taraf için de daha sağlıklı olabileceğini belirtiyor. Her ilişkinin kendi içerisinde eşsiz olduğunu söyleyen Psk. Korçan, "Her ilişkinin kopma noktası farklılık gösterse de kopma noktasına ulaşıldığındaki hisler benzerlik gösterir. Genellikle ilişkide tutunacak bir güç bulamadığımızda ve ilişkiye dayanamama hissi yaşadığımızda kopma noktasına geldiğimizi hissederiz. İlişkimizde kopma noktasına gelip gelmediğinizi sorgulamaya başlıyorsak, bu bile bize kopma noktasında olduğumuzu gösteriyor olabilir. Bu süreçte karşımızdakinin davranışlarından çok kendimizin ne hissettiğine odaklanmak önemli çünkü kendi hislerimiz bizim doğrumuz ve kendi gerçeğimiz. Kopma noktalarıyla yüzleşmek acı verici olabilir ancak bu sorunları ele almadan bırakmak uzun vadede daha büyük sorunlara sebep olabilir." açıklamasını yapıyor.



Her 2 Kişiden 1'i Yaşamında Bir Kez RUHSAL TRAVMA YAŞIYOR



Çoğu kez beklenmedik zamanlarda ortaya çıkan, kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan ve çaresizlik hissi uyandıran olayların etkisiyle yaşanan ruhsal travmalar, kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebiliyor. Uykusuzluk, iştah kaybı, huzursuzluk, olayla ilgili anıları tekrar yaşama, güvensizlik duygusu gibi belirtilerin travma sonrası stres bozukluğu na işaret ettiğini belirten uzmanlar, bu belirtilerin 1 aydan uzun süre devam etmesi halinde uzmana başvurulması gerektiğini vurguluyor. Uzmanlar, her iki kişiden birinin hayat boyu en az bir kez ruhsal travma yaşadığına dikkat çekiyor. Ruhsal travmayı “kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik hissi yaratan ve çoğu kez de olağan dışı, beklenmedik olayların yol açtığı etkiler” olarak tanımlayan Dr. Dilek Sarkaya, “En önde gelen nedenlerden biri deprem, sel gibi doğal afetlerdir. Savaşlar, birtakım saldırılar, işkence, cinsel istismar, aile içerisinde yaşanan birtakım şiddet olayları, beklenmedik kazalar, ani ölümler ve ciddi ölümcül hastalıklar ruhsal travmaya yol açabilir. Yapılan araştırmalar aslında her 2 kişiden 1'inin hayat boyu en az bir kez ruhsal travmaya maruz kaldığını gösteriyor. Ruhsal travmanın en sık yol açtığı ruhsal hastalıklara baktığımızda ise önde gelen iki önemli hastalık depresyon ve travma sonrası stres bozukluğudur.” açıklamasını yapıyor.



Elif Kaman
Profesyonel Koç, Mühendis

Gerçekten Ne İstiyoruz?

'Hayaller vs. Hayatlar'... Bu iki kelimeyi ve söylemi ne çok duyar olduk... Hatta kendimiz bile yeri geldi kullandık. Belki akıma uymak için, belki de kendi içimizde hayalimizin hayatımız olamayacağına inandığımız için... Hiç düşündük mü, gerçekten bu iki kelime birbirinden bu kadar uzak mı? Ya da bu iki kelimeyi birbirinden bu kadar uzak noktalara koymamıza sebep olan ne? Peki, bu iki kelime arasındaki mesafeyi yakınlaştırmak için biz bir şeyler yapabilir miyiz?

Her gün mutlaka kendi kendimize düşündüğümüz bir hayalimiz ve bu hayali hayata geçirmek için oluşan bir hedefi vardır hepimizin. Neden bir türlü ulaşamadığımızı düşündüğümüz, ya hiçbir zaman sahip olamazsak diye hayıflandığımız ya da ona sahip olursak her şeyin artık muhteşem olacağına inandığımız... Hatta belki bu gerçekleşmemiş hayal ve düşüncelerimize öyle odaklanırsanız ki bugüne kadar ulaştıklarımızı ve sahip olduklarımızı görmezden geliriz. Belki de bunların daha önce kurduğumuz ve hayata geçirmiş olduğumuz hayallerimiz olduğunu bile unuturuz. Adı üstünde ya, 'hayal' olmaktan çıkıp 'hayatımız' olmuştur. Şu ana kadar kim bilir aklımızdan ne hayaller geçti, kimimiz istifa edip kendi işini açmak istedi, kimi her şeyi ve herkesi arkasında bırakıp köy hayatına dönmek istedi, kimimiz kariyerinde çok büyük başarılarla ve mevkilere ulaşmak istedi, kimi de varını yoğunu satıp dünya turuna çıkmak istedi...

Günün sonunda hangimiz ulaşabildik bu hayallere, kaçımız bunları gerçekleştirmek



için harekete geçtik? Hiç düşündük mü bu hayallere ulaşmayı ne kadar istiyoruz? Acaba bunlar başkalarının yaşadığı hayata imrendiğimiz için ulaşmak istediklerimiz mi, yoksa ulaşamadığımız için kendi içimizde sürekli söylemeye ve hayıflanmaya bir sebep yarattıkları için mi? Ne de olsa çoğumuz hayatımızda mutlaka söylenecek ve hayıflanacak bir şey bulmak isteriz bazen... Hal böyleyse, acaba bize güzel gelen kısmı bu 'hayal' ile zihnimizi meşgul ediyor olmamız mı? Bizi canlı tutan onlara ulaşabilme yolunda yaşadıklarımız mı? Yoksa sahip olduklarımızın tadını çıkarmayı bilmediğimizden sürekli yeni arayışların içinde kaybolmak mı? En önemli soru ise bunlara cevap bulacak kadar kendimizi iyi tanıyor muyuz?

Bu yaşımıza kadar kalpten ve içten istediğimiz, olmazsa yüreğimizin sıkışacağı bir hayalimiz ve onun getirisi olan hedefimiz için neler yaptık? Sadece zihnimizi her gün onunla meşgul edip, ulaşıp ulaşamayacağımıza mı hayıflandık, yoksa hemen şu an ona ulaşmak için harekete geçip elimizden ne geliyorsa yapmaya mı başladık? Vincent Van Gogh'un sevdiğim bir lafı var; 'Resim yapmayı hayal ediyorum ve sonra hayalimi resmediyorum'. Hepimiz

hayatımızı hayal edebilir, sonra bu hayalimizi resmedebiliriz. Yeter ki bu hayalin bizim olduğuna emin olalım.

Bir hayalin bizim olduğuna ancak kendimizi iyi tanıdığımızda emin olabiliriz. Kendimizi tanımak kendimize karşı dürüst olmaktan geçer. Bunun için kendimizle baş başa kalmalıyız. Aslında kim olduğumuzu, ne istediğimizi, bu hayallerin bizim için önemini, hayatımızdaki yerini ve bizi getireceği noktayı keşfetmeliyiz. Zihnimizde bu hayal gerçekleştiğinde kim olacağımızı, bu hayalin içinde kimlerle olduğumuzu resmetmeliyiz. Bu resmin kişiliğimizle uyumlanıp uyumlanmadığını, bunu gerçekleştirmek için hangi adımlarla yola devam edeceğimizi, bize verdiği heyecanı, kalp çarpıntısını, umudu kısacası tüm hissettirdiklerini fark etmeliyiz. Koçluk seanslarında en sevdiğim şeylerden birisi danışanın ulaşmak istediği noktayı ona hayal ettirmek. Gerçekten tüm benliğimizle istediğimiz şeyi, varmak istediğimiz noktayı, yani hayalimizi zihnimizde resmetmek hiç beklemediğimiz bir noktaya taşıyor bizi... Daha önce düşünmediğimiz detayları düşünmek, bu yolda yapmamız gerekenleri görmek, varış noktasında artık kim olacağımızı,

burada yanımızda kimlerin olacağını, buradan sonra nasıl devam edeceğimizi belirlemek... Bunları detaylı düşündüğümüz ilk an ve farkındalıkta kimimiz aslında çoktan bu adımları attığımızı görüyoruz. Kimimiz bu hayalin içinde olmak istemediğimizi ve bu hayale ulaştığımızda çok da mutlu olmayacağımızı anlıyoruz. Hatta bazen bu noktaya ulaşmak için kat edeceğimiz yol için enerjimiz bile olmadığını hissediyoruz. Kimimiz ise gün içinde zihnimizden geçen binlerce düşünceden birini alıp, onu kendimizi 'an' dan uzaklaştırmak için bir kılıf olarak kullandığımızı fark ediyoruz.

Bunu hepimiz kendimize çok rahat uygulayabiliriz aslında. Kendimize odaklanarak istediğimiz hayatın hayalini kurmak... İçimizde oluşan duyguları keşfetmek, farkındalığa ulaşmak. İşte bunu başardığımızda o zaman 'hayaller vs. hayatlar' artık bizim için 'hayaller = hayatlar' olma yoluna dönüşecek demektir. İşte bu farkındalığa vardığımızda tüm potansiyelimizi ortaya koyarak, bu hayale ulaşırken yaşayacağımız tüm iniş çıkışları kabul etmiş şekilde, yolumuza çıkan engellerde bile pes etmeyerek, düştüysek kalkıp yola devam ederek, varacağımız noktada ki 'bize' ulaşmak için elimizden geleni yaparız. Çünkü hepimizin içinde tüm zorluklara rağmen her şeyi yapabilecek güç ve potansiyel var. Bir şeyi ne kadar istediğimizi fark ettiğinizde o gücün ve potansiyelin sizi nasıl şaşırtabileceğine inanamazsınız.

Evet, hayatta bazı istediğimiz hedeflere ve hayallere ne yaparsak yapalım, ne kadar emek harcarsak

“ Bu yaşımıza kadar kalpten ve içten istediğimiz, olmazsa yüreğimizin sıkışacağı bir hayalimiz ve onun getirisi olan hedefimiz için neler yaptık? Sadece zihnimizi her gün onunla meşgul edip, ulaşıp ulaşamayacağımıza mı hayıflandık, yoksa hemen şu an ona ulaşmak için harekete geçip elimizden ne geliyorsa yapmaya mı başladık? ”

harcayalım ulaşamayabiliriz, bu bir gerçek... Elimizden gelen zamanı, emeği harcadıktan sonra artık o iş bizden çıkmıştır. Buna emin olmak bile yolumuza devam etmek için bize ışık tutar, olanı kabul etmemizde bize yardım eder. O hayale giden yolda kazandığımız farkındalıklar bizi bambaşka bir yere taşır. Önemli olan günün sonunda kendimize karşı dürüst olmaktır. 'Ben bunu gerçekten ne kadar istiyorum?'. O zaman zaten ya tüm yetkinliklerimiz, heyecanımız, potansiyelimiz ve hevesimizle bu yolda ilerlemeye başlar harekete geçeriz ya da günümüzün getirdiği güzelliklere, ulaştıklarımıza ve şu an sahip olduğumuz mutluluklarımıza odaklanır, bu hayal ve hedeflerin gün içinde zihnimizden geçen milyonlarca düşünceden biri gibi anlık geçip gitmesine izin veririz. Şimdi sıra sizde, 'kalemi elinize almaya, hayalinizi resmetmeye hazır mısınız?'





Koçluk hedefe giden yolu aydınlatır.

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





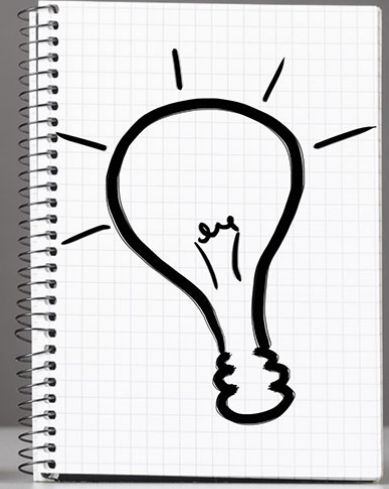
Aslıhan Altan
Profesyonel Koç

Neden Hep Aynı Hataları Yapıyorum?

Neden hep aynı hataları yapıyorum? Bir kemik aynı yerden daha kaç defa kırılabilir ki? Tam her şey yolundayken yine aynı hataya neden düşüyorum?

Aynı hatayı defalarca kez yapmak biliyorum ki üzücü bir deneyim. Öz saygınızın yakıtından yersiniz en başta. Hatta bi bakmışsınız yolda kalmışsınız. O derece bitmiştir yakıt. Kendinizi suçlar-nefret eder-aynalara küsersiniz. Suçlama enerjisi çok yüksek frekansta yayılan bir enerjidir. Siz bu enerjiyi yaydıkça kendinizi cezalandırırsınız. Suç ve ceza birlikte işlemeye devam eder. Suçladıkça cezalandıracağınız deneyim. Cezalandırdıkça suçlayacağınız bir deneyim... Aynı hatayı yapmak için kendine en fazla 2 şans ver bu hayatta. Başlangıç için bu rakam iyi. İleride, emin ol, sen de 2'yi bile çok göreceksin. Bu senin altın kuralın olsun. Hayatta milyon tane hata var yahu :) Aynısında ısrar etme!

Adı halk dilinde hata olduğu için hata diyorum ben de, ama bana göre adı bir deneyim. Sana göre de öyle olsun ne dersin? Deneyimi yaşadın. Belli ki çok üzgünsün (çok normal). Öncelikle şunu söyle kendine, bu hayatta hata yapmak benim en doğal hakkım. Bana sunulmuş olan bu hakkımı kullandım. Üzgün-kızgın-kırgın-öfkeli hissedebilirim. Öncelikle kendimi-başkalarını-kaderi-yaratıcıyı (adına her ne demek istersen) suçlamadan duygularını kabul et. Gözyaşın bitene kadar bile ağlayabilirsin (bu da kendine geçtiğin torpilin olsun) ama lütfen bastırma o duyguyu olur mu? Yok sayma, görmezlikten gelme. Çünkü her bastırдың duyun içinde bir yerde büyüyecek ve ileride senin daha büyük hatalar yapmana sebep olacak. Yani o



çocukken yaptığımız, ‘acımadı ki, acımadı ki’yi yapma işte :) Sahip çık duyguna. Çünkü tam da orası senin kılma noktan.

Gerekli tüm hazırlıkları yaptık değil mi? Önce hata yaptığımızı kabul ettik. Bunu bir deneyim olarak kodladık. Bize yaşattığı duyguyu sahiplendik. Bu aşamada ağlamak-zırlamak hüzünlenmek de serbest :) Sadece ne yapmıyoruz? Suçlamıyoruz (Aman dikkat! Ne kendimizi ne başkasını)...

İşte kritik yer. Şimdi kendi dışına çık lütfen. Dışarıdan bak yaşadığın olaya. Yargılamadan mümkünse. “Bu bana nasıl bunu yapar?”, “Ben bunu hakedecek ne yaptım?” gibi cümleleri kurmadan kurban psikolojisinden de çıkarak bak olaya. Ben burada ne öğrendim? Bu olay -bu kişi-bu deneyim bana ne anlatmaya çalışıyor? Orda alman gereken bir mesaj var. Lütfen o mesajı al. Evren böyle çalışıyor. Eğer o mesajı almazsan, okumazsan, görüldü

“**Suçlama enerjisi çok yüksek frekansta yayılan bir enerjidir. Siz bu enerjiyi yaydıkça kendinizi cezalandırırsınız. Suç ve ceza birlikte işlemeye devam eder. Suçladıkça cezalandıracağınız deneyim. Cezalandırdıkça suçlayacağınız bir deneyim...**”

yapıp üzerine düşmezsen o mesaj sana gelmeye devam edecek. Her defasında şiddetini bir birim daha artırarak. Telefonun error verene kadar mesaj gelecek. Bu hiç şaşmayan bir kural. Şimdi ister mesajı ilk seferde oku ve yeni hatalara yelken aç :) Dilersen mesajı görmezlikten gelmeye devam et. Error verdiğin güne kadar seçme hakkın var. Karar senin... Unutma; bir şaman atasözü der ki; ders sen öğrenene kadar devam edecektir.



Canan Coşkun Sayın, PCC
Mindfulness Eğitmeni

✉ canan@mindfulnessvesefkat.com

📷 [canancoskunscaayinpc](https://www.instagram.com/canancoskunscaayinpc) [in](https://www.linkedin.com/in/canan-coşkun-sayın-pcc) Canan Coşkun Sayın, PCC

Mükemmel Olmak ya da Olmamak?



Mükemmel olmak ya da olmamak, bazen bütün mesele bu olur. Kendimiz için bir hedef belirlediğimiz zaman kusursuz olmayı da hedefleriz. Hedefin büyüklüğü ya da küçüklüğü önemli değildir, sizin için hayata geçireceğiniz hayalinizdeki iş yada uğraş da olabilir, bir çocuk yetiştirmek de olabilir. Hiçbir şeyin eksik olmaması için çabalayıp, tam olmadığı sürece haylimizdeki hedefi hayata geçiremeyiz. Ya da işler düşündüğümüz gibi mükemmel gitmediğinde kendimizi eksik veya başarısız hissedebiliyoruz. Her şeyin zihnimizde tasarladığımız gibi olması için epey zaman harcayabiliyoruz. Farkında olmadan hedefimiz olan eylemi bırakıp kusursuz olmak için çaba sarf ederiz. Zamanımızı işi bitirmek için değil mükemmel olması için harcarız. Mükemmeliyetçilik o kadar sinsidir ki, size kaybettiğiniz zamanı kutsal bir iş yapıyormuşsunuz gibi hissettirip, bütün ayrıntılarda boğulmanıza neden olur. Kurnazdır. Mükemmeliyetçilik aslında bir korkudur, hata yapma korkusu, reddedilme korkusu, beğenilmeme korkusu... Bu korkuların hiçbirini yaşamamak için tüm gücünüzle ve hatta gücünüzün üstünde bir mücadeleye girersiniz. Kusursuzluk kovalarsınız. Eleştiri ya da negatif bir geri bildirim almamak ve hatta her şeyi tam ve kusursuz bir şekilde

yapabildiğimiz övgüsünü almak yine sinsî bir beklentidir. Hedefinize varmanızda engel olan şey dışarıda değil, içerideki mükemmeliyetçiliktir. Çünkü her şeyin mükemmel olmasını ve gitmesini hedeflemek gerçek bir hedef değildir. Korkuyla yapılan bir plandır. “Başarmak için gayret göstermek seni motive eder ama mükemmeliyet için gayret etmek cesaretini kırar.” der Harriet Braiker. Hedefimizdeki sürece değil sonuca odaklanıyoruz. Süreç içerisinde çıkabilecek bütün sorunları -gerçek dışı- bir şekilde öngörmeye ve hatta önlemeye yelteniyoruz. Bu önleme ve öngörü ile o kadar çok zaman kaybediyoruz ki, hiçbir zaman adım atacak o cesareti bulamıyoruz. Çünkü adım atmak için cesur olmaya değil mükemmel olmaya ihtiyaç duyuyoruz. Kendi gerçeğimize göre hareket etmektense korkularımızı yaşamamak için kusursuz planlar yapıyoruz. İçsel olarak birinci hedefimiz korkularımızı yaşamamak, ikincisi hedefimizi gerçekleştirmektir. İşte bu birincisini yaşamamak için ikincisine odaklanıyoruz. Birinci korkularımızı yaşamamak için, mükemmel planlar yaptığımız doğrudur. Mükemmeliyetçi olan insanların en çok kaybettiği şey zamandır. Hayata geçirdiğinde muhteşem planları olan mükemmeliyetçiler, kendilerinin oldukları halleriyle, tam ve yeterli olduklarına bir türlü ikna olamazlar. Hep daha fazlasını ve en iyisini hedef olarak belirlerler.

Dr. Brene Brown, yıllar süren araştırmalar sonucu mükemmeliyetçiliği şöyle açıklıyor; “Mükemmeliyetçilik, insanın kendisine zarar veren ve bağımlılık yapan bir inanç sistemidir ve şu temel düşünceleri besler: Mükemmel görünür, mükemmel yaşar ve her şeyi mükemmel yaparsam, acı verici utanç, yargılama ve suçlama duygularını en aza

“Gerçekten zor ve hayret verici olan şey, mükemmel olmayı bırakmak ve kendin olma çalışmasına başlamaktır.”

indirebilir veya engelleyebilirim.”

Bizi ele geçiren bu korkulara evet derken, kendi hakikatimize, insan olmanın doğasına hayır diyoruz. Kusursuzluk, gerçek bir kusurdur. Kusursuz olmak, olumlu geri bildirim almak, insanların yaptığımız her işi övgüyle karşılamaları, sürekli onaylanan işler yapmak ütöpik bir hayalden başka bir şey değildir. Bu insan olmanın doğasına oldukça aykırı bir yaklaşımdır.

Kendi hakikatimizi bırakıp dışarıdaki insanların algılarına ve yargılarına kendi gerçeğimizi teslim ediyoruz. Gerçek üstü bir beklentiyle, kendi gücümüzün üstünü örtüyoruz. Kendimizi zihinsel tuzakların içinde kaybolmuş bir vaziyette buluyoruz. Mükemmeliyetçilik, kendimizle kurduğumuz sağlıklı bir iletişim biçimidir.

İnsan bu hayatta en çok kendisiyle konuşuyor. Mükemmeliyetçilik devreye girdiğinde içsel konuşmamız genellikle şu şekilde oluyor; “Yeterli değilim.

Bu konuda yeterince iyi değilim.

Ben kimim ki bu konu hakkında bir şey yapacağım?.. Bu konunun uzmanları bunu görse ne der?”

Tanıdık geldi mi? Benim yıllardır kendime kurduğum cümleler bunlar. Evet, bir mükemmeliyetçiyi okuyorsunuz. :) Ama artık kendime bu kadar acımasız ve eleştirel yaklaşmıyorum, kusursuzluğu kovalamıyorum, kendi hakikatim neyse ona sahip çıkıyorum. Korkmuyorum demiyorum, korkularıyla başa çıkabiliyorum. Nasıl mı?

Dr. Brene Brown mükemmeliyetçilikle sağlıklı bir ilişki kurmanın iki önemli adımı olduğunu söylüyor. Birincisi korkularımızı incelemek ve ikincisi iç konuşmamızı değiştirmenin önemli adımlar olduğunu belirtiyor.

Çoğu insanın zamanla ilgili karmaşık mücadeleleri vardır. Zamanı verimli kullanmak ve her şeye yetişmek arasındaki sağlıklı hedefler arasındaki farkı şöyle açıklayabilirim;

Mükemmeliyetçi İç Konuşma: “Öff. Hiçbir şeye yetişemiyorum. Her şey yarım kalıyor. Yetiştiremediğim her iş için suçluluk duyuyorum. Sevgi ve kabulü görmem için bütün her şeye yetişmem gerekir.”

Sağlıklı Çabayla İç Konuşma: “Zamanımı verimli işler için kullanmak istiyorum. Beni mutlu eden ve besleyen şeyler için zamanın benim için önemli



olduğunu biliyorum. Her şeye yetişiyor olmak benim sevilip seilmeyeceğime karar veremez. Sevgiye ve kabule olduğum her halimle değer olduğuma inanırsam, kendi gerçeğime cesaret, şefkat ve bağlantıyı yaşamıma dahil edebilirim. Kendim için bunu yapabilirim. Bunu halledebilirim.”

Bu pratik mükemmel olmama pratiğidir. Kendi gerçeklerimize cesaret, nezaket ve şefkatle yaklaşmanın bir yoludur. Kendimizi olduğumuz gibi kabul edebilmek, olmak istediğimiz kişiyi bırakmaktan geçer. Olduğumuz kişiyi korkular, acıları, yaşamak istemediği, reddettiği duyguları ile birlikte kabul edebilmek, gerçek bir cesaret işidir. Mükemmel olmak değil, kendimiz olmak kusursuzdur. Kendimizi olduğumuz her halimize, bazen düşündüğümüz gibi olmamamızı da nezaketle karşılayabiliriz. Kendimizle gerçek bir bağlantı kurarak mükemmeliyetçiliğin tuzağından kendimizi koruyabiliriz.

Anna Quindlen’in dediği gibi;

“Gerçekten zor ve hayret verici olan şey, mükemmel olmayı bırakmak ve kendin olma çalışmasına başlamaktır.”


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.



**Banu Aksoy Macit**

*İnsan Kaynakları Profesyoneli, Endüstri ve Örgüt Psikoloğu,
Profesyonel Koç, ACC*

 banu-aksoy-macit

Öfkene Sahip Çık!

“Öfkeliyim ve bu bana zarar veriyor. Ne yaparsam öfkemi doğru yönetebilirim?” Düşünülenin aksine, bilim adamları ve psikologlar belirli ölçüde öfkenin faydalı olduğunda uzlaşıyor. Bilişsel Psikoterapi akımı; bireyleri duygu, düşünce ve davranış üçgeninde inceleyerek, olumlu olmayan duyguların yerine olumlu duyguları nasıl koyabileceğimizi açıklıyor.

Öfke bir duygudur. Duyguların dışa vurum şekli ise davranışlarımızdır. Benzer duygu yaşayan iki kişi benzer davranış biçimi sergilemeyebilir. İnsan olmanın en özel taraflarından birisi de bu değil midir? Tahmin edilemez oluşu... Bireyler kendi içlerinde davranışları bakımından her zaman tutarlı olmadıkları gibi, kişiden kişiye davranış biçimleri de farklılık gösterir. Sevinince gülmek, üzülünce ağlamak, heyecanlanınca çığlık atmak gibi her bir duygu dışarı çıkacak farklı bir kanal bulur. Peki öfke nasıl bir kanal seçer?

Öfke bir arkadaştır. Yüzleşmemiz gereken bir sorun olduğunu bize anlatmak üzere bulunmaktadır. Dr. John Townsend ve Dr. Henry Cloud, ‘Sınırlar’ isimli kitaplarında, “Öfke, çocuklara kendi deneyimlerinin başkasının deneyimden farklı olduğunu öğretir.” der. Hatta, çocukların kendisi ile başkalarını ayırt etmede öfkeyi kullanarak sınır oluşturduklarını iddia eder. Duydukları öfkeyi doğru ifade eden çocukların, yaşamlarının ileriki dönemlerinde, birileri kendilerine adım attığında bu adımın ne amaçlı olduğunu anlayabileceklerini savunur.

#psikoloji #koçluk #eğitim



“ ‘Öfke’ diye bir duygu olmasa hayatın daha yaşanılabilir olduğunu düşünen bir kesim olabilir. Ancak beyin üzerine çalışan bilim insanları ve sosyal psikologlar ‘öfke’ nin değerli çıktıları olduğunu ve hatta insanlık için fayda sağladığını ifade ediyorlar.

”



Öfke Nasıl Faydalı Olabilir?

Öfke duygusunun yönetimi üzerine biraz düşünmek ve emek harcamak gerekir. Psikoterapist ve Koç Moshe Ratson, “Öfke duygusunun izleniminin, mutluluk ve umut gibi duyguların yanında çok da olumlu olmadığını söylüyor. Toplumların ‘öfke’ye karşı bakış açısının olumlu olmamasının sebebini de genellikle bu duygunun şiddet davranışı ile ortaya çıkıyor olması ile ilişkilendiriyor. ‘Öfke’ diye bir duygu olmasa hayatın daha yaşanılabilir olduğunu düşünen bir kesim olabilir. Ancak beyin üzerine çalışan bilim insanları ve sosyal psikologlar ‘öfke’nin değerli çıktılar olduğunu ve hatta insanlık için fayda sağladığını ifade ediyorlar.

Nasıl bir miktar kaygı performansı artırabiliyorsa, üzüntü sahip olduklarınıza şükretmeyi ve desteğe ihtiyacımız olabileceğinin mesajını veriyorsa, bir miktar öfke de ileriye dönük adımlar atmamız konusunda bize olumlu destek veriyor.

Bakalım bir miktar öfke bize olumlu neler katabilir;

1- Spor yapanlar bilir, önce kaslarımızı sıkarız, sonra esnetir ve gevşetiriz. Öfke de sporun bedenimize sağladığını ruhumuza sağlar. Önce ruhumuz kasılır, öfkenin çıkışı ile rahatlar ve hafifleriz.

2- Öfkeli insan çaresiz değildir, kontrolü elinde tuttuğunun farkındadır. Burda önemli olan duyguyu baskılamak değil, duyguyu yönetmektir. Öfkesini dışa vuran insan öfkesini baskılayan insana göre gereksinimlerinin daha fazla farkındadır ve hayatını kontrol edebilir.

3- Psikoloji ve Psikiyatri Profesörü Richard Davidson’a göre, dışa vurumu zarar vermek olmadığı sürece öfke kaynaklarımızın farkına varmamızı sağlar, dikkati artırır, hedeflerimizin önündeki engelleri kaldırmaya yardımcı olur.

4- Öfkenin olumlu olarak değerlendirilebileceği bir diğer alan ise adalet değerimizin sarsıldığını gösteriyor olmasıdır. Sizi öfkelendiren durumları bir düşünün; hakarete veya saygısızlığa uğramak, suistimal edilmek gibi durumlarda öfkenin baş gösterdiği görülür. Bu durumların altındaki temel değer ise ‘adalet’ değeridir. Diğer bir deyişle, öfke bize ‘adalet’ değerimizi hatırlatır.

Öfkeliyim, Ne Yapacağım?

Duygular ile ilgili çalışırken bilişsel psikoterapiye değinmeden olmaz. Bilişsel psikoterapi, 1960’lı yıllarda Amerikalı psikiyatrist Aaron Beck tarafından



“**Öfke duygusunun yönetimi üzerine biraz düşünmek ve emek harcamak gerekir. Psikoterapist ve Koç Moshe Ratson, “Öfke duygusunun izleniminin, mutluluk ve umut gibi duyguların yanında çok da olumlu olmadığını söylüyor.**”

geliştirilmiştir. Bilişsel terapinin 3 D’sini hatırlayalım. Duygu, düşünce ve davranış. Diğer bir deyişle kognitif terapi bireyi; duygu, düşünce ve davranış üçlüsü arasında inceler. Duygunun tespiti ve ifadesi bu sürecin başlangıç noktasıdır. “Şu anda ne hissediyorum?” diye kendimize sıklıkla soralım. Duygu sorgulama kasımız çok aktif olmayabilir. Pratik ile geliştirebilir ve geliştikçe farklı duygular ile tanıştığımızı tanık olabiliriz. İkinci aşama ise duygunun altındaki düşünceyi belirlemektir. Bilişsel terapi ekolünü takip eden bilim insanları mevcut düşüncenin yerine başka bir düşünce konduğunda, duygunun da değişeceğini ifade ediyor.

Hadi Bir Miktar Duygu ve Düşünce Egzersizi Yapalım!

- Kaygılıyım çünkü sınava girmeye hazır değilim.
- Umutsuzum çünkü şimdiye kadar girdiğim hiçbir işte başarılı olamadım.
- Öfkeliyim çünkü onun hiçbir isteğine hayır diyemiyorum.

Gelin yukarıdaki düşüncelerin yerine yeni düşünceler koymayı deneyelim. Düşünce değiştiğinde bakalım

duygu nasıl etkilenecek?

- Sınav öncesi bir plan yapabilirim. Sınava kadar 1 hafta var. Günde 2 saat çalışarak öncelikli alanları çalışabilirim. / Kaygı azalacak, yerine cesaret ve rahatlama gelecektir.
- Hiçbir işte başarılı olmadığım doğru değil. Bu işlerin hepsini ben kurdum ve hepsinde de farklı deneyimlere sahip oldum. Bunların hepsi beni bir sonraki kariyer adımına hazırlıyor. / Umutsuzluk yerini umut ve arzuya bırakacaktır.
- Benden bir sonraki isteğinde, ona isteğini neden kabul edemeyeceğimi açıklayacağım. / Kendine güven ve netlik hissiyatı gelecektir.

Bu süreç bize bireylerin kendi duygu ve düşünce yönetimini ele alarak hayattaki duruşlarını sağlamlaştırdıklarını ve kontrolü ellerinde tutabildiklerini gösterir.

Duygularımız bizim misafirimiz. İzin verelim gelsinler, yaşatalım ve zamanı geldiğinde uğurlayalım. Her duygu gelir ve gider. Ve her bir duygu bize farklı mesajlar verir. Bu mesajları almaya hazır olduğumuzda hayatımızın kontrolü de bizimle olacaktır.

Prof. Dr. Cumhuri Coşkun Küçüközmen

Oyunun Yeni Adı





İzmir Ekonomi Üniversitesi İşletme Fakültesi Uluslararası Ticaret ve Finans Bölümü'nde öğretim üyesi olan Prof. Dr. Cumhuriyet Coşkun Küçüközmen, 25 yıllık bürokratik geçmişini arkada bırakarak başladığı öğretim serüvenini 12 yıldır aynı üniversitede sürdürmekte. Son zamanlarda teknolojiye merak salan Prof. Küçüközmen, yarışın içinde kalabilmek için, pandemi döneminde dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte gelişen bu alana ilgi duymanın günümüzde adeta zorunlu olduğu görüşünde. Değerli hocamızla teknoloji odağında keyifli bir sohbet gerçekleştirdik...

Yazı **Fatma Varnalı**

Yapay zekâ ve otomasyon arasındaki farklar nedir?

Otomasyon, yapay zekânın çok basit bir türü. Çünkü zekâ sınırlı orada. ‘Şunu görürsen bunu yap, bunu görürsen bunu yap’ gibi komutlar veriyorsunuz. Endüstri 4.0 denilen süreç de bir otomasyon fikriyle başladı. Seri üretimler de bir otomasyon fikriyle başladı. Örneğin; apartmanda merdivenleri çıkarken sizi görüp algılayan sensörler sayesinde lambaların yanması bir otomasyon. Ancak yapay zekâ dediğimiz zaman, işin içerisine zekâ giriyor. Düşünmeye çalışan, karar veren, analiz eden, değerlendiren, sonuca götüren; yani bir insan nasıl davranıyorsa, onun gibi davranmaya yönelik, birtakım şeyleri yapabilme yeteneğinden bahsediyoruz. Netice olarak otomasyon ile yapay zekâ arasındaki fark, rutin olarak tanımlanmış birtakım süreçleri yerine getiren bir yapıyla insan gibi düşünüp karar vermeye çalışan bir yapı.

Yapay zekânın ekonomiye ne gibi etkileri var?

Bu çok önemli bir soru. Burada rakamlar var ve rakamlar her zaman için söylenebilir. Mesela 11 milyar yıllık olduğu tespit edilen bir galaksi keşfedildi deniliyor. Niye 11 milyar da on milyar dokuz yüz yetmiş altı milyon dört yüz seksen iki bin yıllık değil? Çünkü yuvarlak konuşulduğunda daha iyi ifade ediliyor. Şimdilerde yapay zekânın 2030 yılına kadar 16 trilyon dolarlık bir ekonomik değer yaratacağı söyleniyor. Bunun içerisinde herhangi bir metaverse var mıdır yok mudur bilemiyorum ama yapay zekânın dünya ekonomisi için yaratması beklenen rakam çok büyük bir rakam. Ekonomiye nasıl etkisi olacağına gelirsek;

bizim gibi gelişmekte olan ülkeler için büyük bir şans. Çünkü aralarında Türkiye’nin de olduğu birçok gelişmekte olan ülke, ekonomik olarak sıkıntılı bir durumda. Bu noktada yapay zekâyâ geçişle, birçok alanda hem kalite ve nitelik hem de tasarruf ve hız sağlanabilir. Bu çerçevede ekonomiye etkisinin çok büyük olması bekleniyor. Çünkü yapay zekâ neticede üretime, üretim miktarına, tüketici davranışlarına karar veriyor. Örneğin; anında tüm dünyanın neye ihtiyacı olduğunu, bunun nasıl şekilleneceğini bize verebiliyor. Sizin verdiğiniz görevlerle yüzlerce hatta binlerce bilgisayarı kontrol edip, bunlara öğretip, bunların desteğiyle ortaya muazzam işler çıkarabiliyor. Bu çerçevede makineler de bir şeyleri öğrenebiliyor ve öğretebiliyorlar. Yapay zekâyâ giden yolda sektörler bazında ekonomiyi bir yerden alıp başka bir yere çok büyük hızla taşıyabilen bir sistem var. Örneğin; sağlık alanında geçtiğimiz günlerde şöyle bir gelişme oldu: Bir hastadaki tümör, doktorlara nazaran çok daha hızlı bir sürede yapay zekâyla tespit edildi. Bu, doktorun kötü olduğu anlamına gelmiyor! Tam aksine doktora zaman kazandırıyor, doktorun işini kolaylaştırıyor. İnsanlar yapay zekâyla kendilerine zaman yaratacak, daha faydalı olacaklar. Tarım, sanayi, teknoloji, turizm ve çok daha fazla alanda yapay zekâ çok fazla kullanılıyor.

“ÜLKE İNSANLARINA GÖRE YEME ALIŞKANLIKLARINI TESPİT EDEBİLİR”

Örneğin bir otele kuracağınız bir kamera sistemi ile hangi ülkenin insanı hangi tür yemek yiyor, açık büfeden neler alıyor, bunu tespit edebilirsiniz. O

“Yapay zekâ, korkulması değil ama ciddiye alınması gereken teknolojik bir gelişme.”

”





zaman o otele gelecek olan misafirlerin ihtiyaçlarına göre yemek çıkarılabilir, hiç dokunmadıkları yemekleri çıkarmaz ve tasarruf edebilirsiniz.

Yapay zekâdan korkmalı mıyız?

Eğer bilmiyorsanız korkmalısınız! Yapay zekâ karmaşık bir konu. Siz bu bilmediğiniz yapay zekâyı herhangi bir şekilde sisteminiz içinde veya bir alanda barındırıyorsanız, ona karşı nasıl önlem alacağınızı bilmiyorsanız, çok ciddi bir sıkıntı yaşama ihtimaliniz var. Çünkü artık bu yeni nesil cep telefonlarının tamamının içinde yapay zekâ var. Hatta bir uygulama için, 'benim konuşmamı kaydet' diye onay vermiş olabilirsiniz. Ve o uygulama sizin konuşmanızı dinleyip, içinde geçen kelimeleri ayıklayıp, onunla ilginiz olduğunu anlayıp sizin karşınıza reklam olarak getirir. Siz sürekli o ekrana baktığınızdaki yüz ifadelerinizden bile bilgi alıp kaydeder. Ve bu durum her zaman iyi olmaz. Tek bir yazılımla, bir ülkeyi çökertmek de mümkün. Dolayısıyla yapay zekâ, korkulması değil ama ciddiye alınması gereken teknolojik bir gelişme.

Peki bireysel olarak yapay zekânın farkında olabilmemiz için nelere dikkat etmemizi önerirsiniz?

Çok güzel bir soru bu. Çünkü olabildiğince birinci elden nitelikli ve kaliteli bilgi edinmeniz gerekiyor. Nitelikli ve kaliteli bilgiyi internetteki muhtelif kaynaklarda bulabilirsiniz. Cep telefonu kullanırken özellikle uygulamalara dikkat etmelisiniz. Açıklamaları okumalı ve bilmediğiniz yazılımları yüklememelisiniz. Telefonunuzu kullanmadığınız zamanlarda uçak moduna almanız diyeceğim ama bu da bazen yeterli olmayabiliyor. Çünkü farklı yazılımlarla telefonunuz kapalıyken dahi ortam dinlemesi yapılabilir. Hele

“ İş sahipleri için yapay zekâ çok önemlidir. Çünkü hem siber risklere karşı koruyabilir hem de siber tehlike olabilir.

”

ki iş sahipleri için yapay zekâ çok önemlidir. Çünkü hem siber risklere karşı koruyabilir hem de siber tehlike olabilir. Bu sebeple bu teknoloji harikasıyla mükemmel bir şekilde yararlanırken, oluşabilecek tehlikelerinden de korunmanız gerekiyor. Bu da ancak belli bir miktar bilgi ve deneyimle olur.

“YAPAY ZEKÂ KORUMA DA YARATIR, TEHLİKE DE!”

Yapay zekâ yazılımlarında olmazsa olmazlar nelerdir?

Etik ve hukuk çok önemli. Avrupa Birliği bu konuda, Avrupa Birliği Yapay Zekâ Politikası Eğitim Kuralları dokümanı yayınladı. Tüm ekleriyle birlikte 10 bin sayfadan daha fazla bir dokümandan bahsediyorum. Bir sürecin oluşumundan itibaren içinde yer almıyorsanız, çok ciddi zaman kaybedersiniz ve bir süre sonra üstesinden gelemeyeceğiniz kadar büyür birtakım şeyler. Olmazsa olmazı hukuk. Hukuku ihlal eden her türlü noktada yapay zekâ tehlikedir. Şimdilerde metaverse üzerinden İstanbul'da arsa satışı başladı. Hayali olarak arsayı kime satıyorsunuz? Nasıl alıyorsunuz? İnsanlar istismar edilebilir. Binlerce üyeye aynı yer satılabilir. Satsın, bunda bir şey yok



ama hukuki alt yapı olduktan sonra, tescil olduktan sonra sorun yok. Etik önemli. Neticede bu yazılımları bir insan yazıyor. Irk, cinsiyet, insan ayrımcılığı söz konusu olabilir. Bir olay karşısında yapay zekânın nasıl davranması gerektiğini istiyorsa yazan kişi budistse farklı, ateistse farklı, hristiyansa farklı, müslümanca farklı davranışlar koyabilir ortaya ve bunlar taraf olmaya sebep oluyor. Bundan birkaç sene önce bir yapay zekâ, bir zenciye suçlu olarak tespit etmişti ve adam masumdu. Yapay zekâyâ öyle bir yazılım yüklemişler ki zencilerin suç işlemeye daha fazla meyilli olduğu yönünde. Bunlar hem ahlaki hem etik açıdan yanlış şeyler. Hem de yapay zekânın bir sürü eksik yanından bir tanesi. Yapay zekâ bebeklik, emekleme aşamasında. Ayağa kalkması yıllar alabilir. İnsan gibi duygularla, davranışlarla yanıt verebilmesi biraz zaman gerektirecek gibime geliyor.

“TÜRKİYE’NİN TRENE BİNME VE TRENE KAÇIRMA İHTİMALLERİ VAR”

Yapay zekânın Türkiye’deki yeri nedir?

Bu konuya eğitimden başlamak istiyorum. Son günlerde kodlama eğitimleri var. Kod yazma bireysel olarak yapılacak bir iş değil, bu bir ekip işi. Ekibin lideri olur, birkaç tane de alt lider olur ve 300-500 kişilik ekipler yazılım yaparlar. Konunun en önemli ayağı eğitim. Bunun iyi planlanması gerekiyor ve bu eğitimin mümkün olduğu kadar ilkökul ve ortaokul yıllarında yapay zekâ farkındalığı, bunun hukuku, nelerin yapay zekâyâ girebildiği ve arkasından da buna ilişkin ihtisaslaşmanın olması gerekiyor. Üniversitelerde yavaş yavaş yapay zekâ dersleri müfredatlarda görülmeye başlandı. Ama bildiğim kadarıyla şu anda sadece bir üniversitenin yapay zekâ üzerine yüksek lisans programı var. Birkaç sene sonra lisans programları da çıkabilir. Neden bu kadar gecikmeli çıkıyor? Çünkü

bu iş bir eğitim ekibi işi. Yapay zekâyı çok iyi bilip anlayacak olan hocaların bunun eğitimini vermesi gerekiyor. Ağırlıklı olarak mühendisler oluyor ama işin içerisinde hukukçuların da ekonomistlerin de olması gerekiyor. Hatırladığım kadarıyla Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi tarafından yapay zekâ ulusal strateji belgesi yayınlandı. Bu belgede yer alan unsurlar ve bu belgenin takibi nasıl yapılıyor, bizim milli eğitim politikamız ve stratejimiz içerisinde yapay zekâ nerede ve ne şekilde buna iyi bakmak gerekiyor. Bu, beklemekle kazanılacak bir şey değil. Bu noktada Türkiye’nin treni kaçırma riski olduğu kadar trene binme ve öncüler arasında yer alma ihtimali de var. Biz iki uç arasında gidip geliyoruz. Türkiye, gelişmekte olan ülkeler içerisinde insan kaynağı açısından en iyisi ama bu kaynakları elimizde tutmayı başarmalı ve onları yönlendirmeyiz. Aksi takdirde bu arkadaşlar ya başka bir yerlere gidecek ya da buradan, başkaları için çalışacaktır. Yani başkaları derken, uluslararası firmaları kastediyorum ve bu kötü bir şey değil. Benim derslerimde de verdiğim bir örnekten bahsedeyim; bugün bazı futbol takımları 11 yabancı futbolcuyla oynuyor. Eskiden 1 yabancı futbolcuya ya da 2 yabancıya izin verilirken, şimdi her takımda en az 5 yabancı futbolcu var. Avrupa takımlarında da durum böyle. Yani sizin kendi ülkenizin içerisindeki spor müsabakalarında bu kadar yabancı sporcu varsa, yarın yaptığınız işleri de binlerce kilometre ötedeki kişilerin yapması noktasına da gelinebilir.

Türkiye’yi yapay zekâ konusunda 5 yıl sonra nerede görüyorsunuz?

Buna cevap vermek çok zor ve firma ismi vermek istemiyorum ama şu şekilde yanıtlamaya çalışayım. Bugün dünya piyasasının neredeyse yüzde 85’i Apple ve Samsung tarafından paylaşılıyor. Burada durup



“ **Konunun en önemli ayağı eğitim. Bunun iyi planlanması gerekiyor ve bu eğitimin mümkün olduğu kadar ilkökul ve ortaokul yıllarında yapay zekâ farkındalığı, bunun hukuku, nelerin yapay zekâyâ girebildiği ve arkasından da buna ilişkin ihtisaslaşmanın olması gerekiyor.** ”

beklemekle çalışmanın en güzel halini görüyoruz. Biz gereken eğitim, çalışma ve yatırım atağını yapmazsak, yapay zekâ yazılımlarının da ithalatçısı olacağız. Şu an zaten ciddi cari açık sorunu olan bir ülkeyiz ve bunun üzerine daha da büyük sorunlar yaşayacağız. Dolayısıyla bizim 5-10 yıl sonra nerede olacağımız, bugünkü politikalarda yatıyor. Bugün bazı yerli telefon üreticileri, 20 senede 25 senede maalesef Apple ve Samsung'un yaptığı atağı yapamadı. Kaldı ki bu firmalar, onlarla aynı seviyede idi. İşte bu atağı yapmak lazım.

Siz aynı zamanda AIPA'nın (Yapay Zekâ Politikaları Derneği) danışma kurulu üyesisiniz. Bu derneğin yaptığı çalışmalar ve katkıları konusunda neler söyleyebilirsiniz?

Ben bir gün bu derneğe, 'finansla yapay zekâ' konusu üzerine söyleşi yapmak için davet edilmişim. Bundan sonra bu derneğin danışman kurulunda yer alma görevini teklif ettiler ve kabul ettim. Çünkü çok nitelikli ve kaliteli kişilerden oluşan bir dernek. Derneğin temel amacı, toplumda yapay zekâ alanında bir farkındalık yaratmak ve toplumu bu alanda bilinçlendirmek üzere yola çıkmış. Çok genç bir dernek. 2021 Şubat ayında iş insanları, kamu-özel sektör temsilcileri, akademisyenler ve öğrencilerden oluşan bir dernek. İnanılması zor ama kuruldukları andan bu yana çok sayıda etkinlik düzenlediler. Özellikle AI Tomorrow Summit adında bir uluslararası yapay zekâ zirvesi düzenlediler ve 12 farklı bölgede, binin üzerinde katılımcıyla gerçekleştirdiler bunları. Özel sektör, kamu ve üniversitelerle imzalanan protokoller var. 32 tane 'Yarının Toplantıları' adı altında etkinlik düzenlediler. Mesela Şanlıurfa Göbeklitepe'de 'Tarihin Dönüm Noktasından Tarihin Dönüm Noktası' adı altında etkinlik düzenlediler. Dolayısıyla çok ciddi ve sıkı bir çalışmayla, çok sayıdaki nitelikli üyeleriyle çalışıyorlar.

Merak edenler, <https://aipaturkey.org> adresini inceleyebilirler.

Siz gençleri çok seviyor ve kıymet veriyorsunuz. Onlara tavsiye etmek istedikleriniz var mı?

Alanlarının yanına mutlaka yapay zekâ yazsınlar. Mesela finans okuyorlarsa, internette finans ve yapay zekâyı araştırınsınlar. Ticaret, ekonomi, mühendislik hangisini okuyorlarsa kendi alanlarıyla ilgili yanına yapay zekâ kelimesini de yazarak mutlaka ve mutlaka araştırıp öğrensinler. Çünkü bu iş; okuma ve öğrenme işi. Bana öğrencilerim, 'hangi kitabı okumalıyım' diye soruyorlar ve onları kütüphaneme davet ediyorum; "bakın bakalım hangisi ilginizi çekecek?" diyorum. Benim 12 bin tane kitabım var. Çünkü her derde deva bir kitap önermek çok zor. Bir diğer önerim de 'Linked In' profili oluşturmaları. Bu ve 'Twitter' gibi platformlarda muazzam yapay zekâ grupları var. Buralarda çok sayıda nitelikli ve kaliteli gruplar bulmaları mümkün.

Bu bol katkılı söyleşi için size teşekkür ediyorum ve sizin eklemek istediğiniz başka şeyler de var mı?

Bir rakam ve yanına da bir harf söyleyip, bununla kapatmak istiyorum. 5G! Oyunun yeni adı, uluslararası alanda içinde her şeyi barındıran, 5G! Çünkü bu hızı ve bu çevikliği yakalayan bir 5G sistemi; yapay zekâ, metaverse, artırılmış gerçeklik ve makine öğrenmesi gibi şeylerle birleştiğinde, hele hele nesnelerin interneti denilen sistemle birleştiğinde on milyon aracın birkaç kilometrekare içerisinde birbirine bağlanıp saniyeden daha az bir sürede birbirleriyle iletişim kurmalarını sağlayan bir sürat, bir teknoloji! Dolayısıyla bundan sonra oyunun yeni adı 5G. Ve bu 5G'yi merak eden insanlar mutlaka şimdiden öğrenmeye başlasınlar. Bireysel olarak bile çalışmalarının semeresini çok kısa zaman içerisinde alacaklarını garanti ederim.



Tunçel Gülsoy, MCC
Yönetici Koçu

Koçluğu Yeniden Düşünmek

Asırlar önce büyük düşünür şöyle demişti:
"Her Şey Değişir..."

Her şeyin sadece değiştiği değil, hızla değiştiği bir dünyadayız ve değişimin hızı değişimin kendisinden daha çok bizi etkiliyor, yaşamımıza giren şeylere uyum sağlamakta çok zorlanıyoruz.

Aslında uzayın derinliklerinden bakınca dünyamız mini minnacık bir soluk mavi nokta, her ne kadar kendimizi önemli görsük de aslında evrenin sonsuzluğu perspektifinden bir hiçiz.

Buna rağmen içinde yaşadığımız dünyayı karıştırmaktan geri kalmıyor; küresel çatışmalar, nükleer savaş riski, büyük göçler, gıda kıtlığı, enerji darlığı, küresel ısınma konuları ile bunaliyoruz.

Gene de çatışmayı iş birliği ile çözüme tercih ediyoruz.

Bence koçlar bu kaotik ortamda ortak çözümlere gidecek güçlü iletişimleri ve farkındalıkları yaratmak için bugün dünyada oynadıkları rollerden daha geniş roller oynayabilirler ve hatta oynamalıdır. Daha çok sorumluluk almalıdırlar. Bunlar artık bir seçim değil bir mecburiyet haline gelmiştir.

Günümüzde koçluk gittikçe daha çok kabul gören ve yaygınlaşan bir meslek haline geldi.

Birçok değişik model olmasına rağmen aslında tüm koçlar temelde aynı şeyleri yaparlar;

- Farkındalık yaratmak,
- Seçeneklerin görülmesini sağlamak,



- İnsanların kendileri için istedikleri daha iyi bir dünyaya varmak için eyleme geçmelerinde yol arkadaşı olmak.

Bana göre koçluğu en kısa şekilde nasıl ifade edersin, diye sorulsa cevabı birinci madde, yani farkındalık yaratma olmalıdır.

Peki nereden başlamalıyız?

Koçların temel el aleti olan güçlü sorular ile yola çıkabiliriz.

Eski değerlerin ve anlamların sorgulandığı günümüz dünyasında koçlar yeni sorular sormaya başlayabilirler.

Biz Homo Sapiens kimiz?

Temelde insan olarak hangi ortak değerleri paylaşıyoruz?

Nasıl bir dünya yaşamı ve düzeni istiyoruz?

Herkesin kendisini ait ve güvende hissettiği bir dünya düzeni kurmak nasıl mümkün olabilir?

Bu yeni dünyada devlet, millet, ülke, din, ırk gibi kavramlar nasıl değişmek zorunda olacaklar?

Değişik şekillerde hala devam eden pandemi biz insanlara ne öğretti, ne farkındalık yarattı? Pandemi sonrası değişen yaşam alışkanlıklarımızı geleceğimizi nasıl etkileyecek?

Asırlardan beri bu dünyaya birçok peygamber ve din geldi. Ancak günümüz dünyasında bunların hiçbirisinin insanlığa kalıcı bir ortak huzur getirmediklerini görüyoruz. Bana göre değişik dinlerdeki din adamlarının bir araya gelerek bir öz eleştiri de yapması gerek ama bizim konumuz koçluk olduğundan gelin koçları tartışalım.

Dünyanın her yerinde koçlar var, onlar insanlığı ortak değerlerde birleştirme konusunda din adamlarından daha etkili olabilirler.

Koçluk için dilediğim başka şeyler daha var.

İnsanlığın ilerlemesinin ana motoru günümüz dünyasında rekabet sanılıyor ama geçmişten bugüne baktığımızda rekabet yerine iş birliği yapmanın daha etkili bir araç olduğunu görüyoruz. Pandemi



ile mücadele bunun en canlı örneği, dünya ülkeleri bu tehlike ile ancak rekabet ederek değil iş birliği yaparak mücadele edebiliyor.

Ayrıca koçluk için yeni gelişim alanlarının mümkün olduğuna inanıyorum. Koçluğun sınırlarının kaldırılmasını değil biraz esnetilmesini öneriyorum.

Bana göre ne yaptığını iyi bilen bir koç aynı seansta koçluk ve mentorluğu çok etkili bir şekilde birlikte kullanabilir, daha iyi bir farkındalık yaratabilir. Ben kendi öz kültürümüzden gelen abla ve ağabey rollerinin de bu süreçte başarılı bir şekilde yer alabileceğini düşünüyorum.

Bir başka konu da çocuklar... Bence çocuklarımıza ilk okuldan itibaren koçluk becerileri öğretmemiz gerekir. İki yaşında cep telefonundan video seyretmeyi beceren çocuklar neden koçluk becerilerini öğrenemesinler ki?

Siyasetçiler ülkelerin ve milletlerin kaderine hükmediyorlar ama benim bildiğim en azından bizim ülkemizde kendilerinin kişisel koçları yok. Muhtemelen danışmanları var ama onlara da

ne soruyorlar ne kadar dinliyorlar emin değilim. Türkiye'deki genel siyasi seviye insanların beklentilerini karşılamıyor.

Bugün şirketler yönetim kurullarına profesyonel yönetim kurulu üyeleri alıyorlar. Aynı yönetim kurullarında koçlar da olsa yönetim anlayışının nasıl daha zenginleşebileceğini düşünün.

Benim ilgi alanım olan caz müziği açısından bakınca, orada da koçluk için alınabilecek çok önemli dersler olduğunu görüyorum.

Bunlardan bence en önemlisi şudur; koçluk okulları birbiriyle daha güçlü iletişim içinde olmalıdırlar. Koçluğu suni farklılıklara ve modellere taşımak yerine ortak değerlerde birleştirmek için çalışmalıdırlar.

Cazdan alınacak ikinci en önemli ders ise koçluğu kendi öz kültürümüzle yoğurarak özgün bir Türk modeli yaratmaktır. Caz müziği Amerika'dan çıkmış olsa bile dünya cazcılarını onu kendi yerel müzikleri ile harmanlayarak kendi cazlarını yaratmışlardır. Mevlâna, Yunus Emre ve Hacı Bektaş Veli'nin topraklarında kendi koçluk modelimizi yaratmak için



birçok ilham bizi beklemektedir.

Cazdan alınacak en son ders ise onun ruhunu oluşturan doğaçlama kavramını öğrenebilmek ve yaşamımıza katabilmektir. Cazda yanlış nota yoktur, her çalınan yanlış nota başka notalar ile birleştirilerek doğru nota olabilir. Yaşamda da böyledir, siz bir plan yaparsınız, yaşam sürprizleri ile size başka planlar sunar. Doğaçlamayı öğrenebilsek ve bilinçli olarak yapabilirsek daha güzel bir dünyamız olurdu.

Ben kişisel olarak kendi koçluk çalışmalarımnda daha güçlü iletişim ve etkileşim kurmak için müzik kullanıyorum, çok da etkili oluyor çünkü müzik de biz insanlar da birer titreşimiz.

Günümüzde koçluk artık sadece bedelini ödeyebilenlerin ve sınırlı sayıda insanın bedelini ödeyerek yararlanabildiği bir hizmet olmamalıdır. Tıpkı bir sağlık hizmeti gibi konumlandırılarak herkesin maddi durumuna göre bedelsiz yararlandığı bir insan hakkı olarak düşünölmelidir.

Koçluk için söylemek istediğim son şeyler şunlar:

Koçluk insanlığa günümüz dünya düzeninin

“ **Bugün şirketler yönetim kurullarına profesyonel yönetim kurulu üyeleri alıyorlar. Aynı yönetim kurullarında koçlar da olsa yönetim anlayışının nasıl daha zenginleşebileceğini düşünün.** ”

unutturduğu birkaç şeyi hatırlatmalıdır, onların eksikliği konusunda farkındalık yaratmalıdır. Sevgiyi, şefkati ve doğayı yeniden keşfetmemiz ve yeni bir insani bilinç düzeyi yaratmamız gerekiyor.

Daha iyi, adil ve yaşanabilir bir dünya için koçluğu var olduğu noktanın ötesine, bilgeliğe doğru geliştirmemiz gerekiyor.

Birlikte daha güzel bir dünya yaratabiliriz, ne dersiniz?



Nazan Koç
Profesyonel Koç

Koçluk Hakkında Koçluğa Dair...

Koçluk sektörünün öncüsü Sir John Withmore koçluğun tarifini şöyle yapıyor; “Koçluk, insanların kendi performanslarını azamiye çıkarmaları için potansiyellerini serbest bırakmaktır. Onlara öğretmek yerine, öğrenmelerine yardım etmektir.”

Evet her birimiz içimizde, yaşamda önümüze çıkan engelleri aşacak, sorunları çözümlenecek, tıkanıkları açacak ve içsel huzuru yakalayacak potansiyeli barındırıyoruz. Varmak istediğimiz hedef her ne ise, ya da olmak istediğimiz kişi her kim ise, bu potansiyelimizi açığa çıkardığımızda, gidilmez sanılan yollar aşıyor, yapılmaz denen işler yapılıyor, ulaşılamaz-olmaz dediklerimiz olabiliyor. Nasıl açığa çıkarılıyor bu potansiyel? Nasıl oluyor da bazı insanlar daha çok başarılı ve mutlu olabilirken diğer bazıları bu başarı ve mutluluğa sadece bakmakla yetiniyor? Bakmayı seçenlerin kendilerine koyduğu engelleri neler? Sanırım burada devreye farkındalıklarımız giriyor. Var olan potansiyelimizin farkındalığına vardığımızda, “Aha!” dediğimiz anlar oluşuyor. O zaman kapalı kapının doğru anahtarı da bulunuyor.

Koç, danışanını daha fazla düşünmeye teşvik eder. Koç bilir ki tüm insanlar tamdır, bütündür ve kendi hayatı hakkında en doğru kararı alabilir. Aldıkları bu kararları da istedikleri zaman değiştirebilirler. Mevcutta bilinen ezberlerini bozmak da isteyebilir danışan. Hep aynı şeyleri yaparak aynı sonuçlar elde etmenin kendine yetmediğini düşünüyorsa, ezberlerini bozarak farklı şeyler deneyimlemeyi seçer. Bu yeni deneyimler ya elde etmek istediği sonuçlara götürür ya da bu yolda ilham kaynakları olur. Koç danışanı ile uyumlanarak anın içerisinde dans eder, kimi zaman



cesaretlendirir, kimi zaman takdir eder, kimi zaman da harekete geçmesine destek olmak için meydan okur. Koç, akıl okumaz, akıl vermez, yönlendirme yapmaz ve yargılamaz. Danışanın değer yargılarına saygılıdır. Koçlukta en önemli noktalardan biri de güven ortamıdır. Koçun danışana verdiği güven hissi koçluğu vazgeçilmez kılar. Öyle ki danışan karşısında güvendiği ve kendisini tüm varlığıyla tam olarak, anda, orda ve yanında dinleyen koç ile görüştüğünde hayallerini, düşüncelerini ve varmak istediği hedefini tüm samimiyetiyle masaya yatırır. Bizler, önemseyemediğimiz, gittiğimizde kendimizi değerli hissettiğimiz bir toplantıya, buluşmaya, etkinliğe ya da değerli bir dostumuza, arkadaşımıza giderken aynanın karşısına geçer ve her bir hazırlığımızı dikkat ve titizlikle yaparız. Dış görünüşümüzün aynada yansımalarına bakar ve son olarak en beğendiğimiz haliyle ufak dokunuşları da bitirip gideceğimiz yere

öyle gideriz.

İşte tıpkı bunun gibi çok istediğimiz, özümseyemediğimiz, gözlediğimiz hedeflerimize giderken de koçun danışana yaptığı koçluk, duyguların düşüncelerin, isteklerin ve hedeflerin önüne konan bir ayna gibidir. Koç danışanın anlattıklarını dinlerken aynı zamanda gözlemler, odaklanır. Etkin dinlerken gözü ve kalbiyle de görür. Üçüncü seviye dinleme de denilen bu durum, danışanın anlattıklarının yanında anlatmadıklarını da anlayabilmektir aslında. Koç, duyduklarını, gördüklerini tıpkı bir ayna gibi, yani olduğu gibi-değiştirmeden, danışana yansıtığında, danışan, duygu, düşünce ve hislerini görmeye, duymaya, anlamaya başlar. Duygu ve düşüncelere tutulan ayna deneyimlenmesi keyif veren bir hazdır. Gidilmek istenen hedefe hazır mısınız, son olarak beğendiğiniz haliyle ufak dokunuşlar gerekiyor mu, bunu yapmak için neler mümkün ya da mümkünü

sağlayacak seçenekleriniz neler? Danışanın hedefine giden yolda, güçlü olduğu yerler ve konuların ona destek vereceğini görmesi, gelişmesi gereken yönlerine de bakıp neler yapabileceği üzerinde durması ona farkındalıklar olarak yansır. Bulunan sonuç, harekete geçme motivasyonunu tetikler. Koçluk, kişiye hitap ettiği için öğrenilmiş teknikler ve kullanılacak araçlar bireye özel olmalıdır. İnsanların her biri diğerinden farklıdır ve yaşadığı şeyler aynı olsa bile hissettikleri ve olaylara verdiği tepkiler değişkendir. Koç, tıpkı bir terzi gibi çalışmak durumundadır. Terzi nasıl elbiseye göre insan bulmakla uğraşmıyor bunun yerine kişiye özel elbise tasarlayıp dikeyorsa, koç da kendinde toplu olarak bulunan bilgi, teknik ve araçlarını özenle seçip kullanmak durumundadır. Koçluk aynı zamanda bir gönül işidir. Çünkü hamurunda sevmek vardır, saymak vardır, sabır vardır. Karşısındaki insanı merak içerisinde, tam olarak tüm benliği ile dinlemek, dinlerken ve gözlemlerken anlık jest ve mimiklerini yakalayıp daha

ileriye ve derine ulaşmak. Ardından aynalamak-yansıtmak. Danışanın fark etmesi, yeni seçeneklere ulaşabilmesi, bunların kendi değerlerine hizmet edip etmeyeceğini bulması, aldığı kararı uygulamaya koyması, ilk adımı atması. Tüm bunları gözlemlerken gönül gözünüzü kullanıyorsanız yapılan koçluk danışana hizmet edecektir.

Hayatınızın en iyi halini yaşamak ve kendinizin en iyi versiyonuna ulaşmak için kendinize bir şans verdiğinizde, bir koçla iş birliği içerisine girdiğinizde, gelişimi hissedecek ve doğru yolda olduğunuzu anlayacaksınız. Kevin Ngo'nun dediği gibi, "İstediğimiz hayatı yaşamak için vakit ayırmazsak istemediğimiz bir hayatla başa çıkmak için bol bol vakit ayırmak zorunda kalırız."

Buraya kadarki anlatımlar koçlukla ilgili teorik anlatımlardı. Uygulamada kullanılanlara bakalım... Koçlukta kullanılan güçlü sorular, açık uçlu düşünmeye sevk eden sorulardır. Bunlara yine Sır John Whitmore'dan da alıntı yaparak birkaç örnek vermek yerinde olur.

SOHBET İÇİN HEDEF

Bu sohbette neye ulaşmayı hedefliyorsun?
Bu zamanın senin için iyi geçmesini ne sağlar?
Bu görüşmede varmak istediğin yer ne?
O noktaya vardığını nasıl anlayacaksın?

MESELE İÇİN HEDEF

Ne senin için ilham verici bir hedef olurdu?
Peşinde olduğun sonuç ne?
Sana kişisel olarak neler getirecek?
Buna ulaşmak senin için ne anlam ifade ederdi?

GERÇEKLER MEVCUT DURUM

Seni hedefine götürecek neler yapıyorsun?
Hedefine giden yolda seni engelleyen neler yapıyorsun?
Sahip olduğun kaynaklar neler (beceri, zaman, coşku vs.)?
Bu yolda esas olan riskler neler?

SEÇENEKLER

Daha fazla vaktin, kontrolün, paran olsaydı neler yapardın?
Temiz bir sayfayla yeniden başlayabilseydin ne yapardın?
Hangi adımları atabilirdin?
Seçeneklerin neler?

İRRADE

Hangi seçenekleri seçiyorsun?
İlk adımın ne olacak?
Bunu nasıl ve ne zaman yapacaksın?
Senin için bir sonraki adım ne?

MOTİVASYON

Bu eyleme bağlılığın ne?
Bu eylemi engelleyecek ne olabilir?
Nasıl aşacaksın?
İşe yaradığını nereden bileceksin?
Ben nasıl bileceğim?



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.**



Umut Esen, MCC
Eğitimci Yazar

umtesn

umut@umutesen.com

Kısır Döngüden Kurtulmanın Yolları

Kimi zaman kendimizi bir hamster çarkında gibi hissederiz. Ne kadar hızlı ve çok koşarsak koşalım, yerimizde saydığımızı fark ederiz. Masallardaki "Az gitmiş, uz gitmiş, bir arpa boyu yol gitmiş..." deyişi gibi... Hedefe ulaşmak şöyle dursun, yönümüzü bile değiştiremeden boşa çabalar dururuz.

Bu bir 'kısır döngü'dür. Aynı olumsuz sonucu veren ve çözüm getirmeyen durumların tekrarlanması, olarak tanımlanabilir. Enerjimizi tüketen ve bizi umutsuzluğa iten bu kısır döngüleri kırıp istediğimiz hayatı yaşamak için yaşantımızda birkaç ince ayar ve güncelleme yapmak gerekiyor:

1- RUTİNDEN KURTULUN

İnsan beyninde günde ortalama 70 bin fikir dolaşır ve bunların %95'i bir önceki günle aynıdır. Bunun en temel sebebi günlerimizin ve o günler içindeki eylemlerimizin neredeyse aynı oluşudur. Her gün aynı görüntüleri, aynı duyguları, aynı sesleri, aynı tatları görmek beynimizi de rutine alıştıtır ve yeni düşüncelere kapatır.

Her gün kahvaltıda aynı şeyleri yemek, işe aynı yoldan gitmek, aynı yerden alışveriş yapmak, aynı gazetede aynı yazarları okumak, aynı tv programlarını izlemek... Oysa dışarıda keşfetmenizi bekleyen sonsuz görüntüler, sesler, tatlar, kişiler, duygular ve fikirler var. Aynı şeyleri yapıp farklı bir hayat ummak kulağa mantıklı geliyor mu? Ezberlediğiniz hayatı, senaryoya uyan bir aktör/ aktris gibi her gösterimde aynı şekilde tekrar ettiğiniz sürece oyunun başka türlü bitme ihtimali var mı?

“ Her gün kahvaltıda aynı şeyleri yemek, işe aynı yoldan gitmek, aynı yerden alışveriş yapmak, aynı gazetede aynı yazarları okumak, aynı tv programlarını izlemek... Oysa dışarıda keşfetmenizi bekleyen sonsuz görüntüler, sesler, tatlar, kişiler, duygular ve fikirler var. Aynı şeyleri yapıp farklı bir hayat ummak kulağa mantıklı geliyor mu? ”



Andre Gide, her ay hiç ilgi duymadığı konularda en az bir kitap okumaya zorlanmış kendini. Böyle bir şey deneyerek başlamaya ne dersiniz?

İşe farklı bir yoldan gidin bu sefer. Her gün dinlediğiniz radyodan başka bir radyo açın. Hiç sevmeyeceğinizi düşündüğünüz bir müzik türü dinleyin.

Farklı biriyle yemeğe çıkın. Daha önce hiç denemediğiniz bir yemek deneyin.

İnternete girip hiç ilginizi çekmeyeceğini düşündüğünüz bir konuyu araştırın. Sevmediğiniz türde bir film seyredin. Hiç okumadığınız bir yazarın köşe yazısını okuyun.

Japonca harfleri öğrenin mesela. Çince, Yunanca veya Arapça da olabilir. Suluboya yapın. Origami yapın. Bitkilerin adlarını öğrenin. Daha önce dokunmadığınız ağaçlara dokunun.

Daha önce adım atmadığınız bir binaya, pazara,

parka gidin. Adını bile ilk kez duyduğunuz bir yemek yapmayı deneyin.

Ama lütfen farklı bir şeyler yapın. Sizi rutinden kurtaracak, aynı şeyleri algılamaktan iştahı kapanmış duyu organlarınızı tekrar canlandıracak, sizi başka yönlerde itecek yeni şeyler.

2- ÇELİŞKİLERİNİZİ FARKEDİN

Birbiriyle uyumsuz iki farklı inanca veya görüşe aynı anda sahip olmak, bizi 'bilişsel uyumsuzluk' denilen bir çıkmazın içine atar. Bir tıp doktorunun sigara içmesi veya hayvanları çok sevdiğini söyleyen birinin kürk giymesi gibi tutarsız durumları buna örnek gösterebiliriz.

Bilişsel uyumsuzluğun farkındalığı insanı büyük bir çıkmaza götürdüğünden, öyle değilmiş gibi davranmak için çeşitli oyunlar ve savunma mekanizmaları geliştiririz.

Örneğin mutsuz olduğumuz halde bir ilişkiyi sürdürürüz çünkü o ilişkiye yıllarımızı vermişizdir. Ailemiz ve dostlarımız bize, “Onunla mutlu olamazsın, sana göre değil.” uyarıları yaptığında bizim onları dinlemeyip onca emek ve zaman harcadığımız bu ilişkiyi bir çırpıda bitirmemiz kolay değildir. “Onlar haklıymış, mutsuzum,” ile “Gençliğimi verdim bu ilişkiye...” arasındaki bilişsel uyumsuzluk bizi mutsuz değilmiş gibi davranmaya zorlar ve ilişkiyi ısrarla savunmamıza neden olur.

Yine bu nedenle aslında bıktığımız işte çalışmaya devam etmemizi haklı çıkaracak her türlü nedeni buluruz. Bu nedenle oy verdiğimiz partinin yanlışlarını görmemekte direniriz. Bu nedenle tuttuğumuz takımın en büyük olduğuna ve sürekli hakkının yendiğine inanırız.

Aksi halde bilişsel uyumsuzluk çıkmazına girip doğrularımızı sorgulamamız, inançlarımızı gözden geçirmemiz, emek verdiklerimizi baştan değerlendirmemiz gerekir. Dün savunduğunu bugün reddetmek suç, farklı düşünmeye başlamak ayıpmış gibi gelir.

Kendizi kandırmaktan vazgeçemediğiniz veya çelişkilerinizi görmezden geldiğiniz sürece kısır döngü içinde yürümekten kurtulamaz hatta bir süre sonra bundan rahatsız bile olmamaya başlarsınız. Değerlerinizle çelişmeyen bir hayat için önce kendi

çelişkilerinizi fark edip kabullenmek, bunlarla yüzleşmek ve sonra da bunları yok etmek gerekiyor.

3- DÜŞÜNCE TARZİNİZİ DEĞİŞTİRİN

Ölü Ozanlar Derneği filminin duygusal ve çarpıcı son sahnesini hatırlarsınız. Öğrencileri Bay Keating’i sıraların üstüne çıkararak uğurlamışlardı. Bu, edebiyat öğretmenleri Keating’in daha önce sınıfta çocuklara öğrettiği, “Her zaman farklı açıdan bakmalısınız.” ilkesinin sembolik bir gösterimiydi.

Farklı yönlerden bakın. Ters açıdan düşünün. Örneğin, hemen hepimiz sözcüklerle düşünürüz. Oysa buna mecbur değiliz. Dünyanın gidişatını değiştiren birçok yaratıcı beyin sözcükler yerine şekille düşünmüştür.

Einstein, kavramları önce şekil olarak canlandırıp ondan sonra formüllere döktüğünü söyler. Freud, bilinçaltının açığa çıkarılması fikrine, iki bölümlü bir resme bakarken ulaşmıştır.

Düşünürken sorunları, ilişkileri, metaforları resimleştirin. Mesela maddi sorununuz var diyelim, onu dibinde delik olan bir un çuvalına mı benzetiyorsunuz yoksa musluk bozuk olduğu için bir türlü dolmayan bir küvete mi? İlki için çuvalı yamamanız, ikincisi için musluk contasına göz atmanız gerekecek ve bu ikisi birbirinden oldukça farklı çözümler.

“ Ölü Ozanlar Derneği filminin duygusal ve çarpıcı son sahnesini hatırlarsınız. Öğrencileri Bay Keating’i sıraların üstüne çıkararak uğurlamışlardı. Bu, edebiyat öğretmenleri Keating’in daha önce sınıfta çocuklara öğrettiği, “Her zaman farklı açıdan bakmalısınız.” ilkesinin sembolik bir gösterimiydi.

”





Geniş açıdan düşünün. Aslında olmayan sınırları varsayıp kendinizi kısıtlamayın. Klasik bir bilmece vardır: “Can ve Cem aynı anne babadan, aynı gün, aynı saat, aynı yerde doğmuştur ama ikiz değildir. Nasıl olabilir?” Aslında çok basit bir cevabı var ama bu soruyu cevabı yokmuş gibi gösteren o anda kendimize koyduğumuz sınırlar. (Cevap: İkiz değiller çünkü üçüzler. Bir de Cenk var ama beynimiz sanki üçüncü bir kardeşleri olamaz gibi görünmez bir kural koyduğu için bu aklımıza bile gelmedi.) Post-it aslında çok güçlü bir yapıştırıcı aranırken tesadüfen bulundu. Onu bulan Arthur Fry, aradığının tam tersi kolay yapışıp sökülen bir yapışkan bulunca onu çöpe atmak yerine “Bundan nasıl yararlanabilirim?” diye düşündü.

4- CESUR OLUN

Konfor alanının dışına çıkmak, risk almak ve değişime yelken açmak cesaret ister. İşin içine reddedilmek ve garipsenmek gibi sosyal engeller de girince içimizi bir “varsın böyle olsun” kanıksaması kaplar. Oysa korkmak doğal bir duygudur. Emin olun, herkes korkar. Cesaret, hiç korkmamak değil; tehlikeye ve

korkuya rağmen ileriye atılabilmek demektir. Sıradışı düşünmek, düşünce kuralları yıkmak ve başta garipsenecek aksiyonlar almak konusunda cesur olun. Galilei, dünya düzdür kuralını yıktı. II. Mehmed, gemiler sadece denizde gider kuralını yıktı. Beethoven, senfoninin kurallarını yıktı. Orhan Veli, şiirin kurallarını yıktı. Freud, geleneksel tedavinin kurallarını yıktı. Sizin de kendi ezberlerinizi ve sorgulamadığınız kalıplaşmış inançlarınızı yıkmanız konusunda cesur olmanızın zamanı gelmedi mi? Ele geçirilmek istenen ülkeye donanmalarla ulaşip savaşmak için karaya çıkan askerlere kaçma ihtimalinin kalmadığını göstermek için çarpıcı bir yoldur, gemileri yakmak. Ya savaşıp o toprakları alacaklar ya da orada öleceklerdir. Başka yolu veya bahanesi yoktur. Siz de kendi bahanelerinizi yok edin. Para lazımsa kredi çekin, zaman lazımsa erken kalkın, bilgi lazımsa çalışın, fikir lazımsa danışın. *Ne gerekiyorsa yapın. Sonra cesur olun ve gemileri yakın.*

**Mehmet Arş***Profesyonel Koç, İnsan Kaynakları Yöneticisi*

#Koçluk #İK #Motivasyon

İnsan Kaynakları Yönetiminde Koçluk Bakış Açısı

İnsan kaynakları sıklıkla sadece kendi departmanı içindeki konuları değil, insan yönetimiyle (yetenek, İnsan sermayesi, İş gücü) ve organizasyonlarla (ekipler, organizasyon kabiliyeti, kültür) ilgili geniş başlıklar altında çalışmalarını sürdürmekte...

Değişen Çalışma Koşulları

Dünya artık daha küçük bir yer ve daha hızlı değişiyor. Teknolojik değişim ve erişim görünürlüğü daha kolay kılıyor. Artık dünyanın birçok yerinden aynı çatı altında birçok dil, din, kültür ve ırktan çalışanlar bir aradalar. Ekipler çok uluslu ve çok boyutlu, eğitim seviyeleri ve deneyimleri arttıkça talepleri ve beklentileri de artıyor. İşte tam bu noktada işletmeler için rekabet artıyor, müşteri istek ve beklentileri farklılaşıyor, değişiyor. Tüm bu farklı parametrelerde olan değişkenleri ahenk içinde kusursuz işleyen bir şekilde yönetmek çok karmaşık bir hâl alıyor.

Bu bahsedilen karmaşık denklemde insan faktörü tüm teknolojik gelişmelere, değişen koşullara ve iş yapış şekillerine rağmen ön planda olmaya ve hatta en önemli faktör olmaya devam ediyor. Daha önceleri insan kaynaklarının sorumluluğu endüstriyel ilişkiler altında iş şartlarını ve koşullarını belirlemek ve kontrol etmekte. Sonraki dönemlerde çalışanların organizasyon içinde nasıl var olacağını belirleyen, uygulayan ve tasarlayan düşüncelerle ilerledi.

Günümüzde karmaşıklaşan organizasyonlar, karmaşıklaşan insan ilişkileri ve bunların ortasında hangi yöne ilerlemesi gerektiğini bulmaya çalışan birey ve onları nasıl geliştireceğini, organizasyonun içinde nasıl tutacağını ve nasıl motive edeceğini



anlamaya çalışan insan kaynakları departmanı ve yöneticiler söz konusu.

Koçluk günümüzde insan kaynaklarının insan ile ilgili birçok konuda en önemli çözüm ortaklarından biri haline gelmiştir. İnsan kaynaklarını danışmanlık odağından çıkararak çalışan adına çözüm üretmek, iyileştirme yapmak ve onun adına düşünmekten ötesine geçmektedir.

Bireyin kendi varlığını bulması, kurumun ve kişisel hedeflere yönelik farkındalıklarının artması alışkanlıkları ve eylemleri hakkındaki olumlu veya olumsuz durumları tespit etmesi... Bu süreç içinde bireyin kendini keşfetmesi, potansiyelini ortaya çıkartması, yeni bir bakış açısı sunması, farklı seçenekleri değerlendirmesi ve böylelikle yeni olasılıkların ortaya çıkmasıyla ilgili desteği hayat kurtarıcı nitelikte olmaktadır.

Değişen Bakış Açıları

Koçluktan söz ederken yöneticilerin kişisel ve mesleki becerilerini geliştirmelerine yardımcı olması için tutulan danışmanların çalışmalarından daha geniş bir olgudan bahsettiğimizi belirtmek gerekir. Bu çalışmalar da önemli ve hatta bazen hayati olmakla birlikte geçicidir ve dışarıdan gelenler tarafından yürütülür. Burada bahsettiğimiz koçluk ise gerçek anlamda öğrenen bir organizasyon yaratan, devamlı ve organizasyon içinden yürütülen bir çalışmadır. Tüm yöneticilerin, organizasyonun kültürünü tanımlamaya ve misyonunu gerçekleştirmeye yardımcı olacak şekilde, tüm çalışanlarıyla daima sürdürmeleri gereken bir uygulamadır. Şirketler sarsıcı değişimlerle başa çıkmak için kendilerini, öğrenen organizasyonlar olarak baştan yaratıyor. Bu da liderlerin gözetimindeki kişilere

koçluk sundukları yeni bir yönetim yaklaşımını gerektiriyor. Bu yeni yaklaşımda yöneticiler cevaplar vermek yerine sorular soruyor, çalışanları yargılamak yerine onlara destek oluyor ve ne yapılması gerektiğini dikte etmek yerine onların gelişimini kolaylaştırıyor. Fakat çoğu yönetici bunun için zamanının olmadığını düşünüyor ve bu konuda zaten pek de başarılı değil. Şirketler yöneticilerine koçluk konusunda daha başarılı olabilmeleri için gereken araçları ve desteği sağlamalıdır. Ayrıca sürdürülebilir, sağlıklı birer öğrenen organizasyon olmak istiyorlarsa koçluğu organizasyonel bir kapasite haline de getirmeliler. Değişen bakış açılarıyla beraber insan kaynakları yönetimindeki koç varlığı her zaman olduğundan daha fazla önem kazanmaktadır. İnsan kaynakları yöneticilerinin koçluk becerilerini artırması ve organizasyonun içindeki tüm yönetici kademesindeki bireylerin bu yönde farklılıklarının artırılması ile daha üst seviyeye çıkacak, özellikle günümüzde yaşadığımız kuşaklar arası çatışmanın daha iyi yönetilmesini sağlayacak, sorgulamaktan çok anlamaya çalışan yönetici profili ortaya çıkacak ve tüm organizasyon bundan fayda sağlayacaktır. Koçluk bakış açısının insan kaynakları dinamikleri açısından vazgeçilmez olduğunu, dünyada ve ülkemizde birçok büyük kuruluşun koçtan faydalanması ve süreçlerine dahil etmesiyle net olarak görmekteyiz. Koç, bireysel motivasyonu güçlendiren, farkındalıkları artıran, bireyin yeniden keşfetmesini sağlayan, unuttuklarımızı hatırlatan, yeni hayaller kurmamızı destekleyen, eksik olan motivasyonumuz ile bir kenara bıraktıklarımızın farkına varmamız ile daha iyi bir birey ve çalışan olmamız yolundaki desteği ile her zaman bireyleri güçlü kılacaktır.



Besinleri Doğru Tüketme Yolları



Temelde sağlıklı gıdalar tüketiyor olsak bile besinlerden yeterli verimi alamıyor olabiliriz. Hangi besinin nasıl pişirilmesi gerektiği, neyin yanında tüketilirse faydasının artacağı, saklanma koşulları gibi birçok etkenin sağlıklı beslenmenin temelini oluşturduğunu söyleyen Beslenme ve Diyet Uzmanı Tuba Örnek, besinlerin olumlu etkilerini artıracak önerilerde bulundu...

Yazı **Dilhan Hız**

- Sarımsağı çiğneyerek ya da havanda dövülmüş olarak tüketin.
- Brokoliyi uzun süre pişirmeyin, 5 dakika pişirmek yeterli.
- **Demir emilimi için C vitamininden zengin besinler tüketilebilir. Örneğin etin yanında bol limonlu yeşil ve kırmızı biberden zengin bir salata yiye.**
- Zerdeçalı karabiber ile sıcak yemeklerde kullanabilirsiniz.
- Demlediğiniz yeşil çaya 1 tatlı kaşığı doğal bal ekleyerek antioksidan değerini artırabilirsiniz.
- D vitamini takviyelerinizin K2 destekli olmasına dikkat edin.
- Karanfil havanda ezerek veya öğütürük çaylarınıza ekleyebilirsiniz.
- **Ceviz fındık badem gibi yağlı tohumları çiğ olarak tüketin.**
- Tereyağını sade yağ haline getirerek sindirimi kolaylaştırabilirsiniz.
- Balık kızartıldığında Omega-3 azalır. Balığı fırın veya ızgara şeklinde pişirebilirsiniz.
- Kurubaklagilleri bir gece önceden ıslatın ve hatta filizlendirdikten sonra pişirin.
- Domatesi pişirmek likopenden daha fazla faydalanmayı sağlar.
- Süt yerine yoğurt veya kefir tüketin. Kefirin sindirimi daha kolaydır ve probiyotik kazanmış olursunuz.
- Rafine değil, kabuklu, lifli olan tam tahılları tercih edin.
- **Zeytinyağını sızma olarak kullanın, ışısız ortamda saklayın.**
- Tuzunuzu iyot kaybına neden olmamak için ışısız ortamda saklayın.
- Muz, elma, kiviye olgunlaşmamış olarak tercih edin.
- Yaprak ve çiçeklerinden yararlandığımız bitki çaylarını uzun süre kaynatmayın, 5 dakika demlemek yeterli.
- **Sebze yemekleri ve salatalarda zeytinyağı kullanmak vitamin ve mineral emilimini artırır.**
- Faydalı bağırsak bakterilerini arttıran (probiyotikler) fermente ürünler tüketin.
- Yeşil sebzeleri bıçakla keserek değil elinizle bölerek hazırlayın.
- **Sebze ve meyveleri kesip doğadıktan sonra bekletmeden tüketin.**
- Pişmiş yemeğinizi 2 saatten fazla oda sıcaklığında, buzdolabında ise 2 günden fazla bekletmeyin.
- Stresinizi yönetin. Stres sindirimi olumsuz etkiler, besin öğeleri işe yaramaz hale gelir.
- Sigara besin emilimini azaltır, sigara dan uzak durun.
- **Çay ve kahvenizi yemekten 1 saat sonra tüketin.**



**Uzm. Dr. Derya Güneş**[✉ drderya73@gmail.com](mailto:drderya73@gmail.com)[@drderyagunes](https://www.instagram.com/drderyagunes)www.deryagunes.com

Şifa İçin Gönüllü müsünüz?

İç hastalıkları uzmanı olarak çalıştığım yıllar boyunca ve gördüğüm binlerce hasta sürecinde bana en çok yöneltilen sorular sağlıklı yaşamın sırları ile ilgili oldu. Eğitim sürecinde öğrendiğim bilgiler ve iş yaşantısında edindiğim tecrübelerle sağlığın oluşturulması ve korunması konusunda insanlara katkıda bulunmaya çalıştım. Bu süreçte bazı klinik durumların benzer yapısal ve genetik özellikte olan farklı kişilerde farklı deneyimlendiğine ve sonlandığına tanıklık ettim. Benzer klinikteki hastaların benzer tedavileri alırken çok farklı sonuçların ortaya çıkması benim şifa ile ilgili kısımda sürecin sadece bedensel olmadığı ile ilgili şüphelerimin doğmasına yol açtı. Zamanla şifa ile ilgili yürüdüğüm yolda sürecin çok bileşenli olduğunu anlamak da diğer unsurlarla ilgili eğitimler almama vesile oldu ve bu eğitimlerle aslında hem işim kolaylaştı hem de katkım arttı. Şimdi izninizle kısacık anlatayım.

Sağlık denince akla ilk gelen şüphesiz beden sağlığı. Beden sağlığının vazgeçilmezleri de genetik yapı, besinler, yaşam tarzı, egzersiz, düzenli kontrollerin yapılması vb. liste uzayıp gidiyor. Bu noktada en önemle söyleyebileceğimiz, aslında ne yerseniz vücudunuza ne alırsanız o olduğunuzla ilgilidir. Beden şüphesiz iyi beslenmeyi, yeterli sıvı tüketmeyi, kaliteli bir uyku sürecini ve egzersize ayrılan zamanı inkar etmez. İyi beslenme derken, vücut yapı taşı proteinlerin yeterli miktarda tüketiminden tutun da, mikrobislerin tamamlanmasına kadar her türlü değerli katkıyı kastediyoruz. Her ayrı beden için ayrı kas-yağ yapısı, bazal metabolizma hızı, kişinin hareket düzeyi vs. faktörlerle belirlenen farklı kalori ve protein-karbonhidrat-yağ oranlarında gıdaya ihtiyacı vardır. Yapılan tetkikler ve ölçümlerle ortaya konan verilerle kişiye özel beslenme programları oluşturulur. Beslenme konusunda şunu belirtmekte fayda var ki, bedeninizin neye ne kadar ihtiyacı olduğu konusunda hasta olmayı beklememelisiniz. Gıdaların bilinçli tüketilmesi genel sağlığın korunması ve sürdürülmesinde çok önemlidir. Bilinçli beslenme dışında ek gıda takviyeleri için herkesin aynı şekilde vitamin ve mineral desteği almasını önermiyoruz. Bu konuda da yılda bir bile olsa yapılacak testler ve uzman görüşü

ile olası risk faktörleri de göz önüne alınarak takviye gıda belirlemede fayda var. Tüm bunların dışında hayatın içindeki hareket süreciniz için de öneri almanızı tavsiye ediyoruz. Haftada kaç gün ne tür spor yapmanızın daha faydalı olacağı da önerilerimiz arasında yerini alıyor. Yeterli sıvı alımı için de hem kişinin kilosu, hareket durumu, kan ve idrar tetkikleri, hem ek sağlık sorunları göz önüne alınarak hesaplamalar yapılmakta. Uyku süresi ve kalitesinin iyileştirilmesi için de bazı davranış değişikliklerinden tutun da melatonin ek takviyelerine kadar fizyolojik çözümler sunuyor ve gerekirse medikal tedaviyi sürece ekliyoruz. Hepsi bu kadar mı? Ailesel risk faktörleri (diyabet, hipertansiyon, koroner arter hastalığı, meme kanseri vb.) de göz önüne alınarak kişinin takiplerini yapıyor ve koruyucu önlemleri sunuyor, gerektiğinde ilaç tedavilerini ekliyoruz. Sağlığı olumsuz yönde etkileyen kötü alışkanlıkların

birakılması için de hem davranış tedavileri hem de medikal tedaviler mevcut. Yani durum öyle ki beden sağlığının sağlanması ve korunması sürecinde elle tutulur gözle görülür her türlü öneri ve medikal tedavi hastanelerde mevcut. Hastalık sürecinde de duruma göre ilaçla tedavi, cerrahi, radyoterapi, fizik tedavi gibi seçeneklerle iyileşme destekleniyor, sağlanıyor.

Hastalıkların Altında Yatan Etkenlerin Önemi

Peki neden bazı insanlar hiç hastalanmıyor veya neden bazı insanlar diğerlerine göre çok daha çabuk iyileşiyor? Çoğu insanın bu noktada aklına genetik faktörlerin geldiğini biliyorum ama aslında o kadar basit değil. Genetik faktörler bile ailesel alışkanlıklar ve tutumlar üzerinden oluşturuluyor ve nesilden nesile aktarılan duygu durumlarının bu noktada çok önemi var.



“ **Sağlık denince akla ilk gelen şüphesiz beden sağlığı. Beden sağlığının vazgeçilmezleri de genetik yapı, besinler, yaşam tarzı, egzersiz, düzenli kontrollerin yapılması vb. liste uzayıp gidiyor.**

”

Sonuç olarak söylemeye çalıştığım şey sağlığın bir bütün olduğudur. Bedeninizin hasta olması aslında bir sonuç olabilir. Sağlığı oluşturmak için beden, ruh ve zihin sağlığını oluşturmak gereklidir. Beden sağlığı için yukarıda bahsettiğim konuları dikkate alırken zihinsel süreçlerinizi iyi yönetemezseniz, bu zihinsel süreçlerin farkına varmazsanız, ruhunuzla iletişiminizi güçlendirmez ve içeride ne olup bittiği ile yeterince ilgilenmezseniz beden bunlara tepki verecek ve hastalıklarla boğuşma süreciniz devam edecektir. Bedeninizde beliren hastalık için modern tıbbın önerilerini dikkate alarak tedavi sürecine başlayın, doktorunuzun sözlerine kulak verin bir yandan ama bir yandan da düşünün neden? Neden oluştu? Bu konuda birçok faktör devreye girerken (çevresel, genetik, zihinsel, ruhsal süreçler vb.) aslında çoğu insan hastalığın bu daha derinden irdelenmesi gereken nedenlerini görmek istemez çünkü çoğu insanın altta yatan süreçle yüzleşmeye cesareti yoktur ve yine bu insanların birçoğu hastalıkları nedeniyle çevresinden fazladan ilgi ve şefkat gördüğü için kurban rolünü severek benimsemiştir.

İyileşmek İstiyor musun?

Zaman zaman hastalarıma soruyorum; "İyileşmek istiyor musun?"

Bu soruya şaşırıyorlar bu nasıl soru diye? Halbuki söylenenleri yapmaya, düzenli kontrollerini yaptırmaya ve hayatını sağlıklı olarak devam ettirmeye kararlı olanların oranı o kadar az ki. Bir kısım insan sigaradan vazgeçemiyor çünkü onu içindeki kargaşadan uzaklaştırması ile ona bağımlı. Kargaşayı tanımlamaya kalksa canı yanacak ve kargaşanın çözüm yollarına gitmek çok daha zor. Yeme bozukluklarının çoğu duygusal açıklıktan. Duygusal açıklığın bilinçaltı nedenlerine giden ve çözümlemesini yapan kimse yok, yapılan diyetler sağlıklı beslenmeyi öğretmek adına çok değerli ama zihinsel süreci fark edip çözüm yoluna gitmedikten sonra diyet bitiyor, aynı kilolar alınıyor. Sürekli idrar yolu enfeksiyonu olan hastalarıma soruyorum eşleri ile affedememe durumları var, o duygular tutuldukça bedenin tepkisel olarak hasta olmaması mümkün değil. Her bir hastalığın ayrı zihinsel nedeni araştırılmış, ortaya konmuş ve bu konuda yazılan birçok kitap var. Biz bu yazıda kısaca bahsedelim, berrak bir zihin ve dingin bir ruh için

ne yapalım? Beden sağlığımızı daha derinden nasıl destekleyelim?

Farkındalığın Yaşamımıza Etkileri

Bu noktada aslında en önemli konu bilinçli olmak yani farkındalık. Ne konuştuğumuzun, ne düşündüğümüzün, çevreye hangi frekansta titreşim yaydığımızın farkına varmamız gerekiyor, çünkü aslında ne düşünüyor ve ne konuşuyorsak onu deneyimliyoruz. Neşeli, coşkulu ve süreçten keyif almaya bakan insanların daha az ağrı çekmesi, kronik hastalıklara daha az rastlaması aslında tam olarak bu yüzden. Bireyin önce kendini sevmesi, olduğu gibi kabul etmesi ve yaşama sunması daha sonra da çevresine sevgiyi akıtması, tabiri caizse sevgiye aracı olması durumunda bedeninde hastalık barındırması mümkün değil. Sevgi çok güçlü bir şifa enerjisi. Düşüncelerin farkında olmak, yıkıcı düşüncelerden arınmak da sağlığımız için atacağımız en önemli adımlardan biri. Bu noktada yapmamız gereken en temel şey zihni sakinleştirmek. Günlük yaşam içinde sürekli meşgulüz ve koşturmacadayız. Zihnimiz sürekli üretiyor. Size soruyorum; "Kendi kendimize kalıp hiçbir şey yapmadan durduğumuz kaç dakika var bir günde?" Oysa o kadar değerli ki.

Hayati Tavsiyeler

Öylece kalın, kendinizle başbaşa kalın, düşüncesizliğe girmeye çalışın. İlk zamanlar çok kolay olmayacak, zihin konuşmaya alışık olduğu



için susturmak kolay değildir ama deneyin. Derin diyafram nefesleri alın, nefesinize konsantre olun, hiçbir şey yapmayın, düşünceler gelirse akıp gitmelerine izin verin. Kendinize büyük bir yatırım yapın ve meditasyon yapmayı öğrenin. Meditasyonu gününüzün bir parçası haline getirin. Anda olun. Bir işi yaparken sadece o işte olun. Bırakın geçmiş, geleceği. Anda olmak, yaptığın işte olmak meditasyonun bir parçası olmaktır. Deneyin. Yaşayacağınız huzurun bedeninize iyi geldiğini göreceksiniz. Kendi kendine kalmak şifadır, kalın kendinizle.

Doğada vakit geçirin. Özellikle ağaçların, bitkilerin sakinleştirici şifası, hayvanların sevgi şifası çok güçlüdür. Faydalanın doğadan. Doğada rüzgarın, dalgaların, kuşların sesini dinleyin, o sesler arasındaki sessizliği dinleyin, Teninize değan rüzgarı hissedin, ağaçlara sarılın, yalınayak toprağa basın. Doğayı bedeninizde hissedin.

Bedeninizde sizi rahatsız eden bir şey olduğunda sorun; ben bunu bedenimin neresinde hissediyorum, bu rahatsızlığın altında yatan duygu ne olabilir? Kendinizi çok sevin, size gelen hastalığı, rahatsızlığı da sevin, size öğretmek istediği deneyimlenmeniz gereken bir nokta vardır, onu düşünün. Ben burada ne öğreniyorum? Bedenim bana neyi fark ettirmeye çalışıyor? Sahiplenmeyin, hastalıkları kendinizin yapmayın, onlar misafir ve deneyimlenip gidecek öyle düşünün. Bir hastalık geldiğinde ona teşekkür edin ve bedende her nerede sorun varsa her gün

mutlaka o bölgenin şifalandığını imgeleyin. Şifa yaradandan gelir, siz o şifayı talep edin, imgeleyin, şifaya aracı olun. İşe yarayacaktır.

Gelelim bilinçaltına. Tüm yaşantımıza yön veren bilinçaltındaki hatalı kodların dönüştürülmesi ile sağlığın desteklenmesi ve kazanılması mümkün. 0-7 yaş arasında kodlanan bilinçaltı aslında hayat boyu başımıza gelen tüm deneyimlerin sorumlusu. İyi-kötü ayırt etmeden her şeyi bir mıknaş gibi çekerken büyüklerimizin hastalıklarını da tanımlıyor ve bedenimize çekiyor. Zaten yaşam sürecimizin %90'ı bilinçaltı tarafından yönetiliyor. Bedendeki rahatsızlıkların altında yatan olası duygu durumlar yıllardır araştırılan ve verileri yayınlanmış bir konu. Bu duygu durumların tutulmasına neden olan bilinçaltı kayıtlarına bazı enerjisel testlerle ulaşmak ve hatalı kayıtları değiştirmek mümkün. Bu noktada yardımcı olan theta iyileşme, kuantum manyetizma gibi yöntemlerle hastalığı oluşturan bilinçaltı kodunun tanımlanması ve değiştirilmesi, düzeltilmesi ile hastalığın şifası anda gerçekleşerek kişinin sonraki hayatının da bambaşka bir yönde değişmesi sağlanıyor. Avrupa'da bioenerji uzmanlarının çalıştığı onlarca hastanede bioenerji, anda şifa ve bilinçaltı dönüştürme yöntemleri modern tıpla birlikte uygulanarak bütünsel şifa oluşturulurken, ülkemizde bu konuda çalışan uzmanlar ve merkezler danışanlarına destek sağlıyor. Yeter ki fark edin, sağlık için kararlı ve istekli olun, sevgide kalın ve inançlı olun. Doğru yol önünüze çıkacaktır. IŞIKLA

“ Öylece kalın, kendinizle başbaşa kalın, düşüncesizliğe girmeye çalışın. İlk zamanlar çok kolay olmayacak, zihin konuşmaya alışık olduğu için susturmak kolay değildir ama deneyin. Derin diyafram nefesleri alın, nefesinize konsantre olun, hiçbir şey yapmayın, düşünceler gelirse akıp gitmelerine izin verin. Kendinize büyük bir yatırım yapın ve meditasyon yapmayı öğrenin.

”





Burcu İlyem Karaoğlu, PCC
Profesyonel Erickson Koçu

✉ burcuilyem@gmail.com

Ne hissediyorsun? Hiçbir şey...

Tüy gibi haff uyardım bugün. Sonra haberleri okudum göğsüme sanki bir şey oturdu. İlerleyen saatlerde bir arkadaşım ile kahve içip, sohbet ettim; içim açıldı... Bedenimizde mevsim geçişleri gibi bir hâller oluyor. Peki biz ne kadar fark ediyoruz? Vücudumuzun sinyallerini ne kadar gözetiyoruz?

Geçmişte yaşanmış bir kalp kırıklığına dair anısını anlatıyordu detaylarıyla. Bunları anlatırken şu an ne hissediyorsun dediğinde “hiçbir şey” dedi. İçim ferah, sıkışık, ılık, soğuk, gergin, yumuşak... Türlü türlü cevaplar olabilir de, hiçbir şey? Eğer hala hayattaysak hiçbir şey hissetmemek ne kadar mümkündür? Yoksa zihnimizin “aman canım ne hissi, hiç de umrumda değil” deyişinin bir yansıması olabilir mi tüm bu bedende olana mesafeli cevap?

Doğduğumuz andan itibaren olana değil de olması gerekene o kadar koşullandırıyoruz ki, bir noktadan sonra aslında ne hissediyoruz gerçekten fark etmiyoruz. Sanki bize yavaş yavaş, sürekli bir şey enjekte ediliyor ve uyuşturuluyor. Vücudunda hareketlilik hissettiğin anda sabit durmaya yönlendirilmek, midenin dolduğunu hissettiğin anda “hadi bitir o lokmaları” cümlesini duymak, kalbinin çarptığı ya da sıkıştığı anlarda küçümsenmek, ve niceleri... Oysa tüm bu hisler doğanın bize armağanı olan bir pusula. Tabiattaki diğer canlılara baktığımızda besin ihtiyacını karşılamasına, tokluk hissine rağmen yemeye devam eden pek yok. Evcilleştirdiklerimiz hariç. İnsana baktığımızdaysa “mam lazım” larla şekillendirilen bir yaşam ve bu yaklaşımın yarattığı uyumsuzlukları çözmeye, aşmaya yönelik bir enerji kullanımı. Oysa en başından itibaren kendini bilmeye, keşfetmeye ve içinde olanları yaşama esenlikle aktarmaya yönelik bir

“ **Beynimiz aslında iki kanadı olan bir kuş gibi. Sol beynimiz bir şeyleri bölümlere ayırıp, sınırlandırıyor, mantıklı bir düzene getirirken; sağ beynimiz de bütünü görmeyi, bağlantıları kurmayı, duygularımızı fark etmeyi sağlıyor.** ”



rehberlik eşliğinde yetiştirilse insan; acaba Dünya nasıl bir yer olurdu? Henüz izlememiş olanlar varsa 2015 yapımı Ters Yüz (Inside Out) isimli animasyon film her ne kadar çocuklara yönelik gibi dursa da yetişkinler için de birçok noktayı aydınlatan keyifli bir seyir.

Aslında sadece kullandığımız dile bakmak bile kararlarımızı verirken, harekete geçerken, seçimlerimizi yaparken hislerimizin ne kadar da yaşamın içinde yer aldığını gösteriyor. Başımdayken kaynar sular indi, buz kestim, tüylerim ürperdi, karnımda kelebekler uçtu, yüreğim ağzıma geldi, boğazım düğümlendi, burnumun direği sızladı, ateş bastı... Kızgınlık kelimesine de baktığımızda aslında vücut sıcaklığının yükselmesinden bahsediliyor. Tüm bu söylemlerin iyisi kötüsü, doğrusu yanlış yok. Sadece olan var ve bizde eşleştiği anılar ile o anılara yüklediğimiz anlamlar. Tüm o anıları, tecrübeleri birleştiren ve kişiye özgü bir harita çıkaran da beynimiz. Bazı şeyler daha genel geçer gibi dursa da aslında her insanın kendine özgü. Birisine içini kıpırdatan seçenek daha cazipken, diğerine içine

sular serpen daha iyi gelebilir. Bedenimizde olan bir durum vardır ve bu duruma biz bir ad koyarız. Sonrasında da “ben heyecan peşindeyim o ise dinginlik peşinde” deriz mesela...Vücudun içinde olan bitenin artık bir adı olmuştur. Adlar vererek kategorize ettiğimiz bu halleri daha sonra kabul görenler/görmeyenler olarak da sınıflandırırız. Böylece sol beynimiz rahata kavuşur ancak sağ beynimiz yeri geldiğinde “hani bana, hani bana” diyecektir.

Beynimiz aslında iki kanadı olan bir kuş gibi. Sol beynimiz bir şeyleri bölümlere ayırıp, sınırlandırıyor, mantıklı bir düzene getirirken; sağ beynimiz de bütünü görmeyi, bağlantıları kurmayı, duygularımızı fark etmeyi sağlıyor. Albert Einstein'ın söylediği “Sağ beyin kutsal bir armağan, sol beyin ise sadık bir hizmetçidir” sözünü de şöyle bir hatırlarsak aslında dengeli bir iş birliği olduğunda yapacaklarının sınırı olmayan bir sistemden bahsediyoruz. Günümüz sistemindeyse bazen kanatlardan birini göz ardı edip, tekiyle ilerlemekte zorlanan canlılara dönüşüyoruz. Oysa hislerimiz, bedenimizin işaretleri bize her an referans noktası olabilecek sonsuz bir kütüphane gibi. Bu demek değil ki onların içinde kaybolup, ordan oraya savrulalım. Sadece dengeyi göz edelim. Tabii yalnızca beynimiz değil, kalbimizin rehberliği de var. Bugün yapılan bazı araştırmalar kalbin elektrik akımının ve manyetik alanının beyninkinden çok daha fazla olduğunu gösteriyor. Ya da bağırsaklar için ikinci beynimiz deniyor. Her geçen gün farklı bir bilgiyle vücudumuza dair bir başka inceliği keşfettiğimiz bu yolculukta, sahiden tüm bu bedenimizden gelen sinyalleri göz ardı edip sadece zihnimizle bir şeyleri çözmeye çalışmamız sahiden ne kadar “mantıklı” ?

**Fatma Varnalı**

Yaşam Koçu, Thetahealing® Eğitmeni, Enerjist

✉ fatma@uwordsdergi.com

📷 @mucizensensin 📺 Fatma Varnalı

İlişkilerde Güven ve Mahremiyet

Her türlü ilişki için önemli bir unsur olan 'güven', romantik ilişkilerde çok daha anlamlı bir yere sahip. Çiftlerin birbirlerine karşı duydukları güven; zamanla ilişkinin seyrine, ilişkiye adanmışlığa ve cinsel yaşama da olumlu etki ediyor.

İş-sosyal-aile-sevgili vs. ilişkinin türü her ne olursa olsun bireyler karşılıklı olarak güven duymaya, samimiyete, açıklığa ve dürüstlüğe ihtiyaç duyarlar. Söz konusu bu ihtiyaçlar karşılanmaya çalışılırken çoğu zaman çatışmalar yaşanması da kaçınılmazdır. Çünkü çoğu zaman özellikle romantik ilişkiler söz konusu olduğunda ya karşı tarafın güvenini kazanmak isteyen çiftlerden biri bütün geçmişini sınırsızca aktarır, ya da karşı tarafa güvenmek isteyen çiftlerden biri diğerinin geçmişini sorgulamaya koyulur. Hâl böyle olunca taraflar birbirlerinin geçmişiyle ilgilenmekten kendi ilişkilerini yaşamaya zaman bulamazlar. Bu da ilişkide açıklık, dürüstlük ve güven oluşmasını engeller. Asıl güven kişinin geçmişinde değil, o an içinde bulunduğu ilişkide gizlidir. Hele ki geçmişte yaşanan ilişkileri kurcalamaya, sorgulamaya kalkmak yapılan en büyük hatalardandır.

İlişkilerde kişilerin birbirlerini tanımaya çalışması, birbirleri hakkında geçmişlerine dair bilgi sahibi olmak istemesi gayet anlaşılır ve ilişkinin doğal yapısı için de gerekli. Ancak burada, mahremiyetin bittiği noktada güvensizlik egemen olabilir. Dürüst olmak ve açık davranmak adına yapılan bazı hatalı tutumlar, ilişkinin akışını olumsuz yönde etkiler. O sebeple ilişki aşamalarını doğru takip etmek, yaşanan ilişkiyi doğru analiz etmek, aşamalardaki tutumları ona göre sergilemek daha kalıcı, güven dolu, samimi ve dürüst bir ilişkiyi doğurur. Burada bahsettiğim geçmiş elbette sadece



bir karanlığı, yaşanan diğer ilişkileri veya olumsuz durumları kapsamıyor. Saklanmak zorunda hissedilen bir geçmiş olması gerekmiyor. O andan önceki yaşanan her şey her ne olursa olsun, vaktinde ve gerektiği kadar konuşulmaya başlanmalı.

İlişkinin aşamaları nelerdir?

1. Aşama: Etkilenme Aşaması

2. Aşama: Flörtleşme Aşaması

3. Aşama: Bağlılık Aşaması

4. Aşama: Geleceğe Yürüme Aşaması

Yıllardır ilişkiler üzerine araştırmalar yapan ve bunların sonucunda aşamaları kendi ekolünde farklı sayı ve isimlerle adlandıran milyonlarca uzman var. Ve hepsinin genel olarak ifade ettiği aşamalara

“ İlişkilerde kişilerin birbirlerini tanımaya çalışması, birbirleri hakkında geçmişlerine dair bilgi sahibi olmak istemesi gayet anlaşılır ve ilişkinin doğal yapısı için de gerekli. Ancak burada, mahremiyetin bittiği noktada güvensizlik egemen olabilir. ”

bakıldığında ortak mesajlar aynı noktalarda buluşuyor. Bu sebeple aşamalara verdiğim isimler ve sayısına bakmaksızın, alt metinlerde yatan mesajlara odaklanmanızı rica ediyorum.

Birinci aşama olan etkilenme aşaması hem etkileme hem etkilenme aşaması olarak da değerlendirilebilir. Çiftlerin birbirleriyle kurdukları göz teması, birbirlerinin fiziki görünüşlerinin onlarda yarattığı etki, ya da günümüz koşullarında hiç birbirlerini görmemiş olsalar dahi sosyal medya üzerinden yazışmalarında oluşan hisleri genellikle bu aşamaya aittir.



Bu aşamada geçmiş konuşulması çok doğru olmayabilir. Çiftler henüz birbirlerini tanımamışken geçmişi irdelemek, ilişkide doğru başlangıçları yaratmayabilir.

İkinci aşama olan flörtleşme aşaması hormonları da devreye sokar. Etkilenme aşamasında da kendini hissettiren hormonlar olsa da, flörtleşme aşamasında devreye giren hormonlar, çiftlerde birbirlerini sürekli arama-görme-bir arada olma ihtiyaçlarını doğurur. Örneğin bu aşamada salgılanan dopamin sayesinde 'aşk insanı güzelleştirir' tanımına tanıklık edilir. Bireylerde farklı bir mutluluk oluşur, yüzlerine farklı bir gülümseme oturur. Bu aşamada çiftler uykusuzluk hissetmeden sabaha kadar telefonda görüşebilir. Ve yine bu aşama da geçmiş detaylarıyla konuşmak için uygun zaman değildir. Vaktinden önce kendini tüm açıklıkla ortaya koymak karşı tarafa güven verileceğini düşündürse de, dikkatli ve özenli davranmak gerekir.

Üçüncü aşama olan bağlılık aşamasında çiftler birbirlerini daha yakından tanımaya başlamışlardır.

Özel zevklerini, yapmaktan hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyleri anlamaya başlarlar. Geçmiş konuşulmaya başlanabilir. Üzerinde konuşulanlarla oluşacak bir yargı genellikle yaşanmaz. Çünkü çiftler birbirlerini tanımaya ve anlamaya başlamışlardır. Dördüncü aşama olan geleceğe yürüme aşaması artık bireyler arasında aşkın, sevginin, güvenin, anlayışın olduğu evredir. İlişkileri güçlenmiş, gelecekle ilgili hayalleri ve planları oluşmuş olabilir. Burada önemli olan aralarındaki bağın güçlenmiş olmasıdır. Bu bağın içinde mutluluk, neşe ve eminlik de vardır.

İlişkilerde Güven Oluşturmanın 5 Yolu

1- Sözünde Durmak

Hafta sonu sinemaya gitmek için söz verdiysen gitmelisiniz. Saat 12:00'de buluşmak için randevulaştıysanız tam saatinde orada olmalısınız. Bunlar gibi gündelik yaşam içinde verilen küçük sözler yerine getirildikçe güvenin ilk adımları atılmış olur. Sadık olmak da sözünde durma kapsamında



değerlendirilebilir. Çünkü bir ilişkiye başlandığında sözlü olarak ifade edilmemiş olsa dahi kişilerin başkalarıyla da ilişki yaşamamaları ile ilgili gizli verilmiş bir sözleri vardır.

2- İletişim Kurmak

Her ne olursa olsun akıl yürütmek yerine karşılıklı konuşmalısınız. Onun beklentisi ile sizin algıladığınız aynı olmayabilir. Yanlış anlaşılmalara sebebiyet vermemek için açıklıkla iletişim kurmalısınız. İletişim güçlendikçe anlayışı da beraberinde getirir.

3- Empati Kurmak

Karşı tarafı yargılamadan, onun ne hissettiğini anlamaya çalışmak, ilişkilerde güven oluşmasının en temel yapı taşlarıdır. Onunla aynı fikirde olmayabilirsiniz ve kendi fikrinizi beyan edip, onu da anladığınızı hissettirmelisiniz.

4- Tehdit Etmek

İlişkide yaşanan sorunlarda, "Böyle giderse bu iş olmaz, bir daha yaparsan giderim..." gibi tehdit içerikli yaklaşımlar güveni oluşmadan bitirir. Eğer oluşmuş bir güven varsa, bunun da yıkılmasına

“**Hafta sonu sinemaya gitmek için söz verdiysen gitmelisiniz. Saat 12:00’de buluşmak için randevulaştıysanız tam saatinde orada olmalısınız. Bunlar gibi gündelik yaşam içinde verilen küçük sözler yerine getirildikçe güvenin ilk adımları atılmış olur.**”

sebeptir. Bunun yerine ikinci maddedeki iletişim daha da detaylı düşünerek hareket edilmelidir.

5- Saygılı Olmak

Saygılı olmak, tüm ilişkilerde en sağlıklı şekilde olmalıdır. Romantik ilişkilerde de aynı şekilde çiftler birbirlerinin özgür iradelerine, özel alanlarına ve direkt olarak şahsiyetlerine saygılı olmalıdırlar. Birbirlerinin cep telefonu ve bilgisayar gibi kişisel aletlerini karıştırmamalıdırlar. (Zaten bu kurcalama ihtiyacı varsa ortada oluşmayan bir güven, oluşan bir güvensizlik var demektir.) Hele ki alaycı olmak, aşağılamak, hakaret etmek en olmaması gerekenlerdir. Güven oluşturmak bir yana, bu tutum ve davranışlar ilişkilerin bitmesine sebep olabilir. Sabırlı Olmanın Önemi

Romantik ilişkiler tıpkı canlı olan her şeyde olduğu gibi beslenmeye ihtiyaç duyar. Beslendikçe büyür ve gelişir. Sevgi sözleri, hediyeleşme, sürprizler ve fiziksel temas en güzel beslenme araçlarıdır. Beslenme ihtiyaçları kişiye göre değişkenlik gösterebilir. Herkesin farklı bir sevgi dili olabilir. İlişki uzmanı ve yazar olan Gary Chapman’ın Beş Sevgi Dili Kitabı bu konuda size ışık tutabilir. Hatta her iki taraf da bu kitabı okursa daha anlamlı olur. Biri sevgi sözcükleri duymaktan, hediye almaktan mutluluk duyarken, bir başkası için bunların bir anlamı olmayabilir. Belki de o kendisine hizmet edilmesinden ve fiziksel temastan besleniyordur. Bu dilin fark edilmesi, karşılıklı anlayışın oturması, güvenin oluşması her zaman kısa bir süre içinde olmayabilir. O sebeple sabırlı olmak önemli bir erdem olarak ilişkilerde karşımıza çıkıyor. Tüm aşamalardan geçerken her şey yolunda gittikçe güven oluşmuş olur ve bu ilişkinin adı ‘mutlu ilişki’ olur.

Sevgiyle Kalın



Tülin Çeneli Dönmez
Yönetici Koçu, İletişim Danışmanı

✉ tulin@uwordsdergi.com

Kendinle Ne Kadar İletişim Kuruyorsun?

Uzun yıllardır iletişim sektöründe ve kitle iletişimi üzerine çalışan biri olarak, evet bu soruyu kendime yönelttiğimde hayatımın en büyük farkındalıklarından birini yaşadım. Çünkü terzi kendi söküğünü dikemez misali aslında bireylerle, kitlelerle iletişim halindeyken kendimle iletişimde sınıfta kaldığımı fark ettim. Sevgili Doğan Cüceloğlu'nun "İnsan İnsana" kitabını okurken 'Kendini Tanıma' bölümüne geldiğimde, hayatımın sorusuyla karşılaşmış oldum: "Acaba ben kendimi ne kadar tanıyorum?" Sonrasında bu soruyla beraber kendime pek çok soru sormaya başladım. Her zaman tutkulu bir meraklı olan ben, bu sefer kendimi keşfetme merakının peşine düşmüştüm, bu merakın ve keşfin hiç bitmeyeceğini bilmeden...



Selam

Yola çıkınca her sabah,
Bulutlara selam ver.
Taşlara, kuşlara, atlara, otlara
İnsanlara selam ver.
Ne görürsen selam ver.
Sonra çıkarıp cebinden aynanı
Bir selam da kendine ver.
Hatırın kalmasın el gün yanında
Bu dünyada sen de varsın!
Üleştir dostluğunu varlığınla,
Bir kısmı seni de sarsın.

Üstün Dökmen

“ Kendimizi bildiğimiz andan itibaren aslında en çok konuştuğumuz kişi kendimiz olabilir miyiz? En acımasız davrandığımız kişi de kendimiz olabiliriz.

”

Acaba ben kendime selam veriyor muydum? Şiiri okuduğumda kendi iç sesimle konuşmaya başladım. Peki kendimi tanımaya, kendimle iletişim kurmaya nereden başlamalıyım? Kendimle iletişim kurmak sadece bedenimin farkında olmak değildi elbette. Bunun pek çok boyutu olduğunu biliyordum, iletişimin çok boyutlu olması gibi. Bedenimle beraber duygularımın ve düşüncelerimin de farkında varmaktı bu kendimle iletişim kurma çabası. Çünkü kendinle iletişim kuran kimse gerçek hislerinin ve duygularının da farkına varır.

KENDİMİZLE İLETİŞİM KURMA BİÇİMİMİZ HAYATIMIZI NASIL ETKİLİYOR?

Kendimizi bildiğimiz andan itibaren aslında en çok konuştuğumuz kişi kendimiz olabilir miyiz? En acımasız davrandığımız kişi de kendimiz olabiliriz. Peki, kendimizle iletişim kurma biçimimizin hayatımızı nasıl etkilediğinin farkında mıyız?

Ancak hâllerimizi gözlemleyerek ve yüzleştiklerimizi dürüstlükle, yargılamadan kabul ederek aşabiliriz kalbimizdeki duvarları. Bu yüzden de özgürlüğe giden yol, en derin karanlıklarımızdan geçer. Karanlık, ilk başlarda alışık olmadığımız için ürkütse de, zamanla gözümüz alışır ve karanlıkta da görmeye başlarız. Ve ışık içeri sızmaya başlar, gittikçe özgürleşiriz. İşte o zaman kendimizle gerçekten iletişim kurmaya başlarız.

Ve ben kendimle gerçek anlamda nasıl bir iletişim kurduğumu gözlemlediğimde, içimi inanılmaz bir acıma duygusu kaplamıştı. Çünkü kendime hiç kimseye olmadığı kadar acımasızdım. Bu süreçte fark ettiğim en kıymetli konu, kendimle iletişim



kurma biçimim oldu. Üzerime yüklediğim “en iyisini yapmalıyım” yargısını “daha iyisini nasıl yaparım”a ya da “gerçekten yapmak istiyor muyum”a çevirdiğimden aynaya bakmaya da cesaret edebildim. İç sesimle iletişim kurunca ilişkilerim de zenginleşmeye başladı. Bu değişim, hayatla ve hayatımı paylaştığım tüm varlıklarla kurduğum ilişki biçimimi etkiledi. Yaptıklarım ve yapamadıklarımın bağlantı kurma yolunda, kendime şefkatle yönelmenin nasıl bir his olduğunu deneyimledim.

Peki senin kendinle iletişimin nasıl?

Her gün aynaya bakıyor musun mesela?

Aynaya bakıp kendine “bugün nasılsın” diyor musun?

En zorlandığın anda, kendine nasıl hissettiğini soruyor musun?

Hayatın türlü türlü hallerinin içinden geçerken, kendine ne diyorsun, kendinle nasıl iletişim kuruyorsun?

Her şey fark etmekle ve kendini merak etmekle başlıyor. Kendinizi keşfetme merakınızın ve tutkunuzun hiç bitmemesi dileğiyle...

Sevgi ve şefkatle...

Birbirinden Özel Sonbahar Rotaları

Uzun ve sıcak bir yazın ardından çok hoş geldi sonbahar! Sıcaktan yorulanları dinlendirmeye, yorucu yaz kaçamaklarını dindirmeye, serin ve sakin yollar açmaya geldi... Sarı yapraklar etrafımızda uçuşurken, denize uzaktan ve keyifle bakmanın zevkini hatırlatmaya geldi. Ve seyahat tutkunlarına özel rotalar sunmaya... İşte Türkiye'de sonbaharı keyfince yaşayabileceğiniz rotalar...

Yazı **Dilhan Hız**





“Güneşin etkisini yavaş yavaş kaybettiği, sarı yaprakların kaldırımları süslediği, etraftı saran renk cümbüşünün huzur yaydığı günlerdeyiz. Kimilerine göre sonbahar, tatilin bitişini haber veriyor olsa da, aslında “tam da bu mevsimde gidilir” diyebileceğimiz pek çok yer var ülkemizde.”



Adalar

İstanbul'dan, şehrin karmaşasından kurtulayım, ama çok da uzaklaşmayayım diyenlerin ilk tercihidir Adalar. İstanbul'dan vapurla kolaylıkla ulaşılabilen Büyükada, Heybeliada, Burgazada ve Kınalıada kısacık sürede tatilde hissedeceğiniz çok özel lokasyonlar. Zengin kahvaltı mekanları, restoranları ve bisiklet dostu sokakları, seyirlik manzaralarıyla Adalar, sonbaharın her daim gözdesi olmaya adaylar.



Ağva

İstanbul'a yakınlığıyla tercih sebebi olan rotalardan biri de hiç şüphesiz ki Ağva. Doğa ile iç içe, yeşillikler içinde ve Yeşilçay'ın hemen kıyısında derin bir nefes almak isteyenler için bire bir... Bölge tekne turları, balık avcılığı ve fotoğraf çekimleri için de çok özel alanlar sunuyor. Gezip gördüklerinizi sindirmek, nefis bir balık ziyafeti çekmek isterseniz de doğru yerde olduğunuzu hatırlatalım.



İğneada Longoz Ormanları

Kırkırelî'nin en özel duraklarından biri olan İğneada Longoz Ormanları, dünyada sayılı örneği bulunan longoz tipi, sayısı yüzü aşkın bitki ve kuş türlerine sahip olmasıyla ünlü. Doğa tutkunlarının en sevdikleri rotalardan biri olan İğneada Longoz Ormanları, uzun ve keyifli yürüyüşler, doğa ile kucaklaşma ve sonbaharın doğadaki yansımalarını izlemek için bire bir.



Belgrad Ormanı

İstanbul'un yakınında değil, bire bir içinde yer alan çok özel bir rota Belgrad Ormanı. Şehrin içinde adeta gizli bir sığınak niteliğinde olan orman, sonbaharın tüm renklerini birarada görebileceğiniz ender yerlerden biri. Kısa yürüyüşler, hafif koşular, bisiklet turları ve piknik için ideal olan Belgrad Ormanı, oksijenden vazgeçemeyenlere sesleniyor.



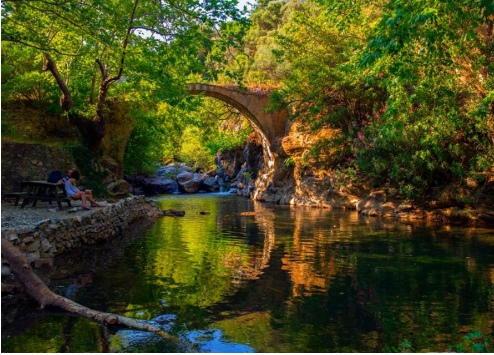


Kapadokya

Sonbaharın en çok tercih edilen tatil lokasyonlarından biri olan Kapadokya, güze romantik bir merhaba demenin en basit yolu. Bölge Peri Bacaları, yeraltı şehirleri ve rengarenk balon turlarıyla unutulmaz bir güz kaçamağı vaat ediyor. Sonbaharın tüm renklerini bir arada görebileceğiniz büyüleyici bir manzaraya ev sahipliği yapan Kapadokya, gurme restoranlarıyla da öne çıkıyor.

Kazdağları Milli Parkı

21 bin 300 hektarlık alanının milli park olduğu, sınırsız yeşillik ve oksijen vaat eden Kazdağları, kısa bir sonbahar gezisi için oldukça ideal bir destinasyon. Günübirlük keşifler, hiking, trekking ve kamp tutkunlarına seslenen bölge, plajda yazdan kalma bir gün düşleyenler için de sürpriz yapmaya hazır!



Safranbolu

Adını bölgede yetişen bir bitki olan safrandan alan ve Dünya Mirası listesinde yer bulunan Safranbolu, tarihi dokusu, mimarisıyla göze çarpan evleri ve birbirinden özel kapı tokmaklarıyla öne çıkıyor. Sonbaharda gezilecek yerler listesinde öncelikli bir konumda bulunan Safranbolu, Yemenciler Çarşısı, bakırcıları, özel manzarasıyla Hıdırlık Tepesi ve kent müzesiyle de gezilmeye, görülmeye değer bir rota. Tokatlı Kanyonu'nda doğa ile vakit geçirmek, tarihi sokaklarda taş basamakların keyfini çıkarmak, yörük köylerini gezmek ve Cinci Hamamı'nda rehavete kapılmak için bire bir.

Yedigöller Milli Parkı

İşte İstanbul'a yakın rotalardan biri daha! Bolu sınırları içerisinde yer alan Yedigöller Milli Parkı, 550 hektarlık bir alanda konumlanıyor. İrili ufaklı gölleri, sarı, yeşil ve kırmızının her tonunu görebileceğiniz ağaçları ile uzun doğa yürüyüşleri yapmak, kamp keyfi ve piknikçiler için oldukça keyifli. Yedi Göller, muhteşem görünümüyle, fotoğraf tutkunlarının da gözdelelerinden.



5 Soruda

İlişkiniz Ne Kadar Toksik?

Her ilişki ayrı bir serüven. Hepsinin kendine has dinamikleri olduğu da bir gerçek. Kimi sade, tutarlı bir ilişki yaşamayı tercih ediyor, kimi şiddetli bir aşk istiyor. İlişkinin hissettirdiklerini kişilerin karşılıklı tutumları belirliyor. Peki ya son dönemde sıkça dile getirilen, insanı yiyip bitiren toksik ilişkiler? Günlerce süren kavgalar, pasif agresif davranışlar ve bitip tükenmeyen iğnelemeler... Eğer toksik bir ilişkide olup olmadığını merak ediyorsan bu beş soruyu yanıtlaman yeterli...





1

Bir arkadaşınla buluştun. Ama sevgiline haber vermeyi atladın. Tepkisi nasıl olurdu?

- A Biraz sinirlense de büyük bir sorun yaratmaz.
B Açıkça konuşmaz ama trip atar.
C Umurunda olmaz.

2

Senin için oldukça ciddi fakat onun hayatını pek de etkilemeyecek bir sorun yaşıyorsun. Yaklaşımı nasıl olur?

- A Beni dinler ve yardım etmeye çabalar.
B Üzerinde durmamam gerektiğini ve işlerin bir süre sonra yoluna gireceğini söyler.
C “Üzüldüm...” der ve geçer.

3

Onunla gün içinde ne sıklıkta konuşuyorsun?

- A Birkaç kez mesajlaşıp akşam konuşuyoruz.
B Gün içinde pek konuşmayız.
C Sürekli mesajlaşıp nerede ne yaptığımızı birbirimize bildiriyoruz.

4

Sence sağlıklı bir ilişkinin ilk şartı nedir?

- A Sevgi
B Güven
C Ten uyumu

5

Sevgiline bir şey anlatırken tepkileri nasıl?

- A Pür dikkat beni dinliyor.
B Beni dinliyor ama sanki kafası hep başka yerde.
C Dinler gibi yapıp birşeylerle uğraşiyor.

A'lar çoğunlukta

“PERİ MASALI”

Aşkın bir film olsa romantizm tutkunları gişeleri alt üst edebilirdi! Siz adeta bir peri masalı yaşıyorsunuz. Birbirinizi her konuda anlıyor ve tamamlıyorsunuz. Sevgi ve sadakat ilişkinizin temelini oluşturuyor. Birbirinizi çok iyi tanıyor, önem ve değer veriyorsunuz. Ne diyebiliriz ki, nazar değmesin!

B'ler çoğunlukta

DURUM STABİL

Umarız ikinizden birinin kalbinde bir sorun yoktur. Bu ne sükûnet, bu ne anlayış, bu ne?.. İlişkiniz adeta dümdüz bir çizgi. Hemen her ilişkide illa ki olur ama 'kavga' kelimesi sizin lügatınızda pek yok. Sıkılmadınız mı, diye sormaktan kendimizi alamıyoruz.

C'ler çoğunlukta

YÜZDE YÜZ TOKSİK!

İlişkinizin mükemmel olmasını beklemiyoruz ancak bu kadarı da fazla. Sizce de partnerinizin size ve hayatınıza biraz daha özenli ve saygılı olması gerekmiyor mu? Aşk ve ten uyumu illa ki önemli ancak ilişkinin temel dinamiklerinden olan saygı ve güven sizin ilişkinizde es geçilmiş durumda. Kendinize dürüst olun ve bir an önce bu ilişkiden sıyrılın, deriz.

**KONSER
TİYATRO
GÖSTERİ
YENİ ÜRÜNLER**

Haberiniz
olsun!



KUM ZAMBAKLARI

Oyuncu ve yönetmen Yeşim Özsoy'un, iklim krizi ile yaşamları değişen evli bir çiftin iniş çıkışlarını ironik bir dil ile kaleme aldığı oyunu **Kum Zambakları**, yönetmen ve oyuncu Mark Levitas rejisörlüğünde sahneleniyor. İçinde yaşadığımız dönemdeki iklim krizini evli bir çiftin ilişki süreciyle paralel olarak irdeleyen Kum Zambakları, doğanın sevgisizlik ve şiddetle yok edilmesini, çiftlerin modern hayatın içinde asimile oluşunu, insanoğlunun doğa ile bozulan ilişkisini ve dışardan bakıldığında mutlu olarak nitelendirilebilecek bir çiftin, bu bağlamda, kendi sonlarını nasıl hazırladıklarını gözler önüne seriyor.



'DÜNYA YERİNDEN OYNAR'IN PRÖMİYERİ GERÇEKLEŞTİ

DasDas'ın bu sezon merakla beklenen yeni oyunu **'Dünya Yerinden Oynar'**in prömiyeri gerçekleşti. Şebnem İşigüzel'in kaleminin Mert Fırat'ın yönetmenliğiyle buluştuğu oyunun göz dolduran oyuncu kadrosunda Alara Canay, Emine Doruk / Gökşen Ateş, Melisa Akman, Özge Borak, Özge Fişkın, Rana Büyükyılmaz ve Su Sonia gibi başarılı isimlerin yer aldığı oyun; yedi kadının özgürlükleri için yan yana duruşunu ve hayatları pahasına mücadele edişlerini İstanbul semalarında dolaşan tanınmış ezgilerle seyirciye aktarıyor.



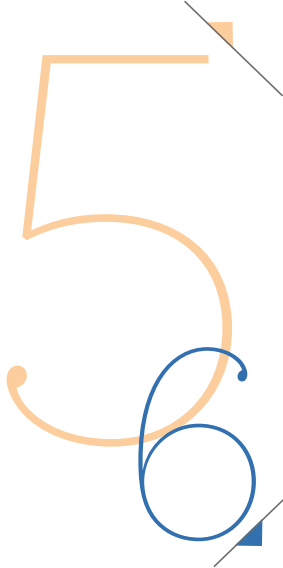
AŞAĞIDAKİ MUCİZE: VAJİNA VE KADIN CİNSELLİĞİ KILAVUZU

İyi cinsel eğitim yoluyla dünyanın her yerindeki kadınları güçlendirmeyi amaçlayan Dr. Nina Brochmann ve Ellen Stökken Dahl'ın kaleme aldığı **Aşağıdaki Mucize: Vajina ve Kadın Cinselliği Kılavuzu**, Epsilon logosuyla Türkiye'de! 30'dan fazla dile çevrilen Aşağıdaki Mucize, bilgelik, bilimsel kararlılık ve mizah dolu bir dille, okurları klitoristen doğum kontrolüne, regl döngülerinden rahim ağzı kanserine kadar kadın cinsel organları ve cinsel sağlığı hakkında büyüleyici bir yolculuğa çıkarıyor.

MAGNOLIA BAKERY İSTANBUL'DA

Amerikan pastane kültürünün önde gelen temsilcilerinden **Magnolia Bakery**'nin; İstanbul'daki ilk şubesi Vadistanbul'un açılışı, üç gün boyunca düzenlenen özel davetler ile gerçekleştirildi. Büyük açılışını 08 Eylül Perşembe günü Saat 14.00'te tüm misafirlerine gerçekleştiren Magnolia Bakery İstanbul'da; New York'taki ürünlerle birebir aynı lezzetler, sevenleri ile buluşacak.





BRAND WEEK ISTANBUL, 7-11 KASIM TARİHLERİNDE KATILIMCILARLA BULUŞUYOR!

Yaratıcı endüstrileri, markalar dünyasını, hem toplumu hem de bireyi odağına alan, yarına yönelik içgörülerini farklı disiplinlerden uzmanlarla masaya yatıran Brand Week İstanbul, 9-10-11 Kasım tarihlerinde Zorlu PSM'de gerçekleşecek.

Geleceğin yön veren trendlerini ve ilham verici hikâyeleri yerel ve global isimlerin sunumlarıyla katılımcılarla buluşturacak olan festival; paneller, atölye çalışmaları, akademik seminerler, söyleşiler, marka lansmanları, networking buluşmaları, ödül törenleri ve sergileriyle bireyin ve toplumun anlam dünyasına ve ekonomiye yön vermeye devam edecek. Her yıl farklı bir tema çatısında kültür, toplum ve iş dünyasını ağırlayan etkinlik, 10'uncu yılında "Time to Reset" temasıyla adından söz ettirecek. Pandemiyle resmen başlayan 21'inci yüzyılda; iklim krizi, dijitalleşme, üretim ve tüketim alanında değişen modeller ve yeni teknolojilerle birlikte artan alternatif gerçeklikler, bu tema altında ele alınacak.

KARİYER.NET, '2022 EN İYİ İŞVERENLER IT' LİSTESİNDE KATEGORİ BİRİNCİSİ OLDU!

Türkiye'de Yılın En İyi İşverenleri'nin yanı sıra sektörel, bölgesel ve tema bazlı 'En İyi İşverenler' listelerini açıklayan Great Place to Work® Enstitüsü, IT Sektörü'nün en iyi işverenlerini açıkladı. Yeni nesil teknolojileri kullanarak Türkiye'nin istihdam piyasasına yön verme vizyonuyla çalışmalarına devam eden Kariyer.net, kurum kültürü, güvenilirliği, çalışanlarına sunduğu iş ortamı ve sunduğu ayrıcalıklar sayesinde GPTW'nin "En İyi İşverenler IT 2022" listesinde 250 - 499 çalışan kategorisinde bulunan işverenler arasında birinci sıraya yerleşti.

KONSER TİYATRO GÖSTERİ YENİ ÜRÜNLER

Haberiniz olsun!



“BEN KİMSE. SEN DE Mİ KİMSESİN?”

İstiklal Caddesi sanat durakları arasında yer alan Meşher, 14 Eylül 2022 tarihinden itibaren yeni sergisi “**Ben Kimse. Sen de mi Kimsesin?**” ile ziyaretçilerini ağırlayacak. Yunan mitolojisinden Ekho ve Narkissos’un karşılıksız aşk mitinden hareketle, yurt içi ve yurt dışından toplam 44 sanatçının 120’ye yakın eserinden oluşan ve Selen Ansen’in küratörlüğünde düzenlenen sergi, 12 Şubat 2023 tarihine kadar görülebilecek. İsmi Emily Dickinson’ın “Ben Hiç Kimseyim! Sen Kimsin?” şiirinden esinlenerek alan sergi, ziyaretçileri sayısızca sen(ler), ben(ler), arzular, anlatılar, imgeler ve yaşanmışlıklar arasında ilişkilerin örüldüğü bir alana davet ediyor.



RAFİNE DAMAKLARA; İZAKA TERRACE

Eşsiz Boğaz manzarası, benzersiz İstanbul silüeti ve davetkar tavrı ile yepyeni bir deneyim sunan **Izaka Terrace**; Executive Chef Ali Ronay’ın özel reçeteleriyle hazırladığı İstanbul lezzetlerinden oluşan menüsüyle şehrin yeni gastro-terası. Şehrin kalbinin attığı Gümüşsuyu’nda, CVK Park Bosphorus Hotel’in teras katında, boğaz ve tarihi yarımada manzarası ile hayranlık uyandıran Izaka Terrace, İstanbul’un yemek kültürünün köklerine inen lezzetli menüsüyle misafirlerini ağırlamaya devam ediyor.



NETFLIX

TATINO

IMPACT HUB İstanbul

NETFLIX SERIES LAB İÇİN GERİ SAYIM BAŞLADI!

Türk kreatif endüstrisini desteklemeyi sürdüren Netflix Türkiye, Tatino Films ve Impact Hub iş birliği ile “**Netflix Series Lab**” projesini hayata geçiriyor. Projenin amacı, dizi yazarlığı alanında kariyerini geliştirmek isteyen yaratıcıları içerik geliştirme aşamasında uygulamalı eğitimlerle desteklemek ve ana fikirden ilk bölümün taslak senaryosuna kadar olan kreatif süreçte enerji katmak olacak. Uluslararası dizi/film endüstrisi profesyonellerinin beş ay boyunca eğitimler vereceği ve mentorluk yapacağı projenin son başvuru tarihi 25 Eylül. Bugün itibariyle başlayan başvurular Impact Hub’in web sitesi üzerinden yapılıyor. 1 Kasım’da başlayacak eğitimler 28 Şubat’a kadar devam edecek.

SAĞLIK, MODA VE TEKNOLOJİ BİR ARADA

Yeni HUAWEI WATCH FIT 2, özgün biçim ve olağanüstü işlevin mükemmel kombinasyonunu yepyeni bir düzeye taşıyor.

Teknoloji ve modayı bir arada seven tüketiciler için özel tasarlanan bu saat, geliştirilmiş tasarımı ve sağlık deneyimi ile çok özel bir akıllı saat. Önceki modellerden farklı olarak HUAWEI WATCH FIT 2 bir hoparlörle birlikte geliyor ve kullanıcıların akıllı telefonlarını ellerine bile almadan Bluetooth üzerinden telefonla konuşmalarını kolaylaştırıyor.



Hangi noktada olmak istiyorsun?

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

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

Doğru noktada olduğunu **nasıl** anlarsın?

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

Bulduğun noktayı değiştirirsen hayatında **neler** değişir?





EZBERLENMİŞ
HEDEFLER YOK

SEN
WARSIN!

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



atölye eğitim

"Akademik Başarı Atölyesi"