

TEMMUZ - AĞUSTOS - EYLÜL 2026

EduCoach

DAHA İYİ BİR GELECEK

17. SAYI



**BELİRSİZLİKLE
YAŞAMAYI
ÖĞRENMEK**

**DUYGUSAL
DAYANIKLILIK**

**İNSAN İNSAN'IN
YURDUYSA,
O KAPI ARALIK
KALMALI**

**EVRENSEL VE
ZAMANSIZ BİR
TEMA: GENÇLERİN
GELECEK KAYGISI**

içindekiler

07 İŞ BAĞIŞIKLIĞI BİR
MİMARİDİR:

09 GEN Z İLE YENİ NESİL
BAŞARI

11 BELİRSİZLİKLE YAŞAMAYI
ÖĞRENMEK

13 DUYGUSAL DAYANIKLILIK

15 LİDERLER VE YÜKSEK
PERFORMANSLI
PROFESYONELLER NEDEN
TÜKENİYOR?

17 YENİDEN AYAĞA
KALKABİLMEK VE
YAŞAMA DEVAM ETMEK:
DUYGUSAL DAYANIKLILIK

19 FIRTINADA KÖK SALMAK:
BELİRSİZLİĞİN
ORTASINDA AYAKTA
KALMA SANATI

21 BELİRSİZLİĞİN
GÖRÜNMEYEN YÜKÜ

23 İNSAN İNSAN'IN
YURDUYSA,
O KAPI ARALIK KALMALI

25 BELİRSİZLİK ÇAĞINDA
YAZARAK FARK ET

27 EVRENSEL VE ZAMANSIZ
BİR TEMA: GENÇLERİN
GELECEK KAYGISI

29 İÇİNDEKİ KUZEYİ
KEŞFETMEK

KÜNYE

İMTİYAZ SAHİBİ:

EDUCOACH ADINA CAN DENİZ TİMUR

GENEL YAYIN YÖNETMENİ:

GÖZDE ŞAHİN

TASARIM:

EDA NUR ÜNAL

ADRES:

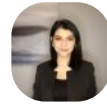
**KIZILIRMAK MAH. 1445
SK. NO:2/1
THE PARAGON B BLOK
K:23 İÇ KAPI
NO: 113 ÇANKAYA /
ANKARA**

WEB:

WWW.EDUCOACH212.COM

E-MAIL:

INFO@EDUCOACH212.COM



SEVGİLİ OKURLAR,

Bazı dönemler vardır; cevaplardan çok sorular değişir.

Bugün de böyle bir çağın içindeyiz.

Yapay zekâ iş yapış biçimlerimizi dönüştürürken, başarı kavramı yeniden tanımlanıyor. Liderlik, kariyer, ilişkiler ve geleceğe bakışımız eski kalıpların dışına çıkıyor.

Peki tüm bu değişimin içinde insan kendi yönünü nasıl bulacak?

EduCoach Dergisi'nin 17. sayısında bu sorunun peşinden gidiyoruz.

Bu sayıda; geleceğin organizasyonlarında insanın yerini, yeni neslin başarı anlayışını, belirsizlik karşısında esnek kalabilmeyi, duygusal dayanıklılığı ve tükenmeden ilerleyebilmenin yollarını keşfediyoruz.

Bazen fırtınada kök salmayı, bazen yeniden ayağa kalkmayı, bazen de durup kendi iç sesimizi duymayı hatırlıyoruz.

Çünkü belki de mesele tüm cevaplara sahip olmak değil; değişimin içinde doğru soruları sorabilmek.

Gençlerin gelecek kaygılarından kariyer seçimlerine, liderlerin görünmeyen yüklerinden insan ilişkilerindeki ince dengelere kadar bu sayı bize ortak bir şeyi hatırlatıyor:

Hayat tek bir doğru cevabı olan bir sınav değil.

Ve belki de pusulanın görevi bize bütün yolu göstermek değil, sadece yönümüzü hatırlatmaktır.

Belirsizliğin içinde kendi pusulasını arayan herkese...

Yeni farkındalıklar ve yeni sorular getirmesi dileğiyle.

Keyifli Okumalar Dilerim



30
AĞUSTOS
ZAFER BAYRAMIMIZ
Kutlu Olsun!

BİZDEN

haberler

AKADEMİMİZ, ICF TURKEY ULUSLARARASI KOÇLUK HAFTASI'NDA OTURUM SPONSORU OLDU

212 Derece Koçluk Akademisi olarak, "Keşif • Anlam • Etki" temasıyla ICF Turkey tarafından 12-13 Mayıs tarihlerinde düzenlenen Uluslararası Koçluk Haftası etkinliklerinde oturum sponsoru olarak yer almaktan büyük mutluluk duyduk.

Koçluğun bireylerde, ekiplerde ve kurumlarda yarattığı dönüşüme bir kez daha tanıklık ettiğimiz bu değerli organizasyonda; ilham veren paylaşımlar, güçlü sorular ve anlamlı bağlantılarla dolu iki gün geçirdik.

Programın ilk gününde, Kurucumuz Can Deniz Timur, "İnsan Potansiyelinin Kilidini Açmak: Bütünleşme ve Gelişim" başlıklı atölyesiyle katılımcılarla buluştu.

Atölyede; ihtiyaçlar, motivasyonlar ve değerler ekseninde bireylerin içsel engellerini fark etmelerine, bütünleşme alanlarını keşfetmelerine ve daha bilinçli seçimlerle potansiyellerini ortaya çıkarmalarına destek olan derinleştirici bir gelişim deneyimi sunuldu.

Bu anlamlı etkinlikte emeği geçen ICF Turkey ekibine ve atölyemize katılarak deneyimlerini paylaşan tüm katılımcılara teşekkür ederiz.



212 Derece Koçluk Akademisi ile FurtherUp Arasında Stratejik İş Birliği

212 Derece Koçluk Akademisi olarak, mezun ekosistemimizi dijital olarak güçlendirmek ve profesyonel koçlarımızın gelişimini teknolojiyle desteklemek amacıyla, FurtherUp İş Yönetimi ve Danışmanlık A.Ş. ile stratejik bir iş birliği gerçekleştirdik.

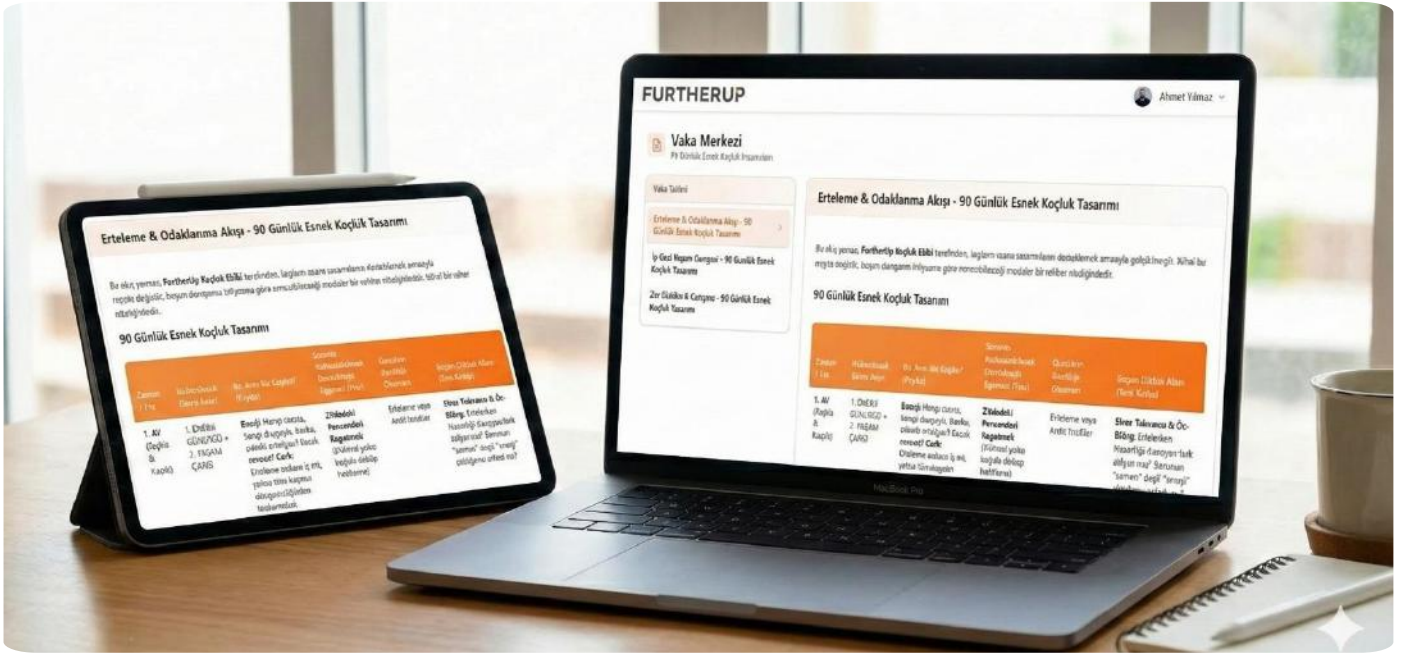
Bu iş birliği sayesinde mezunlarımız, koçluk süreçlerini daha sistematik, ölçülebilir ve sürdürülebilir şekilde yönetmelerini sağlayan FurtherUp Drive platformundan faydalanabilecek.

Koçluk Sürecini Dijitalleştiriyoruz

FurtherUp Drive; takvim yönetimi, koçluk teklifleri, kontratlar, görüşme notları, hedef takibi, gelişim araçları, değerlendirme anketleri, BookUp içerikleri ve geri bildirim süreçlerini tek bir dijital platformda buluşturuyor. Böylece koçluk yolculuğu yalnızca seanslarla sınırlı kalmıyor, görüşmeler arasında da etkin bir şekilde devam ediyor.

Platformda yer alan EQ Plus Anketi, Drive Sürücüler Anketi, Öğrenme Tercihleri Envanteri, EnnaMap, Yaşam Çarkı ve hedef takip araçları, danışanların gelişimlerini daha görünür hale getirirken; görüşme notları, aksiyon takibi ve geri bildirim sistemi sayesinde koçluk süreçleri daha profesyonel ve ölçülebilir bir yapıya kavuşuyor.

Bu iş birliğiyle amacımız, koçluğu mekanikleştirmek değil; mezunlarımızın profesyonel çalışmalarını destekleyerek koçluğun etkisini daha görünür, sürdürülebilir ve değer odaklı hale getirmek.



212 Derece Koçluk Akademisi, ICF Level 1 Akreditasyonuyla ACC Yolculuğunu Destekliyor

212 Derece Koçluk Akademisi olarak, mezunlarımızın uluslararası koçluk yolculuğunu daha güçlü destekleyecek önemli bir gelişmeyi paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

ICF Level 2 akreditasyonumuzla PCC unvan yolculuğunu destekleyen güçlü eğitim altyapımızın yanı sıra, artık ICF Level 1 akreditasyonuna da sahibiz. Böylece, ACC unvanına ulaşmak isteyen mezunlarımıza daha erişilebilir, yapılandırılmış ve uluslararası standartlarla uyumlu bir gelişim yolu sunuyoruz.

ICF Level 1 akreditasyonumuz, profesyonel koçluk yolculuğunu uluslararası ICF unvanlarıyla güçlendirmek isteyen mezunlarımız için önemli bir fırsat sunuyor. Bu program sayesinde katılımcılarımız, ICF yetkinliklerini geliştirirken performanslarını uluslararası standartlarda değerlendirme ve ACC başvuru sürecine daha donanımlı hazırlanma imkânı buluyor.

212 Derece Koçluk Akademisi olarak hedefimiz, mezunlarımızın gelişimini yalnızca eğitim süreciyle sınırlı tutmayıp, uluslararası ICF unvan yolculuklarında da yanlarında olmak. Bu doğrultuda, Level 2 akreditasyonumuzla PCC'ye uzanan gelişim yolunun yanında, Level 1 akreditasyonumuzla ACC unvanına ilerlemek isteyen koçlarımız için de güçlü ve güvenilir bir gelişim yolu sunuyoruz.

Koçluk eğitiminde kaliteyi ve uluslararası standartları odağımıza alarak, mezunlarımızın profesyonel gelişimlerini sürdürülebilir şekilde desteklemeye ve koçluk ekosistemine değer katmaya devam edeceğiz.





İŞ BAĞIŞIKLIĞI BİR MİMARİDİR:

İNSAN EKOSİSTEMİ OLMADAN STRATEJİ NEDEN BAŞARISIZ OLUR?

Küresel veriler doğrultusunda McKinsey tarafından derlenen araştırmalara göre, organizasyonel dönüşümlerin yaklaşık %70'i belirlenen hedeflerine ulaşamamaktadır.

Bu, sektörler ve kıtalar arasında on yıllardır kendini tekrar eden çarpıcı bir istatistiktir. Geleneksel olarak bunun nedenlerini yüzeyde ararız: hatalı pazar analizleri, yetersiz sermaye dağılımı ya da eksik teknolojik entegrasyon.

Ancak temel neden çok daha basit; aynı zamanda katlanarak daha derindir.

Dönüşümler, şirketlerin entelektüel kapasite ya da stratejik vizyon eksikliğinden dolayı başarısız olmaz. Çoğu organizasyon başarısız olur çünkü stratejinin arkasındaki temel insan sistemi, değişimin yarattığı yoğun baskıyı sürdürebilecek dayanıklılığa sahip değildir.

İnsanlar ve sistemler, içsel oran uyumunun bozulduğu noktalarda kırılmaya başlar.

Bir lider ve organizasyonel dinamikleri uzun süredir gözlemleyen biri olarak, biyolojik bağışıklık ile organizasyonel dayanıklılık arasında giderek daha fazla inkâr edilemez paralellik görüyorum. Her işletme sürekli olarak kurumsal patojenlere maruz kalır: toksik davranışlar, iç politik manevralar, yanlış işe alım kararları, lider egosu, azalan hesap verebilirlik ve değişime karşı katı direnç.

Asıl belirleyici soru şudur:

Organizasyonunuz, ani sarsıntıları dengesini kaybetmeden absorbe edebilecek bir iç mimariye sahip mi?



ZEKÂ YANILSAMASI

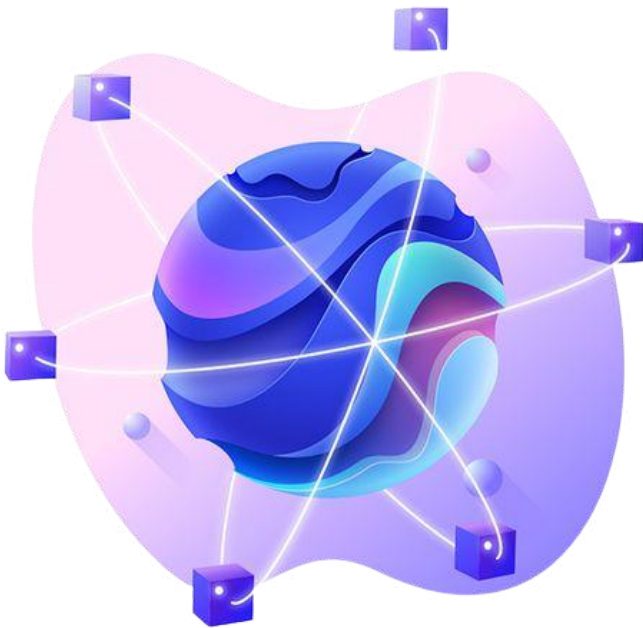
Geleneksel liderlik tartışmalarının çoğunda hata yapılan nokta tam olarak burasıdır.

Neredeyse tamamen veri toplamaya, pazarı öngörmeye ve saf analitik güce odaklanıyoruz; yeterince zeki insanı gelişmiş stratejilerle bir araya getirmenin başarıyı garanti edeceğine yanlışlıkla inanıyoruz.

Ancak zekâ tek başına son derece kırılgan bir kalkandır. İç baskı arttığında, yapıyla desteklenmeyen ham zekâ anında parçalanır.

Odağımızı mimariye çevirmeliyiz.

Yakında yayımlanacak kitabım "Architecture of Proportion" (Oranların Mimarisini) ve CEAS (Commercial Empathy Amplified System – Güçlendirilmiş Ticari Empati Sistemi) çerçevesi aracılığıyla bu sistematik dengesizlikleri haritalandırıyorum ve sürdürülebilir kurumsal sağlığın kesin biçimde yapısal simetriye dayandığını ortaya koyuyorum.



CEAS ÇERÇEVESİ: ORANLARIN MİMARISI

CEAS bir beceri modeli değildir.

Bir bireyin, bir ekibin ya da bir organizasyonun kalıcı etki yaratıp yaratamayacağını veya sessizce başka bir sistemin içinde kaybolup kaybolmayacağını belirleyen oranların hassas bir haritasıdır.

Bu çerçeve, birbirine bağlı dokuz temel insan kapasitesini tanımlar:

IQ – Intelligence Quotient (Zekâ Katsayısı):

Analiz etme, model oluşturma ve strateji inşa etme becerisi.

EQ – Emotional Quotient (Duygusal Katsayı):

Zekâyı insanlar aracılığıyla etkiye dönüştürme becerisi.

SoQ – Social Quotient (Sosyal Katsayı):

İlişkileri ve güven ağlarını stratejik bir kaynak olarak kullanabilme kapasitesi.

PQ – Performance Quotient (Performans Katsayısı):

Kararları baskı altında gerçeğe dönüştürebilme becerisi.

AQ – Adaptability Quotient (Uyum Yetkinliği Katsayısı):

Kimliği kaybetmeden stratejiyi ve davranışları yeniden yapılandırabilme kapasitesi.

VQ – Vitality Quotient (Canlılık / Yaşam Enerjisi Katsayısı):

Diğer tüm unsurları besleyen enerji platformu.

MQ – Meaning Quotient (Anlam Katsayısı):

Tüm eylemlere yön veren “neden”.

DQ – Dignity Quotient (Saygınlık / Onur Katsayısı):

Baskı altında bile taviz vermeyi reddettiğiniz içsel standart.

RQ – Responsibility Quotient (Sorumluluk Katsayısı):

Başkasının sisteminde yalnızca bir katılımcı olmaktan çıkıp kendi sisteminizin yaratıcısı olmaya geçiş.

Bu dokuz unsur, sürdürülebilir ölçeklenme için net bir formül içinde yapılandırılır:

SONUÇ × ÖLÇEK = TEMEL SİSTEM × İNSAN KATMANI × UYUM KABİLİYETİ

Temel Sistem (IQ, EQ, PQ, RQ)

Kararları, aksiyonu ve sahiplenmeyi üretir.

İnsan Katmanı (VQ, MQ, DQ, SoQ)

Sistemi içeriden çöküşe karşı korur.

Uyum Katmanı (AQ)

Değişim sürecinde sistemin canlı kalmasını sağlar.



KURUMSAL BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ İNŞA ETMEK

CEAS'ın temel içgörüsü şudur:

Uzun vadeli sağlık, tek bir kapasitenin maksimum düzeyde geliştirilmesine değil; bu kapasiteler arasındaki oranların uyumuna bağlıdır.

Bu oranlar bozulduğunda, organizasyonları içeriden sessizce yok eden yıkıcı denklemler ortaya çıkar:

• Uygulama olmadan parlak düşünce, her şeyi analiz eden fakat hiçbir şeye karar vermeyen, yetenekli ancak pasif bir gözlemci yaratır.

• Anlam olmadan sürekli uygulama, son derece verimli fakat tamamen yönünü kaybetmiş bir profesyonel ortaya çıkarır: amaç olmadan sadece yerine getiren biri.

• Sahiplenme olmadan derin empati, yetenekli bir insanı kendi sisteminin kurucusu olmak yerine, başkasının sisteminin kaynağı hâline getirir.

• Saygınlık olmadan sahiplenme, yaratıcılığı kör ve yıkıcı bir saldırganlığa dönüştürür.

Biyolojide bağışıklık, tehditlerin yokluğu ile değil; vücudun aktif olarak uyum sağlarken aynı zamanda dengesini koruyabilme becerisiyle tanımlanır.

İş dünyasında dayanıklılık da aynı şekilde işler.

En güçlü organizasyonlar, en zeki bireylere sahip olanlar değildir; ilişkiler, sorumluluk, güven ve karar alma süreçleri açısından en sağlıklı mimariye sahip olanlardır.

KURUMSAL BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ İNŞA ETMEK

Yapay zekâ; veriye, karmaşık analizlere ve stratejik zekâyı erişimi hızla demokratikleştiriyor.

Geçmişte bir oda dolusu analistin yapmasını gerektiren işler, artık saniyeler içinde üretiliyor.

Ham zekâ, giderek temel ve herkes tarafından erişilebilir bir kaynak hâline geliyor.

İşte tam olarak bu nedenle 2026 Global Recognition Award, Architecture of Proportion™ (Oranların Mimarisi™) çerçevesini bir teknolojik inovasyon olarak değil; yapısal ve insani bir cevap olarak ödüllendirdi.

Çünkü bu yaklaşım, yapay zekânın çözemediği tek soruya yanıt arıyor:

“Makineler yalnızca analiz alanında insanlardan daha üstün performans gösterebilirken, insanlar kendi sonuçlarının gerçek yaratıcısı olarak nasıl kalabilir?”

Yapay zekâ canlılığa sahip değildir.

Bir anlam duygusu yoktur.

Saygınlığı yoktur.

Gerçek anlamda sahiplenme kapasitesi yoktur.

Bu nedenle organizasyonel bağışıklık, yani insan sonuçlarının orantısız mimarisi, geleceğin nihai rekabet avantajı hâline gelecektir.

Zekâ potansiyel yaratır; fakat mimari sonuç yaratır.

Geleceğin lideri yalnızca entelektüel bir figür değil, aynı zamanda sistemsel oranların mimaridir.

“Başarı, yeteneklerin toplamı değildir.

Başarı, bu yetenekler arasındaki oranların mimarisidir.”



GEN Z İLE YENİ NESİL BAŞARI



“Başarı nedir?” sorusuna herkesin cevabı farklı olacaktır.

Çünkü başarıya ilişkin perspektifimiz aslında biz farkına bile varmadan ailemiz ve yakın çevremize ait motivasyonlarla şekillenir.

Hiçbir dışsal etki olmasa kendimizi nasıl başarılı hissederdik? Böyle bir kavrama ihtiyacımız gerçekten olur muydu? Bu bizim için bir değer baremi sayılabilir miydi? Bence hayır.

Hemen her birimizin hayatı başarı kavramının etrafında şekilleniyor. İlişkilerimizde, işlerimizde ve arkadaşlıklarımızda bilinçli ya da bilinçsiz olarak başarılı olma motivasyonunun peşindeyiz.

Çoğunlukla başarılı olduğumuzu da dışarıdan aldığımız takdire ve başkalarına kıyasla ne durumda olduğumuza bağlamış durumdayız.

Hatta öyle ki başkasının başına gelmiş talihsizliklerden bile kendimize şükür payı çıkarmaya oldukça meyilliyiz. Bu durum beni oldum olası rahatsız etmiştir. Kendimizi bu çeşit bir kıyasla diğerlerinden daha iyi hissetmek gerçek bir başarı mıdır?

Oysa kim bilir, belki de o insanın bugüne kadar kat ettiği yol, bizim yürüdüğümüz yoldan çok daha uzun ve ağırdı. Belki de tam bu yüzden, sandığımızın aksine, asıl başarı onundur. Topluluk olarak yaşama ihtiyacımız bizi bu kavramlara anlam yüklemeye mecbur bırakıyor.

Çünkü insan “ben” diye bir şey olduğunu fark ettiği anda “ötekilerin” olduğunu da fark ediyor.

Bu farkındalık, “Ben kimim?” sorusuna cevap aramak için bizi “ötekilere” bakmaya ve bazı ölçümler yapmaya itiyor. Bu ölçümde kullanılan parametreler ise zamanla tanınmayacak boyutta değişiyor.

Bu yüzden yeni nesille ilgili yapılan eleştirilerin çoğuna yalnızca kuşak farkı olarak bakamıyorum. Bana göre burada asıl çatışma, iki farklı başarı anlayışının çatışması.

“Yeni nesil başarıyı reddetmiyor; eski başarı tanımını reddediyor.”

Yeni nesil başarıyı reddetmiyor; yalnızca kendilerine miras bırakılan başarı tanımını kabul etmiyor.

Çünkü onlara sunulan hayat modeli artık ikna edici değil.

Yıllarca aynı işte çalışıp “güvende” kalmanın, tükenene kadar çalışmanın, sırf toplum onaylıyor diye mutsuz hayatlara katlanmanın başarı sayıldığı bir düzenin çatırdadığını en net gören nesil belki de onlar oldu.

Bu yüzden eski kuşakların “istikrar”, “sabır” ya da “fedakârlık” diye kutsadığı birçok şeyi sorgulamaktan çekinmiyorlar.

Onları sık sık tahammülsüz, sadakatsiz, sabırsız ya da doyumsuz olmakla suçluyoruz.

Oysa onlar, bizim yıllarca normalleştirdiğimiz mutsuzluk biçimlerini reddediyor.

Sevmediği işte yalnızca maaş uğruna kalmak istemeyen, ruh sağlığını kariyerin önüne koyan, hayatını yalnızca çalışmak üzerine kurmayan bir nesilden bahsediyoruz.

Ve belki de ilk kez bir kuşak, toplumun beklentilerinden çok kendi iç sesine sadık kalmaya çalışıyor.

Üstelik bunu, kendilerini sürekli eleştiren milyonlarca insana rağmen yapıyorlar. Çünkü Gen Z için kabul görmek, önceki nesiller kadar merkezi bir ihtiyaç değil.

Dijital dünyanın içinde büyüyen bu jenerasyon, farklı olmanın dışlanma değil görünürlük yarattığı bir çağın çocukları. Bu nedenle eski kuşakların yargıları onlar için düşündüğümüz kadar belirleyici değil.

Hatta çoğu zaman o eleştirileri, geçmişe ait bir bakışın doğal refleksi olarak görüyorlar. Belki de asıl mesele şu: Biz onların dünyasını eski dünyanın kurallarıyla anlamaya çalışıyoruz.

Oysa çağ değişti.
Hız değişti.
İnsan ilişkileri değişti.
İş yapış biçimleri değişti.
Başarı artık yalnızca diploma, unvan ve uzun mesailerle ölçülüyor.

Esneklik, özgürlük, anlam duygusu, zihinsel sağlık ve kişisel tatmin de yeni başarının önemli parçaları hâline geliyor. Bu yüzden onların "yerinde duramayan" hâli belki kararsızlık değil; sürekli değişen dünyaya uyum yeteneği.

Bizim "sabırsızlık" dediğimiz şey, belki de zaman kaybetmeye tahammül edememek.

"Yetinmiyorlar." diye eleştirdiğimiz şey ise daha iyi bir hayat ihtimaline inanmayı bırakmamaları olabilir.

Eski nesiller dünyaya uyum sağlayarak hayatta kaldı. Yeni nesil ise dünyayı kendisine uydurmaya çalışıyor. Ve belki de onları diğer kuşaklardan ayıran en temel şey tam olarak bu cesaretleri.

Belki de yeni neslin başarı tanımı, başkalarının gözünde ne olduğumuzla değil; kendi içimizde ne kadar bütün kaldığımızla ilgili.

Daha çok kazanmak, daha görünür olmak ya da daha hızlı ilerlemek değil; kendi değerleriyle çalışmadan yaşayabilmek bir başarı olabilir.

Eğer eski nesiller bunu "yetinmemek" ya da "sabırsızlık" olarak görüyorsa, belki de mesele onların başarı ölçütlerinin artık geçerliliğini yitiriyor olmasıdır.

Çünkü her çağ kendi erdemlerini yaratır; belki bu çağın erdemi de kıyaslanmak ve uyum sağlamaya çalışmak yerine, kendin olabilme cesaretidir.





BELİRSİZLİKLE YAŞAMAYI ÖĞRENMEK

Güçlü Kalmak mı, Esnek Kalmak mı?

İş dünyası, teknoloji, ekonomi ve sosyal yaşam her zamankinden daha hızlı dönüşüyor. Çoğumuz kendimizi sürekli değişen koşulların içinde yön ararken buluyoruz. Ama her şeyi tahmin etmeye, planlamaya ve güvence altına almaya çalıştıkça belirsizliğin getirdiği kaygının içinde daha çok boğuluyoruz.

Şartlarımız değiştikçe bizi asıl zorlayan, ne olacağını bilememektir. Belirsizlik karşısında zihnimiz güvenlik arar, netlik ister ve kontrol etmeye çalışır.



Peki, belirsizlik karşısında neden bu kadar çaresiz hissediyoruz?

Cevap, insanın temel biyolojik yapısında saklıdır. Konu ile ilgili bilimsel araştırmalar da bulunuyor.

Bu araştırmaların en önemlilerinden biri, California Institute of Technology (Caltech) tarafından Dr. Colin Camerer ve ekibi tarafından yürütülen nörobilim araştırmalarıdır.



Araştırmalar, belirsizlikle karşılaştığımızda beynimizin gösterdiği reaksiyonu gözler önüne seriyor.

Araştırmaya göre, bir durumun sonucunu öngöremediğimizde beynimizdeki korku ve tehdit merkezi olan amigdala alarma geçiyor.

İlginç olan şu ki; beyin, "kötü ama kesin" bir sonucu, "belirsiz" bir sonuca tercih ediyor. Yani zihnimiz için sonucun olumsuz olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmekten daha az stres oluşturmuyor.

Ancak hayatın önemli bir kısmı kontrol alanımızın dışındadır. Ve burada net cevaplar bulunmaz; zihnimiz boşlukları doldurmaya çalışır.

Çoğu zaman da bu boşlukları en kötü senaryolarla tamamlar. Henüz gerçekleşmemiş olaylar üzerine düşünür, riskleri minimuma indirmeye çalışırız.

Bu durum kısa vadede bizi koruyor gibi görünse de uzun vadede kaygıyı, zihinsel yorgunluğu ve tükenmişlik hissini artırır. Çünkü çözmeye çalıştığımız şey gerçek değil; henüz yüzleşmediğimiz ve içeriğini bilemediğimiz bir problemdir.

Bu noktada duygusal dayanıklılık kavramı önem kazanır. Duygusal dayanıklılık; zor duygular yaşamamak ya da her zaman güçlü hissetmek değildir.

Tam tersine; belirsizlik, kaygı ve hayal kırıklığı gibi duygulara rağmen hayatımıza devam edebilme, bu deneyimlerden öğrenebilme ve değerlerimiz doğrultusunda hareket edebilme becerisidir.

Bu yaklaşım aslında yeni bir fikir değildir.



İkinci Dünya Savaşı sırasında toplama kamplarında hayatta kalan psikiyatrist Viktor Frankl da insanın en zor koşullarda bile dayanıklılığını koruyabilmesini, yaşadığı olaylardan çok, o olaylara yüklediği anlamla ilişkilendiriyordu. Elbette bugün yaşadığımız belirsizlikleri Frankl'ın deneyimleriyle kıyaslamak mümkün değildir. Ancak onun ortaya koyduğu temel fikir, günümüzde hâlâ geçerliliğini koruyor.

Hayatta her zaman koşulları kontrol edemeyebiliriz. Ancak o koşullar karşısındaki tutumumuzu seçme gücümüz hâlâ bizimle birlikte.

Örgütsel psikolog ve liderlik uzmanı Tasha Eurich'in 300'den fazla bilimsel makaleyi incelediği beş yıllık çalışması da bu yaklaşımı desteklemektedir.

Bulgular, insanların zorluklardan aynı şekilde etkilenmediğini göstermektedir.

Bazıları yaşadıkları deneyimlerin altında ezilirken, bazıları bu deneyimlerden öğrenerek ve dönüşerek çıkabilmektedir.

Aradaki fark, yaşanan zorluğun büyüklüğünden çok, kişinin o zorlukla kurduğu ilişkide ortaya çıkmaktadır.

İşte koçluk yaklaşımının değeri de tam bu noktada ortaya çıkar.

Çünkü koçluk, belirsizliği ortadan kaldırmaz; ancak kişinin kendi kaynaklarını, güçlü yanlarını ve hareket alanını yeniden fark etmesine yardımcı olabilir.

KOÇLUK PERSPEKTİFİNDEN BELİRSİZLİKLE YAŞAMA STRATEJİLERİ

Belirsizlik dönemlerinde danışanların ihtiyacı her zaman çözüm değildir.

Çoğu zaman insanlar, yaşadıkları karmaşayı anlamlandırabilecekleri güvenli bir alana ihtiyaç duyarlar.

Bir koç olarak, belirsizliğin ortasında yönünü kaybetmiş bir danışana eşlik ederken süreci aşağıdaki dinamiklerle yönetebiliriz:

- Yaşadığı deneyimi yargılanmadan ifade edebilmesine alan açabiliriz.
- İçinde bulunduğu durumu tüm gerçekliğiyle kabul etmesine ve duygularını fark etmesine yardımcı olabiliriz.
- Kontrol edemediği unsurlar yerine kontrol alanına odaklanmasını destekleyebiliriz.
- Geçmişteki başarılarını ve güçlü yönlerini hatırlatarak içsel kaynaklarıyla yeniden bağlantı kurmasını sağlayabiliriz.
- Büyük ve bunalıcı hedefler yerine atılabilecek bir sonraki küçük adımı görünür kılabiliriz.
- Sahte iyimserlik veya sürekli pozitif düşünme baskısı oluşturmaktan, kişinin kendi hızında ilerlemesine eşlik edebiliriz.
- Yaşanan deneyimin kişi için ne anlama geldiğini keşfetmesine ve geleceğe dair anlamlı bir yön duygusu geliştirmesine destek olabiliriz.

Krizler ve belirsizlikler hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır.

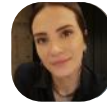
Biz koçların görevi, danışanların önündeki sisi dağıtmak ya da beynin doğal olarak hissettiği korkuyu ortadan kaldırmak değildir.

Bizim görevimiz, onların o sisin içinde yürüyebilme cesaretini keşfetmelerine ve kendi yollarını bulmalarına eşlik etmektir.

Belirsizlikle mücadele etmeyi bıraktığımızda, enerjimizi kontrol edemediğimiz şeylere harcamak yerine etkileyebileceğimiz alanlara yönlendirmeye başlarız.

Çünkü değişim, bütün cevaplara sahip olduğumuzda değil; harekete geçebildiğimizde başlar.

Çoğunlukla ihtiyaç duyduğumuz şey daha güçlü olmak değil, değişen koşullar karşısında daha esnek kalabilmektir.



Duygusal Dayanıklılık

Duygusal dayanıklılık çoğu zaman “güçlü kalmak”, “etkilenmemek” ya da “zor duyguları bastırabilmek” olarak tanımlanır.

Oysa bu yaklaşım, kavramın asıl anlamını daraltır.

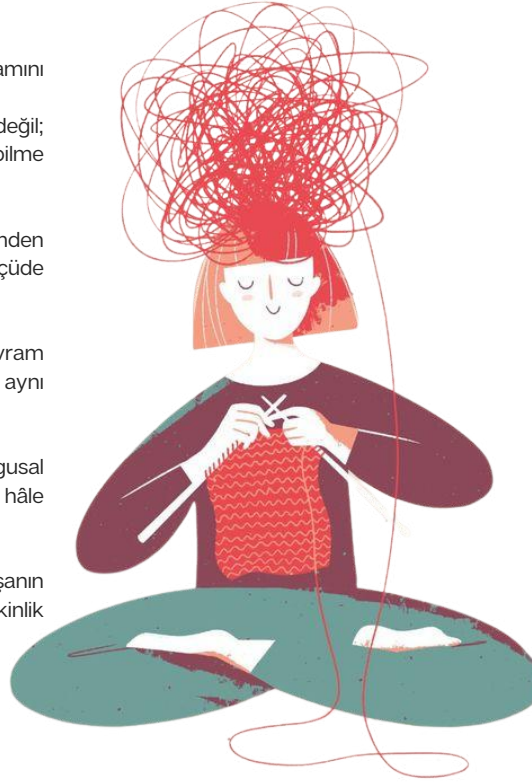
Duygusal dayanıklılık, duygunun yokluğu değil; duygunun varlığı içinde işlevsel kalabilme kapasitesidir.

Başka bir ifadeyle kişi, duygusal deneyimden kaçmadan onunla temas kurabildiği ölçüde dayanıklılık geliştirir.

Koçluk açısından bakıldığında bu kavram yalnızca bireysel bir psikolojik beceri değil, aynı zamanda ilişkisel bir kapasitedir.

Çünkü koçluk süreci, danışanın duygusal deneyiminin güvenli bir alanda görünür hâle gelmesini gerektirir.

Bu bağlamda dayanıklılık, yalnızca danışanın değil, koçun da taşıması gereken bir yetkinlik alanına dönüşür.



Koçlukta Duygusal Alanın Yönetimi

Koçluk ilişkisi, danışanın duygusal dünyasının görünür hâle geldiği bir alandır.

Bu nedenle koçun temel yetkinliklerinden biri, duygusal yoğunluk karşısında hazır bulunma kapasitesini koruyabilmesidir.

Hazır bulunma, yalnızca dikkatli dinleme değil; duygusal yükü taşıırken çözüm üretme baskısına kapılmadan, yorum yapmadan tarafsızca kalabilme hâlidir.

ICF tarafından tanımlanan temel koçluk yetkinlikleri arasında yer alan hazır bulunma ve güvenli alan oluşturma becerisi, bu bağlamda kritik bir rol oynar.

Koç, danışanın duygusunu yönlendirmez; onunla birlikte kalır.

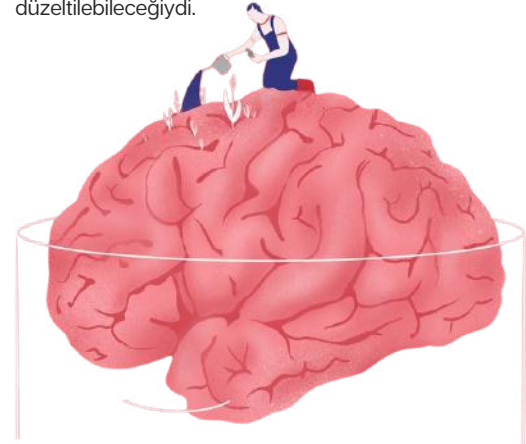
Bu birlikte kalma hâli, çoğu zaman dönüşümün başladığı noktadır.

Duygusal dayanıklılığın ilişkilerdeki yansımalarına baktığımızda, bazen kişinin karşılaştığı en büyük zorluk ilişkiyi sürdürmek değil, gerçeği kabul edebilmektir.

Bir koçluk sürecinde birlikte çalıştığım danışanlardan biri, uzun süredir devam eden romantik ilişkisinde kendisini değersiz ve dışlanmış hissettiğini ifade ediyordu. Partnerinin davranışları, iletişim biçimi ve ilişkiye gösterdiği ilgi zaman içinde belirgin şekilde değişmişti.

Danışan, yaşadığı birçok deneyimin ardından aslında ilişkinin içinde istenmediğini fark ettiğini söylüyor; buna rağmen ayrılma kararı alamıyordu.

İlk görüşmelerde odak noktası ilişkinin nasıl düzeltilebileceğiydi.



Duygusal Dayanıklılığın Yanlış Anlaşılması

Modern yaşamda “güçlü olmak” çoğu zaman duyguları bastırmakla eş anlamlı hâle gelmiştir.

Ancak araştırmalar, bastırılan duyguların ortadan kalkmadığını; aksine bilişsel yükü artırarak karar verme süreçlerini zayıflattığını göstermektedir.

Özellikle stres altında çalışan bireylerde korku, kaygı, öfke ve endişe gibi duygu alanlarını yöneten beyindeki bir bölge olan amigdalanın aktivasyonu artarken; düşünme, duygular ve davranışları yönetmeye yardımcı olan prefrontal korteksin düzenleyici işlevi zayıflar.

Bu durum, kişinin tepkisel davranma eğilimini artırır.

Dolayısıyla duygusal dayanıklılık, duyguyu ortadan kaldırma çabası değil; duyguyu düzenleyebilme kapasitesidir.

Bu düzenleme becerisi, bireyin “ne hissettiğini fark etmesi” ve bu farkındalıkla birlikte seçim yapabilmesiyle mümkündür.



Danışan; partnerinin davranışlarını değiştirebilmek için neler yapabileceğini, hangi iletişim yöntemlerini kullanması gerektiğini ve ilişkiyi nasıl kurtarabileceğini konuşmak istiyordu.

Ancak süreç ilerledikçe, asıl meselenin ilişkiyi kurtarmak olmadığı görünür hâle geldi.

Birkaç seans sonrasındaki görüşmelerde danışan sık sık şu ifadeleri kullanıyordu:

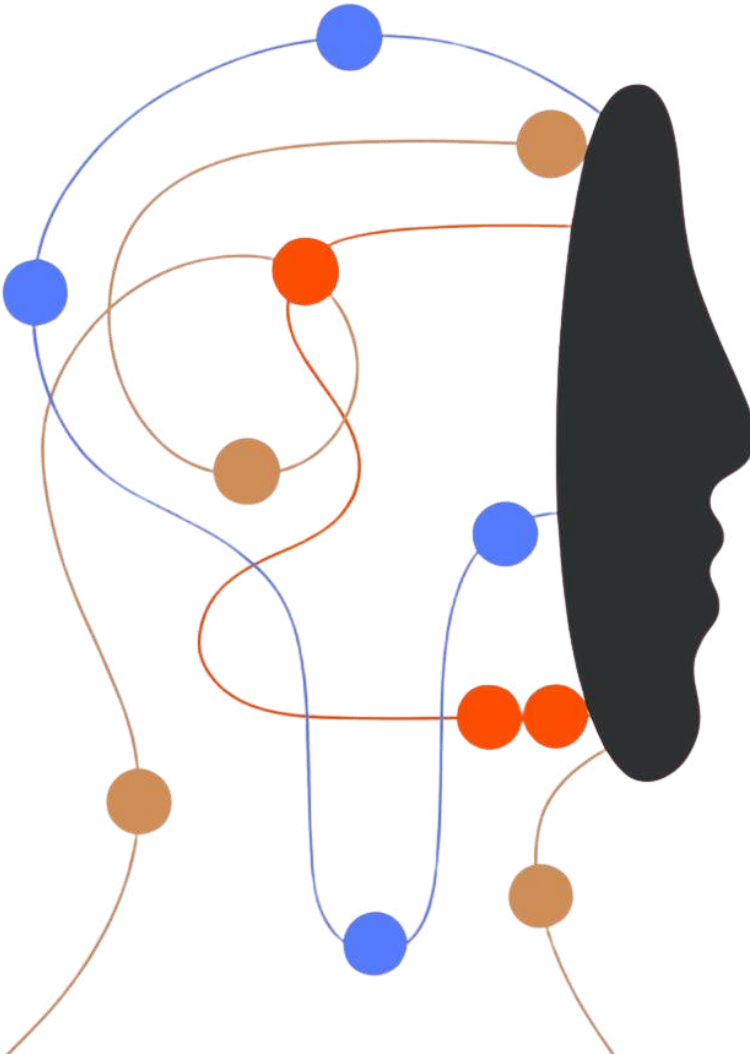
“Aslında beni istemediğini hissediyorum.”
“Ama yine de gitmesine izin veremiyorum.”

Bu ifadeler, ilişkinin gerçekliğinden çok, ayrılığın danışanda uyandırdığı duyguların belirleyici olduğunu gösteriyordu. Danışan için ilişkiyi sürdürmek, sevgi görmekten çok terk edilme ihtimaliyle karşılaşmaktan kaçınmanın bir yolu hâline gelmişti.

Süreç boyunca yapılan farkındalık çalışmaları sonucunda danışan önemli bir içgörü geliştirdi.

Onu ilişkide tutan şeyin partnerine duyduğu sevgi kadar, yalnız kalma korkusu ve reddedilme duygusuyla yüzleşme isteksizliği olduğunu fark etti.

İlişkiyi kaybetmenin, çocukluğundan beri taşıdığı “yeterince değerli değilim” inancını yeniden tetiklemesinden korkuyordu. Bu farkındalık, ilişkinin geleceğinden bağımsız olarak önemli bir dönüşüm alanı yarattı.



Çünkü danışan ilk kez şu soruyla karşılaştı:

“Bu ilişkide kalmayı gerçekten ben mi seçiyorum, yoksa kaybetmekten korktuğum için mi kalıyorum?”

Duygusal dayanıklılık tam da bu noktada devreye girdi. Dayanıklılık, acı veren bir gerçeği inkâr etmek değil; o gerçekle temas kurabilecek psikolojik kapasiteyi geliştirmektir. Danışan zaman içinde, ilişkinin sonucunu kontrol etmeye çalışmak yerine kendi duygusal deneyimine alan açmayı öğrendi.

Yalnızlık korkusunu, reddedilme hissini ve kayıp ihtimalini bastırmak yerine anlamaya başladıkça kararlarını korku yerine farkındalık üzerinden verebilir hâle geldi. Duygusal dayanıklılığın her zaman mücadele etmek ya da ilişkileri sürdürmek anlamına gelmediğini bu örnek net bir şekilde göstermektedir.

Bazen dayanıklılık, artık amacını yitirmiş bir ilişkiyi sürdürmek için harcanan enerjiyi bırakabilmek ve ortaya çıkan duygularla temas kurabilmektir. Çünkü gerçek dayanıklılık, kayıp ihtimalini ortadan kaldırmakta değil; kaybın yaratacağı duygusal deneyimi taşıyabilecek içsel kapasiteyi geliştirmektedir.

Duygusal Dayanıklılığın Evrimi

Günümüz dünyasında bilgiye erişim hızla artarken, duygusal regülasyon ve anlam üretme kapasitesi daha kritik hâle gelmektedir.

Yapay zekâ sistemleri veri analizi ve bilgi üretimi konusunda giderek daha yetkin hâle gelirken, insanın değer alanı duygusal farkındalık ve ilişkisel kapasiteye kaymaktadır.

Bu bağlamda koçluğun geleceği, teknik bilgi aktarımından çok, duygusal ve bilişsel farkındalığın geliştirilmesine odaklanacaktır. Duygusal dayanıklılık, bu gelecekte yalnızca bireysel bir beceri değil; liderlik ve insan ilişkilerinin temel belirleyicisi hâline gelecektir.



LİDERLER VE YÜKSEK PERFORMANSLI PROFESYONELLER NEDEN TÜKENİYOR?



Başarı, modern dünyanın en çok ödüllendirdiği kavramlardan biri. Kariyerde ilerlemek, hedeflere ulaşmak, görünür olmak, üretmek ve sürekli gelişmek... Bunların her biri değerli ve anlamlı.

Başarıya giden yolun çoğu zaman görünmeyen bir tarafı da var: duygusal tükenmişlik.

Tükenmişliği yalnızca yoğun çalışmanın sonucu olarak düşünüyoruz. Oysa tükenmişlik sadece çok çalışmakla ilgili değil. Derinlerde, kişinin kendisiyle, değerleriyle ve yaşamındaki anlam duygusuyla kurduğu ilişkinin zayıflamasıyla ilgili.

Bu nedenle tükenmişlik, bedensel bir yorgunluktan çok daha fazlası.



Her Şey Yolundaymış Gibi Görünürken

Duygusal tükenmişliğin en dikkat çekici özelliklerinden biri, çoğu zaman dışarıdan fark edilmemesidir.

Kişi işine gitmeye devam eder. Toplantılara katılır. Sorumluluklarını yerine getirir. Hatta çevresi tarafından başarılı, güçlü ve dayanıklı olarak görülme devam edebilir.

O sırada iç dünyasında farklı bir süreç yaşanmaktadır.

Eskiden heyecan duyduğu işler artık sıradan gelmeye başlamıştır. Motivasyonunu korumakta zorlanır. Tatil yapmak için bir sonraki projenin tamamlanmasını bekler. Dinlenmiş olsa bile yorgun hisseder.

İnsanlara karşı tahammülü azalır. Küçük olaylar, ani büyük duygusal tepkiler yaratabilir.

Yönetici ve liderlerle yaptığım çalışmalarda benzer ifadeler duyuyorum:

"Aslında her şey yolunda. Ama ben iyi değilim."

İşte bu cümle, tükenmişliğin sessiz habercilerinden biri.

Başarı ve Baskı Arasındaki İnce Çizgi

Başarı çoğu zaman yeni sorumlulukları da beraberinde getiriyor. Daha büyük hedefler, daha yüksek beklentiler ve daha fazla görünürlük... Daha...

Bir süre sonra kişi farkında olmadan kendi değerini performansıyla ölçmeye başlayabiliyor.

"Yeterince başarılı mıyım?"

"Daha fazlasını mı yapmalıyım?"

"Durursam geride kalır mıyım?"

Bu sorular, dışarıdan gelen baskıyı içsel baskıya dönüştürüyor.

Özellikle sorumluluk sahibi, yüksek standartlara sahip ve mükemmeliyetçi eğilimleri olan kişilerde bu durum sık görülüyor.

Başarı artık yalnızca bir sonuç değil, kişinin kimliğinin önemli bir parçası hâline geliyor.

Averaj alanda...

Kişi yaptıklarıyla o kadar özdeşleşiyor ki kendi ihtiyaçlarını duymakta zorlanıyor. Dinlenmek, yavaşlamak ya da yardım istemek ona zayıflık gibi gelebiliyor.

Oysa insan, bir performans makinesi değil ki...

İnsan; duyguları, sınırları, ihtiyaçları ve kırılganlıkları olan bir varlık.

Liderler Neden Daha Fazla Risk Altında?

Liderlik pozisyonları görüldüğünden fazla duygusal yük taşır. Karar verme sorumluluğu, sonuçların hesabını verme baskısı, ekip üyelerinin beklentileri ve sürekli çözüm üretme gerekliliği, kişinin kendi enerji kaynaklarını zamanla zorlayabilir.

Liderlerden çoğu zaman güçlü olmaları, yön göstermeleri ve belirsizlik anlarında sakin kalmaları isteniyor. Bu beklentiler, onların da insan olduğu gerçeğini değiştirmez. Birçok lider çevresine destek olurken kendisi için destek istemeyi ihmal ediyor.

Ekibinin gelişimine yatırım yaparken kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atıyor.

Sonuç olarak tükenmişlik, liderlerde çoğu zaman “yoruldum” şeklinde değil; sabırsızlık, motivasyon kaybı, empati azalması veya anlam duygusunun zayıflaması şeklinde kendini gösterebiliyor.

Kadın Liderlerde Görünmeyen Yük

Kadın liderler açısından tablo bazen daha karmaşık hâle gelebilir. Birçok kadın profesyonel, iş yaşamındaki sorumluluklarının yanında aile, bakım, duygusal emek ve toplumsal beklentilerle de eş zamanlı olarak ilgilenmektedir.

Buna ek olarak hâlâ pek çok kurumda kadınların kendilerini kanıtama ihtiyacı hissettiğini görüyoruz.

Yetkinliklerini göstermek, güçlü görünmek, hata yapmamak ve herkesi memnun etmeye çalışmak zamanla ciddi bir enerji kaybına dönüşebiliyor.

Kendileri için ayırdıkları zaman, yapılacaklar listesinin en sonunda yer alıyor. Sürdürülebilir liderlik, kişinin önce kendi kaynaklarını koruyabilmesini gerektiriyor.

Tükenmişliğin Sessiz Belirtileri

Duygusal tükenmişlik genellikle aniden ortaya çıkmaz. Sessizce birikir.

Başlangıçta küçük ve çoğu zaman göz ardı edilen sinyaller:

- Sürekli yorgun hissetmek
- Sabahları isteksiz uyanmak
- Eskiden keyif alınan şeylere karşı ilgiyi kaybetmek
- Tahammül seviyesinin düşmesi
- Öfke patlamaları ve sebepsiz ağlamalar
- Dikkat dağınıklığı
- Motivasyon kaybı
- Anlamsızlık hissi
- Kendine yabancılaşma

Kişi biraz daha dinlenirse geçeceğini düşünüyor. Ancak tükenmişlik yalnızca fiziksel dinlenmeyle çözülen bir durum değil. Çünkü asıl mesele enerji eksikliği değil, anlam eksikliği.

Dengeyi Yeniden Tanımlamak

Tükenmişlikten çıkışın ilk adımı, neyi nasıl yaşadığımızı fark etmekle başlıyor.

Ne yaşadığımızı kabul etmeden onu dönüştürmemiz mümkün mü? Bu noktada denge kavramına farklı bir açıdan bakalım. Denge, her alana eşit zaman ayırmak değil; yaşamımızdaki seçimlerin değerlerimizle ne kadar uyumlu olduğudur. Bazen denge, dinlenmek için kendimize izin vermek, sınırlarımızı korumak ve “Bu benim sorumluluğum mu?” sorusunu cevaplamaktır.

Ve bazen de uzun zamandır ertelediğimiz şu soruyu yeniden sormaktır:

“Ben gerçekten nasıl bir yaşam sürmek istiyorum?”

Koçluk Perspektifinden İyileşme

Koçluk almak, tükenmişliği tedavi eden bir yöntem değil. Ancak kişinin kendi iç dünyasını daha net görmesine, farkındalık geliştirmesine ve yeniden seçim yapabilmesine güçlü bir alan sunar. Koçluk sürecinde kişi çoğu zaman ilk kez durur.

Kendine bakar.
Kendi sesini dinler.
Otomatik pilotta sürdürdüğü yaşamını sorgulamaya başlar.
Başarı tanımını yeniden gözden geçirir.
Gerçek ihtiyaçlarını fark eder.

“Ben ne zaman bu kadar uzaklaştım kendimden?” diye düşünür.

Dönüşüm başlamıştır.
İyileşmemiz, daha fazla yapmakla değil; kendimizle yeniden bağlantı kurmakla mümkün.

Başarı değerlidir. Üretmek, katkı sağlamak ve hedeflere ulaşmak yaşamımıza anlam katabilir. Tükenmişliğin sinyal verdiği, averaj alanda olduğumuzu anlayabilmek için zihnimizi sakinleştirmek adına sorularla biraz kalalım mı?

- Son zamanlarda bedenim ve zihnim bana hangi sinyalleri veriyor?
- Başarıyı bugün nasıl tanımlıyorum?
- Ne zamandır gerçekten dinlenmedim?
- Hayatımda bana enerji veren ve enerjimi tüketen şeyler neler?
- Eğer hiçbir şeyi kanıtlamak zorunda olmasaydım, nasıl bir yaşam seçerdim?
- Bugün kendime daha yakın hissetmek için atabileceğim en küçük adım ne olabilir?

Daha fazlasını nasıl yaparım değil; yaşadığım her an kendim olarak nasıl var olurum?

Belki de mesele daha fazla “.....” değil, başarı yolculuğunda kendimizi kaybetmeden ilerleyebilmektir.

Gerçek iyi oluşumuzun, dışarıdan gelen onaylarla değil; yaşamla kurduğumuz dengeyle şekillenmesini diliyorum.

Kalbimle,



Yeniden Ayağa Kalkabilmek ve Yaşama Devam Etmek: Duygusal Dayanıklılık

Anlam arayışı, insanın en güçlü iç kaynaklarından biridir.

Bir an durup son birkaç yılınızı düşünün...

Sabah uyandığınızda ilk baktığınız şeylerden biri döviz kuru veya borsa oldu mu?

Çocuklarınızın geleceğiyle ilgili endişelendiğiniz geceler yaşadınız mı?

Dünyanın bir ucunda başlayan bir savaşın görüntülerini izleyip huzursuzluk hissettiniz mi?

Eğer cevabınız evet ise yalnız değilsiniz.

İnsanlık tarihi boyunca savaşlar, ekonomik krizler, salgınlar ve toplumsal dönüşümler yaşandı.

“Yaşamak için bir nedeni olan insan, hemen her nasıla dayanabilir.”

Viktor Frankl

Bugün içinde bulunduğumuz dönem ise geçmişten farklı olarak belirsizliklerin aynı anda ve birçok alanda hissedildiği bir dönem.

Eskiden insanlar geleceklerini daha uzun vadeli planlayabiliyordu. Bugün ise bu pek mümkün görünmüyor; birçok kişi birkaç ay sonrasını bile öngörmekte zorlanıyor.

Yaşadığımız yalnızca ekonomik bir kriz değil, aynı zamanda psikolojik bir belirsizlik dönemi.

İnsan zihni belirsizlikten hoşlanmaz.

Çünkü beynimiz, evrimsel olarak hayatta kalmaya programlı bir yapıya sahiptir.

Net olmayan ve öngörülemeyen durumlar beynimiz tarafından kontrol kaybı ya da tehdit olarak algılanır ve potansiyel bir tehdit sinyali üretir.

Bu süreçte özellikle beynin amigdala adı verilen bölgesi devreye girer.

Amigdala, duygusal tepkilerden ve özellikle korku algısından sorumlu merkezdir.

Bir belirsizlik hissettiğimizde amigdala, “tehlike var” sinyali gönderir ve vücudu alarma geçirir.

Aynı anda hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksı aktive olur ve stres hormonu olan kortizol salgılanır.

Kortizol kısa vadede hayatta kalmamıza yardımcı olur; dikkatimizi keskinleştirir ve bizi hızlı tepki vermeye hazır hâle getirir.

Bununla birlikte bu sistem sürekli aktif kaldığında, yani kişi uzun süre belirsizlik ve kaygı altında yaşadığında beden kronik stres durumuna girer.

Kalp atış hızı artar, kaslar sürekli gergin kalır, uyku kalitesi düşer, sindirim sistemi yavaşlar ve hastalıklar baş gösterebilir.

Zihin ise “tehlikeyi önceden fark etme” moduna geçer.

Bu nedenle kişi, gerçek bir tehdit olmasa bile sürekli olumsuz senaryolar üretmeye başlayabilir.

Belirsizlikler yalnızca dışsal bir problem değil, aynı zamanda biyolojik bir stres tepkisidir.





Rezilyans: Zorluklara Rağmen Güçlenebilmek

Rezilyans (psikolojik dayanıklılık) araştırmalarının modern temelleri, gelişim psikolojisinin en önemli uzunlamasına çalışmalarındandır birine dayanır.

Bu alandaki öncü çalışma, gelişim psikoloğu Emmy Werner ve ekibi tarafından 1955 yılında Hawaii'nin Kauai Adası'nda başlatılmıştır. Yaklaşık 40 yıl süren bu araştırmada, doğumdan yetişkinliğe kadar 698 çocuk takip edilmiştir.

Araştırmanın amacı; yüksek risk altında büyüyen çocukların (yoksulluk, aile içi şiddet, ebeveynlerde alkol bağımlılığı ve ruhsal hastalıklar gibi ciddi zorluklar) yetişkinlikte nasıl sonuçlar gösterdiğini anlamaktır. Elde edilen en çarpıcı bulgu; bu çocukların yaklaşık üçte birinin, tüm olumsuz koşullara rağmen herhangi bir ciddi psikolojik problem, suç davranışı ya da bağımlılık geliştirmeden eğitim, iş ve sosyal yaşamlarında sağlıklı ve uyumlu bireyler olarak yetişmesiydi. Werner, bu grubu "başarılı uyum sağlayan çocuklar" olarak tanımladı. Bu çocukların ortak özelliğı sadece bireysel güçleri değil, aynı zamanda çevresel koruyucu faktörlere sahip olmalarıydı. Bu koruyucu faktörler arasında özellikle öne çıkanlar:

- En az bir güvenilir yetişkinle kurulan güçlü bağ (çoğu zaman büyükanne, öğretmen veya komşu)
- Sosyal destek ve aidiyet hissi
- Problem çözme becerilerinin erken gelişmesi
- Anlam ve umut duygusunu koruyabilme

Bu araştırma, rezilyansın doğuştan gelen sabit bir özellik olmadığını; aksine çevre, ilişkiler ve öğrenme süreçleriyle geliştirilebilir bir kapasite olduğunu güçlü biçimde ortaya koymuştur. Aynı travmaları yaşayan herkes aynı şekilde etkilenmiyordu. Aynı travmaları yaşayan herkes aynı şekilde etkilenmiyordu. Bazıları kırılırken bazıları güçleniyor, bazıları ise yaşadıkları zorluklara rağmen yaşamlarına umutla devam edebiliyordu. Tarihimize baktığımızda bunun güçlü örneklerinden birini de Cumhuriyet'in kuruluş sürecinde görüyoruz. Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşları; büyük savaşların, yoksulluğun ve belirsizliğin ortasında yalnızca askerî bir mücadele vermediler.

Aynı zamanda toplumsal bir umut inşa ettiler. O dönemdeki en büyük güçlerinden biri, içinde bulunulan şartlara rağmen geleceğe dair bir vizyonu koruyabilmeleriydi. Bugün de duygusal dayanıklılığın temelinde aynı ilke yatıyor: Koşullar her zaman istediğimiz gibi olmayabilir ancak yönümüzü kaybetmek zorunda değiliz.

Peki Bu Beceriği Nasıl Geliřtirebiliriz?

1. Kontrol Edebileceklerimize Odaklanmak

Belirsizlik dönemlerinde insanların en sık yaptığı hatalardan biri, kontrol edemeyecekleri konular üzerinde aşırı düşünmektir. Kendimize şu soruyu sormak faydalı olabilir: "Şu anda gerçekten kontrol edebileceğim neler var?" Bu soru zihni kaygıdan eyleme geçirir.

2. Sosyal Destek Ağlarını Güçlendirmek

Duygusal dayanıklılık denildiğinde akla genellikle bireysel güç gelir. Oysa araştırmalar tam tersini söylüyor. Zor zamanlarda duygularımızı paylaşılabildiğimiz insanlar, adeta psikolojik tampon görevi görür. Bazen bir dostla yapılan samimi bir sohbet, saatler süren kaygı döngüsünü kırabilir.

3. Olumsuz Düşünceleri Fark Etmek

İnsan beyni hayatta kalmak için tasarlanmıştır; mutlu olmak için değil. Bu nedenle beynimiz tehditleri olumlu gelişmelerden daha hızlı fark eder. Duygusal dayanıklılığı yüksek bireyler, olumsuz düşünceleri yok etmeye çalışmazlar. Bunun yerine onları fark eder ve sorgularlar: "Bu düşüncenin gerçek kanıtı nedir?" "Bu olaya başka nasıl bakabilirim?"

4. Bedeni İhmal Etmek

Duygusal dayanıklılık yalnızca zihinsel bir süreç değildir. Araştırmalar düzenli egzersizin stres hormonu olan kortizolü düşürdüğünü, mutlulukla ilişkili serotonin ve endorfin seviyelerini artırdığını göstermektedir. Yetersiz uyku, düzensiz beslenme ve hareketsiz yaşam ise kaygıyı artıran en önemli faktörler arasındadır.

5. Anlam Duygusunu Korumak

Araştırmalar, insanların yaptıkları işte, ilişkilerinde veya yaşam amaçlarında anlam bulduklarında krizlere karşı daha dirençli olduklarını göstermektedir. Anlam duygusu, zor dönemlerde kişinin içsel pusulası hâline gelir.

6. Yardım İstemeyi Güçsüzlük Olarak Görmek

Duygusal dayanıklılığın en büyük yanlış anlaşılmalardan biri, her şeyi tek başına çözmek zorundaymış gibi düşünmektir. Oysa psikolojik sağlamlık, gerektiğinde destek isteyebilmeyi de kapsar. Koçluk, mentorluk, psikolojik danışmanlık veya güven duyulan kişilerle yapılan derin sohbetler, bireyin bakış açısını genişletmesine yardımcı olur.

Her farkındalık, her öğrenme, her destek isteme ve her yeniden ayağa kalkış, bu kasi biraz daha güçlendirir. Bu noktada koçluk yaklaşımı önemli bir destek alanı sunar. Çünkü koçluk, insanlara hazır cevaplar vermekten çok, kendi iç kaynaklarını keşfetmelerine yardımcı olur. "Neden bu benim başıma geldi?" sorusundan, "Bu durum bana ne öğretiyor?" sorusuna geçebilmek bile duygusal dayanıklılığın önemli bir adımıdır. Her şeyi kontrol edemeyebiliriz. Ancak bir şeyi kontrol edebiliriz: Yaşadığımız olaylara nasıl anlam vereceğimizi...





FIRTINADA KÖK SALMAK: BELİRSİZLİĞİN ORTASINDA AYAKTA KALMA SANATI



Bir düşünün...

Üniversite sınavına hazırlanan bir genç, hangi mesleğin beş yıl sonra varlığını sürdüreceğini bilmiyor.

Kariyerinin ortasında bir profesyonel, yıllardır yaptığı işin yapay zekâ tarafından nasıl değişeceğini kestiremiyor.

Bir ebeveyn, çocuğunu geleceğe hazırlamaya çalışırken geleceğin nasıl bir yer olacağını öngöremiyor.

Hiçbir kuşak, gelecekle ilgili bu kadar çok bilgiye sahip olup aynı zamanda bu kadar çok belirsizlik yaşamamıştı.

Eskiden insanlar hayatlarını bir harita eşliğinde planlardı. Okul, üniversite, meslek, kariyer ve emeklilik... Yolun büyük bölümü az çok belliydi.

Bugün ise elimizde ayrıntılı haritalar yok. Daha çok pusulalarımız var. Çünkü yol sürekli değişiyor.

Tam da bu yüzden günümüzün en önemli sorusu şu:



“Fırtınayı nasıl durdururuz?” değil,

“Fırtınanın içinde nasıl kök salarız?”

Belirsizlik çağında asıl ihtiyaç duyduğumuz şey, geleceği kusursuz şekilde tahmin etmek değil; değişim karşısında sağlam kalabilmektir.

BELİRSİZLİĞİN GÖRÜNMEYEN YÜKÜ

İnsan zihni netliği sever. Ne olacağını bildiğimizde rahatlarız. Belirsizlik ise zihnimiz için boşluk demektir ve insan zihni boşlukları çoğu zaman kaygıyla doldurur.

Bu nedenle gençlerden sıkça şu cümleleri duyarız:
“Ya yanlış tercih yaparsam?”

“Ya istediğim bölümü kazanamazsam?”

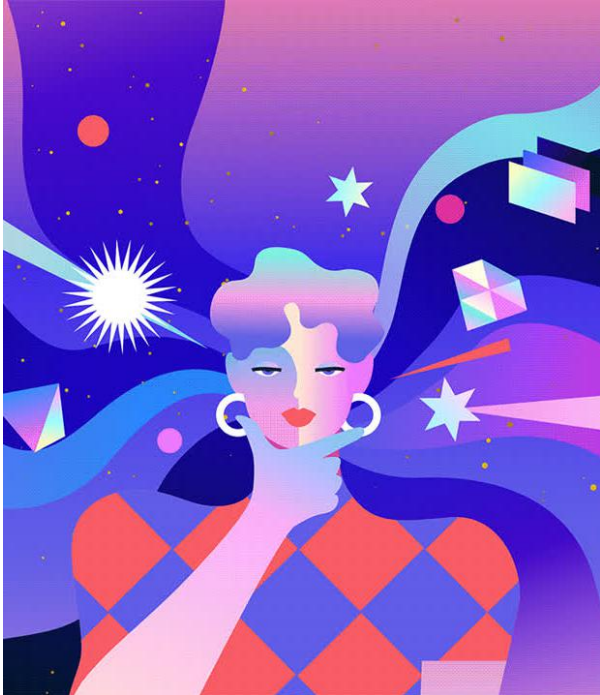
“Ya mezun olduğumda iş bulamazsam?”

“Ya yapay zekâ benim mesleğimi gereksiz hâle getirirse?”

Aslında bu soruların çoğunun kesin cevabı yoktur. Sorun da tam olarak burada başlar. Çünkü belirsizlik karşısında çoğu zaman kontrolü kaybettiğimizi hissederiz.

Oysa hayatın en önemli paradokslarından biri şudur:

Kesinlik aradıkça kaygımız artar, belirsizliği kabul ettikçe güçleniriz.



Bambu Ağacı mı, Meşe Ağacı mı?

Duygusal dayanıklılığı anlatan en güzel örneklerden biri doğadan gelir. Şiddetli fırtınalarda bazı meşe ağaçları köklerinden sökülürken bambular ayakta kalır. Bunun nedeni daha güçlü olmaları değil, daha esnek olmalarıdır.

Bambu, rüzgârla birlikte eğilir, uyum sağlar ve fırtına geçtiğinde yeniden doğrulur.

Hayat da çoğu zaman böyledir.

Ayakta kalabilenler her zaman en güçlü olanlar değil, değişime uyum sağlayabilenlerdir.

Duygusal dayanıklılık tam olarak budur.

Zorluklardan etkilenmemek değil, etkilenirken yeniden toparlanabilmektir. Korkuya rağmen ilerleyebilmek, planlar değiştiğinde yeni yollar çizilebilmek ve umudu kaybetmeden yolculuğa devam edebilmektir.

Başarının Yeni Tanımı

Uzun yıllar boyunca başarı; doğru cevapları bilmek, hata yapmamak ve planlara sadık kalmak olarak tanımlandı.

Oysa bugün dünya farklı beceriler talep ediyor.

Artık önemli olan yalnızca bilgi sahibi olmak değil; öğrenmeye devam edebilmek.

Yalnızca hedef koymak değil; gerektiğinde hedefi yeniden şekillendirebilmek.

Yalnızca başarılı olmak değil; başarısızlıktan sonra yeniden başlayabilmek.

Belki de geleceğin en değerli yetkinliği dayanıklılık olacak.

Çünkü değişimin hızlandığı bir dünyada insanların sahip olduğu bilgiler eskiyebilir, meslekleri dönüşebilir, planları değişebilir. Ancak uyum sağlama becerisi her zaman değerini koruyacaktır.

Peki Duygusal Dayanıklılık Nasıl Geliştirilir?

İyi haber şu ki dayanıklılık, doğuştan gelen bir özellik değildir. Tıpkı bir kas gibi geliştirilebilir.

1. Kontrol edebildiklerinize odaklanın.

Geleceği kontrol edemeyiz. Ancak bugünkü seçimlerimizi kontrol edebiliriz.

Kaygıyı azaltmanın en etkili yollarından biri, enerjimizi elimizde olmayan ihtimaller yerine atabileceğimiz somut adımlara yönlendirmektir.

2. Hayatınızı bir sınav sonucu kadar daraltmayın.

Bir tercih, bir sınav, bir mülakat ya da bir başarısızlık tüm geleceği belirlemez.

İnsan hayatı tek bir karardan çok daha büyüktür.

3. Hata yapmaya izin verin.

Mükemmel karar verme baskısı çoğu zaman harekete geçmeyi engeller.

Oysa ilerlemenin yolu kusursuz olmaktan değil, denemekten geçer.

4. Kendi içsel pusulanızı keşfedin.

Dünya sürekli değişebilir. Ancak değerleriniz, güçlü yönleriniz ve sizi motive eden unsurlar içsel pusulanızı oluşturur.

Bu pusula, haritaların işe yaramadığı zamanlarda yol gösterir.

5. Bağ kurun.

İnsan dayanıklılığı yalnızca bireysel bir güç değildir.

Araştırmalar, güçlü sosyal ilişkilerin psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermektedir.

Bazen bir kişinin “Sana inanıyorum.” demesi, uzun bir yolculuğun başlangıcı olabilir.

Koçluğun Gücü: Cevap Vermek Değil, Gücü Hatırlatmak

Belirsizlik dönemlerinde insanlar genellikle cevap arar.

Oysa bazen ihtiyaç duyulan şey cevaplardan önce doğru sorulardır.

Koçluk tam da burada devreye girer. Çünkü koçluk, bireye ne yapması gerektiğini söylemekten çok, kendi kaynaklarını fark etmesi için alan açar.

İnsanların içlerindeki gücü, değerleri ve potansiyeli keşfetmelerine yardımcı olur.

Çünkü çoğu zaman ihtiyaç duyduğumuz şey yeni bir yol değil, yürüyebileceğimizi hatırlamaktır.

Belki de hayat hiçbir zaman tamamen güvenli, tamamen öngörülebilir ya da tamamen kontrol edilebilir olmayacak.

Fakat güçlü olmak, fırtınanın hiç çıkmamasını beklemek değildir.

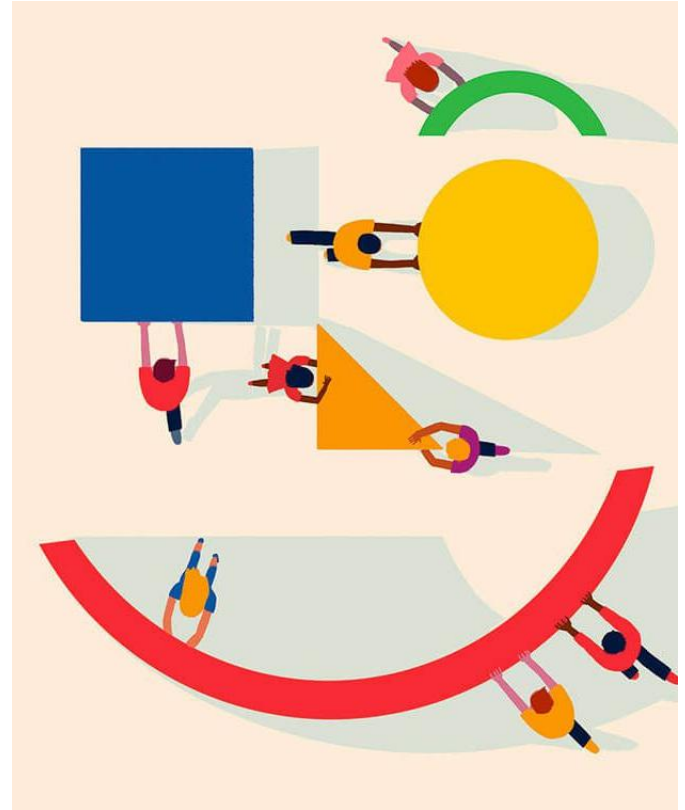
Güçlü olmak; rüzgâr sert estiğinde köklerini hatırlayabilmek, eğilmek gerektiğinde eğilebilmek ve fırtına geçtiğinde yeniden doğrulabilmektir.

Çünkü geleceği şekillendirecek olanlar, fırtınadan kaçanlar değil; fırtınanın içinde kök salmayı öğrenenler olacaktır.



İNSAN İNSAN'IN YURDUYSA, O KAPI ARALIK KALMALI

İnsan ilişkilerinde asıl mesele, kapının açık ya da kapalı olması değil; ne kadar aralık kaldığıdır. Hancı-Yolcu ikilemi, bu hassas dengeyi anlatır. Hancı, gelenlere yer açma cesaretine sahip ama sınırlarını bilen kişidir. Yolcu ise çoğu zaman yaralıdır; görmek istemez, kalmak istemez, isyan halindedir. Ama gitmek de kurtuluş değildir; çünkü yarasını da beraberinde götürür. Bu yüzden bilgelik, kimin haklı olduğunda değil, kimin daha olgun davrandığında saklıdır. Hancı'nın görevi, gelenin yarasını sarmak değil; o yaranın taşınmasına izin vermeden, yine de kapıyı aralık tutabilmektir. Çünkü insan, insanın kurdu değil – insan, insanın **yurdu**dur. Gönül çapı büyük insan için; geleni yeri, gidenin yolu hazır...

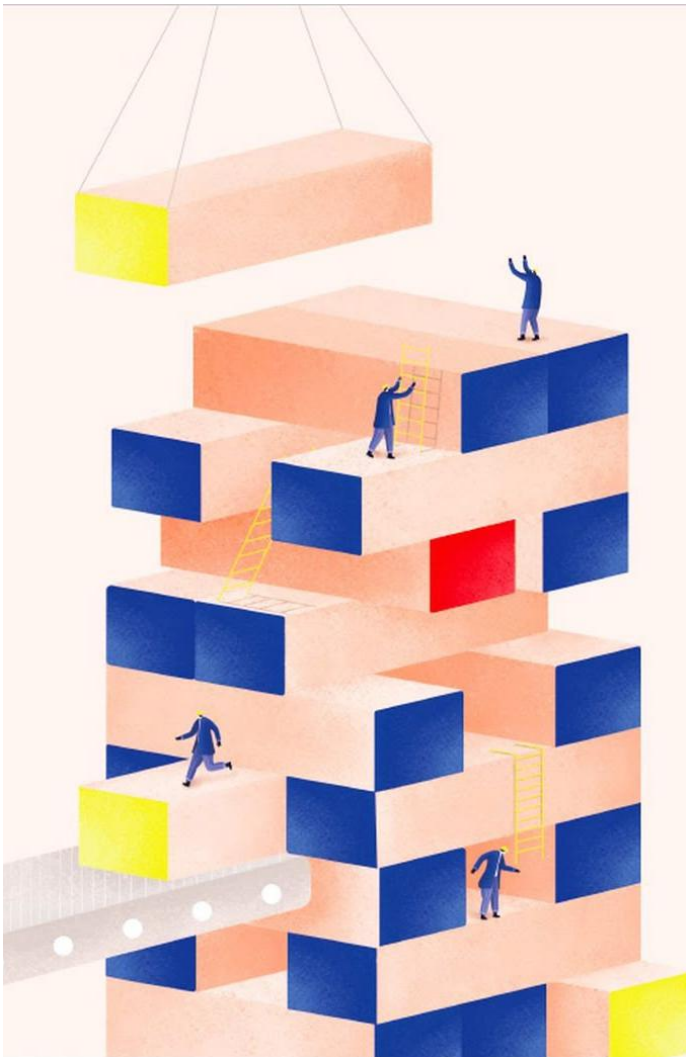


İnsan İlişkilerinde Hancı-Yolcu İkilemi

Geçmişten Gelen Biri Kapıyı Çaldığında...

Hayatınızın bir döneminde yer almış, belki de artık unutmaya yüz tuttuğunuz biri, hiç beklemediğiniz bir anda yeniden kapınızı çaldığında ne yaparsınız? Herkesin en az bir kez karşılaştığı bu senaryo, zihinde bir dizi soruyu tetikler: Bu beklenmedik dönüşün anlamı ne? Kapıyı tamamen kapatmalı mı, yoksa ardına kadar açmalı mı? Bu kararsızlık anı, insan ilişkilerinin en karmaşık ve öğretici anlarından biridir.

İşte bu yazı, alışılmış tavsiyelerin ötesine geçerek, ilişkilerdeki karmaşık dinamiklere dair şaşırtıcı, bilgece ve ezber bozan dört derin ders sunuyor. Gelin, bu kapının ardındaki bilgeliklere birlikte göz atalım.



KAPIYI ARALIK TUTMAK SENİN TERCİHİN OLMALI



İlişkilerde çoğu zaman iki uç arasında savruluruz: Ya herkese kapısını sonuna kadar açan bir hancı oluruz ya da en küçük hayal kırıklığında gitmeyi seçen bir yolcu. Oysa ben, bu ikilemin içinde bilge hancı olmayı savunuyorum. Çünkü insan insanın kurdur değil; insan insanın yurdudur.

Geleni yeri, gidenin yolu hazırdır. Kapım kimseye kapanmaz; ama her gelenin gireceği alanın büyüklüğünü ben belirlerim. "Kapiyi Aralık Tutmak" pasif bir bekleyiş değil, seçilmiş bir tavrıdır. Bu duruş, üç temel bilince dayanır:

- **Tercih:** Geri dönen birine hayatımda ne kadar yer vereceğime sadece ben karar veririm. Bu, kimsenin değil, benim içsel otoritemin alanıdır.
- **Anlamlandırma:** "Bu kişi neden geri geldi?" sorusu, duygularımı yönlendirmek yerine anlamaya yönelmemi sağlar. Anladığımda affetmek zorunda kalmam; sadece mesafeyi doğru ayarlamak benim sorumluluğumdur.
- **Açık İletişim:** Varsayımları değil, açıklığı seçerim. Ne hissettiğimi doğrudan ifade eder, "psikolojik sözleşmeyi" yeniden tanımlarım.

Bilge hancı olmak, geleni sorgusuzca içeri almak değil; **sınır koyarak da yurt olabilmektir.**

Etiketi Yapıştırma, Eylemi Tanımla: "Sen Yalancısın" ve "Yalan Söyledin" Arasındaki Uçurum

İletişimde kullandığımız küçük bir kelime değişikliği, bir ilişkiyi kurtarabilir ya da tamamen yıkabilir. İşte bu ders, davranış ile kimliği birbirinden ayırmanın dönüştürücü gücünü ortaya koyuyor. Birine "Sen yalancısın" dediğinizde, onun tüm kimliğine saldırın, geri dönüşü zor bir etiket yapıştırırsınız. Bu, kişiyi anında savunmaya iter ve yapıcı bir diyalog kapısını sınıksız kapatır.

Oysa "Yalan söyledin" demek, sadece o anki davranışa odaklanır. Kişinin karakterini değil, eylemini hedefe alır. Bu yaklaşım, suçlama ve savunma döngüsünü kırarak karşı tarafa kendini düzeltme ve ilişkiyi onarma şansı tanır. Aradaki fark, bir uçurum kadar derin ve sonuçları bir o kadar farklıdır:

Güçlü Bir Strateji Olarak "Yok Saymak": Unutmak Değil, Yükü Bırakmak

Modern psikolojinin "her sorunla yüzleş, her şeyi konuşarak çöz" tavsiyesinin ortasında, "yok saymak" fikri oldukça karşı-sezgisel gelebilir. Ancak burada bahsedilen "yok saymak", yaşananları hafızadan silmek ya da inkâr etmek değildir. Tam tersine, olayın üzerimizdeki duygusal yükünü taşımamayı bilinçli olarak seçmektir.

Bu fikri bir Gemi Metaforu ile somutlaştırabiliriz: Bir gemide yolculuk ettiğinizi düşünün. Kırgınlıklarınızı ve size yaşatılan olumsuz duyguları sırtınızda taşımaya devam etmeyin. Onları bilinçli bir kararla geminin güvertesine bırakın. **Yaşananlar unutulmaz, ancak onların duygusal ağırlığını sırtlanmak zorunda değilsiniz.**

Bu strateji, enerjimizi değiştiremeyeceğimiz şeyler için harcamak yerine, değiştirebileceğimiz tek şeye, yani kendimize odaklanmamızı sağlayan güçlü bir olgunluk (tekamül) adımdır.

Kurdu Değil, Yurdu Olmak: "Gönül Çapı" Kavramı

İnsan ilişkilerine dair en karamsar ve yaygın deyişlerden biri "İnsan insanın kurdur" cümlesidir. Bu bakış açısı, ilişkileri bir hayatta kalma mücadelesi olarak resmeder. Ancak bu karamsar tabloya meydan okuyan, çok daha umut dolu ve derin bir alternatif var:

İnsan insanın kurdur değil, insan insanın yurdudur.

Bu cümle ne anlama geliyor? İnsanların birbirleri için bir tehdit değil, aksine bir sığınak, bir öğrenme alanı ve bir yuva olabileceği anlamına gelir. Bu, "Gönül Çapı" kavramıyla doğrudan ilişkilidir. Gönül çapınız ne kadar genişse, o kadar çok insanı yargılamadan ve sevgiyle o alana sığdırabilirsiniz. Bu süreçte zenginleşen sadece onlar olmaz, asıl siz olursunuz. Çünkü siz, insandan öğrenirsiniz. Kendinizi ondan öğrenirsiniz. Her ilişki, kendi yansımanızı göreceğiniz bir ayna, kendinize dair yeni bir şey keşfetme fırsatıdır. Birbirimize yurt olduğumuzda hem kendimiz hem de karşıımızdaki için bir tekamül alanı açmış oluruz.



Belirsizlik Çağında Yazarak Fark Et

Modern dünyada insanın karşısına çıkan seçeneklerin sayısı hiç olmadığı kadar arttı. Ne yiyeceğimizden nasıl çalışacağımıza, hangi ilişkiyi sürdüreceğimize kadar sürekli karar vermemiz gereken bir çağın içindeyiz. İlk bakışta bu kadar fazla seçeneğe sahip olmak özgürlük gibi görünse de çoğu zaman beraberinde görünmez bir yük getiriyor: karar yorgunluğu.

Gün içinde verdiğimiz küçük büyük her karar, zihinsel enerji tüketiyor. Sabah ne giyeceğimizi düşünmekten başlayıp iş hayatındaki önemli seçimlere kadar uzanan bu süreç, zamanla zihni yorabiliyor. Özellikle sürekli "en doğru seçimi yapma" baskısı altında hissetmek, karar vermeyi daha da zorlaştırıyor. Çünkü artık sadece bir seçim yapmıyoruz; aynı zamanda diğer tüm ihtimallerden vazgeçiyoruz.

Bu da zihinde şu soruyu büyütebiliyor:

Ya yanlış karar verirsem?"

Tercih süreçlerinin zorlaşmasının nedenlerinden biri de modern dünyanın bize sürekli daha iyisinin mümkün olduğunu hissettirmesi. Sosyal medya, başarı hikâyeleri ve sonsuz seçenekler arasında insan çoğu zaman kendi sesini duymakta zorlanıyor.

Bir karar verirken gerçekten ne istediğimizi mi düşünüyoruz, yoksa dışarıdan "doğru" görünen seçeneğe mi yöneliyoruz? Bunu ayırt etmek bazen kolay olmuyor.

Sürekli dış seslere maruz kalan insan için bazen durup düşünmek bile zorlaşabiliyor.

Zihin aynı anda birçok ihtimali değerlendirmeye çalışırken içsel netlik giderek azalabiliyor.

Zihin bu kadar fazla ihtimal arasında kaldığında, insanın karar verirken zorlanması da kaçınılmaz hâle geliyor.

Kararsızlık çoğu zaman sadece ne istediğini bilmemek değildir.

Bazen hata yapmaktan korkmak, bazen mükemmel seçimi aramak, bazen de sonuçların belirsizliğiyle baş etmekte zorlanmak insanı durdurabilir.

Karar verememek geçici olarak güvenli hissettirse de uzun vadede zihinsel yükü artırabilir.

Çünkü verilmemiş her karar, zihinde açık bir dosya gibi kalmaya devam eder.

Kararsızlığın sık görülen sonuçlarından biri de ertelemedir.

İnsan bazen tembel olduğu için değil, zihni fazla yorgun olduğu için erteler.

Özellikle önemli kararlar karşısında "biraz daha düşüneyim" diyerek beklemek kısa süreli rahatlama sağlayabilir.

Ancak bu durum uzadıkça kaygıyı da büyütebilir.

Çünkü belirsizlik uzadığında zihnin ürettiği ihtimaller de çoğalır.

Bu noktada yazmak, zihindeki karmaşayı görünür hâle getiren sade ama güçlü bir alan açabiliyor.

İnsan bazı duygularını ancak yazarken fark ediyor; bazı kararlarını ise ancak kelimelere döktüğünde netleştirebiliyor.



Çünkü düşünceler zihnin içinde dolaşırken belirsiz kalabiliyor fakat yazıya dönüştüğünde daha somut ve anlaşılır bir hâl alabiliyor. Bu da kişinin hem duygularını düzenlemesine hem de kendi önceliklerini daha net görmesine yardımcı olabiliyor.

Bazen insan cevabı hemen bulamasa bile doğru soruya yaklaşabiliyor.

Yazının bir diğer etkisi de insanı kendi iç dünyasına yaklaştırırken aynı zamanda başkalarıyla görünmez bağlar kurabilmesi olabilir.

Özellikle birlikte yazılan alanlarda insanlar çoğu zaman yalnızca düşüncelerini değil, benzer duygular taşıyan başka insanların varlığını da fark ediyor.

Bu da modern hayatın içinde giderek artan yalnızlık hissini biraz olsun hafifletebiliyor.

Hayatın büyük kısmı belirsizlik içerir.

Çoğu zaman elimizde tüm veriler olmadan seçim yapmak zorunda kalırız.

Modern insanın en büyük zorluklarından biri de belki budur: kesinlik arayışı.

Ancak her kararın tamamen garanti olmasını beklemek, hareket etmeyi neredeyse imkânsız hâle getirebilir.

Bazen iyi bir karar, mükemmel olduğu için değil; kişinin kendi değerleriyle uyumlu olduğu için iyi hissettirir.

Ve en kötü karar bile kararsızlıktan iyidir.

Belirsizlikte karar alabilmek için insanın önce kendisiyle bağlantı kurması gerekir.

Her dış sesin arasında kendi ihtiyaçlarını, sınırlarını ve önceliklerini duyabilmek önemlidir.

Ayrıca her kararın geri dönülmez olmadığını hatırlamak da rahatlatıcı olabilir.

Bazı seçimler yeni yollar açar, bazıları ise insana ne istemediğini öğretir.

Belki de modern dünyada ihtiyaç duyduğumuz şey, her zaman daha hızlı karar vermek değil; kendimizi daha iyi duyabileceğimiz alanlar yaratmak.

Çünkü insan bazen en doğru kararı tüm ihtimalleri kontrol ederek değil, kendi sesine biraz daha yaklaşıp verebilir.

Ve bazen birkaç satır yazı bile zihindeki gürültüyü azaltıp insana kendi yönünü yeniden hatırlatabilir.

İşte bu yüzden son yıllarda en anlamlı bulduğum çalışmalardan biri "Yazarak Fark Et" yaklaşımı oldu.

Koçluk, farkındalık ve yazı tekniklerinin bir araya geldiği bu çalışmalar, insanın kendi iç sesini daha net duyabilmesi için alan açabiliyor.

Özellikle kararsızlık ve erteleme gibi konularda kişinin aslında ne hissettiğini ve neye ihtiyaç duyduğunu fark etmesi, bazen çözümün en önemli parçası hâline gelebiliyor.

Çünkü insan içsel bağlantısını güçlendirdikçe kararlarını yalnızca dış baskılarla değil, kendi değerleri ve ihtiyaçlarıyla da değerlendirmeye başlayabiliyor.

Belirsizlik hayatın kaçınılmaz bir parçası olmaya devam edecek gibi görünüyor.

Belki de önemli olan her zaman doğru kararı vermek değil; karar verirken kendimizden ne kadar uzaklaşıp ne kadar yaklaştığımızdır.

Çünkü insan bazen yönünü, tüm cevapları bularak değil; kendine dürüstçe bakabildiği birkaç satırın içinde yeniden keşfedebilir.





Evrensel ve Zamansız Bir Tema:

Gençlerin Gelecek Kaygısı

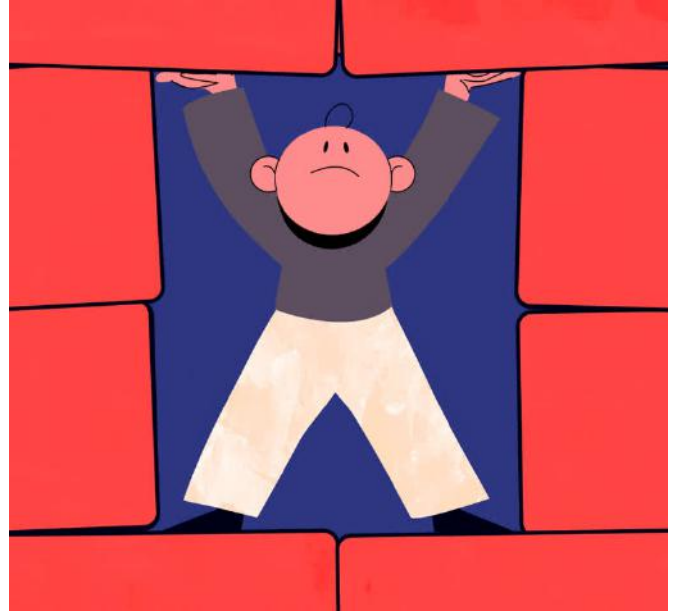
Charles Dickens'in İki Şehrin Hikâyesi romanı 1859 yılında yazılmış ve ilk kez aynı yıl yayımlanmıştır.

Bu roman, 1700'lerdeki Fransız Devrimi döneminde aşk, fedakârlık, adalet, intikam ve yeniden doğuş gibi her döneme hitap eden güçlü duyguları işler. Eserin ikonik giriş metni şu şekildedir:

"Zamanların en iyisiydi, zamanların en kötüsüydü; hem akıl çağıydı hem de aptallık, hem inanç devriydi hem de kuşku, aydınlık mevsimiydi, karanlık mevsimiydi; hem umut baharı hem de umutsuzluk kışıydı; her şeyimiz vardı, hiçbir şeyimiz yoktu; hepimiz ya doğruca cennete gidecektik ya da tam öteki yana..."

Bu romanın giriş cümlesini nerede görsem aklıma duyguların her dönemde ne kadar benzer olduğu gelir.

Hepimiz biricik ve özeli fakat aynı zamanda hepimiz benzeriz.



DNA'sı aynı duygular ve olaylarla, her bir içeriğin farklı oranlarda bir araya gelmesiyle birbirine hiç de benzemeyen hikâyeler yaşıyoruz.

Kimisinin hüznü dozu bir tutam artıyor, yanına bir çimdik neşe ekleniyor ve başka bir hikâye yazılıyor. Kimi neşenin dozunu artırıyor, hüznü merakla değiştiriyor ve başka bir hayat çıkıyor.

Elimizdeki periyodik tablo tek olsa da hepimiz aslında kendi eşsiz yeni madde formülünü yaratan birer kimyageriz.

Bizim durduramayacağımız ya da değiştiremeyeceğimiz hızla dönmeye devam edecek olan yaşlı dünyamıza, bu kimyagerin bakış açısıyla baktığımızda elimizde sonsuz olasılıkların olduğu devasa bir laboratuvar görebiliriz.

Bu şekilde çerçevelenmiş bilinmezler, insana endişe ve kaygı yerine merak ve neşe getirebilir.

Gençlerle gelecek kaygısı üzerine konuştuğumuzda – ki gençlerle konuşurken konu mutlaka gelecek kaygısına gelir – bu bakış açısına çekmek, kendi potansiyellerini keşfetmeye karşı bir merak uyandırıyor.

O zaman görüyorlar ki kaygılanmak yerine merak duyulacak bir dolu ihtimal var önlerinde.

Keşke hepimiz 5 yaşındaki hâlimizdeki gibi, elimize kocaman boş bir kâğıt ve rengârenk kalemler verdiklerindeki iştah ve hevesimizle şu an elimizdeki kâğıdın boş kısımlarına bakabilsek.

Gençlerde gelecek kaygısı çok fazla ancak bu sorun yalnızca gençlere ait bir sorun değil.

Gençler; ebeveynlerinin, öğretmenlerinin ve rol modellerinin gelecek kaygısını hayatlarının merkezine almaları ve en çok bu konu üzerinde konuşmaları nedeniyle kendilerini bu sarmalın içerisinde buluyorlar.

Sürekli belirsizlik, risk ve başarısızlık ihtimalleri konuşulan bir dünyada, önlerine serilen renkleri görmeleri giderek zorlaşıyor.

İYİ HABER!

Her sorunun bir çözümü olduğunu bilmek ve başını gökyüzüne kaldırmak tüm oyunu değiştirebilir. Bazen insanın ihtiyacı olan şey, bütün cevapları bulmak değildir. Kendi sorularını korkmadan sorabileceği bir yer bulmak kâfidir. İnsan sürekli "Ya olmazsa?" diye düşünmediğinde ve ilk kez "Ya olursa?" sorusunu sormaya başladığında kaygı seviyesi düşer; merakı ve potansiyeli ortaya çıkar.

Sihirli Değnek: Koçvari İlişkiler

Koçluk ve gençlerin otorite kabul ettikleri kişilerle yaşayabildikleri koçvari ilişkiler, akışı tamamen değiştirebilecek güce sahiptir. Gençlerin büyük çoğunluğu "he istediğini bilmediği" için değil, "yanlış seçim yapmaktan korktuğu" için hareket edemiyor. Koçluk, burada gencin kendi iç sesini yeniden duyabilmesi için güvenli bir alan oluşturmayı hedefler.

Kaygıyı İtici Güce Dönüştürmek

Koçlukta ilk adım çoğu zaman kaygıyı ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, onu görünür kılmak olur. Gençlere kendi his ve düşüncelerini yüksek sesle duymalarını sağlayacak güçlü sorular sormak, farkındalık yaratmak için ilk adımdır.

"Gerçekten seni korkutan şey ne?"

"Bu seçim tamamen sana ait olsaydı ne isterdin?"

"Başarısız olmak senin için ne anlama geliyor?"

"Şu an hayatında kontrol edebildiğin şeyler neler?"

Odağı Sonuçtan Sürece Dönüştürmek

Bir başka önemli koçluk yaklaşımı ise odağı sonuçtan sürece çevirmektir. Çünkü gelecek kaygısı yaşayan gençlerin zihni genellikle yıllar sonrasında yaşıyor.

"Üniversiteyi kazanamazsam?"

"İş bulamazsam?"

"Yeterince başarılı olamazsam?"

Birçok genç hayatı tek bir doğru cevaplı sınav olarak görüyor.

Oysa hayat çoğu zaman doğrusal ilerlemez.

Bir hedefe giden onlarca farklı yol olabilir.

"Olasılıklar Haritası" ile danışan, mevcut durumu ile hedeflediği gelecek arasındaki engelleri aşmak ve yaratıcı seçenekler üretmek için görsel bir zihin haritası oluşturabilir. Bu harita, zihindeki kısıtlayıcı inançları esneterek yeni ve alternatif eylem yolları keşfetmesini sağlar. Yalnızca alternatiflerin varlığını görmek bile zihindeki baskıyı ciddi şekilde azaltabilir.

Ebeveyn ve Öğretmenleri Dönüştürmek

Koçluk sürecinde ebeveynlerle ve öğretmenlerle çalışmak da en az gençlerle çalışmak kadar önemli. Çünkü kaygı bulaşıcı bir duygu ve sürekli endişe konuşulan bir evde, gencin sakin kalmasını beklemek mümkün değil. Bazen yalnızca dil değiştiğinde bile evin atmosferi değişebilir. Bu nedenle ebeveyn mutlaka şu sorular üzerine düşünmeli:

"Çocuğuma korku mu aktarıyorum, güven mi?"

"Endişelerim kime ait?"

"Kullandığım dili değiştirirsem neler mümkün olur?"

Sonuç olarak ister devasa bir laboratuvarındaki kimyager, ister elinde rengârenk kalemlerle 5 yaşında bir çocuk olarak tasvir edelim kendimizi; herkes bu dünyadan kendi hikâyesini yazacak seçimleri yaparak geçer. Seçimleri farkındalıkla yapabilecek güce sahip olduğumuzu unutmamak dileğiyle...



İÇİNDEKİ KUZEYİ KEŞFETMEK



Bema Altuğ Turgut
PCC
PROFESYONEL KOÇ, EĞİTMEN

Kimlik, Kariyer ve Anlam Arayışı Üzerine

“Büyüyünce ne olmak istiyorsun?”

Çocukken bize sorulan en popüler soruydu. Bu soru bize ileride kendimizi neler yaparken hayal edebildiğimizi gösterirdi. Bazılarımız için bu sorunun cevabı çok erken yaşlarda belliydi. Astronot olmak, gökyüzünde uçmak, bilimle keşfetmek, sahnede olmak ya da bir sporcu gibi mücadele etmek... Bu hayaller bize ilham veriyor ve geleceği düşünmeyi keyifli hale getiriyordu. Büyüdükçe soruya bakış açımız değişti. Artık mesele ne olmak istediğimizden çok, kim olmak ve nasıl bir yaşam kurmak istediğimiz oldu.

Şimdi birçok genç tam da burada zorlanıyor.

Bir yanda sayısız seçenek, diğer yanda büyük bir belirsizlik...

Bir yanda tutkular ve hayaller, bir yanda ekonomik kaygılar ve gerçekler...

Geçmişte insanların önünde daha sınırlı kariyer yolları vardı.

Yönünü bulmak, yalnızca hangi işi yapacağını belirlemek değildir. Nasıl bir yaşam sürmek istediğini ve dünyaya nasıl bir katkı sağlamak istediğini de keşfetmektir.



Kariyer Seçmek Aslında bir “Kimlik” Seçmektir

Meslek seçimi denildiğinde çoğu kişi şu soruya odaklanır:

“Hangi alan/bölüm daha iyi, daha itibarlı ya da daha çok kazandırıyor?” Oysa daha güçlü bir soru var: “Nasıl bir insan olmak istiyorum?” Çünkü kariyer sadece para kazanma biçimi değildir. Aynı zamanda yaşam tarzıdır.

Bugün ise teknoloji, yapay zekâ ve değişen iş dünyasıyla birlikte yüzlerce farklı seçenek mevcut. Ancak seçeneklerin artması karar vermeyi kolaylaştırmadı. Tam tersine daha karmaşık hale getirdi diyebiliriz.

Çünkü artık verilen kararlar yalnızca bir meslek seçimi ile ilgili değil; aynı zamanda bir yaşam tarzını belirleme üzerine oldu.

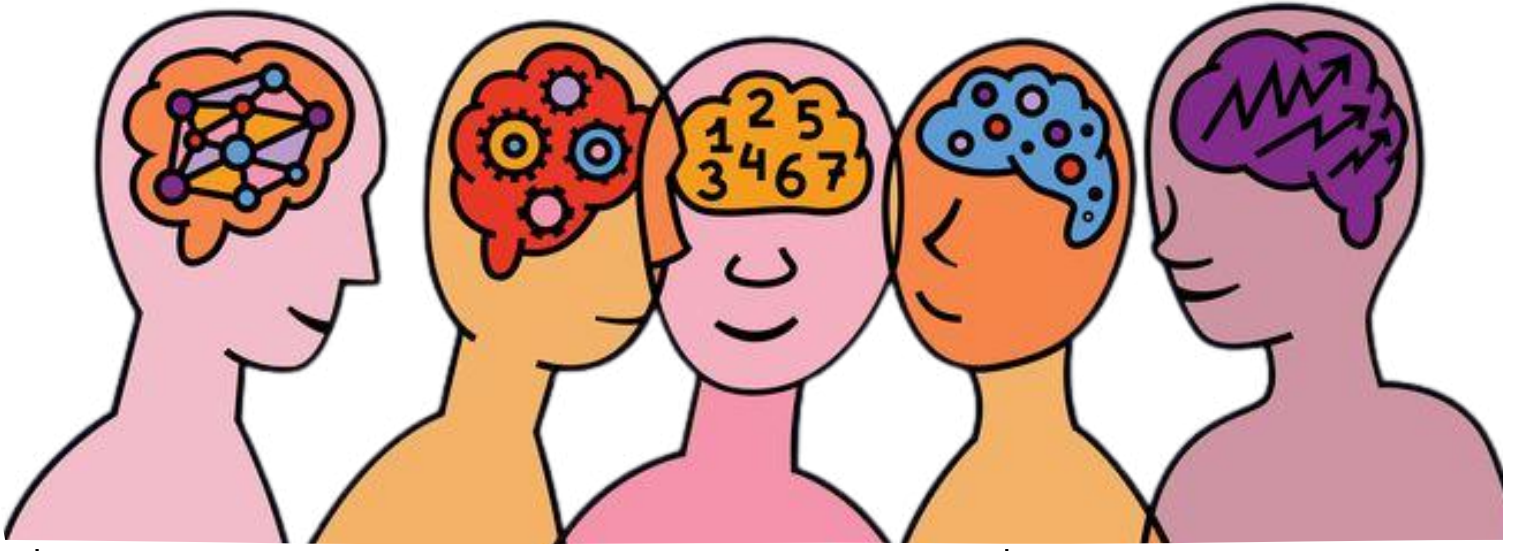
Gelecek Kaygısı Neden Bu Kadar Yaygın?

Gençlerle yürüttüğüm koçluk çalışmalarında sıklıkla şu cümleleri duyuyorum: “Ya yanlış seçim yaparsam?” “Ya seçtiğim bölümü sevmezsem?” “Ya diğerlerinden geride kalırsam?” “Ya tutkumun peşinden giderken ihtiyaçlarımı karşılayacak kadar para kazanamazsam?”

Bu soruların temelinde çoğu zaman başarısızlık korkusundan ziyade, belirsizliği kontrol etme isteği olabiliyor.

Oysa hayatın en değişmeyen gerçeği, geleceğin tam olarak öngörülememesi değil midir?

Psikoloji araştırmaları, kaygının çoğu zaman gelecekte ne olacağını bilmemekten değil, bilinmezlikle baş etmekte zorlanmaktan kaynaklandığını gösteriyor.



İyi haber şu ki:

Geleceği bilmek mümkün olmayabilir; ancak kendini tanımak mümkündür ve insan kendini tanıdıkça belirsizlik içinde yön bulma becerisini kazanabilir.

Bir girişimci yalnızca iş kurmaz; risk almayı ve belirsizlikle yaşamayı öğrenir. Aynı zamanda güçlü ilişkiler kurabilen, fırsatları görebilen, insanları etkileyebilen ve geniş bir network oluşturabilen bir kimlik geliştirir. Değişime uyum sağlamayı, cesur ve çözüm odaklı olmayı öğrenir.

Bir öğretmen yalnızca ders anlatmaz; insanların gelişimine katkı sunar. Sabırlı, rehberlik eden, öğrenmeye açık ve başkalarının potansiyeline inanan, iletişim becerilerini ve empati yeteneğini kullanabilen bir kimlik inşa eder.

Bir doktor yalnızca teşhis ve tedavi etmez; kritik anlarda doğru karar verebilmeyi öğrenir. Sorumluluk sahibi, disiplinli, dayanıklı ve insan yaşamına hizmet etmeyi merkeze alan bir kimlik oluşturur.

Bir mühendis yalnızca bir sistem tasarlamaz; karmaşık problemleri çözmeyi öğrenir. Analitik düşünen, detaylara dikkat eden, meraklı ve sürekli gelişime açık bir kimlik geliştirir.

İnsan, yönünü dışarıdaki haritalarda değil, içindeki işaretlerde bulur.

Ancak bunun için zaman zaman yavaşlamak ve kendine şu soruyu sormak gerekir:

“Beni gerçekten heyecanlandıran şey nedir?”

Bir sanatçı yalnızca eser üretmez; kendini ifade etmeyi ve farklı bakış açıları geliştirmeyi öğrenir. Yaratıcılığı yüksek, özgün düşünebilen ve duygularını cesurca ortaya koyabilen bir kimlik oluşturur.

Bir sporcu yalnızca antrenman yapmaz; kendisinin en iyi versiyonu olmaya çalışır. Hedeflerine odaklanmayı, düzenli çaba göstermeyi, baskı altında performans sergilemeyi, sabır, öz disiplin, kararlılık, takım ruhu ve pes etmeme becerilerini sürekli geliştirerek yaşamın her alanında kullanabileceği güçlü bir kimlik geliştirir.

Bu nedenle kariyer seçimleri yalnızca “Ne iş yapacağım?” sorusunun cevabı değildir. Aynı zamanda “Nasıl biri olacağım?”, “Hangi değerlerle yaşayacağım?” ve “Hayata nasıl bir iz bırakacağım?” sorularının da cevabıdır.

Çünkü seçtiğimiz meslek, zamanla bizi şekillendirir; alışkanlıklarımızı, çevremizi, düşünme biçimimizi ve hatta kimliğimizi etkiler. Bu nedenle kariyer seçimleri aynı zamanda kimlik inşasının da bir parçasıdır.

Araştırmalar, insanların işlerinden duydukları memnuniyetin yalnızca yetenekleriyle değil; değerleri, ilgi alanları ve yaşam amaçlarıyla uyumlu seçimler yapmalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kimlik Bulunmaz, Oluşturulur.

Birçok genç kendini tam olarak tanımlayabileceği o günü bekliyor: “Artık kendimi buldum.” Ancak gelişim psikoloğu Erik Erikson'a göre kimlik, keşfedilen değil, zamanla oluşturulan bir yapıdır. Başka bir ifadeyle kimlik, hazır halde bulunmayı bekleyen bir cevap değildir. Deneyimlerle şekillenir.

Deneyerek... Yanılarak... Vazgeçerek... Yeniden başlayarak...

Bazen ne istediğimizi doğrudan keşfedemeyiz. Önce neleri istemediğimizi fark ederiz. Bu yüzden kararsızlık her zaman bir zayıflık göstergesi değil, gelişimin doğal bir parçasıdır.

İçsel Pusulanda Ne Var?

Bugünün dünyasında dış sesler oldukça güçlü. Aileler, öğretmenler, sosyal medya, uzmanlar ve çevremizdeki insanlar sürekli ne yapmamız gerektiğine dair fikirler sunmaktalar. Bu kadar çok sesin arasında insanın kendi sesini duyması zorlaşmaktadır. Oysa yön bulmanın en önemli araçları, iç sesimiz ve içsel pusulamızdır.

İçsel pusula; bizi canlı hissettiren, enerji veren ve anlam duygusu yaratan şeyleri fark edebilme becerisidir.

Belki yazarken...

Belki insanlarla çalışırken...

Belki üretirken...

Belki öğrenirken...

Ünlü psikiyatrist Viktor Frankl, insanın temel motivasyonunun mutluluk değil, anlam arayışı olduğunu söylemektedir. Bugün birçok genç başarılı ve mutlu olmak istiyorlar ve bu durum son derece doğal. Fakat bazen şu soru gözden kaçabiliyor:

“Başarılı ve mutlu olmak sizin için ne demek ve bunun sizin için anlamı nedir?”

Çünkü anlamın olmadığı yerde, başarı bile tatmin yaratmayabilir. Anlam ise çoğu zaman şu üç yerde bulunur

:

- Ürettiklerimizde,
- Kurduğumuz ilişkilerde,
- Katkı sunduğumuz alanlarda...

Bu nedenle; yönünü bulmak, yalnızca hangi işi yapacağını belirlemek değildir. Nasıl bir yaşam sürmek istediğini ve bu dünyaya nasıl bir katkı sağlamak istediğini de keşfetmektir.

Pusulanın Görevi

Hayat çoğu zaman tek bir büyük kararla değil, küçük adımlarla şekillenir ve yön bazen yola çıkmadan görünmez...Bu yüzden belki de bugün ihtiyacınız olan şey bütün geleceği görmek değil, sadece bir sonraki adımı görebilmek ve kim olmak istediğinizi seçmektir. Unutmamalı ki pusulanın görevi size bütün yolu göstermek değildir.

Sadece yönünüzü hatırlatmaktır. Gerisini yürüdükçe keşfedersiniz.

Sevgiyle Kalın.

