

OCAK - ŞUBAT - MART 2026

EduCoach

DAHA İYİ BİR GELECEK

15.SAYI

**YENİ YIL
HEDEFLERİ DEĞİL,
İÇSEL BİR
SÖZLEŞME
BAŞLATMAK**

**FARKLILIK
FARKINDALIKTIR**

**BİR KARAR HER
ŞEYİ DEĞİŞTİRİR
Mİ?**

**HAYALLERİNDE BİR
SİSTEMİ VAR; YENİ
YIL VE YENİ
DÖNGÜLER**

içindekiler

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 4 | BİZDEN HABERLER | 21 | AI ÇAĞINDA
YETKİNLİKLERİN ÖNEMİ
VE KOÇLUĞUN
DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ |
| 7 | YENİ YIL HEDEFLERİ
DEĞİL, İÇSEL BİR
SÖZLEŞME BAŞLATMAK | 23 | BİR KARAR HER ŞEYİ
DEĞİŞTİRİR Mİ? |
| 9 | DEĞERLERİN SESİ,
YARGILARIN SİSİ: İÇSEL
AYNAYI AÇMAK | 25 | YENİDEN BAŞLAMAK NE
DEMEKTİR? KOÇLUKLA
YÖN SEÇMEK |
| 11 | İÇ ALANI DÜZENLEMEK:
GERÇEK DEĞİŞİM NEREDE
BAŞLAR? | 27 | YOLCULUK 2026 –
DEĞERLERLE YÖN
BULMAK |
| 13 | FARKLILIK
FARKINDALIKTIR | 29 | HAYALLERİNDE BİR
SİSTEMİ VAR; YENİ YIL VE
YENİ DÖNGÜLER |
| 14 | YENİ YILA BAŞLARKEN
ÇARESİZLİKTEN NE
ÖĞRENDİN | 31 | OTANTİK DEĞERLERLE
YÖN BULMAK: KOÇLUKTA
TRANSAKSİYONEL
ANALİZ PERSPEKTİFİ |
| 14 | İÇ PUSULANIN ÇAĞRISI | 33 | MİZAÇ TEMELİNDE KALP,
ZİHİN VE BEDEN ÜÇGENİ |
| 17 | HANGİ KAPIYI
AÇIYORSUN? DEĞERLERLE
GELECEK TASARIMI | | |
| 19 | İÇ DEĞİŞMEDEN DIŞ
DEĞİŞMEZ: KOÇLUKTA
GERÇEK DÖNÜŞÜM | | |

KÜNYE

İMTİYAZ SAHİBİ:

EDUCOACH ADINA CAN DENİZ TİMUR

GENEL YAYIN YÖNETMENİ:

GÖZDE ŞAHİN

YAZI İŞLERİ KURULU:

AYÇA BALLI

TASARIM:

EDA NUR ÜNAL

ADRES:

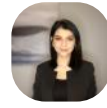
**KIZILIRMAK MAH. 1445
SK. NO:2/1
THE PARAGON B BLOK
K:23 İÇ KAPI
NO: 113 ÇANKAYA /
ANKARA**

WEB:

WWW.EDUCOACH212.COM

E-MAIL:

INFO@EDUCOACH212.COM



SEVGİLİ OKURLAR,

Yeni bir yıla girerken çoğumuz aynı sorunun etrafında dolaşıyoruz:

“Bu yıl gerçekten neyi farklı yapacağım?”

Takvimler değişirken hayat çoğu zaman aynı döngülerini koruyor. Bu nedenle Educoach Dergisi’nin 15. sayısını, tek bir kavrama sıkışmayan; yeni yılın doğasına yakışır biçimde çok temalı bir yapı ile kurguladık. Çünkü koçluk, tek bir alanla sınırlı olmayan; insanın zihnine, kalbine, bedenine, değerlerine ve seçimlerine aynı anda dokunan bütüncül bir yolculuk.

Bu sayıda yer alan yazılar; yeniden başlamanın ne anlama geldiğini, dönüşümün neden her zaman içeriden başladığını, değerlerle hizalanmanın kararlarımızı nasıl netleştirdiğini ve belirsizlik çağında yön bulmanın hangi içsel becerilerle mümkün olduğunu farklı perspektiflerden ele alıyor. Kimi yazılar sistem düşüncesiyle döngüleri görünür kılarken, kimileri mizaç, değerler, transaksyonel analiz, farkındalık, sinir sistemi düzenleme ya da kişisel deneyimler üzerinden dönüşümün derin katmanlarına ışık tutuyor.

Bu sayının ortak dili şunu hatırlatıyor:

Değişim bir hedef değil, bir süreçtir.

Ve bu süreç; daha çok yapmakla değil, daha bilinçli fark etmekle başlar.

2026’ya yaklaşırken artık yalnızca “ne yapacağımızı” değil, “neden yaptığımızı”, “hangi değerlerle yaşamak istediğimizi” ve “hangi döngüleri sürdürüp hangilerini dönüştürmeye niyetli olduğumuzu” sorgulama ihtiyacı artıyor. Bu sorgulama, zayıflık değil; aksine farkındalığın ve olgunlaşmanın bir göstergesi. Koçluk da tam bu noktada, kişiye hazır cevaplar sunan bir alan değil; kendi cevaplarını duyabileceği güvenli bir alan olarak anlam kazanıyor.

Bu sayıda buluşan tüm yazılar, farklı seslerden aynı daveti fısıldıyor:

Dur.

Bak.

Fark et.

Ve kendi yolunu bilinçli şekilde seç.

Educoach’un 15. sayısı, okurunu büyük iddialarla değil; derin sorularla, samimi yüzleşmelerle ve gerçekçi dönüşüm adımlarıyla karşılıyor. Yeni yılın başında bu sayının, kendi iç pusulasını ayarlamak isteyen herkes için ilham verici bir durak olmasını diliyoruz.

Yeni yıl; dış dünyayı kontrol etme çabasından çok, iç dünyayla temas kurma cesaretini hatırlatsın. Çünkü içten başlayan her değişim, dışarıda mutlaka bir iz bırakır.

Keyifli Okumalar Dilerim

BİZDEN

haberler

212 DERECE KOÇLUK AKADEMİSİ, ICF TÜRKİYE 10.KOÇLUK KONGRESİ'NDA OTURUM SPONSORU OLDU!



ICF Türkiye'nin 10. Yıl Koçluk Konferansı; insan, ilişki ve geleceği aynı masada buluşturan güçlü bir buluşmaydı. 212 Derece olarak bu buluşmada oturum sponsoru olmaktan mutluluk duyduk. Bizim için sponsorluk, yalnızca "orada olmak" değil; sahaya taşınan bir değer üretmek demek.

ICF Türkiye'nin 10. Yıl Koçluk Konferansı'nı hayata geçiren ICF Türkiye Başkanı sayın Beyza Erdem BALCI, MCC, yönetim kurulu ekibine ve tüm organizasyon ekibine içten teşekkür ederiz. Gün boyu bilgi ve deneyimlerini paylaşan tüm konuşmacılara; katkısıyla bu buluşmayı zenginleştiren moderatörlere, gönüllülere ve paydaşlara da ayrıca teşekkür ediyoruz.

Ve elbette, salonu varlığıyla anlamlı kılan tüm katılımcılara... Birlikte öğrenmenin ve birbirimizi ileri taşımanın gücünü bir kez daha hissettik. 212 Derece olarak, koçluğun topluma ve kurumlara daha fazla değer katması için bu ekosistemin yanında olmaya devam edeceğiz.

NEDEN SPONSOR OLDUK

ICF Türkiye'nin 10. Koçluk Konferansı, bizim için yalnızca bir etkinlik değil; koçluğun Türkiye'deki yolculuğunu birlikte büyüttüğümüz bir buluşma. Bu kongrese sponsor olmayı, katkı sunma ve sorumluluk alma olarak gördük.

1)Koçluk, insanın yanında durmanın en etkili yollarından biri. Bugün iş dünyasında herkes hızlı, herkes yoğun, herkes bir şeyleri yetiştirmeye çalışıyor. Tam da bu yüzden; dinlemeye, düşünmeye, durup yön seçmeye ve daha sağlıklı ilişki kurmaya alan açan koçluk yaklaşımının değeri artıyor. Biz bu değeri desteklemek istedik.

2)İnsan-İlişki-Gelecek ekseninde, koçluk kültürünün büyümesine katkı sunmak istedik. Geleceğin organizasyonları; sadece daha hızlı değil, daha güvenli, daha iş birliğine açık ve daha öğrenen sistemler kurmak zorunda. Bu kongre, tam da bu ihtiyaca karşılık gelen ortak bir öğrenme zemini sundu. Biz de bu zemine katkımızı görünür kılarak, koçluk kültürünün kurumlarda daha yaygın ve daha kaliteli uygulanmasına destek olmayı hedefledik.

3)Dönüşüm, bir günde olup bitmiyor. Konferanslar ilham verir; ama gerçek değişim, ertesi gün başlar. İnsan işine döndüğünde; bir toplantıda, zor bir konuşmada, bir geri bildirim anında ya da bir çatışma içinde yeni bir tutum denediğinde dönüşüm başlar. Sponsorluğumuzun içinde bu "devam eden öğrenme" fikri olsun istedik.

Kısacası; bu sponsorluk bizim için "orada olmak" değil, koçluğun topluma ve kurumlara daha çok fayda sağlaması için bir adım atmak demek.

NELER ÖĞRENDİK?

Judith Malika Liberman Hikâye, bilgiyi taşımaktan çok anlam üretir. Anlam oluştuğunda değişim “yapmalıyım”dan “istiyorum”a döner.

Richard E. Boyatzis Koçluğun etkisi tesadüf değil; sürdürülebilir değişimi mümkün kılan bir bilim ve tasarım meselesi. Kalıcı sonuç, iyi niyetle değil; doğru süreç ve takip döngüsüyle gelir.

Prof. Dr. Türker Kılıç Daha iyi yaşam ve performans, sadece motivasyon değil; beynin dikkat, öğrenme ve stres sistemleriyle uyumlu bilinçli bir tasarım işidir. Kısacası, “niyet” kadar “altyapı” da önemlidir.

Mümin Sekman Başarıyı artıran şey çoğu zaman daha çok çalışmak değil; düşünme biçimini rafine etmektir. Strateji, odak ve uygulama disiplini birleştiğinde sonuç kendini göstermeye başlar.

Kıvılcım Kıran Geleceğin avantajı, sadece yetenek havuzu değil; bağ kurma ve prososyal duyguların (iş birliği, güven, şefkat) sürdürülebilir biçimde üretilmesi. “İlişki kalitesi” performansın yumuşak tarafı değil, omurgası.

Dr. Marilyn Atkinson Hız ve yapay zekâ arttıkça ilişkiler kendiliğinden güçlenmiyor; aksine bilinçli olarak yeniden tasarlanması gerekiyor. Ritüeller, geri bildirim normları ve güven pratikleri bu çağın liderlik kasına dönüşüyor.

James E. Varnham Yapay zekâdan gerçek verim, komut vermekle değil; iş birliği kurmakla geliyor. Doğru problem tanımı, doğru soru ve bağlam kontrolü olmadan AI sadece “gürültü” üretebiliyor.

Susan Caesar Yapay zekâ konuşuluyorsa etik de konuşulmalı; çünkü güven bu alanın para birimi. Sınırlar, gizlilik ve sorumluluk netleşmeden “teknolojik hız” uzun vadede maliyete dönüşebilir.

Konferansta neler yaptık?

Kalp-Beden-Zihin Üçgeninde Workshop

Değerli program liderimiz sayın Berna Altuğ Turgut, Workshop’ta koçluğu tek kanallı bir zihin pratiği gibi değil, bütüncül bir denge sistemi olarak ele aldı.

Kalp: ilişki, güven, bağ kurma ve duygusal temas

Beden: sınırlar, enerji, sezgi, eyleme geçme kapasitesi

Zihin: netlik, anlamlandırma, öncelik ve karar kalitesi

Katılımcılar, kendi “baskın merkezini” fark edip (kalp/beden/zihin), özellikle zor anlarda (çatışma, belirsizlik, performans baskısı) hangi merkezde sıkıştığını görerek bir sonraki küçük hamleyi seçti.

Katılımcılara gelişim hediyeleri

Konferans enerjisinin “güzel bir gün” olarak kalmaması için katılımcılarla devam eden gelişim araçları paylaştık:

Koçluk eğitimleri (öğrenmeyi beceriye dönüştürmek için)

Kişilik anketleri (kendini tanıma ve farkındalık için)

“Dönüşüm İçin Koçluk” ile tanıştırdık

Dönüşüm İçin Koçluk” kitabımızı, koçluğun sahada nasıl bir dönüşüm mimarisi kurabileceğini anlatan bir kaynak olarak katılımcılarla buluşturduk.

Bu buluşmadan aldığımız ilhamı sahaya taşımaya devam ediyoruz. Koçluğun insanı ve ilişkiyi güçlendiren etkisini büyütmek için aynı yolda yan yana yürümek dileğiyle



TOBB ETÜ X 212 DERECE İŞBİRLİĞİYLE GERÇEKLEŞEN MOMENTUM FUTUREFIT' TE ÖĞRENCİLERİN KOÇLUK YOLCULUĞU BAŞLADI!

TOBB ETÜ öğrencilerinin mezuniyete geçiş sürecini daha güçlü, daha planlı ve daha bilinçli yönetebilmesi amacıyla yürütülen Momentum FutureFit Koçluk Programı, TOBB ETÜ İŞ VE KARIYER ve 212 Derece Koçluk Akademisi iş birliğiyle önemli bir aşamayı tamamladı.

Programın ilk fazında, akademi kurucumuz Can Deniz Timur eğitmenliğinde TOBB ETÜ'de öğrencilerle buluşan 3 atölye çalışması gerçekleştirildi. Bu atölyeler; öğrencilerin öğrenme çevikliğini artırmak, sürdürülebilir gelişim alışkanlıkları tasarlamak ve stres dayanıklılığını güçlendirmek üzere yapılandırıldı.

Gerçekleştirilen Atölyeler

- Öğrenen Zihniyet ve Dönüşüm (22 Ekim 2025)
- Alışkanlıkların Nörobilimi ve Davranış Tasarımı (21 Kasım 2025)
- Neuroresilience Sprint: Stres ve Dayanıklılık (24 Aralık 2025)

Atölye serisinin ardından programın ikinci fazına geçilerek öğrenciler için bire bir koçluk eşleşmeleri tamamlandı. Her öğrenci, hedefleri ve gelişim ihtiyaçları doğrultusunda 212 Derece mezunu profesyonel bir koç ile eşleştirildi ve süreç başladı. Bu bire bir koçluk yolculuğunda öğrencilerin;

- Güçlü yönlerini daha net görmeleri,
- Hedeflerini somutlaştırmaları,
- Mezuniyet sonrası adımlarını planlamaları,
- Odak, motivasyon ve sürdürülebilir ilerleme becerilerini güçlendirmeleri amaçlanıyor.

Momentum FutureFit, öğrencilerin yalnızca bilgi edinmesini değil; aynı zamanda kendilerini daha yakından tanıyıp kararlarını daha sağlam bir zeminde verebildikleri, ölçülebilir bir gelişim deneyimi yaşamalarını hedefliyor.

Programın gerçekleşmesinde emeği geçen TOBB ETÜ ekibine TOBB ETÜ İŞ VE KARIYER katılım sağlayan öğrencilerimize ve sürece katkı sunan tüm koçlarımıza teşekkür ederiz.

Programımıza katılan tüm öğrencilerimize başarılar diler, koçluk görüşmelerinin mezuniyet sonrası kariyer adımlarında kalıcı katkılar sunmasını temenni ederiz.





YENİ YIL HEDEFLERİ DEĞİL, İÇSEL BİR SÖZLEŞME BAŞLATMAK

Yeni bir yıla giriyoruz ve şunu net söyleyeyim: Takvim değişir; hayat, sadece takvimle değişmez. Dönüşüm; iyi niyetle değil, bilinçli seçimlerle ve o seçimi taşıyacak kararlılıkla gelir. “Bu yıl şöyle olacağım” demek kolaydır. Zor olan, uzun süredir bildiğiniz bir gerçeği artık ertelememek... Ona yer açmak. Çünkü asıl mesele yeni hedefler yazmak değil; zaten içinde duran hakikate nihayet alan tanımaktır. Cesaret, “bu yıl şunu yapacağım” diye bağırmak değil; “bunu biliyorum ve artık kaçmayacağım” diyebilmektir. Ve bu cümle, insanın kendiyi imzaladığı bir sözleşme gibidir. Bu yıl kendinize şunu sorun:



“BENİ GERÇEKTEN HAYATTA HİSSETTİREN ŞEY NE VE NEDEN HÂLÂ ONU ERTELİYORUM?”

Burada çoğu kişi cevabı bilir. Sorun, o cevabın yanına yaklaşıncı duyulan o ince sızıda başlar. Çünkü gerçekler, “heves” gibi görünmez, sorumluluk hissettirir. Risk gibi görünür, hatta bazen kayıp gibi görünür. Evet, geri çekilmemek için kararlı, canlı hissettiren şeyin bedeli vardır. Bu bedel, alıştığınız kimliği bırakmaktır. Unutmayın: İnsan, geçmişinin tutsağı değil; seçtiği yönün sahibidir. Geçmişiniz size bir hikâye anlatır. Ama yönünüz, hikâyenin nereye gittiğini belirler.

Şimdi bir test yapın.

“Beni hayatta hissettiren şey” dediğinizde aklınıza geleni yazın. Sonra şu iki soruyu ekleyin:

1. Ben bunu ertelerken neyi koruyorum? (İmajımı mı, konforumu mu, aidiyetimi mi?)
2. Ben bunu ertelerken neyi kaybediyorum? (Enerjimi mi, kendime saygımı mı, zamanımı mı?)

Cevaplarınız, bir takvimden daha fazlasını yılın gerçek ajandasını verir.

Müdahaleyi Azaltmak ve Potansiyeli Keşfetmek

Daha fazla çabalamak her zaman çözüm değildir. Bazen öğrenmeniz gereken şey, müdahale etmeyi bırakmaktır. Çünkü potansiyel zorlanarak değil, alan açıldığında ortaya çıkar. Bir şeyi “iterek” büyümeye çalıştığınızda genellikle iki şey olur: ya kopar, ya da sahte bir başarı üretir.

Alan açtığınızda ise başka bir şey olur: gerçeklik görünür hale gelir.

Yargıyı azalttığınızda, öğrenme hızlanır. Çünkü yargı, zihnin savunma sistemidir. Savunma sistemi açıkken öğrenme kısıtlıdır. Sakinlik, lüks değil; gelişimin ön koşuludur.

Burada ikinci bir test daha var. Basit ama etkili.

Bugün en çok yargıladığınız alanı seçin: beden, kariyer, ilişki, para, disiplin, aile...

Sonra şu cümleyi tamamlayın:

“Ben kendime şu konuda sert davranıyorum çünkü _____.”

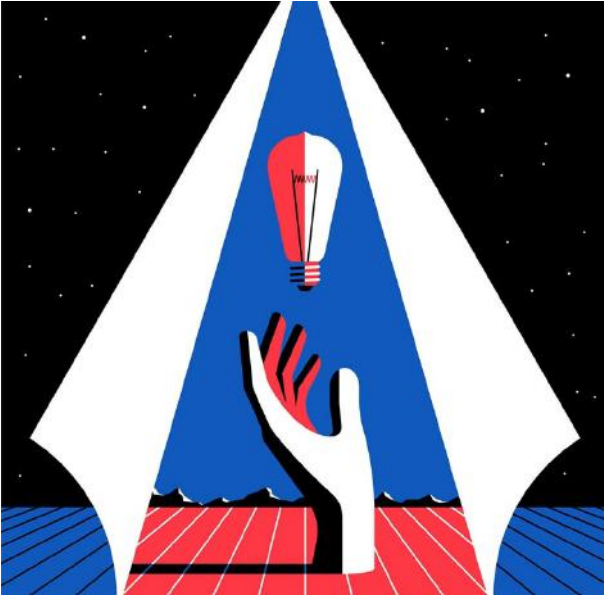
Ardından şunu ekleyin:

“Eğer aynı konuda kendime koçluk yapsaydım, ilk küçük adımım _____ olurdu.”

Canlılık Nerede Başlar? Tolerans Nerede Biter?

Kendinizi “daha iyi” yapmaya çalışmadan önce şuna dürüstçe bakın:

“BEN HANGİ AMACA HİZMET EDERKEN CANLI HİSSEDİYORUM ?”



Canlılık, genellikle toleransın bittiği yerde büyür. Çünkü canlılık enerji üretir; tolerans ise enerji kaçıran. Siz bir yandan kendinizi canlandırarak bir şeyin peşine düşüp, diğer yandan sizi söndüren bir şeyi tolere etmeye devam ediyorsanız, aynı anda gaze basıp frene basmış olursunuz. Bu yüzden birçok “yeni yıl kararı” tutmaz: hedef doğrudur, fakat toleranslar aynı kalır.

O halde mesele sadece “ne istiyorum?” değildir. Mesele şudur: Canlılığım için artık neyi tolere etmeyeceğim?

Örnek:

“Ertelemeyi tolere ediyorum” → bedeli: özgüven kaybı → korku: yeterli olmamak.

“İlişkide belirsizliği tolere ediyorum” → bedeli: huzursuzluk → korku: yalnız kalmak.

Bu listeyi yazmak bile standartları yükseltir. Çünkü artık meseleyi “kader” değil, “seçim” olarak görmeye başlıyorsunuz. Ve seçim başladığı anda değişim başlar.

Düzeltmek mi ve Güçlü Kaynaklara Yönelmek mi?

Bu yıl kendinizi sürekli “düzeltmeye” çalışmayın. Çünkü “düzeltmek” kelimesi, fark ettirmeden bir şeyi varsayar. Sürekli düzeltmeye çalışmak tüketir. Çünkü zihin şu mesajı tekrar tekrar verir: “Henüz yeterli değilim.” Bu mesajı her gün dinleyen biri, bir süre sonra iki şeye dönüşür: ya aşırı kontrolcü olur ya da görünmez bir yorgunlukla erir. İkisi de potansiyeli büyütmez.

Belki daha önemli bir soru var: Hangi becerilere sahibim? Nerede işe yarıyorum? Hangi katkıları daha rahat sunuyorum? İnsan, ancak katkı verdiğini hissettiğinde güçlenir. Sürekli düzeltmeye çalışmak tüketir.

Bu sorular “ego” sorusu değil. Bu sorular “yön” sorusu. Katkı, sadece üretkenlik değildir. Katkı, hayata bir iz bırakma halidir. İnsanın içindeki enerji, “ben değer üretiyorum” dediği yerde doğal olarak yükselir.

Alan Açmak

Yeni yıl, hayata yeni bir şey eklemek değildir. Bazen yeni olan, fazlalığı bırakmaktır.

Çünkü bazı “fazlalıklar” sadece eşya değildir: gereksiz ilişki dinamikleri, bitmeyen suçluluk, herkesi memnun etme çabası, kendini küçültme alışkanlığı, mükemmellik kılığında saklanan korkular...

Zihnin acele ediyorsa; dur, bak, dinle. Beden hâlâ buradadır.

Ve beden bir sorusu vardır: “Bu hız, neyi duymamak için?”

Bu yıl, kendinize bir hedef daha yazmak yerine bir alan açın.

Bir alan açarsanız, hayat konuşur.

Ve siz dinlerseniz, yönünüz netleşir.

Ne zaman uyandığınız, kime neye “evet” dediğiniz, neyi ertelediğiniz, neyi konuşmadığınız, neyi konuştuğunuz...

Kendinize şunu sorun:

“Eğer bu yıl hangi fazlalıkları bıraksam, bir alan açmış olurum ve hayatım kaçınılmaz olarak değişir?”

3 Soru

1. Bu yıl beni en çok canlı hissettirecek şey ne? Ve ben onu ertelerken neyi koruyorum?
2. Artık tolere etmeyeceğim şey ne? Bunun bana bugüne kadarki maliyeti ne oldu?
3. Nerede işe yarıyorum? Nerede sadece tüketiyorum?



DEĞERLERİN SESİ, YARGILARIN SİSİ: İÇSEL AYNAYI AÇMAK

Hayatımız bazen büyük bir deniz gibi... Üstteki dalgalar davranışlarımız, söylediklerimiz, tepkilerimiz; altta farkında olmadan bizi yönlendiren akıntı var:

Değerlerimiz ve Yargılarımız

Denizin altında ne olup bittiğini farkederek yüzeyi okumak kolaylaşmaz mıydı?

Bu akıntıları tanımak, kendimize yumuşak ve anlayışlı yaklaşmamızın yollarından biri.

Bazen neden huzurlu olduğumuzu anlamayız, bazen de içimizdeki sıkışmanın kaynağını çözemeyiz.

Değerler ve yargılar üzerine düşünmek, kendimizi ve etki alanımızda bulunan herkesi anlamamız için alan açar.

İki kavram, günlük dilde sık sık birbirine karıştırılır. Aslında insanın davranışlarını, ilişkilerini ve kararlarını çok farklı şekillerde etkilerler. Birini duymak bizi genişletir; diğerini fark etmek bizi dönüştürür.

Değerlerle çalışmaksa bir yolculuk... Koçluk araçlarımızın en önemlilerinden...

Çünkü her insan olduğu gibi tam ve varoluştaki bir tanedir. Eksiksiz. Yeterli.

Bu yüzden değerlerimiz ve yargılarımızın oluşma hikâyesi bize aittir.

Kendimizde olan biteni merakla izlediğimizde, yargılamadan, zihni yavaşlatarak denizin altındaki o akıntıları duyabiliriz.

Ve bu duyma, dinlemeye dönüşür, var olan derin bilgeliğimizle yeniden buluşturur.

DEĞERLER: TAMLIĞIMIZIN SESSİZ TİTREŞİMİ

Koçluk felsefemde değerler, insanın özüyle kurduğu bağ.

Bir davranışı “doğru” ya da “yanlış” yapan şey değil; onu “benim için anlamı olan”ı aydınlatan ışık.

Her insanın değerleri kendi varoluşunun benzersiz yansımasıdır.

Kimi insanın bahçesinde özgürlük açar, kimisinin bahçesinde şefkat büyür, kimisinde adalet filiz verir, kimisinde merak ışıldar.

Bazen bir karar verirken, bazen bir ilişkiye niye önem verdiğimiz fark ederken, bazen bir şeye “evet” ya da “hayır” derken, bahçemiz bize hafif bir esinti gönderir. “Sanki kendime döndüm.”

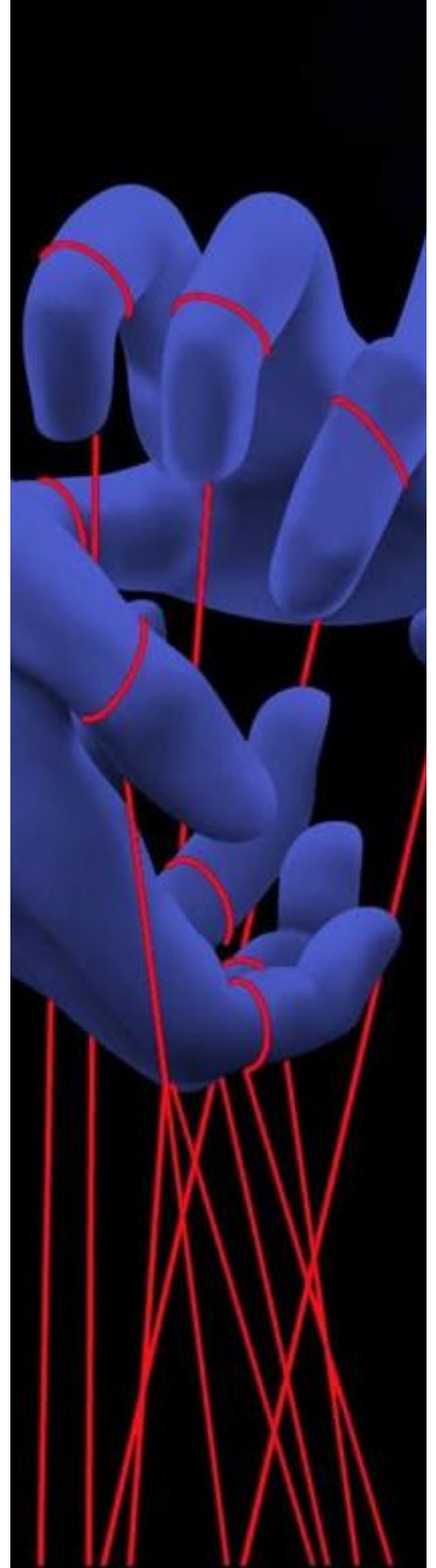
Koçlukta değerlerle çalışırken “bir şeyi düzeltmek” değil, kişinin özünde var olan hakikati hatırlatmak önceliğimiz.

Müşterilerimiz çoğu zaman “zihnimde bir sıkışıklık var” diyerek gelir.

Bu, onların özündeki bahçeden gelen bir çağrıdır:

“Beni gör.”

İşte o an... Koçluk Yolculuğumuz başlar...



YARGILAR: BÜTÜNLÜĞÜMÜZÜN ÖNÜNDEKİ SISLİ PERDE

Yargılar, insanın özünden gelmez. Zihnimizin bir durumu hızlıca anlamlandırmak için yaptığı otomatik yorumlardır. Öğrenilmiş deneyimlerin, korunmaya çalışılan belki de geçmişte duyulamayan ihtiyaçların bugüne bıraktığı izlerdir. Bir durumu, bir kişiyi ya da bir davranışı gördüğümüzde deneyimlerimizle, ailemizin bize öğrettikleriyle, toplumun normlarıyla, kendi korkularımızla veya alışkanlıklarımızla hemen bir etiket yapıştırırız. Bu etiket, farkında bile olmadan oluşur.

Bir aynanın karşısına geçeriz ama ayna buğuludur, görüntümüz sislidir.

Yargılar da bu sis.

Gerçeği kapatmaz, sadece bulanıklaştırır.

Görüntü bizi, sis yüzünden net değildir.

“Bu doğru değil.”

“Böyle davranılmaz.”

“Hep aynı şey oluyor.”

“Ben zaten yapamam.”

Bunlar aynayı buğulandıran cümleler. Düşünce gibi gelse de yargılarımız. Özümüzü anlatmaz.

Ve yargı fark edilmediğinde yüreğimizi daraltır. Gerçek sanmaya başladığımızda seçeneklerimiz azalır, tek bir bakış açısına sıkışırız.

Yargı, bir ihtiyacın kapısını çalan ilk ses. Her yargımızın arkasında ya karşılanmamış bir ihtiyaç ya da ihlal edilmiş bir değerimiz saklı. Yalnızca bir korunma refleksi.

Hiçbir insan yargılarıyla tanımlanamaz. Haksızlık etmeyelim birbirimize, kendimize.

Koçluk bakışımızla,

“Yargı varsa farkındalık davetlidir, özümüze giden yolda beliren işaretlerdir.” diyerek, yargıyı yok etmeden, bastırmadan yanına oturup onu duymaya niyet etmek yeterli.

Merakla sorarız,

“Bu yargı seni nerede korumaya çalışıyor olabilir?”

“Arkasında nasıl bir ihtiyaç var?”

Ve o anda sis dağılmaya başlar.

Görüşmelerimde sıkça rastladığım bir örneği paylaşayım,

Müşterime:

“Bugün ne konuşmak istersin?” “Her şey yolunda gibi ama zihnimde, kalbimde, bedenimde sürekli bir sıkışma var. Bir şeyleri yanlış yapıyorum gibi hissediyorum.”

Bu cümlede duyduğum şey özün sesi değil, kişinin geçmişten getirdiği bir yargının bugüne düşmüş yankısı gibi.

Koç olarak biliriz ki kişi tamdır, bütündür ve cevabı içinde taşır, bizler o cevabı duyabileceği alanı açıyoruz...

Görüşme ilerledikçe sıkışmasının ardındaki cümleyi söyler:

“Yeterince iyi değilim.”

Kişi, “yeterince iyi değilim” yargısının ardında görülme, güvende olma, güven değerinin ne kadar güçlü bir şekilde konuştuğunu duyar. Ve farkındalık doyumunu...

Bazen de yargılar değerlerin önüne geçer. Bir değerimizi yaşamak istememize rağmen harekete geçemeyiz. Yargılar zihnimizde yüksek sesle konuşur, vırvırlanır... Değerler ise o an daha sessiz.

Sessiz olanı duymak için durmaya ihtiyacımız olabilir mi?

Yargıyı düşman gibi görmek yerine onun bir sis, bir dalga, bir işaret olduğunu fark ederken,

Değerleri bir liste değil, canlı bir bahçe gibi hissetsek, ihtiyacımızı nasıl ifade edebiliriz?

Ve bir tespit,

Değerler bizi büyüten tarafımızı hatırlatır.

Yargılarsa dönüştürmek isteyen tarafımıza işaret eder.

Değerler tamlığımızın sesi; yargılar ise gölgesidir. Ne dersiniz?

“Bu düşünce beni açıyor mu, kapatıyor mu?”

Açıyorsa DEĞER akıntısında... Kapatıyorsa YARGI dalgasında.

Aynanın sisini okumayı öğrendiğimizde kendimizi daha net görür, bahçemizi fark ettiğimizde hangi tohumu sulayacağımıza kendimiz karar veriz.

Yalnızca kendinizi duyabilmeniz için şimdi sizi biraz durmaya, o iki sese kulak vermeye davet ediyorum.

Bugün...

- İçinizde yükselen hangi düşünce sizi kapatıyor, hangisi açıyor?
- Bir yargının ardında hangi ihtiyacınız usulca sesleniyor olabilir?
- Değerlerinizin hangisi uzun zamandır duyulmayı, görülmeyi bekliyor?
- Hangi cümle, hangi davranış ya da hangi kişi aynayı buğulandırdı?
- Ve hangi küçük hareket, o aynayı yeniden açabilir?
- Tam şu anda kalbinizden geçen hangi değer, “Ben buradayım” diyerek varlığını hatırlatıyor?

Bu sorulara hemen cevap bulmanız için acele etmeyin...

Bazıları günler sonra gelir, bazıları bir sessizlik anında...

“Bugün kendimin hangi hâlini yaşatmayı seçiyorum?”

Bu sorunun cevabı sizi kendinize götürsün, sizi dönüştürsün.

Orası daima açıktır...

Sevgilerimle,



İÇ ALANI DÜZENLEMEK: GERÇEK DEĞİŞİM NEREDE BAŞLAR?

Yeni bir yıl yaklaşırken hepimizde doğal bir yenilenme isteği belirir. Takvim değişirken içimizde de bir kapının aralandığını hissediyoruz. Ancak çoğu zaman bu kapıyı yalnızca dışarıya açar; yeni hedefler belirler, yeni kararlar alır, yeni planlar yaparız. Oysa gerçek dönüşüm dışarıda değil, içeride başlar. İçsel alanımız berraklaştığında davranışlarımız, ilişkilerimiz, seçimlerimiz ve yönümüz doğal bir şekilde değişir. Kalıcı değişim ancak içerideki dönüşümle mümkün olur. Profesyonel koçluk ise bu iç kapının nazikçe açıldığı güvenli alanlardan biridir.

Koçlukta içten dışa değişimin merkezinde farkındalık bulunur. Kişi kendisiyle temas etmeden, neyi neden yaptığını görmeden ve otomatik davranış kalıplarını fark etmeden dönüşüm pek mümkün olmaz. Bu nedenle farkındalık uygulamalarının koçlukla buluşması güçlü bir sinerji yaratır. Zihin dağınık, beden gerginken belirlenen hedefler çoğu zaman gerçek ihtiyaçtan değil, zihnin gürültüsünden doğar. Sinir sistemi stres modundayken konulan hedeflerin sürdürülebilirliği sınırlıdır.

Seansın gündem ve bağlamına göre akış içine yerleştirilen kısa duraksamalar — nefese dönmek, bedeni hissetmek ya da dikkati ana toplamak — danışanın sinir sisteminde parasempatik düzeni aktive eder. Rick Hanson'ın Resilience modelinde vurguladığı gibi, güvenli bir içsel alan oluştuğunda zihin yumuşar, beden gevşer ve kişi kendi içsel kaynaklarıyla yeniden bağlantı kurar. Bu düzenleme hâli, danışanın hem netlik kazanmasını hem de iç bilgeliğini duyabilmesini sağlar; böylece attığı adımlar daha gerçekçi, daha esnek ve daha sürdürülebilir olur.

Bu kısa farkındalık anları, koçluğun yalnızca bilişsel bir süreç olmadığını; aynı zamanda sinir sistemi ve duygusal alanla çalışan deneyimsel bir yolculuk olduğunu hatırlatır. Çünkü içsel sessizlik olmadan dışsal netlik mümkün değildir. Kişi kendi iç gürültüsünü fark etmediğinde attığı adımlar çoğu zaman geçmiş kalıplara ya da başkalarının beklentilerine dayanır. Oysa koçluk; danışanın kendi ritmini fark etmesi, kendi hakikatini duyması ve kendi yolunu açabilmesi için güvenli bir alan yaratır.

Profesyonel koçluk yetkinlikleri – aktif dinleme, sezgisel farkındalık, güçlü sorular ve alan tutma – bu yaklaşımın üzerinde yükselir. Danışan kendisiyle karşılaşır; koç ise bu karşılaşmanın tanığı olur. Bu nedenle dönüşüm anları, koçluk literatüründeki “a-ha” anları çoğu zaman doğal, yumuşak ve kendiliğinden ortaya çıkar. Kişinin kendi içsel ritmine yeniden temas edebilmesi, bu anların en güçlü ortak paydasıdır.



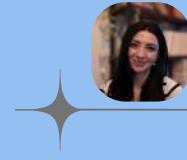
2026'ya yaklaşırken koçluk dünyasında belirgin bir dönüşüm görüyoruz. Koçluk artık yalnızca hedef belirleme süreci değil; içsel alanı düzenleme, sinir sistemiyle çalışabilme ve farkındalık geliştirme becerilerini de kapsayan bütüncül bir yaklaşıma evriliyor. Bireyler yalnızca daha başarılı olmak için değil, daha dengeli, daha bütün ve daha kendiliğinden bir yaşam sürdürebilmek için koçluk desteği alıyor. Yeni nesil koçluk anlayışı; zihin, beden ve duyguyu birlikte ele alan bu yaklaşımı merkeze alıyor ve danışanı “daha çok yapmaya” değil, “daha çok kendisine dönmeye” davet ediyor.

Sonuç olarak, dönüşüm bir hedef değil, bir süreçtir. Ve bu süreç her zaman içeride başlar. Yeni yıla yaklaşırken kendimize soracağımız en anlamlı soru şudur:

“Dışarıda neyi değiştirmek istiyorum?” değil,

“İçimde hangi kapının açılmasına izin verebilirim?”

İçten başlayan her değişim, dışarıda doğal bir iz bırakır. Koçluk da bu yolculukta kişinin yanında duran en güvenilir eşlikçilerden biridir. İç alan berraklaştığında davranış kendiliğinden dönüşür; gerçek değişim de tam burada filizlenir.



FARKINDALIKTIR

Bir şeylerin farklılaştığını hissettiğinde, bu değişimin öncüsü olabilirsin. Bazen derin suların yüzeyinde beliren bir dalga gibi, yetersizlik veya "böyle devam etmemeli" dürtüsü seni tetikler. Aniden ışıkların parlaması gibi bir farklılık hissedebilirsin ya da tamamen kararması. Bu his, bilinçli bir uyanışın ve yeni bir yolculuğun başlangıcının habercisidir. Bütün duyuların farklı algılamaya başlar; koşullar değişir, rüzgâr dalgaya yön verir. Sinyaller önce daha hafif gelir, ancak farkındalığın düşükse veya konfor alanının güçlü ise, bu sinyalleri hemen fark edemeyebilirsin.

Sinyalleri takip edip yolculuğunu başlatana kadar bu döngü "gör beni" mesajıyla devam eder. Yönünü bulmak istersin, arayış başlar ama önce dengeni sağlamalısın. Duygular, seni sıkışmışlık hissine ya da kaybolmuşluk durumuna sokabilir. Bu dürtü sana değerlerinle ilgili bir mesaj bile verir. Her duygunun içinde sağlıklı düşünemeyebilir ve doğru karar veremeyebiliriz. Gördüğün şeylerin her birinin farklı duygusal kodlarla algılandığını kavraman önemlidir çünkü herkes, aynı duruma farklı tepki ve algı ile yaklaşır. Bu belki çocukluk belki de hayatın herhangi bir yerinde oluşabilecek bir durumdur çünkü yaşam her an devam ediyor. Farkındalık zincirinin her bir halkası birden önünde belirir:

Duygularına Farkındalık,
Algılarına Farkındalık,
Alışkanlıklarına Farkındalık,
Değerlerine Farkındalık,
İnançlarına Farkındalık,
Kendine Farkındalık.

Dönüştüreceğin yeri bulduğunda, yön belirlemek değerlerinle şekillenen bir süreçtir. Özgürlük senin ilk değerlerin arasında ise deneyimleyerek yönünü belirlerken, disiplin ön plandaysa planına göre adım atma gerekliliğini hissetmişsindir. Sende bir şeyler değişmeli dürtüsü bile değerlerinle bağlantılıdır, üretkenlik senin ilk değerlerin arasında ise yeni şeyler üretmediğin veya rutin içerisinde olduğun dürtüsü seni yola çıkarır.

Değerlerimizi bilmek, neyi neden istediğimizi anlamamıza yardımcı olur. Yolculuğa çıkarken yanına alacağın ilk üç şey, senin değerlerin ve inançlarınla ilgili önemli ipuçları sunar. Seviyorum ya sevmiyorum dediğin şeyleri nasıl tanımladığın, bir kokuyu neye göre sevip sevmediğin bakış açın ve değerlerinle bağlantılı. Beynimiz her gördüğünü, duyduğunu ve hissettiğini şey ile ilgili yeni nöral yollar oluşturabiliyor ve hepsinin birbiri ile bağlantısının reaksiyonları oluşturuyor.

"İçeride ne varsa dışarıda da o vardır, yukarıda ne varsa aşağıda da o vardır."

Bu hermetik ilke, dışsal gerçekliğimizin içsel durumumuzu yansıttığını ifade eder. Düşüncelerimiz, duygularımız ve inançlarımız, yaşadığımız dünyayı şekillendirir. Kendimizi tanımak ve bu derinliklerde yol almak, bütünden daha fazlasıdır; daha anlamlı ve bilinçli bir yaşam geliştirmek için farkındalık zincirine eklenebilecek başka unsurlar da vardır.

İletişim Farkındalığı: Başkalarıyla olan etkileşimlerinde hangi iletişim stillerinin seni etkilediğine dair bir farkındalık geliştirmek.

Zaman Farkındalığı: Zamanını nasıl kullandığını, hangi alanlara daha fazla zaman ayırdığını değerlendirmek. Bu, önceliklerini netleştirir.

Enerji Farkındalığı: Kalp ve zihin dengesi kurarak, hangi aktivitelerin seni daha enerjik hissettirdiğini anlamak.

Bir his ile uyanır, bir his ile yaşar ve bir his ile yeniden uyuruz. O hissi bazen fark eder bazen de günlük koşturma içerisinde ya da sabotajcı sestten dolayı fark edemezsin. O hissi tanımlayabilirsin, "çiçek gibi hissediyorum" dersin mesela ya da "üstüme ölü toprağı atılmış gibi" dersin. O his aslında senin en büyük kontrol alanın. Elimde değil öyle hissediyorum demeyi tercih edebilirsin tabii ki ama bilim bunun tersini söylüyor, evet senin elinde. Enformasyon senin kendi hislerini, duygu durumunu, enerji alanını, davranışlarını seçebildiğini söylüyor. Yaşamın madde boyutunda değişim istiyorsan önce o değişime neden ihtiyaç duyduğunu tanımla, sonra eyleme geç. Eylemlerini inanç ve hislerinle besle ve aceleci olma çünkü toprağa bir tohum ektiğinde filizlenmesi için zamana ve kendi yaşam döngüsündeki olgunluğa ihtiyacı var. Çilek mi ektin bambu mu bunu da unutmadan faydalı olur. Farkındalık, kendimizi ve çevremizi daha iyi anlamamıza yardımcı olurken, değişimin kapılarını aralar. Yavaşça nefes al, nefesinin bedenine girişini ve çıkışını hissetmeyi dene. Şimdi kendine gözlemci ol ve bak: Yemek yerken, iş yerinde çalışırken, yemek yaparken, çocuğunla, kedinle veya köpeğinle oynarken nasıl hissediyorsun? Hiç bilmediğin bir şehrin sokaklarında neler yaparsın? Gün içinde kaç kişisin, yüz ifaden ne diyor? Ve sonra hayal et, 2026'da sen nasıl birisin? Neye dönüşmek istersin? Dönüştüğün kişi sana şu an bir şey söylese ne duymak istersin?





Yeni Yıla Başlarken: Çaresizlikten Ne Öğrendim?

Bazen yeni başlangıçlar, en zor anlarımızdan doğar.

"Her yeni yıl, aslında bembeyaz temiz bir sayfadır. Ama asıl soru şudur: O sayfaya geçmişten hangi dersleri taşıyoruz?
2009'dan Bugüne



Henüz 20 yaşındaydım.

Hiçbir alakamın olmadığı bir olayda, dar ve izbe bir sokakta, karanlığın içinden çıkan yedi kişinin saldırısına uğradım. Birkaç saniye içinde bedenime yağın darbeler, hayatımın yönünü değiştirecek bir anın başlangıcıydı.

O gecenin ardından beyin kanaması geçirdim. Otuz üç gün boyunca hastane yatağına bağlı kaldım. Ve o günlerde, odama hiç davet etmediğim bir misafirle tanıştım. Adı çarpıcıydı, varlığı ağırdı: Çaresizlik.

Kasvetli odanın solgun tavanına bakarken aklımda tek bir soru dönüp duruyordu: "Sol kolumu ve sol bacağımı bir daha hareket ettirebilecek miyim?"

O ana kadar aklıma gelen hiçbir soru beni bu kadar ürkütmemişti. Orada, o an da yeni bir şey öğrendim:

Hayat bazen seni köşeye sıkıştırır. O anlarda zamana güvenmekten ve kendine inanmaktan başka çaren de kalmaz.

Yeni Yıl Kararı: Bakış Açını Değiştir

Zaman, günlük zihin ve beden egzersizleri ve en önemlisi kendime inancım beni iyileştirdi.

Ama asıl iyileşen şey bakış açımdı.

O günden bugüne öğrendiklerim:

- Günlük hayatta ve telaşa büyüttüğümüz çoğu şey, aslında düşündüğümüz kadar da büyük değilmiş.
- Çözümü olan meseleler için kendimizi yıpratmaya gerek yok.
- "Daha fazlasını istemek" kadar, "şimdiye şükretmek" de bir beceri.

Yeni yılda verebileceğimiz en değerli karar bence şu:

Olanı kabul etmek ve elimizden gelenin en iyisini yapmak.

Koçluk Yolculuğuna Yansıması

Koçlukta da yeni yıl kararlarında olduğu gibi tek adımda mucize beklenmez.

İnsanlar çoğu zaman hayatlarında ilerleyemedikleri bir noktada takılı kalırlar.

Kimi iş hayatında aynı dosyanın başında duraksar, kimi özel hayatında aynı sorunun içinde dönüp durur.

İşte o anlarda şunu hatırlatırım:

Bugün yapamıyor olabilirim ama bu, hiçbir zaman yapamayacağım anlamına gelmez. Sürece, zamana ve kendi potansiyelime güvenmeliyim."

2009'da öğrendiğim gibi...

Her yeni başlangıcın anahtarı; kendi gücüne inanmak ve küçük adımlarla ilerlemek.

Sözün Özü

Eğer bugün yürüyebiliyorsak, konuşabiliyorsak, sevdiğimizle sarılabiliyorsak...

Zaten sandığımızdan çok daha zenginiz.

Kendimize soralım:

"Geçmişin bana öğrettiklerinden yola çıkarak bu yeni yılda hangi küçük adımı atacağım?"

Çünkü başlangıçların gücü, aslında bizim içimizde ve uyandırılmayı bekliyor.



İ Ç P U S U L A N I N Ç A Ğ R I S I

Her Aralık ayının sonu geldiğinde, yeni yıla açılan görünmez bir kapıda, kendimle baş başa kalır, iç pusulamın yönünü ayarlamak, sezgilerimle zihnimi ve ruhumu hizalamak için zamanı durdurduğumu fark ederim. Burası adeta sihirli bir kapı gibidir. O eşikten adım atarken, yeni yıla ait arzularımı, hedeflerimi, değerlerimi, sevdiklerimi, koluma takar öyle ilerlerim. Ben hayatla ilgili planlar yaparken, hayatın da benim için planlar yaptığını bilir, her şeyin en yüksek hayrına olacağına da inanırım.

İyi oluş hali, yani mutluluk; tesadüf değil, bilinçli seçimlerin sonucudur.

2026, tam da bu seçimleri yeniden yapmamız için adeta bize kapılarını açıyor ve hatırlatıyor;

Yaşamla hizalanmayı, dengeyi, kim olmak istediğimizi, yaşamımızın bir sonraki bölümünde artık bizim için neyin daha önemli olduğunu...

Pozitif psikolojinin dediği gibi, “insanı en hızlı güçlendiren şey kendi değerleriyle hizalanmış bir hayat yaşamaktır” ve insan, en çok değerleriyle beslenebildiğinde içten dışa parlar.

Değerler...

Onlar görünmez cevherlerimizdir.

Bazen içgüdüsel olarak bizi durduran, bazen de harekete geçiren güçtür.

Kararsız kaldığımızda, dağıldığımızda, kaybolduğumuzda, hedefimizi şaşırdığımızda, kaybettiğimizde adeta bir pusula gibi eve dönüş rotasını gösterirler. Bunun en büyüğü tarafı şudur:

Değerlerle hizalanmış bir beynin;

- Umut,
- Dayanıklılık,
- Yaratıcılık,

devreleri aynı anda uyanmaktadır. Bu bir inanç değil; bilimdir. Bu uyanış, insanın kendi kaynaklarına eriştiği andır. İçte yanan bir ışık, dış dünyada yolu aydınlatmaya başlar. Yalnızca iyi hissettirmez; harekete geçirir. İnsan kendi potansiyelinin kapısını aralamaya başlar. Belki de şimdi, o kapıyı aralamak için durup kendini dinleme zamanıdır.

Bu devrelerin uyanmasına hayatında ne kadar alan açıyorsun?

Çünkü bu alan, büyük kararlarla değil; küçük, bilinçli seçimlerle genişler.

Dönüşüm dışarıda beklediğin bir değişim değil, kendi içinde başlayacaktır. Zihninde ve kalbinde uyandırdığın her niyet, dış dünyada bir mucizeye dönüşecektir. İyi haber şu ki, bu alan büyük değişimlerle değil; değerlerine atacağın küçük, bilinçli adımlarla her zaman yeniden açılabilir.



Haydi gözlerini kapat şimdi...

Bir yol hayal et: önünde uzanan yemyeşil bir patika.

Yolun kenarında değerlerin birer sembol gibi ışıltıyor.

Cesaret bir meşale... Merhamet meyve ağaçları gibi her yerde, özgürlük coşkulu bir nehir gibi yanında... Öğrenme bir bilgelik taşı... Katkı, toprağa dikilmiş genç bir fidan...Başarı, dalgalanan bir bayrak, umut çayırdaki papatyalar belki...

Hangisine dokunsan içinden bir kıvılcım yükseliyor.

Yüreğin heyecanla, coşkuyla atıyor.

Bu patikada ilerlerken senin için anlamlı olan daha pek çok değerinin, sembolik olarak sana eşlik ettiğini düşün...

Başka hangi değerleri fark ediyor ve gözlemliyorsun?

Bugünkü seçimlerin, gelecek hedeflerin, içinde bulunduğun durum, ilişki, kariyer, seni bu değerlerine yaklaştırıyor mu yoksa uzaklaştırıyor mu?

- Bu yıl hangi değerim hayatımda daha görünür olsun istiyorum?
- Hangi güçlü yönümü daha cesurca kullanmaya ihtiyacım var?
- Günlük hayatımda umudu büyüten küçük bir adım ne olabilir?
- Dış dünyada değiştirmek istediklerim, içimde hangi çağrışı taşıyor?

2026. Senin yolculuğundaki hikâyenin sadece yeni bir bölümü...

Yeni yıldaki bu yolculuğunun; iç pusulanı hizalayarak yönünü bulduğun, hayallerini gerçeğe dönüştürecek sorumluluklar alabildiğin, kendine olan inancınla ve cesaretle kararlılıkla yürüdüğün, içten dışa parladığın harika bir süreç olmasını dilerim



HANGİ KAPIYI AÇIYORSUN? DEĞERLERLE GELECEK TASARIMI

Çoğumuz her yılın sonunda kendimizi “Bu sene daha farklı şeyler başaracağım” derken buluyoruz. Ancak çoğu zaman bu sözler hayata geçmiyor.

Eğer siz de her yıl benzer düşüncelerle başlangıç yapıyor ve ilerleyemiyorsanız, bu yazı; hayal ettiğiniz kişi ile bugün yaşadığınız hayat arasındaki boşluğun nedenlerini fark etmenize ve sizi geleceğe taşıyacak yeni değerleri nasıl bilinçli şekilde oluşturabileceğinize yardımcı olacaktır.

Peki, bu başlangıçlar neden aynı noktada tıkanıyor?

Yeni yıl hedefleri, her zaman bir başlangıç vaadi taşır. Ancak bu hedefler; bazen içsel motivasyonlarımızdan, bazen de maruz kaldığımız dışsal etkilerden beslenir. Yapay zekânın yaygınlaştığı, sürekli bir bilgi bombardımanında yaşadığımız bu dönemde, hayatımızın rotasını hangi yöne çevireceğimizi, hangi kapıları açmak istediğimizi, bilmek giderek zorlaşır. İşte tam da burada karar paralizi ortaya çıkar. Karar paralizi; çoklu alternatifler karşısında, pişman olmamak ve hata yapmamak adına hiçbir karar alamamaktır.

Karar paralizini aşmak için önümüze iki yol çıkar.

1-Vitrin yoludur: Tamamen popüler kültürle, çoğunluğun yaptığını yapmak ve oluşturduğunuz vitrinin hayatınıza ne getireceğini görmek için beklemektir. Vitrin ile yaşamın ödülü insanların beğenisini kazanmak olsa da tükenmişlik, içsel boşluk, kendinizi aldatma gibi görünmeyen maliyetlere katlanmak zorunda kalabilirsiniz.

2- Doğru anahtarı seçmenin yoludur: Burada kişisel değerler merkeze alınır. Kendi değerlerini belirlemek, gerçekten önemli olanı keşfetmek ve bu değerleri birer anahtar gibi kullanarak gelecekte olmak istediğimiz hayata ait kapıları bilinçli şekilde açmaya çalışmaktır. Daha zahmetli ve uzun görünse de bu yol hayat için çok daha kalıcı ve anlamlı sonuçlar üretir.

Kişisel Değer Nedir ve Neden Önemlidir?

Kişisel değerler, hayatımızda hangi kapıları açacağımıza karar verirken kullandığımız içsel anahtarlardır. Tercihlerimizi, davranışlarımızı ve düşünce biçimimizi şekillendirerek, yaşamımızın yönünü belirlerler.

Kişisel değerlerin bireyin hayattaki tutarlılığı açısından taşıdığı önem nedeniyle bu alanda pek çok çalışma yapılmıştır. Abraham Maslow, 1960’lı yıllarda kişisel değerleri psikolojide bir inceleme alanı olarak ele alan ilk isimlerden biridir. Buna ek olarak, Schwartz’ın değerler yaklaşımı da en çok bilinen kuramlar arasındadır.



Değerlerimizle İstedığımız Geleceği Nasıl İnşa Edebiliriz? Koçluk Bize Nasıl Yardımcı Olur?

İnsan değerlerinin oluşumu temelde ailede başlar; sosyal çevre, kültür, toplum, eğitimler ve deneyimlerle şekillenir. Bugün olduğumuz kişi, geçmişte edindiğimiz değerlerin ve bu değerlerle uyumlu ya da uyumsuz bir yaşam sürmenin sonucudur.

Ancak hayatta olmak istediğimiz kişi, mevcut durumumuzdan farklı olabilir. Hedefimizi bir kapıya, anahtarı da değerlerimize benzetecek olursak, kapıyı açacak doğru anahtarımız olmadığı durumda, ne kadar çok anahtara sahip olduğumuz önemli olmayacaktır. Bu noktada kişi, kendi üzerinde çalışarak hedefe giden yolda artık kendisini taşımayan ya da yansıtmayan değerleri fark etmeli ve gelecek odaklı bir değer tasarımı yapmalıdır.

Bu süreçte alınan koçluk desteği, kişiye hazır hedefler ve değerler sunmaz; hangi kapıların anlamlı olduğunu fark etmesine ve bu kapıları açacak doğru anahtarları yeniden tanımlamasına alan açar. Bu farkındalık, istenen geleceğin bilinçli ve sürdürülebilir şekilde inşa edilmesinin temelini oluşturur.

Koçlukta değerlerle çalışmak genellikle üç temel adımda ilerler.

1. Mevcut Durumu Görmek: Nerede Olduğumuzu Fark Etmek

Bu aşamada danışanın yapması gereken, hayatının farklı alanlarını gözden geçirerek hangi alanlarda iyileşme ya da değişim ihtiyacı olduğunu fark etmektir.

Koç ise Yaşam Çarkı gibi araçlarla danışanın mevcut durumunu netleştirmesine ve hangi alanlarda ilerlemek istediğini görünür kılmaya destek olur.

2. Hedefi Netleştirmek: Hangi Kapıyı Açmak İstiyoruz?

Danışanın bu aşamadaki görevi, iyileştirmek istediği alanlarda nereye ulaşmak istediğini tanımlamaktır.

Koçun rolü ise açık uçlu sorularla danışanın gitmek istediği yönü gözlemlemesine alan açmaktır. Bu noktada sorulan basit ama güçlü sorular süreci derinleştirir:

- Ne değiştirmek istiyorsunuz?
- Bunu neden değiştirmek istiyorsunuz?

Koçluk sürecinde, bu farkındalığı destekleyen etkili araçlar ve yetkinlikler bulunur. ICF'in çekirdek yetkinlikleri, hedefle değerler arasındaki ilişkiyi görünür kılmak için güçlü bir çerçeve sunar.

- Farkındalık Oluşturma: Danışan, kendi çelişkilerini ve değerleri ile eylemleri arasındaki uyumsuzluğu fark eder. Bu farkındalık, dönüşümün ilk ve en kritik adımıdır.
- Aktif Dinleme: Koç, yalnızca söylenenleri değil; söylenmeyenleri de duyar. Danışanın değerleri çoğu zaman kelimelerin arasında, duraklamalarda ve ses tonundaki değişimlerde gizlidir.
- Güçlü Sorular Sorma: Değerleri görünür kılar. Danışanın kendi içsel bilgeliğine ulaşmasını sağlayan bu sorular, hangi anahtarların gerçekten kendisine ait olduğunu fark etmesine yardımcı olur.

"3. Aksiyon Planı: Değerleri Geleceğe Taşımak

Bu aşamada danışanın görevi, belirlediği hedef doğrultusunda mevcut değerlerini gözden geçirmek ve hedef ile değerler arasında bilinçli bir hizalama yapmaktır. Çünkü nasıl bir gelecek inşa etmek istediğini netleştirmeden, o geleceğe ait anahtarları seçmek mümkün değildir.

Danışan, gelecekte olmak istediği kişiyi merkeze alarak şu sorular üzerinde çalışır:

- Hangi değerler beni bu kişiye taşıyacak?
- Hangi değerler artık beni yansıtmıyor?
- Güncellenmesi, dönüştürülmesi ya da yeni eklenmesi gereken değerler var mı?

Bu noktada yalnızca değerleri belirlemek yeterli değildir. Kullanılmayan değerler, elde tutulup çevrilmeyen anahtarlar gibidir; kapıyı açmaz. Değerlerin davranışlara, kararlara ve aksiyonlara yansımaları gerekir.

Koçun rolü ise, danışanın hedeflediği gelecek ile değerleri arasındaki bağı görünür kılan sorularla süreci derinleştirmektir. Örneğin:

"Ulaşmak istediğiniz bu hedefe vardığınızda, bu başarı en çok hangi temel değerinizi yansıtıyor olacak?"

Koç bu aşamada da farklı araçlar kullanabilir.

- Zirve deneyimi analizi sayesinde değerlerin yeniden konumlandırılmasını destekleyerek danışanın içgörüsü derinleştirilir. Böylece değer ve eylem uyumsuzlukları fark edilir, olası değer çatışmaları görünür hale gelir.

Bu farkındalıkla hazırlanan aksiyon planı, danışanın elindeki anahtarları bilinçli şekilde kullanmasını sağlar. Böylece açılan kapılar tesadüfi değil; seçilmiş, anlamlı ve sürdürülebilir olur.

Sonuç: Kendini Bilmek ve İyiye Yol Almak

Hayat yolculuğunda bizi yavaşlatan, dış dünyanın kaosu değil, içsel pusulamızla eylemlerimiz arasındaki tutarsızlıktır. Bu uyumsuzluk, bireyde görünmez birçok maliyete yol açar.

Başarı, sadece yeni hedefler belirlemekten geçmiyor. Kendimizi tanıyıp değerlerimizi keşfetmek bu yolda en büyük adımı oluşturuyor. Bu, sadece modern bir koçluk sorunsalı değildir. İnsanın varoluşsal arayışının bir yansımasıdır ve bizim kültürümüzde kendini bilmek çok büyük bir erdemdir.

"İlim ilim bilmektir, ilim kendini bilmektir

Sen kendini bilmezsen, bu nice okumaktır." diyen Yunus Emre Zira yüzyıllar önce aynı gerçeğe işaret etmiştir:

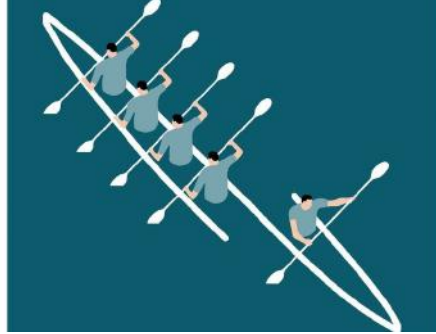
2026'nın hepimiz için değerlerimizi keşfettiğimiz ve daha iyiye yol aldığımız bir yıl olmasını temenni ediyorum.

İÇ DEĞİŞMEDEN DIŞ DEĞİŞMEZ: KOÇLUKTA GERÇEK DÖNÜŞÜM

Dönüşüm... Hayatın her alanına nüfuz eden büyü bir kelime. Çiçeğin toprağı yarıp ışığa ulaşması, kelebeğin kozasından çıkışı, insanın kendini yeniden keşfetmesi... Her biri, değişimin doğası gereği içten dışa doğru aktığını hatırlatır. Dönüşümün özü sessizdir; bazen karanlıktır, bazen sabırla beklemeyi gerektirir. Ama en önemlisi, her zaman içeride başlar.

İnsan davranışlarını inceleyen bilimsel çalışmalar, dönüşümün dışsal bir hedefle değil, içsel farkındalıkla tetiklendiğini gösteriyor. Bu nedenle koçlukta temel ilke şudur: “İç değişmeden dış değişmez.”

Çoğu danışan bir hedefle gelir: kilo vermek, daha kararlı olmak, ilişkilerini düzenlemek, iş-yaşam dengesini kurmak... Ancak bu hedeflerin hepsi davranış seviyesindedir. Oysa davranış değiştiren düşüncedir; düşünceyi dönüştüren duygudur, duyguyu ise kişinin değerleri yönetir. Bu yüzden koç, yüzeyde görünen davranış değil, suyun altındaki buzdağını anlamaya çalışır.



*Koçluk görüşmesinde sorulan iki güçlü soru bu döngüyü kırabilir:
“Bu davranışı hangi inanç besliyor?”
“Bu düşünce sana gerçekten hizmet ediyor mu?”*

Bir örnek düşünelim: Bir danışan sürekli ertelediğini söylüyor. İlk bakışta bu durum “disiplinsizlik” ya da “motivasyon eksikliği” gibi açıklamalarla yorumlanabilir. Oysa koçluk perspektifinden bakıldığında, ertelemenin ardında çoğu zaman çok daha derin dinamikler vardır: mükemmeliyetçilik, eleştirilme korkusu ya da başarısızlıkla ilişkili geçmiş bir deneyim. Davranış, tek başına bir sonuçtur; kök neden ise çoğunlukla duygusal ve bilişsel düzeyde gizlidir.

Koçluk, bu kök sebebe erişildiğinde dönüştürücü olur.

Çünkü kişi, kendi hikâyesinin ardındaki görünmez inançları fark ettiğinde, artık aynı şekilde devam etmesi mümkün değildir. Farkındalık yerleştikten sonra zihinsel otomatik pilot devreden çıkar; kişi bilinçli seçimler yapmaya başlar.

Danışan bu sorularla baş başa kaldığında, genellikle içsel bir sessizlik oluşur. Bu sessizlik, yeniden yapılanmanın başladığı andır. Önce iç dünya hizalanır. Sonra dış dünya buna uyum sağlar.

Dönüşümün içten başladığına dair görüşler yalnızca koçluk dünyasında değil, psikoloji literatüründe de güçlü bir şekilde yer bulur. Carl Rogers’ın “İnsan ancak kendini kabul ettiği anda değişmeye başlar” sözü, içsel yüzleşmenin gücünü özetler. Benzer şekilde Sir John Whitmore, potansiyelin fark edildiği anı dönüşümün başlangıç noktası olarak tanımlar. Nörobilimci Richard Boyatzis ise gerçek değişimin beynin güvenli hissettiği ortamlarda gerçekleştiğini vurgular. Bu nedenle koçluk, sadece konuşma değil; kişinin kendini güvenle açabildiği bir dönüşüm alanı yaratır. Davranış bilimlerinde Aaron Beck’in bilişsel modeli, düşüncenin duyguyu; duygunun da davranışı belirlediğini ortaya koyar. Bu bilimsel çerçeve, dönüşümün dıştan değil, içeriden başladığını güçlü bir şekilde doğrular.





Koçluk, bu beceriyi geliştiren en etkili araçlardan biridir. Çünkü koç, danışanın kendi duygusal ekosistemini anlamasına rehberlik eder. Duygular bir ekosistem gibi birbirini besler: suçluluk öfkeyi, öfke kaygıyı, kaygı kaçınmayı tetikleyebilir. Bu döngüyü fark eden kişi, artık otomatik tepkilerle hareket etmez; bilinçli davranışlar sergiler.

Dönüşüm bir cesaret yolculuğudur

İçsel dönüşüm kolay değildir. Kişinin yıllardır taşıdığı kimlik parçaları, alışkanlıklar, güvenli alanlar... Hepsinin sorgulanması gerekir. Tıpkı kelebeğin kanat çırpmadan önce kozasında geçirdiği karanlık, dönüştürücü dönem gibi. O karanlık dönem, aslında içsel güçlenmenin olduğu yerdir.

Bir koçluk süreci zaman zaman aydınlık, zaman zaman karanlık anlar içerir. Aydınlık; kişinin potansiyelini gördüğü anlardır. Karanlık ise yüzleşmelerin yaşandığı, eski kimliklerin çözülmeye başladığı zamanlardır. Her iki alan da gereklidir; çünkü dönüşüm ancak bütünlükle gerçekleşir.

Küçük adımlar, büyük değişimler

Dönüşüm çoğu zaman büyük kararlarla değil, küçük farkındalıklarla başlar:

Bir nefes almak...

Bir düşünceyi yeniden çerçevelemek...

Bir davranışı seçerek yapmak...

Bir duyguyu bastırmak yerine anlamaya çalışmak...

Koçluk, bu küçük adımları sürdürülebilir hale getirir. Hedefi yalnızca belirlemekle kalmaz; hedefin duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak içselleştirilmesini sağlar.

Dönüşen birey, çevresini de dönüştürür.

İçten dışa bir değişim başlattığınızda sadece kendi yaşamınız değişmez; çevreniz de dönüşmeye başlar. Çünkü insanlar birbirini etkiler. Daha farkında bir insan, daha bilinçli seçimler yapan bir lider, daha dengeli bir anne-baba, daha açık iletişim kuran bir çalışan... Hepsi toplumun dönüşümüne katkıda bulunur.

Bu yüzden içsel dönüşüm, yalnızca bireysel bir yolculuk değildir; kolektif bir etki yaratır.

2026 için bir davet: Hangi yönünü dönüştürmek istiyorsun?

Yeni yıl, yeni bir kapı açıyor. Bu kapının ardında belki yeni alışkanlıklar, yeni bakış açıları, yeni ilişkiler var. Ancak bu kapıdan geçmek için önce kendimize şu soruyu sorabiliriz:

“Bu yıl hangi yönümü dönüştürmek istiyorum?”

Belki cesaret...

Belki sabır...

Belki kendine şefkat...

Belki sınır koymak...

Belki ertelemeyi bırakmak...

Unutma: Dönüşüm bir anda olmaz. Ama bir adımla başlar.

Ve o adım, çoğu zaman içindeki sesin yavaşça “Hazırsın” dediği andır.

Kendini duymaya, sınırlarını keşfetmeye ve yeni bir benliğe adım atmaya hazırsan, 2026 tam da bunun için bir fırsat yılı. Dönüşümün ilk adımı, fark etmeye cesaret etmektir.



AI ÇAĞINDA YETKİNLİKLERİN ÖNEMİ VE KOÇLUĞUN

Dönüştürücü Gücü

Yapay zekâ bugün birçok işi bizden daha hızlı, daha doğru ve daha düşük maliyetle yapabiliyor. Bu durum çoğu kişide "Gelecekte hangi beceriler gerçekten değerli olacak?" sorusunu gündeme getiriyor. Aslında cevap çok net: AI çağında en büyük avantaj, kendini tanıyan, güçlü yanlarını bilen ve bunları geliştirebilen insanların elinde olacak.

Yetkinlikler Bu Kadar Önemli?

Çünkü teknoloji geliyor, meslekler değişiyor ama insana özgü beceriler hâlâ tüm dünyada en yüksek değeri taşıyor. Dünya Ekonomik Forumu'nun Future of Jobs 2030 raporu, gelecekte en çok ihtiyaç duyulacak becerileri şöyle özetliyor:

- Eleştirel düşünme ve problem çözme
- Yaratıcılık ve yenilikçilik
- Dayanıklılık ve stres yönetimi
- Liderlik ve etkili iletişim
- Öğrenme çevikliği
- Empati ve duygusal zekâ
- Teknoloji okuryazarlığı

CISCO'nun iş gücü araştırmaları da aynı noktaya dikkat çekiyor: Teknoloji hızla değişiyor ama insani yetkinlikler dayanıklılık ve kariyer sürdürülebilirliği sağlıyor.

Kendini Tanımanın Gücü: Yetkinlik Geliştirmenin İlk Adımı

AI çağında başarılı olmanın temelinde kendini tanımak yatıyor. Bir kişinin güçlü yanlarını, doğal eğilimlerini, düşünme ve karar verme tarzını bilmesi:

- Kendine uygun bir kariyer seçmesini,
- Takım içinde daha etkili olmasını,
- Baskı altında nasıl tepki verdiğini anlamasını,
- Öğrenme yöntemlerini doğru belirlemesini sağlıyor.

Koçluk Bu Yetkinlikleri Nasıl Geliştiriyor?

Koçluk, bireyin farkındalığını artıran ve davranışlarını dönüştüren bir süreç. Özellikle AI çağında koçluk şu nedenlerle daha da kritik hale geliyor:

1) Öğrenme çevikliğini artırır
Değişim hızlandıkça, öğrenmeyi öğrenmek en değerli beceri oluyor. Koçluk kişiyle birlikte bu beceriyi sistemli şekilde geliştirir.

2) Problem çözme becerisini güçlendirir
Koçluk, yüzeysel düşünmek yerine derine inmeyi öğretir. Kök nedenleri görme, farklı bakış açıları üretme ve daha net karar verme alışkanlığı kazandırır.

3) Öz yönetimi destekler
Hedef koyma, zaman yönetimi, motivasyon, stresle başa çıkma gibi beceriler artık her meslekte kritik. Koçluk bu alanlarda sürdürülebilir gelişim sağlar.

4) Liderlik ve iletişim becerilerini geliştirir
AI duyguları okuyamaz, empati kuramaz, ilişki yönetemez. Bunlar tamamen insani alanlar. Koçluk, kişinin iletişim tarzını, liderlik yaklaşımını ve iş birliğini geliştirir.

5) Yön bulmayı kolaylaştırır
Kariyer seçeneklerinin hızlı değiştiği bir dönemde bireylerin güçlü yanlarını doğru okuması ve kendilerine uygun bir yol çizmesi, koçluğun rehberliğiyle çok daha kolay olur.

AI + İnsan: Geleceğin Etkili İş Birliği

Yapay zekâ teknik işleri hızlandırıyor, veri analiz ediyor, kalıpları fark ediyor. İnsan ise:

- Anlam veriyor,
- Yorumluyor,
- Yaratıyor,
- İlişki kuruyor,
- Liderlik ediyor.

Geleceğin başarılı profesyonelleri, AI'nı gücünü kullanıp kendi insani becerilerini sürekli geliştirenler olacak.

Yetkinlik Geliştirmek En Değerli Yatırım

Teknolojinin hızlandığı bir dönemde kaybolmamak için bir pusulaya ihtiyacımız var.

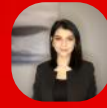
Bu pusula:

Kendini tanıma + Koçluk desteği + Sürekli yetkinlik geliştirme üçlüsünden oluşuyor.

AI çağında fark yaratan kişiler; ne bildiğini değil, nasıl öğrendiğini, nasıl düşündüğünü ve nasıl iletişim kurduğunu geliştirenler olacak.



18 MART
ÇANAKKALE
ZAFERİ
Kutlu Olsun!



BİR KARAR HER ŞEYİ DEĞİŞTİRİR Mİ?

Belirsizliğin İçinde Kaybolduğum Yıllar

Altı yıl önce hayatımın en karmaşık dönemlerinden birini yaşıyordum. Dışarıdan bakıldığında her şey yolundaydı: İşim vardı, düzenim vardı, sorumluluklarımı yerine getiriyor gibi görünüyordum. Ancak içimde büyüyen bir boşluk vardı. Kariyerimde nereye gittiğimi bilmiyor, attığım adımların ne bana ne de değerlerime hizmet ettiğini hissediyordum.

En zor olan, iş ile aile arasına sağlıklı bir sınır çizememektir. Sürekli bir yerlere yetişme hâli... Evdeyken iş, işteyken ev zihnimi kemiriyordu. Zamanla bunun yalnızca takvimimi değil, benliğimi de tükettiğini fark ettim. Günler, giderek daralan bir çemberin içinde dönüp duruyordu. Durup düşünmeye bile cesaret edemiyordum; çünkü düşünürsem değişmem gerektiğini görecektim. Ve değişim... İşte asıl korku oradaydı.

Belki de mesele cesaretsizlikten çok konfor alanıydı. Bilmediğim bir yola adım atmaktansa, beni yavaş yavaş tükettiğini bildiğim bir düzenin içinde kalmayı seçiyordum. Ne kadar çabalarsam çabalayayım, o çukur her gün biraz daha derinleşiyordu.

Koçlukla Tanışmam: Bir Kırılma Anı

Tam bu belirsizlik içinde savrulurken, hayat beni koçlukla tanıştırdı. Başlangıçta amacım kendime yeni bir mesleki beceri kazandırmaktı; koçluk eğitimine bu niyetle kaydolmuştum. Fakat daha ilk haftalarda anladım ki bu yolculuk dışarıya öğretmekten önce, içeriye bakmayı gerektiriyordu.

Eğitim sürecinde karşıma çıkan güçlü sorular, yıllardır kaçtığım aynayı yüzüme tuttu:

“Gerçekten ne istiyorsun?”

“Şu anki yaşamın değerleriyle ne kadar uyumlu?”

“Bugün bir adım atabilecek olsan, bu adım ne olurdu?”

Bu sorular beni rahatsız etti, zorladı, hatta zaman zaman öfkeliyordu. Çünkü zihnim bana gerçekleri gösteriyordu: Yaşadığım şehir beni beslemiyordu, çalıştığım sektör gelişim alanımı daraltıyordu ve en önemlisi, ben kendimi sınırlandırıyordum.

Öğrendikçe farkındalığım arttı. Farkındalık arttıkça cesaretim büyüdü. Ve bir sabah uyandığımda şunu düşündüm: “Değişmezsem, bu döngü bitmeyecek.” O gün, belki de hayatımın en önemli kararı için ilk adımı attım.

Cesaretin Kapısını Aralamak: Şehir ve Sektör Değişikliği

Koçluk eğitimi ilerledikçe kendimle kurduğum bağ güçlendi. Değerlerimi yazıya döktüğümde, artık hayatımın pusulasının ne olduğunu çıplak bir şekilde görüyordum: özgürlük, gelişim, katkı, denge... Oysa o dönemde yaşadığım hayat bu değerlerin hiçbirine hizmet etmiyordu.

Bu farkındalık, beni radikal bir karara götürdü. Şehrimi değiştirdim. Uzun yıllardır içinde olduğum sektörü bıraktım. Bugün dışarıdan bakan biri için bunlar cesur adımlar gibi görünebilir. Ancak benim için bu adımlar aslında kendime geri dönüş sürecinin parçasıydı. Değerlerimle uyumlu bir yaşam kurmaya ilk kez bu kadar yakındım.

Elbette korkularım vardı. Yeni bir şehir, yeni bir meslek yönelimi, yeni çevre... Hepsi bilinmezlikle doluydu. Fakat bilmediğim bir şey daha vardı: Kendi değerlerine sadık bir insanın önünde hiçbir değişimin duramayacağı.

Bu dönemde anladım ki, konfor alanı aslında konfor değildir. Sadece tanıdık bir tutsaktır. Koçluk, bana kapının aslında hep açık olduğunu; o kapıdan geçmek için ise yalnızca cesarete ihtiyaç duyduğumu gösterdi.

Koçlukla Değer Odaklı Bir Yolculuk

Koçluk artık benim için bir meslekten ziyade bir yaşam yaklaşımı. Çünkü öğrendim ki her gelişim, değerlerle başlıyor. Eğer hedeflerim değerlerimle örtüşmüyorsa, o hedef ne kadar parlak görünürse görünsün beni tatmin etmiyor. Bu, yıllarca fark edemediğim bir gerçektir.

Koçluk eğitimim ilerledikçe, kendime sormayı alışkanlık haline getirdiğim bazı sorular oldu:

“Bu karar beni büyütüyor mu?”

“Bu seçim değerlerimle uyumlu mu?”

“Bugün atacağım küçük bir adım beni nasıl geleceğe götürür?”

Bu sorular sayesinde hayatımda çok daha net bir yön oluşturdum. Artık neyi neden yaptığımı biliyorum. Kendime koyduğum hedefler daha gerçek, daha benim ve en önemlisi daha sürdürülebilir.

ICF'in tanımında koçluk, bireyin kendi kaynaklarını keşfetmesi için yaratıcı bir ortaklık olarak geçer. Benim için bu tanımın en gerçek karşılığı şudur: Koçluk, kendine doğru yolculukta rehberlik eden bir ışıktır. O ışığı bir kez gördüğünde, karanlığa geri dönmek istemiyorsun.

2026'ya Doğru: Değerlerle Şekillenen Bir Gelecek

Bugün geriye dönüp bakınca, yaşadığım dönüşümün merkezinde hep değerlerim vardı. Onlar sayesinde yönümü buldum, onlar sayesinde cesaretimi topladım. Şimdi 2026'ya ilerlerken, kendime şu sözleri hatırlatıyorum:

“Yol, değerlerinle uyumluysa, yürüdüğün her adım anlam taşır.”

Ben artık değerlerimin rehberliğinde ilerliyorum. Ve bu yolculuğun en güzel yanı şu: Her birimizin içinde aynı pusula var. Yeter ki durup ona bakmayı, onu duymayı, ona güvenmeyi seçelim.

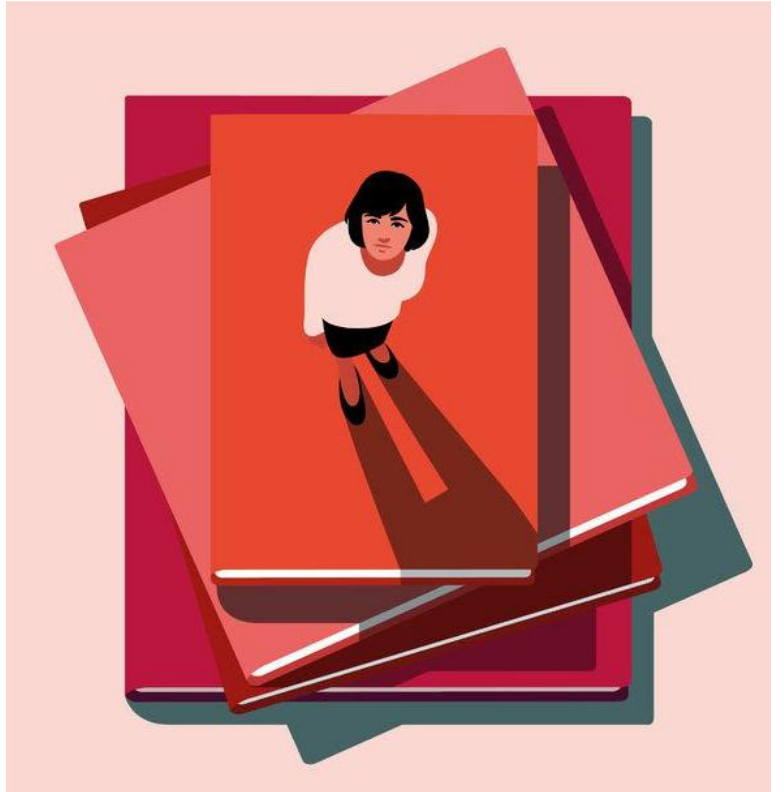
Eğer bugün sen de belirsizliğin içinde sıkışmış hissediyorsan, sana kendi hikâyemden doğan bir davet bırakıyorum:

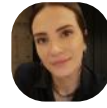
Bir an dur.

İçine bak.

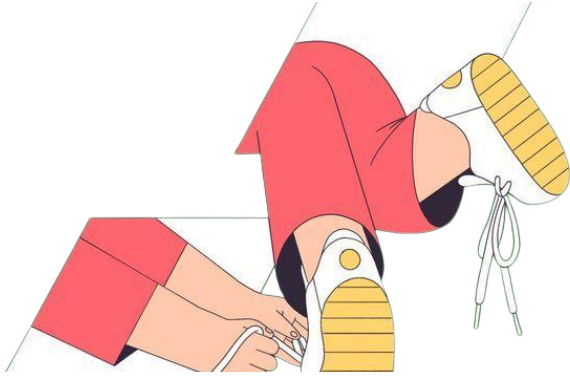
Değerlerinin sesini duy.

Belki de tam şu anda, kendi yolculuğunun başlangıç noktasındasın.





YENİDEN BA LAMAK NE DEMEKTİR? KOÇLUKLA Y N SEÇMEK



“Yeniden ba lamak, hayatı sıfırlamak değil; aynı hayatın içinde kendinle daha gerçek bir yerden bulu abilmektir.”

Yeniden ba lamak denince çoğumuzun aklına büyük kararlar vermek, büyük değişiklikler yapmak gelir. Radikal adımlar atmak, köklü değişiklikler, geçmişi tamamen geride bırakmak gibi. Oysa  o umuz için yeniden ba lamak böylesine yüksek sesle gelmez. Bazen yalnızca durup düşünmekle, bazen bir anlık fark etmekle, bazen de “Ben bunu neden böyle yapıyorum?” sorusuyla ba lar. Yeniden ba lamak, herkes için aynı anlama gelmez. Kimi insan için karar verdiği bir andır, kimi insan içinse uzun süredir erteledi i bir i  sesin duyulmaya ba laması. Bazen bir yol ayırımına gelinmi  gibi görünür, bazen de yalnızca durup-düşünüp yönünü yeniden belirleme ihtiyacıdır. Bu nedenle çoğu zaman görünenden daha sessiz ama bir o kadar da derin bir süreçtir.



Koçluk alanında sıkça karşılaşılan durumlardan biri de tam olarak budur. Kişi, hayatında bir şeylerin yolunda gitmediğini, sıkıştığını hisseder ancak hislerini tanımlayamaz ve neyin değişmesi gerektiğini tam olarak adlandıramaz. İşte bu noktada yeniden başlamak, sıfırdan bir hayat kurmak değil; mevcut hayatına farklı bir yerden bakmayı öğrenmek anlamına gelir.

Koçluk, geleceği şekillendirme düşüncesine süregelen alışkanlıkların dışında bir yerden yaklaşır. Gelecek dediğimiz olgu, koçlukta tahmin edilen ya da planlanan bir şey olmaktan ziyade; kişinin bugün farkındalıkları ile verdiği kararlardan oluşan bir alan olarak ele alınır. Yani gelecek, bir hedefler listesi değil; bir yön seçimi meselesidir. Bu yön ise ancak kişinin kendisiyle kurduğu ilişki netleştğinde anlam kazanır. Burada koçluğun sunduğu alan kavramını doğru tanımlamak gerekir. Koçluk kişiye ne yapması gerektiğini söyleyen ya da geleceğini onun adına planlayarak hedefler koyan bir yaklaşım değildir. Tam tersi, kişinin kendi doğrularını-yanlışlarını, seçtiklerini-seçmediklerini, kendi kaynaklarının neler olduğunu fark etmesine ve tüm bu seçimlerinin sorumluluğunu alabilmesine alan açar. Geleceği şekillendirmek, bu bağlamda yönlendirilmek değil, kişinin kendi yönünü bulabilmesi için seçeneklerini netleştirebilmesidir.

Birçok kişi koçluğa, “ne yapmalıyım, nasıl yapacağım?” sorularıyla gelir. Ancak süreç ilerledikçe bu sorular anlam arayışına dönüşür. “Ben ne istiyorum?”, “Bu seçim bana ne kazandırabilir?” ya da “Bunu gerçekten ben mi seçiyorum, yoksa başkasına ait kararları mı yaşıyorum?” gibi sorgulayan sorular öne çıkar. Koçlukta yeniden başlamak, tam da bu soruların cesurca sorulabildiği ve dürüstçe cevaplanabildiği noktada mümkün olur. Koçun rolü burada hedef göstererek geleceği şekillendirmek değildir. Koç, kişinin kendi geleceğini şekillendirebileceği alanı fark etmesine eşlik eder. Bu eşlik, çoğu zaman güçlü sorularla, bazen sessizlikle, bazen de danışanın kendi cümlesini ilk kez gerçekten duymasıyla gerçekleşir. Koçlukta farkındalık anları genellikle dramatik değildir; ama etkisi kalıcıdır.

Yeniden başlama fikri kulağa her zaman heyecan verici gelmeyebilir. Çünkü yeniden başlamak, aynı zamanda bazı şeyleri geride bırakmayı hatta tamamen vazgeçmeyi de gerektirir. Alışkanlıkları, otomatik tepkileri, o güne dek oluşturulmuş olan düzeni, hayata ve ilişkilere karşı “ben böyleyim” cümlesini... Koçluk sürecinde bu noktada çoğu zaman bir direnç ortaya çıkar. Bu direnç, yanlış yolda olduğunun değil; önemli bir eşikte bulunulduğunun göstergesidir. Çoğu zaman bu direnç, kişinin değişime karşı tavrı olarak algılanır. Oysa direnç, genellikle kişinin kendini bilmediği ve tanımadığı bir yeniden koruma biçimidir. Bilinenin verdiği güven, bilinmeyen yarattığı endişeye tercih edilir. Koçluk sürecinde bu direnci yok saymak ya da ortadan kaldırmak hedeflenmez; aksine direncin nereden oluştuğunu anlayabilmek, yeniden başlamanın önemli bir parçası haline gelir.



Geleceği koçlukla şekillendirmek, kontrolümüz altına almak anlamına gelmez. Aksine, her şeyi kontrol etme çabasının yarattığı durumu fark edip bundan vazgeçebilmeyi içerir. Kişi, hayatındaki her sonucu belirleyemeyeceğini ama verdiği tepkileri ve yaptığı seçimleri fark edebileceğini gördüğünde, gelecekle ilişkisi de değişmeye başlar. Bu değişim, dış koşullardan çok içsel duruşla ilgilidir. Bu bakış açısıyla gelecek, sürekli kontrol edilerek ilerlenecek bir sonuç değil; heran yeniden kurulan bir süreç olarak görülür. Kişi, bugün verdiği kararların, gösterdiği tepkilerin, attığı veya atmadığı adımların yarınını nasıl etkilediğini fark ettiğinde, gelecekle kurduğu ilişki daha bilinçli ve esnek bir hâl alır.

Koçluk sürecinde yeniden başlayan birçok kişi, büyük dönüşümler yaşamaz gibi görünebilir. Bu dönüşüm çoğu zaman fark edilmeden başlar. Daha net sınırlar çizmeye, ertelediği konuşmaları yapmaya, neyi neden seçtiğini görmeye ve kendine karşı daha dürüst olmaya başladığında aslında geleceği yeniden şekillenmektedir. Bu değişimler sessizdir; ama kişinin iç dünyasında yarattığı değişim görülmeyen bir tempo ile oluşur.

Sonuç olarak yeniden başlamak, bir tarihle ya da büyük bir kararla sınırlı değildir. Yeniden başlamak, kişinin kendi hayatına daha bilinçli bir yerden katılmasıdır. Koçluk da bu katılımı destekleyen, kişiye kendi gücünü ve sorumluluğunu hatırlatan bir alan sunar. Gelecek, koçlukla şekillendirildiğinde; hazır bir plan olmaktan çıkar ve kişinin kendi seçimleriyle adım adım inşa ettiği bir yol haline gelir.

Benim için yeniden başlamak, anlatmak istediklerimin hayatıma entegre olmuş halidir. Kolay bir süreç olduğunu söyleyemem; ancak değişmesi gerektiğini düşündüğümüz şeyler varsa, bunun fark edilmesi önemlidir. Bu süreçte en zorlayıcı olanın, bazen cevaplardan çok sorularla kalabilmek olduğunu da anladım. Bu yolu başkasının kararlarıyla değil; kendi seçimlerimiz, sorumluluğumuz ve ulaşmak istediğimiz hedefler doğrultusunda yürüdüğümüzde, koçluk kişinin kendi rehberliğini güçlendiren en kıymetli eşliklerden biri olarak anlam kazanıyor.



Değerleriyle Uyumlu Yaşayan İnsanlar Neler Kazanır?

İçsel Tutarlılık ve Özsaygı

Değerleriyle uyumlu yaşayan insanlar kendileriyle çelişmezler; davranış ve inançları aynı yönü gösterir. Bu içsel tutarlılık, sağlıklı özsaygının en güçlü kaynağıdır.

Psikolojik Esneklik

Zorluklarla karşılaştıklarında yönlerini kaybetmezler. Neye "evet", neye "hayır" diyeceklerini bilirler.

Karar Netliği

Değer pusulası olan insanlar, karar verirken daha az zorlanır, daha az kararsızlık yaşar ve çok daha az pişmanlık duyar.

Güçlü ve Samimi İlişkiler

Rol yapmazlar, oldukları gibi görünürler. Bu da güven, samimiyet ve aidiyet hissini artırır.

Dayanıklılık ve İçsel Güç

Değerleri güçlü olan insanlar zor zamanlarda yıkılmaz; çünkü dayandıkları içsel bir zemin vardır. Motivasyonlarını dışarıdan değil, içeriden alırlar.

Anamlı Yaşam

Harvard Adult Development Study'nin bulguları, anlamlı bir yaşamın ana kaynağının kişinin kendi değerleriyle uyumlu yaşaması olduğunu gösterir.



YOLCULUK 2026 – DEĞERLERLE YÖN BULMAK

Son yıllarda yapılan pek çok araştırma, zihinsel dayanıklılığın, yaşam doyumunun ve karar kalitesinin en güçlü belirleyicilerinden birinin kişisel değerlerle uyumlu yaşamak olduğunu gösteriyor. Değerler; hayatın hızla değişen akışı içinde değişmeyen, içsel pusulalarımızdır.

Psikolojide değerler, bireyin seçimlerini, davranışlarını ve yaşam yönünü belirleyen temel motivasyon sistemi olarak tanımlanır. Bu yönüyle değerler, ne yaptığımızı değil, neden yaptığımızı açıklar.

Bilimsel Araştırmalar Ne Söylüyor?

Shalom Schwartz'ın Değerler Teorisi (Schwartz Value Theory), modern psikolojinin en geniş kabul gören modellerinden biridir ve 80'den fazla ülkede yinelenen araştırmalarla desteklenmiştir. Bu çalışmalar açıkça şunu gösterir:

İnsanların mutluluk, yaşam tatmini, özerklik ve psikolojik esenlik düzeyleri; değerleriyle uyumlu yaşadıklarında belirgin biçimde artar.

2020 sonrası yapılan nöropsikolojik araştırmalar ise bu bulguları biyolojik düzeyde destekliyor:

- Değerleriyle uyumlu kararlar alan kişilerin beynin ödül ve motivasyon merkezlerinde daha yüksek aktivasyon oluyor.
- Kararsızlık anlarında prefrontal korteks daha organize çalışıyor.
- Değer uyumu arttıkça stres hormonlarında düşüş görülüyor.

Bu bulgular, değerlerin sadece soyut kavramlar değil; davranışlarımızı, duygularımızı ve kararlarımızı biyolojik düzeyde etkileyen temel birer yapı olduğunu gösteriyor.



Peki Değerlerinden Uzak Yaşayan İnsanlar Ne Kaybeder?
Değerlerinden uzak yaşayan kişilerde sık görülen durumlar şunlardır:

- “Bir şey eksik” hissi, içsel huzursuzluk
- Net sınırlar koyamama, hayır diyememe
- Fazla yük alma, tükenmişlik
- Başkalarının beklentisine göre yaşama
- Kısa vadeli hedeflerle dolu ama anlamsız bir yaşam akışı
- “Başarı ama mutlu olamama” paradoksu
- Artan iç çatışma ve düşük özsaygı
- Yüzeysel ilişkiler ve kopukluk hissi
- Karar almada zorlanma
- Dış onay bağımlılığı
- Hayattan zevk alamama ve tükenmişlik

Değerleri Keşfetmek: İçsel Haritamıza Dönmek

Her insanın görünmeyen bir iç haritası vardır. O haritada şehirler değil; adalet, özgürlük, şefkat, yaratıcılık, cesaret, bağ kurma gibi birçok değerler yazar.

Bu haritayı okumak, dış dünyanın gürültüsünden uzaklaşıp iç sesimize yaklaşmayı gerektirir.

Bu yolculukta sana şu sorular rehber olabilir:

- Bir günün sonunda beni gerçekten ne tatmin ediyor?
- Hangi davranışlarım bana “doğru yaptım” hissi veriyor?
- İçimde kırgınlık ya da huzursuzluk oluştuğunda hangi değerim inciniyor?
- Kararlarımı gerçekten ben mi veriyorum, yoksa beklentiler mi?
- Hedefime ulaşmak bana ne kazandıracak?
- Bu hedefe ulaştığımda hangi duyguları hissedeceğim?
- Hedefime ulaştığımda hayatımda neler değişecek?
- Beni en çok ne öfkeliyor? Bu öfkenin altında hangi değer ihlali var?
- Hayatımda vazgeçemediğim neler var?
- Yeni bir yıla başlarken “artık..... böyle yaşayacağım” dediğinde, hangi değerlerimi onurlandıracağım?

ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) araştırmaları, değer farkındalığının psikolojik esenliği artıran en güçlü değişkenlerden biri olduğunu gösteriyor.

Yeni Yıl: Değerlerle Yeniden Yön Bulma Zamanı

Yeni yıl, sadece dış dünyada değil; iç dünyamızda da bir yenilenme fırsatıdır.

Belki bu yıl:

- “Daha fazlasını başarmak” yerine “daha anlamlı yaşamak” ...
- “Daha hızlı olmak” yerine “daha farkında olmak” ...
- “Bitirmek” yerine “hissetmek” ...yılı olabilir.

Kendimize sorabileceğimiz en güçlü soru şudur:

“2026’da hangi değerlerle yaşamak istiyorum?”

Bu soruya verilen yanıtlar, yeni yılın içsel pusulasını oluşturacaktır.

Değerleri Belirlemek İçin Bir Diğer Uygulamayı da örnek olarak paylaşıyorum.

Değerler Listesi (40 Örnek-siz daha geniş bir değerler listesi kullanabilirsiniz)

Adalet • Cesaret • Şefkat • Özgürlük • Gelişim • Özgüven • Denge • Yaratıcılık • Sadelik • Aile • Maneviyat • Başarı • Öğrenme • Sadakat • Empati • Nezaket • Zarafet • Doğruluk • Sorumluluk • Bağ Kurmak • Doğa • Cömertlik • Sağlık • Mutluluk • Hizmet • Çalışkanlık • Kalite • Minnettarlık • Uyum • Saygı • Anlam • Sevecenlik • Liderlik • Bilgelik • Sakinlik • Umut • Üretkenlik • Paylaşım • Samimiyet

Değerlerinizi Belirlemek İçin 3 Adım

1. Adım:40 değer arasından 10 tanesini seçin.

Sizi en çok temsil edenleri işaretleyin.

1. Adım: Seçtiğiniz 10 değeri 5’e düşürün.

Hangileri olmazsa kendinizi “eksik” hissedersiniz?

1. Adım: İlk 3 değerınızı belirleyin.

Yeni yılda kararlarınızı bu üç değere göre şekillendirin.

2026 İçin Değer Taahhüdü

“2026’da yaşayacağım 3 temel değerim , ve olacaktır.

Değerleri yaşamak için şu davranışları hayatıma katacağım ve kendimi her hafta kontrol edeceğim”

Dünya değişmeye, gündemler hızlanmaya, koşullar dönüşmeye devam edecek.

Ama biz değerlerimizle yön buldukça dengede kalacağız.

Hedefler bize kim olmak istediğimizi söylerken, Değerler ise kim olduğumuzu söyler.

Ve gerçek yolculuk, insanın kendi değerlerine sadık kaldığı yolda başlar.



HAYALLERİNDE BİR SİSTEMİ VAR; YENİ YIL VE YENİ DÖNGÜLER

“Tek ihtiyacım olan şey; bir deniz kıyısında sabaha kadar oturup, olanı biteni gözden geçirdikten sonra kafasında her şeyi aşmış bir insan olarak kalkıp gitmek.” Sait Faik

Yeni yıl yaklaşırken hepimizin içinde sessiz bir çağrı başlar. Takvimdeki rakam değişir ama asıl değişim, içimizdeki düşünme biçiminde bir sarsıntı yaratır. Bir yanımız yeni başlangıçlara heves ederken, diğer yanımız “acaba bu yıl gerçekten farklı olacak mı?” diye sorar.

Bu sorunun cevabı, çoğu zaman hedeflerimizde değil; karar- eylem- sonuç döngümüzün nasıl çalıştığında saklıdır. Yani hayallerimizin de kendi sistemleri vardır. Ve yeni yıl, o sistemi yeniden kurmak için nadir gelen bir fırsattır. Yeni yılın masasında otururken, hepimiz içimizden aynı şeyi geçiririz: “Bu defa farklı olsun.” Ama içten içe biliriz ki farklılık, dileklerle değil, düşünme biçimimizin derinlerinde başlar. Çünkü hayat, attığımız adımı yalnızca kaydetmez; onu çoğaltır, büyütür, bazen de biz fark etmeden tekrar ettirir. İşte bu yüzden döngüler önemlidir, çünkü yıl değişse bile döngümüz değişmezse, hayat da aynı kalır.

Kararların Gizli Mimarisi: Döngüler Neyi Söyler?

Sistem düşüncesi şunu fısıldar: “Aldığımız her karar bir eylem doğurur; her eylem bir sonuç, her sonuç ise yeni bir kararı.” Bu basit görünen ilişki, aslında hayatımızın görünmez itici gücüdür.

- Bir karar aldığımızda içsel enerji artar.
- Eylem geldikçe küçük başarılar belirir.
- Başarı, karar alma cesaretimizi büyütür.

Böylece bir pekiştirici döngü başlar: Yaptıkça yapabilirim hissi büyür, büyüdükçe daha büyük şeyler yapmak mümkün olur. Tam tersi durumda ise kararlar gecikir, eylemler azalır, sonuç alamayız. Sonuç alamadıkça karar alma iştahımız söner. Bu kez azaltıcı bir döngü oluşur: Ne kadar az yaparsam, o kadar az yapabilirim hissi yerleşir. Yeni yıl bu yüzden özeldir: Sadece takvim değişmez, döngüler de tazelenabilir.

Paradigmalar: Döngüyü Yöneten Görünmez El

Her döngünün altında bir paradigma, yani bir “hayata bakış biçimi” yatar.

Kimimiz “büyük adımlar gerek” diye düşünür, kimimiz “küçük adımlar en istikrarlıdır” der.

Kimimiz “değişim risklidir” diye temkinli davranır, kimimiz “denemezsem bilemem” diyerek atılır. Yeni yıl kararlarının çoğu bu yüzden birkaç hafta içinde söner: Hedefler değişir ama paradigmanın tonu değişmez. Aslında yeni yılda ilk soru şu olmalı:



“Ben bu yıl hangi dünyaya inanacağım?”

- Emek verenin yol aldığı bir dünyaya mı?
- Küçük adımların büyük etkiler yarattığı bir dünyaya mı?
- Hataların öğrenme olduğu bir dünyaya mı?

Bu cevap, kararların biçimini kökten değiştirir.

Yeni Yılda Ne Yapılmalı? Döngüyü Küçükten Kuralım

Yeni yıl için sistem düşüncesinden ilhamla üç güçlü adım önerilir:

1. Kararı küçült.

Hedef değil; davranış küçülsün.

“Her gün 10 dakika yürüyeceğim” gibi.

Küçük başlangıçlar büyük döngülerin tohumudur.

2. Sonuçları görünür kıl.

Bir şey yaptığında not et.

İnsan zihni ilerlemeyi gördükçe döngüyü güçlendirir. Görünür sonuç, görünür motivasyondur.

3. Kendine geri bildirim yarat.

Haftada bir şu soruyu sor:

“Bu yaptığım beni nereye taşıdı?”

Geri bildirim, döngüyü diri tutan en önemli yakittir.

Peki Neler Yapılmamalı? Döngüyü Hemen Kıran Üç Tuzak

- Mükemmel anı beklemek.

Döngüler beklemez; gecikme, enerjiyi söndürür.

- Bir anda büyük hedefler koymak.

Sistem büyük sıçramaları değil, düzenli küçük ivmeleri sever.

- Erken sonuç alamayınca vazgeçmek.

Çoğu büyüme döngüsü ilk haftalarda sessizdir; tam da o sessizlikte şekillenir.

Yeni Yıl, Kendini Yenileyen Bir Sistemdir

Belki de Sait Faik’in deniz kıyısında sabaha kadar düşünmekten kastı tam da buydu:

İnsan önce kendi iç döngülerine iner.

Düşünür, gözden geçirir, kabuklarını kırar...

Ve o deniz kenarından kalktığında artık aynı insan değildir.

Yeni yıl bize tam da bu alanı sunar: Durmak, görmek, anlamak ve yeniden karar vermek.

Kararlarımız arttıkça eylemlerimiz artacak, eylemlerimiz arttıkça sonuçlarımız büyüyecek, sonuçlarımız büyüdükçe kararlarımız güçlenecek.

Ya da tam tersi...

Bu yüzden döngüyü ne tarafa çevireceğimiz tamamen bize bağlıdır.

Yıl değişti; şimdi sıra döngüyü değiştirmekte.

Yeni yılın en güçlü dileği belki de şudur:

“Kendimi büyüten döngüler kurayım; beni küçülten döngüleri fark edip dönüştüreyim.”

Ve böylece yeni yıl, takvimde değil, hayatımızda gerçekten başlamış olur.

14 ŞUBAT
Seygürliler
GÜNÜ KUTLU
OLSUN



OTANTİK DEĞERLERLE YÖN BULMAK: KOÇLUKTA TRANSAKSİYONEL ANALİZ PERSPEKTİFİ

Bu yazı koçluk pratiklerinde bireylerin sıkça dile getirdiği “kararsızlık” ve “yön belirleyememe” deneyimlerinden yola çıkılarak kaleme alınmıştır.

Tarihte hiç olmadığı kadar geniş seçeneklerin, bilgi akışının ve hızın içinde yaşıyoruz. Ancak bu çeşitlilik ve uyaran bolluğu, paradoksal biçimde, “yön kaybı” na sebebiyet vermektedir. Yön duygusunun kaynağı ise dışsal motivasyonlarda değil, kişinin içsel değerlerinde saklıdır.

Yön, anlamdan beslenir. Anlamın berraklaşması ise bireyin öz değerleriyle temas kurabilme kapasitesine bağlıdır. Değer odaklı bir yaşam, kişinin dışsal beklentilerden, geçici hedeflerden veya toplumsal yönlendirmelerden bağımsız olarak kendi iç pusulasını merkeze almasını sağlar.

Değerleriyle uyumlu yaşayan kişi savrulmaz, vicdani yüklerinin altında ezilmez, sınırları belirgindir ve aldığı kararların gerekçesi nettir. Bu durum hem karar sürecini kolaylaştırır hem de kararın arkasında durabilmeyi mümkün kılar.

Değerler; kişinin yaşamına yön veren temel ilkeler, öncelikler ve anlam kaynaklarıdır. Özgürlük, güven, adalet, aile, başarı, gelişim ve saygı gibi kavramlar içsel yönlendirenler olarak gösterilebilir. Değerler kolay değişmeyen, süreklilik arz eden bileşenlerdir; “Ne yapıyorum?” sorusundan çok “Neden ve Nasıl yapıyorum?” sorusunun cevabında kendini gösterir. Bir “var olma hâli” olarak değerlere ulaşmak, “Beni ben yapan şey nedir?” sorusuyla yüzleşmekten geçer.

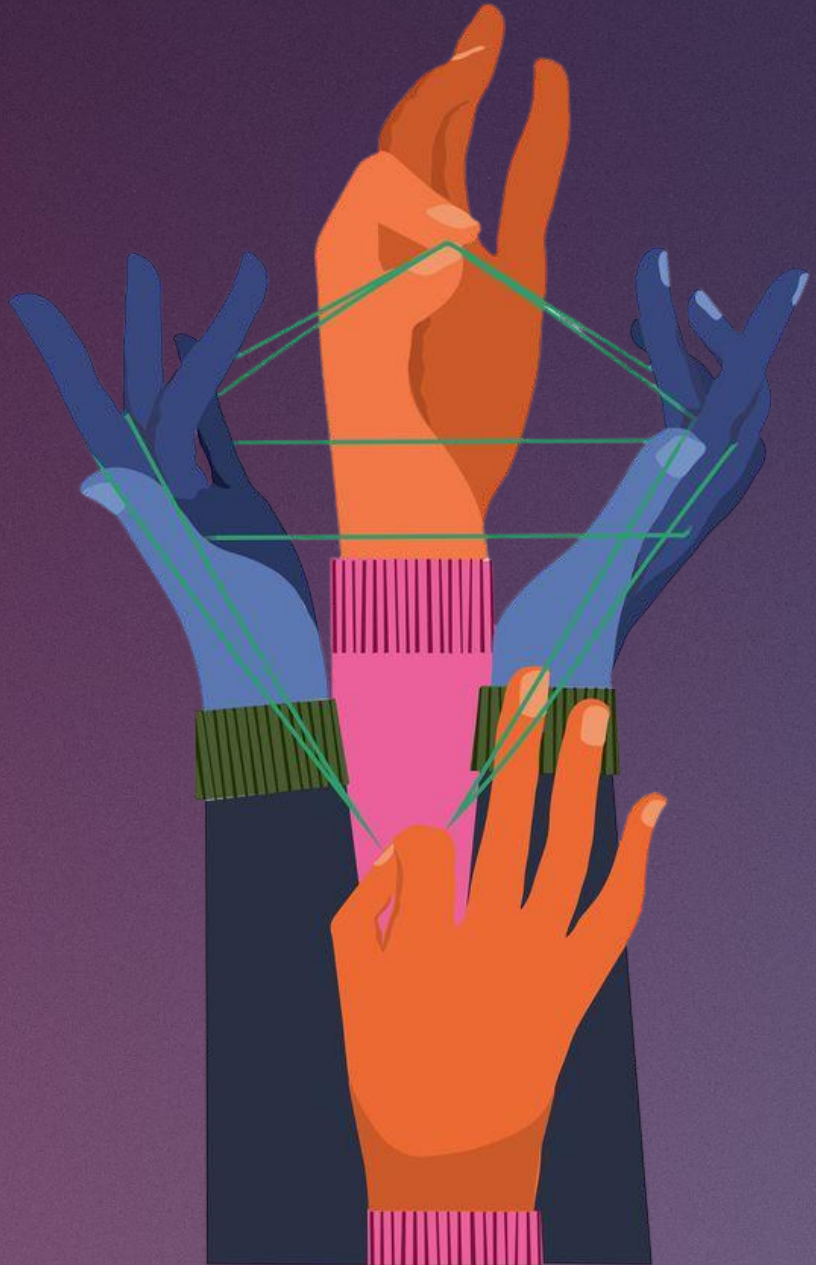
Her bireyin değer haritası kendine özgüdür. Bu harita çoğu zaman çocukluk döneminde şekillenir; yetişkinlikte sınanır, bazı dönüm noktalarında belki de yeniden yorumlanır. Değerlerin farkında olmadığında kişi, kendi isteklerini başkalarının beklentileriyle karıştırabilir. Yoğun çaba, sürekli bir hareketlilik olsa da içsel bir tatminsizlik ve boşluk hissi vardır.

Tam bu noktada Transaksiyonel Analiz (TA), bireyin değerlerinin gerçekten kendisine mi yoksa içselleştirilmiş ebeveyn mesajlarına mı ait olduğunu anlamak açısından kritik bir çerçeveye sunar.

Bu makale, bireyin değerleriyle yön bulma sürecini Transaksiyonel Analiz kuramı ile modern koçluk ekollerinin kesişimi çerçevesinde ele almayı amaçlamaktadır.

DEĞERLERİN KÖKENİ: HANGİ BENLİK DURUMUNDAN GELİYOR?

Eric Berne tarafından geliştirilen Transaksiyonel Analiz kuramı, insan davranışının üç temel benlik durumundan beslendiğini öne sürer: Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk benlik durumları. Bu model göz önüne alındığında, bireyin sahip olduğunu düşündüğü birçok değer aslında Yetişkin benlikten değil, geçmişten gelen inanç kalıplarından kaynaklandığı görülmektedir.



1. Ebeveyn Kaynaklı Değerler

Kişi “çalışkan olmalıyım”, “risk almamalıyım”, “önce başkalarını düşünmeliyim” gibi değerleri sorgulamadan benimser. Bu değerlerin önemli bir kısmı aile, kültürel normlar, toplumsal roller, dini kalıplar ve eğitim sistemi gibi dış kaynaklı otoritelerden aktarılır.

Çocukluk yıllarında insan zihni adeta bir kayıt cihazı gibi çalışır. Aile içinde gözlemlenen davranışlar, verilen mesajlar ve beklentiler zamanla kişinin otomatik değerlerine dönüşür. Bu değerler geçmişte oldukça işlevsel olabilir; ancak günün koşullarıyla uyumsuz hâle geldiğinde içsel çatışma yaratır. Kişi bugünkü ihtiyaçları ve yaşam koşullarına rağmen, çocukluk döneminin kurallarını katı biçimde uygulamaya devam ederse bu durum benlik algısında kırılmalara neden olabilir.

2. Çocuk Benlikten Türeyen Değer Benzeri Kalıplar

Çocuk benlik iki alt başlıkta ele alınabilir: Özgür Çocuk ve Uyarlanmış (Uygulu) Çocuk.

Özgür Çocuk; yaratıcılığın, oyunun, keşfin ve içsel canlılığın kaynağıdır. Bu benlikten doğan değerler bireyin yaşam enerjisini destekleyici nitelik taşır.

Travmatik deneyimlerle şekillenen Uyarlanmış Çocuk ise; kabul görmek, sevilme, cezadan kaçınmak veya güvende hissetmek için hayatta kalma stratejileri üretir. Bu stratejiler yetişkinlikte “değer” gibi algılanabilir:

- “Herkesi memnun etmeliyim.” → Kabul görme stratejisi
- “Hata yapmamalıyım.” → Ceza korkusuyla gelişmiş mükemmeliyetçilik
- “Güçlü olmalıyım; kimseye güvenemem.” → Duyguları bastırma stratejisi

Yetişkinlik döneminde hala bu stratejiler sabit değerler veya karakter özellikleri gibi algılanabilir ama kökenleri çoğu zaman çocukluktan gelen savunma mekanizmalarıdır. Kişinin gerçek değerleri ile hayatta kalma stratejilerinden türemiş değer görünümü kalıplarını ayırt etmesi çok kritiktir.

3. Yetişkin Benlik ve Otantik Değerlerin Keşfi

Koçluk ekolleri ile Transaksiyonel Analizin ortaklaştığı temel nokta, bireyin Yetişkin benlik durumuyla bağlantı kurarak otantik değerlerini tanıyabilmesidir. Yetişkin benlik; güncel verilerle düşünür, geçmiş koşullanmaları fark eder ve bugünün ihtiyaçlarına uygun seçimler yapar. Bu noktada ortaya çıkan otantik değerler, bireyin öğrenilmiş değil, bilinçli olarak seçtiği; ihtiyaçları, karakteri ve yaşam felsefesi ile uyumlu değerleridir.

“Herkesi mutlu etmeliyim” → öğretilmiş değer

“Hem kendi sınırlarımı korumak hem de sağlıklı ilişkiler kurmak önemli” → otantik değer

Yetişkin Benlik Nasıl Çalışır?

Fark Etme: “Bu düşünce bana mı ait, yoksa geçmişten gelen bir kayıt mı?”

Analiz: “Bugünün koşullarında bu inanç hâlâ geçerli mi?”

Değerlendirme: “Bu seçim uzun vadede bana hizmet eder mi?”

Bilinçli Eylem: “Farkındalıkla kendi kararımı veriyorum.”

Bu süreç, bireyin korku, alışkanlık veya öğretilmiş zorunluluklarla değil, kendi öz benliğiyle uyumlu kararlar almasını sağlar.

Ebeveyn veya toplum kaynaklı değerler kötü değildir; çoğu zaman iyi niyetle aktarılmıştır. Ancak yetişkin bireyin kendi değerlerini fark ederek yaşamını bilinçli şekilde yönlendirebilmesi esastır.

Otantik değerlerle yaşam; içsel huzuru artırır, sağlıklı sınırlar kurmayı sağlar, kişinin suçluluk duymadan kendisi olabilmesini mümkün kılar ve özsaygıyı güçlendirir. Böylece kişi otomatik bir yaşamdan otantik bir yaşama geçiş yapar.

Koçluk literatüründe, özellikle Uluslararası Koçluk Federasyonu’nun (ICF) yeterliliklerinde, öz farkındalık ve seçim özgürlüğü koçluğun temel yapı taşları olarak tanımlanır. İçsel değerlere dayalı yaşamak bu nedenle hem koçluğun hem kişisel gelişimin merkezindedir.





MİZAÇ TEMELİNDE KALP, ZİHİN VE BEDEN ÜÇGENİ

Çevremizdeki insanlardan kimi zaman “neden bu kadar duygularına takılıyorsun?”, “bu olaya neden bu kadar fazla tepki verdin?” ya da “ne kadar çok analiz ettin, biraz da duygularını dinle”, “ben senin yerinde olsam asla böyle davranmazdım.”vb. cümleler duymuşuzdur. Yakın dostlarımızın, aile üyelerinin, sevdiklerimizin ya da iş arkadaşlarımızın niye böyle davrandığını anlamlandıramadığımız çok zaman olmuştur. Aslında aynı olay yaşanmıştır ama bu olay herkesin zihninde ve kalbinde farklı izler bırakmıştır. Konuya mizaç temelinde baktığımızda bu durumu çözümlemek fazlasıyla kolaylaşır. Her insan düşünür (zihin), hisseder (kalp), tepki verir ve harekete geçer (beden). Her insan en temelde, önüne gelen konulara, olaylara üç temel merkezden yaklaşır:

- Beden Merkezi (İçgüdüsel Merkez)
- Kalp Merkezi (Duygusal Merkez)
- Zihin Merkezi (Düşünsel Merkez)
-

Her birimiz bu üç merkezi de kullanırız; ancak çoğumuz yaşamı ağırlıklı olarak tek bir merkezden algılarız. Genellikle bir merkez baskın, bir merkez destekleyici, biri ise bastırılmış durumdadır. Baskın merkezimiz, otomatikleşerek davranış kalıplarımızı belirler. Bir merkez aşırı çalıştığında ise diğerleri zayıflar:

- Çok düşünen ama hissetmeyen,
 - Çok hisseden ama sınır koyamayan,
 - Çok tepki veren ama durup düşünemeyen bir hale geliriz.
- Beden Merkezi (8 – 9 – 1):
“Varlığımın Ne Kadarına İzin Var?”



Beden Merkezi (8 – 9 – 1): “Varlığımın Ne Kadarına İzin Var?”

Beden merkezi, hayatta kalma, sınırlar, kontrol, sezgi ve özerklik temalarıyla ilgilidir. Bu merkezdeki temel soru şudur: “Burada güvende miyim, var olmaya hakkım var mı?”

- TİP 8’ler gücü ve kontrolü elinde tutarak, kendini güvende hissetmeye çalışır. İçgüdüsel dürtü onları harekete geçmeye, iddialı olmaya zorlar.
- TİP 9’lar çatışmadan kaçınarak ve ortama uyum sağlayarak varlığını korur, doğal bir arabulucu gibi görünür.
- TİP 1’ler doğru ve etik davranarak içsel düzenlerini kurar. İçgüdüsel olarak doğru/yanlış ayırt edebildiklerine inanır.

Bu merkezdeki kişilerin baş etmeye çalıştığı en temel duygu öfkedir; TİP 8’ler öfkeyi doğrudan yansıtırken, TİP 9’lar öfkeyi bastırabilir, pasif agresif bir tutum sergileyebilirler. TİP 1’lerde ise öfke haklılık kılıfına bürünerek kesik kesik şekilde kendini gösterir.

Dönüşüm anahtarı: Beden merkezindekiler için dönüşüm; bedensel farkındalık, anda kalma ve kontrol ihtiyacını yumuşatmakla başlar.

Güçlü bir koçluk sorusu: “Bedenin şu anda sana ne söylüyor?”

Kalp Merkezi (2 – 3 – 4): “Ben Kimim ve Ne Kadar Değerliyim?”

Kalp merkezi; kimlik, değer, aidiyet, bağ kurma ve ilişkiyle ilgilidir. Bu merkezdeki ana soru şudur: “Ben değerli miyim, hangi halim kabul görür?”

- TİP 2’ler hislerini insanlar için bir şeyler yaparak, yardım ederek gösterir.
- TİP 3’ler değerli olmak için başarı ve imajın gücüne inanır.
- Tip 4’ler özgünlükleri ve derin duyguları üzerinden kimlik kurarlar.

Bu merkezin baş etmeye çalıştığı temel duygu utançtır. Kişi, olduğu haliyle yeterli olmadığına dair bilinçli ya da bilinçdışı bir inanç taşır. Nasıl algılandığı, nasıl görüldüğü, yeterince iyi olup olmadığı üzerine yoğunlaşır. Fark edilmemiş olma duygusu ona acı verir.

Dönüşüm anahtarı: Kalp merkezindekiler için gelişim, performansın ve ilişkisel rollerin ötesinde, olduğu haliyle var olabilme cesaretinden geçer.

Güçlü bir koçluk sorusu: “Hiçbir şey kanıtlamak zorunda olmasaydın, şu anda nasıl olurdun?”

Zihin Merkezi (5 – 6 – 7): “Olacaklara Hazır Mıyım?”

Zihin merkezi, belirsizlik, güvenlik, gelecek ve planlama temalarıyla çalışır. Temel soru şudur: “Gelecekte beni ne bekliyor ve buna hazır mıyım?”

- Tip 5’ler düşünüyorum o halde varım kalıbındadır. Gözlemleyerek, bilgi toplayarak en derinlemesine araştırarak güvende kalmaya çalışır.
- Tip 6’lar riskleri analiz eder, avantaj ve dezavantajları muhakeme eder, olumsuz senaryoları zihninde canlandırır ve tüm önemleri almak için çabalar.
- Tip 7’ler, olası acılardan kaçmak için seçenekler üretir, en keyifli olana yönelir. Eylem merkezini kullanarak zihin merkezini yoğunlaştırmaya, meşgul etmeye çalışır.

Bu merkezin baş etmeye çalıştığı baskın duygu korkudur. Korku bazen endişe, bazen aşırı düşünme, bazen de aşırı iyimserlik şeklinde kendini gösterir.

Dönüşüm anahtarı: Zihin merkezindekiler için gelişim, düşünceyle özdeşleşmeyi azaltıp beden ve duyguya inebilmek ile mümkündür.

Güçlü bir koçluk sorusu: “Şu an zihninde olanla, gerçekte olan arasındaki fark ne?”

Enneagram 3 temel merkezin dengesizliklerinin 9 farklı permütasyonunu ifade eder. Sağlık seviyesinde aşağı doğru indikçe merkez bozulmaya başlar, sağlıksız seviyede 3 merkez de çarpılır. Gerçek denge, üç merkezin birlikte çalışmasıyla oluşur. Bu üçlü yapı, Enneagramın yalnızca bir kişilik tipi modeli değil, aynı zamanda derin bir farkındalık ve dönüşüm sistemi olmasının temel unsurlarından biridir.

