



KARAR VERİYORUM

Editör:

Prof. Dr. Süleyman DÜNDAR

Editör Yardımcıları:

Pakize CENGİZ

Kader ÇETİK

ÖNSÖZ

Hayatlarımız kararlarımızla şekillenir. Kararlarımız hayatlarımızı şekillendirir. Hayatlarımızda bugünlerde olanlar, geçmişte verilen kararlarımızın sonuçlarıdır. Gelecekte olacaklarda, bugünlerde verilecek kararlarımızın sonuçları olacaktır.

Hayatlarımız kararlarımızın gerçekleştiği ve yaşandığı bir süreçtir. Kararlarımızın doğruluk, yanlışlık durumuna göre yaşam sürecimiz gerçekleşir. Kararlarımıza bağlı olarak yaşam sürecimizde mutluluklar, memnuniyet durumları veya pişmanlıklar yaşarız. Karar verme bir süreci gerektirir. İyi kararlar verebilmek için karar sürecini iyi planlamak ve yönetmek gerekir.

Bu kitap, 2025 yılı mezunu, İzmir Bakırçay Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümü öğrencilerimizle birlikte karar verme, karar verme yöntemleri öğrenme sürecinde (dersi kapsamında), “Karar veriyorum” kitap projesi fikrinin sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu kitap projemizde, bölüm yazarları hayatlarındaki bir karar verme sürecini ele alarak karar verme deneyimlerini kaleme almışlardır.

Kitabın, sizin karar verme sürecinize olumlu katkılar sağlaması dileğiyle ...

Prof. Dr. Süleyman DÜNDAR

Bu kitabı,

Hayatınızda önemli kararlar verecek olan siz değerli okuyucuya ithaf ediyoruz.

İÇİNDEKİLER

İSMİMİZE KARAR VERİLİYOR	6
SAĞLIKLI BİR HAYAT YAŞAMAYA KARAR VERİYORUM.....	18
FUTBOLU BIRAKMAYA KARAR VERİYORUM.....	30
KARAR VERME SÜRECİM VE ÖĞRENDİKLERİM.....	40
ERTELEMEMEYE KARAR VERİYORUM	48
BENİ YORAN VE BANA BİRŞEY KATMAYAN İNSANLARI HAYATIMDAN ÇIKARMAYA KARAR VERDİM.....	60
ZAYIFLIKLA BAŞA ÇIKMAYA KARAR VERİYORUM ...	67
SAĞLIKLI BESLENMEYE KARAR VERİYORUM.....	75
YAŞAM TARZIMI VE KENDİMİ DEĞİŞTİRMeye KARAR VERİYORUM.....	95
HAYIR DEMEYE KARAR VERİYORUM	102

TEKRAR SINAVA HAZIRLANMALIMIYIM?	109
--	-----

TERCİH YAPMALIMIYIM?	109
----------------------------	-----

ERTELEMEMEYE KARAR VERİYORUM	117
------------------------------------	-----

DÜŞÜNCE ÇEKİM ALANINI DEĞİŞTİRMEMEYE KARAR VERİYORUM.....	127
---	-----

ARKADAŞ ÇEVREME KARAR VERİYORUM.....	134
--------------------------------------	-----

ANİ ÇIKIŞLARIMI VE SİNİRLENMELERİMİ KONTROL ETMEYE KARAR VERİYORUM	143
--	-----

HAYALLERİMİ YAŞAMAYA KARAR VERDİM	150
---	-----

KİCK BOXSU BIRAKMAYA KARAR VERİYORUM.....	157
---	-----

DÜZENLİ SPOR YAPMAYA KARAR VERİYORUM.....	163
---	-----

İNSANLARI ANLAMAYA VE ANLAMLANDIRMAYA KARAR VERİYORUM	174
---	-----

AİT HİSSETTİĞİM YERDE YAŞAMAYA KARAR VERİYORUM	182
--	-----

SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMAYA KARAR VERİYORUM	191
YATAY GEÇİŞ YAPMAYA KARAR VERDİM.....	205
HAYATIMDA KİŞİSEL DENEYİM VE BİLGİMLE KARAR VERİYORUM.....	211
WORK AND TRAVEL PROGRAMINA KATILMAYA KARAR VERİYORUM	217
KARİYERİMİ ŞEKİLLENDİRİRKEN BAŞKALARININ DEĞİL KENDİMİN DE MUTLULUĞUNU DÜŞÜNMEYE KARAR VERİYORUM	225
ÖFKEYLE DANS: ÖFKEMİ KONTROL ETMEYE KARAR VERİYORUM.....	231
HAYATIMDA PLANLI OLMAYA KARAR VERİYORUM	238

İSMİMİZE KARAR VERİLİYOR

Süleyman DÜNDAR
slymndndr@gamil.com

Hayatımız süresince küçük-büyük, önemli-önemsiz, zorunlu-zorunlu olmayan, ... şeklinde tanımlayabileceğimiz çok sayıda kararlar veriyoruz. Hayatımız, kararlarımıza göre şekilleniyor ... Hayatımızın iyi olması için kararlarımızın iyi olması gerekmektedir.

Size kısaca kendimi tanıtayım. Ben, Süleyman DÜNDAR. Öğretim üyesiyim. Meslekte 32 yılı tamamladım. Mesleğimle ilgili, çalıştığım kurumu değiştirmeye ilgili önemli iki karar verdim. 2015 yılında, 1993 yılında çalışmaya başladığım Afyon Kocatepe Üniversitesinden ayrılmaya ve Karabük Üniversitesinde çalışmaya devam etmeye karar verdim. 2020 yılında, Karabük Üniversitesinden ayrılmaya, İzmir Bakırçay Üniversitesinde çalışmaya devam etmeye karar verdim. Bu yazıyı 2025 yılı Mayıs ayında yazıyorum ve aynı üniversitede çalışmaya devam ediyorum.

Karar verme, nicel-nitel karar verme, karar verme yöntemleri, karar verme süreci, karar verme yöntemleri ve benzeri isimlerde dersler verdim ve veriyorum.

Karar vermek bir süreçtir. Kararın durumuna göre bu sürecin süresi değişkenlik gösterir. Kararın hayatımızdaki etki durumu ve önemi arttıkça karar verme süreci de artar. Karar verme süreci karar verme ihtiyacının, zorunluğunun ortaya çıktığı anda başlar ve kararın verilmesiyle süreç tamamlanmış olur. Ancak kararın sonuçları ve etkileri karar verilen durumun gerçekleşmesiyle ortaya çıkar. Hatta hayatımızın büyük kısmını verdiğimiz kararların etkisi, sonuçları altında yaşarız, yaşamak zorunda kalırız. Kararlarımız; hayatımızı etkilediği, şekillendirdiği için doğru, iyi sonuçlar ortaya çıkaracak kararlar vermeyi öğrenmemiz gerekmektedir.

Şimdi hayatımızda geriye doğru bir değerlendirme yapalım ve bizimle ilgili verilmiş kararları ve bizim verdiğimiz kararlarımızı ve sonuçlarını analiz edelim.

Hayatımızı şekillendiren en önemli kararlardan birisi ismimize karar verilmesidir. Hayatımız boyunca

kullandığımız ismimizin kararını kendimiz veremiyoruz. Ebeveynimiz (Annemiz, babamız) veya aile büyükleri bizim ismimize karar veriyorlar. Neden? Çünkü karar verme yetkinliğimiz yok. Karar vermek için yetkinlik gerekiyor. Kimlik belgemizin çıkartılması sürecinde karar verme yetkisi ebeveynlerimizde. Nüfus idaresi kimliğimizi düzenlerken, kimliğimizi ebeveynlerimize veriyor.

Hayatımızdaki en önemli kararlardan birisinin, kişinin ismine karar verilmesi olduğunu düşünüyorum. Çünkü hayatımız boyunca bize verilen ismi kullanıyoruz. Çocuklara isim vermede, ismine karar vermede farklı yöntemler ve yaklaşımlar olabilmektedir.

Geleneksel yaklaşımlardan birisi, ebeveynlerin, annelerinin babalarının isimlerini çocuklarının ismi olarak karar vermek. Benim ismime de bu şekilde karar verilmiş. Babamın babasının ismi. Ben ve eşim de çocuğumuzun ismine böyle karar verdik. Karar verdik mi yoksa geleneksel olarak verilmiş bir kararı mı uyguladık?

Karar verme konusunda, hayatımız boyunca kullandığımız isimlerimize karar verme konusunda ülkemizdeki durumla ilgili kısa bir bilgilendirme ve değerlendirme yapmak istiyorum. Çünkü önemli bir karar olduğunu düşünüyorum. Bununla ilgili olarak, zamanı geldiğinde veya ihtiyaç hissettiğinde, kişinin kendisinin ismine kendisinin karar vermesi gerektiğine inanıyorum.

Konuyla ilgili olarak, Türkiye de isimde yapılacak değişiklik ve düzenleme mahkeme kararıyla yapılmaktaydı. Bu durum sürecin uzunluğundan ve işlemlerin fazlalığından dolayı isminde değişiklik yapmak isteyenler bunu gerçekleştiremiyordu.

Kişilerin ad ve soyadlarında değişiklik yapabilmelerine ilişkin yasal düzenleme;

Nüfus Hizmetleri Kanunu ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair 7039 sayılı Kanun 03/11/2017 tarihli ve 30229 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.

(Kaynak: <https://nvi.gov.tr/gaziantep/ad-ve-soyadi-degisikligi>)

Aşağıdaki şekilde düzenlenmiştir.

“Kişinin iki yıl içerisinde yerleşim yerinin bulunduğu nüfus müdürlüğüne yazılı olarak başvurması kaydıyla; 21/6/1934 tarihli ve 2525 sayılı Soyadı Kanununun 3’üncü maddesine aykırı soyadları ile yazım ve imla hatası veya düzeltme işareti kullanılmamasından kaynaklanan anlam değişiklikleri bulunan ad ve soyadları mahkeme kararı aranmaksızın il veya ilçe idare kurulunun vereceği kararla bir defaya mahsus olmak üzere değiştirilebilir. İl ve ilçe idare kurullarının vereceği karar kesindir. Soyadı değiştirilen erkek ise kendisi ile birlikte varsa karısının ve müracaat tarihinde ergin olmayan çocuklarının da soyadları düzeltilir. Soyadı değiştirilen kadın ise kendisi ile birlikte ergin olmayan evlilik dışı çocukları varsa onların da soyadları düzeltilir.”

Türkiye genelinde 30 bin 344 kişi ismini, 75 bin 248 kişi soyadını düzeltti (15.02.2018)

(Kaynak: <https://www.icisleri.gov.tr/turkiye-genelinde-30-bin-344-kisi-ismini-75-bin-248-kisi-soyadini-duzeltti>)

Yasanın çıktığı 03.11.2017 tarihinden sonra, yaklaşık 3 ay gibi bir sürede otuz bin üç yüz kırk dört kişinin ismin

değiştirdiği gör÷lmektedir. Bu durum isim vermede yanlış karar verme durumunu göstermektedir.

Türkiye’de bebeklere verilen isimlerle ilgili TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) 2018 yılından itibaren isim istatistiklerini yayınlıyor.

(<https://nlp.tuik.gov.tr/?value=YeniDoganIsimleri>)

Hayatımız boyunca kullandığımız ismimize karar verilmesi ile ilgili olarak ülkemizdeki durum hakkında genel bir bilgi olması için en çok verilen ilk on ismi sizler için, yukarıdaki internet adresinden düzenleyerek tablo oluşturdum.

Karar Veriyorum

12

Tablo 1: Kız çocuklarının ismine en çok karar verilmiş ilk 10 isim

	2018		2019		2020		2021		2022		2023		2024	
Sıra	İsim	Sayı	İsim	Sayı	İsim	Sayı	İsim	Sayı	İsim	Sayı	İsim	Sayı	İsim	Sayı
1	Zeynep	14224	Zeynep	13179	Zeynep	11356	Zeynep	10063	Zeynep	8876	Asel	8114	Defne	7466
2	Elif	9908	Elif	8314	Elif	7386	Elif	6448	Asel	6845	Zeynep	7614	Asel	7347
3	Defne	6623	Defne	6746	Defne	6368	Asel	6432	Defne	6830	Defne	6895	Zeynep	6540
4	Ebrar	6592	Asel	6590	Asel	6229	Asya	6306	Zümra	6631	Zümra	5382	Asya	5041
5	Eylül	5757	Azra	5658	Azra	5680	Defne	5795	Elif	5694	Asya	5224	Gökçe	4759
6	Hiranur	5090	Eylül	5456	Eylül	5058	Nehir	5244	Asya	5634	Elif	4698	Zümra	4685
7	Asel	4877	Ebrar	4787	Nehir	4542	Azra	5194	Azra	4430	Elisa	4053	Elif	4203
8	Meryem	4800	Asya	4626	Eslem	4168	Zümra	4835	Nehir	3802	Lina	4030	Elisa	4197
9	Zehra	4626	Öykü	4279	Asya	4154	Eylül	4422	Eylül	3798	Gökçe	3350	Lina	3655
10	Miray	4594	Ecrin	4187	Ecrin	4071	Ecrin	4179	Ecrin	3779	Ecrin	3321	Duru	3389

Karar Veriyorum

13

Tablo 1: Erkek çocuklarının ismine en çok karar verilmiş ilk 10 isim

	2018		2019		2020		2021		2022		2023		2024	
Sıra	İsim	Sayı	İsim	Sayı	İsim	Sayı	İsim	Sayı	İsim	Sayı	İsim	Sayı	İsim	Sayı
1	Yusuf	9616	Yusuf	8651	Yusuf	7682	Yusuf	7088	Alparslan	8332	Alparslan	8957	Alparslan	8088
2	Eymen	8324	Eymen	7512	Miraç	6272	Alparslan	6218	Yusuf	6370	Yusuf	5538	Göktuğ	5063
3	Ömer Asaf	7167	Miraç	6687	Eymen	6264	Miraç	5698	Miraç	5043	Göktuğ	5361	Yusuf	4880
4	Miraç	6690	Ömer Asaf	6216	Ömer Asaf	5674	Ömer Asaf	5483	Göktuğ	4956	Ömer Asaf	4902	Metehan	4762
5	Ömer	6462	Ömer	5870	Ömer	5129	Eymen	5147	Ömer Asaf	4795	Miraç	4533	Ömer Asaf	4244
6	Mustafa	5701	Mustafa	5006	Mustafa	4463	Göktuğ	4899	Eymen	4601	Ömer	4420	Kerem	4207
7	Ali Asaf	4917	Kerem	4479	Kerem	4412	Ömer	4780	Ömer	4452	Kerem	4346	Aslan	3920
8	Ahmet	4834	Miran	4247	Alparslan	4399	Mustafa	4321	Aras	4362	Eymen	4165	Ömer	3869
9	Emir	4382	Hamza	4117	Hamza	4032	Aras	4130	Mustafa	3913	Metehan	3689	Miraç	3743
10	Yiğit	4372	Ahmet	4081	Ali Asaf	4025	Ali Asaf	3955	Ali Asaf	3618	Aras	3682	Eymen	3676

Hayatımızla ilgili en önemli kararlardan biri olan ismimize karar verilmesi ile ilgili olarak Türkiye genelinde 2018-2024 yılı isim istatistikleri, Tablo 1 ve Tablo 2 incelendiğinde ilginç kararların verilmiş olduğu görülmektedir.

Kız çocuklarının ismine karar vermede, en çok karar verilen Zeynep ismi olduğu görülmektedir. 2019 yılında 14224 çocuğa Zeynep isminin verilmesine karar verildiği Tablo 1 de görülmektedir. Zeynep isminin verilmesine karar verme sayısı azalsa da 2019-2022 yılları arasında çocuklarının ismine karar vermede, en çok karar verilen isim olmuştur.

2023 yılında dünyaya gelen çocukların ismine karar vermede, en çok karar verilen Asel ismi olduğu görülmektedir. Asel ismi, en çok karar verilen isimler sıralamasında 2018 yılında 8., 2019 ve 2020 yıllarında 4., 2021 yılında 3., 2022 ve 2024 yıllarında 2., sırada, en çok karar verilen isim olduğu görülmektedir.

2024 yılında dünyaya gelen çocukların ismine karar vermede, en çok karar verilen ismin **Defne** olduğu

görülmektedir. Defne ismi, en çok karar verilen isimler sıralamasında 2024 yılında 5., diğer yıllarda 3., sırada en çok karar verilen isim olduğu görülmektedir.

2018-2024 yılları arasında ebeveynlerin/ailelerin, kız çocuklarını isimlerine karar vermede 3 ismin (Zeynep, Elif, Defne) kız çocuklarına verdikleri isim kararında ilk 10 isim arasında yer almaktadır.

Erkek çocuklarının ismine karar vermede, en çok karar verilen ismin **Yusuf** ismi olduğu görülmektedir. 2018 yılında 9616 çocuğa **Yusuf** isminin verilmesine karar verildiği tablo 2 de görülmektedir.

Çocuklarına Yusuf ismini vermeye karar verenlerin sayısı azalsa da 2019-2021 yılları arasında en çok karar verilen isim olmuştur. 2022 yılında 6370, 2023 yılında 5538, 2024 yılında 4880 çocuğun isminin **Yusuf** olmasına karar verilmiştir.

Çocuklara verilen isimler tablosu incelendiğinde, 2020 yılında, 4399 çocuğa **Alparslan** ismine karar verilmesiyle ilk on isim arasında yer aldığı görülmektedir. 2021 yılında 6218 çocuğun isminin Alparslan olmasına karar verilmiştir. 2022-2024 yılları

arasında ise, en çok karar verilen isim, birinci isim **Alparslan** olmuştur. 2022 yılında 8332, 2023 yılında 8957, 2024 yılında 8088 çocuğun isminin Alparslan olmasına karar verilmiştir.

2018-2024 yılları arasında, erkek çocuklarının isimlerine karar vermede 5 ismin (Yusuf, Eymen, Ömer Asaf, Miraç, Ömer) ilk on isim arasında olduğu görülmektedir.

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Psikiyatr Prof. Dr. Nevzat TARHAN, ismin karakter üzerinde önemli etkisi olduğunu söylüyor. İsmiyle müsemma diye bir söz vardır. Davranışları, ismini yansıtan kişiler için kullanılır. İsmi, kişinin tanımlama yapmasına ve zihinsel kurgu oluşturmaya yol açıyor. Zamanla kişi, ismiyle özdeşleşen davranışlara girebiliyor. Yani ismine uygun davranmak konusunda kişi kendini şartlandırabiliyor. Çocuğun ismi, çocuğun kişiliğini şekillendirmenin ilk adımıdır. İsmi anlamının, çocuğun kişilik gelişiminde olumlu veya olumsuz etkisi olduğu bilimsel bulgularla ortaya çıkmıştır. Kişinin karakter gelişiminde ve ruhsal olgunlaşmasında isim büyük rol oynuyor. İsim, kişinin

algılarını değiştirerek kişiliği şekillendiriyor.

(<https://www.nevzattarhan.com/isminiz-kisiliginizi-olusturuyor.html>)

Hayatımızdaki en önemli kararlardan birisi olan ismimize kendimiz karar veremiyoruz. O zaman ebeveynlere/ailelere çocuklarının ismine karar verme sürecinde çok önemli bir sorumluluk düşüyor. Çocuklarına; seveceği, onun hayatını güzelleştirecek, ismiyle kendisine hitap edildiğinde güzel, olumlu, pozitif, yapıcı, ... , duygu ve düşünceleri oluşturacak isimlere karar vermeleri gerekiyor.

SAĞLIKLI BİR HAYAT YAŞAMAYA KARAR VERİYORUM

Pakize CENGİZ
cengizpakize95@gmail.com

Sağlıklı yaşamaya karar vermek, yaşamımızda büyük bir dönüm noktası olabilir. Bu karar, sadece bedensel sağlığımızı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik halimizi de etkiler. Ancak, sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemek sadece bir karar değil, aynı zamanda bir süreçtir. Bu süreçte karşılaşacağımız zorluklar, başarılar ve öğrenimlerle doludur.

Bu deneme yazımda, sağlıklı yaşamaya karar vermemin önemini ve bu kararı uygulamak için atacağım adımları ele aldım. Sağlıklı yaşam, sadece fiziksel aktivite ve dengeli beslenme ile değil, aynı zamanda stres yönetimi, uyku düzeni ve zararlı alışkanlıklardan kaçınma gibi pek çok faktörü içeren kapsamlı bir yaklaşımdır.

Bu yazımda, sağlıklı yaşam hedeflerimize ulaşmak için motivasyonumuzu artırmak, bilgi ve stratejiler sunmak ve bu yolda bizi desteklemek amacıyla kaleme almış olacağım. Unutmamalıyız ki, her adım bir ilerlemedir ve sağlıklı yaşamı hedefleyen bu yolculukta, küçük adımların büyük sonuçları olabilir.

Öncelikle biraz kendimden bahsetmek istiyorum. 2000 yılında İstanbul'da doğdum. İki yaşımdayken Samsun'a taşındık ve lise de dahil olmak üzere eğitimimi bu şehirde tamamladım. Üniversite öğrenimimi ise 2019 yılında Kırklareli Üniversite'ne Sağlık Yönetimi bölümünden yerleştirdim ve ilk iki yılı burada okudum. Daha sonrasında okul şartlarımdan, ulaşım sorunlarından vesaire İzmir Bakırçay Üniversitesi'ne geçiş yapmaya karar verdim, şu anda halen burada 4. sınıf öğrencisi olarak öğrenim görmekteyim ve bu kararımdan çok memnunuz.

Karar Verme Yöntemleri dersi, hayatıma derin bir etki bırakarak sağlıklı yaşamaya karar vermemde ve bu deneme yazısını kaleme almamda önemli bir rol oynadı. Bu süreçte bana rehberlik eden ve ilham veren

Prof. Dr. Süleyman DÜNDAR hocama sonsuz teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Süleyman hocam, kitap yazma ve yazarlarla iletişim kurma gibi hayallerimi gerçeğe dönüştürme konusunda beni cesaretlendiren ve destekleyen bir mentör oldu. Onun önderliğinde, bu yazıyı yazmak gibi önemli bir adımı atmama cesaret verdiği için minnettarım.

Süleyman hocam olmasaydı, bu hedeflere ulaşmak için adım atmaktan bile çekinirdim. Ancak onun öğretisi ve teşviki sayesinde, içimdeki potansiyeli keşfetme cesareti buldum. Hayatımda önemli bir rol oynayan bu değerli öğretmene olan minnettarlığımı ifade etmek için kelimeler yetersiz kalıyor. Onun öğretileri ve ilham verici tavsiyeleriyle, sağlıklı yaşam yolculuğumda ve hayatımın diğer alanlarında daha güçlü ve motive bir şekilde ilerliyorum.

Onun rehberliği sayesinde, kendime olan güvenim arttı ve hayallerimi gerçeğe dönüştürmek için gereken cesareti buldum. Onun desteği ve öğretileri olmadan, bu yazıyı kaleme almak gibi önemli bir adımı atmam mümkün olmazdı. Süleyman hocam, hayatımdaki bu

dönüm noktasında bana eşlik ettiği için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Onunla geçirdiğim her an, benim için bir ilham kaynağı olmuştur. Kendisine olan minnettarlığımı ifade etmek için kelimeler yetersiz kalır, ancak onun bana kattığı değeri asla unutmayacağım.

Sağlıklı yaşamaya karar vermek, insan yaşamındaki dönüm noktalarından biridir. Bu kararı alırken çoğu zaman çevresel faktörlerden etkilendim. Örneğin, çevremdeki insanların sağlıklı yaşam tarzını benimsemesi, medyada yer alan sağlık hikayeleri, yakınımıdaki kişilerin sağlık sorunlarıyla karşılaşması, bu kararı almamı teşvik etti. Ama en önemli etkilendiğim faktör yaşadığım stres ve hayatıma olan etkisi oldu. Size biraz stresin hayatımıza nasıl bir etkisi olduğunu anlatmak istiyorum.

Stres, sağlıklı bir yaşam tarzını tehdit eden önemli bir faktördür. Sürekli olarak yüksek stres seviyelerine maruz kalmak, fiziksel ve zihinsel sağlığımız üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Örneğin, stresin vücut üzerindeki fiziksel etkileri arasında yüksek kan basıncı, sindirim sistemi sorunları ve bağışıklık sisteminin

zayıflaması bulunmaktadır. Bunlar, kalp hastalıkları, sindirim problemleri ve sık sık hastalanma gibi sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

Ayrıca, stresin zihinsel sağlık üzerinde de etkileri vardır. Anksiyete, depresyon ve uyku bozuklukları gibi zihinsel sağlık sorunları stresle yakından ilişkilidir. Stres altında olan kişiler genellikle odaklanma güçlüğü çekerler, hafıza sorunları yaşarlar ve bilişsel performansları azalabilir. Bu da günlük yaşam aktivitelerini zorlaştırabilir ve yaşam kalitesini düşürebilir.

Davranışsal açıdan, stres sağlıklı alışkanlıklara yol açabilir veya mevcut sağlıklı alışkanlıkları pekiştirebilir. Örneğin, stres altında olan kişiler sigara içmeye veya aşırı alkol tüketmeye eğilimli olabilirler. Ayrıca, düzensiz beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivitenin azalması da stresin etkileri arasındadır.

Sosyal ilişkiler açısından, stres genellikle sosyal izolasyona neden olabilir. Stres altında olan kişiler çevreleriyle etkileşimden kaçınabilir ve sosyal etkinliklere katılmaktan vazgeçebilirler. Bu da destek

sistemlerini zayıflatabilir ve stresle başa çıkmayı daha da zorlaştırabilir.

Sonuç olarak, stresin sağlıklı yaşama olan etkileri oldukça çeşitlidir ve hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkileyebiliyor. Bu nedenle, stresle başa çıkma stratejileri geliştirmek ve stres yönetimini öğrenmek sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmek için çok ama çok önemlidir.

Yukarıda belirttiğim stresin etkilerinin çoğunu taşımaktayım özellikle de sık sık hastalanmak, ruhsal ve sosyal açıdan sorunlar, düzensiz beslenme ve sağlık sorunlarından kaynaklı değişim göstermeye kararlıyım.

Kararın önemi ve yaşadığım zorluklar:

Sağlıklı yaşamaya karar vermek ve bu kararın ne kadar önemli olduğunu anlamak uzun bir süremi aldı. Sağlıklı yaşamak dediğim fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığımı korumak ve geliştirmek açısından attığım önemli bir adımdır. Çünkü sağlıklı yaşamaya karar vermezsem gelecekte stresimi yönetemeyip sağlığımın daha da dip noktalara giderek ve sağlığımın bozularak yaşam kalitemin düşmesine ve yaşam kalitemin

düşmesi de hayallerimi gerçekleştirememе sebep olacaktır. Bu kararları almak tabi ki bazı zorlukları da beraberinde getirdi. Hepimizin bildiği gibi sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemek, mevcut alışkanlıkların değişmesini gerektirir. Bu benim yaşadığım en büyük zorluklardan bir tanesiydi. Örneğin kahvaltı öncesi kahve içmek alışkanlığım vardı ve bundan dolayı iştahım kapandığı için kahvaltı yapamıyordum. Bu şekilde de düzensiz ve sağlıklı besleniyordum. Bu alışkanlığımı yenmek benim için çok zordu ama sağlığıma etkisini görmem bunu aşmama yardımcı oldu.

Bir diğer zorlandığım ise sağlıklı yaşamaya karar vermek evet kolaydı ancak motivasyonu sürdürmek ve hedeflere bağlı kalmak çok zordur. Zamanla motivasyonun azalması veya yaşanan engeller nedeniyle pes etme düşüncesiyle başa çıkmam gerekti. Bunlar dışında kendime inanıp güvendiğim için yaşadığım başka bir zorluk olmadı.

Karar vermede kullandığım karar yöntemleri/teknikleri/yaklaşımları:

Ben bu kararları verirken kullandığım yaklaşım birden fazlaydı. Şöyle ki;

- Bilgiye dayalı karar verme: Her karar çeşitli bilgiye sahip olmayı gerektirir. Bende alışkanlıklarımı bu şekilde sürdürmeye devam edersem sağlığımın daha da kötüye gideceğini ve gelecekte nelerin olacağını biliyordum.
- Mantıksal karar verme: Mantık bilinçli zihin demektir ve sağlıklı yaşamak da genellikle bilinçli ve mantıklı bir karar verme sürecini gerektirir.
- Duygusal karar verme: Sağlıklı yaşamak kararı, genellikle kişinin duygusal motivasyonu ve isteğiyle şekillenir. Bu da duygusal karar vermeme gerektirdi.
- Sezgisel karar verme: Sezgisel kararlar, bireyin önceki deneyimleri ve öğrenilen bilgileri temel alır. Sağlıklı yaşamak kararını alırken, daha önce edindiğim sağlık bilgileri, deneyimleri ve öğretiler, sezgisel karar verme sürecimi etkiledi.
- Etkisel karar verme: Etkisel karar verme, bir kişinin karar alma sürecinde duygusal etkilerin veya dışsal etkilerin belirleyici olduğu bir

yaklaşımıdır. Benim karar verme de belirleyicim ise Süleyman hocam ve sağlığımın gidişatı oldu. Süleyman hocamın beni etkilemesi ve teşviki sayesinde bu yazıyı yazıp kararımı verebildim.

Yukarıda belirtmiş olduğum bütün yöntemleri alternatif olarak değil de harmanlayarak birlikte kullandım. Ve bu yöntemlerin her birinin karar vermem de çok değeri ve etkisi oldu. Sonuç olarak, sağlıklı yaşamak kararı alırken hem mantıksal düşünme hem de sezgisel karar verme süreçlerinin etkili olabileceği unutulmamalıdır. İyi bir karar verme süreci hem mantıksal hem de duygusal faktörleri dikkate alır ve bu faktörleri dengelemeye çalışır.

Karar verme koşulları:

Tabi ki bu kararları alırken yaşadığım çevrem bana getirmiş olduğu koşullar ve sınırlılıklar vardı. Yaşadığım koşul ve sınırlılıklar çerçevesinde öncelikle mevcut sağlık durumumu değerlendirdim ve daha sonrasında da bu değerlendirmeye göre hedefler geliştirdim. Bu hedefler;

- Her gün nefes egzersizi ve 30 dakika da aerobik egzersiz yapmak,
- Öğünlerimi atlamayıp daha fazla meyve ve sebze tüketmek,
- Yeterli miktarda su içmek yani günde 1.5 litre başlangıç için ideal oldu,
- Erken yatıp erken kalkarak uyku düzenimi oluşturmak (23.00-07.00),
- Günlük yapılacaklar listesi hazırlamak,
- Kahve tüketimimi azaltıp onun yerine bitkisel çaylar içmeye başlamak,
- Her gün kendime değerli ve özel olduğumu söylemek,
- Hem kişisel hem de ilişkiyle ilgili sınırlarımı belirlemek böylelikle sağlıklı bir ilişki dengesi kurmuş olmak,

Kararın (olası) sonucuna/sonuçlarına ilişkin durum değerlendirmesi:

Verdiğim bu kararlar doğrultusunda sağlıklı yaşamaya karar vermek, yaşamımı daha iyi bir hale getirmek için attığım güçlü bir adımdı. Bu karar, kendimi sevmeyi,

değer vermeyi ve en iyisini elde etmeyi içeriyordu. Sağlıklı yaşamaya yönelik bu karar, sadece fiziksel sağlığımı değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığımı da kapsadığı için yaşamıma olumlu bir etki yaptı.

Bu kararlar birlikte hayata bakış açım, kendime olan bakış açım ve geleceğe olan bakış açım da değişti. Artık daha bilinçli ve dengeli bir yaşam sürmek için adımlar atıyorum. Kendimi daha iyi hissediyor, daha enerjik ve motive olmuş hissediyorum. Stresle daha iyi başa çıkabiliyor, zorlukları daha olgun bir şekilde ele alabiliyorum.

Bu kararın etkisiyle, kendime daha fazla zaman ayırıyor, ihtiyaçlarımı ve isteklerimi göz önünde bulunduruyorum. Kendi iç huzurumu bulmak ve sağlıklı ilişkiler kurmak için çaba sarf ediyorum. Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlıkları edinmek, benim için artık bir yaşam tarzı haline geldi ve bu da beni daha mutlu ve dengeli bir insan yapmaya yardımcı oluyor.

Şimdi hayat, daha anlamlı ve değerli bir hal aldı. Sağlıklı yaşamaya karar vermek, yaşamımda önemli bir dönüm noktası oldu ve geleceğe daha umut dolu bakmamı sağladı. Her günümü daha bilinçli ve daha tatmin edici bir şekilde yaşamak için bu kararın bana verdiği güçle ilerliyorum.

İşte bundan dolayı sizde vereceğiniz kararların ne kadar önemli olduğunu anlayın ve bu yolda adım atmaktan çekinmeyin. Size daha sağlıklı ve mutlu bir gelecek getirecek bir yaşam yolculuğuna başlamak için şimdi doğru zaman.

"Beklemeyin. Hiçbir zaman, doğru zaman olmayacak."
(Güçlü Kal - 365 Gün Hayata Tutun)

FUTBOLU BIRAKMAYA KARAR VERİYORUM

Bertuğ TİGEL
bertutigel@gmail.com

Çocukluğumda; basketbol, voleybol, masa tenisi, yüzme ve futbol gibi çeşitli spor dallarıyla uğraştım. Aralarında en sevdiğim ve uzun süre boyunca devam ettiğim spor dalı futbol oldu. Her çocuk gibi futbolla sokakta tanıştım. Futbola ilk adımım plastik topum olmuştu, tabi evde plastikte olsa topla oynamak biraz risklidir, özellikle vazo gibi süs eşyaları için. Bu plastik top evresindeyken mahalle maçları yapan, benden yaşça büyük çocukları izler ve onlara özenirdim.

Sonrasında ilkokula başladım ama ilkokula başlamamın benim futbola ciddi bir adım atmamda dönüm noktası olacağından habersizdim. Biz sınıf erkekleri olarak futbol oynamayı çok severdik ve hepimizin arasında hem bireysel hem de iki takıma bölündüğümüzde takımsal bir rekabet oluyordu.

Bir gün sınıftaki arkadaşlarımdan biri bize, bir futbol okuluna kayıt olduğunu, artık gerçek bir takımda oynadığını hevesle anlattı ve ben bu konuşmadan çok etkilendim. Eve gelip bu hevesimi aileme söylemek için sabırsızlanıyordum ve bu sabırsızlık benim için adeta zamanı durma noktasına getirmişti, dersler bitmek bilmiyor, saatler geçmiyordu sanki. Zor geçen saatlerin sonunda dersler bitti ve koşa koşa eve gelip bu hevesimi, isteğimi aileme anlattım. Onlarda spor yapmanın insanı kötü alışkanlıklardan uzaklaştırması ve disiplin kazandırmasından ötürü benim bu isteğimi kabul ettiler.

Önümüzdeki ilk hafta sonunda hemen bir futbol okuluna kaydoldum. Buraya kayıt olmam futbol hayatımın ilk dönüm noktasıydı. Burası bir takımdı ve herkes birbirini tanımış yakınlaşmışlardı, ben ise aralarına yeni katılmıştım dışlandığımı hissediyordum. Küçük çocuklar için bu zor bir durumdur fakat zamanla onlar bana ben onlara alıştım ve takıma yeni katılan her çocuğun bu durumla karşılaştığını gördüm. Büyüdükçe bu olayın yeni katılınan her ortamda, herkesin

karşılaştığını gördüm çünkü insanlar kabullenmek ve yakın davranmak için zamana ihtiyaç duyarlar.

Kaydolduğumda 8 yaşındaydım ve her antrenmanda geliştiğimi, daha iyi futbol oynadığımı hissediyordum. Antrenman yaptıkça vücudum ve kondisyonum geliyor, futbola uyumlu hale geliyordu. Futbol oynamaktan çok keyif alıyordum. Düzenli şekilde antrenmanlarıma gidiyor, aksatmıyordum. Futbol okulunda en sevdiğim zamanlar, antrenman bitişinde takım içi yapılan maçlardı. Ben bu maçları da ciddiye alırdım, ciddiye almayan takım arkadaşlarıma ise sinirlenir ve daha ciddi bir şekilde oynamaları gerektiğini söylerdim.

O özenerek izlediğim mahalle maçlarında oynayacak yaşa geldiğimde kendime ve futbol yeteneklerime güveniyordum, her ne kadar kendi takımımnda bir savunma oyuncusu olsam da mahalle maçlarında savunma yerine hücum oyuncusu olarak oynayıp gol ve çalım atmaktan zevk alıyordum. Kendi mahallem içindeyse kimin daha iyi futbol oynadığını görmek ve arkadaşlarımız arasında yapılan en iyi kim sıralamasını

belirlemek için bireysel turnuvalar düzenledik. Bu turnuvalar bire bir olduğu için uzaktan şut çekmek yasaktı, atılan golün geçerli olması için birbirimizi çalım atıp geçmek zorundaydık.

Üç gole ulaşan kişi o maçın galibi olurdu ve bu durum final maçına kadar devam ederdi. Final maçındaysa kurallar bazen değişirdi, üç gol yerine beş gol ya da bir gol kuralı gelebilirdi. Bu değişikliğin sebebi ise sadece akşam ezanı vaktiydi çünkü hepimize akşam ezanında eve dönmemiz gerektiği ailemiz tarafından sıkı sıkı tembih edilmişti. Ezana az kaldıysa bir gol, daha vaktimiz var ise beş gol kuralı geçerli olurdu. Bazı zamanlar yaptığımız mahalle maçlarına bizden yaşça büyük çocuklar, hatta ağabey dediğimiz 18-20 gibi yaşlarda olan gençlerde katılırdı ve ben bu ağabeylerin bizimle birlikte oynadığı maçlarda daha da hırslanır, çok daha iyi oynardım çünkü hem onlara kolay lokma olmadığımı göstermek hem de şaşkınlıklarını görmek istiyordum. Tabi övgü dolu sözlerini duymak, oynayış tarzımı ünlü futbolculara benzetmeleri de hoşuma gidiyordu.

Bu övgüler, şaşkınlıklar o yaştaki ben için bir kupa, bir madalya gibiydi. Ortaokul dönemim futbolda en iyi olduğum dönemdi. Vücudum güçlü, kondisyonum yüksek, hızlı ve yetenekliydim.

En yakın arkadaşım ile farklı takımlarda oynuyorduk ve bir gün beni kendi oynadığı takıma davet etti, bende bir an duraklayıp düşündüm, sonrasında kabul ettim. En yakın arkadaşım ile aynı takımda oynama fikri, kulağa güzel ve eğlenceli geliyordu. Bu takıma gitmem futbol hayatımda ikinci dönüm noktası oldu. Arkadaşım ile antrenmana ilk gidişimde takımın hocası beni antrenmana kabul etmeyip kenarda izlememi söyledi ve takımdaki bazı oyuncular da lig bittiğinde geldiğim için şikayetçiydi, onlara göre lig bitmeden önce gelmeli ve takıma katkı sağlamalıydım fakat beni tanımıyorlardı bile, iyi ya da kötü oynadığımı bilmeden böyle tepki vermelerine şaşırdım. Böyle bir karşılamayı beklemiyordum.

O an içim öfke ve hırs doldu kalkıp gitmedim inat etmiştim, yaz güneşinin kavuran sıcaklığında kenarda oturup bütün antrenmanı seyrettim. Antrenman

sonunda hoca ertesi gün tekrar gelmemi ve kayıt yaptırmamı söyledi. Ertesi gün gidip kaydımı yaptırdım ve antrenmana, takıma katıldım. İçim hırs doluydu hocaya kendimi gösterip gözüne girmek istiyordum, antrenmanda gösterdiğim performans, arkadaşımı şoka sokmuştu, hırsımın o da farkındaydı.

Ben yapmam gereken hareketleri hızlı yaptıkça hoca daha hızlı diyordu, o hızlı dedikçe ben daha da hızlanıyordum, döngüye girmiştik adeta. Sonunda antrenman bitti ve takım içi maç zamanıydı. Antrenmanda harcadığım onca efora rağmen kendimi enerji ve hırs dolu hissediyordum.

Maça arkadaşım ile birlikte savunma oyuncu olarak başladım ama benim gol atmam gerekiyordu. Topu kaleciden alıp tüm takımı çalımlamaya başladım, hoca; ben birini geçtikçe pas at diye bağıırıyordu fakat bir yanda da her attığım çalım da aferin diye de bağıırıyordu. Hoca da şok olmuştu, ilk golü attım ve kendi bölgeme döndüm sonra köşe vuruşu oldu ve ben birde kafa golü attım hocamı kesinlikle etkilemişim.

Beni yanına çağırıp bana lisans çıkartmak istediğini söyledi, başarmıştım, çok mutluydum.

Yeni takımımda da antrenmanlarıma düzenli şekilde devam ettim. Hızlı olduğumdan, yüksek kondisyonlu olmamdan ve topla cambazlık yapabilmemden dolayı hocam beni savunmadan sol kanata aldı. Kendimi bu mevkide daha rahat hissediyordum. Ben her antrenman ve maçlarda kaval kemiğimi korumak için taktığım tekmeliğin yanı sıra bileklerimi korumak için bilek koruyucu da takardım.

Sonra ünlü futbolcuların antrenman tarzlarına özenip bilek koruyucuyu kullanmamaya başladım. Bilek koruyucu takmayı bıraktıktan sonra üst üste 3, 4 antrenmanda aynı ayak bileğim burkuldu. Her burkulmada daha çok canımın yandığını hissediyordum ama önemsemeyip devam ediyordum ve antrenmanlarımız her gün olduğunu için bileğimde dinlenme, iyileşme fırsatı bulamıyordu.

Yine bir gün antrenmana gittim fakat bu antrenmanın benim futbol hayatımı tamamen değiştireceğinden habersizdim. Hocamızın düdüğü çalmasıyla hızla

ilerleyip geri döndüğümüz ve pas attığımız bir antrenman yapıyorduk. Ben bir anlığına aceleci davranıp erken hareket ettim ve hoca; bizim bir takım olduğumuzu, birlikte, düdükle hareket etmemiz gerektiğini söyleyip beni azarladı. Azar yememin üzerine sitemkar bir şekilde hızla sıradaki arkadaşına pas verirken bileğim döndü ve yere yuvarlandım. Ayağa kalkmaya çalıştığımda ayağım sanki boşluğa basıyor gibiydi beni tartamıyordu.

Hocam hemen yanıma gelip durumumu sordu parmak uçlarımda durmamı söyledi, ben ise yapamadım, canım çok yanıyordu. Antrenmandan çıktım ve kenara geçip oturdum. Eve gidene kadar bir nebze sızlaması geçsin diye ayağıma soğuk suyumı döktüm.

Ben normal bir burkulma sanıp önemsememiştim, hocam da öyle düşünmüş olmalı ki eve gidip buz uygulamamı söyledi ve ben ayağım kötü olmasına rağmen uzun bir yol yürüyüp eve geldim. Sonrasında hastaneye gittiğimde bileğimin çatladığını ve topuğumda kayma olduğunu öğrendim gözlerim

dolmuştı, başımdan aşağı kaynar sular dökülmüştü adeta.

Bu futbol hayatımın üçüncü ve son dönüm noktasıydı. Tedavimin ardından tekrar futbola başladığımda ne hızım ne de kondisyonum kalmıştı. Beni en çok üzen çok sevdiğim bilek hareketlerini yapmakta zorlanıyor olmaktı. Takım arkadaşlarım hızımın ilk 11’de oynamak için yetmeyeceğini, hızlanmam gerektiğini söylüyorlardı.

Hocam ise benimle ilgilenmiyordu bile, ne sakatlığım ne de durumum umurunda değildi. Eskisi gibi hızlı koşmamı ve goller atmamı istiyordu fakat benim zamana ve bileğimi güçlendirmeye ihtiyacım vardı. Hoca hızlan dedikçe ben daha hızlı koşmaya çalışıyordum ve yeni iyileşmiş olan bileğim zorlanıyordu.

Tek başıma antrenman yapmam gerekirken hocam beni takımla birlikte zorlu antrenmanlara sokuyordu bu da hem geç iyileşmeme hem de kas sakatlıkları gibi başka sorunlara neden oluyordu. Sakatlıklarla dolu bir

dönemin ardından kendimi sonunda toparlamıştım fakat hocamın bana inancı kalmamıştı.

Artık yedektim ve çok az süre oynuyordum. Bir gün maç öncesi taktik ve ilk 11 belirlenirken yardımcı antrenör beni ilk 11'e önerdi fakat hocamız beni izlemeyi çoktan bırakmıştı, düşünmeden benim eskisi gibi olmadığımı söyledi ve benden kötü oynayan birini benim yerime ilk 11'e aldı.

Yaşadığım bu durumdan dolayı duygusal olarak kendimi kötü hissettim ve geleceğimle ilgili karar vermem gerektiğini hissettim. Benim için zor bir karar verme süreciydi. Yıllarımı verdiğim ve severek oynadığım futbolu ya artık keyif almadan oynayacaktım ya da futbolu bırakıp kendime yeni bir yol seçecektim.

Ailem yaşadığım sakatlık dolu süreçten sonra artık futbol oynamayı bırakmam gerektiğini, her sakatlandığımda çok üzüldüklerini ve daha kötü sakatlıklar yaşamamdan korktuklarını söylüyorlardı. Bende, sağlık sektöründe yönetici olmaya karar verdim... Sağlık yönetimi eğitimi alıyorum.

KARAR VERME SÜRECİM ve ÖĞRENDİKLERİM

Beste DÖNER
bestedoner0@icloud.com

Uzun süredir ara vermek durumunda kaldığım, oynamayı çok sevdiğim basketbola, yeni şeyler karalarken ve boyarken beni rahatlatan tuval çalışmalarına ve yatkın olduğumu düşündüğüm ve bildiğim yabancı dilleri geliştirmeye karar verdim.

Basketbolu çocukluğumdan beri çok severek oynamama ve bu dalda çeşitli başarılarım olmasına rağmen bulunduğum yerde kurs eksikliği ve mezun olmuş olduğum okulların çoğunda takım olmamasından kaynaklı uzun bir ara verme durumunda kalmıştım. Şu an okulumuz kadın basketbol takımında oyuncuyum bu sene içerisinde ani bir kararla severek yaptığım spora tekrar başladım. Başlamamda bir çevresel faktörden ziyade kişisel bir sebep etkili oldu. Kendimi bu sporda

başarılı buluyorum ve severek oynuyorum. Uzun bir süredir oynamadığım içinde tekrar eskisi gibi başarılı ve severek oynayabilecek miyim görmek istedim. Kısaca kendimi kendime kanıtlamak amacıyla tekrar sahalara geri döndüğümü söyleyebilirim. Bu kararın benim açımdan önemi ise başarma ihtiyacı ve kendimin ne kadar sorumluluk alıp kaldırabileceğimi test etmek ve sonunda başarmış olduğumu görebilmek. Yine bu sene ve okulumuz içerisinde arkadaşlarımla beraber bir topluluk açmış bulunmaktayım. Bir taraftan topluluk işleri bir taraftan takımın yüklediği sorumluluklar ve kendi sosyal ve akademik hayatım içerisinde bu sorumlulukları aksatmadan ve düzenli bir şekilde ne kadarını yapabileceğimi ya da yaptığımı görmek. Her zaman kendimi zorlayan ve sorumluluk almaktan kaçmayan bir yapıya sahip oldum. Yeri geldi uzun bir süre takım kaptanlığı, lise de bando takımında majörlük ve çeşitli konferanslar da sunuculuk, içerisinde kendimin de yapmış olduğum resim çalışmalarımın olduğu bir sergi de organizatör ve lise de TÜBİTAK çerçevesinde duvar boyama ve tanıtım etkinliğinde baş görevli olarak çalışmalar yaptım. Bunları yaparken ne

kadar mutlu ve başarılı hissettiğimi hatırlamaya ihtiyaç duymuş olmamdan kaynaklı da bu kararı vermem etkili oldu.

Resim yapmaya tam olarak tekrar yapmaya başladığımın kararını veremesem de antrenmanlarımdan, topluluk etkinlik ve toplantılarından ve günlük işlerimden yorulduğum zamanlar da zihin dinlendirmek için yapıyorum ve yaklaşık 2 ay kadar önce başladım. Elimden geldiğince vakit ayırmaya çalışıyorum çünkü zihnim kadar ruhumun ve bedenimin de dinlendiğini hissediyorum. Basketbol da olduğu gibi çevresel etkenlerden ziyade ruhumu zihnimi dinlendirmek amacıyla bana iyi geldiği için yapıyorum. Olabildiğince profesyonel çalışmalar yapabilmek için internetten başarılı sanatçıları ve tekniklerini öğreniyor ve uygulamaya çalışıyorum. Resim yapmayı hayatımın her alanında çok severek yaptım ve benim için dinlenmenin yanında kendimi her ne kadar bu konuda çok yetenekli görmesem de benim için asıl önemli olan nokta herhangi bir kursa gitmeden ders almadan kendi imkanlarım dahilinde tatmin olacağım çalışmalar yapmaya çalışmak olmuştur. Çoğu zaman çizim

yapmak istemediğim durumlar da evimde mutlaka bulundurduğum boyama kitaplarını boyarım. Farklı boyama tekniklerini öğrenip her sayfayı farklı bir kalem ve öğrenmiş olduğum teknikle renklendirmeye çalışırım.

Yabancı dillere karşı bir yatkınlığım olduğunu söylemiştim. Kendi ana dilimden farklı olarak üç ayrı dil bilmekteyim. Bunlar seviyeleriyle; İngilizce B1, Almanca A2, Yunanca A2. İngilizce seviyemi C2 yapmaya Almancayı hiç değilse B2 seviyesinde öğrenmeye çalışıyorum. Yunanca üzerine pek düşmüyorum onun yerine Arapça veya İspanyolca öğrenmek istiyorum. Bu karara varma nedenim şu anda Sağlık Yönetimi bölümü üçüncü sınıf öğrencisiyim ve mezun olunca hedeflerimden birisi de sağlık turizmi alanında çalışmak istemem. Bu kararı yeni vermedim özellikle İngilizce için çünkü bu dilde eğitim almak için yaklaşık dört yıl önce bir sınava girdim ve kazanmış olduğum burs sonucu B2 seviyesinde dil eğitimi aldım. Uzun süredir pratiğim olmadığı için eksiklerim var en kısa sürede bu eksikleri kapatıp başta lise de eğitimini almış olduğum Almancanın üzerine düşeceğim daha sonra istediğim

diğer dilleri hiç değilse başlangıç seviyesinin biraz üzerinde ilerletebilirim Kıbrıs'ta yaşarken öğrenmiş olduğum Yunancanın üzerinde çalışacağım. Bu kararı vermemdeki etkenler ise öncelikle mesleki hayatımda etkisini çok olumlu yönler de göreceğim ve ev arkadaşımın da İngilizce de benden çok daha iyi olmasıyla onunla pratik yapabileceğim olmam.

Şu ana kadar verdiğim kararların konusundan, zamanından, çevresel ve kişisel durumundan ve benim için öneminden bahsettim. Şimdi genel olarak yazımda benden istenilen diğer şeyleri açıklayacak olursam:

Öncelikle karşılaştığım problemlerden bahsedeyim. Yoğun bir ders ve antrenman programım olduğu için zaman zaman derslerimde veya antrenmanlarımda aksamalar, gecikmeler veya gitmemeler oluyor. Bu durum ciddi bir vücut ve zihin yorgunluğu getiriyor. Böyle olunca yabancı dile çalışmaya çok fazla zaman ve enerji ayıramıyorum. Bu yorgunluğu resim yaparak atmaya çalıştığım zamanlarda bu sefer resim yapmayı bırakmamak gibi bir tezat durumla karşı karşıya

kalıyorum ve düşündüğüm kadar yorgunluğumu atamıyorum.

Karar vermede kullandığım karar verme yaklaşımları ise:

Mantıksal Karar Verme

Sezgisel Karar Verme

Bireysel Karar Verme

Olasılıksal Karar Verme

Beklentisel Karar Verme ve

Bilgiye Dayalı Karar Verme Yaklaşımlarını kullandım.

Vermiş olduğum kararların sonuçlarına ilişkin bir değerlendirme yapacak olursam; öncelikle çok ciddi ve atamadığım bir vücut yorgunluğu doğurdu lakin tahmin ettiğimden çok kısa sürede özellikle basketboldaki açıklarımı ve paslanma durumunu çok iyi toparladığımı söyleyebilirim ve böyle bir karar vermem beni her ne kadar yorsa da kendimi çok iyi hissettirdiğini de söyleyebilirim. Yabancı diller için değerlendirmem ise ne yazık ki düşündüğüm kadar ilerleme sarf edemedim. Her ne kadar İngilizce için bir alt yapım olduğunu

söylesem ve düşünsem de hedeflediğim ve tahmin ettiğim sürede istediğim seviyeye ulaşamadım. Resim yapmaya ayırdığım süre de oldukça kısa ve yetersiz kaldı. Okul – antrenman – topluluk işleri – evde olduğum için gerekli sorumluluklar gereği kendi sosyal hayatıma da zaman ayıramaz ev ve okul arası bir döngüye girmiş bulunmaktayım.

Benim bu süreçte öğrendiklerim ve kendime kattıklarım ise:

1. Kendi Yeteneklerimi ve İlgi Alanlarımı Tanıdım: Basketbol ve yabancı dil öğrenme gibi kararlar alırken, kendi yeteneklerimi ve ilgi alanlarımı göz önünde bulundurarak karar vermiştim. Bu, başarılı olma olasılığımı ve mutluluğumu arttırdı.
2. Zaman Yönetimi ve Dengeli Yaşam: Yoğun bir program olduğunda, zamanı etkili bir şekilde yönetmek ve farklı ilgi alanları arasında denge kurmak zor olabiliyor. Bu deneyim, zaman yönetimi becerilerimi geliştirmeme ve dengeli bir yaşam tarzını sürdürmeme yardımcı oldu.

3. Karar Verme Yaklaşımlarını Kullanma: Makalemdede belirttiğim gibi, farklı karar verme yaklaşımlarını kullanarak kararlarımı analiz etme ve en iyi sonucu elde etme şansımı arttırdım. Bu, gelecekte verecek olduğum kararlarımda da bana mutlaka rehberlik edecektir.

4. Başarı ve Başarısızlıkla Başa Çıkma: İngilizce ve istediğim diğer dilleri öğrenme sürecimdeki hedeflerime ulaşamamam, başarısızlıkla başa çıkma konusunda bana önemli bir deneyim kazandırmış oldu. Bu deneyim, hedeflerimi revize etme ve daha etkili bir planlama yapma becerilerimi geliştirmeme yardımcı olacağını düşünüyorum.

5. Sorumluluk Alma ve Liderlik: Basketbol takımında ve topluluk etkinliklerinde üstlenmiş olduğum sorumluluklar, liderlik ve takım çalışması becerilerimi geliştirmeme yardımcı olacaktır. Bu durum, gelecekteki liderlik rollerimde de bana fayda mutlaka fayda sağlayacaktır.

ERTELEMEMEYE KARAR VERİYORUM

Betül KÖKÇE
betulkokce.2001@gmail.com

30 Eylül 2001 tarihinde Denizli’de doğdum. Burçlara ne kadar inanmasam da Terazi burcuyum belki karar vermemi etkiliyordur. Üç kardeşiz ve ben ortanca çocuğum. Bilirsiniz hayatta ortanca çocuk olmak zordur. Genelde işler bize kalır ortanca olan okuyucular beni anladılar bence. Annem kelimenin tam anlamıyla kararsız bir insan aynı zamanda ablam da öyle. Babam ise tam fark etmez insanı.

Kararsızlığım konusunda tamamen anneme çekmişim. Herhangi bir şey alırken karar vermek o kadar zor oluyor ki aldıktan sonra eve geldiğimizde hep keşke diğerini alsaydık konuşmasını yapıyoruz. Artık zamanı gelmişti çünkü hayatımda sürekli erteleme alışkanlığım vardı ve bunun artık hayatımı olumsuz etkilediğini düşünmeye başlamıştım. Verecek olduğum karar

‘Ertelememeye karar veriyorum’ olmalıydı. Zamanımız o kadar kıymetli ki ben bu kıymetli zamanımı erteleye erteleye boşa geçiriyordum. Üstelik bunun farkındayım da. Artık buna dur demenin vakti gelmişti ve harekete geçmeye başladım. Ertelediğim her şeyi yapmaya karar verdim. Elbette kaybettiğimiz zaman geri gelmeyecek fakat yola devam etmeliyiz.

Erteleme alışkanlığımdan kurtulurum umuduyla James Clear’ın Atomik Alışkanlıklar kitabını alıp okumaya karar verdim. Kitapta kötü alışkanlıklarımızdan nasıl vazgeçebileceğimiz hakkında tavsiyeler vardı. Aslına bakarsak ertelemek de kötü bir alışkanlık. Bense kitabı okumayı yarıda bıraktım. Sonra açıp okurum deyip onu da erteledim kitabı henüz hala bitiremedim. Ve bu durumun sadece ben de olmadığına benim gibi yüzlerce insanın aynı durumda olduğunu düşünüyorum. Peki bu durumun farkında olduğumuz halde neden erteliyoruz. Anlık tatmin ya da keyif ertelememize neden olan faktörlerden biri. Belirsizlik ve başarısızlık korkusu insanların görevlerini ertelemesine neden olabilir. Belirsizlikle başa çıkmak zor olabilir bu da insanları harekete geçirmekten alıkoyabilir. Motivasyon

eksikliği insanların hedeflerini gerçekleştirmesinde karmaşık ve zor görevlerle baş başa kaldıklarında bu durumla başa çıkmak için ertelemeyi seçebilirler.

Bazı insanlar işlerini mkemmел bir şekilde yapmayacaklarını düşündükleri için hedeflerini erteleyebilirler. Kusursuz sonuçlara ulaşma hedefi işleri başlatmak veya tamamlamak konusunda engel olabilir. Hayatın her anında bir şeylere karar vermemiz gerekir. Herkes için durum böyledir. Karar vermek yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. Verecek olduğumuz bu kararlar bazen ne giyeceğimiz ne yiyeceğimiz gibi basit, anlık kararlar olabildiği gibi bazen hayatımızın önemli bir kısmını etkileyecek kararlar da olabilir. Aslına bakarsanız karar vermek kolay, zor olan ise verdiğiniz kararın doğruluğundan emin olabilmek. İğdlerinize güvenmek sizi doğru karar almaya bir adım daha yaklaştırırken, kaybetme korkusuna kapılmak yanılmanıza neden olabilir. Burada beynimiz devreye giriyor kararı biz mi veriyoruz yoksa beynimizin bize yaptėı bir oyun olabilir. Kötü kararsa bir tuzağa benzetebiliriz eğer iyi anlamda etkileyebilecek bir kararsa ödüle çevirebiliriz.

Hayatta hepimiz karar alırken birtakım zorluklarla karşı karşıya kalabiliyoruz. Hayatta doğru kararı vermek; doğru güneş kremi bulmak, doğru nemlendiriciyi bulmak, doğru insanı bulmak kadar zor ve zaman alıcı bir süreç. Daha verdiğimiz kararı uygulamaya koymadan sonucu hakkında düşünceler tasarlarız olmuş gibi farklı seçeneklerimizi kafamızda kurgularız. Fakat verdiğimiz kararın sonucu çoğu zaman ne hayalimizdeki kadar acı olur ne de mutlu. Kötü kararlarımız bize ders olur iyi kararlarımız ise güzel bir tecrübedir. Bazı konularda karar vermek gerçekten çok zordur. Kierkegaard, 'endişeyi karar verme özgürlüğümüzün doğal ve kaçınılmaz bir sonucudur' der. Endişeye karşı böyle bir yaklaşımı benimsediğimizde davranışlarımızı özgürce belirlerken gösterdiğimiz cesareti fark edip onunla gurur duymayı öğrenebiliriz.

Eğer önümüzde çok seçenek varsa beyinlerimiz 'keşke diğerini seçseydim' şeklinde kurgulanmıştır. Yani çok seçenek hiç seçenek haline dönüşebilir. Karar vereceğimiz durumda önümüzde ne kadar az seçenek varsa karar vermemiz daha kolay olur ve

seimlerimizden memnun kalabiliriz. Bakış açımız kaç derece hiç düşündünüz mü? Aldığınız kararlara doksan derecelik açıyla bakarsanız olayın sadece dörtte birini görmüş olursunuz bu nedenle kararlara üç yüz altmış derecelik açıyla bakarsanız resmin tamamını görmüş olursunuz dolayısıyla bakış açımızı değiştirmek alacağımız kararlara yön vermekte son derece önemlidir.

Karar vermek denilince hepimizin aklına yaptığımız seçimler gelecektir. Herkes derinlerde hayattan ne istediğini bilir ve bunun için çaba sarf eder. Hayatım için doğru kararı verebildim mi sorusuyla baş başa kaldığımızda sonuç doğruysa problem yaşanmayacaktır fakat sonuçtan memnun değilsek kaygılarımız bizi ele geçirir hayatımızı farkında olmadan yavaşlatmaya başlarız bu durum da kararlarımızı ertelememize neden olabilmektedir. Verdiğimiz kararlar hatalı veya yanlış ise kendimizde suçluluk duyarız. Böyle durumlarda kararlarımızı gözden geçirmeli ve doğru olanı yapmalıyız. Hayatımızda doğru kararlar verdiğimizden göstergelerinden birisi de kendimizi canlı, enerjik, mutlu hissetmektir.

Kendi istek ve arzularımızın sesini duyabildiğimiz kendimizi net bir şekilde ifade edebildiğimiz, seçimlerimize sahip çıkabiliyorsak kendimizi huzurlu mutlu hissederiz. Bize neler iyi geliyor, neler bizi kötü etkiliyor insan içinde bu sorulara cevap verebildiğinde doğru yol kat etmiş olur. Yakın bir zamanda izlediğim The Good Place adlı Netflix dizisindeki Chidi karakterinden etkilendim. Henüz diziyi izlememiş olanlar için Spoiler içerebilir fakat size Chidi karakterinden bahsetmek istiyorum. Chidi, her zaman karar verme konusunda zorluk çeken bir adamdı. Küçük yaşlardan itibaren, basit günlük kararlar bile onu tereddüde düşürüyordu. Hangi kahvaltıyı seçeceğine, hangi kitabı okuyacağına, hatta hangi renk kalemle not alacağına dair bile uzun süre düşünürdü.

Bununla birlikte, Chidi'nin kararsızlığı sadece günlük hayatında değil, daha büyük kararlarında da kendini gösteriyordu. Kariyer seçimi, ilişkileri ve yaşamının genel yönü gibi önemli konularda bile bir türlü net bir karar veremiyordu. Bu durum, onu sürekli olarak endişeli ve mutsuz bir hale getiriyordu.

Chidi'nin kararsızlığı, sonunda onun hayatını ciddi şekilde etkilemeye başladı. Bir gün, iş yerinde büyük bir terfi fırsatıyla karşı karşıya kaldı, ancak terfiyi kabul etmek mi yoksa mevcut pozisyonunda kalmak mı konusunda bir türlü karar veremedi. Bu belirsizlik, iş arkadaşları ve yöneticileri tarafından fırsatları kaçırma ve ilerlemek için yeterince kararlı olmamak olarak yorumlandı.

Chidi, bu olaydan sonra kararsızlığıyla yüzleşmek zorunda kaldı. Karar verme konusundaki eksikliği hem iş hem de kişisel hayatında ona zarar veriyordu. Artık böyle devam edemeyeceğini fark etti ve kararlılıkla bir çözüm bulmaya karar verdi.

Bir terapistten yardım almaya başlayarak, içindeki kararsızlıkla yüzleşti. Kendisine özgürlüğü ve özgüveni kazanmak için çeşitli teknikler ve stratejiler öğrendi. Kararlarını daha bilinçli bir şekilde yapmayı, kendi değerlerine ve hedeflerine uygun olarak yönlendirmeyi öğrendi.

Zamanla, Chidi kararsızlığıyla başa çıkmayı ve daha sağlam bir zeminde durmayı öğrendi. Artık kendine

güvenen, kararlı ve hedeflerine odaklanmış biri olarak, hayatındaki zorluklarla daha iyi başa çıkabiliyordu. Kararsızlığının onu engellemesine izin vermek yerine, onu güçlendirmek için çalıştı ve sonunda daha iyi bir yerde olduğunu fark etti.

Eğitim hayatımda ilk karar vermem lise tercihlerimdeydi. Gerçekten o okula gitmek istiyor muydum yoksa okulumu değiştirmeli miydim? Okula alışana kadar hep bu soruyu kendime sordum. Ailem daha iyi bir okula gitmemi istiyordu bense okuluma, arkadaşlarıma, öğretmenlerime, çoktan alışmıştım ve artık okulumu değiştirmek istemiyordum. Fakat bir sorunum vardı 'Ertelemek'. Sık sık ödevlerimi son ana bırakır çoğu öğrencide olduğu gibi bu durum fakat ben de durum biraz farklıydı ciddi anlamda her şeyi ertelemeyi tercih ediyordum. Başlangıçta bu alışkanlık bana sadece küçük stresler ve kaçınılabılır endişeler getiriyordu. Ancak bir gün, erteleme alışkanlığımın getirdiği olumsuz etkilerle yüzleşmek zorunda kaldım. Lisenin son senesiydi ve üniversite sınavlarına hazırlanıyordum bu sınav kariyerim için önemli bir adım olacaktı. Ancak çalışmaya başlamak için kendimi bir

türlü motive edemiyordum sürekli önemli derslerime çalışmayı erteliyordum. Sonunda sınav günü gelmişti ve sınavım istediğim gibi geçmemişti. Bu başarısızlık hayatımı derinden etkilemişti. Kendimi suçlu hissettim, pişmanlık duydum, geleceğimden endişe etmeye başlamıştım.

Bir karar verdim ve üniversite tercihi yapmadım bir yıl mezuna kalıp daha iyi yerlere gelmek istiyordum Aslında bir tarafım keşke mezuna kalmasaydın hemen tercih yapsaydın diyordu diğer tarafım da bir yıl mezuna kalsan ne kaybedersin ki diyordu. Bir yıl mezuna kaldım ara sıra çok çalıştım ara sıra hiç çalışmadım derken sınav günü gelmişti beklediğimden kötü sonuç gelmişti. Huylu huyundan vazgeçmemiş yine aynı hataları yapmaya devam etmiştim sonucunu da yine kötü aldım. Erteleme alışkanlığımla başım gerçekten dertteydi. Ne yapsam olmuyordu tam olur gibi olup yine pes ediyordum. Fakat bu seferde mezuna kalamazdım tercih yapmalıydım. Tercihlerimden Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Uluslararası Ticaret ve Lojistik bölümünü kazanmıştım. İlk yıl isteğe bağlı hazırlık okudum. Yıl 2020'ydi ve ülkemizde hızla yayılan

Corona virüs adlı hastalık sarmıştı. Okullar uzaktan eğitime geçmişti ben de hazırlık sınıfını hiç Sakarya'ya gitmeden evden okumuştum. Hazırlık okumak istememin sebebi İngilizcemi geliştirmektir maalesef öyle olmadı. Derslere düzenli girmedim İngilizce çalışmamı hep erteledim.

Şimdi dönüp bakıyorum da keşke hazırlık okurken gerçekten İngilizce dersinin üstüne düşseymişim diyorum. En büyük pişmanlıklarımın birisi de bu. Hazırlık sınıfı bittikten sonra Sakarya da okumak istemediğime karar verdim. Yatay geçişle Denizli'ye daha yakın bir şehir de okumak istiyordum. İzmir Bakırçay Üniversitesi Sağlık yönetimi bölümüne yatay geçişle yaptım ve okuldan kabul aldım. Bu da benim için önemli bir karardı hem okulumu hem de bölümümü değiştirdim. Üniversitenin ilk yıllarında derslerime düzenli çalışıp öğrenci kulüplerine katılıp aktif ve sosyal bir kişi olmaya karar verdim. İçime kapanık kişiliğe sahiptim ve bunu kırmak istedim. İngilizce öğrenmeyi hala erteliyordum tabi.

Üniversitenin ikinci sınıfında Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesinden Tıbbi Dokümantasyon ve sekreterlik bölümünü açıktan okumaya karar verdim. Aynı anda iki tane bölüm okumak zor oluyor. Üniversitenin ikinci sınıfın bahar döneminde de ülkemizde meydana gelen 6 Şubat depremi nedeniyle Üniversiteler uzaktan eğitime geçti. O dönemi de evde geçirdim. Üniversitenin üçüncü sınıfında artık toparlanmaya karar verdim ertelediğim hedefleri yapacaktım. Kariyerimde ilerlemek için gerekli olan fırsatları sürekli kaçıırıyordum. Ciddi anlamda bu alışkanlığa dur demenin vakti geldi ve geçiyordu bile. Çünkü bu bir değil iki değil kaçınıcı pişmanlığım olmuştu.

Artık hayatımı değiştirmek için uyarı sinyalleri çalıyordu. Kendimi ertelemeye karşı bilinçlendirmek, zaman yönetimi becerilerimi geliştirmek, önceliklerimi belirlemenin vaktiydi. Spora başlayıp sağlıklı bir yaşam sürmeyi, İngilizcemini geliştirmeyi, derslerime düzenli çalışmayı, atomik alışkanlıklar kitabını bitirmeyi, bu işi sonra yaparım demek yerine zamanında yapmaya karar verdim. Yavaş yavaş bu hedeflerimi

gerçekleştirdiğimi düşünüyorum. Çünkü sürekli hep erteledim bu durum artık çok canımı sıkmaya başladığını fark ettim. Zamanım geri gelmiyor bundan böyle işlerimi zamanında yapıp ertelememeye çalışacağım.

BENİ YORAN VE BANA BİRŞEY KATMAYAN İNSANLARI HAYATIMDAN ÇIKARMAYA KARAR VERDİM

Busenur BAĞDU
busenurrbagduu@gmail.com

Her insanın yorulduğu bir dönem vardır elbette ya da bir durum, koşarken yorulursun bazen bırakmak ve bir daha koşmamak istersin, halbuki dinlenmekte bir seçenektir ama sonrandan gelir insanın aklına yürümek varken neden vazgeçer insan koşmaktan.... Hayatımızın her döneminde farklı insanlar ile tanışıyoruz, farklı karakterler, yaşanabilecek sonsuz sorun ve mutluluğu da beraberinde getiriyor.

Benim de zamanla çevrem arttı ortaokul-lise dönemin de tanıştığım her birey belli bir karaktere sahipti fakat üniversiteye gelince bu durum çok farklı gelişti. Birden bire artan çevre bambaşka karakterler ve senin onlarla arkadaşlık kurman gerektiği gerçeği yüzüme çok sert

vurmuştı. Neden arkadaşlık kurman gerekiyor dersiniz maalesef ki verilen sunum ödevleri ve projelerde bir grup oluşturmalsınız hatta daha da kötüsü bazen dersin öğretmeni sizleri grup oluşturuyor sizde istemediğiniz kişilerle arkadaşlık kurmak durumunda kalarak çok stresli bir dönemden geçiyorsunuz.

İşte ben bu bilgileri okulun ilk haftası öğrenince okulu bırakma kararı almıştım insanların sadece menfaat gütmesi, çıkar ilişkileri ile yürüyen arkadaşlıklar beni derinden sarsmıştı. Bende kimseyi arkadaş olabileceğim karakterde görememiştim. 1 hafta boyunca oldukça stresli, düşünceli ve bol sıkıntılı ve en nihayetinde de kabullenişle biten bir hafta atlatmıştım. O bir haftalık dönem aslında dönüm noktam oldu diyebilirim anlık olarak gelişmese de zamanla hayatım ve düşüncelerim bu yaşanan olay neticesinde şekillendi.

Ailemin ve akrabalarımın 2 haftalık uzun çabalarından sonra en azından 1 sene kendime zaman tanıdım ve üniversiteme devam ettim. Aslında yalnız kendime değil insanlara olan görüşlerime de zaman tanımıştım belki

de ben çok ön yargılıyım diye düşündüm ve bir sürü grup ödevine dahil oldum, bölümün topluluğu olmak üzere farklı topluluklara girdim, ben istemeden seçmeden bir arkadaş çevrem oluşmuş oldu bambaşka insanlardan oluşan değişik ortamlar, kendime de şaşıırıyordum her arkadaş grubum birbirlerinden çok alakasızdı fakat beni bu çevre rahatsız etmemişti hatta bu durum ilk başlarda çok güzeldi çünkü yalnız değildim ve sunumları beraber yapabileceğim arkadaşlarım vardı en azından ödevlerimden geri kalmıyorum diye düşünüyordum. Zamanla bu düşüncenin bana ağır geldiğini gördüm. Kurduğum arkadaşlıklardan sıkıldığımı fark ettim. Tamamen farklı karakterlerde olduğumuzu gezmeye gittiğimizde sadece gezdiğimizizi, hayatıma aldıklarımla hayatımla ilgili konuşamadığımı gördüm ve bu çok farklı bir histi bir sürü arkadaşın var ama üzüldüğünde anlatamıyorsun çünkü bambaşka diller konuşuyorsunuz odaklandığınız ve önemseydiğiniz olaylar farklı olduğu için anlayamıyordun birbirini, neredeyse 4 ayım hep mutlu olmaya zorlanmakla geçti diyebilirim.

Aslında her insan gibi bende hayatım boyunca her zaman mutlu olmak istiyordum ama inanın hiç üzüntünüzü yaşayamadığınızda bir süre sonra mutluluğunuzun bir anlamı kalmıyor sanki içiniz daralıyor bende böyle olunca bu durumdan çok sıkıldığımı fark ettim. İlerleyen zaman da ise çevremdeki insanlara sadece benim katkıda bulunduğumu hep benim çabaladığımı onların sadece çanta gibi yanımda durduğunu gördüm neden çanta dersek kombine göre çanta alıyoruz bizler yanımıza o gün bizim kıyafetimize yakışması yeterli bizim için ertesi gün başka kıyafete başka çanta ile güne devam ediyoruz.

Bende bunu yaşıyordum bir nevi içinde bulunduğum duruma göre farklı kişiler ile iletişime geçip akşamda dolaba kaldırıyordum hepsini. Düşünüp tarttığımda bana en ufak bir katkı sağlamadıklarını aksine beni en dibe çekip enerjimi sömürüp bir de bunu sorumluluğummuş gibi bana yüklediklerini gördüm ve uzaklaşma kararı aldım, tabi ki bu karar anlattığım kadar basit gerçekleşmedi bitecek olan her arkadaşlığım derslerimde beni etkileyecekti nasıl

sunum ödevlerini yapacaktım? Derse gitmediğimde kimden yardım alacaktım? Kendim mi gezmeye gidecektim? Tek başına ne kadar gezilebilirdi ki? Hep evde dursam sıkılır mıydım? Ya da kendime göre başka arkadaş bulabilir miydim? YOKTU BULAMAZDIM çünkü en başından herkesi tanımıştım zaten kimse ile uyumlanamıyordum. Tüm bunları göze alıp ya arkadaşlıklarımı bitirmem gerekiyordu ya da arkadaşlığıma devam edip yük gibi onları 4 sene boyunca taşımam, bende vazgeçmek yerine yürümeye karar verdim.

Dost olmak yerine sadece belirli durumların bireyleri olmaları yeterdi benim için diye düşündüm ve ilk adımı bu şekilde atmış oldum. Yavaş bir şekilde uzaklaştım ama kopmadım çok rahatlamaştım gün geçtikçe artık her işimi kendim yapabildiğimi hatta tek başıma daha mutlu olup kendimi geliştirecek aktivitelere yöneldiğimi gözlemleyince hayatımdaki böyle olan herkesi çıkarma kararı aldım ve bir gecede hepsiyle bağımı kopardım. Ben gri olamıyorum bunu fark ettim bu dönemde yani ya bitecek ya da bir şekilde orta yol bulunup insanlarla ilişkilerime devam edecektim. Çok zorladım bitirmemek

için ama bazen olmayınca olmuyor her şey olması gerektiği gibi gerçekleşiyor o yüzden en ufak bir sarsılmada ya da beni mutsuz eden ufak bir olayda bile artık bitiriyorum ve hiç pişman değilim geriye dönüp baktığımda iyi ki bitirmişim diyorum.

Sizlerde bitirmekten korkmayın, hayatınızdan insan silmekten korkmayın merak etmeyin yerleri çok daha iyileri ile dolar. Dolması içinde çabalamayın unutmayın aynada ki size fazlasıyla yetiyor. 2 senelik üniversite serüvenime böyle bir değişimle devam etmekle beraber daha önceden tanıdığım dostlarıma da sıra gelmişti artık kimseye tahammülüm kalmamıştı gerçekten sadece kendisini düşünen, aklını kullanmayan insanlar beni çok yoruyordu bende artık bunlara göz yummadığım ve sıkıldığım için ufak çatırdamalar oluştu bunun devamında ise ayrılıklar.....(şükürler olsun).

Sizlere ek olarak söylemek istediğim bir şey daha var bir yazı da okumuştum “İnsan bitiremeyip kafasında oturtamadığı ve zorunlu olarak devam ettirdiği insan ilişkilerinde vücudu ile tepki gösteriyormuş. O olay sonuçlanana kadar mide bulantısı kasılma gibi

reaksiyonlar vücudumuzun bizimle konuşmasıymış.”
Bunu okuyunca hak vermiştim benim ikilemde kaldığım geceleri uyutmayan her arkadaş ilişkimde midem sonuca varana kadar çok bulanırdı artık öğrendiğim bu bilgi sayesinde sonuca varış zamanını olabildiğince kısa tutuyorum ve sizlere de tavsiye ediyorum. Sizden unutmamanızı istediğim herkesten önce kendinize değer vermeniz ve katkıda bulunmanız sizi sizden başkası mutlu edemez öncelikli olan sizin mutluluğunuz olmalı sizi üzen en ufak şeyi hayatınızda tutmayın aldığınız hiçbir karar için pişman olmayın kolayca çıkarın hayatınızdan ve UNUTMAYI ÖĞRENİN.

ZAYIFLIKLA BAŞA ÇIKMAYA KARAR VERİYORUM

Beyza Özlem YILMAZ
ozlemyilmaz33@icloud.com

Tabii ki, zayıflıkla başa çıkmaya karar vermek önemli bir adımdı benim için. Karar verme sürecinde, öncelikle zayıflığın nedenlerini ve etkilerini anlamak önemlidir. Benim zayıflığımın nedeni hem aileden gelen bir durum olması hem de beslenmemle alakalı bir durumdu. Bunu düzeltmek için içsel bir yolculuğa çıktım kendi açımdan iyice düşündüm ve kendi bedenimle barışık değildim. Kendimi dürüstçe değerlendirerek, zayıflığın beni nasıl etkilediğini ve onunla nasıl başa çıkabileceğini belirlemeye karar verdim.

Karar verme sürecinde, kendime sormam gereken bazı sorular oldu: Zayıflığımla nasıl başa çıkmak istiyorum? Hangi adımları atmak istiyorum? Destek almak mı istiyorum? Sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek mi

istiyorum? Olumlu düşünce alışkanlıkları geliştirmek mi istiyorum? Bu sorulara cevap vermek, benim için doğru olan yolu bulmanı sağladı.

Karar verme zamanı: Kendimi bildim bileli hep belli bir kiloyla yaşıyorum. Bedenimi hep sevdim ve rahatsızlık duymadım uzun boylu olduğum için boy kilo endeksine göre belli bir kilonun altındaydım fakat bu durum beni hiçbir zaman rahatsız etmedi kendi bedeniyle barışık bir insandım. 2018- 2019 yıllarında yaz tatillerinde spor salonlarına gitmeye başladım dert ettiğim durum kilom değildi ama biraz kilo alsam da hiç fena olmaz düşüncesiydim. Aynı zamanda sağlıklı olmayı seviyordum. İlk başta spora giderek olan kilomun üstüne ekledim daha sonra okul açılınca spora ayırdığım zamana eski zamandaki gibi gerekli özeni gösteremedim bu nedenle uzun bir süre dönmeyerek sporla vedalaştım. Şimdilerde beni zayıflığımla başa çıkmama iten hatta başka çıkma mecburiyetinde bırakan en büyük etken insanlar. İnsanların zayıflığım hakkında sürekli konuşması artık beni rahatsızlık noktasına getirdiği için daha fazla dayanamayıp bu

konunun üstüne düşmeye karar verdim daha doğrusu karar vermek durumunda kaldım.

Kararla ilgili çevresel durumu: Aslında bu kararı vermemdeki en büyük etken çevreydi çünkü beni incitmeyeceklerini kırmayacaklarını düşünerek yaptıkları her yorum beni üzmeye başlamıştı. Aslında zayıflığımla alakalı gelen eleştirilerle barışık bir insandım daha öncede üzülmeydim çünkü kötü bir zayıflığım yoktu ve kulak ardı ederdim. Ama son zamanlardaki hassas olma durumum galiba beni etkiledi ve yapılan her yorum beni incitmeye başlamıştı. Özellikle aile buluşmalarında uzun süre görüşmemelerin ardından denk gelişlerimizde ilk dikkatlerini çeken şey dış görünüşüm olduğu için hemen bir yorum yapıldı. ‘Ne kadar zayıflamışsın’, ‘Bu ne zayıflık yahu oralarda yemek yemiyor musun?’ tarzında aldığım yorumlardan sonra rahatsızlık duymaya başladım ve artık bunu düzeltmeye karar verdim ve spora ve beslenme ağırlıklı bir düzene geçmeyi düşündüm.

Kararın sizin için önemi: Aslına bakıldığında zaman benim için çok büyük bir karar değildi çünkü daha çok insanları memnun etmek üzerine verdiğim bir karardı. Çünkü bazı insanların kilolu insanlara gösterdikleri hassasiyeti zayıf insanlara göstermemeleri beni artık gerçekten üzüyordu. Hem onları biraz susturmak hem iyi açıdan baktığımız zamanda sağlıklı bir bedende yaşamının mutluluk ve huzur vereceğini düşünmek, düzenli egzersizler yapmak, sağlıklı beslenmek vs. vs. hiç fena fikir değildi. Ya da belki de spora dönmem için biraz bu eleştirilere maruz kalmam gerekiyordu. Evet bu bir ışık olabilirdi benim için. Perspektifi değiştirtince insan üzgün olmayı da bir kenara bırakıyor nazlanmıyor ve yapması gerekenleri yapıyor. Ama işin sonunda mutlu olacak gibiydim belliydi çünkü benim zayıflığım adına söylenen şeyler iyi şeylere dönüşecekti ve kendimi daha iyi hissedecektim bu da motivasyonumu daha çok arttıracaktı.

Karar verme koşulları: Zayıflıkla başa çıkmaya karar vermek için birkaç koşul düşünebilirim. İlk olarak, zayıflığın beni nasıl etkilediğini ve onunla nasıl başa çıkmak istediğimi gerçekten anlamak önemliydi.

Kendime dürüst oldum ve zayıflığımla yüzleştim. Bu, karar verme sürecimin başlangıcıydı. İkinci olarak zayıflıkla başa çıkmak için ne tür adımlar atmam gerekiyordu onlara karar vermem gerekiyordu. Çünkü bu adımlar benim için uygun olmalıydı ve bana yardımcı olabilecek yöntemler içermeliydiler. Yani ben meditasyon yoga destek gruplarına katılma gibi seçenekleri de düşündüm ama bunlar çok bana göre değildi spor ve beslenme ağırlıklı çalışmak çok daha iyi olacaktı. Bu koşullar zayıflıkla başa çıkma sürecinde bana rehberlik edecekti. Kendime güvendim ve bir şeyleri başarmaya heveslenmişim.

Karar seçenekleri: Birçok seçeneğin arasından tabi ki de en kolay ve hızlı sonuç alabileceğim spor ve beslenme düzenini seçmişim İzmir’de okusam da mersinde ikamet ediyorum aslen ve iki şehirde de spor yapmak benim için kolay ve ulaşılabilir olacaktı. Hem salon çeşitliliği ve bolluğu benim işimi daha da kolaylaştırdı. Ağır antrenmanlardan ziyade düzenli fitness yaparak belirli bir yol kat edecektim ve kısa bir zamanda verim alacaktım. Beslenme düzenimde de

öğünlerimi normal sayısından arttırarak karbonhidrat ve protein ağırlıklı beslenerek kas ağırlığımı arttıracaktım.

Karar vermede dikkate aldığınız karar kriterleri nelerdir: En önemli kriter kısa zamanda en çok neyden verim alabilirim oldu tabi ki. O yüzden spor ve beslenmeyi seçtim bende ikisi birbirini tamamlıyordu. Hem ağırlık hem vücut ikilisi. Sporun sağlıklı olması ve etki etmesi çok önemliydi benim için. Bir an önce motivasyonumu da toparlamam gerekiyordu. Teşekkürler spor.

Karar vermede yaşadığınız zorluklar ve problemler nelerdir: En büyük problem zaten dış çevremdi sürekli olumsuz yorumlar ve lakap kullanmaları kalbimi kırıyordu ve motivasyonumu düşürüyordu sporda ağırlık kullanamam da beni üzüyordu çünkü zayıflığın getirdiği bir güçsüzlük vardı. Sürekli motivasyon düşüklüğü kaybı yaşıyordum. Spora başlarken de sürekli şunları düşünüyordum: Ya sürekli devam edemezsem ya çabuk yorulursam ya istediğim kiloya ulaşamazsam gibi gibi düşünceler yıpratıyordu. Ve öğrenci olduğum için işim maddi boyutunu da düşünmek zorundaydım çünkü spor salonları pahalı ve

düzenli bir katılım sağlamak gerekiyor paramın boşuna da gitmesini hiç istemiyordum. Ve tabiki günümüzde ki market alışverişi tutarları vs. vs. çok olumsuzluk vardı tabi ki ama hedef belirlemiştim kendime istediğim kiloyu alacaktım. Kendi imkanlarım yettiğince bir program oluşturdum ve başlamak için hazırdım.

Karar verme sonucu: Sonuç olarak karbonhidrat ve protein ağırlıklı beslenerek + 3 kilo aldım. Sporu şimdilik haziran ayına erteledim. Haziranda Mersin'e döneceğim zaman aynı zamanda staj yılımız olacağı için çok daha verimli geçirebileceğimi düşünüyorum. Vakit bolluğuyla beraber istediğim programı ayarlayarak istediğim bedene ulaşmış olacağım. Bu 3.sınıf yılının getirdiği ders yüküyle ve sorumluluklarla beraber spora vakit ayırmak benim için hayli zor olacaktı. Ben dengeli ve sağlık bir şekilde kontrollü bir şekilde beslenmeye devam edeceğim. Spor yapma zamanı gelene kadar en azından daha iyi bir kiloyla o salonda bulunacağım. Ve benim karar verme sürecim bu kadardı. Teşekkür ederim.

SAĞLIKLI BESLENMEYE KARAR VERİYORUM

Beyza PİZREN
beyzapizren2003@gmail.com

Karar Konum: Sağlıklı beslenmek adına aldığım kararlar.

Karar Zamanı: Üniversite 3.sınıfın başında karar verdim.

Kararla İlgili Çevresel Durum : Çevremde sağlıklı beslenen kişilerin olmaması sürekli dışarıdan beslenen fast-food diye tabir edebileceğimiz besinlerin tüketilmesinin artması sağlıklı yiyeceklere olan talebin azalması benim de kendi hayatımı tehdit edeceğini düşündüğüm şekilde beslendiğimi fark etmem ve bunun üzerine sağlıklı beslenmek için yediğim yiyeceklere dikkat etmekten başlamam gerektiğini idrak ettiğim bir süreçte sağlıklı beslenmeye karar verdim ve ailem ve

çevremdekileri de bu yönde karar almaları için desteklemeye başladım .

Kararın benim için önemi: Sağlıklı yaşam, bireylerin hem daha dinç olmasına hem de daha iyi hissetmesine yardımcı olur. Sağlıklı yaşam, bağışıklığımızı artırarak kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar. Bunun yanı sıra belirli rahatsızlıkların ortaya çıkma ihtimalini de ortadan kaldırır. Sağlıklı beslenme, bağışıklık sistemini güçlendirir ve enfeksiyonlara karşı korunmayı artırır. Bu da, hastalıklara karşı direnci artırır ve iyileşme sürecini hızlandırır. Enerji seviyesini artırır. Sağlıklı beslenme, vücuda enerji sağlar. Bu yüzden sağlıklı yaşamaya karar vermenin benim için önemi çok büyük şu an yaşıyorum genç diye her zararlı şeyi yiyip yaşıma güvenip rahat edemem bu çok saçma olur çünkü sağlıksız beslenmenin yaşı yoktur yaşıyoruz kaç olursa olsun beslenmemize dikkat etmememiz bize kötü sonuçlar doğurabilir .Örneğin : Ben sağlıklı beslendiğim 1 hafta için bile konuşacak olursam direkt yüzüme yansır bu beslenme şeklim normalde zaten sıkıntılı bir cildim var ve yemeğe de dikkat etmezsem suratımda sivilcelenmeler, yağ oranında artış, lekelenme gibi cilt

sorunları ile direk karşı karşıya kalırım normalde her gün elimden geldiğince düzenli cilt bakımı yapan ve öyle uyumaya geçen biriyimdir bu ne kadar yorgun olsam da değişmez o cilt bakımını yapmadan uyumam ama ben ne kadar bunu yapmaya özen göstersem de vücudumu içten sağlıklı besinlerle beslediğim sürece cildimi her gün en iyi cilt bakım ürünleri ile de temizlesem cildimde bir iyileşme gözlemleyemem bu yüzden cilt benim için her zaman çok önemlidir ve bende elimden geldiğince artık beslenmeme de dikkat ediyorum ve cildimde olumlu bir fark olması gözümünden kaçmıyor değil onun için hayatımda verdiğim bu karar benim için çok önemli bir dönüm noktası olmuştur .

Karar verme koşulları:

- Alınan besinlerin içerik ve oranları fizyolojik olmalı
- Alınan enerji miktarına dikkat edilmeli
- Öğünler sık ve az olarak alınmalı
- Protein ve karbonhidrat oranlarına dikkat edilmeli.
- Yağ sınırlamasına önem vermeli

- Taze meyve ve sebze tüketimi artırılmalı
- Enerji kaynağı olarak dengeli tahıl ürünleri tüketilmeli
- Şeker ve tatlı tüketimi azaltılmalı
- Su ve sıvı besin alımına dikkat edilmeli
- Besinler, uygun saklanmalı ve uygun pişirilmeli
- Düzenli egzersiz yapmalı.

Bu gibi koşullara dikkat ederek ve istikrarlı bir şekilde uygulamaya geçerse aldığımız karar neticesinde güzel sonuçları elde etmek kaçınılmaz olacaktır.

Karar seçenekleri:

- İradeli olmak,
- Düzenli egzersiz yapmak,
- Bol su tüketmek,
- Yürüyüş yapmak,
- Beslenme ve kalori düzenlemesi yapmak,
- Uyku düzeninize dikkat etmek,

Bu şekilde dikkat etmemiz gereken noktalara dikkat eder ve kendimizi bunlara alıştırmaya çalışırsak sağlıklı beslenmek aslında bizim için zor gibi görünse de onları

eğlenceli hale getirip hayatımızın bir parçasına alıp onlarla yaşamaya alışmaya çalışırsak bu bize ceza olmak yerine kendimize yaptığımız bir iyilik olacaktır.

Karar vermede dikkate aldığınız karar kriterler:

1. Öğün Atlamamak
2. Öğünümüzün Çeşitli Olması
3. Bol Sebze ve Meyve Tüketmek
4. Yağ Tüketimini Azaltmak
5. Hazır Yiyeceklere Sınır Getirmek
6. Kuru baklagil ve Lifli Besinleri Tüketmek
7. Bol Bol Su İçmek

Sağlıklı beslenmeye karar verdiğim ilk günden itibaren kendimi hep yapacağım başaracağım şeklinde motive ederek yola devam ettim bence bu süreçte moral motivasyon da kişi açısından çok önemli bir rol oynamaktadır. Eğer ki ben kendimi baştan ümitsizliğe kaptırırsaydım ve o şekilde yola devam etseydim bence bir sonuç alamazdım. Sağlıklı beslenmeye karar verme aşamasından hemen sonra kendimi bir plan oluşturdum

hangi besinleri hayatımdan çıkarmam neleri yemeyelim neleri yememeliyim şeklinde ve bunları yaptıktan sonra işim aslında daha da kolaylaştı mesela en ufak örneği markete gittiğimde artık direkt alacağım şeylerin içeriklerini kontrol etmeye başladım ve sağlıksız içerikli besinleri evime sokmamaya çalışıyorum elimden geldiğince buna dikkat etmeye çalışıyorum. Sağlıklı içerikleri tüketmeye başladıktan sonra yataktan yorgun kalkmalarım isteksiz davranışlarım çoğu şeye üşenmeye başladığım şeylerin artık yapabiliyor haline ve daha zinde uyanmaya günlük hayatımda işlerimi daha rahat halletmeye her şeye zaman ayırmaya cildimdeki ve vücudumdaki değişime bir süre sonra şahit olduktan sonra daha da motive olmaya başladım ve bu beni aşırı derecede mutlu etmeye başladı.

Karar vermede yaşadığınız zorluklar/problemler: Sağlıklı beslenmeye karar verdiğimde yaşadığım zorluklar açısından bakacak olursak ilk başlarda canımın çektiği her şeyi yemeye alışkın olduğum için onun sağlıklı mı yoksa sağlıksız mı olduğuna bakmaksızın tükettiğim yiyecekleri artık hayatımdan çıkarmam gereken yiyecekler olduğu bilincine kendimi

alıştırmak ve adapte olmak tabiki direkt olacağı bir şey olmadığı için bir süreci kapsadı. Bu sürece kendimi adapte etmek için kendime listeler oluşturdum neleri yemeliyim ve neleri yememem konusunda bu listeye bakarak öğünlerimi dengeli ve sağlıklı bir şekilde her gün aynı saatte beslenme olacak şekilde kendimi bu sürece hazırlamış oldum dediğim gibi başlarda her ne kadar zor gibi görünse de zamanla bu durumu zihnim ve bedenimde uyum sağladı ve zaman geçtikçe alışmaya başladım. Yaşadığımız zorluklar açısından bakacak olursak da mesela dışarı çıktığım zamanlarda dışarıda çok fazla sağlıklı beslenmeye uygun yemek yerleri maalesef ki her yerde kolay bir şekilde bulunmuyor bu yüzden eğer ki dışarıda yemem gerekiyorsa ya bir gün önceden evden kendim hazırlayıp yanımda götürdüm yada dışarıda ortama göre yiyebileceğim en sağlıklı besini tüketmeye çalıştım çünkü bir kere o dengeyi bozarsak o denge şaşar ve emek ve çabalarımızın hepsi boşa gider.

Durum Değerlendirmesi: Sağlıklı beslenmeye karar vermek hayatımda aldığım en iyi kararlardan bir tanesiydi daha önce neden yapmaya başlamamışım

diye hep kendime kızdım ama ne demişler geç olsun güç olmasın hayatımda gerçekten bir dönüm noktası oldu. Sağlıklı beslenmeye başladığım günden beri cildim güzelleşti spor ve yürüyüşle desteklediğim için bedenime yansımaları hep olumlu şekilde oldu ve bu hep aşırı motive eden etkenlerden bir tanesi oldu sonuç almaya başladıkça daha da motive olmaya başladım ve daha çok yapma isteği geldi umutsuzluğa kapıldığım zamanlarda ,kendimi iyi hissetmediğim zamanlarda hep kendimi Beyza her şey çok güzel olacak diye motive ettim ve kendimde değişimleri gördükçe daha istikrarlı ve motive şekilde yola devam ettim iyi ki bu kararı almışım asla pişman değilim bu zamana kadar aldığım en iyi kararlardan birisi sağlıklı beslenmeye karar vermek olmuştur.

YATAY GEÇİŞ YAPMAYA KARAR VERİYORUM

Ceyda ALKAYA,
ceydaalkaya11@gmail.com

Sizlere bu bölümde üniversite tercihimde düşünmeden almış olduğum bir karar sonucu hiç bilmediğim, daha önce gitmediğim bir şehir olan Bandırma'ya gitmek zorunda kaldığımı, alışma sürecimi ve yaşadıklarımı anlatıyor olacağım.

İsterseniz biraz daha yakından bakalım bu konuya. Öncelikle biraz kendimden bahsetmek istiyorum. 2003 yılında Manisa'da doğdum. Aslen İzmirliyim. İkiz olduğumuz için ve buna bağlı olarak iyi bir doktor seçme gereksinimi duyan ailem Manisa'da bir hastanede karar kılmışlar. İlk, orta ve lise eğitimimi İzmir'de tamamladım. Son ana kadar üniversitede de ayrılmayı düşünmüyordum. Lise son sınıftayken hayatımda ne yapacağım konusunda hiçbir fikrim yoktu. Bir türlü karar veremiyordum. Ne olmak istiyorsun sorusuna verdiğim

cevap sınav sonucuna göre karar vereceğim oluyordu. Meslek seçerken ne yapmak istediğimi düşünmüyordum, sadece ne olmak istediğimi düşünüyordum. Ancak olmak istediğim şey, yapmak istediklerimle uyuşmuyordu. Sınava girerken alanım sayısaldı ama sınav anında eşit ağırlık sorularını daha iyi çözebildiğimi görünce onları da çözmüştüm. Sonuçlar açıklandığında iki seçeneğim vardı, birincisi mezuna kalmak ikincisi ise tercih yapıp beklemek. İlk olarak mezuna bırakmaya karar verdim ve dershaneye yazıldım. İki hafta oraya gittikten sonra kararımın yanlış olduğunu düşünmeye başladım ve tercihlerin süresi bitmeden bir bölüm/okul tercihi yapmam gerektiği konusunda karar kıldım. İkizimin tavsiyesi ile sağlık yönetimi bölümü ile tanıştım. Yine iki seçeneğim vardı. Birincisi Artvin Çoruh Üniversitesi diğeri de Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi. Ben aslında Artvin'e gitmek istiyordum, daha önce orada yaşamış olan bir tanıdığımıza fikrini sormak istedim ancak olumsuz tepki aldım. Benim beklentim ile onun anlattıkları hiç uyuşmuyordu. Ben güzel yönlerini anlatmasını beklerken, o bana hep kötü taraflarını, orada rahat

yaşayamayacağımı, alışmakta zorlanacağımı anlatıyordu. Çok fazla aklım karışmıştı. Eve geldikten sonra tekrar araştırmaya başlasam da bir yanımda vazgeçmişti bile. Kararımı verip gittiğim yerden vazgeçerek dönmüştüm. Elim dolu gidip boş döndüm bir nevi. Kendimde en sevmediğim özelliğim budur. Kendi kararlarımın arkasında durmadığım, başkalarından çok çabuk etkilendiğim için hep kendi istediğimden, verdiğim karardan vazgeçerim. Bu olayda da öyle oldu ve Artvin tercihimden kesin olarak vazgeçtim. Uzun düşünme sürecimin sonunda tek şehir ve tek bölüm olarak tercih yapmak zorunda kaldım ve o şekilde tercihim onayladım. Sonuçların açıklanmasını beklemeye başladım. Neden tek şehir yazdığımı merak edenler olacaktır; puanımın tuttuğu en yakın şehri seçmeye çalıştım ve bu da tek Bandırma oluyordu. Daha sonra YouTube'dan okulun tanıtımına ve şehrin genel tanıtım videolarına, öğrenci röportajlarına baktım. Genel olarak beğenmiştim ve çıkarsa gideceğim konusunda kararlıydım. Ve o tek tercih çıkmıştı. Bir karar verdim yolculuğa çıktım ama sonuçlarını hiç hesaba katmamıştım. Yolculuk yavaştan göründü, kayıt

yaptırmaya gittiğimde yurt ya da kiralık ev bulma konusunda çok zorlandım. Hem küçük bir şehir hem de hava üssü olduğu için memur popülasyonu fazlaydı. Ev sahipleri öğrenci yerine memura ev verme taraftarıydı. Tüm gün ev araştırmamıza rağmen bulamadık ve o gün boş döndük. Üç- dört gün sonra tekrar gittik, zor olsa da bir ev bulduk ve kiraladık, işlemleri tamamladıktan sonra İzmir'e geri geldik. Okul açıldığında hayatımda yeni bir başlangıç olacağı için çok heyecanlı bir şekilde gitsem de sonu pek öyle olmadı. Daha önce hiç ailemden ayrı kalmamıştım, yalnız olmak, hiç bilmediğim uzak bir yerde olmak beni çok kötü hissettiriyordu. Her gün batımı bana huzursuzluk veriyordu, sokaklara karanlık çöktüğünde benim de içime karanlık çöküyordu adeta. Yalnızlık ve çaresizlik hissiyle sürekli ağlamak istiyordum. İlk aylar alışmaya çalışsam da iklimi ve şehrin küçüklüğü, yapacak şeylerin çok kısıtlı olması, sosyal bir aktivite olmaması, olsa bile buna hava koşullarının, hiç bitmeyen o sert rüzgârın imkân vermemesi gibi birçok dış etken beni çok zorladı. Hele ki İzmir gibi sıcak bir memlekette doğup büyüyen birisi için çok daha zordu. Daha sonra

bir gün düşünürken kaydolmaya geldiğimde görevli memurun bana söylediği “Neden buraya geldin? İzmir’de de aynı bölüm var, puanın da yeter. ”sözü aklıma geldi. Hemen araştırmaya başladım, geri dönmeye karar verdim. Bu kararı verdiğimde vizeler bitmişti ve notlarım güzel gelmişti, eğer finallerimde de böyle sonuçlar elde edersem başka okula geçebileceğimden emindim. İzmir’de iki üniversitede okuduğum bölüm vardı. Biri Katip Çelebi üniversitesi diğeri ise şu an eğitim gördüğüm Bakırçay Üniversitesiydi. Katip Çelebi’yi zorunlu İngilizce hazırlık olduğu ve ara dönemde başvuru açmadıkları nedeniyle seçmedim. Bakırçay Üniversitesini aradım, öğrenci işleri ile görüştüm. Ara dönemde başvuru açacaklarını öğrendim. Gözden kaçırmamak için neredeyse her sabah- akşam okulun web sitesini, sosyal medya hesaplarını kontrol ediyordum. Benim için bu andan sonra her şey çok güzel olmaya başlamıştı. Son sınavlara girip eve geri dönecektim bir daha da Bandırmaya gitmek zorunda olmayacaktım. Ancak bu mutluluğum da pek uzun sürmedi. Son finalimden çıktım ve büyük bir heves ile, başvuru tarihlerini

öğrenmek için direkt Bakırçay öğrenci işlerini aradım. Aldığım cevap başvuru bu sabah açıldı ve akşam kapandı oldu. Aradığımda mesai saati bitmek üzereydi. Yapabileceğim hiçbir şey kalmamıştı. Bu cevap karşısında yıkıldım. Nasıl olur da sürekli kontrol ettiğim halde fark edemedim ve bu şansı kaçırdım diye günlerce düşündüm. Tabi bir taraftan da başka seçeneğim olmadığı için ara tatil bittiğinde tekrardan Bandırmaya döneceğim gerçeği canımı sıkıyordu. Ya tekrar aynı ortalamaya ulaşamazsam ya kontenjan dolarsa soruları aklımı sürekli olarak meşgul ediyordu. Sonunu düşünmeden verilmiş bilinçsiz bir karar tüm bunlara yol açmıştı. Belki belirsizliği sevmediğim için beklemeden vermiştim o kararı belki de başkalarından etkilendiğim için tek çare olarak görmüştüm, mental sağlığımı altüst edeceğinden habersiz şekilde... Okul açıldı tekrar Bandırmaya gittim, madem şehir değiştiremiyorum bari burada bir değişiklik yapayım diye düşündüm ve internetten kiralık evlere bakmaya başladım. İçime sinen, mevcut oturduğum evden daha merkezi konumda olan bir ev buldum ve oraya taşındım. Bu ev bana iyi gelmişti gayet mutlu, huzurlu

bir başlangıç yapmıştım yeni döneme. Birinci döneme göre daha iyi adapte olmuşum, arkadaşlarıma alışmıştım. Geziyorduk, konserlere gidiyorduk, hoş vakit geçiriyorduk. Ramazan Bayramı, resmi tatiller derken vizeler geldi ve yine sınav sonuçlarım çok iyi gelmişti. Biri hariç; Genel Muhasebe II dersinden 25 aldım. Dönem sonunda kaldığım ders olursa yatay geçiş yapamayacağımı biliyordum. Stresim bitmiyordu çalışıyordum ama bir türlü anlayamıyordum. İlk dönem muhasebe dersim çok iyi olmasına rağmen neden şimdi yapamıyorum diye moralim bozuluyordu. Bu yüzden finallere çok daha fazla önem vererek çalıştım, çok zaman ayırdım ve alttan ders bırakmadan iyi bir ortalama ile seneyi bitirdim. Gerekli olan belgeleri hazırladım, yine Bakırçay Üniversitesinin başvuru tarihlerini yayınlamasını beklemeye başladım. Bu sefer temkinliydim. Sürekli öğrenci işlerini arayıp bilgi alıyordum. Tarihi kaçırmadım ve açıldığında başvurumu yaptım. Sonunda başarmıştım istediğim hedefe ulaşmama çok az bir süre kalmıştı. Bu süreçte yalnız sayılmazdım liseden bir arkadaşım da benimle birlikte Bakırçay'a yatay geçiş yaptı ve birbirimize

destek oluyorduk, bu bana iyi geliyordu. Her şey çok güzel ilerliyorken yine kötü bir sürprizle karşılaştım. Kontrol ederken bir belgeyi eksik yüklediğimi fark ettim. Artık bu ikinci olumsuzluktu ve benim için böylesinin daha iyi olacağını düşünmeye başlamıştım. Oluruna bırakmayı deneyecektim ilk kez ama dayanamadım bir kez daha şansımı denemek ve sorun teşkil ediyor mu öğrenmek için okulu aradım ve bana yardımcı oldular bir sorun olmayacağını sonuçların açıklanmasını beklememi söylediler. Bir sabah arkadaşşımdan mesaj geldi sonuçlar açıklandı diye, hemen bilgisayarımı açtım ve giriş yaptım. Ekranda ilk sıradan giriş hakkı kazandığımı gördüğümde üzerimden büyük bir yük kalktığını hissettim. O an benden mutlusu yoktu. İstedğim olmuştu ve artık her şeyin çok güzel olacağına inancım da artmıştı. Tüm arkadaşlarım buradaydı evim, ailem, ortamım... Kendimi çok iyi hissediyordum. Bakırçay'a kaydoldum ve şu anda üçüncü sınıfta öğrenim görüyorum. Bu kararımdan çok memnunum. Hayatımda kocaman bir iyi ki diyorum.

Bu kitap bölümünü yazmaya Karar Verme Yöntemleri dersi kapsamında hocamız Prof. Dr. Süleyman Dünder

öncülüğünde karar verdim. Belki benim gibi herkesten etkilenen sonrasında verdiği karardan pişmanlık duyanlar vardır diye düşündüm ve kaleme aldım. Umarım okuyan arkadaşlarıma faydalı olabilirim. Bu yaşananlar benim için çok büyük bir ders niteliğinde oldu. Artık hedeflerimi belirleme konusunda kararlıyım ve bu hedefler doğrultusunda yol haritası çizerek ilerliyorum. Planlarımı son dakikaya bırakıp, sonucuna katlanamayacağım, kaçmak isteyeceğim şeylere kalkışmıyorum. Her şeyi düşünerek ince ayrıntılarına odaklanarak karar veriyorum. Kendi önem sırama/ değerlerime göre karar veriyorum ve herkese de tavsiye ediyorum.

Bu süreçleri yaşarken aldığım kararlarda çevremin beni etkilediği çok açık şekilde görünüyor. Çevredeki insanların bana kabul ettirdiği koşullar kendim vermem gereken bir kararda neredeyse hiç söz hakkım kalmaması durumunu ortaya çıkardı. Etkisel karar vermeyi en aza indirmek için kendimde değişiklikler yapmaya karar verdim ve sonucunda bir karar alırken diğer kişilerin fikrini sorduktan sonra kendi akıl süzgecimden geçirip son karara varıyorum. Bu yıl

Artvin'e gitme şansım oldu ve anlatıldığı gibi kötü bir yer olmadığını gördüm.

Ben bu kararları verirken birden fazla yaklaşım kullandım. En çok üzerinde durulması gerektiğini düşündüğüm etkiyel karar verme; benim karar verme sürecimde tanıdığım kişinin olumsuz söyledikleri oldu. Etkiyel karar verme bir kişinin karar sürecinde dış etkenlerden, rol model gördüğü kişilerden etkilendiği yaklaşımdır. Kullandığım bir diğey yaklaşım duygusal karar verme. Duygusal karar verme: bilinçsiz zihin dili demektir, kişilerin hisleri, isteğı ve duyguları ile şekillenir. Benim de duygusal karar verdiğim söylenebilir. Kullandığım üçüncü yaklaşım bilgiye dayalı karar verme. Ben bu yaklaşımı en önemli karar yaklaşımı olarak görüyorum. Çünkü karar vermek için bilmek zorunluluktur. Her karar çeşitli bilgiye sahip olmayı gerektirir. Bilgi bir yargıda bulunmak, bir karar vermek için gereklidir. Ben de son verdiğim kararında başarılı yatay geçiş yapacağımdan not ortalamamın yüksek olduğunu bildiğim için emindim. Bunun olumlu sonuçlanacağını bildiğim bir kararı aldım, yola çıktım. Kullandığım son karar yöntemi olasılıksal karar verme.

Gelecekte ortaya çıkacak karar seçeneklerinin ne gibi sonuçlar getireceği önceden bilinmemektedir. Ben üniversite tercihimde tek tercih yaparken iki olasılık vardı ya kazanacaktım ya da yerleşemeyecektim. Belirttiğim bu karar yaklaşımlarının hepsini birlikte, birbirinin tamamlayıcısı olarak kullandım. Tüm yöntemler/ yaklaşımlar karar verme sürecimde etkili oldu.

Önceki bölümlerde anlattığım konuların tek sebebi kendime güvenim olmamasından kaynaklanıyor. Bu sorunu aşamadığım için verdiğim kararlarda zorluklar yaşadım. Zamanla kendime güvenmeyerek bir yere varamayacağımı anladım, böyle devam edersem hayatımda vereceğim daha önemli yaşamımı etkileyecek olaylarda daha pişman olacağımı gördüm.

Verdiğim bu kararlar doğrultusunda yatay geçiş yapmaya karar vermek, hayatımda daha mutlu olabilmem için, pozitif kalabilmem için ve istediğim rahatlıkta hayatımı sürdürebilmem için attığım zor ve gerekli bir adımdı. Kendi kararlarımın arkasında durmamın bundan sonraki hayatımda benim için çok

değerli olacağını biliyorum. Bu yüzden yukarıda anlattığım adımları tamamlamam kararlarımı vermem gerekiyordu, çok büyük oranda başardığımı düşünüyorum. Verdiğim kararların değerini bilmek bunun farkında olmak yaşamımda olumlu etki sağladı, kendime bakış açım olumlu yönde değişti. Son bölümde sizlere gelecek hakkındaki kararlarımdan bahsederek veda etmek istiyorum. Üniversitenin ilk yılından beri hedeflediğim, hayal ettiğim yüksek şeref öğrencisi olarak mezun olma kararımın arkasındayım ve gerçekleştirmeye çok yakın olduğumu görüyorum. Mezun olduktan sonra ilk hedefim yüksek lisansa başlamak daha sonrasında araştırma görevlisi/öğretim elemanı olarak kariyerime devam etmek. Bu kararlarıma başkalarından etkilenmeden kararlı şekilde ilerleyeceğim.

YAŞAM TARZIMI VE KENDİMİ DEĞİŞTİRMEYE KARAR VERİYORUM

Defne MERAL
dfnmrl10@gmail.com

Hayatım ve kendi hakkımda düşünmeye başladığım ve rahatsız olduğum noktada değiştirmem gereken taraflarımla olduğunu fark ettim ve bu konuda karar vermek adına ilk adımımı attım. Bu kararı alırken hem duygusal hem de bireysel yaklaşımla ilerledim.

Öncelikle bu konuda bazı karakteristik özelliklerimden vazgeçmem gerekti. Bu adım diğer adımlarıma göre beni en çok zorlayacak adımdı. Biliyordum ki yaşam tarzımı ve kendimi değiştirebilmem için beni belki de zorlayacak bu yolda emin bir şekilde ilerlemem gerekiyordu. Öncelikle beni en çok rahatsız eden taraflarımdan kendimi iyileştirmeye başladım. Bunlardan kişisel ve karakteristik olan özelliklerime örnek verecek olursam, kendimi çevremdeki insanlarla

karşılaştırdığımda daha soğuk daha fevri ve ön yargılı olduğum için ilk olarak bu yönlerimle iyileşmeye ve düzelmeye kendimi odakladım. Tamamen kendi kendime aldığım bir karardı bu, çevrem de beni bu konuda destekleyeceğini biliyordum. Hatta bazı arkadaşlarımla belki de ailemin de rahatsız olduğu durumlar olduğu için önümde bu kararı gerçekleştirmem için hiçbir engel yoktu.

Aslında bu yönlerimi düzeltmek yaşam tarzımı değiştirmemi de sağlıyordu. Bence hayatımızın belirli alanlarında memnun olmadığımızı fark edersek, değişim yaparak daha tatmin edici bir yaşam tarzı oluşturabiliriz. Daha tatmin edici yaşam tarzımızın olması bizi yapmak istediğimiz pek çok şeyde daha istekli, günlük hayatımızda daha mutlu hale getirir. Ayrıca kendimizi değiştirerek, ilişkilerimizi daha sağlıklı ve mutlu bir şekilde yönetme yeteneğimizi artırabiliriz. Değişim sürecinde belirli hedefler belirlemek önemlidir. Bu hedefler ölçülebilir, erişilebilir ve zaman içinde takip edilebilir olmalıdır. Kendimizi daha iyi anlamak için iç gözlem yapmak ve güçlü ve zayıf yönlerimizi tanımak önemlidir. Bu, değişim sürecinde daha etkili olmamıza

yardımcı olabilir. Sonrasında güçlü ve zayıf yönlerimizden hangilerini değiştirmek istediğimize de karar verip bu yönde ilerleyerek süreci daha sağlıklı bir hale getirebiliriz.

Hayatımızda bu süreçte büyük değişiklikler yaparsak değişimlerden istediğimiz verimi almayıp memnun olamayabiliriz. Bu yüzden büyük adımlarla, büyük değişikliklerle ilerlemektense burada bir dikkat etmemiz gereken husus da küçük değişiklikler yaparak ilerlemektir. Küçük değişikliklerden doğan küçük başarılar, motivasyonumuzu artırabilir ve daha büyük hedeflere doğru ilerlememizi sağlayabilir. Ben bu süreçte ilerlerken öncelikle az önce de belirttiğim küçük değişikliklerle ilerledim. Önümde pek de bir seçenek yoktu. Eğer kendimi daha mutlu hissetmek istiyorsam kararımdan caymadan ilerlemeliydim. Mesela daha sakin olarak ve sosyal ilişkilerimde bu sakinliğimin yarattığı etkileri gözlemleyerek verdiğim kararın ne kadar doğru olduğunun ve bu yönde ilerleyerek hayatımda ciddi boyutta değişiklikler yaratabileceğimin farkına vardım. Bu süreçte sabırlı olmak ve çevremizde bize örnek olabilecek insanlardan destek almakta bir o

kadar önemlidir. Buraya kadar genellikle karakteristik olarak kendimi değiştirmekten ve bu süreçte nasıl ilerlememiz gerektiğinden bahsettim. şimdi biraz da yaşam tarzımızı nasıl değiştirebileceğımızden ve benim bu yönde neler yapmak istediğimden bahsedelim. Yaşam tarzımız, günlük alışkanlıklarımızdan, beslenme şeklimize kadar pek çok unsuru içerir. Ancak bazen, mevcut yaşam tarzımızın bize uygun olmadığını fark ederiz ve değişim yapma ihtiyacı duyarız.

Yaşam tarzımızı değiştirmeye karar vermek, daha sağlıklı, dengeli ve mutlu bir hayatı hedeflemek anlamına gelir. Benim yaşam tarzım yaşıma göre fazlasıyla durağan ilerliyordu. Hayatımın bu döneminde farklı aktiviteler yapıp gezip görmediğim yerlere gidebilirdim. Fakat bunları yapmak için kendimi motive edemiyor ve isteklendiremiyordum. Farklı bir ikilemin içerisindeydim bir yandan hayatımda bu güzellikleri yaşamak isterken bir yandan da durağan ve aynı giden hayatıma hiçbir değişiklik yapmadan devam etmek istiyordum. Evet verdiğim karar benim için zordu çünkü alışık olmadığım bir düzene ve yaşama kendimi adapte etmeye çalışıyordum, zaman zaman da vazgeçmek

istedim. Şu an ki hayatım beni mutlu etmese de daha kolaydı. Sonrasında bazı gözlemler yapıp neyin beni mutlu edip etmeyeceğine karar verdim. Öncelikli olarak bu yapacaklarıma enerjimin olması gerekirdi bu yüzden kendime bir sağlıklı yaşam rutini oluşturdum. Bunları yapmak her gün daha motive ve enerjik uyanmama büyük yarar sağladı. Aynı zamanda pozitif alışkanlıklar edinmek ve kendimize iyi bakmak, ruhsal olarak da bizi güçlendirebilir.

Sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapmak, uzun vadeli sağlık hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olur. Daha uzun, daha kaliteli bir yaşam için bu değişiklikler önemlidir. Bu süreçlerden geçtikten sonra artık yavaş yavaş hayatımızda belirli noktalarda büyük değişiklikler de yapabiliriz. Büyük değişikliklerimizi mutlaka doğru zamanda yapmalıyız. Çünkü yanlış zamanda yanlış değişiklikler yapmak bizi hedeflerimizden uzaklaştırabilir. Her adımda ilerleme kaydetmek, ancak zaman zaman gerileme yaşamak da normaldir. Önemli olan, pes etmeden ve kararlılıkla hedeflere doğru ilerlemeye devam etmektir. Sabırlı olmak ve sürece güvenmek, başarıyı getirecek önemli unsurlardır.

Doğru zamanda doğru değişiklikler yapmak ise hayatta önemli bir dönüm noktası olabilir. İşte tam bu dönüm noktasında kendinizi ve değerlerinizi anlamış, yaşamınıza daha büyük bir anlam ve amaç katmış olursunuz. Tabii ki, herkesin değişim süreci farklıdır ve sonuçlar kişiden kişiye değişebilir. Ancak genel olarak, kendini değiştirme çabalarının hayatınızı daha pozitif ve tatmin edici hale getirebileceğini söyleyebiliriz. Bu sürecin önemli bir parçası ise, kendinize nazik olmak ve sabırlı olmaktır, çünkü değişim zaman alabilir ve bazen zorlu olabilir. Vazgeçsek bile yılmadan bu yola devam etmeliyiz. Sonucunda, bu çaba ve kararlılık, daha iyi bir yaşam için değerli bir yatırım olabilir.

Kendimizi ve yaşam tarzımızı değiştirmekte kişisel gelişimin öneminden de fazlasıyla bahsedebiliriz. Kendimizi geliştirmek ve potansiyelimizi maksimum düzeye çıkarmak için yeni beceriler öğrenmek, hobiler edinmek veya yeni ilgi alanlarına yönelmek buna örnek olabilir. Bunun gibi birçok örnek daha karşımıza çıkabilir. Örneklerden yola çıkarak en iyi yolu ancak kendimiz belirleyebiliriz. Temelde bahsettiğimiz üzere yaşam tarzımızı değiştirmek, bazen zorlu olabilir ve

zaman alabilir. Ancak kararlılıkla ve adım adım ilerlediğinizde, olumlu sonuçlar elde edeceğinize dair güveninizi koruyun. Unutmayın ki, her değişim küçük bir adımla başlar.

HAYIR DEMEYE KARAR VERİYORUM

Dilara SEÇME
dilara.secme5@gmail.com

Hayır demek de bir karar verme sürecidir. İşte günlük hayatımda hayır demeye karar verdiğim durumlar ve bu kararın arkasındaki düşünceler:

****Karar Konusu: Hayır Demek****

Hayır demek, genellikle sosyal ilişkilerde, iş yaşamında veya kişisel zaman yönetiminde önemli bir rol oynar. Birçok durumda, başkalarının beklentileriyle kendi sınırlarımız arasında denge kurmamız gerekebilir. Bu nedenle, hayır demek bazen kaçınılmaz bir gerekliliktir.

****Karar Zamanı: Şu an****

Hayır deme kararı, genellikle anlık bir durum değil, sürekli bir süreçtir. Ancak, belirli bir durumda hayır demeye karar verme anı genellikle o durumla karşılaşıldığı andır. Dolayısıyla, bu kararı vermek için önceden hazırlık yapmak da önemlidir.

****Kararla İlgili Çevresel Durum: Sosyal ve İş Ortamı****

Hayır demek, genellikle sosyal etkileşimlerde veya iş ortamında gerekli olabilir. Örneğin, fazla iş yükü altında ezilmemek veya kişisel zamanını korumak için hayır demek gerekebilir. Bu durumda, çevresel faktörler, diğer insanların beklentileri ve iş gereksinimleri gibi etkenler önemli olabilir.

****Kararın Önemi: Kişisel Sınırların Korunması****

Hayır demek, kişisel sınırların korunması ve kendi ihtiyaçlarına öncelik verme konusunda hayati bir öneme sahiptir. Başkalarının beklentilerine her zaman evet demek, zamanla kişinin kendi gereksinimlerini ihmal etmesine yol açabilir. Dolayısıyla, hayır demek, kendi refahımızı ve mutluluğumuzu korumak için önemlidir.

****Karar Verme Koşulları: Sınırların Belirlenmesi ve İhtiyaçların Tanınması****

Hayır deme kararı verirken, kişinin kendi sınırlarını belirlemesi ve kendi ihtiyaçlarını tanıması önemlidir. Ayrıca, hangi durumlarda hayır demenin uygun

olduğunu ve nasıl nazikçe ifade edilebileceğini bilmek de önemlidir.

****Karar Seçenekleri: Evet veya Hayır****

Hayır deme kararı, genellikle iki seçenek arasında bir tercih yapmak anlamına gelir: evet veya hayır. Diğer seçenekler, bazen duruma bağlı olarak, hayır demenin nasıl ifade edileceği veya alternatif çözümler bulunması gibi olabilir.

****Karar Vermede Dikkate Aldığınız Karar Kriterleri: Kişisel İhtiyaçlar ve Sınırlar****

Hayır deme kararı verirken, kişisel ihtiyaçlarınızı ve sınırlarınızı dikkate almak önemlidir. Ayrıca, kararın diğer insanlarla ilişkilerinizi nasıl etkileyebileceğini ve uzun vadeli sonuçlarını düşünmek de önemlidir.

****Karar Vermede Yaşadığınız Zorluklar/Problemler: Diğerlerini Memnun Etme İstenci****

Hayır demek bazen zor olabilir çünkü insanlar genellikle diğerlerini memnun etmek ve çatışmadan kaçınmak isterler. Ancak, bu durumda kişisel sınırların korunması

ve kendi ihtiyaçlarının önemli olduğunu hatırlamak önemlidir.

****Karar Vermede Kullandığınız Karar Yöntemleri/Teknikleri/Yaklaşımları: Empati ve İletişim****

Hayır demek, nazik ve anlayışlı bir şekilde ifade edilmelidir. Empati kurmak ve karşı tarafın duygularını anlamak önemlidir. Ayrıca, net ve açık iletişim kurmak da hayır deme sürecinde önemlidir.

****Kararın (Olası) Sonucuna/Sonuçlarına İlişkin Durum Değerlendirmesi: Kişisel Refahın Korunması****

Hayır demek, bazen kısa vadeli rahatsızlık veya hayal kırıklığına neden olabilir. Ancak, uzun vadede kişisel refahı korumak ve mutluluğu artırmak için önemlidir. Başkalarının beklentilerine sürekli evet demek, zamanla tükenmişlik ve mutsuzluğa yol açabilir.

Sonuç olarak, günlük hayatta hayır demek, kişisel sınırların korunması ve kendi ihtiyaçlarımıza öncelik verme konusunda önemlidir. Empati, iletişim ve kendi ihtiyaçlarımızı tanıma becerileriyle, hayır demek nazikçe ve etkili bir şekilde ifade edilebilir. Bu da daha sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.

Ben Dilara. Şu an 22 yaşında bir üniversite öğrencisiyim. Size ilk ne zaman Hayır diyebilmeye karar verme sürecimden bahsedeceğim. Hayatım boyunca herkesin olduğu gibi birçok sorumluluk almakla birlikte çok fazla fedakarlık yapan biri oldum. Yıllardır öğrencilik hayatımda, ailemle olan ilişkilerimde, arkadaşlarımla geçirdiğim vakitlerde olsun şu an düşününce kendimden ne kadar ödün verdiğimi fark ettim. Önce voleybol kursuna gitmek istediğim ortaokul yıllarımda çevresel faktörlerden ya da en yakın arkadaşım gitmeyelim demesi üzerine hayır diyemedim. Sanki tek başıma bir şeyler başaramayacağım düşüncesi nüksedilmiş gibi hep birileriyle olmam gerekiyormuş ya da biriyle bir şeyler yapmam gerekiyormuş sanarak yaşadım. Ne yazık ki kimseyi kırmamak, üzmemek, aramı bozmamak adına hep sustuğumu fark ettim. Oysaki zor zamanlarımda bana hayır demek onlar için ne çok kolaydı. Bu durum kendimi geliştirmeme engel olan durumlara yol açtı.

Ben aileme bağlı bir insanım. Bugüne kadar onların sözünden çıkmadım. Bana yanlış gelen bir durumda bile ikinci kez onlara söyletmeyip yerine getirdim. Fakat

bu durumun her zaman bu şekilde ilerlemeyeceğini büyüdükçe, kendi kararlarımı vermem gereken yaşa geldiğimde keza kendi yolumu çizmem gereken zamanda hayat bana öğretmiş oldu. İlk olarak üniversite tercih zamanı bu kararımın dönüm noktasıydı. Ben Karadeniz’de büyümüş yetişmiş biri olarak yaşadığım yerden büyük bir şehirde yaşamaya alışık olmayan biriydim. Ama hep hayalimdi İzmir’de olmak. Çok iyi bir puan alamadım ya da istediğim hedeflediğim bölümü seçemedim ama istediğim şehirdeyim. İzmir, yaşadığım şehre uzak olması sebebiyle ailem onaylamamıştı. İlk defa kendimi düşünüp bu hayatta bir kere seçme şansım var, bu yol benim hayatımın çizgisini belirleyecek diye düşünerek aileme hayır dedim. İstediğim bölüm değildi belki ama sevip kendimi geliştirebileceğim, geleceği açık olan bir bölümdü Sağlık Yönetimi. Bu kararı verdiğime hiç pişman olmadım. Aksine kendimi bulduğum, özgür hissettiğim, daha fazla ayaklarımın üzerinde durabildiğim yıllara sebep oldum.

Bu süreçte ehliyet aldım. Şu an olduğum şehri, İzmir’i, keşfettim. Zamanla ailem de bu kararıma saygı duydu

Çünkü mutlu olduğumu gördüler. Alışma sürecim zordu; büyük bir şehirde olmak, tanıdığım kimsenin olmaması, bölümü anlama sürecim derken şu anda 3. Sınıf ğrencisi olarak Sağlık Yönetimi Topluluğu Başkan Yardımcısıyım. Bölümü seviyorum, yaşadığım şehri seviyorum ve iş hayatıma İzmir’de devam edeceğim. Aynı zamanda voleybol kursuna yazıldım.

İnsan bazen bazı şeyleri geç fark ediyor. Bu hayata bir kere geliyoruz. Tabi ki kimseyi kırmak, zmek istemeyiz fakat her şeyden önce ‘Ben’ diyebilmenin önemini anladım. Kendime değer vermeyi, hayatıma kendi başıma yn vermeyi öğrendim. İnsanın kendine saygısı varsa çevresindeki insanların da sana saygı göstermesi beraberinde geliyor. Benim hikayem bu kadardı. Siz de kimsenin sizden daha değerli olmadığını hiçbir zaman unutmayın. Bizim bir hayatımız var, bizden sadece bir tane var, bize sadece bir kere yaşama şansı veriliyor. İnsanlar ne der diye yaşamak yerine bu cmlelerime tutunun. Size de bir ilham kaynağı olsun. Sağlıcakla kalın.

TEKRAR SINAVA HAZIRLANMALIMIYIM? TERCİH YAPMALIMIYIM?

Edagül SAYGINEL
esayginel@gmail.com

2020 senesinde 12. sınıfta ilk kez üniversite sınavına girecektim. 11. sınıfta sayısal öğrencisiydim fakat sayısal derslerin beni zorladığının farkındaydım ve üniversitede sayısal bir bölüm seçmek isteyip istemediğime tam olarak emin değildim.

Sayısal derslerin beni bu kadar zorlamasının üzerine 12. sınıfta eşit ağırlığa geçmeye karar vermiştim. 2020 yılında dünyada bir virüs yaşanmıştı. 12. sınıfın ikinci döneminde okullar kapanmıştı. Dolayısıyla pandemi sürecinde dershanem de online eğitime geçmişti. Evde daha çok vakit geçirdiğimiz bir dönemdi benim için. Hem pandemi hem de sınav senemin olması stresli bir dönemdi. 2020 yılının haziran ayında üniversite sınavına girmiştim. Sınav istediğim gibi geçmemişti.

Farkındaydım. Sınav sonuçlarının açıklanmasını bekliyordum.

Sınav sonuçlarının açıklanması üzerine istediğim sonucu elde edememiştim. Aslında istediğim sonucu elde edemeyeceğimi aşağı yukarı biliyordum. Sınav sonucuma göre bölüm araştırması yapmıştım fakat aklımda mezuna kalma düşüncesi vardı. Tekrar sınava hazırlanıp daha iyi bir sıralama elde etmek istiyordum. Ailemle de fikir alışverişi yapmıştım. Benim için en iyisi ne olacaksa o şekilde bir karar vermek istiyorduk. Bir karara varmıştım. Mezuna kalacaktım. Daha sonrasında aklımdaki soru şuydu: İlk mezun senemde tekrar bir dershaneye gitmeli miyim? yoksa evde kendim mi sınava hazırlanmalıyım? Bu sorunun cevabını kendi içimde düşündüm. Daha sonrasında ailemle beraber düşündük. Dershaneye gidip o şekilde sınava tekrar hazırlanmamın benim için daha iyi olacağına karar vermiştik. Hem çalışma sistemimin daha düzenli olacağını hem de sorularımı rahatlıkla öğretmenlere sorabileceğimi düşünüyordum.

Dershaneye başlamıştım. Bir yandan ders çalışıyordum bir yandan da kendime uygun bölümü ara ara araştırıyordum. İzmir doğup büyüdüğüm şehirdi. Başka bir şehir de üniversite okuma fikri bana pek yakın değildi. Hem İzmir'i seviyordum hem de kendim için çok daha uygun olabileceğini düşünüyordum. Alışmış olduğum şehirdi ve istediğim her şeye ulaşabileceğim bir şehirdi bana göre. Bu benim için önemli bir çevresel durumdu.

Farklı bir şehir de üniversite kazanırsam nasıl olacaktı? Bu sorularda sınava hazırlanırken sürekli aklımda olan sorulardı. Dershanede deneme sınavlarına giriyordum. İstedğim netlere ulaşmak için çabalıyordum. Çabaladıkça deneme sınavı sonuçlarımda yavaş yavaş istediğim gibi oluyordu. Mezuna kalmak ne kadar zor gibi gözükse bir durum olsa da ben kötü bir durum olduğunu düşünmüyordum. Çünkü istediğim güzel bir bölümü kazanırsam sonucuna değmiş olacaktı. Ben bu şekilde düşünüyordum. Yavaş yavaş sınav ayına yaklaşıyorduk. Bu süreçte pandemi hala devam ediyordu.

Bir dönem tekrar dershanem online olmuştu ama bir süre sonra tekrar açılmıştı. Evde online olarak dersleri takip ettiğim süreç biraz zorlamıştı. Çünkü her sabah dershaneye gidip derslerime girip, daha sonrasında dershanemin kütüphanesinde ders çalışıyordum. Bu düzene alışmıştım. Daha sonrasında dershaneye tekrar gitmeye başladığımızda tekrar eski düzenime dönmüş, sabahları dershaneye gidip derslerime girip sonrasında ders çalışıyordum. Ara ara yorulduğum zamanlar oluyordu ama çabalamam gerektiğinin farkındaydım. 2021 yılının haziran ayında olacaktı sınav. Çok az kalmıştı. Haziran ayı geldiğinde tekrar üniversite sınavına girdim. Sınavım o anın stresiyle istediğim gibi geçmemişti farkındaydım. Stres yönetimini ne kadar minimum düzeye indirmiş olsam da sınav anı çok farklı oluyordu. Bu sene üniversiteyi kazanmak istiyordum.

Sınavdan sonraki süreçte sınav sonuçlarının açıklanmasını bekliyordum. Hem heyecan hem stres vardı. Sınavın açıklanacağı gün yaklaştıkça daha fazla heyecanlanıyordum. Karar zamanı: Ve evet o gün gelmişti. 2021 yılı temmuz ayıydı. Sabah uyandım ve sınav sonuçları açıklanmıştı. Hayal kırıklığı

hissediyordum. Çünkü sınav sonucum beklediğim sıralamanın çok fazla aşağısındaydı. Çok üzülmüştüm. Evet sınavım çok istediğim gibi değildi ama bu sıralamayı beklemiyordum.

Karar seçenekleri: İki seçeneğim vardı. İlk seçeneğim ikinci kez mezuna kalmaktı. İkinci seçeneğim ise sıralama ve kendime uygun bir bölüm tercih etmekti. Kafamda ikinci kez mezuna kalma düşüncesi yoktu. Ama nasıl bir yol izleyeceğimi de bilmiyordum. Ailem bana eğer istersem bir daha şansımı deneyebileceğimi söylüyordu. Benim aklımda bu düşünce yoktu o yüzden ben oturup sıralamama uygun hangi bölümler olduğunu araştırmaya başladım.

Karar vermede dikkate aldığım karar kriterleri: Tercih listeme hangi bölümleri yazarsam, kazandığım bölümü okurken mutlu olabileceğimi düşündüm. İkinci kez mezuna kaldığım zaman veya okurken mutlu olabileceğim bir bölüm olması benim bu kararı vermemde en önemli iki kriterdi.

Karar vermede yaşadığım zorluklardan bahsedecek olursam ikinci kez mezuna kalırsam tekrar sınav stresi

yaşama ihtimalim vardı. İkinci bir zorluk ise ikinci kez mezuna kalmamaya karar verirsem istediğim koşullara uygun bir bölüm kazanmış olacak mıydım?

İstediğim koşullara uygun bir bölüm görmüştüm. Sağlık yönetimi. Evet daha öncesinde duyduğum fakat araştırmadığım pek bilgi sahibi olmadığım bir bölümdü. Sağlık yönetimi bölümünü araştırmaya başladım. Aklıma yatmıştı. Hem de İzmir'deydi. Bakırçay üniversitesi hem yaşadığım şehirdeydi hem de bu bölümün bana uygun olabileceğini düşünmüştüm. Gerekli araştırmalarımı yaptıktan sonra ikinci kez mezuna kalmamaya karar vermiştim. Kararım kesindi.

Kararı vermede kullandığım karar verme yaklaşımları: Genel olarak mantıksal karar verme yöntemini kullanarak bir karar vermiştim Kararın benim için önemi çok özenle ve detaylı düşünerek verdiğim bir karardı. Verdiğim kararın sonucu benim için çok önemliydi. Tercih yapmıştım. Ve tercihleri yaptıktan sonra heyecanla tercih sonuçlarının açıklanmasını bekliyordum.

Tercih sonuçları açıklandığı zaman Bakırçay Üniversitesi Sağlık Yönetimi bölümünü kazanmıştım. Bu haberi sevinçle ailemle paylaşmıştım. Onlarda benimle bu sevincimi yaşıyorlardı. Hem kendime uygun olarak düşündüğüm bölümü kazanmıştım hem de İzmir’de kalacaktım. İstedğim olmuştu. Hemen okula kaydımı yapmıştık. Okullar açılmadan önce okulu görmeye geldiğimde çok beğenmiştim okulu. Hayatımda yepyeni bir dönem başlıyordu. Okul açıldığında girdiğim dersler liseden çok farklıydı. Mezuna kaldığım süreçte test çözmeye çok alışmıştım. Üniversitede çoğu dersin sınavı klasikti. Ama derslerime çalışarak nasıl bir yol izlemem gerektiğini kavramıştım. Üniversite ikinci sınıfın yazında gönüllü staj yapmıştım. Ve benim için çok güzel bir deneyimdi. Hem mezun olduğumda işe girdiğimde çalışacağım çalışma hayatını görmüş oldum hem de kendimi geliştirmek adına çok güzel bir adım attığımı düşünüyordum.

Kararın sonucuna ilişkin durum değerlendirmesi: Şu an 3. sınıfım. Seneye 2025 yılında mezun olacağım. Mezun olduğum zaman Sağlık Yönetimi alanında

kendimi geliştirmeye devam edeceğim. şu an geriye dđnđp baktığımda iyi ki ikinci kez mezuna kalmamaya karar vermişim diyorum. řđnkđ okuduğum bđlđmđ seviyorum ve mezun olduğum zamanda da bu alanda ilerlemek istiyorum. Ve bu şekilde yoluma devam edeceğim.

ERTELEMEMEYE KARAR VERİYORUM

Eda TEKELLİOĞLU
edatekeliogluu@icloud.com

Erteleme davranışı ile ilgili farklı tanımlar yapılmıştır. Bunun nedeni olarak erteleme davranışının farklı alanlarda ve çeşitli türleri olmasının etkili olduğu söylenebilir.

Genel olarak erteleme; yapılması gereken bir işin farklı sebeplerden dolayı vaktinden sonraki bir zamana bırakılması, karar vermeyi ya da yerine getirilmesi gereken görevleri geciktirme ve kısaca bugün yapılması gereken işi yarına bırakmaktır.

Yapılan bazı araştırmalara göre erteleme, kişisel huzursuzluk duygusunu hissedene kadar gereksiz bir şekilde mantıklı ve geçerli bir neden olmaksızın işlerin geciktirilmesi, yapılması öncelikli olan bir görevin, önceliği daha az olan bir işten sonraya bırakılması, hoşlanılmayan bir görevden kaçınılması şeklinde

tanımlanmıştır. Yapılması gereken bir işi ağırdan alma da erteleme olarak tanımlanmıştır. Ertelemenin davranışsal, bilişsel ve duyuşsal boyutları içeren karmaşık bir yapı olduğu görülmektedir.

Erteleme davranışının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarına dikkati çeken araştırmalar genel yapı itibarı ile ertelemenin birbirini tetikleyen aşamalardan söz etmişlerdir. Yani erteleme olgusu; duygu, düşünce, davranış bütünlüğünde neden sonuç ilişkisi içinde aşamalı bir şekilde gerçekleşir. Davranış bileşeni: Kişinin yapması gereken işi ve sorumluluklarına başlamasını, ilerlemesini ve tamamlamasını baz alır. Kişi genelde bu durumda keyif alacağı başka bir işe yönelerek o an yapılması gereken işe karşı erteleme davranışı sergiler.Örneğin kişinin yetiştirmesi gereken bir proje ödevi yerine sevdiği bir filmi açarak onu izlemesi şeklindedir.

Bilişsel bileşeni: Kişi aslında erteleme davranışının yanlış ve onun için olumsuz olduğunun farkındadır. Ancak farkında olmasına rağmen yine de erteleme davranışını tercih eder.

Duygusal bileşeni: Kişinin yapması gereken işlerini ve sorumluluklarını ertelemesinin altında aslında bir duygusal neden yattığına vurgu yapar. Bu duygusal nedenler genellikle kişinin hayatında yaşadığı stres ve kaygı durumudur. Erteleme Davranışını Aşamaları;

1. İşten kaçma isteğinin olması
2. Karar vermeyi geciktirme
3. İş daha sonra yapacağına dair kendine sözler verme
4. İş yapmak için verilen sözleri tutma yerine oyalayıcı faaliyetlerde bulunma
5. Erteleme davranışını haklı çıkarmak için bahaneler bulma
6. Erteleme sonucunda oluşan suçluluk psikolojisinden kurtulmak için temize çıkmaya çalışma.

Karar verme konum ‘Ertelememek’. Erteleme sorununu çözmeye Mart ayında karar verdim. Kararımı verdiğim süreden beri kendime günlük olarak küçük ve basit olarak yapmam gereken hedefler koyuyorum. Kendimi buna biraz da zorlayarak erteleme sorunumu küçük

adımlarla düzeltmeye çalışıyorum. Örnek verecek olursam, erteleme sorunumu düzeltmeye karar vermeden önce yapmam gereken bir işi o an yapmıyor ve bir şeyin beni motive etmesini bekliyordum. Bu sorunu düzeltmeye karar verdiğimden beri ise kendimi yapmam gereken işi o an yapmaya zorluyorum ve bunun sonrasında aslında işimi yapmaya başladıktan sonra zaten motive oluyorum. Çünkü yaptığım işi tam anlamıyla başarılı bir şekilde yapmış olmasam da bir şeyler için çabalamış olmak motive edici oluyor. Özellikle yapmam gereken işi başarılı ve sorunsuz bir şekilde halledebildiysem bu durumda motivasyon çok daha kalıcı oluyor.

Kararımı verdikten sonra çevremle ve ailemle bu konu hakkında konuştuğumda onlar da kararımın kalıcı hale gelmesi için beni bu konu hakkında ara ara test ediyorlar ve kararımın süreklilik göstermesi için yardımcı olmaya çalışıyorlar.

Kararın benim için önemi ise oldukça büyük. Erteleme sorunu benim hayatımı olumsuz anlamda etkiliyordu. Yapmam gereken işleri erteleyerek zamanımı doğru

kullanamadığımı fark ettim. Bu da günlük hayatımda karşıma sorun olarak çıkıyordu. Ayrıyeten işin tamamlanması gereken tarih yaklaştıkça stres ve kaygı seviyem de artıyordu. Bu da hem fiziksel hem de ruhsal olarak beni kötü etkiliyordu. Büyük ölçüde hayat kalitem de etkileniyordu. Ertelemekle ilgili yaptığım küçük hareketler hayatımda şimdiden çok az değişim yarattı. Mesela kendimi zorlayarak da olsa yaptığım bazı şeyler beni o gün ruhsal olarak daha iyi hissettiriyor. Örneğin yaptığım şeylerden bir tanesi de yapacağım işleri planlamak. Kesinlikle günümü kolaylaştıran bir etken oldu. Bu şekilde devam edersem hayatımın büyük ölçüde olumlu anlamda değişeceğini hissediyorum. Çünkü bazı şeyleri ertelemeye devam edersem aslında hayatı ertelemeye devam edeceğimin farkına vardım.

Karar verme koşulu olarak aslında yapmış olduğum bu ödevin de etkisinin olduğunu söyleyebilirim. Erteleme sorununu uzun zamandır çözmek istiyordum ve Mart ayında da kesin olarak kararımı vermiştim. Sonrasında böyle bir ödevimin olması da beni net olarak zorladı diyebilirim.

Karar verirken birçok karar verme yöntemini kullandım. Bunlar mantıksal, bilgiye dayalı ve duygusal karar verme yöntemleriydi.

Bilgiye dayalı karar verme yöntemi; Erteleme sorununu araştırarak, bu sorunu yaşayan insanların ne şekilde ve hangi kaynakları kullanarak erteleme sorununu yendiklerini, sorunun aslında herkes için farklı sebeplerden kaynaklandığını ama benim için bu sorunun kaynağının ne olabileceğini araştırmamda kullanmış olduğum karar verme yöntemi.

Mantıksal karar verme yöntemi; Erteleme sorununun hayatımdaki olumlu ya da olumsuz bütün etkilerini düşünmemi ve eğer bu sorunu çözmeye çalışmayıp hayatıma bu şekilde devam edersem hayatımda istediğim şeyleri ve belirlemiş olduğum hedefleri yerine getirebilecek miyim diye düşünürken kullanmış olduğum karar verme yöntemi.

Duygusal karar verme yöntemi; Ertelemiş olduğum davranışların o an ve sonraki süreç içerisinde beni düşündürdüğü ve etkisi altına almış olduğu ruh halinde duygusal karar verme yöntemini kullanıyordum. Bu

karar verme yöntemini aslında farkında olmadan uzun süredir düşünüp son karar aşamasına gelemiyordum. Erteleme sorunumun farkında olduğum süreden beri içten içe hep bu sorunu yenmeye çalışmaya başlamak istiyordum ama adım atmıyordum. Bu durumda ruhsal anlamda duygusal karar verme yöntemiyle ilişkili olarak beni etkiliyordu. Fakat mantıksal karar verme yöntemiyle kararımı verdikten sonra kısmen duygusal karar verme yöntemini de kullanmış oldum.

Karar vermede yaşadığım zorluklar; Erteleme sorunumun ne olduğunu bulmak ve bu konu hakkında detaylı araştırmalar yapmak beni zorladı. Çünkü kaynağı bulmaya çalışırken aslında psikolojik olarak biraz zorlandım. Çocukluktan gelen bir sorun mu, sonradan mı oluştu, kaynak olarak mükemmeliyetçi olmam mı, başarısızlıktan korkuyor olmam mı, bitirememe kaygımın olması mı, kötü zaman yönetimimin olması mı gibi birçok soruya cevap bulmam gerekiyordu. Aslında bütün bu sorulara tam anlamıyla cevap bulmuş/verebilmiş değilim. Fakat araştırmaya devam ediyorum ve ilerleyen zamanlarda

soruların cevaplarına da karar verebileceğimi düşünüyorum.

Erteleme sorununa çözüm bulmaya çalışırken karar verme tekniklerinin bir kısmını kullandım. Örnek olarak benim için hangi konunun öncelikli olduğuna karar verdim. Ve günlük hayatımda da bütün işlerimi de en önemli olandan en önemsiz olana şeklinde planlamaya başladım. Böylece önemli olan işimi ne kadar erken bitirsem kalan zamanda stres ve kaygı seviyem bir o kadar azalıyordu. Bu süreç içerisinde bana çok faydası dokunan ve sürekli olarak kullanacağım bir karar verme tekniği olduğunu söyleyebilirim.

Bir diğer karar verme tekniği ise ‘Farklı Bakış Açıları Geliştirme’ tekniğiydi. Bu teknik hem erteleme sorunu için çözüm bulmaya çalışırken hem de günlük hayatımda sık sık kullanmam gereken bir kriter. Erteleme sorunu için bu tekniği kullanırken bir çok farklı açıdan bakarak bu sorunumu çözersem hayatımda çok fazla değişimin olabileceğini gözlemledim. Ve bu değişimlerin bir an önce gerçekleşebilmesi için de karar verme aşamasına geçtim.

Erteleme sorunumu çözmeye ilişkin vermiş olduğum kararımın olası ve olmuş sonuçlarına ilişkin durum değerlendirmem;

Öncelikle erteleme sorununu çözmeye karar verdiğim süreden itibaren bazı davranışlarımı düzeltmeye ve değiştirmeye karar verdim. İlk olarak erteleme sorunumun altında yatan gerçek sebebi bulmak. Bu sebebi tam anlamıyla bulamamış olsam da bitirememe kaygımın olduğunu söyleyebilirim.

Daha sonra zamanımı planlamak üzerinde çalıştım. Günlük olarak hangi işi ne zaman yapacağımı planlamaya karar verdim. Erteleme sorununu çözmede işe yarayan en önemli adımlardan bir tanesiydi. Ertelemenin hayatımda yol açacağı sorunları düşündüm. Eğer yapmam gereken sorumlulukları yerine getirmezsem geçen süre içerisinde kaygılarımın ve endişelerimin katlanarak artacağını düşünerek kendimi motive ettim.

Kısa ve basit adımlarla ilerledim. Böylece hem yapmam gereken işleri yerine getirip motivasyonum artıyor hem

de gereğinden fazla işi yapmaya çalışıp endişelenmemiş oluyorum.

Dikkat dağıtıcı unsurlardan uzaklaştım. Yapmam gereken işe başlamadan önce odaklanmamı daha rahat sağlayabilmek için etrafımdaki dikkat dağıtıcı unsurları uzaklaştırdım. Böylelikle yapmam gereken işe başlarken daha odaklanmış bir şekilde başlamış oluyordum. Ve bu sayede yaptığım işteki verimliliğimde artıyordu. Dikkat dağıtan unsurlardan uzaklaştıktan sonra odaklanma sürem artmasıyla farkında olmadan daha uzun süre çalıştığım oluyordu. Bu da motivasyonumun artmasında önemli rol oynuyordu.

Pozitif iç konuşmalar yaptım. Yapmam gereken işleri ertelediğim durumlarda kaygı ve endişe düzeyimde artıyordu. Böyle durumlarda kendimle yapmış olduğum pozitif konuşmalar hem stres seviyemi azaltıyor hem de beni sakinleştiriyordu. Vermiş olduğum kararların şu anda hayatıma olan etkilerinin olumlu anlamda gerçekleştiğini düşünüyorum. Ve bu davranışlarımda kararlı olursam ilerleyen süreçlerde de hayatıma olumlu katkılarının devam edeceğini düşünüyorum.

DÜŞÜNCE ÇEKİM ALANINI DEĞİŞTİRMEYE KARAR VERİYORUM

Esra Ceyhan AÇIKKOL

Basit gibi görünür ama aslında tüm hayatımızı etkiler düşüncelerimizin farkına varmak. Düşüncelerimizin farkına varmak derken düşünceyi edilgen kılmak değil kastettiğim. Düşünce yoluyla kendini görmek, düşüncenin insana ayna olan tarafını bilip anlayıp onu kendini var ettiğin yolda şekillendirmek...

Düşüncelerimizin hayatımıza ne denli tesir ettiğini idrak edince bazı taşlar yerinden oynadı içimde. Kafamın içinde olup bitenlere dair pek bir fikrim olmadığını anladım. İçeride bir şeyler oluyordu fakat ben bunun farkında değildim. Beynim, ruhum kurulu bir saat gibi kendini ve çevreyi tekrara almışken bir anda durdum ve tüm bu kurguya dair düşünmeye başladım. Ben kimdim? içimdeki kimdi? Ve kafamda kurduğum insanla

içerideki ne kadar benzerdi. Bu kararı Pandemi döneminde eve tıkılıp kalmışken ve çok fazla olumsuz düşüncelerle bunalırken bir çıkış yolu aramaya başladığımda verdim. Çünkü insanların büyük bir korku ile tıkıldığı evler, beton yığınları insanları çok büyük bir gerçekle yüzleştirdi. Ölüm karşısında aciz birer et yığını olduğunu. Eğer ölüm karşısında bu kadar aciz ve savunmasızsak bizi gerçek anlamda bu dünyada ne anlamlı kılıyor? Yaşarken ne çok unuttuyormuşuz insan olduğumuzu. Yalnızca koşturmaca içinde savrulan, toplum baskısı ile yaşayan kendine hapsolan birer varlık haline gelmişiz. Ben de bundan nasibimi kendimi kara bir düşünce bulutunun içine tıkarak almışım. Hep olumsuz düşünüyorum mesela ya da herhangi bir işareti hemen kötüye yorarak iyi bir şeyin habercisi olmadığını söylüyorum kendime. Sonra da haklı çıkmayı bekliyorum ve tabiki haklı çıkıyorum çünkü böylesine bir inançla o kötü olayın gerçekleşmesi kaçınılmaz oluyor. Bu kısır döngüyü kendime neden reva gördüğümü düşünürken sıralamaya başladım beni buna iten nedenleri. Düşüncelerimin kökenlerini anlamaya çalıştım.

Tüm bunları düşününce büyük bir inançla bu kararımı uygulamaya koyuldum. O sıralar çok fazla unutkanlık yaşıyordum ve bu durum günlük yaşamımda beni fazlasıyla yoruyordu. Bunun da bir yerden sonra düşüncelerle ilgisi olabileceğini varsayarak günlük yaşamımı gözden geçirmeye karar verdim. Gün içinde unutkanlık ile ilgili ne söylüyor ne yapıyorum diye düşündüm. Arkadaşlarımla olan mesajlaşmalarına baktım ve “ ben bunu unuturum “ ” bana hatırlatır mısın kesin unuturum“,”benden hatırlatmamı isteme unutkanım “gibi attığım onlarca mesajıma ve bu durumu bu kadar dile getirmeme çok şaşırmıştım. Mesajlara baktıktan sonra gün içinde unutkanlığımı çok fazla dillendirdiğimi de fark ettim. Annem bana herhangi bir şeyi hatırlatmamı istediğinde hemen unutacağımı söylüyordum ve gerçekten de unutuyordum. Düşüncelerimle ilgili farkındalığımı ilk olarak bu konuda kullanmaya karar verdim ve hemen işe koyuldum. Artık attığım mesajlarda unutkanlık kelimesini tamamen ortadan kaldırmış hiç o kelimeyi kullanmıyordum. Günlük hayatımda da biri benden bir şeyi hatırlatmamı istediğinde “hatırlarım “ve ya “hatırlatırım” diyor aynı

zamanda da sadece sözlerde değil hislerimle de bunu gerçekten hatırlayabileceğime inanmaya başlamıştım. Kararlılık ve inançla bu basit uygulamayı bir ay kadar sürdürdüm ve sonuçlarına inanamadım. Hayatımdan ve düşüncelerimden unutkanlığı çıkarmıştım. Hem kelime olarak hem unutmamaya çalışarak yapıyordum bunu. Ve bununla birlikte artık unutmuyor her şeyi hatırlıyordum ama bunun farkında bile değildim çünkü unutkanlığı düşünmeyi hayatımdan çıkarmıştım. Geriye dönüp baktığımda günlük hayatımda normalde unutacağım çoğu şeyi artık hatırlamış ve hayatımı daha kolay daha yaşanılabilir kılmıştım. Düşüncelerimizin hayatımıza etkisinin inancı o an daha da güçlenmişti ve bu farkındalığı tüm hayatıma yaymaya karar vermiştim.

Eğer yaşadığımız hayattan memnun değilsek, başımıza gelen şeyler hep kötüyse ve bu durum artık değişsin istiyorsak önce düşüncelerimizi değiştirmekten başlayarak işe koyulmalıyız. Düşüncelerimizin değişmesini istemek de basit bir istek değildir üstelik. Bu biraz meşakkatli ve zor bir süreç çünkü düşüncelerimizin kökenlerini bulmak zorundayız. Eğer kökenlerini iyi analiz edemezsen kötü düşünceler tekrar

kendini otomatiğe almaya devam edecektir. Bu noktada düşüncenin gücüne inanmakla birlikte insanın kendi bir çekim alanı olduğunu da düşünüyorum. Kötü ya da iyi her şeyi kendimize biz çekiyoruz. Hiç de gizli olmayan bu bilgi hayatımızın içinde sık sık kullandığımız kalıp cümlelerde ya da eskilerden bize kalan sözlerde bile yer alıyor. Ama kimse bu sözlerin önemini tam olarak bilmiyor ve bu sözleri dikkate almıyor.

Düşüncelerimin, hislerimin içinde bulunduğum yaşama etkisini fark edince benim için yeni bir kapı, yeni bir çıkış yolu açıldı. Bu kararın hayatımdaki önemi büyük çünkü kontrolün bende olduğunun farkına vardım. Bu bana kendimi hem güçlü hem de kaygılı hissettirdi ama bu kontrolü ele alabilirsem kendim için hep güzeli, iyiyi çekeceğimi biliyordum.

Kararı verdikten sonra yaşayacağım zorluklar kafamda ufak tefek belirmeye başlamıştı. Bu zamana kadar dinlediğim müziklerle, izlediğim filmlerle, arkadaş çevremle belli bir ruh halindeydim ve bu ruh hali, yaşama tarzı üstüme yapışmıştı. Bunca zamandır şekillenen anlayış tarzımı birden değiştirmeye kalkınca

bazı konularda sendeledim tabii. Tüm yaşamımın kontrolü bende dedim ama bu kontrolü sağlayamama düşüncesi beni sarsmıştı. Ve bu yaşam tarzımı değirmenin de zor olacağını fark ettim ama pozitif düşünmeyi tüm hayatıma yayarak bunu yavaş yavaş değiştirebilirdim. Bunun farkında olmak benim yılmadan bu düşünce tarzını uygulamaya devam etmememi sağladı.

Bu kararı vermek sandığım kadar kolay olmadı. Hayatıma birden uygulamak çevremden de fark ediliyordu çünkü tavırlarıma, olaylara yaklaşımına, sözlerime bile yansıyor. Her zaman karamsar olan ben artık daha pozitif düşünüyor her olaya olumlu yaklaşıyordum. Ailem ve arkadaşlarım bendeki bu değişikliği hemen fark etmişlerdi. Birkaç arkadaşım beni bu denli değiştiren şeyin ne olduğunu merak edip sormuştu. Bu kararımdan ve öneminden bahsettiğimde bazıları beni destekleyip bu düşünceyi kendileri için yaşam tarzı haline getireceklerini söylediler. Bazıları ise bu kararımı ve anlattıklarımı ütopik bularak pek ilgilenmediler.

Kararımda etkili olan farkındalığımı artırma isteğiydi. İçgörü yönteminin faydasını gördüm ve kendi benliğim hakkında bilgi sahibi olma ihtiyacı hissettiğim için bu kararı aldım. Kendiyle yüzleşebilme cesaretinin ne denli kıymetli olduğunu anlamak bunun zorluğunun ruhumda oluşturacağı birkaç çizimin yanında hiçbir şeydi. Dünya orda bütün güzelliği ile dururken yaşamın zorluklarının ve güzelliklerinin donattığı bu yeryüzünde bir de ben kendi ayağıma neden dolanayım?

Verdiğim kararın bana kazandıracaklarını düşününce kaybettireceklerinin önemi neredeyse yok benim için. Bizi durup beklemeden akıp giden bu hayatta geç olmadan düşüncelerimin farkına varmak ve düşüncelerime yön vermek, neyi isteyip neyi istemediğimi net bir şekilde görüp hissettiklerim doğrultusunda hareket etmek, kötü düşüncelerimden sıyrılmak ve tüm bunları büyük bir inançla ve derin hislerle yapmak benim hayat kılavuzumun baş ilkeleri olacak. Çünkü yaşam biriciktir, bunun yanı sıra insan da biriciktir. Geçip giden zamandan geriye yalnızca yaşanmaya değmiş bir hayat bırakmak istiyorum.

ARKADAŞ ÇEVREME KARAR VERİYORUM

Eylem ÇELİK
celkeylem1071@gmail.com

Arkadaşlarımız hayatımızın önemli bir parçasını oluşturur ve hayatımıza aldığımız kişiler kim olduğumuzu, nasıl hissettiğimizi ve nereye gittiğimizi belirleyebilir. Arkadaş çevremiz bizi her açıdan etkiler. Yanlış arkadaşlıklar benliğimizi kaybetmemize neden olabilir. Bu neden ile arkadaş çevremize karar verirken dikkate almamız gereken birçok önemli etken bulunmaktadır.

Hayatın akışı içinde, insanlar değişir ve büyür. Hayatın getirdiği yeni deneyimler, benim arkadaşlık ilişkilerime ve çevreme daha anlamlı bakmama ve yön vermeye itti. Arkadaşlarımın beni etkilediğini anladım ve arkadaş çevremi iyileştirmek için kararlar almaya başladım.

İyi bir arkadaş çevresi, zor zamanlarımızda yanımızda olacak, destek verecek ve bizi motive edecek

insanlardan oluşur. Bu tür bir destek, ruh halimi iyileştirir ve beni hayata daha çok bağlar. İyi arkadaş seçimi, beni her zaman destekleyen birinin var olması demek bu durum beni her zaman rahatlatmıştır. Bu sebep ile doğru bir arkadaş çevresi oluşturmak benim için her zaman önemli olmuştur.

İlk olarak arkadaşlarımdan bana olumlu bir enerji ve destek sağlaması benim için çok önemlidir. Hayatın zor koşullarında beni motive eden, destekleyen, her koşulda yanımda olan ve iyi hissettiren insanlarla birlikte olmak her zaman ruh halimi ve enerjimi olumlu yönde etkiler. Hayatı tamamen negatif yaşayan ve asla desteğini hissedemediğim insanlarla ilişki kurmaktan kaçırım. Pozitif enerji ve tam destek hissettiğim insanları arkadaş çevremde bulundurmaya özen gösteririm bu durum benim arkadaş çevreme karar vermemde büyük bir etkidir.

Arkadaş çevreme karar verirken önem verdiğim bir diğer etken ise iletişimdir. Arkadaşlarım arasındaki ilişkileri sağlıklı iletişim üzerine kurmaya özen gösteririm. Arkadaşlarım ile karşılıklı birbirimizi

anladığımız, dertleşebildiğimiz ve sorunları konuşarak aşabildiğimiz bir iletişimimizin olması gerekir. Arkadaşlarım ile aramızdaki iyi iletişim aramızdaki bağı kuvvetlendirir ve kendimi daha rahat ve huzurlu hissetmemi sağlar. İletişimin olmadığı ilişkilerimde anlaşılmadığımı ve dinlenilmediğimi hissederim ve bu durum beni huzursuz hissettirir. Bu insanları arkadaş çevremden uzak tutmaya özen gösteririm.

Arkadaş çevreme karar verirken sınırlarıma saygı duyan kişileri seçmeye özen gösteririm. Sınırlarıma saygı duyulması herkes gibi benim için de önemlidir. Yaşam tarzlarımız, hayata bakışımız, aile yapımız, kararlarımız farklı olabilir bunlara saygı duyulmaması ilişkideki güveni ve saygının azalmasına neden olur. Sınırlarımıza saygı duyulmayan bir çevrede kendimiz olamayız benliğimizi kaybederiz. Arkadaş çevreme karar verirken karşılıklı sınırlarımızı belirlemeye ve net bir şekilde söylenmesine de özen gösteririm. Arkadaşlıklarda sınırların bilinmesi sağlıklı bir arkadaş çevresi sağlar.

Arkadaş çevreme karar verirken saygının büyük bir önemi var. Arkadaşlarım ile aramdaki saygı, birbirimizin fikirlerine, duygularımıza ve sınırlarımıza saygı duymak ile başlar. Arkadaşlarım ile birbirimize katılmıyor olabiliriz ama birbirimizin düşüncesini dikkate almak, önemsemek ve anlamaya çalışmak gerekir. Aynı zamanda arkadaşlarımın kişisel alanıma saygı duyması gerekir. Birbirimizi anladığımız ve saygı duyduğumuz bir ortam ilişkimizin güçlenmesine ve sağlıklı ilerlemesine yardımcı olur. Bu neden ile arkadaş çevremi oluştururken saygının olması benim için önemlidir.

Kendimi geliştirdiğim ortamlarda olmayı seviyorum bu neden ile arkadaşlarımın beni motive etmesi, fikirler sunması ve beraber gelişmemize hevesli ve destek olması beni mutlu eder. Beraber öğrenmek, keşfetmek yeni yerler görmek beni iyi yönde etkiler. Arkadaş çevremi seçerken kendimi geliştirmeme yardımcı olan kişiler ile vakit geçirmeye özen gösteriyorum.

Arkadaş çevrelerinde ortak hobilerin olması önemlidir. Ortak ilgi alanları daha sık bir araya gelmemizi sağlar

ve ilişkimizin daha anlamlı olması için gereklidir. Birlikte yaptığımız etkinlikler aramızdaki bağı güçlendirir ve deneyimlerimizi paylaşmamızı da sağlar. Benim için de arkadaşlarımdan benim ile aynı aktiviteleri yapmaktan keyif almaları ve birlikte vakit geçirdiğimiz zaman mutlu olmaları ve mutlu olmam çok önemlidir. Dolu dolu ve eğlenceli geçen vakitler bizi pozitif yönde etkiler. Eğlenmediğim, zamanın akmadığı ortamlarda durmak beni mutsuz eder bu nedenle ortak hobiler arkadaşlığın devamı için gereklidir.

Arkadaş çevreme karar verirken ailemin düşüncelerine de önem veririm. Ailem bana en yakın ve en güvendiğim destekçim ve onların görüşleri, fikirleri ve tavsiyeleri benim için her zaman önemlidir. Ailemin beni tanıması ve değerlerime önem vermesi her zaman benim için en iyisini daha net görebileceklerini gösterir. Bu neden ile ailemin arkadaşlarım hakkındaki fikirlerini söylemeleri benim için her zaman kıymetlidir. Ancak son kararı verirken kendi hislerimi ve düşüncelerimi göz önünde bulundururum. Ailemin desteği ve önerileri benim için ne kadar değerli olsa da sonuçta kendi kararımı vermek ve kendi yaşamımı yönlendirmek benim

sorumluluğumdadır. Sonuç olarak ailemin fikirlerini dikkate alarak arkadaş çevreme şekil veririm.

Arkadaşlarım ile ortak hedeflerimizin ve planlarımızın olması ilişkimizi kuvvetlendirir. Aynı hayalleri paylaştığım ve birlikte çalışabileceğim insanların olması beni hedeflerime doğru ilerlerken motive eder. Aynı yolda bir yol arkadaşımın olması beni her zaman heveslendirir. Arkadaş çevremi şekillendirirken ortak amaçlarımızın olması beni olumlu etkiler.

Son olarak arkadaş çevreme karar verirken hislerimden çok etkilenirim. İlişkilerimde duygusal bağlar kurmak benim için önemlidir. Hislerime kulak verdiğimde karşımdaki kişi ile daha derin ve anlamlı bir bağ kurduğuma inanırım. Bende iyi his uyandıran insanlarla olmayı her zaman tercih etmişimdir. Hislerim, kişinin bana karşı samimi ve içten davranıp davranmadığını anlamama yardımcı olur. Bu neden ile arkadaş çevreme karar verirken hislerime güvenir ve bu hisler doğrultusunda hareket etmeye çalışırım bu her zaman benim daha sağlıklı ilişkiler kurmamda yardımcı

olmuştur. Bu faktörlerin benim arkadaş çevremi oluşturmamda büyük etkenleri vardır

Herkesin birbirinden farklı olması arkadaş çevremi kararlaştırırken beni fazlasıyla zorluyor. Farklı kişilik tipleri, ilgi alanları ve yaşam tarzları arasında denge kurmak zor. Bunları anlamak için fazlasıyla zaman harcamam gerekiyor. Bir insanı sıfırdan tanımak ve onun ile uyumlu olup olmayacağımızı anlamak çok zor ve zaman alır. Aynı zaman da yalnızlık hissi beni yanlış insanlar ile bağ kurmama neden oluyor. Yalnız kalma korkusu beni karar verirken yanlış etkileyebiliyor. Son olarak geçmişte yaptığım yanlış seçimler beni bazen yanlış kararlar almaya itebiliyor. İnsanlara güvenmek ve onlarla bağ kurmak zor.

Arkadaş çevremi seçerken en çok kullandığım yaklaşımlar duygusal ve mantıksal yaklaşımdır.

Duygusal yaklaşımı kullanırken, kendimi rahat hissettiğim, güvendiğim ve samimi olduğum insanlarla arkadaşlık kuruyorum.

Mantıklı yaklaşımı kullanırken ise arkadaşlık ilişkilerimi değerlendiriyorum. Arkadaşlık ilişkilerimi, karşılıklı

fayda, ortak ilgi alanları ve uyum gibi faktörlere göre değerlendirip ilişkilerimi mantığıma uygun kuruyorum.

Arkadaş çevreme karar verirken zaman zaman kullandığım yanılma payının çok yüksek olduğu bir diğer yaklaşım ise içgüdüsel yaklaşım. Geçmişte yaşadığım olumlu olumsuz olaylardan edindiğim tecrübelerin bana hissettirdiklerine genellikle kulak veririm. Çoğu zaman doğru hissetsem bile yanlış olduğum zamanlar da oldu. Doğru bir yaklaşım olmasa da zaman zaman kullanıyorum.

Kararlarımın sonucunda doğru arkadaşlıklarda kurdum, yanlış insanlarda tanıyıp bağımlı kopardım. Aldığım kararlar doğrultusunda gittiğim zaman sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurdum, doğru ilişkiler beni hep olumlu geliştirdi, iletişim becerilerimin geliştiğini de söyleyebilirim. Kararlarımın sonucu her zaman iyi olmadı tabi yanlış seçimlerde yaptım yanlış ilişkilerimde; güvensizlik, huzursuzluk, endişe ve stres gibi duygusal sıkıntılar yaşadım. Ve bu ilişkilerimde hep negatif duygular yaşadım. Bazen kararlarım kötü sonuçlar doğursa da sonunda o kişilerle bağımlı

kopardım. Kararlarımın sonucunda hep mutlu olduğum insanlarla bağ kurdum.

Hep güzel ve doğru arkadaşlıklarımızın olması dileğiyle ...

ANİ ÇIKIŞLARIMI VE SİNİRLENMELERİMİ KONTROL ETMEYE KARAR VERİYORUM

Fadime BEKLİ
fadime.beklii@gmail.com

İnsanlara karşı ani sinirlenmelerimin sebebini bulmaya karar veriyorum. Çözümüne ulaşmanın en etkili yolu sorunun ne olduğunu anlayabilmektir. Sorun benden kaynaklı mı yoksa çevremden kaynaklı mı? Bu devirdeki insanlar çok gergin ve belirli kalıplar içinde hapsolmuş durumdadır.

Bu dünyada kendi düşüncelerinden yoksun insanların diğer insanların düşüncelerini hiçe sayması ve diğer insanların duygularını önemsememesi beni daha da öfkeli bir insana dönüştürüyor. Hayatımda olumsuz durumlarla karşılaştığımda, duygularımın kontrolünü elimde tutmak önemlidir. Kontrolden yoksun bir şekilde sinirlendiğimde insanlarla kavgaya ediyorum ve bu bana

zarar veriyor. Ani çıkışlar ve sinirlenmeler sadece bana değil, çevremdeki insanlara da zarar verebilir. Çünkü insanlarla kavga ettiğimde hem karşımdakini sudan sebepten şeylerle kırabiliyorum hem de kavga sonrasında pişman olabiliyorum. Bu pişmanlıklarım aslında bir şeyleri düşünmeden söylediğimi ve tepkiler verdiğimi gösteriyor. Bu sebeple, duygularımı kontrol etmeye karar vermek, daha sağlıklı bir yaşamım için önemli bir adımdır benim için.

İlk adım olarak, duygularımı tanımak ve nedenlerini anlamam önemlidir. Sinirlendiğimde veya çıkışlarımı kontrol edemediğimde, bu duyguların kökenini bulmaya çalışmam gerekiyor. Belki stresli bir iş günü, yorgunluk veya başka bir kaygı verici durum bu tepkilerime neden oluyor olabilir. Belki de etrafımdaki insanların davranışları benim davranışlarımı da etkileyerek daha saldırgan bir insana dönüşmeme sebep oluyor olabilir.

Sonrasında, nasıl tepki vereceğimi belirlemek için bir plan yapmalıyım. Örneğin, sinirlendiğimde derin nefes almayı veya olayı daha objektif bir şekilde değerlendirmeyi denemeliyim. Bu, duygularımı daha iyi

kontrol etmeme ve daha sağlıklı bir tepki vermeme yardımcı olabilir.

Ayrıca, kendimi sakinleştirecek ve rahatlamama yardımcı olacak aktiviteler bulmalıyım. Yoga, meditasyon, spor yapma veya doğada yürüyüş gibi aktiviteler duygusal dengemi sağlamak için etkili olabilir.

Unutmamalıyım ki duygularımı kontrol etmek bir süreçtir ve zaman alabilir. Ancak, bu süreçte sabırlı olmalıyım. Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır. Önce kendime karşı nazik bir insan olmaya karar veriyorum ve bu şekilde agresif tavırlarımdan uzaklaşmak istiyorum. Böylece önce kendimle barışık olabilirim ve diğer insanlara da daha nazik ve anlaşılır şekilde davranıp onlarla da daha kibar bir şekilde iletişim kurabilirim.

Sinir ve çıkışlarımı kontrol etmek, duygusal zekanın önemli bir parçasıdır ve kişisel gelişimde büyük bir adımdır. Bu becerimi geliştirmek, ilişkilerde, iş hayatında ve genel yaşam kalitesinde olumlu sonuçlar doğurabilir. Ani çıkışlarımı kontrol etmek ve sinirlenmelerle başa çıkmak önemli bir konudur. Ani

öfke genellikle duygularımın hızlı bir şekilde yükselmesiyle ortaya çıkar. Bu durumu yönetmek için bazı teknikler vardır. Öncelikle, nefes egzersizleri. Derin nefes almak sakinleşmeme yardımcı olabilir. Ayrıca, sinirlendiğimde bir adım geri çekilip durumu değerlendirmek ve olumlu bir şekilde yanıt vermek de faydalı olabilir. Duygularımı ifade etmek de önemlidir; bu konuda kendimi ifade etmekte rahat hissetmeliyim. Bu süreçte sabırlı olmakta önemlidir.

Sinir ve çıkışlarımı kontrol etmek ile ilgili stratejileri araştırdım ve şu adımları izledim;

Farkındalık Geliştirme:

İlk adım, duygularımı ve tetikleyicilerimi tanımaktır. Hangi durumlar beni sinirlendiriyor veya çıkışa geçiriyor? Kendimi tanıyarak bu noktalarda farkındalık geliştirebilirim.

Nefes Alma Teknikleri:

Sinirlendiğimde veya çıkışa geçtiğimde derin nefes almak sakinleşmeme yardımcı olabilir. Yavaş ve derin nefes alarak, sinir sistemimi sakinleştiririm durumu

gözden geçirir ve kontrolümü geri kazanarak ani çıkışlarımı önleyebilirim.

Empati Kurma:

Karşımdaki kişinin perspektifini anlamak ve empati kurmak, sinirli olduğumda daha anlayışlı olmama ve daha sağduyulu davranmama yardımcı olabilir. Empati, ilişkilerimi güçlendirir ve çatışmalarımı azaltmamda yardımcı olabilir.

İletişim Becerilerimi Geliştirme:

Duygularımı etkili bir şekilde ifade etmek, sinirli veya çıkış halindeyken bile önemlidir. Sakin ve net bir şekilde iletişim kurarak, duygularımı ifade etmek ve sorunları çözmek için yapıcı bir ortam oluşturabilirim.

Stres Yönetimi:

Stres, sinir ve çıkışlarımın yaygın tetikleyicilerindendir. Stres yönetimi teknikleri, stresi azaltmama ve daha dengeli bir ruh halini korumama yardımcı olabilir. Egzersiz yapmak, meditasyon yapmak veya hobilerle zaman geçirmek stresi azaltmanın etkili yollarıdır.

Olumlu Düşünme Alışkanlıkları:

Olumsuz düşünce kalıplarımı olumlu düşüncelerle değiştirmek, duygusal dengemi sağlamam için önemlidir. Olumlu düşünme alışkanlıkları geliştirmek, stresimi azaltır ve sınırları kontrol etmeme yardımcı olur. İnsanların genel düşünce kalıplarında olduğunu düşünüyorum ve bu kalıplar dışındaki insanlara saygı duyduklarını, fikirlerini önemsediklerini, duygularını önemsediklerini düşünemiyorum. Çünkü hayatımda bu tarz durumlarla çok karşılaştım. Ancak insanlara böyle bakarsam ben de o kalıplardan çıkamayan biri olurum ve kendi yargıladığım insanlardan bir farkım kalmaz. Bu yüzden bu kadar olumsuzluk olsa bile bunların içinde kaybolmak yerine bardağın dolu tarafına bakıp olumlu şeyler düşünüp bu şekilde davranmaya karar veriyorum.

Zamanında Mola Vermek:

Yoğun bir duygusal durumdayken veya çıkış halindeyken, bir mola vermek ve durumu değerlendirmek önemlidir. Zaman ayırmak, duygularımı sakinleştirmeme ve daha mantıklı bir şekilde tepki vermeme yardımcı olabilir.

Sinir ve çıkışları kontrol etmek, sabır ve pratik gerektiren bir süreçtir. Ancak, bu becerimi geliştirmek, daha sağlıklı ilişkiler kurmama daha etkili bir iletişim yürütmeme ve genel yaşam kalitemi artırmama yardımcı olabilir. Duygusal zekamı güçlendirmek için adım atmaya hazırım ve bu adımları iyice anlayıp kendi hayatıma uygulamaya karar verdim. Bu kararı almanın benim için önemi büyüktür. Bu karar, duygularımı daha iyi anlamamı ve yönetmemi sağlayarak ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurmama yardımcı olabilir. Ayrıca, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeme ve daha sakin bir yaşam sürmeme katkı sağlayabilir. Kendime olan güvenimi artırarak daha pozitif bir bakış açısı geliştirmeme yardımcı olabilir. Bu kararımın, genel mutluluğumu ve iç huzurumu artırabileceğini düşünüyorum. Kendine olan saygımı ve çevremdeki insanlarla ilişkilerimi olumlu yönde etkileyebilir. Bu süreçte sabırlı ve kararlı olmam önemli. Çünkü her şey bir süreçten ibarettir ve daima iyiye ve ileriye doğru gitmeye karar veriyorum.

HAYALLERİMİ YAŞAMAYA KARAR VERDİM

Fadime YÜKSEL
fadimeyuksel2002@hotmail.com

Kendimi bildim bileli; çiçekleri, ağaçları, doğayı severim. Hatta kuş cıvıltılarını arttırdığı, serin, üşütmeyen ve aynı zamanda sıcaktan bunaltmayan bir havayı getirdiği, tabiatı renklendirip canlandırdığı için en sevdiğim mevsim ilkbahar oldu.

Doğanın her mevsimde ayrı güzellikleri olsa da özellikle ilkbaharda bir ağacın gölgesinde piknik yapmayı, yeşilliklerin, çiçeklerin arasında yürüyüş yapmayı, akan şelalenin sürükleyici sesini dinlerken, hafif esen rüzgar da dalıp gitmeyi ve huzuru hissetmeyi çok severim. Çocukluğum çiçeklerin, ağaçların arasında oyun oynayarak geçti. Bütün gün oyunlar oynar, eve girmek istemezdim. Arkadaşlarımla çiçekler toplar, kedilerle, köpeklerle oynardım. Bir keresinde ise hiç beklemediğimiz bir şey oldu; yavru bir baykuş bulduk. Şaşkın gözlerle bir süre inceledik, incitmeden sevdik.

Hayatta kalıp, büyüebilmesi için ona bir süre baktık ve kendi başına yaşayabilecek düzeye geldiğinde tekrar doğaya saldı. Ona çok alıştığım için gitmesine üzüldüm ama onun özgürce uçtuğunu görmek, artık evine kavuştuğunu bilmek bu üzüntümü bastırıyordu.

Yıllar geçti ve liseye başladım. Derslerim yoğun, bazı dersler bitmek bilmezken, bazı dersler ise su gibi akıp gidiyordu. Hızlıca akıp giden derslerden biri de tarihi. Tarih öğretmenimin kendine has bir ders anlatım şekli vardı, öyle güzel anlatıyordu ki o an gözlerimin önünden anlatılan tarihi olaylar bir film şeridi gibi geçiyordu. Bu zamana kadar tarihe ve tarihi yapılara merakı olmayan ben, artık hem Türk ve dünya tarihini öğrenmeyi seviyor, hem de tarihi yapıları gezip görmek istiyordum. Bir gün Çanakkale Şehitliği'ne okul gezisi düzenleneceğini duydum, bu benim için harika bir haberd. Çok heyecanlıydım, Çanakkale Şehitliği'ni gezip görmek için sabırsızlanıyordum. Yaklaşık 7-8 saat süren bir yolcuğun ardından Çanakkale Şehitliğine geldik. Bu benim ilk tarihi yer gezimdi. Gezi boyunca grubumuzun başında bir rehber vardı, bize yol gösteriyor ve gezdiğimiz yerlerde yaşanmış olan

olayları anlatıyordu. Siperleri, şehitliği ve müzenin içindeki tarihi eserleri gezerken rehberimizin bilgi vermesi ve yaşanmış olan olayları anlatması o tarihleri bana yaşıtıyordu adeta. Atalarımızın kahramanlık destanı yazdığı bu topraklarda benim tarihe ilgim daha da arttı. Buradaki her şeyi merakla, hayranlıkla ve yoğun duygularla gezip, inceledim. Benim için tarifsiz bir duyguydu, burada unutamayacağım bir gün geçirdim. Çanakkale benim için bir dönüm noktasıydı, artık imkan buldukça tarihi yerleri gezmeye kararlıyım.

Liseyi bitirdim ve üniversite okumak için İzmir'e geldim. Büyük şehirde temiz hava almak pek mümkün olmasa da deniz kenarında, ağaçlarla, çiçeklerle donatılmış parklarda ve kent ormanında yürüyüş yapıp hava almaktan keyif alıyordum. Zaman zaman şehir merkezinin dışında kalan doğal güzellikleri de gezip görmeye gidiyordum. Bir gün arkadaşlarımla gezdiğimiz yerler hakkında sohbet ederken aklıma Çanakkale geldi, ben bu şehirde tarihi yerlerini, doğal güzellikleri gezip görmeliydim. Sonrasında şehri araştırmaya başladım, çok zorlanmadan gidebileceğim ve en çok ilgimi çeken yerleri listemin başına koydum. Bütün bu

gezilerimi derslerime göre planlamalı ve derslerimin olmadığı, boş olan günlerde gezilerimi yapmalıydım.

İlk durağım Eski Foça oldu; şehir merkezinden uzak olması sebebiyle erken kalkıp yola koyuldum, yaklaşık iki buçuk saat süren yolculuğun ardından Foça'ya vardım. Burası tarihi yapısıyla, sakin, sessiz insanlarıyla, serin esen rüzgârı, temiz havası ve güzel çarşısıyla gezmek hatta yaşamak için mükemmel bir yerdi. Bütün gün bu güzel yerin tadını çıkardım ve baştan sona, doyasıya gezdim.

İkinci durağım ise doğal yaşam parkı oldu. Bu doğal yaşam parkı, çok geniş alana kurulmuş ve kendi içinde düzeni olan bir yapı. Park çok büyük olduğu için girişte verilen harita ve yol gösteren tabelalar olmasaydı, yönümü bulmakta zorlanırdım ve aynı yerleri tekrar tekrar gezebilirdim. Ördekten kartala, eşekten zebra, ayıdan kaplana bir sürü hayvana ev sahipliği yapan bu parkta, her hayvanın ortamını doğadaki yaşam alanına göre ayarlamışlar. Afrika savanından yağmur ormanı bölgesine kadar her yerini karış karış gezdim. Bu hayvanları görmek bir yandan ilgimi çekip beni

heyecanlandırıyordu fakat bir yandan da kendi doğal ortamlarında olmayışları içimi buruk bırakıyordu. Hayvanların hareketleri ve insanlara alışık olmalarından dolayı insanlara verdikleri tepkiler eğlenceliydi. Buradaki tüm hayvanları gördükten sonra dönüş yolunda gideceğim diğer yeri düşünmeye ve bir yandan da araştırmaya başladım. Araştırmalarımın sonunda üçüncü durağımın Efes Antik Kenti olmasına karar verdim.

Bu antik kent daha içerisine adımımı attığım ilk andan itibaren beni büyüledi. 2000 yıl öncesinde insanların böyle muazzam bir kent inşa etmeleri beni çok etkilemişti. Kentin mermer ve değişik taşlardan yapılmış yolları, her biri ustaca işlenmiş yapıları, amfi tiyatrosunun muhteşem akustiği ve en üst sırada oturuyor olmama rağmen, sahnede dans edip şarkı söyleyen turistlerin sesinin bana gayet normal bir tonla ulaşması harikaydı. Bütün günümü burada geçirdim. Buraya hayran kalmamak imkansızdı.

Efes Antik Kenti'ne gitmemin üzerinden çok bir zaman geçmeden hemen ertesi hafta şehir merkezindeki

müzeleri araştırıp, İzmir Arkeoloji ve Etnografya müzesine gitmeye karar verdim. Birkaç katlı olan bu müzede her katta farklı şeyler vardı. Bir katta heykeller, çanak, çömlek gibi eşyalar; bir katta büyük bir antik mozaik, başka bir katta ise Osmanlı'nın dönemlerine göre kullanılmış olan para çeşitleri ve Selçuklu dönemine ait paralar, çeşitli ziynet eşyaları bulunuyordu. Müzenin bahçesinde ise bir sürü ilgi çekici, özenle işlenmiş hatları ve motifleriyle adeta sanat eseri gibi duran lahitler vardı.

Sonrasında yaz mevsiminin gelmesiyle de doğal güzellikleri ve tarihi yapısıyla ünlü olan Tire'yi gezmeye gittim. Uzun bir tren yolculuğunun ardından öğlen saatlerinde Tire'ye vardım ve akşama kadar burada güzel bir vakit geçirdim. Tire; insanı ve yapısıyla cana yakın, güzel, otantik bir yerleşim yeri.

Yaptığım bu geziler; çocukluğumdan beri sevdiğim doğayı, yeşilliği ve lisede kazandığım tarih merakımı pekiştirdi. Bana güzel anılar, deneyimler, farkındalık ve diğer şehirlerimiz ile dünyadaki doğal yerleri, tarihi yerleri gezip, görme hayali kazandırdı. Ülkemiz ve

Dünya böylesine doğal, tarihi güzelliklerle doluyken hiçbir şey yapmadan oturmak yerine bu doğal güzellikleri, muhteşem tarihi yapıları gezip, görmeye karar verdim. Bu gezileri yaparken önceliği kendi ülkemin doğa harikası yerlerine ve muhteşem tarihi yapılarına verip, sonrasında ise Dünya'daki diğer doğal güzellikler ve tarihi yapıları ziyaret ederek hayallerimi gerçekleştireceğim.

KICK BOXSU BIRAKMAYA KARAR VERİYORUM

Fevzi Can ÖZDEMİR
fevzicanozdemir00@gmail.com

Ortaokul 8.sınıfta, ailemin yönlendirmeleriyle ve kendi kararlarım doğrultusunda kick boxsa başladım. Lise dönemimin 3. sınıfında ise tamamen bıraktım. Bu 4 yıllık sürede spor hayatının bana çok fazla artısı olduğu gibi çok fazlada zararı oldu.

Artı olarak kendimi savunabildiğim kadarıyla dışarıdan fiziksel bir temasta savunabileceğimi düşünüyorum. Ayrıca yaptığım müsabakalar gittiğim şehirler tanıştığım insanlar olmak üzere birçok anım birikti. 8. sınıfta o yaşlarda yeni yakın arkadaşımı kaybetmem ve daha öncesinde geçirmiş olduğum büyük ameliyattan ötürü asosyal bir hayata geçiş yapmıştım ailem bu durumun farkında olup bana içimi ve kendimi verebileceğim bir spor alanında seçim fırsatı sundular futbol tenis ve

resim yeteneğimin farkında oldukları için resim alanında kurslar vs. ben ise bunların dışında kendimi sanırım o yaşı'n psikolojisi içimde ki o birikmişliği bir şekilde atabileceğim kitboxsa gitmek istediğimi söyledim benim bu kararımı onlar kriterleri ve bana iyi gelebilir mi adına ölçüp tartarak beni en sonunda yolladılar. Beni sağlam bir hocaya vermişlerdi ve lisans kapısı orada başlamıştı. İlk zamanlar ne kadar zorlansam da bir süre vermiş olduğum kararın keyfi ile öğrendiğim hareketleri box torbasında kendi içimi bağıra çağıra yorarak rahatlatabiliyordum. Aradan aylar geçtikten sonra daha esnek daha atletik bir vücudum olmaya başlamıştı. Çoğu hareketi de biliyordum bir gün hocamız 12 kişiden oluşan bir müsabaka oluşturmuştu ve 1.ve 2. yi ilçe turnuvalarına katacaktı bende katılarak 2. olmaya hak kazanmıştım ve serüven bu şekilde başlamıştı 2. Olup eve geldiğim gün ailem bu durumu çok fazla kaale almamıştı onlar sadece aldıkları karar ile mutlu oluyorlardı sadece benimle değil bu durum ilçe 1.ligimi haberini babama ileten hocamdan sonra değişmişti aslında sadece ailemde değil yaşadığım ilçe ve diğer ilçelerdeki bu spor dalındakiler tanıyorlardı 9.sınıfta iki

defa ilçe birincisi olurken mayıs ayı il müsabakaları konuşuluyordu il müsabakalarına katılmayı pek istemiyordum bunun sebebi her 3 yaş kategori ayrılmıştı 14 15 16 -16 17 18 olarak 16 yaşında olan Samet B alanında il de 2 defa birinciliği vardı ve sağlam kroşeleri olmakla birlikte çoğu yaşıttının üstünde bir sporcuydu beni bu turnuvalara katılmamda karar vermeme sağlayan dedeme çok teşekkür ederim o sene korktuğum turnuvada dedemin motive etmeleri ile il birinciliği gelmişti . 10.sınıfta il ilçe turnuvaları devam ederken 2.3lüklerden sonra o sene üst üste yaz ve kış şeklinde olacak bölgesel turnuvalar vardı. Normalde küçüklerde nakavt yerine puan kapmaca olurdu nakavtlarda sakatlanmalar olabiliyordu neyse buna da katılıp aynı kış ayında olan ilk bölgele katılmışım 5 turluk bu turnuva 50 küsür katılımcıdan oluşuyordu her şey çok güzel gidiyordu Adana / Ceyhan da ta ki yarı finale kalana kadar yarı finalde yarışmacı arkadaşımдан yediğim kaval kemiği nasıl olduysa kaskımı çıkarıp alnıma gelmişti maç devam ediyordu ben alnımdan akan sıcak sıvıyı ter zannederken rakibim ataklar ile beni sersemletip kazanıyordu en son

hocamın düş dediğini duymadan gardımın sağından aldığım sol dizle kendimi yerde bulmuştum. Uyandığımda alnımda 9 dikiş izi ve sedyeyi fark etmiştim ve de kaybettiğimi. Aradan zaman geçiyordu ben yediğim kavalı unutamıyor ve yazı 4 gözle çekip kavalı vuran rakibimle denk düşebilmek için diz kaval topuk çalışıyordum. Azimden ve hırstan artık gözüm dönmüş dışlerimi yiyordum.ve gün geldi ve çattı 8 turluk turnuvada beni yenen arkadaşımızda oradaydı ben 5/6 yapmıştım ve o da 5/6 yapmıştı çocuğun yarı finalde karşıma çıkma şansı da çok yüksekti ki öyle oldu rakibim beni tanıyor hırsımı ve azmimi görmeyip tökezleyeceğimi düşünüyordu 4 raunt bitiminde rakibim maskeyi çıkartıp bana bakıyordu 5 raunda elimi selamlaşmak adına uzattığımda selamı bu çok sert almıştı bu saygısızlık demekti ben daha çok sinirleniyordum. Rakibim sürekli anlıma bakıyor aynı yara için fırsat kolluyordu .raunda daha çekişmeli geçerken rakibimi köşeye sıkıştırdım ve o anki sinirle akımlıma anlım geldi gardın ortasında eklemim ve kavalım fju hareketti yaparak burnundan ve gözünden kan aktığını gördüm ve çocuk direkt bayıldı ben

kazanmıştın finalde fe konsantrasyonum az da olsa bölgesel de1. Olmuştum ama hep kafam çocuktaydı maçtan sonra hemen durumunu öğrenmek istedim öğrendiğim sonuç ise benim yüzümdendi çocuk artık spor hayatına devam edemeyecekti gözlük kullanmaya sol gözünde ise sert tavana maruz kaldığı için %50 tembellik olmuştu .Yaz bitti ve 11. Sınıf başladı ben ise spora artık veda etmem gerektiğini bu olayın beni kötü etkilediğin görüp kick boxu bırakmaya karar verdim. Bu kararımı vermemin en büyük nedeni sinirli ve asosyal biri olduğumdan çevremdekilere karşı zarar verip kin güdebilmemdi ve pişman olmuştum. Bu kararı verirken sporda alabileceğim devam adına bir sürü çok çeşitli kararlar vardı ama ben daha farklı bir yol seçerek kick boxu bırakmayı seçtim. Bu kararı verirken aslında çok zorlandım çünkü içimi rahatlatacak başka bir şey bulmam gerekiyordu. Bu olayda karar yöntemlerinde olasılıklı, ani, matematiksel, tek kriterli ve çok kriterli karar verme yöntemlerini yaşamıştım. Verdiğim karardan memnumum çünkü başka şeylerden pişman olmak istemedim ama belki ileride tekrar dönerim.

DÜZENLİ SPOR YAPMAYA KARAR VERİYORUM

Kaan Berke YAVUZ
berkekaanyavuz@gmail.com

Sağlıklı bir yaşam ve iyi bir fiziksel görünüş için düzenli spor yapmaya karar verdim. Bu karar hayatımda aldığım en önemli kararlardan bir tanesi, biraz geç kalınmış bir karar olmakla birlikte bundan sonraki süreçlerde de hep azim ve disiplinle yapacağım bir aktivite olacak. Bu kararı sağlıksız ve dış görünüşümden hoşnut olmadığım için üniversite hayatımın ilk yılında aldım ve bu zamana kadar (yaşadığım sakatlıklar haricinde) azimle sürdürdüm.

Bu karar almam da tabi ki çevresel faktörlerin ve kişilerin etkisi oldukça fazlaydı, yakın çevrem, akrabalarım tarafından rahatsız edici düzeyde değerlendirmelere maruz kaldım. Fiziki yapımdan dolayı “zayıfsın” kelimesini duymaktan korkar oldum ve

bende derin üzüntülere sebep oldu. Bu durum beni kilo almaya, güçlenmeye yani spora iten etken oldu.

Hayatımda spor olmadan önceye bakarsak oldukça zayıf ve çelimsiz bir vücudum vardı, hastalık direncim zayıftı ve çabuk yakalanırdım, hızlı yorulurdum, sık sık ani kalkışlarda göz kararmaları yaşırdım, zayıflıktan ötürü kamburluk vardı ve en rahatsız olduğum ise güçsüz olmamdı.

Giydiğim kıyafetler üstüme olmazdı, zayıflığım belli olmaması için bol kıyafetler tercih ederdim, arkadaş çevresinde zayıf olarak nitelendirilirdim, evden dahi çıkmak istemezdim ve bu beni oldukça asosyalliğe doğru itmeye başlamıştı.

Şimdiye bakacak olursak üst paragraflarda da söylediğim gibi hayatımda aldığım en önemli karardı. Yaşamdan daha fazla doyum almamı sağladı, kendime olan bakış açımı ve çevremın bana olan bakış açısı büyük ölçüde değişti ve bunun sonucunda aynada gördüğüm kişiyle barıştım.

Artık zayıf ve çelimsiz bir vücuda sahip değilim, kolay kolay hastalığa yakalanmıyorum, yakalansam da hızlı

atlatabiliyorum, daha dayanıklıyım, göz kararmaları yaşamıyorum, düzgün bir postüre sahibim ve en önemlisi güçlüyüm.

Kıyafet seçerken artık zorlanmıyorum ve giydiğim her şey vücuduma tam oturmakta ve oldukça şık gözükmekte, dışarı çıkmaktan ve sosyalleşmekten çekinmiyorum aksi halde ekstra çaba göstermeme bile gerek kalmadan geniş bir çevreye sahip olabildim.

Benim için önemi gerçek benliğimi bulmama yardımcı oldu, özgüvenimi geri kazandım, çevremde bir adım öne çıkmamı sağladı, daha önce yapmak istediğim ne varsa artık adım atmaktan korkmayan bir insan haline geldim. Vücudumun yanı sıra psikolojik ve ruhen daha güçlü hale geldim. Sporla birlikte düzenli bir hayatım oldu diyebilirim. Bunun yanında hayatta en sevdiğim şeylerden olan yemek yemeyi önemli bir hale getirdi ve öğünlerim oldukça arttı. Gün içinde ya da geçmişte yaşadığım olayların sinirini ve stresini atabildiğim ideal bir yöntem oldu, artık yaşadığım stresleri içime atıp kendime zarar vermiyorum.

Bu kararı almamda gerekli olan koşullar en başta beni doğru bir şekilde yönlendirecek rehber ve daha sonra maddi kaynak gerekli.

Beni spora yönlendiren, sporla tanıştıran ve her daim yardımcı olan spor hocam sayesinde spor salonuna ilk adımımı attım. Belli bir düzeye gelene kadar antrenör eşliğinde devam ettim. Vücut şekillenmeye ve kilo almaya başladıkça vücudun daha fazla kalori alması gerektiği için daha fazla bütçe gerekti. Sporla birlikte daha sağlıklı beslenmeliydim, hayatımdan bir çok asitli ve yağlı yiyecek/içecekleri çıkardım. Maddi ve manevi bütün kaynaklarımı bu işe ayırdım ve bir süre sonra hayatımın büyük bir bölümünde spor yer edindi.

Aslında oldukça fazla karar seçeneği bulunmaktaydı, bunlardan en basiti sağlıksız beslenip hareketsiz kalarak düzensiz kilo alarak hayatıma düzensiz devam etmek olabilirdi bu da yaşam kalitemi oldukça düşürürdü ve ileriki yıllarda kötü sonuçlar doğurabilirdi. Hayatıma obezite sorunu ile devam edebilirdim ya da tüm eleştirileri dikkate almadan çelimsiz ve sağlıksız bir vücut ile devam edebilirdim.

Bu yolları seçseydim eğer muhtemelen psikolojik olarak yıpranmış asosyal bir şekilde hayatıma devam edecektim ve hayattan zevk alamayacaktım.

Buna bir dur demenin zamanı gelmişti ve harekete geçtim. Benim için her yönden iyi olacak seçeneği seçtim. Bütün çabamla bu işe koyuldum, artık değişim kaçınılmazdı, gün geçtikçe gelişmeye, kilo almaya ve güçlenmeye başladığımı gördükçe daha çok azimle çalışmaya devam ettim, çevremden aldığım olumlu tepkiler sayesinde daha çok motive oldum.

Bu kararı almamda dikkate aldığım kriterler, çevremden aldığım olumsuz tepkilerden dolayı dış görünüşümü geliştirmek benim için önemli kriterlerden biriydi.

Sürekli hastalandığımdan ve uzun süre atlatamadığımdan dolayı, sağlıklı olmak dikkate aldığım bir kriter oldu.

Çelimsiz vücudumdan dolayı dayanıksız olmam beni güçlü olmaya iten bir diğer kriterdi. Sinir ve stresimi hep içime attığım için depresif bir ruh haline bürünüyordum, bundan kurtulmak için vücudumu ve zihnimi sevdiğim

bir aktivite ile meşgul etmem gerekiyordu. Psikolojik olarak sağlıklı olmak bir diğer önemli kriterdi.

Spor, asosyal kişiliğimi arka plana atıp sosyal kimliğimi ön plana çıkaran, insanlar tarafından kabul edilen bir kişiliğe ve fiziksel görünüşe sahip olmamda önemli bir rol aldı.

Karar vermede yaşadığım zorluklar en başta ailem ile başladı. Spor yaparsam daha çok zayıflayacağım konusunda bana engel oldular ve maddi yönden bir süre problem yaşadım. Daha önce spora gitmediğim ve herhangi bir spor kültürüm olmadığı için oldukça fazla çekincelerim vardı (Dışlanmak, başarısızlık gibi). Bir hareketi nasıl yaparım, ne kadar süreyle yapmalıyım gibi sorular hakkında hiçbir bilgim yoktu bunlar için bir antrenör gerekiyordu. Bunları düşünmekten yorulmuştum ama zayıf ve çelimsiz bir vücut halinden daha çok yorulmuştum ama daha fazla geç olmadan bir adım atmalıyım.

Ailemi ve zaman kaybı uğraşları bir kenara bırakıp bu işte ilk adımı atmaya karar verdim. Profesyonel kişilerden tavsiyeler ve yardımlar aldım. Ailem gelişim

sürecimi gördükçe daha da destek vermeye başladı. Bu süreçte benimle bu durumda olan birçok kişiyle tanıştım ve onlarla, birbirimizi hırslandırarak devam ettik, birlikte geliştik. Bu süreçte yalnız olmadığımı hissettirdiler.

İlk başlarda uyum sağlamakta zorluklar yaşadım. İlk defa böyle bir ortama girdiğim için kaygılarım vardı, bu konuda idaremi koruyamayacağımdan korktum fakat çabalamayı hiç bırakmadım. Bazen çok zorlandığım, acı çektiğim anlar oldu, pes etmenin kıyısından döndüğüm anlar oldu. Sakatlıklar yaşadım, uzun süre ara vermek zorunda kaldım. Bu uzun dönemden sonra tekrar spora uyum sağlamak gerçekten zor bir iş, ama buralara kadar gelip bir şeyler başardım ve o an bırakmak koca bir çabayı hiçe saymak demekti. Bunu kendime yapamazdım ve her zaman daha motive bir şekilde geri döndüm.

Artık öyle bir psikolojiye büründüm ki spora gidemediğim zamanlarda kendimi suçlu hissetmeye başladım, bu da beni başarıya götüren en önemli etkenlerden oldu diyebilirim.

Olay kafada başlıyor ve her şey kafada bitiyor. Bir karar aldıysak sonuna kadar götürmeliyiz ve pes etmemeliyiz.

Aldığım bu kararda şu yaklaşımları kullandım;

Bilgiye dayalı karar verme yaklaşımı: Yaşadığım geçmiş deneyim ve sıkıntılardan yola çıkarak ve sporun sağlıklı bir yaşam getirdiğini bilerek bu yaklaşımdan faydalanmış oldum.

Mantıksal ve duygusal karar verme yaklaşımı: İçinde bulunduğum sıkıntılı süreci hem mantıksal olarak hem de duygusal olarak tarttım. İki tarafta beni karar verme sürecine itti. Sporun beni hem duygusal açıdan hem de fiziksel açıdan geliştireceğine karar verdim.

İlkesel karar verme yaklaşımı: Kendimi ve hoşnut olmadığım durumu eleştirerek kendimi kurallar koydum. Kendimi disipline ederek hayatımı ona göre şekillendirdim.

Beklentisel karar verme yaklaşımı: Bu kararda sporun bana sağlayacağı avantajları, bana katacağı gelişimleri düşünerek karar verdim. Sporun yaşamdan alacağım doyumunu karşılayacağına dair beklentilerim vardı.

Çok kriterli karar verme yaklaşımı: Yaşadığım problemleri çözmek için gerekli olan kriterleri belirleyip çözüme ulaştım. Spor seçtiğim birden fazla kriteri karşılayan bir çözüm yöntemiymi.

Uzun vadeli karar verme yaklaşımı: Karar verme kriterlerim hayatımın geriye kalan kısmını şekillendirecek boyutta etkiliydi. Bu yüzden verdiğim karar hayatımı uzun vadede etkileyecekti.

Sebepli karar verme yaklaşımı: Beni karar vermeye iten çok fazla faktör olduğu için karar vermemde de birçok sebep vardı. Karar sürecim nedensiz ve aniden ortaya çıkmadı.

Bu kararda çevremdeki insanların düşünceleri oldukça etkili oldu. Onların bana karşı olan olumsuz tepkileri kararımda büyük bir etkiydi. Fiziksel ve psikolojik sağlığımda durumsal bir faktör oldu.

Bu kararı verirken bana olumlu sonuçlar getireceğinin farkındaydım. Beklediğim sonuçlar bu sürece başladığım andan itibaren meyvelerini vermeye başladı.

İnsanlar artık şaka adı altında zorbalayıcı ve kırıcı ifadeler kullanamıyorlar, benimle dalga geçemiyorlar. Aksine görünüşümle ilgili iltifatlar almaya başladım, hatta çabamı takdir edip bana imrenen insanlar oluyordu. Bunlar sayesinde motive oluyordum. Kendimdeki değişimi gördükçe özgüvenim artıyordu. En büyük artılarından biri de çevremde kaliteli insanların birikmesiydi. Amacı olan, disiplinli insanların benimle bu yolda ilerlemesi, birbirimize bir şeyler katarak devam etmemize vesile oldu.

Vücut direnci olarak oldukça iyi hale geldim, hastalıklara karşı direncim giderek arttı. Hasta olduğumda haftalarca bitkin dolaşmaktan sıkılmış ve spor beni bu durumdan kurtardı. Artık kolay kolay hasta olmuyorum ve haftalarca bitkin gezmiyorum.

Alkol tüketiminden uzak duruyorum, yediklerime ve içtiklerime dikkat ediyorum. Sağlıklı kilo alıyorum.

Stresimi içime atmak yerine kendimi stres durumundan uzak tutmama yardımcı oluyor. Psikolojik sağlığımı belli bir seviyede korumamı sağlıyor. Eskisi gibi stresimi içime atıp dışarıya negatif enerji vermiyorum.

Sosyal açıdan çevremi gelişmesine yardım etti. Benimle benzer düşünceleri taşıyan insanlarla tanışmama vesile oldu. Okul ve spor dışında bu insanlarla olmam asosyallığımden kurtulmamı sağladı. İyi dostluklar kurmamı sağladı.

İNSANLARI ANLAMAYA VE ANLAMLANDIRMAYA KARAR VERİYORUM

Kader ÇETİK
cetikkader72@icloud.com

Derya denizdi insan anlaşılmayı bekleyen. Tüm yorgunluğunu anlaşılacak, anlamlandırılarak atabilen. Birçok yokuşlar çıkar bu hayatta karşımıza, hatta içimizde bile beni aşamazsın başaramazsın diye bağıra bağıra benliğimize, yaşama mücadelemize karşı koyan yokuşlar. Ama biz yılmadık, pes etmedik içimizdeki yokuşları, imkansızlıkları dizimiz büküle büküle, nefesimiz kesile kesile aştık bir şekilde. İnsanları anlama konusuna gelince yokuşlarımız büyüdü, dağlanıp devleşti aşamadık o yokuşları anlayamadık birbirimizi.

İnsanlar niye başka birini anlamak istemezler ki? Oysa birbirimizi anlayabilmek ve anlamlandırabilmek için önden bir yargı olmadan gözlemlemek, anlamak

yeterliydi. Küçük bir adım atmak birçok denizyıldızını kurtarabilirdi. Denizyıldızı hikayesini bilir misiniz? Bir gün bir adam sahilde yürüyüş yaparken denize telaşla bir şeyler atan bir genç ile karşılaşır. Biraz daha yaklaşınca bu gencin sahile vurmuş denizyıldızlarını denize attığını fark eder. “Niçin bu denizyıldızlarını denize atıyorsun?” diye sorar. Topladıklarını hızla denize atmaya devam eden genç “Yaşamaları için” yanıtını verir. Adam “İyi ama burada binlerce denizyıldızı var hepsini atmana imkân yok. Senin bunları atman neyi değiştirecek ki?” der. Yerden bir denizyıldızı daha alıp denize atan genç “Bak onun için çok şey değişti.” karşılığını verir. Hiç kimse bütün insanların hayatını değiştiremez ama en azından hayatımızdaki insanları anlamaya çalışabiliriz. Bunun için kararlı olmak ve savaşmak yeterli.

Ben bu savaşta yer almak için insanları daha yakından anlamaya, anlamlandırmaya karar verdim. İnsanları anlamak bir günlük değil ömürlük bir durumdur. Bu nedenle insanları anlamak konusunda aldığım kararın her zaman arkasındayım. İnsanları daha iyi anlayıp, analiz etmeye nasıl karar verdim diye dönüp

baktığımda aslında çevremdeki insanların birbirlerine karşı hoşgörüsüz ve önyargılı olmaları en büyük etken oldu. Okuduğumda beni etkileyen bir hikâyeyi sizinle de paylaşmak istiyorum; Âdem'in elinde iki tane elma varmış annesi demiş ki: Oğlum elmalardan birini bana verir misin? Çocuk elmalardan önce birini sonra diğerini ısırılmış. Annenin dudaklarındaki tebessüm birdenbire donup kalmış ve içinden "Ben ne kadar da bencil, sadece kendini düşünen bir çocuk yetiştirmişim." diye düşünmüş. Kadının kafası tamda bu düşüncelerle doluyken çocuk onu dürterek bu düşüncelerini bölmüş ve ısırdığı elmalardan birini annesine uzatarak "Al anne, bu tatlı" demiş. Anne öylece kalakalmış.

İşte insan ne kadar tecrübeli olursa olsun yargıda bulunmadan önce anlamaya çalışmalı, karşısındaki insanın kendisini anlatmasına fırsat vermeli. Kadın kendinden o kadar utanmış ki bir daha hiç kimseye olumsuz yargıda bulunmamaya karar vermiş. Tıpkı bu hikâyede olduğu gibi insan sadece karşısındaki fotoğrafa, durağan duruma bakarak odaklanır, karar verir ve aldanır. Hayatı bir fotoğraf olarak değil de dinamik, hareketli bir video olarak değerlendirebilirsek

birbirimizi daha sağlıklı bir şekilde anlayıp değerlendirebiliriz.

İnsanları anlamamanın en önemli yollarından biri empati kurabilmek kendimizi başka birinin yerine koyabilmektir. Burada yine küçük bir hikâyeden yola çıkalım; Bir şirkette çalışan Ali Bey'in kızının doğum günüydü. Ayşe, annesiyle beraber babasının çalıştığı şirkete gidip onu oradan alarak doğum gününü beraber kutlayacaklardı. İçeri girdiklerinde bir adamın babasına bağırıp çağırdığını gördü. Ayşe'nin yüzündeki büyük tebessüm yerini gözyaşlarına bıraktı, annesinin elinden tutarak dışarıya koştu. Ali Bey'in sırtı onlara dönük olduğu için onları fark etmemişti. Küçük kız, annesine "Anne, babama onu gördüğümüzü söyleme. Bizim onu gördüğümüzü bilirse daha çok üzülür" dedi. Ali Bey az sonra dışarı çıktı, eşi ve kızını karşısında görünce gözlerinin içi gülmeye başladı. Hiçbir şey olmamış gibi kızına sarılarak doğum gününü kutladı ve o geceyi mutlu bir şekilde geçirdiler. Hayat bu neler getireceği belli olmuyor.

Günün birinde Ali Bey yönetici konumuna yükselirken onu küçümseyen yönetici, çalışan konumuna düştü. Ama Ali Bey onun yaptığı gibi insanları hiçbir zaman küçümsemedi, insanlara saygı duydu, empati kurmayı başarak kendini başkalarının yerine koyabildi. Ali Bey küçümseme avcısı değil, anlama-anlamlandırma avcısı olmayı seçti. Bende geleceğin yönetici adayı olarak Ali Bey gibi insanları yakından analiz edip anlamaya, empati kurmaya karar veriyorum. Çünkü bence insan olmanın en önemli özelliği anlayıp anlaşılmasıdır. Aksi takdirde çatışmalar bitmez hem birey olarak hem de toplum olarak bize zarar verir. Bu durumda toplum kültürünü oluşturmamız, bu da birlik ve beraberliğimizi anlayıp anlaşılma gücümüzü zedeler.

Empatiden yoksun bir insanın düşüncesi bana göre şu şekildedir: Büyük bir orman olduğunu varsayalım. Tüm orman yansın ama benim bahçemdeki ağacıma bir şey olmasın kimse beni üzmesin, herkes beni anlasın ben başkasını anlamasam da olur düşüncesindedir. Kendi bahçesindeki ağacı, saygınlığı, ruh hali onun için dünyanın en değerli şeyidir. Oysa başkasının ormanını, duygularını önemsemez onun için kendi ağacından

daha mı değerli başkasının ormanı tabi ki de değildir. Çünkü başkasını anlamamanın ne demek olduğunu bilmez empatiden yoksundur.

Sizce insanı anlamak nedir? Aslında toplum olarak insanı anlamamanın anlamını yanlış anladığımızı düşünüyorum. İnsanı anlamak; onun neyi neden yaptığını, ne düşündüğünü ve dünyayı nasıl gördüğünü algılamaya çalışmaktır. Bu algılama bizim o kişinin yaptığı davranışı desteklemek zorunda olduğumuz anlamına gelmez. Somut bir örnekten yola çıkacak olursak örneğin, açlıktan ölmek üzere olan bir kişinin karnını doyurmak için bir ekmek çaldığını düşünelim. Bu kişinin açlıktan ölmek için ekmek çaldığını anlarız ama bunun doğru bir davranış olduğunu kabul etmek zorunda değiliz. Bunun ayırımına varırsak belki birbirimizi anlamaya karar verebiliriz.

Kıyıya vurmadıkça balık suyun farkında değildir, kıyıya vurduğu zaman suyun ona hayat olduğunu anlar. Bu insanlar için de geçerlidir. Elimizde olan şeylerin kıymetini bilmeyiz ve ona sahip olmayan insanları anlamayız. Mesela göz organını düşünelim, biz

gördüğümüz için çok da değerli bir şeymiş gibi gelmez bize görmek. Fakat gün gelip de görme duyumuzu kaybettiğimizde görmenin ne kadar önemli olduğunu görmeyen birinin durumuna düştüğümüzde anlarız. Bu da gecikmiş bir anlama olur. Bu nedenle iş işten geçmeden empati kurarak karşımızdaki insanları şimdiden anlamaya karar verelim.

Örnekte de değindiğimiz gibi özellikle engelli insanlarımızın yaşadıkları zorlukları engelli durumuna düşmeden anlayıp hayatı kolaylaştıralım onlar için. Unutmayalım hepimiz birer engelli adayız. Hiç kimseyi dili, dini, ırkı ve kişiliği için yargılamayalım. Bırakalım yargılamaları mahkemeler yapsın, biz kendi eksikliklerimizin yargıcı olalım. İşte bu yüzden ben insanları yargılamadan anlamaya karar verdim. Aldığım karar iki seçenekli bir karar olduğu için hiç zorlamadım çünkü bence alınması gereken en makul karar insanları anlayıp empati kurabilmektir.

Anlamak ya da anlamamak işte bütün mesele bu. İnsanları anlamamak, onları küçümsemek ve empati kurmamaktır. Bu da dünyayı yaşanmaz bir hale getirir,

herkes birbirine düşman olur, dünya yalnızlar evreni olur bu nedenle kararımızı belirli kriterleri göz önünde bulundurarak vermemiz gerekiyor. Benim karar vermedeki temel kriterim daha güzel, anlaşılır ve yaşanılabilir bir dünya olduğu için insanları anlamaya, analiz etmeye karar verdim. Bu kararı saygıdeğer Süleyman Hocamız önderliğinde dile getirme fırsatı elde ettiğim için kendisin teşekkür ediyor, saygılarımı sunuyorum. “Bir kum tanesidir insan. Kum tanelerinden kumsallar oluşturmak için anlayalım, anlamlandıralım.

AİT HİSSETTİĞİM YERDE YAŞAMAYA KARAR VERİYORUM

Kübranur ÖZALP
kubranurozalp@hotmail.com

Aidiyet, ait olmak demektir. Toplum veya yaşanılan, paylaşılan çevre tarafından kabul edilmek ve bulunduğu ortamın bir parçası olduğunu hissetmek terimleri aidiyeti oluşturur. Bireyin bulunduğu ortamda kabul görebilmesi için ortamın kurallarına ayak uydurması gereklidir. Bu sadece aidiyet duygusuyla sağlanabilmektedir ve ben bugün aidiyet duygumu nasıl pekiştirdiğimden sizlere söz etmek istiyorum.

Aslına bakılırsa aidiyet duygumun bir başlangıç zamanı bulunmamakta ve devam etmekte olan bir süreci içermekte ama hatırladığım kadarıyla ben burada yaşamak istemiyorum sözlerini ele alırsak yaklaşık 2012 yani ilkokul yıllarımdan itibaren bu günlere kadar uzanan bir serüveni içermekte. Daha çok küçükken,

bedenimden küçük olan Hatay'ın Kırıkhan ilçesine, doğup büyüdüğüm yere sığmayışından anlamalıymışım aslında büyük şehir insanı olduğumu.

Her ne kadar istemesem ve ait olduğumu düşünmesem de ailemin himayesinde, bakıma muhtaç olmanın vermiş olduğu sebeplerle ilkokul ve ortaokul eğitim ve hatta lise eğitimimi doğup büyüdüğüm yerde tamamladım. Hatta ilkokul ve orta okulu mahale okulunda babamın ilkokul öğretmeninin müdürlüğünü yaptığı okulda tamamladım. Hal böyle olunca doğup büyüdüğüm yerden çıkmanın imkânsızlığını da daha net görüyordum malum düşüncemin temel sebebi ise babamın da öğretmenin de yıllardır bir arada yaşadığımız komşularımızın da köklü geçmişe sahip olmaları ve yaşadıkları yeri benimsemeleriyle birebir ilgiliydi ama benim hiç benimseme niyetim yoktu hatta aynı mahalle içerisinde defalarca taşınmak hep bana umut olmuştu bu durumdan haz bile alırdım çünkü büyük bir değişime yol açacağını düşlemek ve bu hayale tutunmak her zaman beni hayalime bir adım daha yaklaştırıyor gibiydi.

Evet bu denli küçük şeyler bile beni motive ederken küçük olaylar da demoralize etmeye yetiyordu. Misal babamla çarşıya her çıktığımızda her sokakta babamı tanıyan selamlaşıp hal hatır soran adamlar babamı bu şehre daha çok bağlarken ve mutlu ederken beni hayallerimden bir o kadar uzaklaştırıyordu. Tabi ki ailem adına çok mutluydum ama kendi adıma mutlu muydum işte o tartışılır...

Taşınmamızı istememdeki nedeni sorgulayacak olursak bir sebep bulamıyorum açıkçası ve soruyorum da kendime sahi sevmediğim şey neydi oradaki?

Ev mi?

Mahallemiz mi?

Beraber büyüdüğüm arkadaşlarım?

Sahi neydi beni doğup büyüdüğüm şehre bağlayamayan şey...?

Neden kuramadığım bağı koparmak istedim yıllarca ya da neden bağ kurmak için değil de oradan çıkıp başka yerlerde yaşamak için direndim ve çabaladım?

Hala soruyorum kendime umarım bir gün bunun da cevabını bulmama hayat yardımcı olur diyorum ve ait hissetmek için değil de ne hissettiğimi anlamak için yaşıyorum aslına bakarsanız küçükken de pek yanlış yaptığım söylenemez sonuçta ait hissetmemiş ve arayışlar için birtakım fırsatlar istemişim hayattan.

Kararın benim için önemine değinecek olursak da evet önemi büyüktü ama tetikleyen

Olay ve durumlar neydi bulabilmiş değilim öfkem mi vardı varsa neden vardı ve neden lise sınavından hemen sonra ilk tercihlerimi Hatay'dan kilometrelerce uzağa yaptım bilmiyorum ama bildiğim en net şey İstanbul'da yaşamaktı, diyorum demesine de o dönem de ilk tercihim Ankara özel üniversite, ikinci tercihim ise İstanbul özel üniversitesiyken hemen ardından İzmir Bakırçay Üniversitesini yazdım ve sonuç olarak artık hiç hayalim bile olmayan İzmir'deydim.

Hem İstanbul'un gelmemesinin verdiği hayal kırıklığıyla hem de İzmir'e olan merakımla baş başa bir boşluğa düşmüştüm. Evet istediğim olmuştu artık Hatay'da yaşamayacaktım ama hep buraya kadar düşünmüştüm

ve devamını hiç hayal etmemiştim ne olacaktı, beni ne bekliyor bilmiyordum. En acısı da İzmir'e gelmiştik ama ailem geri dönecekti ve bu artık benim mücadeleme dönüşecekti. Her şeye rağmen gözümü karartıp yıllardır istediğim şeyi yapmış olmanın verdiği mutluluktan bunları görmek istemiyordum ki KYK sonuçları açıklanmıştı ve ben yurda yerleşememiştik. Daha önce hiç gelmediğim bir şehirde bir de yerleştirilemediğim yurt problemi baş göstermişti. O dönem tüm bu olup bitene sevinen tek kişi vardı o ise; İzmir'in dikili ilçesinde yaşayan amcamın kızıydı çünkü eşiyle ve küçük iki çocuğuyla hiç tanımadığı yerde olmaktan çok şikayetçiydi ve benim aksime Hatay'ı özlüyordu.

Üniversitem açılır açılmaz İzmir'e kuzenimin evine gitmiştik aradan bir hafta geçmişti alımlar yapılmıştı ama sıra yine de bana gelmemişti ve alım sayısı çok kısıtlıydı birçok öğrenci parklarda ve sokaklarda kalmıştı ki ben de kuzenimin evinde kalacak gibi görünüyordum. Babam ayrı annem ayrı söylenmeye başlamıştı çünkü Hatay'da olsaydık böyle bir sorun yaşanmayacaktı ve sorunsuz güvenli bir şekilde üniversiteme gidip gelecektim yani aileme göre. Bu

olanlar, haberler, sokakta kalan öğrenciler elbette beni de üzmüş hatta afallamama sebep olmuştu ama yılmamıştım ve korkularımı ailemden dahi gizlemeye başlamıştım.

Okulun ilk gününe iki gün kalmıştı ama hala kalacak yerim belli değildi. Sessiz tartışmalar oflamalar susmayan telefonlar ve kasvet çökmüştü üniversite hayatıma derken okulun ilk günü gelip çatmıştı ve babam annem ben okula gitmek için yola koyulmuştuk yaklaşık üç saat süren kaybolmalı ben sana demiştim nasihatlarıyla dolu bir yolu da geride bırakıp üniversiteye en nihayetinde gelebilmişim. Ben dersteyken ailem de hem kiralık ev bakmaya hem de çevredeki özel yurtlara bakmaya başlamışlardı ama tüm yurtlar doluydu ve babam mükemmel evhamlı bir insan olduğu için eve çıkmama asla sıcak bakmıyordu. Derken belediye başkanından açıklama geldi ve bir umut doğmuştu menemen ilçesinde bir lise yurdunun pansiyonunda kalmam için yurdun müdürüyle görüşmeye gittiğimizde benim gibi sekiz üniversite öğrencisinin orda olduğunu ve yurtlarında boşluk olduğu için KYK yurdunda yer açılana kadar orda

kalabileceğimizi söylediler. Eşyalarımı alıp menemen Şehit Ahmet Özsoy Fen Lisesi yurduna yeni hayatıma başlamaya gidiyordum çok mutluydum ve hem güzel bir şehirdeydim hem de sorunlarla başa çıkabiliyordum.

Dolayısıyla yeni hayat yeni insanlar beni tüm güzellikler beni bekliyor derken ailem beni yurda bırakıp yola koyulunca tek kalmışlık hissini çok net ve acılı şekilde hissetmiştim çünkü daha önce hiç onlardan ayrı yaşamamıştım ve kaçtığım şey ailem olmamıştı hiçbir zaman o yüzden mutluluğum biraz buruk ve gözyaşlıydı. İlk defa ailemden ayrı yerde uyumuştum artık ailem ait hissetmediğim yerdeydi kilometreler vardı aramızda. Günler geçmişti aradan kendimi hala çok güçlü hissediyordum evet ama yalnızlık hissiyle başa çıkamıyordum. Telefon konuşmalarımız artmıştı yalnız uyumaya da alışmıştım hatta daha önce hiç tek gitmediğim hastaneye tek gidip PSR testi vermiştim ve artık tam anlamıyla büyüyordum. Hiç güzel şeyler olmuyor muydu?

Elbette çok güzel şeyler yaşıyordum. Örneğin mükemmel arkadaşlıklar edinmiştim aile olmuştuk ki hala öyleyiz...

Ayaklarımın üzerinde durmayı, başımın çaresine bakabilmeyi, sorunlara ve zorluklara göğüs germeyi hatta bunu tek başıma yapabilmeyi öğrenmiştim. Mutluyum dediğim dönemde kaldığım yurdun güvenliğinin yetersiz olması sebebiyle talihsiz olaylar yaşamaya ve korkularımızın seyri değişmeye başlamıştı ki KYK alımında sıra bana ve bir arkadaşıma aynı anda gelmişti artık Buca Tınaztepe’de KYK yurdunda kalacaktım ama orası da en az bir Dikili kadar uzaktı ve bir gün okula gelme şansımı İzban’da uyuyakalıp gözümü Menemende açmamla son bulmuştu ve eşyalarımı alıp Menemene eski yurduma geri dönmüştüm çünkü artık beklediğim bir durum daha vardı ‘NAKİLLER’...

Nakille okuluma yakın olan KYK yurduna geçmem gerekiyordu ve nihayet bir hafta içinde berber KYK yolculuğu yaşadığım arkadaşım ile aynı yurda

okullarımıza yakın yurda yerleşmiştik ve kutlamasını Haluk Levent'in mükemmel konseriyle yapmıştık.

Derken bu yurtta tam üçüncü senem ve eski yurdundaki arkadaşlarımla aynı yurtta hatta aynı odada kalıyorum ve çok mutluyum ömrümün geri kalanını kimseyi dinlemeyerek tüm zorluklara göğüs gererek geldiğim güzelim İzmir'de geçirmek istiyorum çünkü arkadaşlarım, sevdiğim insan en önemlisi de her şeyimle ben buradayım ve aidiyetlik duygusunu iliklerime kadar yaşıyorum...

Ailemi soracak olursanız onlar da altı şubat depreminde evimizi kaybetmeleri sonucu Aydın'a taşındılar. Şimdi ise eskisinden daha yakınız ve ben de ait hissettiğim yerdeyim...

Diyeceğim o ki şartlar ve zorluklar ne olursa olsun hayallerinizin peşinden gitmekten asla vazgeçmeyin. Ait hissetmediğiniz bir şehir değil o şehirde yaşadıklarınız olsa bile hayallerinizin peşinden gitmeniz dileğiyle...

SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMAYA KARAR VERİYORUM

Melek TOPÇU
melekttopcu03@gmail.com

Sağlıklı ilişki, karşılıklı saygı, güven, iletişim ve anlayış üzerine kurulu olan ve her iki tarafın da duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak desteklendiği bir ilişkidir. Sağlıklı ilişkiler hem romantik ilişkilerde hem de arkadaşlık, aile ve iş ilişkileri gibi diğer türlerde görülebilir.

Sağlıklı ilişkiler kurmaya ne zaman karar verilir? Sağlıklı ilişkiler kurmaya karar verme zamanı, kişinin duygusal ve zihinsel olarak olgunlaştığını düşündüğü andır. Bu karar, kişinin kendisiyle ilgili önemli bir farkındalığı gerektirir. Sağlıklı ilişkiler kurmaya karar verirken dikkate alınması gereken bazı faktörler vardır. Bu faktörler şunlardır:

- **Kendinizi Tanıma:** Kendinizi, değerlerinizi, ihtiyaçlarınızı ve sınırlarınızı bilmek, sağlıklı ilişkiler kurmada ilk adımdır. Kendinizi tanımadan başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak zordur.
- **Geçmiş İlişkileri Değerlendirme:** Geçmiş ilişkilerinizde neler öğrendiğinizi ve bu deneyimlerden nasıl büyüdüğünüzü değerlendirmek, gelecekteki ilişkilerinizi sağlıklı bir şekilde inşa etmenize yardımcı olur.
- **Olgunluk ve Duygusal İstikrar:** Sağlıklı bir ilişki, duygusal istikrar ve olgunluk gerektirir. İlişki içindeki zorluklarla başa çıkabilmek için kendinizi duygusal olarak hazır hissetmelisiniz.
- **İletişim Becerileri:** Sağlıklı ilişkiler, etkili iletişimle başlar. İletişim becerilerinizi geliştirerek, duygularınızı ve düşüncelerinizi açıkça ifade edebilmelisiniz.
- **Destek ve Güven:** İlişkilerde güven ve destek çok önemlidir. İlişki kurmak istediğiniz kişinin güvenilir olduğunu ve size duygusal destek sağlayabileceğini düşünmelisiniz.

- **İlişki Hedefleri:** İlişkinizin amacını ve ne aradığınızı bilmek, sağlıklı ilişkiler kurma kararını yönlendirebilir. Uzun vadeli bir ilişki mi yoksa daha kısa süreli bir bağlantı mı istediğinizi netleştirin.
- **Sağlıklı Sınırlar:** Sağlıklı bir ilişki için kişisel sınırlar belirlemek önemlidir. Bu sınırların ihlal edilmesine izin vermemek, sağlıklı ilişkilerin temelidir.

Bu faktörleri göz önünde bulundurarak, sağlıklı ilişkiler kurmaya karar vermek, duygusal ve zihinsel olarak kendinizi hazır hissettiğiniz bir zamanlamaya bağlıdır. Kendinize zaman tanıyın ve ihtiyaçlarınızı dikkate alarak bu kararı alın.

Sağlıklı ilişkiler kurarken çevresel faktörlerin etkisi: Sağlıklı ilişkiler kurmak, sadece bireylerin içsel dinamikleriyle değil, aynı zamanda çevresel durumlarla da etkilenir. Çevresel faktörler, bir kişinin sağlıklı bir ilişki kurma ve sürdürme yeteneği üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. İşte sağlıklı ilişkiler ve çevresel durum arasındaki bazı ilişkiler:

- **Sosyal Destek ve Aile:** Sosyal çevrenin sağlıklı ilişkiler üzerinde önemli bir etkisi vardır. Aile ve arkadaşlardan gelen destek, kişinin kendine olan güvenini artırarak ilişkilerde daha başarılı olmasına yardımcı olabilir.
- **Kültürel Normlar ve Değerler:** Kültür, ilişkilerde neyin kabul edilebilir olduğu konusunda büyük bir rol oynar. Bazı kültürel normlar, bireylerin ilişkilere nasıl yaklaştığını ve ne tür davranışların normal kabul edildiğini etkileyebilir. Sağlıklı ilişkiler, her bireyin kültürel bağlamda kendini güvende hissettiği ve saygı gördüğü bir ortamda daha olasıdır.
- **Eğitim ve Farkındalık:** Eğitim seviyesi ve ilişkiler hakkında farkındalık, sağlıklı ilişkiler kurma yeteneğini artırabilir. İlişki dinamikleri ve iletişim becerileri hakkında bilgi sahibi olmak, bireylerin sağlıklı sınırlar koymasını ve sağlıklı ilişki dinamiklerini anlamasını sağlar.

- Ekonomik ve Sosyoekonomik Faktörler: Ekonomik istikrar, ilişkiler üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilir. Ekonomik baskılar, ilişkilerde stres yaratabilir, bu da sağlıklı bir ilişki kurmayı zorlaştırabilir. Ekonomik güvencenin sağlanması, ilişkilerde daha fazla güven ve istikrar sağlar.
- Çevresel Güvenlik ve Fiziksel Koşullar: Çevresel güvenlik, bireylerin ilişkilerde kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Tehlikeli veya istikrarsız bir çevrede yaşamak, ilişkilerde güvensizlik ve kaygı yaratabilir. Ayrıca, fiziksel yaşam koşulları da sağlıklı ilişkiler üzerinde etkili olabilir.
- Toplumsal Cinsiyet Roller ve Eşitlik: Toplumdaki cinsiyet rolleri ve eşitlik anlayışı, ilişkilerdeki güç dengesini etkileyebilir. Sağlıklı ilişkiler, cinsiyet eşitliği ve karşılıklı saygı üzerine inşa edilmiştir.

Bu faktörler, sağlıklı ilişkiler kurma sürecinde çevresel durumların rolünü vurgular. İlişkilerde başarılı olmak için bireylerin hem kendi içsel dinamiklerine hem de çevresel etkenlere dikkat etmeleri gerekir.

Sağlıklı ilişkiler kurmanın benim için önemi

Sağlıklı ilişkiler kurmaya karar verirken bu kararın önemi, benim ve diğer kişilerin duygusal ve zihinsel sağlığını derinden etkileyebilecek bir dizi unsura dayanır. Bu tür bir kararın bizim yaşamımıza taşıdığı öneme örnek vermek gerekirse duygusal sağlık ve mutluluk, zihinsel sağlık, stres yönetimi, kişisel gelişim, sosyal destek, yaşam kalitesi ve uzun ömür gibi birçok konuda hayatımız için yüksek derecede etkisi vardır. Bu nedenlerle, sağlıklı ilişkiler kurmaya karar vermek, bir kişinin hayatında önemli bir dönüm noktasıdır. Kişinin kendini hazır hissettiği, duygusal olarak istikrarlı olduğu ve ilişki kurma konusunda doğru motivasyonlara sahip olduğu bir zamanda bu kararı vermek önemlidir. Sağlıklı ilişkiler, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu etkiler yaratır.

Sağlıklı ilişkiler kurarken karar verme koşulları

Sağlıklı ilişkiler kurarken karar verme koşulları, bireylerin kişisel ve sosyal faktörlerle dengelenmiş bir yaklaşıma sahip olmalarını gerektirir. Bu koşullar, kişinin bir ilişkiye başlarken veya mevcut bir ilişkiyi sürdürürken sağlıklı ve sürdürülebilir bir temel oluşturmasına yardımcı olur. İşte sağlıklı ilişkiler kurarken karar verme koşulları:

- Kendini Tanıma ve Değerlendirme: İlişki kurmaya karar vermeden önce, kendinizi ve duygusal ihtiyaçlarınızı iyi tanımalısınız. Kendinize şu soruları sormak faydalı olabilir: "İlişkilerden ne bekliyorum?", "Geçmişteki deneyimlerimden neler öğrendim?", "Kendime ve başkalarına nasıl davranıyorum?". Kendini değerlendirme, sağlıklı bir ilişkinin temelini atar.
- Duygusal İstikrar ve Kişisel Gelişim: Sağlıklı bir ilişki kurmak için duygusal istikrar gereklidir. Kişisel olarak olgunlaşmış ve duygusal zorluklarla başa çıkmaya hazır bir

durumda olmalısınız. Ayrıca, kişisel büyüme ve gelişime açık olmak, ilişkilerin sürdürülebilirliği açısından önemlidir.

- İletişim Becerileri ve Açıklık: Sağlıklı bir ilişki kurarken etkili iletişim becerileri kritik öneme sahiptir. Açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurabiliyor olmalısınız. Bir ilişkiye başlamadan önce, partnerinizle düşünceleriniz, duygularınız ve beklentileriniz konusunda açık bir diyalog kurabilecek durumda olmalısınız.
- Güven ve Sadakat: Güven, sağlıklı bir ilişkinin merkezinde yer alır. İlişki kurmaya karar verirken, güven inşa etmek için sabırlı olmalı ve sadakati sağlam bir şekilde desteklemelisiniz. Karşılıklı güven ve sadakat, sağlıklı bir ilişkinin uzun ömürlü olmasını sağlar.
- Kişisel Sınırlar ve Saygı: İlişki içinde kişisel sınırlar belirlemek ve karşılıklı saygı göstermek esastır. Sağlıklı bir ilişki kurarken, hem kendi sınırlarınızı belirlemeli hem de

partnerinizin sınırlarına saygı duymalısınız. Bu, ilişkinin sağlıklı ve dengeli kalmasını sağlar.

- Değerler ve Ortak Hedefler: Sağlıklı bir ilişki kurarken, ortak değerler ve hedefler üzerine inşa edilen bir temel oluşturmak önemlidir. İlişkiye başlamadan önce, partnerinizle uzun vadeli hedefler ve değerler konusunda uyumlu olup olmadığınızı değerlendirin.
- Dışsal Faktörler ve Sosyal Destek: Çevresel ve sosyal faktörler de sağlıklı ilişki kararlarını etkileyebilir. Aile ve arkadaşlardan gelen destek, kültürel normlar, ekonomik durum ve toplumsal çevre, ilişkilerin gidişatını belirleyebilir. Bu faktörleri de göz önünde bulundurmak önemlidir.

****Kişisel farkındalık ve karşılıklı saygı üzerine inşa edilen bir ilişki, daha sağlıklı ve sürdürülebilir olma eğilimindedir.**

Sağlıklı ilişkiler kurarken karar seçenekleri

Sağlıklı ilişki kurarken karar seçenekleri, kişinin yaşam tarzı, hedefleri ve duygusal ihtiyaçlarıyla uyumlu olacak şekilde çeşitlilik gösterebilir. Sağlıklı ilişki kurma sürecinde dikkate alınabilecek karar seçenekleri ve bunların önemi:

- **İlişki Türüne Karar Vermek:** Sağlıklı bir ilişki kurmaya karar verirken, ne tür bir ilişki aradığınızı belirlemek önemlidir.
- **Kişisel Sınırları Belirlemek:** Sağlıklı bir ilişki için kişisel sınırlar önemlidir. İlişkide hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu ve nerede sınır çektiğinizi belirlemek, ilişkinin sağlıklı olmasını sağlar.
- **İlişki İçinde Bağımsızlık ve Ortaklık:** İlişkilerde bağımsızlık ve ortaklık arasındaki dengeyi bulmak önemlidir. İlişki içindeki kişisel alanınızı korumak ve aynı zamanda ortak hedefler için birlikte çalışmak için karar seçenekleri oluşturun. Sağlıklı ilişkiler, hem bağımsızlık hem de ortaklık üzerine inşa edilir.

- İlişki Dışındaki Sosyal Bağlantılar: İlişki içindeyken dışsal sosyal bağlantılarınızı korumak da önemlidir.

Bu karar seçenekleri, sağlıklı bir ilişki kurarken dikkate almanız gereken bazı önemli yönleri içerir. İlişkinin türünden hedeflerine, kişisel sınırlarından başa çıkma stratejilerine kadar çeşitli faktörleri göz önünde bulundurarak sağlıklı bir ilişki kurabilirsiniz.

Sağlıklı ilişkiler kurarken dikkate alınan karar kriterleri

Sağlıklı ilişkiler kurarken dikkate alınacak karar kriterleri, bir ilişkinin uzun ömürlü, tatmin edici ve güvenli olmasını sağlamak için önemli temel unsurları içerir. Bu kriterler, kişinin hem kendi duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını hem de partnerinin ihtiyaçlarını anlamasına yardımcı olur. İşte sağlıklı ilişkiler kurarken dikkate alınması gereken bazı önemli karar kriterleri:

- Güven ve Dürüstlük
- İletişim Becerileri
- Kişisel Sınırlar ve Saygı
- Duygusal Destek ve Empati
- Çatışma Çözme ve Esneklik

- Sosyal Destek ve Çevresel Faktörler

Bu kriterleri dikkate alarak, sağlıklı ilişki kurma yolunda sağlam bir temel oluşturabilirsiniz. Her ilişki benzersizdir, bu nedenle bu kriterleri kendi durumunuza göre uyarlamak ve değerlendirmek önemlidir.

Sağlıklı ilişkiler kurarken yaşanan problemler

Sağlıklı ilişkiler kurarken karşılaşılan zorluklar veya problemler, ilişkilerin doğasında bulunan karmaşıklıklardan kaynaklanır. Her birey benzersizdir ve ilişki dinamikleri değişken olabilir, bu nedenle zorluklar ve problemler kaçınılmazdır. İşte sağlıklı ilişkiler kurarken sıkça karşılaşılan zorluklar:

- İletişim Sorunları
- Güven ve Sadakat
- Kişisel Sınırlar ve Saygı Eksikliği
- Zaman Yönetimi ve İlişkiye Yeterince Zaman Ayırmama
- Çatışma ve Anlaşmazlıklar
- İlişki Hedeflerinde Uyumsuzluk
- Sosyal ve Çevresel Baskılar

Sağlıklı ilişkiler kurarken kullanılan karar verme yöntemleri

Sağlıklı ilişkiler kurarken kullanılan karar yöntemleri, teknikleri ve yaklaşımları, kişinin hem kendi duygusal ve zihinsel sağlığını dikkate alarak bilinçli ve dengeli seçimler yapmasını sağlar. Bu yaklaşımlar, ilişkilerin sürdürülebilirliği ve mutluluğunu artırmak için kullanılabilir. İşte sağlıklı ilişkiler kurarken etkili olabilecek bazı karar yöntemleri ve teknikler:

- İletişim ve Açıklık
- Empati ve Aktif Dinleme
- Uzlaşma ve Çatışma Çözme
- Ortak Hedefler ve Değerlerin Belirlenmesi
- Bağımsızlık ve Ortaklık Dengesi
- Zaman Yönetimi ve İlişkiye Zaman Ayırma
- Sosyal Destek ve Çevresel Faktörler

Sağlıklı ilişkilerin (olası) sonucuna/sonuçlarına ilişkin durum değerlendirmesi

Sağlıklı ilişkiler kurarken kararların olası sonuçlarına ilişkin durum değerlendirmesi, bu kararların hem olumlu hem de olumsuz etkilerini kapsamlı bir şekilde

düşünmeyi içerir. Bu kararların olası sonuçlarına dair değerlendirmeler:

Olumlu Sonuçlar:

- Duygusal Destek ve Mutluluk
- Kişisel Gelişim ve Öğrenme
- Sosyal Bağlantılar ve Topluluk
- İşbirliği ve Ortak Hedefler

Olası Olumsuz Sonuçlar:

- Duygusal Bağlılık ve Kırılganlık
- Zaman ve Enerji Gereksinimleri
- Bağımsızlık Kaybı veya Kısıtlamalar
- Çatışmalar ve Ayrılıklar

Sağlıklı bir ilişki kurarken, olası sonuçları kapsamlı bir şekilde değerlendirmek önemlidir. Bu değerlendirme, ilişkinin getireceği olası olumlu ve olumsuz yönleri anlamaya yardımcı olur. Kararlar verirken bu sonuçları dikkate alarak, ilişkinizin sağlam bir temele dayanmasını sağlayabilir ve olası zorluklarla başa çıkmak için hazırlıklı olabilirsiniz.

YATAY GEÇİŞ YAPMAYA KARAR VERDİM

Melisa AYDINLAR
melisaaydinlar2002@gmail.com

Ben babasının işi dolayısıyla çok kez şehir değiştirmiş bir çocuğum. Aslında şehir değişikliklerine, taşınma veya yeni ortamlara girmeye çok alışkınım. Böyle durumlarda tereddüt etmeden ailem ne dediyse uyum sağladım aslında küçük olduğum için pek bir seçeneğim de yoktu. Liseye kadar çok fazla şehir ve okul değiştirdim.

Yani yatay geçiş için karar vermem beni aşırı derecede zorlamadı evet kafama takılan sorular çok fazlaydı ama şehir değiştirmeye ve yeni ortamlara girmeye alışkın olduğum için bunlar bana ekstra avantaj sağladı. Şimdi size yatay geçiş yapmadan önce değiştirdiğim okullardan veya şehirlerden bahsetmek istiyorum.

Öncelikle İzmir’de doğdum ve 3 yaşına kadar İzmir’de yaşadım. 3 yaşındayken Çanakkale’ye taşındık ve ana

okuluna kadar orada yaşıadım. Ana okulu zamanımda İzmir'e geri döndük ve 2. sınıfa kadar İzmir'deydim. Sonrasında Kütahya'ya taşınma kararı aldık ve aslında babam İzmir'de kalmamızı istedi ama ben babasına çok bağılı bir kız çocuğı olduğıum için onu bırakamadım ve ben de gitmek istediğimi söyledim ve böylelikle taşındık. Burada sadece bir buçuk yıl yaşıadık ve yarı dönemde Eskişehir'e taşındık. Eskişehir çok güzeldi ve orayı çok sevmiştim. Yarı dönemde okula başlamama rağmen arkadaşlarım bana çok sıcak kanlı davranmıştı ve ben ortama çok iyi uyum sağlamıştım. Tam alıştım derken 4+4+4 sistemi başladı ve ben yine ortam değıştirmek zorunda kaldım.

Beşinci sınıfa başladığımda aynı okuldaydım ama yine yeni bir ortama girmem gerekti. Burada da arkadaşlarıma çabuk alışmıştık zaten onların çoğı da birbiriyle yeni tanışmıştı. Yedinci sınıfın ilk dönemine kadar devam ettim ve sonrasında yedinci sınıfın ikinci dönemini Sakarya'da okumaya başladım. Sakarya'yı hiç sevmemişim ama okulum çok güzeldi. Orta okul mezuniyetim bu okulda oldu. Ben aslında liseyi de burada okuyacağımı zannediyordum ama birden

İzmir'e yeniden taşınma kararı aldık ve babam bu sefer tek başına İstanbul'a gitti. Her hafta sonu bizi görmeye geliyordu ve bu onu çok yormuştu ama ben de okulumu ve arkadaşlarımı çok seviyordum ve gerçekten bu okuldan mezun olmak istiyordum.

Babam artık çok yorulduğunu ve buna devam edemeyeceğini söyledi ve biz ben lise ikideyken İstanbul'a taşındık ve ilk kez yeni bir ortama girdiğimde arkadaşlarıma alışamadık belki de alışmak istemedim. Çok zorluk yaşadım ve ilk kez benim istediğimle on birinci sınıftayken İzmir'e geri taşındık. Yarım kalan okuluma ve arkadaşlıklarına geri döndüm ve çok mutluydu ama mezuniyetim olamadı çünkü Pandemi patlamıştı. Ben 2020 mezunu olduğum için çok şansızdım. Şimdi belki babamı asker, memur falan sanmış olabilirsiniz ama değil. Benim babam hastane yöneticisi ve gelen güzel teklifleri değerlendirdi. Yatay geçiş yapmayı tabi ki her insan gibi hiç düşünmemiştim. Sonuçta kim tercih yaparken değiştirim diye düşünür ki. Ama anlattığım durumlar buna karar vermemde bana çok yardımcı oldu. O süreci de size anlatayım.

Lise son sınıftaydım önce diz kapağım çıktı, derslere gidemedim ve bu süreç beni çok zorladı sonra bir anda pandemi patladı ve biz neredeyse bir yıl evin kapısından dışarıya adımımızı atamadık. Ben gezmeyi çok seven bir insan olduğum için psikolojim yerle bir olmuştu. Ben de bunu düşünerek ve biraz da yalnız kalmak istediğim için detaylıca araştırma yapıp İstanbul'da özel bir üniversiteyi tercih listemin ilk başına yazdım ve o geldi. Ben İstanbul'a gidip orda yaşayacağım için çok heyecanlıydım ancak yine sokağa çıkma yasakları geldi ve benim okulum uzaktan eğitim oldu. İyice sıkılmıştım ve psikolojim çok kötü olmuştu. Bir türlü birinci sınıfı uzaktan eğitimle bitirdim ve okulun bize sunduğu imkanla bir ay ücretli çalıştık. Aslında yatay geçiş yapmayı kafama sokan olaylar ve durumlar burada başladı.

İstediğimiz hastanede çalışma imkânı sunmuşlardı ve Eskişehir'i tercih ettim. Hastanede çalışan insanlar bizim öğrenci olduğumuzu bildikleri halde bize ters davrandılar tabi ki kimsenin hakkını yiyemem iyi davrananlarda vardı ama genel durum hevesimizi kırma halindeydi. Ben bu süreçte okulu bırakmayı bile

düşündüm ama babam biraz daha bekleyip bir de yüz yüze eğitimde durumu görmemi istedi. Ben de haklı olduğunu düşünüp tamam dedim. Sonrasında aslında bir gol daha yedim. Benim İstanbul yazma sebebim kendi ayaklarımın üzerinde durmak ve aslında hayatımda ilk kez ailemden uzakta yaşamaktı ama onlar da benimle geldi. Biz hep birlikte İstanbul'a taşındık. Okulum başladı ama sonra vaka artışından dolayı ilk dönem uzaktan eğitime döndü ve benim mentalim iyice çöktü.

Artık her şeyden nefret etmeye başlamıştım. İkinci sınıf da bitti ve ben üçüncü sınıfta yatay geçişi kafama koydum ve araştırmalara başladım. Ailem de beni bu konuda çok destekledi. Seçeneklerim arasında Eskişehir ve İzmir vardı ama ara dönemde kontenjan açılmadığı için dönemimi dondurdum ve yatay geçiş yapmak için bekledim. Bu süreçte İzmir'e geri geldik. Okulumun olmadığı o dönemde İngilizce kursuna gittim ve biraz da olsa kendime bir şeyler kattım. Yatay geçiş dönemi başlayınca araştırmalarım sonucu en iyisi olduğunu düşündüğüm Bakırçay Üniversitesine başvurdum. Tek tercihimdi ve birinci olarak kabul

edildim. Şu anda burada eğitimime devam ediyorum ve verdiğim karardan dolayı çok mutluyum.

Daha bir yılım bitmedi ama buna rağmen buranın daha iyi olduğunu düşünüyorum. Hem yaşam kalitesi olarak hem okul olarak çok daha iyi. O yüzden benim tavsiyem mutlu olmadığımız hiçbir şeyi sürdürmenin hiçbir anlamı yok. Hayat risk almaya değer. Sonunda mutluluk olup olmayacağını bileyemeyiz ama zaten mutsuzsak denemeye değer. Ben çok kararsız bir insanım ama buna rağmen risk alıp bunu yaptım ve çok mutluyum. İyi ki diyorum. Eğer böyle bir düşünceniz varsa bence denemeye değer. Şems-i Tebrizi ne demiş. “Düzenim bozulur, hayatım alt üst olur diye, endişe etme. Nereden biliyorsun hayatın altının üstünden daha iyi olmayacağını?”

HAYATIMDA KİŞİSEL DENEYİM VE BİLGİMLE KARAR VERİYORUM

Neva Nur ARKAÇ
arkacnur2002@gmail.com

Bu yaşıma kadar karar verirken öğrendiğim en önemli şey her şeyin kendinde başladığıdır. Bizler karar verirken sadece kendimiz değil çevremizdeki insanların da bizim hakkımızda ne diyeceğini düşünerek karar veririz. Bu düşünce bazen bizi yanlış karar vermeye götürmekte. Ve bu yolun sonunda sorgulamadan yaptığımız için üzülen taraf biz oluruz.

Ben anladım ki insanların ne düşündüğü değil de o şey benim için doğru bir kararsa yapmalıyım. Doğru kararlar alabilmem içinde olduğum yerde durmamam gerektiğini öğrendim. Hayatımdan örnek verecek olursam Sağlık yönetimi öğrencisiyim. Mezun olduğumda bu bölümden iş sahibi olamaya bilirim. Bu yüzden Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik bölümünü de okuyorum.

Bu bölüm bilgisayar ve Excel üzerine ileride zorlanmamam için Excel öğreniyorum. Her gencin olduğu gibi benim de yurt dışına çıkma hayalim var bu hayalim için küçük küçük adımlar atıyorum. Yani kısaca ben öğrendim ki insanın istediği sürece yapamayacağı şey yoktur. Benim tavsiyem kendinize bir hedef belirleyin.

Hedefe ulaşmak için planımızı düzgün bir şekilde hazırlayın ve uygulayın. Unutmayın her başarılı insanın bir programı, her başarısız insanın da bahanesi vardır. **HER İNSAN KENDİ GELECEĞİNİ KENDİ ŞEKİLLENDİRİR.** Bazen olayların kendi elimizden düşüncelerimizden çıktığı anlarda olabilir işte o zaman ise mantığımız ve hayat tecrübelerimiz devreye girer. Karar verirken öğrendiğim bir diğer şey ise asla pes etmemek, tamamen yapamayacağımızı hissettiğimizde ve bırakmaya istekli olduğumuzda bile ayağa kalkıp bir kez daha denemek gerekir. Yavaşlasan da durmasan da denemeye devam etmelisin. Başarıya giden yolda azim ve denemeye devam etme kararlılığı vardır. Bir hayalimizin olduğunu düşünelim onun için heyecanlanırsınız ve o şeye adım atarsınız. Zaman geçtikten

sonra gerçekler etkisini göstermeye başlar ve ne yapacağımıza karar veremeyiz. Çoğu insan bu aşamada pes eder. Burada pes etmek yerine bizi yoran diğer şeyleri bırakmak gerekir belki de pes etmeyip bunu yapabilirim derse ve devam ederse yolun sonunda gerçekten kolay olduğunu görecektir. BİR HİKAYEM OLSUN İSTİYORUM VE ASLA “PES ETMİYORUM”. Karar verirken öğrendiğim bir diğer şeyler ise olaylara pozitif bakmak, Önyargılı davranmamak, cesur olmak, radikal kararlar vermek, farklı açılardan karar vermek. Bunlara tek tek bakacak olursak olaylara farklı açılardan bakmak, başlarda sadece bir fikir üzerine tek bir yoldan karar veriyordum.

Şimdi ise karar vereceğim zaman diğer seçenekleri de göz önünde bulundurarak karar veriyorum. Farklı açılardan bakmak bazen bizi zorlasa da bazen de bizi daha kısa yoldan karar almamızı sağlayacaktır. Olaylara pozitif bakmak, bana göre sadece iyi olan şeylere değil artısıyla eksisiyle bir bütün olarak, gerçekçi şekilde bakmak anlamına geliyor. Rahatsız eden duyguları da göz önünde bulundurarak karar

vermektir. Olaylara bu şekilde bakmaya başladıktan sonra karar vermek bir tık daha kolaylaştı.

Hayatımızda karar alırken, bir konu hakkında yargı belirtirken gayet objektif, mantıklı, tüm verileri hesaba katan bir açıyla bakıyoruz. Ya da öyle olmasını istiyoruz. Aslında bugün verdiğimiz kararlarda geçmişimizde deneyimlediğimiz önyargıların sonuçlarını görüyoruz. Bu da bizi karar verirken özgüvenimizin düşmesine, bunalıma girmemize ve baskı altındaymış gibi hissetmemize sebep olmakta. Bu hissiyat da bizi doğru karar almamızı engelleyecektir. Peki önyargımızı nasıl kırarız? Öncelikle önyargımızı fark etmemiz gerekir, sonrasında ise azaltmak için harekete geçmeye karar vermeliyiz. Bu adımlardan sonra önyargının ne zaman, nasıl çıktığını analiz etmeliyiz. Önyargıyı azaltacak plan yapmalıyız. Son olarak da eyleme geçip uygulamalıyız.

Karar verirken yaptığım hatalardan bir diğeri ise bazen cesur adımlar atmamamdı. Bunun sebebi de kaygılı olmamdı. Hata yaparsam rezil olacağımı, altından kalkamayacağım bir durumla karşılaşabileceğimi

düşünmemdi. Bu düşüncem yüzünden çoğu zaman önüme gelen fırsatları kaçırdım. Bu durumu fark ettikten sonra sonucu ne olursa olsun kendime güvenmeyi ve risk almayı öğrendim. Risk aldıktan sonra deneyimim arttı ve zorluklara dayanmayı öğrendim.

Bazen pişman olduğum zamanlar da oldu bu durumda hayal kırıklığına veya negatif yanlarına odaklanmayıp, pozitif yanlarına odaklanıp bu karar sonucunda neler öğrendiğimi değerlendirip gelecek kararlarımı nasıl etkileyeceğini düşünmem oldu. Diğer yandan o konu hakkında verdiğim kararın o durum için en iyi karar olduğunu düşündüm. Peki karar verdikten sonra pişmanlığımızı nasıl engelleyebiliriz? Birincisi elimizde geldiğinde düzgün karar vermeye çalışmalıyız. İkinci olarak da okuduğum bir kitaptan örnek verecek olursam The Paradox Choice (Seçim Paradoksu) adlı kitapta, her zaman en iyi seçimi yapmaya çalışmaktansa, mevcut durum içindeki “yeteri kadar iyi” seçimi yapmaya çalışmayı benimsememizden bahsetmişti. Bu kitap karar verdikten sonra ilerideki pişmanlıklarımızı en aza indirebilmek için karar vermeden önce seçeneklerimizin sayısını azaltmamızdan bahsetmişti.

Seeneklerimiz ne kadar az olursa karar vermemiz bi o kadar kolay oluyor.

Kısaca bu yaşıma kadar bir sürü kez karar verdim bazılarının sonucu olumlu iken bazılarının sonucu kötü oldu. Ve öğrendim ki karar verirken gerçekten objektif, mantıklı, özgüvenli, tartışmacı, pozitif, farklı bakış açılarından bakınca kararlarımızın bizim için daha iyi olduğunu öğrendim. Bu kişisel deneyimlerim ve öğrendiğim bilgilerle şimdi daha iyi daha sağlıklı karar verebiliyorum. Yazımı Joe Paterno'nun bir sözü ile bitirmek istiyorum.” Bugün, vermen gereken bir karar var. Ya daha iyiye gideceksin ya da daha kötüye gideceksin, ama aynı kalmayacaksın. Bu hangisi olacak?”

WORK AND TRAVEL PROGRAMINA KATILMAYA KARAR VERİYORUM

Nilay ÖZDEMİR
ozdemirnilay40@gmail.com

Geçen yaz, gelecek yaz için plan yaparken Work and Travel programına katılmaya kararı verdim. Çevrem de bu programı deneyimlemiş olan birkaç arkadaşımın olumlu deneyimlerini dinledim. Hem hazırlık sınıfımdan arkadaşlarım hem de komşum bu konuda tecrübelerini, olumlu katkılarını, nasıl başvuracağımı detaylı anlattılar.

Ayrıca, internet üzerinden program hakkında araştırma yaparak çeşitli bloglar ve forumlar üzerindeki yorumları okudum. Ailem ve yakın çevrem de destekleyici oldular ve bu deneyimi benim için bir fırsat olarak gördüler. Work and Travel programı benim için hem kişisel gelişimim açısından bir fırsat hem de kariyerime katkı sağlayacak bir deneyim olacak. Yeni kültürleri

keşfetmek, dil becerilerimi geliştirmek, yeni tatlar denemek, çok uluslu bir yapısı olduğu için farklı kültürleri bir arada görmek, uluslararası ilişkiler kurmak, network sağlamak ve iş deneyimi kazanmak gibi birçok faydası olacağını düşünüyorum. Programın maliyeti, vize süreci, çalışma ve yaşam koşulları gibi faktörleri değerlendirerek karar verdim. Ayrıca, Amerika'da geçireceğim zamanın benim kişisel ve akademik hedeflerime ne kadar katkı sağlayacağını da göz önünde bulundurdum. Work and Travel programı için birkaç farklı ülke seçeneği vardı, ancak Amerika'nın kültürel çeşitliliği, dil becerilerimi geliştirmek için daha uygun olacağını düşündüm. Ayrıca, Amerika'da iş deneyimi kazanmanın kariyerime daha fazla katkı sağlayacağını düşündüm.

Karar verme sürecinde yaşadığım zorluklar arasında, programın pratik konularıyla ilgili endişelerim ve bilinmezlikler vardı. Ancak, bu zorlukların üstesinden gelmek için kararlılıkla adım attım ve kendime güvendim. Dil becerilerimi geliştirmek için çeşitli kaynaklardan faydalandım ve danışmanlardan destek aldım. Programın prosedürleri ve vize süreci gibi pratik

uğraştıracılarla zorluklar yaşadım. Ayrıca, Amerika'da iş bulma ve uyum sağlama konusunda endişelerim vardı. Ancak, bu zorlukların üstesinden gelebilmek için detaylı bir araştırma ve gerekli hazırlıkları yaparak kendimi daha güvende hissettim. SWOT analizi ile programın avantajlarını ve dezavantajlarını değerlendirdim. Ayrıca, geçmiş deneyimlerimi ve hedeflerimi göz önünde bulundurarak karar verdim.

Ailem, öğretmenlerim ve yakın çevremle görüşerek fikir alışverişinde bulundum ve bu süreçte profesyonel danışmanlardan destek aldım. Work and Travel sonucu uluslararası bir dil olan İngilizceye hakimiyet kazanacağım. İleride ya akademisyen olmak ya da sağlık turizmi yapmak istiyorum dolayısıyla her koşulda bana artı değer sağlayacaktır. Bu deneyim, kişisel ve akademik gelişime katkı sağlayacak ve kariyerime yeni bir yön verebilecek büyük bir kilometre taşı olacak. Work and Travel programına katılmaya karar vermemdeki en büyük etken, yeni deneyimler yaşama isteğim ve kendimi geliştirme arzum oldu. Bu programın benim için önemi, kişisel gelişime katkı sağlaması ve kariyerimde yeni kapılar açmasıdır.

Ailem, yakın arkadaşlarım ve kendi ülkemden uzaklaşmak beni konfor alanımdan çıkartarak gelecek hayatımda hedeflerime ilerlemede gerçekten güzel bir ittirici güç olacak. Zorluklar yaşamayı ve acıları kutsuyorum. Çünkü ileriki zamanlarda bizi en çok kurtaracak ve güçlendirecek şeylerin bu zorluklar olduğuna inanıyorum. Dolayısıyla bu kararı vermem hayatımda önemli bir dönemeç oldu. Süreçteki tüm zorlukları; iş bitiriciliği, konfor alanından uzaklaşmayı ve yalnızlığı göze alarak bu kararı verdim. Ayrıca bütün bu danışman, sınavlar, vize süreci benim gözümü korkutmuştu. Dil olarak yeterli olup olmamam konusunda endişelerim vardı. Ama gerek kurslarla gerekse telefon uygulamalarıyla kendimi geliştirme fırsatım vardı ve elimden geleni yaptım. Daha sonra danışman acentenin dil sınavına girdim ve ondan geçtim. Akabinde Amerika'daki entegre şirketin kamera ile online yaptığı konuşma pratiği sınavından da geçtim. Daha sonra bu şirket can kurtaran olarak benim için başvuruda bulundular. 1 Haftalık İstanbul'da cankurtaranlık eğitimi almamın ardından girdiğimiz 3

pratik 2 teorik sınavdan da geçerek cankurtaranlık sertifikası almaya hak kazandım. Artık işe yerleşmiştim.

Son olarak 20 Mayıs'ta en kritik olan vize mülakatından da geçmek zorundayım. Umarım verdiğim bu kararlar sonucunda amacıma ulaşırım ve bu büyük deneyimi yaşarım. 4 ayda olsa farklı bir ülkede yaşamak ve çalışmak, benim için büyük bir öğrenme ve büyüme fırsatı olacaktır. Yemeklerden spora, mimariden sanata , sanattan eğlence sektörüne kadar bana yeni ufuklar açacağına eminim. Ve bütün bunların görsel şölenini seyretmek istiyorum. Hayalimdeki film stüdyolarını ve lunaparkları görmek benim için ayrıca heyecan verici olacak. Doğaçılama ve spontane olarak gelişecek olan diğer deneyimleri de heyecanla bekliyorum.

Herkesin karar verme aşamasında belirli endişeler yaşayıp yetersizlik duygusuna kapılması normal ve aşılmayacak şeyler değil. Gerekli olan şartları sağlamak için adım adım ilerleyerek planlarımızı parçadan bütüne gerçekleştirmeliyiz. Bu şekilde gözümüzde bir dağ olmaktan çıkar. Karar vermenin kolay olmadığını, ilk eylemi gerçekleştirmek için mental hazırlık, yeterli

şartlar, alternatif planlar, harekete geçmeye istekli olmak gibi koşulları sağlamamız yararlı olacaktır. Gerisi zaten süreçteki çabamıza kalıyor. Benim Work and Travel yapmaya karar vermemin özetini maddeler halinde toparlayacak olursak:

- **Kişisel Gelişim:** Work and Travel programı, kişisel gelişim için eşsiz bir fırsat sunar. Yeni kültürlerle tanışma, dil becerilerini geliştirme, bağımsızlık kazanma ve sorunları çözme yeteneklerini artırma gibi alanlarda bireylere katkı sağlar.
- **Kariyer Gelişimi:** Program, katılımcılara uluslararası iş deneyimi kazanma fırsatı sunar. Farklı bir ülkede çalışarak, kültürlerarası iletişim becerilerini geliştirir ve CV'lerine değer katan bir deneyim elde ederler. Ayrıca, iş dünyasındaki çeşitlilik ve küresel bağlantılar hakkında farkındalık kazanırlar.
- **Kültürel Değişim:** Work and Travel, farklı kültürleri keşfetmek için mükemmel bir fırsattır. Yeni bir ülkede yaşayarak, o ülkenin insanlarını, geleneklerini, yemeklerini ve yaşam tarzını daha

yakından tanıma şansı bulurlar. Bu da kültürel açıdan zengin bir deneyim sunar.

- **İletişim Becerileri:** Yabancı bir ülkede yaşamak, iletişim becerilerini geliştirmenin en etkili yollarından biridir. Farklı dillerde iletişim kurma ve kültürel farklılıklara uyum sağlama yetenekleri, katılımcıların hayatlarının ilerleyen dönemlerinde iş ve sosyal ilişkilerinde büyük bir avantaj sağlar.
- **Bağımsızlık ve Sorumluluk:** Work and Travel programı, gençleri bağımsızlık ve sorumluluk duygusuyla donatır. Yalnız başına bir ülkede yaşamak, günlük yaşamın sorumluluklarını üstlenmeyi öğrenmelerini sağlar ve olgunlaşmalarına katkıda bulunur.
- **Eğlence ve Macera:** Yeni bir ülkede yaşamak ve çalışmak, aynı zamanda eğlence dolu bir macera sunar. Farklı yerleri keşfetme, yeni arkadaşlar edinme ve unutulmaz anılar biriktirme fırsatı sunar.
- **Uluslararası Network Oluşturma:** Work and Travel programı, katılımcılara uluslararası

düzeyde bir ağ oluşturma fırsatı sunar. Hem yerel hem de uluslararası bağlantılar kurarak, gelecekteki kariyerleri için değerli ilişkiler kurma imkanı bulurlar.

- Hayat Deneyimi: Work and Travel programı, katılımcılara sadece iş hayatında değil, aynı zamanda genel yaşamda da deneyim kazanma fırsatı sunar. Yeni bir ülkede yaşamının getirdiği zorluklarla başa çıkma, adaptasyon yeteneğini geliştirme ve küresel bir perspektif kazanma gibi yaşam becerilerini geliştirir.
- Kültürel Değişim ve Empati: Farklı bir kültürde yaşamak, katılımcıların başkalarının bakış açılarını anlamalarını ve empati kurmalarını sağlar. Bu da onları daha hoşgörülü, anlayışlı ve kültürel olarak duyarlı bireyler haline getirir. Bu tür deneyimler, dünya görüşlerini genişletir ve insanlara daha açık fikirli olma yeteneği kazandırır.

**KARİYERİMİ ŞEKİLLENDİRİRKEN
BAŞKALARININ DEĞİL KENDİMİN DE
MUTLULUĞUNU DÜŞÜNMEYE KARAR
VERİYORUM**

Nurcan KAVAN
nurcankavan35@gmail.com

Konu seçiminde karar verirken öncelikle doğumumdan şu anıma kadar hayatımda olan eksikliklerimi bir gözden geçirdim. Ve şu anda pek de mutlu olmadığımı fark ettim. Bu benim için büyük bir eksiklikmiş. Bunun nedenlerini kendimce ayrıntılı bir şekilde düşündüm. Ben aile yaşantımda genel olarak geleneklerin ve inançların baskın olarak olduğu bir ortamda yetiştirildim.

Kötü yanları olduğu kadar iyi yanlarının da olduğunu yadsıyamam. Kötü yanlarından başlamak gerekirse sadece ebeveynlerimizin söylediklerinin ve davranışlarının doğru olduğu, herhangi bir durum olay esnasında fikirlerimizin sözde çocuk olduğumuz için

gereksiz ve saçma bulduklarından dolayı kötü olduğunu söyleyebilirim.

Geleneklerde olan bu anlayış ne yazık ki toplumumuzun birçok kesiminde olan bir durum. Söylediğim durum okulda, evde, iş yerinde, hatta arkadaş ortamlarımızda bile ne yazık ki var. Hele ki kişi bu tür durumlara aile ortamında maruz kalıyorsa, küçüklükten başlıyorsa o kişiyi gelecek açısından pek de pozitif durumlar karşılayamıyor olabilir. Örneğin bir aile kahvaltısını düşünelim. Anne baba ve iki çocuklu bir aile. Burada edilen sohbetlerin tadı bir başkadır. Yalnız kimi aileler kahvaltı ya da akşam yemeği olsun beraber yemek yenilirken bir arada olmaya ve konuşmamaya özen gösterirler. Beraber olmak güzel bir oluşum fakat o ortamda sohbet edilmemesi bence yanlış bir durum. Çünkü ailecek o masada yapılan sohbetler hem eğlenceli hem öğütlü bir otama dönüşür.

Bizler aslında ailelerimizin birer kopyasıyızdır. Birlikte geçirilen vakitler bizleri ebeveynlerimizle aynılaştıracak bile. Annemle olan benzerliğimiz hem konuşma tarzımız hem de davranışlarımız neredeyse

aynı. Fakat şunu fark ediyorum annemin sözü çok dinlenen bir insandır. Hayata bakış açısı bir problem karşısında sergilediği duruşu olsun ben hep çok etkilemiştir. Zaman ilerledikçe ona olan hayranlığımdan dolayı onunla bir kopyaymış gibi hissediyorum. Peki neden küçükken benim fikirlerim aileme saçma geliyordu da şu an ben onların fikirlerini benimsedim? İşte tam olarak burada düşündüm ve mutsuz olduğumu fark ettim. Lise tercihim, üniversite tercihim hatta kimi zaman geliyordu ki arkadaş tercihlerimi bile aileme danışarak yapıyordum. Eğer onlar mutlularsa bu tercihimden arkadaşlarımla olan ilişkiyi ona göre belirliyordum.

Hayatımın birçok evresinde bu oluyordu. Bundan sonraki süreçte kariyerimi şekillendirirken sadece ailemin mutluluğunu düşünmek yerine kendi mutluluğumu da düşünmeye karar verdim. Peki beni buna iten şey neydi? Neden kendim olamıyordum? Üniversite ikinci sınıfta bu kararı vermiştim. Biraz da üniversite yaşamının getirmiş olduğu aileden uzak düşme durumu bu kararımı etkilediğini düşünüyorum.

Verdiğim bu kararda çevresel durumumdan bahsedecek olursam; arkadaş çevremde kurduğum bağların eskisi gibi olmayacağını, ailem tarafında ise onlara karşı dışardan bir yabancıymışçasına bir birey olduğumu fark ettirmeye odaklanacağımı söyleyebilirim. Bu sayede eskisi gibi ne aşırı özgüvensiz olacağım ne de kendi hayatımda başkalarının sözünün geçebileceğini düşünmüyorum. Karar verirken kendimizi belli başlı konular açısından şartlandırırız. Neden ben bu kararı veriyorum, benim için olabilecek faydaları ve zararları açısından düşünmemizi karar verme koşulları sağlar.

Örneğin daha iyi bir gelecek için iyi bir ebeveyn, iyi bir iş insanı gibi şartlandırmalar da bizim için yeterli olabilecek örneklerdendir. Kararlar verirken önümüzde birçok yol ve seçenek olabiliyor. Burada önemli olan birden fazla seçenek içerisinde kendimize en yakın olanı seçebilmektir. Seçme becerimizin yeterli düzeyde olmasında fayda vardır. Bizim için öncelikli olan konuları belirlememiz gerekir en başta. Daha sonra seçenekleri değerlendirmemiz gerekir. Karar verme teknikleri arasında, karşımıza çıkan seçenekleri

değerlendirmek de önemlidir. Çünkü bazen birçok seçenek arasında seçim yapmaya çalışmak, önceliklendirme yapmadan mümkün olmayabiliyor.

Doğru seçeneği seçerken duygularımızı kontrol altına alabilmeli, kararlarımızı değiştirmekten çekinmemeliyiz ve farklı bakış açıları geliştirebilmeliyiz. Verdiğimiz bu kararlar için bir de çeşitli kriterler de kendimize sunarız. Örneğin bir yeni ev alacağımızı varsayalım. Kaç odalı, kaç metrekare, şehir merkezine, iş yerime yakın mı, otopark imkânı var mı, apartman tipi bir ev mi, müstakil bir ev mi, ya da bahçeli bir ev mi gibi kriterler koyarız.

Karar verirken tabi başta da dediğim gibi kararlarımızı değiştirmekten çekinmemeliyiz. Sonuçta o eve biz yerleşeceğiz bunu kendimiz için yapıyoruz. Bazen de tüm kriterlerimizin tek bir bütün halinde olamayacağını da göz önünde bulundurmalıyız ve ona göre bir seçim yapmalıyız. Karar verirken bu aşamada bazı zorluklar veya kolaylıklar da yaşayabiliyoruz kimi zaman. Seçeneklerin çok fazla oluşu, sorumluluktan kaçma isteğimiz, aşırı düşünme eğilimi gibi nedenlerden dolayı karar verirken zorlanırız.

Karar vermede kendi kullandığım yöntemlerim şunlar; çözüm önerileri ya da tecrübe ve yaşanmışlıkları öğrenerek kendime bir yol çiziyorum. Kendi hayatımızda aslında hata yaparak bir şeyleri öğrenmek güzel bir şey aslında. Fakat bu yöntemin bizi her zaman bir tık geride tuttuğunu söylemeden edemeyeceğim. Olmak istediğim kişiyi hayalimde canlandırdığımda aklıma ünlü bir doktor, iş insanı, yazar, kimi zaman bir işçi bile gelebiliyor. İşte bu yüzden kendi kariyerimi şekillendirirken meslek hayatında olan insanlara hep danışmayı sevmişimdir. Onların yaşadıkları demek benim de gelecekte yaşayabileceklerim demek. Bunları önceden görebilmek analiz edebilmek de beceri isteyen bir şey. Şu anki süreçte ise kendimi mutlu etmek için daha yolun çok başında olduğumu düşünüyorum. Fakat hiçbir şey ölümü tatmadan geç değildir.

ÖFKEYLE DANS: ÖFKEMİ KONTROL ETMEYE KARAR VERİYORUM

Sevde Şirin BAL
sevdesirinbal@gmail.com

Merhaba, ben Sevde. Hayatımın bir döneminde öfke sorunlarıyla mücadele ettim ve bu, benim için gerçek bir dönüm noktası oldu. Öfkenin kontrolünü kaybetmek, ilişkilerimi zorlamış ve kişisel gelişimimi engellemişti. Ancak, bu zorluğun üstesinden gelmek için kararlı bir adım atmaya karar verdim.

Karar verirken dikkate aldığım kriterler, seçeneklerin etkinliği, uygulanabilirliği ve kişisel uygunluğuydu. Hangi yöntemin benim için en iyi sonucu vereceğini ve en sürdürülebilir olanını seçmeye çalıştım.

Çocukluğumdan itibaren, öfke benim için hep bir mücadele kaynağı olmuştu. Küçük bir şey bile beni çileden çıkarabilir ve kontrolümü kaybettirirdi. Bu, ailemle olan ilişkilerimi ve sosyal etkileşimlerimi

olumsuz etkiliyordu. İşte bu noktada, öfkeyle başa çıkma yeteneğimi geliştirmeye karar verdim.

İlk olarak, duygusal farkındalığımı artırmaya odaklandım. Öfke anlarında kendi tepkilerimi daha iyi anlamak için zaman ayırdım. Nefes alıp verme teknikleri ve meditasyon gibi rahatlama yöntemleri benim için çok etkili oldu. Kendimi daha iyi tanıdıkça, öfkeyle baş etme becerilerim de gelişti.

Empatiyi geliştirmek de öfke kontrolümde önemli bir rol oynadı. Diğer insanların bakış açısını anlamaya çalışmak, öfkeyle tepki vermeden önce bir adım geri atmama yardımcı oldu. İletişim becerilerimi güçlendirmek için çaba harcadım ve duygularımı daha sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrendim.

Profesyonel destek almam da bu süreçte kritik bir rol oynadı. Bir terapistle çalışarak, öfke kontrolümü sağlamlaştırmak ve kök nedenlerini anlamak konusunda önemli bir ilerleme kaydettim. Terapistimle birlikte, öfke patlamalarının altında yatan duygusal travmaları ve kalıpları keşfetmek benim için çok değerliydi. Kararımın sonuçlarına ilişkin durum

değerlendirmesi yaparken, öfke kontrolü konusunda ilerleme kaydettiğimi gördüm. İlişkilerimde daha sağlıklı iletişim kurabiliyor ve iş performansımı olumlu yönde etkileyebiliyordum. Bu kararı vermek, hayatımı daha olumlu bir şekilde yönlendirmeme yardımcı oldu.

Bugün, öfkeyle dans etmek yerine onu kontrol etmeyi öğrendim. Hayatımın her alanında daha fazla huzur ve denge buldum. İlişkilerim daha sağlıklı, iş hayatım daha başarılı ve genel refahım daha yüksek. Öfke patlamaları hala nadiren olabilir, ancak artık onları yönetme ve dönüştürme becerilerine sahibim.

Benim hikayem, öfkeyle mücadele eden herkes için bir ilham kaynağı olabilir. Öfkenin üstesinden gelmek mümkündür ve ben, bu zorluğu aşarak daha sağlıklı bir yaşam sürmek için bir kanıtım. Öfke kontrolü, kendinizi tanıma ve geliştirme sürecinin bir parçası olabilir ve bu süreçte kendinizi bulabilirsiniz.

Öfke kontrolü yolculuğumda karşılaştığım zorluklar, beni daha güçlü bir insan haline getirdi. Her yeni gün, öfkenin baskısını azaltmak ve daha huzurlu bir yaşam sürmek için yeni bir fırsat sunuyor. Bu süreçte, kendimi

tanıma ve kabul etme konusunda önemli bir ilerleme kaydettim.

Öfkenin kontrolünü ele almak, sadece duygusal düzeyde değil, aynı zamanda zihinsel ve fiziksel düzeyde de bir dönüşüm gerektirir. Kendi kendime konuşma teknikleri ve rahatlama egzersizleri gibi araçlar, bu dönüşüm sürecinde benim için çok değerli oldu. Kendimi sakinleştirmek için kullanabileceğim bir dizi strateji geliştirdim ve bu, öfkeyle başa çıkma becerilerimi güçlendirdi.

Ancak, öfke kontrolü üzerine çalışırken bazen geriye düşmek de mümkündür. Bu dönemlerde, kendime olan güvenimi kaybetmeden ve pes etmeden önce bir adım geri çekilip derin bir nefes almayı öğrendim. Her bir zorluk, beni daha da güçlendirdi ve öfkeyle başa çıkma konusundaki kararlılığımı daha da pekiştirdi.

Şimdi, öfkenin beni esir almasına izin vermek yerine onunla iş birliği yapmayı öğrendim. Öfke, bir uyarı işareti olarak hizmet ediyor ve beni sakinleştirmem veya durumu daha yapıcı bir şekilde ele almam gerektiğini

gösteriyor. Her öfke anı, kendimi daha fazla keşfetme ve geliştirme fırsatı sunuyor.

Öfke kontrolü hikayem, sadece benim değil, aynı zamanda başkalarının da içinde bulunduğu zorluklarla mücadele eden herkes için bir ilham kaynağı olabilir. Önemli olan, pes etmeden ve kendimize olan inancımızı kaybetmeden yolculuğumuza devam etmek ve her adımda büyümek ve öğrenmek için bir fırsat bulmaktır.

Öfkenin bizi yönetmesine izin vermek yerine, onu yönetmeyi öğrenerek daha mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmek mümkündür.

Öfke kontrolü yolculuğum, benim için sadece bir mücadele değil, aynı zamanda büyük bir öğrenme deneyimi oldu. Kendimi daha iyi tanıyarak ve içsel gücümü keşfederek, hayatımın her alanında daha fazla denge ve huzur buldum. Öfkenin baskısından kurtulmak için çaba göstermek, beni daha bilinçli ve anlayışlı bir insan yapmıştır. Şimdi, öfkenin değil, sevginin ve anlayışın rehberliğinde yaşamaya kararlıyım.

Bu yolculukta, öfkenin sadece bir duygu olduğunu ve benim ona rehberlik etme gücüne sahip olduğumu anladım. Öfkenin yönlendirici gücünü kabul etmek, benim için özgürleştirici bir deneyim oldu. Artık öfkeyi bir düşman olarak değil, bir öğretmen olarak görüyorum.

Öfkenin kökenlerini keşfetmek ve altında yatan duygusal zeminleri anlamak, benim için önemli bir adımdı. Çocukluk travmaları ve geçmiş deneyimler, öfkenin derinliklerine ulaşmamı sağladı. Bu anlayış, öfkenin yönetilmesi konusunda daha etkili bir yaklaşım benimsememe yardımcı oldu.

Şimdi, öfkenin kontrolünü ele almak için birçok araç ve stratejiye sahibim. Günlük pratiklerim, öfkenin anında yükselmesini engellemeye ve daha sağlıklı tepkiler geliştirmeye yardımcı oluyor. Başkalarıyla olan ilişkilerimde daha sabırlı ve anlayışlı olmak için sürekli çaba sarf ediyorum.

Bu yolculuk boyunca, öfkenin benim üzerimdeki etkisinin azaldığını ve daha fazla huzur ve mutluluk bulduğumu görmek beni büyük bir memnuniyetle

dolduruyor. Öfkenin egemenliği altında yaşamak yerine, onunla uyum içinde yaşamamanın mümkün olduğunu keşfetmek benim için büyük bir özgürlük kaynağı oldu.

Öfke kontrolü yolculuğum, benim kişisel büyüme ve olgunlaşma sürecimde önemli bir rol oynamıştır. Bugün, geçmişte yaşadığım öfke patlamalarını hatırladığımda, gülümseyerek onları birer öğretmen olarak kabul ediyorum. Her bir zorluk, beni daha da güçlendirdi ve içsel huzurumu bulmama yardımcı oldu.

Bu yolculuğun sonunda, öfkenin beni yönetmesine izin vermek yerine onu yönetmeyi öğrenmek, benim için gerçek bir zafer oldu. Artık, öfkenin değil, sevginin ve anlayışın rehberliğinde hareket etmeyi tercih ediyorum. Bu, benim için bir dönüm noktası oldu ve geleceğe daha umut dolu bir şekilde bakmamı sağladı.

HAYATIMDA PLANLI OLMAYA KARAR VERİYORUM

Yeliz KARABULUT
yeliz.kara.12681268@gmail.com

Hayatımda çoğu zaman işlerimi plansız yaparım. Örneğin; sabah uyanacağım saati, arkadaşlarımla buluşacağım saati, ders çalışacağım saati bir gün öncesinden planlamam bazı planladığım durumlarda ise bu saatlere pek uymam. İşte bu ve benzeri durumlar hayatımda pek çok olumsuzluğa yol açar.

Üniversite 3.sınıfın başında hayatımı düzene sokabilmek için ve hayatımda olumsuzluklar yaratan bu tarz problemlerime dur diyebilmek adına bu kararı almam gerektiğini fark ettim. Bu kararımın sosyal hayatım, özel hayatım gibi durumlarda bana fazlasıyla artı katacağına ve hayatımda iyileşme yaratacağına inanıyorum.

Bir yerde okumuştum şöyle diyordu “Belirsizliklerle dolu bir dünyada, bir plana sahip olmak güvende hissetmemizi sağlar. Bu söz beni fazlasıyla düşündürmüştü. Evet bir plana sahip olmadığım için kendimi güvende hissetmiyordum. Artık hayatımda bir şeyleri yoluna koymaya gerçekten ihtiyacım vardı. Bu durumun bana olumsuzluk yerine iyileşme yaratacağına inanıyordum ve şu an bu kararımı uygulamaya geçtiğim zaman ile geçmiş zamana baktığımda daha mutlu olduğumu görebiliyorum. Çünkü planlı yaşamaya karar vermiş olmam beni beklenmedik durumlara karşı hazırlıklı hale getirdi. Stresimi azalttı bu durumlar da başka durumlarda iyileşmeme yol açtı. İşte tam bu noktada bazı önemli veya ufak kararlar almamızın hayatımızın işleyişini nasıl etkilediğini de görebiliriz.

Hayatımı planlı yaşamaya karar verdiğimde bazı adımlar atmam gerekti. Kendime kısa ve uzun vadeli bazı hedefler belirledim. Bu hedefler benim için kişisel, mesleki, duygusal ve finansal yönde oldu. Ardından ise bu hedeflere ulaşmamı sağlayacak aşamaları belirledim. Kendime günlük, aylık ve haftalık rutinler

oluşturdum. Bu rutinler bana günlük yaşamımı daha organize etme ve hedeflerime daha sistemli bir şekilde ulaşabilme fırsatı verdi. Bu rutinlerle ilgili çizelgeler, listeler oluşturarak zaman yönetimi becerilerimi geliştirmiş oldum.

Planlı yaşamaya karar vermek bana daha fazla özgürlük sağlamış oldu. Planlarımı yerime getirdiğimde geriye kalan zamanımı istediğim gibi harcama özgürlüğüne sahip olmaya başladım. Bu kararı almaya giden yolda birçok zorluklar yaşadım arkadaşlarımla aram bozuldu kendimi iradesiz biri gibi hissetmeye başladım aile ilişkilerime ve özel ilişkimde bazı güvensizlikler yarattım. Artık çevremdeki insanların bana sorumsuz bir insan veya hayatını önemsemeyen bir insan gibi düşüncelerle yaklaştığını fark ettim. Bu durumlar tabi ki zihinsel olarak beni fazlasıyla yordu. Artık harekete geçme zamanı geldi dediğimde bu duruma bir anda adapte olamayacağımın farkındaydım. Bu durumda öncelikle kendinize inanmanız gerekir işte o zaman karar verme konusunda daha emin adımlarla ilerleyebiliriz. Bende bu düşünceyi baz alarak ilerlemeye karar verdim. Çünkü hayatımı düzenlemenin

anahtarı adımlarımı planlı bir şekilde atmaktan geçiyordu. Artık belirsizliklerle dolu bir hayattan sıyrılarak kontrolü elime almak istiyordum.

Hangi insan belirsizliklerle dolu bir hayat yaşamak ister ki? Planlı yaşamaya karar vermek, hayatınızı yeniden şekillendirmek ve kontrolü ele almak için atacağınız ilk adımdır. Bu kararı verirken, amaçlarınızı ve değerlerinizi göz önünde bulundurmalısınız. Çeşitli amaçlarınıza yönelik ilerlemelisiniz. Planlı yaşamaya karar verdikten sonra, birçok fayda ile karşılaşacaksınız. Daha organize bir yaşam tarzı, zamanınızı daha etkili bir şekilde kullanmanıza olanak tanırken, stresi azaltır ve zihinsel sağlığınızı iyileştirir. Ayrıca, planlı yaşamak, hedeflerinize odaklanmanızı sağlar ve başarılarınızı artırır. Hayatın yoğun temposuyla başa çıkabilmekte aslında planlı olabilmekten geçer. Örneğin bir çalışan yetiştirmesi gereken işleri plansız yaparsa bu işlerini zamanında bitirememesine yol açabilir ve bu durum onun iş hayatında çeşitli olumsuzluklar yaratabilir. Burada görüldüğü üzere aslında planlamanın hayatımıza tahmin ettiğimizden çok daha fazla etkisi vardır.

Ben de artık bu etkilerin fazlasıyla farkında olmaya başladığım için en öncelikli karar verme konum planlı ilerleme oldu. Bu yolda birçok etkenleri göz önünde bulundurarak ilerlemem gerekti. Bunlardan bir tanesi esneklikti. Aslında bu durumdan yukarıda biraz bahsetmiştim. Fakat benim için önemli bir kural olduğu için biraz daha açmak istedim. Beklenmedik olaylar veya değişen koşullarla karşılaştığımızda, esnek olmak ve planlarımızı gerektiğinde ayarlamak önemlidir. Esneklik, hayatın değişkenliklerine uyum sağlamamızı ve hedeflerimize ulaşma yolunda önümüzdeki engellerle başa çıkmamızı sağlar. Hayatımız pek çok etkenden kaynaklı sürekli olumlu veya olumsuz yönde değişkenliğe uğrayabilir. Bu durum sıklıkla karşımıza çıkar ve bu durumların içinden zararsız çıkabilmek gerekir. O yüzden benim için esneklik kuramı planlı ilerleme sürecinde yüksek önem taşıyan bir etkendir.

Bakıldığında bu karar aslında her insanın hayatının bir döneminde alması gereken hayatında ilerlemelere yol açacak bir kararken bazılarımız benim gibi bu kararı sonradan veya bu kararı alması gerektiği zamandan yani bu kararı vermemenin zararlarını fazlasıyla

yaşadıktan sonra karar vermeye odaklanmış olabilir. Karar vermede tabi ki de doğru zaman denen şey önemlidir. Bana soracak olursanız planlı ilerleme konusunda bu kararı çok daha önceden vermiş olup hayatımda bazı şeyleri daha erken değiştirebilirdim. Bu durum bana daha büyük artılar katardı. O yüzden karar vermedeki zamanınızı da iyi değerlendirmeniz gerekir.

Bazı şeylerin farkındalığına erken varıp erken kararlar almanız bu konuda sizi ileriye taşıyabilir. Tabi ki de önemli olan, kişinin kendi yaşam tarzına uygun olan yaklaşımı seçmesi ve bu doğrultuda planlı bir şekilde ilerlemesidir. Burada okuduklarınızdan da anladığınız üzere planlı yaşamının önemini, planlı yaşamak için karar vermenin önemini, bunların hayatımızda yarattığı olumlu etkileri kendi karar verme sürecimden de örnekler vererek anlattım. Her bir bölüm, okuyucunun planlı yaşamın gücünü anlamasına ve kendi yaşamında uygulamasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Artık harekete geçme zamanı geldi, hayatınızı planlı bir şekilde yönlendirin ve gerçek potansiyelinizi ortaya çıkartın. Unutmayın ki planlı yaşamak için karar vermek size zaman, enerji ve başarı getirecektir.