

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

Ağustos 2022 | #2

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

Ağustos 2022 | #2

*Herkes hikayesini kendi yazar, kendi yazdığı o hikayeyi yaşar.*

*Ayça Akın*

# FARKINDALIK

Esra Savaşan | Uzm. Psikolog



## NEHRİN KARŞI KIYISI

Aşağıda paylaşacağım 'kissadan hisse'yi muhtemelen okumuşsunuzdur. Okuyanlar için bir hatırlama, ilk kez okuyacaklar için de yeni bir farkındalık olsun.

Efendim, iki keşiş nehir boyunca giderlerken; nehrin karşısına geçmek için yardım bekleyen bir kadına rastlamışlar.

Keşişlerden genç olanı kadına yardım edemeyeceklerini, çünkü inançları gereği kadınlarla temas kurmalarının yasak olduğunu söylemiş. Fakat keşişlerden yaşlı olan genç kadına yardım edeceğini söylemiş ve kadını sırtına alarak nehrin diğer yanına geçirmiş.

Diğer keşiş bu durumdan hiç memnun olmamış. Ama kadın keşişe yardım ettiği için çok teşekkür etmiş, şükranını göstermek için tekrar tekrar önünde eğilmiş.

Keşişler yollarına devam etmişler. Yol boyu genç keşiş kendi kendine söyleniyormuş.

Yaşlı keşiş dayanamayıp sormuş:

– Neden hala söyleniyorsun, bir sıkıntın mı var?

Genç keşiş kızgın bir şekilde cevap vermiş:

– Biz keşişiz; bir kadını sırtında taşıyıp karşıya geçirmek şöyle dursun, kadınlara bakmamız bile yasak. Nasıl böyle bir hareket yapabildin?

Diğer keşiş gülümseyerek cevap vermiş;

– Ben o kadını geride bıraktım. Sen neden hala taşıyorsun?

Gerçekten; olmuş bitmiş ve geride kalmış, artık değiştirilmesi imkansız (*zamanın geri alınamaz gerçekliği!*) olay ve durumları neden küfemizde taşır ve kendimize yük ederiz?

İnsanı odağına almış psikoloji/felsefe gibi bilimlerin bu konudaki açıklamaları yanı sıra eminim herkesin 'kendince' gerekçeleri vardır. Tıpkı genç keşişin olduğu gibi...

Burada dikkate alınması gereken diğer bir konu, 'Hayat Okulu'nda yaşla birlikte öğrenilmiş bilgilere gösterdiğimiz 'sadakat'in değişim süreci olabilir.

Amerikalı yazar Warren Bennis, An Invented Life (1993) adlı kitabında insanları '**bir kere doğanlar**' ve '**iki kere doğanlar**' olarak tanımlamıştır. Bennis, bir kere doğanları kendilerini gerçek anlamda tanımayan, aile - toplum etkisi ile (*ki ben buna dinin ve son yıllarda da sosyal medyanın etkisini de eklemek isterim!*) kendilerine verilmiş rolleri oynayan ve bu rollerin ötesine geçemeyen insanlar olarak tanımlarken; iki kere doğanları ise kendilerini yeniden, kendilerine özgü inşa eden insanlar olarak tanımlar.

# FARKINDALIK

Esra Savaşan | Uzm. Psikolog



## NEHRİN KARŞI KIYISI

Bu insanların kendi yaşamlarının belirleyicilerinin yine kendileri olduğundan ve kendi vizyonlarını geliştirdiklerinden söz eder.

‘Kendin’ olmadan yaşanmış, başkalarının beklentilerini karşılamak üzere kurgulanmış ve harcanmış bir yaşam... “Ben nasıl bir insanım? Kişilik özelliklerim, mizacım, zeka alanlarım ile sahip olduğum potansiyelim nedir? Yetişme ortamım, aldığım eğitimler, yaşadığım deneyimlerimle kazandığım yaşam felsefem, değerlerim neler? Kişilerarası ilişkilerdeki tarzım ve bunun oluşmasında rol oynayan modellerim kim/kimler? Karşılaştığım güçlüklerle atfettiğim anlamlar ve baş etme yöntemlerim neler?” Bu ve benzeri soruları kendine sormadan, cevaplarını bulmaya çalışmadan yaşamak, ‘yeniden doğmak’ sizin, bu dünyadan geçip gitmek olsa gerek.

Yeniden doğmak; alışılmış beklendik kalıpların dışına çıkmak, ‘maskeler’den kurtulmak, farkındalıkla başlayıp; iç ve dış çatışmalarla geçen, yorucu, zaman zaman da can yakan çetin bir süreçtir. E.E Cummings bu süreci güzel tanımlar: “*Seni diğerlerinden farksız yapmaya bütün gücüyle gece-gündüz çalışan bir dünyada, kendin olarak kalabilmek, dünyanın en zor savaşını vermek demektir. Bu savaş bir başladı mı, artık hiç bitmez.*”

Yapılan araştırmalar başarılı, mutlu insanların gelecekle ilgili umutları, heyecan duydukları bir düşleri ve **kendi değerleriyle oluşturdukları vizyonları** olduğunu göstermektedir.

Peki bu gerçeği kaç insan biliyor veya kabul ediyor? Bilmesine rağmen yüzde kaç hakkı ile uygulayabiliyor? Size sunabileceğim bilimsel istatistiksel bir verim yok maalesef. Sadece önce kendimden sonra da danışanlarımdan ve çevremden kazanımlarımla söyleyebilirim ki; bir elin parmakları kadar.

Peki neden? Herkes dürüstçe kendine cevap versin lütfen. Yazımı buraya kadar okudu iseniz; kaçınız yukarıdaki soruları daha önce kendinize sordunuz? Cevapları bulmak için emek ve zaman ayırdınız? Hadi buraya kadar iyi tamam, peki kaçınız bulduğunuz cevaplar ile yaşamınızı yeniden ‘**KENDİN**’iz olarak inşa ettiniz?

Elbette bunun çok kolay olmadığını biliyorum. Temel engellerden birisi, kendimize yeterince **değer ve özen göstermiyor olmamız**. Burada sözünü ettiğim dış görünüş/yedikleriniz ve içtikleriniz/ spor/tavır/güvenli davranış/konuşma biçimi/diploma ve sertifikalar/içinde bulunduğumuz sosyal çevre ve mekanlar olmadığını anladığınıza eminim. **ÖZ**’ünüz, iç dünyanız / ruhunuz...Adına ne dersiniz deyiniz her şey bittikten, çıktıktan, silindikten sonra kendinizle baş başa kaldığınızda sizden geriye kalan, belki de sizden başka hiçbir kimsenin tanımadığı, bilmediği **gerçek SİZ**. İşte buna ne kadar değer veriyorsunuz ve onu koşulsuzca seviyorsunuz? Bunu öncelikle düşünün lütfen.

“İnsanı, değişim ve dönüşümden alıkoyan hangi açmazları vardır?” diye bana bir soru yöneltseniz; çok şey sayabilirim, sayfalar yetmez. Benim için! İlki ‘**sorgulamamak**’ derim.

# FARKINDALIK

Esra Savaşan | Uzm. Psikolog



## NEHRİN KARŞI KIYISI

Bu bildiğimiz, bildiğini sandığımız, inandığımız veya bir şekilde inandırıldığımız, gördüğümüz, duyduğumuz veya öyle algıladığımız, modellediğimiz tüm **'öğrenmişliklerinizi'** olduğu gibi kabul etmeden önce sorgulamaktan söz ediyorum.

Soruların gücüne inanın. Soruları, soru soran insanları sevin. Sorular, kendinizi gerçekleştirmeyi sağlayan ve hayatı daha doyumlu yaşamayı kılan önemli araçlardır.

Bildiğiniz gibi biz, insan denen varlık **'düşünen canlı'** olma özelliğimizle diğer canlılardan açık ara öndeyizdir. Düşünmek bir eylemdir ve gerçekleştiği organ da **"beyin"**dir.

Bana göre beyni kullanmanın/ geliştirmenin yolu da **'soru sormak'**tır. İnsan soru soracak ki beyin merak etsin, araştırsın, analiz/sentez etsin, bir cevap hatta birkaç da alternatif cevap oluştursun. Bitti mi? Elbette hayır, her soruya ve cevaba uygun duyguyu ortaya çıkarsın, bunun için eski envanterleri gözden geçirsin, üstünü örttüğümüz, tozlanmış dosyaları şöyle bir açsın, sana eski *deneyimlerini (can sıkıntısı veya hoşnutluk oluşturabilir)* bir hatırlatsın, aldığı dersler varsa şöyle bir masaya sersin...Hadi bakalım, ne kadar cesursun? İster duygularınla istersen de aklınla muhasebeni yap, kararını ver ve seç, beğen, al.

Bitti mi? Elbette hayır, daha yolun ortalarındasın. "O ne der? Bu nasıl karşılar? Ya artık O/ONLAR beni SEVMEZSE/ İSTEMEZSE? Ya ben YALNIZ kalırsam?... Liste uzar gider, kaygı ve korkular bazen hatırlatıcı bazen de caydırıcı olarak hemen devreye girebilir. Yıllardır kendiniz/kendinize ait sandığınız, oysa çok daha size ait olmadığını anladığınız gerçeklerle yüzleşmek tedirgin edicidir. Kendinizin farkında olmaksızın, güvende hissettiğiniz kıyılardan uzaklaşmak, karşı kıyıya geçmeye niyetlenmek cesaret ister. Bu yolculukta ilerledikçe kendini sevmek, kabulleniş, umut, değişim ve dönüşümün verdiği heyecan, **yeni bir ben** olmanın hissettirdiği huzur da hep vardır.

İşte burası 'ARAF'tır. Uzun süre arada kalamazsınız ve bir seçim yaparsınız. Seçim yapmak artık davranışa dönüşür, hareket olur. Her hareket de bir başka seçenekten vazgeçti ve mutlaka bedeli vardır. Bedel ise bir başka öğrenme, değişim ve dönüşümün sorularını getiren derstir. Bu döngü nefes aldığınız sürece devam eder. Kabulde ve bilinçli farkındalıkla anda olmak, kendin olmaya bir adım daha yaklaşımdır.

Öyle ya da böyle...Beyninizi çalıştırdığınız sürece o sizi bir yere hatta olmanız gereken 'O' yere mutlaka götürür. Her şey olması gereken anda ve yerde olur. Buna 'hazır bulunuşluk düzeyi' denir. Yeter ki siz önce kendinizi şöyle bir sevgiyle sarıp sarmalayın, 'suçlu' aramaktan, hissetmek ve hissettirmekten vazgeçin. Karşı kıyıda takılmayı, süreçte yaşadıklarınıza enerji harcamayı da bırakın. Hayat okulunun size sunduğu yeni nehirlerde akmaya niyet edin.

Nehrin karşı kıyısına geçene, geçmek istemeyenlere, geçmeye niyetlenenlere, geçmeye niyetli olup desteğe ihtiyacı olanları sırtlayanlara, bunu da dillendirmeyen herkese sevgilerimle...

# MINDFULNESS

Raquel Habib | Koç & Mindfulness & Meditasyon Eğitmeni & Yazar

## ZİHNİMİZİN EFENDİSİ OLMAK



### Zihnimizin Efendisi Olmak Mümkün!

*“İnsan neyi düşünürse zihin ona yönelir, ona dönüşür.”* lafıyla Buda zihnin gücünü çok güzel anlatmıştır. Birçok kadim öğretinin temeli zihni eğitmek üzerine kuruludur. Bu öğretiyi en güzel ifade edenlerden biri ise Buda'nın öğretileri olan Budist öğretilerdir. Dini bir inanıştan öte insanı anlamak üzerine kurulmuş bu öğreti bizleri kendimizin terapisti olma yolunda eğitir.

İnsanın kendi terapisti olabilmesi için önce kendini tanıması gerekir. Kendini tanımak zihnini tanımakla başlar. Çünkü zihnimizin yapısı bizim dünyayı nasıl deneyimlediğimizi belirler.

Aristoles'in yüzyıllar önce söylediği ve Apollo tapınağının girişinde yazan “Kendini Bil” ifadesiyle aslında vurgulanmak istenen Budistlerde olduğu gibi Yunanlarda da aynı öğretilerdir. İnsan kendinin her halini tanırsa kendini sınırlandıran her şeyi aşabilir ve kendi sonsuz potansiyelini yaşamaya başlayabilir. Bunun içinse bizi sınırlandıran zihin yapımıza yakından bakalım ki onun kölesi değil, efendisi olalım.

Beynimiz default modda iken bir şempanzenin beyin yapısına sahip olduğunu yani ilkel yapısıyla sadece “kaç – savaş - don” sistemi ve şartlanmalarıyla çalıştığını biliyoruz. Bu ilkel yapının üstünde evrimleşen ve gelişen, düşünen beynimizse daha genç bir beyin bölgemiz olmasına rağmen zihin eğitimi egzersizleriyle daha fazla kullanım süreçlerimize dahil edilebilir. Bu da bizim zihnimizin kölesi olmaktansa efendisi olabilmemizi sağlar. Uygulanması anlatılmasından daha zor olan bu efendilik hali için ihtiyacımız olan 3 ana unsur var.

1. Farkındalığımız
2. Dikkatimiz
3. Bırakabilme Hali

### 1. FARKINDALIK

Farkında olmadığımız hiçbir şeye müdahale edemeyiz. Farkında olabilmek içinse bir şeyi yakından tanımamız, bunun içinse onu gözlemlemeyi bilmemiz gerekir. Zihnimizin efendisi olmak için önce zihnimizin ne yaptığından ve nasıl çalıştığından haberdar olmamız gerekir. Bunun için onu gözlemlemeyi öğrenmekle başlayabiliriz. Gözlemci olmak bu yaşamda deneyimleyebileceğimiz en zor hallerden biridir. Çünkü şartlanmış zihin yapımız bizi gözleme deneyimi içindeyken bile sürekli tarafsız bir noktada durmaktansa bir uça çekmek ve bir fikre tutunmamızı sağlamak ister. Zira gözlemci olmak her şeye eşit mesafe ile uzaktan bakabilmek demektir. Ne sevdiğimizimize ne de sevmediklerimize tutunmadan durabilmek demektir. Hiçbir şeyi itmek, çekmek, tutunmak, görmezden gelmek yok.

Krishnamurti *“İnsan zekasının en doruk noktası gözlem yapabilme halidir”* diyerek gözlem yapmanın ne olduğunu çok farklı bir şekilde ifade eder.

# MINDFULNESS

Raquel Habib | Koç & Mindfulness & Meditasyon Eğitmeni & Yazar

## ZİHNİMİZİN EFENDİSİ OLMAK



Dikkatimizin dağılması, arzularımızın bizi ele geçirmesi, hayal kırıklıklarımız sonrasında ürettiğimiz felaket senaryoları bir sorun ya da bozukluk değil hepimize ait insani hallerdir. Başlangıç seviyesinde veya ileri seviyede bir meditasyon veya mindfulness pratiği uygulayabilen biri olsak bile hiç fark etmez, herkes zihnin tuzaklarına düşer. Buna engel olmak için önce insan kendi zihnini yakından tanımalıdır. Ve bunun için zihnin doğal yapısı olan dağınık ve kaygılı olma halini kabul etmelidir. Zihnimizi tanımak için onu sabırla ve yargısızca yakından gözleme pratikleri yapabiliriz. Meditasyon bu gözlemleri uygulayabileceğimiz bir yoldur. Buda'nın bile zihni aydınlanmadan önce defalarca dağılmış ve bu sayede zihni eğitebilmenin ve dolayısıyla dinginleştirebilmenin yollarını keşfetmiştir. Bu yollar aynı zamanda bizi daha mutlu, ruhsal olarak gelişmiş, bilge ve erdemli insanlar olmaya yönlendirir. Meditasyon ve mindfulness pratikleri bu yolda yürürken izlenecek faydalı adımlardır.

### 2. DİKKATİMİZ

En değerli hazinemiz dikkatimizdir. Çünkü Dr. Joe Dispenza'nın da söylediği gibi dikkatimizin gittiği yere enerjimiz gider ve enerjimizin gittiği yer büyür, gelişir. Öyle ise mindfulness pratiklerinden en önemlisi ve Buda'nın öğretilerinin temelini oturttuğu ilk basamak dikkatimin nerede olduğunu farkında olma halimizdir. Bu hale gelmek için kendimizi eğitebiliriz. Meditasyon sırasında veya günlük yaşamın içinde herhangi bir anda dikkatimin sürekli nerede olduğunu kontrol etmeyi kendime hatırlatabilirim. Dikkatim her dağıldığında odaklandığım her ne ise dikkatimi ona geri yönlendirmeyi seçebilirim.

Dikkatimi bilinçli bir şekilde kullanma sorumluluğumu her an hatırlamam gerekir. Bunun için mindfulness ve meditasyon pratikleri uygulaması kolay, uygulamayı hatırlaması zor pratiklerdendir. Çünkü insanın hatırlaması da bir zihin alışkanlığı gerektirir. Başka bir deyişle hatırlamak için dikkatimizi nereye verdiğimizden ve nasıl kullandığımızdan haberdar olmaya ihtiyacımız var.

Düşünme çok faydalı bir işlem olmasına rağmen sürekli rastgele yapılan düşünme halleri bazen işe yaramayan döngülerde sıkışıp kalmamıza sebep olur ve bize zarar verebilir. "Beyond Distraction" kitabının yazarı Catherine, birçok insanın kronik karşılaştırma, sonsuz endişe, baştan çıkarıcı fanteziler veya amansız planlama eylemleriyle sürekli kendilerine bilinçsizce acı çektirdiklerini anlatır. Saatlerce henüz olmamış olası senaryoları düşünerek kendisine işkence eden, geçmişte olmuş olan, değiştirme gücü olmadığı konuları defalarca anlatan ve bu yüzden zihnini depresyonun derinlerine doğru iten, kendine kaygı yaşatan birçok insan tanıyorum. Ben de bir zamanlar bunlardan biriydim.

*"Meditasyon ve mindfulness pratikleri zihnimi tanımamı ve onun her dediğine inanmamam gerektiğini bana öğretti. Dikkatim her dağıldığında bilinçli bir seçimle onu istediğim yere getirmeyi artık biliyorum. Yüksek sesle konuştuğunda ve beni yoldan çıkarmak istediğinde zihnime şefkatle yaşıyorum. Onu susturmak ya da yargılamak yerine onun dediklerinin 100% gerçek olmadığını bildiğimi ona söylüyorum. Artık zihnimle dost olmayı öğrendim bu yüzden onu yönlendiren olabiliyorum."*

# MINDFULNESS

Raquel Habib | Koç & Mindfulness & Meditasyon Eğitmeni & Yazar

## ZİHNİMİZİN EFENDİSİ OLMAK



Tüm dış uyaranlar eğitimsiz bir zihin için bir dikkat dağıtıcı etkisi görür. Bu dikkat dağıtıcılar verimliliğimizi, ilişkilerimizi, duygusal ve ruhsal hallerimizi olumsuz etkiler. Zihnin nasıl çalıştığını anlamak, odaklanmış dikkati güçlendirir, dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırır, öncelikleri düzenler ve karşı konulamaz arzu, isteksizlik ve kuruntu gibi yıkıcı halleri azaltır. Böylece Budist öğretiler ve pratikler yaşamın her alanında dikkatimizi bilinçli kullanmayı bize öğretirken aslında yaşam kalitemizi artırır, iç huzura erdiğimiz bir hayat yaşamamızı da desteklerler. Bu huzur halini farklı ifade eden biri de Zen ustası Suzuki Roshî'dir. *"Zihnin aktivitesiz bir zamanında sakin kalmak kolay, zihin aktivite içindeyken sakinliği yakalamak zor. Lakin zihin aktivite içinde yakalanan sakinlik hali gerçek sakinliktir."*

### 3. BIRAKMA HALİ

Eğitilmemiş zihnin en büyük becerisi ve sorunu ıstırap yaratabilmesidir. İstırapın ise tek sebebi zihnin en büyük illüzyonu olan tek gerçek olduğu ve bu gerçeğe sıkı sıkı tutunması gerektiği yanılgısıdır. "Ben" diye tanımladığı her şeyin o tek gerçeğe ait olduğu yanılgısı ve bu yanılgıya tutunmasıdır bu ıstırapı sürekli kılan. Lakin, tutunduklarımızı bırakmaya karar verince bırakamayız. Zihin eski ve bilindik olanlara da tutunmayı sever. İşe yaramasa da acı verse de tanıdık acılarla boğuşmayı, tanımadık yeni olasılıklarla baş etmeye tercih eder. Bu yüzden tutunduklarımızı çaba ve zorlamayla bırakamayız. "Ben" dediğimiz tanımın zihinsel alışkanlıklarımız, farklı kodlamalarımız ve algılarımızdan oluştuğunu ve değişebilir olduğunu anladığımızda tutunduklarımızı bırakabilme haline yakınlaşmış oluruz.

Doğumdan itibaren bize verilen, kazandığımız, sahip çıktığımız, sıkı sıkıya tutunduğumuz, **BEN** diye tanımladığımız her şeyden yavaş yavaş soyunabilmeyi, her şeyi bırakabilme ihtimalini göze almayı seçtiğimizde gerçekten zihnimizin efendisi olmaya adım atmış oluyoruz. İşte bu gerçekten özgürleşmenin tanımıdır.

Özgürleşme, "yapma" hallerimiz çoğaldığında değil "bırakma" hallerimiz arttığında ve kolaylaştığında gerçekleşir.

***"Zihnimizin efendisi olmaksızın tamamen özgürleşebilmektir."***



# AYÇA AKIN'dan

Ayça Akın | Danışman & Yazar



## VAZOLAR DA HEYBETLİDİR AMA...

Vazo...Ne kadar şık, alımlı, dik duruşlu, göz alıcı değil mi? Ama basit bir itme gücüyle olduğu yerin boşluğuna geldiğinde (*masanın kenarı vb.*) yere düşer ve tuzla buz olur. Ne kadar yapıştırırsanız da olmaz eski güzelliğinde. Kırıktır bir tarafı, eksiktir, yarımdır...Bir küçük itilme yeterlidir tuzla buz olmasına, kırık kalmasına.

O dik duruşlu, kendinden ödün vermeyen, gurur abidesi insanlar da böyle.

**"Bireysel sınırlarım"** diyerek ördükleri duvarları duruş sananlar duvarlarının ardında nasıl da acı çektiklerini, yalnızlaştıklarını farkında değiller. Farkında olanlarsa kendilerine itiraf edecek cesaret de değil. Çünkü o duvarları yıkarlarsa o heybetli görünüşlerinin yok olacağı korkusu içindeler. Heybetli olmak demek; itaat ettirmek demek. Korkuları olan itaat ettirir, çünkü başka türlü kontrol edemeyeceğini düşünür.

Vazolar kenarlara konulmaz hep ortaldadır ya da gerilerde. Hep birtakım objelerin arkasında ya da etrafı objelerle çevrilmiş...Hep bir destekçisi vardır bu şık, heybetli vazoların darbe alıp da düşüp de kırılmasın diye. **"Sınırlarım"** diyenlerin de.

Sınırları olan insanlar gördükleri saygısızlıktan şikayet eder, sürekli birilerini suçlarlar. *"Haddini aşıyorsun?"* en sık kullandıkları kalkan cümledir mesela. Halbuki hayata, insanlara esnek bakanların, sınırları olmayanların saygısızlık gördüğü çok nadirdir, kırıldıkları da...Çünkü bilirler; ne yaparlarsa yapsınlar o kişiye çarpamaz yaptıkları da söyledikleri de çünkü sınır yoktur, çarpıp darbe alacak duvar yoktur, yaralayacak sert bir yer yoktur.

Sınırlar...Karşı tarafa değil aslında kendinizi yaralamak için ördüğünüz duvarlar, taşıdığınız yükler.

Koyulan her sınırı korumanız gerekir. Korumak için de sürekli tetikte olmanız. *"Sınırlarım"* diyenlerin en çok ve çabuk öfkelenenler olması tesadüf değil. Ve bu hayatta taşıyacağınız en büyük yükür.

### HAFİF YAŞAMALI HAYATI

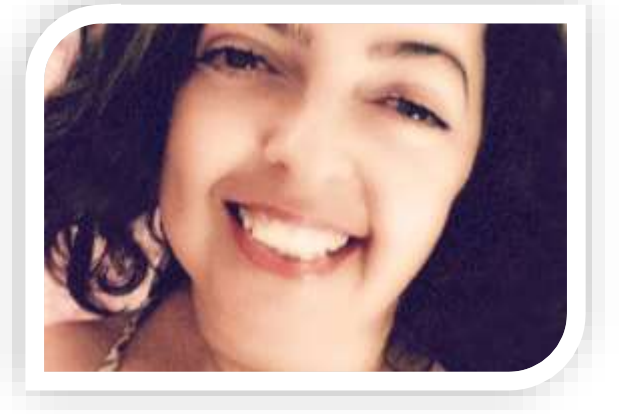
Bugün kahvemi içerken düşüncelere daldım. Aklımda birden 41 yaşındasın sana *"İnsanlara nasıl bir mesaj vermek isterdin diye sorsalar ne derdin?"* diye bir soru ardından da şu cümle belirdi zihnimde ve dilimde; **Hayatı hafif yaşayın!**

Bugün bakıyorum da herkeste bir telaş, bir koşturma, bir para hırısı, bir *"daha..."* hırısı, bir *"en iyi..."* hırısı...

Herkes yorgunluktan, mutsuzluktan, zamanın yetmediğinden, yalnızlıktan ya da partnerinden şikayetçi.

# AYÇA AKIN'dan

Ayça Akın | Danışman & Yazar



## VAZOLAR DA HEYBETLİDİR AMA...

Ben 3 yaşında tanıştım hastanelerle, laboratuvarlarla, doktorlarla ve 30 küsur yılım o ortamların içinde geçti.

Şişik banka hesaplarının, bilmem ne marka kıyafetlerin, çiftler çiftler evlerin, arabaların vb. anlamsızlaştığına, yetmediğine, çare olmadığına hatta "keşke malım mülküm, oyum buyum olmasaydı da sağlığım olsaydı" ya da "şu insanı kaybetmeseydim", "Keşke şöyle davranmasaydım.", "Keşke daha çok zaman ayırsaydım." gibi cümlelere, pişmanlıklara, affedişlere, özür dilemelere binlerce kez şahit oldum.

Yarın iyi ya da garanti bir geleceğe sahip olmak için bugün kendinizi hiç ederek biriktirdikleriniz o "yarın" geldiğinde sizi kurtarmıyor. Bu yüzden bugünü yaşayın. **Bugünü yaşamadıkça "yarın" biriktirdiklerinizle bedel ödüyorsunuz.** Bugün kıymetini bilmediğiniz ya da uğruna kendinizi yorduklarınız yarın size torpil geçmiyor. Çünkü hayatın sonu herkes için aynı.

Bu yüzden hafif yaşamalı hayatı. Hafif yaşamalı ki yarın "Belki hayatımı kurtaramadım, ama hayatımı yaşadım." diyebilmeli.

"Para önemli değil" diyemem. Varolabilmek için minimumda da olsa şart lakin özgürlüğü çok para sahibi olmakta sananlar büyük yanılgı ve illüzyon içinde.

Asıl özgürlük egodan, kibirden, nefretten, geçmişten ve gelecekte sınırlanmakta fazla olan her şeyden kurtulmakta.

Asıl özgürlük sınırsızca sevebilmekte, ruhu yüze giyebilmekte. Sadece bugünü yaşama cesaretini gösterebilmekte, yaşama cesaretini göstermekte.

Ruhunu yüzüne giyemeyenler maskeye ihtiyaç duyuyor. Maskeyi taşımak çuval taşımak gibidir. Yorar insanı, yorulan insan da yorar başkasını. Bu yüzden hafif yaşamalı hayatı. Hafif yaşamalı ki yarın "Belki o yanımda, hayatımda olmadı ama ben maskesiz sevdim, ruhumu yüzüme giydim, yaşadım." diyebilmeli.

Bugünde yaşama cesaretini göstermeli. Geçmiş ya da gelecekte yaşamak en ağır yük. Hafif yaşamının anahtarı sadece bugünde yaşamak. Ve yalnızca bugünde, ruhuyla yaşayanlar yüksüz, hafif yaşayabiliyor.

Hafif yaşayabilmeniz dileğimle...

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -



**KURUMSAL**

---

# KURUMSAL

Ahmet Ekenkol | Ticari Grup Müdürü & Mentor

## KURUMSAL FARKINDALIK & İLETİŞİM



Merhaba, ben Ahmet Ekenkol.

Yaklaşık 30 yıldır kurumsal şirketlerde, yöneticilik görevinde bulunmakta olup halen özel bir şirkette iş hayatıma devam ediyorum.

Kurumsal farkındalık kavramından önce her kurumsal firmanın kurumsal misyon ve vizyonunun çok iyi belirlenmesi en önemli adımdır.

Genel olarak büyük firmaların bu konuda çok başarılı çalışmalar yaptığını belirtmek isterim. Bu çalışmalar ışığında firmalar da 60 - 80 yıl gibi sürelerde ve daha uzun sürelerde (*yaklaşık 2-3 nesil*) iş hayatlarına devam ederler ve etmeye de devam edeceklerdir.

Kurumlar içinde farkındalığın en önemli adımı ve vazgeçilmezi bence "**İLETİŞİM**" olmalıdır. Çünkü iş hayatımızda pandemi ile iletişim azalmış gibi görülse de iş arkadaşlarımız ile geçirdiğimiz çalışma süreleri bazı dönemlerde maalesef aile bireyleri ile geçirdiğimiz süreden daha fazla olabilmektedir.

Bu nedenle benim için iş hayatında farkındalıkta ilk bahsetmek istediğim konu **İLETİŞİM**'dir.

**İLETİŞİM** kelimesinin Türk Dil Kurumunda anlamına bakarsak «**Duygu ve düşüncelerin, akla uygun şekilde başkalarına aktarılması, bildirim ve haberleşme**» olarak belirtilmektedir.

Aslında iş hayatımızda tam olarak bu şekilde devam eder. Sürekli bir iletişim ve iş hayatımızda bizimle beraber olan iş arkadaşlarımız ile iş hakkında ve özel konularda sürekli fikir alışverişidir. Bu nedenle çalışma hayatına başlayan her gencin ilk öncelikle iş hayatında iletişimi çok güçlendirmesi ve kendini en doğru şekilde iş arkadaşlarına iletmeleri çok önemlidir.

Yazımı Mevlana'mızın çok sevdiğim bir sözü ile bitirmek isterim;

**"Sözün faydası yoksa söyleme"**

Bu kadar özlü ve açık bir şekilde doğru iletişim anlatılamaz idi. Bu söze yorum yapılamaz.

Bana bu yazıyı yazmamı teşvik eden, çok değer verdiğim arkadaşım, kardeşim AYÇA AKIN'a çok teşekkür etmek isterim.

Sağlıklı nice güzel günlerde görüşmek üzere..

Sevgiyle kalın...

# KURUMSAL

## ÇALIŞAN TÜKENMİŞLİĞİ

Yöneticiler İş Yeri Stresini Nasıl Azaltabilir?



**Tükenmişlik**, iş yerinde gerçek bir sorundur ve birçok çalışan sağlıksız iş talepleriyle sürekli stres altındadır. İş verenler, iş yeri stresinden sorumlu olan sistemik faktörleri engellemede çok önemli bir rol oynamaktadır. Birçok yönetici kuruluşlarındaki tükenmişliğin yükünü ve risklerini hafife alıyor olabilir. Deloitte tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde 1.000 tam zamanlı çalışanın katıldığı yakın tarihli bir ankette çalışanların %77'sinden fazlası yaptıkları işi gerçekten seven işverenler arasında bile mevcut iş yerlerinde tükenmişlik yaşadıklarını bildirdi.

Tükenmişlik, işin taleplerinin çalışanların yeteneklerinden ve kaynaklarından daha fazla olduğu durumlarda ortaya çıkan tükenme ve stresin fiziksel ve duygusal belirtilerinin bir spektrumudur. Bir dizi iş yeri risk faktörü bunun için zemin hazırlar: aşırı iş talepleri, işlevsiz işyeri dinamikleri, zayıf çalışan desteği, zayıf iş-yaşam dengesi ve iş yerinde kontrol eksikliği. Bu faktörler çalışanların tükenmişliğini besleyen bir atmosfer yaratır. Çalışan tükenmişliği, çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkisi nedeniyle günümüzde ciddi bir konudur. Bu çalışanların performansını düşürür ve üretkenlikte genel bir düşüşe yol açar. Bu da herhangi bir organizasyon için yarattığı kısır döngüdür.

Tükenmişlik, bir çalışanın sağlığına büyük zarar verir: artan madde bağımlılığı, kalp hastalığı, diyabet, uyku bozuklukları ve bağışıklık sisteminin baskılanması riskiyle birlikte iş verenler yalnızca artan bir devamsızlık ve işe gelmeme oranının yanı sıra çalışanın sağlık sorunlarında artış göreceklerdir. Çalışanların tükenmişliğinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir diğer durum da maliyetlerdir. Bu maliyet Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl sağlık harcamalarında ortalama 158 milyar ABD doları tutarındadır. Çalışan tükenmişliği kuruluşların en yetkin ellerini yüksek çalışan devir hızına, rakiplerine kaptırmalarına ve işi daha da felç etmelerine neden olur. O halde iş verenler bu eğilimi tersine çevirmek ve çalışanlarını bağlı tutmak ve en yüksek performansta çalışmalarını sağlamak için hangi adımları atabilir? İşte birkaç fikir;

### İş Tanımlarını Netleştirin

Sadece iş tanımları ve sorumluluklar açıkça belirtilmemeli aynı zamanda bir çalışanın nitelikleri ve becerileri ile de uyumlu olmalıdır. Yöneticiler ve amirler çalışana beceri setlerine sahip olmadıkları sorumlulukları verdiklerinde çalışanları tükenmişliğe karşı savunmasız hale getirir. Ayrıca kötü bir iş tasarımı başka biri tarafından daha iyi yönetilebilen veya ekipler arasında paylaşılanlar da dahil olmak üzere sorumlulukları bu tür rollere aşına olmayan veya bu tür roller için iyi eğitim almamış belirli çalışanlara yöneltebilir. İş tanımlarını çalışanlar için anlaşılır hale getirmenin bir başka yönü de rollerinin amaçlarını açıkça ifade etmektir. Yeni işe alınanların bir kuruluşta yerlerini bulmaları genellikle biraz zaman alır. İş amaçları ve hedefleri konusunda emin değilse denetçiler karşılanmayan beklentileri onaylamadıklarını ifade etmeye başladıklarında çalışanlar önlenemez stres yaşayabilirler.

# KURUMSAL

## ÇALIŞAN TÜKENMİŞLİĞİ

Yöneticiler İş Yeri Stresini Nasıl Azaltabilir?



### Açık İletişim Hatları

Çalışanlar iletişim hatlarının zayıf olduğu iş yerlerinde daha fazla stresli olabilir. Zayıf iletişim işte bir belirsizlik duygusu yaratır. Görevler için gereken hedefler, zaman çizelgesi ve kaynaklar açıkça tanımlanmadığından çalışanlar tüm görevleri aciliyet duygusuyla yerine getirir tam olarak tanımlanmamış beklentileri karşılamak için aşırı baskı altında çalışırlar. Ayrıca çalışanların geri bildirim için fırsatlara sahip olmaları gerekir. Bir çalışanın performansını optimize etmek için geri bildirim çok önemlidir. Başarısız görevler için çalışanları tekrar tekrar azarlamak yerine yöneticiler - denetçiler yapıcı geri bildirimde bulunmalıdır. Çalışanın iş performansını düzenli olarak gözden geçirin, kendilerini hangi alanlarda geliştirebileceklerini açıkça belirtin ve gelişmelerine yardımcı olacak kaynaklar sağlayın.

### Kurumsal Sağlık Programlarını Genişletin

Sağlık programları iş yeri stresi için etkili önleyici tedbirler ve “amortisörler” olarak hizmet eder. Çalışanların optimum zihinsel ve fiziksel performanslarını sürdürmelerini sağlamak için yöneticilerin iş yerine dahil edebileceği sayısız sağlık girişi vardır. Bazı şirketler çalışanlara esnek çalışma seçenekleri, aile izni fırsatları, ruh sağlığı günleri için ücretli izin, ruh sağlığı ve stres yönetimi eğitimlerinin yanı sıra çalışan yardım programları sunmaktadır. Bazı şirketler iş yerinde uyku saatleri ve farkındalık egzersizleri de sağlıyor. Örneğin Aetna, çalışanlarına stresi önlemeye ve stresle başa çıkmaya yardımcı olmak için ücretsiz yoga ve meditasyon dersleri, sağlıklı beslenme girişimleri ve yerinde fitness programları sunuyor.

### Tanım ve Teşvikler Sağlayın

Bir çalışan ne kadar yetkin olursa olsun takdir edildiğinde daha iyisini yapacaktır. Tanınma bir çalışanın motivasyonunu arttırmada ve onları strese karşı daha az savunmasız hale getirmede uzun bir yol kat eder. Deloitte anketi 10 katılımcıdan 3'ünün çalışan tükenmişliğinin başlıca nedeni olarak tanınma eksikliğini gösterdiğini ortaya koydu. Nedeni basit; minnettarlık ve tanınma kültürü bir iş yerindeki gerilimi azaltır ve çalışanların işlerini bir değer duygusuyla yapmalarını sağlar. Yöneticiler, ödül törenlerinde veya büyük etkinliklerde mutlaka tanınma teklifinde bulunmayabilir. “Teşekkür ederim.”, “İyi iş” gibi basit bir sırt sıvazlama çalışanların kendilerini değerli hissetmelerini ve işleri konusunda daha az gergin hissetmelerini sağlar. Çalışanları motive, bağlı ve değerli tutmak için iş verenler bir çalışana bir kuruluşa yaptığı girdilerin değerlendiğini ve takdir edildiğini gösteren finansal ödüller, ikramiyeler, kar paylaşımı ve emeklilik faydaları sunarak finansal teşviklerden yararlandırabilir. Bu iş yeri atmosferini gevşeterek çalışanları iş hedeflerine ulaşmak için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya motive eder.

# KURUMSAL

## ÇALIŞAN TÜKENMİŞLİĞİ

Yöneticiler İş Yeri Stresini Nasıl Azaltabilir?



### Sağlıklı İş & Yaşam Dengesine Öncelik Verin

Aile ve hobiler gibi hayatlarının diğer yönlerine odaklanmak için çok az zamanları kalırsa çalışanlar kaçınılmaz olarak tükenmiş olacaktır. İzin günleri ve tatilleri teşvik eden bir çalışma kültürü oluşturmak çalışanların yeniden şarj olmasına ve stres atmalarına yardımcı olur. Bununla birlikte tatilin amacını boşa çıkaracağından tatiller iş verenler tarafından kesintiye uğratılmamalıdır.

Çalışan tatilini ciddiye alan Alman otomobil şirketi Daimler, tatildeki bir çalışana gelen tüm postaları otomatik olarak silen "Tatilde Posta" adlı bir program oluşturdu ve gönderene çalışan işe devam ettiğinde postayı yeniden gönderme veya bir meslektaşına gönderme seçeneği verildi.

Tükenmişlik, bir çalışanın sağlığına ve üretkenliğine büyük zarar vererek iş verenlere milyonlarca üretkenlik kaybına mal olan bir kısır döngü yaratır. Bu nedenle iş verenlerin iş stresini azaltmak ve çalışanlarını sağlıklı, daha üretken tutmak için iş yeri dinamiklerini yeniden şekillendirmede önemli bir rolü vardır.

# KULÜP

Zihnin Ötesine Geçenler

## UFUK KOÇAK

Dünya Serbest Dalış Rekortmeni & Yazar & Motivasyon Konuşmacısı



## BİR FOTOĞRAFA BAKTIM BİR AYNAYA...

Satırlarıma başlamadan önce yazım dilimin, betimlemelerimin akademik olarak değil tamamen kişisel olarak kendi tasvirim ve tanımlamalarım olduğunu belirtmek isterim.

Benim için zihin çok güzel resimler yapabilen ve aynı zamanda da çevre (*çevrenin adı bana göre el-alem*) tarafından yönlendirilen bir ressam.

Bir sergi açması gerektiğinde bazıları kendine bazıları da çevresine ait resimleri, fotoğrafları sergiler. Zihnin ötesine geçmekte benim için açtığın sergide en çok kendine ait fotoğraf ve resimlerin olması.

Gelelim benim sergime...Benim sergim nasıl oldu ve ben o sergide neler sergiledim...Kısaca resmimi ve fotoğrafı yazarak size anlatmaya çalışayım.

Resim aslında zihnin ötesine geçmeden önce standart bir resimdi hatta resim de değil, çekilmiş bir fotoğraftı. Doğ, büyü, oku, askere git gel, işe gir, evlen, çocuk çocuğa karış, emekli ol, bir ev, bir araba al, çocuk çocuk olduysa evlendir, torun sev, öl.

Doğduğumuzda elimize verilen bir kılavuz aslında bu, bir çoğumuzun da elinde böyle bir şey vardı belki de. Önceden boyama kitabı gibi çizilen bu fotoğrafın içini yaşayarak renklendirirken bir yerde yarım kaldı bu önceden kılavuz gibi hazırlanmış boyama fotoğraf.

17 ağustos 1999 depremi oldu.

Bana göre deprem dediğimiz doğa olayı bizim bilmemezliğimizden kaynaklı bir felaket. Yaşadığım ev yıkıldı, ben altında kaldım. Tam 72 saat bekledim o göçüğün altında. Sonra çıktım çıkmasına lakin ayaklarımı ve birçok değer verdiğim insanı arkamda bırakarak...

Tabii toplumun bu gibi durumlar karşısında da hazır bir kılavuzu, renksiz bir boyama fotoğrafı daha vardı. İkrâm ettiler bana sağ olsunlar; *"Buyur Ufuk, bu yeni boyama fotoğrafın."*

Ne var fotoğrafta?

"Sakat", "engelli", "özürlü" hatta ve hatta "kötürüm"

"Çok çalışmak istersen git bir yerde telefona bak." vb.renkleri olan bir fotoğraf geldi önüme.



# KULÜP

Zihnin Ötesine Geçenler

## UFUK KOÇAK

Dünya Serbest Dalış Rekortmeni & Yazar & Motivasyon Konuşmacısı



## BİR FOTOĞRAFA BAKTIM BİR AYNAYA...

Bir fotoğrafa baktım bir de aynaya...Aynaya baktığımda ayaklarımın olmadığını, bir eksik olduğunu gördüm tabii. Bu soluk, siyah ve beyaz renklere oluşan fotoğraf bana göre değildi. “Şimdi” dedim, “Ufuk bu aynada gördüğün adamla yeniden bir resim yapmaya başla, ama her şey olsun içinde.”

Önce yeniden iki demir çubuk (*protezlerim*) ile yürümeyi öğrendim sonra dağlara çıkmayı, tırmanmayı, yelkeni, dalışı, rüzgar sörfünü...

Önümde rengarank bir yaşam olan muhteşem bir puzzlele oluşan renkli fotoğrafım vardı. Bir parçası eksikti belki o puzzlein parçalarının (*ayaklarımın*) ama eksiksiz bir fotoğraf vardı.

Bugün o fotoğrafa baktığım zaman aktif olarak içinde olan 11 ekstrem sporun sporcusu, bir çoğunun eğitmeni ve iki dünya serbest dalış rekoru sahibi, dünyanın en zor ve uzun yürüyüş parkurlarından olan 508 km Antik Likya yolunu, 2365 rakımlı Tahtalı'ya tırmanan ve şu günlerde Everest'e tırmanmak için çalışma yapan bir insanı görüyorum.

Evet, öngördükleri gibi telefonlara da bakıyorum ama dostlarımdan arkadaşlarımdan gelen tebrik, dostluk ve samimiyet telefonlarına.

Sonuca gelecek olursam sözüm şudur;

Hayat onu yaşamayı bilen cesur insanlarıdır. Nefes alıp vermek ölmek için yapılan bir şey, ama adına “yaşamak” diyorsak üzerine mutlaka bir şey koymak gerekir.

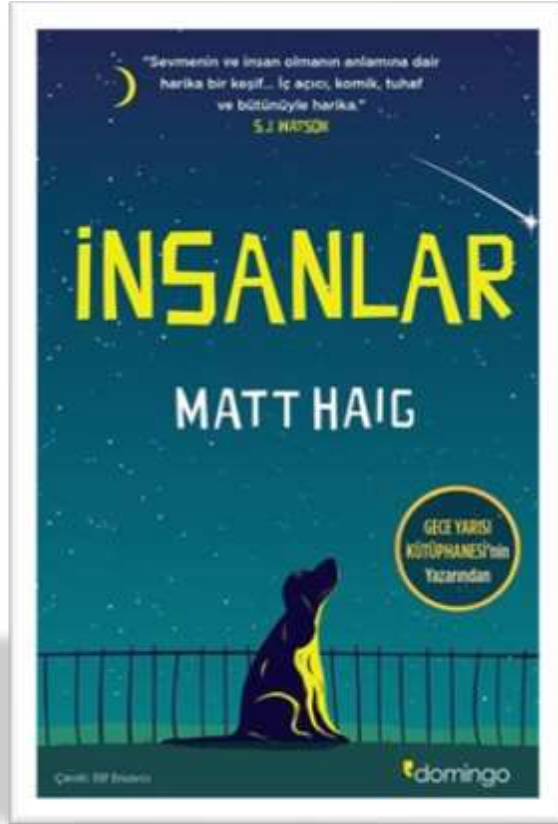
Bu bilinç ile yola çıkarsanız **zihnin ötesine geçersiniz!**

# KİTAPLIK

Öneri | Yorum | Alıntı



*"Bu satırları okuyanlarınızın büyük çoğunluğunun, insanların bir mittin ibaret olduğuna inandığını biliyorum ama ben size onların gerçekten var olduklarını bildirmek üzere buradayım. Bilmeyenler için söyleyeyim, insan dediğimiz şey orta zekâlı ve iki ayaklı bir yaşam formu; evrenin çok ıssız bir köşesinde yer alan küçük ve sulu bir gezegende, büyük ölçüde yanılısamarlarla dolu bir varoluş sürdürüyor."*



Yağmurlu bir akşamda Profesör Andrew Martin önce dünyanın en büyük matematik bilmecesini çözmeyi başarıyor, ardından sırta kadem basıyor. Nihayet bir yol kenarında çırılçıplak halde bulunduğu kıyafetsizlikten daha ciddi bir meselesi olduğu ortaya çıkıyor: Andrew Martin artık insanlardan tiksiniyor, görünüşlerinden de yiyip içtiklerinden de bitmeyen şiddet ve savaş arzularından da...Yabancı bir tür arasında kaybolmuş hissediyor kendini. Sevgi ve aile kavramları onda şaşırtıcı bir ilgi uyandırsa da tüm sakinlerinden nefret ediyor bu gezegenin. Newton hariç...Ama o da bir köpek işte...

Sahi, kim bu adam? Onun – ya da herhangi birinin – insanlık hakkındaki tüm fikrini değiştiren şey ne olabilir?

Son yılların en önemli romancılarından Matt Haig onca karmaşıklığına rağmen hayatın içindeki mutluluğa ve insan doğasına dair alışılmadık bir hikâye sunuyor. İnsanlar, neşeli ve etkileyici bir üslupla "bizi" bize anlatıyor.

EDGAR ALLAN POE ÖDÜLÜ EN İYİ ROMAN ADAYI  
GOODREADS OKUR ÖDÜLLERİ EN İYİ BİLİMKURGU ADAYI  
IMPAC DUBLIN EDEBİYAT ÖDÜLÜ ADAYI

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

## ÖNERİYOR



«Sevgi’ciğim, şu son bir ayda her ne yaptıysan yapmaya devam et. Çünkü sana çok iyi gelmiş.»



**Zeytin Ağacı** dizisi ile ilgili sayfalarca yazılır, ama ben uzun uzun cümleler kurmak istemiyorum. Çünkü bazı şeyleri anlatmaya bazen kelimeler de yetersiz kalır. Dizinin konusu o kadar boyutlu ki hangi boyutunu ele alıp da yazacağımı da bilemiyorum açıkçası. Ama şunu hem tüm ekip için hem de diziyi izleyecek olanlar için söylemeliyim; yukarıda diziden alıntıladığım cümleyi duyduğumda göz yaşlarımı tutamadım. Çünkü ben de doktorumdan aynı cümleleri duydum aynı sahneyi yaşadım. Sevgi gibi ben de o yolculuğa çıkınca tedaviye uzun süre (20 küsür yıl) direnen rahatsızlığım tam tersi bir tabloya evrildi. 3 yaşımdan beri kontrolünde olduğum doktorumdan bana sarılarak "Acil bir şey olmadıkça artık bana gelmene gerek yok." cümlesini duydum. Yıllardır gitmiyorum sadece üç ayda bir rutin kontrollerimi yaptırıyorum. Doktorumdan tedavimin sürdürüldüğü hastanede diğer hastalara nasıl başardığımı anlatmam için seminerler verme teklifi aldım.

Sözümün özü; dizide sağlıktan, ilişkilere her boyutunda aktarılanlar, anlatılanlar doğru ve işe yarıyor!

Ben yıllardır bu konuları anlatan biri olarak böyle bir dizi ya da film yapılmasını çok arzu ediyordum. Yapıldı. Üstelik çok da başarılı şekilde yapıldı. İzleyin, izlettirin ve kendinizle **gerçekten** tanışın!

Tüm ekibe tebriklerimle...

Ayça Akın

# DÜŞÜN

Motivasyon | Felsefe

“

Düşünceleriniz, seçimleriniz,  
davranışlarınız, deneyimleriniz ve  
duygusal halleriniz yıllar boyu aynı  
kalırsa aynı düşünceler daima aynı  
duygulara yol açıp onları hep aynı  
şekilde tekrarlanan sonsuz  
döngülere sokar.

Dr. Joe Dispenza

PODCAST

Farkındalık & Motivasyon

# MINDFORM

ZİHNSEL DÖNÜŞÜM

- Zihnin Ötesine Geçmek -



INSTAGRAM INSTAGRAM

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

Ağustos 2022 | #2

## KÜNYE

Sahip  
Ayça Akın

Yayıncı & Genel Yayın Yönetmeni  
Ayça Akın

## İLETİŞİM

mindformdergisi.com  
mindform@mindformdergisi.com

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

Ağustos 2022 | #1

## YASAL UYARI

MindForm Dergisi dijital platformda yayımlanan dijital bir dergidir. Derginin sahibi ve tek yetkilisi Ayça Akın'dır. Dergide yayımlanmış yazılar, görseller, materyaller, içerikler Ayça Akın'ın ve dergide adı geçen yazarların yazılı izni olmadan değiştirilemez, kopyalanamaz, kullanılamaz. MindForm Dergisinin, dergide adı geçen yazarların kaynak gösterilmesi zorunludur.

Tüm hakları saklıdır. | 2022



ISSN 2822-5562



9 772822 556003

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

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

