

MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

Temmuz 2022 | #1

FARKINDALIK

TOKSİK BİR İLİŞKİ YAŞADIĞINIZIN 7 GÖSTERGESİ



İlişkilerin, tarafları arada sırada zorlaması olağan bir durumdur. Her ilişkide birtakım zorlukları aşmak için uğraşmak gerekebilir ancak ilişkinin getirdiği stres katlanılamayacak boyuta geldiyse ve iş hayatınızı, arkadaşlıklarınızı ve hatta sağlığını olumsuz yönde etkiliyorsa ortada bir sorun var demektir. Araştırmalara göre, kötü bir evliliği sürdürmeye devam etmek kişinin stres seviyesini yükselterek kalp hastalıkları yaşama riskini artırıyor. Kişinin enerjisini tüketen bu tarz ilişkiler toksik ilişki olarak adlandırılıyor. Eğer sizin de ilişkinizde bu 7 gösterge mevcut ise toksik bir ilişki yaşıyor olabilirsiniz. Bu durumda ilişkinizi sonlandırmak ya da bu konuda bir yardım almak isteyebilirsiniz.

1. Pasif-agresif davranışlar

Bir şeylerin yanlış olduğunu hissediyorsunuz, ancak partnerinize “Ne oluyor?” diye sorduğunuzda hiçbir sorun olmadığını söyledikten sonra size soğuk davranmaya devam ederek sizi cezalandırıyorsa buna «pasif agresif saldırganlık» denir. Bu durumun en büyük sorunu ise size sebeplerin sunulmamasıdır. Tam olarak neyin yanlış olduğunu bilmediğiniz için de çözüm üretemezsiniz. Pasif agresif davranışa genellikle mesafeli olma eşlik eder ya da partneriniz en ufak bir sorunda birden parlayarak tepki verir. Sürekli olarak üstü kapalı bir sorunun olduğunu hissediyor ancak, partnerinizle konuşmaya çalıştığınızda, kapalı bir kutuyla karşılaşıyorsanız toksik bir ilişkide olabilirsiniz.

2. Aşırı iniş - çıkışlar

Fazla iniş çıkışların olduğu, uçlarda yaşanan ilişkiler genellikle toksik ilişkilerdir. Toksik oluşun en büyük göstergesi partnerinizin ne zaman kızgın ne zaman mutlu olacağını asla kestirememenizdir. Belirsizlikler insan dahil her canlı için büyük bir stres kaynağıdır. [Yapılan bir araştırmaya](#) göre ne zaman ne ile karşılaşacağını bilmemek kişinin stres hormonlarında artışa sebep oluyor. Tüm ilişkilerde anlaşmazlıklar veya bazı sıkıntılar olabilir ancak durmaksızın belirsizliklere ve duygusal iniş çıkışlara maruz kalmak oldukça yorucudur.

3. Şakayla karışık söylemler

Partneriniz sizi neredeyse aşığılayan bir şey söyleyip sonra da bunun şaka olduğunu ve ciddiye almamanız gerektiğini ekliyorsa ve hatta bunu sürekli yapıyorsa ortada bir problem var demektir. Duygusal baskı kuran bu tipteki insanlar genelde bir sorun yokmuş gibi davranarak sizin durumu abarttığınızı iddia ederek kendinizden şüphe etmenize sebep olurlar. Komik bir şakalaşma sizi de güldürebilmelidir ancak toksik bir şakalaşmada kendinizi küçük düşmüş, kızgın ve zavallı hissedersiniz.

4. Her an tetikte olmak

Eğer sürekli partnerinizin hayatınızdaki hangi olayı eleştireceğini düşünerek endişe içinde yaşıyorsanız bu büyük bir problemdir. Gelen her mesajı partnerinizin ne diyeceğini kestiremediğiniz için saklamak zorunda hissediyorsanız ya da partneriniz kıskanabilir diye arkadaşlarınızla vakit geçirmekten çekiniyorsanız toksik bir ilişkidesiniz demektir. Sağlıklı ilişkiler güven ve karşılıklı iletişim üzerine kuruludur. Eğer durmadan endişe ve tedirginlik halinde size tüm hareketlerinizi sorgulatan biriyle beraberseniz tehlike çanları çalıyor demektir.

5. İzin alma gereği hissetmek

Normal ilişkilerde iki yetişkinin birbirinden izin alması gerekmez çünkü iki taraf da mantıklı hareket edecek olgunluğa sahiptir. Tabii ki her ilişkide iki tarafın da mutlu olması için bazı önemli durumlarda orta yolu bulmak gerekir ancak sürekli partnerinizden yapmak istediğiniz şeyler için izin almak zorunda kalıyorsanız bu sağlıklı olmayan bir ilişkide olduğunuzu işaret eder. En ufak konuda bile partnerinizden onay almak zorundaysanız toksik bir ilişkide olabilirsiniz.

6. Yorgun düşmek

Karşınızdaki kişinin sürekli değişen ruh durumuna ayak uydurmaya çalışmak gerçekten de çok yorucu olabilir. Aylar ve hatta yıllarca bu şekilde yaşamak kişiyi bitkin düşürür. Sağlıklı bir ilişkide her iki taraf da genel olarak tatmin olmuş ve rahat hissetmelidir. Toksik ilişkilerde ise “iyi günlerin” sayısı zaman ilerledikçe azalır ve kötü günler artar. Eğer ilişkinizde sürekli olarak yorulmuş ve bitkin hissediyorsanız ilişkiyi sonlandırmanın vakti gelmiş demektir.

7. İzole olmak

Yorgun düşmenin sebep olduğu durumlardan biri de aile ve arkadaşlar da dahil sevdiğinizlere vakit ayıramamanızdır. Partneriniz sizi sevdiğinizlerle vakit geçirmekten kasıtlı olarak alıkoysursa ve hayatınızı yalnızca ona bağlı yaşamınızı istiyorsa bu durum toksik ilişkinin en büyük göstergesidir. Öte yandan ilişkinizde fazlasıyla yorulduğunuz için kimseyle görüşecek enerjisi kendinizde bulamıyorsanız bu da ilişkiyi gözden geçirmeniz için bir işaretidir.

Toksik ilişkiden kurtulmanın ilk adımı, bu sinyalleri tanıyarak ilişkinin toksik olduğunu kabul edebilmektir. Duygularınızı bir kenara bırakarak objektif bir açıdan durumunuzu değerlendirin. Bu göstergelerden birçoğu ilişkinizde mevcutsa dikkatli olun. Unutmayın kendi iyiliğiniz partnerinizinkinden daha önemsiz değil. Kendinizi önemseyin ve gerekiyorsa bu konuda yardıma başvurun.

MINDFULNESS

FARKINDALIĞA NASIL ULAŞIRSINIZ?



Farkındalık (*Mindfulness*) bulunulan anın ve düşüncelerin tamamen bilincinde olmaktır. Düşünceleri pozitif veya negatif olarak sınıflandırmaksızın, onları yargılamadan sadece bunların farkına varmaktır. Geleneksel olarak doğu spiritüalistleri ve Zen budistlerinin kullandığı bir uygulama olan farkındalık (mindfulness) son zamanlarda genel ve mental sağlığa faydalarının keşfedilmesi sayesinde popüler oldu. Farkındalık uygulamalarını günde sadece 10 dakika yapmak bile mutluluğunuzu, özgüveninizi ve öz saygınızı artıracaktır.

Neden Denemelisiniz?

Araştırmalar farkındalık uygulamalarının beyin işlemleri üstünde, özellikle amigdalada etkisi olduğunu gösteriyor. Araştırmacılar farkındalık temelli egzersizlerin, sorunların algılanması ve baş edilmesi noktasında uzun süreli bir etkisinin olduğunu, böylece de duygusal tepkilerin daha dengeli olmasını sağladığını iddia ediyorlar. Bu deneyimi uygulayan insanlar sadece problemlere olan tepkilerinin önemli ölçüde değiştiğini söylemekle kalmıyor, aynı zamanda depresyonlarında da ciddi ve kalıcı bir düşüş yaşadıklarını belirtiyorlar.

Bu tip mental egzersizlerin başka yararları da var. Şu ana odaklanmaya kendinizi zorlamak, nefesinizi ölçmek ve çevrenizdekilerle iç içe olmak beyin bağlantısallığını artırıyor, özellikle beynin dikkat, işitme işlemleri ve görsel işlemlerinde. Eğer meşgul olduğunuzdan hiçbir şey yapmamak için sadece 10 dakikalığına sıyrılabiliyorsanız, farkındalık yolculuğuna başlayabilirsiniz. Bu, geriye yaslanmak, rahatlamak ve zihninizin temizlenmesine izin vermek kadar kolay. Farkındalığa ulaşmak için şu kolay adımlara göz atın.

1) Zaman Yaratın

Farkındalık uygulamaları için sürekli uyacağınız küçük bir zaman dilimi yaratın. Her gün aynı saatte olması önemli. Eğer çocuklarınız varsa, bunu onlar okuldayken yapabilirsiniz, çünkü rahat hissedeceğiniz bir ortam daha etkili olacaktır.

2) Yerinizi Bulun

Sessiz bir yer bulduğunuzdan emin olun. Kapıyı kapatın ve telefonunuzu sessize alın, hatta daha iyisi kapatın.

3) Rahatlayın

Bir sandalyeye veya koltuğa oturun. Arkanız düz olacak ve ayaklarınız yere değecek şekilde. Ellerinizi de kucağınızda rahat bir şekilde dursun.

4) Nefes Alın

5-6 kere derin ama yavaş yavaş nefes alın. Son nefesinizde, gözlerinizi kapayın.

5) Şu ana Geçin

Vücudunuzun nasıl hissettiğine odaklanın, odanın nasıl koktuğuna ve vücudunuzda herhangi bir stres hissedip hissetmediğinize. Düşüncelerin zihninizde kendi halinde dolaşmasına izin verin ama bunların muhtemel sonuçları üstünde düşünmek yerine pasif bir gözlemci olmaya devam edin.

6) Gevşeyin

Bu pozisyonda 10 dakika kalmak zorlayıcı olabilir, zihninizi temizlediğinizi düşündüğünüz anda davetsiz düşünceler kendilerini gösterebilirler. Cesaretiniz kırılmasın. Bu aktivitede herhangi bir amacın olmadığını hatırlayın. Farkındalık sadece şu anda kendinizle rahat olmayı öğrenmektir.

7) Bitirdiğinizde, Bir Plan Yapın ve Harekete Geçin

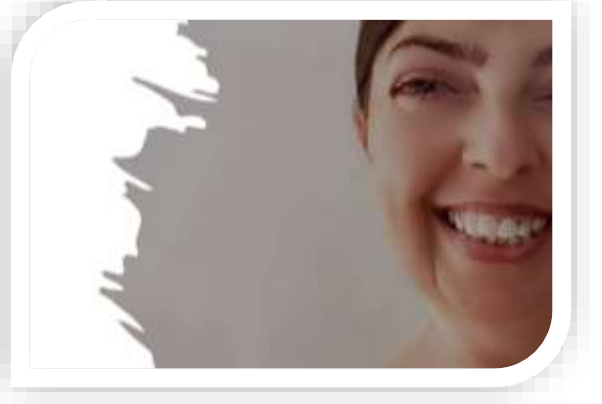
Bu sessiz, sakin durumdan hayatın koşuşturmasına geçiş yapmak zor olabilir. Bu yüzden küçük bir hedef koyun. Hatta bu "kendime kalkıp, bir kahve yapacağım" kadar basit olabilir. Tamamen anın içinde olduğunuz hissinizi bütün güne aksettirin.

Günde sadece 10 dakika farkındalık uygulamaları yapmanız, mental sağlığınızı ve iyi oluşunuzu geliştirecektir, böylece daha iyi bir hayata giden yola gireceksiniz. O zaman, bir yer bulun, zihninizi sakinleştirin ve farkında olmanın tadını çıkarın.

AYÇA AKIN'dan

Yazar | Danışman

AÇIK BÜFEYİ DEĞİL, ŞEFİN SPESİYALİNİ...



Bazen insan öyle bir noktaya gelir ki masaların etrafına toplanmış uğultunun hakim olduğu insan kalabalığının içinde aniden bir sandalyenin üzerine çıkıp avazı çıktığı kadar *"Beni anlayan bir Allah'ın kulu yok mu?"* diye bağırarak ister.

Bunu zaman zaman ben de yaşıyorum. Hatta *"Bende mi bir gariplik var?"* diye kendime çok sormuşluğum, aynı duyguları hisseden aynı durumları yaşayan arkadaşlarımla da çok kez sorgulamışlığımız vardır. Ben sosyal bir introvert (*içe dönük*)'im.

Hayır, bizde bir gariplik yok. Bizler *"introvert (içe dönük)"* kişilikleriz. Toplumun büyük bir kesiminin - genelde de *"extrovert" (dışa dönükler) tarafından* *"asosyal"* diye etiketlendiği kişilikler değil. Asosyal kişilik ile introvert (*içe dönük*) kişilik çok başka.

"Introvert (içe dönük)" yani enerjisini kendi içinden alan kişiler.

Yalnız olmak tüketen bir durummuş gibi algılsa da introvert (*içe dönük*) kişilikler tek başınalıktan beslenir, enerji alır, yenilenir.

Tek başınlık ve yalnızlık ise farklıdır!

Mesela biz introvert kişilikler tek başına kaldığımızda daha huzurlu daha verimli çalışırız daha az yoruluruz. Sürekli insanlarla iç içe olmak bizi yorar. Yalnız kalmaktan değil, kalamamaktan korkarız biz. Bu insanları sevmediğimiz ya da asosyal olduğumuz anlamına gelmez. Aksine yalnız kalarak enerjimizi yenilediğimiz için sosyalleştığımız zaman tüm enerjimizi karşımızdakine, o ortama veririz yani sosyalleştığımızda sosyallığın hakkını veririz sadece extrovert (*dışa dönük*)'lüğün sosyallık, başarı, mutluluk gibi algılandığı dünyada bizler çok seçiciyiz. Çünkü enerjimizi bir çok kişi ve yere bölmeyiz. Bunu yapamayız! *"Yapamayız"* diyorum çünkü beceremiyoruz, yaptığımızda sersemliyoruz, yorgun düşünüyoruz. Bu yüzden enerjimiz konusunda biraz egoistiz.

Bu da demek oluyor ki biz introvertleri bir partide çok nadir görebilirsiniz. Görürseniz de bilin ki büyük ihtimalle hatırı için gelmişizdir, ya bir köşede elimizde telefonumuzla oturuyoruzdur ya da mekanın cam kenarına kaçmış dışarıyı izliyor zihnimizde de nasıl kaçırımın yolunu arıyoruzdur. Bu demek değildir ki partileri hiç sevmeyiz, severiz ama orada bulanacağımız süre sabahlara kadar değil kısıtlıdır.

"Parti mi, sakın bir akşam yemeği mi?" diye sorsanız hiç düşünmeden akşam yemeği deriz.

"Hafta sonu gelsin de dışarı çıkayım, şuraya gideyim, bununla buluşayım" gibi planlar yapmayız genelde. Haftasonu planlarımız evde işleri yapmak, kitap okumak, Netflix izlemek olur çoğunlukla.

Üç gün evden çıkmasak sıkılmayız.

Sevgilimizle bile devamlı vakit geçirmek sürekli iletişimde olmak bizi yorar. Üç, dört gün üst üste vakit geçirmişsek birkaç gün görüşmeme ihtiyacı duyarız.

Sürekli *"aşkitooooommm"*, *"çikeletoooooom"*, *"gülüm"*, *"balım"* mesajları atan, ilgi bekleyen karakterlerle birlikte olamayız.

Bu sebeple *"bundan hayır gelmez"* diye çok yaftalanıp, sık terkedilebiliriz hatta sevgili edinmekte zorlanabiliriz.

Sorun yok! Zaten biz ilişkilerimizde de arkadaşlıklarımızda da açık büfeyi değil, şefin spesiyalini tercih ederiz.

Kendimiz gibi şefin spesiyalini tercih eden birine denk gelirsek uzun ömürlü ve doyumlu olur ilişkilerimiz.

Bu durum bizi, siz extrovert (*dışa dönük*)lerin gözünde kendini beğenmiş yapabilir ama değiliz sadece nitelik değil, nicelik felsefesindediriz.

Yüzeysellikten hoşlanmayız, sohbetlerimizde anlam ararız. Dolayısıyla biraz daha derin bakar, görünenin arkasındaki keşfetmeyi, keşfedeni severiz.

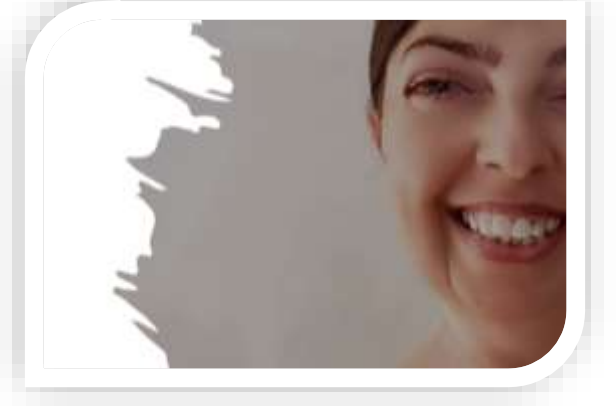
Son moda olan şeyleri konuşmak yerine hayallerimizden, düşüncelerimizden, duygularımızdan konuşmayı – konuşanı severiz.

Birçoğumuz sapyoseksüeldir. (*Zekadan etkilenen. Cinsel anlamda da bedenden değil kişinin zekasından, düşüncelerinden, fikirlerinden vs. tahrir olan*)

AYÇA AKIN'dan

Yazar | Danışman

AÇIK BÜFEYİ DEĞİL, ŞEFİN SPESYALİNİ...



Sıradan insanları değil farklı kişileri daha çok severiz. Bu sıradan insanları sevmediğimiz anlamına gelmez sadece onları daha çok sever, tercih ederiz. "Aynı" olandan sıkılırız. Aynı düşünceler, aynı davranışlar, aynı teselliler, aynı cevaplar...Kendimizi göstermek yerine geri planda durmayı genelde tercih ederiz.

"Müsait misin?" sorusuna değilsek eğer çok net "hayır" diyebiliriz, şirinlik maskesi takamayız. Beceremeyiz. Hiçbir şey yapmadan sadece "düşünüyor" bile olabiliriz. Kendimizle baş başayız - müsait değiliz! Sorgulamayın, anlamaya çalışmayın çünkü biz anlamınızı beklemiyoruz. (Aslında bekliyoruz, ama anlamayacağınızı da biliyoruz.)

Muhtemelen on davetin yedisini reddederiz. "Olur" demişsek gerçekten çok değerlisiniz demektir çünkü en çok sevdiğimiz ortamımız, evimiz yerine sizi tercih etmişiz. Introvert (içedönük) deyince aklınıza suskun, konuşmayan bir karakter gelmesin. Dinlemeyi daha çok severiz, saatlerce sizi sıkılmadan dinleyebiliriz ama bize tek başına kalma zamanları tanırırsanız bir araya geldiğimizde bizi sustaramayabilirsiniz. Sonuçta kendimizle kaldığımızda enerji yüklüyoruz, yenileniyoruz biz.

Yazmayı sözlü ifadeden daha çok tercih ederiz. E-posta, mesaj cevaplamak bizim için hiç sorun olmaz. Kafa dağıtmak için insana, ortamlara ihtiyaç duymayız. Netflix, kitap, kahve ile odamıza kapanarak, yıldızları seyrederek, müzik dinleyerek, yatağa uzanıp tavanı izleyerek, hayal kurarak, meditasyon yaparak, kendi başımıza şarkı söyleyerek kafa dağıtırız. Hayattan zevk almak için kalabalıklara karışmak şart değil bizim için. Grup sohbetlerini değil, birebir sohbetleri severiz. Şekilden ibaret olan kalabalığı değil, doyum veren azlığı severiz.

Bir deniz kenarında veya odamızın kapısını kapatarak saatlerce hiçbir şey yapmadan oturabiliriz. Bu "İyi misin?", "Neden böyle sessizsin?", "Bir şey mi oldu?" gibi sorular sormanızı gerektirmez, o anlar gayet iyi hatta en iyi olduğumuz anlar çünkü kendimizle baş başayız. Bir sorun varsa da böyle çözüyoruz biz.

Dedim ya; "Aynı" olandan sıkılırız biz. Aynı fikirlerle, aynı sözlerle, aynı tesellilerle geleceksiniz, gelmeyiniz!

Kısaca asosyal olarak yaftaladığınız introvert (içedönük) insanlar "bir garip" değildir.

Bu bir mecburiyet değildir. Bile isteye bir "tercih"tir.

Bu durumun doğuştan dopamin ile ilgili olduğunu söyleyen araştırmalar da var ama...Doğuştan ya da sonradan...Introvert (içedönük) insanlar, insanın nasıl iyi hissediyorsa öyle yaşaması gerektiğini sırf öğretilmişlikler, ezberlerle, şekillerle birileri "ne kadar da sosyal insan", "ne kadar da çok çevresi var" vb. desinler diye kişilerle yaşamamayı, "aynı" olanın içinde nefes alınmadığını, "aynı" olanın aynılaştırdığını, fark yaratan şeyin "farklı olanı yapmak"la olduğunu, gücün dışardan değil içerden geldiğini, gücünü içerden, kendinden alan kişinin sağlam bastığını ve hayattan keyif almanın tek yolunun bu olduğunu öğrenmiş kişilerdir.



KURUMSAL

KURUMSAL

KURUMSAL SAĞLIK (Kurumsal Wellness) NEDİR?



Kurumsal sağlık veya diğer adıyla kurumsal wellness programları küçük büyük bütün ekiplerin son dönemlerde sıklıkla başvurduğu bir deneyim haline geldi. Özellikle pandeminin etkisiyle bulunduğumuz zorlu koşullardan sonra yavaş yavaş ofislerine geri dönmeye başlayan ekipler için biçilmiş bir kaftan. Hala evden çalışan ya da hybrid çalışma koşullarını benimseyen firmalar ise online olarak kurumsal sağlığın olumlu ilerleyişlerinden faydalanır durumda.

Şirket bünyesinde çalışan herkesin, kendilerini hem mental hem de fiziksel anlamda daha iyi hissetmesi, çalışma ve günlük performanslarını olumlu anlamda artırması kurumsal sağlığın en belirgin faydalarından biri.

Kurumsal Sağlığın Faydaları Nelerdir?

Kurumsal sağlık programları şirket içerisindeki var olan sağlığı koruduğu gibi olası hastalıkların da önüne geçilmesini sağlıyor. Sağlıklı yaşam biçimini benimseyen her kişi aynı zamanda toplum sağlığının iyileşmesine de katkıda bulunmuş oluyor. Böylelikle şirket içinde devamsızlıklar azalıyor, iş gücünün olumlu yönde artmasına katkı sağlanıyor.

Kurumsal sağlık, personellere ve işverenlere sağlıklı bir çalışma ortamı sunduğu gibi etkili ekip dinamiğini de beraberinde getiriyor. Bunun yanında o kurumu stresli çalışma ortamlarından kurtarıp, mutlu bir ofis ortamı da sağlıyor.

Personel motivasyonunu sağlamak işi yönetmek kadar büyük önem taşıyorken çoğu firma bunu es geçebiliyor. Es geçmeyenlerse bu düzeni oturtmanın verdiği rahatlık ve huzurla hem işlerinin ilerlemesini sağlıyor hem de her anlamda sağlıklı bir şirket kültürü yaratıyor.

Kurumsal Sağlıkta Beslenme, Egzersizin ve Fizyoterapinin Önemi Nedir?

Özellikle masa başı çalışılan iş yerlerinde gün boyu hareketsiz geçirilen saatler insan vücudunun çalışma mekanizmasına olumsuz etkilerde bulunabiliyor. Bunun önüne geçebilmek için her ne kadar en fazla 45 dakikada bir mola verilmesi gerektiği söylene de bu yeterli olmuyor. Kurumsal sağlık programlarında uygulanan beslenme ve egzersiz uygulamaları çalışan kişilerin bir profesyonel ile kendilerini daha sağlıklı bir yaşama iletmesini sağlıyor. Yeme – içme alışkanlıklarının değişmesi, öğle aralarında yapılan egzersizler hem kişiyi zinde tutuyor hem de işine daha iyi odaklanmasını sağlıyor.

Fizyoterapi destekleriyle de, egzersizden farklı olarak; oluşan baş-boyun ağrıları, eklem ağrıları, kamburluk ve boyun düzleşmesi gibi problemlerin önüne geçebilirken bu ağrıları yaşayan kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine olanak tanıyor.

KURUMSAL

KURUMSAL SAĞLIK (Kurumsal Wellness) NEDİR?



Kurumsal Sağlığı Uygulayan Şirketler

Dünyanın en büyük şirketlerinden biri olan Google'a bakalım. Google çalışanlarının sağlığını o kadar iyi düşünüyor ki, ofislerinde personellerinin dinlenmesi için yatak koyuyor. Öğle arasında 15-20 dakika yapılan şekerlemenin ne kadar kıymetli olduğu ezelden beri bilinen bir gerçek. Sabaha kadar uzayan mesailerin ölümcül yorgunluğa sebep olması yerine, beyni ve bedeni biraz olsun dinlendirmenin ne kadar önemli olduğunun farkında olan kurumlar için büyümek hiç de zor değil aslında.

İşyerinde sağlıklı yaşam organizasyonları arasında egzersiz için esnek zamana izin verilmesi, ofis ortamında mutfak ve yemek alanlarının sağlanması, sağlıklı yiyecek seçenekleri sunan otomatların bulunması, yürüyüş ve konuşma etkinliklerinin yapılması ve katılım için finansal ve diğer teşviklerin sunulması sayılabilir.

Kurumsal wellness ya da İngilizce tabiriyle Corporate Wellness şirketlerde sağlıklı davranışları desteklemek olarak da açıklanıyor. Google gibi büyük şirketlerin bu programlara başvurması, personeli desteklediği gibi aslında şirketin varlığını da yüksek boyutta olumlu olarak desteklemekte. Çalışanların performanslarının artması maddi anlamda şirketi kâra geçiriyor. Daha az iş gücüyle birlikte gelen daha az devamsızlık devamında daha az sigorta ödemelerini ve şirketi fazla masraftan kurtarmasını sağlıyor.

Kurumsal Wellness Programları

Kurumsal sağlık, kendi içinde birçok bölüme ayrılabilir. Kurumsal fizyoterapi, beslenme, meditasyon ve birçokları. Armina kurumsal bu konuda, kurumsal wellness, fizyoterapi ve egzersiz, beslenme ve diyet, meditasyon ve nefes terapisi ile kurumsal sağlık alanında firmalara ve ekiplere fayda sağlamak için varlığını sürdürüyor.

PT.OMT.DPT Samaneh KHORASANI

KULÜP

Zihnin Ötesine Geçenler

FRIEDRICH NIETZSCHE



NIETZSCHE KİMDİR? – GENÇLİK

Friedrich Wilhelm Nietzsche Alman filozoftur. Bu yazıda kısaca hayatını inceleyerek, felsefesinden özetler sunacağız. Yazı Nietzsche'nin kim olduğuna odaklanmıştır. Felsefesini ayrı bir yazıda inceleyeceğiz. Nietzsche, 15 Ekim 1844'te, Prusya Devleti'nde, Lützen'de doğdu. Prusya kralı IV. Friedrich Wilhelm'in yaş gününde doğduğu için bu isimle vaftiz edildi. Babası ve dedesi rahipti. Mütevazı, Lüteran bir aileydiler. Babası Friedrich Ludwig 1849'da o zamanlar "beyin yumuşaması" dedikleri bir nedenle ölmüştü. Ailesinde mental rahatsızlıklar vardı.

Nietzsche'nin çocukluğu annesi, kız kardeşi, anneannesi ve iki teyzesi ile geçti. 13 yaşında Pforta eyalet okuluna başladı. Dindar, şımartılmış iyi aile çocuğu olan Nietzsche okulda "küçük Protestan papazı" diye çağrılıyordu. Derslerinde başarılıydı. On dokuz yaşına geldiğinde, papaz olabilmek için Bonn Üniversitesinde ilâhiyat ve klasik filoloji öğrenimine başladı. Hayatı evdekiler tarafından planlanmıştır. Nietzsche bundan hoşnut değildi. İlk zamanlardan beri bir isyan duygusu edindi.

Bonn'da alışkanlıkları değişti. Çekingenliği bırakıp girişkenliğe yeltendi. Hatta taşkın bir öğrenci olduğu söylenebilir. Birliklere katıldı, içki içti, katıldığı bir düelloda yaralandı, öğrenci etkinliklerinden geri durmadı. Bu dönemde "tanrı öldü" düşüncesini edindi. Tatil için eve döndüğünde bir daha kiliseye gitmemeye karar verdi. Sonraki yıl üniversitesini değiştirerek Leipzig'e yerleşti ve klasik filolojiye odaklandı.

Yirmi bir yaşına bastığı Ekim 1865'te Leipzig'e vardı. Buradaki genelev ziyaretlerinde frengi mikrobu kaptı. Bu yüzden kadınlara karşı muhalif bir tutum edindi. Daha sonra Schopenhauer'in "İstem ve Tasarım olarak Dünya" adlı eserini okudu. Schopenhauer'in istemin temel rolü ile ilgili tasarımından etkilendi. "Burada her satır vazgeçiş, yadsıma ve kabulleniş çığılığıydı; burada, dünyayı, yani yaşamı ve insan doğasını ürkünç bir muhteşemlikle gördüğüm bir aynaya baktım..."

1867'de bir yıllığına Prusya ordusuna katıldı. Burada geçirdiği kaza sonucu hastaneye kaldırıldı, terfi ve terhis ettirildi. Leipzig'te üniversiteye devam etti. İlkokuldan beri en çalışkan öğrencilerdendi. Profesörlerin beğenisini kazanmıştı. Ancak filologları sevmezdi. Nietzsche'ye göre filoloji, "bir budala tarafından döllendirilen felsefe tanrıçasının bir hilkat garibesi" idi. Kararsızlık ve çaresizlik içersinde kaldı. Bu sırada besteci Richard Wagner ile tanıştı. Wagner, Nietzsche'nin babasıyla aynı yaşta idi ve fiziksel olarak da benziyordu. Eksik olan rol modeline uygundu. Onun Schopenhauer'e olan derin sevgisini de öğrenince, hayranlığı daha da arttı. Wagner de karşılıksız kalmadı ve kendisine yakın buldu.

NIETZSCHE KİMDİR? – İŞLER

Daha sonra İsviçre'deki Basel Üniversitesinden klasik filoloji kürsüsünde profesör olmak üzere davet aldı. Yirmi dört yaşındaydı ve doktora bile yoktu. Filolojiye olumsuz bakıyordu, ama bu öneri kendisi için geri çevrilebilecek cinsten değildi. Nisan 1869'da Basel'deki görevine başladı ve filoloji dersleri yanında felsefe derslerine de girdi. Estetiği ve klasik çağ öğrenimini sentezlemek ve uygarlığın zayıflıklarını irdeleyebileceği bir araç geliştirmek istedi.

Basel'de kültür tarihçisi Jacob Burckhardt ile tanıştı. Burada Nietzsche ile aynı tinsel duruma sahip olan tek kişiydi. Belki de Nietzsche'nin hayatı boyunca saygı duyduğu tek kişiydi. Ancak biraz düzeyli ilişkilere sahipti. Hayata karşı avam duruş sergiliyordu. Nietzsche de hafta sonlarını Wagner'in lüks villasında geçirmeye başladı. Wagner burada bir opera kahramanı gibi, dileğin yaşlıyordu. Genç Nietzsche baş döndürücü atmosferin ve boşucu salonların içersine girmişti.

Temmuz 1870'de Almanya ve Fransa arasında savaş çıktı. Nietzsche vatanperverlik coşkusuyla gönüllü hasta bakıcısı olmak için başvurdu. Cepheye güçlü düşmanlarla karşılaştı. İlk kez, en güçlü ve yüksek yaşama isteminin hayatta kalmak için mücadele etmekte değil, tersine güç, savaş ve egemenlik isteminde yattığı duygusunu edindi. Güç İstemi Kuram'ını böylece oluşturdu. İleride bu düşünceden uzaklaşsa da, askerliğin etkisini inkar edemeyecektir.

KULÜP

Zihnin Ötesine Geçenler

FRIEDRICH NIETZSCHE



Prusya galip geldi. Ancak Nietzsche savaştaki her şeyin şanlı olmadığını anladı. Sayısız üzüncü verici kalıntılar gördü. Hastalandı. Dizanteri ve difteri teşhisleriyle hastaneye sevk edildi. İki ay sonra Basel'deki görevine ve derslerine döndü. Filoloji ve felsefe derslerine odaklandı. "Tragedya'nın Doğuşu"nu yazmaya başladı. Yunan kültürünün analizini yaptı. Apolloncu (ölçülü ve düzenli), yetinmeciliğin karşısına karanlık, içgüdüsel ve Dionysoscü (coşkulu, tutku) güçleri yerleştirdi. Nietzsche'ye göre Yunan Tragedyası bu iki unsurun senteziyle oluşmuş, Sokrates'in sığ rasyonalizmi tarafından da yok edilmişti. Uygarlığın zayıflamasına neden olduğunu düşündüğü Hıristiyanlık'a karşı diyonisyen anlayışı öne sürdü. Nietzsche'ye göre tanrı ölmüş ve Hıristiyanlık süreci sona ermişti. Hristiyanlık'ın bilinçsiz motiflerine, güç istemini hadim etmeyi amaçladığını düşündüğü "köle ahlakına" karşı saldırıya geçti.

NIETZSCHE KİMDİR? – MÜCADELELER

Daha sonra Wagner'in entelektüel kimliğini aralayarak ondaki iticiliği keşfetti. Hıristiyanlığı öven bir eser üzerinde çalışan Wagner'i eleştirdi ve ondan uzak durmaya başladı. 1879'da Basel'deki görevinden ayrıldı. Birkaç yıldır hastalık hastasıydı, ama şimdi gerçekten de hasta bir adam olmuştu. Üniversite kendisine küçük bir maaş bağladı ve doktor ona daha yumuşak iklimli yerlerde yaşamayı tavsiye etti. O da İtalya'yı, Fransa'nın güneyini ve İsviçre'yi gezdi. Gözleri iyi görmüyordu. Şiddetli ve felç edici bir baş ağrılarını çekiyordu. Bu ağrılar onu zaman zaman günlerce yatağa bağlıyordu. Çoğu zaman da sayısız küçük şikayetlerden muzdaripti. İksirlerden, ilaçlardan, haplardan, kolonyalardan ve özütlere medet umuyordu. Buna rağmen Üstinsan tasarımını geliştirdi.

Arkadaşı Paul Ree aracılığıyla yirmi bir yaşındaki Rus kızı Lou Salomé ile tanıştı. Ree ve Nietzsche Salomé'ye aşık oldu. Nietzsche Ree'ye onun adına Lou ile konuşması ricasında bulundu. Reddedildi. Bir daha görüşmediler. Artık yalnız yaşıyor, yüksek, uzak iklimlerde, ucuz odalarda kalıyordu. Bedensel şikayetlerini dindirmeye çalışırken "Sabah Alacası", "Şen Bilim" ve "İyinin ve Kötünün Ötesinde" gibi önemli eserler yazıyordu. Ancak okunmuyordu. Danimarka'da eserleri profesörlerce okutulmaya başlanmıştı ancak yeterince tanınmıyordu. Ocak 1889'da Turin'de, bir cadde üzerinde yürürken birden fenalaştı. Düşerken feryatlarla, az önce kırbaç yemiş bir fayton atının boynuna sarıldı.

NIETZSCHE KİMDİR? – HASTALIK VE ÖLÜM

Aşırı çalışma, yalnızlık çektiği acılar ile birlikte frenginin "beyin felcine" neden olan üçüncü evresi onu yatağa bağımlı hale getirdi. Bir hastanede kısa süreli yattıktan sonra annesinin refakatına verildi. Artık zamanının çoğunu kasılıp kalır bir durumda geçiriyordu. Sessiz sakin bir münzevi oluvermişti. Bir gün birisi ona kitap uzattığında: "Ben de iyi kitaplar yazmadım mı?" dedi.

Annesi 1897'de öldüğünde bakımını kız kardeşi Elisabeth Nietzsche üstlendi. Üç yıl sonra, 25 Ağustos 1900'de Nietzsche öldü. Kız kardeşi, anti semitist kocasının etkisiyle Nietzsche'nin eserlerine eklemeler yaptı. Nazilere yaranmaya çalıştı. Naziler de Nietzsche'nin üst insan fikrini kendilerince kullandılar. Onu bir aziz gibi görüyorlardı. Anca Nietzsche şöyle demişti: "Günün birinde beni aziz ilân etmelerinden çok korkuyorum... Ben aziz biri olmak istemiyorum, öyle olmaksansa, soytarı olmayı yeğlerim..."

KİTAP

Öneri | Yorum | Alıntı



Günlük alışkanlıklarınızın yaratıcı süreç üzerindeki etkisini hiç merak ettiniz mi?
Bir rutin belirleyip ona sadık mı kalmalı, yoksa hayatı akışına mı bırakmalı...
Karar vermeden önce bu kitaba mutlaka göz atmalısınız.



Hayran olduğumuz büyük fikir ve eserlerin yaratıcıları gündelik hayatlarında ne yapıyorlardı? Sıradan insanlardan çıkıp tarihin sayfalarında kendilerine yer edinmelerini sağlayan o büyük eserler hangi gündelik rutinlerin sonucunda doğmuştu? Bu kitapla Mozart'tan Çaykovski'ye, Kant'tan Descartes'a, Kafka'dan Flannery O'Connor'a, Picasso'dan Vincent van Gogh'a, Albert Einstein'dan Nikola Tesla'ya, Agatha Christie'den Isaac Asimov'a, tarihin akışına yön veren pek çok insanın gündelik hayatına kısaca göz atabilecek, onların deneyimlediği yaratım sürecini inceleme fırsatı yakalayacaksınız.

DÜŞÜN

Motivasyon | Felsefe

“

Bugün tüm dertlerimden kurtuldum,
hatta her türlü belayı defettim.
Çünkü benim dışımda değil içimde,
kendi düşüncelerimdeydiler.

Marcus Aurelius

MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

KÜNYE

Sahip
Ayça Akın

İş birliği & Reklam & Sponsorluk
Yayıncı & Genel Yayın Yönetmeni
Ayça Akın

İLETİŞİM

mindformdergisi.com
mindform@mindformdergisi.com

MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

Ağustos 2022 | #2

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, linklerin kaynak gösterilmesi zorunludur. MindForm markası koruma altında olan bir marka olduğundan dergi Ayça Akın'ın yazılı izni olmadan hiçbir amaçla kopyalanamaz, ikinci şahıslar tarafından ticari amaçla kullanılamaz.

Tüm hakları saklıdır. | 2022

MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -



Yeniden başla.
Yarın değil
ŞİMDİ BAŞLA!



ISSN 2822-5562



9 772822 556003

MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

mindformdergisi.com

