



# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

Mart 2023 | #9

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

Mart 2023 | #9

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

*Ayça Akın*

# FARKINDALIK

Alıntı

## ZEN HİKAYESİ



Meiji döneminde (1868-1912) bir Japon ustası olan Nan-in, Zen hakkında bilgi almak için gelen bir üniversite profesörünü kabul etti.

Misafirine çay ikram etti ve bardağını tamamen doldurduktan sonra çay dökmeye devam etti.

Profesör artık kendini tutamadı ve “bardak aşırı doldu daha fazla çay girmeyecek.”

Nan-in yanıtladı; “Bu fincan gibi kendi fikir ve kalıplarınızla dolusunuz. Önce bardağınızı boşaltmazsanız Zen’i nasıl gösterebilirim?”

\*\*\*\*\*

Katı kuralları olan bir zen manastırında keşişler sessizlik yemini etmişlerdi ancak on yılda bir iki kelime söyleme hakkına sahiptiler. Keşişlerden biri ilk on yıllık periyodunu doldurduktan sonra baş keşişin yanına gitti;

“On yıl geçti” dedi baş keşiş, “söyleyeceğin iki kelime nedir?”

Keşişimiz “...yatak...sert” dedi. “Anlıyorum” diye yanıtladı baş keşiş.

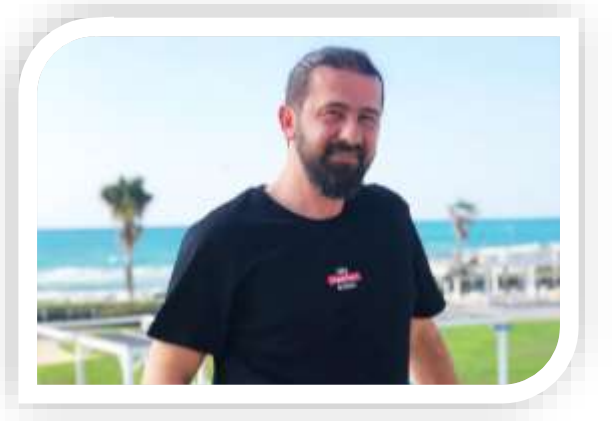
İkinci on yıllık periyottan sonra keşişimiz baş keşişe gidip: “...yemek...berbat” dedi. Baş keşişin cevabı yine “anlıyorum” oldu.

Üçüncü on yıllık periyodun ardından keşişimiz baş keşişe “...ben...bırakıyorum” dedi.

“Görebiliyorum” dedi baş keşiş ve devam etti: “Tek yaptığın şikayet etmek... “

# FARKINDALIK

Murat Kurt | Atom & Moleköl Fizikçisi



## DUALİTE

Kuantum fiziği uzun matematiksel denklemler ve derin felsefi düşüncelerden oluşan, sonuçları itibariyle inkâr edilemeyen bir teori olarak büyümeye devam ediyor. Kuantum fiziğinin söylemlerini anlayabilmek ve önemini kavrayabilmek için alışla gelmiş matematiksel denklemlerden daha fazlasına ihtiyacımız var. Ancak bu onun matematik bilgisi olmayanlar için anlaşılabilir olduğunu da göstermiyor. Eğer doğru analogiler (*benzetimler*) kullanırsak “olur mu öyle şey!” dediğimiz olguları bile kabullenebilir hale gelebiliriz. Bu yazımda sizlerle kuantum fiziğinde hala çözülmemiş olan bir durumu (*belki de çözülmeyi bekleyen bir durum değildir*) olduğu haliyle kabul ettiğimiz bir olgudan bahsetmek istiyorum.

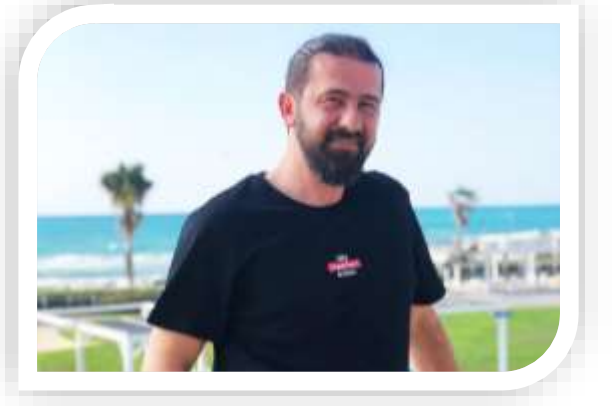
Bu durum maddenin ne olduğu sorusudur? Birçoğumuz bu soruya “Uzayda yer kaplayan, el ile tutulabilen, belirli bir hacmi ve kütlesi olan her şey” cevabını lise, kimya derslerinden öğrendiği kadarıyla verecektir. Hali hazırda bu cevabı kabul etmek bize bir şey kaybettirmez. Bilakis fazlasına kafa yormak ve daha fazlası hakkında bilgi sahibi olmak kendimiz ve dışımızdaki dünya hakkında yeni bir bilinç oluşmasına neden olur. Herhangi bir konuda bilincin oluşması çok önemlidir. Sahip olduğumuz bilincin büyüklüğü ve boyutu kendimiz ve dışımızdaki her şeyin anlamını yeni baştan oluşturur. Doğru bilginin yol açtığı yeni bilinç seviyesi bir ağaca, bir böceğe, bir insana veya bir duyguya yeniden ve daha derin bakmamızı sağlar. Birkaç kez okuduğunuz bir romandan her okuma sırasında yeni bir haz ve her okuma sonrasında yeni bir şey öğreniyorsanız bu artan bir bilinçle okuduğunuz anlamına gelir. Oysa dikkat ederseniz kitap aynı kitap. Değişen şey ise ona bakan bilinciniz.

Kuantum fiziği ismi ortaya atılmadan önce Thomas Young isimli bir İngiliz bilimci üzerinde yarıklar bulunan bir levha ile basit bir deney gerçekleştirdi. Şimdi bu deneyi anlatmadan önce adım adım bu deneyi zihninizde sizin yapmanızı isteyeceğim. Oturduğunuz odanın kapısı kapalı olsun. Bu kapının üzerinden içinden misket geçebilecek şekilde aynı hizada olan iki oyuk olduğunu varsayalım. Elinizdeki misketleri kapıdan uzakta olan konumuzdan kapıya doğru atalım. Olası şeyler neler olacak? Attığınız misketler ya delikten geçemeyip kapıdan geri dönecek ya da iyi bir nişancıysanız deliklerden geçerek kapının arkasındaki duvarda çarpmanın etkisi ile iz bırakacak. Bu durum misketin yani maddenin bir parçacık halinde olduğunu söyler ki aranızda buna itiraz edebilecek birinin olduğunu düşünmüyorum. Thomas bu deneyi ışık ile gerçekleştirdi ve ışığın bir dalga yapısında olduğunu söyledi. Daha sonraları bu deney maddenin yapısında bulunan elektronlarla ve daha büyük moleküllerle gerçekleştirildiğinde her defasında kapının arkasındaki duvarda girişim deseni denilen bir desenin varlığını fark edildi.

Peki, **bir girişim deseni nedir?** Girişimi ve girişim desenini anlatabilmek için dalgalı bir denizi hayal etmenizi isteyeceğim. Dalgalar mevsimlere göre büyüklüğü değişen su yüzeyindeki hareketlerdir. Kıyıda denizi izleyen biri dalgaların tepe (*yüksek*) noktalarını görür. Ancak bir dalga aynı zamanda çukur denilen noktalardan da meydana gelir. Ya da uzun bir ipin ucunu elinize alıp, elinizi sürekli sallarsanız o ipin üzerinde bir dalga oluşturursunuz. Bu dalganın yüksek olan kısmına tepe, bu yüksekliğin ardındaki alçak kısma da çukur denir.

# FARKINDALIK

Murat Kurt | Atom & Moleköl Fizikçisi



## DUALİTE

Girişim deseni de tam bu noktada hayal edilebilir. Karşılıklı olarak iki kişi tarafından üretilen bu dalgalar birbirlerine doğru gelirken tepeleri (*yüksek noktaları*) karşılaşırsa daha büyük bir tepe, çukurları karşılaşırsa daha büyük bir çukur eğer birinin tepesi ile diğerinin çukuru karşılaşırsa da anlık olarak birbirlerini yok ederler. Bu zaman içerisinde birçok tepe- tepe, çukur-çukur ve tepe-çukur noktalarının oluşmasına yol açar. Bu düzene girişim deseni denir. İngiliz Thomas, ışıkla ve diğer deneyçilerin elektronlarla gerçekleştirdiği bu deney yarıkların bulunduğu levhanın arkasındaki kaydedici levhada bir girişim deseninin varlığını gösterdi. Aslında birer tanecik olan ışık (*foton*) ve elektronlar yarıklardan geçerken her ikisinden geçerek izin bırakıldığı levhada bir dalganın göstereceği davranışı gösterdiler. Tanecik ya da parçacık diye bildiğimiz bu yapılar yarıklara geldiklerinde birer dalga gibi davranıyorlar ve yarıklardan geçtikten sonra bir girişim deseni oluşturuyorlar.

Bu sonuç birçok açıdan maddenin yeniden tanımlanmasına neden oldu. Madde bildiğimiz anlamda sınırları ve hacmi olan bir şey miydi yoksa uzaya yayılmış bir dalga mıydı? Göstergeler her ikisinin de şartlar oluştuğunda doğru olduğunu söylüyordu ve artık bu durum maddenin ikili yapısı (*dualite*) olduğu gerçeği ile sonuçlandı. Okurken sıkılan sevgili okuyucular; «bunun neresi bizi ilgilendiriyor?» diyebilirsiniz. Ancak yukarıda anlatılanlardan yola çıkarak sert bir tabaka ile çevrelenmiş beynimizin, dışarıya uzanmış zihin kanallarını anlayabiliriz. Algı ve daha ötesi his olarak adlandırılan şeyin aslında bizdeki bir dalganın dışarıdan gelen bir dalga ile yaptığı girişimin beynimizde bilgiye, duyguya ve bir hisse dönüştüğünü söylemek mümkün. Bu henüz bilimsel bir gerçek olmasa da bu bilinç ile olanı biteni adlandırmak yeni bir anlayışı bize armağan edecektir.

«İçimde kötü bir his var!» Birçoğumuzun zaman zaman kullandığı bir cümledir. Peki, bu his nereden gelir. Maddenin bir dalga karakteri göstereceğini zaten yukarıda bahsettik. Dışımızda olan biten her şey olayın olduğu yere yakın yerlerde daha güçlü uzaklaştıkça da daha zayıf şekilde bir dalga olarak uzayın her yanına dağılır. Sahip olduğumuz kafatası bunların içeri girip beynimizin ürettiği dalgalarla girişim yapmasını engelleyemez. Dolayısıyla olumsuzluk barındıran dalgalar daha güçlüyse kötü hissetmenin olduğu bir girişim deseni, iyi şeylerin barındığı dalgalar güçlüyse de iyi hissetmenin sonuçlandığı bir girişim deseni oluşacaktır. Bu iyi bir benzetmedir.

Zaman zaman bir sebep bulamıyorken aniden gelen iç sıkıntımızı veya neşeli bir ruh halinin altında ne olduğunu anlamak için bu anlatılanlara sırtımızı yaslayabiliriz. Burada irademizi kontrol edebilecek kadar güçlüyse - tabii bu da inanmak ve bilmekten geçer - neyi hissedeceğimizi de belirleyebiliriz. Bizler sahip olduğumuz bedene, zihinlerimiz de kafataslarımızın içine hapsolmuş yaratıklar değiliz. Hem kendimiz dalgalar üreterek hem de dışarıdan gelen dalgalarla bir çeşit fiziksel iletişim halindeyiz. Bu nedenle neyi düşündüğümüz aslında ne olduğumuz ve kendimize neyi çektüğümüz ile ilgili bir durumdur.

Bu yazımla bilinç sınırlarımızın nokta kadar da büyümesine sebep olduysam ne mutlu...

Saygılarımla...

# MINDFULNESS

Ayça Akın | Daniřman & Yazar

## FARKINDALIK ÇALIřIN



Günümüzün %95'ini “bilinçaltı, günün geriye kalan %5'lik bölümünü ise “bilinç” yönetmektedir. Yani hepimiz otomatik pilottaymış gibi yaşıyoruz. Düşünmeden, farkında olmadan, otomatik pilot olarak yaptığımız her şey bilinçaltı tarafından yapılır, düşünmeden yaptığımız her harekette “bilinçaltımız”, düşünerek yaptığımız her harekette de “bilincimiz” devrededir. Zihnimize bizim tarafımızdan bir komut gitmediği sürece davranışlarımızı dolayısıyla da hayatımızı bilinçaltımız yönetir bu da otomatik pilota bağlanmış bir yaşam sürmemiz anlamına gelir. Zihin birçok dinamik sebebiyle öğretildiği için çoğunlukla geçmiş veya gelecekte yaşar (1 gününüzü gözlemleyerek bunu test edebilirsiniz) bu da günün %95'ini bilinçsiz geçirmekte olduğumuz araştırmalarını doğruluyor.

Farkındalık zihin eğitimi ile kazanılan bir düşünce, zihin becerisidir. Her gün beş dakika pratik ile başlayıp bu süreyi pratik yaptıkça uzatarak bu beceriyi elde edebilir, duygu durumunuzu ve davranışlarınızı kontrol edebilir, ustalaştıkça da daha bilinçli – mindful bir yaşama kavuşabilirsiniz.

Kalem, yaprak, su dolu bir bardak, taş, bitki, kuruyemiş herhangi bir nesne seçin. Ben hem sakinleştirici etkisi sebebiyle hem de bir miktar hareket içerdiğinden mum alevini öneriyorum. Beş dakika boyunca hiçbir dış etkenle ilgilenmeden sadece mumun alevine odaklanın. Sadece alev, zihniniz ve siz. Bu süreçte mutlaka zihninize düşünceler üşüşecek, zihniniz geçmiş ya da geleceğe gidecektir. Düşünceleri yorumlamadan bulut misali gelip gitmelerine izin verin, bakışlarınızı ve zihninizi tekrar mumun alevine odaklayın ve birkaç kez şunu tekrarlayın;

**GEÇMİŞ YA DA GELECEKTE DEĞİL, ŞU ANDAYIM!**

# AYÇA AKIN'dan

Ayça Akın | Danışman & Yazar

## OLUMSUZ BAKMAK MEZİYET, OLUMLU BAKMAK SUÇ!



Uzun zamandır yazma işinin içindeyim. Bir süredir elim laptobun tuşlarına gitmiyordu yazmak için. Sebebini bulmak için içime döndüğümde çok yorgun olduğumu fark ettim.

Yorgunum...İnsanların olumsuzluğundan çok yorulmuşum.

Yaşadığımız asrın felaketi bende bu yorgunluğun gün yüzüne çıkmasına ve bu yazıyı yazmama sebep oldu.

Ben depremin ardından sosyal medya hesaplarımdan bir – iki gün yardım destek paylaşımları yaptım ve ardından paylaşımlarımı bilerek kestim, sosyal medyadan uzaklaştım ve bir süre sonra motive edici, iç ısıtıcı paylaşımlarıma sık olmadan devam ettim ve 14 Şubat Sevgililer Gününde paylaştığım “SEVGİYİ BULAŞTIRMALİYİZ” postumla normal hayatıma döndüm. Çünkü anksiyete sahibi bir olarak korumam gereken bir ruh sağlığım, çalışma hayatım olduğu için günlük sorumluluklarım vardı.

DM kutum hakaret mesajları ile doldu.

Cevap vermedim fakat acıya, destek olma, duyarlı olma anlayışımıza bir kez daha baktım.

Çağımız dijital çağ...Bir veri paylaşıldıktan sonra ciddi paralar verip sildirtmediğiniz sürece silinmiyor. Paylaşımına konu olan kişilerin ileride görebileceğini, psikolojilerini düşünmeden arka fona acıklı müzikler koyup enkaz altından çıkarılan çocuk görüntülerini paylaşarak duyarlı olduğumuzu, destek olduğumuzu zannediyoruz.

Birilerine yardım yaptığımızda o kişilerin yoksulluklarını görüntüleyip, paylaşarak duyarlı olduğumuzu, destek olduğumuzu zannediyoruz.

Bir olay karşısında bilgimiz olan/olmayan her gündem konusunda sosyal medyada akıl hocalığına bürününce duyarlı olduğumuzu, destek olduğumuzu zannediyoruz.

Kimileri acısını yüksek tondan yaşarken kimileri acısını sessizce yaşar. Bu çok bireysel bir durumdur. Acıyı aynı tonda yaşamayanları tukaka ilan edince duyarlı olduğumuzu zannediyoruz.

Acıya ortak veya duyarlı olmak konusunda büyük yanlış içindeyiz.

Birileriyle ne kadar çok ağlarsak o kadar duyarlı olduğumuzu zannediyoruz. Oysa başkasının acısına “duyarlı” olmakla başkasının acısını “içselleştirmek” çok başka boyutlar. Biri, sizi “insan” yapar diğeri ise anksiyetenizi, kronik rahatsızlıklarınızı vb. tetikleyerek hasta yapar. Sürekli(!) acıdan konuşmak, “ah vah” demek sizi “destekçi” yapmadığı gibi acısı olanı acıda tutar, acısını katlar. Ve bu acısı olana yapılan en büyük kötülüktür bana göre.

# AYÇA AKIN'dan

Ayça Akın | Danışman & Yazar

## OLUMSUZ BAKMAK MEZİYET, OLUMLU BAKMAK SUÇ!



Öğretilmiş zihinler, an'da olamama, kalıplar...

İlişkilerimiz, tepkilerimiz, duygularımız bile öğretilmişliklerimizle şekilleniyor.

Birçok insanın bireysel hayatlarında negatife odaklı olmasının nedeni etrafında (*ailesinde, arkadaş çevresinde vb.*) olumlu bakan/gören, yapıcı kişilerin olmaması.

Olumsuz bakmak meziyet, olumlu bakmak suçmuş gibi herkes olumsuzla odaklı.

Hadi gelin şimdi test edelim. Rehberinizden 3 kişiye mesaj atın, "Nasılsın?" diye sorun. İki kişi emin olun ki size şu cevaplardan birini verecek;

*"Eh, idare eder"*

*"Nasıl olayım ülkenin durumu ortadayken" (mutlaka bir dışsal neden)*

*"B...k gibi"*

İnsan bir noktada kendisini korumak zorunda. Her tip insan hayatımızda olacak herkesin üstünü çizmek doğru bir yaklaşım olmamakla birlikte küçük doz radyasyonlar size zarar vermeyebilir, ama sürekli(!) radyasyona maruz kalmak insanı nasıl öldürürse sürekli negatif insanlara maruz kalmak da insanı önce ruhen sonra da bedenen öldürür.

İnsan acısını, üzüntüsünü de seçmeli ya da ne kadar içselleştireceğini ayarlamalı. Bunu yaptığınızda duyarsız/kötü insan olmazsınız. Ve kimse bu tercihlerinden dolayı tukaka ilan edilemez. Çünkü hayat tek boyutlu bir olgu değil bütünsel bir var oluş hikayesi, duygular ve tepkiler bireysel.

Hayatınıza aldığınız insanları, izlediklerinizi, okuduklarınızı, dinlediklerinizi, paylaştıklarınızı, sohbet konularınızı iyi seçin ya da negatiflik dozunu iyi ayarlayın. Ayna nöronlarınız sayesinde siz de bir süre sonra onlara benzeyebilirsiniz farkında olmadan...Tıpkı benim ayna nöronlarımın fazla negatifliğe maruz kalıp, aynalama yapıp "iyiyim" kelimesinin "yoruldum" kelimesine dönüşmesi gibi...

Not : Merak etmeyin. Uzun zaman sonra laptobun başına geçip bu yazıyı yazdıysam **BEN ÇOK İYİYİM!**



# AYÇA AKIN'dan

Ayça Akın | Danışman & Yazar



## BEYNİNİZİ ALT EDİN!

MINDFORM olarak “Beden sağlığımızı önemsiyor, onu sağlıklı tutabilmek için özen gösteriyoruz. Peki tüm hayatımızı şekillendiren, iyi ve kötü yaşadığımız gerçeklikleri oluşturan zihnimize aynı özeni gösteriyor muyuz?” sorusu ile yola çıktık. Her ne kadar zihin sağlığımız “hayatınıza olumlu insanları alın” kişisel gelişim mottosundan ibaret sanılsa da çok daha fazlasını kapsar.

Uyarıcılar aracılığıyla bir etkene maruz kaldığımızda bir düşünceyi harekete geçiririz. Bu düşünce beynimizde nöron ateşlemesi yapar ve sinaptik bağlar kurmaya başlar. Düşünce tekrarlandıkça duygular oluşur, duygular düşünceleri besler ve bir döngü başlar. Bu döngü beyindeki sinaptik bağları güçlendirir ve bilinçaltı dediğimiz şey biz fark etmeden kodlanır, şemalarımız oluşur ve hareketlerimize yansır.

“Bir insan ne ise 7’sinde o’dur 70’inde” sözü asılsız bir inanıştır çünkü beynin nöroplastisite özelliği yani kendini yenileme özelliği vardır. Bu yenilenme, yeni bir düşünce ile nöronların yeniden ateşlenmesi, sinaptik bağlantıların yeniden kurulması demektir. Beyin harika bir sistem lakin ona komut vermediğinizde ne yapacağını bilemeyen sadece savaş, kaç ya da don modunda çalışabilen aptal da bir şey. Hepimiz aslında birer aptalız ta ki onu komutla yönetmediğimiz, şekillendirmediğimiz sürece.

### BEYNİNİZİ ALT EDİN! O SİZİ ALT ETMESİN SİZ ONU ALT EDİN.

Bu şekillendirme - şekillenme malesef %95 dış uyarıcılar tarafından oluyor. (Aile, toplum, eğitim, arkadaşlar, sektörler, gelenek, görenek, ahlak, vb. birçok tanımlamalar kılıfıyla) Beyninizi alt edin. O sizi alt etmesin siz onu alt edin. Onunla konuşmayı öğrendiğinizde o bir cevher. Onunla konuşmayı onun dilini öğrenin. Farkındalığın ilk adımı önce beynimizi tanımaktan geçer sonra da içsel konuşmalar ve sorulardan. Çoğu kişi beyninin işleyişinden habersiz otomatik pilota yaşar. Bu yüzden düşünceleri de duyguları da hayatları da pek değişmez.

Sevgiler,

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

KURUMSAL

---

# KURUMSAL

Ahmet Ekenkol | Ticari Grup Müdürü & Mentor

## TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ VE ÖNEMİ

#2



Merhaba, geçen sayımızda başladığımız TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ hakkındaki bilgilerimize bu sayımızda da devam ediyoruz. Bu sayımızda sizinle cinsiyet kimliği, çeşitlilik, kapsayıcılık, aile ve çocuklarımız konularından kısa kısa bahsetmek isterim.

**CİNSİYET KİMLİĞİ nedir?** sorusuna birlikte cevap bulalım.

Kişinin kendisini ait hissettiği ve tanımladığı cinsiyeti ifade eder. Bu ifade doğumdan atanan cinsiyetle örtüştüğü gibi örtüşmeyebilir de. Toplum tarafından beklenen rolleri ve sorumlulukları biyolojik cinsiyetlere göre belirlemek yerine cinsiyeti bir spektrum boyunca var olan davranışlar ve kişisel kimlikler olarak düşünebiliriz.

Biyolojik cinsiyetleri, cinsiyet kimlikleri ya da cinsel yönelimleri ile örtüşmeyen ya da yalnızca toplumun onlardan beklentilerini karşılamayan kişiler çeşitli ayrımcılık türlerine maruz bırakılır. İnsanların, biyolojik veya toplumsal cinsiyetleri nedeniyle maruz bırakıldıkları her türlü ayrımcılık ve davranışa **TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ** diyoruz. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği, kişilerin toplumsal yaşamlarında yüklenen rolleri nedeniyle hak, fırsat ve kaynaklara erişimde ayrımcılığa maruz kalmasıdır. **TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ** kavramı ise kişilerin cinsiyet kimliklerine, cinsel yönelimlerine, rollerine ve özelliklerine bakılmaksızın herkesin insan haklarına, temel özgürlüklerine, kaynaklar ve fırsatlara erişimlerinin eşit olmasıdır.

Bu konuda önemli iki kavram da **ÇEŞİTLİLİK** ve **KAPSAYICILIK** kavramlarıdır. **ÇEŞİTLİLİK**, genel olarak tüm farklılıklarımızı (*cinsiyet kimliği, ırk, renk, ulusal ya da etnik köken, din veya inanç, yaşam tarzı, bedensel görünüm, sağlık durumu, engellilik, cinsiyet özelliği, cinsel yönelim vb.*) ifade eder.

**KAPSAYICILIK** ise, bireylerin ihtiyaçlarının ve özelliklerinin görülüp bunlara yanıt aranması / verilmesidir. Bu iki kavramı genellikle yan yana görürüz. Birbirlerini tanımlayan kavramlar olarak düşünebiliriz.

Toplumun oluşmasını sağlayan en küçük ve en güçlü sosyal birim olarak kabul edilen **AİLE** genelde toplumsal cinsiyet rollerinin, cinsiyet kimliklerinin ve eşitsizliğin yeniden üretilip geliştirildiği bir alandır. Çocuklukta ilk tanışılan roller 'annelik' ve 'babalık'tır. Annelerin emzirme dönemi dışında çocuk ve bebek bakımı ile ilgili babalardan üstün bir özelliği yoktur. Babaların ev içinde aktif rol üstlenmelerinin çocuk gelişimine büyük katkı sağladığını da belirtmek isterim.

Bireylerin toplum içerisinde şekillenmesinde aile kadar eğitim de çok önem taşımaktadır. Kadın kimliği ile ilişkilendirilen rol ve tutumlar nedeniyle kız çocukları eğitimden yoksun kalabilmekte, cinsiyetler arasındaki eğitim düzeyi farklılıkları yaşamın birçok alanında eşitsizliklerin daha belirgin şekilde yaşanmasına neden olmaktadır.

Bundan sonraki bölümde, kadınların iş hayatındaki önemi, medya, toplumsal temelli şiddet konularına değiniyor olacağız. Sevgiyle kalın....

# KULÜP

Zihnin Ötesine Geçenler



## NE DEDİLER?

“Pek az insan başkalarının deneyimlerinden yararlanmayı bilecek kadar akıllıdır.”

**M. Voltaire**

“Yaptığım her şeyde bana rehberlik eden arzu, doğanın güçlerini insanlığın hizmetine koşturma arzusudur.”

**Nikola Tesla**

“Bilginin efendisi olmak için çalışmanın uşağı olmak şarttır.”

**Balzac**

“Bir insanı, bulunduğu mevki ile değil, göz koyduğu mevkiyle değerlendirmek gerekir.”

**Tolstoy**

“Hayatınızın bir noktasında başka insanların kitaplarını okumayı bırakıp, kendi kitabınızı yazmanız gerekir.”

**Albert Einstein**

“Minnettar bir kalp, büyüklüğe giden yolun başlangıcıdır. Alçakgönüllülüğün bir ifadesidir. İnanç, cesaret, memnuniyet, mutluluk, sevgi ve esenlik gibi erdemlerin gelişmesi için bir temeldir.”

**James E. Faust**

“En zor zamanlarınız genellikle hayatınızın en iyi anlarının kapısını açar. Devam edin. Zorlu durumlar, en sonunda güçlü insanlar yaratır.”

**Roy T. Bennett**

“Yaptığınız şey konusunda hevesli olduğunuzda, etrafınızdaki pozitif enerjiyi hissedersiniz. Bu kadar basit.”

**Paulo Coelho**

“Güç ve gelişim, sadece sürekli çaba ve mücadelenin ardından gelir.”

**Napoleon Hill**

“Mutluluğun değerini tam olarak anlayabilmek için onu bölüşecek birileri olmalıdır.”

**Mark Twain**

“Siz kendinize inanın, başkaları da size inanacaktır.”

**Johann Wolfgang von Goethe**

“Bu dünyada başarıya ulaşan insanlar istedikleri şartları yakalayan insanlardır. Eğer bu şartları bulamazlarsa, kendileri yaratırlar.”

**Bernard Shaw**

“İnsanlar onlara ne söylediğinizi ya da onlara ne yaptığınızı unutabilirler. Ancak onlara nasıl hissettirdiğinizi asla unutmazlar.”

**Maya Angelou**

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

## KİTAPLIK

Öneri | Yorum | Alıntı



*“Ya tepkilerinizin kurbanısınız ya da düşüncelerinizin efendisi!”*



Yıllar boyunca, “Düşüncelerinizi değiştirin, davranışınız da değişir.” sözü, iyi bir yaşam için adeta bir mantra oldu. Ancak zaman içinde deneyimler ve bilim sayesinde, duygular direksiyona geçtiğinde, bu tür olumlamaların nadiren davranışı değiştirebildiğini öğrendik.

Nihayetinde, “Sadece yap!” mantrası, başarıdan çok suçluluk yaratır. İnsanlar, zayıflıklarını (yeme alışkanlıklarını neden değiştiremediklerini, patronlarıyla neden konuşamadıklarını, eşlerinden daha destekleyici olmalarını neden isteyemediklerini) merak eder ve günlerinin çoğunu, kızgın hissederek veya duyarsızca yaşamayı seçerek geçirirler.

Neden kendiniz için en iyi seçimleri yapmak bu kadar zor? Çünkü aşırı koruyucu beyninizin büyüü altındasınız. Daha fazla enerji hissetmek, yaratıcılığı teşvik etmek, ilişkileri güçlendirmek ve daha sağlıklı, daha neşeli hayatlar yaşamak için farkındalığınızı geliştirmelisiniz. Beyninizin nasıl çalıştığını öğrendikten sonra, hislerinizi ve davranışlarınızı daha bilinçli olarak seçebilirsiniz.

Tanıtım Bülteninden

[Idefix](#)

# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

## ÖNERİYOR



### MERDOL CAN DİNÇER

*Titreşim Bilimleri Araştırmacısı*



Her şeyin enerji olduğunu artık birçoğumuz biliyoruz fakat bilimsel araştırmalarla da kanıtlanmasına rağmen inanma konusunda git – geller yaşıyoruz. Bilimsel araştırmalarla da kanıtlanan bu gerçek başta sağlığımız olmak üzere hayatımızı şekillendiren en temel varoluş olgumuz.

Peki, seslerin canlı üzerindeki etkilerini farkında mıyız? Göz ardı ettiğiniz belki de saçma bulduğunuz bu gerçekliğe Merdol Can Dinçer'in ses terapileri, etkinlikleri ile ön yargılarınızı bir kenara bırakarak tekrar bakın. Bakmakla da kalmayın, deneyimleyin. Biz dört kişilik bir grup olarak bilgisini, tecrübesini ve niyetini bizzat deneyimledik sizi de bu varoluş yolculuğuna çıkmaya davet ediyoruz.

Her şey bir adımla başlar. Ses terapisine başlamak için de ülkemizde ilk adımı atabileceğiniz doğru adreslerden biri Merdol Can Dinçer. Popüler bir hal alan kuantum, enerji, meditasyon gibi kavramlar birçok kişinin ticaret kapısı olduğu bir zamanda gerçek bilgi, gerçek bilene ulaşmak istiyorsanız MINDFORM olarak Merdol Can Dinçer'i takip etmenizi öneriyoruz.

[Instagram](#)

DÜŞÜN

Motivasyon | Felsefe

MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

“

İnandığınız şeyle alakalı ne zaman yeni bir tutum edinip zihin yapınızı değiştirirseniz, o zaman yeni inanç sisteminizle uyuşan yaratımları hayatınıza çekersiniz.

Darel Rutherford

## MINDFUL FARKINDALIK TAŞLARI



**MINDFORM** – Mindful Farkındalık Taşlarını yanınızdan ayıramayacaksınız. Hem ham kütle taşların doğal enerji ve şifasından yararlanacak hem de **Mindful Günlük Uygulama Kartı** ile günlük mindful pratiğiniz ve mindful bir yaşam için vazgeçilmeziniz olacak çünkü gücümüzü AN'dan alıyoruz. Çünkü zihinsel, ruhsal, bedensel bütünlüğümüz ve özgürlüğümüz AN'da. Mindful Farkındalık Taşları sevdiğiniz hayatına dokunmak için de eşsiz bir dönüştürücü armağan.



# MINDFORM

BİREYSEL & KURUMSAL ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM DERGİSİ

- Zihnin Ötesine Geçmek -

## KÜNYE & İLETİŞİM

• Sahip  
Ayça Akın

• Yayıncı & Genel Yayın Yönetmeni  
Ayça Akın

mindform@mindformdergisi.com

mindformdergisi.com | mindform.com.tr

**MINDFORM Türk Patent ve Markalar Kurumu tarafından tescillenmiş bir markadır.**

MINDFORM markası, dergisi ile ortak projeler üretmek, etkinlikler organize etmek, reklam ve sponsorluk iş birlikleri yapmak, dergide yazar olmak veya "MindForm Öneriyor"a öneride bulunmak için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

## YASAL UYARI

MindForm Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından tescillenmiş bir markadır. Marka sahibi Ayça Akın'dır. 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, kaynakların yazılı izni olmadan değiştirilemez, kopyalanamaz. MindForm Dergisinin içeriklerinin kullanılması halinde derginin linkinin, adı geçen, yazıları olan yazarların, linklerin kaynak gösterilmesi zorunludur. MindForm markası Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından tescilli ve koruma altında olan bir marka olduğundan dergi Ayça Akın'ın yazılı izni olmadan ikinci şahıslar tarafından hiçbir amaçla kopyalanamaz, ticari amaçla kullanılamaz.

Tüm hakları saklıdır. | 2023

# 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 -

