



<b>Kurum</b>	: Işık Üniversitesi
<b>Başlık</b>	: 16.02.2011 Pozitif Koçluk
<b>Sunuşu Yapan</b>	: Prof. Dr. Yorgo İstefanopulos, Fatih Türkmenoğlu
<b>Video Bağlantısı</b>	: <a href="https://youtu.be/ZoY_GxASfuw?si=i4W8UlTSXj2pzDBc">https://youtu.be/ZoY_GxASfuw?si=i4W8UlTSXj2pzDBc</a>
<b>Yayın Tarihi</b>	: 16.02.2011



**Yorgo İstefanopulos:** Hepiniz beni tanıyorsunuz. Ben Yorgo İstefanopulos. Ses mühendisliği bölümümüz yok. Var olan bölümleri biz de buradan anlamaz. Neyse. Müessesinin... bu olmadı. Efendim? Olsun. Evet, mikrofonsuz konuşayım. Işık Üniversitesi sanırım çoğunuz iyi tanıyor. Daha önceki birlikteliklerimizle. Efendim dün de Burgaz'daki ziyaretlerimizde hepimiz bizleri iyi tanıyorsunuz. Ciddi bir eğitim yapmaya çalışan bir vakıf üniversitesi. Dürüst bir eğitim yaklaşımı. Var olan programlarımızda bedavadan diploma dağıtma değil, gerçekten iyi yetişmiş insanları piyasaya sürmek arzusundayız. Bu bakımdan ne yazık ki zor bir üniversite olarak tanındık ama bunu yıkmak sizin elinizde zor değil, doğru iş yapıyorlar demek. Rehber öğretmenler olarak belki sizin böyle bir misyonunuz, böyle bir misyon yükleyelim. Bir de bugün yapacağınız seminer, göreceğiniz gibi yeni yaklaşımlar var. Gerek eğitimde gerek meslek seçiminde. Bunları biz öğrencilerimize kariyer ofisimiz vasıtasıyla ve denediğimiz yeni öğretim yöntemleriyle bunları deniyoruz ve iyi sonuçlar aldığımızı inanıyorum. Ben rektörümüz adından sizi hoş geldiniz diyorum. Fazla uzatmayacağım. Hemencecik sözü bırakacağım. Çünkü çok ilginç bir seminer ve arada gerektiği yerde müdahale edeceğim. Değil mi?

**Fatih Türkmenoğlu:** Evet. İyi efendim hoş geldiniz. Bu kadar yolda bu alkışlar size hocam. Ay estağfurullah. Hoş geldiniz. Aranızda tanıdıklarımız var. Bir kez daha sizleri görmek çok güzel. Benim adım Fatih Türkmenoğlu. Psikolojik danışmanlık bölümünden mezun oldum Boğaziçi Üniversitesi'nde. Sonra işletme masterı yaptım Amerika'da. Ama hep psikolojiyle ilgim sürdü. Gazeteci oldum. Uzun yıllardır gazeteci ve televizyoncuym. CNN Türk'te 'Hayat Gezince Güzel' isminde bir gezi programı hazırlayıp sunuyorum. Bir de gazetelerde yazı yazıyorum şimdi ama bir yandan da bu işe devam ediyorum ve çok severek yapıyorum bu işi de. Aslında Işık Üniversitesi ile başladı, Figen'le başladı. Figen de arkada oturuyor. Ve bir eğitimdi derken iki eğitim oldu. Derken iki buçuk eğitim olduğu bir ara bölüm. Derken burada yepyeni bir eğitim, pozitif koçluk ve yepyeni eğitimin ilk günü de bugün. Çok çalıştım, çok hazırlandım ama her an hata yapabilirim. Siz bu işleri çok iyi bilen insanlarsınız. Ne olur hata yaptığım zaman, duraksadığım zaman beni affedin. Lütfen gereken yerde söz alın, konuşun, araya girin ki bu ilk eğitimi doğru bir şekilde atlabilelim hep beraber. Efendim, başarmanın yeni bir yolu olarak lanse ediliyor pozitif koçluk. Hani zorlandıkları değil de iyi oldukları yöne odaklanma. Öğrencilerin ya da çalışanların ya da aile bireylerinin ya da ailenizdeki çocuğunuzun hani olumlu geri bildirim vermek sürekli hep okuduğumuz, hep okuttuğumuz hep bize anlatılan şeyler aslında. Yeni bir terimmiş gibi duruyor pozitif koçluk ama aslında değil. Neden olmadığını biraz sonra göreceğiz. Bundan bahsedeceğiz. Ama şu konuda çok net ve açık bir şey söylemek istiyorum. Hani asla ve asla pozitif koçluk, moralini iyi tut aslanım. Sen bunu halledersin değil. İyi düşün iyi olsun falan değil. İçinde biraz böyle düşünce gücü, iyilikler, hoşluklar falan var ama asla beraber gitmiyor. Sen halledersin, sen halledersin değil. Çok başka bir

şeyden bahsediyoruz. Pozitif koçluk bence çok yakın zamanda psikoloji dünyasına damgasını vuracak. Tıpta nasıl ki önleyici, engelleyici tıp geldi, oturdu. Hepsinin üstüne kondu. En önde yer var. Psikolojide de pozitif psikoloji mutlaka diğer bir sürü psikoloji alanının önüne geçecek. Bunu bütün kaynaklardan görüyorum. Efendim nelerden bahsedeceğiz bugün? Bir kere yeni bir perspektif olduğundan bahsedeceğiz. Yeni aslında yeni olmayan ama adının yeni bulunduğu bir perspektiften, güçlü yönler odaklanmadan bahsettiğinden bahsedeceğiz. Olumluyucu sorgulama metodu. Hiç kullanmanız var mı arada aranızda? Appreciative inquiry dedikleri olumluyucu sorgulama metodu. Ne kadar çok işe yaradığından bahsedeceğiz. Motivasyonda yeni bir fikir olarak flowdan bahsedeceğiz. Akış. Bu da inanılmaz bir şey. Bir sürü kitaplar çıkıyor son zamanlarda. Kendini akışa bırakmak. Zamanı ve kendini unutarak işe odaklanmak ve bir şekilde ya bir baktım akşamı oturduk aa sabah ezanı okunuyormuş öyle kalktık dediğimiz o çok özel anlardan bahsedeceğiz. İyimserlik ve sınav başarısından bahsedeceğiz ve keyifli çalışma ve başarı arasındaki ilişkiden bahsedeceğiz. Öyle enteresan şeyler öğrendik ki bu sunuma çalışırken hani doğru geri bildirimle nasıl devamsızlığın düştüğünü, güzel bir soru sormaya nasıl bir sürü okulu terk etmeye karar veren öğrencinin geri döndüğünü, bunların ne kadar çok işe yaradığını, suçlu, sorunlu, biraz kenarda dolaşan bir sürü gencin doğru sorularla, doğru koçlukla nasıl geriye geldiğini gördük biz ve çok etkilendik. Eminim sizler bunları zaten her gün kendiniz yaşıyorsunuz. Birebir yaşıyorsunuz. Çok fazla kullanacağınızdan eminim bütün bunlardan. Evet, Mert Bey. Aranızda şu aralarda diş hekimine gitmeyi hedefleyen var mı? Neden gitmiyorsunuz?

**Konuşmacı 1:** Yarın.

**Fatih Türkmenoğlu:** Neden gidiyorsunuz?

**Konuşmacı 1:** 20'lik dişimi çektireceğim.

**Fatih Türkmenoğlu:** 20'lik diş çektirmeye. Başka neden? Ağrı var.

**Konuşmacı 2:** Ağrı var.

**Fatih Türkmenoğlu:** Evet. Başka? Neden?

**Konuşmacı 3:** Dolgumda problem.

**Fatih Türkmenoğlu:** Dolguda problem var ama gitmiyorsunuz. Ama bir problem var yani. Peki problem olmadığı halde gitmeyi düşünen kimse var mı?

**Konuşmacı 4:** Kontrol.

**Fatih Türkmenoğlu:** Tebrik ederim. Kontrol için biliyorsunuz kontrol için gitmeyi geciktiren var mı? İşte tıp diyorlar ki bu Seligman'ın ortaya attığı bir tabir. Tıp yıllar boyunca hastalıklara odaklandı. Bir hastalık varsa o hastalığa hedef atışı atmaya, onu düzeltmeye, onu düzeltirken yanında böbrek hafif bozulmuş karaciğeri bilmem onları da önemsememeye odaklandı. Onun için batı tıbbi dediğimiz şey aslında çok da fazla gelişmedi. Ta ki son 20-25 sene içinde bu engelleyici, önleyici tıp ortaya çıkana kadar biraz daha proaktif bir yaklaşımdı bu. Şimdi biliyorsunuz bizim ülkemize de geldi. Son 2-3 senedir hem de sağlık ocakları yapıyorlar. Evlere gidiyorlar. Neyin var neyin yok bakıyorlar. Ölçüyorlar, biçiyorlar falan. Bu bir şekilde doğru beslenme, doğru aktivite. Ufak tefek hastalıklar varsa doğru ilaçları doğru zamanda alarak daha büyük hastalığı engellemek. Bu aslında da son derece akıllı bir kavram. Bakıldığı zaman büyük hastalıktan hep insan birey olarak çok dert çekiyor, acı çekiyor hem de devlet çok acı çekiyor. Çünkü çok pahalı onu tedavi etmek. Halbuki ufak hastalığı tedavi etmek çok daha kolay ve ucuz. Aynı şekilde psikolojide de çok güzel bir laf var hocam. Siz çok daha iyi biliyorsunuz. Ne diyorlar? Hani one gram of prevention is much better than one kilo of cure. 1 gram önlem 1 kilo tedaviden çok daha başarılı, çok daha önemlidir. Çok daha yerindedir. Bir de bu doğru zamanda ve doğru insandan gelirse bu 1 gram önlem daha sonra yapılacak 1 kilo tedaviden çok daha faydalı ve değerli. İşte pozitif psikoloji bize bunu öğretiyor aslında. Doğru zamanda doğru hareketi yaparak önlem almayı görüyoruz. İşte bizim aslında bakış açımızda bir paradigma sorunu var. Dişimin dolgusu düştüğü için diş hekimine gidiyorum. Biz hep öyle yetiştik. Hani aramızda aslında çok gençler var. Biz hep bir de Y kuşağı eğitimi veriyoruz. Erdal

hocam çok iyi bilir. Birkaç kerelerde hatta artık neredeyse verecek kadar ezbere biliyorsunuz onu. Çok gençler de var. Belki o devri yaşamamış olanlarınız vardır aranızda ama yıllar yılı hep öğretmenler sorunlu çocukların annelerini babalarını çağırdılar görüşmeye. Çocuklar derslerde sorun var. İlgi problemi var. Anne baba geliyor, fırçalanıyor. Anne baba eskiden öyleydi. Şimdi özel okullarda bir burada yok da. Bir şekilde gönderiliyor. Hani yeter ki çocuk kendini kurtaracak kadar bir not alsın gitsin. Bir de çok iyiler, çok parlaklar çağırılıyor ki çocuk Robert Kole'ye hazırlansın ya da bilmem ne okuluna girsin. Peki aradakiler ne oluyor? Yani normlarda olanlar ne oluyor? Yazık oluyor. Niye yazık oluyor? Hiçbir şey olmuyor. Onlar normun dışına çıkmıyor. Normun dışına çıkmıyor. Yani alttaki de norma getirilmeye çalışılıyor aslında. Normdakiler daha da iyi olsun, daha da parlak olsun, bunlar yıldız olsun falan denmiyor. Normdakiler normda kalmaya devam ediyor. Çünkü onlar aslında olması gerektiği yerde sorunsuz bir alanda orada durmayı sürdürüyorlar. Pozitif psikolojinin de sinir olduğu şey bu. Diyor ki Seligman yani neden diyor bu kadar yıllar boyunca her zaman negatif ve her zaman kötü, her zaman zayıf yön, her zaman kurumlara da bakıldığında işte bir ahlaksız durum olduğu zaman sizin konunuz hocam zarar getiren bir şey olduğu zaman uyumsuzluk olduğu zaman gidildi, konuşuldu, yapıldı, edildi, anlaşıldı. Niye bunlar iyi zamanda yapılmadı? Niye her şey normal giderken daha iyi olsun diye yapılmadı? Yapılmadı. Çünkü kültür öyle değildi. Psikoloji ve tıp sadece ve sadece bir sorun olduğunda oradaydı. Sorun yoksa yoktu. Sorunun olmaması demek de sessiz, sakın hani ortalama bir öğrenci, bir çalışan, bir her kimse sorunsuz olarak zannedildi, düşünüldü yıllar boyunca. Mert Bey yeni bir paradigma olarak pozitif koçlukta diyor ki biz diyor şuraya getirmeye çalışıyoruz aslında diyor. Bu değil diyor. Bunu buraya getirmek değil. Bunu zaten buraya getirmek çok zor. Bunu buraya getirmek korkunç bir çaba gerektiriyor. Çoğunlukla da başarılı olamıyor. Yalan mı? Psikolojik tedavilerin başarısı her zaman tartışılır. Ama bunu buraya getirmek, şunu buraya getirmekten beş kere daha kolay. Ben normal bir öğrenciden, normal bir gruptan çok parlak bir grup yapabilirim. Çok ufak tefek şeyler denir. Yeter ki diyor doğru aracı kullanayım doğru yerde. Mert Bey. Evet. Biraz önce de hep söyledik. Hani yıllar yılı çocukta durum var. Çocuk rehberlik servisine çağırılır ya da müdür çağırılır ya da öğretmen çağırılır. Bir hizaya çekme görüşmesi yapılır. Ya da iş yerinde çalışan kişi ufak tefek hata yapar. Beş kere geç kalır. Çağırırılar. Gel bakalım buraya derler. Bu kadar fazla olmaz. Ama hep zamanında giden sessiz sedasız zavallı adamı hiç kimse çağırıp da ya teşekkür ederiz sen hep zamanında geliyorsun demez. O da hep zamanında gitmeyi sürdürür. Halbuki birisi ona belki öyle bir şey dese gene zamanında gidecek. Daha erken değil belki ama çok daha verimli olacak. Adam çok daha mutlu olacak ve çok daha büyük mutluluk verecek ama bu hiçbir şekilde yapılmaz. Sadece gelişmesi gereken noktalar için yapıldığı bütün koçluklar, her tür koçluk psikolojik ya da psikolojik olmayan. Hedefini tutturamayanlara, arkadan gelenlere odaklanıldı. Her zaman açık arayan iş mülakatları mutlaka yaşamışsınızdır. Peki, bu okuldan mezun oldum diyorsunuz. Sonra şurada da çalışmışsınız. Ya bu aradaki zamanı bir dakika ben anlayamadım falan diyen insanlar çıktı karşımıza. Abuk subuk şeyler sordular. Herhalde yaşadığımız çok benzer bir şey. Bunlara dert anlatmakla geçti aslında hayatımız. Şu toplantılar hani herkesin böyle ama sen de bana bunu yaptın ama sen de bana şunu yaptın falan. Hiç kimsenin güzel bir geri bildirim vermediği, hiç kimsenin gerçekten sevgi dolu bakmadığı uzun anlamsız toplantılar. Bütün bunlar aslında negatif koçluk olarak bizim hayatımızda yer etti. Bunlar yararlı mı peki? Bir işe yaradı mı? Hiçbirisi bir işe yaradı mı? Kaç acaba kulağı çekilen hizaya alınan çocuk hayatını kurtarabilir? Acaba gerçekten kaç anne baba kendine çeki düzen verdi de çocuğunun yanında içki içmedi, bilmem ne yapmadı, onu yapmadı, bunu yapmadı. O çocuk okudu da adam oldu. Böyle bir şey örnek biliyor musunuz? Belki bir tane, iki tane bir mahallede falan. O kadar az örnekler ki bunlar hiçbir işe yaramayan tamamen devrin gerektirdiği öyle hani sallama damlama yapılan işler. Mert Bey efendim hızlı bir örnek yapıyoruz. Nedir bu pozitif psikoloji? Pozitif psikoloji aslında psikoloji alanının içindeki bütün bilimsel metotları uyguluyor. Yani bildiğimizden daha farklı bir şey değil. Fakat biraz daha cognitive'in Türkçesi ne? Bilişsel mi? 6

Bilişsel. Bilişsel ve davranışsal psikolojiye odaklı. Bilişsel ve davranışsal. Orada kullanılan bir sürü şeyler pozitif psikolojinin içinde. Yani Jung'u çok iyi hatırlarsınız Jung'un kullandığı ve söylediği bir sürü şey pozitif psikolojinin içinde var zaten. Fakat Martin Seligman, sizler daha çok genç mezunlarsınız. Herhalde bu adı duymuşsunuzdur. 1998'de Amerika'da Psikoloji Derneği'nin başkanırken ilk defa pozitif psikoloji terimini kullanmaya başlıyor ve bu adı literatüre geçiriyor. Yani daha o kadar yeni bir terim ki bu 12-13 senedir literatürde daha önce yok bile. Bütün pozitif psikoloji kitapları son 12-13 senelik kitaplar. Daha öncesinde yok. Nereden çıktı bu Seligman? Hatırlarsınız bir de ayrıca öğrenilmiş çaresizlik teriminden. Seligman kafayı takıyor. O kadar sinirleniyor ki Dünya Savaşı sonrası dünya çok fena. İşte böyle bir herkesin üzerinde kara bulutlar dolaşiyor. Baby boomers kuşağı hocam geziliyor, eğleniyor. Mass Production başlıyor. Bütün fabrikalar çalışıyor falan ama mutsuzluk var ve korkunç bir depresyon var. Özellikle psikoloji de depresyona odaklanmış. Depresyon nasıl tedavi edilir? Hani o çok meşhur olan ama aslında da bir şey olmayan ışık tedavileri, ışık odalarına alınıyor insanlar. Yok grup terapiler, el ele tutuşuluyor falan. Çok fazla işe yaradı yani tartışılır tabii ki iyi olan modüller, modeller vardır ama genellikle de hani başarı oranı çok da yüksek değil aslında bu tarz tedavilerin. Seligman o kadar sinirleniyor ki ya ne işte hasta depresyonda işte anksiyete bozukluğudur. Bir sürü insanın da yok bir şey. Niye onlara bir şey yapılmıyor? Onların bir şeyi yok ama onlar da mutsuz. Bir sürü bir şey olmayan mutsuz insan var karşımda diyor. Seligman öyle çalışmaya başlıyor ve pozitif psikoloji böyle doğuyor. Mert Bey.

**Yorgo İstefanopulos:** Fatih Bey bir soru sormak istiyorum.

**Fatih Türkmenoğlu:** Estağfurullah hocam.

**Yorgo İstefanopulos:** Tamam burada pozitif psikolojiyi, pozitif koçluğu vurguluyoruz. Yani normalde olanı daha iyi götürmek için iyi taraflarımıza onu o şekilde benim tabirimle gaz verme. Ama peki kötü durumda olanı o negatif psikolojide terk mi edeceğiz? Yani onlara psikoloji yok.

**Fatih Türkmenoğlu:** Yok etmek değil.

**Yorgo İstefanopulos:** Etmeyeceğiz.

**Fatih Türkmenoğlu:** Etmeyeceğiz. Hayır hayır. Psikolojide yapılması gereken her şey tekrar yapılmaya devam edecek. Fakat diyoruz ki onlara o kadar çok şey yapılıyor ki yapacak olan adamın enerjisi onlara bitiyor. Halbuki öbür tarafta daha iyi, çok kolay gidecek olan ümitli bir grup var. Onlar unutuluyor. Durum bu. Buyurun.

**Konuşmacı 5:** Ben belki çok bağlantılı değil ama 1500 yıl önce Aristo'da benzer bir teori olmuştu. Acaba bunu...

**Fatih Türkmenoğlu:** Biraz sonra gelecek mi? Yok çünkü son derece doğru. Teşekkür ederim. Zaten asıl konular öyle başlamış ama adının ne olduğunu bilmiyormuşuz biz bunun. O zaman hedonist olarak bunlarla dalga geçilmiş. Yani bunlar da böyle işte yemiş içmiş bilmem ne kuş tüyü sokmuş ağızlarına falan diye dalga geçmişler. Halbuki adamlar pozitif psikoloji yapmışlar o zaman. Farkında değiliz. Efendim son 30 yılın akademik çalışmalarının özet bölümleri tarandı. 55.000 tane depresyon kelimesi geçti. Depresyonla ilgili 55.000 tane çalışma var. Son 30 yılın psikoloji akademik çalışmalarında tam 42.000 tane anksiyete çalışması var. Sadece dikkatinizi çekerim 415 tane neşe çalışması var. Sadece 415. Bu bile aslında bir gösterge. Bütün bakış açısı kötüye, zavallıya, depresyondakine, sorunluya, anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif süre şuna buna buna buna. Halbuki bir de normal adamlar var ya çok da mutlu olmayan, çok da kahkahalarla gülmeyen ama yani daha iyi olabilecek bir manga dolusu insana bir şey söyleyecektiniz. Bir şey diyecek misiniz? Bak Mert Bey. Pozitif psikoloji. Yorgos hocam tam dediğiniz gibi insan yaşamını güzelleştirmek için, ona anlam katmak için, yetenekleri geliştirmek için, güçlü yönleri ortaya çıkartmak için uygulanıyor. Tam önleyici tıp gibi geçebiliriz. Size bir masal anlatmak istiyorum. Şimdi bir fabl anlatmak istiyorum. Hani hep aile bireyleri, öğretmenler, iş yerinde müdürler falan gelişmesi gereken yönlerden bahsederler ve insanları oraya doğru yönlendirirler bunu çok güzel anlatan bir fabldan bahsedeceğim ben. Bu fabl Bir Hayvanlar Akademisi'nden bahsediyoruz. Hayvanlar Akademisi'nde

yüzme, koşma, tırmanma ve uçma dersleri var. Yüzme, koşma, tırmanma ve uçma dersleri. Ve hayvanlarımızda bir köpek, bir sincap ve bir ördek. Mert Bey geçebiliriz. Ördek tahmin ettiğiniz gibi harika bir yüzücü. Yüzme notları inanılmaz yüksek. Hep böyle yıldızlı onlar falan alıyor. Hep alıyor. Şahane. Uçması eh yani zar zor böyle ucundan ucundan koşuyor. Hani geçiyor fakat koşması çok kötü. Öğretmen diyor ki bir dakika diyor ördek sen buraya gel ya. Sen çok güzel yüzüyorsun. Tebrik ederim seni. Ama sen yani çok kötü bir koşucusun. Ördek çok üzülüyor. Senin koşman lazım diyor. Peki ne yapmam lazım öğretmenim diyor. Sen çok çalışacaksın ördek diyor. Çok iyi bir koşucu olacaksın. Peki diyor ördek başlıyor koşmaya. Önce kumda koşuyor. Ondan sonra çalılarda koşuyor. Ondan sonra sokakta koşuyor. Gene çalılarda koşuyor. Bir türlü olmuyor olmuyor olmuyor. Bacakları sanki yetmiyor onun koşmasına. Ve sonunda bir gün çalılarda koşarken zavallı ördeğin ayaklarındaki perdelerin arasına bir tane çalı giriyor ve perdeleri deliniyor. Perdeleri delindiği için ördek artık yüzemiyor da zaten ördek kartı olduğu hafta. Köpek harika bir koşucu. A alıyor, 100 alıyor, 1000 alıyor, bilmem ne yapıyor, şunu yapıyor, bunu yapıyor. Fakat köpek maalesef uçamıyor. Sen uçacaksın diyorlar. Ne yapayım diyor. Elimden geleni yaparım söyleyeyim diyor. Uçmayı öğreneceksin diyor öğretmen. Yapacak başka bir şey yok. Şu duvardan aşağı atlayacaksın diyor. Köpek gözlerini kapatıyor. Duvardan aşağı atlıyor. Ayakları kırılıyor. Artık koşamıyor. Sincap tırmanmada birinci. 100 100 100. Sınıfın yıldızı yüzmesi eh idare ediyor kendini biraz su üstünde tutuyor. Fakat onun da koşması çok kötü. Şey yapıyorsun tırman uçması. Uçacaksın diyorlar. Uçamam uçacaksın. Ağacın tepesinden aşağı atıyorlar. O da zavallının kuyruğu kopuyor. Kuyruğu koptuğu için bütün denge unsuru mahvoluyor ve artık tırmanamıyor. Hepsini kaydet. Mert kim birinci oluyor dersiniz yılan balığı. Her şeyi neredeyse az buçuk yapabilen hani geçer not almaz da başka her bir de kartı olduğu için zorla geçer not alan yılan balığı kupanın sahibi oluyor. Çok acıklı. Halbuki bu kupanın gerçek sahibi öbürleriydi. Maalesef her şeyi sadece biraz yapabilen yılan balığı kupanın sahibi oluyor. Mert Bey bu arada arkada yemek ve çay servisimiz başlıyor muydu? Figen Hanım.

**Figen Hanım:** 5 dakika içinde.

**Fatih Türkmenoğlu:** Arada istediğiniz kadar rahatlıkla kalkıp çay ve yiyecek ufak tefek bir şeyler alıp tekrar yerinize oturabilirsiniz. Hiçbir sorun yok. İki çok tehlikeli varsayım. Hemen her konuda becerilerde yetkinlik kazanabilir. Herkes her konuda yetkinlik kazanabilir gibi. Çok yetkin bir şey öğretildi bize yıllarca. Yanlış yanlış olabilir ama gerek yok. Evet herkes bir şekilde ufak tefek de olsa o konuda bir şeyler öğrenebilir ama ne lüzum var diyor pozitif psikoloji. Herkesin en iyi gelişebileceği alan zayıf yönleridir. Bir başka çok yanlış, çok tehlikeli bakış açısı yıllarca bizi böyle kandırdılar. En zayıf alanlarımıza yüklenmemizi ve bu yüzden de mutsuz olmamızı, başarısız olmamızı, kendimizi başarısız görmemizi sağladılar. Bu şekilde mesela hepimizin aklından bir şeyler geçiyor. Hani şunu yapsam, bunu yapsam, İngilizce gitsem, bilmem ne yapsam geçiyor mu aklınızdan bir şeyler? Kendinizle ilgili şunları yapsam dediğiniz bir şeyler var mı?

**Konuşmacı 6:** İngilizce.

**Fatih Türkmenoğlu:** İngilizce. İngilizceyi düşünen başka kimse var mı? Var. Var var başka?

**Konuşmacı 7:** Kilo.

**Fatih Türkmenoğlu:** Kilo versem, kilo versem, kilo versem. Başka?

**Konuşmacı 8:** Spor salonuna gitsem?

**Fatih Türkmenoğlu:** Gitsem, gitsem, gitsem. Peki şöyle bir şey yani siz belki de spor salonunda çok mutsuz olacaksınız. Belki de siz iyi sporcu değilsiniz. Hiç bunu düşündünüz mü? Düşündünüz mü? Belki de yani İngilizceyi çok iyi hale getirmenize gerek yok. Belki bildiğiniz 1000 kelime size yeter. Hani o 1000 kelimeyi unutmayacak kadar tekrar etseniz belki bir 100 kelime daha öğrenseniz hani ille böyle şahane Türkçe gibi konuşmak mı istersiniz? Gerek var mı? Yok. Ama sizin çok iyi olduğunuz başka bir alan var belki. Ne mesela? Çok iyi bir koşunuz belki. Belki çok iyi yemek yapıyorsunuz hocamın söylediği gibi. Belki çok iyi bir eşsiniz.

**Konuşmacı 9:** O denenmiştir belki.

**Fatih Türkmenoğlu:** Denenmiştir belki. Őimdiye kadar mutlaka denenmesi lazım. Yani ille bir Şey olmak istediğiniz görmek istediğiniz insana ulaşmak için çok büyük acılar ve çabalar sarf etmek gerekli mi? Öbür taraftan bir sürü Şey varken zaten iyi olan elde buyurun.

**Konuşmacı 10:** Yani eksik yönlerimizi görüp onları gidermek yerine artı yönlerimizi bulup onları geliştirmekten mi bahsediyoruz?

**Fatih Türkmenoğlu:** Evet. Tam o kadar değil. Yani eksik yönleri hiç İngilizce bilmiyorsam ve biraz bilmek istiyorsam ve dışına gidip geliyorsam ya 3.000 kelime, 2000 kelime öğrenecek kadar öğreneyim ama ben bunu denemişim daha önce defalarca. Bir sürü kereler kurslara gitmişim. Bir sürü kereler kurslardan vazgemişim. Bu demek ki benim bu konuda kabiliyetim, bir içten gelen motivasyonum yokmuş. Ben bunu anlamışım. Şimdi ben bu konuda yokken böyle bir Şey neden bu kadar çok uğraşayım? Halbuki ben aslında çok iyi bir atletizmciyim. Yani bu konuda daha da iyi olabilirim. Bu konuda uğraşırsam ona vereceğim enerjiyi ve emeği ve parayı ve gücü ve zamanı ve bilmem neyi bu tarafa versem o kadar iyi olacak ki benim için.

**Konuşmacı 10:** Yani potansiyeli eksik ya da artırmak o zaman potansiyelimizin olduğu ya da...

**Fatih Türkmenoğlu:** Aynen potansiyelin olduğu bir yerin olduğu ama öbür tarafı şu da değil. Pozitif psikoloji asla orada orası da eksik kalsın. Boş ver onu da yok say değil. Yani eksik kalacak olan alan hayatı etkiliyorsa onun eksik kalmaması lazım. O zaman onun ortalamaya gelmesi lazım. O zaman biraz uğraşmak lazım. Ama hayati önem taşımayan bir konuysa sizin bundan sonraki hayatınızı etkilemeyecekse uğraşmayın o zaman diyor pozitif psikoloji. Onun yerine başka bir Şeyle uğraşın daha iyi yere gelir.

**Konuşmacı 11:** Hocam ben Şöyle anladım. Yani iyi yönlerimiz zamanımızı iyileştirmemiz için bize gereken enerji ve motivasyonu verecek. Fakat biz bir spor salonuna gittiğimizde ilk anda çok kaslı ya da birden incelen bir yapıyı hayal ettiğimiz için imkansız istiyoruz ve bu anlamda mutsuz oluyoruz. Yani İngilizcede bin kelime bize ancak şu Şekilde yeter. Hayatımın iyi giden yönlerini devam ettirebilirim o sürece biner biner yaşayabilirim ya da güzel güzel yaşayabilirim. Ama benim için de İngilizceyi bir anda öğrenmem gereken bir Şey halindeydi. Yani o yüzden başlayıp başlayıp bitiremediğim bir Şey haline geldi.

**Fatih Türkmenoğlu:** Belki bitirdiniz mi sonra?

**Konuşmacı 11:** Hayır. Hala halletmem gerek.

**Fatih Türkmenoğlu:** Hala halletmemiz gereken bir Şey. Peki neden halledilemiyor baktınız?

**Konuşmacı 11:** İşte orada şunu anladım. Neden halledilemiyor? Çünkü iyi olduğum ve hayatımda mutluyum dediğim yönde göremediğim için ya da onları göremediğim için kötü olduklarıma da gereken enerjiyi ayıramıyorum. Çünkü enerjimi orada tketyorum, bitiriyorum. Yani mesela işimde çok iyiyim. Çok yoğun bir Şekilde alışıyorum. Ona odaklanıyorum. Ama bu işin motivasyon süreci çok fazla kalmadığı için diğer alanlara enerji taşıyamıyorum. Hepimiz bu sektörün yorgunluğundan bahsediyoruz artık. Bilemiyorum bu sektörün enerjisinden boyutundan bahseden birileri de vardır. Bence sorun orada biraz.

**Fatih Türkmenoğlu:** Yani söylediğiniz ilk Şeylerden bir tanesi çok doğruydu. Ya belki Şöyle deseniz ya 1000 kelime yapacağım Şeye 1000 kelime yapacağım. Hani ufak hedeflerle kk kk kk adımlarla başlasanız belki daha ilerleyecek ama maalesef siz biz hepimiz insanlar çok da yetenekli çok da i motivasyonumuzu dolduran konular olmadığı halde çok büyük hayaller kurduğumuz için ince konuşsam şakır şakır konuşsam falan diye olmuyor işte öyle değil ama desek ki 1000 kelime ya ne olacak işte 1000 kelime 300 tane fiil 400 tane sayıdır şudur budur bilmem nedir 200 tane sıfat o kadar desek onu yapacağız halbuki belki de ondan sonra ikinci bin gelecek ama o zaman diyeceğiz ki bir de geçmiş zamandaki fiilleri de öğrenmem lazım çünkü onu söyleyemiyorum geleceği öyle öyle öyle diyor pozitif psikoloji öyle yapıldığında hatta pozitif koçluğun temeli de bu hani çocuklarla konuşurken siz ğrencilerinizle aynen. Söyledikleri neri bu.

İlla böyle en büyüğü hedefleme. İlla git İngilizce ben roman yazacağım, Sefilleri İngilizce okuyacağım deme diyorlar. Önce sen, 'Ben çocuk kitabı alacağım, okuyacağım ve bunu anlayacağım' hedefini koy. Zaten onlar 600 kelimeyle yazılıyor. O gerçek testin gerisi gelecek diyor. Mert Bey tam söylediklerimiz ciddi bir paradigma değişikliği gerek. Aslında hep sabahtan beri beraber de konuştuğumuz konular herkes bir şeyi neden yapamayacağınızı anlatmış. Herkes böyle bir a o iş olmaz bu iş bulmaz. Herkes bir negatif koçluk yapıyor aslında çevremizde. Fark etmeden o girdabın içine biz de giriyoruz. Çok büyük bir hata bu. Yeni nesil için özellikle son derece sinir bozucu bir durum. Halbuki pozitif psikoloji diyor ki herkesin gerçekten deşip güçleneceği alanlar, yetenekler ve kuvvetli olduğu yönler var diyor. Zayıf yönlerle uğraşırsak ancak ve ancak çok uğraşarak ortalama performansa ulaşırsınız. Oysa güçlü yönlerle uğraşırsanız mükemmeliyete gidersiniz. Şimdi Fatih Bey.

**Yorgo İstefanopulos:** Öğrencilere bakacak olursak bunlar zayıf yönlerini tanımadıkları gibi iyi tarafları da bilmiyorlar ve yanlış seçimlerle geliyorlar. Şimdi buna nasıl çare bulunacak? Orta eğitimde mi, dersanelerde mi rehberlikte mi?

**Fatih Türkmenoğlu:** Hocam hocam bu hepsi var. Çünkü kendisini dev aynasında görüyor. Ben yaparım diyor. Şu ağa sorunu hocam gelin biraz sonra az sonra hocam hepsi teker teker az sonra Mert beyciğim geçebiliriz var benim de. Buyurun.

**Konuşmacı 12:** Duymadımsa da hani şey mükemmel veya küçüğü mükemmel yapmak biz acaba mükemmel bir yerler işirirken böyle bir adım giderek pozitif acaba yine o bener yetiştirmiş olmayacak mı yine o kabiliyeti yükselmeyecek mi ben mükemmel arama incitmeyecek miyim kendisini ortak mükemmel tanımız yani burası psikoloji mükemmel olmalı mı diyor yoksa güçlü yönlü güçlendir mi diyor?

**Fatih Türkmenoğlu:** Pozitif psikoloji güçlü yönü daha da güçlendiriliyor. Güçlü yönü mükemmel yaptırıyor. Ama pozitif psikoloji şunu da söylüyor. Hani iyi mükemmelin düşmanıdır derler ya mükemmel de iyinin düşmanıdır diyor pozitif psikoloji. İkisini de söylüyorum. Hani iyiyle yetinme diyor aynı zamanda. Eğer iyi olduğunu hissettiğin bir alan varsa o senin mükemmel olacağın alandır diyorsun. O konuda koçlar da size gelen gençler de en iyi olduğu alanı daha da yıldızlı yapmak için uğraşmalıdır diyor. Bu konuda motivasyon eksikliği olabilir. Her şey bir sürü sorun olabilir. Biraz sonra göreceğiz hepsini teker teker. Bunların da teker teker doğru pozitif koçlukla zaman, mekan ayırımına giderek birer birer incelenmesi gerekir diyor pozitif psikoloji. Ve genelde şöyle sorunları var ya çocukların işte çevreden mutsuzlar, aileden mutsuzlar, ondan mutsuzlar, bundan mutsuzlar gerçek içlerindeki motivasyonu ve nedeni ortaya çıkartıyor. Yani dışsal faktörleri bir şekilde beraber bekliyoruz psikoloji yani davranışsal boyutu da işin orada giriyor zaten işin içine Mert Bey ilerliyoruz. Peki güçlü yönle odaklanmak. Ama güçlü yön yetkinlik demek değil. Mesela doğru iletişim kurmak bir yetkinlik ama güçlü yön mesela yaratıcılık bir güçlü yön. Çocuğa pozitif psikolojide yapılacak en güzel şey bu appreciative inquiry de hani sorgulama yöntemi var ya onda yapılan en güzel şey ilk şey hangi yönlerinin iyi olduğunu düşünüyorsun. Güçlü yönlerin nedir diye soruluyor. Yaratıcılık, merak, öğrenme aşkı, açık fikirlilik, bilgelik, spiritüel olmak, umut, cesaret, dayanıklılık, affedicilik, alçak gönüllülük, espri anlayışı, eşitlikçilik. Son bütün çalışmalarda en çok ortaya çıkan güçlü yönler. Bu güçlü yönle odaklanıp bunların üzerine yeni bir hayat inşa edilebiliyor. İşte bunlarla iyi mükemmel getiriliyor. Belki bunlarla da düzelmesi gereken en zayıf yön yavaş yavaş ortaya doğru çekiliyor ama an be an tasarlanarak. Hani hadi sen şimdi bunu böyle yapıyorsun, böyle yapıyorsun diye değil. Bu böyle bir devam eden proses teker teker. Ve şunun ilk başta yapılması da terapidaki koçlukta hani terapi demeyelim aslında. Koçluk daha doğru bir kelime burada. Koçlukta silahsızlanmanın ilk adımı. Ben silahlarımı bırakıyorum. Seni vurmuyorum. Bana en güçlü yerini söyle. Ondan başlayalım konuşmaya diyor aslında satır arasında. İşte ben alçak gönüllüyüm. Ne kadar güzel. Alçak gönüllü olmak ne büyük bir erdem. Anlatır mısınız neden böyle düşünüyorsun diye giriyor ve başlıyor. Mert soldaki beyefendi kimdir? Hagi.

**Konuşmacı 13:** Sağdaki.

**Fatih Türkmenoğlu:** Hagi kimdir? Nasıl tanınır futbolunda?

**Konuşmacı 14:** Agresif başka?

**Fatih Türkmenoğlu:** Maestro. Maestro özelliği nedir? Güçlü yönü nedir? Hırslı. Duran topa iyi vurmak. Duran topa en iyi vuran adam. Gelmiş geçmiş Türk futbolunda duran topa en iyi vuran adam. Sağ soldaki soldaki Sergen. Sergen'e. Nedir Sergen'in özelliği?

**Konuşmacı 15:** Aynı şekilde.

**Fatih Türkmenoğlu:** Bir şey daha var.

**Konuşmacı 16:** Gece hayatı. Sol ayağı.

**Fatih Türkmenoğlu:** Sol ayağı. Aralarındaki fark nedir?

**Konuşmacı 17:** Kilo.

**Fatih Türkmenoğlu:** Şimdi disiplinsizlik ve disiplinli. Hagi söylemiş. Yani futbola çok yakın olanlar ve o camialardaki arkadaşlarımız anlatıyorlar. Hagi çok iyi olduğu konuda duran topa iyi vuran adam. Bu konudaki antrenmanların hepsine katılıyor. Antrenman bitiyor. Hagi orada durmaya devam ediyor. Yeni gelen çocuklara diyor ki hatta gelsenize diyor sizle beraber şunu yapalım. Biraz daha vuralım topa ya abi falan diyorlar ya. Gidelim işte artık ya sevgililerimiz bekliyor mankenler bekliyor geleceğiz ya gelin gelin diyor şuna biraz daha vuralım diyor. Ve adam o kadar bu işte mükemmel bir hale geliyor ki dünya çapında oluyor. Bu adam Sergen, Semih Sergen diye bir tiyatrocü var ya oradan Semih Sergen en iyi sol bacak olarak adlandırılırken adamın antrenman bittiği anda gidesi var. Hiç oralarda durmuyor. Her zaman bir gece hayatı, her zaman bir gezme tozu, her zaman bir şey. Şimdiki geldikleri noktaya bakın. Ne iş yapıyor şimdi?

**Konuşmacı 18:** Boş boş konuşuyor televizyonda falan.

**Fatih Türkmenoğlu:** Bir at yarışı, mat yarışı falan falan bir şeyler ama hala bir sürü antrenörlükler, bir sürü bu konudaki en büyük ahkamlar. Çünkü en doğru şekilde, en pozitif şekilde en iyi yönünü geliştirdi. Halbuki bu da en yanlış şekilde iyi yönünü köreltti. İyi yön dediğiniz şey nedir ki? Eğer geliştirilmezse, parlatılmazsa, bakılmazsa, sevilmemezse en iyi yön olmaz ki artık. Uçar gider. En iyinin iyi olmasını sürdürmek lazım. Bunun için bir çaba sarf etmek lazım. Yani siz bugün işinizi yapıyorsunuz. 5 sene yapmayın, 10 sene yapmayın. Yetenekleriniz azalır. Körelir. Bilgileriniz uçar gider. Okumazsanız, kendinizi geliştirmezseniz, seyretemezseniz etrafınıza bakmazsanız, kendinizi sevmezseniz yapamazsınız ki bu işi. Çok önemli bir iş yapıyorsunuz. Bunu yapmayı aynı şekilde sürdürmek için çaba sarf etmeniz lazım. Sizde bile, kendinizde bile, bizde yani hepimizde. Bunun için de pozitif psikolojiye aslında her alanda ihtiyacımız var. Mert Bey geçebiliriz. Kullandığımız kelimelerimizi belirler. Şimdi dedik ya dil kullanımını çok önemli diye. Pozitif psikolojideki dil kullanımına geçiyoruz. Albert Einstein diyor ki, 'Hiçbir sorun o sorunu yaratan bilinç düzeyinde çözülemez.' Halbuki appreciative inquiry denen bir sorgulama yöntemi yani tam Türkçesi yok aslında bunun. Onun için İngilizcesini söyleyip duruyorum. Şöyle çevirmişler bana. Uyduruk bir çeviri gibi geliyor. Kadrini bilerek sorgulama. Yani size bir şey ifade ediyor mu? Kadrini bilerek sorgulama. Değerini vererek sorgulama. Ne bileyim? Evet. Çok kullanma böyle hala çok iyi bir şekilde gelmedi. Neyse kadrini bilerek sorgulama çok olumlu bir değişime yönlendiriyor. Problemlere odaklanması, o yönde sorgulaması ve kendinde sürekli problemler bulmasına yardımcı olmuyor insanın. Halbuki sorular yönünde doğru sorularla sadece probleme odaklanabiliyor. Bir kişi pozitif psikolojiyle devam ederse. Evet. Nedir bu? Bu Mertciğim nedir? Kadrini bilerek sorgulama. Nasıl sorular? Şimdi olmayan yani kadrini bilerek sorgulama olmayan tür bir dilden bahsediyoruz. Mesela diyor ki kimler ortalamanın altında kaldı? Bu appreciative inquiry değil. Pozitif psikoloji değil. Bu olmayan şekli. Bunun pozitif psikoloji hali ne olabilir? Kadrini bilerek sorgulama cümlesi nasıl olabilir? Kimler ortalamanın üstünde? Sizce arkadaşlarımızın istifa etmelerinin nedeni nedir? Bunun kadrini bilerek sorgulama türündeki tercümesi ne olabilir? Şöyle demiş literatür. Kalanların bize bağlılığının sebepleri nedir acaba? Neden öğrenci kaybediyoruz diye

soruyor dersane müdürü sınırlı bir şekilde. Bunun appreciative inquiry kadrini bilerek sorgulama şekli diyor ki öğrencilerimizi elimizde tutmak için ne yapabiliriz? Hani her zaman böyle bir başka türlü bir bakış açısı var. Daha pozitif daha hakikaten adından geldiği gibi ödevi neden geciktirdin değil de ödevini zamanında yapman için ne yapabilirim? Ben sana katkıda bulunmak istiyorum. Ne yapabilirim diye sorması bunlar tam kadrini bilerek sorgulama cümleleri oluyor. O şekilde yapıldığında biraz hiç NLP ile ilgileneniniz var mı aranızda? Benziyor mu biraz?

**Konuşmacı 19:** Biraz benziyor.

**Fatih Türkmenoğlu:** Ya orada da doğru kelime kullanma, pozitif mesaj içeren kelimeler kullanma kesinlikle koçlukta çok faydalı. Enerjinin çok faydalı olduğunu söylüyorlar. Pozitif psikologlar. Mert Bey olumlu sorgulama ve kariyer danışmanlığında önce ilk olarak olumlu başlamak gerekiyor. En olumluyla. Daha sonra keşfetmesi sağlıyor. Kişinin, öğrencinin hayal ettiriliyor, tasarlatılıyor, uygulatılıyor ve bırakmadan devam ediliyor. Bırakma derken bıraktığım sene bitti değil, bırakmadan devam ediyor. Bu iş bitti, bu konu bitti. Öbür konuya geçiliyor. Aynı şekilde devam ediliyor. Hani dedik ya küçük küçük 1000 kelime. Bin kelime. Bu 1000 kelime için yapıldı. Sistem öbür kelimeye geçildi. Devamının tamamlandığı öbür bin kelimeye geçildi şeklinde bir çalışma yapılıyor. Kasıtlı olarak pozitif ve ucu açık sorularla başlanıyor her zaman ki bu olumlu danışmanlık halini alsın, pozitif koçluk halini alsın. Güven artırıcı, iyi gelici, insana huzur verici şeylerle başlanıyor her seferinde. Hani en başta bahsetmiştim pozitif koçluğun ne kadar çok işe yaradığına dair. Üniversiteden ayrılma ve geri dönüş üzerine bir çalışma yapılmış. Işık Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma. Pozitif koçluk alanlar ve almayanlar. İnanılmaz bir fark var. Hakikaten insanın tüylerini diken diken edecek bir fark var. %90'ı geri dönüyor pozitif koçluk alanların. Halbuki almayanların sadece %33'ü geri dönüyor. Aynı şekilde iş dünyasında da böyle çok ciddi bir fark var. Alanlar ve almayanlar. Mert Bey kariyer danışmanları alanlar da almayanlar. Çok güzel bir başlangıç cümlesi mesela. Hani dedik ki önce en olumlu, en güzel şeyle başlayın diye. Bugün hangi ders hakkında konuşmak istersin? Önce sıcak bir ortamda güzel bir karşılama. Hangi ders hakkında konuşmak istersin? Ama çocuğun aslında bütün dersleri kötü. 4 1 4 istersen en iyisiyle başlayalım. En mutlu olduğunla başlayalım. Sen seç yani. Gel senin en kötü şeyine bakalım. Bütün derslerin kötü. Eyvah durum çok fena. Sen zaten çok yani olmamış falan değil. Hayır.

**Konuşmacı 20:** Yok siz dediniz şöyle. Hayır, idare ettiği aslında yani o da pozitif bir yaklaşım yani idare etmemesi gerektiğini anlıyorsa...

**Fatih Türkmenoğlu:** Ve pozitif psikoloji diyor ki olumlu açık güçlü sorularla çocukların nelerden hoşlandıkları aslında güçlü yönleri ve tutkuları konusunda bir ipucu veriyor size ki siz bu biraz önceki bahsettiğimiz devinim var ya o devinimi kurabilirsiniz diye önce size ipucu veriyor. Ondan sonra da sizin hazırladığınız sorularla devam ediyor. Bu güçlü yönlerin nelerdir sorusu. Çok güzel bir soru ama güçlü yönleri nelerdir? İşte ben çok iyi matematik problemi çözerim. Güçlü yön değil. Hani biraz önce bahsettiğimiz gibi cesaret mesela güçlü yön. Yardımseverlik mesela güçlü yön. Buyurun.

**Konuşmacı 21:** Şimdi orada güçlü yönlerin neler bir ifadesi aslında bile yani ben öğrenci veri yönüyle sorgulanmaya şey yapıyor aslında. Güçlü yönlerde neler olduğunu düşün gibi bir ifade aslında çocuklar hani nelerdir ne düşünüyorsun gibi ifadeler daha fazla daralttığını düşünüyor.

**Fatih Türkmenoğlu:** Çok doğru. Ayrıca da çocuğu şey yapıyor. Kendini tanımaya zorluyor. Mesela güçlü yönleri nelerdir sorusuyla çocuk işte anlatıyor, şöyledir, böyledir, bilmem nedir, bilmem nedir. Bu zamanla o devinimden bahsettik ya bir tekerlekten onunla başkalarının hayatına işte buradaki vergiye örnek başkalarının hayatına ne zaman nasıl katkıda bulundu, neler yaptığına dönüşebilir zamanla. Bana güzel bir anını anlatır mısın? Bana çok mutlu olduğun bir anı söyler misinle bir başka ipucu alırız onun hayatıyla ilgili ve böyle ciddi bir ilişki ağı başlamış olur aramızda. Diyor pozitif psikoloji. Mert Bey üçüncü adım hayal etmesi. Hani sen güçlü yönünden bahsetmiştin çocuk bahsetmiş. Peki bunu başka nerede kullanabiliriz? Bunu başka nerede işimize yarar diye bir geleceğe

gönderme yapabiliyoruz. Bu da bizim o devinimizde biraz daha adım atmamızı sağlıyor. Mert buraları hızlı geçebiliriz ve nihayet tasarlamaya başlıyoruz. Tasarlamayla da işte o zaman zayıf yönler artık iyice ortaya gelmiş. Ne yapılacağı biliniyor. Adımlar atılmış, yollar seçilmiş, metotlar bulunmuş. Doğru rol modeller. Başka öğrenciler mezunlarla da olay pekiştirilmiş ve artık tasarlanmıştı. Olay başlıyor orada. Çocuk daha mı çok çalışıyor? Çocuk başka bir yönelime mi kayıyor? Çocuk bir dershaneye, kursa ya da bir başka özel eğitime mi gidiyor? Ne yapıyorsa yapıyor. Burada artık bütün olay kendini buluyor. Mert ve direkt uygulamaya geçiliyor. Artık uygulamaya geçildiği zaman da sık sık buluşma devam ediyor. Maalesef pozitif psikolojide hani o sıklık insanı sıkacak ve yeter artık dedirtecek boyutta değil. Onu siz zaten mutlaka ayarlıyorsunuzdur kendi görüşmelerinizde de ama ciddi bir sıklık gerekiyor. Çünkü o pozitif geri bildirim ihtiyacı var o çocuğun. Mutlaka sizden bunu duyması gerekiyor. Gözden geçireceksiniz, motive edeceksiniz ki kendinde o gücü bulsun, olaya devam etsin. Tekrar aynı şekilde çalışabilsin. Arada da hep sormak gerekiyor. Değişiklik gerekiyor mu? Engelleri nasıl aşılıyorsun? Hedeflerini yükseltelim mi? Bu hedefleri yükseltme meselesi de çok önemli. Hani bilgisayar oyunu oynamışsınız gibi. Hedefler çok aşağıda kalırsa... Bu devinimi yaptınız, yaptınız, yaptınız bir sürü şey için artık beyefendinin söylediği gibi 1000 kelimeyi öğrenmek bir şey değil. Belki artık 5 günde öğrenmeye başladı. Sıkıcı. O zaman 1000 değil de 10.000'e çıkarmak lazım belki. Ve hakikaten çıtayı yükseltmek lazım ki çocuk bir şekilde belli bir seviyeye gelsin. Mert iyi mükemmelin düşmanıdır diyor pozitif psikoloji. Hedefleri yükseltin. Başka hedefler... Bir devinim bittiyse bir konu bittiyse 1000, 1000, 1000 derken 15.000 kelime öğrenildi ve İngilizce sular gibi olduysa o zaman başka bir konu başlıyor. Almanca başlıyor. Bu sefer yükseltmekten ama o kişinin gerçeğine uygun olarak yükseltmekten bahsediyoruz. %100 onun gerçeğinde. Onun gerçeğinde yani mükemmel çıkabilecek gibiyse çıkıyor. Ortalamaya getirilmesi gereken zayıf öğrencisi ortalamaya getiriliyor. 30'ları düşürecek bir hedef koydunuz. Hayır yok ve illa derslerle ilgili hedefler değil. Ahlaki gelişiminde sorun olan bir öğrencinin ahlaki gelişiminde de bu hedefler kurulabiliyor. Annesiyle babasıyla çok kötü ilişkiler kuranda da aynı şey yapıyor. Saldırgan davranış gösterende de aynı hedeflerle ufak ufak o davranışlardan kurtuluyor. Ha bir de bunun diyorlar ki çok önemli bir şey daha var aslında. Başka şeyler keşfediyor. Koç bu bütün bu devinimler sırasında hiç öğrencinin aklında olmayan, koçun da aklında olmayan yeni özellikler keşfedilip bambaşka konulara gidilebiliyor. Bütün bu pozitif koçluk sırasında.

**Konuşmacı 22:** Yani sadece öğrenciye işte eğitim koçluğu ya da ders koçluğu destek o yapılmıyor. Onun haricinde öğrencinin başka alanları da...

**Fatih Türkmenoğlu:** Tabii tabii. Evet. Evet.

**Konuşmacı 22:** Başka boşlukları da bu anlamda...

**Fatih Türkmenoğlu:** Her konuda arkadaşlarıyla olan ilişkileri de bu konuda olabiliyor. Zaten şimdiki gençlik yani bizim bir eğitim konumuz da o Y kuşağı. Y kuşağının en büyük hayattaki ihtiyacı koçluk almak. Ve illa bu derste değil hayat koçluğu da almak. Hayat koçluğunu pozitif alırlarsa da çok işlere yarıyor. Özellikle işlere yarıyor. Efendim şöyle bir anı hatırlıyor musunuz hayatınızda? İşte hani baştan bahsetmiştik ya bir oturdum sohbete başlamışız işte akşam oldu zannettik. Aa bir baktık sabah olmuş işe başladım. Nasıl geçtiğini hiç anlamadım. Dört gün yemeden içmeden çalışmışım. Öyle bir an aklınıza geliyor mu? Hayır. Evet. Evet. Ne zaman? Özellikle paylaşır mısınız? Hep öylesiniz.

**Konuşmacı 23:** Yani aslında şöyle iş hayatından kaynaklı sanırım. Biz görüşmeleri 2'de başlarız. 6.5 gibi biter ve bir başlarız nasıl biter anlamam yani ben öyle yaşıyorum.

**Fatih Türkmenoğlu:** İşin yoğunluğundan.

**Konuşmacı 23:** İşin yoğunluğundan yani keyifli de geçiyor ama yoğun ama geçiyor yani zamanı fark edemiyoruz ama nasıl geçti zaman onu fark edemiyoruz.

**Fatih Türkmenoğlu:** Başka?

**Konuşmacı 24:** Bazen yazarken bir Şey oluyor. İlham gelmediği için bir Şeyler yazmak için oturuyorum. Çoğu zaman kafamı kaldırdığımda ya gün ağarmış oluyor ya da iş vakti gelmiş oluyor

**Fatih Türkmenoğlu:** Bir Şeyler yazarken. Tam bu isithan dedikleri Şey. Bunun adı kopmak. İngilizcesi flow. Akış insanın kendini kaybettiği bir yoğunlaşma. Bu 70'lerde adı konu sadece ama çok daha eskilerde de bundan bahsedildi. Hani Japon sanatı İkebana mesela tam bir flow örneği. Go oyunu hani korkunç bir sabır gerektiren ama insanın kendini unuttuğu bir oyun. Mevlana aslında flow'dan bahsediyor. Kendini öyle bir veriyorsun ki tanrıya unutuyorsun, kopuyorsun, tasavvufla dönüyorsun. İşte o bir flow, o bir akış. Dikkatin tamamen odaklanması. Ne güzel yaptınız Erdal Bey. Dikkat odaklanıyor ama üşüdüünüz mü? Direkt dışa odaklanıyor dikkat. Dikkat dağılmasının en aza indiği ve kişinin yapmaktan çok zevk aldığı faaliyetlerde bulunurken konsantrasyonun en iyi Şekilde sağlandığı durum Şeklinde özetleniyor. Psikoloji ne diyor? Flow pozitif psikolojiden farklı olarak gereken bir Şey mi? Psikolojik tedavilerde de kullanılıyor mu?

**Konuşmacı 25:** Yani motive olduğun...

**Fatih Türkmenoğlu:** Mihaly Csikszentmihalyi. Flow terimini psikolojiye kazandıran psikolog geçebiliriz. Bu öyle özel bir Şey ki çok enteresan bir duygu. İnsanın adrenalini coşturan ama farkında değilsiniz yani siz belki 5 saat ne kadar yorulduk o toplantıda diyorsunuz ama aslında korkmayın çok mutlu çıkıyorsunuz o toplantıdan ve kolesterolünüz düşmüş, tansiyonunuz normale gelmiş, kan deviniminiz hızlanmış, kalp atışlarınız normalleşmiş olarak çıkıyorsunuz. Bu kişiye çok gerekli bir durum. Mümkünse diyorlar ki pozitif koçlar flow durumunu gerçekleştirecek örneklemeler bulmalılar gençlerle, çalıştıkları insanlarla. Bu baskette mi yaşıyor çocuk? Bu çocuk bunu kız arkadaşıyla mı yaşıyor? Sokakta yürürken mi yaşıyor? Ormanda koşarken mi yaşıyor? Matematik çalışırken mi yaşıyor?

**Konuşmacı 26:** Bilgisayarın başındayken.

**Fatih Türkmenoğlu:** Bilgisayarın başındayken çok sık yaşanan bir durum biliyor musun?

**Konuşmacı 26:** Sürekli yaşıyorlar.

**Fatih Türkmenoğlu:** Sürekli yaşıyorlar ama çoğu zaman yaşamıyorlar. Orada yazışma olduğu için o değil. Bilgisayarda oyun oynarken yaşanabiliyormuş. Başka bir yerde değil. Ve buna yol açmak lazımmış. Çünkü bu yol açılırsa öbür taraflardaki yaratıcılık ve ivme artıyormuş. Ve bunun da zaten siz de hayatlarınızdan bilirsiniz böyle olduğunu. Ben böyle olduğunu biliyorum. Bir tarafta flow varsa bir akışa kendimi bırakmışsam hayatımın öbür taraflarında çok daha iyi Şekilde gidiyor. Eylem ve bilincin bütünleşmesi olarak da tanımlanıyor. Bireyleri kendimizi nasıl moduna sokarız hocam? Atarım dereye gider.

**Yorgo İstefanopulos:** Şimdi ben Şeyi düşünüyordum. Din de bundan yararlanmıyor mu?

**Fatih Türkmenoğlu:** Yararlanıyor. Zikir çekerekten. Çek getirerekten her çok başarılı oluyor mu acaba?

**Fatih Türkmenoğlu:** Yok bilmiyorum ama yani bu çekenler Şey. %100 %100 efendim. Flow moduna nasıl sokarız hem kendimizi hem koçluk yaptığımız gençleri? Bir kere hedef belli. Mutlaka hedefin belli olması gerekiyor. Biraz zorlayıcı olması gerekiyor. Çok değil. Biraz zorlayıcı olacak ki orada bir başarma hissiyatı versin. Mutlaka sonunda ödöl olması gerekiyor. Tam bilgisayar oyunu gibi düşünün. Mutlaka bir Şey yapacağım bir Şey olacak. Bin kelime öğreneceğim. Yurt dışına gideceğim. Yurt dışına gittiğimde kendi yemeğimi kendim ısmarlayacağım. Mesela bu bir iç ödöl. Mutlaka affedici olması gerekiyor. Gene bilgisayar oyunu gibi. Bilgisayar oyunlarını düşünün. Bazen yanlışlıkla adamı öldürdüğünüzde oyun sizi affediyor. Arada bir affetmek lazım. Rejimde bazen tatlı yendiği zaman affetmek lazım. Mesela bu flow'a gitmişseniz gülmeyin yapın. Çok işe yarıyor. Mutlaka rekabet var. Aynı anda rejim yaptığınız iki insanla rekabet içinde olmalısınız. Beraber sınava girdiğiniz insanlar çok iyi arkadaşınız da olsalar rekabet içindesiniz aslında. Rekabet yoksa başarı da yok. Çünkü ona göre başarı. Flow mutlaka odaklanıyor bir yere. Odaklanan insan başarılı oluyor. Odaklanmayan başarılı olamıyor. Mutlaka işin içinde eğlence var ama eğlence kahkaha,

yerlere yatarak gülme anlamında değil. Bazen hiç gülmeden de insanlar çok eğlenebiliyorlar ve mutlaka sürprizli olmalı. Umulmadık bir şey. Yani bir gün rejim bozup ziyafet ettiğiniz gün bir kilo vermiş olduğunuzu görmelisiniz. Bir gün hiç çalışmadığınız sınavdan iyi not almalısınız. Bir gün aslında kafanız çok da bozukken size koçunuz çok iyisin demeli. Bu olayın sürprizi olmalı. Bu yoksa başarı da yok. Mert geçelim Mert. Buna iyimserlik diyorlar ama hani ya iyi olacak abi falan diye değil. Gerçek anlamda iyimserlik. İyimserliğin tanımını da aslında bir kez daha yapmak lazım. İyimserlik başarının en önemli noktalarından biri. En önemli anahtar kelimelerinden biri. İyimser insanların çok daha başarılı olduğu görülmüş. Bütün yapılan araştırmalar bunu söylüyorlar. Mert geçelim. Yüzücülerle yapılan bir deney var. Bu deneyi size biraz sonra anlatacağım ama o deney şunu anlatıyor. Yetenek ve istek sonunda elde edilen başarı soru işareti bir başarı. Her an elden gidebilir ama yetenek, istek ve iyimserlikle kazanılan başarı gerçek başarı. Tam elinize göre dikilmiş bir eldiven gibi geçiriyorsunuz ve sizin elinizden çıkmıyor. Mert, yüzücülerle yapılan bir çalışma var. Baskı altındaki iyimserler daha iyi, daha olumlu sonuçlar alıyorlar. Olimpiyatlara hazırlanan takımlara filmler göstermişler. Filmlerde kendileri var. Bir önceki gün yarıştıkları filmler 40 saniyede yüzmüşse pek yalandan demişler ki 43 saniyede yüzdü. Şimdi düşünün olimpiyatları 40 saniyeyle 43 saniye arasında o binlerce insan var. Kötümser şöyle diyor. Boş ver abi ya biz zaten baştan kaybetmişiz. Ben ne uğraşacağım? İyimserse şöyle diyor. Aa ben daha iyi olduğumu zannediyordum. Demek ki daha çok çalışmam lazım. Peki dur bir kere daha deneyeceğim. İyimser kazanıyor. Bir kere değil beş kere daha deniyor. Kötümser kaybetti gitti. Ve şöyle ciddi bir fark var bir kesim arasında. False feedback deniyor buna da. Ama öğrencilerle yapmak çok mantıklı olmaz herhalde. Böyle geçelim. Hadi mesela matematik sınavından 40 not aldı. Neden 40 not almış olabilir öğrenci? Çalışmadı. Başka. Anlamadı başka. Heyecanlandı. Kafası basmadı. Yapamadı. Çalışmayı reddetti. Matematiğe olan ilgisi az. Mert geçelim. Zaten aşağı yukarı hepsi aynı. Şanssızdım. Hoca bana taktı. Çalışmaya vaktim yoktu. Neredeyse herkes kırık not aldı. Bir tek ben değilim. Mert geçelim bir tane daha. Halbuki burada şunu söylemek lazım. Yani matematikten kırık not alınabilir. Evet bunda sizin de hatanız olabilir. Evet gerçekten az çalışmış olabilirsiniz. Anlamamış olabilirsiniz. Gerçekten hoca da takmış olabilir ama bu bir genel durum değil ki. Bütün hocalar size takmadı ki. Bütün konularda kötü değilsin ki. İyimser diyor ki her şey kötü değil. Ayrıca iyimserlik işte hep dediğimiz gibi iyi olacak her şey güzel olacak inanıyorum hayat çok güzel bak güneş de doğdu şöyle olacak değil. İyimser diyor ki ya bir dakika matematikten kırık not alman demek hayattaki her şeyden kırık not alman anlamına gelmiyor ki bak sen yaratıcı bir insansın diyor iyimser. Bak diyor sen kendine iyi bakan bir insansın diyor. Bak senin Türkçe kompozisyonun çok iyi üzülme diyor. Merak etme çalışmamıştım. Biraz daha çok çalışınca ikincide halledersin diyor ve hallediyor. Dolayısıyla pozitif koçlukta bunu niye anlatıyoruz? Pozitif koçluk yaparken iyimserlik anlatılabilir. Çünkü iyimserlik doğuştan olduğu zannediliyor. Ama son araştırmalar diyorlar ki iyimserliğin sadece %25'i doğuştan gelen bir yeti. Geri kalan %75'i öğreniliyor. Nerede? Ailede. Anne baba çok önemli bir faktör. Komşular, ilk çevre, arkadaşlar, okul, üniversite, ilkokul iyimserlik değil tamamen kötümserliğin öğrenildiği yerler tekrar bunu geriye döndürmek lazım devinim. Buyurun Mert geçebilir.

**Konuşmacı 27:** De o şekilde bir şeyi var yüzdesi var yani. Çünkü onu da doğuştan gelen bir özelliklikle.

**Fatih Türkmenoğlu:** İyimserlik.

**Konuşmacı 27:** Kötümser karamsar insan özelliği. O da öyle.

**Fatih Türkmenoğlu:** %25'i.

**Konuşmacı 27:** Onu da %...

**Fatih Türkmenoğlu:** %25'i. Yani %25 karamsarsa hayatı boyunca bunu törpülemeye çalışırsa %25 olarak karamsar %25 karamsarlıkta dünyanın sonu bir şey değil. %75 iyimser demek. Çünkü bu.

**Konuşmacı 27:** Bazı insanlar çok baskıyla kötümser.

**Fatih Türkmenoğlu:** Çünkü %25 kötümser olarak doğmuş. Ondan sonra %100'e çıkmış bu. Ve o insanların dikkat edin. Hayatları da hep çok kötü gider. Allah kahretsin bavulum alındı mı bilmem ne mi derdi hakikaten bakarım ben bavulu çıkmadı. Çıkmayan tek bavul var. Onun için bir dakika bu araba doğru mu gidiyor falan der arabanın lastiği patlar ya. Neden de böyle bir şey var yani bunun açıklaması nedir ben bilmiyorum ama böyle bir şey var. Mertcan geçtik pardon doğru. Evet. İyimserlik nedir? Şimdi ona geliyoruz. İyimserlik engellere nasıl tepki verdiğimizle tanımlanıyor. 3P kuralı. Kötü engeller geçicidir. Matematikten kötü not almam demek hayattaki her şeyden kötü not almam gerektiği anlamına gelmiyor. Sadece belirli olaylarla sınırlıdır ve kişisel yeteneklerimle ve gücümle en önemlisi benim gücümle aşılabılır. İşte bu iyimserlik. Şöyle deniyorsa şöyle denmesi sağlanıyorsa bir gencin, çocuğun o iyimser olma yolunda ilerliyor. Geçelim. 3B veya 3K kuralı Türkçede de kalıcılık, kapsam ve kişiselleştirme diye çevirmişler Türkçe kitaplar. İyimserler kötü olayların geçici olduğuna inanıyorlar. Kötümserle en önemli fark kalıcılığına. Matematikten kaldım ya. Allah kahretsin. Şimdi ben Türkçeden de kaldım. Zaten kız arkadaşım da beni terk etmek üzere. Kesin öbürü hocaya giderdi. Zaten buraya gıcık bakmıştı. Allah kahretsin. Babam da işten atıldı. Bu bana yeni ayakkabı da alamaz. Hepsi de böyle olur. Kız arkadaşı da terk eder. Ayakkabı da almaz. Her zaman karşısında hiç, bazen, son zamanlarda kapsam genelleştiriyor. Kişiselleştirme de kötü veya iyi şeylerden kendini sorumlu tutma yetisi ya da kötü özelliği ya da hastalığı diyelim. Yaptıklarının sorumluluğunu almak. Mesela depresifler çok fazla sorumluluk alıyorlar. Ben yapmadım onun için öyle oldu. Ben çalışmadım onun için böyle oldu. Allah kahretsin her şey benim yüzümden. Derken derken derken her şey zaten öyle olmaya başlıyor. İyimserler ve kötümserler arasında o kadar çok araştırmalar yapılmış ki siz de çok iyi bilirsiniz raflar dolusu kitaplar var. Satış konusunda çalışanlarla yapılan araştırmalarda sigorta konusunda mesela iyimserler kötümserlerden %37 daha fazla sigorta poliçesi satışı yapıyorlarmış. Hayret ettim. En çok fark %88. Bir sektörde satıcılar arasında yapılan araştırmada iyimserler %88 oranında daha fazla satış yapmışlar. Otomotivde %27, telefonda %29. Türkiye'de yapılan araştırmaları da bu akademisyenler yapmış. İyimserlik ve performans araştırmaları. İyimserlik öğrenilebilir mi? Geçelim Mert. Evet, iyimserlik öğrenilebiliyor ve bunu pozitif psikoloji öğretebiliyor. Sizler öğretebiliyorsunuz. Sizler de öğrenebiliyorsunuz. Öğrendiğiniz zaman hayatınız ciddi oranda değişiyor. Sınavdan düşük not almak. Ben beceremiyorum. Depresyon doğru mu? Benzerini çok gördünüz değil mi? Ama sınavdan düşük not. Yeterince çalışmamışım. Sağlıklı. Yalnız dikkat. Burada da şöyle bir dezavantaj var. Her zaman işte ya yeterince çalışmamışım zaten işte o zaman da bilmem ben ya ben çalışsam yaparım. Bu biraz fazla sorunları dış odaklı sebeplere bağlamak da biraz sorunlu olabiliyor. O konuda da dikkatli olmakta fayda var. Ya onun bir arası var. Mesela Amerikan toplumunda bu çok daha fazladır. Böyle her zaman dışarıda aranır. İşte çocuk her zaman alkışlanır. Her zaman motivasyon çok yüksek tutulur. Ha okula geldin. İyi ki geldin. Teşekkür ederiz diye belge verilir falan. Bu da pozitif koçluğun artık biraz abartılmış hali. Bu kadar da çok abartıp sulandırıp yağlayıp ballamaya gerek yok. O kadar da değil. Yani zaten gerçek anlamda bilim pozitif koçluk diyor ki, bilim pozitif psikoloji diyor ki, bir dakika diyor pozitif olmak demek kötü yönleri görmemek değil. Kötü yönleri de görmek ama bir zaman varsa çalışılacak o zamanı nerede kullanmaya iyi karar vermek demek o kadar. Hani en kötüye değil de biraz daha iyi bir şeye odaklanıp onu daha iyiye getirmek. O kadar. Ama bu demek değil ki ben onu görmüyorum. Bu demek değil ki ben matematikte kötüyüm. Ben bunun farkında değilim. Bu demek değil ki ben İngilizceyi öğrenmek istiyorum. Bilmiyorum. Onu es geçiyorum. Gözümü kapatıyorum. Öbür tarafa bakıyorum. Biraz şizoid bir yapıya giriyorum. Bu asla değil. Tam tersi baktım ve enerjimi doğru kullanıyorum demek. Mert, Mahatma Gandi'nin mutlaka okumuş olduğunuz çok güzel bir yapıtı var. Düşünceleriniz pozitif olsun çünkü düşünceleriniz sözleriniz olur. Sözleriniz pozitif olsun çünkü sözleriniz davranışlarınız olur. Davranışlarınız pozitif olsun çünkü davranışlarınız alışkanlıklarınız olur. Alışkanlıklarınız pozitif olsun. Çünkü alışkanlıklarınız değerleriniz olur. Değerleriniz pozitif olsun. Çünkü değerleriniz

kaderiniz olur diyor Mahatma Gandi. Ne kadar doğru bir tespit kesinlikle aslında herkes bir şekilde bir ucundan kaderinin bir tarafını kendisi çiziyor.

**Konuşmacı 28:** NLP'ye giderek daha yakınlaştı sade.

**Fatih Türkmenoğlu:** NLP'ye giderek daha yakınlaşıyor.

**Konuşmacı 28:** Nasıl olmak istiyorsan öyle davran.

**Fatih Türkmenoğlu:** Bir kısmıyla yani bir kısmıyla sadece ama diğer taraflarıyla değil. Evet. Keyif katmak derslere katmak. Bu hani illa hakikaten gülme krizine girmek, illa hocanın falan yapması değil. Ama öyle bir devirde yaşıyoruz ki hep ondan bahsediyoruz. Y kuşağında, kariyer eğitiminde artık reyting savaşlarının yaşandığı bir dönem var. İnsanların da reytinglerinin yüksek olması gerekiyor. Hocaların da, koçların da, psikologların da, annelerin babaların da, komşuların da. Bu durumda mutlaka biraz derslere keyif katmak gerekiyor. Çünkü derslere keyif katılırsa işe keyif katılırsa sonuç daha iyi oluyor. Bütün araştırmalar bunu kanıtıyor. Mert size birkaç iş yeri örneği göstereceğim. Şimdi bu bir kaydırak. Bu kaydırdan toplantı odasına giriliyor. Burası bir toplantı odasının ortası. Masa tenisi oynanıyor efendim. Bunlar Red Bull Amerika ofisi. Geçelim. Red Bull. Bu ofiste bir köpek. Köpeğini ofise getir gününde çekilmiş Amerika'da. Bazı ofislerde zaten köpekler ve kediler her zaman gelebiliyorlar ofise. Ama tabii çeşitli anlaşmalar imzalatılıyor. İşte kakasını yaparsa üç kere yaparsa bir daha ofise giremiyor falan. Ama böyle bir güzel ofis de var. Geçelim Google ofisi. Burası da bir ofis. İnsanlar çalışıyorlar. Geçelim. Burası da Global Bilgi Türkiye. Türkiye'de de oluyor böyle ofisler. Geçelim. Bu da bir ofis. Microsoft Türkiye. Geçelim. Geçtik. Google. Vardı. Burası Turkcell. Türkiye. Geçelim. Teknoloji merkezi. Oyun oynuyorlar. Türkiye. Geçelim. 2009'da Türkiye'de kurulmuş bir şirket. Yeni nesil dijital eğlence modelleri tasarlayan bir şirket. İnanılmaz keyifli şeylerle dolu bütün ofis gördüğümüz gibi. Geçelim. Çok özel bir anıdan bahsetmek istiyorum. Burası Voyager of the Seas gemisinin ana yemekhanesi. Şu şarkı söyleyenler koskoca koro. 130 kişilik bir garson topluluğu. Bunlar 42 ayrı milletten toplam 30 ayrı dil konuşuyorlar. İçlerinde 20 tanesi de Türk. 130 kişinin 20 tanesi Türk. Amerika'dan bir yerlere gidiyoruz. Karayipler çok güzel bir gemi. Servis yapıyor. Garson getirdi. Türk bizim garson da bize servis yapan koydu bir tınk diye bir ses duyuldu. Ya ne oluyor yani müzik arasında ben önemsemedim. Hadi gitmem lazım kusura bakma dedi. Bıraktı gitti. Ulan nereye gidiyorsun geçemedim gitti. 2 dakika yok 2 dakika değil 30 saniye sonra herkes böyle dizilmişti ve birdenbire bir o sole mio başladı. İnanılmaz. Hepsi aynı anda. Herkesin tüyleri diken diken oldu. Bu kadar güzel söylenebilir mi bu şarkı? Bu kadar hoş. Hayatında opera eğitimi almamış. Ve bizim Samsunlu ilkokul mezunu garson. Yani bu kadar hoş bir şey yapılabilir mi? Acayip bir şey yaşadılar. Sonra geldi bitti. Herkes deli gibi herkes alkışlıyor falan. Size hazırladığımız sürprizi beğendiniz mi dedi. Çok beğendik dedik. İşte sarıldık, boynunu öptük falan. Herkes çok mutlu. Bu işte işe keyif katmak bu ya. İlla kahkahalarla gülmüyorsun. İlla abuk subuk espriler, kötü fıkralar falan yok ortada. İşe keyif katmak böyle bir şey. Hepiniz bilirsiniz iş yerlerinde doğum günü partileri düzenlenir. Bir arkadaşın doğum günüdür. Haberi olmadan oraya götürülür. Herkes böyle gayet isteksiz falan yapıp gelir yapar. Telefon son dakika bırakılır falan. Ne kadar acıklı bir durum değil mi? Ne kadar kötü bir durum. Bir video seyrettim. Bir insan ne büyük bir mucizeyle dünyaya geliyor. Yani o sperm tanesi nasıl bir mucizeyle gidiyor. O küçük cenin oluşmaya başlıyor. O küçük cenin 9 ay boyunca nasıl kalıyor da büyüyor? Nelerden geçiyor? Halbuki ilk 3 ay gitme olasılığı da ne kadar yüksek? Sonra doğması ne büyük bir mucize nasıl bir yoldan geçerek doğuyor? O doğduktan sonra gene ölme olasılığı ne kadar yüksekken ölmüyor. Hayatta kalıyor. Okumayı yazmayı öğreniyor. Okula gidiyor onu gidiyor bunu gidiyor. Ondan sonra iş yerinde falan diye böyle bir şey olabilir mi? Ne kadar büyük bir mucize eseri sen buradasın ne kadar mutluyuz demek lazım. Gerçekten gönülden kutlamak lazım diye düşünüyorum. Bizim onun için o kötü partilerin hiçbirine de gitmiyorum. Hiçbir şekilde konuşmuyorum. İlgilenmiyorum. Arkamı dönüp bakmıyorum. Yapıyorsak tam yapmak lazım. Keyif katmak böyle bir şey olur. Diğer keyif değil. Dert katmak. Hani lüzumsuz, sevilmedik, yalan yanlış.

Ortam yerini bulsun diye öyle sallama yapılan bir şey. Geçelim. Türkiye'den birkaç örnek daha. İş yerine keyif nasıl katılır? Bilmiyorum okullarda neler yapılır. Boyner'de bir defile ama mankenler gerçek mankenler değiller. Onlar Boyner'in tezgahçıları. En sevdiği müşterilerini çağırdılar ve bunun için iki gece hiç uyumadan çalıştılar. İnanılmaz bir şey oldu. Ben oradaydım gene. İnanılmaz ya hakikaten bu şeydeki gibi, gemideki gibi herkesin ağladığı bir şey oldu. Çünkü gerçek mankenlerden çok daha iyilerdi. Ne danslar, ne gösteriler, inanılmaz bir koreografi hepsini kendileri yaptılar. Mert, Herod demiş ki yıllar önce eğer bir insan her zaman ciddi olmaya çalışırsa ve kendine keyifle rahatlama için zaman ayırmazsa işte o kişi hiç farkına varmadan delirebilir veya dengesizleşebilir. Ben de diyorum ki aslında yavaş yavaş ölüyor. İnsan farkında değil. Cem Boyner'in çok güzel bir notu var. Onlar için yaşayan ölümler diyor. Ölmüşler ama farkında değiller. Sadece ayakta duruyorlar diyor. Mert olumlu duygular keyif ve motivasyon kaynağı nasıl oluyor? Keyifle çalışan daha yaratıcı. 1. 2 daha az stres yaşıyor. 3. Başkalarıyla çok daha iyi geçiniyor. 4. Daha az devamsızlık yapıyor. 5. Daha sağlıklı. 6. Daha uzun saatler ve yoğun çalışabiliyorlar. Biz bu arada ne zaman bitirmeliyiz? Ne zaman bitirelim?

**Konuşmacı 29:** Kaçta gidiyorsunuz?

**Fatih Türkmenoğlu:** 10 dakika. 10 dakika 15 dakikaya bitiriyoruz.

**Konuşmacı 29:** Peki.

**Fatih Türkmenoğlu:** Peki eğitimde nasıl kullanılabilir bütün bunlar? Seligman'ın çok güzel bir deneyi var. Çikolata deneyi. Çikolata ve matematik deneyi. Matematik testinden önce öğrencileri üç gruba ayırıyor. Bir gruba diyor ki, "Buyurun matematik testleri kolay gelsin." İkinci gruba diyor ki, "Merhaba, hoş geldiniz. Birer parça çikolata buyurun matematik testiniz." Üçüncü gruba da diyor ki sınıfı alıyor ya testler elinde ama durun önce bir konuşalım ya bana şu güzel bir gününüzü anlatsanız siz gençsiniz ben o kadar genç değilim kim bilir neler yaşamışsınızdır diyor. Güzel günler anlatılıyor güzel anılar konuşuluyor 15 dakika fazla değil biraz rahatlatılıyor adamın testi veriliyor. Kim daha iyi alıyor?

**Konuşmacı 30:** Son grup.

**Fatih Türkmenoğlu:** İkinci grup çikolata alan.

**Konuşmacı 30:** Onlar da iyidir.

**Fatih Türkmenoğlu:** En iyi sonuç 2 ve 3. En kötü sonuç 1. Yani o kadar ortada bir şey ki bu ne yapılması gerektiği. Peki ne yapalım? İki çikolata verelim sınavlardan önce ve biraz sohbet edelim. Geçelim Mert. Ben bir keresinde çay ikram ettim. Arkadan bir öğrenci parasını ödemek istedi. Arkadan biri bırak o kazığımı atıyor.

**Konuşmacı 31:** Bırak o kazığımı atıyor biz de atalım.

**Fatih Türkmenoğlu:** Amerika'da bir matematik kursunun internet sitesinden aldım bunu. Ne kadar matematiğe neşe, mutluluk, komiklik katmayı becerebiliyorlar. Mert geçelim. Gene bilmiyorum size bir öneri olur mu acaba ama şu ponpon kızlar Amerika'daki bu okulun öğretmenleri. Okulun maçı var ve şey yapmaya çıkan bravo demeye çıkanlar öğretmenler. Geçelim okul turnuvası. Efendim? Aynı şekilde şu grup da mezunlar gününde çalışıyorlar. Öğretmenler, öğretmenlerin grubu çalışıyor. Şu grup da sınavdan önce meditasyon yapıyor. Bütün bunlar ufak tefek Seligman'ın araştırmasında olduğu gibi küçük küçük motivasyon artırıcı ve insanları biraz daha başarıya yönlendirici ufak dokunuşlar. Mert Bey bir önce de merit çıktı Amerika'da. Çok sevdim ben. Bir sonraki hani hep böyle başarı odaklı işte Harvard'a gidilecek, bilmem ne yapılacak klasik şey var ya. Hayır. 320 tane en ilginç kolej. En başarılı değil en ilginç üniversite. 320 tane okuması en mutlu, insanı en mutlu eden üniversite. Artık hakikaten dünyada gidişat ona doğru. Biraz insanları rahatlama, mutlu olma, öğretmenleriyle gülme falan istiyorlar. Ya bu ortamı yaratmak lazım dershanelerde de, üniversitelerde de, okullarda da ki başarı zaten körüklensin. Geçelim. Efendim Samsun'da bir öğretmen. Seyrettiniz mi? Bunun başka incileri de var. Gördünüz mü? Horon çekiyor, rap yapıyor, şarkı söylüyor. Mert geçebiliriz. Esaslı bir gülüş neler yapar? Esaslı bir gülüş şunları

yapıyor. Kalp krizini bile önlüyor. Bağışıklık sistemi üzerindeki pozitif etkileri 24 saat devam ediyor. Kortizol ve adrenalin gibi stres hormonlarının seviyesini düşürüyor. Bedende doğal morfin etkisi yapan endorfin salgılamasını tetikliyor. Gülün ve güldürün. Mert maalesef özellikle bizim ülkede şöyle yanlışlarla hep karşı karşıyayız. İşe eğlence karıştırılmaz zaten. Hani karı gibi gülme falan da derler. Hani ben onu yaptım bunu yaptım. Hani eğlenceli ortam için para ve oyuncaklı şeyler lazım. Boş ver her şeye bizi karıştırma. Eğlenmek gülmek demek. Şimdi gülmek falan da hiç olmaz. İyi planlamak lazım. Biz onları beceremeyiz. Dur boş ver. Şimdi sen. İşe eğlence sokmak zaten yapmamız gereken şeylerden bizi geri koyar. Aman ya başımıza iş çıkarma. Zaten benim de espri anlayışım o kadar gelişmiş değil. Ben de bir komik adam değilim. Ne olur zorlamak. İşte bu bir tipik Türkiye'deki norm, normlarda yaşayan maalesef hayatı boyunca hiç pozitif koçluk alıp da bir adım gidememiş bir adamın düşünce tarzı geçelim. Halbuki bunun için hiç planlama yapmaya gerek yok. Çocuklar en çok ne zaman güler biliyorsunuz en beklemedikleri anda gördükleri bir şey de mesela kahaahalarla gülüyorlar. Hiç çok abartmaya gerek yok. Kadronuz ölümcül ciddiyet kasıntısına tutulmuş olabilir mi Erdal Bey? Bu testi size yapıyorum. Bu sorulardan iki ya da daha fazlasına hayır cevabını verdiyseniz kurumunuz tehlike altında olabilir. Bir personelinin sık sık kahaaha attığını ya da gülümsediğini görüyor musunuz?

**Erdal Bey:** Hayır.

**Fatih Türkmenoğlu:** İki komik bir olay gerçekleştiğinde personeliniz bunun tadını çıkarıp birlikte eğleniyor mu?

**Erdal Bey:** Evet.

**Fatih Türkmenoğlu:** Evet. Güzel. Dershanenizde ayda en az bir kere eğlenceli organizasyonlar oluyor mu?

**Erdal Bey:** Aynen iki oldu. Çok sıradayız.

**Fatih Türkmenoğlu:** Dört. Öğrenci ve velilerinizi de keyiflendirecek aktiviteleriniz yani piyango, yarışmalar, hediyeler var mı? Son soru. Yöneticileriniz çoğunlukla iyimser güler yüzlü mü?

**Erdal Bey:** Doğru mu?

**Fatih Türkmenoğlu:** Evet. Mert gene Amerika'da başka bir okulda iyimserlik çalışmalarında gördüm. Matematik ve fizik derslerinde öğrenciler quizlerle, testlerle işte ufak tefek soru cevaplarla rütbe alıyorlar ve bu rütbelerle albaylığa kadar yükseliyorlar. Ve bu inanılmaz şekilde motivasyon arttırmış. Hani D, C, B falan alırken bir yandan da işte yarbay oldum falan diye çocuk seviniyor. En sona albay oluyor. Kıdemli albay oluyor. Kıdemli albay olmak zaten en yüksek notu alıp geçmiş olmak anlamına geliyor. Bir ufak motivasyon olabilir mi diye aklınızda bulunsun diye söyledim ama Ergenekon Hanım dikkat. Evet efendim. Bir başka gene Türkiye'den bir örnek. 1500 milyar ister formatında tadında bir coğrafya ders notu. Aşağıdakilerden hangisi iki yakası arasında bir günlük tarih farkı vardır. Bileniniz var mı bu arada?

**Konuşmacı 32:** He.

**Fatih Türkmenoğlu:** Ve şeyler var, puanlar var falan. Yani inanılmaz yaratıcı şeyler bizim ülkemizde de oluyor. Mert bir başka iş yerinde eğlence Erdal Bey aklınızda bulunsun diye söylüyorum. Hazine avı çok keyifli oluyor. Geçebiliriz.

**Erdal Bey:** Ben katıldım bir keresinde ve çok eğlenceliydi. Bütün gün boyunca dağ tepe bayır bir şeyler aradık.

**Fatih Türkmenoğlu:** Geçelim. Mert gene aklınızda bulunsun diye söylüyorum. Erdal Bey, bir eğitim organizasyonu bir şirkette Boyner Holding'de Metin Hoca geldi. O kadar şeker, o kadar tatlıydı ki ben de davetlilerden biriydim. Ve soru yarışma formatında bir gün düzenlendi. Ama asıl bir eğitim günü bu. Bir eğlence değil ama işin içine eğlence katılmış bir eğitim ve sorulardan biri şuydu. Herkül ise giydiği ise kimindir? Dior falandır herhalde. Yoksa diyorum. Neyse ben de önemli geçelim. Onun cevabı önemli değil. Bir kimya hocasının sitesinden bu bir dersane kimya hocası.

Bakın yani ne kadar gene yaratıcı Tabu oynayanımız var mı? Bence dünyanın gelmiş geçmiş en güzel oyunlarından biri ve tabuyla arı maddeyi soruyor. Ama şu kelimeleri kullanamayacak. Halbuki içinizde kimyacı olan var mı? Arı maddelerinin kimyacısıdır. Arı maddenin tanımı doğru mu söylüyorum? Tek cins tanecik atom veya molekül içeren ve belirli ayırt edici özellikleri olan madde saf maddelerin erime ve kaynama noktaları sabittir diyor. Bunları kullanmayacak ve arı maddeyi tarif edecek. Gene bayıldığım bir yöntem. Ne kadar güzel ve o hani merak duygusunu ve şaşırma duygusunu tetikleyen bir öğretim metodu. Bitiyor. Çok az. Kısaca öğrencilerimizi başarıya yönlendirirken güçlü yönlerini fark etmelerini sağlamalıyız. İyimser bakış açısı yerleştirmeye çalışmalıyız. Dilimizi olumluya çevirmeliyiz. Flow akış modunda çalışma biçimi öğretebiliriz. Eğitim ve gelişmeye keyif katabiliriz. Erdalım keyif katalım. Geçelim. Seyredelim. Efendim bu bir eğlence teorisi. Kimse kullanmıyor. İzlemiş miydiniz? Merdivenden çıkmayı eğlenceli hale getirerek daha fazla insanların merdivenden çıkmasını sağlayabilir miyiz? İsveç'te yapılıyor bu arada bu çalışma uğraşıyorlar basamaklara piyano gibi ses düşüyorlar. Merhaba ya. Evet. Okula da işe de çalışma ortamına da aileye de %66'sı daha çok kullanmaya başladı. Mutlaka keyif katmanın yollarını bulmalıyız. Geldiğiniz için çok çok teşekkür ederiz.

**\*\*\* Video burada sona eriyor. \*\*\***