



Sariyer Rehberlik ve Araştırma Merkezi Bülteni

Ekim 2022

Başlamak için şartların mükemmel olmasını beklemeyin. Şartları mükemmelleştiren başlangıcın kendisidir. Alan Cohen

Başlangıçlar

“Başlangıç” yeniliğin, yenilenmenin, eskiyi geliştirmenin ya da tamamen terk etmenin anahtar sözcüğüdür. Dolayısıyla yeni bir şeylerin yaşama girişi heyecan ve mutluluğu, eski ve alışılmış olan düzenin kaybı ise korku ve tedirginliği beraberinde getirir.

Konfor alanı, insanın alışık olduğu yaşam düzeninde her şeyi kontrol edebilmekle ilgili olarak yaşadığı rahatlaktır. İnsan, iyi ya da kötü olarak niteliyor olması fark etmeksizin var olan düzenini koruma güdüsü taşır; çünkü kötü bile olsa bu kişinin alışık olduğu ve sürdürebildiğini bildiği bir düzendir. Yeni bir şeye başlamak her ne kadar heyecan verici görünse de konfor alanımızı tehdit eder.

Yeni bir okula gitmek, yeni bir işe başlamak, bir kursa yazılmak, yeni bir etkinliğe katılmak, yeni bir sosyal çevreye dâhil olmak... “Yeni” olanın sunduğu bilinmezlik, bizi endişeye sürükleyebilir. Başarılı olacak mıyım, kendimi ifade edebilecek miyim, umduğum gibi bir sonuç elde edebilecek miyim, yeni insanlara uyum sağlayacak mıyım, ya eski düzenimi özlersem, ya pişman olursam, ya ailemin beklentisini karşılayamazsam, insanlar benim hakkımda ne düşünür, ben kendim hakkında ne düşünürüm... Zihnimiz bunlara benzer cümleleri kurarak bizi başlamaktan geri durmaya, ertelemeye yöneltebilir.

İlerlememek, diğerlerinin ilerlediği bir dünya düzeninde aslında geriye gitmektir. Dolayısıyla adım atmak, değişime açık olmak, gelişmek ve yeni bir şeye başlamak adeta bir yaşam zorunluluğudur.

Hazır olmanın koşullarını çoğaltmayın. Elbette harekete geçmek için, sağlıklı bir başlangıç yapmak için hazır olmayı beklemek yerinde bir tutumdur. Fakat bazen başlangıç yapmakla ilgili endişeler bizleri gerçekçi olmayan açıklamalara sürükleyebiliyor. Spor yapmaya karar vermiş bir yetişkinin kendine zamansızlık, yoğunluk, yorgunluk bahaneleri üretmesiyle okula yeni başlayan bir çocuğun aile özlemi, uyku isteği, hastalık bahaneleri üretmesi aynı yerden kaynak bulur: "konfor alanımı bozmaya hazır değilim". Kendimize bizi başlangıçtan uzaklaştıran yeni koşullar koyduğumuzu fark eder etmez harekete geçmenin zamanı gelmiş demektir.



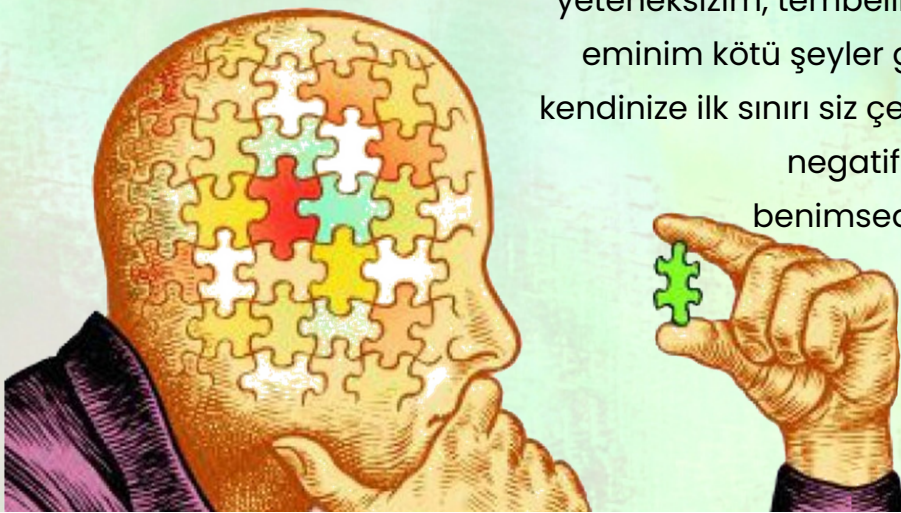
Başlangıç için en güzel an, şimdiki andır...

Kendinizden beklentilerinizi makul seviyede tutun. Yüksek beklentiler gerçekleşmediğinde hayal kırıklığı yaşamanıza, düşük beklentiler ise daha iyisini yapabilecekken potansiyelinizi kullanmamanıza neden olur.

Başarılarınızı küçümsemeyin. Emeklemeden koşmak olmaz; kendinizden ani ve mucizevi gelişimler beklemek acımasızca olur. Küçük gelişimler birikip büyük değişimleri getirir; küçük başarıları yok saymak, motivasyonunuzu düşürecek, kendinize inancınıza zarar verecektir. Tek bir adımla zirveye ulaşmanın mümkün olmadığını unutmamak gerekir.



Kendinize kendiniz hakkında söylediklerinize özen gösterin. Her insanın sahip olduğu zihin, oldukça karmaşık, kendine has ve biriciktir. Ancak hepsinin ortak bir noktası vardır; zihin çelişki sevmez. Benimsediğiniz düşünce neyse onu gerçekleştirmek üzerine yoğunlaşır, olmasını istediğiniz ama başaramayacağınızı düşündüğünüz şeylerin gerçekleşme ihtimalini henüz işin başındayken düşürmüş olursunuz. Kelimeler sihir gibidir, kendi gerçekliğini yaratma potansiyeli yüksektir. Düşüncelerimizde kurduğumuz cümleler eylemlerimize dökülmeye hazırlanır. Burada "kendini gerçekleştiren kehanet" olarak adlandırılan psikolojik etkiden bahsetmenin tam sırası. Kendini gerçekleştiren kehanet, kısaca beklenenin olmasıdır. Çevrenin veya kişinin kendisinin telkinleriyle düşünülen şeyin gerçekleşmesi durumudur. Olumlu ya da olumsuz her düşünce kendisine zihinde bir alan yaratır. Zihin onu gerçekleştirmek için çabalamaya başlar. "Ben başarısızım, dağınığım, yeteneksizim, tembelim, bunu kesinlikle yapamam, başıma eminim kötü şeyler gelecek, bu beni aşar..." gibi cümlelerle kendinize ilk sınırı siz çekmiş olursunuz. Çevrenin size kurduğu negatif cümlelere maruz kaldığınızda ve bunu benimsediğinizde de durum benzer sonuçlanır.



“Bir şeyi kırk kere söylerseniz gerçek olur” sözünün temelinde bu psikolojik etki vardır. Eğer bir insan kendine “benim bu konuda başarılı olmam imkânsız” derse, zihni onu başarısız kılmak için elinden geleni yapmaya çabalayacaktır.

Tabi ki içi boş bir özgüvenle her şeyi yapabileceğimizi düşünmek ve söylemek doğru değil; ama olabildiğince olumlu yönlerimiz üzerine yoğunlaşıp, yapamayacaklarımızı değil elimizdeki malzemelerle yapabileceğimiz en güzel ürünü düşünmenin faydası olacaktır. Kendimize dair, çevremizdekilere dair düşüncelerimizi olumlu tarafta tutmak hayattan alacağımız keyfi ve verimi arttıracaktır. Olumsuz cümleler sizi adım atmaktan alıkoyarken, olumlu cümleler adım atmak için teşvik sağlar. “Bunu başarabileceğime inanıyorum” dediğinizde zihin yapılabilecekler üzerine, yolda karşılaşılabilecek sorunlara çözümler üretmek üzerine odaklanır.

Unutmayın zihnimiz kendisiyle çelişmemek için elinden geleni yapacak bir mekanizmaya sahiptir. Başkalarının size, sizin kendinize söylediğiniz cümleler, yaşamınızı yönlendirmenizde önemli rol oynar.

Fatma SEVGİ
Psikolojik Danışman

Kendi hakkınızdaki düşünceleriniz başkalarına karşı davranışlarınızı etkiler.

Başkalarının size nasıl davrandığı sizin kendiniz hakkındaki düşüncelerinizi besler.

Başkalarına olan davranışlarınız onların sizin hakkınızdaki düşüncelerini etkiler.

Başkalarının sizin hakkınızdaki düşünceleri onların size nasıl davranacaklarını belirler.



Özel Eğitimde Sıkça Sorulan Sorular



Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından bakıma ihtiyaç duyan vatandaşlara belirli tutarlarda aylık verildiğini biliyor musunuz?

Evde bakım maaşı, hane içinde kişi başına düşen ortalama aylık gelir miktarı, asgari ücretin aylık net tutarının 2/3'ünden daha az olan bakıma ihtiyacı olan engellilere, engellinin bakımına destek amacıyla ödenir.

"Evde Bakım Maaşı" ödenişinin tutarı ne kadardır?

Evde bakım maaşının alınabilmesi için en önemli kriterlerden biri de kişinin gelir seviyesi. Yukarıda belirtildiği gibi seviye de asgari ücrete göre hesaplanır. Aynı zamanda kişiye ödenen miktar da yine asgari ücrete göre hesaplanır

Temmuz ayında asgari ücrete yüzde 30 oranında ara zam yapıldığı için evde bakım maaşları da bu oranda yükselmiştir. Buna göre temmuz ayı itibarı ile evde bakım maaşı 3340 TL olmuştur.

Evde Bakım Maaşı Başvuru Şartları nelerdir?

- Evde bakım ücreti/evde bakıma destek yardımından yararlanabilmek için hastanelerden alınacak 16.12.2010 tarih ve 27787 Sayılı Resmi Gazetede Yayımlanan "Özürlülük Ölçütü, Sınıflandırması ve Özürlülere Verilecek Sağlık Kurulu Raporları Hakkında Yönetmelik" kapsamında alınan Engelli Sağlık Kurulu Raporlarında engel oranı % 50 ve üzeri olup, ağır engelli EVET- HAYIR bölümünde EVET ibaresi olması gerekmektedir.
- Engelli kişinin başkasının yardımı ve bakımı olmadan hayatını devam ettiremeyecek düzeyde olması gerekmektedir.

Her ne ad altında olursa olsun her türlü gelirler toplamı esas alınmak suretiyle; kendilerine ait veya bakmakla yükümlü olunan birey sayısına göre kendisine düşen ortalama aylık gelir tutarının, bir aylık net asgari ücret tutarının 2/3'ünden daha az olduğunun bakım raporu ile tespit edilmesi gerekmektedir. (Aile bireylerinin hesaplanmasında üvey evlatlar, vatani görevini yapmakta olan bireylerde sayılmaktadır. Ayrıca, aile bireylerinin geliri toplamında üniversitede okumakta olan bireylerin almış olduğu öğrenci kredisi ve burslar miktarı ne olursa olsun gelir kapsamı dışında tutulmaktadır.)

- 30.07.2006 tarih 26244 sayılı "Bakıma Muhtaç Engellilerin Tespiti ve Bakım Hizmeti Esaslarının Belirlenmesine İlişkin Yönetmelik" kapsamında bakım ihtiyacı olan engelli koşullarına sahip olmalıdır.
- Bakanlık tarafında kriterleri taşıyanlara verilen evde bakım ücret tutarları, hane halkının tüm net geliri toplanarak, hane halkı sayısına bölünerek elde edilir. Buna engelli kişi de dahil olmak üzere evde bakım maaşı almak için engelli kişinin ikametgahının bulunduğu yerdeki Aile ve Sosyal Politikalar İl veya varsa 'İlçe Müdürlüklerine' başvuru yapılması gerekmektedir.

Evde Bakım Maaşını E-Devlet Sorgulaması nasıl yapılır?

e-Devlet'in, turkiye.gov.tr adresine girip, T.C kimlik numarası ve şifreyle kimlik doğrulaması ile giriş yaptıktan sonra sağ üst kısımda bulunan arama yerine 'Engelli Evde Bakım' yazmak yeterli olacaktır. Gelen ekranda ödeme almaya hak kazanıldıysa aylık ücretlerin ne zaman yatırılacağı bilgisi verilir.

SMS ile sorgulama yapmak için ise maaşlarını Ziraat Katılım Bankası aracılığı ile alanlar, mesaj bölümüne "BAKIYE" yazıp, 4747'e SMS atarak sorgulama yapabileceklerdir.

Düzenleyen
Murat PERK
Sosyal Hizmet Uzmanı



- Uzay yolculuğunda taşınacak her kilo için gerekli olan yakıt miktarı 530 kg'dır
- İnsanlar yaşamları boyunca altı filin ağırlığına eşit miktarda yiyecek tüketiyorlar
- İtalyan bayrağının tasarımını Napoleon Bonaparte yapmıştır
- Yunusların beyni insanlarınkinden daha büyüktür.
- Aynı parmak izi gibi, her insanın dil izi de farklıdır.
- Kağıt paralar ilk kez Çin 'de kullanılmıştır.

