

“Artık kendi gücüme

## “Yaşam koçu”na gitti,

**Sonay Gökhan bir diş hekimi. İşiyile ilgili katıldığı bir seminerde tanıştığı Yaşam Koçu Saadet Şen sayesinde, hayatındaki tüm iletişim kazalarından kurtulduğu için şimdi mutlu ve huzurlu**

Ayla Asutay  
aasutay@doganburda.com

**K**afamızın içinde her an bin türlü soru ve düşünce dolaşır: “O bana bunu nasıl söyledi?”, “Neden hak ettiğim zammı alamıyorum?”, “Keşke daha çok param olsaydı”... Nedenler, nasıllar ve keşkeller içinde kıvrılırken, harekete geçemiyor, bizi içine düştüğümüz çıkmazlar içinden kurtaracak bir mucizeyi ya da piyangodan çıkacak parayı bekleyip duruyoruz. İçimizden birileriyse beklemeye dayanmıyor ve hareketsizlikten çıkabilmek için ilk adımı atarak bir yaşam koçuna gidiyor. Sonay Gökhan işte bu gruptan. Yani, ülkemizde yeni yeni tanınmaya başlayan “koçluk” müessesesinden yararlananlardan. Bir seminerde tanıştığı Yaşam Koçu Saadet Şen sayesinde kendisi için en iyi

olanı bularak, huzursuz düşüncelerden kurtulduğunu söylüyor. Diş Hekimi Sonay Hanım’la, bu kez sadece sohbet için geldiği Ege Kişisel Gelişim Merkezi’nde. Sade ve rahat mobilyalarla döşenmiş ofiste, yaşamındaki büyük dönüşümü heyecanla anlatıyor Sonay Hanım.

**Bebeğini 15 günlükken bırakıp çalışmaya devam etmiş**

İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi’ni 9 yıl önce bitiren Sonay Hanım, mesleğini çok sevdiğini söyleyerek başlıyor konuşmasına. Öğrenciyken bile hem kendini geliştirmek hem de harçlığını çıkarmak için fakültede gece nöbetlerine kalan 32 yaşındaki diş hekimi, mezuniyetinden 2 yıl sonra evlenmiş. Öğrenciyken de evliyken de işini yapmayı sürdüren Sonay Hanım, bir yıl sonra bir bebek sahibi olmuş ve bebeğinin geleceğini de düşündüğü için onu henüz 15

**Siz de yazın**  
Sonay Gökhan’ı bir SENİNLE okuru. Tıpla onun gibi, hikayenizin başkalarına yol göstereceğine, cesaret vereceğine ya da düşündüreceğine inanıyorsanız bize yazın. Belki de bir sonraki söyleşimiz sizinle, sizin şehrinizde, sizin evinizde gerçekleşir. Haberlerinizi bekliyoruz...  
Seninle, DB, Büyükdere Cad.  
Noramin İş Merkezi  
34396 Maslak  
İstanbul

**inaniyorum”**

# hayatı değişti...

günlükken annesine emanet edip, çalışmaya devam etmek zorunda kalmış. İstanbul Güngören’de kendi muayenehanesine sahip olan genç kadın, çok iyi bir hasta potansiyeline sahip olduğunu, maddi ve manevi olarak işinden memnun olmasına ve mutlu bir evliliği yürütmesine rağmen, yaşam koçuna danışmadan önceki son bir yılda kendini yığın ve karamsar olarak gördüğünü, işinde de bir tatminsizlik yaşadığını anlatıyor.

## Seminerde yanan ışık

İşini daha iyi yapmak ve hastalarla iyi iletişim kurmak için tüm eğitim toplantılarına ve çeşitli seminerlere katılan, bu alanda yurt içi ve yurtdışı yayınları da takip eden Sonay Hanım, birkaç ay önce fakülte tarafından organize edilen iletişim seminerine hemen başvurmuş. Semineri veren NLP Uzmanı ve Yaşam Koçu Saadet Hanım’ın söylediklerinden çok etkilenen ve bunları hemen hayata geçiren dış hekim, seminer hakkında şunları anlatıyor: “İletişim konuluydu toplan-

tı. ‘Dış hekimliğinde hastalarınızla nasıl daha iyi diyalog kurabilirsiniz?’ gibi konularla ilgiliydi. Aslında ben çok büyük sorunum olduğumu düşünmüyordum ama yine de farklı şeyler arıyordum, bazı cevaplar olması gerekiyordu. Örneğin, ben hastamdan para isteyemem. ‘Bunu nasıl başarabiliriz?’ di sorularımdan biri. Bizde hastayla ilişki aylarca devam ediyor. Geliyor gidiyor, siz ‘Şu kadarını ödeyin’ diyemezsiniz. Ama Saadet Hanım, ‘Şöyle söyleyin, alternatif bırakmayın’ demişti. Mesela hastaya ‘Bugün mü ödeyeceksiniz, yarın sabah mı? Kredi kartıyla mı, nakitle mi?’ şeklinde sorun demişti. Bunu hemen o gün seminere gittikten sonra denemeye karar verdim. Pazartesi gündüdü. Ödeme yapmayan 1-2 hastam vardı ve onlara ‘Bugün mü, yarın mı ödeyeceksiniz? Kredi kartıyla mı ödersiniz?’ deyince onlar da hiç kırılmadılar. Ben bunu rahat, kendime güvenererek söyledim. Çünkü bu benim hakkım. Bir iş yapmışım ve o işin karşılığını almak zorundaydım. Ama önceden öyle düşünmüyordum. Birisinden para dileniyordum gibi geliyordu ba-

na. Böyle yapınca baktım insanlar hiç kırılmıyorlar. Çok daha rahat olmaya başladım. Bununla alakalı baştan sona bir eğitimi, daha doğrusu bir hayat eğitimi gibiydi.”

## Sorularla gelen cevaplar

Seminerle ilgili öğrendiklerini hemen uygulamaya koyan ve bundan olumlu sonuçlar alan Sonay Hanım, aklına takılan ve karara varamadığı için kendisini huzursuz hissettiği diğer soruları için Yaşam Koçu Saadet Şen’den randevu almış. Yaşam koçuna danışmasına neden olan sorularının neler olduğunu ve nasıl çözdüklerini soruyor kendisine: “Ben eskiden çok hayat doluyordum. Son bir sene sanki hayatın bütün ağırlığı üstümdü gibi büyük bir bıkınlık içindeydim. İşimi çok sevmeme rağmen, işimde bile çok büyük bir huzursuzluk içindeydim. İçimde mesleki bir doyumsuzluk, bilmediğim bir şeyler vardı. Beni tatmin edecek şeyin ne olduğunu bilmiyordum, ‘Acaba insanlar beni sevmiyor mu?’ gibi birtakım problemlerim vardı. Saadet Hanım’la tanıştıktan sonra, bunları kendimin çözebileceğine inanmaya başladım. ➔

**Uzman görüşü**

SAADET ŞEN  
Ege Kişisel Gelişim Merkezi  
Yaşam Koçu



**“Cevaplar kendi içinizde”**

Yaşam koçluğu demek, kişiyi kendi kaynaklarıyla buluşturmak. Çünkü insan kendinde olan bazı özelliklerin farkında değildir, “Doğal olarak yapıyorum” der. Kör noktadır o onun. Biz bunları fark etmesini sağlıyoruz. Yol boyunca ona sadece balık tutmayı değil, nasıl balık tutulacağını da öğretiriz ki bir daha hayatı boyunca bize ihtiyacı olmasın ve karşılaştığı her insana, o da ışık yakabilsin. Biz yaşam koçuyuz ama aslında bizim bile yaşam koçlarımız var. Çünkü hepimiz fotoğrafın içinde olduğumuz için fark edemeyebiliriz durumumuzu. Dışardan bir göze ihtiyaç vardır. Biz de zaten güçlü sorularla kişiyi varmak istediği noktaya taşıyoruz. En önemli gerçek değişimleri yaratan şey, kişinin kendi gücüyle ve gerçekte kendisiyle buluşması, kendi içine yolculuk yapması. Bu şekilde kendisiyle barışınca insan, etrafındaki herkesle eşitle, çocuklarıyla, akrabalarıyla, müşterileriyle, patronlarıyla, yani kiminle iletişim kuruyorsa onunla barışır. Sonay Hanım da yürekli bir şekilde kabul etti bunları. Çünkü “Hayatımda yolunda gitmeyen bir şeyler vardı, bunu hallettik” demek de cesaret ister.

**“Bu değişim geçici değil, sürekli olacak”**

“Hayatımda birçok şey artık oturdu. Eskiden insanlar faydalandığı önerileri anlatırdı, bunları 1 hafta uygulardım. Ama sonra içimde bir ses ‘Boş ver yoruldu, zaten onunla mı uğraşacağım’ dendi ve vazgeçerdim. Şimdi öyle değil. Değiştiğime inaniyorum, vicdan azabı duymuyorum. Yaptığım şeyin doğru olduğunu biliyorum. Eskiden muayeneyi akşam 6’da kapattığımda üzülerek gidiyordum, bundan sonra hasta gelebilir diye. Şimdi biliyorum ki 6’da da gitsem, o hasta benimse bana gelecek; içgüdülerimi bıraktım, iç huzursuzluğumu bıraktım. İlk geldiğimde üstümde ev kadar yük var kaldıramıyordum diyordum. Şimdi o yük yok sanki...”



## “Herkes bir yaşam koçu lazım”

Bir de uzun zamandır ‘Muayenehanemi büyütürüm kliniğe çevirmeli miyim?’ diye düşünüyör ve bir karara varamıyordum. ‘Bunu kliniğe çevirsem daha az mı yorulacağım, daha çok mu para kazanacağım?’ gibi sorularım vardı. Fakat asıl hedefim para değildi benim, onu bulduk. Asıl hedefimin hasta ve para olduğunu düşünüyordum, ancak asıl isteğimin sevgi olduğunu bulduk. Ben insanlar tarafından aranışlarım, o hasta bakmalarım sevgi aradığımı keşfettim. Saadet Hanım da bana sevginin dilini öğretti. Artık insanları anlayabiliyorum, yargılamıyorum. En önemlisi, mesela birisi bir şey yapıyor, ondan etkilenmemeyi öğrendim. Bir de hikaye anlatmıştı: Bir trende çocuklar ağlıyor, adam hiçbir şey yapmıyor. Herkes kızıyor adama; çocuklarla ilgilenmediği için. Ancak birisi ‘Yardımcı olabilir miyim?’ diye sorduğunda ‘Eşimi kaybettim, ne yapacağımı bilemiyorum’ diye yanıtlıyor adam. Yani, adamın koşulları o kadar farklı ki o an. Ben bu hikayeden çok etkilendim, günlerce onu düşündüm. İnsanların bana nasıl geldiğini bilmiyorum. Eskiden hastalarım da bunu yapıyordum. Bir adam bana geldiğinde, ‘Bu adam parasıyla beni satın almaya çalışıyor’ diye düşünüyordum mesela. Siz anlatıyorsunuz, adam anlamıyor örneğin. Ama şimdi yadırgamıyorum bunu. Diyorum ki, o insanın geldiği şartları bilmiyorum, durumu ne, nasıl yetişti bilmiyorum. O insanın o şekilde davranması gerekiyor, olduğu gibi kabul ediyorum. Fakat daha önce benzer şeyler beni sınırlıyordu içten içe ve akşam çıkıyordu bunların acısı benden. Sürekli kendimi üzüyordum ama şimdi bir insan bana olumsuz bir şey söylese bile tutmuyorum içimde. Ben kendi şartlarım içindeyim ve kimse hakkında yorum yapmıyorum. Eskiden herkes hakkında yorum yapardım, hoşuma da giderdi bu, şimdi yapmayı öğrendim.”

### Gelecek artık onu korkutmuyor

Diş Hekimi Sonay Gökhan, artık geleceğe daha güvenli ve umutla baktığını söylüyor.

**“Çevremdekilere de yaşam koçu edinmelerini öneriyorum. Herkes görüşebilir. Şu anda birçok insan psikiyatristle, ilaçla mutsuzluğunu çözmeye çalışıyor. Ama bu çok daha etkili”**

### “Yaşam koçu sayesinde kilo da verdim”

Yaşamındaki önemli soruların yanıtını bulduğunu söyleyen Sonay Hanım, bunları artık kendi gücüne inanmaya başladığı için başarılı olduğunu söylüyor. Anlattığı kilo örneği de oldukça ilginç. Diyor ki: “Kilo problemim vardı, kilo verebilme için birçok yere gidiyordum ama hiçbirinden sonuç alamadım.

Ama Saadet Hanım’a bu sıkıntımı anlattığım seanstan sonra kendi kendime kilo vermeye başladım.

Ben çocukluktan itibaren hep kiloluymdum. Bir ara verdim, sonra yine aldım. Yediklerimi konuştuk, kilonun vücutta neden durduğunu bulduk. Her bedende bunun bir durma sebebi varmış. Benim kilomun durma sebebinin; günlük stres ve yediğim her şeyin bana kilo vereceğini düşünmem olduğunu bulduk.

Ben çok az şey yiyordum ama kilo veremiyordum, yediklerimi de ‘kilo olarak bana geri gelir mi’ kaygısıyla yiyordum ve gerçekten kilo geliyordu. Saadet Hanım, kendisiyle tanışmamızdan sonra beni o kadar inandırdı, o kadar motive etti ki; ‘Olacak ben inanıyorum, kilo vereceksin, başaracaksın, hem de yemeğini yiyecek’ diyordu. Tabii abartmadan yiyecek... Böylece normal yememe rağmen 2 kilo verdim ilk seanstan sonra.”

### “Yaşama bakış açım değişti”

Sonay Gökhan, en büyük kazançlarından birinin yaşama bakış açısının değişmesi olduğunu düşünüyor. Eşinin de kişisel gelişimle ilgilendiğini, yaşam koçuna gitmesi için destek olduğunu anlatarak devam ediyor konuşmasına: “Saadet Hanım’la olan görüşmelerimizden sonra evliliğim de daha iyi. Örneğin, eşimin sevgi dilinin farklı olduğunu öğrendim. Şimdi beni çok sevdiğini iyi biliyorum. 10 yıllık evliyiz. Hiç bu kadar yakın olmamıştık. Aynı düşündüğümüz noktalar var ama daha yakın hissediyordum...” diyor ve devam ediyor: “Saadet Hanım’la 3 seans görüştük ve artık buraya danışan olarak değil, sohbet etmeye geliyoruz. Saadet Hanım dış hekimliğiyle ilgili bizlere eğitim vermeye devam ediyor zaten. Pek çok iletişim kursuna gitmişim ama burada farklı oldu, bu kadar etkilenmedim hiçbirinden. Yaşam koçluğu sayesinde başkaları size yol göstermeden, direktif vermeden kendi cevaplarınızı buluyorsunuz. Hayatımın çok iyi bir yerde olduğunun farkına vardım bu sayede. Sağlığın, ailemin kıymetinin farkına vardım. Bunu yaptığım için gelecek kaygım yok, her şartta başarılı olacağıma inanıyorum.” ■

