

◆ KERİME ERGİN AKADEMİ ◆

PROFESYONEL KOÇLUK SERTİFİKA PROGRAMI

# Modül 4

## *Etkili İletişim*

Etkin dinleme, beden dili, güçlü soru ve yargısız geri bildirim. *Tezkîr* — koç yargılayan değil, hatırlatandır. Pratiğin kalbi ve danışanla kuracağınız sahil bağ.

8

BÖLÜM

5

DAMAR

2

KULAK · BİR AĞIZ

◆ Modül 4

01 Etkin Dinleme

02 Beden Dili

03 Güçlü Soru

04 Geri Bildirim

◆ BÖLÜM BİR ◆

# Etkin *Dinleme* Teknikleri

*Koçluğun kalbi konuşmakta değil, dinlemektir. Ama dinlemek — sandığımızdan zor bir sanattır.*

## AÇILIŞ

*Bir danışan oturuyor. Konuşuyor. Biz dinliyoruz mu, yoksa bir sonraki sorumuzu mu hazırlıyoruz? Zihnimiz onun cümlesini bitirmeden cevap üretmeye başladığında — orada artık dinleme yoktur. Etkin dinleme, kelimelerin değil *kişinin* duyulduğu bir hâldir.*

Bu modül programın kalbidir. Bütün koçluk önce bir dinleme sanatıdır. Ne kadar güçlü sorular sorabileceğin, ne kadar isabetli geri bildirim verebileceğin — hepsi önce *ne kadar iyi dinleyebildiğine* bağlıdır.

Yeni başlayan koçların yaptığı en yaygın hata: *kelimeleri* dinlemek. Oysa kelimeler buzdağının görünen tepesidir. Asıl iş — sözün altındaki **niyeti, duyguyu, henüz söylenmemişi** duymaktır.

BİRİNCİ DİKİŞ

# Modern Koçlukta Dinleme Sanatı

Modern koçluk dinlemenin dört seviyesi olduğunu öğretir: **kelime düzeyinde dinleme, ton ve ritim düzeyinde dinleme, beden ve duygu düzeyinde dinleme**, en derinde **atmosferik dinleme**. Yeni koç birinci seviyede çalışır; usta koç dördüncüde.

## SEVİYE 1

### Kelime Dinleme

Söylenenleri kaydetme. En yüzeysel düzey. Yeni koç burada çalışır; danışanın sadece kelimeleriyle muhatap olur, içeriden gelmez.

## SEVİYE 2

### Ton Dinleme

Nasıl söylendiğini fark etme. Tereddüt mü, sevinç mi, öfke mi? Burada koç danışanın iç dünyasına girmeye başlar.

## SEVİYE 3

### Bedeni Dinleme

Söylenmeyenleri okuma. Beden dilini, mikro ifadeleri, duraksamaları, sessizlikleri okuma. Carl Rogers ve Otto Scharmer'ın ekolü.

## SEVİYE 4

### Atmosferik Dinleme

Alanın kendisini dinleme. Scharmer'ın "presencing" dediği — söylenmeyenin bile söyleyemediğine açılan dinleme.

◆ ANAHTAR VURGU

Etkin dinleme bir **varlık halidir**, bir teknik değil. Tekniği öğrenebilirsin; ama tüm tekniklerin ötesinde — **orada olmak** gerekir. Zihnin başka yerdeyse, en güzel teknik bile çalışmaz.

İKİNCİ DİKİŞ

## Kur'ânî Perspektifte Dinleme

Kur'ân işitme, dinleme ve anlama arasında titiz ayrımlar yapar. *Sem'* (duyma) ile *insât* (susarak dinleme), *isğâ* (kalbiyle dinleme) farklıdır. Modern dinleme literatürünün dört seviyesi — Kur'ânî kavramların derinliklerinde zaten vardır.

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ

"Onlar sözü dinler, sonra en güzeline uyarlar."

Bu ayet etkin dinlemenin Kur'ânî manifestidir. "*Yestemiûne'l-kavle*" — sözü dinlerler. Burada *sem'* (duyma) değil, *istimâ'* (bilinçli, çabayla, niyetle dinleme) kullanılır. Sonra "*yettebiûne ahsenehû*" — en güzeline uyarlar. Dinleme bir seçimle tamamlanır.

سَمْع

## Sem'

Duyma — pasif, fizyolojik. Ses kulağa çarpar. Koçlukta yetersiz seviye.

إِنصَات

## İnsât

Susarak dinleme. A'râf 204'te emredilmiştir. Bütün dikkati ona vermek.

إِصْغَاء

## İsğâ

Eğilerek dinleme — bedeniyle ve kalbiyle yöneliş. "Kalp kulağı"nın kaynağı.

### ◆ DERİNLEŞTİRME

"*Sağırklar, körler, akıl etmeyenler vardır onlardan.*" (Bakara 171)

Burada Kur'ân fiziksel sağırlıktan değil — **manevî sağırlıktan** söz eder. Bir koç fiziksel olarak duyabilir ama *kalbi* sağır olabilir. Etkin dinleme — kalbi açık tutmaktır.

## Carl Rogers

*On Becoming a Person* · 1961 · Kişi Merkezli Yaklaşımın Kurucusu

Carl Rogers'ın "Kişi Merkezli Terapi"si üç temel koşula dayanır: **koşulsuz olumlu kabul, empati ve içtenlik**. Bu üçü olduğunda, insan kendi kendisini iyileştirir.

*"Kişiyi kabul edebildiğim, ben değiştiğim zaman — paradoksal şekilde — o değişebilir hâle gelir."*

Rogers'ın etkin dinlemeye en büyük katkısı **reflektif dinleme**: dinleyen, konuşanın söylediğini kendi kelimeleriyle yansıtır. Bu basit teknik üç şey yapar: anlamış olduğunu doğrular, konuşanın kendi sözünü dışarıdan duymasını sağlar, duyguların derinleşmesine yer açar.

Rogers'ın koçluk için en önemli mirası: **insan, gerçekten dinlendiğini hissettiğinde değişir**. Çoğu zaman koç hiçbir şey "yapmasa" bile, sadece tam mevcudiyetiyle orada olduğunda — danışanın dönüşümü başlar.

### ◆ ICF ÇEKİRDEK YETKİNLİĞİ

#### № 6 — Etkin Dinler

ICF'in 6. yetkinliği koçluğun en önemli becerisidir: "*Koç, danışanın ne söylediğine ve ne söylemediğine, bağlamı tam olarak anlamak için odaklanır; danışanın kendini ifade etmesini destekler.*"

Alt unsurlar: (1) Danışanın iletişimini, duygu ve düşünceleriyle bütünleştirir. (2) Söylediğinin altındaki niyeti yansıtır. (3)

Söylediği ile söylemediği arasındaki uyumu fark eder. (4)  
Sözcüklerin ötesinde — duyguları, beden dilini fark eder.

Pratik: "Az önce söylediğin şeyde — kelimelerden çok daha fazlası vardı, fark ettin mi?" · "Bu konuyu anlatırken sesin titriyordu; bu sana ne söylüyor?" ICF burada bir ölçüt verir: koç dinlerken kendi yorumlarını eklemez, ama duyduğunu yansıtır.

\* KADİM BİLGELİK

### *Epiktetos — "İki Kulak, Bir Ağız"*

Antik Yunan'ın stoacı filozofu Epiktetos'un dinleme konusundaki sözü, asırların bilgeliği olarak günümüze ulaşmıştır:

*"Doğa bize iki kulak ve bir ağız verdi —  
konuştuğumuzun iki katı dinleyelim diye."*

EPİKTETOS · M.S. 1.-2. YÜZYIL

Bu söz koçluk pratiğinin antik formülüdür. Bir seansta koçun konuşma süresi danışanın yarısından az olmalıdır. Yeni başlayanlar bu oranı çoğu zaman tersine çevirirler — kendi cevaplarıyla seansı doldururlar.

Antik Yunan'da Sokrates dinleyerek öğretmenin ustasıydı; karşısındaki gence cevap vermez, soru sorar, sonra saatlerce dinlerdi. Konfüçyüs aynı sırrı söyler: "*Sessiz olmak ve düşünmek; öğrenmek ve yorulmamak; bende hangisi var?*"

Hint geleneğinde dinleme — *shravana* — manevî öğretmenin ilk basamağıdır. Bir öğrenci yıllarca öğretmenini sadece dinler. Üç antik medeniyet aynı sırrı söyler: **dinleme, bilgeliğin kapısıdır.**

## Mevlânâ — "Söz Dinleyene Göre Yaşar"

Tasavvuf geleneğinde dinleme — *insât, isğâ, semâ'* — manevî terbiyenin temelidir. Sufî meclislerinde "sohbet" denen şey aslında bir tarafın konuştuğu, diğerlerinin pür dikkat dinlediği bir manevî egzersizdir.

*"Söz, dinleyene göre yaşar. Dinleyen yoksa söz ölür.  
Eğer kalp diliyle dinlemeyi öğrenirsen — sözün her  
hâlinde sana cevap verir."*

MEVLÂNÂ · MESNEVÎ · 13. YÜZYIL

Bu söz modern dinleme literatüründeki en derin keşiftir — yedi yüz yıl önce. Aynı kelime farklı dinleyicilere farklı anlamlarla açılır. Yargılayan kulağa söz kapanır; kabul eden kulağa söz açılır.

Yûnus Emre aynı sırrı en sade Türkçe ile söyler:

*"Söz ola kese savaşı, söz ola bitire başı,  
Söz ola ağulu aşı balıyla yağ ede bir söz."*

YÛNUS EMRE · 13. YÜZYIL

Söz kendinden değil, dinleme zemininden değer alır. İyi dinleyici sözü iyi yapar.

Bediüzzaman Said Nursî tasavvufî dinlemeyi şöyle yorumlar:

*"Kalbi kapalı olan kulak, sözün sadece zarfını alır; mektubunu okuyamaz. Kalbi açık olan kulak ise — söylenmemiş olanı bile duyar."*

## Hz. Peygamber'in Tüm Bedeniyle Dönüşü

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) etkin dinleme pratiği — sahabe tarafından özel bir şefkatle anlatılmıştır. Sahabeden Ka'b ibn Mâlik (r.a.) onun dinleme tarzını şöyle tarif eder:

*"Resûlullah biriyle konuşurken — sadece yüzünü değil, **tüm bedenini** ona dönerdi. Karşıdaki insan onunla konuştuğu sürece, sanki dünyada başka kimse yokmuş gibi davranırdı."*

TİRMİZÎ · ŞEMÂ'İL

Bu hadis modern dinleme literatüründeki "tam mevcudiyet" kavramının Sünnet beyanıdır. Hz. Peygamber dinlerken vücudunun bir kısmıyla başka yere bakmazdı; bütün varlığıyla karşısındakine yönelirdi.

Bir başka rivayet onun dinleme sabrına işaret eder:

*"Resûlullah birinin sözünü asla kesmezdi. Ne kadar uzun konuşsa da — söz tamamlanana kadar beklerdi."*

ŞEMÂ'İL-İ ŞERİF · TİRMİZÎ

Bu pratik koçluk için son derece kıymetlidir. Yeni başlayan koçların düştüğü tuzak — "asıl konuya gelelim" diyerek danışanın sözünü kesmek. Hz. Peygamber'in pratiği şudur: **dağınık bile olsa söz, kendisini tamamlamadan kesilmez.**

Hz. Âişe annemiz şöyle anlatır: *"Bana hitap ettiğinde, sanki yalnız benimle konuşuyor gibi olurdu. O an dünyanın ben olduğumu hissettirirdi."* Bir koç bu sünneti içselleştirdiğinde — danışan seansa girdiği andan itibaren onun "tek odak" olduğunu hissedecektir.

## ✦ ÇOK KATMANLI SENTEZ

Modern koçluk dinlemeyi **4 seviyeli** bir beceri olarak tarif eder.

Rogers *kabul edildiğinde insanın değiştiğini* öğretir.

Epiktetos *iki kulak bir ağız* oranını koyar.

Tasavvuf "**söz dinleyene göre yaşar**" sırrını söyler.

Kur'ân *en güzel söze uymayı* emreder; manevî sağırlıktan sakındırır.

Sünnet Hz. Peygamber'in *tüm bedeniyle* dinlemesini örnek verir.

Beş damar bir araya geldiğinde — dinleme sadece bir teknik değil, bir varoluş hâli olur.

## SINIF EGZERSİZİ

35 DAKİKA

## Üç Seviye Dinleme

*Bu egzersiz dinlemenin farklı seviyelerini somut olarak deneyimlemek içindir. Üçer kişilik gruplar.*

### 1 Tur 1 — Kelime Dinleme (5 dk).

Konuşan 4 dakika içinde son zamanda yaşadığı bir zorluğu anlatır. Dinleyen sadece *kelimeleri* dinler. Sonunda dinleyen, duyduklarını kelime kelime özetler.

**2 Tur 2 – Tonlama Dinleme (5 dk).**

Roller değişir. Dinleyen kelimeyle birlikte *nasıl söylendiğini* de fark eder. Sonunda: "Bu konuyu anlatırken sesin... [ne yapıyordu]?"

**3 Tur 3 – Atmosfer Dinleme (10 dk).**

Dinleyen kelimelere, tonlamaya, beden diline ve sessizliklere de dikkat eder. Sonunda tek cümle: "Seni dinlerken — söylediklerinin altında bir \_\_\_\_\_ duydum."

**4 Halka Paylaşımı (15 dk).**

Tüm sınıf bir araya gelir. Her grup şu soruyu cevaplar: "*Üç seviyenin arasında en zorlandığımız hangisiydi? Neyi keşfettik?*"

◆ BÖLÜM İKİ ◆

# Beden *Dili*

*İletişimin %93'ü kelimesizdir. Beden konuşur — koç bu dili duymayı öğrenmelidir.*

AÇILIŞ

*Bir danışan oturur ve "ben iyiyim" der. Ama sesi kısık, omuzları çökmüş, gözleri yere bakıyor. Yeni başlayan koç sözü duyar — "iyiyim"e inanır. Usta koç ise **bedenin başka bir cümle** kurduğunu görür ve şunu sorar: "Sözün 'iyiyim' diyor ama bedenin başka bir şey söylüyor gibi. Sen ne fark ediyorsun?"*

Beden dili — modern iletişim biliminin son 60 yılda en çok araştırılan alanlarından biri. **Albert Mehrabian**'ın 1971'deki çığır açan çalışması iletişimin sadece **%7**'sinin kelimelerden, **%38**'inin tonlamadan ve **%55**'inin beden dilinden geldiğini gösterdi. Ve koçluk seansı tam olarak duygusal bir alandır.

Beden dili iki yönlü çalışır: koç **danışanın** bedenini okumalı, aynı zamanda **kendi** bedeniyle uyumlu mesajlar vermelidir. Koçun bedeniyle söylediği — ağızdan çıkan kelimedenden daha güçlü iletişim kurar.

*BİRİNCİ DİKİŞ*

## Modern Beden Dili Çalışmaları

Beden dili literatürünün dört sütunu: **Mehrabian**'ın orijinal çalışması, **Paul Ekman**'ın yüz ifadeleri ve mikro-ifadeleri, **Amy Cuddy**'nin power posing'i, **Richard Strozzi-Heckler**'ın somatik koçluğu.

## POSTÜR

### Bedenin Duruşu

Açık postür — güven ve açıklık. Kapalı postür — savunma ve geri çekiliş. Koçun postürü danışana güvenli alan ya da tehdit hissi verebilir.

## YÜZ İFADESİ

### 7 Evrensel Duygu

Ekman: korku, öfke, üzüntü, sevinç, tiksinti, şaşkınlık, küçümseme — kültürden bağımsız aynı yüz ifadesiyle gösterilir.

## GÖZ TEMASI

### Bağlantının Kapısı

Doğru göz teması (%60-70) bağlantı kurar. Çok az olunca ilgisizlik, çok fazla olunca tehdit hissi yaratır.

## AYNA NÖRONLAR

### Bedensel Empati

Beynimizdeki ayna nöronlar karşımızdakinin hareketlerini bilinçaltında taklit eder. Koç sakin oturursa, danışan da sakinleşir.

#### ◆ ANAHTAR VURGU

Yeni başlayan koçların hatası: **danışanın beden dilini "yorumlamak"**. "Kollarını çapraz kavuşturdu, kapalıdır" — psikolojik dayatmadır. Doğru yaklaşım: beden dilini  *fark etmek*

ve *nazikçe sormak*. "Bu konuyu anlatırken bedenini geriye  
çektin — sen ne fark ediyorsun?"

İKİNCİ DİKİŞ

## Kur'ânî Perspektifte Beden Dili

Kur'ân insanı bütün olarak görür — beden, kalp ve ruh ayrılmaz.  
Beden, kalbin *aynası*dır.

سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ✦

"Onların alâmetleri yüzlerindedir, secde  
izlerinden..."

FETİH SÛRESİ · 29

Bu ayet beden dilinin Kur'ânî temelidir. "*Sîmâ*" — yüzdeki nişan —  
kişinin iç durumunun bedeninde bıraktığı izi anlatır.

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ✦

"İnsanlardan yüzünü çevirme, yeryüzünde kibirle yürüme."

LOKMÂN SÛRESİ · 18

Bu ayet beden diline doğrudan değinir. Demek ki bedeninin duruşu manevî bir mesele olarak görülmüştür.

سِيمًا

## Sîmâ

İçsel hâlin dışsal alâmeti. Kalbin durumu yüzde okunur.

أَدَبٌ

## Edeb

Bedenle ifade edilen nezaket. Söz değil hareket; ses değil duruş.

حُضُورٌ

## Huzûr

Bedeni ile zihni aynı yerde olmak. Koçluğun en derin duruşu.

### ◆ DERİNLEŞTİRME

Beden ile söz arasında bir **uyum şartı** vardır. Sözün doğru, bedeninin yalan söylediği bir hâl — Kur'ân'ın eleştirdiği "münafıklık"tır. "Endişelenme" diyen ama bedeni endişe yayan

koç, danışanı sadece kelimeyle değil bedeniyle de yanlış yönlendirir.

ÜSTAT BAKIŞI

## Albert Mehrabian & Paul Ekman

*Silent Messages · 1971 + Telling Lies · 1985 · Beden Dili Biliminin Babaları*

UCLA'da Mehrabian'ın **%7-38-55 kuralı** bugün hâlâ standart referanstır. Mehrabian'ın kendisi bu rakamların yanlış genelleştirildiğini söyler: bu oranlar sadece *duygusal/tutumsal* mesajlar için geçerlidir.

*"Söz ve beden dili çeliştiğinde, insanlar bedene inanır. Çünkü bilinçaltı bedeni okumayı kelimedenden öğrenmeden önce edinmiştir."*

Paul Ekman 50 yıllık araştırmasında **mikro-ifadeleri** keşfetti — saniyenin 1/25'i kadar süren, bilinçaltı sızıntı şeklindeki gerçek duygu işaretleri. Yüz, yalan söyleyemez; çünkü 43 farklı kası bilinçle yönetmek imkânsızdır.

Amy Cuddy'nin "*power posing*" araştırması (2012) beden dilinin sadece dışa değil — **içe** de mesaj verdiğini gösterdi. İki dakika güçlü poz tutmak kortizölü düşürür ve testosteronu yükseltir. Beden, zihni de şekillendirir.

◆ ICF ÇEKİRDEK YETKİNLİĞİ

№ 5 — Mevcudiyet Gösterir

ICF'in 5. yetkinliği beden dilinin profesyonel zeminidir: "Koç, açık, esnek, köklü ve kendinden emin bir tutumla tam olarak danışanla birlikte bilinçli bir şekilde bulunur."

Alt unsurlar doğrudan beden diline işaret eder: "**Koç, danışana saygı duyduğunu ve onu önemsediğini gösterir**" — beden olmadan yapılamaz. Saygı sözle değil, dik oturuşla, yumuşak bakışla, açık kollarla iletilir.

Pratik: bir seanstan önce koçun kendi bedenini "okuma" alışkanlığı — nefes nasıl, omuzlar gergin mi, çene sıkı mı? Sonra bilinçle gevşemek. ICF'in burada koyduğu ölçüt: koç, danışana *kendi sorunlarını* beden diliyle yansıtmamalıdır.

\* KADİM BİLGELİK

*Cicero — "Actio, Actio, Actio"*

Antik Roma'nın en büyük hatibi Cicero'ya bir gün soruldu: "İyi bir konuşmacı olmanın sırrı nedir?"

"Actio, actio, actio."

(Hareket, hareket, hareket — yani beden dili.)

CICERO · DE ORATORE · M.Ö. 55

Cicero en güzel sözün bile beden olmadan ulaşamayacağını biliyordu. İki bin yıl sonra Mehrabian aynı şeyi laboratuvarında ölçtü.

Antik Yunan'da Aristoteles'in *Retorika*'sı üç ikna aracını tarif eder: *logos, pathos, ethos*. Üçü de beden dili olmadan tam iletilemez. Konfüçyüs şöyle der: "Yüze bak, sözü gerek değil. Beden, ruhun ilk kelimesidir."

Marcus Aurelius'un sözü Cuddy'nin power posing'inin antik karşılığıdır: "*Bedenini değiştirerek ruhunu değiştirebilirsin; ruhunu değiştirerek bedenini değiştirebilirsin.*"

🌀 TASAVVUF'TAN

## Yûnus Emre — "Edebimdir Tâcım"

Tasavvuf geleneğinde beden dilinin karşılığı *edeb*dir. Edeb sözle değil bedenle, hareketle, duruşla yaşanan bir disiplindir.

*"Edeb bir tâc imiş nûr-i Hudâ'dan,  
Giy ol tâcı emin ol her belâdan."*

YÛNUS EMRE · 13. YÜZYIL

Bu söz koçluk için derin bir çağrıdır: koçun gerçek tâcı diploma değil, edeptir.

*"Söze bakma, sözün altındaki niyete bak.  
Yüze bakma, yüzün arkasındaki kalbe bak."*

MEVLÂNÂ · MESNEVÎ · 13. YÜZYIL

İmam Gazâlî *İhyâ*'da edebin pratik tariflerini verir: "*Otururken dik dur. Bakarken yumuşak bak. Konuşurken yavaş konuş. Bunlar edebin dış cüzleridir; iç cüzü ise kalp huzurudur.*"

Bediüzzaman Said Nursî: "*Bedeni huzursuz olan, kalbi de huzursuzdur. Sakinlikle oturmayı öğrenen — kalbiyle de oturmayı öğrenir.*"

## Hz. Peygamber'in Beden Dili

Sahabe, Hz. Peygamber'in (s.a.v.) beden dilini olağanüstü bir titizlikle aktardı.

*"Resûlullah'ın yüzünde sürekli bir aydınlık vardı. Birine baktığında dik bir bakışla değil, yumuşak bir bakışla bakardı. Konuşurken sözleri ölçüp biçerdi; gözleri konuştuğu kişiye yöneldi. Bütün bedeni dinginlikti."*

TİRMİZÎ · ŞEMÂ'İL · BAB 1

Bu rivayet modern beden dili eğitiminin temel prensiplerini bütünüyle örnekler.

*"Kardeşinin yüzüne tebessüm etmen, sadakadır."*

TİRMİZÎ · BİRR 36

Bu hadis koçluk pratiği için çok kıymetlidir. Tebessüm bir teknik değil — bir *hediyedir*, bir *sadakadır*.

Hz. Âişe annemiz şöyle anlatır: *"Resûlullah otururken — ne katı bir taş gibi sertti, ne de gevşek bir bezle gibi yumuşaktı. Tam ortada — uyanık ve dingin."*

Bu duruş — koçluk pratiğinin beden formülüdür. Çok katı oturan koç tehdit hissi verir; çok gevşek oturan koç ciddiyetsizlik hissi verir. **Uyanık ve dingin** arasındaki çizgi — Hz. Peygamber'in bedenle koçluk yapmasının özüdür.

## ✦ ÇOK KATMANLI SENTEZ

Modern bilim iletişiminin **%93'ünün** kelimesiz olduğunu ölçer.

Mehrabian-Ekman-Cuddy *bedenin hem mesaj verdiği hem aldığı* gösterir.

Cicero *actio, actio, actio* der; Konfüçyüs "yüze bak, sözü gerek değil."

Tasavvuf **edebi bir tâc** olarak yaşatır.

Kur'ân "*sîmâ*"nın yüzde olduğunu söyler.

Sünnet Hz. Peygamber'in *tebessümü, dik oturuşu, yumuşak bakışı*nda örneklenir.

Beş damar bir araya geldiğinde — beden dili manen sahih bir varlık hâli olur.

## SINIF EGZERSİZİ

30 DAKİKA

### İki Postür — İki Hâl

*Bu egzersiz beden ile iç hâl arasındaki bağlantıyı somut olarak deneyimletir.*

#### 1 Postür 1 — Kapalı (5 dk).

Sandalyenin önüne otur. Omuzlarını çök. Bakışını yere indir. Kolları çapraz kavuştur. Bu pozisyonda sınıftaki başka bir katılımcıya 3 dakika güçlü bir yanını anlat.

**2 İçsel Yoklama (3 dk).**

Yazılı not al: *Bu pozisyonda anlatırken ne hissettim? Sözüm akıyor muydu?*

**3 Postür 2 — Açık (5 dk).**

Şimdi dik otur. Omuzları aç. Bakışını yumuşatarak karşıdakine ver. Kollar gevşek dizlerinde. Aynı güçlü yanını 3 dakika daha anlat.

**4 Karşılaştırma (7 dk).**

İki tur arasındaki farkı yansıt: *Hangi pozisyonda kendimi daha güçlü hissettim? Hangisi daha inandırıcıydı?*

**5 Halka Paylaşımı (10 dk).**

Tek cümle: *"Bedenimi değiştirdiğimde, içimde \_\_\_\_\_ değişti."*

◆ BÖLÜM ÜÇ ◆

# Güçlü *Soru* Sorma

*Cevabı koç verir — danışan dinler. Soruyu koç sorar — danışan kendine cevap verir. Aralarındaki fark muazzamdır.*

---

## AÇILIŞ

*Bir koçluk seansı. Danışan sıkışmış. Koçun aklında bir cevap var, bir tavsiye, bir öneri... Söylemek istiyor. Ama söylemiyor — bir soru soruyor. Sıradan bir soru değil — danışanın hiç böyle düşünmediği, zihninde yepyeni bir kapı açan bir soru. Danışan duraklıyor. Bakışı içe dönüyor. Sonra cevabını **kendi** buluyor. Bu, koçluğun kalbidir: güçlü bir soru, bin tavsiyeden değerlidir.*

Modern koçluğun temel taşı — güçlü soru sorma sanatıdır. Bir koçluk seansının değeri, koçun verdiği cevaplarda değil, sorduğu sorularda saklıdır. Çünkü cevap koçun zihninden çıkar; soru ise danışanın zihninde yeni bir alan açar.

İyi bir koçun cebinde kapsamlı bir teknik vardır: açık-kapalı uçlu sorular, "ne" ve "nasıl" odaklı sorular, geçmişe bakan ve geleceğe açan sorular. Ama tüm tekniklerin ötesinde tek bir kural durur: **iyi soru, koçun merakından doğar — tekniğinden değil.**

BİRİNCİ DİKİŞ

# Modern Soru Sorma Sanatı

Modern koçluğun soru literatürü **Sokrates'ten** beslenir ama 20. yüzyılda **Sir John Whitmore**'un GROW modeli, **Tony Stoltzfus**'un soru kataloğu ve **Marcia Reynolds**'un "Discomfort Zone" yaklaşımıyla sistematik hâle gelmiştir.

WHITMORE · GROW

## Goal · Reality · Options · Will

Koçluk sorusu için temel çerçeve: "Ne istiyorsun?" → "Şu an ne var?" → "Hangi seçenekler var?" → "Ne yapacaksın?"

AÇIK UÇLU

## "Ne" ve "Nasıl"

"Niye" sorusu savunma yaratır; "Ne" ve "Nasıl" alan açar. "Niye yapmadın?" yerine "Bu kararın altında ne vardı?"

REYNOLDS

## Discomfort Zone

Güçlü sorular danışanı bilinen alandan rahatsızlık alanına çeker. "Ya doğru olan tam tersiyse?"

TEK SORU

## Bir Seansta Bir Mihenk

En güçlü seans — bir soruyla açılır ve aynı sorunun derinleşmesiyle ilerler.  
Çok soru = sığ seans. Bir soru = derin seans.

♦ ANAHTAR VURGU

Yeni başlayan koçların yaptığı en büyük hata: **sorularını cevap arayan bir konumdan sormak**. Yani koç bir cevap arıyor, danışan da bunu hissediyor. Güçlü soru — koçun da cevabını bilmediği sorudur. Cevabı bilen sorular yönlendirici, bilmeyen sorular dönüştürücüdür.

İKİNCİ DİKİŞ

## Kur'ânî Perspektifte Soru Sorma

Kur'ân'da soru sorma — manevî öğretmenin ve özellikle peygamberî üslûbun temel aracıdır. İnsanı düşünmeye, sorgulamaya, hatırlamaya çağıran bir davet vardır.

أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ

"Hâlâ Kur'ân'ı düşünmeyecekler mi?"

Bu soru — Kur'ân'ın kendi içindeki en sık tekrar edilen üslûplardan biridir. "*Hâlâ düşünmüyor musunuz?*", "*Akletmiyor musunuz?*", "*Görmüyor musunuz?*" Bu sorular yargı değil — **uyandırmadır**. İnsana bir cevap dayatmaz, ona kendi cevabını *bulması için* kapı açar. Modern koçluk bunu binlerce yıldır yapıyor olmadan önce — Kur'ân yapıyordu.

تَدَبُّرٌ

## Tedebbür

Derin düşünme, bir şeyin sonuna bakma. Sorulan sorunun kişiyi getirdiği iç işlem.

تَفَكُّرٌ

## Tefekkür

Düşünmeye dalma. Sorunun yarattığı zihinsel yer açma. Manevî pratik olarak da yapılır.

تَذَكُّرٌ

## Tezekkür

Hatırlama. Tezkîr koçluk anlayışının kalbi. Kişi zaten biliyor — sorular ona hatırlatır.

### ◆ DERİNLEŞTİRME

*Tezkîr* koçluğu burada kritiktir. Kur'ân'ın koçluk için en derin armağanı bu kavramdır: **danışan zaten bilir, koç hatırlatır.**

Bu yüzden iyi soru — bir bilgi *nakletme* aracı değil, kişide zaten olan bilgiye bir *kapı açma* aracıdır.

ÜSTAT BAKIŞI

## Sir John Whitmore

*Coaching for Performance* · 1992 · GROW Modelinin Mimarı

Whitmore'un GROW modeli — modern performans koçluğunun en yaygın çerçevesidir. Dört aşamada dört tip soru: **G — Goal** (hedef), **R — Reality** (mevcut gerçeklik), **O — Options** (seçenekler), **W — Will/Way Forward** (kararlılık ve eylem).

"Bir koç, asla cevap vermek için soru sormaz. Cevabın ne olduğunu bilmediği için sorar."

Whitmore'un en güçlü öğretisi: *soru, koçun merakından doğmalıdır*. Eğer koç zaten cevabı düşünüyorsa, sorduğu soru **retoriktir** — yargılayıcıdır. Gerçek soru, koçun gerçekten merak ettiği zaman doğar.

Modern koçluğun bu yöndeki diğer ustası **Tony Stoltzfus**'tur. *Coaching Questions* (2008) kitabında 1500'den fazla soruyu kategoriler hâlinde topladı. Onun da temel öğretisi şu: "*Sorular sözcüklerden ibaret değil; soruyu soran kişinin kalp duruşundan ibarettir.*"

◆ ICF ÇEKİRDEK YETKİNLİĞİ

№ 7 — Farkındalık Uyandırır

ICF'in 7. yetkinliği güçlü soru sorma sanatının profesyonel standardıdır: "*Koç, danışanın farkındalığını ve öğrenmesini güçlü sorularla, sessizlikle, metaforlarla ve benzetmelerle kolaylaştırır.*"

Alt unsurlar: (1) Koç, danışanın mevcut düşünce, değer, ihtiyaç ve isteklerini açığa çıkaracak güçlü sorular sorar. (2) Daha derin içgörü açacak sorular sorar. (3) Danışana, mevcut düşünme tarzını sorgulama davetinde bulunur.

ICF'in burada koyduğu kritik standart: koç soruları danışana **seçenek olarak** sunar. Yani "Şunu sormama izin verir misin?" der, dayatmaz. Bu yaklaşım danışanın özerkliğine saygıdır.

Pratik karşılığı: "*Bu durumda senin için neyin önemli olduğu nedir?*" · "*Bu sorunun arkasındaki gerçek soru ne?*" · "*Bu konuyu farklı bir açıdan görersen, ne görürdün?*" · "*Bu seansın sonunda neyi farklı görmüş olmak isterdin?*"

\* KADİM BİLGELİK

## *Sokrates'in Maieutik Yöntemi — M.Ö. 5. Yüzyıl*

Modern koçluğun soru sorma sanatı tek bir kişiye borçludur: Sokrates. Onun *maieutik* yöntemi — kelime karşılığıyla "ebelik" — koçluğun en eski adıdır. Sokrates Atina sokaklarında karşısındaki gence cevap vermez, soru sorardı. Çünkü ona göre bilgi öğretilmez — **doğurtulurdu.**

*"Sorgulanmamış hayat yaşanmaya değmez."*

SOKRATES · APOLOGIA · M.Ö. 399

Bu cümle koçluğun antik manifestidir. Sokrates'in pratiği — bir konuyu üç soruyla aydınlatabilirdi. Birinci soru tanım talep

ederdi: "Adalet nedir?" İkinci soru istisna gösterirdi: "Peki ya şu durumda?" Üçüncü soru özü aratırdı: "O zaman gerçekte aradığın nedir?"

Antik Çin'de Konfüçyüs aynı sırrı söyler:

*"Doğru soru, cevabın yarısıdır. Yanlış soruya verilen doğru cevap bile boştur."*

KONFÜÇYÜS · M.Ö. 5. YÜZYIL

Hint geleneğinde manevî öğretmen *guru* nadiren cevap verirdi; çoğunlukla bir soruyla cevap verirdi. *Mâ Aham?* — "Ben kimim?" — Hint felsefesinin en temel öğretmen sorusudur. Bu soruyla bir öğrencinin tüm kendini sorgulaması başlar.

🌀 TASAVVUF'TAN

*Mevlânâ — "Soru Cevabın Yarısıdır"*

Tasavvuf geleneğinde sorunun değeri cevabınkinden daha yüksektir. Sufî büyükleri öğrencilerine cevap vermek yerine onları sorgulamaya yönlendirirlerdi. Bir soruyla insanı uyandırmak — bin cevapla doldurmaktan kıymetlidir.

*"Soruyu sorabilirsen, cevabını da bulursun.  
Cevabı veremiyorsan, daha doğru soruyu sormamışsındır."*

MEVLÂNÂ · MESNEVÎ · 13. YÜZYIL

Bu söz koçluk pratiğinin tasavvufî temelidir. Danışan bir soruda sıkışmışsa — koç başka bir cevap aramaz, daha doğru bir soru arar. Mevlânâ'nın öğrencisi Hüsameddin Çelebi'ye Mesnevî'yi

yazdırmasının başlangıcı bile bir soru ile olmuştu: "Acaba sevgi ne kadar derin olabilir?"

İmam Gazâlî *İhyâ*'da bilgi-soru ilişkisini şöyle tarif eder:

*"Bilgi sorudan doğar. Soru olmadan bilgi olmaz, sadece nakil olur. Sorgulayan kişi öğrenir; sorgulamayan ise sadece taklit eder."*

İMAM GAZÂLÎ · İHYÂ · 12. YÜZYIL

Yûnus Emre meşhur dizesinde aynı sırrı söyler:

*"İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir. Sen kendini bilmezsen, ya nice okumaktır?"*

YÛNUS EMRE · 13. YÜZYIL

Yani gerçek bilgi — kendine sorduğun sorularla başlar. Bir koç bu sırrı içselleştirdiğinde, danışana sorduğu her soru ona aslında *kendine sormayı öğretmek* olduğunu fark eder.

Bediüzzaman Said Nursî 20. yüzyılda şu ölçüyü koyar: "*Bir suâl bin müderrisden iyidir; çünkü müderris dışarıdan verir, suâl içeriden çıkarır.*"

﴿ SÜNNET'TEN

### *Cibrîl Hadisi — Sorularla Öğretim*

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) öğretim üslûbunda soru — merkezî bir yer tutar. En meşhur örneklerden biri "Cibrîl Hadisi"dir. Hz. Cebrâil insan suretinde gelip Hz. Peygamber'e dört soru sorar: "İslâm nedir? İmân nedir? İhsân nedir? Saat ne zaman

gelecek?" Hz. Peygamber her soruya cevap verir; sonra Hz. Cebrâil "Doğru söyledin" der.

*Bu olaydan sonra Hz. Peygamber sahabeye dönüp dedi: "Bu, Cebrâil idi. Size dininizi öğretmek için geldi."*

BUHÂRÎ · İMÂN 37 · MÜSLİM · İMÂN 1

Bu hadis çok ders verir: **Cebrâil bile soru üzerinden öğretti.** Soru, öğretimin en yüksek formudur. Hz. Peygamber sahabeye sık sık sorular sorardı — onlara bilgi vermek için değil, onları düşündürmek için.

Bir başka rivayet bu üslûbu örnekler:

*Hz. Peygamber sahabesine sordu: "Müflis kimdir?" Sahabe cevap verdi: "Yâ Resûlallah, müflis bizde parası ve malı olmayan kişidir." Hz. Peygamber dedi: "Hayır. Benim ümmetimin müflisi şudur: kıyamet günü namazıyla, orucuyla, zekâtıyla gelir; ama şuna sövmüş, buna iftira etmiş, ötekinin hakkını yemiştir. Bütün iyilikleri bu hak sahiplerine dağıtılır; iyilikleri biterse onların kötülükleri kendisine yüklenir. İşte gerçek müflis odur."*

MÜSLİM · BİRR 59

Bu hadiste Hz. Peygamber cevap vermek yerine önce sorduğunda dikkat — sahabe önyargılarını söyler. Sonra Hz. Peygamber gerçek anlamı açar. Bu yöntem koçluk için altın değerindedir: **önce sor, sonra aç.**

Hz. Peygamber'in sorularının en güzel özelliği — yargısız oluşlarıydı. Sahabe yanlış cevap verse bile onları küçük düşürmez, "iyi düşündünüz, ama dikkat..." gibi bir şefkatle

açıklamayı tercih ederdi. Koçluk pratiğindeki *tezkîr* üslûbunun kaynağı budur.

#### ◆ ÇOK KATMANLI SENTEZ

Modern koçluk soru sorma sanatını **GROW** ve açık-uçlu sorularla sistematikleştirir.

Whitmore "*merakından sor*" der; cevabı bilen koç gerçek soru soramaz.

Sokrates *maieutik* ile bilginin *doğurtulduğunu* gösterir.

Tasavvuf "**soruyu sorabilirsen cevabını bulursun**" der.

Kur'ân "*hâlâ düşünmüyor musunuz?*" diyerek soruyla uyandırır.

Sünnet *Cibrîl hadisi* ile öğretimin sorularla yapıldığını mühürler.

Beş damar bir araya geldiğinde — soru bir bilgi nakli değil, bir uyandırmadır.

#### SINIF EGZERSİZİ

40 DAKİKA

## "Tek Soru" — Bir Saatlik Bir Seansın Anatomisi

Bu egzersizde koç sadece **bir tek** başlangıç sorusu kullanacak ve onun derinleşmesiyle 20 dakikalık bir seansı yürütecek.

### 1 Soru Hazırlığı (5 dk).

İkişer kişilik gruplar. Koç rolündeki kişi, kendi cebinde tutmak üzere üç farklı "açılış sorusu" hazırlar: "*Bu seansta ne ile çıkmak istersin?*" · "*Şu an hayatında en çok hangi sorunun cevabını arıyorsun?*" · "*Eğer sınırsız zaman olsaydı, hangi konuyu açardın?*"

### 2 Seans (20 dk).

Koç bir tek sorusunu sorar. Sonra danışanın söylediklerinden çıkan *tek bir kelimeyi* alıp tekrar soru yapar. Örnek: Danışan "kararsızım" der → Koç "Kararsızlık sana ne söylüyor?" der. Tüm seans bu derinleşme akışıyla ilerler. Yeni soru getirme — derinleşme yap.

### 3 Yansıtma (10 dk).

Roller değişmeden önce yansıtma. Danışan: "Hangi soru bana en derin kapıyı açtı?" Koç: "Cevap aramadan dinlerken ne fark ettim?"

### 4 Roller Değişir (5 dk).

Aynı yapıyla diğer kişi koç olur.

# Kaliteli Geri *Bildirim* Verme

*İyi geri bildirim incitmez, küçültmez, küstürmez — uyandırır.  
Naif övgü ile sert eleştiri arasındaki dar yol.*

## AÇILIŞ

*Bir koç olarak en zor anlardan biri: danışan bir karar almış, bir hareket yapmış — ama sen onun bir şeyi göremediğini görüyorsun. Söylesen incitirsin; söylemesen ihanet edersin. Bu ikisi arasındaki dar yol — kaliteli geri bildirim sanatıdır. *Tezkîr* — koç yargılayan değil, hatırlatandır.*

Geri bildirim, koçluğun en hassas anıdır. Bir cümle — danışanı uçurabilir veya çökertebilir. Yeni koçların iki yaygın hatası vardır: ya *çok yumuşak* davranıp kritik gerçeği söyleyememek, ya *çok sert* olup ilişkiyi kırmak. Olgun koç ikisinin ortasında yürür: net ama yumuşak, dürüst ama saygılı, açık ama yargısız.

Bu bölüm geri bildirim hem teknik mimarisini hem manevâ inceliğini ele alır. Çünkü en güzel teknik bile — yanlış kalp ile söylendiğinde — incidir. Geri bildirim her şeyden önce *kalp işidir*.

BİRİNCİ DİKİŞ

# Modern Geri Bildirim Modelleri

Modern geri bildirim literatürünün dört önemli modeli vardır: **SBI** (Situation-Behavior-Impact), **FeedForward** (Goldsmith), **Radical Candor** (Kim Scott), **Crucial Conversations** (Patterson).

## SBI MODELİ

### Durum · Davranış · Etki

"X durumunda, Y'yi yaptın, bu da Z etkisini yarattı." Kişiyi yargılamadan davranışa odaklanır.

## FEEDFORWARD

### Goldsmith

Geçmişe bakmak yerine geleceğe bakar. "Bir dahaki sefere ne yapabilirsin?" Pişmanlığı yerine ihtimalin alanını açar.

## RADICAL CANDOR

### Şefkatli Açıklık

Kim Scott'ın matrisi: "personally care + directly challenge." Hem kişiyi gerçekten önemsemek hem söyleneni doğrudan söylemek.

## İZİN SORUŞU

### "Söyleyebilir Miyim?"

Profesyonel koç geri bildirimden önce izin alır. "Bir gözlemim var; paylaşmamı ister misin?" — bu cümle danışanın özerkliğine saygıdır.

#### ◆ ANAHTAR VURGU

Yeni koçların yaptığı en sık hata: **geri bildirim "konuyu açma" olarak görmek**. Yani danışan henüz hazır değilken kendi gözleminizi söylemek. Profesyonel geri bildirim üç koşulda verilir: (1) Danışan izin verdiğinde, (2) Geri bildirim değeri ilişkinin maliyetinden büyük olduğunda, (3) Koç kendi netliği ile geliyorsa.

#### İKİNCİ DİKİŞ

## Kur'ânî Perspektifte Nasîhat

Kur'ân ve Sünnet'te geri bildirim karşılığı *nasîhat*dir. Nasîhat, bir kişiye onun iyiliği için bir gerçeği bildirme — ama özel bir incelikle. Çağdaş koçluğun "feedback" dediği şeyin manevî karşılığı budur.

اَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ

"Rabbinin yoluna hikmet ve güzel öğütle çağır."

NAHL SÛRESİ · 125

Bu ayet geri bildirim bahsinin Kur'ânî manifestidir. "*Hikmet*" — söze ne zaman, nasıl, kime söyleneceğinin bilinmesi. "*Güzel öğüt*" — sözün incitmeden, küçük düşürmeden söylenmesi. Modern dilde "delivery matters" dediğimiz şeyin Kur'ânî temelidir.

تَصِيحَةٌ

## Nasîhat

Saf niyetle, kişinin iyiliği için söylenen söz. Gizli değil — açık, ama özel mahremiyetle.

مَوْعِظَةٌ

## Mev'iza

Kalbi yumuşatan, uyaran söz. Mev'iza-i hasene = güzel öğüt — yumuşaklığın esastır.

حِكْمَةٌ

## Hikmet

Doğru söze, doğru zamanda, doğru üslûpla ulaşma sanatı. Geri bildirim profesyonel sınırı.

## ◆ DERİNLEŞTİRME

Kur'ânî nasîhat anlayışında bir ölçü daha vardır: *sırrın korunması*. Hz. Ali'nin sözü meşhurdur: "**Bana açıkta öğüt veren, beni kınamış olur. Gizlide öğüt veren, beni şereflendirmiş olur.**" Profesyonel koç da geri bildirim grup içinde değil, danışanla baş başa verir.

## ÜSTAT BAKIŞI

### *Marshall Goldsmith*

*What Got You Here Won't Get You There* · 2007 · Yönetici Koçluğunun Babası

Goldsmith, dünyanın en iyi yönetici koçlarından biri kabul edilir. CEO'lar ve liderlerle 30+ yıllık çalışmasından çıkan *FeedForward* kavramı — geri bildirim sanatına yeni bir kapı açtı.

"Geri bildirim geçmişe bakar — ve geçmişini değiştiremezsin. *FeedForward* geleceğe bakar — onu hâlâ değiştirebilirsin."

Goldsmith'in keşfi: çoğu insan eleştiriyi savunmayla karşılar; ama "*bir dahaki sefer için önerin var mı?*" sorusunu açıklıkla karşılar. Bu basit dönüşüm — geri bildirim savunma değil **açıklık** alanına çevirir.

Goldsmith'in bir başka önemli öğretisi: "*Daily Questions*" pratiği. Her gün kendine sorulan basit sorular — "Bugün denedim mi? %" — kişinin kendi koçu olmasını sağlar. Geri bildirim en derin biçimi — kişinin kendisine verdiği bildirimdir.

◆ ICF ÇEKİRDEK YETKİNLİĞİ

*№ 7 — Farkındalık Uyandırır + № 4 — Güven ve Emniyet Yaratır*

Geri bildirim ICF'in iki yetkinliğine birden dokunur. **№ 7** — gözleminin farkındalık doğurması. **№ 4** — güvenli alanın korunması. İkisi olmadan geri bildirim ya etkisiz ya yıkıcı olur.

ICF'in kritik standardı: koç geri bildirim verirken *danışana saygıyla yansıtır, fakat kendi yorumlarını dayatmaz*. Yansıtma vs. yorum farkı: "Şu konudan bahsederken sesin yumuşadı" (yansıtma) vs. "Bu konuyu çok önemsiyorsun" (yorum).

Pratik soru kalıpları: "*Bir gözlemim var; paylaşmama izin verirmisin?*" · "*Şunu fark ettim... bu sana ne söylüyor?*" · "*Bu söylediğin ile az önce söylediğin arasında bir fark var; sen ne fark ediyorsun?*"

ICF burada bir uyarı koyar: **koç asla yargılayıcı bir geri bildirim vermez**. "Yanlış yaptın" değil — "Bu seçimin ardındaki ne?" der. Bu çizgi kayan koçun profesyonelliği biter.

\* KADİM BİLGELİK

*Aristoteles'in "Parrhesia" Kavramı — M.Ö. 4. Yüzyıl*

Antik Yunan'da geri bildirim karşılığı *parrhesia*'dır — "açıkça konuşma". Ama Yunan filozoflar bunu özel bir incelikle anladılar: *parrhesia* **cesaret + sevginin** birleşimiydi. Cesaretsiz *parrhesia* = dalkavukluk; sevgisiz *parrhesia* = saldırı.

*"Eleştiren dost, sahte övgüde bulunan dosttan değerlidir.*

*Çünkü ilki seni güçlendirir, ikincisi seni zayıflatır."*

ARİSTOTELES · NİKOMAKHOS'A ETİK · M.Ö. 4. YÜZYIL

Aristoteles'in öğretisi şudur: gerçek dost — gerçeği söyleyendir. Ama bu gerçek *nasıl* söylendiği önemlidir. Onun "altın orta" prensibi geri bildirim için de geçerlidir: aşırı yumuşaklık (dalkavukluk) ile aşırı sertlik (zalimlik) arasındaki orta çizgi.

Roma'da Stoacılar'dan Seneca, dostuna yazdığı mektuplarda geri bildirim sanatını tarif eder: *"Dostuna doğruyu söyle — ama onun anlayışını gözeterek, onun gücünü ölçerek, onun zamanını seçerek."*

Antik Çin'de Konfüçyüs aynı sırrı söyler:

*"Bilen kişiye söz uzatma, bilmeyene de yorma. Doğru zamanda doğru söz — bilgeliktir."*

KONFÜÇYÜS · M.Ö. 5. YÜZYIL

🌀 TASAVVUF'TAN

## *İbn Atâullah — Nasîhatin İncelikleri*

Tasavvuf büyükleri nasîhati sırların en hassası sayardı. Çünkü bir kelime — ya kişiyi açar, ya da kapatır. İbn Atâullah el-İskenderî *Hikem*'inde nasîhatin sırlarını şöyle anlatır:

*"Nasîhat ettiğinde sözünü kalbinin sıcaklığından çıkar.*

*Eğer sözün kalbinden değil dilinden çıkarsa, kulağa girer ama kalbe girmez."*

İBN ATÂULLAH · EL-HİKEM · 13. YÜZYIL

Bu söz koçluk için altın bir dersttir. Aynı geri bildirim — bir koçun ağzından çıktığında uyandırır, bir başkasının ağzından çıktığında rahatsız eder. Fark: kalbin oradalığı.

Mevlânâ aynı sırrı şöyle söyler:

*"Birine ayna tut — eğri ise düzelir, doğru ise sevinir. Ama aynayı şefkatle tut. Aynayı kırmak için tutarsan, kendini de yaralarsın."*

MEVLÂNÂ · MESNEVÎ · 13. YÜZYIL

İmam Gazâlî *İhyâ*'da nasîhatin yedi şartını sayar: (1) İhlâs niyet, (2) Sırrın korunması, (3) Yumuşak söz, (4) Anlayışla, (5) Faydalı olarak, (6) Kınamadan, (7) Karşılık beklemeden. Bu yedi şart — modern geri bildirim teorisinin tasavvufî temelidir.

Bediüzzaman Said Nursî 20. yüzyılda şu ölçüyü koyar: "*Tenkit nasîhatin değil, nefisten gelir. Nasîhat şefkatten doğar; tenkit kibirden doğar. Çıkış noktasını bil — sözü ona göre tut.*"

Hace Bektaş Velî meşhur dörtlüsünde geri bildirim manevî sınırını çizer: "*İncinsen de incitme.*" Bu kural geri bildirim koçluk sınırınıdır. Senin gerçeğin doğru olabilir — ama söyleyiş şeklin başkasını incitirse, gerçeğin değeri düşer.

﴿ SÜNNET'TEN

*"Din Nasihattir" Hadisi*

H. Peygamber'in (s.a.v.) geri bildirim konusundaki en temel beyanı şudur:

*H. Peygamber buyurdu: "Din nasihattir." Sahabe sordu: "Kim için yâ Resûlallah?" Şöyle cevap verdi: "Allah için, Kitabı için, Resûlü için, Müslümanların önderleri ve halkı için."*

MÜSLİM · İMÂN 95

Bu hadis dinin kalbinde nasîhat olduğunu söyler. Yani manevî hayat — birbirine doğruyu söyleme cesareti üzerine kurulur. Modern dilde: gerçek bir ilişki — birbirine geri bildirim verebilen bir ilişkidir.

H. Peygamber'in pratiği geri bildirim konusunda çok inceydi. Bir gün bir genç onunla cinsel ilişkide bulunmaya izin istemek için geldi. Sahabe bu istek karşısında öfkelenildi. H. Peygamber gencin yanına çağırıldı, sakın bir şekilde sordu:

*"Bunu annene yapılmasını ister misin?" Genç dedi: "Hayır." H. Peygamber: "Diğer insanlar da kendi annelerine yapılmasını istemezler." Sonra sırayla kız kardeş, hala, teyze için aynı soruyu sordu, aynı cevabı aldı. En son elini gencin göğsüne koydu ve dua etti: "Allah'ım, bu gencin günahını affet, kalbini temizle, namusunu koru." O genç bir daha hiç kötü düşünce ile bu konuya bakmadığını söyledi.*

AHMED BİN HANBEL · MÜSNED

Bu hadis koçluk pratiği için altın değerindedir. H. Peygamber gencin niyetini eleştirmede, ona bağırmadı, küçük düşürmedi. Bunun yerine — onu kendi kalbiyle yüzleştiren bir soru üzerinden götürdü. Bu, koçluğun "yargısız hatırlatma" prensibinin Sünnet temelidir.

Bir başka rivayet üslûbun önemini gösterir:

"Yumuşaklık (*rıfk*) bir şeyde olduğunda onu güzelleştirir; bir şeyden çıktığında onu çirkinleştirir."

MÜSLİM · BİRR 78

Bu hadis modern dilde "delivery matters" prensibinin Sünnet beyanıdır. Aynı doğru — yumuşak söylendiğinde dönüştürür, sert söylendiğinde uzaklaştırır.

#### ◆ ÇOK KATMANLI SENTEZ

Modern koçluk geri bildirimini **SBI, FeedForward, Radical Candor** ile sistematikleştirir.

Goldsmith *geçmişe değil geleceğe bakmayı* öğretir.

Aristoteles *parrhesiayı* — "cesaret + sevgi" — koyar.

Tasavvuf "**söz kalpten çıkmazsa kalbe ulaşmaz**" der.

Kur'ân "*hikmet ve güzel öğüt*"le çağırmayı emreder.

Sünnet "*din nasihattir*" ile geri bildirim manevî değerini mühürler.

Beş damar bir araya geldiğinde — geri bildirim bir teknik değil, bir kalp eylemi olur.

#### SINIF EGZERSİZİ

35 DAKİKA

# Üç Üslûp — Üç Etki

Aynı geri bildirim üç farklı üslûpla denemek — fark hissedilir.

## 1 Senaryo Hazırlığı (5 dk).

İkişer kişilik gruplar. Senaryo: Danışan bir karar açıklıyor, ama koç onun bir kör noktasını fark ediyor. Örneğin: "Bu işten ayrılıyorum çünkü herkes bana kötü davranıyor."

## 2 Tur 1 — Eleştirel Üslûp (5 dk).

Koç doğrudan "Bence çok aceleci karar veriyorsun" der. Danışan tepkisini yansıtır.

## 3 Tur 2 — Övgü Üslûbu (5 dk).

Koç "Eminim doğru kararı veriyorsun" der ve gözlemine söylemez. Danışan tepkisini yansıtır.

## 4 Tur 3 — Tezkîr Üslûbu (10 dk).

Koç önce izin alır: "*Bir gözlemim var, paylaşmamı ister misin?*"

Sonra: "*Senin bu kararın altında '*

**herkes**

*' diyen bir his var. Bu kelime bana çok büyük geldi. Bu konuda sen ne fark ediyorsun?*" Yargı yok, gözlem ve soru var.

## 5 Roller Değişir (5 dk).

Aynı senaryoyu diğer kişi ile yap.

## 6 Halka Paylaşımı (5 dk).

Sınıfa bir cümle: "Üç üslûp arasında benim doğal eğilimim \_\_\_ idi. Tezkîr üslûbu bana \_\_\_ öğretti."

◆ BÖLÜM BEŞ ◆

# Empatik *Dinleme*

*Empati — dinlemenin kalbiyle yapılan hâli. Kelimeleri değil, kelimelerin altındaki acıyı, sevinci, niyeti duymak.*

## AÇILIŞ

*Bir danışan oturur, sıkıntısını anlatır. Koç ne yapar? Üç ihtimal vardır. "ben de aynısını yaşadım" der ve kendi hikâyesine geçer — bu sempati. "anlıyorum, üzülme" der ve geçiştirir — bu yatıştırma. ise hiçbir şey demez, sadece bedeniyle "burada seninleyim" mesajını verir, sonra şu soruyu sorar: "Bu sıkıntı sana ne söylüyor?" İşte bu üçüncüsü — empati.*

Empati ile sempati farklıdır. Sempati: "*Ben de aynı acıyı hissediyorum.*" Empati: "*Senin acını hissediyorum, ama*

*onunla bir oluyorum değil — sana eşlik ediyorum.*" Sempatı duyguya boğulmaktır; empati ise duyguyu görüp ona alan açmaktır.

Bu fark koçluk için kritiktir. Sempatik koç — danışanın hikâyesine kapılır, kendi duygu yükünü ekler, çözüm kapasitesini kaybeder. Empatik koç — danışanı tam görür ama kendi sınırını korur. Bu sınır, danışanın kendi gücüne dönmesi için en gerekli koşuldur.

BİRİNCİ DİKİŞ

## Modern Empatik Dinleme

Modern empati araştırmasının üç ana sütunu vardır: **Marshall Rosenberg**'in NVC (Non-Violent Communication / Şiddetsiz İletişim) yaklaşımı, **Brené Brown**'un savunmasızlık çalışmaları, ve **Daniel Goleman**'ın duygusal zekâ literatürünün empati boyutu. Üçü de aynı şeyi söyler: empati öğrenilebilir bir beceridir.

NVC · ROSENBERG

### Gözlem · Duygu · İhtiyaç · Rica

Rosenberg'in 4 adımı: yargısız *gözlem*, altındaki *duygu*, duygunun bağlandığı *ihtiyaç*, ve sonunda somut bir *rica*. Empati her dört adımda da işler.

BRENÉ BROWN

### Çukura İnen Empati

Brown'un meşhur metaforu: birisi karanlık bir çukurdayken sempati "yukarıdan bakıp acıyı seyretmektir"; empati ise "merdivenden inip yanına oturmak"tır. Çözüm sunmadan, sadece orada olmak.

#### GOLEMAN

### Üç Tür Empati

**Bilişsel:** karşıdakinin ne düşündüğünü anlama. **Duygusal:** ne hissettiğini hissetme. **Şefkatli:** harekete geçme. Koç hepsini ölçüyle dengeler.

#### SINIR

### Empati Yorgunluğu

Empati tükenmesi gerçek bir tehlikedir. Çözüm: empati ile sınırın birlikte tutulması; danışanın duygusu sana *ait olmadığı* bilinciyle.

#### ◆ ANAHTAR VURGU

Empatinin koçluk sınırı şudur: "**Senin gibi hissediyorum**" demek değil, "**Senin nasıl hissettiğini görüyorum, ve seni bu duyguda yalnız bırakmıyorum**" demek. İlki sempati ve özdeşim; ikincisi profesyonel empati.

Empati tekniği değil, hâldir. Bir koç en güzel cümleyi kursa bile — kalbi orada değilse — danışan bunu hisseder. Empati *kalbin yönelimi*dir; tekniğin değil.

# Kur'ânî Perspektifte Empati

Kur'ân'ın insanlık tasavvurunda empati merkezî bir yer tutar. İnsan tek başına yaratılmamıştır; bir *ümme*t içinde, birbirine bağlı bir varlıktır. Birinin acısı ötekinin acısıdır.

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ

"Size kendinizden bir peygamber geldi; sizin sıkıntıya düşmeniz ona ağır gelir; size çok düşkündür."

TEVBE SÛRESİ · 128

Bu ayet Hz. Peygamber'in empatik kapasitesini doğrudan tarif eder. "*Sizin sıkıntıya düşmeniz ona ağır gelir*" — başkasının sıkıntısı kendisine sıkıntı oluyordu. Empati — kalbin gerçekten **etkilenmesi**dir.

رَأْفَةٌ

**Re'fet**

Şefkat, başkasının acısına yumuşak yaklaşma. Empatinin Kur'ânî adı.

رَحْمَةٌ

## Rahmet

Karşidakinin durumunu içselleştirip iyilikle karşılık verme. Empatinin eyleme dönüşmüş hâli.

مُؤَاَسَاة

## Müvâsât

Eş tutma, paylaşma. Birinin yaşadığını kendi olarak hissedip ona destek olma.

### ♦ DERİNLEŞTİRME

Kur'ânî empatinin modern empatiden ayrıldığı en önemli nokta: empati sadece "duygu paylaşma" değil — **insanın kerâmetini görmedir**. "*Biz Âdemoğullarını şereflendirdik*" ayetinin pratik karşılığıdır. Danışana baktığında acısının altındaki *şereflendirilmiş insanı* görürsün.

### ÜSTAT BAKIŞI

## Marshall B. Rosenberg

*Nonviolent Communication* · 1999 · Şiddetsiz İletişimin Kurucusu

Klinik psikolog olan Rosenberg, ABD'de ırkçılık karşıtı hareketle çalışırken çatışma alanında insanların birbirini nasıl duyabileceğine dair bir yöntem aradı. Yıllar süren araştırma sonunda **NVC — Nonviolent Communication**'ı geliştirdi.

Bugün dünyanın 60'tan fazla ülkesinde — çatışma çözümünde, eğitimde, koçlukta — kullanılıyor.

*"Empati: sözcüklerin altındaki yaşayan insanı görmek için, kendi düşüncelerimizi geçici olarak kenara koyabilme yetisidir."*

Rosenberg'in en güçlü öğretisi: *"Eleştirinin altında bir ihtiyaç var."* Birisi eleştiri yaptığında, hatta saldırdığında — altında karşılanmamış bir ihtiyaç vardır. Empatik dinleme yüzeydeki kelimelere değil, altındaki **karşılanmamış ihtiyaca** bakar.

Bunun koçluğa kazandırdığı şey çok değerlidir: bir danışan koça öfke duysa bile, koç o öfkenin altındaki ihtiyacı duyar. "Beni anlamıyorsun" — duyulma ihtiyacı. "Bana yardım etmiyorsun" — destek ihtiyacı. Bu derinlikte görme, koçluğa şefkat ve sabır kazandırır.

#### ◆ ICF ÇEKİRDEK YETKİNLİĞİ

### № 6 — Etkin Dinler · Empati Boyutu

ICF'in 6. yetkinliği empati boyutunda derinleşir. Alt unsurlardan biri doğrudan empatiye işaret eder: *"Koç, danışanın duygularını, algılarını, endişelerini, inançlarını fark eder, kabul eder ve keşfeder."*

Anahtar kelime **"kabul eder"**tir. Yani koç danışanın hissettiği duyguya hüküm vermez — "haklısın", "haksızsın", "abartıyorsun" demez. Olduğu gibi kabul eder. Bu kabul empatinin ICF profesyonelliğindeki adıdır.

Pratik karşılığı yansıtmadır: *"Bunu söylerken sesin titriyordu — sana ne hissettiriyor?"* Yansıtma mesajı danışana "görüldün" mesajı verir; bu da empatinin koçluk seansındaki en güçlü etkisidir.

ICF burada bir sınır koyar: koç empati gösterirken kendi **tarafsızlığını korur**. Yani danışanın duygusuna eşlik eder ama aynı duyguya kapılmaz. Bu denge profesyonel empatiyi sempatiden ayıran çizgidir.

\* KADİM BİLGELİK

### Konfüçyüs'ün "Shu" Prensibi — M.Ö. 5. Yüzyıl

Antik Çin'in en büyük öğretmeni Konfüçyüs'e bir öğrencisi sordu: "Tüm hayatımızı yöneten tek bir prensip var mı?"

*"Belki de shu — karşılıklılık. Kendine yapılmasını istemediğini, başkasına yapma."*

KONFÜÇYÜS · ANALEKTLER · 15:24

Bu söz dünya bilgelik geleneklerinde "altın kural" olarak yaşar. Konfüçyüs'ün Çince orijinalinde geçen *shu* kelimesi tam olarak "kalbi karşıdaki kalbe yerleştirmek" demektir. Sadece davranışsal bir kural değil — **empatinin temel hareketidir**.

Antik Yunan'da Sokrates "bir başkasının ayakkabılarında bir mil yürümeden onu yargılama" der. Roma stoacısı Marcus Aurelius şöyle yazar:

*"Birinin yaptığı bir şeye kızdığında kendine sor: 'Ben hiç böyle bir şey yapmadım mı?' Cevap genellikle 'evet'tir. Bu seni öfkeden alıp anlayışa götürür."*

MARCUS AURELIUS · DÜŞÜNCELER · KİTAP X

Antik Hint geleneğinde empatinin karşılığı *karuna*'dır — şefkat. Buda öğretisinde dört yüce hâlden biridir; sevgi, sevinç, denge ile birlikte. Empati — manevî olgunluğun temel taşı kabul edilir.

Üç antik medeniyet aynı sırrı söyler: **insan empatiyle insanlaşır.**

🌀 TASAVVUF'TAN

### Yûnus Emre — "Yetmiş İki Millete Bir Gözle"

Tasavvuf geleneğinin empati anlayışı kelimeleri aşar — *vahdet* (birlik) bilincine dayanır. Sufî büyüklerine göre tüm insanlar aynı kaynaktan gelmiştir; birinin acısı diğerinin acısıdır.

*"Yaratılanı severiz Yaradan'dan ötürü.  
Yetmiş iki millete bir gözle bakmayan,  
halka müderris olsa hakikatte âsidir."*

YÛNUS EMRE · 13. YÜZYIL

"*Yetmiş iki millete bir gözle bakmak*" — ırk, din, dil, statü ayırt etmeden her insanı aynı şefkatle görmek. Bir koç bu derinlikten beslendiğinde, danışanı önyargısız görür; danışan bu yargısız görülmeyi hisseder.

Mevlânâ'nın meşhur "gel" daveti aynı kapıyı açar:

*"Kim olursan ol, gel.  
Yüz kere tövbeni bozmuş olsan da, gel.  
Bizim dergâhımız ümitsizlik dergâhı değildir."*

MEVLÂNÂ · 13. YÜZYIL

Bu davet empatinin koçluk için en derin örneğidir. Koç da danışanını *nasıl olursa olsun* kabul eder.

Bediüzzaman Said Nursî 20. yüzyılda empatinin manevî ufkunu çizer: "*Mü'min mü'minin aynasıdır. Aynanın işi — gördüğünü olduğu gibi yansıtmaktır. Eğri görmez, doğru görmez; sadece*

*olanı gösterir. İşte bu, kardeşliğin empatik temelidir."* Bu söz koçluğun "yargısız tanıklık" prensibinin tasavvufî kökünü açıkça gösterir.

﴿ SÜNNET'TEN

### *Hz. Peygamber'in Herkesi Muhatap Kabulü*

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) empati pratiği — sahabe arasında en çok aktarılan özelliklerinden biridir. O, statü, yaş, cinsiyet ayırt etmeksizin her insanı önemli bir muhatap olarak kabul ederdi.

Bir gün Mekke'de Kureyş ileri gelenleriyle konuşurken kör bir adam — Abdullah ibn Ümmü Mektûm — gelip soru sormak istedi. Hz. Peygamber yüzünü çevirir gibi oldu. Bunun üzerine bir ayet indi:

*"Suratını astı ve döndü. Ona kör bir adam geldi diye. Sen ne biliyorsun, belki de o arınacaktı..."*

ABESE SÜRESİ · 1-3

Bu ayet Hz. Peygamber'i düzeltmek üzere indi. O günden sonra, Hz. Peygamber Abdullah ibn Ümmü Mektûm'u her gördüğünde elbisesini ona seri verir, yanına oturtur, şöyle hitap ederdi: *"Hoş geldin, Rabbimin uğruna beni azarladığı kişi!"* Bu, empatik kabulün en derin örneğidir.

Hz. Peygamber'in en ünlü empati öğretisi şu hadistir:

*"Sizden biriniz — kendisi için sevdiğini kardeşi için de sevmedikçe — gerçek mümin olamaz."*

BUHÂRÎ · İMÂN 7 · MÜSLİM · İMÂN 71

Bu hadis Konfüçyüs'ün *shu* prensibinin Sünnet beyanıdır — ama bir adım ileri taşımıştır. Sadece "yapma" değil, aktif olarak "iste". Empatinin pasif değil, **aktif bir hâl** olduğunu öğretir.

Bir başka unutulmaz hadis insanlar arasındaki empati bağıını anlatır:

*"Müminler birbirlerini sevmeye, birbirlerine merhamet etmeye ve şefkat göstermeye — tek bir vücut gibidir. Vücudun bir uzvu rahatsızlandığında, diğer uzuvlar uykusuzluk ve ateşle ona katılır."*

BUHÂRÎ · EDEB 27 · MÜSLİM · BİRR 66

Bir koç bu hadisi içselleştirdiğinde — danışanın derdi sadece danışanın derdi değildir; manevî bir vücudun bir uzvunda olan ağrıdır. Bu derinlikte bir empati, koçluğa farklı bir kalp kazandırır.

#### ◆ ÇOK KATMANLI SENTEZ

Modern empati araştırması **NVC, vulnerability, EQ** üçlüsünde derinleşir.

Rosenberg *eleştirinin altındaki ihtiyacı* görmeyi öğretir. Konfüçyüs *shuyu* — "kalbi başkasına yerleştirmek" — koyar.

Tasavvuf "**yetmiş iki millete bir gözle bakmak**" ufkunu açar.

Kur'ân "*sıkıntınız ona ağır gelir*" diyerek empatik peygamberi tarif eder.

Sünnet "*vücudun bir uzvu acıdığına diğerleri ona katılır*" hadisiyle empatiyi mühürler.

Beş damar bir araya geldiğinde — empati sadece bir teknik değil, manen sahih bir varlık hâli olur.

## SINIF EGZERSİZİ

40 DAKİKA

# Empati Çevresi — Üç Cevap, Üç Etki

*Bu egzersiz sempatik, çözüm odaklı ve empatik cevapların farklarını somut deneyimlerdir.*

### 1 Konuşan Tarafı Seçer (3 dk).

Üçer kişilik gruplar. Konuşan, son zamanlarda yaşadığı orta düzey bir sıkıntıyı seçer. Üç turluk anlatım yapacak.

### 2 Tur 1 — Sempatik Cevap (8 dk).

Konuşan 3 dakika anlatır. Dinleyen "Ben de aynısını yaşadım" diye başlayıp kendi hikâyesine geçer. Sonunda konuşan tek cümleyle yansıtır: "Bu cevap bana \_\_\_ hissettirdi."

### 3 Tur 2 — Çözüm Odaklı Cevap (8 dk).

Aynı konuşan tekrar anlatır. Bu sefer dinleyen "Şunu yapmalısın" diye çözüm önerisi sunar. Konuşan tekrar yansıtır.

### 4 Tur 3 — Empatik Cevap (8 dk).

Konuşan üçüncü kez anlatır. Dinleyen NVC formülünü kullanır: "Anladığım kadarıyla [gözlemim \_\_\_]; bunu yaşarken [duygun \_\_\_] hissetmiş olabilirsin; çünkü senin için [ihtiyaç \_\_\_] önemli; öyle mi anlıyorum?" Konuşan yansıtır.

5 Halka Paylaşımı (10 dk).

Tek cümleyle paylaşım: "Üç tür cevap arasında benim doğal eğilimim \_\_\_ idi. Empatik cevap bana \_\_\_ öğretti."

◆ BÖLÜM ALTI ◆

## İç Sesi *Tanıma*

*İçimizdeki ses tek değildir. Birden fazla ses konuşur — koç bunları ayırt etmeyi öğretir.*

### AÇILIŞ

*Bir danışan oturur ve "İçimden bir ses 'yap' diyor, bir başka ses 'yapma' diyor — kafam karışık" der. Yeni başlayan koç şu cevabı verebilir: "Doğru olanı yap." Ama olgun koç farklı sorar: "O 'yap' diyen ses kimin sesi gibi geliyor? Annenin mi, babanın mı, kendininki mi? Peki 'yapma' diyen ses kimin*

*sesi?" İşte bu soru, iç sesi tanımanın kapısını açar.*

İçimizde tek bir ses yoktur — bir **iç meclis** vardır. Anneden gelen ses, babadan, öğretmenden, kültürden, dini öğretiden... ve en altta, kendi öz sesimiz. Çoğu zihinsel karışıklık bu seslerin birbirine karışmasından doğar. Koçluk, bu sesleri ayırt edebilmenin sanatıdır.

İç sesi tanıma — sadece bilişsel bir farkındalık değildir. *Bedende* hissedilir; *duyguda* ipuçları taşır; *davranışta* izini bırakır. Bu bölüm bu çok katmanlı sesin nasıl ayırt edileceğini ele alır.

BİRİNCİ DİKİŞ

## Modern İç Ses Çalışmaları

İç ses literatürünün üç ana sütunu vardır: **Eugene Gendlin**'in Focusing yaklaşımı (bedensel hissetmek), **Internal Family Systems (IFS)** — Richard Schwartz'ın iç parça çalışması, ve **Voice Dialogue** — Hal & Sidra Stone'un iç ses yöntemi.

**GENDLİN**

### **Felt Sense**

Bedendeki "henüz adı konulmamış" his. Konuyu içeride hissetme — sözden önce. Koç bedeni dinleyerek iç sese erişir.

IFS · SCHWARTZ

## Parts Work

Her insanın içinde "parçalar" var. "Eleştirici", "koruyucu", "çocuk", "sürgün". Koç parçaları ayırt etmeyi öğretir.

VOICE DIALOGUE

## Stone Çifti

İç sesle "sohbet etme" yaklaşımı. Sesi bir karakter olarak ele almak ve ona soru sormak.

ÜST SES

## Self / Öz Ses

Tüm iç parçaların üstünde duran asıl ses. Sakin, merhametli, merak dolu. Koçluk bu sese yer açmaktır.

◆ ANAHTAR VURGU

Yeni başlayan koçların hatası: iç sesi tek bir ses olarak görmek. **"İçinden ne diyor?"** sorusu yerine **"İçinden hangi sesler konuşuyor?"** sorusu — koçluk için çok daha güçlüdür. İlki tek bir cevap arar, ikincisi karmaşıklığa alan açar.

İKİNCİ DİKİŞ

Kur'ânî  
Perspektifte  
İç Ses

Kur'ân insanın iç dünyasını üç temel kavramla tarif eder: *nefs*, *kalp*, *akıl*. Bu üçü birden iç sesin farklı kaynaklarına işaret eder. Aynı zamanda dış sesler vardır — vesvese (şeytanî), ilham (rabbânî), heves (nefsî).

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

"Nefse ve onu düzene koyana yemin olsun. Sonra ona kötülüğünü ve takvasını ilham etti."

ŞEMS SÛRESİ · 7-8

Bu ayet iç sesin **iki katmanlı** olduğunu söyler. İçeride hem fücûr (kötülüğe çağıran ses) hem takvâ (iyiliğe çağıran ses) vardır. Her insanın içinde bu ikilik mevcuttur. Koçun işi danışana iki sesi ayırt ettirmektir — hangisi öz sesi, hangisi dış kaynaklı bir ses?

إِلْهَامٌ

**İlhâm**

Allah'tan kalbe gelen ses. Sakin, hayra çağıran, niyeti temizleyen.

وَسْوَاسَةٌ

**Vesvese**

Şeytanî fısıltı. Kararsızlık, korku, şüphe yaratan, niyeti karıştıran ses.

هَوَى

## Hevâ

Nefsin arzusu. Anlık, dürtüsel, çoğunlukla kısa vadeli bir kazanç peşinde olan ses.

### ◆ DERİNLEŞTİRME

Kur'ânî perspektifte iç sesi tanımanın bir *mihenkk taşı* vardır: **ilham huzur verir, vesvese sıkıntı verir**. Sahabeden Hâris ibn Mâlik (r.a.) Hz. Peygamber'e îmânını anlatırken "her sabah sanki dünyayı görüyorum, her şey berrak" der — bu ilhâmın bedendeki izidir.

### ÜSTAT BAKIŞI

## Eugene Gendlin

*Focusing · 1978 · Felt Sense ve İç Bilgelik Çalışması*

Chicago Üniversitesi'nde Carl Rogers ile çalışmış olan Gendlin, terapi sürecinde değişen ile değişmeyen danışanlar arasındaki farkı araştırdı. Şaşırtıcı bulgu: değişen danışanlar — daha iyi tekniğe sahip değil, **bedeniyle daha iyi temas kurabilen** kişilerdi. Bunu "felt sense" — bedensel hissetmek — olarak adlandırdı.

"Vücut, henüz kelimeye dönüşmemiş şeyleri zaten bilir. Felt sense — bilginin doğmadan önceki hâlidir."

Gendlin'in koçluğa kazandırdığı şey: iç sesin sadece *kafada* değil, **bedende** de yaşadığını öğretti. Konu konuşulurken

bedenin nasıl tepki verdiği — kelimedenden daha fazla bilgi taşır.  
"Bu konudan bahsederken neresi sıkışıyor? Neresi rahat?"

Focusing'in altı adımı: **(1) Yer açma** — vücutunda bir alan bul.  
**(2) Felt sense bekleme** — henüz ne olduğunu bilmediğin hissi bekle. **(3) Kelime bulma** — o hisse bir isim ver. **(4) Kontrol** — bu kelime gerçekten o hissi anlatıyor mu? **(5) Soru sorma** — bu hissin ne ile ilgili olduğunu sor. **(6) Kabul** — gelene yer a.

#### ◆ ICF ÇEKİRDEK YETKİNLİĞİ

### № 7 — Farkındalık Uyandırır · İç Ses Boyutu

İ sesin tanınması — ICF'in 7. yetkinliğinin merkezindedir.  
Yetkinliğin alt unsurları: "*Koç, danışanın içsel mevcut deneyimi (duygu, beden duyusu, enerji, inançlar) hakkında farkındalığını arttıracak sorular sorar.*"

Burada anahtar kelime "**içsel mevcut deneyim**"tir. Yani danışanın "konuştuğu" şey değil, "yaşadığı" şey. Bu fark çok önemli — kişi konuşurken bir şey hissedebilir, ama o his başka bir şey söylüyor olabilir.

Pratik karşılığı: "*Bu konuyu atığından beri içinden ne geçiyor?*"  
· "*şu an bedeninde ne hissediyorsun?*" · "*İçinden hangi sesler konuşuyor?*" · "*Bu seslerin hangisi seninki, hangisi başkasıninki gibi geliyor?*"

ICF'in burada koyduğu sınır: ko danışanın iç sesini **yorumlamaz**, ona kendi yorumunu yapma fırsatı verir.  
"İçindeki ses muhtemelen annenin sesidir" — ICF dışı. "İçindeki bu ses sana kimi hatırlatıyor?" — ICF profesyonelliği.

\* KADİM BİLGELİK

## Sokrates'in "Daimon"u — M.Ö. 5. Yüzyıl

Antik Yunan'ın en büyük filozofu Sokrates, iç sesinin varlığını açıkça konuşurdu. Onun "daimon"u — içinden gelen sessiz bir ses — onu yanlış yapmaktan alıkoyardı. Çağdaşları bunu "ilahî bir ses" sayardı.

*"İçimde bir ses var; ne yapmamam gerektiğini söyler  
— ne yapmam gerektiğini değil.*

*Onu dinlediğimde mahvolmaktan kurtulurum;  
dinlemediğimde mutlaka pişman olurum."*

SOKRATES · APOLOGIA · M.Ö. 399

Sokrates'in en meşhur sözü iç sesle ilgili olanıdır: "*Kendini bil.*" Delphoi tapınağının kapısında yazılı bu söz, antik dünyanın koçluk manifestodür. Kendini bilmek — iç sesini tanıyabilmektir.

Hint geleneğinde aynı sırrı Upanişadlar söyler: "*Atman'ı bilen, evreni bilir.*" Atman — kişinin asıl, iç özünün ismi. Hint manevî öğretisinde "asıl ben kimim?" sorusu en derin meditasyon konusudur.

Çin'de Lao Tse aynı kapıyı işaret eder:

*"Başkalarını bilmek bilgeliktir; kendini bilmek  
aydınlanmaktır."*

LAO TSE · TAO TE CHİNG · M.Ö. 6. YÜZYIL

Üç antik medeniyet — Yunan, Hint, Çin — aynı sırrı söyler: insanın asıl yolculuğu kendi iç sesini bulma yolculuğudur.

## İbn Arabî — Kalb İlmi

Tasavvuf geleneğinin merkezindeki kavram *kalb ilmi*dir. Sufî büyükleri, modern psikolojiden çok önce, içsel sesleri tanıma sanatını sistematik bir terbiye olarak geliştirdiler.

İbn Arabî *Fütûhât-ı Mekkiyye*'de iç seslerin dört kaynağını ayırt eder:

"Kalbe dört kapıdan ses gelir: melekten ilhâm,  
şeytandan vesvese,  
nefisten heva, akıldan tedbir.  
Salik, hangi kapıdan geldiğini ayırt edebilen kişidir."

İBN ARABÎ · FÜTÛHÂT · 13. YÜZYIL

Bu dörtlü ayırım — modern IFS çalışmasının (Schwartz) inanılmaz bir paralelidir. Yedi yüz yıl önce yazılmış. İç sesler birden fazladır; her birinin kaynağı vardır; salik (= seyrü süluk yapan kişi) bunları ayırt etmeyi öğrenir.

Mevlânâ'nın iç sesle ilgili meşhur sözü:

"İçinde iki kuş var: biri sürekli ötüyor, biri sessiz.  
Ötenin sesini bırak, sessiz olanı dinle.  
Çünkü gerçek bilgi sessizliğin kalbinden gelir."

MEVLÂNÂ · MESNEVÎ · 13. YÜZYIL

İmam Gazâlî *İhyâ*'da iç sesin testini koyar: "*İlhâm sükûnet getirir, tereddüt götürür. Vesvese tereddüt getirir, sükûneti götürür. Aynı işe çağırrsa bile — getirdiğinden tanırsın.*"

Bediüzzaman Said Nursî 20. yüzyılda şu pratik öğretiyi verir:

"Vesvese korkutur, ilham müjdeler. Vesvese karartır, ilham aydınlatır. Vesvese alelacele yapmaya iter, ilham sabra çağırır."

## Vahiy Nasıl Geldirdi — İç Ses Eğitimi

Hız. Peygamber'e (s.a.v.) vahiy geldiğinde nasıl bir hâl yaşadığını soranlara verdiği cevaplar — iç sesi tanıma konusunda en derin Sünnet öğretisini sunar.

*Hız. Aişe (r.a.) annemiz bir gün vahyin nasıl geldiğini sorduğunda Hız. Peygamber şöyle cevap verdi: "Bazen bana çan sesi gibi gelir — bu en zor olanıdır; sona erdiğinde söyleneni anlamış olurum. Bazen de melek bir adam suretinde gelir — onunla konuşurum, söylediğini hatırlarım."*

BUHÂRÎ · BEDÜ'L-VAHY 2 · MÜSLİM · FADÂİL 87

Bu hadis iç ses tanıma konusunda değerli bir derstir. Hız. Peygamber içinden gelen sesi *nasıl* geldiğine göre ayırt ederdi. Bedeninin tepkisi, sesin kalitesi, getirdiği hâl — hepsi birlikte sesi tanımanın işaretiydi.

Bir başka rivayet sahabe için iç ses tanıma rehberi olur:

*"İyilik (birr), kalbin huzur bulduğu, nefsin sükûnet bulduğu şeydir. Günah (ism), kalbinde sıkışma yaratan, içinde tereddüt uyandıran şeydir — insanlar sana fetva verse bile."*

AHMED BİN HANBEL · MÜSNED · VÂBİSA RİVAYETİ

Bu hadis modern dilde "intuition test" denilebilecek bir Sünnet öğretisidir. Hız. Peygamber Vâbisa adlı sahabesinin göğsüne işaret ederek "*Kalbine danış*" dedi. Yani iç sesin **bedensel hissedilen** bir tarafı vardır. Bu, Gendlin'in 1400 yıl sonra keşfedeceği "felt sense" in Sünnet beyanıdır.

Bir başka hadis iç sesin nasıl saflaştırılacağını anlatır:

"Şüphesiz bedeninde bir et parçası vardır. O iyi olunca tüm beden iyi olur; bozulunca tüm beden bozulur. Bilin ki o, kalptir."

BUHÂRÎ · İMÂN 39 · MÜSLİM · MÜSÂKÂT 107

Bu hadis koçluk için derin bir öğretiler. İç sesin kaynağı kalp — ama o kalp her zaman "saf" değildir. Kalpteki tortulardan, vesveselerden, hevalardan saflaştırılma gerekir. Koç bunu doğrudan yapamaz; ama danışanı kendi kalbiyle yüzleştirebilir.

#### ◆ ÇOK KATMANLI SENTEZ

Modern psikoloji **Focusing, IFS, Voice Dialogue** ile iç sesi sistematikleştirir.

Gendlin "*vücut henüz kelimeye dönüşmemişi bilir*" der. Sokrates *daimonu* — sessiz iç sesi — tanır; "*kendini bil*" der.

Tasavvuf **ilhâm-vesvese-hevâ-akıl** dörtlüsünü ayırt eder. Kur'ân "*nefse fücurunu ve takvasını ilham etti*" diyerek ikiliği anlatır.

Sünnet "*kalbine danış*" diyerek bedensel hissetmeyi mühürler.

Beş damar bir araya geldiğinde — iç ses sadece bir psikolojik kavram değil, manevî bir terbiyedir.

## İç Mecliste Üç Ses

*Bu egzersiz iç sesleri ayırt etme pratiğidir. Karar verilmek istenen ama verilemeyen bir konu seçilir.*

### 1 Konu Seçimi (3 dk).

Şu an hayatında karar vermek istediğin ama veremediğin bir konuyu seç. Çok büyük olmasın — orta ölçek bir konu.

### 2 Üç Sesi Yaz (10 dk).

Üç farklı sayfa al. Her sayfaya bir sesi yaz:

#### (1) "Yap" diyen ses

— gerekçeleri ne, hangi ihtiyacı dile getiriyor?

#### (2) "Yapma" diyen ses

— neyi koruyor, ne kadar haklı?

#### (3) "Henüz hazır değilim" diyen ses

— neyi bekliyor?

### 3 Bedensel Yoklama (5 dk).

Üç sesi tek tek tekrar oku. Her birinde — bedeninde nerede hissediyorsun? Sıkışma var mı, ferahlık mı? Yaz.

### 4 Kim Konuşuyor? (5 dk).

Her sesin yanına soru cevapları yaz: *"Bu ses kimin sesi gibi geliyor — annemin mi, babamın mı, öğretmenimin mi, kendiminki mi?"*

**5 Eşli Paylaşım (10 dk).**

İki kişilik gruplar. Konuşan üç sesini paylaşır. Dinleyen sadece tek soru sorar: "*Hangisi en kendi sesin gibi geliyor — bedeninin sana ne söylüyor?*"

**6 Halka Paylaşımı (2 dk).**

Sınıfa tek cümle: "*İç meclisimde en yüksek sesle konuşan \_\_\_\_, ama en sahîh ses \_\_ gibi geldi.*"

◆ BÖLÜM YEDİ ◆

# Yansıtma ve *Aynalama*

*Koç bir aynadır — eğri göstermeden, çarpıtmadan, olduğu gibi yansıtır. Danışan bu yansıtma da kendini görür.*

## AÇILIŞ

*Bir danışan 20 dakika konuşur. Hikâyesi karışık tır, duyguları iç içedir, çelişkiler var. Sonra durur — koça bakar. Koç ne yapar? Cevap vermez, çözüm önermez. Sadece onu*

*duyduğunu yansıtır: "Anladığım kadarıyla — bir tarafta çok değer verdiği biri ile çatışmadasın, diğer tarafta kendine ihanet ettiğini hissediyorsun. Ve bu iki şey aynı anda gerçek." Danışan bir an sessizleşir. Sonra "evet... işte tam bu" der.*

Yansıtma ve aynalama — Carl Rogers'tan bu yana modern koçluğun en temel araçlarından biri. Ama daha eski bir kökten gelir: Hz. Peygamber'in "*Mü'min mü'minin aynasıdır*" hadisi. Aynanın işi — gördüğünü olduğu gibi göstermektir. Ne ekler, ne çıkarır, ne yargılar. Aynalama tekniği değil, manevî bir alçakgönüllülüktür.

Bir koç ayna olduğunda — kendi sesini, kendi yorumunu, kendi yargısını öne çıkarmaz. Danışan kendi sözünün dışarıdan duyulmasıyla — kendisini fark eder. Koç bir araçtır; merkez değildir.

BİRİNCİ DİKİŞ

## Modern Yansıtma Teknikleri

Modern yansıtma tekniğinin dört seviyesi vardır: **kelime yansıtma**, **duygu yansıtma**, **anlam yansıtma**, **özet yansıtma**. Her seviye bir öncekinin üstüne kurulur.

#### SEVİYE 1

### Kelime Yansıtma

Danışanın sözünden anahtar kelimeleri olduğu gibi geri ver. "Sıkışmış hissediyorum" → "Sıkışmış..." Bu basit yansıtma derinleşmeye davet eder.

#### SEVİYE 2

### Duygu Yansıtma

Söylenmemiş duyguya ses verme. "Bu konuyu anlatırken sesin yumuşadı — bir özlem var gibi geliyor."

#### SEVİYE 3

### Anlam Yansıtma

Sözün arkasındaki değeri, niyeti, ihtiyacı yansıtma. "Bu olaylar senin için neden bu kadar önemli? Sanki orada başka bir şeye dair bir mesaj var."

#### SEVİYE 4

### Özet Yansıtma

Çelişkileri ve örüntüleri bir araya getirme. "Bir tarafta X diyorsun, diğer tarafta Y. İkisi nasıl bir arada duruyor?"

#### ◆ ANAHTAR VURGU

Yansıtmanın koçluk kuralı: **danışanın sözünü bozmadan ver.**  
"Sen şunu demek istiyorsun" → yorumdur (yanlış). "Anladığım

kadarıyla Şu olabilir mi?" → yansıtmadır (doğru). İkincisi  
danıŐana *dođrulama veya dűzeltme* alanı bırakır.

İKİNCİ DİKİŞ

## Kur'ânî Perspektifte Aynalama

Ayna metaforu Kur'ân'da doğrudan geçmez ama aynalama prensibi  
— yargısız tanıklık, olduğu gibi görme — Kur'ân'ın koçluğa  
kazandırdığu en derin armağanlardan biridir.

فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ لَّسْتَ عَلَيْهِم بِمُصَيِّرٍ

"Sen ancak bir hatırlatıcısın. Onlara hâkim değilsin."

ĖÂŐİYE SŪRESİ · 21-22

Bu ayet koçluğun manifestidir — özellikle aynalama yetkinliğinin. Hz.  
Peygamber'e bile "sen onların űstűnde bir kontrolcű deđilsin"  
denmiŐtir. *Tezkîr* — sadece hatırlatma, yansıtma. Yargılama yok,  
dayatma yok, kontrol yok. Bu derinlik — koçluğun Kur'ânî zeminidir.

تَذَكِيرٌ

## Tezkîr

Hatırlatma — danışan zaten bilir; koç ona kendi bildiğini geri yansıtır.

شَهَادَة

## Şehâdet

Tanıklık — gördüğünü olduğu gibi söylemek. Yargılamadan, çarpıtmadan.

مِرْآة

## Mir'ât

Ayna. Mü'min mü'minin aynasıdır hadisinin merkezindeki kavram.

### ♦ DERİNLEŞTİRME

*Şehâdet* kavramının koçluğa kazandırdığı şey — modern dilde "bearing witness" denilen pratiktir. Koç danışanın hayatına şahit olur, ama yargılamaz. Bu derinlikte bir tanıklık — danışana "*sen önemlisin, sen görüldün*" mesajını verir. Ve görüldüğünü hisseden insan değişmeye başlar.

### ÜSTAT BAKIŞI

## Carl Rogers · Reflective Listening

*A Way of Being* · 1980 · Reflektif Dinlemenin Babası

Carl Rogers, "kişi merkezli" yaklaşımının kalbine *reflective listening* — yansıtıcı dinleme — koydu. Onun tarifi şudur:

**"Konuşanın söylediğini, kendi kelimelerinizle ona geri vermek — gerçekten anlamış olduğunuzu doğrulamak için."**

*"Birisinden tarafından gerçekten dinlendiğimi ve anlaşıldığımı hissettiğimde — neredeyse mucize gibi bir şey olur. İçimde bir şey gevşer, kapılar açılır, ben kendim olabilirim."*

Rogers'ın aynalama konusundaki en derin keşfi: *aynalama bir teknik değil, bir tutumdur*. Eğer koç danışanı gerçekten kabul ediyorsa, yansıtma kendiliğinden doğru çıkar. Eğer kalbinde gizli bir yargı varsa — en iyi teknik bile bunu örtemez.

Modern aynalama literatürünün diğer önemli ustası **Marshall Rosenberg**'dir. Onun "empati halkası" — duyguyu yansıtma, ihtiyacı yansıtma, durumu yansıtma — Rogers'ın çalışmasının pratik uzantısıdır.

**Otto Scharmer**'in Theory U'da tarif ettiği "presencing" hali ise aynalamanın derinleşmesidir: koç o kadar açıktır ki, danışanın henüz söylemediği — ama söylemek üzere olduğu şey — koçun aynasında belirir. Bu, en yüksek seviye yansıtmadır.

#### ◆ ICF ÇEKİRDEK YETKİNLİĞİ

### № 6 — Etkin Dinler · Yansıtma Boyutu

ICF'in 6. yetkinliğinin en önemli alt unsurlarından biri yansıtmadır: *"Koç, danışanın iletişimini özetler veya yansıtır; bu, danışanın net iletişim ve anlayış kazanmasına yardımcı olur."*

Bir başka unsur özellikle aynalama hakkındadır: *"Koç, danışanın sözcükleri, ses tonu ve beden dili dahil olmak üzere açıkça*

*gözlenebilir bilgilerini yansıtır."* Yani aynalama sadece kelime düzeyinde değil — tüm ifade kanallarında işler.

Pratik karşılığı: "*Şu konudayken sesin yumuşadı.*" · "*Bunu söylediğinde elini yumruk yaptın.*" · "*Bu kelime üç kere geçti — sana ne söylüyor?*" · "*Az önce bir şey söyledin — duraksadın — sonra başka bir şey söyledin. O ara ne oldu?*"

ICF'in burada koyduğu profesyonel sınır: koç yansıttığında **danışana doğrulama veya düzeltme alanı bırakır**. "Şunu söyledin" değil, "Şunu mu söyledin, yoksa farklı mı?" der. Bu küçük fark — koçluğun saygılı duruşunun temelidir.

\* KADİM BİLGELİK

### *Plotinus'un Ayna Metaforu — M.S. 3. Yüzyıl*

Antik dünyada ayna metaforunu felsefî olarak en derinden işleyen filozof Plotinus'tur. Yeni-Platoncu okulun kurucusu olan Plotinus'a göre — insan ruhu bir aynaydı; üzerine düşen ışığı yansıtır.

*"Ruh, bir ayna gibidir. Ne yansıtacağı — ne kadar arınmış olduğuna bağlıdır.*

*Aynayı temizle — gerçek kendisini sana gösterecektir."*

PLOTİNUS · ENNEADLAR · M.S. 3. YÜZYIL

Plotinus'un öğretisi şudur: kişinin başkasını ne kadar net görebilmesi — kendi kalbinin ne kadar arındığına bağlıdır. Yargı yüklü kalp — başkasını çarpıtır, eğri yansıtır. Saf kalp — başkasını olduğu gibi gösterir. Bu, koçluğun ön hazırlığıdır.

Antik Çin'de Lao Tse aynı sırrı söyler:

"Bilge bir aynadır — geleni kabul eder, gideni bırakır.  
Tutmaz, peşine düşmez.  
Bu yüzden aynası asla bulanmaz."

LAO TSE · TAO TE CHİNG · M.Ö. 6. YÜZYIL

Bu söz koçluk için altın bir derstir. Koç da bir aynadır — danışan geldiğinde onu yansıtır, gittiğinde de bırakır. Onun hayatını "tutamaz" — kendi yükü olarak alamaz. Aksi halde ayna bulanır.

Hint geleneğinde *sakshi* kavramı vardır — "tanık". Asıl benlik aynı zamanda bir tanıktır; yaşananı yargılamadan, çarpıtmadan, olduğu gibi gözlemler. Bu, modern koçluğun "yargısız tanıklık" duruşunun Hint kökenidir.

🌀 TASAVVUF'TAN

### *Mevlânâ — "Mü'min Mü'minin Aynasıdır"*

Tasavvuf geleneği Hz. Peygamber'in "*Mü'min mü'minin aynasıdır*" hadisini yüzyıllarca derinleştirdi. Bir mü'min başkasına baktığında — onun eksikliklerini değil, içindeki cevheri görmeye çalışır.

"Sevdiğin biri sana aynaya benzer.  
O eğilmiş gözükürse, dik dur — aynan dikleşsin diye.  
Aynayı kıracağına, kendini düzelt."

MEVLÂNÂ · MESNEVÎ · 13. YÜZYIL

Bu söz koçluk için derin bir öğretilerdir. Bir koç danışanında "eğri" gördüğü zaman — kendisinin de o eğriyi taşıyabileceğini

düşünmelidir. Aynaya kızmak yerine, aynanın getirdiği farkındalığı kabul etmek.

Mevlânâ'nın bir başka meşhur sözü:

*"Aynalar gibi, baktığın kişiyi olduğu gibi yansıt — ekleme, çıkarma.  
Çünkü ona kendini gösteriyorsun, sana kendini değil."*

MEVLÂNÂ · 13. YÜZYIL

İmam Gazâlî *İhyâ*'da ayna metaforunu manevî bir öğretilere dönüştürür: *"Kalbin paslı ise, başkasını gerçek görmezsin — kendini görürsün. Önce kalbinin pasını sil; sonra başkalarına ayna olabilirsin."*

İbn Arabî daha derinleşir: *"Cihanda her gördüğün şey aslında sana aynadır. Tanıdığın insanlar — kendi yansımandır. Tanımadığın hâli yargılasan — kendinde olduğu hâlde tanımadığın bir şeydir."*

Niyâzî-i Mısırî 17. yüzyılda aynalamayı şöyle özetler:

*"Sözüm cevherdir, kalbim aynadır.  
Sana ne göstersem — aslında sen sensin."*

NİYÂZÎ-İ MISRÎ · 17. YÜZYIL

Bediüzzaman Said Nursî 20. yüzyılda şu pratik öğretiyi verir: *"Aynalık zor sanattır. Çünkü ne kibirden geçilir, ne yargıdan. Ayna — kendi olmamayı öğrenmiştir. Koçluğun ruhu da bu — kendi olmadan başkasının kendiliğine yer açmak."*

## "Mü'min Mü'minin Aynasıdır" Hadisi

Yansıtma ve aynalama bahsinin en kıymetli Sünnet beyanı şudur:

*"Mü'min mü'minin aynasıdır. Mü'min mü'minin kardeşidir; ondan eksiği giderir, gıyabında ondan korur."*

EBÛ DÂVÛD · EDEB 49 · BEZZÂR

Bu hadis koçluğun en derin Sünnet temelidir. Üç şey öğretir: **(1)** Mü'min başkasını gördüğünde — onu olduğu gibi yansıtır. **(2)** Aynalamak yargı değil — eksiği giderme niyetiyle olur. **(3)** Kişi yokken bile onu korur, arkasından kötü konuşmaz.

Bu hadisin koçluk pratiğine kazandırdığı şey çok değerlidir. Koç danışanın hayatına ayna tutar — ama bu ayna sevgiyle, eksiği giderme niyetiyle tutulan bir aynadır. Yargılayan ayna değil, koruyan ayna.

Hz. Peygamber'in pratiğinde aynalama çok sık gözlenirdi. Bir sahabe yanına gelir, derdini anlatırdı; o sözü kesmez, dinlerdi. Sonunda sahabenin söylediğini özetlerdi — kendi sözleriyle. Sahabe bu özette kendini duymakla — derdinin asıl niteliğini anlardı.

Bir başka rivayet aynalama konusunda incelik öğretir:

*"Allah'ım, beni nefsimi tanıyanlardan eyle. Çünkü kim kendini tanırsa, Rabbini tanır."*

HADİS-İ ŞERİF · ACLUNİ · KEŞFU'L-HAFA

Bu hadis koçluğun aynalama prensibine bir derinlik daha ekler: **başkasına ayna olabilmek için, önce kendine ayna olabilmek gerekir.** Kendi içsel hâllerini tanıyamayan koç, başkasının iç hâlini de yansıtamaz.

H. Peygamber'in koçluk anlamında en yansıtıcı pratiklerinden biri — sahabeden bir kişi sıkıntısını anlattıktan sonra, ona *kendi kendine* bir soru bırakırdı. "Sen ne dersin?" diye sorardı. Cevabı söylemek yerine — kendi cevabını bulmasını davet ederdi. Bu, modern koçluğun "yansıtıcı sorgu" tekniğinin Sünnet beyanıdır.

#### ◆ ÇOK KATMANLI SENTEZ

Modern koçluk yansıtmayı **kelime, duygu, anlam, özet** 4 seviyede tarif eder.

Rogers "*reflective listening*"i — kişi merkezli yaklaşımın kalbi olarak — kurar.

Plotinus "*ruh bir aynadır; ne kadar arınmışsa o kadar net yansıtır*" der.

Tasavvuf "**baktığın kişi sana aynadır**" ile aynalamayı manevî bir disiplin yapar.

Kur'ân "*sen ancak bir hatırlatıcısın*" diyerek yargısız tanıklığı koyar.

Sünnet "*mü'min mü'minin aynasıdır*" hadisiyle aynalamayı kardeşliğe bağlar.

Beş damar bir araya geldiğinde — aynalama tekniği değil, manen sahil bir varlık duruşudur.

#### SINIF EGZERSİZİ

35 DAKİKA

# Dört Seviye Yansıtma

*Bu egzersiz aynalamanın dört seviyesini somut olarak deneyimler.*

## 1 Konuşan Tarafı Seçer (3 dk).

İkişerli grupla. Konuşan, son haftada yaşadığı belirsiz bir durumu seçer (henüz çözülmemiş bir konu).

## 2 Tur 1 — Kelime Yansıtma (5 dk).

Konuşan 4 dakika anlatır. Dinleyen yansıtır: "*Anladığım şu... [kelime kelime özetler].*" Eklemeden, çıkarmadan.

## 3 Tur 2 — Duygu Yansıtma (5 dk).

Aynı konuyu farklı açıdan. Dinleyen bu sefer duygulara odaklanır: "*Bunu söylerken sesin... şuradan farklı çıktı. Bir [duygu adı] var gibi geldi.*"

## 4 Tur 3 — Anlam Yansıtma (5 dk).

Dinleyen sözün altındaki niyeti yansıtır: "*Sanki bu konu senin için sadece [yüzeydeki konu] değil, aynı zamanda [değer/ ihtiyaç] ile ilgili.*"

## 5 Tur 4 — Özet Yansıtma (5 dk).

Dinleyen tüm konuşmayı kısa bir özetle yansıtır: "*Anladığım kadarıyla — bir tarafta X var, diğer tarafta Y var, ve bu ikisi aynı anda gerçek. Doğru mu yansıtıyorum?*"

## 6 Roller Değişir (10 dk).

Aynı dört seviyeyi diğer kişi ile yap.

## 7 Halka Paylaşımı (2 dk).

Tek cümle: "*Dört seviye arasında bana en derin görülmeyi hissettiren \_\_\_ idi.*"

◆ BÖLÜM SEKİZ ◆

# Sessizliği *Kullanma* Sanatı

*En güçlü koçluk anları — kelime olmayan anlardır. Sessizlik, doğru zamanda kullanıldığında, en derin sorudan daha çok şey söyler.*

## AÇILIŞ

*Bir koçluk seansı. Danışan zorlu bir cümle söyledi, bir karara yaklaştı, sonra durdu. Kafası eğik, gözleri yere düştü. Yeni başlayan koç bu boşluğu rahatsız edici bulur, doldurmaya çalışır: "Hadi devam et", "Ne hissediyorsun?", "Şimdi ne yapacaksın?" Ama olgun koç farklı yapar — **hiçbir şey yapmaz**. 30 saniye, bazen bir dakika, sessiz kalır. O sessizlikte danışan kendi kalbiyle yüzleşir. Sonra bir kelime söyler — ve o*

*kelime tüm seansın anahtarı olur. Sessizlik koçluğun en kıymetli aracıdır.*

Modern dünya — sessizlikten kaçır. Boşluk olduğu anda doldurmaya çalışırız: cep telefonu, müzik, konuşma, gürültü. Ama koçluk seansı sessizliğe ihtiyaç duyar.

Sessizlik bir yokluk değildir; bir alandır. O alan içinde danışan kendi cevabını bulur.

Yeni başlayan koçların en büyük korkusu — sessizlik. Kelime olmayan anları "boş" sanırlar; doldurmaya çalışırlar. Ama bu doldurma, danışanın kendi içindeki yolculuğu kesintiye uğratar. Sessizliği *tutabilen* koç — koçluğun kalbine yaklaşmıştır.

BİRİNCİ DİKİŞ

## Modern Koçlukta Sessizlik

Modern sessizlik literatüründe iki ana sütun vardır: **Otto Scharmer**'ın Theory U yaklaşımı ("presencing" — geleceğin şu andan ortaya çıkmasına izin verme) ve **Nancy Kline**'ın "Time to Think" çalışması — düşünmek için verilen sessiz alanın değeri. İkisi de aynı şeyi söyler: sessizlik bir yokluk değil, bir varlık alanıdır.

SCHARMER

**Presencing**

Theory U'nun zirvesi. Tam bir sessizlikte — geleceğin "henüz olmamış" hâli — şu ana iner. Koç bu inişe yer açar.

#### KLİNE

### Thinking Environment

"İnsanlar — kesinti olmadan dinleneceklerini bilirlerse — düşünebilirler. En değerli zaman: dinleyenin sessiz kaldığı zamandır."

#### ÜÇ SANİYE KURALI

### Pause

Danışan konuştuktan sonra koç en az 3 saniye bekler. Çoğu derin söz — bu üç saniyede gelir. Hemen cevap = derinlik kaybı.

#### TÜRLER

### Beş Sessizlik

Sessizlik tek tip değildir: düşünme sessizliği, duygu sessizliği, direnç sessizliği, mevcudiyet sessizliği, vahyi-i içsel sessizliği. Koç hangisi olduğunu fark eder.

#### ◆ ANAHTAR VURGU

Sessizliği "tutmanın" pratik kuralı: **kendi rahatsızlığına dayan.** Yeni koç sessizlikten rahatsız olur, doldurmak ister. O rahatsızlığa biraz daha dayanmak — danışana çok daha derin bir yer açar. Genelde sessizliğin altıncı saniyesinde bir şey değişir; danışan içinden bir cevap getirir.

# Kur'ânî Perspektifte Sessizlik

Kur'ân ve Sünnet'te sessizlik (samt, sükût) — bir yokluk değil, manevî bir disiplindir. Konuşmamak — bazen konuşmaktan çok daha güçlüdür. Sessizlik, kalbin uyanması için gerekli zemini yaratır.

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا

"Kur'ân okunduğunda — onu dinleyin ve susun."

A'RÂF SÜRESİ · 204

Bu ayet sessizliğin Kur'ânî kavramı olan *insâtı* emreder. "*Ensitû*" — susun. Sadece dilinizle değil; içinizde de susun. İçsel gevezelik durmazsa, kelimeler kulaktan kalbe ulaşamaz. Bu prensip koçluk için derindir: koçun da içsel sessizliği önemlidir, sadece dilsiz olması yetmez.

صَمْتُ

## Samt

Sessizlik, dilin tutulması. Tasavvuf disiplinde önemli bir terbiye aracı.

سُكُوت

## Sükût

Susma, sözden imtina. Hz. Peygamber'in pratiğinde önemli yer tutan bir hâl.

إِنصَات

## İnsât

Susarak dinleme. Sessizliğin dinleyiciyle paylaşılan biçimi. Koçluk için temel.

### ◆ DERİNLEŞTİRME

Kur'ânî perspektifte sessizliğin değeri şu sözle özetlenir: "*Söz gümüşse, sükût altındır.*" Bu söz bir hadis olarak da rivayet edilir, bir Arap atasözü olarak da. Sessizlik altın değerindedir çünkü kelimedenden daha az sınırlıdır — kelime daima eksiktir, sessizlik ise tüm anlamları içerebilir.

### ÜSTAT BAKIŞI

## Otto Scharmer

Theory U · 2007 · Presencing'in Mimarı

MIT'de profesör olan Otto Scharmer, dönüşümün nasıl gerçekleştiğine dair araştırmasında — bireysel ve örgütsel — beş seviye keşfetti. Theory U'nun harfi U gibi bir yolculuktur: aşağı in, dipte sessizlik (presencing), sonra yukarı çık.

"*En derin görüş, en sessiz andan gelir. Çünkü gelecek — şu anın gürültüsünde değil, tam sessizliğinde belirir.*"

Scharmer'ın koçluğa kazandırdığı kavram *presencing* = presence + sensing. Yani koç o kadar mevcuttur ki, danışanın "henüz olmamış" geleceği — o anda — koçun aynasında belirir. Bu, aktif bir sessizliktir; meditasyon değil, en yüksek dikkat.

Modern koçluğun bir başka önemli sessizlik ustası **Nancy Kline**'dir. *Time to Think* (1999) kitabında "düşünme alanı" kavramını sistematik hâle getirdi. Ona göre — insanlar düşünebilir; ama sadece kesinti olmadan dinlendiklerinde. Sessizlik, düşünmenin temelidir.

Carl Rogers da sessizliği özel bir titizlikle ele alırdı: "*En derin terapi anlarımın çoğu — söz olmayan anlardı. İkimiz de sessizdik. O alanı bozmaya çalışmadım. Ve ondan sonra — hayatın değiştiği anlardı.*"

#### ◆ ICF ÇEKİRDEK YETKİNLİĞİ

### № 5 — Mevcudiyet Gösterir + № 7 — Farkındalık

Sessizlik ICF'in iki yetkinliğine birden dokunur. Yetkinlik 5 (Mevcudiyet) açıkça sessizliği içerir: "*Koç, danışanla birlikte sessizliğe, duraksamaya veya yansıtmaya alan açar.*"

Yetkinlik 7 (Farkındalık) ise sessizliği bir araç olarak tarif eder: "*Koç, sessizlik, duraksama veya yansıtma kullanarak danışanın farkındalığını destekler.*"

ICF burada profesyonel bir standart koyar: koç sessizliği **kontROLSÜZ** kullanmaz. Yani sessizliği bir "teknik gösterisi" olarak değil, danışanın ihtiyacına göre — bilinçle — kullanır. Bazı danışanlar 30 saniyelik sessizlikte rahattır; bazıları için bu çok uzundur.

Pratik soru: "Şu an birlikte oturuyoruz. Bir cümle söylemen gerekmiyor. Senin için bu sessizlik nasıl bir alan açıyor?" Bu soru sessizliği bir araç hâline getirir.

ICF'in kritik vurgusu: **koç, kendi rahatsızlığını sessizliği bozmak için bahane etmez.** Koçun rahatsızlığı koçluk meselesi; danışanın hizmetinde değildir.

\* KADİM BİLGELİK

### Lao Tse'nin "Boş Kase" Öğretisi — M.Ö. 6. Yüzyıl

Antik Çin'de Tao felsefesinin kurucusu Lao Tse, sessizliğin değerini "boş kase" metaforuyla anlattı. Bir kase ne kadar boşsa, o kadar dolabilir. Doluysa — ne kadar katsan dökülür.

*"Bir kasenin değeri, içindeki boşluktur. Bir tekerleğin değeri, ortasındaki boşluktur.*

*Bir kapının değeri, içinden geçilen boşluktur.*

*Var olan şey faydalıdır; ama yok olan şey — değerlidir."*

LAO TSE · TAO TE CHİNG · 11. BÖLÜM

Bu söz koçluk için altın bir öğretiler. Koçluğun değeri — söylenen kelimelerde değil, söylenmeyen sessizliklerdedir. O sessizlikler birer "boşluk"tur — danışanın kendi cevabıyla doldurabileceği alan.

Antik Yunan'da Sokrates şu meşhur sözü söyler: "*Konuşma, gümüşse — sessizlik altındır.*" Bu söz birçok kültüre yayılmış; çünkü insanlığın ortak bilgeliği. Pisagor da öğrencilerine ilk üç yıl sadece sessizce dinlemeyi öğretirdi — bu süre boyunca

konuşmak yasaktı. Yetiştirmek istediği öğrencinin önce *içsel gevezeliğini* susturması gerektiğini biliyordu.

Marcus Aurelius günlüğünde şöyle yazar:

*"İçindeki sürekli gevezelikten kurtulduğunda — orada gerçek bir alan açılır. O alanda gerçek düşünce mümkün olur."*

MARCUS AURELIUS · DÜŞÜNCELER · 2. YÜZYIL

Hint geleneğinde sessizlik *mauna* denilen manevî disiplindir. Bazı yogiler yıllarca tek kelime konuşmadan yaşardı. Çünkü içsel sessizliğe ulaşmanın yolu — dış sessizlikten geçer.

🌀 TASAVVUF'TAN

## *Niyâzî-i Mısırî — Samt'ın Sırrı*

Tasavvuf geleneğinde sessizlik (*samt*) en yüksek manevî disiplinlerden biridir. Sufî büyükleri çoğu zaman uzun süreler konuşmadan dururdu — bu pasif bir hâl değil, en aktif manevî pratik kabul edilirdi.

Niyâzî-i Mısırî 17. yüzyılda *samt*'in sırrını şöyle açar:

*"Samt — sözün ölmesi değil; daha derin bir sözün dirilmesidir.*

*Konuşan dili kapatırsan, konuşmayan dilin söze gelir. İlim oradadır."*

NIYÂZÎ-İ MISRÎ · 17. YÜZYIL

Bu söz koçluk için derin bir öğretiler. Koç sessiz olduğunda — danışanın "konuşmayan dili" söze gelir. Yani danışanın kendisinin bile farkında olmadığı bilgisi yüzeye çıkar. Bu,

modern dilde "tacit knowledge" denilen kavramın tasavvufî karşılığıdır.

Mevlânâ'nın sessizlik üzerine en meşhur sözü:

*"Sustuğunda, içindeki söz seni dinler.  
Konuştuğunda, içindeki söz susar.  
Hangisi daha derindir?"*

MEVLÂNÂ · MESNEVÎ · 13. YÜZYIL

İmam Gazâlî *İhyâ*'da sessizliğin manevî disiplinine yer ayırır:  
*"Dilin sessiz, kalbin gevezelikteyse — bu sessizlik değildir,  
riyâdır. Asıl samt — kalbin de durduğu, sadece Hakk'ın  
huzurunda kalındığı andır."*

Bediüzzaman Said Nursî 20. yüzyılda şu pratik öğretiyi verir:

*"Konuşmadan önce kalbinden geçir; konuştuktan sonra  
kalbinde tut. Hem öncesi hem sonrası sessizlik — sözün  
hayatını koruyan kabuktur."*

Yûnus Emre aynı sırrı en sade Türkçe ile söyler:

*"Konuşmak ile sözünü ben sustum yeğîn tuttum.  
Sustum ki söze yer yapayım, içeri girsin söz."*

YÛNUS EMRE · 13. YÜZYIL

Bir koçun bu mısrayı içselleştirmesi — sessizliği bir "araç"  
olarak değil bir *varlık hâli* olarak yaşamaya yardım eder.

﴿ SÛNNET'TEN

*Hz. Peygamber'in Uzun Sükûtları*

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) en belirgin özelliklerinden biri uzun sükûtuymdu. Sahabe onun bu hâlini özel bir titizlikle kaydetti — çünkü o sükût, derin bir öğretiydi.

*Hz. Hüseyin (r.a.) babasından (Hz. Ali r.a.) duyduğu Hz. Peygamber'in görünüşünü anlatırken şöyle der: "Resûlullah çok susardı. Sadece ihtiyaç olduğunda konuşurdu. Konuştuğunda da kelimeleri sayılı olurdu — eksik veya fazla değil, tam yerinde. Çoğu zaman dudakları kımıldardı, içinden zikir ederdi; ama kimseye konuşmazdı."*

TİRMİZÎ · ŞEMÂ'İL · BAB 22

Bu rivayet koçluk için altın değerindedir. Hz. Peygamber'in sükûtu — bir boşluk değil, bir *derin mevcudiyetti*. İçeride zikir vardı, dışarıda sessizlik. Modern dilde "loud silence" — yüksek sesli sessizlik.

Hz. Peygamber'in sessizliğinin koçluk değerini en iyi gösteren bir başka rivayet:

*"Allah'a ve âhiret gününe inanan kişi ya hayır söylesin, ya da sussun."*

BUHÂRÎ · EDEB 31 · MÜSLİM · İMÂN 74

Bu hadis sessizliğin manevî değerini koyar. Söz dolduran değil, susmasını bilen kişi mü'mindir. Bir koçluk seansında bu öğretinin pratiği şudur: koç söze değer katmıyorsa, sussun. Sessizlik, sözden zarar verici değildir; ama gereksiz söz, sessizliğe zarar verici olabilir.

Hz. Peygamber'in sessizliği bazen bir *cevaptı*. Sahabeden biri ona soru sorardı; Hz. Peygamber cevap vermez, sadece bakardı. O bakış ve sessizlik — sözden daha güçlü bir cevaptı. Bu pratik, koçluk için derinden öğretici bir örnektir.

Bir başka hadis sessizliğin genişliğine işaret eder:

"*Susan kurtulur.*"

TİRMİZÎ · SIFAT-I KİYÂME 50

Bu kısa hadis — sessizliğin manevî kazancını özetler. Koç bağlamında: koç sustukça, sözden gelebilecek olası hatalardan da kurtulur. Yanlış yönlendirme, hatalı yorum, yargılama — hepsi konuşan ağızdan çıkar. Susan koç — bu hatalardan da uzaktır.

Hz. Peygamber'in sessizliğinin son bir boyutu — onun *Hira mağarasındaki yıllarca süren sükûtu*dur. Vahiy gelmeden önce yıllarca tek başına Hira mağarasına çekilir, sessizlikte düşünürdü. Bu sükût — vahyin yer açtığı zemindi. Yani manevî tüm gerçeklerin önce bir *sessizlikten* geldiği — Sünnet ile mühürlenmiştir.

#### ◆ ÇOK KATMANLI SENTEZ

Modern koçluk sessizliği **presencing, thinking environment, üç saniye kuralı** ile sistematikleştirir.

Scharmer "*en derin görüş en sessiz andan gelir*" der.

Lao Tse "*kasenin değeri içindeki boşluktur*" ile sessizliği bilgelikle kuşatır.

Tasavvuf **samt'ı manevî bir disiplin** olarak yaşatır.

Kur'ân "*insât*"ı — susarak dinlemeyi — emreder.

Sünnet Hz. Peygamber'in *Hira sükûtu, sayılı sözleri, hayır söyle ya da sus* öğretisi ile sessizliği mühürler.

Beş damar bir araya geldiğinde — sessizlik koçluğun en kıymetli aracı, en yüksek mevcudiyet hâlidir.

## MODÜL KAPANIŞ EGZERSİZİ

45 DAKİKA

# Beş Dakika Sessizlik

*Bu egzersiz sessizliğin koçluk pratiğindeki gücünü doğrudan deneyimletir.*

### 1 Konuşan Açar (3 dk).

İkişerli grup. Konuşan, hayatında şu an üzerinde düşündüğü ama henüz net olmayan bir konuyu paylaşır.

### 2 5 Dakika Sessizlik (5 dk).

Konuşan sustuktan sonra, dinleyen

**hiçbir şey söylemez**

. Tam 5 dakika. Sadece bedeniyle "buradayım" mesajı verir. Konuşan istediğinde tekrar konuşabilir, susabilir, sadece oturabilir.

### 3 Konuşan Yansıtır (3 dk).

Süre dolduktan sonra konuşan paylaşır: "*Bu beş dakikada ne fark ettim? Sessizlik bana ne yapması mı, ne kazandırdı?*"

### 4 Dinleyen Yansıtır (3 dk).

Dinleyen de paylaşır: "*Sessizlikte ne hissettim? Doldurma isteği geldi mi? Geldiğinde ne yaptım?*"

**5 Roller Değişir (15 dk).**

Diğer kişi konuşan olur, aynı sreğten geçer.

**6 Modül Kapanış Halkası (15 dk).**

Sınıfın hepsi bir araya gelir. Her katılımcı tek bir cümle paylaşır:  
*"Bu modülden çıkarken — kendime hatırlatmam gereken bir Şey var: \_\_\_"*

**7 Manevî Kapanış (1 dk).**

Modül 4'n başındaki ayetle kapanır: *"Onlar sözü dinlerler ve sonra en güzeline uyarlar."* (Zümer 18) Bir koç olmak — bu ayetin pratiğine soyunmaktır.

◆ KERİME ERGİN AKADEMİ ◆

## Modül 4 — Etkili İletifim

*Cevherden Mcevhere · Ayet Temelli Koçluk*

kerime.net · WhatsApp · 0262 606 19 45 · @kerimekucukergin

© Kerime Ergin Akademi · Profesyonel Koçluk Sertifika Programı  
Bu eğitim materyali akademinin telif hakkındadır. İzinsiz çoğaltılması ve dağıtılması yasaktır.