

Hayatta zafer kazanan olun, kurban değil!

Gülin Geloğulları - Rotary Barış Bursiyeri

B u Temmuz'un ilk günü, yaz günlerimin rutini olarak, eve yakın bir ormanda yürüyüş yaptım. Bir saatlik sessiz yürüyüşle doğayı dinledikten sonra, yanından pirrrr diye hızla uçusan iki tane rengarenk yusufçuk böceği gördüm. Yusufçuklar değişim, dönüşüm, kendini gerçekleştirmeye ve çeviklik simbolü diye inanılır ya, içim bi anda kıprı kıprı etti. Değişim havadaydı; potansiyelimizi gerçekleştirmeye ve hayatımızı daha iyiye dönüştürme gücüne sahip olduğumuzu hatırlatan bir meşajdı. Rotary'de 2024-2025 dönemi Temmuz ayında başlarken, yeni olasılıkları düşünmek, değişimini kucaklamak ve büyümenin dönüşümün sihirli etkisine inanmak için anlamlı bir zamandır.

Doğa Ana'dan yusufçuklarla gelen bu mesajı onurlandırmak için sıradışı bir Rotarian'le röportaj yaptım: **James Campbell Quick**. Amerika Birleşik Devletleri'nin Hava Kuvvetleri'nden emekli bir Albay olup, ayrıca Teksaş Üniversitesi Arlington'dan Seçkin Profesör ünvanına sahip

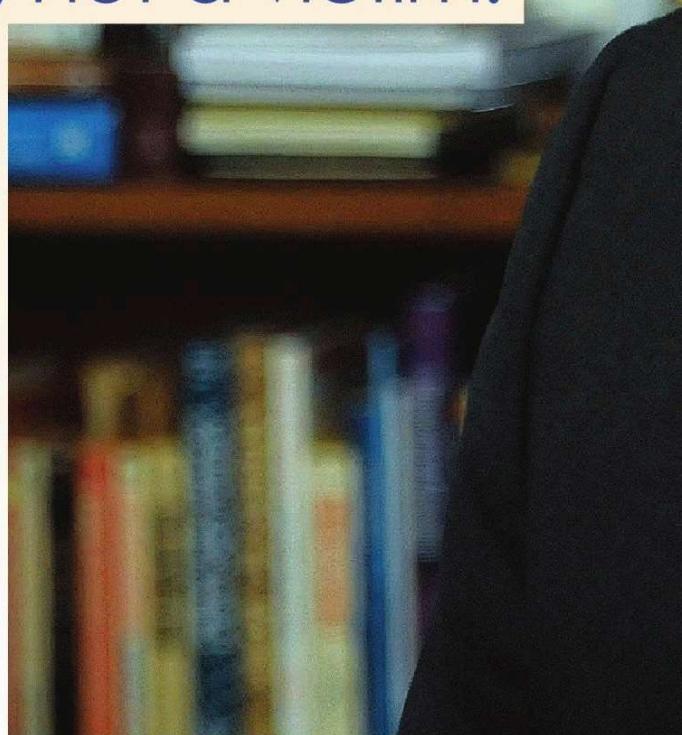


Be a victor in life, not a victim!

Gülin Geloğulları - Rotary Peace Fellow

O n the first day of July, as part of my daily summer routine, I went for a walk in a forest. After an hour of silent walking and listening to nature, I saw two colorful dragonflies. It was breathtaking as dragonflies symbolize change, transformation, self-realization, and agility. The change was in the air, and it's a reminder that we have the power to embrace our potential and transform our lives for the better! As the 2024-2025 term in Rotary begins in July, it is a significant time to reflect on new possibilities, embrace change, and believe in the magical impact of growth and transformation.

To honor Mother Earth's message with dragonflies, I interviewed a unique Rotarian: **James Campbell Quick**. He is a retired Colonel from the United States Air Force and a Distinguished Academic Professor Emeritus from the University of Texas in Arlington. Dr. Quick is internationally known for his contributions to organizational behavior, management, and psychology, as well as the well-being of the officers and soldiers of the US Air





James Campbell Quick



İÇİMİZDEN BİRİ

emekli bir akademisyen. Hatta İngiltere'deki Alliance Manchestor İşletme Fakültesi'nden de emekli. Prof.Dr. Quick kurumsal ve örgütsel davranış, yönetim ve psikoloji alanlarına katkıları ile Amerikan Hava Kuvvetleri, Donanması ve Ordusu'nun subay ve askerlerinin ruh ve aklı sağlıklarına olan katkılarıyla tanınıyor. Yönetsel ve mesleki sağlık konularında uluslararası olarak önde gelen uzmanlardan biri olup, bu alanda birçok ödül, onur ve takdir kazanmıştır. Prof.Dr. Quick'in hayatı sağlıklı ve insancıl çalışma ortamları oluşturmak için becerilerini ve bilgisini bireleştirerek geçirdiği dönüşümlerle doludur. Paul Harris ve Arch Klumph Derneği Üyesi olup Bölge Barış Bursiyerliği Başkanı ve Barış projelerinde danışmanlık yaparak, kendisini herkes için daha barışçıl ve merhametli bir Dünya inşa etmeye adamıştır.

Disiplinlerarası akademik ve profesyonel tecrübere sahip olan biri olarak, sizi farklı alanlara yönlendiren ve nihayetinde bilgeliğinizi derinleştiren o ruhsal ışığı nasıl buldunuz?

Kariyer yolculuğumun ilhamı, medikal doktor ve akademisyen olan dedem Prof. Dr. Otto Alois Faust'tan geliyor. Dedemiz beni ve kardeşimi tutkularımızın peşinden gitmemiz için teşvik ederdi, tipki kendisinin de bizden önce yaptığı gibi... Amerika Birleşik Devletleri'nde pediatri alanındaki ilk altı profesörden biri olarak, duygusal ve davranışsal zorlukları olan çocukların oyun terapisi konusunda 25 yıllık öncü çalışmalarla imza attı. Ben de içimdeki sesi takip ettim.

1987 yılında Rotary'ye katılmanzda size ilham veren neydi?

Dr. Faust Albany NY Rotary Kulübü üyesi ve ailemdeki ilk kuşak Rotariandi, ancak Rotary'ye katılmamda gerçek ilham kaynağım onun ikinci kızı, yani teyzemdi. Asla beni zorlamadı veya itti, ama her zaman Rotary'yi düşünmemi teşvik etti. Katıldığında ve aile için bir yıl boyunca %100 Kusursuz Devamlılık sağladığında, (1) Dört Yol Testi ve (2) eşim Sheri ile dünyanın dört bir yanında, birçok dilde karşılaşlığımız sıcak karşılama beni büyuledi.

Hangi Rotary Kulübü'ne yesiniz? Birçok alanda aktif olarak katkı sağlamaniza rağmen, özellikle barış inşasına ilgi duyuyorsunuz.

Texas'taki 5790. Bölge'de yer alan Arlington Rotary Kulübü üyesiyim. Kulübümüz 11 Haziran 1923'te kurulmuştur. 101 yıldır yerel ve uluslararası topluluklara sağlık, eğitim, gençlerin gelişimi, gıda bankalarına destek, temiz suya erişim projeleri ve insanı yardım çalışmaları gibi projelerle topluma hizmet sunmaya çalışıyoruz. Kulübümüzün 165 kişinin üzerinde farklı iş alanlarından, meslek, akademi ve toplum liderlerinden oluşan üyeleri bulunmaktadır. Projelerimiz arasında Camp



Grady Spruce için sırt çantaları, 'İnsanlık Belirtileri' Evsizlik Programı, Salvation Army 'Melek Ağacı', Yaşlılar için Bayram Tebrik Kartları, Webb İlköğretim Okulu'na toplum olarak sevgimizi göstermek için Sevgililer Günü Kartları, Belediye Başkanı'nın Dua Kahvaltısı, Cardboard Regatta, Evlat Edinme teşvik Fuarı, Honduras'a Temiz Su, Nepal Deprem Yardımı, Azınlık Grupları İş Farkındalık Programı yer almaktadır. Webb İlköğretim Okulu için burs programımız, öğrencilere 1.000,000 Dollar'dan fazla destek sağlamış olup, başkent Washington'da Beyaz Saray'da da takdir edilmiştir.

Bazı insanlar silahlı kuvvetlere karşı önyargılarından dolayı askerlerden ve ordu mensuplarından hiçbir şekilde hoşlanmaz, hatta onlara güvenmezler bile. Barış sağlamanada ve barış inşasında silahlı kuvvetler rol oynamıyor mı?

Eğer silahlı kuvvetler profesyonel olmayan bir şekilde davranışır, etik ve ahlaki kurallarına uygun hareket etmez ve sivillere karşı güçlerini kötüye kullanırlarsa, insanların onlara olan güvenlerini kaybetmeleri anlaşılır bir durumdur. Silahlı kuvvetlerin, güvenliği, huzuru ve barışı



Force, US Navy, and US Army. He has a retirement from Alliance Manchester Business School in England, too. He is one of the leading experts in executive and occupational health, which brought him multiple awards, honors, and recognitions. His life is full of transformations as he combines his skills and knowledge to build healthier and more humane work environments. As a Paul Harris Fellow and Member of the Arch Klumph Society who serves as the District Peace Fellowship Chair and Peace MGI Adviser, he is deeply committed to building a more peaceful and compassionate world for all.

You have outstanding academic and professional experiences in interdisciplinary fields. How could you find the inner light that pulled you into different disciplines, ultimately enriching your wisdom?

Thank you! The foundation and the inspiration for my professional trajectory came from my grandfather Professor Otto Alois Faust, MD. He was a pediatrician. He always encouraged my brother and me to pursue our passions, just as he had before us...becoming one of the

first six professors of pediatrics in the USA with 25 years of pioneering work in play therapy with emotionally or behaviourally challenged kids. So, I have followed my inner guide.

What inspired you to join the Rotary in 1987?

While my grandfather, Dr. Faust, was a member of the Rotary Club of Albany in New York as the first-generation Rotarian in our family, his second daughter, who was my aunt, was my real inspiration to join Rotary. She never pushed or prodded me but always encouraged me to consider Rotary. Once I joined and did one year of 100% Perfect Attendance for the family, I was hooked by The Four-Way Test and the welcome my wife Sheri and I experienced worldwide, in many languages.

Which Rotary Club are you a member of? Although you actively contributed to multiple areas, you have a particular interest in peacebuilding.

I am a member of the Rotary Club Arlington in Texas, within District 5790. It was chartered on 11 June 1923. We have a 101-year dedication to community service to the local and international communities through projects in health, education, youth development, support for food banks, clean water projects, and humanitarian efforts. Our club has more than 165 members from many business, professional, academic, and community leaders. Some of our projects are Backpacks for Camp Grady Spruce, 'Signs of Humanity' Homelessness Program, Salvation Army 'Angel Tree,' Holiday Cards for Seniors, Valentine Cards to Webb Elementary School, Mayor's Prayer Breakfast, Cardboard Regatta, Adoption Fair, Clean Water for Honduras, Earthquake Relief for Nepal, Minority Business Awareness Program. Our Webb Elementary School scholarship program has provided over \$1,000,000 for students and has been recognized at the White House in Washington, DC.

Some people are prejudiced and strongly dislike the armed forces. They distrust them, yet don't the armed forces play a role in peacemaking and peacebuilding?

If the armed forces behave unprofessionally, fail to properly follow their ethical and moral guidelines, and abuse their power over civilians, people understandably lose trust in them. The armed forces have significant responsibilities toward civil society in keeping safety, security, and peace.



What are the various dimensions of peace? Is peace an outcome, a process, or progress?

Peace is an aspirational outcome that lies on a bi-polar continuum. One pole is Negative Peace, which is the absence of violence and the absence of the threat of

Barış, iki kutuplu bir sürekli üzerinde yer alan ve istenilen bir sonuçturdur. Bu kutuplardan biri, şiddetin ve şiddet tehdidinin olmadığı Negatif Barıştır. Negatif barış sahip değilsek, şiddet, çatışma ve şiddet tehditleri vardır. Barış spektrumunun diğer kutbu ise Pozitif Barıştır ve bu, Pozitif Barışın 8 Sütunu üzerine inşa edilmiştir.

Rotaryenlerin birçoğu bu sütunlara odaklanarak çaba gösterir. Pozitif barış sahip değilsek, düzensizlik ve kaos vardır.

sağlama konusunda sivil topluma karşı önemli sorumlulukları vardır.

Başın farklı boyutları nelerdir? Barış bir sonuç mu, bir süreç mi, yoksa bir ilerleme midir?

Barış, iki kutuplu bir sürekli üzerinde yer alan ve istenilen bir sonuçturdur. Bu kutuplardan biri, şiddetin ve şiddet tehdidinin olmadığı Negatif Barıştır. Negatif barış sahip değilsek, şiddet, çatışma ve şiddet tehditleri vardır. Barış spektrumunun diğer kutbu ise Pozitif Barıştır ve bu, Pozitif Barışın 8 Sütunu üzerine inşa edilmiştir. Rotaryenlerin birçoğu bu sütunlara odaklanarak çaba gösterir. Pozitif barış sahip değilsek, düzensizlik ve kaos vardır. Pozitif Barış, insanlık halinin doruk noktası ve Rotary'nin Dünya'daki misyonunun başlangıcından bu yana uzanan temel taşıdır.

Bir uzman olarak, Rotoryenler ve Rotary Barış Bursiyerleri'nin daha iyi işbirliği yapmalarını sağlamak için neler önerirsınız? İronik olsa da bazen barış inşası projelerinde bilgi birikimi ve proje yönetimi stilinde çatışıyorlar.

Farklılıklar takdir edin, köprüler kurun ve işbirlikleri oluşturun. Pozitif çatışma, şiddet içermeyen çatışmadır. Güçlü ve yapıcı sonuçlar elde etmek için gerekli olan enerjiyi ve ışığı sağlar. Farklılıkları aşmak, bu farklılıklarla ilgilenmek ve diğer kişinin yeteneklerini takdir etmek, yüksek verimli işbirliklerinin temelidir. Farklılıklarımız sayesinde daha güçlüyüz, yeter ki diğerinin yeteneklerine saygı gösterelim.

İstanbul'da bu yıl açılan ve önumüzdeki yıl öğretime başlayacak olan Otto ve Fran Walter Rotary Barış Merkezi hakkındaki fikrinizi merak ediyoruz.

Otto ve Fran Walter Rotary Barış Merkezi doğru zamanda, doğru yerde, doğru kişilerle açılan bir öğrenim kuru mu. Barış yolunda Ortadoğu ve Kuzey Afrika'da çok iyi akademisyenler ve profesyoneller yetiştireceğine güvenim tam.



On yılı aşkın süredir LinkedIn'de rahatsız edici kişisel promosyonlar ve normalleşen narsistçe davranışlar gözlemliyoruz. Dunning-Kruger Etkisi ile sosyal medya kaynaklı bilişsel önyargıların grup dinamигine ve kurumsal karar alma süreçlerine etkisini nasıl görüyorsunuz? İşbirliği ve performansı geliştirmek için hangi stratejileri önerirsiniz?

Çoğu insanın sağlıklı ve üretken olduğunu düşünüyorum. Sayıları az olsa da sağlıksız ve yıkıcı davranışlar sergileyen bireyler bütüne büyük zararlar verebiliyorlar. Ann McFadyen ve ben, her ortamda, Rotary de dahil olmak üzere, en tehlikeli ve en yıkıcı olan %1-3'lük kesimi yazdık. İş dünyasındaki psikanalitik mentorum, "Kendinizi savunacak kadar kendinize güvenli; lakin hatalarınızı göremeyecek kadar kendini beğenmiş bir narsist olmamalısınız" demiştir. Kişisel promosyon ve Dunning-Kruger Etkisi'ni duygusal yetkinlik eğitimi, yani yüksek duygusal zeka ile dengelemeliyiz. Öz farkındalık en önemli yetkinliktir; kendimizi sorumlu bir şekilde yönetmemizi sağlarken, başkalarının ihtiyaçlarına, düşüncelerine ve duygularına duyarlı olmamızı sağlar. Yüksek duygusal zeka, gerçek işbirliği ve yüksek performansa alan oluşturur.

COVID-19 pandemisinin ardından azalan refah ve artan tükenmişlik oranları dikkat çekiyor. Çalışan mo-



Peace is an aspirational outcome that lies on a bi-polar continuum. One pole is Negative Peace, which is the absence of violence and the absence of the threat of violence. If we do not have negative peace, we have violence, conflict, and threats of violence. The other pole of the peace continuum is Positive Peace, which rests on the 8 Pillars of Positive Peace, where most Rotarians focus their efforts. If we don't have Positive Peace, we have disorder and chaos.



violence. If we do not have negative peace, we have violence, conflict, and threats of violence. The other pole of the peace continuum is Positive Peace, which rests on the 8 Pillars of Positive Peace, where most Rotarians focus their efforts. If we don't have Positive Peace, we have disorder and chaos. Positive Peace is the culmination of the human condition and the cornerstone of Rotary's mission in the world from the beginning.

As an expert, what would you recommend Rotarians and Rotary Peace Fellows to collaborate better? Ironically, they sometimes clash on knowledge and management style in peacebuilding projects.

Appreciate the differences, build bridges, and form collaborations. There is positive conflict, which is non-violent conflict, that provides the forging heat and energy to yield powerful, constructive positive results. Working through the differences, engaging the differences, and appreciating the gifts of the other person are central to high productivity collaborations. We are stronger because of our differences as long as we respect the other's gifts.

We are curious about your opinion regarding the Otto and Fran Walter Rotary Peace Center, which was recently established and will start education next year.

The Otto and Fran Walter Rotary Peace Center is opened at the right time, in the right place, and with the right people. I have confidence that the center will train good academics and professionals on the path to peace in the Middle East and North Africa.

For more than a decade, we have been witnessing cringy self-promotions and normalized narcissistic behaviors, which have skyrocketed on LinkedIn. How do you see the correlation between the Dunning-Kruger effect and social media-driven cognitive bias impacting team dynamics and organizational decision-making? What strategies would you suggest to cultivate genuine collaboration and performance?

I believe most people are healthy and productive. The small number who are not healthy and productive cause significant damage to all. Ann McFadyen and I wrote about the % 1-3 who are the most dangerous and disruptive in any venue, including Rotary. My psychoanalytic mentor in the work world said, "You need enough narcissism to stand up for yourself but not so much that you're blind to your faults." We counter the self-promotion and Dunning-Kruger Effect with emotional competence training...high emotional intelligence. The self-awareness competence is the most important one, allowing us to manage ourselves responsibly while being sensitive to the needs, thoughts, and feelings of others. High emotional intelligence does lead to genuine collaboration and high levels of performance.

Following the COVID-19 Pandemic, decreased well-being and burnout rates are rising. What are the most critical factors contributing to employee motivation and engagement in the workplace, and how can organizations foster a peaceful work culture that prevents burnout?

Employees benefit most from self-care disciplines, which most importantly include: (1) regular exercise that

Öğrencilerimi her zaman zorlamaya çalıştım ve çoğu zaman onları aşan konularda konuşustum; lakin hiçbir zaman onlara tepeden bakarak konuşmadım. Öğrencilerime meydan okumuş olmam, benimle yarışabilerseniz yarışın diye teşvik etmek içindi. Öğrencilerin çoğu zannettiklerinden çok daha fazla zekaya ve yeteneğe sahiptir.

tivasyonu ve katılımına katkıda bulunan en kritik faktörler nelerdir ve kuruluşlar tükenmişliği önleyen barışçıl bir iş kültürünü nasıl geliştirebilirler?

Çalışanlar, en çok aşağıdaki kişisel bakım ve gelişim disiplinlerinden faydalınlardır: (1) kendilerine uygun düzen egzersiz; (2) her gün meditasyon ve dua zamanı; (3) hayat amaçları ve hedefleri konusunda netlik; (4) iyi kişisel ve profesyonel ilişkiler (Bir tane olumsuz insan ilişkisi beş tane iyi ilişkinin yararlarını geçersiz kılar... olumsuzluğa karşı kendinizi koruyun); ve (5) enerjinizi gün boyunca ve her gün yönetin.

Kurum ve kuruluşlar aşağıdaki şekillerde yapılandırılmış bir ortam oluşturarak barışçıl ve sağlıklı bir iş kültürü geliştirebilirler ne zaman ki: (1) çalışanlara işlerini nasıl yapacakları konusunda iyi bir takdir yetkisi sağlamak; (2) çalışmalarını yıkıcı olmayan yollarla ele almak, yönetmek ve çözmek için süreçler sunmak; (3) tatmin ve başarı için net kariyer yolları sağlamak; (4) çalışanların iş dışı yaşam alanlarını tanıyan aile destekleyici liderlik; ve (5) net misyon beyanları sunmak.

Birçok şirket, kurumsal sosyal sorumluluk çabaları kapsamında DEI (çeşitlilik, hakkaniyet ve kapsayıcılık) ilkelerini uygulamakta ve personelinden bu konuda eğitim almalarını istemektedir. Hepimiz kişisel zamirlerle, cinsiyet kapsayıcı tuvaletlerle ve okullarda ve iş yerlerinde mikro-agresyon denilen farkındalık projelerle tanışıyoruz. Tüm bu uygulamalara rağmen daha fazla hoşgörüsülük,ırkçılık ve iptal kültürünü körükleyen ciddi bir tepki var. Nerede yanlış yaptık?

Bir sarkaç çok fazla sallandığında, geri gelir ve çarpar. İyi bir fikri bir ideolojiye dönüştürdüğümüzde ve bu ideolojiyi HERKESE dayattığımızda, her zaman ters tepki olacaktır. İnsan ruhu sınırlanırılamaz. Hayatın, işin veya kişisel alanın herhangi bir alanında aşırı kontrol, insan ruhuna zarar verir. Öz kontrol (başkası tarafından kontrol



edilme yerine), öz farkındalıkta sonra belki de en güçlü duygusal yetkinliktir. Büyük liderlik, başkalarını takip etmeye davet eder; ancak onları zorlamaz veya eli sopalı biçimde dayatmaz.

Jonathan Haidt ve Greg Lukianoff'un 'The Coddling of the American Mind' kitabında, şu iddiada bulunuyorlar: 'Öğrencileri duygusal rahatsızlık yaratabilecek kelimelerden, fikirlerden ve insanların korumak için yapılan mevcut hareket, öğrenciler için zararlıdır.' Emekli bir üniversite profesörü olarak eleştirel düşünme, ifade özgürlüğü ve günümüz gençliği konusundaki görüşleriniz nelerdir?

Haidt ve Lukianoff oldukça haklılar. Eleştirel düşünme, kişinin kendisinin düşünmesi anlamına gelir; ebeveyn veya profesör sizi bunu yapmaya teşvik etmelidir. Hayat zordur! Bu durumu göz önünde bulundurduğumuzda, zorluklarla başa çıkmak için ne yapacaksınız? ABD Anayasası'nda güçenmekten korunma hakkı diye bir yasa yoktur. Eğer biri size karşı saldırgansa, nasıl hissettiğinizi onlara

Bir sarkaç çok fazla sallandığında, geri gelir ve çarpar. İyi bir fikri bir ideolojiye dönüştürüdüğümüzde ve bu ideolojiyi HERKESE dayattığımızda, her zaman ters tepki olacaktır. İnsan ruhu sınırlanırılamaz. Hayatın, işin veya kişisel alanın herhangi bir alanında aşırı kontrol, insan ruhuna zarar verir.



I always challenged my students and talked over their heads many times, but I never talked down to them. My challenge to them was to get with it; catch me if you can. Most students have far more ability and potential than they realize.

toilets, and watch out for microaggressions at schools and workplaces. Nevertheless, there is a severe backlash that fuels more intolerance, racism, and cancel culture. What went wrong?

When a pendulum swings too far, it comes crashing back. When we turn a good idea into an ideology and then impose that ideology on EVERYONE, there will always be a human backlash. The human spirit cannot be boxed. Overcontrol in any domain of life, work or personal, is destructive of the human spirit. Self-control (versus control by another) is maybe the most powerful emotional competence after self-awareness. Great leadership invites others to follow but does not lord it over them or impose with an iron hand.

In their book, “The Coddling of the American Mind,” scholars Jonathan Haidt and Greg Lukianoff claim that “the current movement to protect students from words, ideas, and people that might cause them emotional discomfort is bad for students.” As an emeritus professor, what are your insights regarding the development of critical thinking, freedom of expression, and youth today?

Haidt and Lukianoff are spot on correct. Critical thinking means thinking it through yourself, and the parent or professor should challenge you to do so. Life is difficult! Given that, what you going to do about the difficulty? There is no US Constitutional protection against being offended. If someone is offensive to you, tell them how you feel. You’re NOT entitled to tell THEM how to act because no one is king of the universe. I always challenged students and talked over their heads many times, but I never talked down to them. My challenge to them was to get with it; catch me if you can. Most students have far more ability and potential than they realize.

suits you; (2) meditative, peaceful, and prayerful time each day; (3) clarity about your goals and purpose in life; (4) good personal and professional relationships (A negative relationship negates the benefits of five good relationships...buffer yourself against the negative); and (5) manage your energy each day and throughout the day.

Organizations foster a peaceful, healthy work culture when they structure the environment that (1) allows employees good discretionary control over HOW to do their work; (2) offer processes for engaging, managing, and resolving conflicts in non-destructive ways; (3) provide clear career pathways for satisfaction and success; (4) family supportive leadership that recognizes the employee’s nonwork domain of living; and (5) provides clear mission statements.

Many companies implement DEI principles and require their personnel to have training in their corporate social responsibility efforts. We are all introduced to personal pronouns, gender-inclusive

When a pendulum swings too far, it comes crashing back. When we turn a good idea into an ideology and then impose that ideology on EVERYONE, there will always be a human backlash. The human spirit cannot be boxed. Overcontrol in any domain of life, work or personal, is destructive of the human spirit.



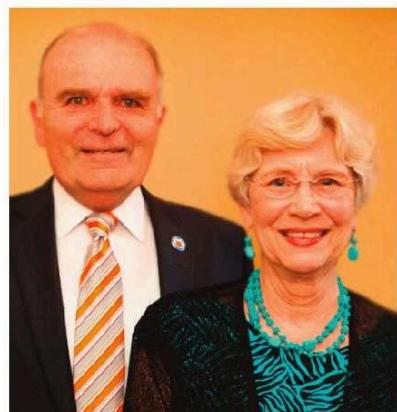
Gandhi, King, Mandela kurban değildi, onlar adaletsiz sistemlere karşı barışçıl protestocularıydı. Ve dünyayı değiştirdiler. Sızlanmadılar ve yakınımadılar, güçlü durdular ve uygulanan sonuçları kabul ettiler. Bizler de onlar gibi, eylem ve davranışlarımız için kişisel sorumluluk aldığımızda iyileşiriz.

söyledi. Onlara nasıl davranışları gerektiğini söyleme hakkına sahip değilsiniz; çünkü hiç kimse evrenin kralı değildir. Öğrencilerimi her zaman zorlamaya çalıştım ve çoğu zaman onları aşan konularda konuştım; lakin hiçbir zaman onlara tepeden bakarak konuşmadım. Öğrencilerime meydan okumuş olmam, benimle yarışabilerseniz yarışın diye teşvik etmek içindi. Öğrencilerin çoğu zannettiklerinden çok daha fazla zekaya ve yeteneğe sahiptir.

Farklı nesillerin ruh sağlığına yaklaşımını kıyasladığımızda, en açıksözlü olan, farkındalık yaratılan, sosyal yaftalamayı aza indirgeyen ve ruh sağlığı hakkında konuşmayı normalleştirilen kuşakların Millenium ve Z kuşağı olduğunu gözlemliyoruz. Teknolojiye hakim, küresel bağlantılar kuran ve sanal aktivizm ile harekete geçmelerine rağmen, bu kuşakların aşırı derecede kirilgan hale geldiklerini de görmezden gelemeyiz. Birçok gencin çarpılmış "woke" ideolojisile sıkışmış, cinsellik konusunda kafa karışıklığı yaşayan, biyolojik kimliğini reddeden, işsiz, hatta hala ebeveynleriyle yaşayan ve gelecekleri konusunda

umutsuz olduğunu fark ediyoruz. Lakin kurban bilincinin matah bir şeymiş gibi gösterildiği tuhaf bir durum var ortada. Bu olanlara ağızımı açıp bir şey söylemeye ödmüz patlıyor. Tüm bu olanların üstesinden nasıl geleceğiz?

Yine söylüyorum: hayat zor! Hayatı nasıl yaşayacağımızı öğrenmek için buradayız. Eylem ve davranışlarımızın sonuçları vardır. Eğer sonuçları beğenmiyorsak, davranışımızı değiştiririz... veya sonucu, koşulların adaletsiz olduğunu düşünerek kabul ederiz. Gandhi, King, Mandela kurban değildi, onlar adaletsiz sistemlere karşı barışçıl protestocularıydı. Ve dünyayı değiştirdiler. Sızlanmadılar ve yakınımadılar, güçlü durdular ve uygulanan sonuçları kabul ettiler. Bizler de onlar gibi, eylem ve davranışlarımız için kişisel sorumluluk aldığımızda iyileşiriz. İyi ebeveynler ve öğretmenler, çocukların ve öğrencilerin anlaşmasını sağlayarak davranışları için mantıklı sonuçlar belirlerler. Sonuçlar bize olur (biz kurbanız) ya da bizim için olur (hayat dersi öğrenmek için ödediğimiz harçtır). Hayatta zafer kazanan olun, kurban değil.





When we compare different generations' approaches to mental health, Millennials and Generation Z are the most outspoken. They raised awareness, reduced stigma, and normalized talking about mental health. While they are tech-savvy, connected globally, and mobilized by cyber-activism, we cannot ignore that they become overly fragile. Many youth are stuck with the distorted woke ideology—confused with sexuality, in denial of their biological identity, unemployed, still living with their parents, and hopeless for the future. There is a celebration of victimhood mentality. Hence, we altogether found ourselves walking on eggshells. How are we going to heal altogether?

Again, life is difficult! We are here to learn how to live life. There are consequences of our actions and behaviors. If you don't like the consequences, change your behavior...or accept the consequences because you think circumstances are unjust. Gandhi, King, and Mandela were not victims; they were nonviolent protectors of unjust systems...and they changed the world. They didn't whimper and whine; they stood firm and accepted the consequences that were administered. We heal when we take per-

sonal responsibility for our actions and behaviors as those three did. Good parents and teachers structure logical consequences for behaviors, making sure children and students understand. Consequences happen to us (we are victims) OR they happen for us (they are the tuition we pay for learning a life lesson). Be a victor in life, not a victim.



Gandhi, King, and Mandela were not victims; they were nonviolent protectors of unjust systems...and they changed the world. They didn't whimper and whine; they stood firm and accepted the consequences that were administered. We heal when we take personal responsibility for our actions and behaviors as those three did.

