



## Sözün Özü!

*Bazı gerçekleri değiştiremezsiniz, ama sonuçlarından korunabilirsiniz; aynen beklenen İstanbul Depremi, gelecek yaz dönemi orman yangınları ya da sel baskınları gerçeğinde olduğu gibi.*

*Bu kitapçık **Alışkanlıkları Değiştirme ve Dayanışma** araçlarının birlikte kullanılarak afet zararlarının nasıl azaltılabileceğini tariflemektedir. Önerilen yöntemin özeti: **Afet zararlarının kök sebeplerinden birisi olan yanlış alışkanlıkları değiştirip, önleyici yeni alışkanlıklar edinmek!***

*Yani, afet öncesinde, sırasında ve de sonrasında ortaya çıkabilecek çeşitli durumlarla başa çıkabilecek alışkanlıklara sahip olmak.*

*Mesela yangın söndürme tüpünü kullanma alışkanlığına sahip olmamak veya basit ilk yardım bilmemek ya da bir depremin hemen başlangıcında ilk yapılması gerekenleri hatırlamak için önceden alıştırmamış olmak gibi.*

*El yıkamanın hastalıkların en az yarısını önlemesine benzer şekilde, afetin yıkıcılığını en az zararla atlatabilmenin yolu, bazı alışkanlıkların kazanılması ya da kazanılmış bazılarının değiştirilmesi; bunun için de kültürümüzün temel taşlarından birisi olan çevremizle dayanışmayı kullanmak gerekiyor.*

*Burada yeni sayılabilecek olan, “alışkanlıkları kazanmak da değiştirmek de zordur” inancını aşabilecek şu yöntemdir:*

*Kişilerin kazanmak veya değiştirmek istedikleri alışkanlıkları için, kendilerinin belirleyecekleri ve uymadıkları takdirde kendilerini zorlayacak bir taahhütte bulunmaları ve bu yolda çevrelerindeki güvendikleri kişilerle dayanışmaları!*

Bu yolla hangi davranışlarımızı değiştirip yenilerini edinirsek edinelim, CoVid19 pandemi sonrası bu yeni dönemde kazanan Adil Yaşam olacaktır.

## Afet Zararlarını Azaltmak: Nasıl?

Deprem, sel, kasırga ya da diğerleri, normal zamanlarda ortaya çıkmayan yetersizliklerimizi ortaya çıkarır. Örneğin, fazla kilolarımızla pekala barışık yaşarken, koşarak bir tehlikeden kaçmak zorunda kaldığımızda ise büyük bir sağlık riski oluşturabilir.



Ya da tanışıklığımız olmayan üst kat komşumuzla yuvarlanıp giderken, acil bir durumda yardıma ihtiyacımız olduğunda ilk aklımıza gelen, bu yakın komşumuz değil midir?.

Lütfen bir deprem ya da sel baskını anını düşünün; bu iki örnekte değinilen “*kendimizi değiştirmek*” ve “*komşu dayanışması*”nın ne kadar hayati olacağı kolayca anlaşılabilir.

Bu kitapçıkta, başkalarıyla dayanışma yoluyla *kendini değiştirerek* yeni bir alışkanlık edinmek ya da bir alışkanlığını terketmek isteyenlere basit, uygulanabilir bir yöntem tanıtılıyor. Bu yolla, bir afet öncesi, sırası ve sonrasında doğacak çeşitli zararlardan korunmuş olabileceksiniz. İşte iki örnek:

- Günde 5000 adım kararını gerçekleştirmekte zorlanan bir kişi, komşusu ile sözleşerek, pek canı istemediği günlerde de değişim isteğinin gereğini yapar. Bir başka gün roller değişip bu defa kendisi diğer kişinin motivasyon kaybını giderebilir. Bu *dayanışma yoluyla değişime* örnektir.
- Mizacı nedeniyle ilişki kurmakta zorlanan bir kişi, deprem sırasında komşu ile yardımlaşma ihtiyacının bilincinde olsa da buna bir türlü girişemez. Bu durumda, kişi mizacını değiştirip daha dışa dönük olmayı becerdiği takdirde, komşu veya tanıdıklarıyla -evelce kuramadığı- dayanışma ilişkilerini kurabilecektir. Bu da *değişim yoluyla dayanışmaya* başka bir örnektir.

## Bölüm I - Alışkanlıkları Değiştirme Yöntemleri

Alışkanlıklar bireylerin adları gibi onlara yapışık. Bu yapışma bazılarında “değiştirilemez” boyutlarda olabilir iken bazılarında ise “değiştirilebilir” durumdadır. Bunu belirleyen özelliğimize genellikle “irade gücü” deniliyor

Çoğu kimse alışkanlıklarının farkındadır ve onların da birçoğu bazı alışkanlıklarını değiştirme girişimlerinde bulunmuştur. Örneğin, düzenli egzersiz için kendine söz veren -sonra da tutamayan- çok kişi vardır.

Bu başarısızlıkların büyük bölümü irade zayıflığından doğmaz. Daha çok, ya kişilerin değişim yönünde verdikleri sözlere ait hedefler belirsizdir veya söz yerine getiril(e)mediğinde uygulanacak zorlayıcı bir yaptırım öngörülmemiştir ya da bunların ikisi birden mevcuttur. Bu tür başarısızlıklar dönerek kişinin kendi hakkında şöyle bir haksız yargıya varmasına da yol açabiliyor: Benim iradem zayıftır!

### Yerel yönetimler bu konuyla yakından ilgilenmeli. Niçin?

Örnek olarak bir deprem ülkesi olan yurdumuzun hemen her bölgesinde beklenen depremleri ele alalım: Olası zararların azaltılması, merkezi ve yerel yönetimler kadar o yörelerde yaşayan yurttaşların da deprem öncesinden başlayarak almaları gereken bir dizi önleme bağlıdır. Bu önlemlerin çoğu, bireylerin tutum ve davranışlarında değişiklik yapmalarını gerektiriyor.

Örneğin, dünyadaki örnekler depremin hemen ardından -doğalgaz tesisatındaki kırılmalar, mutfak tüpleri, yanıcı patlayıcı maddelerle çalışılan yerlerdeki yıkımlar vbg nedenlerle- çıkan yangınların büyük can ve mal kaybına yol açtıklarını ve itfai teşkilatlarının çok sayıda yangına çeşitli nedenlerle müdahale edemediklerini gösteriyor. Ya da, ilk yardım becerisine sahip olup olmamak, ölümle kalım arasındaki belirleyici değil mi?

Lütfen, bir deprem sonrasında, basit de olsa tüm bağımlılıklarımızın lüzumsuz güçlükler yaratacağını düşününüz. Alışkın olduğumuz tuvalet klozeti, soğuğa olan aşırı duyarlılığımız, ev hayvanımızın sadece belirli bir yiyeceğe alışkinlığı ya da hareket güclüğü yaratabilecek fazla

kilolarımız gibi basit bağımlılıklarımızı kendi başımıza terk edebilmenin ne büyük farklar yaratacağı kolayca anlaşılır.

Bu gerçek şunu söylüyor: Her birey, deprem sonrası ihtiyaçlarını giderebilmek için, yeni alışkanlıklar edinmeli ya da bazılarını değiştirmelidir. Bu ise önemsemediği için dikkatinden kaçan bağımlılıklarını önceden farketmesiyle mümkündür.

Bir süre idare edebilecek içme suyu, düzenli alması gereken ilaçları, kendi ve yakınlarının güncel fotoğrafları, kimlik belgeleri, cep telefonu bilgilerinin GSM operatöründeki yedeği ya da bilgisayar diskinin yedeği vbg, bunlardan sadece birkaçıdır.

Özellikle deprem sırası ve sonrasında kıt hale gelebilecek kaynakların (yollar, içme suyu, sağlık tesisleri gibi) hakça paylaşımı, *Adil Hizmet Rehberi*'nde tanımlanan şu vizyon'un gerçekleşmesine bağlıdır:

*Kent yaşamının tüm paydaşları, yaşamın her alanındaki tutum ve davranışlarında "canlı ve cansızlar bütünü"nü sürdürülebilirliğine olumsuz etki yapmama alışkanlığını yaşamlarının doğal uzantısı haline getirmişlerdir.*

Bu da tüm paydaşların tutum ve davranışlarında değişiklik yapabilmelerini, daha net bir ifadeyle "kendilerini değiştirebilmeleri"ni gerektiriyor. Yerel yönetimler bu bağlamda kritik bir oyun kurucu rolündeler.

### Bir neden daha var

İçinde yaşadığımız "şeyler arasında oluşturulan ağlar"<sup>1</sup> çağında, kamu kurumlarının rolleri de yeniden tanımlanıyor; bu yeni rol dağılımı içinde belediyelerin de sadece belirli hizmetleri sunan sessiz hizmet sağlayıcılar olma rolleri yerine, genişleyen ihtiyaç ve imkanlar çerçevesinde doğan çeşitli sorunların çözülmesi için, paydaşlar<sup>2</sup> arasında ağlar oluşturmak gibi yeni bir yerel yönetim rolü ortaya çıkıyor.

<sup>1</sup> Nesnelerin interneti (Internet of Things) için bkz. [https://www.wikiwand.com/tr/Nesnelerin\\_interneti](https://www.wikiwand.com/tr/Nesnelerin_interneti)

<sup>2</sup> "Paydaşlar" terimi ile İBB kadrolarındaki kamu görevlileri, İBB ile çeşitli anlaşma ve protokollar yoluyla ilişki içinde bulunan kişi ve kurumlar ve nihayet tüm hizmet alanlar (halk) kastediliyor. (Bkz. [Adil Hizmet Rehberi](#), Tanımlar)

## Altı Adımda Kendini Değiştirme

**Dikkat!** Kendini bir veya birkaç konuda değiştirmeye karar vermiş bir kişi için yapılması gerekenler sırayla tanımlanmıştır. Her değişim az ya da çok bir çaba harcamayı gerektireceğine göre, başlangıçta tek konu seçmek ve onda başarı kazanarak o motivasyonla yeni değişim hedefleri seçmek pratik olarak iyi bir yoldur. Başarılar dileriz.

**Adım 1 -** Neyi değiştireceğinize karar verin: Herkes kısa bir düşünmeyle hangi alışkanlığını değiştirmek ya da edinmek istediğini bulabilir. Ama yine de, “Bireysel Nitelik Profili”nizi ve ardından da “Bireysel Değişim Hedefi”nizi ortaya çıkararak işe başlamak tavsiye edilir. Bu amaçla lütfen Ek1’de tariflenen yolu izleyiniz.

**Adım 2 -** Hedef ifadesini yazın: Değişim hedefine karar verildikten sonra, bu hedefin düzgün bir ifadeyle tam olarak yazılması önerilir. Örneğin, “*Bedeni sağlığımı deprem anında bir ek risk yaratmayacak düzeye yükseltmek*”.

**Adım 3 - Hedef gerçekleştirme planınızı yazın:** Bu adımda, hedefi nasıl ve ne süre içinde gerekleştireceğinizin bir alışveriş listesi belirginliğinde tanımlanıp yazılması isteniliyor. Örneğin: “*Beden sağlığımı en geç her 2 ayda bir check-up yoluyla kontrol ettireceğim. Paralel olarak da, her gün 3000 adım yürüyüşle başlayıp her ay 1500 adım artıracak en çok 6 ay içinde günde en az 10,000 adıma yükselteceğim*”.

**Adım 4 -** Planınızı gerçekleştirmek için bir sigorta (taahhüt) retin: Her işin bir püf noktası olduğu gibi kendini değiştirmenin de bir püf noktası var. Bu da “*planınızı -tartışmasız kabul edilebilir force majeure haller dışında- uygulamadığınız takdirde, sizi gerçekten zora sokacak bir yaptırım bulmanız*”dır. Kendi kendinize söz verdiğiniz için uygulayacağınız bu yaptırım samimi olarak sizi (*imkansız değilse de*) ok zorlayacak bir taahhüt olmalı; ayrıca da zaten yerine getirilmesi gereken bir vecibe (mesela birisine olan borcunuzu ödeme sznz) olmamalıdır.

Bir kişiye çok zor gelebilecek bir yaptırım başkaları açısından o kadar da zor olmayabilir. Bu nedenle, örnek olarak verilen yaptırım örneklerinden birisini seçmek yerine, “*bedeninize göre*

*elbise seçer gibi” kendi durumunuza en uygun yaptırımı tasarlamanız daha doğru olabilir. Örnek yaptırım tasarımları için Ek2’deki örnek listesinden yararlanabilirsiniz.*

**Örneğin:** *“En geç her 2 ayda bir check-up yaptırmadığım ve /veya planımda öngörülen 6 ay içinde, 3000 adımla başlayıp her ay 1500 adım artırıp 10,000e varma sözümü gerçekleştiremediğim takdirde, benden bu parayı alacağına söz veren (benim de sözünde duracağına güvendiğim) Deniz Demir adlı arkadaşşıma 6 ayın sonunda TL30,000 ödeyeceğim”;* (rakamın zorlayıcılığına dikkat ediniz!)

Bu örnekteki TL30,000 ödeme taahhüdü yerine şöyle biri de olabilirdi: *“.....takdirde, iş amirimle anlaşp kesin söz alarak, ücret artışlarımın 2 yıl boyunca durdurulmasını sağlayacağım”;* (bu da en az diğeri kadar zorlayıcı. Öyle olmasa işe yaramaz, kolayca çiğnenebilirdi)

#### **Adım 5 - Taahhüt Metnini doldurup imzalayınız.**

Bu belgenin Ek3 (Adım 5)te, kendi kendinize verdiğiniz sözü daima hatırlatacak bir kısa metin var. Lütfen bunu doldurup gözünüzün önünde bir yere yapıştırınız. Olabildiğince başkalarıyla da paylaşp taahhüdünüzü güçlendiriniz.

**Adım 6 - (seçime bağılı).** **Bu rehberi zenginleştirici katkılar yapabilirsiniz:** İster rehberin daha kullanışlı hale gelmesi, ister eksik ve/ya yanlış bulduklarınızın düzeltilmesi yoluyla rehberin geliştirilmesine katkı sağlayabilecek katkılar yapabilirsiniz.

Bu amaçla, [www.AdilYasam.net](http://www.AdilYasam.net) web sitesi yoluyla bir ePosta yollayarak düşüncelerinizi iletebilirsiniz.

## Ek1 - “Bireysel Nitelik Profili” ve “Değişim Hedefi” belirleme için bir yöntem

1. <https://tinaztitiz.com/wp-content/uploads/2022/02/Nitelikler.xlsx> adresini kopyalayıp tarayıcınıza<sup>3</sup> yapıştırınız ve ENTER'a tıklayınız. İleriki kullanımlarınızda yararlanmak için (Save File) seçeneğini işaretleyip, bilgisayarınıza<sup>4</sup> indiriniz.
2. Bilgisayarınıza\_indirilen (Nitelikler.xlsx) adlı dosyayı masa üstüne sürükleyip çift tıklayıp açınız.
3. Ortaya çıkan belgede 5 kategori (Genel, Zihinsel, Psikolojik, Ahlaki, Fiziksel) altında toplam 117 nitelik bulunuyor.
4. Bu niteliklerin her biri için 1= çok az ve 5=çok iyi demektir. Sizden istenilen, “Yeterlik” sütunu altına 1-5 ölçeğinde kendinizi değerlendirmenizdir. Bazı nitelikleriniz hakkında bilgi sahibi değilseniz onları boş bırakabilirsiniz.
5. Yeterlik sütunundaki her yüksek puan o konuda yüksek bir niteliğe sahip olduğunuzu, her düşük puan ise o konuda gelişmeye ihtiyacınız olduğunu göstermektedir.

Birçok eksik ve fazlalık içinde hangi nitelik(ler)inizi geliştirmek istediğinize karar vermeniz için, amacınızın ne olduğuna bakmanız gerekir. Örneğin, iş bulmak gibi bir amacınız varsa “zihinsel” kategorideki nitelikler ağırlık kazanabilir. Sportif bir başarı hedefleniyor ise “fiziksel” kategori tercih edilecektir. Ya da bir hedefiniz var ve bunu ikinci bir hedefle birlikte ele almak isterseniz bu ikinci hedef, “afet zararlarını asgariye indirmek” olmalıdır. Hatta bunu tek hedef olarak da alabilirsiniz. Deprem zararlarından korunmak hem fiziki hem zihinsel kategorilerden bazı niteliklerin seçilmesini gerektirebilir.

---

<sup>3</sup> Tercihan Chrome tarayıcısını kullanmanız önerilir. Chrome’u indirmek için [Tıklayınız](#).

<sup>4</sup> Günümüzde hemen her işlem akıllı telefonlar üzerinden yapılıyor. Bu uygulamayı ise bilgisayarınız üzerinden kullanmanız önerilir.



Hangi kategoriler hedeflenirse hedeflensin, altın kural şu: Hedefe yardımcı olabilecek **“yüksek puanlar”dan yararlanıp “düşük puan(lar)”ı yükseltmeye çalışmak!** Böylece, bireysel değişim hedefinize karar verebilirsiniz..

#### 6. Ama Nitelikler Listesi ile sınırlı değilsiniz!

Kişisel ya da ailevi koşullarınız, Nitelikler Listesinde görülenlerden farklı değişme isteklerine de yol açabilir. Bu durumda, bir beyin fırtınası sonunda belirlenmiş aşağıdaki fikirlerden de yararlanabilirsiniz:

(Ek1 Tablo) Kendini değiştirme isteği örnekleri <sup>5</sup> (Beyin Fırtınası sonuçlarıdır)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sigara bırakmak</li> <li>• Belirli bir bağımlılığın vazgeçmek</li> <li>• Bir canlının (köpek, kedi vd) bakım sorumluluğunu üstlenmek</li> <li>• Çöpleri ayırma (cam, plastik, metal, kağıt, organik gibi) alışkanlığı edinmek</li> <li>• Atık üretimini azaltmak</li> <li>• Arzu- ihtiyaç dengesini kontrol edebilmek</li> <li>• Kusurlu olduğunda özür dileme alışkanlığı edinmek</li> <li>• Kusurunu düzeltmeden salt özürle geçiştirme alışkanlığından vazgeçmek</li> <li>• Herkese sürekli ne yapılması gerektiğini söyleyerek bir şey yapmadan yaşama alışkanlığından vazgeçmek</li> <li>• Sağ-sol, yukarı-aşağı şeklinde konum tanımlamak yanısıra kuzey-güney, doğu-batı şeklinde konumlama alışkanlığı edinmek,</li> <li>• Zihinden hesap yapma alışkanlığı edinmek,</li> <li>• Her ağzımdan veya kalemimden çıkanın kökenini merak edip öğrenme alışkanlığı edinmek</li> <li>• Dahi anlamındaki de ve da'ları ayrı yazma alışkanlığı edinmek,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenmeyi öğrenme becerisi kazanmak</li> <li>• İlk yardım eğitimi almak</li> <li>• Teşekkür etme alışkanlığı kazanmak</li> <li>• Empati kurma alışkanlığı kazanmak</li> <li>• Farkındalık ve sosyal duyarlılığını artırmak</li> <li>• Daha üretken olmak</li> <li>• Öğrenilmiş çaresizlikten kurtulmak</li> <li>• Tüketimi azaltmak</li> <li>• Şikayetin oluşmasına kendi katkısını sorgulama</li> <li>• Katkısı olmadığına karar verse de oluşmasına katkısını sorgulamak</li> <li>• Büyük ikramiye çıkmamasında bilet almamışlığının rolünü sorgulamak</li> <li>• Çözülmesini başkalarından beklediği sorunların çözüldüğünü ama istediği gibi olmadığını anlamak</li> <li>• Çözenlerin/katkıda bulunanların kendi yararını gözeterek çözdüğünü farketmek</li> <li>• Empatinin, karşısındakinin sorunları, açmazları her ne ise onları içselleştirmekle; o da ancak onun yerine kendisini koyma becerisini kazanmak.</li> <li>• Bireyin kendine karşı tavizsiz dürüstlüğü ve bu dürüstlükte adaletin biçiminden emin olması</li> <li>• Genelleme alışkanlığı</li> </ul>

<sup>5</sup> (<https://tinaztitiz.com/wp-content/uploads/2022/02/Nitelikler.xlsx> adresindeki Nitelikler Listesinde, değiştirmek isteyebileceğiniz kimi özelliklerinizi görebilir; yukarıdaki beyin fırtınası fikirlerine ek olarak onlardan da esinlenebilirsiniz.)

(Ek1 Tablo) Kendini değiştirme isteği örnekleri<sup>6</sup> (Beyin Fırtınası sonuçlarıdır)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Birileri" tarafından yönlendirilen ve "onaylanma" beklentisiyle yaşamaya alışmışlığın, özgüven sahibi insanlara öfkeyle bakmaya yol açtığı farkındalığı,</li> <li>• Wilhelm Stekel'den: "Olgunlaşmamış insan inandığı dava uğruna gösterişli bir şekilde kendini feda edebilir. Olgun insan ise inandığı dava uğruna gösterişsiz biçimde yaşamayı seçer."</li> <li>• Benzer söylenişli sözcükleri dikkatli kullanma alışkanlığı edinmek</li> <li>• Alınganlık huyu</li> <li>• Kedi, köpek, böcek vb korkusu</li> <li>• Söylemlerin çoğunlukla didaktik bir tavırla söyleyip yazılması</li> <li>• Eylem ve/ya söylemlere -doğru ya da yanlış- yönelik eleştirilere karşı mutlaka bir karşı argümanla savunma alışkanlığı</li> <li>• Odaklanamama alışkanlığı; üstelik bununla övünme (çok meşgulüm) tutumu</li> <li>• "İnşallah" söyleminin belirsiz tutumları onarıcı olarak kullanma alışkanlığı</li> <li>• "Eğer ... ise ... dir" kalıbını bir düşünme, yazma, söyleme alışkanlığı haline getirmek</li> <li>• "Rasyonel Düşünme Zinciri" baklaları arasına bozuk baklalar (<a href="https://bit.ly/3zl7wdl">https://bit.ly/3zl7wdl</a>) yerleştirerek oluşturulan düşünceleri savunma alışkanlığının terki</li> <li>• Konuşmaya başlayınca durduramama alışkanlığı</li> <li>• Anlam yüklenmemiş veya buğulu (belirsiz) anlam yüklenmiş sözcük ve/ya söylemlerden kaçınma alışkanlığı</li> <li>• Değer iletişimine uygun konuşup yazma alışkanlığı</li> <li>• Farklı düşünce ve talebi olanlarla karşılaşıp bir münazara ortamından ortak çözümler bekleme alışkanlığını değiştirmek</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bireyin "şeylerin içinde" (in the grand scheme of things) kendi yerini ve amaçlarını değerlendirmesi</li> <li>• Bir sorun karşısında ilk aklıma gelen "kim kusurlu" alışkanlığından vazgeçip, "ne olduğunu anlamalıyım" alışkanlığını edinmek,</li> <li>• Herhangi bir şeye bütünüyle bakıp kusurlu olanı görebilme alışkanlığı edinebilmek</li> <li>• Bir kişinin işe yarar özelliğini kısa sürede keşfedebilme alışkanlığı edinebilmek</li> <li>• Tüm iddialarının doğru olup herkesin bunlara uyması gerektiği inancı</li> <li>• Herkese ayar verme alışkanlığı</li> <li>• Sürekli mağduru oynama alışkanlığı</li> <li>• Muhataplarımın samimiyetlerine inanma alışkanlığı</li> <li>• Aykırı fikirlere tahammül becerimi geliştirmek</li> <li>• Anlamak istemeyene izah ısrarım</li> <li>• Başkalarının sorunlarını kendi sorunum gibi önemsemek konusundaki aşırı iyimserliğim</li> <li>• Çevremdeki saklı imkânları hedefim yönünde kullanabilme becerisi</li> <li>• İyi düşünölmüş bir misyona sahip olma</li> <li>• Kendini tam ifade edebilme</li> <li>• Farklı kişileri tanımak için ortam yaratma</li> <li>• Her türlü dağınıklığı düzeltme (çalışma masası, mail'ler, pc dosyaları/programları, cep telefonu saved items, fotoğraflar, ev, çekmeceler, gardroplar), kullanılmayanları işine yarayacak birilerine verme,</li> <li>• Bilimsel Çalışmalarına daha çok konsantre olabilmek için kendimi daha iyi ifade etme becerisi kazanmak</li> <li>• Makine Öğrenmesi, Yapay Zeka, Derin Öğrenme alanlarında kendimi geliştirmek</li> <li>• İkna edici şekilde hayır diyebilmek</li> <li>• Akrabalarımına daha çok vakit ayırabilmek</li> </ul> |
|--|---|

<sup>6</sup> (<https://tinaztitiz.com/wp-content/uploads/2022/02/Nitelikler.xlsx> adresindeki Nitelikler Listesinde, değiştirmek isteyebileceğiniz kimi özelliklerinizi görebilir; yukarıdaki beyin fırtınası fikirlerine ek olarak onlardan da esinlenebilirsiniz)

**(Ek1 Tablo) Kendini değiştirme isteği örnekleri<sup>7</sup>** (Beyin Firtınası sonuçlarıdır)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sözcükleri birbirine kolayca ekleyebildiğinde, bunun anlamlı olduğuna inanma alışkanlığını değiştirmek</li> <li>• Münazara ortamına katılan ya da katılacaklara yeknesak davranışlar kazandırmak (oyun kurallarına uymak)</li> <li>• Yapılacak işlerle ilgili liste hazırlarken ihtiyaçlar, donanım, anlayış ve beklenti bütünlüğü şeklinde sınırlar koyarak hedefi netleştirmek,</li> <li>• Hedeflerime varabilmenin n şartı olarak sağlığımı korumak</li> <li>• Doktor, tedavi, ameliyat korkusunu bırakmak</li> <li>• İlaçlarımı vaktinde ve doğru dozda/adette almayı ihmal etmemek</li> <li>• Hayata olumsuz bakan, negatif insanlardan uzak durmak</li> <li>• Beni istismar ettiğini düşündüğüm insanlara mesafeli durmak</li> <li>• İnternet ağının getirdiği devisa bilginin hepsine erişmeye abalammamak, hayatıma uygun seçimler yaparak onlarla ilgili vakit ayırmak</li> <li>• Aile fertleriyle ilişkiyi hep sıcak tutmak</li> <li>• Toplumun sorunlarına çözüm bulma yolunda gayreti doğru kuruluşlar içinde sarfetmek</li> <li>• Fiziksel ve ruhsal sağlığımı olumsuz etkileyen alışkanlıklarımın farkına varabilmek.</li> <li>• ocukların sürdürülebilir ve iyi alışkanlıklar kazanmasına yol açacak yöntemler bulup uygulayabilmek.</li> <li>• Her gün belirli bir zamanda belirli bir süreyi düzenli olarak sağlığını koruyup iyileştirme için (randevu verir ciddiyyette) ayırabilmeyi adet haline getirebilmek</li> <li>• Dağınık haldeki notlarımı düzenlemek</li> <li>• Az yemek</li> <li>• Az oturmak</li> <li>• Covid 19 aşısı olmak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buluşlarımı hayata geçirmek</li> <li>• Her Őeyle dikey hiyerarşi kurma çabası. Bundan vazgeebilmeyi, her insanla, hayvanla, objeyle aynı hizada bir algılayış içinde olunmasını isterdim.</li> <li>• Zamanımı, beni tüketen değil, anlam kazandıran çabalara ayırmayı seçmek.</li> <li>• Erken saatte uyuyup, hep aynı saatte uyanmak</li> <li>• Daha fazla ve düzenli meditasyon yapmak.</li> <li>• Bunca bilişsel madde arasında duygudaşlık eksik kalmamalı: Çocuklar/yaşlılar ile onların dünyalarına dahil olup empatik iletişim kurmaya çabalamak. ocukla ocuk olmak.</li> <li>• Anne babanın ve toplumun en az 25 yıl emek ve kaynak harcadığı birey olarak kendisinden beklenenin (misyununun) ne olabileceğini sorgulamak</li> <li>• Her an yeni öğrendikleriyle güncellediği bir evren tasavvuru oluşturmak</li> <li>• Sorunları sorulara çevirerek zebilme becerisi</li> <li>• Doğru Soru becerisi</li> <li>• Hızlı okuma tekniği</li> <li>• Asgari bilişim okuryazarlığı</li> <li>• 10 parmak klavye becerisi</li> <li>• Zihin haritası (mind map) becerisi edinmek</li> <li>• Dijital alanda daha az zaman geçirmek.</li> <li>• Günün belirli zaman dilimlerinde internet, telefon ve dijital iletişime mutlak ara vermek (mesaj kontrol etmemek vb.)</li> <li>• Edebi/düşünsel eserler okuyabilmek için mevcut olandan daha fazla zaman yaratabilmek</li> <li>• Tembellik ve aylaklık molalarında sorumlulukları/iş listelerini unutmak</li> <li>• Daha fazla spor yapmak</li> <li>• Kendi ritimimle yaşama konusunda daha kararlı oluş</li> <li>• Yavaşlamak, acele etmemek, acele ettirmemek, acele ettirildiğinde "yavaş" diyebilmek.</li> </ul>
---	--

<sup>7</sup> (<https://tinaztitiz.com/wp-content/uploads/2022/02/Nitelikler.xlsx> adresindeki Nitelikler Listesinde, değiştirmek isteyebileceğiniz kimi özelliklerinizi görebilir; yukarıdaki beyin firtınası fikirlerine ek olarak onlardan da esinlenebilirsiniz)

**(Ek1 Tablo) Kendini değiştirme isteği örnekleri<sup>8</sup>** (Beyin Fırtınası sonuçlarıdır)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• İyi uyumak</li> <li>• Doğru nefes alma alışkanlığı kazanmak</li> <li>• Az su içme alışkanlığından vazgeçmek</li> <li>• Doğada kıt imkanlarla mutsuz olmadan, sağlığını bozmadan yaşayabilmeyi öğrenmek</li> <li>• Dijital verilerimi tanzim etme, arayınca bulabilecek dizin atama, kopyalama-yedekleme, uzaktan erişim ve siber güvenlik korumasını edinme</li> <li>• Şifrelerime güvenle daima ulaşabileceğim ve güvenli şifrelere sahip olabileceğim teknikleri öğrenme / keşfetme / edinme (tahminimce bu biyometrik dataya evrilecek, şimdilik çiplenmeyi bekliyorum)</li> <li>• Taahhüt Noterliği (<a href="https://bit.ly/39jZ114">https://bit.ly/39jZ114</a>) sisteminden daha iyi yararlanabilmek için etkisi ciddi yaptırım seçenekleri bilmek Ek2'deki örnekte, geçmişte bir kurumda bu bağlamda yapılmış beyin fırtınası sonuçları vardır)</li> <li>• Taahhüt Noterliği (<a href="https://bit.ly/39jZ114">https://bit.ly/39jZ114</a>) sisteminden daha iyi yararlanabilmek için, taahhüt yapılabilecek ve ciddi gözetim yapacak kişiler tanımak</li> <li>• Dosyalama ve Arşiv becerilerimi, disiplinini geliştirmek</li> <li>• Baskı altında nezaket yetisi kazanmak</li> <li>• İleri sürüş tekniklerinin öğrenilmesi</li> <li>• Obezite ile başa çıkabilme</li> <li>• 200 kelimelik İngilizce öğrenilmesi</li> <li>• Daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşmaya çalışmak.</li> <li>• Sorgulayıcı olmanın, doğru bildiklerinden şüphe etmenin sağlayabileceği faydaların farkında olmak.</li> <li>• "Hayır" diyebilmek</li> <li>• İşe yarar bir "deprem çantası sistemi" (kısa süreli ev terk, uzun süreli terk vd) için tasarım yapmak (hangisinde neler bulunacak, nasıl güncel tutulacak vbg sorulara cevap vermeli)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desteğe ihtiyacınız olduğu gerçeğinden kaçmaktan vazgeçip yardım almak</li> <li>• En önemli birer korkum ve önyargımdan kurtulmak (bkz. Korku listesi (<a href="http://bit.ly/2njGWCL">http://bit.ly/2njGWCL</a>) ve ön yargı listesi (<a href="https://bit.ly/3yiAN8R">https://bit.ly/3yiAN8R</a>))</li> <li>• VEGAN yaşam felsefe ve uygulamasını öğrenmek, yaymak, sağlık sorunu yoksa uygulamak.</li> <li>• Günlük polemik esaslı tartışmalardan uzak durmak, yerine pratik sorunları, sistemli çözüm yaklaşımlarını tartışmak.</li> <li>• Zaman yönetimi becerisi kazanmak</li> <li>• Farkındalık günlüğü tutmak.</li> <li>• Kendinize karşı dürüst olmak korkutucu olabilir. Ancak gerçekten nelerde üstün nelerde yetersiz olduğunuzu bilmiyorsanız ilerleme kaydedemezsiniz. Bir durum ne kadar rahat olursa olsun, hayatınıza değer katmıyorsa, onu değiştirmek gerekir.</li> <li>• Bencilliği farketmek</li> <li>• Her konuda kendimi suçlu hissetmekten vazgeçmek</li> <li>• Minimalist yaşama geçmek</li> <li>• Beslenme düzenimi sürekli sağlıklı beslenme ve şekerden uzak beslenme şekline çevirebilmek. (Dönemsel değil devamlı)</li> <li>• Kaynağı ne olursa olsun, edinilen hiçbir bilginin koşulsuz doğruluğuna güvenmemeyi alışkanlık haline getirmek.</li> <li>• İnsanlık tarihini ve dünya düzenini daha doğru ve detaylı araştırmaya, öğrenmeye, anlamaya çalışmak.</li> <li>• Daha sağlıklı olabilmek için beslenme konusu başta olmak üzere nelere dikkat edilmesi gerektiğini, nasıl beslenilmesi gerektiğini bizzat araştırarak öğrenmeye çalışmak.</li> <li>• Mantık yürütme egzersizleri yapmak.</li> <li>• Hobi(ler) edinmek.</li> <li>• ?</li> </ul>
---	--

<sup>8</sup> (<https://tinaztitiz.com/wp-content/uploads/2022/02/Nitelikler.xlsx> adresindeki Nitelikler Listesinde, değiştirmek isteyebileceğiniz kimi özelliklerinizi görebilir; yukarıdaki beyin fırtınası fikirlerine ek olarak onlardan da esinlenebilirsiniz) Arıca Siz de yeni değişim isteği fikirleri üretip bize ileterek listenin zenginleşmesine katkı yapabilirsiniz. Teşekkürler

## Ek2 - Taahhüt Örnekleri

(Ek2 Tablo) Yaptırım Taahhüdü Örnekleri (Beyin Fırtınası sonuçlarıdır)	
<b>Özel xx Hastanesi semineri (Hemşireler) Haz 2006</b>	
1. Sözüünün eri olanlarla arkadaşlık ederim, 2. Nasıl yapacağımı düşünmeye zaman ayırırım, 3. Yapacağıma kendimi inandırırım, 4. Kendime telkin yaparım, yaptırırım, 5. Beni izleyecek ve cezalandıracak birisini tutarım, 6. Alaycı insanlara sözümü açıklarım, 7. Daha önce tutmadığım sözlerin listesini yaparım, 8. Daha önce tuttuğum sözlerin listesini yaparım, 9. Bana saygısız olan birisine söz veririm, 10. Kendime vereceğim cezayı bir yere onaylatırım, 11. Çok okunan bir gazeteye bir hafta boyunca, sözümü tutmadığım yolunda ilan vereceğim 12. Makyaj malzemelerimi beni kıskanan komşunun kızına vereceğime söz veririm. 13. Peygamberimin üzerine yemin ederim 14. Yaptırım uygulamış olanları bulup öğrenmek,	15. Cep telefonumu timer gibi kullanır hatırlatma sağlarım, 16. Kendime verdiğim sözü benzer durumdaki bir arkadaşına da verdiririm, 17. Yazarların kitaplarında beni (iyi ya da kötü) örnek olarak vermelerini sağlarım, 18. Dayanışma çemberi yaparım, 19. Çok sevdiğim bir şeyden mahrum bırakılmamı sağlarım, 20. Dışımızda birisinin bize eksiklerimizi tamamlamak için süre tanıması; gidermediğimiz takdirde bizi giderek şiddetlenen biçimde cezalandırması, 21. Başka birinden amacıma ulaşmam halinde ödül sözü alırım, 22. Sözümü tutamadığım takdirde bunu yazılı olarak verip ilan edilmesini, isteyeceğim 23. Farklı amacı paylaşan birilerini bulup dayanışma sağlamak,
<b>Özel xx Hastanesi semineri (Teknisyenler) Haz 2006</b>	
24. Sosyal paylaşım sitelerinde başaramadığımı ilan edeceğim 25. Ben yaparım, yapabiliyorum, yapacağım 26. Yükseklik korkumu yenmek için uçağa bineceğim 27. Belirleyip herkese açıkça ilan ettiğim bir son tarihe kadar, taahhüdümü yerine getir(e)memem halinde, bir hayır kurumuna ancak borçlanarak altından kalkabileceğim miktarda bir bağış yapacağım. 28. Bilgisayarımı hediye edeceğim 29. Sözümü tutamazsam bu koltuğu/görevimi bırakırım. 30. Önlem alacağım ve soyumu bile bile tehlikeye atmayacağım.	31. Söz verdiğim şeyi ince detaylarına kadar planlayıp, her adımı için etkili ve gerçekçi bir yaptırım tasarlayıp, ayrı ayrı kişileri denetçi olarak görevlendireceğim. Böylece ya hep-ya hiç tuzağına düşmeyip, ayrıca da tek kişinin denetçi olması riskini bertaraf edeceğim. 32. Belirli bir kilo verme programı uyarınca, belirli aralıklarla kilom ile program arasındaki + farkların her 1 kg'ı için arkadaşına \$1000 ödeyeceğimi taahhüt ettim. Ödemem çok çok güç olacağı için taahhüdüme uydum. 33. Hangi konuda, kendim, toplum ve doğa için doğru ne yapmam gerekiyorsa "and içerim". (ilkokulda ciddiyetle okunduğundan mı bilmem hep gerçekleştirmek için çalışıyorum; kendimde hep işe yarıyor.

**(Ek2 Tablo) Yaptırım Taahhüdü Örnekleri** (Beyin Fırtınası sonuçlarıdır)**Hemşehri Yönetişim Platformunca önerilenler Ağu 2021**

34. Hemen hiç kusuru yokken kopan bir halat nedeniyle kendi iş yapma standardını tutturamadığını düşünüp canına kıyan Japon(lar) belki birer uç örnektir, ama iyi örneklerdir. Bize de yol gösterici olabilirler.	37. Namusum ve şerefim üzerine yemin ederim.
35. Günlük yaşamımda Adil Yaşam'a yönelik çevreme yapacağım gizli mentorluk deneyimlerim için bir log tutarak başkalarıyla paylaşacağım	38. Deprem önlemlerini alarak gelecek bin yıllık mutsuzluğu bertaraf edeceğim.(sonraki nesillere aktarılacak acı hikaye azalır)
36. Bu alışkanlığı edinmek için 21 gün tekrar edeceğim.	39. Bu süreci /riskleri doğru yönetirsem ismim hatırlanacak. (Antik Mısır miti: ismim hatırlandığı sürece öte dünyada ruhum kaybolmayacak.)
	40. ?

(Siz de yeni değişim isteği fikirleri üretip bize bildirerek listenin zenginleşmesine katkı yapabilirsiniz. Teşekkürler)

### Ek3 - Örnek Değişim Planı

Örnek için seçilen senaryo: Deniz (hanım veya bey) uzun süredir almış olduğu kilolardan şikayetçidir. Bu konuda neredeyse hergün gazetede okuduğu, ahbablarından duyduğu ya da TV programları yapan uzmanları dinledikçe, yeni bir başlangıç yapma kararı vermektedir. Ayrıca bunda son derecede de ciddidir; çünkü o kiloların sağlık problemleri yaratabilecek riskler olduğunun farkındadır.

Fakat ne yazık ki bütün bu farkındalık ve niyetlerine rağmen Deniz, kendine verdiği sözleri tutamamaktadır.

Ve nihayet bir gün, bu başarısızlığa yol açan kök sebebi sorgulamış ve o güne kadar kendini inandırdığı "irade zayıflığı" mazeretinin doğru olmadığını, çok daha basit başka bir sebebin varlığını keşfetmiştir: *Deniz'in kendine verdiği sözü tutmayışının bir yaptırım yoktur; ve bu yaptırım konusunda kendi dışından birisinden yardım almaksızın, tutulmayan sözler sürüp gidecektir.*

Bunun farkına varması Deniz için bir gerçeklik anı olmuş ve hemen ardından aşağıdaki planı yapmıştır:

**Adım 1** - Neyin değiştirileceğine karar verin: Deniz yaşam alışkanlıklarını inceleyince fazla kilolarının başlıca üç temel sebebi olduğunu gördü: (1) Hareketsizlik (2) Yetersiz su içme alışkanlığı sonucu bedeninin su tutması (ödem) ve (3) Gereğinden fazla karbonhidrat tüketimi.

Buna göre değiştirilecek üç alışkanlık ortaya çıkmıştır: Her ne olursa olsun hergün düzenli olarak egzersiz sayılabilecek hareketlere yer verilecek; hergün asgari bir ölçüde su ve sıvı tüketilecek ve özellikle yüksek Glisemik indeksli karbonhidrat tüketimi azaltılacaktır.

**Adım 2** - Hedef ifadesini yazın: *"Hedefim, ilk 3 ay içinde 4 kilo, sonraki 3 ay içinde 3 kilo ve sonraki 3 ay içinde 2 kilo ve son 3 ay içinde 1 kilo olmak üzere 12 ay içinde toplam 10 kilo vereceğim ve sonraki 3 ayda geri almayacağım."*

**Adım 3** - Hedef gerçekleştirme planınızı yazın: Tanımladığım hedefime erişebilmek için:

- a. Mevsim, zaman bulma, kendimi nasıl hissettiğim gibi mazeretlere sığınmadan, her gün 30 dakikadan az olmamak kaydıyla, yürüme ve/ya ev içinde egzersiz, esneme, kardiyo hareketleri yapacağım.

Ayrıca, soğuk mevsimde günde min 1.5 litre, sıcak mevsimde ise min 3 litre sıvı tüketeceğim.

Yiyip içtiklerim içinde yüksek glisemik indeksli karbonhidratlara daha az yer vereceğim; bunun için çeşitli yiyeceklerin glisemik indekslerini öğreneceğim<sup>9</sup>.

Masa başında uzun zaman harcamak zorunda olduğumda, cep telefonu alarmı ve benzeri bir araç kullanarak her saat başı kalkıp birkaç dakikalık basit egzersiz hareketleri (el, kol, bacak esnetme, derin nefes alma gibi) yapacağım.

- b. Bütün bu kararlarımın düzenli olarak uygulandığının gözlenmesi için şöyle bir yöntem düşündüm:
  - i. Verdiğim sözlerin birinci derecede gözetimi bana ait, çünkü sonuçta yarar ya da zarar görecektir benim. Her sözüm için kolaylık sağlayacak yöntemleri sürekli düşünüp, unutmamak için de kafa yoracağım.
  - ii. Yürüme veya egzersiz, su içme ve düşük glisemik indeks'li yiyecek tercihi konusunda birlikte olduğumuz aile fertlerinden ayrı ayrı yardım isteyeceğim. Örneğin su içme ve düşük GI içinse eşimden yardım isteyeceğim.

---

<sup>9</sup> Bazı yiyeceklere ait GI değerleri için bkz. <https://www.burcusen.com.tr/glisemik-indeks-nedir-glisemik-indeks-tablosu/>



- iii. Aile bireyleri sözlerimi tutmama yardımcı olmayı arzu etseler de zaman içinde işin ciddiyeti azalabilir ve gözetim rolünü tam yapamayabilirler. Bu nedenle, benzer probleme sahip olduğunu düşündüğüm üst kat komşumuz Muzaffer (bey veya hanım) ile karşılıklı (çapraz) dayanışma anlaşması yapacağım. Muzaffer benim planımın, ben de Muzafferin planının uygulanışının gözlemcisi olacağız. (kendisiyle görüşüm memnuniyetle kabul etti).

**Adım 4** - Planınızı gerçekleştirmek için bir sigorta (taahhüt) üretin: Adım 2’de tanımlanan hedefime üçer aylık dönemler halinde erişemeyişim halinde, Beyaz Nokta® Gelişim Vakfı’na her başarısız dönem için TL5,000 bağış yapacağım. 12 aylık süre sonunda, başarısızlık halindeyse TL5,000 TL daha bağış yapacağım. Bu rakamlar, aylık geliri TL8,000 olan benim için ödenmesi ancak borçlanma yoluyla olabilecek; bu nedenle de mutlaka uzak durulması gereken zorlayıcı koşullardır.

Bunun gözetimi için BNGV’na<sup>10</sup> bir mektup yazıp, en çok ödeyebileceğim meblağ olan (0 ila 3x5000) arasında TL tutarında bir bağış yapılabileceğini ve bu konuda kendilerini denetçi olarak belirlediğimi bildireceğimi; durumumu BNGV’nin de bir görevlisince yakından izlenmesini talep edeceğim..

**Adım 5** - Aşağıdaki forma taahhüdümü ve diğer bilgileri gireceğim.

---

<sup>10</sup> Fulya Mahallesi, Büyükdere Caddesi, No:74/A Torun Center, Kat:B-1, Garden Ofis No: 171 (E:98), 34394 Mecidiyeköy-Şişli / İstanbul [bilgi@beyaznokta.org.tr](mailto:bilgi@beyaznokta.org.tr) , [www.Beyaznokta.org.tr](http://www.Beyaznokta.org.tr)

## Bölüm II - Dayanışma Yöntemleri

Doğal, ekonomik ya da diğer kaynaklı afet ve kriz ortamlarında en çok işe yarayacak olan araçlardan birisi “dayanışma”dır. Doğal, ekonomik, sağlık ya da diğer kaynaklı herhangi bir afet halindeki kimi ortak sonuçlar (*kimsesizlik, işsizlik, çaresizlik, depresyon, korku, barınma ve beslenme gibi temel ihtiyaç sorunları*) karşısında dayanışma ilk başvurulacak çarelerdendir.

“Bilgi paylaştıkça artar, endişeler ise azalır!”, dayanışma kavramının özüdür. “Benzer endişeler”e sahip kişiler aralarında dayanışma arttıkça endişelerinin azaldığı, onların yerini bilgi ve karşılıklı güvenin aldığı bilinen bir olgudur. Bu rehberde bir de “çapraz endişeler”e sahip kişiler arasındaki dayanışma türleri konu edilmektedir.

Örneğin, bir deprem sonrasında barınma sorunu yaşayacağı baştan belli olan iki kişi ya da iki aile, kirasını ancak birlikte ödeyebilecekleri bir ev tutup birlikte yaşamak gibi bir karara vararak endişelerini bir ölçüde giderebilirler.

Diğer yandan farklı endişelere sahip kişi ve aileler de aralarında çapraz anlaşmalar yapabilirler. Örneğin, Ali bey, eşi ve iki genç çocuktan oluşan ailesinin barınma endişesine karşı, Mehmet bey, eşi ve bedensel engelli annesinden oluşan ailenin ise deprem sırasında engelli aile bireyinin daha güvenli yazlık evlerine erişim sırasında yardım ihtiyacı endişeleri vardır.

Ali bey ailesinin gençleri Mehmet bey’in annesinin yazlık eve nakline yardımları karşılığı, Ali bey ailesinin barınma endişelerinin giderilebilmesi ise çapraz dayanışmaya bir örnektir. Kişi ve ailelerin deprem öncesi, deprem sırası ve sonrasında olası *ihtiyaçları* ile kimi *imkanları’na ait örnekler Ek-A’da* gösterilmiştir.

Bu rehber, dayanışma araçlarının ancak bir bölümünü kapsamakta olup amaç, yurttaşların da katkılarıyla giderek zenginleşip işlevselliği artabilecek olan bir yaşayan rehber oluşturmaktır. Tüm içerik bu anlayışla değerlendirilmelidir.

### 1. “Dayanışma” nedir?

Anlamı genelde bellidir; bu belge özelinde ise, bir kriz sırasında ve sonrasında, ihtiyaç duyulabilecek kimi “imkanlar”a sahip olanlarla olmayanlar arasındaki *yardımlaşma*’dır. Bu “imkanlar” *fiziki, mali, bilgileşim, girişimcilik, örgütlenme, istihdam* ve diğer kategorilerde olabilir.

## 2. Varılmak istenilen nokta

Kalabalık şehirler insanların en yalnız oldukları, bu nedenle de dayanışmanın en zayıf olduğu yerlerdir. Diğer yandan, giderek artacağı beklenen iklimsel anormallikler nedeniyle de dayanışmaya en çok ihtiyaç olan yerler yine bu kalabalık kentlerdir.

Yerel yönetimler bu durumda yeni bir hizmet alanı ile yükümlü hale gelecektir: *Birbiriyle etkileşim içindeki insan topluluklarının oluşumu için özendirici ortamlar hazırlamak!* (Nitekim, hemşehri derneklerinin çeşitli amaçları içinde en baskın olanı “kalabalık ve risklerle dolu bir ortamda yalnız kalmamak”tır).

*Bu tahmin karşısında, İBB -deprem riskini de dikkate alarak- bir stratejik hedef olarak yukarıda tanımlanan ortamları hazırlamayı benimsemiş; İBB'nin çeşitli birimlerinin de bu stratejik hedef doğrultusunda kendi operasyonel hedeflerini tanımlamaları bir ilke olarak benimsenmiştir.*

Böylece oluşması umulan etkileşim içindeki topluluklar arasında doğal olarak, *ihtiyaçlara* ve *imkanlara* dayalı çapraz dayanışma ilişkilerinin doğması, bu ilişkilerin de herhangi bir afet halinde zarar azaltıcı etki yapmaları dolaylı olarak sağlanmış olacaktır.

## 3. Bugün nereden başlamalı?

Bugün için, açıklanan “birbiriyle etkileşim içinde topluluklar” henüz yeterince mevcut değil. Ama yine de, yakın aile bireyleri, akraba ve hısımlar arasında belki küçük girişimlerle canlanabilecek potansiyel bağlar vardır. O halde, mevcut olanla başlamak gerekiyor.

### a. İhtiyaç ve imkanlarınızın belirlenmesi

Her kişi veya aile kendi arasında görüşme (beyin fırtınası diyelim) yoluyla deprem öncesi, deprem sırası ve deprem sonrası aşamalarındaki muhtemel önemli ihtiyaçlarını tespit ederler.

Örneğin, “deprem sonrası doğabilecek ortamda temini zor olabilecek şeyler nelerdir ve şimdiden ne yapmalıyız?”, “depremi ilk hissettiğimizde ilk yapacağımız ve doğabilecek sorunları önleyecek eylem nedir ve bu konularda kim ne yapmalı?”, “farklı yerlerdeyken birbirimizle nasıl haberleşeceğiz?” gibi soruların her biri en az bir ihtiyaca karşılık gelir.

b. İnsanlar dayanışmaya nasıl ikna edilebilirler?

Kişilerin ihtiyaçlarını ve bunları giderebilecek imkanları gözden geçirip bunları eşleştirmeleri mantıklı olsa da, herkes bu sistemli çabayı göstermekte aynı derecede istekli olmayabilir. Buna göre şu noktalar yardımcı olabilir:

- i. **Seyredici Etkisine<sup>11</sup> dikkat!** Çoğu kişi, deprem, sel vb doğal afetler öncesi bunların sonuçlarını ve zararlarını azaltmak için somut olarak ne yapmaları gerektiğini düşünmeyerek ya da *birilerinin nasıl olsa yardım edeceğini* düşünerek rahatlama yolunu seçer.

Böyle bir tutuma yol açan nedenlerden birisi de, depreme hazırlığın genellikle binaların *dönüştürülmesi* veya *güçlendirilmesiyle* sınırlı olarak anlaşılmasıdır. Esas önemli olanlar ise, bireylerin *kendileriyle ilgili alışkanlıklarını dönüştürmeleri* ve *başkalarıyla dayanışmaları'nı güçlendirmeleridir*<sup>12</sup>. Bunu en iyi bilenler, bu tür bir acı deneyim geçirmiş olanlardır.

Bu tür bir deneyimden geçmiş onların deneyimlerini izlemek<sup>13</sup>, kısa bir süre dahi konuşmak, dayanışmanın öneminin anlaşılmasına ve kişilerin ikna olmalarına yetecektir.

- ii. **Yabancı ülkelerdeki dayanışma uygulamaları<sup>14</sup>:** Yurtdışındaki uygulamalar oraların koşullara bağlı ise de, o DA'ndan esinlenerek yerel koşullara uygulanabilecekler konusunda ikna edicilik sağlanabilir.
- iii. **İbadethaneler:** Gerekli kurum ve kişilerle görüşülerek, Dayanışma Araçlarının cami, cemevi ve diğer ibadethanelerde anlatılması; ayrıca da yeni fikirlerle zenginleştirme sağlanabilir.

<sup>11</sup> Seyredici etki için bkz. <https://www.kavramutfagi.com/kavram/seyredici-etkisi-genovese-effect>

<sup>12</sup> Dönüştürülecek olanlar, bu kitapçığın "*Kendini Değiştirme*" bölümünde; güçlendirilecek olanlara "*Bireyler, aileler ve kurumlar için Dayanışma*" bölümünde açıklanmaktadır.

<sup>13</sup> 17 Ağustos'u yaşayanlar anlatıyor: <https://youtu.be/SYzs1TaxRxY> ve <https://www.akut.org.tr/>

<sup>14</sup> Bazı örnekler için bkz. <https://ggle.io/4Y1g> ("NeighborsHelpingNeighbors" - komşu komşuya yardım ediyor)

c. **Dayanışma Sözleşmeleri (DS) yapılması**

“Sözleşme” deyiimi ile kastedilen tamamen gündelik anlamdadır; *“birlikte tiyatroya gitmeye sözleştik”, “bir daha birbirimizi kızdırmamaya sözleştik”* vbg onlarca sözleşme benzeri gayri resmi sözleşmeler.

**Dayanışma Araçları:** Sekiz kategori altında bazı örnekler Ek-B’de sunulmaktadır. Gerek bunları kullanarak gerekse bunların sizde çağrıştırdığı yeni araçlar kullanarak, yukarıda açıklanan aile, akraba, hısım, site veya apartman komşuları ile DS yapabilirsiniz.

Bunları yazmanız, karşılıklı unutmama ihtimallerini azaltmak ya da zaman içinde ciddiyetlerinin azalmasını önlemeye yarayacaktır.

**Kritik Halka, eşleştirmedir:** Bu nedenle, olabildiğince genişçe (50 kişi kadar) bir grup olarak bir araya gelip bir beyin fırtınası yaparak, *“imkan-ihitiyaç tespiti ve eşleştirmesi”*ni gerçekleştirebilirler.

İhtiyaçlar her zaman imkanlardan fazladır. Bu nedenle ihtiyaçları giderebilecek imkanlar bulunamayabilir. Bu gibi durumlarda kişiler, yeni ihtiyaç giderme yolları geliştirmek zorundadırlar. Örneğin:

- i. **Kent Aklı’ndan yararlanmak:** İstanbul, İzmir, Ankara gibi kozmopolit kentlerin sorunlarının çözüm ve çözülmesinde en güvenilir kaynak, kentlerin **Birleşik Akılları’na**<sup>15</sup> başvurmaktır. Örneğin İstanbulda olası Deprem zararlarının azaltılması açısından 16+ milyonluk kentin birleşik akli muhtemelen yaratıcı öneriler üretecektir. Bu akılları harekete geçirmek için mevcut araç ise hemen her kentteki Kent Konseyleri’dir.
- ii. **Deprem Şahitleri Ağı oluşturmak:** Gerek 17 Ağustos Gölcük, gerek 30 Ekim 2020 İzmir depremlerini yaşayanlar, *“hangi ihtiyaçların hangi imkanlarla birleşebileceğini ilk elden yaşamış”* olanlardır.

<sup>15</sup> Bkz. <https://www.kavramutfagi.com/kavram/birlesik-akil>

Bu kişiler arasında -kısmen internet, kısmen diğer yollarla- bir ağ oluşturulması, başka afetler içinde benzer yöntemlerin kullanımına yol gösterecek bir yoldur.

- iii. **İmece:** İhtiyacını gideremeyecek olanlar arasındaki, kırsal kesimde sıklıkla kullanılan imece iyi bir örnektir.
- iv. **Sponsor arama:** Semtin imkanı geniş iş insanları bu konuda sosyal sorumluluk gereği olarak ihtiyaçlarını gideremeyenlere yardım edebilirler.

d. **Dayanışma Sözleşmelerinin denenmesi (egzersizler)**

Denenmemiş planlar *yok hükmünde* sayılmasa da ona yakındır; bu nedenle DS'nin olabildiğince çok denenmesi tavsiye edilir. Bunun iki yararı vardır: (1) Her tekrar sırasında planın eksikleri ortaya çıkar ve düzeltilerek daha mükemmel hale getirilebilir. (2) Sözleşmenin taraflarının ciddiyetleri test edilmiş olur.

4. (seçime bağlı) **Bu rehberi zenginleştirici katkılar yapabilirsiniz:** İster rehberin daha kullanışlı hale gelmesi, ister eksik ve/ya yanlış bulduklarınızın düzeltilmesi yoluyla rehberin geliştirilmesine katkı sağlayabilirsiniz.

Bu amaçla, [www.AdilYasam.net](http://www.AdilYasam.net) web sitesi yoluyla bir ePosta ile düşüncelerinizi iletebilirsiniz.

**Ek-A: Afet sonuçlarından korunmak için Komşular veya Tanıdıklar Arası Dayanışma Anlaşmaları için kullanılabilir ihtiyaç ve imkan örnekleri,**

Aşağıdaki (İhtiyaçlar) ve (İmkanlar) sütunlarında birbirini tamamlayabilecek her ihtiyaç-imkan çifti, iki komşu / tanıdık arasında bir dayanışmaya konu olabilir. Deprem öncesi bu konularda bilgi edinmek yaşam kurtarabilir veya en azından afet zararlarını azaltır.

İhtiyaçlar (Somut ifadelerle)	İmkanlar (-meli/-malı temenniler değil, bir ihtiyaç sahibiyle paylaşılabilir somut imkanlar)
a. Ailenin yaşlı / engellisinin / yatağa bağımlı hastasının/ evcil hayvanının evden çıkarılarak güvenli bir yere taşınması,	1. Aile bireyleri içinde fiziki gücü yerinde gençler bulunması
b. Genellikle fiziki güç gerektiren işleri yapabilecek kimsenin bulunmadığı aile yapısı,	2. Yastık altı parasının bulunması,
c. Yalnız yaşayan ebeveynlerin ihtiyaçları	3. Deprem sonrası yerleşim sağlayacak konuta sahiplik,
d. Panik ve/ya diğer nedenlerle ne yapacağını bilememek,	4. Karmaşık durumlarda neyin nasıl yapılacağı konusunda deneyimli olmak,
e. İlk yardım,	5. Deprem mahallinden uzaklaşma için motorlu aracı olma
f. Yangın söndürme araç ve becerisi, gerekli bakımların düzenli yapılması	6. İşsiz kalacaklara gelir sağlayabilecek imkanlara sahiplik
g. Yüksek binadan kaçış ihtiyacı	7. İlk yardım eğitimi almış ve kullanılabilir olmak,
h. Daha önce yaşanmış depremlerden alınan dersler veri tabanı oluşturulması	8. Yangın söndürme araç ve becerisine sahip olmak,
i. Toplanma ve geçici barınma yerlerinin halka güncel olarak bildirilmesi	9. Yüksek binadan <a href="#">kaçış makarasına</a> sahip olmak,
j. Yapısal Olmayan Tehlikelerin Azaltılması (YOTA) tedbirlerinin ve deprem eğitimlerinin TV kamu spotu-söyleşi/internet bilgilendirmeleri ile paylaşılması	10. AFAD yanı sıra STÖ'ler koordinesinde sivil gönüllü/eğitilmiş müdahale timlerine sahip olunması
k. Zehirli, yanıcı ve patlayıcı malzemeler ile ilgili önlemleri almak	11. Yardımların ulaştırılması ve dağıtılmasında etkin bir organizasyona sahip olunması
l. Deprem sonrası için yakın komşularla önceden görev tarifi	12. Artçı deprem vukuunda riskli yerlerde ikamet edenlere evimin bahçesinde destek
m. Apartman tahliye planı ve mahalle tahliye planının oluşturulması,	13. İnternet üzerinden yardım sağlayabilecek kişi / kuruluşlarla bağlantı kurabilme becerisi (bu tür zamanlarda organize olabilen kişiler, yardıma ihtiyacı olanlara erişemeyebiliyor)
n. Deprem sonrası için sakin düşünebilme becerisi	14. İnternet olmasa da alternatif yöntemlerle bağlantı kurma,
o. Deprem mahallinden hastanelere aktarılıp tedavi sonrası taburcu olanların temel ihtiyaçlarının sağlanması.	15. Bir akıllı telefonu tüm imkan ve kabiliyetleri ile ve minimum enerji sarfı ile kullanabilme,
p. Deprem bölgesinde mobil iletişimin sağlanması.	16. Jeneratöre sahip olmak,
	17. Uzun mesafeli telsize sahip olmak,
	18. Zengin bir el aletleri çantasına sahip olmak,
	19. Savunma sanatlarından birisini iyi bilmek,
	20. Pis suyu içilebilir hale dönüştüren aygıt sahibi olmak,
	21. Soğuk hava koşullarında kullanılabilir bir çadıra ve bunu kurabilecek alışkanlığa sahip olmak,
	22. Otomobil sahibi olmak

İhtiyaçlar (Somut ifadelerle)	İmkanlar (-meli/-malı temenniler değil, bir ihtiyaç sahibiyle paylaşılabilir somut imkanlar)
<p>q. Deprem bökgesinde enerji devamlılığının sağlanması</p> <p>r. Pencereden acil kaçış aparatının olması</p> <p>s. Deprem erken uyarı sisteminin hane halkı nezdinde uç birimlerinin olması</p> <p>t. Şarj aküleri (mobil iletişim araçları ve hasta araçlarına gerekli güç sağlamak için)</p> <p>u. Apartmanlara ait ev krokileri (gaz vanaları ve (gece için) yatak odalarının daha hızlı bulunması için) (neighbour watch örneğinden hareketle)</p> <p>v. İlgili eğitimlere afet risk yönetimi için katılmak</p> <p>w. AKUT/AFAD gönüllüsü birileri ile ilişki içinde olmak</p> <p>x. Mahalle koloni sistemi (doktor, aşçı, tamirci, öğretmen, psikolog, tercüme, haberleşme vb. ile önceden çalışılmış senaryolar) hazırlanması</p> <p>y. Bulunulan mekandan kaçış senaryosuna sahip olmak</p> <p>z. Tahliye süreçleri ile ilgili tatbikatlar yapmak</p> <p>aa. Deprem sonrası; gerekli belgeler, banka kart hizmetlerine belgesiz kolay ulaşım ve veya yedeklerinin ulaşılabilir farklı bir lokasyonda depolanması. (DASK, sigorta, ruhsat, diploma vd. gerekli olması)</p> <p>bb. Deprem öncesi farkındalık eğitimi ve deprem sonrası psikolojik ve sosyolojik destek için gerekli hazırlıkların varlığı</p> <p>cc. Deprem sonrası travma terapi olanağı/zorunluluğu</p> <p>dd. Deprem sonrası mal güvenliği, olası hırsızlıklara karşı önlemler</p> <p>ee. Ruhsal sorunlu kişilerle başa çıkabilme becerisi</p> <p>ff. Yıkıcı bencillikle başa çıkabilme teknikleri</p> <p>gg. Deprem sonrası ilişki kurulmak istenebilecek kişi/kurumların listesi ve iletişim bilgileri</p> <p>hh. Yakın mesafedeki komşularla dayanışma amaçlı whatsapp grubu telefon, evdeki kişiler, evlerindeki imkanlarla ilgili bilgiler</p> <p>ii. Temizlik/hijyen malzemeleri</p> <p>jj. Yiyecek malzemeleri</p> <p>kk. Kaçarken kolay ulaşılabilir ayakkabı, kıyafet, para, telefon, su, ilaç, fener,..</p>	<p>23. Deprem etkisini sönümleyici sismik temellere sahip bir eve sahip olmak</p> <p>24. Deprem sarsıntısını emici "deprem sigortası" adlı buluşla ya da benzer mekanizmalarla duvarlara şok emici sistemlerin entegre edildiği bir eve sahip olmak</p> <p>25. Depreme dayanıklı ve başkasını misafir edebilecek büyüklükte bir ev sahibi olmak</p> <p>26. Depremde sarsıntıyı binaya iletimi minimize eden manyetik levitasyon temelli askıdaki evlere sahip olmak</p> <p>27. Depremden az zarar göreceği tahmin edilen ev sahibi olmak (tek kat ya da 2 kat) olması (Deprem frekansından uzak olduğu için az zarar gören yapılar)</p> <p>28. "Hobit ev" olarak adlandırılan çevreye uyumlu yapılara sahip olmak ya da yaşamak</p> <p>29. Her birey'in sismik alıcı ve ölçümleri ile depreme yönelik takip ve izleme sistemlerine veri aktarımı. Bu sayede önceden belirtilerin tespit edilme ihtimalini arttırmak.</p> <p>30. Beslenme ve su ihtiyacı için köy ve su kaynaklarına yakın olmak,</p> <p>31. Çevresinde yaşam üçgeni oluşabilecek bir mobilya (<a href="https://bit.ly/3hMiLpy">https://bit.ly/3hMiLpy</a>) planını isteyenlere verebilmek</p> <p>32. Sağlık örgütünde çalışıyor / ilişkili olmak nedeniyle olası ihtiyaçlar halinde bilgi / öncelik / imkan sahipliği</p> <p>33. Güvenlik güçleriyle ilgili örgütlerde çalışıyor / ilişkili olmak nedeniyle, güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasında bilgi / öncelik/ imkan sahibi olmak</p> <p>34. Doğada kıt imkanlarla mutsuz olmadan, sağlığını bozmadan yaşayabilme tekniklerini bilen ve bunların edinilebilmesinde mentorluk yapabilmek</p> <p>35. En az ilaçla sağlıklı yaşam tekniklerinin eğitimini verebilecek düzeyde bilgi, deneyim ve güvenilirlikte olmak (örneğin, 46-kk bir dayanışma anlaşmasına temel oluşturabilir)</p> <p>36. Deprem travmasına ek olarak ailesinin korku ve çaresizliğin travmasını da yaşayan çocuklar için bu olumsuz koşulları oyuna dönüştürecek dayanışmayı organize etmek. ("<i>Hayat güzeldir</i>" filmindeki gibi)</p>



İhtiyaçlar (Somut ifadelerle)	İmkanlar (-meli/-malı temenniler değil, bir ihtiyaç sahibiyle paylaşılabilir somut imkanlar)
<p>ll. Günümüz Çalışma dünyasında büyük öneme sahip olan datalarımızın korunması, bu dataları sakladığımız elektronik cihazların "afet"ten korunması/zarar görmeden tahliye edilmesi.</p> <p>mm. Maddi varlıklarımızın en önemlilerinin baştan belirlenip, deprem sırası / sonrasında telaşa kapılmadan tahliyesi</p> <p>nn. Evcil hayvanlarımızın zarar görmeden sığınabilmesi veya tahliyesi</p> <p>oo. Konut veya işyerlerinde deprem sırasında sığınak olarak kullanılacak güvenli bölmelerin baştan belirlenmesi ve ev halkının bu konuda bilgilendirilmeleri</p> <p>pp. Deprem sonrası toplanma alanlarında tuvalet imkanı sağlamak üzere tuvalet kabini tedarikçileriyle önceden görüşme yapmak, envanter çıkarmak</p> <p>qq. Erzak deposu, Gıda deposu, İlaç deposu</p> <p>rr. Çevresinde yaşam üçgeni oluşan bir sağlam mobilya</p> <p>ss. Savunma sanatlarından birisini bilip kendini ve ailesini koruyabilir olmak</p> <p>tt. Doğada kıt imkanlarla mutsuz olmadan, sağlığını bozmadan yaşayabilmeyi öğrenmek</p> <p>uu. Kullanma bağımlılığı oluşmuş ilaçları terkedip ilaçsız ve sağlıklı yaşayabilme becerisi kazanmak</p> <p>vv. Deprem sonrası yaşamımı sürdürebileceğim bir konuta sahip veya paylaşılabilir olmak</p> <p>ww. Deprem sonrası yaşamımı sürdürebilecek bir gelire sahip olmak</p> <p>xx. Deprem sonrası hareket kabiliyeti için olası ulaşım alternatiflerini ortaya koymak</p> <p>yy. Deprem sonrası olası vandalizmden korunmak</p> <p>zz. Deprem sonrası yiyecek ihtiyaçlarımın bir bölümünü doğrudan üretebilmem ve/ya bir bölümüyle de takas yapabilmem</p> <p>aaa. Deprem sırasında paniğe kapılmamak için gerçekçi tatbikat yapma imkanı</p> <p>bbb. Panik eğitimi (öğretme yoluyla değil) almak</p> <p>ccc. Deprem öncesi düzenli olarak tasarruf yapabilmeye yönelik klasik karşı duruşlara rağmen tasarruf yapmak</p> <p>ddd. Çocukların duyu durumları için farkındalık eğitimi</p>	<p>37. Gerçekçi (işlevsel) bir deprem tatbikatı yapabilecek bilgi ve beceriye sahip olmak</p> <p>38. Yakın savunma tekniklerini başkalarına öğretebilecek bilgi ve beceriye sahip olmak</p> <p>39. Çoğu insan (ihtiyaçlar) sütunundakilerin farkında olsa da hayatın akışı içinde o konuları gündemine alamayabilir. Bu açıdan işbirliği yapılabilecek kişiler (peers) önemli. Buna göre, işbirliği yapmaya hazır bir kişi olmak önemli bir dayanışma (imkanı)dir.</p> <p>40. Mahalle Muhtarları, mahalle sakinlerinin (imkan ve ihtiyaçları) hakkında kısmen de olsa bilgi sahibi kişilerdir. Gerek bunların eşleştirilmesinde, gerekse ve daha da önemlisi ikili dayanışma anlaşmaları oluşturulmasında kolaylaştırıcılık rolü oynayabilirler.</p> <p>41. Hafif Çelik yapılar vb hafif yapılarda oturuyor olmak ya da bu tip ek yerleşkeye sahip olmak</p> <p>42. Günümüzde son derece hızlı inşaa edilen ahşap ev, kompakt ev, karavan, prefabrik ev, konteyner ev, dome vb evlere sahip olmak ya da kiralayabilmek</p> <p>43. Kendinin ve dayanışmada bulunacağı bir kişinin tüm işe yarar bilgilerini güncel olarak tutma ve gerektiğinde bunlardan gerekenlere erişim sağlayabilme becerisine sahip olmak.</p> <p>44. Sakin kalabilme, panikten korunma konusunda eğitim almış olmak</p> <p>45. ??</p> <p>46. ??</p>

İhtiyaçlar (Somut ifadelerle)	İmkanlar (-meli/-malı temenniler değil, bir ihtiyaç sahibiyle paylaşılabilir somut imkanlar)
<p>eee. Altın saniye, dakika ve saatlerde neler yapılması gerektiğinin belirlenmesi ve egzersizlerinin yapılması</p> <p>fff. Deprem sırasında neler yapılması gerektiğinin belirlenmesi ve egzersizlerinin yapılması</p> <p>ggg. Yerel belediyenin, çeşitli deprem egzersizleri, eğitimleri ve hazırlıklarını düzenleyici çalışmalar yapılması yolunda zorlanması</p> <p>hhh. 1999 depreminde enkaz altında kalıp kurtulanların, yerel belediyece bir agorada (bkz. Agora) bir araya getirilip, eğitsel amaçla yararlanması.</p> <p>iii. Bu kişilerin bir ağ oluşturmaları ve deneyim birikimlerinden yararlanması.</p> <p>jjj. Herkesin her an üzerinde bulunabilecek ve gerektiğinde kolay paraya çevrilebilecek bir eşya (örn. kolye, bilezik, künye, saat vb) buldurması</p> <p>kkk. Bireysel korunma için birer biber gazı spreyi</p> <p>lll. Tüm işe yarar bilgilerini -güncel olarak içeren- bir hard diskten deprem çantasında / yanında buldurulması</p> <p>mmm. Kişisel bilgilerin ve önemli evrakların erişim sağlanabilecek dijital ortamda tutulması</p> <p>nnn. Deprem çantasının mevsimlere uygun ihtiyaçları karşılaması için belirli aralıklarla kontrol edilmesi ve içindeki eşyaların buna göre değiştirilmesi</p> <p>ooo. Deprem sırasında sakin kalabilmek</p> <p>ppp. Deprem öncesinde aynı apartman, site veya mahallede oturanlar hakkında (kim kimdir? Ve imkan ve ihtiyaçları nelerdir? araştırması yapmak</p> <p>qqq. Deprem sonrası, oluşan hasar ve kayıplarda insan ve içinde yaşanan sistemin katkisi olup olmadığını tesbit edebilecek adalet ihtiyacı.</p> <p>rrr. ??</p> <p>sss. ??</p>	

(Siz de yeni değişim isteği fikirleri üretip bize ileterek listenin zenginleşmesine katkı yapabilirsiniz. Teşekkürler)

## Ek-B: Dayanışma Araçları (DA)

Sık kullanılacak birkaç terim için kısaltmalar:

DA: Dayanışma Araçları

DGr: DA kullanarak sorunların üstesinden gelmeyen çalışan iki veya daha fazla kişi ve/ya aile

M/H: Herhangi bir mal veya hizmet

### a. Fiziki Dayanışma Araçları

- i. Fiziki güçlüler ile yardıma ihtiyacı olanlar arasındaki yardımlaşma
- ii. Bir ailedeki fiziki gücü yerinde olan kişilerle bir diğer ailedeki yaşlı, hasta, küçük çocuk gibi kişiler arasında yapılacak yardımlaşmanın önceden planlanmasıdır.
- iii. İkinci konutu olanlarla olmayanlar arasındaki yardımlaşma
- iv. İstihdam imkanı olanlarla iş ihtiyacı olanların yardımlaşması
- v. Afet yöresinden uzaklaşma için aracı olanların olmayanlarla yardımlaşması
- vi. İmece

### b. Mali DA

#### i. Tasarruf için DA

1. Ortak toptan alışveriş yoluyla tasarruf
2. Mal ve hizmet (M/H) alımlarında indirimlerin izlenmesi
3. DGr dışından yapılan mal ve hizmet alımlarından mümkün olanları grup içine ve/ya mahalle dışından yapılanları mahalle içine kaydırmak.
4. DGr içinde karşılıklı indirim

Bir ailenin ihtiyacı olabilecek mal ve hizmet ürünlerinden A sınıfını<sup>16</sup> üreten kişilerden kurulu bir DGr'nda, grup üyeleri birbirlerine maliyet üzerinden satış yapmayı kabul ettikleri takdirde DGr üyeleri önemli tasarrufta bulunabilmektedir.

#### 5. Aynı bir eşyanın birden fazla defa kullanımı:

- **Gazete-dergi-kitap değişimi**

Günlük gazete ve dergilerden, hikaye ve romanlara ve hatta okul kitaplarına varıncaya kadar tüm basılı malzemenin kullanıldıktan sonra ihtiyacı olabilecek diğer DGr üyelerine aktarılmasıdır.

Bütün bu malzemenin değiş-tokuş yoluyla kullanımında sorunlara yol açılmaması için basit de olsa bir prosedür (sıra, düzenli kullanım, zamanında teslim gibi) konulması gerekir.

- **Giysi değişimi**

Özellikle büyüme çağındaki çocuk giysilerinin değişimi önemli bir tasarruf sağlar.

- **Kullanılmayan eşyaların değişimi**

Evlerde zaman içinde biriken, atılmayan fakat ne yapılacağına karar verilemediği ve de göz alışkanlığı nedeniyle bir süre sonra dikkatten kaçan eşyalar DGr içindeki bir başkasının çok ihtiyacını duyduğu eşyalar olabilir. Bunların değiş-tokuşu için liste hazırlayıp birbirine verme, sergileme vb yollar kullanılabilir.

#### ii. Toplu yapıldığında maliyeti düşebilecek konularda işbirlikleri:

Yemek yapımı: Her ailenin her yemeği ayrı ayrı yapması yerine en azından bazı yemeklerin bir kişi tarafından yapılarak daha ucuza mal edilmesidir. Ücretlendirmenin nasıl yapılacağı vb konular aileler arasındaki özel anlaşmalarla belirlenebilir.

---

<sup>16</sup> Bir ailenin giderlerini oluşturan (n) adet gider kaleminin %20 kadarı, toplam giderlerin yaklaşık %80'ini oluşturur. İşte bu %20lik kalemlere A sınıfı giderler denilmiştir.

### iii. Yardım sandığı veya zorunlu tasarruf sistemi oluşturulması

DGr üyelerinin her birinin gelirleri veya tasarruflarıyla orantılı bir biriktirme aidatı ödeyerek oluşturacakları bir fondur. Fon, ani ihtiyacı olanlara –örneğin ani olarak işini kaybedenlere- karşılıklı veya bazı özel durumlarda karşılıksız olarak yardım yapar.

### c. Bilgileşim amaçlı DA

- i. Basit ısı yalıtımı yoluyla tasarruf için bilgi paylaşımı
- ii. Beslenmede daha iyi ve daha ucuz alternatifler için bilgi paylaşımı
- iii. İş imkanları konusundaki istihbarat paylaşımı
- iv. Gelir yaratma, tasarruf vb konularda öğrenilenlerin paylaşımı
- v. İş ve/ya gelir yaratmak amacına yönelik seminerler hakkında bilgi paylaşımı
- vi. İnternet iletişim grupları oluşturulması yoluyla herhangi bir konuda DGr üyeleri arasında ve DGr ile dışındaki destek öğeleri arasında dayanışma sağlanabilir.
- vii. Toplu öğrenme<sup>17</sup>: Herhangi bir konuda birbirinden farklı düzeylerde bilgi-beceri sahipleri arasındaki bilgileşim yoluyla öğrenme
- viii. DGr içinde tasarruf konusunda yaratıcı fikirler üretebilmek amaçlı beyin fırtınaları yapımı.

---

<sup>17</sup> Toplu Öğrenme için bkz: [http://tinaztitiz.com/dosyalar/Ogrenme\\_Evi/toplu\\_ogrenme\\_modeli.PDF](http://tinaztitiz.com/dosyalar/Ogrenme_Evi/toplu_ogrenme_modeli.PDF)

#### d. Girişimcilik için DA

##### i. Girişim Kliniği<sup>18</sup> (*Business Clinic*):

Yaklaşık 30-40 kişilik bir değerlendirme takımı (panel), çeşitli konularda iş fikirleri olan kişilerin iş planlarını dinleyip onlara –deneyimlerine dayalı- önerilerde bulunurlar.

Paneli oluşturan kişiler, mesleklerinde deneyimli, halen o mesleği icra etmeyen kişilerdir.

Girişimciler iş fikirlerini sabit bir format uyarınca panele savunurlar; panel üyeleri ise aynen bir sağlık kliniğinde olduğu gibi iş fikrinin olumlu ve olumsuz yönlerini bularak girişimcinin başarısızlık ihtimalini azaltmaya çalışırlar.

Bir mahallede oturanlar arasında bulunabilecek çeşitli meslek emeklileri (*bankacı, ticaret erbabı, pazarlamacı, mühendis, reklamcı vbg*) bu tür bir kliniğin oluşturulmasına önayak olarak, mahalleli girişimcilerle dayanışma sağlayabilirler.

Yerel yönetimler bu konularda -yer, duyuru imkanları, kendi uzmanlarından yararlandırma, IT desteği vb yollarla- kolaylaştırıcı rol oynayabilirler.

##### ii. Öğrencilerin okullar içinde yapabilecekleri girişimcilik

Mahalleli içindeki öğretmen, okul yöneticisi gibi meslek sahipleri, okullarında girişimcilik kulüpleri kurulmasına önderlik ederek, öğrencilerin bu yolla bir dayanışma içine girmelerine ve harçlık düzeyinde de olsa ek aile bütçelerine ek gelir yaratmalarına imkan yaratabilirler.

#### e. Örgütlenme için DA

##### i. Bir DGr oluşturmak için gereken tüm aşamaları içeren bir prosedür hazırlamak.

Herkes iyi örgütlenmiş bir DGr oluşturabilecek tüm yeteneklere sahip olmayabilir. Bu yüzden de örgütlenmenin gerektirdiği bazı önemli gereksinimler atlanabilir. Bu eksikler bir

<sup>18</sup> Girişim Kliniği tanımı için bkz. <https://www.kavramutfagi.com/kavram/girisim-klinigi>. Bu konuda açıklayıcı bir diğer kaynak <http://tinaztitiz.com/kitaplar/Girisimcilik.zip> adresindeki Genç Girişimcilere Öneriler adlı yayında bulunmaktadı.

süre sonra grubun işlevlerini yapamayışına yol açabilir. Buna göre adım adım örgütlenmeyi içeren bir prosedür, DGr içinde bu konuda deneyimli kişilerce hazırlanmalıdır.

## ii. Kayıt (log) tutmak

DGr'nun olumlu ve olumsuz deneyimlerini bir kayıt listesi (log) halinde tutarak diğer grupların yararına sunmaktır. Böylece benzer yanlışlardan korunulur ve/ya kimi başarılar kopyalanabilir.

## iii. Anlaşmazlıkların çözümü

1. DGr içindeki olası anlaşmazlık, sürtüşme veya çatışmaların<sup>19</sup> çözümü için birer sözlü anlaşma yapılması yararlıdır. Bu gibi durumlarda nasıl hareket edileceğini önceden aralarında görüşüp birkaç basit kural (örn. "söz kesmeden sabırla dinlemek", "gerektiğinde özür dilemek" vbg) belirlemiş kişilerin, anlaşmazlıklarını daha kolay çözmeleri beklenir.

(f.i) maddesinde açıklanan etik sözleşmeler de anlaşmazlıkların azaltılmasına yarayabilir.

2. Mutlak doğruların yanlılılığının gösterilmesi:

DGr içindeki olası anlaşmazlık, sürtüşme veya çatışmaların ortaya çıkmadan önce önlenmesi için tüm grup üyelerinde "mutlak doğruların yanlılılığı" konusunda bir ortak bilinç oluşturulmaya çalışılmalıdır. Bu amaçla seminerler, okuma oturumları, tartışma forumları gibi etkinlikler yararlı olabilir.

## iv. DGr'nun kendini tanıtması

Dayanışma Grubunun kendini tanıtması birkaç bakımdan önemlidir. En önemlisi, mahalle içinde ve dışında benzer oluşumları cesaretlenmesidir. DGr'nın sayısı çoğaldıkça toplumun bu gruplara desteği de o denli artabilecektir. Bir diğer neden, başka DGr ile iletişim

---

<sup>19</sup> *Anlaşmazlık, sürtüşme ve çatışma* deyimleri herhangi bir uyuşmazlığın en hafifinden başlayarak yükselebileceği en üst noktaya işaret amacıyla kullanılan terimlerdir.

imkanının artması ve böylece yeni DA'nın öğrenilebilmesidir. DGr'nun kendini tanıtmayı için basit bir blog oluşturması ve bu yolla diğer DGr ve potansiyel sponsorlarla iletişim kurabilmesi yararlı olur.

#### f. Taahhüt temelli DA

- i. DGr içi etik sözleşmesi: Belirli amaçlara erişmek için, amaç sahiplerinin aralarında gayri resmi bir sözleşme yapmalarıdır.

DGr üyelerinin birbirlerine karşı uymayı taahhüt edecekleri ve kendilerince belirlenmiş yaptırımları<sup>20</sup> taahhüt edecekleri etik sözleşmeler, bir grup disiplini sağlayacaktır. Az sayıda ve kolay denetlenebilir ilkelerden oluşması gereken etik sözleşmeler, bir prosedür şeklinde hazırlanırsa grup üyeleri arasındaki olası sürtüşmeleri önlemeye ve dolayısıyla da dayanışmayı sağlamaya da yarar.

- ii. *"Birimiz hepimiz hepimiz birimiz için"* sözleşmesi (DGr'na dahil kişilerden birisinin bir zarara uğraması durumunda, diğer üyelerin –yasal sınırlar içinde- bu zararın önlenmesi ve/ya giderilmesi için imkanlarını seferber etmeleri için yaptıkları etik sözleşmedir),

#### g. İstihdam amaçlı DA

- i. Hizmet satmayı kolaylaştıran web sitelerinden<sup>21</sup> yararlanarak bir bilgi veya becerisini satmak isteyenler, kendi aralarında bilgi paylaşmak ve/ya daha geniş kapsamlı hizmetler oluşturabilmek için dayanışma sağlayabilirler.

Bir bilgi veya becerinin yaygınlığı arttıkça getirisi azalır. İstihdam şansını yükselten ikinci altın kural da, yaygın olmayan bilgi ve becerilere ihtiyacı olanlara erişilebilmektir.

*Hangi becerilere ne kadar ihtiyaç olduğu ile o kişilerin kimler ve nerede oldukları bilgileri bu iki altın kuralın anahtar bilgileridir. Bu amaçla verilen 25 siteye bkz<sup>16</sup>.*

<sup>20</sup> Yaptırım Taahhüdü örnekleri için bkz. <https://bit.ly/37gAn7f>

<sup>21</sup> Bu amaçla en çok kullanılan web siteleri için bkz. <https://dynamapper.com/blog/266-top-25-freelance-websites-to-find-work-in-2021>



- ii. **Yeni bilgi ve beceri edinme konusunda dayanışma:** Yeni bir bilgi beceri edinme sırasındaki en sık rastlanan ve kişileri yeni bir şeyler öğrenmekten caydıran engel, yol boyunca -özellikle de başlangıçta daha da çok- akla gelebilecek sorulara cevap verecek kimse olmayışıdır. Bu engeli aşmanın en basit ve etkili yolu “yardımlaşmalı öğrenme” yöntemidir. Yöntemin sırrı, yardımlaşacak kişilerin her birinin takılabilecekleri soruların farklı olabilmesi, birisinin takıldığı yerin bir diğeriince cevaplanabilmesi ihtimalidir.

#### h. Diğer DA

- i. Yeni DGr kurulmasını sağlamaya çalışmak: Yerel yönetimlere öneride bulunmak: Bu tür organizasyonlar yapılmasının yerel yönetimlerin yükünü azaltacağı, seçimle iş başına gelen yöneticiler için de çok etkili ve de gerçek hizmet içeren bir propaganda aracı olduğu anlatılabilir.
- ii. Aynı mahalle içinde ve/ya başka mahallelerde kurulmuş DGr’lar arasında dayanışma sağlayarak bir politik baskı grubu oluşturmak ve bu yolla Mahalle Dayanışma sisteminin kökleşmesine çalışmak.
- iii. Tanıdık portföyü oluşturmak ya da var olanı geliştirmek: Bir kişinin tanıdıkları onun etki çevresini oluşturduğuna göre, bir DGr içindeki kişilerin birbirlerinin tanıdıklarını bilmeleri bir sinerjik etki yaratabilir.

Portföy oluşumuna katkı yapacak yollardan birisi de çeşitli iletişim gruplarına üye olmaktır. Her grup, onlarca yeni tanıdık demektir.

- iv. Yeni dayanışma araçları geliştirmek:
  - 1. İnternet kullanabilen DGr üyeleri yoluyla sürekli olarak yeni araçlar aranması.
  - 2. Toplu (*communal*) yaşam pratiklerinin (kibutzlar gibi) incelenerek, mahalle dayanışmasına aktarılabilecek araçların öğrenilmeye çalışılması.
- v. Yasal destek paneli (kişiler yasaları tam olarak bilmek zorunda olsalar da pratik böyle değildir ve kişiler genellikle yasaların koruyuculuğu hakkında pek az şey bilirler. Bu

dayanışma aracı, DGr'na dahil kişilerce oluşturulan, ücretli ve/ya gönüllü bir yasal destek panelidir<sup>22</sup>.

(Siz de bu araçlara yenilerini eklemek üzere, [www.AdilYasam.net](http://www.AdilYasam.net) web sitesi yoluyla önerilerinizi içeren bir ePosta yollayabilirsiniz. Teşekkürler)

---

<sup>22</sup> Ayrıca, <https://www.hukukidestek.net/> vbg hukuki destek sağlayan web siteleri de mevcuttur.