“İŞ HAYATI,
ÖĞRENMENİN
VE KENDİNİ TANIMANIN
BİTMEYEN DANSIDIR.”

İŞİN Psikolojisi

İŞ VE ÖRGÜT PSİKOLOĞU
NİL MADİ

Hayat


İŞİN
Psikolojisi

© 2025 Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Ticaret A.Ş.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-586-1
Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 804
Başarı Dizisi : 166
Kitabın Adı : İşin Psikolojisi
Yazarı : Nil Madi
Yayın Koordinatörü : Erol Şahnacı
Editör : Sevgi Korkut
Kapak : Yunus Karaaslan
İç Tasarım : Zeynep Bayrak
Baskı Yeri ve Tarihi : İstanbul, 2025
Baskı ve Cilt : Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
/hayatyayinlari /hayatyayinlari

İŞİN Psikolojisi

İŞ VE ÖRGÜT PSİKOLOĞU
NİL MADİ

Hayat

NİL MADİ

Robert Kolej'in ardından Koç Üniversitesi'nde Psikoloji ve İşletme alanlarında çift anadal yaparak mezun olmuştur. İş ve Örgüt Psikolojisi yüksek lisansını Beykoz Üniversitesi'nde tamamlamış, akademik yolculuğuna Doğuş Üniversitesi'nde İşletme doktorasıyla devam etmektedir.

Profesyonel hayatına 19 yaşında adım atmış, üniversite sonrası bankacılık ve danışmanlık sektörlerinde edindiği deneyimlerle kurumsal dünyayı yakından tanımıştır. Bankacılık sektöründe insan kaynakları alanında işe alım ve kariyer yönetimi süreçleri ile çeşitli projelerin geliştirilmesinden sorumlu olarak görev yapmıştır. Ardından danışmanlık sektörüne geçerek endüstriyel firmalara insan kaynakları ve işe alım alanlarında hizmet sunmuştur.

Kurumsal deneyimlerinin ardından, aile şirketinde proje yönetimi ve kurumsal ilişkilerden sorumlu yönetici olarak görev almış; bireylerin ve kurumların potansiyelini ortaya çıkarmaya yönelik eğitimler ve danışmanlık çalışmaları gerçekleştirmiştir. 2020 yılında kendi şirketini kurarak, bireylere ve kurumlara özel olarak tasarladığı danışmanlık ve eğitim modeliyle çalışmalarını sürdürmektedir. Türkiye'nin dört bir yanında, farklı sektörlerden onlarca kurumda binlerce çalışana verdiği eğitimler, seminerler ve atölyelerle iş hayatına dokunmaya devam etmektedir. Aynı zamanda üniversitelerin Psikoloji bölümlerinde yarı zamanlı öğretim görevlisi olarak ders vermektedir.

Orta Çağ tarihi, sanat tarihi, mitoloji ve gastronomi özel ilgi alanları arasında yer almaktadır. Kişisel markası "PsikoloGurme" çatısı altında, psikoloji ile gastronomiyi yaratıcı atölyelerde bir araya getirerek kurumlara alışılmışın dışında, etkileşimli bir öğrenme alanı sunmaktadır.

İÇERİKLER

Giriş 7

BİRİNCİ BÖLÜM: İŞE NEREDEN BAŞLAMALI?

Kariyer Ne Anlama Gelir? 9
Keşfedelim Ama Neyi? 12

İKİNCİ BÖLÜM: İŞİMİZDE NEDEN ZORLANIYORUZ?

Kök Neden 1: Doğru Şeyleri Yapmıyoruz 30
Kök Neden 2: Odaklanamıyoruz 31
Neden Odaklanamıyoruz? 32
Kök Neden 3: Deneyimlerimizden ve Hatalardan Öğrenmiyoruz 32
Bir Numaralı Sorunumuz 35
Dinleme Becerilerimizi Geliştirmek İçin Yapabileceklerimiz 37
Ekranlar Hayatımızdayken Doğru bir Dinleme Mümkün mü? 38
İnsan Faktörünün Zorlayıcılığı 39
Mobbingle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar 44
Neden Mobbing Yapılır? 48

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: İŞ HAYATINDA FARKLI PROFİLLER VE DURUMLAR

Bukalemunlar 59
Bukalemunlarla ilgili nelere dikkat etmek lazım? 62
İşyerinizde bir bukalemun varsa ne yapmalısınız? 64
Rakunlar 66
Peki, bunu neden yapıyorlar? 69
Zihinleri nasıl çalışıyor? 69
Rakunlarla ilgili nelere dikkat etmek lazım? 69
İşyerinizde bir rakun varsa ne yapmalısınız? 72
Köstebekler 73
Köstebekler Nerede Yaşar? 75
Köstebekler Nasıl Fark Edilir? 77
Yarım Mesaiciler 79
Yarım Mesaicilerle Nasıl Mücadele Edilir? 80
Papatyalar 81

Problem Çözücüler ... 82
"Benden Sonra Tufan"lar ... 83
Benden Sonra Tufan'larla Nasıl Mücadele Edilir? ... 85
Uyku Modundakiler ... 86
Uyku Modundakiler Nasıl Fark Edilir? ... 89
Rigor Mortis misiniz? ... 89
Love Bombing, Gaslighting, Ghosting, Nihayetinde
Kara Toprak Durumu ... 92
Love Bombing: Görkemli İlk Etki ... 92
Gaslighting: Gerçeklerle Oynama ... 93
Ghosting: İletişimin kopması ... 94
Kara Toprak: Tüm Olumsuzlukların Birleşimi ... 96
Nelere Dikkat Etmek Gerekir? Uyarı İşaretleri Nelerdir? ... 96
Sigara Molaları, Halı Saha ve Türk Kahvesi Etkisi ... 98

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: AMAN DİKKAT!

1. Oburluk ... 101
2. Açgözlülük ... 103
3. Tembellik ... 103
4. Kıskançlık (Haset) ... 103
5. Şehvet ... 104
6. Öfke ... 105
7. Kibir ... 106
Yanlış İşte Olduğunuzun 7 Göstergesi ... 106
1. Temel Uyum Değerlendirmesi ... 110
2. Bitmeyen Pazartesi Sendromu ... 110
3. İşten Eve Taşınan Stres ve Huzursuzluk ... 112
4. Gelişim ve Yaratıcılık İçin Kısıtlılıklar ... 112
5. Pil "Sürekli" Bitmek Üzere ... 113
6. Yatırım ve Getiri ... 113
7. Olumlu ve Olumsuz Oranı ... 114
Küf Kokusuna Dikkat! ... 115
Keskin Küf Kokusu: ... 116
İş Hayatının Kötü Kokuları Nelerdir? ... 118
Son Söz: İşyeriniz Sığınağınız Değildir ... 123

GİRİŞ

İş hayatı, benim için bir yolculuktan öte, aynı zamanda kimliğimizin önemli bir yansıması ve potansiyelimizi ortaya koyduğumuz bir sahne. Bu kitapta, iş dünyasının karmaşık ve çoğu zaman çelişkili doğasına gözlemlerimden ve deneyimlerimden yola çıkarak, bu sahnede hem başarılı hem de huzurlu olmanın yollarını aralamayı hedefliyorum. İş hayatı, bana göre modern insanın varoluş mücadelesinde hem bir arena hem de kişisel tatmin için bir cennet olabilir. Bu kitapta, bu iki uç arasında gidip gelen deneyimlerimizi anlamlandırmayı, iş yerinde karşılaştığımız zorlukları aşmamıza yardımcı olmayı ve kariyerimizi daha bilinçli bir şekilde inşa etmemizi amaçlıyorum. Gelin, işin hem psikolojisine hem de piskolojisine derin bir yolculuk yapalım ve bu yolculukta karşımıza çıkan kavramları, profilleri ve tuzakları birlikte keşfedelim.

Bu yolculukta, "kariyer" kelimesinin aslında statik bir rota değil, sürekli değişen ve gelişen bir süreç olduğunu kendi deneyimlerimle de gözlemledim. Değerlerimden hayallerime, stresle olan ilişkimden benliğime kadar kendimi tanımanın, bu dinamik süreçte bana nasıl rehberlik ettiğini bizzat yaşadım. İş hayatında karşımıza çıkan "bukalemunlar" gibi manipülatif bireylerden, "rakunlar" gibi etik dışı davranışlara eğilimli kişilere kadar farklı profilleri tanıyarak, iletişimimizi ve ilişkilerimizi nasıl düzenleyebileceğimizi zamanla keşfettim. Bu kitapta, bu deneyimlerimden ve araştırmalarımdan süzdüğüm bilgileri sizlerle paylaşacağım.

Zaman yönetimi, mobbingin yıkıcı etkileri, iş hayatında karşılaşabileceğimiz profiller ve iş yerindeki "küf kokusu" olarak adlandırdığım toksik durumlar, bu kitabın temelini oluşturuyor. Benim için önemli olan, okuyucuya sadece sorunları göstermek değil, aynı zamanda pratik ve uygulanabilir çözüm yolları sunarak, farkındalığımızı artırarak, iş hayatını daha sağlıklı, verimli ve tatmin edici bir deneyime dönüştürmesine yardımcı olmak. Çünkü inanıyorum ki, iş hayatı sadece bir zorunluluk değil, aynı zamanda kişisel tatmin ve gelişim için eşsiz bir fırsattır.

Bu kitap, benim gözümde, iş hayatında farkındalıkla ilerlememiz için bir rehber niteliği taşıyor. İster kariyerinin başında heyecanlı bir genç olun, ister deneyimli bir yönetici, bu sayfalarda kendinize ve iş hayatınıza dair pek çok şey bulacağınıza inanıyorum. Çünkü en nihayetinde hepimizin ortak bir hedefi var: İş hayatında başarılı olmak, üretebilmek ve geceleri yastığa başımızı huzurla koyabilmek. Bu kitap, işte bu huzura ulaşma yolculuğunuzda size eşlik etmek için yazıldı.

BİRİNCİ BÖLÜM:

İŞE NEREDEN BAŞLAMALI?

Kariyer Ne Anlama Gelir?

Kariyer… Bu kelime hayatımızı şekillendiren sözcüklerin başında geliyor değil mi? Türk Dil Kurumu'na göre kariyer; "bir meslekte zaman ve çalışmayla elde edilen aşama, başarı ve uzmanlık" anlamı taşıyor. "Hayatımızı nasıl kazanacağız, nasıl başarıya ulaşacağız, nasıl daha iyi bir hayat kuracağız?" soruları hepimizin zihninde dönüp duruyor değil mi?

İşim gereği, yüzlerce hatta binlerce üniversite öğrencisine ve yeni mezuna seminerler verdim. İş hayatı, kariyer, iş hayatı öncesi gerekli beceriler, profesyonellik gibi konularda eğitim ve atölyeler yapmaktayım. İlk zamanlarımda, hazırladığım slaytlarım arasında "kariyer evreleri" başlığında bir grafik bulunuyordu. Araştırma, deneme, işe ilk giriş, performansta ilerleme, durgunluk, sürdürme, azalma kelimelerini içeren "keşif, kariyer başlangıcı, kariyer ortası ve sonu" olmak üzere dört kariyer evresini anlatıyordu. En sonda da "emeklilik" yer alıyordu. Bu grafik beni çok rahatsız ettiği için sonraki seminerlerimde bu slayta yer vermedim. Çünkü kariyerin grafiklerle, çizgilerle anlatılabileceğine, keskin evrelerden oluştuğuna inanmıyorum. Hatta kariyer kelimesinden de epey rahatsız oluyorum. Grafikte yer alan "keşif" evresinin sürekliliğine ve kariyer denen "kavramın" bu süreklilikle etkilenen

bir yolculuk olduğuna inanıyorum. Keşif devam ettikçe ve derinleştikçe yolculuk da derinleşebilir, devam ettirilebilir veya rota değiştirilebilir. Duraklar olabilir, zigzaglar olabilir, hepsinin normalleştirilmesi ve kabul edilmesi gereken durumlar olduğu kanısındayım.

Erken yaşlarda karar verip iş hayatını verdiği karara göre şekillendiren çok kişi var. Ailesini mutlu etmek için tıp okuyan, aile mesleği olduğu için daha doğuştan avukat olacağı belli olanlar da buna dahil. Kimi çok mutlu, kimi çok pişman. Otuzlu yaşlarına gelince "Ben NE yapıyorum?", "Gerçekten istediğim BU mu?" sorusunu soranlardan biri de siz olabilir misiniz? Araştırmalar da gösteriyor ki; erken yaşlarda kariyer planı konusunda kararlı veya ısrarcı olanlar büyük pişmanlıklar yaşayabiliyorlar.

Kariyerin kesin, net bir plan olmadığını, kazançların ve gelişimin her zaman lineer ilerlemediğini, sürekli keşifle birlikte öğrenme süreci ve yolculuk olduğunu tekrar belirtmek isterim. Ailede ve okullarda bunu öğretmeliyiz, iş hayatında da aklımızdan çıkarmamalıyız. İşle beraber artık çalıştığımız ülke, şehir hatta çalışma ortamı da değişebiliyor, inişlerin, çıkışların, arayış için durakların olabileceğini öğrenmeli ve öğretmeliyiz.

Tek bir işi onlarca yıl sürdürenlere yine rastlayacağız ama çok ender olacak. Yıllar önce rahmetli dedemin mezarını ziyaret ettiğimde, bazı mezar taşlarının üzerinde "… Bankası Emeklisi" yazdığını görmüştüm. İşe başladığı şirketin iş hayatında ilk ve tek olan şirket veya iş olduğu durumlar artık geride kalacak gibi görünüyor. Şikâyet etmek, mutlu olmadığı işi yıllarca sürdürmek, katlanmak yerine; farklı sektörlerde veya farklı işlerle yolculuğunu zenginleştirmek, yeri geldiğinde rotayı başka yönlere çevirmek ve

deneyimlere deneyim katmak daha kıymetli. Nitekim iş hayatına dair birçok podcast dinliyoruz, influencerları takip ediyoruz, ünlü iş insanlarının biyografilerini okuyoruz. Bu kişilerin büyük bir kısmı üniversitede okuduğundan çok farklı işler yapıyor.

"Reskilling" kavramını konuştuğumuz bir dünyadayız. Reskilling kavramını, yeniden beceri edinme olarak tanımlayabiliriz, iş piyasasındaki değişikliklere uyum sağlamak veya yeni bir kariyer alanına geçiş yapmak için yeni beceriler öğrenme veya ek eğitim alma sürecini ifade etmekte. Teknolojik gelişmeler, sektördeki değişiklikler, mevcut becerilerin geçersiz veya yetersiz hale gelmesi gibi durumlarda sıklıkla gereklidir. Bir süreçtir, eğitim programlarına kaydolmayı, farklı atölyelerine katılmayı, sertifikasyon sürecine girmeyi içerebilir. 40lı yaşlarında girişimini kuran, diplomasını katlayıp uçak yapıp uçurup sabun üreticisi olan, mobil uygulama çıkaran, 15 yıl mühendis olarak çalışmış sonrasında dijital pazarlamaya merak salıp takı satan, 50 yaşında ikinci üniversiteyi okuyan, kendi girişiminde başarısız olduğunu düşünüp kurumsala dönen, yapay zekâyla tasarım yapan, 43 yaşında bankadan emekli olup network marketing yapan, aynı anda 3 iş birden yapan, 5 yılda bir meslek değiştiren… Daha birçok örnek var ve olacak.

Günümüzde ise Z kuşağında yapay zekânın da etkisiyle bu örnekler çeşitlenecek. Buradaki kritik noktanın keşfin sürekliliğini sağlamak ve denemekten çekinmemek olduğunu düşünüyorum. Artık "CV'nizde 1 senelik boşluk görüntülüyorum. Bu bir senelik boşluğu açıklar mısınız?" gibi sorular da geride kaldı. Biliyorum hâlâ soranlar var maalesef. Ama artık çok gereksiz ve yersiz bir soru hâline geldi.

KEŞFEDELİM AMA NEYİ?

Son yıllarda hepimiz sıkça duyuyoruz değil mi? "Kendini keşfet, potansiyelini fark et." Keşif derken, kendini keşfetmekten bahsediyorum. Keşif, zor antrenmanlar, saatlerce yapılan meditasyon, sessizlik orucu gibi yorucu süreçleri içermek zorunda değil. Günümüzde kişisel gelişim kavramının altının boşalması ile kendini keşfetme pahalandı ve karmaşıklaştırıldı. Benim keşiften kastım ise şunlar:

Değerlerinizle Uyumlu Yaşamak

İnsanlar kim oldukları ve kendileri için neyin önemli olduğu hakkında düşünmeye çok az zaman ayırır. Bizim için neyin önemli olduğunu ortaya çıkarmak yani değerlerimizi ortaya çıkarmak bir fenerin parlamasına benzetilir. Çünkü değerlerimiz hayatımızda bize doğru yolu gösterir, rehberlik yapar. İşe değerlerden başlamanın en etkili adımlardan biri olduğunu düşünüyorum.

Değerlerimiz, bizi biz yapan, sabah kalktığımızda aynada görmek istediğimiz kişinin sahip olduğu özelliklerdir. Şu an yaşamımızda önemli olan şeylerdir. Olmazsa olmazlarımızdır. Değerler yaşam dönemlerine göre değişkenlik gösterebilir. Örneğin, değerleri arasında aile mutluluğu yokken eş veya ebeveyn rolünün hayatına eklenmesi sonrasında aile mutluluğu bir kişinin değerlerinden biri hâline gelebilir. Ergenken önem verdiğimiz şeylerle, yetişkin olarak önem verdiğimiz şeyler arasında farklar olması gayet doğaldır. Değerler, yaşanan büyük yaşam olayları veya travmalardan etkilenebilir ama yetişkinlik ile birlikte genel olarak istikrar ve süreklilik gösterir.

Üniversitede bölüm seçimi, eş seçimi, yaptığımız yatırımlar, kısaca büyük kararlarımız, seçimlerimiz ve hedeflerimiz;

kendimize göre doğruyu ve iyiyi tanımlamamızı sağlayan bu değerlerimizden temel alırlar. Değerlerimizin farkında varmadan belirlediğimiz hedeflerin temelleri zayıf olacaktır. Bu da zaman yönetiminde problem yaşamamıza, hem iş hem özel hayatımızda stres ve baskı hissetmemize neden olur. Amaç ve hedeflerden önce değerlerin farkına varmak ve üzerinde düşünmek çok daha kıymetlidir.

Değerlerimizle ters düşen bir durumla, sıkıntı veya tehditle karşılayıncaya kadar değerlerimiz üzerlerinde pek düşünmemiş olabiliriz. Hiç problem değil, şu an bu satırları okumanız bir fırsat. Değerleri doğrultusunda şekillendirilmiş bir hayat ve iş, kendimizi gerçekleştirmemize olanak sağlar.

Değerlerini bilmek önemli ama en kritik nokta değerlerimizle uyumlu yaşayıp yaşamadığımızı sorgulamak. Sonraki adımda sorulması gereken ise "Değerlerimle nasıl uyumlu veya daha uyumlu yaşayabilirim?" sorusudur.

Çalışanın kendi değerleri ile uyumlu olmayan bir değerler sistemine sahip olan bir kurumda çalışması, hayal kırıklığına, tatminsizliğe, düşük performansa ve mutsuzluğa yol açabilir. Buna en anlaşılır örnek olarak, değerlerinden biri sağlık olan birinin sigara üreticisi bir firmada çalışmasını verebiliriz. Araştırmalar gösteriyor ki, kişisel değerleri kurumun değerleri ile uyumlu olanlar, daha çok iş tatmini duymakta, daha fazla çalışmakta ve işten ayrılmayı düşünmemekteler. Dolayısıyla, değerlerinizin iş hayatınızdaki önemini es geçmeyin!

Değerlerinizle uyumlu yaşamak tutarlılık da getiriyor. Şu sıralar söz ve davranışlarda tutarsızlık konusunda çokça örnek görüyoruz. Sağlıklı yaşam, minimalizm, detoks gibi konularda influencer hanımların çektikleri makyaj ve cilt

İŞİN PSİKOLOJİSİ

NİL MADİ

"Modern iş hayatı: Stresin, belirsizliğin ve beklentilerin sarmalında", "Gerçekten ne yapıyoruz?", "Kim için, ne uğruna çalışıyoruz?" ve "Geceleri huzurla uyuyabiliyor muyuz?" soruları zihinleri meşgul ediyor.

Uzman İş ve Örgüt Psikoloğu Nil Madi, "İşin Psikolojisi" ile bu kritik sorulara cevap arayanlara yol gösteriyor. Yıllara dayanan deneyim ve uzmanlıkla kaleme alınan bu eser, okuyucuyu sadece dışsal başarıya değil; içsel dengeye, anlam arayışına ve psikolojik dayanıklılığa odaklanmaya davet ediyor.

Nil Madi, kariyer planlamasından kişilik analizine, iş yerindeki görünmez psikolojik dinamiklerden toksik davranışlara kadar geniş bir yelpazede, hem genç profesyonellere hem de deneyimli çalışanlara rehberlik ediyor. Gerçekçi örnekler ve çözüm odaklı önerilerle dolu bu kitap, iş yaşamının karmaşasında yönünü kaybetmek istemeyenler için önemli bir kaynak sunuyor.

Çünkü hepimizin özlemi aynı: Geceleri huzurla uyuyabilmek, sabaha umutla uyanabilmek...

www.hayatyayinlari.com

9 786051 515861

Detaylı Bilgi İçin

.com/hayatyayinlari
.com/hayatyayinlari
.com/hayatyayinlari