



NİTELİKLİ ARAŞTIRMA ve VERİ HİZMETLERİ
05 MAYIS 2026 SALI

ARAŞTIRMA-1

"Para Politikası Kurulu Toplantı Özeti (2026-19)" duyurusuna ulaşmak için lütfen <https://www.tcmb.gov.tr/wps/wcm/connect/TR/TCMB+TR/Main+Menu/Duyurular/Basin/2026/DUY2026-19> linkini tıklayınız.

Kaynak: TCMB

ARAŞTIRMA-2

"Tüketici Fiyat Endeksi, Nisan 2026"
Tüketici fiyat endeksi (TÜFE) yıllık %32,37 arttı, aylık %4,18 arttı.

<https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58288>

"Yurt İçi Üretici Fiyat Endeksi, Nisan 2026"
Yurt İçi Üretici Fiyat Endeksi (Yİ-ÜFE) yıllık %28,59 arttı, aylık %3,17 arttı.

<https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58030>

Kaynak: TÜİK

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposit Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com



ARAŞTIRMA-3

“TOBB Haftalık Ekonomi Bülteni” (27 Nisan – 01 Mayıs 2026)”
<https://www.tobb.org.tr/ekonomibulteni/Docs/2026/18.pdf>

Kaynak: TOBB

ARAŞTIRMA-4

“%3 Oranındaki Döviz Dönüşüm Desteğinin Süresi 3 Ay Uzatıldı” duyurusuna ulaşmak için lütfen <https://tim.org.tr/tr/3-oranindaki-doviz-donusum-desteginin-suresi-3-ay-uzatildi> linkini tıklayınız.

Kaynak: TİM

ARAŞTIRMA-5

“Birleşme ve Devralma Kılavuzlarında Yeni Dönem: Rekabet Kurumu Güncellemeleri Yayımladı” duyurusuna ulaşmak için lütfen <https://www.alomaliye.com/2026/05/04/birlesme-ve-devralma-kilavuzlarinda-yeni-donem-rekabet-kurumu-guncellemeleri-yayimladi/> linkini tıklayınız.

Kaynak: Alo Maliye

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposit Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com



ARAŞTIRMA-6

“Önce Yavaşça, Sonra Aniden': Yırtıcı Hegemonya ve Amerikan Gücünün Aşınması” yazısına ulaşmak için lütfen <https://www.setav.org/once-yavasca-sonra-aniden-yirtici-hegemonya-ve-amerikan-gucunun-asinmasi> linkini tıklayınız.

Kaynak: SETA

ARAŞTIRMA-7

“Sınırlar Nasıl Kaybolur ve Kararlarımızı Nasıl Şekillendirir?”

İş hayatında hissedilen yoğunluk çoğu zaman iş yüküyle açıklanır. Oysa birçok durumda asıl mesele, neyi üstlendiğimizi ve nerede durduğumuzu ne kadar netleştirebildiğimizle ilgilidir. Sınırlar, erken dönemlerde şekillenen ve zamanla kararlarımızı, ilişkilerimizi ve çalışma biçimimizi etkileyen bir yapı olarak karşımıza çıkar. Bu yazı, sınır kavramını bireysel bir davranıştan çıkarıp, iş hayatında karşılaştığımız birçok sorunun arkasındaki görünmeyen yapı olarak ele alıyor.

Görünen Problem, Görünmeyen Dinamik

İş hayatında zorlanan birçok profesyonelin ortak bir cümlesi var: “Çok yoğunum.”

Takvimler dolu, işler bitmiyor, beklentiler artıyor. İlk bakışta sorun iş yükü gibi görünüyor ama biraz durup bakınca tablo değişiyor. Birçok profesyonel sadece yoğun değil, aynı zamanda yorgun, öfkeli ya da tatminsiz hissediyor. Bu duyguların kaynağı çoğu zaman iş yükü değil, neyi üstlendiğimizi netleştirememek. Çünkü birçok durumda mesele kapasite değil, sınır. Mesele yalnızca bugünkü yoğunluğu anlamak değil, bu sınır algısının nerede şekillendiğine bakmak.

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposite Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com



Sınırlar Nerede Başlar: Öğrenilen İlişki Biçimi

Sınırlar yetişkinlikte ortaya çıkmaz, erken dönem deneyimlerle şekillenir. Dr. John Townsend ve Dr. Henry Cloud'un "*Boundaries*" kitabında da vurguladığı gibi sınırlar öğrenilir. Ancak belirleyici olan yalnızca neyin öğretildiği değil, sınır koymaya çalıştığımızda neyle karşılaştığımızdır.

Bir çocuk "istemiyorum" dediğinde ne olur? Bu bir tercih olarak mı görülür, yoksa ilişkiyi zorlayan bir davranış olarak mı algılanır? Bazı deneyimlerde sınır koymak sadece bir ifade değildir, bir risk haline gelir. Sevginin geri çekilmesi, suçluluk hissettirilmesi ya da "bencillik" ile etiketlenme ihtimali...

Bu noktada öğrenilen şey nettir: Sınır koymak, ilişkiyi zorlayabilir. Zamanla bu deneyim bir davranıştan öte, bir ilişki modeline dönüşür. Sevgi bir alan olmaktan çıkar, bir dengeye dönüşür. Bu denge çoğu zaman görünmez bir sorumluluk üretir. Açıkça konuşulmaz, ama hissedilir. Bu öğrenilmiş yapı yalnızca geçmişte kalmaz, zamanla kararlarımızın arka planına yerleşir.

Yetişkinlikte Sınırlar: Kararlarımızı Ne Belirliyor?

Bu öğrenilmiş yapı, günlük hayatta çoğu zaman fark edilmeden işleyen bir karar biçimine dönüşür. Kişi bir kararı verirken yalnızca kendi ihtiyacını değil, o kararın ilişkiler üzerindeki etkisini de birlikte düşünür. Bu nedenle birçok karar, açık bir tercihten çok bir dengeleme çabasına dönüşür. Örneğin, aslında istemediği bir şeye "olur" dediğinde ya da rahatsız olduğu bir durumu dile getirmeyip geçiştirdiğinde o an için denge korunur. Ama bu denge çoğu zaman kişinin kendi sınırını esnetmesi sayesinde kurulur. Zamanla bu durum içeride birikmeye başlar.

Her ertelenen ihtiyaç, görünmeyen bir yük oluşturur. Bu yük bir noktadan sonra kendini duygular üzerinden gösterir. Öfke, çoğu zaman bir şeyin aşıldığını gösterir. Endişe, belirsizleşen alanlara işaret eder. Korku, kayıp ihtimalinin arttığı yerde ortaya çıkar. Bu duygular çoğu zaman ifade edilmez. Çünkü ifade etmek, ilişkiyi riske atmak gibi hissedilir. Zamanla kişi yalnızca ne istediğine göre değil, ilişkilerin dengesine göre hareket etmeye başlar. Bu nedenle birçok karar gerçek ihtiyaca göre değil, durumu yönetme refleksiyle alınır. Bu iç mekanizma, iş hayatındaki davranışların da temelini oluşturur.

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposit Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com



İş Hayatında Sınırların Yansımaları

Bu karar biçimi, iş hayatında yalnızca bireysel bir tercih olarak kalmaz. Zamanla iş yapış şekline yansır. Kişi çoğu zaman ilişkiyi korumayı, netlik sağlamanın önüne koyar.

Bu durum kısa vadede süreci ilerletir gibi görünür. İş aksamaz, sorun çıkmaz ancak aslında olan şey şudur: sınır çizilmez.

Netlik ertelendikçe belirsizlik büyür. Konuşulmayan her beklenti farklı yorumlara açık hale gelir. İfade edilmeyen her sınır zamanla genişler. Bir süre sonra kişi neyin kendi sorumluluğu olduğunu, neyin olmadığını ayırt etmekte zorlanır. Yapılan iş artar. Ama asıl artan şey görünmeyen sorumluluktur. Bu noktada hissedilen şey çoğu zaman “yoğunluk” olarak adlandırılır. Oysa asıl mesele işin miktarı değil, sınırın nerede başladığının net olmamasıdır. Bu yüzden aynı iş, farklı kişilerde farklı deneyimlere dönüşür. Biri işi yönetir, diğeri işin içinde sıkışır. Farkı yaratan iş değil, sınırdır. Zamanla bu durum yalnızca bireyi değil, içinde bulunduğu çalışma düzenini de etkiler. Çünkü sınırın olmadığı yerde beklenti kendiliğinden genişler. Netleşmeyen alanlar varsayımlarla doldurulur. Bu da kişiyi yalnızca yaptığı işle değil, taşıdığı belirsizlikle yorar. Ve bu yorgunluk çoğu zaman kendini öfke, tatminsizlik ve tükenmişlik olarak gösterir.

Araştırmalar, rol belirsizliği ve kontrol eksikliğinin tükenmişliğin en güçlü belirleyicileri arasında olduğunu gösteriyor. *Christina Maslach*'ın çalışmaları da problemin iş yükünden çok sınırların net olmamasıyla ilişkili olduğunu ortaya koyuyor. Bu nedenle başlangıçta “yoğunluk” olarak adlandırılan birçok durumun aslında tanımlanmamış sınırların bir sonucu olduğu daha net görülür.

Sınırı Fark Etmek: Nerede Başladığını Görebilmek

Sınırlar çoğu zaman ihlal edildiği anda değil, fark edilmediği anda kaybolur. Birçok kişi sınırlarının aşıldığını fark etmez. Çünkü kararlarını bilinçli tercihlerle değil, zaman içinde öğrenilmiş reflekslerle verir. Uyum sağlamak, idare etmek, sorun çıkarmamak zamanla bir tercih olmaktan çıkar, otomatik bir tepkiye dönüşür. Bu nedenle sınır, büyük anlarda değil, küçük kararların içinde kaybolur. Ve yine aynı yerde yeniden kurulur.

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposite Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com



Sınır koymak, büyük değişimlerden çok küçük ve somut seçimlerle başlar. İş hayatında sınırlarınızı korumak için:

- Bir talebe hemen yanıt vermek yerine düşünmek için kendinize zaman tanıyın.
- Takviminize bakmadan “evet” demeyin.
- Net olmayan bir işi üstlenmeden önce beklentiyi netleştirin.
- Rahatsızlık hissettiğiniz noktayı ertelemek yerine ifade edin.
- Kapasitenizi aşan bir durumda, baştan sınırını açıkça söyleyin.

Bu adımlar basit görünür. Ama her biri, alışılmış refleksin dışına çıkmayı gerektirir. Kısa vadede ilişkiyi koruyan her “evet”, uzun vadede kişinin kendi alanını daraltır. Netlikten kaçınılan her durum, belirsizliği büyütür. Bu yüzden sınır, bir tepki değil, bir tercih meselesidir. Ve bu tercih, günlük kararların içinde belirlenir. Ne zaman durduğun, neyi kabul ettiğin, neyi netleştirdiğin... İş yapış biçimini de, ilişkilerini de, deneyimini de belirleyen tam olarak budur.

Kaynak: HBR Türkiye

Not: Lütfen detaylar için kırmızı yazıların üzerini tıklayınız.

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposit Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com