

TİRYAKI

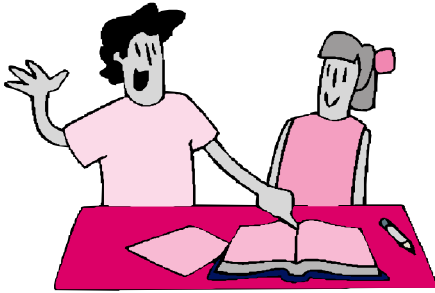
Temel, takım elbisesini giyer ve her sabah işe öylece gider. Ama her gün elbiseleri ıslak bir şekilde geri döner. Karısı sorar: Ula Temel hayırdır? Temel, bilmeyrum karıcığım. Sigara söndürürken oluy da, diyerek cevaplar.

Karısı tekrar sorar:

— Nasul yani?

Temel cevap verir:

— Sigarayı denuze atayrum. Sönsün diye bir de üstüne basayrum! Ben da anlamayrum karıcığım!



KÜÇÜK TEMEL

Öğretmen okulda öğrencilerine sormuş:

— Kim cennete gitmek istiyor ?

Herkes parmak kaldırmış; ama Temel kaldırmamış.

Öğretmen Temel'e tekrar sormuş,

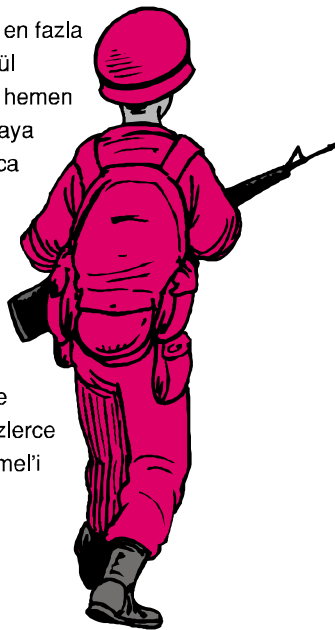
— Neden el kaldırmadın? Temel de cevap vermiş:

— Annem dedi ki okuldan sonra eve gel!

AVCI TEMEL

Temel ile Dursun adada en fazla yamyam kellesi getirene ödül verileceğini duymuşlar. İkisi hemen adaya gidip yamyam avlamaya başlamışlar. Ama gün boyunca bir tane dahi yamyama rastlamamışlar. Dursun, Temel'e "Şu ağacın dibinde biraz uyuyalım, ertesi gün devam ederiz." demiş. Ertesi gün kalktıklarında kendilerini bir kazanın içinde bulmuşlar. Etraflarındaki yüzlerce yamyamı gören Dursun, Temel'i dürterek uyandırmış:

— Ula Temel! Kalk.. Kalk!
Köşeyi döndük!



TEMEL AĞANIN ARABASI

Temel, son model bir araba alır ve kornasını çala çala gider. Herkes, Temel'i görür ve araba hakkında konuşur. Dursun da Temel'e sorar: "Eee, nasıl bir arabadır bari! Temel cevap verir:

— Klimali'dur.

Dursun tekrar sorar:

— Nerelidir, nereli..!



MAHKÛM TEMEL

Temel ile Dursun, Malta'da sürgündeymişler. Bir gün beraber kaçma kararı vermişler. Kaçmayı da başarmışlar. Fakat, Temel ve Dursun tekrar geri dönmüşler. Bunu gören mahkûm arkadaşları sormuşlar:

— Madem kaçtınız, neden döndünüz?

Temel cevap vermiş:

— O provaydı. Esas yarın kaçacağız!

TEMEL VE ASANSÖR

Temel bir gün, bir otele gider asansöre biner ve beklemeye başlar. Görevli gelir ve sorar: "Neden bekliyorsunuz?" Temel de cevap verir.

— Hemşerum görmey musun asansör dört kişilik! Üç kişi daha bekleyrum da!

GARSON TEMEL

Temel kahvehanede işe başlar. Müşterilerden biri seslenir:

— Temeeeeel! Bize üç çay, biri açık olsun.

Temel de cevap verir:

— Peki, hancisu olsun!



Şifrematik

1. 68481, 35256, 94152, 25087 ve 05687 sayıları kelimelerle kodlanmıştır.

Aşağıda bu sayılara ait şifreler verildiğine göre, 05687 sayısının kod şifresi hangisidir?

- a) PASAK b) KİLİM c) SAFİR
d) ELMAS e) FAKİR

2. 629282, 821753, 328740, 826295 ve 621853 sayıları kelimelerle kodlanmıştır.

Aşağıda bu sayılara ait şifreler verildiğine göre, 826295 sayısının kod şifresi hangisidir.

- a) TAKVİM b) KASVET c) BARAKA
d) BASKET e) KABARE

3. KAZIK, DENİZ, ZEMİN, NEZİR ve MEKAN kelimeleri sayılarla kodlanmıştır.

Aşağıda bu kelimelere ait şifreler verildiğine göre ZEMİN kelimesinin kod şifresi hangisidir?

- a) 72195 b) 52891 c) 34503
d) 82341 e) 12596

4. 1 – 8 – 27 – ?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

- a) 32 b) 62 c) 72 d) 82 e) 22

5. Aşağıdaki kelimelerin hangisi diğerlerinden farklıdır?

gibi – sanki – kadar – karmaşık - çözüm

- 6.

RTUR
RTUR
+ ÖLÜR
—
RUTİN

Yukarıdaki eşitlikte, kelimelerin rakamsal karşılığı ne olmalıdır?

- 7.

18 25 4
16 20 3
6 15 ?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5

- 8.

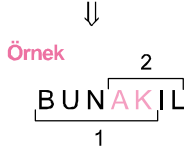
2 10 4
3 17 5
3 ? 4

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

- a) 14 b) 13 c) 15 d) 17 e) 19

9. Aşağıdaki boşluklara nokta sayısı kadar harf koyarak anlamlı iki sözcük oluşturun.

Örnekte gördüğünüz gibi "bunak" ve "akıl" kelimeleri ayrı ayrı okunabilmektedir.



SAN ...YAN
ERGU ...İLYA
KE ... CİNİK
FER ... TI
DER ... TIK
DEV ... T
SEY ... ZA

- 13.

2	11	75	16	10
6	34	88	43	21
4	23	13	27	?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

- 10.

5 - 7 - 4 - 6 - 3 - ?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

- 11.

A
SIRNA
KA
SARMA
KARI
DOLA
KATI
KIRI

(. . .)

Yukarıdaki kelime köklerinin hepsini, anlamlı bir kelime oluşturabilecek şekilde tamamlayacak "EK" ne olabilir.

- 12.

2	4	6	16	10
2	4	8	8	?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

- 14.

(. . .)

DAR
Gİ
GEN
SERİ
TAP
PUŞ
TAN
ÇİN
ÇE

Yukarıdaki kelimelerin hepsini, anlamlı kelimeler yapabilecek ortak ön "KÖK" ne olmalıdır.

CEVAP ANAHTARI

1. FAKİR
2. KABARE
3. 52891
4. 32. (Sıralama 1., 2., 3., 4. sayılarının küpü alınarak oluşturulmuştur.)
5. "Çözüm" (İsim)
6. $1521 + 1521 + 9461 = 12503$
7. 3. (Sonuca ulaşmak için birinci satırdaki sayılar ikinci satırdaki sayılardan çıkartın ve sonucu 3 ile çarpın.)
8. 14. (Sonuca ulaşmak için birinci ve üçüncü sütundaki sayıları birbirleriyle çarpın, ve sonuca +2 ekleyin.)
9. SANDAL - DALYAN, ERGUVAN - VANİLYA, KEMAN - MANCINIK, FERMAN - MANTI, DERMAN - MANTIK,
- DEVİRAN - RANT, SEYİRAN - RANZA.
10. 5. (İki farklı sıralama vardır: 5,4,3 ve 7,5,6..)
11. -ŞİK
12. 32. Kutucuklar arasındaki bağıntı, zikzaklarda aranmalıdır. Şu halde 2 dize vardır. Birincisi; 2,4,6,8,10; ikincisi, 2 üzeri 1, 2 üzeri 2, 2 üzeri 3, 2 üzeri 4 ve 2 üzeri 5 olarak devam etmektedir.
13. 11. Orta kutucuklardaki sayılar, birinci ve ikinci kutucuklardaki sayıların toplamıdır. Bu anlamda son 3'lü kutucuktaki soru işaretinin yerine gelmesi gereken rakamı bulmamız için, bu kurala göre birinci ve ikinci kutucuklardaki sayıların farkına bakalım. ($21-10=11$)
14. SER (....)

**Siz, siz olun; ne
olursa olsun,
kendiniz için doğru
olanı yapın. Bunu
yaptıktan sonra
dışarıdan yapılan
müdahalelere ve olur
olmaz eleştirilere
kulak asmayın.**



Soru 1 : Çalışmalarımı büyük bir istekle sürdürüyorken, arkadaşlarımın, ailemin veya yakınlarımın -belki iyi niyetli- eleştirileri motivasyonumu bozuyor ve bu nedenle çalışma isteğimi -elimde olmadan- kaybediyorum. Bu sorunumu nasıl aşabilirim?

Evet sevgili arkadaşlar! Bu konu da sizlerin motivasyonunu bozan ve performansını azaltan en önemli çevresel faktörlerden bir tanesi. Bu konu üzerindeki çıkarımlarımıza geçmeden önce, dilerseniz kısacık bir hikâye ile tatlı bir giriş yapalım ve daha sonra bu hikâyenin ışığında sorumuzu mercek altına alarak masaya yatıralım.

YIKICI ELEŞTİRİLER ÜZERİNE BİR HİKÂYE

Eski zamanlarda, daha doğrusu ulaşımın binek hayvanlar tarafından yapıldığı zamanlarda, bir baba ve oğlu, Hac'ca gitmeye karar vermişler. Tabi ki o zamanların kendi halindeki ailelerinin binek hayvanı eşek olduğundan, baba ve oğul belki aylar sürecektir bu yolculuğa çıkmak için eşeklerini yanlarına almışlar ve yola koyulmuşlar. Bir süre yol aldıktan sonra baba oğluna seslenerek,

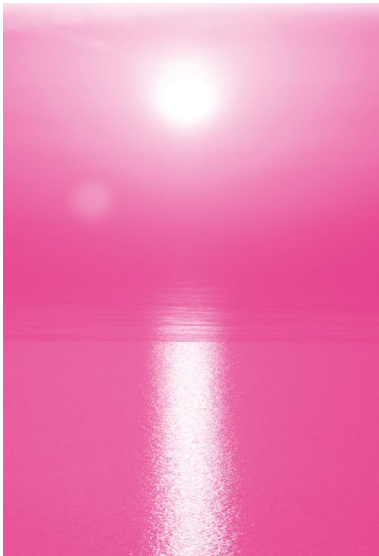
- Oğulcuğum, sen körpeciksin, eşeğe sen bin, ben yularından çekerim, öylece yürür giderim. İnşallah sağlıklıyla kutsal topraklara varırız, demiş.

Oğul, babasının sözünü dinleyerek eşeğe binmiş, ve bu hal üzere yola devam etmişler. Bir zaman sonra bir köyden geçerlerken, onları gören köy ahalisi arkalarından şöyle mırıldanmış. "*Aman ne hayırsız evlat, şuna bakın, babasını yürütüyor da kendisi eşeğe binmiş gidiyor. Bir de Hacı olacak. Hayırsız evlat ne olacak!*"

Bunu duyan oğul, utanmış ve hemen eşekten inmiş, babasını eşeğe bindirerek yine yola koyulmuşlar. Ancak bir zaman sonra bu kez başka bir köyden geçerlerken, onları gören köydeki ahali yine arkalarından şöylece mırıldanmış. "*Aman ne hayırsız baba, şuna bakın, körpecik evladını yürütüyor da, kendisi eşeğe binmiş gidiyor. Bir de Hacı olacak. Hayırsız baba ne olacak!*"

"Hayat, benim
anladığıma göre bir
duruş değil, bilakis
daimi, bir
yürüyüştür.
Kim ki "Ben artık
yoruldum!" der ve
istirahata çekilirse,
yerinde tutunamaz,
aksine aşağıya
doğru kayar."

Henry Ford



Bunu duyan baba, hemen eşekten inmemiş, oğlunu da yanına alarak beraberce tekrar eşeğe binmişler ve yine yola koyulmuşlar. Bu sefer de başka bir köyden geçerlerken onları gören ahali arkalarından şöyle mırıldanmış. *"Aman ne gaddar insanlar, şunlara bakın, zavallı hayvancağıza iki kişi binmişler ve böyle uzun bir yola koyulmuşlar. Utanmak yok bunlarda. Allah korkusu da yok. Bir de Hacı olacaklar.. Zorba insanlar ne olacak!"*

Bunu duyan baba ve oğul, bu kez eşekten beraberce inmişler ve eşeğin semerini boş bırakmışlar. Biri eşeğin sağında, diğeri de eşeğin solunda yürüyerek yollarına devam etmişler. Fakat bir zaman sonra bu kez başka bir köyden geçerlerken, onları gören ahali arkalarından şöyle dalga geçerek mırıldanarak, *"Aman ne aptal insanlar, şunlara bakın, eşeği boş bırakmışlar, kendileri yürüyorlar. Bunlar harbiden de ahmaklar. Bir de Hacı olacaklar yaa!"* demişler.

Bu kez bunu duyan baba ve oğul, artık bu mırıldanışlardan usanarak Hac'ca gitmekten vazgeçmişler. Yolu yarıda bırakıp geri dönerlerken her geçtikleri köyde yine alay konusu olmuşlar. Her köy, baba ve oğlu gördüğünde, görüşlerinde ne kadar haklı olduklarını yineleyerek, *"Zaten bunların her halinden belliydi Hacı olamayacakları"* diyerek yine baba ve oğlu usandırmışlar ve canından bezdirmişler.

Bu Dramatik Hikâyeden Çıkarılması Gereken Dersler

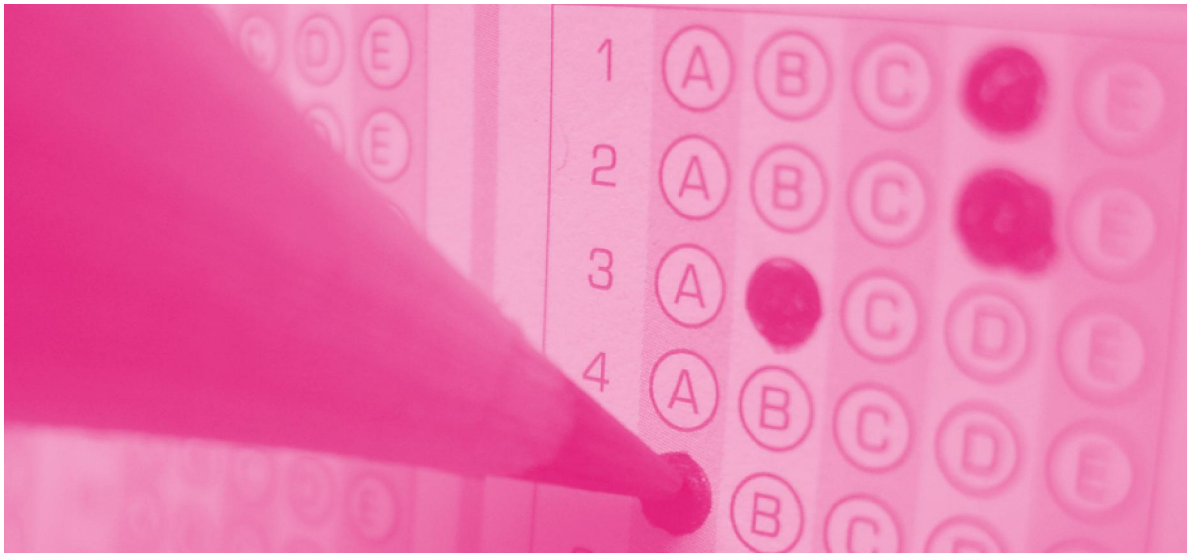
Sevgili gençler,

Siz, siz olun; ne olursa olsun, kendiniz için doğru olanı yapın. Bunu yaptıktan sonra dışarıdan yapılan müdahalelere ve olur olmaz eleştirilere kulak asmayın. Ne yaparsanız yapın, asla kimseyi memnun edemezsiniz. Bu nedenle asla tribünlere oynamayın. Kendinizi memnun edin ve ödüllendirin. Başarılarınıza veya hatalarınız sonucu ortaya çıkan başarısızlıklarınıza, her ne olursa olsun sahip çıkın. Kendinizle barışık olun. Yolunuzda sağlam adımlara yürümeye devam edin. Kulağınızı yerli yersiz değerlendirmelere tıkayıp, sadece hedefinize kilitlenin. Dış odaklı bir kontrol mekanizmasını değil, iç odaklı kendi

**"Artık karanlığa
sövmeyi bırak, kalk
Allah aşkına bir mum
da sen yak!"
Konfüçyus**

kontrol mekanizmanızı oluşturun ve kullanın. Bir yola koyulmuşken devamlı taktik değiştirerek, her şeyi yüzünüze gözünüze bulaştırmayın. Verdiğiniz kararların arkasında durun. Tekrar ediyorum: Kendiniz için doğru olanı yapın; çünkü hiç kimse sizi sizden daha fazla düşüneyemez ve önemseyemez.

Başkalarını gereğinden fazla dikkate alarak oyalanmayın, kaygılanmayın. Sadece kendi işinizi yapın. Unutmayın, ne yaparsanız yapın, insanların mutlaka söyleyecek bir şeyleri vardır. *Albert Einstein*'ın dediği gibi, "*Bir insanın herhangi bir konudaki fikrini değiştirebilmek, gerçekten de atomu parçalamaktan daha zor...*" Bu nedenle enerjinizi bu zorluklara değil, işinize ve hedefinize yoğunlaştırın. Aksi takdirde, hem yolunuzdan hem hedefinizden hem de geleceğinizden olursunuz. Unutmayınız ki, yerli yersiz -öyle ya da böyle- sizi eleştirenler ve konsantrasyonunuzu bozanlar, eğer siz **ÖSS**'de başarısız olursanız, bu kez de "*Baştan belliydi zaten, bundan adam olmayacağını size söylemiştim.*" diyerek yine sizi çekeştireceklerdir. Bu nedenle haksız eleştirilere dikkat kesilerek moral düzeyinizi düşürmeyin! Kendinize eksikmişsiniz, kusurluymuşsunuz ve devamlı ikaz edilmek zorundaymışsınız gibi davranmayın! Özetle, kendinizi sevin, ve bu sevgiye her ne olursa olsun daima sadakat gösterin!



**“Herhangi bir insan
vaktini nasıl
geçireceğini, üstün
insan ise vaktini
nasıl tasarruf
edeceğini düşünür.”
Schopenhaver**



Soru 2 - Kendimi baskı altında ve derin bir boşluğa veya büyük bir ikileme düşmüş gibi hissediyorum. Bu durumu nasıl aşabilirim?

*"Olmak ya da olmamak değil,
doğmak ya da doğmamak!
İşte bütün mesele bu..!"*

Bu soru öylesine derin ve örseleyici bir soru ve sorun ki, ilk başta kuramsal düzeyde cevap vermeye çalışmak durumundayım. Bildiğiniz gibi "boşluk" ve "anlamsızlık" hissi modern zamanların travmatize ettiği bir duygu-durum patolojisi. Bu patolojiyi derinlikli olarak almadan önce dilerseniz cevabı arayacağımız kuramsal çerçeve olan "*Metaforik Terapi*" üzerinden durarak bir girizgâh yapalım.

NEDEN METAFORİK TERAPİ?

Metafor kelimesi Türkçede tam olarak; imge, simge, temsili sembol, remiz, özel bir anlamı ifade eden logo, işaret anlamında, bazen de soyut şekillendirmeler sonucu oluşan özel anlam kalıplarını ifade edebilmek için mecazi anlatımlar manasında kullanılır. Metaforik anlatımda teşbih, benzetme, benzeyen, kendisine benzetilen vb. kavramlar oldukça önemli bir yer tutar.

Bu anlamda *Metaforik Terapi*'de, anlatılan hikâyelerdeki olaylar ya da kişiler arasından devşirmeler yaparak örtüştürme veya benzeştirme yapmak, ve son tahlilde bu kurgu üzerinden yaşam kalitemizi artıracak bir ana fikir, bir tema veya bir yaşam dersi çıkarmak son derece önemlidir. Bu nedenle *Metaforik Terapi*'nin her seansından sonra, edinecek olduğunuz yeni bir bakış açısıyla, yeni yeni davranış repertuarları oluşturabilir / geliştirebilir ve böylece "kültürlü" bir genç olma yolunda emin adımlarla ilerleyebilirsiniz.

Evet! Bu özlü bilgileri verdikten sonra, yukarıdaki sorumuza cevap olabilecek bu seansımızın konusuna artık geçebiliriz. Konumuz: *Kişisel gelişim evreleri olarak "Fizyolojik Doğum" ya da "Psikolojik Ölüm."*

**"En büyük zaafımız,
kolay
vazgeçmemizdir.
Başarının en emin
yolu, her zaman bir
kere daha
denemektir."
T.Edison**



Fizyolojik Doğum ya da Psikolojik Ölüm

Sevgili Gençler,

Biz insanların bu dünyaya fizyolojik bir doğumla gelmesi gerçekten bilim adamlarını dahi şaşırtan çok nazik bir süreç. Ufacık bir hücre iken ilerleyen zaman içerisinde âdeta bir minyatür gibi 3-5 santimlik bir boyaya ulaştığımızda, el ve ayaklarımız, gövdemiz ve kafamız önemli oranda şekillenmeye başlıyor. Günler ve aylar geçtikçe anne karnı içerisinde daha da büyüyor; kalp atışımızdan, annemizin karnını tekmelemeye değin, cinsiyetimizden saçlarımıza değin her şeyimizle çok şirin bir bebek oluveriyoruz. Anne için sancılı olan bir doğumla, dünyaya gözlerimizi açıyor, almış olduğumuz ilk oksijenin ciğerimizi hafifçe yakmasından olsa gerek, veya gözlerimizin ışıktan kamaşıyor olmasından ötürü ağlamaya başlıyoruz.

Fizyolojik doğumumuzun sıkıntılı olmaması için ise annelerimiz; beslenmelerinden, uyku düzenlerine; duygu durumlarından alışkanlıklarına kadar birçok etkin ve belirleyici faktöre dikkat etmek durumundadırlar. Hele hele tam da doğum öncesi; annelerimiz kendilerini donanımlı hastanelerdeki uzman ekiplere teslim ediyorlar. Bazı sıkıntılı doğumlarda ise cerrahi müdahale de gerekebiliyor. Doğal olmayan doğum sürecinde ters giden birtakım riskleri ortadan kaldırmak için ise dışarıdan direkt müdahale bile zorunlu hâle gelebiliyor. İşte bu süreç, çok kabaca özetlediğim fizyolojik doğumumuzun kısacık bir hikâyesi...

Pekala, ya psikolojik doğumumuz? Bunu hiç merak ettiniz mi..? Yani biz insanlar psikolojik olarak nasıl doğarız? İşte bunu hiç merak ettiniz mi? Cevap vereyim: Biz insanlar, psikolojik olarak her gün yeniden doğmaya ve her gün daha da olgunlaşmaya ve "kültürlü" olmaya potansiyel olarak sahip çok özel varlıklarız. Ancak çok azımız bu potansiyeli kullanarak, âdeta her gün yeniden doğmaktadır. Bazılarımız ise hergün biraz daha psikolojik olarak giderek tükenirler, yaşlanırlar, kendilerini imkânsızlıkların veya birtakım insanların hatalarının kurbanı olarak saymayı yeğlerler.

Biz insanlar çoğu kez üst sistemleri ve diğer insanları suçlarız. Başkalarını karalayarak veya kendi yenilgilerimizi abartarak (*mantıksallaştırarak*) kendimizi rahatlatmaya çalışırız. Hatta bazen bu konuda o kadar ileri gideriz ki, artık acılarımızdan, dışlanmışlıktan zevk alır hale bile gelebiliriz. Evet "*Psikolojik Doğum*"unu sağlıklı gerçekleştiremeyen insanlar, tıpkı sağlıksız fizyolojik doğumlarda görüldüğü gibi, birtakım mantıksal ve bilişsel sakatlıkların, çarpıtmaların, yanlış inançların ve son tahlilde

**"Bilmek yetmez,
uygulamamız gerekir.
İstemek yetmez,
yapmamız gerekir."
Goethe**



kazanılmış zararlı alışkanlıkların kurbanı olurlar.

Peki sağlıklı bir psikolojik doğum için özellikle dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir. İşte bu konuda metaforik (*mecazi*) bir betimleme yapabiliriz. Nasıl ki fizyolojik doğum için sağlıklı beslenme, uyku düzeni, pozitif duygusal durum, hekim ve uzman görüşü veya müşahedesi gerekiyorsa; aynen öyle de, sağlıklı bir "psikolojik doğum" için de, düzenli bir uyku veya çalışma takvimi, iç disiplin, kendimizle barışık olmak, iyimser olmak, dışa-dönük ve katılımcı olmak gibi psikososyal gıdalar gerekiyor. En önemlisi de, uzman eğitimciler nezaretinde bu doğumu gerçekleştirmek, donanımlı eğitim kurumlarında öğrenim görmek, ilgi ve rehberliğin olduğu dersanelerden veya özel okullardan psikolojik danışmanlık almak ve nihayetinde destekleyici ve özendirici sosyal platformlarda bulunmak gerekiyor. Aynı şekilde, yine sağlıklı bir "psikolojik doğum" için, koordineli okul-aile-dershane işbirliği, verimli duygusal ve entelektüel beslenme, bol bol zihin ve beden jimnastiği yapmak ve dinlendirici enstrümantal müzikler dinlemek gibi temel stratejiler ve alışkanlıklar da gerekiyor.

Bununla birlikte, programlı ve disiplinli çalışmak, bol bol meyve tüketmek, bireyin kendisine olan saygısını ifade eden sorumluluk ve yükümlülükleri eksiksiz olarak yerine getirmesi, devamlı olarak öğrenme davranışına odaklı sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurabilmesi de yine sağlıklı bir "psikolojik doğum" için zorunluluk arz ediyor. Esasen "*gerçekçi*" olmak gerekirse psikolojik doğum, daha çok kendisini **ÖSS** seçme ve yerleştirme sınavında ifade ediyor. Bir yıllık uzun ve sancılı bir maratondan sonra sizler, sınavı kazanarak kendi geleceğinize âdeta "ışınlanarak doğuyor" veya transfer oluyorsunuz.

Siz gerçekten "siz " oluyorsunuz. Yeni bir kimlik, yeni bir ses tonu veya jest ve mimiklerle örülü bir beden dilini benimsiyor, yeni bir saygınlık veya statü kazanıyorsunuz. Bu âdeta ikinci bir "doğum" gibi... Üniversitede öğreniminize devam ediyorken, artık kendi kararlarınızı kendiniz vermeye, harcamalarınızı gözetmeye, istediğiniz dersi almaya veya almamaya, devamsızlık hakkınızı istediğiniz biçimde kullanmaya, kendi kıyafetlerinizi kendiniz almaya, kendi çamaşırlarınızı kendiniz yıkamaya başlıyorsunuz. Bu anlamda "*üniversiteli olmak*" size ayrı bir yaşam biçimi sunuyor. Artık prensiplerinizi, kişiliğinizi, kimliğiniz, eş seçiminizi, mesleki formasyonunuz ve geleceğe dair ciddi planlarınız da daha

**"Hayatın uzunluğu
değil, nasıl yaşandığı
önemlidir."
M.L.King**



bir netleşiyor. Artık önceden olduğu gibi almaya, tüketmeye değil, vermeye ve üretmeye yönelik yaşamaya başlıyorsunuz. İşte bu *"sağlıklı bir psikolojik doğum"*. Sağlıklı psikolojik doğum, insanın "ben" derken aklında kendine ait net bir fotoğrafın olmasıdır. Yine sağlıklı psikolojik doğum, bireyin kendine ilişkin anlamsal bir çatı kurması, seçme davranışını özgüveniyle yapabilmesidir, kendini ifade edebilmesi ve her halükârda kendisini yaşayabilmesidir. İşte bu nedenle *-üniversite hayatının derunumuzda yaratmış olduğu köklü değişikliklerden ötürü-* gerçekten de üniversite eğitimi "sancılı" bir hazırlık döneminden sonra yaşanan psikolojik bir doğumdur. Aslında insan hayatındaki dönemeçlerin belki de en önemlisi olan üniversite eğitimi, her bakımdan bizim için anlamlı ve büyük bir aşkla kendimizi adayacak olduğumuz büyümlü bir yaşantı olsa gerek. Konuyu fazla dağıtmadan sorumuza dönecek olursak, fizyolojik olarak -öyle ya da böyle- ailelerimiz tarafından gerçekleştirilen fizyolojik doğumumuzun ardında. Halen bunca yıl geçmiş olmasına rağmen psikolojik doğumumuzu gerçekleştiremediğimiz için canımız sıkılıyor ve boşluk hissine kapılıyoruz. Yaşamış olduğumuz kaotik anlamsızlığın derununda bir şekilde fizyolojikman doğmuş olmamıza rağmen, psikolojikman doğmamış olmamız ve bu erteleme davranışının farkında olmayarak devamlı olarak kendimizi tekrar ediyor olmamızdır.

İşte bu tam da noktada, Metaforik Terapi seansımıza asıl malzemeyi teşkil edecek olan bilimsel bir deneyi sizlerle paylaşarak yukarıdaki sorunu cevabına daha da çok odaklanmak istiyorum. Malum deneye göre, bilim adamları, havuzcuk düzeneğinde hazırlanmış kaynar suyla dolu bir akvaryuma bir kurbağayı atmışlar. Kaynar halde olan suya düşen kurbağa feci halde yanmaya/haşlanmaya maruz kaldığı için kendini büyük bir hızla akvaryumdan dışarı atıvermiş ve ufak tefek yanıklarla bu işten sıyrımış. Bu kez aynı düzenekteki havuzcuğu 10 C°'lik suyla doldurmuşlar ve bu kez başka bir kurbağayı bu havuza atmışlar. Kurbağa değişiklikten âdeta memnun olmuşçasına akvaryumda yüzmeye başlamış ve seyrüsefere dalmış...

Bir zaman sonra bilim adamları havuzcuk düzeneğinde olan akvaryumun altındaki gazlı ocağı yakmışlar ve havuzdaki suyu ısıtmaya başlamışlar ve gözlemlemeye başlamışlar. Bakmışlar ki sıcaklık giderek artmakta, aslında kurbağa bundan biraz da hoşlanmaktadır. Kurbağa, sıcacık ılık suda âdeta "bale dansı" yapar gibi yüzerek gezmektedir. Ancak sıcaklık 50 C°'yi geçmeye başlayınca,

**"Eğer bir yerde
küçük insanların
büyük gölgeleri
varsa, o yerde güneş
batıyor demektir."
Çin Atasözü**



bu kez denek-kurbağamız sıcak suyun verdiği yakıcı acıyı azaltmak için hiç hareket etmemeye başlamıştır. Sıcaklık 90 C°'ye vardığında ise "kurbağacık" kendini havuzdan dışarı atmak için bir girişimde bulunmamış ve maalesef pişerek/yanarak ölmüştür. Bilim adamları bu deneyin yorumunda da ortaya şu kavramı atmışlar: *Psikolojik Ölüm*.

Deneyden Çıkarılacak Metaforik (Mecazi) Sonuçlar:

Şimdi gelelim sorumuzun cevabına! Evet biz insanlar da aynen diğer varlıklar gibi, aniden farklı bir ortama düştüğümüzde gerek reaktif olarak gerekse refleks olarak farklı çözümlere yönelebiliyor ve ivedilikle çeşitli başa-çıkma davranışlarına (*coping behaviours*) başvuruyoruz. Fakat hayatımızda fark edemediğimiz müzmin huylarımız, alışkanlıklarımız var ya; işte onlar, tıpkı sıcak suda ölüme mahkûm olan kurbağa gibi, bizi giderek başarısızlığa veya psikolojik ölüme mahkûm ediyorlar.

Şöyle bir düşünelim, vazgeçemediğimiz uykularımız, tembelliklerimiz, disiplinden uzak boş vermişliğimiz, yaşamımızı ve sorumluluklarımızı sürekli erteleyişimiz, kendi geleceğimizle şımarık çocuklar gibi (*sıcak suda bale yapan kurbağa gibi*) oynayışımız; bizi durağanlaştıran, atıl hale getiren, pasifize eden ve edilgenleştiren yaşam tarzımız; sizce de bizim suyumuzu ısıtmıyor mu arkadaşlar? Dahası, kendi başarısızlıklarımızı ve eylemsizliğimizi, mahkûm olunan bir kadere veya yazgıya dönüştüren, sakat, çarpık ve atıl mantığımıza ve de düşüncelerimize ne demeli? Diğer taraftan, en önemli sermayemiz ve zenginliğimiz olan zamanımızı çalan televizyon programlarına, tele-voleci zararlı arkadaş gruplarına, internet saplantısına, mıcıklayıcı bilgisayar oyunlarına, gereksiz gezmelere ve tozmalara ne demeli?

Sevgili gençler! Siz, siz olun, bundan böyle verimi ve getirisi olmayan, sizi yaşamınızın sığ ve kaynayan akvaryumuna mahkûm eden, ve sizin şu an "var olduğunuz" noktadan ileriye gitmenizi engelleyen, sizi pasifleştiren ve sizi her gün daha da tüketen bu alışkanlıklarınızdan vazgeçin. Bu tür alışkanlıklara veya zaman kayıplarına yaşantınızda yer verdiğinizde; suyu gittikçe ısınan ve bu durumdan kurtulmak hiçbir girişimde bulunmayan ve de akvaryumunu terk etmeyen " haşlanmış kurbağayı" hatırlayın!

**"Erişmek istedikleri
hedefi olmayanlar,
çalışmaktan zevk
alamazlar."
Emile Raux**



Nasıl ki akvaryumdaki kurbağa, şartlar zorlaştığı halde ve her şey yavaş yavaş aleyhine değiştiği halde, bu öldürücü durumdan kurtulmak için bir girişimde bulunmamış ve ölüme mahkûm olmuş; aynen öyle de, siz öğrenci arkadaşlarımız da eğer aleyhinize gelişmekte olan şartlara karşı bir mücadele etmezseniz; hiçleşmeye, yok olmaya, yenilmeye ve başarısız olmaya mahkûm olursunuz. Dolayısıyla bu mahkûmiyet her yarışta olduğu gibi bu yarışta da sizi geride bırakır. Hal böyle olunca sadece istatistiki olarak yaşamına devam eden, ancak ve ancak nüfus sayımlarında varlığı tespit edilebilen silik bir şahsiyet oluverirsiniz. Daha doğrusu bu boşluk ve anlamsızlık akvaryumundan kendinizi dışarı atamazsanız, bu durum sizi yavaş yavaş psikolojik olarak yok olmaya, işsizler ordusuna katılmaya, vasıfsız ve niteliksiz bir insan olmaya doğru itekleyecektir.

O halde sevgili gençler, titreyin ve kendinize gelin. Şöyle bir silkinin... Ve şunu asla unutmayın! Psikolojik doğumunuzu gerçekleştiremedikçe, üzerindeki baskı ve gerginlik duygularından, boşluk ve anlamsızlık duygulanımlarından asla kurtulamayacaksınız! Unutmayın! Kendi psikolojik doğumunuz sizin elinizde... Ve sakın ha unutmayın! Üniversiteli olmak, psikolojik olarak doğmaktır! Sizi tüketen, gevşeten, uyuşturan, hedefinizden alıkoyan, suyunuzu ısıtan her türlü engeli ve mâzereti aşın.. Hemen bugün hayatınızda yeni sıçramalar ve atılımlar gerçekleştirerek **ÖSS** çalışmalarına sımsıkı sarılın! Siz siz olun, her zaman yaşamınızda yeni bir sayfa açarak, dâima ileri doğru gelişim gösterin!

Siz siz olun, bulunduğunuz şartları asla değişmez bir yazgıymış gibi görmeyin, kabullenmeyin!

Siz siz olun, üzerinize gelen sorunlarla mücadele edin, kendiniz için en iyi olanı mutlaka -ama mutlaka- yapın!

Siz siz olun, bir akvaryumda doğup, yine aynı akvaryumda ölmeyin!

Siz siz olun, apartmanınızı, sokağınızı, köyünüzü, mahallenizi, ilçenizi, ilinizi, ülkenizi ve kıtanızı aşın. Gezegenimizi keşfedin. Kendinizi keşfedin... Bilginin sonsuz deryâsına yelken açın. Akvaryumdaki kurbağa değil, okyanuslardaki yunus olun..

Siz, siz olun; iyi bir "öğrenci" olun!

"Üniversiteli" olun, "kültürlü" olun!

Ve en önemlisi "psikolojik olarak yeniden doğun..."

Pırıl pırıl ve ışıltı ışıltı...

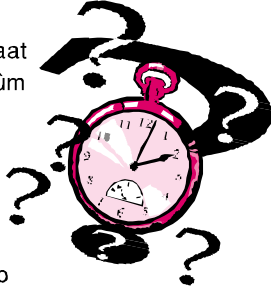
SANIK TEMEL

Yargıç Temel'e: "Seni saat çalmaktan bir yıl hapse mahkûm ediyorum." der. Temel:

– Tahmin etmiştim, tahmin etmiştim. diye mırıldanınca, Yargıç şaşırır ve tekrar sorar.

– Neyi tahmin etmiştin? Temel düşünceli düşünceli cevap verir.

– Saatin üzerinde "bir yıl garanti" diye yazıyordu da cezami tahmin etmiştim!



DARGIN TEMEL

Temel ile Dursun küsmüşler. Temel bir gün kasabaya keçisini satmaya gitmiş.

Tesadüf bu ya, Dursun ile karşılaşmış:

– Haçan, bu eşşekle nereye cideysun?

Bunu duyan Dursun Temel'e:

– Ula görmey misun, o eşşek deyildir. Keçidir keçi!

Temel hemen cevabı yapıştırmış:

– Ula be sana demeyrum keçiye deyrum da!

KİRAÇI TEMEL

Temel: "Müjde hanım, Müjde! Hani sen daha pahalı bir evde oturalım deyip duruyordun ya, en sonunda dileğün olmuştur da! Bunun üzrine Fadime merakla sorar:

– Taşınıyor muyuz yoksa? Temel cevap verir.

– Yok canum, ev sahibi kirayı arturdu daa!



ŞOFÖR TEMEL

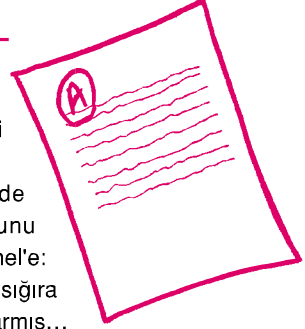
Temel'in kamyonunun freni patlamış ve halk pazarına girmiş, dokuz kişiyi ezmişti.

Beşi ağır, dört kişiyi de yaralamıştı. Trafik raporunu gözden geçiren Yargıç, Temel'e:

– Oğlum solda otlayan sığra vurup durabilme imkânın varmış...

Temel de haklı olduğu düşüncesiyle:

– Evet, Yargıç Bey, ben de sizin gibi düşündüm. Fakat sığır pazara doğru kaçmıştır da!



TURİST TEMEL

Temel İngiltere'ye gitmişti. Arkadaşları Temel'e:

– İngilizce bilmezdin, İngiltere'de çok sıkıntı çektin mi? diye sormuşlar.

Temel de: "Hayır, asıl sıkıntıyı İnciluzlar çekti." diye cevap vermiş.

VAMPİR TEMEL

Üç vampir varmış Biri Alman biri İngiliz birisi de bizim Temel. Bunlar havada uçarlarken Alman aşağıya inmiş ağzı burnu kan içinde gelmiş. Alman'a sormuşlar:

– Neden ağzın burnun kan içinde?

Alman:

"Aşağıdaki kadının kanını emdim."

Bu kez İngiliz aşağıya inmiş ağzı burnu kan içinde gelmiş. İngiliz'e sormuşlar:

"Neden ağzın burnun kan içinde?"

İngiliz cevap vermiş:

"Aşağıdaki adamın kanını emdim."

Daha sonra Temel de aşağıya inmiş ve oda ağzı burnu kan içinde çıkmış gelmiş. Temel'e de sormuşlar:

– Neden ağzın burnun kan içinde?

Temel cevap vermiş:

– Aşağıdaki direği görüyor musunuz?

Vampirler:

– Evet..!

Temel:

– Ama ben göremedum..!

Şifrematik

1. 4967, 6937, 5709, 1987 ve 2739 sayıları kelimelerle kodlanmıştır.
Aşağıda bu sayılara ait şifreler verildiğine göre 5709 sayısının kod şifresi hangisidir?

a) BİNA b) CARİ c) DAHİ
d) MİKA e) KİRA

2. 3985, 1970, 1460, 2570 ve 3025 sayıları kelimelerle kodlanmıştır.
Aşağıda bu sayılara ait şifreler verildiğine göre 1460 sayısının kod şifresi hangisidir?

a) KOMİ b) BİRA c) KEDİ
d) BOYA e) RAMİ

3. ŞARKI, ŞEHİR, KAHİR, KİREÇ ve REHİN kelimeleri sayılarla kodlanmıştır.
Aşağıda bu kelimelere ait şifreler verildiğine göre ŞARKI kelimesinin kod şifresi hangisidir?

a) 32078 b) 72180 c) 75046
d) 34150 e) 04159

4. 0 – 3 – 8 – 15 - ?
Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

a) 2 b) 3 c) 4 d) 5 e) 6

5. Aşağıdaki kelimelerin hangisi diğerlerinden farklıdır?

şiş – tut – yat – tat – tak

6. P – S – O – P – M – O - ?
Soru işaretinin yerine hangi "HARF" gelmelidir?

7.

18	25	4
16	20	3
6	15	?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5

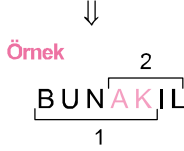
8.

4	1	2
2	6	3
3	2	?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir?

a) 4 b) 5 c) 6 d) 7 e) 8

9. Aşağıdaki boşluklara nokta sayısı kadar harf koyarak anlamlı iki sözcük oluşturun.
Örnekte gördüğünüz gibi "bunak" ve "akıl" kelimeleri ayrı ayrı okunabilmektedir.



SAR ...AK
VE ... DE
TOK ... LEM
KI ... DAŞ
KES ... DAR
SÜZ ... İT
BEN ... EN

13. 6 – 9 – ? – 24 – 36

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir

14. Temel, Salari Köyü'nün merasında inek otlatmaktadır. Meranın tam ortasında Semer Taşı'nda oturan iki kişi görmüştür. Ve arkadaşı Dursun'a şu soruyu sormuştur.

— İki kişi Semer Taşı'nda oturmaktadır. Küçük olan büyüğün öz oğludur. Ama büyük olan küçüğün babası değildir. Neden?

10. A – Ç – F
F – İ – L
L – P – ?

Soru işaretinin yerine hangi "HARF" gelmelidir.?

15. Temel, "Gulluğun Bayırı" denen yerde fındık toplamaktadır. Acıktıkları için fındıklıktaki elma ağacından elma alırlar. 3 elmayı iki baba iki oğul aralarında paylaşırlar. Sonuçta herkese 1'er elma düşer.

Bu mümkün olabilir mi?

11. 65 – 35 – 17 – ?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir.?

12. 2 – 5 – 26 – ?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir.?

Soru işaretinin yerine hangi "SAYI" gelmelidir

CEVAP ANAHTARI

- | | |
|---|---|
| 1. DAHİ | 9. SARKAÇ - KAÇAK, VEZİN - ZİNDE, TOKGÖZ - GÖZLEM, KISIR - SİRDAŞ, KESKİN - KİNDAR, SÜZGEÇ - GEÇİT, BENLİK - LİKEN. |
| 2. KEDİ | 10. (U) harfi. Satırlardaki harfler arasında sırasıyla 2,3,4 harf fark bulunmaktadır. |
| 3. 32078 | 11. 3. seriyi oluşturmak için 8,6,4,2 sayılarının karesini alın ve sonuçlardan 1 çıkartın. |
| 4. 24. (1,2,3,4,5 sayılarının her birinin sırayla karesi alınıp; 1 eksiltirise bu sonuca ulaşılır. | 12. 677. seri; sayıların karesi alınarak ve sonuca 1 eklenerek oluşturulmuştur. |
| 5. "YAT". Çünkü diğer kelimeler tersinden okunduğunda da fiil kökü oluyor. Bu durum "YAT" sözcüğü için geçerli değildir. | 13. 15. sayılara sırasıyla 3,6,9,12 eklemeniz gerekmektedir. |
| 6. "K". P harfinden başlayarak 1 harf atlayarak ileri, 3 harf atlayarak geri giderek seriyi oluşturan harfleri ve seri izleyecek olan harfi bulabilirsiniz. | 14. Annesidir. |
| 7. 3. Sonuca ulaşmak için birinci satırdaki sayıları ikinci satırdaki sayılardan çıkartın ve 3 ile çarpın. | 15. Dede, Baba, Oğul. |
| 8. 4. Çünkü sütündeki sayıların toplamının 9 olması gerekiyor. | |

Bu bölümün hazırlanmasında URAL, Şakir. "Kıran Kırana Zekâ Soruları", Timaş Yayınları, İst., 2004, adlı kitabından büyük ölçüde faydalanılmıştır.

**"Rüyâları
gerçekleştirmenin
en kısa yolu,
uyanmaktır."
Emerson**



Soru 3 : Sanki, yaptığım çalışmalarımın ve hazırlıklarımın, anlamsız veya boş didinmeler olduğunu hissediyorum. Çırpınmalarımın boşa gittiğini ve çalışmalarımın bana güven ve istek aşılamadığını duyumsuyor gibiyim. Bu durumu nasıl aşabilirim?

Sevgili arkadaşlar,

Bu problem durumu da bir soruda değinmiş olduğumuz psikolojik arka plana dayanıyor. Buraya kadar söylediklerimize ilaveten belki şunları söyleyebiliriz. Bildiğiniz gibi öğrencilik sabır, azim, gayret, istikrar, istikamet ve kararlılık gerektiren gönüllü bire adanmışlık olduğu için bu çalışma ve eğitim maratonu içersinde her şeyin dört dörtlük yolunda gideceğini beklemek insansızlık ve haksızlık olur. Şöyle ki, öğrenme doğası gereği deneme, yanılma, risk alma, karınca kararınca ortaya bir şeyler çıkarma ve bu deneyimlemelerle giderek yetkinlik kazanmakla karakterizedir.

Dolaysıyla deneme-yanılma veya bu cesur girişimleri sonucunda hata yaparak tekrar yetkinlik kazanmak usuyla her şeye rağmen dimdik ayakta kalabilme başarılı öğrencilerin en belirgin özellikleri arasında sayılabilir. Bu açıdan bakıldığında başarı, hatalarımızı kompleks yapmadan kabullenmekle ve sonraki denemelerde aynı hatalara düşmeden bu kez ipi göğüsleyerek mutlu sona ulaşmakla tanımlanabilir. Demek ki başarılı olmanın şartı hatasız olmak değil, tersine yeteri kadar hata yaparak her denemede başarıya biraz daha ulaşmaktır. Dilerseniz bu olguyu aşağıdaki biyografik bir anekdotla daha somut hale getirelim.

1001. DENEME

Hepimizin bildiği gibi, Edison hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olan elektriğin mucididir. Günlüğünden anlayabildiğimiz kadarıyla Edison elektriği icat edebilmek için tam 1000 deneme yapmıştır. Fakat asla pes etmemiş, tekrar tekrar denemiştir. Her denemede eksik olan yönleri araştırıp tamamlamış, tamamlanmış olan bileşenleri ise daha da güçlendirmiştir. Bu sabırlı denemeler esnasında ampulden ışık gelmesi için gerekli olan, donanımlar

**"Yaptığınız işi
zamanında ve en iyi
şekilde yapın.
O zaman dağ
başında olsanız da
insanlar arayıp sizi
bulurlar."
F. More**



arasındaki uyuma dikkat etmiş ve devamlı olarak yeniliklerin ve alternatif denemelerin peşinde olmuştur. Azimle, gayretle ve pes etmeden ampulden ışık gelinceye dek çalışmış, çalışmış ve sonunda başarmıştır! Tabi ki sonraki gün, bu eşsiz icadın tanıtımı için bir basın toplantısı düzenlenmekteymiş. Gazetecinin biri küstahça sormuş:

— Bay Edison, Duyduk ki elektriği ancak 1000. denemede bulmuşsunuz. Acaba merak ediyoruz, 1000 defa başarısız olmak nasıl bir duygu?

Edison, bu soru karşısında sadece gülümsemiş ve vâkarla cevap vermiş:

— Elektriği icat etmek için yapmış olduğum her deneme bir başarısızlık değil, aksine başarı için atılmış bir adımdı. Ben 1000 deneme sonucunda 1000 kez başarısız olmadım, aksine bu başarı için katedilmesi gereken 1000 adımlık bir yolu yürümüş oldum. Doğrusu ben elektriği bulmadım, 1000 adımlık yolu yürüdüğümde elektrik zaten oradaydı. Demek ki elektrik 1001 adımlık bir icatmış!

İşte sevgili gençler, sizler de asla pes etmeden, gerekirse Onlarca, yüzlerce kez tekrar yaparak ve deneme çözerek **ÖSS**'de başarılı olmak için yürümeniz gereken yolda kararlı bir şekilde yürümelisiniz. Yolculuk sırasında eksiklerinizi görerek bir sonraki adımda aynı hataya düşmeden tekrar denemelisiniz. Eksik olmayan yönlerinizi ise daha da güçlendirerek her mükemmele meftun olmalısınız. Bilgileriniz ile donanımız arasındaki uyum ve ahengi yakalayarak (dengeleyerek) deneyimlerinizi zenginleştirmelisiniz. Unutmayınız ki bu yol, bazılarınız için belki birkaç adımlık, bazılarınız için ise belki biraz daha uzun bir mesafedir. Ama asla pes etmeden yolu sonu kadar yürümelisiniz. Tâ ki siz de, ışık saçarak etrafını aydınlatan "kültürlü" bir genç olana dek... Unutmayın! Her gün sabahleyin uyanınca, yeniden doğan güneş gibi etrafınızı ve geleceğinizi aydınlatan ve insanların içini ısıtan "örnek" bir insan olmalısınız.

Soru 4 : Neuro Linguistik Program (NLP), ile ilgili birtakım kitaplar okudum. Biraz karmaşık geldi bana. ÖSS'ye hazırlanan öğrencilere bu konuda tavsiyeleriniz var mı? Bu kitapları okumak hem bize zaman kaybettiriyor hem de tam anlamıyla almamız gereken mesajı alamıyoruz. ÖSS'ye hazırlanan öğrenciler için bize NLP hakkında doyurucu bilgiler verebilir misiniz?

Pırıl pırıl ve ışıltı ışıltı!

**"Eğer bir kişi yalnız kalmayı
beceremiyorsa,
başkalarıyla bir
arada olmayı da
beceremez."
Michel Foucault**



NLP, temelde farklı terapi ekollerindeki pratik ve uygulanabilir tekniklerin bir araya getirilerek harmanlanmış olmasından müteşekkildir. Bir anlamda **NLP**, sadece uygulamaya dayalı ve kontrol odaklı karma (eklektik) bir modeldir. Akademik düzeyde psikoloji geleneğinden gelen birisi olarak **NLP**'nin ülkemizde çok üst düzeyde uygulanmadığını, ehil olmayan uygulayıcılar tarafından misyonunun giderek aşıldığını üzülererek belirtmek isterim. Ayrıca **NLP**'nin sadece İngilizce kitaplardan çeviriler yapılarak, olduğu gibi insanlara aktarıldığını, ehil uzmanlar tarafından yeterince kendi sosyal dokumuza, Anadolu'lu özgün ruhumuza, duygu ve bilişlerimize ve özellikle de bu toprakların deseniyle neşet eden kişilik özelliklerimize göre yeniden sentezlenip süzgeçlenmediğini ve sonuç olarak da hazmedilemediğini özellikle belirtmeliyim. Ancak yine de sorduğunuz için size cevap vermek durumundayım. Kişisel olarak **NLP**'ye ve uygulayıcılarına çok sıcak bakmadığımı belirterek bu konuda biraz ihtiyatlı davranmamız gerektiğini bu arada özellikle vurgulamak istiyorum. Ancak yine de, bir **NLP**'ci gibi **NLP**'yi anlatmak zorunda olduğum için, bu muhalif üslubumu terk ediyor, istemeden de olsa Amerikan kolaycılığından kotarılmış sloganik **NLP** üslubuna geçiyorum izninizle.

NLP'ye göre hayatınızı değiştirmek sizin elinizde! Başarısızlıklarınız veya yenilgileriniz için kimseyi suçlamayın. Değişmeyi, "kötü gideni bir şeyi" değiştirmeyi kafanıza koyun ve hemen şimdi harekete geçin. Bir kere kendinize sorun! Yaşamak size çok mu sıradan gelmeye başladı? İnançlarınız, sevgi ve mutluluklarınız size yetmemeye mi başladı? Hayatınızın kontrolünü kaybettiğinizi ve güzelliklerini fark edemediğinizi mi hissediyorsunuz? Kendi kendinizi tekrarlayıp, bundan sıkılır hale mi geldiniz? İşte tüm bu sorulara ve yaşamınıza yeniden yön vermek istiyorsanız doğru sayfadasınız. Bu makalemizde **NLP** (Neuro Linguistik Program) programını tanıtmaya çalışacağız.

NLP NEDİR?

Neuro Linguistik Program (**NLP**), zihnimizi yeniden programlamak demektir. Özelde **NLP**, "Birtakım insanların başarılarının ardında ne var?" diyerek başlatılan bir dizi araştırmanın sonucu olarak geliştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda başarılı insanların diğerlerine göre daha zeki olmadıkları; ancak hayatlarını doğru programladıkları ortaya çıkmıştır.

**"Sendeki yumurtayla
bendeki yumurtayı
değiş tokuş
yaparsak, sende de
bende de bir
yumurta olur;
sendeki bilgiyle
bendekini değiş
tokuş yaparsak,
sende de bende de
ikişer bilgi olur."
Çin Atasözü**



Pekala, **NLP** neye yarıyor? Veya başarının sırrı gerçekten nerede yatıyor?

Cevap şu: En önemlisi iç motivasyonu sağlamak. İnanç sistemini değiştirmek. "Spontan (doğal) olmak" Bu bizim kültürümüzde ve dilimizde olmayan bir kelime. Anında kendiliğindenlik ve doğallık demek. Kendimiz olmak, doğal davranmak anlamına da geliyor. Yaratıcılığın kaynağı işte bu! O andaki "özgün" duruma göre özgü, içten, doğal, samimi, katıksız bir davranış sergilemek demek oluyor aynı zamanda. Yani olaylar karşısında kalıp, sentetik bir davranış (sterotip) sergilememektir, "spontan olmak"...

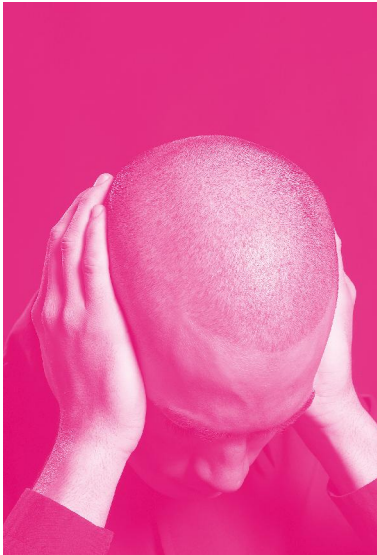
Bunu bir tek şekilde yapabilirsiniz. "Şimdi ve Burada"ya sahip çıkarak. Başarı "Şimdi ve Burada"da gizlidir. Güç ve yaratıcılık da "Şimdi ve Burada"nın rezervinde ve gizeminde yatmaktadır. Önemli olan bir zamanlar ne yaptığınız veya gelecekte ne yapacağınız değil; "Şimdi ve Burada" ne yaptığınızdır. Bizler, "şimdiki zamanınıza" sahip çıkmak yerine hep şikâyet ederiz. Yok, "Türkiye'de yaşadığım için böyleyim." yok, "Filan liseden mezun olduğum için böyleyim.".. diyerek hep sayıklamaktayız. Ama bunu değiştirmek bizim elimizde. Değişime inanmalıyız ilk önce. Herkes istediği gibi -gerçekten istediği doğrultuda- davranışlarını değiştirebilir. Değişmez denilen huylarınız da değişir, inançlarınız da....

Değişmek İsteyenler Ne Yapmalı?

İlk önce "değişmeye" karar versinler. Ve hemen değişim için düzenleyici (regülatör) davranışlara yaşamlarında yer vermeye başlasınlar. Kendilerine yalan söylemesinler. "Değişemiyorum" demesinler. Peki, bu o kadar kolay mı? İşte tam da bu noktada **NLP**, "İhtiyacımız olan bütün kaynaklara içimizde sahibiz" der. "Değişim çok zor, ama imkânsız değildir." der. Örneğin kilo vermek: "Ben yemek yemeyi seviyorum" diyorsam, "Ben kilo veremem"; veya "Yemek hazırlamayı seviyorum" dersem, asla kilo veremem. Çünkü yemek yemeyi sinir sistemimde hep "keyif" metaforuyla ilişkilendiriyorum. Bu olayı / durumu veya sorunu "zevke" değil de "acıya" bağlarsam, ancak o zaman değişebilirim. Kısacası bir olayı ancak sinir sistemimde değiştirebildiğim zaman, o olayla ilgili kendimde değişik bir etki yaratabilirim. Yani, kafamdaki duygu ve biliş şemalarını değiştirmem ve bu şemaları kötü alışkanlığı önleyici veya

"Diğerlerini kontrol edenler güçlü olabilirler, ama kendilerini kontrol edebilenler çok daha güçlüdür."

Lao Tsu



olumlu bir davranışı pekiştirici modellerle / içeriklerle ilişkilendirmem gerekmektedir. Aksi takdirde "İçki içmek iyidir, sigara elime yakışıyor, sigara benim yalnızlık arkadaşım, ben matematik sorusu çözmem vb." cümleleri sıraladığımızda; sigara da içeriz, içki de içeriz, matematik de çözemeyiz. Sonuçta, kötü alışkanlıklarımızla başa çıkamayız...

"Zihni Yeniden Programlamak" anlamına gelen Neuro Linguistik Program (**NLP**), insan yaşamının daha huzurlu, daha mutlu ve daha başarılı olabileceğini söylüyor. Bu itibarla **NLP**, farkındalık düzeyimizi artırarak risk alabilen, belirleyici olabilen, pro-aktif, realist, mücadeleci, iradeli, değişime ne yeniliklere açık bir insan modeli üzerinde iyileştirmeler yapmayı amaçlıyor. Bir tedavi programından ziyade, adaptasyon sorunlarının çözümünde, toplam kalitenin yükseltilmesinde yeni yeni stratejiler ortaya koyuyor.

NLP SÖZLÜĞÜ

Neuro : Deneyimlerimizin yapı taşlarını oluşturan görme, işitme ve hissetme gibi süreçleri belirtir.

Linguistik : Yaşadıklarımızı aktarır ve başkalarıyla iletişim kurarken dili kullanma şeklimizi kapsar.

Programming : Beynimizin çalışma şeklini ve iç süreçlerimizde sonuç yaratmak için neler yapıldığını açıklar.

NLP : Beynin kullanım kılavuzudur.

NLP : Gelişim ve başarı teknolojisidir.

NLP : Mükemmelliğin bilim ve sanatıdır...

NLP Sayesinde Sınav Korkusunu Nasıl Yenebiliriz?

Korkmak ya da korkmamak, işte bütün mesele bu! Hayatta pek çok güzelliğin farkına varamıyoruz, başarılı olamıyoruz, mutluluğu ve başarıyı yakalayamıyoruz ve stres içinde yaşıyoruz. Çünkü korkuyoruz. Bu makalemizdeki üç adımlık izlek ile hayatınızı değiştirmeniz ve zaferin tadına varmanız mümkün. Korkularınızdan kurtulmanın yolları ise çeşitli... **NLP**'ye göre "acı" beklentisi başladı mı, özellikle düzeyi de yoğunsa, o zaman karşımıza çıkan duygu "korku"dan başka bir şey olmuyor. Bu bağlamda **NLP**, şöyle bir başa çıkma stratejisi öneriyor.

**"Gülümsemediğiniz
günler, boşa geçmiş
sayılır"
Chamfort**



NLP'ye göre Sınav Kaygısını Yenmenin Yolları

"Sınavda başarısız olursam ne yaparım?" gibi korkularınızla başa çıkmak için sizi korkutan "şey" in ne olduğunu iyice gözden geçirin ve kendinizi zihinsel olarak hazırlamak için ne yapmanız gerektiğini değerlendirin. Bazen bir konuda yapabileceğimiz hiçbir şey kalmaz. Ama yine de oturur, korkuyu sürdürürüz. İşte o nokta, korkunun panzehirini kullanma zamanıdır. Bu panzehir inançtır. Kişisel ve anlamsal olarak iç dünyanızda, yeni bir inanç paradigması (modeli) dizayn etmemiz gerekmektedir.

Korktuğunuz şeye karşı ne yapılabilirse, yapmış olduğunuzu bilin, kendinize bir iç konuşmayla bunu tekrar edin. Hayattaki korkuların pek çoğunun aslında gerçekleşmediğini düşünün. Başarısız olacak olmanın teorik ve kurgusal korkusunu yaşamak yerine, elinizden geleni yapmış olmanın onurunu, mutluluğunu ve güvenlik duygusunu yaşayın.

Tekrar, ne istediğinizi açıkça belirleyin. Eylemlerinizi rafine edin / eleyin ve ayıklayın. Durumu hemen değiştirip değiştiremeyeceğinizi görmek için biraz daha değişik bir yaklaşım deneyin ya da üretmekte olduğunuz sonuçların kalitesini veya içeriğini değiştirin. Probleminizi veya korkunuzu daha anlaşılabilir ve çözümlenebilir düzeye getirin. Probleminizi bu düzeyde tekrar düşünün. Bu durum, beyninizde yeni bir zihinsel / bilişsel programlama yapacağı için, sorunu algılama biçiminiz değişecek ve yaşayacak olduğunuz gerilim de azalacaktır. Böylece de sinir sisteminiz ve beyniniz bu duruma karşı yeni bir başa çıkma hamlesi başlatacaktır. Unutmayın; hayal gücümüz bir şeyi size gerçekte olabileceğinin 10 katı kadar yoğun ve içinden çıkılmaz bir problematik gibi gösterebilir! Yine unutmayınız ki, başarısızlık da çaresizlik de, zamanla öğrenilerek yazgıya dönüştürülmüş yanlış ve zararlı inançların bileşkeleridir. Bu duruma ilişkin olarak, daha önce kaleme aldığımız "Fizyolojik Doğum ve Psikolojik Doğum" adlı makalemizi tekrar okumanızı önemle tavsiye ediyorum.

Diğer büyük bir tehlike ise "güvensizlik"tir. "Ben bu dersi başaramam.", "Ben bu sınavda başarısız olurum." gibi sözlerle ifade edilen "güvensizlik" duygusunun çok kritik olduğunu belirtmek gerekir. Kişi kendini yetersiz hissedince "öğrenilmiş çaresizlik" tuzağına düşebilir ve sorununu kalıcı ve kişisel bir yazgı olarak görmeye başlar.

**"İradeyi artırmak için
en iyi yol, insanın
kendisine zor gelen
bir şeyi yapmasıdır."
Gassion**



Oysa, kendinize bundan büyük bir yalan söyleyemezsiniz. Siz yetersiz değilsiniz! Belki o alanda eğitilmemiş, becerisi eksik biri olabilirsiniz; ama yetersiz olmadığınız kesindir! Büyüklük kapasitesi şu anda bile içinizde hazır. Bunun için yapmanız gereken ise düşünce tarzınızı değiştirmektir.

Ayrıca "değerli" biri olun ve kendinize değer verin: NPL'ye göre "değersizlik" duygusundan kurtulmak için de şu çözüm yollarına başvurmak gerekiyor.

Kendinize şu soruyu sorun: "Bu durumda bu duyguyu hissetmem gerçekten uygun mu? Gerçekten yetersiz miyim, yoksa algılayış biçimimi mi değiştirmem gerekiyor?" Bu soruya "Yetersizim" diyorsanız öğrenerek, çabalayarak "yeterli" olabileceğinizi düşünün ve bir şeyi eskisinden daha iyi yapmanın yollarını arayın.

Ne zaman kendinizi "yetersiz" hissederseniz, "kusursuz" olmadığınızı ve de olamayacağınızı kendinize hatırlatın! Kendinizi o alanda, sürekli ve sonu gelmez "iyileştirmelere" (rehabilitasyona) adayın.

Bir rol modeli bulun. Yetersizlik hissettiğiniz alanda etkin olan birini seçin ve ondan biraz antrenörlük hizmeti alın. Hayatınızın bu alanında ustalaşmaya karar verme sürecinin ardından, yavaş yavaş küçük bir iyileştirmeler geldikçe, artık yetersiz bir insan olmaktan çıkar, "öğrenen bir insan" olursunuz.

NLP'ye göre, hayatınızı değiştirmek için aşağıdaki üç adımı samimiyetle, inançla ve sadakatle uygulamanız gerekmektedir.

1.Adım : Hedef Belirle ve Hemen Harekete Geç !

Sürekli şikâyet ederiz. "Hiçbir zaman rüzgâr doğru esmedi, hayat hiçbir zaman benim istediğim şekilde gelişmedi." deriz. Çünkü, nereye doğru gittiğimizle ilgili hiçbir fikrimiz yoktur. Böyle insanlar için rüzgâr hiçbir zaman doğru yerden esmeyecektir. Çünkü onlar ne istediklerini bilmezler, nereye gittiklerini bilmezler. İsteklerimize kavuşmak ve kalıcı değişiklikler yaratmak istiyorsak öncelikle hedeflerimizi saptamalıyız. Hedeflerin yazılı olması çok önemlidir. Bu yazılı belge, kendi kendimizle yapılmış bir "kontrat" niteliği taşır. Hedef belirlerken mutlaka pozitif ve "şimdiki zaman kipi"ni kullanarak cümle kurmamız gerekmektedir. Çünkü

**Beynimizdeki
nörolojik
programlama
olumlu / pozitif bir
muhteva taşırsa,
programlanan
planımızı uygulamak
için daha yoğun bir
enerji ve sinerji
hissederiz.**



beynimizdeki nörolojik programlama "Şimdi ve Burada"ya yoğunlaşmaya daha yatkındır. Ayrıca beynimizdeki nörolojik programlama olumlu / pozitif bir muhteva taşırsa, programlanan planımızı uygulamak için daha yoğun bir enerji ve sinerji hissederiz. Tabii ki öte yandan, hedeflerimiz "SMART", yani "akıllı" olmalıdır... Yani, belirlediğimiz hedef şu özellikleri taşımalıdır:

- S** - Belirli (Specific)
- M** - Ölçülebilir (Measurable)
- A** - Ulaşılabilir (Attainable)
- R** - Rasyonel (Rational)
- T** - Zaman sınırlı (Time-limited)

2.Adım : Kâğıt Kalem Al, Liste Yap, ve Ayıl !

İkinci adımda ise ilk önce, hayatımızda "asla kabul edemeyeceğimiz" şeylerin listesini çıkarmamız gerekiyor. Hemen şimdi, tahammül edemediğiniz şeylerin listesini yapın. Bunlar ne olabilir? "Artık başarısız olmak istemiyorum", "Artık deneme sınavlarından düşük puan almak istemiyorum", "Artık hayatımın benim kontrolüm dışında olmasını istemiyorum" gibi... Bu liste bizi ayıltıyor. Sonraki listemiz ne olmak istediğimiz sorusuna yanıt vermeli ve SMART(akıllı) olmalı. Bu yüzden "Zengin olmak istiyorum." dan çok, "Bugünden başlayıp önümüzdeki yıl sonuna kadar 500 dolar biriktireceğim" demek çok daha akılcı bir istek olur.

"Üniversite sınavını kazanacağım." yerine, "Boğaziçi Üniversitesi'nin, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü kazanmak istiyorum." demek daha yerinde olacaktır. Çünkü beynimiz genellikle, belirsizlikten hoşlanamayan narin bir organımızdır. Beynimiz yaptığı her işi azami derecede ciddiye alır. Dolayısıyla ona getirdiğimiz planlar ve projeler, nitelikli, detaylı, belirli, spesifik, rasyonel, zaman sınırlı, ölçülebilir ve de değerlendirilebilir olmalıdır. Listeyi yaparken asla başarısızlığı düşünmeyin. Çünkü **NLP'**ye göre başarısızlık yoktur, kazanılmış sonuçlar veya zaferler vardır!

3. Adım : Bağlayıcı ve Edilgenleştirici İnançlardan Kurtulun!

"Ben sabırsızım" Bu şikâyet değildir. Bu bir inançtır. Kötü bir inanç, hem de çok kötü... Örneğin, "Ben sakarım" gibi...

**"Bilginin efendisi
olmak için,
çalışmanın uşağı
olmak gerekir."
Balzac**

Çoğu zaman inançlarımız tecrübelerin yanlış yorumlarına dayanır. Örneğin, Ayşe, fakir bir ailede büyümüştür. Boyu kısadır, doktor olmak istemiş, ama olamamıştır. Halkla ilişkilerle uğraşmakta ve "Kimse beni sevmiyor." diye düşünmektedir. Şimdi Ayşe'nin inançlarını değiştirebilmek için onu yüreklendiriyoruz ve şöyle düşünmesini öneriyoruz: "Fakir olsak da, mutlu bir çocukluk geçirdim. Şimdi bir işim var ve iyi bir halkla ilişkiler uzmanıyım. Boyum uzun olmadığı için erkek arkadaşımla birlikteyken "topuklu" giyebiliyorum. Erkek arkadaşım, annem ve babam beni seviyorlar."

Ne yaptık? Kötü şeylere odaklanan Ayşe'nin inançlarının temelindeki varsayımı bozduk. Yeni ve pozitif bir duygu durumuyla konsantre olabileceği somut gerçeklere odaklanmasını sağladık. Aynen öyle de, "Ben başarısızım.", "Ben ÖSS'yi kazanamam.", "Ben Matematik'ten anlamıyorum.", "Ben Biyoloji'yi kavrayamıyorum." gibi inançlar bizi pasifize eder. Bu inançlarımızı değiştirmek için, kendimizle kontrat imzalamalıyız. Ağır ağır kalkan bir lokomotif gibi üzerimizdeki ataleti ve tembelliği atarak yavaş yavaş yolumuza koyulmalıyız.

Sizi temin ederim ki; bir zaman sonra giderek hız kazandığınızı, yol aldığınızı ve her şeyin âdeta raylar üzerindeymiş gibi akıp gittiği göreceksiniz. Unutmayın, yeni alışkanlıklarınıza yaşantınızda ne kadar çok yer vererseniz, değişiminiz o kadar daha kolay ve kalıcı olacaktır.





DUVAR YAZILARI

“Yaptığınız şeyler için kanaat sahibi, yapacağınız şeyler için mükemmeliyetçi olunuz.”

Münzevî

“İnsanın ruhu kandil, bilim onun aydınlığı ve tanrısal bilgelik de kandilin yağı gibidir. Bu yanar ve ışık saçarsa, o zaman sana diri denir. O zaman sen dirisin. Yanmaz karanlık kalırsa, o zaman sen de ölü sayılırsın.”

İbni SİNA

“Ey zaman! Dur geçme!
O kadar güzelsin ki!”

Goethe



“Acılar bizi olgunlaştırır, ama başarılar acılarımızı unutturur.”

Dostoyevski

“Bilim iyi olmasına iyi bir ilaçtır; ama hiçbir ilaç saklandığı kabin pisliğiyle değişip bozulmayacak kadar zorlu değildir.”

Montaigne



“Dinle genç adam! Aynada kendi gözlerine baktın mı? Gözler kalbin aynasıdır. Hiç kendi kalbini gördün mü?”

Mevlâna



DUVAR YAZILARI

Herkesin mutlu
olmasından dolayı mutlu
olan kişi, tam mutlu insandır.

Japon Atasözü



Sizi başkalarının övmesini
istiyorsanız, kendiniz hakkında
iyi bir şey söylemeyin.

Pascal

Ve hızlı gelişim bilgiden yoksunsa
kör olur ve her bilgi içinde eylem
yoksa boşunadır. Ve her eylem
içinde sevgi yoksa boştur.

Halil Cibran

Bana bir mutluluk söyleyin
ki, acı karşılığında elde
edilmiş olmasın..!

Oliphant



Kuyuda su kalmayınca
onun kıymetini anlarız...

B. Franklin

Aldığımız eğitim ne ise,
o kadar oluruz...

Helvetius

Cesaret zafere,
kararsızlık tehlikeye,
korkaklık ise ölüme götürür.

Yavuz Sultan Selim