



Beyin Gücünü Kullanarak Zamanı Yönetmek

Lilay KORADAN
lilaykoradan@gmail.com

Geri getirilmesi olanaksız tek şey zamandır. Bazı insanlar zamanı planlı kullanırken, bazıları da cömertçe harcar. Zaman, öncelikler doğrultusunda kullanılırsa kontrol altına alınabilir. Önceliklerin belirlenmesi, zamanı planlamada ilk adımdır.

Yaşam, yapmak istenen ve yapmak zorunda olunan eylemlerden oluşur. Gelin şimdi hep birlikte bakalım, zamanı başarılı bir şekilde yönetebilmek için uygulanacak tekniklere:

A. Amaç Belirlemek:

Başarmak istediğimiz tüm işlerde olduğu gibi, zaman yönetimi konusunda da öncelikle belirgin bir amacımızın olması gerekir. Burada önemli olan nokta, amacımızın belirginliğidir. Bizler, zamanımızı nasıl değerlendireceğimiz konusunda sayısız seçeneğe sahibizdir. Bu nedenle de zamanımızın büyük bölümü, ne yapacağımıza karar vermeye çalışmakla geçer. İşte bu noktada belirsiz amaçlar, zaman yönetiminin baş düşmanı olan erteleme davranışına yol açar. Peki, “belirgin amaç” nedir ve nasıl belirlenir? Şimdi biraz düşünün ve üç tane “kısa vadeli

amacınızı” bir kenara yazın.

a) Bu kısa vadeli amaçlarınız, önümüzdeki bir yıl içinde tamamlamayı planladığınız amaçlarınız olsun. Bu amaçları belirlerken, bir yandan da amaçlarınıza ulaşabilmek için yaşamınızda yapmanız gereken değişiklikleri gözden geçirin

b) Kısa vadeli amaçlarınızı belirledikten sonra, bunların yukarısına üç tane uzun vadeli amacınızı yazın.

c) Amaçları alt-amaçlara bölün. Bu kısa alıştırmaı tamamladıktan sonra amaçları belirginleştirme konusunda yaşamsal önemi olan “amaçları alt-amaçlara bölme konusuna” değinmek gerekir. Şimdi uzun vadeli amaçlarınızdan birini bir başka kâğıda yazın. Daha sonra bu amaca ulaşabilmeniz için gerekli alt-amaçları belirleyin ve altına bunları yazın

d) Sonra da her biri için yeni alt-amaçlar belirleyin.

e) Alt-amaçlar iyice belirginleştiginde kısa vadede yapmanız gereken işler net bir biçimde karşınıza çıkacaktır. Zaman planınızı bu amaçlar doğrultusunda yapmaya başlayacaksınız.

Şimdi bu alıştırmaı bir örnek verelim:

Böyle bir liste daha da ayrıntılı hale getirilebilir ve her bir amaç için bitirme zamanı belirlenerek yapılabilir. Bu tür bir liste, sosyal alanda yapılmak istenen şeyler için de yapılabilir ve çeşitlendirilebilir.

Amaç belirleme sürecinin önemli bir parçası da “aciliyet” ve “önem” konusudur. Yapmak istediğimiz işler ve gerçekleştirmek istediğimiz amaçlar çok çeşitli olabilir. Bunların bir kısmı yaşamdaki uzun vadeli amaçlarımızla doğrudan ilişkilidir; bir kısmı ise bize zevk veren uğraşlardır. Ancak bazı işler temel amaçlarımızla olan bağlantılarına göre daha önemli, bazı işler ise tamamlama süremiz açısından daha acil olabilir. Bu iki durum temel alınarak, yapmamız gereken ve yapmayı istediğimiz işler dört kategoride toplanabilir.

Bunlar:

1. Acil Olmayan ve Önemsiz İşler:

Bu tür işler, özellikle de önemli işlere zaman ayırmamız gereken dönemlerde, boş yere harcanmış zamanların kaynağını oluşturur. Saatlerce bilgisayar oyunları ile uğraşmak,

bütün bir akşam telefonla dedikodu yapmak, vb. işler bu kategoriye girer. Bunlar kişisel zevklerimizdir. Yaşamsal önemi yoktur ve sosyal anlamda da, akademik anlamda da yaşamımıza pek bir şey katmaz. Bu tür uğraşların gerektiği durumlarda ertelenmesi ve boş zaman etkinlikleri olarak yapılması zaman yönetimi açısından önemlidir.

2. Acil ama Önemsiz İşler: Bazen öyle işlerle uğraşırız ki, iki ayağımız bir pabuca girer ama aslında işin sonunda elde ettiğimiz kayda değer bir şey yoktur. Ders çalışmamız gereken bir zamanda, arkadaşımıza bizden istediği bir kaset kaydını yetiştirmeye çalışmak bu türden bir iştir. Arkadaşımızın, kaseti ertesi gün almak istiyor olmasından ötürü iş, acil bir iş olabilir ama yaklaşan bir ara sınavdan daha önemli değildir. Bu tür bir durumda arkadaşımıza gerekli açıklamada bulunarak ek süre talep etmek, arkadaşlığımıza zarar vermez ama bizi başarıya götürür.

3. Acil Olmayan ama Önemli İşler: Bu tür işler yanıltıcı olabilir. Aylar sonra olacak olan bir sınav önemlidir ama acil değildir. Ne var ki, sınavlarda başarılı olmak ve öğrenilmesi gereken bilgileri sindirerek öğrenmek, ancak düzenli tekrarlar ile olabilir. Zaman planımızda günlük tekrar için zaman ayırıp ayırmamak konusunu bu gerçeği düşünerek ele almak önemlidir. Sınav döneminde sıkışıp kalmak yerine uzun vadeli çalışma planı yapmak daha akıllıca görünmektedir. Zaman planlamada önemle üzerinde durulması ve planın şekillendirilmesinde en önemli unsur olması gereken işler bu kategorideki işlerdir.

4. Acil ve Önemli İşler: Bu tür işlerle genellikle zamanı iyi planlamadığımızda karşılaşırız. Doğru düzenli hazırlanılmamış bir sınava, bir gece önce çalışmaya başlamak ya da önemli bir dönem ödevinin başına teslim tarihinden iki gün önce oturmak bu tür işlerdendir. Zaman planının, önemli bir aksilik olmadıkça bu tür işlerle karşılaşılmayacak biçimde yapılması önemlidir.

İşlerimizin önem derecesini belirlemek için, uğraştığımız iş hak-

kında kendimize soracağımız sorular:

1. Eğer bu işle uğraşmaktan tümüyle vazgeçersem ne kaybederim?

2. Bu iş yerine daha önemli bir iş konulacak şekilde başka bir zamana ertelenebilir mi?

3. Ben bu işe gerçekten önemli olduğu için mi, yoksa yalnızca zevk aldığım için mi konsantre olmuş durumdayım?

Bu sorulara verilecek yanıtlar, bize uğraşmakta olduğumuz işin ne kadar önemli olduğunu gösterebilecek ipuçları verecektir.

B. Uzun Vadeli Takvim Belirleme:

Belirlediğimiz amaçlar doğrultusunda yapmamız gereken işlerin tamamlanma tarihlerini belirlemek, zamanı planlama konusunda önemli bir adımdır. Bunun için bir adet yıllık ajanda edinmek ve amaçladığımız işlerin bitiş tarihlerini (ödev teslim tarihi, sınav tarihleri vb.) bu ajandaya kaydetmek, atacağımız ilk somut adımdır.

C. Haftalık Plan Yapmak:

Amaçlar belirlendikten ve gerekli tarihler yıllık ajandada işaretlendikten sonra gelinen aşama "haftalık plan" yapmaktır. Bunun için her hafta düzenli olarak çizelge hazırlamak etkili yöntemdir. Bu işe girişmeden önce, bir hafta boyunca planlanmamış yaşantınızın bir listesini yapmak gerekir. Bunun için de yanımızda bir hafta boyunca boş bir kâğıt bulundurmak ve hangi günler hangi saatlerde nelerle uğraştığımızı not etmek yeterlidir. Bu bize, bizim zevk aldığımız ya da yapmamız gerekirken yeterince zaman ayırmadığımız işleri belirlememiz konusunda yardımcı olur. Bu aşama tamamlandıktan

sonra işe belirlediğimiz kısa vadeli amaçları, haftalık plansız yaşamımızda vakit ayırdığımız işleri ve zevk aldığımız etkinlikleri bir kâğıda yazarak devam edebiliriz.

Bunu yaptıktan sonra listedeki işleri A, B ve C olarak sınıflandıralım. A, olmazsa olmaz; B, olmalı; C, olursa iyi olur türünden işleri ifade etsinler. Bu ayrımı yaparken "Amaç Belirleme" bölümünde söz edilen aciliyet ve önem konuları göz önünde bulundurulmalıdır. Özetle uzun vadeli hedeflerimiz için önemli olan işleri, kişisel ve sosyal gelişimimiz açısından önemli olan etkinlikleri ve beceri ve yeteneklerimizi geliştiren ya da bize çok haz veren uğraşları A kategorisine koymamız bize önemli ölçüde kolaylık sağlayacaktır.

D. Esneklik ve Gerçekçilik:

■ Zamanımızı planlarken bazen işlerin yolunda gitmeyebileceğini göz önünde bulundurmak,

■ Kimi zaman ders çalışmak yerine başka işlerle uğraşmak hakkını kendimize tanımak,

■ Bu tür durumlarda yapmak istediğimiz etkinlik için harcayacağımız zamana karşılık gelen başka bir zaman dilimini ders çalışmakla değiştirebilmek, esneklik kavramı içinde yer alan bazı unsurlardır.

E. Ödüllendirici Olmak:

Bütün bir haftayı yalnızca dersle ya da sosyal etkinliklerle doldurmak, mantıklı olmayan planlama biçimleridir. Önemli olan planlarımızda hem zorunlu hem de bize zevk veren etkinliklere zaman ayırmaktır. Çalışmak için ayrılan zamanların arkasına ya da ertesi güne bize zevk veren işlere ayırmak ödüllendirici ve motive edici etkiye sahiptir.

F. Sürekli Değerlendirme:

Her hafta başında, bir önceki haftada plan ne kadar işlemiş, ne kadar aksamış, planın aksamasına neler neden olmuş gibi sorgulamalar yapmak, giderek kendimize daha uygun ve sağlıklı planlar yapmamıza olanak tanıyacaktır. ■

Kaynak:

Özel Alev Lisesi Rehberlik Servisi





Etkili Bir Dinleyici Olmanın 5 Altın Kuralı

Patricia MURADI
patricia_muradi@yahoo.com

Hiç düşündünüz mü, neden sadece bir ağız ama iki de kulağımız var? Şems Tebriz-i düşünmüş; bununla da kalmayıp, “çok düşünüp, az konuşmak gerek” diyerek konuya yorum getirmiş. “Çok konuşmak faydalı olsa, Allah bize iki ağız ve sadece bir kulak verirdi.” diyerek, aslında yapılması gerekeni de kısaca özetlemiştir.

Şaka bir yana, acaba etrafımızdaki insanları ve aslında bize neler anlatmak istediklerini, hiç tam olarak dinlediğimizi düşünüyor muyuz? Ya da etkin dinlemenin bize neler kazandıracağı hakkında bir görüşümüz var mı? Peki, onlar konuşurken gerçekte neler demek istediklerini anlayabiliyor muyuz?

Dinlemek, sadece söylenen sözlerin birebir akılda tutulması demek değildir. Konuşulana dinleme eylemi aynı zamanda karşınızda bulunan insanın ne demek istediğini anlayabilme sanatıdır. Bunu hakkı ile yaptığınızı düşünüyorsanız güzel... Ama azıcık bir şüpheniz varsa dahi, aşağıda yer alan ve “dinlemek” konusunda size belki de farklı bir bakış açısı kazandıracak olan 5 Altın Kural’a dikkat etmenizi öneririm.

1. Kulağınız Duysun Ancak Aklınız da Dinlesin:

Tüm gerekleri yerine getirerek karşınızda bulunan insana onu dinlediğinizi ispat etmeye çalışsanız bile, önemli olan aklınızın da onu dinlemesidir. Ezberiniz iyi ise, beyninizin derin kıvrımlarında bunu tutabilmek kolaydır. Ancak anlamak, yorum getirmek ve arada size kurulabilecek tuzak sorulara mantıklı cevaplar vererek duruma hâkim olabilmek, an-

cak etkin dinleme yeteneğine sahip olanların işidir.

2. Konuya Konu Karıştırmayın:

Etkin dinleme bir yetenek olsa da, sonradan uğraşarak kazanılabilecek bir özelliktir. İnsanları dinlerken konuştuğunuz konuya bloke olmayı öğrenmek de Etkin Dinleme Sanatı’nın altın kurallardan biridir. Konuşanın hızını kesip aklınıza eseni söylediğiniz zaman, ne söylenilmek istenen anlaşılır ne de araya karıştırdığınız diğer çerez konulara çözüm bulunur.

Zamanınızın yönetimi size kalmış; ama onu boşa zaman harcamak tercihiniz değilse farklı konulara girerek karşınızdakini yavaşlatmak ya da moralini bozmayıp devam etmesini sağlamak en doğru ve güvenilir bir eylemdir.

3. Karşınızdaki Konuşurken Onu Bölmeyin:

Önemli bir konuyu dinlerken saşınıza solunuza selam vermek ya da gözünüzü televizyona dikmek daha da olmadı bir arkadaşınıza telefon açmak gibi karşınızdaki insanı bölüp ona kendisini gereksiz hissettirecek davranışlar yapmaktan kaçınınız.

Kimi insanlar bir diğeri konuşurken karşısındakinin dikkatini çeşitli nedenlerle dağıtır. Siz, siz olun, anlamak istiyorsanız, anlatanın da kendinizin de dikkatini dağıtmayın.

4. Konuşanın ve Sizin Vücut Dili-ne Dikkat:

Vücut diliniz susmaz! Sizin, konuşanı dinleyip dinlemediğinizi hınzır bir şekilde her daim ele verecektir. An-

lamaya çalışmak eyleminizin başarılı olabilmesi için, sizinle konuşan insanın öncelikle ona önem verdiğinizi hissetmesi gerekir.

Aklınız vücut dilinizle uyum içinde olmalı ki, dinlediğiniz insan da kendisini güvende hissetsin.

Öte yandan, sizin de gözünüz konuşanın üzerinde olmalı ki, söylenenlerle ilgili çelişkide kaldığınız zamanlarda onun vücut dili gerçeği deşifre etmenize yardımcı olabilsin.

5. Kavgacı ve Sinirli Davranışlardan Kaçınınız:

Dinlediğiniz konu sizi sinirlendirecek bir şey olsa bile, bunu göstermekten kaçınınız. Aksi halde sinirlendiğinizi, etkilendiğinizi anlayan kişi konuşmaz, konuyu kapatmak üzere bir kaçış yolu arar ya da daha kötüsü, zayıf tarafınızı yakaladığını anladığından sizi beklemediğiniz bir anda mat edebilir.

Unutmayın!.. Sadece gerçekten dinlediğiniz zamanlarda işinize yarayabilecek bir şeyleri öğrenme imkânınız olacaktır. Öğrenilen her bilgi, hayat yolunda bir adımın daha, kolaylıkla atılmasına yardım eder. Ancak gerçekten iyi bir dinleyiciyseniz, dinlediklerinizden işinize yarayabilecek bir şeyler çıkarır, karşınızdakinin ya da sizin önemli bir problemine çözüm getirebilirsiniz.

Aslına bakarsanız hayat o denli kısa ve o denli karmaşıktır ki... Eğer kolay tarafından yaşamak ve yorulmamayı tercih ediyorsanız, ne yapıyorsanız ona bloke olmaya çalışın. Göreceksiniz işiniz azımsanmayacak derecede kolaylaşacaktır. Sevgiyle kalın. ■

KİTAPLAR Olmadan ASLA?

Hakan BİROL
www.hakanbirol.com

*Dostluk kavramının en çok ya-
kıstırıldığı bir kelime olması itibari-
le büyük bir öneme sahiptir kitap.
Kitap, sıradan bir kelime değildir.
Kendisine yüklenilen anlamların lis-
tesi çıkartıldığı zaman, ortaya çıkan
tablo muhakkak şaşırtıcı olacaktır.
Kitap, kimi zaman birilerinin en iyi
sırdaşı olmuştur, kimilerinin hiçbir
zaman gereksinim duymadığı bir
garip... Kimilerinin kütüphanesine
hapsettiği bir suçlu, kimilerininse
kütüphanesinden başkalarına sun-
duğu özgür bir kuş...*

Farklı bir dünya, sıra dışı bir dost,
keşfedilmemiş bir hazine veya kapa-
lı bir sandık... Bu tasvirler seni an-
latmaya yeter mi acaba? Sen dedin
de, aklıma geldi. İlk tanıştığımız gün
beni çok etkilemiştin, şeker porta-
kalı cildine bürünmüştün. Ardından
çocuk kalbiyle çıkmıştın karşıma.
Halen de farklı isimlere bürünerek
ve farklı yazarlarla karşıma çıkmak-
tan bıkmadın. Senin bu bıkmaz,
usanmaz tarzın beni de ateşledi ve
ben de seni anlayıp yorulmaktan
bıkmamaya karar verdim.

Senin adın da “kalem” kelimesi-
nin ilk harfiyle başlıyor. İkinci olarak

“inci” kelimesinin ilk harfiyle dökü-
luyorsun her satıra. Üçüncüsünde
“tane” kelimesinin ilk harfi gibi tane
tane anlatıyorsun her şeyi. Dördün-
cüsünde “aydınlık” sözcüğünün ilk
harfi misali aydınlatıyorsun dünyamı.
Ve son olarak “parıldayan” kelimesi-
nin ilk harfini kullanarak bitiriyorsun
besteni. Birleşince bu harfler, ortaya
çıkan melodinin adı: Kitap

Yüzyıllardan bu yana, insanla-
rın ellerinden düşmemek büyük bir
başarı olsa gerek. Sen ne bir moda
esirisin ne de hızla esip geçen bir
rüzgâr... Yalnız senin ustalarının tu-
tulduğu bir imtihan var. İşte en zoru
da o. İmtihani yapanın adı: Zaman.
Kitap ve zaman... Ayrılmaz ikili...
Zamanın eskittiği kitaplar vardır. Bir
de zamana meydan okuyan kitap-
lar mevcuttur. Değeri gün geçtikçe
daha da artar. Tıpkı şişede duran
şarap misali, gün geçtikçe tadına tat
katar, değerine değer...

Dostluk kavramının en çok ya-
kıstırıldığı bir kelime olması itibariyle
de büyük bir öneme sahiptir kitap.
Kitap, sıradan bir kelime değildir.
Kendisine yüklenilen anlamların lis-
tesi çıkartıldığı zaman, ortaya çıkan
tablo muhakkak şaşırtıcı olacaktır.

Kitap, kimi zaman birilerinin en iyi
sırdaşı olmuştur, kimilerinin hiçbir
zaman gereksinim duymadığı bir
garip... Kimilerinin kütüphanesine
hapsettiği bir suçlu, kimilerininse
kütüphanesinden başkalarına sun-
duğu özgür bir kuş...

Kitap, şimdilerde elektronik or-
tamlara ayak uydurmaya çalışıyor.
Teknolojinin getirdiği yenilikleri ona
da uyarlamaya çalıştılar. İnsanlar
hala ellerinde kitap okumanın verdi-
ği zevki bir monitöre bakarak alamı-
yorlar. Kitabın sayfalarını çevirmenin
verdiği hazzı, klavyenin “ilerle” tuşu-
na basarak ilerlemeyle duyamıyor-
lar. Bir kitap ayracının verdiği esteti-
ği bilgisayarda bulamıyorlar.

Kitap, özü itibariyle insanların
vazgeçilmesi arasında yer almaya
devam ediyor. Şeklen değişse de
özünden ödün vermeden gelecek
çağlara emin adımlarla ilerliyor. Kol-
tuğunu sallayan internet teknoloji-
siyle başa çıkmaya çalışıyor. Fakat
kendisinin de bir teknoloji ürünü ol-
duğunu unutmadığı için teknolojiyle
barışık yaşamaya özen gösteriyor.
Bizden de ona gereken önemi ver-
memiz için, raflarından alınıp okun-
mayı ve okutulmayı bekliyor. ■

**Söyleşi****Adem ÖZBAY**
ademozbaya@gmail.com

NLP'nin Herkesi Değiştirmek İddası Yoktur!

MUSTAFA ÇAY AKADEMİSİ'NİN KURUCUSU, YAŞAM KOÇU VE YAZAR MUSTAFA ÇAY İLE NLP ÜZERİNE SÖYLEŞİ

90'lı yıllardan bu yana NLP, ülkemizde de yükselen değerlerden birisi oldu. Yazılı ve görsel medyada NLP üzerine birçok şey söyleniyor. Arayış içerisinde olan birçok insan, bu kavrama ilgi duyuyor. Biz de konuyu uzmanından dinleyelim dedik. Mustafa Çay Akademisi'nin kurucusu, yaşam koçu ve yazar Mustafa Çay ile konu üzerine güzel bir sohbet gerçekleştirdik.

NLP için çok şey duyuyoruz. Bize NLP'yi kısaca bir özetler misiniz? Nedir NLP? Ne işe yarar? Nerde ne zaman kullanılır?

NLP duygu, düşünce ve davranışlarımız üzerinde tam bir hâkimiyet kazanmamıza yardımcı olan bir kişisel gelişim yöntemidir. Düşünceler duygulara, duygular da davranışlara dönüşür ve en sonunda davranışlarımız bizim geleceğimizi şekillendirir. NLP ile tüm bu süreçlere sonuna kadar hâkim olabiliriz. NLP hızlı, etkili ve kalıcı bir değişim yöntemidir. Teknikleri uygulamak son derece kolay ve eğlencelidir. Kişisel gelişimin hemen her alanında NLP ile ilgili bir şeyler

bulabiliriz. Hatta neredeyse tüm kişisel gelişim modellerinin, NLP ile bir bağlantısı mutlaka vardır. Örneğin; koçluk akımı tamamen NLP tabanlıdır. NLP, hemen her türlü koçluk çalışması için çok önemli bir zemin hazırlar. NLP hayatın tamamında ve her anında kullanılabilir. Eğitimlerimizde anlattığımız NLP tekniklerinin, eş zamanlı olarak her durumda uygulanması gerektiğini özellikle vurgularız.

Orhan Pamuk "Yeni Hayat" kitabına, "Bir kitap okudum, hayatım değişti." diye başlar. Bir insanın hayatı bir kitapla, bir eğitimle bir anda değişebilir mi gerçekten? NLP'nin de böyle bir iddiası var mı?

Bir kitapla, bir filmle, bir sözle, hatta bir bakışla bile bazen hayatımız değişebilir. Ancak bir şeyin hayatımızı değiştirebilmesi için, ona hazır olmamız gerekir. Bir arayış içerisindeyseniz ve o anda karşınıza muhteşem bir kitap çıkarsa, hayatınız değişir. Ancak böyle bir beklentiniz yoksa mucizelerle dolu bir kitap bile size anlamsız

gelebilir. Bu durum, tamamen hazır olup olmamakla ilgili bence... Kişi hazır olduğu zaman, fırsatlar onun gözleri önünde belirir; hiç ummadığı imkânlar karşısına çıkar. Onu destekleyecek insanlar ortaya çıkar ve fırsatlar onun önünde bir anda sıralanır. Ancak Stefano Elio D'anna'nın söylediği gibi, "Ermişle de karşılaşsa, hırsızın gözü onun cebindedir."

NLP'nin kesinlikle "Herkesi değiştirmek" gibi bir iddiası yok. En azından benim böyle bir iddiam olmadığını söyleyebilirim. Ancak saf bir inançla, güçlü bir istekle ve eyleme geçme cesaretiyle bana gelen birisi için, tüm limitlerimi zorlar ve onun değişimine kendimi adarım. Ve böyle bir durumda değişim kesinlikle kaçınılmaz olur.

NLP bir insana neler öğretiyor? İnsanın kişisel değişimine nasıl rehberlik ediyor?

NLP eğitimlerinde ilk başladığımız yer, düşünce ve duyguların içsel dünyamızda nasıl şekillendiğidir. Hiçbir

şey tesadüfen oluşmaz. Kimse durup dururken kendini kötü hissetmez. Bir anda dibe vurmaz! Her şey belli bir sıralamayla ve son derece anlamlı bir şekilde gerçekleşir. NLP, bu davranış ve duygu zincirinin şifresini çözmemize yardımcı olur. Eğer sizi nelerin dibe çektiğini anlarsanız ve bundan nasıl kurtulacağınızı da öğrenirseniz, o durum artık sizin için tehlikeli olmayacaktır. Davranışlarımızın şifrelerini çözmek, bir dedektifin ipuçlarını doğru yorumlaması sürecine benzer. Kendini keşfetmek eğlencelidir. Kendini keşfettikten sonra kendini değiştirmek ise muhteşem bir güçtür. Bu güce ulaşılabilir. Bu güce herkes ulaşabilir.

NLP'nin bize kattığı şeyler arasında özellikle de kendimizle olan içsel diyalogumuzu değiştirmek yer alır. Kendimizle olan iletişimimiz, geleceğimizin nasıl olacağı konusunda bir ipucu verir bize. Kendinizle aranız nasılsa, hayatla da aranız aşağı yukarı öyledir.

NLP, aynı zamanda bizim nefes alıp verme şeklimiz, fiziksel sağlığımız, hayallerimiz, hedeflerimiz ve tutkularımızla ilgilidir. Değerlerimizi fark edip değiştirmemize, hedeflerimizi profesyonelce yönetmemize ve insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.

Kendi adıma şunu söyleyebilirim: Eğer bunca yıl sonra bile sırf NLP ile yapılabilecek şeyleri anlatırken aynı heyecanı duyuyorsam, NLP hiç de yabana atılmayacak kadar güçlü bir araçtır ve kesinlikle bu güç kullanımalıdır.

NLP'nin önemli bir ayağı modelleme. Neden modelleme kişisel gelişimde bu kadar çok önemli?

NLP, modelleme ile doğmuştur. Peki, modelleme nedir? Modelleme, herhangi bir konuda başarılı olmuş bir insanın, onu başarıya götüren tüm süreçlerinin şifrelerini çözmek ve bunu herkesin kullanabileceği kadar açık bir reçeteye dönüştürmektir. Modelleme hayatımızın her alanında bilerek ya da bilmeyerek yaptığımız bir eylemler bütünüdür. Konuşmayı, okuma yazmayı, iletişim kurmayı ve yemek yapmayı böyle öğreniriz. Öğrenme, yaşam boyu devam eden dinamik bir süreçtir. Her şeyi öğreniriz

ve öğrenmeden tek geçen tek bir günümüz bile yoktur. Başarısız olmayı, mutsuz olmayı öğrenmişizdir. Ya da bu bir şekilde bize öğretilmiştir. İnsan başarısız olmayı öğrendiyse, başarılı olmayı da öğrenebilir. Modelleme bize başarıya, mutluluğa ve istediğimiz herhangi bir duyguya ulaşabilmek için açık büfe seçimler sunar. Bir model belirlersiniz ve onu kendinize uygun hale getirirsiniz. Üzerinde gerekli değişiklikleri yapar ve onu kullanılır bir modele dönüştürebilirsiniz. Var olan modelleri kendinize uyarlayabileceğiniz gibi, kendi modellerinizi de var edebilirsiniz.

NLP'yi diğer kişisel gelişim tekniklerinden ayıran yönler neler sizce?

NLP, diğer kişisel gelişim yöntemlerinden birçok açıdan farklıdır. NLP, sonuçlarını anında görebileceğiniz tekniklerden oluşur. Yıllardır asansöre binemeyen birisi dakikalar içerisinde asansöre binebilir. Bir korkunuzdan dakikalar içerisinde kurtulabilirsiniz. Negatif bir ruh halinden, genellikle anında kurtulma şansınız vardır. NLP uygulamalarının sonuçlarını zaman içerisinde değil, anında görebilirsiniz.

NLP kişisel özgürlük kazandırır. NLP tekniklerini nasıl kullanacağınızı öğrendiğiniz zaman, bunu bir başka-

sının size uygulamasına gereksinim duymazsınız. Kendi kendinize dilediğiniz tekniği uygulayabilirsiniz.

NLP, esnek bir yöntemdir. Öğrendiklerinizle sınırlı kalmınıza gerek yoktur. Eğitimlerde zihnimizin temel çalışma yapısını anlatır ve buna uygun teknikler öğretiriz. Ancak siz bunlarla kendinizi sınırlamak zorunda kalmazsınız. Bu teknikleri kendinize uygun bir hale getirebilir, kendi yöntemlerinizi oluşturabilir ve bu özgürlüğün tadını çıkarabilirsiniz.

NLP teknikleri canlı ve dinamik bir ortamda gerçekleşir. İçimizde sakladığımız çocuksu yanımız, bu çalışmalarda ortaya çıkar. Coşku ve motivasyon NLP'nin ayrılmaz bir parçasıdır. Ya da en azından bize göre böyle olmalıdır. Sıkıcı, sadece bilgi dolu ve yorucu bir NLP eğitimi düşünemiyorum! Bu, NLP'nin özüne aykırıdır.

NLP mutlaka her insana faydalı olabilir mi?

Kişi hazırsa ve NLP'nin ona tam olarak ne vereceğini bilerek gelmişse evet... Bir başkasının önerisiyle ve zorla NLP eğitimlerine gelen kişilerin çok da verim almadıklarını zaman içerisinde deneyimledik. Elbette ki neden geldiğini bilmeden de çok inanılmaz sonuçlar alan kişiler oldu. Ancak biz bunu riske atmak istemeyiz ve NLP eğitimlerine kendini hazır hissedenden, en azından ön yargılarından arınmış kişilerin gelmelerini isteriz. Durum böyle olunca, memnuniyet ve fayda oranları yüzde yüze kadar gelmektedir.

Şu an çok fazla NLP eğitimi veren eğitimci var. Gerçekten bu konunun uzmanlarını nasıl ayırabiliriz?

Bir NLP eğitmeninin yetkinliğini birçok şekilde sorgulayabilirsiniz. Almış olduğu eğitimler ve sertifikalar elbette önemlidir. Ancak bana göre gerçek bir NLP eğitmeninin yetkinliğini, yaptığı işe olan aşkı ile ölçebilirsiniz. Coşkusunu size ne şekilde yansıtabiliyor? Anlattığı konuya ne kadar inanıyor? Sizin değişiminize kendisini ne kadar adanmış? Bu ve buna benzer soruların yanıtlarını o eğitmenin gözlerinden, beden dilinden, kelimelerinden ve bütün bunların da ötesinde, size yansıttığı enerjiden anlayabi-

Mustafa Çay



lirsiniz.

Kişisel gelişim alanındaki bir uzmanın, kendi yaşamında bu teknikleri uygulamıyor olmasının bir bahanesi olamaz! Bu konuda çok keskin çizgiler vardır. İnsanlar bir NLP uzmanından çok şey beklerler. Bir kıyafetiniz vardır ve ona yakışmalısınız.

“Mutsuz Olmak Günahtır” diye bir kitap yazdıktan sonra artık benim mutsuz olmak gibi bir lüksüm olamaz. Artık benim için acıların çocuğu olma sayfası kapanmıştır!

Bir NLP uzmanı, mutsuz olamaz! Anlattığı şeylerden bir tanesini bile yapmıyor olması kabul edilemez. Kendi adıma bu kriterlere uymaya çalışıyorum. Ne kadarını başardığımı bilmiyorum ama bu kriterlere uymak için elimden geleni yaptığımı kesinlikle söyleyebilirim.

Bana göre gerçek kriter bu olmalıdır: Giydiğiniz kıyafet size yakışmalıdır.

Okurlarımız için şöyle pratik, kullanışlı NLP kaynaklı önerileriniz var mı?

Çok kullanışlı bir öneride bulunmak istiyorum. Basit ama bir o kadar da etkili bir uygulamadır bu. Hepimizin olumsuz içsel konuşmaları vardır. Bu konuşmalar bazen bizi bütünüyle esir alırlar. Böyle durumlar için kolu-



nuza bir tane lastik takmanızı öneriyorum. Kendinizi olumsuz bir ruh halinde ya da olumsuz bir konuşma içerisinde bulduğunuzda, bu lastiği sert bir şekilde çekin ve kendinize hiç acımadan bırakın. Bu olumsuz düşüncüyü, kolunuzdaki lastikle cezalandırın. Sonra hemen kendinize yepyeni, güçlü bir telkinde bulunun. Örnek vermek gerekirse, kendi kendinize “Hayatımdaki her şey ters gidiyor” dediğiniz bir anda hemen kolu-

nuzdaki lastiği sert bir şekilde çekin ve bırakın. Ardından kendinize, “Hayatımdaki her şey yolunda” mesajını verin ve o durumdan kendinizi bir an önce çıkarın. Bunu bir alışkanlık haline getirdiğinizde, süreç otomatik bir şekilde kendi kendine işleyecektir.

Siz NLP ile ilgili nasıl çalışmalar yapıyorsunuz? Okurlarımız size nasıl ulaşabilir?

Biz, Mustafa Çay Akademi ve i-NLP olarak, NLP ve Koçluk konularında sertifikalı eğitimler veriyoruz. NLP Giriş, Uzmanlık ve Trainer programlarımız, Yaşam Koçluğu ve Öğrenci Koçluğu sertifika programlarımız ile kişisel gelişim dünyasında 1998’den beri aktif olarak bulunmaktayız.

En güncel NLP ve Koçluk bilgilerini etik ve profesyonel anlamda kullanıma sunmak için kendimizi sürekli güncelliyoruz. Ayrıca kişisel gelişim ve NLP konularında Çay Yayınları markası adı altında kitap ve CD programları yayınlıyoruz.

Bize www.mustafacay.com web sayfasından ve 0312 419 67 87 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Ayrıca, www.facebook.com/mustafacayakademi sayfamızdan da güncel paylaşımlarımızı takip edebilirsiniz. ■

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

bilgi@gencgelisim.com

■ Ünlü besteci Beethoven, son bestesini, kulakları sağır olarak yapmıştır.

■ Paris’teki Versailles Sarayı’nın 1300 odası var ama hiç tuvalet yok.

■ Bir çift sineğin sadece Nisan-Mayıs aylarında bıraktığı yumurtaların tamamından sinek çıksaydı, dünyayı 14 metre kalınlığında bir sinek tabakası kaplayacaktı.

■ Eyfel kulesinin yapımında toplam 6400 ton ağırlığında, 18.100 adet demir parçası kullanılmıştır.

■ Süleymaniye Camii’nin dört minaresi olmasının sebebi, Kanu-

ni’nin İstanbul’un fethinden sonraki dördüncü padişah; bu dört minaredeki on şerefenin de Osmanlı’nın onuncu padişahı olduğunu sembolize ediyor.

■ Bir insandaki toplam damar uzunluğu 150 bin km’dir. Dünya ile Güneş arasındaki mesafe de 150 milyon km...

■ Osmanlı Sultanlarının ve bazı âlimlerin başlarındaki kavuklar, sık sık ölümü hatırlayıp ona göre karar vermeleri amacıyla, kefenen oluşmaktaydı. Öldükleri zaman da hemen bu kefenlerle defnediliyorlardı.

■ Bir futbolcu, topa her kafa

vuruşunda, beyinde 1000 hücre ölmektedir.

■ Ortalama bir insanda 30.000–100.000 adet saç bulunmaktadır ve her gün yaklaşık 100 tanesi dökülüyor...

■ İnsan vücudunda her 7 yılda bir, ölen hücrelerin yerine yenisi gelerek, beden tamamen yenilenmektedir.

■ O(sıfır) rakamını Müslümanlar bulmuştur.

■ Dünya geneline her yıl düşen yağış miktarı aynıdır.

■ İbn-i Sina, kendi döneminde göz ameliyatı yapıyordu. ■



Hangi Çizgi Film Kahramanı Sınız?

Hepimiz, zaman zaman düşünürüz belki de; hangi çizgi film kahramanına daha yakın özellikler taşıdığımızı... Bugüne kadar böyle bir şey düşünmediyseniz eğer, şimdi bunun tam da zamanı... Gelin, birlikte yapacağımız bu testte, çocukluğumuzdan bu yana izlediğimiz çizgi filmlerden hangisinin kahramanı olduğumuzu öğrenebiliriz.

Yapacağınız şey çok basit: Her sorunun altındaki şıklardan hangisi size uygunsa, o şıkkın yanındaki puan değerlerini alt alta topladıktan sonra, değerlendirme bölümünden hangi çizgi film kahramanı olduğunuzu öğrenmek... Lafı fazla uzatmadan, sizi test ile baş başa bırakıyor ve iyi eğlenceler diliyoruz.

1. Aşağıdaki renklerden hangisi sizin favori renginizdir?

- a) Sarı (1)
- b) Beyaz (5)
- c) Mavi (3)
- d) Kahverengi (2)
- e) Kırmızı (4)

2. Aşağıdakilerden hangisiyle birlikte olmak isterdiniz?

- a) Akıllı (5)
- b) Güzel/yakışıklı (2)
- c) Parti canavarı (1)
- d) Komik (3)
- e) Duygusal (4)

3. Hoşlandığınız filmler hangileridir?

- a) Komedi (2)
- b) Korku (1)
- c) Müzikal (3)
- d) Romantik (4)
- e) Belgesel (5)

4. Aşağıdakilerden hangisini şimdi yemek isterdiniz?

- a) Dondurma (3)
- b) Pizza (2)
- c) Sushi (1)

- d) Makarna (4)
- e) Salata (5)

5. Sevgilinizle mükemmel bir akşam, size aşağıdakilerden hangisini çağırıyor?

- a) Mum ışığında romantik bir yemek (4)
- b) Lunaparka gitmek (2)
- c) Parkta rollerblade ile turlamak (5)
- d) Bir rock konserine gitmek (1)
- e) Sinemaya gitmek (3)

6. En sevdiğiniz gün, bayram ya da tatil hangisi?

- a) Yılbaşı (2)
- b) Ramazan Bayramı (3)
- c) Sevgililer Günü (4)
- d) Kurban Bayramı (5)
- e) Cadılar Bayramı (1)

7. Boş vakitlerinizi daha çok hangisiyle değerlendirirsiniz?

- a) Dışarıda çalışmak (5)
- b) Okumak (4)
- c) Televizyon izlemek (2)
- d) Radyo dinlemek (1)
- e) Uyumak (3)

8. Şu anda nerede olmak isterdiniz?

- a) Paris (4)
- b) İspanya (5)
- c) Las Vegas (1)
- d) Hawai (2)
- e) Hollywood (3)

9. Hangi işi yapmak isterdiniz?

- a) Garsonluk (4)
- b) Futbolcu (5)
- c) Öğretmen (3)
- d) Polis (2)
- e) Barmen (1)

10. En sevdiğiniz müzik türü nedir?

- a) Rock and Roll (2)
- b) Alternative (1)
- c) Soft Rock (4)

- d) Klasik (5)
- e) Pop (3)

DEĞERLENDİRME:

(10-17 puan): Tazmanya Canavarı

Siz vahşi ve çılgınsınız; bunu biliyorsunuz. Eğleneceğim derken uçuyorsunuz ama her zaman ne yaptığınızı farkındasınız. Hayatınızın kontrolünü kaybetmiyorsunuz. İnsanlar, olaylara sizin gibi bakmadığında, bu sizi durdurmuyor. Bu vahşi karakterinizle kendinizi ve etrafınızdakileri incitebilirsiniz. Dikkat edin!

(18-26 puan): Bugs Bunny

Eğlenceli, arkadaş canlısı ve popüler bir kişisiniz. Cıvı cıvı halinizle etrafa neşe saçıyorsunuz. Çoğu zaman, ikili ilişkilerinizde uçuk kaçık davranırsanız da inandığınız değerlerden taviz vermiyorsunuz. Evlilik ve çocuk sahibi olmanın sizin için bir anlamı var ama buna sıra gelmeden önce yeterince olay ve insan tecrübe etmek istiyorsunuz.

(27-34 puan): Tweety

Öyle tatlısınız ki sizi sevmemek imkânsız. Siz insanların asla kaybetmek istemeyeceği türden bir dostsunuz. Kimseyi incitmemek için kendinizi incittiğiniz bile olur. Genellikle olaylar karşısında olgun ve sakin bir tavırdasınız.

(35-42 puan): Mickey Mouse

Siz iflah olmaz bir romantiksiniz. Şarap kırmızı güller... Bunlar sizin yaşam tarzınız. Söz verir ve o sözü ne olursa olsun yerine getirirsiniz. Ailenize çok bağlısınız. Annenizi her hafta sonu ararsınız, özel günleri asla unutmazsınız.

(43-50 puan): Speedy Gonzales

Sizin en belirgin özelliğiniz, hızlı ve doğru karar verebilmeniz... Her olay için kafanızda bir planınız var. Fiziksel ve zihinsel gücünüz çok fazla. Mantıklı ve yapıcı tavırlarınızla çoğu kişinin örnek aldığı birisiniz. ■

Söyleşi**Beyhan VATANDAŞ**
beyhan@akiskitap.com

Hayatın Gizemli Mimarı **CENİN**

ÜMİT GRACE SAMUR İLE “HAYATIN GİZEMLİ MİMARİ, CENİN” ADLI KİTABI ÜZERİNE SÖYLEŞİ

İnsan yaşamı, anne karnından dünyaya “merhaba!” demeden çok önce başlar gerçekte... Evet, henüz küçük bir et parçasıyken, cenin halindeyken başlarız hayat ile iletişime geçmeye... Belki bilincimiz henüz tam gelişmemiştir, beyinsel fonksiyonlarımızı tam kapasiteyle kullanamıyoruz ama içinde bulunduğumuz o korunaklı yuvada, anne karnında duymaya başlarız sesleri, hayat bağımız olan annemizin hislerini anlarız, onlardan etkileniriz... İnsan gelişiminde anne karnındaki hayat oldukça önemlidir; dış dünyaya “merhaba!” demeden önce, bedensel ve zihinsel olarak temel eğitimden geçtiğimiz mekândır. Bu önemli bilgileri ve hayat deneyimlerini “SEVGİ” ışığında bir araya getirip bizlere kitap olarak sunan Sayın Ümit Grace SAMUR ile hoş bir söyleşi yaptık. Bakalım yazar, kitabıyla ilgili olarak, duygu ve düşüncelerini nasıl ifade etmiş:

Kitabınızın adını niçin, “Hayatın Gizemli Mimarı, Cenin” olarak koydunuz?

Anne karnına düştüğümüz andan itibaren, bilinçaltı kayıt almaya başlıyor ve bu ilk bilgiler, kim olduğumuzu belirlemede ve hayatımızı yapılandırmada güçlü etkiler bırakıyor. Yani, bilinçaltındaki bilgiler ışığında

seçimler yaparak yaşamımızı kurguluyoruz ve öyle yaşıyoruz.

Peki, böyle bir kitabı yazmanızın amacı nedir?

Kendi yaşam deneyimlerimi okuyucularla paylaşarak, onların öz benlikleriyle buluşup hayal ettikleri yaşamı yaratabileceklerine dair umut vermek istedim. Ayrıca, aslında onları tutsak edenin, olumsuz düşüncelerle, seçimlerini sınırlandıran zihinleri olduğunu fark etmelerine ve yaşamlarının sorumluluğunu almalarına destek olmayı hedefledim.

Daha önce kitap yazma deneyimleriniz oldu mu?

İlk kitabım bir yemek kitabıydı. Türk kültürünü ve yemeklerini ta-

nıtan, “From My Heart To Your Kitchen” adlı yemek kitabım, şimdi Amazon’da e-kitap olarak satılıyor. Ayrıca, kendi yaşam hikâyemi konu alan, “Flight To Freedom” adlı kitabımla uluslararası ruhsal yazarlar yarışmasına katıldım. Bu yarışmaya katılan 2.800 yazar arasından ilk 250’ye girme şansını yakaladım. Son olarak, çocuklar için 20 masal yazdım.

Kitabın hangi bölümünü yazarken daha çok zorlandınız?

“Sevgi” bölümünde zorlandım. Çünkü sevgiyi bir kalıba sokmak veya genellemek bana çok sınırlayıcı geldi. Bana göre sevgi, bilinçten bilinçe göre sürekli bir değişim halinde olan bir olgu. Yani, kişinin bilinci sevgiyi anlama, anlamlandırma ve gösterme yolunu etkiliyor.

Bu kitabı sadece anneler veya anne adayları için mi yazdınız?

Kitabın ismi belki böyle bir izlenim yaratabilir; fakat kadın, erkek, çocuk, genç ya da yaşlı gibi bir ayrım yaratmadan, kendini tanımayı isteyen herkese seslenmeyi arzu ettim. Okuyucuların, cenin hallerinden bugüne kadar, ne tür bilgilerle donatılmış olabileceklerini bulmalarına



yardımcı olmak istedim. Aile bireyleri veya çevrelerindeki diğer kişiler tarafından, hangi inanç ve düşünce formlarıyla zihinlerinin kodlanmış olduğunu fark ederek, gerçekte kim olduklarını keşfetmelerine rehberlik etmeyi hedefledim.

Piyasada birçok kişisel gelişim kitabı var. Sizin kitabınızı diğerlerinden ayıran nedir?

Aynı kültürde ve benzer bilgilerle büyütülmüş olan okuyucularım, benim yaşam yolculuğumda kendilerinden parçalar bulup, ayrı olmadığımızı fark edecekler. Bu farkındalığın da okuyucuların içsel yolculuklarında ihtiyaçları olan motivasyon ve özgüveni artıracaklarını düşünüyorum. Kendilerine olan inancı güçlendirerek özyeterlilik duygusunun açığa çıkarılmasına destek olacağına inanıyorum. Kitabımda, yaşam deneyimlerimden edindiğim bilgileri ve bunların gerçekte olan ilişkisini bilimsel verilere dayandırarak, yaşam boyu kullanılabilir hale getirmeyi amaçladım. Ayrıca, Amerika’da yaşadığım sürelerde, Batı kültürlerini ve oradaki insan ilişkilerini de inceleme fırsatım oldu. Batı’daki bireylerin kendileri ve diğerleriyle olan ilişkilerinde, bize yarayacağını düşündüğüm noktaları okuyucumla paylaşarak, onlara seçenekler sundum.

Kitabınızda verdiğiniz mesajı kısaca nasıl açıklarsınız?

Dışarıda aradığınız her şey, kendi içsel kütüphanenizin raflarında duruyor ve oradan elde ettiğiniz bilgiler sizi siz yapıyor. Bu bilgilerden, sizi sınırlayan ve engelleyenleri çıkarın ve yerine sevgi-huzur-mutluluk-iç sevinç-bolluk ve berekete götürecek olanları koyun. Sevgi tohumları önce içinizde ekilir, sizin emeğinizle gelişir ve büyür. Zamanla diğerlerine ve tüm evrene yayılır.

Kitabınızın her bölümünün sonunda egzersizler vermenizin nedeni nedir?

İç huzur ve mutluluğuna ulaşmak için adımlar atmadan önce, nereden başlayacağımı bilmiyordum ve buna benzer yol gösterici bilgilere



Ümit Grace Samur

ihtiyaç duymuştum. Çoğu kez bireyler kendilerini yeterli görmedikleri aktivite ve durumlardan uzaklaşmayı tercih ediyorlar. Kitaptaki bilgilerin anlaşılır ve uygulanabilir olması, onların adım atmalarına ve bir sonraki duruma hazırlanmalarına destek olur diye düşündüm. Her bölümün sonunda verdiğim ipuçlarıyla, okuyucularımın gerçekten istedik değişimleri ve davranışları oluşturabileceklerine dair inanç geliştirebileceklerini hissediyorum.

Kitabınızı okuyanların kendilerini nasıl hissedeceklerini tahmin ediyorsunuz?

Kitabımı kurgularken, okuyucularımın kendilerini karşımda, benimle sohbet ediyormuş gibi hissetmelerini sağlamayı amaç edindim. Ben de aslında onlardan biriyim ve bu içsel yolculukta hep birlikteyiz. Birimizin kendisini iyi ve mutlu hissetmesi hepimizin mutluluğu ve huzuruna katkıda bulunacak. Kitabımda içtenliğimi ve samimiyetimi hissederek, verilen bilgilerin onlara yararlı olabileceğine dair umut ve inanç geliştireceklerine inanıyorum. Kitabı bitirdikten sonra, aslında harekete geçmiş olduklarını ve bunun kendilerine hiç de yabancı olmadığını fark ederek kendilerini daha iyi hissedebilecekler. Ayrıca, kendi içsel zenginliklerinin de farkına vararak, yaşam sevinçlerini artıracaklar.

Kitabı yazarken hiç olağanüstü bir durumla karşılaştınız mı?

Son bölüm olan “sevgi” konusuna geldiğimde, yazmam birden keşildi. Bir türlü elim yazmaya yanaşmıyordu. Sanki içimde bir güç, inatla beni durdurmaya çalışıyordu. Yazma

isteğimin geri gelmesini beklerken, annem aniden vefat etti ve onun ölümünden sonra yaşadıklarımla birlikte bu bölümü bitirebildim. Aslında kitabın özünü oluşturan bölümünü, en son yaşadığım deneyimle bitirmek, kitabıma daha çok anlam ve değer kazandırdı.

Kitabınızın “kuantum çocuklar” bölümünde hangi çocuklardan bahsediyorsunuz?

Yeniçağ çocukları hakkında bilgi veriyorum ve bu çocuklarla nasıl sağlıklı ilişkiler kurabileceğimiz konusunda da ipuçları yer alıyor. Nesiller arası farklılıklar her çağda olmuştur; fakat çağımızda bu uçurum epeyce açılmış durumda... Çünkü her şeyin neredeyse ışık hızında değiştiğini kabullenemiyoruz. Bana göre bunun yegâne sebebinin, değişimin bize çok korkutucu gelmesi ve çocuklarımızı da değişime direnmeye zorlamamız olduğunu düşünüyorum. Bilgisizlik insanı korkutur. Bilgilendikçe ve bu bilgileri yaşama uyarladıkça hayatımıza kolaylıklar girecektir. Bunu düşünerek okuyucularımın, yeniçağ çocukları hakkında bilgilenmelerini istedim.

Bu kitabı oluşturan malzemeleri nereden topladınız?

Bilimsel araştırmalardan, okuduğum yerli ve yabancı kitaplardan ve yaşam deneyimlerimden edindiğim bilgileri ve gözlemlerimi harmanladım.

Okuyuculara, bu dergiden mesajınız ne olurdu?

Hızlı bir trenin içinde misiniz? Hemen inin ve daha yavaş giden kara bir trene binin; çünkü yol boyunca öyle çok güzelliklerin farkına varabileceksiniz ki, yaşam size daha tatlı ve eğlenceli gelecek. Kendinizin, doğanın, diğerlerinin ve kısaca var olmanın mucizevi gücünü derinden hissederek, yaşamı anlık tatlarla deneyimleme fırsatını yakalayın. Tüm kalbinizle, önce kendinizi sevin, sonra sevginiz diğerlerine ulaşsın! Bu arada sevimliye layık olduğunuza inanın ve diğerlerinin sizi sevmesine izin verin!

Sevgilerimle... ■

Merhamet İNŞAN Ekseninde

Halil KIRIK

halilkrk025m@hotmail.com

İnsanlar arasındaki üstünlük ne makamda, ne statüde, ne güzellikte, ne ırkta, ne cinsiyette, ne de diplomadadır. Asıl üstünlük iyi huydadır, iyi karakterdedir; asıl zenginlik gönül zenginliğidir ve buna bağlı olarak paylaşımcı, yardımsever olmaktır.

İnsan olarak en büyük erdemimiz, birbirimizin acısını azaltıp mutluluğunu arttırmaktır sanırım. Unutulmayan ve çok sevilen insanların temel özelliği, insanlığa yaptığı hizmetler ile kendini gösterir. Bu yüzdendir ki en büyük aşk, insanlığa hizmet aşkıdır... Yarasına ilaç olduğunuz, acısına ortak olduğunuz, açlığına el uzattığınız, kısaca insanlara gücünüz oranında yardımcı olduğunuz sürece sizden mutlu, bahtiyar kişi olmaz bu dünyada...

İnsanlar kendi iç dünyalarındaki duygu ve düşüncelerini birbirlerine yeterince iletemedikleri için yaşadığı dünyayı diğer insanlarla paylaşmayı sevmiyor, elindekileri paylaşmıyor. Ne zamanki insanlar, başka insanların çektiği acıları, sıkıntıları kendi yaşadıkları zevklerinden daha fazla önemseyip, acı çekenin yüreğinde hissedip onun acısını dindirmeyi misyon edinirse, herkesin beklediği huzurlu bir dünya ortamı sağlanmış olur.

İnsan olma gerçeği ve sorumluluğu, başka canların da kendimizden farklı olmadığını ve onların da bizim gibi aynı ihtiyaçlara sahip olduğunu anladığımızda ortaya çıkıyor. Başka

insanların da bir yüreği ve onuru olduğunun farkında olmuş olan insan gerçekten kendisini seven, kendine değer veren insandır. Kendisine karşı iyi olan, başkasına da iyi olur; kendine karşı kötü olan kişi başkasına da kötü olur. Bu gerçek şaşmaz. Kendimiz için dilediğimiz güzel şeyleri, başkaları için de dilemeye başladığımız zaman, işte o zaman dünya daha yaşanılır hale gelecek. Savaşlar, anlaşmazlıklar son bulacak. İnsanlık mutlu olmak için mücadele veriyor. Devletlerarası rekabet daha çok enerji kaynakları üzerine yoğunlaşmış. Evet, teknoloji çağındayız, kimine göre uzay çağındayız. İnsanlık maden peşinde ve en önemlisi petrol peşinde... Bu uğurda savaşlar yapılıyor, canlara kıyılıyor... Unutulan bir şey var ama... İnsan mutluluğu yanlış yerde arıyor. Çünkü insan bir gün petrolün çıktığı toprağa gireceğini unutuyor. Unuttuğu için canlara kıymaya devam ediyor, hem de demokrasi ve özgürlük adına!

Hayatımızın son bulmayacağını sandığımız sürece, yaşadığımız sorunların şiddeti ve bizde bıraktığı acısı fazla olacaktır. Buna bağlı olarak acılarımızı bastırmak için maddi hazlara daha çok yöneleceğiz. Tabi bu da sevgi, merhamet ve hoşgörü gibi temel insani değerleri bireylerde öldürecek zamanla... Bu dünyada herkese yetecek kadar yer var ama sanırım herkese yetecek kadar vicdan kalmamış. Bu yüzden gözyaşları akmaya devam

ediyor farklı coğrafyalarda... Çalan elin değil, veren elin üstün olacağı, iyilik yapılarak insanlığın gelişeceği günleri görmek için sorumluluk almak insan olmanın gereği sanırım.

İnsanların mutsuzluklarının temelinde ruhsal ihtiyaçlarının doyurulmaması yatar. Fakat çoğu insan bu açlığını maddi unsurlarla gidermeye çalışır. Sonuçta maddenin tutsağı olur. Bedensel dürtüleri sınırsızca yaşama isteği, kişide derin içsel boşluğun işaretidir. Nitekim ruhsal boyutta tatmin olma yolunda ilerlemiş kişiler, şatafatlı hayat yaşamaz, maddi anlamda kazanç için hırs yapmaz, gerektiği kadar bedensel ihtiyaçlarını alır doğadan, başka insanların acılarını dert edinir, yardımlaşma ve paylaşma duyguları yoğundur. Kişinin iç dünyasının ferahlaması suretiyle, bulduğu manevi huzur, onu dış unsurlarda arayış girişimine yöneltmez. Kendi iç dünyasını keşfeden kişi için en büyük hazine, kendi gerçeğini keşfetmesidir. Kendi gerçeğimiz, bizim için mutlak anlamda özün gerçeğini, huzurun kaynağını verir. İç dünyası çok iyi olan ve kendisiyle tam manasıyla barışık olan insanlar, yeteri miktarda eğlenme ihtiyacından sonra başka insanların acılarını dindirmek ve mutluluklarını arttırmak için uğraşırlar. Çok gezme, çok eğlenme ihtiyacı, duygusal ve ruhsal boşluktan kaynaklanır. Yardım etmek, iyilik yapmak ihtiyacı ise kendisiyle uyum kurabilmiş insan-

ların, bir nevi kendini gerçekleştirme alanıdır. İnsan, dünyalık hırslarını denetim altına aldığı ölçüde iç huzuru yaşar, gerçek özgürlüğü yaşar, merhameti artar ve başka canları da yüreğinde hissederek...

“Derdi dünya olanın, dünya kadar derdi olur.” derler eskiler. Gerçekten de insandaki ruhsal boşluk, kişiyi nefsinin ve bedensel dürtülerinin esiri yapıyor. Ve modern insan sanıyor ki, nefsin her isteğini yapmanın adı özgürlüktür. Bilakis, psikoloji bilimi bile buna özgürlük demiyor, potansiyel bağımlılıkların eşliği diyor...

Madde, araç değil de amaç olunca kişide negatif duygular uyanmaya başlar. Kibirlik, açgözlülük, konfor takıntısı, kıskançlık, doyumsuzluk gibi, insanı içten içe kemiren duygular, kişinin kendi benliğinden uzaklaşmasına, kalabalıklar içinde olsa bile yalnızlık yaşamasına yol açıyor. Tüm bu süreçler, doğal hayata karşı sevgisizlik, hoşgörüsüzlük, merhametsizlik olarak yansır. İnsan yardımsever, merhametli olabilmek için öncelikle iç dünyasında kendisine karşı koşulsuz sevgi beslemeli, kendisine koşulsuz değer verebilmeli.

Kendini sevemeyen, kendine değer veremeyen, kendini olduğu gibi kabullenmeyen insan, içindeki boşluğu doldurmak için dış unsurlara yönelir, beğenilmek için, değer görmek için, sevilmek için maddeye yönelir; aşk adı altında bağımlılıklar yaşar ki asıl beklenti aşk değil, içindeki sevgi boşluğunu doldurmak, değer görme boşluğunu doldurmaktır. Makam sevdası peşinde koşar ki, insanlara hükmedince değerli olma hissini yaşasın. Mevlana'nın dediği gibi: *“Nice insan gördüm üstünde elbise yok, nice elbise gördüm içinde insan yok.”*

İnsan olabilmenin sırrı, kişinin diğer canlıları kendinden farklı görmemesinden geçiyor... İnsanı üstün yapan nitelikler cömertlik, mütevazılık ve paylaşımcılıktan geçiyor. Makam hırsları, şöhrat ile üstünlük kurmaya çalışmak, kişiyi ancak aciz yapar ve kişi başkalarının gözünde tüm saygınlığını yitirir. İnsanlar arasında üstünlük ne makamda, ne statüde, ne güzellikte, ne ırkta, ne cinsiyette, ne de diplomadadır. Asıl üstünlük iyi huydadır, iyi karakterdedir; asıl zenginlik gö-

nül zenginliğidir ve buna bağlı olarak paylaşımcı, yardımsever olmaktadır. Kimse kendisini kötü olarak görmek istemez. Fakat bunun yanında çoğu insan, iyi insan olmayı hak edecek yaşantıyı sürme noktasında gerekli adımları atmaz. Kişinin dünyevi nimetlerin çekiciliğine kanması, insanların içlerindeki temel insani özelliklerin, duyguların ortaya çıkmasına engel olur. Toplumda açlık, sefalet, yoksulluk ve acılar içinde yaşamak zorunda kalan insanlar olduğu sürece, diğer insanların sahip olduğu görkemli zenginliklerin, ihtişamın, parıltılı lüks yaşamların aslında hiçbir önemi yoktur.

Televizyonlarda yapılan yemek yarışmalarında, yarışmacıların özen-bezene, en kaliteli gıdalardan yaptığı yemeklere karşı bin bir türlü bahane bulan diğerlerini görünce, sokakta yaşayan kimsesiz insanların çöpten kuru ekmek toplamasını hatırlıyorum ve kalp gözümüzün köreldiğini düşünüyorum. Çoğumuz kıyafet beğenmeyiz kolay kolay... Her yemeği yemeyiz, çeşit olsun isteriz, eğlenceye çok zaman ve para harcarız. Yardıma gelince de : *“Allah yardım etsin”* deriz. Allah, yardım için bizleri göndermiş. Yardım için güç yok değil; sanırım vicdanlarda zafiyet durumları var. Lafta, sloganda kalmak zorunda mı insanlık? Güzel sözleri yaşamadıktan sonra okumanın ne anlamı var sizce?

Kimsesiz olmasın kimse, ama asıl olan, yüreksiz vicdansız olmasın kimse. Vicdan-dan yoksun bireyler sevgiyi de unutmuşlardır. Sevgiyi unutanlar vefayı da unuttur. Huzurevlerini ziyaret edenler oradaki insanların gerçekten huzurlu olduklarını mı sanıyorlar? Yoksa terk edilmişliğin acısını mı örtmek istiyorlar? Yoksa dışarıdakiler de huzursuz olduğu için mi onları huzurevine yolluyor? Huzur sevgidir, vefadır... Eğer bunlar yoksa tüm dünya huzurevidir belki de...

Merhametin anlamını, sadece kendi canı yandığı zaman anlaya-

cak olan insan, hayatın gerçeğinden uzak, sisli yolda rotasını çizemeyendir aynı zamanda. Komşu komşunun külüne muhtaçtır ama en çok insan insanın yüreğine muhtaçtır. Çünkü sevgisiz insan aslında sadece bedenen yaşayan insandır. Kişi ne kadar çok kendini severse, kendini olduğu gibi kabul ederse, o derece insani özellikleri gelişir, empatisi artar, sevgisi nefsinin üstünde olur. Başka insanların da bir yüreği ve onuru olduğunun farkında olmuş olan insan gerçekten kendisini seven insandır. Akıl nefse, bedensel hazlara hep çalışınca, ruh, kölesi oluyor oyuncakların, madde-nin...

Akıl ruha ve kalbe çalışınca evren dar gelir insana... Taşar da taşar deli gönülden sonsuz sevgi, merhamet pınarı her yere... Ve insan kendi yüreğinde dokunduğu oranda başka yüreklerle dokunabiliyor, orada yer edinebiliyor. Keşkesiz hayat yolunda emin adımlar atmak, insan için asıl huzur kaynağıdır nihayetinde. Nitekim karşılıksız iyilik yapmak her insana nasip olmaz. Kendine karşı sevgi, şefkat ve merhamet duyabilen insanlar başkalarının acılarını yüreklerinde hissedip onlara gücü oranında maddi ve manevi yardımlarda bulunur. İyilik yapmaya ihtiyaç duymayan insanların iyilik yapılmaya ihtiyaçları vardır... ■



Öz'e Saygılı DOSTLUK

Turan YALÇIN
www.turanyalcin.com

Sevgili dostum,

Her insanı hayatta tek ve yegâne yapan bir öz benliği, insanın kendine has bir kişiliği vardır. Buna edebiyatımızda, günlük yaşantımızda ve dini inançlarımızda çeşitli adlar vermişlerdir. Can demişlerdir, nefis demişlerdir. Kimisi kişilik, kimisi de öz benlik demiştir. Biz bu kavrama burada öz diyeceğiz.

Can dostum,

Hayatta çok insan vardır ki, seni seviyor görünerek adeta sana kin kusar. Aslında onlar seni sevmiyor, sana saygı duymuyor, seni kendilerine benzetmeye, seni kendilerinden farksız, seni her istediklerini yaptırıkları bir robota dönüştürmek istemekteler...

Can dostum, sevgili kardeşim:

Bir insanı kendine benzetmeye çalışmak ve onu istediği gibi yönetmek amacını taşıyan insan, gerçek anlamda dost olamaz. Sana saygılı

insan, seni seven insan, senin sevdiğlerine, senin alışkanlıklarına (bu alışkanlıklar sana zarar vermiyorsa) saygılı olan insandır.

Canım dostum,

Bana karşı dost geçinen bir iş arkadaşım vardı. Her sabah yanıma gelir, benim severek okuduğum, okurken mutluluk duyduğum, bilgi ile dolu olduğum, ama her düşüncesini kabullenmediğim, okurken bilgileri süzgeçten geçirerek okuduğum gazeteyi bırakmamı isterdi. O gazetenin iyi olmadığını söyler, başka bir gazeteyi okumamı tavsiye ederdi. Ben de ona: "Sen gazete okumuyorsun ki. Bana niye gazete tavsiye ediyorsun?" dediğim zaman : "Gazete okuyacaksan adam gibi gazete oku!" derdi. Ben de ona gözlük takmasına atıfta bulunarak: "Sen de adam gibi gözlük tak!" derdim. Bana kızar ve yanımdan giderdi.

Can dostum,

Bu arkadaş bana dost değildi. Dost olsaydı eğer, özüme saygılı olurdu. Beni yönlendirmeye kalkmaz, sadece bilgi verirdi ve kendisinin yapmadığı bir şeyi bana asla tavsiye etmezdi. Kendisi yapmadığı halde, başkasına tavsiye yapan insanları samimi bulmamaktayım.

Sevgili dostum,

Seni sevmemdeki neden, işte benim özüme saygılı olman, beni severken sadece ben olduğum için beni sevmendir. Ben de seni sadece sen olduğun için, insan olduğun için ve seni hakikaten sevdiğim için "Yaratılanı hoş gördüm, yaratandan ötürü" prensibi ile sevdim. İyi ki sana rastlamış, iyi ki seni sevmişim. İyi ki, Allah seni dost olarak önüme çıkarmış. Seninle dost olduğum zaman başkalarının dostluklarına inan ki hiç ihtiyaç duymamaktayım çoğu zaman.

Canım dostum,

Derler ki , "Çok ama yalandan dos-

tun olacağına, bir tane samimi dostun olsun yeter. Ben de derim ki: “Çok dostun olacağına sadece özüne saygılı bir dostun olsun; ama sağlam olsun yeter.”

Canım dostum, sevgili kardeşim: Dostluk bizim kültürümüzde o kadar önemlidir ki, geçtiğimiz günlerde, bir atasözleri kitabını incelerken, dostlukla ilgili sayılarca söze rastladım. Hepsi deneyim dolu atasözlerinde bakın dostlukla ilgili neler söylenmiş:

1. Dost acı söyler:

Ben sana her zaman gerçekleri söyledim, her zaman. Belki sana acı geldi ama seni hakiki manada sevdiğimden söylediyimi sen anladın. Önce kızar gibi oldun ama sonradan bana hak verdin. Böylece dostluğumuza pekiştiren, seninle beni kaynaştıran, tek yürek yapan bir bağ kuruldu aramızda işte.

2. Dost ağlatır, düşman güldürür:

Dost, acı gerçekleri söyleyerek hatalarının son bulmasını ister. Ben de senin hatalarını sana söyleyerek, ama her zaman senin özüne saygılı olarak bunu yaptım. Düşman olan insan ise durmadan hata yapmamızı ister. Belki bunlar düşmanım diye değil, dost diye yanımıza gelir ama ne onlar dost olur, ne de gerçek dostu yanımıza yaklaştırır. İşte, ben seni bazen üzsem de seni sevdiğimden ve senin az hata yapmanı

istememden kaynaklandı. Anladın mı sevgili dostum?

3. Dost ile ye iç, alışveriş etme:

Bu atasözü, dostların çıkar ilişkilerinden uzak kalmasını isteyen bir söz... Bizler zaten sırf Allah için birbirimizi sevdiğimizden bu atasözünü hayatta uygulamaktayız. Alışveriş yapsak bile birbirimize karşı son derece dürüst davrandığımızdan bu atasözüne, sen de ben de bağlıyız değil mi?

4. Dost, kara günde belli olur:

Bu atasözü gerçek dostu tarif eder. İyi günlerde yanında dost geçinenlerin çok olduğunu görürsün ama zor günlerde sahte dostlar hep kaçarlar. Allah insanı sadece güzel günlerde yanında olan dostlardan korusun! Bu insanlar dost değildir, senin benim dostluğumuzdan geçinen insanlardır. Özellikle mevki ve makam sahipleri ile siyasal güç sahiplerinin yanında böyle dostları bolca görmek mümkün olmaktadır.

5. Dostluk kantarla, alışveriş miskalle:

Alışverişler dostluklarımızı asla bozmamalı, alışveriş yapsak bile, dostumuz olmayana karşı da dürüst davranmalıyız. Alışverişte dürüst olmak aslında dostlukla değil, insan olmamızla, insanlığımızı hakiki manada yaşamamızla alakalı bir şey.

6. Dostun attığı taş, baş yarmaz:

“Dostlar acı söyler ama gerçeği söyler” atasözünün bir başka tarifi... Ben de sana ne kadar taş atsam da, bunlar sana gül olarak ulaştığından senin kafanı yarmaz. Bununla birlikte, dost bildiğimiz ama altımızı oyan insanların lafları hakiki manada taş olduğundan bizim canımızı yakar, açtığı yaraların iyileşmesi zaman alır, hatta bu yaraları ömür boyunca üzerimizde taşırız. Sen hiç, gül misali sözlerin baş yardığına şahit oldun mu? İşte dostun attığı laflar, güzel uyarılar da aynen böyle.

Can dostum,

İşte atasözlerinin bu güzel yorumları sanki bizim dostluğumuzu anlatmakta değil mi? Aslında atalarımız da dostluğa önem veren, birbirini seven insanlarmış ama zamanla insanlık dostluktan uzaklaştıkça, dostları maddiyat ve para olunca, bu atasözleri nerede ise kitaplara hapsolmuş. Ama bizler hakiki manada dostlukları yaşatarak ve onları kitaplardan çıkararak yaşar hale getirmekle mükellefiz.

Canım dostum,

Atasözlerimizin verdiği öğütleri tutar ve bunu da çocuklarımıza iyi anlatırsak, hayat bizlere, zamanla kötülükleri unutturarak, insanca yaşamının erdemleri ile yeniden yüz yüze gelmemizi sağlayacaktır. ■



ares
kitap

KİTABINIZI İSTER
BİLGİSAYARDA YAZIN



İSTER ELLE YAZIN

Biz onu
harikulade
bir KİTAP
olarak
YAYINLARIZ!



Ares Kitap: 0212.445 00 45 | ares@areskitap.com

İDEALİST Öğretmenlerim

Lütfi ŞAHİN

www.lutfisahininsitesi.com

Öğretmenler, öğrencilerinin hem duygu yönünden hem de düşünce yönünden hayata hazır olmalarını sağlamak için devamlı kendilerini geliştirmelidir. Hiçbir eğitimci, kötü bireyler yetiştirmek istemeyecektir; önemli olan neler yapabileceğini kendine sormasıdır.

*İlim, ilim bilmektir,
İlim kendin bilmektir,
Sen kendin bilmezsen,
İlim nice okumaktır?*

Yukarıdaki dizelerin sahibi olan Yunus Emre, bu sözleri kimler için sarf etmiştir? Bunu etrafıca düşündüğümüz zaman tüm insanlığa ama özellikle de ilim sahibi olan insanlara söylediğini anlarız. İlim sahibi bireyler, gerek günlük yaşantısında hammadde olarak cansız nesneleri kullanan bireyler olsun, gerekse de canlı bir varlık olan insanı hammadde olarak ele alan bireyler olsun, ilmin asıl olan ölçütü, bireyin kendisini bilmesidir.

“Bana dokunmayan yılan bin yaşasın.” atasözü aslında bir gün, “o yılan bana da dokunur mu?” sorusunu da sormamızı gerektirir. Bize bugün

dokunmayan yılan, gün gelir zehrini bize akıtır. Hammaddesi cansız nesneler olan ilim sahipleri, ürettikleri gerek somut materyalin, gerekse de soyut kavramların bir gün kendilerine dönebileceğini unutmamalıdır.

Atom bombasını icat eden bilgin de belki “bana dokunmayan yılan bin yaşasın” demiştir ama bugün o yılanın binlerce kat daha zehirli olan

nötron bombaları ve daha çeşitli tip-te bombalar üretilmektedir. Ve ifade tam burada soyut bir kavrama dayanıyor: Empati. Bu atom bombasını icat etmiş olan bilgin, nasıl ki kendi çocuklarının yok olmasını istemezdi, eğer empati denilen duyguları besleyebilseydi, o bombanın başka ülkelerin çocuklarını da katledeceğini düşünürdü.

Bireyler okuyabilir ve çok ileri düzeyde teknik bilgiye sahip bir fizik mühendisi, uçak mühendisi, doktor vb. şeyler olabilir. Peki ya ilim sahibi olabilir mi? Yunus’un ifade ettiği gibi kendini bilebilir mi? Ya da şimdilerde eğitim uzmanlarının ifade ettiği gibi, empati kurabilir mi?

“Ağaç yaşken eğilir” atasözü bunların olabileceğini, ama emek gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Peki, bu emeği kimler ortaya koyacak? İlk önce bu görev ebeveynlere düşmekte, daha büyük oranda da eli öpülesi öğretmenlere düşmektedir.

Empatinin temelleri ilk önce ailede verilecektir. Kardeşi ile eşyalarını paylaşmayan evlatlara paylaşmanın önemi anlatılmalı, ama anlatmadan daha çok somut hâle getirilmelidir.



Benzer şekilde saygılı olma, duyarlı olma, diğer canlıları sevmeye gibi hasletler, evlatlarınıza hissettirilerek önemleri kavratılmalıdır. Çocukların ilk öğretmenleri ebeveynleridir ve unutulmamalıdır ki; zincirleme başlayan bir reaksiyonu durdurmak neredeyse imkânsızdır. Ebeveynlerin de iyi hasletleri, çocukta iyi davranışlar olarak zincirleme gelişecek, tam tersi ebeveynlerin kötü hasletleri de çocuklarda kötü davranışlar olarak zincirleme reaksiyona girecektir.

“Bir ülkenin kaderi öğretmenlerinin nitelikleri ölçüsünde değişecektir.”

Yukarıdaki söz, aslında zincirleme süren bir ifadeler bütünü oluşturulmaktadır. Bunu bir örnekle açıklamak istiyorum. Bir zat diyor ki: *“Benim çocuğumu yeterli niteliğe sahip olmayan bir öğretmen yetiştiriyor.”* Bu ifadenin doğru olup olmadığını ve nedenlerini araştırırsanız, o öğretmenin de yetişirken kötü niteliklere sa-



hip öğretmenlerin elinde yetiştiği sonucuna ulaşırsınız. Tam tersi olarak da başka bir zat da diyor ki: *“Benim çocuğumu çok üstün niteliklere sahip bir öğretmen yetiştiriyor.”* Bu ifadenin doğru olup olmadığını ve nedenlerini araştırırsanız, o öğretmenin de süper niteliklere sahip öğretmenlerin elinde yetiştiği sonucuna ulaşırsınız.

Öğretmenler, öğrencilerinin hem duygu yönünden hem de düşünce yönünden hayata hazır olmalarını sağlamak için devamlı kendilerini geliştirmelidir. Hiçbir eğitimci kötü

bireyler yetiştirmek istemeyecektir; önemli olan neler yapabileceğini kendine sormasıdır.

Hem öğretmen için ve hem de aile için çocuğun yetişmesi önemlidir. Çocuğun yetişmesinde bir önemli etken de medyadır. Çocukların yanlış davranışlar göstermesinin en önemli nedenlerinden birisi de televizyonda gördüğü davranışları taklit etmesidir. Bu nedenden dolayı ebeveynler çocuklarının seyrettikleri programlara dikkat etmelidirler.

Evet, sadece veli ile değil, sadece öğretmen ile değil, sadece medya ile değil; bu üç ayağın ortaklaşa çalışması sonucu nitelikli bireyler yetiştirilebilir.

Empati duyan nesiller için önce kendimiz empati duymalı ve çocuklarımızla yeterince ilgilenmeliyiz. Unutmamalıyız ki hepimiz aslında hem birer öğrenci hem de birer öğretmeniz... ■

SÜPER DERGİ PAKETİ

12 BEYİN GÜCÜ + Zeka Geliştirme Kitabı



+ 5 ADETLİK DERGİ SETİ HEDİYE (Genç Gelişim, Süper Beyin, Genç Öğrenci, Akı ve Lamure dergileri)

- Artık kaçırdığınız *Beyin Gücü* sayılarını ulaşmak çok kolay
- Hem kendinize hem sevdiklerinize en güzel hediye
- Bir Yıllık Genç Gelişim arşivi ve 1 kişisel gelişim kitabı başka hiçbir ücret ödemededen evinize teslim (Kargo ücreti alıcıya aittir)
- Kredi kartı, banka ödemesi, PTT havalesi ile ödeme imkanı

Bilgi için
Tel: (0212) 445 00 45 pbx
Faks: (0212) 445 00 90
www.akiskitap.com
www.gencgelisim.com

HEPSİ SADECE
20 TL
KitapLife
www.kitaplif.com

Güzel Bir Gün İçin 10 Eğlenceli Öneri

Adem ÖZBAY
ademozbaya@gmail.com

Pazartesi sendromunda mısınız? Uykunuzu alamadınız ve gününüz kötü mü başladı? Patronunuzla kavga mı ettiniz? Canınızı sıkacak bir haber mi aldınız? O zaman bunları yapın ve gününüze keyif katın:

1: Fıkra okuyun, paylaşın:

Hepimizi gülümsetecek bir fıkra mutlaka vardır. Canınız sıkın iken, hemen bir fıkra kitabını ya da bir web sitesini açın ve başlayın okumaya... En çok güldüğünüz fıkrayı da arkadaşlarınızla paylaşmayı unutmayın. Tebessüm dolu geri dönüşler alınca keyfiniz mutlaka geri gelecektir.

2: Çiçek alın ama kendinize:

Mutlaka hepimiz, hayatımızda bir kez olsa bile çiçek almışızdır. Ama tüm çiçekleri başkaları için alırız. Ya yeni doğmuş, ya hasta ya da sevdiğimiz hoş bir sürpriz için... Peki, hiç kendinize çiçek aldınız mı? İşte bu gün bunu yapın. En sevdiğiniz çiçek ile mutlu edin kendinizi. Sonra da çiçeği çaycınıza, bakkalınıza, güvenlik görevlisine vermeye ne dersiniz? Yüzlerindeki şaşkınlık ve şükran ifadesi tadından yenmez, söylemiş olayım.

3: Su savaşları başlatın:

Suyun bedenimizdeki gerilimi yok ettiği bir gerçek. Hemen kahve bardağınızı ağzına kadar doldurun. Bulacağınız bir pipetle de iş arkadaşlarınıza su savaşı açın. Yıldız savaşları kadar eğlenceli olacağına bahse varım. Tabi işin ucunda biraz ıslanmak da var.

4: Resim çizin:

Resim dersleriniz berbat geçmiş olabilir. Çok kötü resim de çiziyor olabilirsiniz. Hiç mühim değil. Çizebileceğiniz en kötü resmi çizin ve sonra en büyük şekilde çıktısını alın ve duvarınıza asın. Mümkünse basit bir çerçevede yaptırabilirsiniz. Asıl eğlence, gelip geçerken “kim çizmiş bu resmi?” diyenlere Picasso demek.

5: Yardımcı dilencilik yapın:

Malum, artık her köşede bir dilenci var. Dilencilik çok kanıksanmış olsa da dilenci yardımcılığı henüz bilinen bir meslek değil. “O da nasıl oluyor?” dersiniz hemen anlatıyorum: Bir dilencinin yanı başında durup: “Allah rızası için dilenci beye bir sadaka!” diyorsunuz. Garip garip bakanlara da açıklamayı ihmal etmeyin lütfen: “Efendim ben dilenci beyin yardımcısıyım.”

6: Parka gidip oynayın:

Hep çocuk çocuk oynayacak değil ya, bazen parklar bizim olmalı. Hemen kaçın bulunduğunuz yerden, doğru bir oyun parkına. Salıncağa binin, kaydıraktan kayın, sonra da bir gazoz açın tadını çıkarın. Dünya park olsun sana, gönlünce oynala!

7: Komik bir video seyredin:

Bazen en sıkıntılı zamanlarda 10 dakika komik video seyretmenin yerini hiç bir şey tutmaz. Komedyenlerin videoları, kamera şakaları, komik videolarla bir coşun, bir gülün, bir kakhaha atın. Bakın keyfiniz nasıl da “şıp” diye yerine gelecek.

8: Uçak mesajı yolla:

Herhalde kâğıttan uçak yapmayı bilmeyenimiz yok. Bilmeyen için internette bir sürü anlatımlı site var. Zaten çok kolay... Hemen işe koyulalım, zira gönderilecek birçok mesajımız var. Uçakları yaptıktan sonra etrafımızdaki arkadaşlara doğru uçurmaya başlayabiliriz. Tabi ki üzerine mesajlar yazarak: “Bu gün harikasin.”, “Elbisene bayıldım.”, “Hadi bana kahve ismarla.”. Tabi bunu pencereden gelip geçen kalabalığın üzerinde de deneyebilirsin. Sonuçlar kesinlikle harika...

9: Eski bir dostu tadın:

Bu da nasıl olacak dersin, merak etme “arkadaşlarını ye” demiyorum. Eskiden sevdiğin çikolata, şeker ya da atıştırmalık bir şeyler mutlaka vardır. Hele çocukluktan kalan tadlara doyum olmaz. İşte onlardan birini bulmak için fırlayın bakkala, markete, sonra da oturup bir köşeye eski dostunuzla bol bol hasret giderin. Güzel anıları yad edin birlikte.

10: Evrene bir gülücük borç ver:

Ne kadar gülümsersen o kadar da sana gülümsenir. Bunu unutma! O yüzden canın sıkın da olsa şimdi evrene bol bol borç ver, gülümse, gülümse. Bir gün karşına güzel bir çocuğun, candan bir dostun, sevgi dolu bir sevenin tebessümü olarak mutlaka çıkacaktır bu gülümsemelerin. Ne duruyorsun? ■



SİYASET NASIL Yapmalı?

Gonca ANIL
goncanil@gmail.com

Biliyorum ki siyaset girince araya, baba-oğul birbirine düşman oluyor. Koca koca amcalar, adına “siyaset” dedikleri bir şey uğruna farklı kahvelerde oturup çay içiyor. Orası onlarınmış, burası bunların... Daha da ötesi asla anlayamadığım şey; aynı amcalar farklı camilerde kılıyorlarmış namazı... O cami, o partiden olanlarınmış, bu cami diğerlerinin... Allah herkese “kulum” derken, insanogluna düşer mi ayırmak, ayrılmak?

Anadolu’nun küçük bir ilçesinde büyüdüm ben. Hep güzel insanlar oldu etrafımda, ta ki siyaset engeli karşıma çıkana kadar... Yaşadıklarım ve yaşamadıklarım, siyasetin kötü bir şey olduğunu öğretti bana.

Okulda siyasetin engelleyici gücü peşimizi hiç bırakmadı. Öğrenme hakkımız her türlü elimizden alındı. Türkçe öğretmenimiz dönemin orta yerinde haksız yere sürgün edildi. Sebebi tamamen siyasi... Siyasi fikirlerini empoze ediyormuş bize... Bu uydurulan bir yalandı, ama ya bize dersleriyle öğrettikleri ya da öğretecekleri? Hepsi onunla birlikte uçup gitti... Günlerce boş geçti derslerimiz. Kaymakamlığa yazdığımız mektuba aldığımız cevabı küçük zihnim hiçbir zaman çözemedi. Koskoca kaymakam amcanın çaresizce, “beni aşar”, demesindeki sebebi sonradan anladım ki durum tamamen siyasi...

Türkçe derslerimize uzun süre Almanca öğretmenini girdi. İngilizce derslerimize maden mühendisi... Matematik derslerimiz aylarca boş geçti. Çünkü öğretmenimiz birileriyle

farklı görüşte diye sağlığından edildi... Sebebi yine siyasi...

Doğup büyüdüğüm ilçeye 16 yıl sonra farklı bir gözle baktığımda, harabe bir şekilde gördüm, bakımsız, dağınık ve bir taşın üstüne yenisi konulmadığı gibi, olanlar da yıkılmış... Ne yeni bir yol, ne yeni bir ağaç, ne yeni bir park... Hiçbiri yok ve çocukluğumdaki haline göre zavallı bir halde... Çevredekilere soruyorum, sebebi yine siyasi...

Çocukluğumda oynadığım parka götürüyorum kızımı... Hani gönül istiyor, çocuğum oynasın, mutlu olsun benim çocukluğumdaki gibi... Değil oynamak, zerresine dokunamıyorum bile, elim varmıyor, bakmayı bile içim almıyor. Her yeri kırık dökük, paslı, bozuk... Etrafta çöp yığınları, kırık salıncaklar... Sebebinin soruyorum; eskiler yaptırmış, yeniler bu yüzden bakımsız bırakmış... Yine sebep siyasi...

Ben anlamak istemiyorum böyle bir siyaseti... “O bana oy vermedi”, “ben ona küsken, sen niye onunla konuştun?” gibi nedenlerle araya siyaset giriyor, kan bağı olanların bile arasına... Biliyorum ki siyaset girince araya, baba-oğul birbirine düşman oluyor... Koca koca amcalar, adına “siyaset” dedikleri bir şey uğruna farklı farklı kahvelerde oturup çay içiyor. Orası onlarınmış, burası bunların... Daha da ötesi asla anlayamadığım şey; aynı amcalar farklı camilerde kılıyorlarmış namazı... O cami, o partiden olanlarınmış, bu cami diğerlerinin... Tövbe Yarabbi! Kendilerini ne zannediyorlar? Cema-

atin içinde böylesi bir ayrılık varsa bu, camide kılınan namazın anlamına ters değil mi? Allah herkese “kulum” derken, insanogluna düşer mi ayırmak, ayrılmak?

Siyaseti sevedim ben, kim ne derse desin, hep yolumu tıkadı benim... En sevdiğim hocalarımı ya sürgüne kurban etti, ya da gece vakti sokak aralarında...

Siyasete bulaşan bozulur derler... Onu bilemem, herkesin niyeti ve kalbi Allah katında ortaya dökülecek. Bildiğim bir gerçek var ki siyasete bulaşanlar bozuyor pek çok şeyi... Ne kadar büyüssem de, zihnim hiçbir zaman anlayamayacak bu hırsı, bu körü körüne siyasi koltuk, mevki sevdasını...

Hepimiz şu geçici dünyanın üç günlük kiracılarıyken, nedir paylaşamayan, nedir “siyaset” adı altında tüketilen?

Kanuni Sultan Süleyman, Topkapı Sarayı’nın bahçesindeki ağaçları saran karıncalardan kurtulmak isteyerek, zamanın Şeyhülislam’ı Ebussuud Efendi’ye karıncaların öldürülmesinin dinen caiz olup olmadığını şu şekilde sorar:

“Eğer karınca ağaca zarar veriyor ve kurutuyorsa, onu yok etmenin bir günahı var mıdır?”

Ebussuud Efendi bu soruyu şöyle yanıtlar:

“Yarın Hakk’ın dīvânına varınca, Süleyman’dan hakkın alır karınca.”

Halka hizmet makamını, kendine hizmet haline dönüştürenler, karıncanın bile hakkını alacağı o günde, acep nasıl hesap verecekler? ■



Söyleşi

Adem ÖZBAY
ademozbaya@gmail.com

Nasıl Mutlu Olunur?

NIĞDE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ'NDEN YRD. DOÇ. DR. TAYFUN DOĞAN İLE "MUTLULUK" TEMALİ HOŞ BİR SÖYLEŞİ

"Nasıl mutlu olabiliriz?" hepimizin sorusu. Bu soruyu kendine sormayan yoktur, diye düşünüyoruz. İşin biraz da bilimsel taraflarına göz atalım istedik ve konuyu, bu işi bilimsel olarak yapan Yrd. Doç. Dr. Tayfun DOĞAN ile bir söyleşi haline getirdik. İlginizi çekeceğini umuyoruz:

Sosyal medyada "Mutluluk araştırmacısı" diye bir sıfat kullanıyorsunuz. Mutluluk mu arıyorsunuz, yoksa mutluluğu araştırıyor musunuz? Mutluluk araştırılabilir mi bir şey midir?

Esasen, mutlulukla araştırmalar ve bilimsel çalışmalar yapıyorum. Ancak şunu net bir şekilde söyleyebilirim ki, bu konu ile ilgili çalışmalarım, okumalarım ve öğrendiklerim, benim kişisel mutluluğuma da katkı sağlıyor. Bu katkı iki şekilde oluyor: İlki, bu alanda araştırmalar yapmak ve mutlulukla ilgili yeni bir şeyler keşfetmek beni mutlu ediyor. İkincisi ise öğrendiklerimi ve araştırma sonuçlarını kendime de uygulamaya çalışıyorum; bu da mutluluğumu artırıyor.

Mutluluğun araştırılması konusuna gelince, mutluluk konusu Aristo'dan beri ilgi çeken bir konu olarak karşımıza çıkıyor. Pek çok Doğu ve Batı filozofu, mutluluk konusunu ele almış ve incelemiş. Örneğin Gazali'nin Kimyayı Saadet (Mutluluğun Esası), Farabi'nin Tahsîlu's-Sa'ade (Mutluluğu Kazanma) gibi doğrudan mutlulukla ilgili kitapları var. Ancak mutluluk konusunun modern anlamda bilimsel olarak ele alınışı ağırlıklı olarak 1980'lerden sonra hız kazanmıştır.

Daha önceleri, mutluluk konusu "hafif" bir konu olarak değerlendirilmiş ve psikoloji alanında çalışan bilim insanlarınca çok ciddiye alınmamıştır. Bunun yerine, psikoloji bilimi daha çok ruh sağlığı bozukluklarına yönelmiştir. Bu durum hala da böyledir. Pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalar hala istenen düzeyde değildir. Bununla birlikte pek çok olumlu gelişme de olmaktadır. Öncelikle mutluluğu ölçmeye yönelik pek çok ölçme aracı geliştirilmiştir. Bunlardan birkaç tanesini de Türkçeye

kazandırdık. Pozitif psikoloji ile ilgili pek çok bilimsel dergi bulunmaktadır. Bunun yanında doğrudan mutlulukla ilgili araştırmalara yer veren "Journal of Happiness Studies" adlı uluslararası bir dergi de bulunmaktadır.

Ülkemizde ise mutlulukla ilgili araştırmalar çok daha sınırlı sayıdadır ve akademisyenler bu konuya yeni yeni ilgi duymaya başlamıştır. Bu konudaki çabalara katkı sağlayabilmek amacıyla Türkçe ve İngilizce yayın yapan "Journal of Happiness and Well-Being" adlı bilimsel bir dergiyi yayınlamaya başladık. Pozitif Psikoloji Derneği'ni kurmak için de çalışmalarımız devam ediyor.

Kimin söylediğini hatırlamıyorum ama bir bilgenin: "Daimi mutluluk eşeklere mahsus bir şeydir." tarzında bir sözü vardı. Sizin araştırmalarınızın temelindeki mutluluk kavramının tanımı nedir? İnsan günün her saati, ömrünün her anı mutlu mu olmalıdır? Ve böyle bir daimi olunabilirlik var mıdır?

Böyle bir söz duymadım ama mutluluk tüm insanların ortak yaşam amacı olarak değerlendirilebilir. Tüm eylemlerimizin ve çabalarımızın arkasında mutlu olmak amacı vardır. Pozitif psikoloji literatüründe mutluluk, olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma olarak tanımlanmaktadır. Mutluluğa yönelik bu tanımlarda üç bileşen ön plana çıkmaktadır.

Bunlardan ilki, olumlu duyguların yaşanma sıklığı, ikincisi olumsuz duyguların yaşanma sıklığı, üçüncüsü ise yaşam doyumdur. Mutluluğun duyuşsal boyutunu oluşturan olumlu duygulara, sevinç, neşe, heyecan, umut, güven, cesaret gibi duygular örnek olarak verilebilir. Öfke, nefret, kaygı, korku, umutsuzluk, üzüntü gibi duygular da olumsuz duygulara örnek olarak verilebilir. Mutluluğun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu ise bireyin yaşamın çeşitli alan ve boyutlarına (sosyal yaşam, aile yaşamı, sağlık, iş yaşamı, vs.) ilişkin değerlendirme ve memnuniyetini ifade etmektedir.

“Sürekli mutluluk” kavramı ise yine araştırılan ve mümkün olup olmadığı belirlenmeye çalışılan bir konudur. Yapılan çalışmalar, bireyin yaşamında olumsuzluklarında yer aldığını ve her an ve sürekli mutluluğun söz konusu olmadığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte yaşamının genelini mutlu olarak yaşayan insanlar vardır. Aslında toplumun geneli incelendiğinde çok mutlu ve çok mutsuz insanların daha az sayıda oldukları görülmektedir. İnsanların büyük çoğunluğunu “mutlu olmayan ama mutsuz da olmayan” kişiler oluşturmaktadır. Bu açıdan bakıldığında daha çok mutlu olmayı bekleyen pek çok insan vardır.

Benim kişisel gözlemime göre mutluluk avcısı olmaya başlamamız, modernleşme süreciyle inanılmaz hız kazanıyor. Eski dünyanın insanların böyle bir derdi olduğunu sanmıyorum. Bize ulaşıp metinlerde ve kültürel kalınlarda mutluluk peşinde koşan toplumlar ve insanlar betimlemesi yok. İnsan neden daha çok imkâna, zenginli-

ğe, modernliğe, kolaylığa sahipken daha çok mutsuz olur, ya da sizin deyiminizle mutlu olmayı bekler?

Mutlu olmaya çalışmayı, yalnızca bu yüzyılda yaşayan insanların amacı olarak görmek çok doğru değil. İlk çağlardan itibaren insanların yaptığı hemen her eylemin arkasında mutlu olma isteği yatmaktadır. Cinsellikten, çocuk sahibi olmaya, çok para kazanmaktan çok çalışmaya kadar, iyilik yapmaktan, güç sahibi olmaya kadar her insan davranışının amacı mutluluktur diyebiliriz. Mutluluk nihai amaçtır, başka her şey onun içindir, ancak mutluluk başka bir şey için değildir.

Eski dünyanın insanlarında da insanların nasıl mutlu olacağına dair görüşler ve düşünceler vardır. Filozofların bu konuda o dönemin şartlarına göre görüşleri vardır. Ayrıca tüm dinler, öğretileriyle insanlara mutlu olma yollarını göstermeye çalışır. Yani mutluluk arayışı ilk insana kadar gider.

Eski insanlar daha mı mutluydu? Bunu bilemiyoruz. Ancak yaşam kalitelerinin daha düşük olduğunu, yaşam sürelerinin daha kısa olduğunu ve sağlıkla ilgili çok büyük sorunlar yaşadıklarını biliyoruz. Bundan do-

layı “atalarımız daha mı mutluydu?” sorusu yerine “tüm teknolojik gelişmelere, zenginliğe ve imkânlarla rağmen neden atalarımızdan daha mutlu olamıyoruz?” sorusu daha doğru olur, diye düşünüyorum. Modern çağ, bize pek çok kolaylık getirmesine rağmen kaybettirdiği şeyler de oldu. Bunlardan birincisi, kişilerarası ilişkilerin yozlaşması ve insanın yalnızlaşmasıdır. İkincisi ise insanın doğadan kopmasıdır. Aslında teknolojik gelişmelere rağmen mutlu olmamak, bireyin mutluluğunun dışsal koşullardan çok içsel koşullara bağlı olmasından kaynaklanıyor diyebiliriz.

Eski dönemlerdeki toplulukların toprak, hava, su üçlüsüyle daha içli dışlı olduğunu biliyoruz. Bence mutluluk konusunda da bizden daha şanslıydılar. İyi bir noktaya değindiniz. Doğadan kopan, kendi içselliğinden uzaklaşan bir insanın mutlulukla başının belada olması da çok normal... Peki, gelelim çözüm önerilerinize... Şimdi size 10 maddede şu işi bitirelim demeyeceğim. Çünkü mutluluğun bir süreç olduğuna inanıyorum. Sizin araştırmalarınıza göre mutluluk sürecimizi nasıl planlayabiliriz, nasıl mutlu olabilir ve bunu koruyabiliriz?

Şimdi mutlulukla ilgili yapılan araştırmalarda, çok mutlu ve çok mutsuz insanları karşılaştıran çalışmalar görüyoruz. Bu bize mutlu insanların hangi özelliklere sahip oldukları ve nasıl mutlu oldukları konusunda fikir veriyor. Tabii ki mutsuz insanların da nasıl mutsuz oldukları konusunda fikir sahibi oluyoruz. Mutluluğun belirleyicilerinin ne olduğu ile ilgili pek çok veri var elimizde. Mutluluk konusunda araştırmalarıyla ünlü Rus kökenli Amerikalı Profesör Sonja Lyubomirsky, mutluluğu etkileyen faktörleri sınıflandırmış ve mutluluğa olan katkı oranlarını da belirlemiştir. Buna göre mutluluğu etkileyen faktörleri üç grupta ele almıştır.

Bunlardan ilki “genetiktir”. Genetik, mutluluğun en önemli belirleyicisidir. İkizler üzerinde yapılan kapsamlı çalışmalar, genetiğin mutluluğu % 50 oranında etkilemekte olduğunu göstermektedir. İkinci

Yrd. Doç. Dr. Tayfun Doğan



grupta ise “yaşam şartları” vardır. Yaşam şartlarının kapsamında yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik durum, yaşanılan yer ve medeni durum gibi demografik değişkenler vardır. Yaşam şartlarının mutluluğa toplam etkisi yaklaşık % 10 olarak bulunmuştur. Maalesef insanların büyük çoğunluğu mutlu olabilmek için bu gruptaki durumlarını değiştirmeye ya da iyileştirmeye çalışıyorlar.

Bu da onların mutluluklarında çok büyük değişiklikleri meydana getirmiyor. Üçüncü ve bizim üzerinde en çok denetim sahibi olduğumuz ve mutluluğu % 40 oranında etkileyen grup ise “amaçlı yaşam etkinlikleri” olarak adlandırılmaktadır. Amaçlı yaşam etkinliklerinin kapsamında ise, iyimserlik (olumlu düşünme), diğer insanlarla derin-doyurucu ve sağlıklı ilişkiler, yaşam amaçları belirleme ve bunları gerçekleştirme, alturizm (iyilik yapma ve yardım etme), egzersiz yapma ve daha çok hareket etme, affedicilik, öz-saygı, dini inançların



gereğini yerine getirme ve minnettarlık (şükretme) gibi faktörler yer almaktadır.

Mutluluk açısından önemli bir konu da genetikle bağlantılı olarak “denge noktası”dır. Buna göre her bireyin mutluluk açısından bir denge noktası vardır ve çok mutlu da olsa, yaşamında olumsuzluklar da olsa bir süre sonra mutluluk düzeyi bu denge noktasına geri gelmektedir. Bundan dolayı mutluluğun sürmesi için çabalamak gerekmektedir. Özel-

likle yukarıda bahsettiğimiz “amaçlı etkinlikleri” bir alışkanlık ve karakter haline getirmek, mutluluğun devamı açısından elzemdir.

Genetik ve mutluluk konusunda ilerde ayrı bir söyleşi yapmak isterim. Güzel bilgiler verdiniz bize; teşekkür ediyorum. Son olarak okurlarımıza “Okurlar ilk hedefiniz mutluluktur!” babından sözleriniz neler olacak?

Ben teşekkür ederim, güzel so-
rularınız için. Son olarak şunu söyleyebilirim: Mutluluk bizim için bir seçimden ziyade zorunluluktur. Çünkü mutlu olan insanlar iş yaşamında daha verimli olup evliliklerinden daha çok doyum alıyorlar, sağlıkları daha iyi oluyor. Ve çok ilginçtir, mutlu insanlar daha uzun yaşıyorlar. Bunların hepsi sayısız araştırmayla ele alınmış ve ortaya konulmuştur. Genç Gelişim çalışanlarına ve okuyucularına mutluluklar dilerim. Mutlu olun, mutlu kalın... ■

İLGİNÇ BİLGİLER

bilgi@gencgelisim.com

- 18 Şubat 1979 yılında sahra çölüne kar yağmıştı.
- Albert Einstein, dokuz yaşına kadar düzgün konuşamamıştı.
- Amerika’da her saat 40 kişi kanserden hayatını kaybediyor.
- Amerikan havayolları, uçuşlarda yolculara sunduğu kahvaltılarda her tepsi-
den bir zeytini kaldırarak 1987 yılında 40 bin dolar kâr etmiştir.
- Aslanlar bir günde 50 kez sevişebilirler.
- Atların insanlardan 18 tane fazla kemiği vardır.
- Avustralya’daki tuvaletlerin sifon suları saat yönünde akar.
- Ayı inlerinin girişleri her zaman kuzeye bakar.
- Başkan John F. Kennedy, yirmi dakikada dört gazete okuyabilirdi.
- Baykuş, mavi rengi görebilen tek kuştur.
- Beethoven, beste yapmadan önce kafasını soğuk suya sokardı.
- Bir “Big Mac” ekmeğinde, ortalama 178 adet susam bulunuyor.
- Bir cam kırıldığında, ufalanan parçalar saatte üç bin millik bir hızla etrafa saçılır.

- Bir devekuşunun gözü beyninden büyüktür.
- Bir erkek, hayatının ortalama 3350 saatini tıraş olmak için harcar.
- Bir hamamböceği, kafası koptuktan sonra açlıktan ölmeden dokuz gün yaşayabiliyor.
- Bir insan, yaşamı boyunca iki yüzme havuzunu dolduracak kadar tükürük salgılar.
- Bir karınca, kendi ağırlığının elli katı ağırlığı kaldırabilir.
- Bir karıncanın koku alma yeteneği, en az bir köpeğinki kadar gelişmiştir.
- Bir kilo limonda, bir kilo çilekten daha fazla şeker vardır.
- Bir kromozom, bir genden daha büyüktür.
- Bir okyanusun en derin yerinde, demir bir topun dibe çökmesi bir saatten uzun sürer.
- Bir timsahın gözlerinin arasındaki mesafe, ayaklarının büyüklüğüne eşittir.
- Birinin yüzünü hatırlamak için beynin sağ tarafı kullanılır.
- Bugüne kadar bilinen en ağır böbrek taşı 1.36 kg’dır.
- Bugüne kadar kaydedilmiş en büyük

- dalga, 1971 yılında Japonya’nın İshigaki Adası’nda 85 metre yüksekliğe ulaşmıştır.
- Bugüne kadar ölçülmüş en büyük buz dağı, 200 mil uzunluğunda, 60 mil genişliğindedir ve Belçika’dan daha büyük bir yüzölçümüne sahiptir.
- Bukalemunların dilleri, vücutlarından iki kat daha uzundur.
- Çocuklar baharda daha fazla büyümektedir.
- Dalmaçyalılar, gut olmayan tek köpek cinsidir.
- Değerli taşların çoğu birkaç elementten oluşur. Sadece pırlanta, tamamen karbondan oluşur.
- Dünyada her dakika, iki tane düşük şiddette deprem olmaktadır.
- Dünyada insan başına düşen karınca sayısı bir milyondur.
- Dünyadaki hayvanların yüzde sekseni altı ayaklıdır.
- Dünyadaki ilk telefon rehberinde sadece elli isim yer almıştı.
- Dünyanın en hızlı büyüyen bitkisi Bambu, bir günde 90 cm kadar uzuyor. Eğer Barbie gerçekten yaşasaydı, vücut ölçüleri 97-72-82 cm olacaktı. ■

Eğitim Koçlarıyla Başarının Dansı

Taşkın TAHMAZ ■ taskinta@gmail.com



Öğrencilerin daha mutlu ve başarılı bir eğitim hayatı geçirmelerini sağlayan yeni yol arkadaşları Eğitim Koçları iş başında... Koçluk bir süreçtir ve koçlar hedefler konusunda öğrencilerin yolunu bir projektör gibi aydınlatır. Çocuklarımıza, harika hedefleri adına çıktıkları yolculukta, yollarında kararlılıkla kalmalarını sağlayacak küçük ipuçları verir. Koçlar, eğlenceli bir yaşam ve gelişim yolculuğu için onlara yol arkadaşlığı yapar. Üstüne üstlük akıl vermez, uyumu sağlar, çok iyi dinler, güçlü sorular sorar, farkındalık yaratır. Öğrencinin, kendi içindeki sınırsız gücü ve potansiyeli keşfetmesini sağlar.

Eğitim, bir toplumun ihtiyaçlarını göz önüne aldığımızda kaçınıcı sırada yer alır sizce? Birinci, üçüncü, beşinci?.. Belki çoğumuz eğitime ilk sıralarda yer veririz, hazırladığımız listede... Öncelikli bir konu yani... Aileler ve okullar son yıllarda sınav başarısına odaklansa da, okullar çocuklarımızı hayata hazırlamalıdır; gerçek hayatın provası yapılmalıdır okullarda...

Aile, okul ve öğrenci bir takım olmalıdır elbette. Gerçek hayatta durum böyle midir peki? Bunu sizler düşünün. "Eğitimde istedik davranışlar geliştirmeliyiz" denir; okuduğunu anlayan, anladığını yazılı ve sözlü olarak ifade eden, özgüvenli, analitik düşünme becerilerinin yanında sorun çözme yetenekleri de gelişmiş, milli ve manevi değerlere bağlı, koyduğu hedeflere ulaşma yolunda kararlılıkla doğru adımları atan, planlı çalışan, zamanı iyi yöneten, aktif, dinamik, heyecanlı gençler hedeflenir. Eminim, bu arada düşündünüz... Gerçekten böyle mi yetiştiriyoruz çocuklarımızı? Yoksa böyle davranışlar geliştirmelerini hayal mi ediyoruz? Hayaller güzeldir! Gerçekleşmezse "hayaldi zaten" der, geçeriz.

Çocuklarımızı gerçekten dinliyor

muyuz? Özgüvenlerinin gerçek anlamda gelişmesine katkıda bulunuyor muyuz? Onları oldukları gibi, kusurlarıyla severek takdir edebiliyor muyuz? Aile hayatımız adına hedeflerimiz var mı? Bu hedeflerimizi gerçekleştirmek adına hangi eylem adımlarını atıyoruz? Bu hedefleri yaşam gerçeğimiz haline dönüştürmeyi ne kadar beceriyoruz? Yoksa çocuklarımıza harika hayatlar tasarlayıp onların da bir zahmet bu tasarlanan hayalleri yaşamasını mı bekliyoruz? Okullarda bu istedik (!) davranışları geliştirmiş çocukları bulabiliyor muyuz? Geleceğimizi emanet edeceğimiz çocuklarımız okullarında kendileri olmayı başarabiliyorlar mı? Kariyerleri adına doğru tercihleri yapabiliyorlar mı? Bu sorular böylece devam edebilir aslında. Ama şu bir gerçek ki, çoğunlukla cevaplar konusunda bahanelerin ardına saklıyoruz gerçekleri. Şikâyet ediyoruz sürekli. İstediklerimizden çok, istemediklerimize odaklanıyoruz. Zamanımızı, geçmişe odaklanıp keşkelelere kurban ediyoruz bir anlamda.

Şimdiki çocuklar ve gençler daha görsel ve aşırı mükemmeliyetçi olabiliyor. Hedef koyuyorlar; ama en ufak bir sıkıntıya ya da engelde vazgeçebiliyorlar. Bazen çok gerçekçi hedefler koyamıyor, hedefe uygun çalışmayı da gerçekleştiremiyorlar. Özgüvenleri çok çabuk kaybolabiliyor; ancak başarı sadece yapabildiklerimizde gizli...

Gelin bir de koçluk penceresinden yaklaşalım yaşananlara... Yani öğrencilere koçluk yapıldığında ve anne babalara koçluk yaklaşımlarını öğrettiğimizde neler olabileceğine odaklanalım. Koçluk, çocuklarımızın kendi performanslarını fark etmelerini sağlar. Mevcut durumları ile ulaşabilecekleri en yüksek nokta arasındaki yolculuğu kısaltır."Ben kimim? Neleri başarabilirim? Hedeflerime nasıl ula-

şabilirim? Sınavlardaki başarıyı nasıl arttırabilirim? Hayatta nasıl mutlu, dengeli olabilirim?" gibi pek çok sorunun cevabını bulmanıza yardımcı olur. Koçluk, sizin için gerçekten anlamı ve değeri olan hedeflerinize odaklanmanızı ve bu hedefleri gerçekleştirmek için harekete geçmenizi sağlar. Anne babalara eğitim koçluğu yaklaşımlarını kazandırmak, çocuklarının yetenek ve performanslarını daha iyi değerlendirmelerini sağlar. Aile içi iletişimin kalitesini artırır.

Öğrenciler birebir koçluk aldıklarında kendilerini daha iyi değerlendirebilecek konuma gelirler. Koçluk süreci, öğrencilerin gerçekçi hedefler koymasını kolaylaştırır, bu hedefleri gerçekleştirebilecek enerji ve motivasyonu sağlar. İyi bir eğitim koçu, yüksek enerjisiyle öğrenciyi odaklanmak istediği konuya, gerçekleştirmek istediği hedefe kilitler. Çünkü insanlar odağını nereye verirse oradan sonuç alır ve ardından başarı gelir. Yani eğitimin hedefleri olarak saydığımız pek çok beceriyi geliştirirken koçluk yaklaşımı bizi zenginleştirir.

Koçlar, eğitim koçluğu yaparak öğrencinin sorunlarla boğuşmasını ve arabanın devrilmesini beklemeden öğrencinin performansını artırmasını sağlayacak bir süreci başlatır. Aileler tüm bu bilgiler ve deneyimler doğrultusunda hareket ederek çocukları için kolaylaştırıcılık rolünü de üstlenebilirler. Yine aileler, koçluk süreçlerinde motor görevi görerek çocuğun eylem adımlarını daha büyük kararlılıkla atması konusunda destek olurlar. Böylece eğitim koçluğu sayesinde çocuklarımız, değişim süreçlerini hızlandırarak yeni ve en üst versiyonlarına dönüşürler... Düşünmeniz için son bir soru: "Gerçek bir koçluk seansı olarak hedefleriniz için bir anlam ve değer yaratmak sizce nasıl olurdu?" ■



Patricia MURADİ
patricia_muradi@yahoo.com

İşleri Kaçır 10 Etkili Yolu

Siz neyi yapmak isteyip, istemeyeniz de hayat tek başına oynanan bir oyun değildir. Bu nedenle bazen kendinizin, bazen de karşınızdakinin değer verdiği şeyleri göz ardı etmeye- rek onun dünyasında anlamlı bir yer kazanabilirsiniz.

Kadın ve erkek, dünyanın kurulduğu günden bu yana, anlaşma ve orta bir yol bulma arayışı içinde olan iki farklı varlıktır. Konu üzerine ne kadar çok kitap yazılsa da, teorik anlamda bu duruma kalıcı bir çözüm getirmek asırlar boyunca mümkün olamamıştır.

Herkesin kendine göre bir alışkanlığı ve dünyayı farklı bir algılayış biçimi olması, anlaşmazlığın ana nedenlerinden birisi olabilir. Ancak önemli olan sizin ne yapmak istediğiniz... Şayet yanınızdaki insanı kaçırmak ve yalnız kalmak istiyorsanız önerilebilecek pek çok yol var. İşte genele mahsus ve hap etkisinde on adım.

Buyurun, hep beraber bakalım:

1. Dişilere Sakın Şefkat Göstermeyin

Kadınların en önemli değerlerinden biri, beraber oldukları erkekten şefkat görme isteğidir. Eh, onlar ister de sizin bunu her defasında yapacak enerjiniz olur mu, bilemem. Şu hâlde hüznüledikleri ya da ağladıklarında ilgi göstermeyin, mümkünse en yakınınızdaki gazeteye uzanıp okumuş gibi yapın. Daha da olmadı, cep telefonunuzdan bir arkadaşınızı arayıp TV’de dün izlediğiniz basket ya da futbol maçı hakkında yorumlar yapın. Aldırmayın, nasıl olsa bir süre burnunu çekip sonra kendiliğinden susacaktır. Ancak siz amacınıza erişmiş ve sizi hayatından çıkarmasını, başarılı ve sessiz bir şekilde sağlamış olacaksınız.

2. Kendisini Önemsiz Hissettirin

Devamlı olarak sözünü kesin, zekâsını küçümseyin ve gereksiz de

olsa ani çıkışlar yapın ki, patronun kim olduğunu anlasın. Ağzıyla kuş tutup getirse bile, bunun her zaman karşılaşılabilecek bir durum olduğunu vurgulayın. Yelkenleri anında suya inecek ve bir bilge gibi tefekküre dalacaktır. Dişiye kendisini âdeta bir paçavraymış gibi hissettirmenin diğer önemli yollarından biri de, eski kız arkadaşlarınızdan söz ederek onları övüp göklere çıkarmanızdır. Bu yöntemin şaşıp da aciz kaldığı bugüne dek hiç görülmemiştir.

3. En Yakın Arkadaşlarına Sarkın

Kızların hayatındaki en önemli kişilerden birisi de yakın arkadaşlarıdır. Dertlerini ve mutluluklarını onlarla paylaşırlar. Siz de sevgilinizi kaçırmak istiyorsanız, onun en yakın kız arkadaşına sarkın ki, arkasına bile bakmadan yolunuzdan çekilsin. Siz de sıfır kilometre lüks bir araba gibi onu sollayarak yolunuza huzur içinde devam edin.



4. Ailesinin Yanına Yanaşmayın

Bu konuda yaptığı her programı es geçin. Ailesinin içine girmeye henüz hazır olmadığınızı, hem bunun ancak ilişkinizin ciddi boyutlarda seyretmesi durumunda olabileceğini de vurgulamaktan kaçınmayın. Ailesine önem verilmeyen bir kadın her zaman agresif ve kaçmaya hazır olacaktır. Bu da uzun sürmez.

5. Beraberce Yaptığınız

Programları Devamlı Erteleyin

Bu maddenin başarılı olması için kesinlikle programları önce ona sormalı ve yaptırmalısınız. Program kesinleşip önünüze geldikten sonra da kolayca kaçış yolu bulabilmek adına planınızı hazır edin.

Kadınlar ertelenen ya da gerçekleşmeyen programlardan hiç hoşlanmaz ve bunu da dile getirmekten asla kaçınmaz. İşte size kavgaya ve anlaşmazlığa çıkaracak güzel bir fırsat. Değerlendirmek sadece size kalmış.

6. Annenizi Ön Plana Çıkartın

Hayatınızdaki en önemli ve tek kadının daima anneniz olduğunu işin başından bildirin. Onun yaptığı yemekleri övün ve hareketlerini yüceltin ki karşınızdaki insan hiçbir zaman anneniz ile yarışamayacağını iyice anlasın.

7. Yaptığı Her Şeyi Eleştirin

Olabilir ki son derece iyi, anlayışlı

ve yaptığınız eleştirilerden iyi sonuçlara çıkartmaya çalışan birisine denk gelebilirsiniz. Bu da konuyu uzatır ve tehlikeye sokar. Terk edilmeme riskini ortadan kaldırmak için eleştiri yaparken bunları son derece olumsuz cümlelerle süslemeye dikkat edin.

Eleştiri konusu sizin hayal gücünüze kalmış. Kıyafet de olabilir, makyaj, davranış ya da ne bileyim, hiç olmadı çalıştığı iş. Deneyin, ne denli başarılı olduğunuzu göreceksiniz.

8. Toplum İçinde Onu Zorda Bırakın

Kadınlar da tıpkı erkekler gibi kendilerini toplum içerisinde zorda bırakacak beraberliklerden pek hoşlanmazlar. Bu da size, onları etrafınızdan kaçırmamız için son derece değerli bir silah vermektedir. Nasıl mı? Özellikle onun için önemli olan topluluklara girdiğinizde çekinmeden aklınıza geleni söyleyin, karşınızdakilerin fikirlerine katılmayın ve her fırsatta ne kadar uyumsuz bir insan olduğunuzu açıkça ifade edin.

Her yolu denediniz olmuyor mu? Biraz daha ileri gidip ortalığı gererek kavgaya çıkarmaya çalışın. Her nerede iseniz, inanın oradan çıktığınızda yanınızdaki dişi tarafından pasaportunuz elinize verilerek tekrar serbest dolaşım dünyasına huzur içinde gönderileceksiniz.

9. Asla Romantik Olmayın

Hani bazen olur ya, sevgilinizle

mehtabın altında oturup da el ele denizin dalgalarını seyredersiniz... İşte böyle romantik anlarda saatinize bakın. Fark etmedi mi? Tekrar göstererek bakın ve çok önemli bir işiniz olduğunu, acele gitmeniz gerektiğini söyleyin. Yarattığınız hayal kırıklığı sonucu yanınızdaki kadın, muhtemelen sizinle bir daha buluşmak istemeyecektir.

10. Önemli Günleri Daima Unutun

Kadınların en hoşuna gitmeyen şeylerden birisi de, önemli günlerin unutulmasıdır. Meselâ; doğarak dünyaya renk kattığı günün, erkek arkadaşı tarafından unutulmasını asla hazmedemez. Siz de aklınıza yer etmiş olsa bile bugünü es geçin ve ona parktan bir çiçek bile yolup vermeyerek gerçek konumunu bildirin. Gönlünüz rahat olsun, sizi mutlaka kayıplar listesine yazacaktır.

Bunlardan sadece birini yapsanız bile yanınızdaki kadın arkasına bakmadan sizi terk edecek veya bundan böyle etrafınızda bile dolaşmayacaktır.

Ancak unutmayın, siz neyi yapmak isteyip istemeseniz de hayat tek başına oynanan bir oyun değildir. Bu nedenle bazen kendinizin, bazen de karşınızdakinin değer verdiği şeyleri göz ardı etmeyerek onun dünyasında anlamlı bir yer kazanabilirsiniz.

Hiç kimsenin tek kalmaması dileği ile.

Sevgiyle kalın... ■



Üstün Zekalı Çocuklar Nasıl Eğitilmeli?

TÜZDER
(TÜM ÜSTÜN ZEKÂLILAR DERNEĞİ)
BAŞKANI, MEHMET HİLMİ EREN
İLE SÖYLEŞİ

Şeydanur YILMAZ
sydnrylmz@hotmail.com

Söyleşi

Merhaba Mehmet Bey; öncelikle üstün zekâ tanımını yapabilir miyiz?

Seve seve... Ailelere göre çocukları genellikle zekidir. Çocuklarını akraba ya da komşu çocuklarıyla kıyaslarlar ve zamane çocuklarının çok akıllı, çok zeki veya üstün zekâlı olduklarından bahsederler. Ancak üstün zekâlı çocukların nüfus içerisindeki oranı yüzde 2 civarındadır. Yani rastgele 100 çocuk alırsak bunların arasında en iyi 2 çocuğa üstün zekâlı tanımı koyabiliriz. Deha seviyesindeki çocuklarsa, 1000 içerisinde 3 veya 4 çocuktur.

Üstün zekâlı veya dâhinin tanımı, aile görüşmesi, öğretmenlerle yapılan görüşmeler, çocuğun gözlemlenmesi ve en nihayetinde zekâ testleriyle konulabilir. Zekâ testleri de 2 yaşından itibaren başlamakla beraber daha çok 4-5 yaşlarında yapılarak böyle bir tanı konulabilir. Bizim tavsiyemiz, okula başlamadan önce bütün çocuklara, zekâ ve yetenek testlerinin yapılmasıdır ki tanılamaları olabilsin.

Çocuk, kaç yaşından itibaren üstün zekâlı olduğunun sinyallerini

çevresine verir? Bu çocukların kendilerini fark ettirecek özellikleri nelerdir; biraz bahsedebilir miyiz?

Bebeklikten itibaren belirtiler ortaya çıkmaya başlar; ama altını çizerek söylüyorum, bunlar belirtidir. Tanı, az önce bahsettiğim kriterlere göre konulabilir. Üstün zekâlı çocuklar, bünyeleri hassas bireylerdir. Duygusal yapıya sahiptirler; batta-niyelerinin rahatsız edici olmaması veya altını doldurduğu zaman, bekletmeden hemen değiştirilmesi gerekir. Çünkü sinir uçları çok daha gelişmiştir. Nöronları ve snaptik bağları fazla gelişmiş olduğu için, vücudundaki diğer sinirsel bağlara etki eder. Hassas bir bünyeye sahiptirler. İdeal bir ortam oluşturmamız gerekir. Hatta hep bahsedilir bu, elbiselerin arkasındaki pullardan, yaka kartlarından rahatsız olurlar. Bunlar belirtidir tabi. Erken konuşmaya başlaması, erken yürümesi, akranlarına nazaran daha nitelikli olması. "Büyümüş de küçülmüş" tabiri biraz bu çocuklara uyar.

Şöyle bir misal vereyim: Biz burada daha küçük yaşta çocuklarla konuşurken, bir beyefendi ya da hanımefendi gibi konuşanlara şahit

oluyoruz. Bir hediye veriyoruz mesela, "niçin zahmet ettiniz", "ne gerek vardı" gibi, 3-4 yaşındaki çocuk böyle cevap verebiliyor. Daha olgun bir görüntü sergilerler. Kelime hazneleri yaşlarından çok daha ileri olabilir. Yani bu yaşta, bu kavramı bilmesi gerekir dediğiniz çocuk, o kavramlardan bahsediyor olabilir. Sosyal hadiselerle de duyarlıdır. Bir yerdeki heyelan, sel ya da depreme ilgi duyabilir ve "bunun için ben ne yapabilirim" sorusunu ev ortamında paylaşırlar.

Yetişkinlerin tutarsızlığı, onların çok daha fazla gözüne çarpar. Bir avukat gibidirler. Annenin, babanın ya da öğretmenin hatırlamak istemediklerini gözüne soka soka hatırlatırlar, "Sen böyle demiştin, ama böyle yapıyorsun" şeklinde... Bunlar belirtilerden bazılarıdır. Daha 6-8 aylıkken konuşmaya başlayan çocuklarımız olabiliyor. Yine 1,5 - 2 yaşında okumaya geçen çocuklar olabiliyor. Bunun gibi çok ciddi bir bulgu varsa, erken yaşta bir zeka yetenek testi yaptırmalarını tavsiye ederiz ama bunun dışında 3,5 - 4 yaşında böyle bir değerlendirme testi uygundur.

Üstün zekâlı çocuklar ve parlak zekâlı çocuklar nasıl ayırt edilebilir?

Zekâ sınıflandırmasında biz farklı isimler kullanıyoruz. Ortada yer alan grup normal zekâ. İnsanların yaklaşık yüzde 80-90'ı bu gruba giriyor. Hafif, orta, ağır ve çok ağır düzeyde zihinsel geriliği olan çocuklar var ki, onlar için biliyorsunuz, rehabilitasyon merkezleri ve birtakım kurumlar var. Bir de bu skalanın diğer tarafı var. O da parlak ve üstün zekâlı çocuklar ve çok üstün seviyedeki çocuklar...

Parlak zekâlı ve üstün zekâlı çocuklar aslında biraz karıştırılıyor. Öğretmenler de özellikle karıştırabiliyor. Aslında parlak zekâlı çocuklar, öğretmenlerin en sevdiği tipte çocuklar. Ödevlerini yapan, sorulara cevap veren, çalışkan ve akademik ilgisi olan çocuklar. Üstün zekâlı çocuklarsa daha çok sorgulayan, nedenini, niçinini merak eden, sizinle didişen ve pek çok kez de küstah, kendini beğenmiş olarak sıfatlandırılan çocuklar kategorisinde oluyor. Parlak zekâlı çocuğa bir soru sorduğunuzda, size o sorunun cevabını verir. Üstün zekâlı çocuksa sorunuza soruyla karşılık verir. Mesela dünyanın şeklini sorsanız, parlak zekâlı çocuk, "yuvarlaktır, hatta geoittir" şeklinde tam istediğiniz cevabı verir. Üstün zekâlı çocuksa, "Niye yuvarlak? Yuvarlaksa alttakiler niye düşmüyor? Dünya dönüyor diyorsunuz, peki, biz neden savrulmuyoruz?" gibi öğretmeni de anne babayı da zorlayan sorular sorar. Zihninde tatmin edici cevaplar arar.

Peki, üstün zekâlı olduğu belirlenen çocukların eğitiminde nasıl bir yol izlenmeli?

Ailenin yapacakları var, ailenin yönlendirilebileceği kurumlar var. Ailenin yapacaklarına gelince; genelde onların yapmış olduğu birtakım hatalar var. Mesela çocuklar soru sorarlar ki öğrenmenin temeli soru sormaktır, merak duygusudur Buna karşın anne der ki: "Bilmediğin şeyi niye soruyorsun?" Şimdi bilmediği şeyi soracak ki zaten öğrensin. Hayal de bizim için çok önemlidir. Mimar Sinan'ı Mimar Sinan yapan,



ünlü hatipleri hatip yapan, hayal güçlerinin ve düşünce yapılarının çok zengin olmasıdır. Biz çocuklardan hayal kurmalarını isterken, bazen anne-babalar hataya düşüp gerçekçi olmalarını istiyorlar. Rasyonel olmalarını, realist olmalarını, ayaklarının yere basmasını istiyorlar. "Eski köye yeni âdet getirme", "hayal kurma", "bulutların üstünde uçma", "icat çıkarma" diyorlar. Öncelikle bu kalıplardan kurtulmamız lazım.

Çocukların sorularına da hazır cevap vermektense, mümkün olduğunca sorularının cevaplarını kendilerinin bulmasını sağlamalıdır. Yani biri bize topu attıysa, topu tekrar tutmak zorunda değiliz. Biz bunu pas edelim. Mesela çocuk bir soru sor-duysa, "sen olsaydın ne yapardın, bir düşün bakalım belki bulursun" gibi ipuçlarıyla yönlendirerek sorduğu soruyu kendisinin cevaplamasını sağlayabilirsek, ona beyin jimnastiği yaptırmış oluruz. 'Armut piş, ağzıma düş', mantığıyla büyütülen, bir dediği iki edilmeyen, her istediği önüne sunulan, bunu hem maddi anlamda hem bilgi anlamında söylüyorum. Her şeyi önüne getirilen çocukların

Yrd. Doç. Dr. Tayfun Doğan



hem maddi gelişimleri hem zekâ gelişimleri kısır kalacaktır.

Bazı ülkelerde, üstün zekâlı çocuklara yönelik özel okul ya da kurumlarda özel eğitim verilmekte. Bu tip okullar ülkemizde var mı? Bu uygulamanın avantaj veya dezavantajları nelerdir?

Bahsettiğiniz gibi Şeydanur Hanım, birtakım ülkeler gerçekten özel ilgi göstermekte. Mesela İsrail. Fakat İsrail'e gittiğiniz zaman size bu eğitim kurumlarının kapılarını açmıyorlar. "Buyurun biz üstün zekâlılarla ilgili bu çalışmaları yapıyoruz. Gelin, gözlemleyin, sizde bunu modelleyin" demiyorlar. Avrupa'da da bazı ülkeler var. Güney Kore ise son yıllardaki kalkınmasının altında yatan sebebi, üstün zekâlılara yaptığı yatırım olarak söylüyor. Şöyle bir misal vereyim: 1960'larda Güney Kore'de kişi başına düşen milli gelir 100 dolar civarındayken, 2008'de 20 bin dolara kadar çıktı. Aradaki farkın, bu alana yaptıkları yatırımlar sayesinde olduğunu söylüyorlar.

Amerika'da yine buna yönelik özel kurumlar var, fakat bu kurumlara da baktığımızda, aslında bunların çalışma stillerinin bizden taklit edildiğini görüyoruz. Taklit edilen sistemin adını söyleyeyim: Osmanlı'da mevcut olan Enderun Sistemi. Enderun Sistemi'ndeki birtakım yol ve yöntemlerle bugün bu çalışmaları yapıyorlar. Bizim de Tüzder olarak önemli bir projemizin adı Enderun Projesi'dir. Projedeki amacımızda, Enderun ruhunu tekrar canlandırarak, bu memlekette olan deha beyinleri keşfedip, okul öncesi dönemden alıp yükseköğretim dönemine kadar desteklemek ve takip etmektir.

Ülke olarak yeni eğitim sistemi ni konuşuyoruz her an. Peki, 4+4+4 eğitim sistemi, üstün zekâlı çocuklarımız için bir fayda sağlayacak mı?

Yeni eğitim sistemi dikkat edilirse, birtakım avantajları içinde barındırıyor. Özellikle okula başlama yaşının daha erkene çekilmesi bir avantaj olarak görünüyor. Çünkü üstün zekâlı çocukların takvim yaşıyla zekâ yaşı aynı değil. Takvim yaşı 5,

zekâ yaşı 8, takvim yaşı 7, zekâ yaşı 11 olabiliyor. Zekâ yaşı üstün olduğu için erken başlamanın faydası var. Diğer bir avantajı, sınıf atlama imkânı. Çok sık karşılaşıyoruz, “12 yaşında üniversiteyi bitiren dâhi çocuk”, “14 yaşında doktora öğrencilerine ders veren dâhi çocuk” haberleriyle... Bizde bu sistem olarak mümkün değil. Çünkü sadece bir kez sınıf atlayabiliyor çocuklarımız. Bir başka olumlu tarafıysa, zekâ oyunlarının seçmeli ders olarak konulması. Eğer bu alanda eğitilmiş kişiler tarafından verilirse, zekâ oyunları dersiyse çocukların pek çok kabiliyetinin geliştirilebileceğini düşünüyoruz. Bu konuda TÜZDER’in sertifika verdiği kurslar var.



ve akıl oyunları eğitmenliği kursumuz var. “Bir icat nasıl yapılır, bir fikir nasıl ortaya çıkar, patent nasıl alınır, güncel problemlere nasıl fikir üretilir” gibi eğitimlerin verildiği mucitlik seminerlerimiz var. Bilim, deney, robotik, astronomi, dikkat ve düşünme becerileri, yazarlık, liderlik gibi atölye çalışmalarımız var. Bunun dışında yeni bir çalışmamız daha var. İstanbul Valiliği tarafından onaylanan bir proje... Dezavantajlı bölgelerde yaşayan üstün zekâlı çocukların ve ailelerin desteklenmesiyle ilgili bir projedir bu. Buna göre İstanbul’un 13 ilçesinde eğitim çalışmalarımız olacak. Yaklaşık 1 milyon liralık bir proje ve bu İstanbul Valiliği tarafından vakfımıza hibe edildi.

Tüzder’in üstün zekâlılara yönelik ne tür projeleri var?

Ailelere yönelik eğitimlerimiz var. Bunlardan biri, çocukta dikkat ve

becerileri geliştirme yöntemleri. Bizi internetten takip ederlerse faaliyetlerimizden haberdar olabilirler. Zekâ

Çok teşekkür ederim. Umarım aileler için de faydalı bir söyleşi olmuştur.

Ben teşekkür ederim. ■

90₺’lik
SİSİMO Seti
Sadece
30₺

Kaçırılmayacak FIRSAT!



Kitap Life.com
www.kitaplife.com

Belirtilen ücreti Banka, PTT ve Kredi Kartı yoluyla ödeyip, adres bilgilerinizi bize ulaştırdıktan sonra aynı gün içinde Kargo ile adresinize gönderilecektir. BANKA Hesap Numaraları: KİTAP YAYINCILIK TİC. A.Ş. Adına I Yapı Kredi B. Taksim Meydan Şb. : TR12 0006 7010 0000 0063 9190 99 | Garanti Bankası Taksim Şubesi: TR10 0006 2000 0280 0006 2972 52 | PTT Hesap No: 568 54 34



Bilgi Hatrı:
0212.445 00 45

Ne Yaşıyorsan Sadece Tercihindir...

Suat ÖZTÜRK
uatozturk1@gmail.com

Kendini fark eden insan, ne istediğini bilen insandır. Hayat bu: Ya düştüğün yerde oturup seyrederdin ya da kalkıp kendine muhteşem bir senaryo yazarsın. Tercih senin...

Bebekken kaç kez yere düştüğünü hatırlıyor musun? Defalarca yere kapaklanıp kışının üstüne oturduğun aklına geliyor mu? Oysa her defasında büyük bir gayretle düştüğün yerden kalkıp yine devam ettin yürümeye düşe kalka; sürekli daha iyi hale geldin kuşkusuz. Ayakların her defasında daha sağlam bastı yere, adımlarını daha kararlı attın gün geçtikçe. Kaldı ki, hiç yılmadan, bıkmıp usanmadan yaptın bunu ve müthiştin o zamanlar...

Şimdi ne oldu, ne değişti de ayakların geri geri gider oldu ve korkak adımlar atar oldun? Yılmak, pes etmek bir zamanlar aklının ucundan geçmezken, şimdi bu hal ne böyle, hiç düşündün mü?

Ne olduğunu söyleyeyim sana:

Rutin düzen içerisinde birkaç sivri zekânının sana söylediği boş lafa kandin sadece, "yapamazsın, başaramazsın" dediler karşına dikilip, sen bir şeyler başarmak istediğinde, hepsi bu!



Şimdi tekrar düşün hatta silkin ve kendine gel! Sen isteyince neler başarırısın neler... Üstelik bebeklik günlerinde olduğundan daha güçlü bir iradeye sahipsin, sadece fark et kendindeki devasa gücü yeter.

Bazen hayat zorlar insanı, türlü türlü yollar çıkar önüne ve kafa karıştırır. Böyle zamanlarda insan kendindeki o müthiş gücü genellikle görmezden gelir. Oysa kendini fark etmiş biri, kişisel özelliklerini bilen ve yetkinliklerini görmeyi başarabilenler için durum farklıdır. Onlar engelle takılıp kalmak ve geri geri gitmek yerine çözüm arayışına girmişlerdir çoktan. Bunun için kişisel değişim ile birlikte, hayatımıza doğrudan ya da

dolaylı olarak etki eden unsurların zaman zaman ya yerini değiştirmeli ya da tümüyle hayatımızdan çıkarmalıyız. Hatta gerekiyorsa değişim yönünde hayatımıza yenilikler katmak önemli olacaktır.

Harflerin yerini değiştirerek yeni kelimeler, kelimelerin yerini değiştirerek yeni cümleler ve cümlelerin yerini değiştirerek yeni romanlar yazabileceğin gibi, hayatında nelerin yerini değiştirmen ve kendi romanında (hayatında) nasıl bir kahraman olmak istiyorsan, bil ki; sadece bazı değişiklikler yapman gerekiyor. Bazen bir harf, bazen bir kelime ve bir cümle misali, hepsi bu...

Ve unutma:

Bilinç bir yol ise, yolcusu bilinçlenmek isteyendir,

Mutluluk bir yol ise, yolcusu mutlu olmak isteyendir,

Başarı bir yol ise, yolcusu başarmak isteyendir,

Yaşam bir yol ise, yolcusu yaşamak isteyendir.

Kendini fark eden insan ne istediğini bilen insandır. Hayat bu; ya düştüğün yerde oturup seyrederdin ya da kalkıp kendine muhteşem bir senaryo yazarsın. Tercih senin... ■

İNGİLİZCE ÖĞRENMEDE YEPYENİ BİR SİSTEM

EZBERSİZ DEVRİK MANTIKLA İNGİLİZCEYİ ANADİL GİBİ ÖĞRENME TEKNİĞİ

DEVİNGİLİZCE TEKNİĞİ ile

ARTIK YARIDA BIRAKMAK YOK

TEK KELİME EZBER YAPMAK YOK

SADECE OKUYUP DİNLEYİP TEKRARLAYACAKSINIZ

İNGİLİZCEYİ KOLAYLIKLA KONUŞACAKSINIZ

3 HİKAYE 3 CD - SADECE 49 TL

ÜCRETSİZ KARGO - İSTER KREDİ KARTI İSTER HAVALE İLE ADRESE TESLİM



DEVİNGİLİZCE Sistemi Uluslararası Patent ve Marka Haklarıyla Korunmaktadır!



hızlı sipariş hattı:
tel: 0212 445 00 45



Söyleşi

Öğrenci KOÇLUĞU Nedir?

ÖZÜM BÖLÜKBAŞ ORUJOV İle Öğrenci Koçluğu Üzerine Bir SÖYLEŞİ

Adem ÖZBAY
ademozbaya@gmail.com

*Günümüzde sınavdan sınava ko-
şan ve adeta testler hipodromunda
bির yarış atına dönüştürülmek iste-
nen öğrencilerimizin özellikle bilişsel,
duyuşsal, ruhsal ve zihinsel anlamda
kendilerini tanımlarına ve farkın-
dalıklarını sağlayarak başarıya ulaş-
malarına destek verecek sağlam bir
liman var: Öğrenci Koçluğu...*

*Konunun uzmanı Özüm Bölükbaş
Orujov ile öğrenci koçluğu üzerine gü-
zel bir sohbet gerçekleştirdik. Gelin
şimdi, Özüm Hanım'ı dinleyelim ve
öğrenci koçluğu üzerine önemli hu-
susları öğrenelim:*

Öğrenci koçluğu nedir?

Koçluk kavramı 2000'li yıllarda
Türkiye'de popülerlik kazanmış bir
alandır; özünde bireyin kendi farkın-
dalığını sağlamasına destek olma-
yı barındırır. Öğrenci koçluğu ya da
eğitim koçluğu da bu anlamı ile öğ-
renim yaşantısı içerisinde, özellikle
13 yaşından büyük bireylere eğitsel
alandaki destek sağlamaya yönelik bir
hizmettir. Öğrenci koçluğu çalışma-
ları içerisinde:

- Bireyi tanıma,
- Öğrenme yöntemlerini ve bireysel özelliklerini ortaya çıkarma,
- Etkili, sistemli ve verimli çalışmayı sağlama,
- Başarıyı engelleyen unsurları orta-
dan kaldırma,
- Özgüveni arttırma,
- Eğitim kurumu, aile ve birey ara-
sındaki uyumu sağlama gibi konular
yer almaktadır.

Öğrenci koçunun öğretmen- lerden, rehberlik öğretmeninden, ebeveynlerden farkı nedir? Onların yaptıkları da bir nevi koçluk mu- dur?

Aslında şüphesiz, öğrenciyi mo-
tive etmeye, başarısını fişeklemeye
yönelik yapılan çalışmalar, özünde
koçluk barındırır; ama bu süreç içe-
risinde öğrenciyi motive eden şey-
lerin ileriye dönük yarar ve zararları
tartışılır. Hatta şu anda eğitimci alt
yapısı olmayan, eğitim kurumlarının
ortamlarını solumayan ve çocukluk-
-ergenlik dönemi psikolojik özellik-
lerini bilmeyen, öğrencilik dönemi

ile ilgili fikir geliştiremeyen sözde(!)
koçların yararı en çok tartışılması
gereken konudur. Bu anlamda asıl
eğitim, koçluk hizmeti için koçun
ciddi bir alt yapısı ve bilgi birikimi ol-
ması gerekmektedir.

Başarısız bir öğrenci, koçluk ça- lışmalarıyla başarılı bir öğrenci ha- line gelebilir mi?

Zaman zaman, özellikle veliler
tarafından, koç ya da uzman her-
hangi bir öğretmenden öğrenciyi
elinde sihirli değneği ile dönüştüren
kişi olması bekleniyor. Bu elbette ki
olası değildir. Aslında bu durumda
öğrenci koçundan beklenmemesi
gerekenleri belirtmek daha yararlı
olacaktır. Öğrenci koçu, öğrencinin
yedi gün, yirmi dört saatinin an ve
an takipçisi olamaz ve olmamalıdır.
Öğrenci ve veli adına karar verme-
melidir. Öğrencinin kısa sürede mü-
kemmel bir değişim, göz kamaştırıcı
bir dönüşüm geçireceği fikrini ona
sunmamalı ve bu yalana hem aileyi
hem de öğrenciyi inandırmamalıdır.

Günümüzde sınavdan sınava ko-
şan ve adeta testler hipodromunda
bিরer yarış atına dönüştürülmek is-
tenen öğrencilerimizin özellikle bi-
lişsel, duyuşsal, ruhsal ve zihinsel
anlamda kendilerini tanımalarına ve
farkındalıklarını sağlayarak başarıya
ulaşmalarına destek verecek sağlam
bir liman var: Öğrenci Koçluğu...

Konunun uzmanı Özüm Bölükbaş
Orujov ile öğrenci koçluğu üzerine
güzel bir sohbet gerçekleştirdik. Ge-
lin şimdi, Özüm Hanım'ı dinleyelim
ve öğrenci koçluğu üzerine önemli
hususları öğrenelim:

Öğrenci koçluğu nedir?

Koçluk kavramı 2000'li yıllarda
Türkiye'de popülerlik kazanmış bir
alandır; özünde bireyin kendi farkın-
dalığını sağlamasına destek olma-
yı barındırır. Öğrenci koçluğu ya da
eğitim koçluğu da bu anlamı ile öğ-
renim yaşantısı içerisinde, özellikle
13 yaşından büyük bireylere eğitsel
alandaki destek sağlamaya yönelik bir
hizmettir. Öğrenci koçluğu çalışmalara
içerisinde:

- Bireyi tanıma,
- Öğrenme yöntemlerini ve bireysel
özelliklerini ortaya çıkarma,
- Etkili, sistemli ve verimli çalışmayı
sağlama,
- Başarıyı engelleyen unsurları orta-
dan kaldırma,
- Özgüveni arttırma,
- Eğitim kurumu, aile ve birey arasın-
daki uyumu sağlama gibi konular yer
almaktadır.

Öğrenci koçunun öğretmenler- den, rehberlik öğretmeninden, ebe- veynlerden farkı nedir? Onların yap- tıkları da bir nevi koçluk mudur?

Aslında şüphesiz, öğrenciyi mo-
tive etmeye, başarısını fişeklemeye
yönelik yapılan çalışmalar, özünde
koçluk barındırır; ama bu süreç içe-
risinde öğrenciyi motive eden şey-
lerin ileriye dönük yarar ve zararları
tartışılır. Hatta şu anda eğitimci alt
yapısı olmayan, eğitim kurumlarının
ortamlarını solumayan ve çocukluk-
ergenlik dönemi psikolojik özellik-
lerini bilmeyen, öğrencilik dönemi
ile ilgili fikir geliştiremeyen sözde(!)
koçların yararı en çok tartışılması ge-



reken konudur. Bu anlamda asıl eği-
tim, koçluk hizmeti için koçun ciddi
bir alt yapısı ve bilgi birikimi olması
gerekmektedir.

Başarısız bir öğrenci, koçluk ça- lışmalarıyla başarılı bir öğrenci ha- line gelebilir mi?

Zaman zaman, özellikle veliler ta-
rafından, koç ya da uzman herhan-
gi bir öğretmenden öğrenciyi elinde
sihirli değneği ile dönüştüren kişi
olması bekleniyor. Bu elbette ki olası
değildir. Aslında bu durumda öğrenci
koçundan beklenmemesi gereken-
leri belirtmek daha yararlı olacaktır.
Öğrenci koçu, öğrencinin yedi gün,
yirmi dört saatinin an ve an takipçi-
si olamaz ve olmamalıdır. Öğrenci ve
veli adına karar vermemelidir. Öğren-
cinin kısa sürede mükemmel bir de-
ğişim, göz kamaştırıcı bir dönüşüm
geçireceği fikrini ona sunmamalı ve
bu yalana hem aileyi hem de öğren-
ciyi inandırmamalıdır. Bununla birlik-
te, çalışma yaptığım pek çok öğrenci,
başarısız olduğu alan ve konuların
farkına varmıştır, eksiklerini tamam-

lamıştır, kendini tanımış, güçlü ve
zayıf noktalarını ortaya çıkarmıştır;
ama bu öğrencinin hazır bulunuşlu-
luğu, istek ve kararlılığı, ailenin konu-
ya müdahaledeki tutumu ile de doğ-
ru orantılıdır.

Bazen öğrencilerim, ailesinden
inanılmaz baskılar görür, hiç isteme-
diği meslek alanlarına yönlendirilir,
odaya kapatılıp saatlerce zorla masa
başında oturtulur ve onlara başa-
rının böyle elde edileceği söylenilir.
Bazen de aile, öğrencinin okulunun
adından sınıfına kadar her şeyden
habersiz, öğrencinin ilgi ve eğilimle-
ri hakkında bilgisiz; alabildiğine ser-
besttir, onunla iletişimi son derece
zayıftır ve öğrenci koçu artık öğrenci
için aileden, sığınılacak limandan,
dert ortağından farksızlaşmıştır. İşte
bu noktada, öğrenci koçunun görevi-
ni, öğrenci için sunduklarını, öğrenci-
nin isteklerini, ailenin beklentilerini
netleştirmek, sınırları belirginleştiri-
mek gerekmektedir. Başarı ancak
böyle elde edilir.

Öğrenciler neden bir koça ihti- yaç duyar? Koçluk nerede devreye girer?

Çalıştığımız gruptaki birey, yaşı
gereği ve aslında haklı olarak ileriye
göremez, birkaç yıl sonra onu bekle-
yenlerden habersizdir ve anın tadını
çıkarmak ister. Hedef belirlemede
ya çok uzun süreler sonrasına sade-
ce hayaller ekler ya da kendini çok
dip noktalarda görüp karamsar olur.
Bu durum, açmazlardan birisidir. Bu
noktada koça ihtiyaç duymak kaçınıl-
mazdır.

Açmazlardan diğeri de şöyle ki;
bilindik şu tablo her gün tekrarlanır:
Öğrenci her gün okuldan eve gelir-
ken, hatta sabah evden çıkarken
muhteşem kararlar alır, çalışmak
için programlar yapar, listeler hazır-
lar, o gün çalışacağı konuları belirler,
yapması gerekenleri sıralar ve eve
adımını atar. Önce yemek yer, biraz
dinleneyim der, sonra biraz dinlenir
biraz da bilgisayarı açayım der; biraz
bilgisayarı açar, sonra birkaç arkada-
şımı arayayım ve mesaj atayım der...
der... der... Bu süreç böyle uzar gi-
der. Sonra bir bakar ki akşam diziler
başlamış, "izleyeyim de oturayım ça-

Özüm Bölükbaş Orujov





İşmaya” der ve işte orada artık gün biter, uyku vakti gelir. Bu akıp giden zamanda öğrenilmesi gerekenler yığılır, sınav dönemine doğru panik başlar, telaş artar. Birçok öğrencim, bu tablodan onlara bahsettiğimde acı bir gülümseme taşır yüzünde, bense haklı olmamın omzumdaki yükünü...

İşte bu noktada koçluk devreye girer. Birey, kendini ayakta tutacak, adeta hesap verecek birine gereksinim duyar. Öğrencilerimin genellikle benzer bir ifadesi vardır ki, “*kendim de biliyorum ama siz olunca yapıyorum hocam*” şeklindedir. Anne-babadan hemen tepki gelir: “*Kendi biliyorsa yapsın o zaman!*” Annelere bunu şöyle söylüyorum, “*siz de besinlerden hangisi zararlı hangisi yararlı biliyorsunuz, ama her pazartesi rejime başlıyorsunuz*”, “*biliyorsunuz ama kontrol edemiyorsunuz.*”

Sakin bundan, “koç, ‘yap!’ der, “*öğrenci de yapar*” şeklinde bir şey çıkarılmasın... Gerçek koç, durumun bu farkındalık ile ne yapması gerektiğini öğrenciye fark ettirir.

Bazı öğrencilerimde de genel kanılar şunlar : “*Böyle olduğumu yeni fark ettim*”, “*Kendimi tanıyamıyorum.*”, “*Kendime söz geçiremiyorum*”. Benzer bir açmaz da burada var, gördüğünüz gibi ya da “*çalışıyorum ama sınavda yapamıyorum*”, “*öğrendiklerimin hepsini unutuyorum*”, gibi.

İşte koçluk hizmetine bu noktalar

da ihtiyaç duyulmaktadır. Farkındalık süreci böyle başlar ve süreç ilerler.

Bir öğrenci koçu öğrenciyle nasıl çalışır?

Aslında bunun için genel bir çalışma kriteri maalesef yoktur, ama psikoloji ve eğitim konularında öğrenim görmem sebebiyle, süreci daha bilimsel bir çerçevede ilerletiyorum. Öncelikle öğrenciyi tanımak için bazı test ve envanterler uygulanır. Öğrencinin ilgi ve yetenekleri belirlenir. Algılama tipi, mesleki eğilimleri gibi konular açıklık kazanır.

Öğrenci ile yapılan görüşmelerde onun eksik yanlarının da farkına varılır. Görüşmeler mutlaka raporlanmalıdır, değerlendirme formları ile desteklenmelidir.

Eksik yönlerin tamamlanması ve başarı grafiğinin artması için çalışmalar başlar, bir takip sistemi oluşturularak görüşme günleri ve saatleri belirlenir. O zamana kadar tamamlanması gerekenlere, yapılacaklara öğrenci ile karar verilir. Kişiyi özel çalışma programı oluşturularak öz disiplin sağlanmasına yardımcı olunur. Birlikte hareket etmek, uçuk ve gerçekleşmesi olası olmayan programlar yapmamak büyük önem taşır.

Kısa süreli ve uzun süreli hedefler ve bu hedefleri gerçekleştirmek için çalışmalar yapılır. Öğrencinin günümüzde sıklıkla karşılaştığımız depresyon, panik atak, DEHB (Dikkat

Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu), öğrenme güçlüğü, v.b durumları da varsa, uzman psikolog ve psikiyatristler ile senkronize çalışmak ciddi fayda sağlamaktadır. Zira birçok sözde(!) koç, bu durumlara kendi çözüm bulma yoluna gitmekte, geri dönülemez zararlar ile öğrenciyi ve ailesini baş başa bırakmaktadır.

Aynı zamanda farklı derslere farklı çalışma teknikleri, öğrenme ve algı tipine göre çalışma, soru çözüm, test tekniği, okuduğunu anlama, bellekte tutma, sınav heyecanını orta seviyede tutma gibi eğitsel içerik taşıyan pek çok konuda çalışmalar gerçekleştirir.

Bu çalışmalar içinde eksik noktaları belirlemek için yüz yüze görüşmelerin dışında okul, dersane ziyaretleri ve ev çalışmaları da yapılmaktadır.

Öğrenci koçluğu pahalı bir hizmet midir? Rakamlarla ilgili bilgi verebilir misiniz?

Bu durum, öğrenci koçluğu yapan kişinin eğitim düzeyine, kapasitesine, yapılan işe ve görüşme sayısına göre bile farklılık göstermektedir. Seans ücreti şeklinde ya da aylık olarak değerlendirilebilmektedir. Danışman görüşme ücretlerine yakın oranlardadır.,

Ders çalışma ve sınavlara hazırlık, öğrencilerin iki temel problemi.

Bu alanlarda nasıl çalışıyorsunuz?

Temel problem, “öğrenmeyi öğrenmek”... Bu iki sorun içerisinde de öğrenci kendini disipline etmekte zorlanmakta ve çalışmaya nereden başlayacağı konusunda bocalamaktadır. Örneğin; lisede matematik konusunda zorluk yaşayan bir birey, aslında ilköğretim matematik konusunda inanılmaz eksikler taşımaktadır. Bunun farkındalığı ile eksikleri tamamlamak gerekir. Bununla birlikte doğru çalışma ortamı oluşturmak, derse uygun çalışma yöntemi geliştirmek, bilgiyi bellekte tutmak gibi sıkıntılar da yaşamaktadır ve bunlarında üstesinden gelmesi gerekmektedir.

Çalışmalar içerisinde öğrenci bu farkındalıkla çalışma sistemi oluşturmaya başlar, kendi yönlerinin farkına vararak uygun yöntemleri geliştirir ve ders çalışmak onun için eziyet olmaktan çıkar ve başarı kaynağı haline dönüşür.

Başlangıç noktasında, hedef belirlemedikçe de sınav hazırlıklarında sıkıntılar yaşarız. Önünde ya okul için yazılı bir sınav, ya da “at yarışına dönen”, kendi gözünde büyüttüğü “büyük” sınavlar vardır. Bu sınavlara, “büyük sınavlar” denilerek bir kere gözü korkutulur öğrencinin. “Binlerce insanın girdiği sınav”, “öğrencilerin ter döktüğü sınav oturumları”, “bu dershaneden şu kadar öğrenci sınavı kazandı” baskıları. Aslında onun dışında etrafına örülen o kadar korku unsuru ve belirsizlik var ki... Veli de çoğu zaman farkına varmadan bu yarışın en önüne iteklemeye

çalışır öğrenciyi.

Bu durumların çözümüne yönelik de ayrı çalışmalar yapılmaktadır. Öğrencinin ilgi ve yetenekleri dikkate alınarak hedef belirlenir, bu hedefe yaklaşmak için olası kısa sürede ve uzun sürede gerçekleşmesi gerekenler tespit edilir ve hepsinin gerçekçi olmasına dikkat edilir.

Sınav anında heyecanı orta seviyede tutmaya yönelik egzersizler yapılır, uygulamalar gerçekleştirilir. Bu dönem sözde (!) eğitimcilerden ve koçlardan en çok duyduğum “sınav heyecanını yok edeceğim” sözüdür. Bunu yapmayın! Eğer bir alanda heyecan tamamen ortadan kaldırılmaya çalışılırsa orada verimden ve başarıdan en üst seviyede yararlanamazsınız. Orta düzey bir heyecan, başarı için önemli bir unsurdur. Belki burada yok edilmesi istenen kaygıdır. Kaygının ise, fizyolojik ve psikolojik yanlarını tespit etmek ve uygun çözümler sunmak gerekmektedir. Bu da yapılan çalışmalar arasında yer alır.

Bir öğrenci koçu olarak, öğrenci okurlarımıza 10 tavsiye istesek sizden?

Arka arkaya bunu yapın, şöyle olun şeklinde reçeteler sunmak, tavsiyelerde bulunmak benim işimde yer almaz, kişisel yaklaşımında da...

Üstesinden gelmekte zorluk yaşadıkları, çoğu zaman kendi yaş özelliklerinin tadını bile çıkaramadıkları bir dönemdelere elbette. Ama çıkmaz bir sokakta değiller. Yalnızca şunu söyleyebilirim bu konuda; kendilerini ta-

nımak, eksikleri saptamak için çaba gösterirlerse başarıyı daha kolay elde ederler. Bunun için kendilerini ifade etmekten kaçmak, aile desteğinden uzaklaşmak, uzman yardımından çekilmek hepten bocalamaya neden olabilir.

Okurlarımız size nasıl ulaşabilir?

Sosyal ağlardan, Özüm Bölükbaş Orujov adı ile ya da ozumbolukbas@yahoo.com mail adresimden bağlantı kurabilirler.

Kısa bir biyografi

1982 yılında Ankara’da öğretmen anne ve babanın yavrusu olarak dünyaya gelmişim. Çocukluktan itibaren eğitimci, okullar ve öğrencilerin içinde onların hayatına dair soru ve sorunların konuşulduğu ortamda yaşadım. Üniversiteyi, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü’nde okuyarak bitirdim. Yabancı dil eğitimimi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu’nda, Yüksek Lisansımı Pedagoji Eğitimi olarak, Gazi Üniversitesi Eğitim Enstitüsü’nde tamamladım. Yurtdışı üniversiteleri ve Milli Eğitim Bakanlığı onaylı pek çok Psikoloji, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ve Kişisel Gelişim alanlarında eğitime katıldım, katılmaktayım.

10 yıldır pek çok eğitim kurumunda aldığım eğitimler doğrultusunda öğretmenlik, eğitimci, rehberlik ve idarecilik yapmaktayım.

Evli ve iki çocuk annesiyim.

Muhabbetle kalınız. ■



Deli gibi İngilizce öğrenmek istediniz; Ama bu güne kadar bir türlü başlamadınız. Şimdi İngilizce öğrenmek isteyenlerin muhteşem başvuru kaynağı bir site var:

www.ingilizcedelisi.com

Düşünme kara kara İngilizce Öğrenmeye başla!



Hayattan istediklerinize bir türlü kavuşamıyormusunuz?

Moral ve motivasyonunuz mu düşük!

Kendinizi yenilemeye mi ihtiyaç duyuyorsunuz?

www.olumlamlar.com'a gelin,

Yeni Başlangıçlara Yelken Açın



Söyleşi

Beyhan VATANDAŞ
beyhan@akiskitap.com

Yuwayı Dişi Kuş Yapar

SEVDA TÜRKÜSEV İLE SON ÇIKAN KİTABI “YUVAYI DİŞİ KUŞ YAPAR” ÜZERİNE SÖYLEŞİ

Son çıkan kitabınızın adı “Yuwayı Dişi Kuş Yapar”. Peki, gerçekten yuvayı dişi kuş mu yapar?

Ben bu konuya şöyle bakıyor ve diyorum ki: “Toplumun yarısını kadınlar oluşturuyor, diğer yarısını da erkekler...” Evet, sonuçta anne kar-nında başlayan hayatımız, toplumu yetiştirme konusuna gelince, yine kadınların varlığı ile bir anlam ve şekil kazanıyor. Sonuçta aile içinde çocukların yetişmesinde annenin önemi ve gücünü kimse inkâr edemez. Bu nedenle, toplumun tamamını da biz kadınlar yetiştiriyoruz. Kadının, yaradılış olarak duygusal, fedakâr ve derleyici-toparlayıcı yanı nedeniyle, yuvanın oluşmasında erkekten daha büyük bir etken olduğunu söyleyebiliriz.

Anne kar-nında yaşama sürecine başlayan çocuk, otomatik olarak anne ile farklı bir duygusal bağ içine giriyor. Anne olma özelliği nedeniyle, kadının çocuk üzerindeki etkisi daha fazla oluyor. Bu yüzden kadının eğitimi büyük önem arz ediyor. Erkek ve kız çocuklarını aynı vicdan kavramı

ve inançlarla yetiştirmeliyiz ki, bugün yaşadığımız, kadının ezilme-e-ziyet görme problemleri de ortadan kalsın. Yuwayı dişi kuş yapar, sadece bir sözden ibaret değil. Gerçekten aile olma özelliğinin temel yapıtaşı kadınlardır.

Aile kavramının önemi bize nasıl açıklarsınız?

Neticede toplumu aileler oluşturuyor. Ve bu aile yapısı nasılsa, toplum da ona göre şekilleniyor. İnançlı, imanlı, vicdanlı, eğitilmiş ve görgülü çocuklar ve aileler olmalı ki toplumda beklediğimiz güzelleşmeler olsun. Kanun yapıcılar istedikleri cezaları uygulasınlar ama şayet bireylerin eğitimi ve vicdanı olmazsa o kanunlar hiçbir işe yaramıyor. Sonuçta bugün etrafımızda gördüğümüz, duyduğumuz yüzlerce şiddet ve kötü olay, sadece kanunlarla engellenemiyor. Aile içinde çocuğa verilen iman, vicdan kavramları ve eğitimleri, bu çirkinliklerin önüne geçilmesinde en önemli etkenlerden birisidir.

Şunu da söylüyorum:

Bir çocuk, en büyük üniversiteyi yedi yaşında, ailede bitirir.

İşte aile bu kadar önemli... Yedi yaşına kadar, çocukların yetenekleri oluşur ve bunlar alışkanlıkları haline gelir. Aile içinde anne ve babanın hareketlerini ve yaşam tarzlarını çocuk modeller ve yedi yaşından sonra da uygulamaya başlar. Bu yüzden ille de aile, illaki aile diyoruz...

Güzel bir toplum istiyorsak, çocuklarımızı güzel yetiştirmek zorundayız. Yoksa büyüdüklerinde düzelmelerini beklemek kadar büyük bir bencillik veya aptallık olamaz. Tabii ki düzelmeler olur ama bu oran toplumun bütününe tatmin etmez.

Kadın her zaman en çok verici taraf olmalı mı?

Tabi ki hayır! Maalesef, 40'lı ve 50'li yaşlardaki kadınlarımızın “öğrenilmiş çaresizlik” dediğimiz kaderlerinin varlığını inkâr edemeyiz. Kadının kabullenişleri, yine anne tarafından kız çocuklarına, aile içinde öğretiliyor ve şartlandırılıyor mu?

İşte bu yüzden, gelişen modern hayat için kız ev erkek çocuklarımızı aynı örf, adet, inanç ve değerlerle yetiştirelim, diyoruz. O zaman, negatif kabullenişler otomatik olarak ortadan kalkacaktır. Çünkü erkeğin kadın üzerindeki haksız tasarrufu da aileden görülen bir alışkanlıktır. İyi bir eğitimle bu da ortadan kalkacaktır.

Sonuçta adalette eşitlik vardır. Din, kimsenin kimseyi ezmesine müsaade etmez ama insanlar toplumun koyduğu yanlış kurallarla hareket ettiği için kadınlar ezilmektedir. Kadın veya erkek, ailesi için bazı şeyleri tabi kabul edecektir; lakin adaletsizliğin ve eziyetin ortadan kalkması için yeni nesil doğru düzgün yetiştirilmelidir...

Televizyonlardaki evlilik programları hakkında neler söylemek isterdiniz?

Bu programlara ve televizyondaki dizilerin çoğuna savaş açtığımı herkes biliyor. Bu programlar toplum ahlakını bozuyor. Bunlar Türk örf-adetlerine ve İslam Ahlakı'na aykırı programlardır. Evlilik öncesi ilişkiler, evlenmeden önce hamile kalma, asi çocuklar, teşhirci kadınlar ve genç kızlar, toplumun beyninde normalleştirilip halkın ahlaki ve vicdani değerleri yozlaştırılıyor. Ayrıca televizyon seyretmek beyni yavaşlattığı için, okumayan, düşünmeyen, fikir üretmeyen, sadece sanal âlemin havasında sahte kimliklerden meydana gelen toplumlar oluşmaya başladı. Anne ve babalar çocuklarını her şeyden koruyorlar ama evlerinde onlara verdikleri sınırsız televizyon ve internet imkânı, çocuklarını yavaş yavaş zehirliyor, farkında değiller. Sonra da "neden benim çocuğum asi?" deyip sızlanıyorlar. Çocuk neyi görürse onu yaşıyor. Evlilik programları bu ülkenin başına gelmiş en kötü şeylerden birisidir. Bu programları yapanlar, aldıkları paralarla kendilerinin ve çocuklarının hayatlarını kurtarıyor, toplumun hayatını kaydırıyorlar.

Seyredilmesin diyoruz ama maalesef yine en çok seyredilen programlar bunlar. Kitap okuma oranı %3, televizyon seyretme oranı %97... Zaten durum ortada...



Artık evlilik kursları da verilme-ye başlandı. Bu konudaki düşüncenizi alabilir miyiz?

Evet var, veriliyor ama bence yetersiz. Çünkü iki görüşmeyle kime neyi anlatacağın, öğreteceğın? Eğitimi gençlik sürecinden vermek lazım... Keşke diyorum, yılda bir eşlerin bir danışmana gitme zorunluluğu olsa. Hoş bir dayatma değil ama etrafımızda gelişen olaylara ve hemen biten evliliklere bakınca "ihtiyaç var" demek yanlış olmaz.

Mutlu bir evliliğin sırrına sizce nedir ve bunun için eşler arasında en fazla kime görev düşer?

Karşılıklı saygı, sevgi ve hoşgörü tabi... Tabii ki yaşam şartları çok güçleştirdiği için, dışarıda çalışan tek taraf ise evdeki taraf biraz daha anlayışlı olsa iyi olur. Her iki taraf çalışıyorsa zaten sabır şart! Mutlu olacak şeyleri bulabilmeyi prensip haline getirirlerse olay kendiliğinden çözülüyor... Taraflar birbirlerini değiştirmek için

Sevda Türküsev



uğraşmasınlar; çünkü hiç bir işe yaramıyor. Birbirlerini oldukları gibi kabul ederlerse bir süre sonra karşılıklı anlayış zaten başlıyor.

Kadın, çocuklarına hem anne, aynı zamanda baba olabiliyorken, erkekler neden bunu başaramıyor? Elbette, istisnalar hariç...

İşte, başta dediğimiz gibi kadının yaradılış özelliği nedeniyle bu böyle geliyor. Toplum, erkeği dışarı hayata yönelik eğittiği için erkeğin yeteneği de bu doğrultu da geliyor Zaten Allah vergisi özellikler nedeniyle de kadın daha evcimen ve derleyici toparlayıcıdır. Bu yüzden kadın bu konuda daha başarılı... Yani "Allah öyle yaratmış" demek de yanlış olmaz. Ama tabi iş başa düşünce, bir erkek de en azından yarısı kadar anne gibi olmayı başarabilecek yetenektedir. 8:Neden erkekler, eşlerinden birer melek olmalarını beklerler? Erkeklerden melek olmuyor mu? :):)

Bu klasik bir tabirdir ve herkes eşinin melek olmasını ister ama benim tabirim ile : "Erkekler karılarının birer melek olmasını isterler ancak melekler de cennette yaşarlar." Yani sonuçta geliyoruz, karşılıklı özveri ve ilgiye. Yani erkeler de kadınlara o cenneti sunmalı öyle değil mi?

Zaten asıl mesele, hep bir tarafın, karşı taraftan çok şey beklemesi ve sadece kendi istekleri üzerine bir hayat görüşüne sahip olmaları. Oysa istekler karşılıklıdır ve kadın - erkek karşılıklı olarak bu isteklerine değer verecek ki kendileri de değer bulsunlar...

Türk erkeği nasıl bir eş arıyor?

Erkekleri etkilemek için türlü yollar deneriz ve hatta türlü türlü şekillere gireriz. Aslında erkeklerin evlenecekleri kadında aradıkları özellikler öyle ahım şahım şeyler değil... Erkekler, gezmek, tozmak, eğlenmek, vakit geçirmek için süslü püslü, açık saçık, asortik, çok bilen, hatta cesur denilen tipleri seçerler. Fakat erkeklerin yüzde seksen beşi, evlenmek istediklerinde nasıl birini isterler biliyor musunuz? Erkekler, annelerine benzeyen kadınlarla evlenmeyi isterler. Fiziksel olarak annesine zıt bir görünümde olsa bile

davranış ve hayat biçimi yönünden annesine benziyorsa yine evlenmek için o kadını tercih ederler. Görsellik gelip geçici bir özellik olduğu için buradaki en önemli güç, karakter gücüdür yani “anne” kimliğinin gücüdür. Yani görsellikte annesine benzemesini kastetmiyoruz burada. Yaşamın temel bağlayıcı özelliklerinden olan “anne” figürünün önemini vurguluyoruz.

Öyle veya böyle hep annelerine benzeyen kadınlarla evlenmek isterler. Bunu da garipsememek lazım, çünkü neticede erkek hep hizmet alan taraf olduğu için, erkeğin de kadının da alışkanlıklarını anneler belirler. Onlar kadar olamasanız da mutlaka kayınvalidenizi biraz modellemenizi tavsiye ederim. Türk erkeği, annesine benzeyen bir kadınla evlenmeyi tercih ediyor. Yapılan tüm araştırmalarda çıkan sonuç bu.

Bir erkeği etkilemek istiyorsanız, onu çözmeden önce annesini çözeceksiniz.

Bence kayınvalidenizle çatışmak yerine biraz ona benzemeyi deneyin, derim.

Evlilikte sabrın sınırı nereye kadardır? Tüm fedakârlıkları kadın mı yapmalı?

Sabır, her ilişkide olması gereken bir unsurdur. Tabi ki, karşılıklı sabır olacak ama bazen kadının yaşam şartlarından veya elindeki imkân-sızlıklardan dolayı daha fazla sabırlı olması gerekiyor. Aslında iki cinsin de fitratına göre bir huy oluşturmak en iyisi... Çiftler birbirlerinin değer sıralamalarını keşif edip, o konularda daha hassas olurlarsa sabır edilecek durumlar da ortadan kalkar. Yani kişiliklerini iyi analiz edip, ona göre davranmalarını tavsiye ederim. Sabır öncesi tedbir diyelim. Ayrıca sabreden taraf her zaman daha kazançlıdır; çünkü sabırsızlık insanı yıpratır. Fedakârlık ise kişinin yapısına ve evliliğe bakış açısına göre, eşini ne kadar sevdiğine bağlıdır. Ne kadar yoğunsa duygular, fedakârlık sabrın sonunda oluşur. Aile kavramı çok önemli ve bence fedakârlık da gerektiriyor. Bir şeyleri yok etmeden önce çok düşünmeli ki, sonra “keşkeler” ile yıpranmayalım..

Kadın hep susan taraf mı olmalı ya da susmalı mı?

Susan taraf, susması gereken taraf olmalı. Ama maalesef, biz bunu toplum olarak pek yapamayız. Kavga veya tartışmalarda hemen o anda konuşalım isteriz. Hâlbuki eskiler bile demiş ki: “Üstüne bir gece uymak lazım.”

Yani nereye kadar susulması gerektiği önemli tabi ki... Hep susmak da iyi değil ve bir yere kadar susulmalı. O susulmaması gereken yerin neresi olduğu iyi hesap edilmeli... Burada da tabi yine sabır devreye giriyor.

Aldatılan kadın bunu ne zaman hisseder ya da bunu anlayabilir mi? Bu durumda affedici olmak mı lazımdır?

Genelde kadınlar hissederler ama bunu kabullenmek istemezler. Üzümlere söylüyorum, kadın, ekonomik veya yöresel şartları nedeniyle bunu anlamazlıktan gelir. Bilerek yaşamak daha ağır bir duygu olacağından, bilmiyormuş gibi davranıp o şekilde yaşamayı tercih eder. Ama genellikle kadınlar bunu hissederler...

Aldatan hep erkek mi oluyor? Kadın eşini aldatamaz mı?

Maalesef son 10 yılda kadınların kocalarını aldatma oranı oldukça fazlaştı ve bunun nedeni de inanç zafiyeti... İnanç zafiyeti olunca ahlak da çöküşe uğruyor. Sonuçta kadın da erkek de aldatıyorsa, ahlaksızlık yapıyor demektir.

Tabi kadınların aldatmaları içimizi daha çok acıtıyor. Annelik vasfına sa-

hip güzel kadınlarımızın, asırlardır erkeklerin yapmış olduğu bu eylemden şikâyet edip, aynısını yapmaları çok üzücü... Zaten aldatan erkeklerin ek-meklerine yağ sürmüş oluyorlar.

Ülkemizde boşanmalar son yıllarda artışa geçti ve bu davaların birçoğu da kadınlar tarafından açılmaya başladı. Sizce sebebi nedir?

Sebebi, aile kurumunun eskiden olduğu gibi fazla önemsememesi... Eskiden aile kavramında gerçekten “bir aile olmak” vardı. Ama şimdi gençler birbirlerine kavuşmak için evleniyorlar. Ailelerin de bunda rolü var; çocuklara en ufak tartışmalarda bile fazla destek verip boşanmalarını kolaylaştırıyorlar. Burada örf, adet ve değerlerden uzaklaşmanın rolü çok büyük... Eski usul saygı kavramı kalktığı için evliliklerde mesafeler kalmadı. Yüz-göz olma durumları çok fazla ve seviye düşüyor. Sonrasında işte boşanmalar oluyor.

Kadının ekonomik özgürlüğü, statüsü, aldığı eğitim, v.s, gibi nedenlerden dolayı günümüz kadınları koca kahrını çekemiyor mu?

Evet, bu da bir etken ama “kontrolsüz güç, güç değildir” yani kadının, güçlü olmasını erkeğin karşısında kullanması, daha doğrusu ayarsız kullanması hoş değil. Neticede kadın kadınlığını, erkek de erkekliğini bilecek...

Mutlu bir evliliğin sırları sizce nedir?

Karşılıklı anlayış, hoşgörü, sabır ve aşktan öte sevgi ve muhabbet... İnançlarımız doğrultusunda insan sevgisini baz alıp, dünyevi hırlaşmaları bir kenara bırakmamız lazım...

Mutsuz giden evliliğin kurtarıcısı çocuklar mıdır?

Güzel bir konuya temas ettiniz... Hiç değil; aksine evliliğe daha fazla yük getirir. Kişiler, kendileri yüzünden anlaşılmazken bir çocuk ancak geçici bir rahatlama sağlar ve daha fazla sorumluluk bineceğinden ilişki iyice yıpranır. Arada kalan çocuk sayısı artar. Eşler önce kendilerini düzletip, ilişkiyi yola koymalı sonra çocuk yapmalılar... ■





POZİTİF ETKİ

Ahmet Fevzi ÜÇER
ahmetfevziucer@hotmail.com

Sağlıklı bir diyalog ve paylaşım platformuna ulaşmak, düşüncelerimizi tekrar tekrar zihin süzgecimizden geçirerek, kendimize karşı daha dürüst ve objektif olabilmek suretiyle, uzlaşmayı her zaman elde edemesek bile belki biraz da özveriyle, yani bağışlayıcı bir yaklaşımla insanlarla olan diyalogumuzu daha olumlu bir noktaya ulaştırabilmemiz mümkün olabilir mi?

Olumsuz düşüncelerimizi birkaç dakikalığına yok sayarak, hiç olmamış gibi rafa kaldırıp, karşımızdakine bildiğince sıcak ve karşılıksız olarak sunabileceğimiz bir yaklaşım, ilişkimizi bir anda hiç olmadığı kadar olumlu, samimi ve belki de gerçekten iki tarafın da kalben arzuladığı bir diyalog içine sokabilir mi? Denemesi hiç de zor değil; buna karşılık kazanımlarımız azımsanmayacak kadar büyük olacaktır.

Çevremizde sıkça duymaya başladığımız anlaşmazlık, uzlaşmazlık kavramları, gerçekten taraflar arasında güçlü ve sağlam duvarlar gibi midir?

Bu duvarları daha da aşılmaz hale getiren unsurlar neler olabilir? Bu engelleri şaşırtıcı bir biçimde ortadan kaldırabilmek imkânsız mıdır?

Bu sorulara cevap aramak için yapılacak ilk hamle kanımca, öncelikle içinde yaşadığımız rutinin dışına çıkarak bir başlangıç yapmak olacaktır. Aslında sorun olarak algıladığımız konuların birçoğunun anahtarı gene bizim zihnimizde midir? Anahtarı bulunduğu yerden alıp doğru kapıyı aramak, ön yargılarımızdan sıyrılmaya başlayıp, kaynaşmaya çalışmak bizi, sürekli bir yerlerde hissettiğimiz gerginlikten uzaklaştırmaya başlayabilir mi? Bu esnada yapacağımız pozitif yaklaşımlarla gerginliğin yerini huzurun ve dinginliğin kapladığını hissedebilir miyiz?

Evet, hangi açıdan nasıl bakarsak bakalım çözüm, yani sağlıklı bir diyalog ve paylaşım platformuna ulaşmak, düşüncelerimizi tekrar tekrar zihin süzgecimizden geçirerek, kendimize karşı daha dürüst ve objektif olabilmek suretiyle, uzlaşmayı her zaman elde edemesek bile belki biraz da özveriyle, yani bağışlayıcı bir yaklaşımla

insanlarla olan diyalogumuzu daha olumlu bir noktaya ulaştırabilmemiz mümkün olabilir mi?

Bütün bu fikirlerin zihnimizde doluşmaya başlaması ile birlikte, içimizde bir şeylerin kıpırdanmaya başladığını hissedebiliriz. Ayrıca bu değişim, bize sürecin başından itibaren ateşleyici ve yol gösterici olacaktır.

Günlük haber akışı içinde sıkça rastladığımız, gündemde sürekli yer tutan haberlerde insanların menfaatlerinin çakıştığı, birbirlerinin özgür yaşamlarına müdahale ettiği, bir diğeri kendisi gibi düşünmeye, yaşama zorladığı ve hatta belli bir yaşam biçimine mahkûm ettiği ve bunlar karşısında toplumsal yaptırımlarımızın, hatta kanunların ve yasal tedbirlerin zaman zaman yetersiz kaldığını görmekteyiz.

Toplumda kemikleşmiş, önemli bir yer tutan, bireyler arası bu olumsuz etkileşimlerin, tafisi mümkün olmayan tahribatlara yol açması, toplumsal huzurun öncelikli olarak tesis edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. ■



Acılar İçinde Başarıyı Yakalayanlar

“Kimisi kördü, kimisi sağır, kimisi kekeme... Kimisi peş parasızdı kimisi ise herşeyini kaybetmişti. Fakat hiç biri pes etmedi. Acılar içinde başarıya ulaşp dünyayı değiştirdiler. Siz de yaşamınızı değiştirmek ister misiniz?”

Kitap

kitaplife.com

A
akis kitap

212.445 00 45

Kusurluluk Şeması Nedir?

Psikolojik Danışman ve İlişki Danışmanı

Kusurluluk şemasına sahipseniz, kendinizi bir şekilde kusurlu, hatalı, kötü, istenmeyen, kalitesiz, değersiz, sevimsiz, aşağı veya sevilmez vb. olarak algıyorsunuz. Buna paralel olarak da kendinizle ilgili hissettiğiniz kronik duygu “utanç” olur. Yani kendinizden utanırsınız.

Kusurluluk algınızın dayanağı (bu dayanak gerçekçi değildir) çok değişken olabilir. Bazı kusurlarınız açık (bencil olmak; öfkeli dürtülere veya kabul edilmez cinsel arzulara sahip olmak, vb) bazıları ise gizli (beğenilmeyecek fiziksel görünüş, sosyal beceriksizlik) olabilir. Kusurlu hissettiğiniz durumlar arasında şunlar yer alabilir: Çok öfkeli, çok sıkıcı, çok yoksun, çok beceriksiz, çok tembel, çok huysuz, çok şişman, çok zayıf, çok uzun, çok kısa, çok garip, çok güçsüz, çok budala, vb. olarak algılayabilirsiniz kendinizi mesela. Kabul edilemez cinsel ya da saldırgan tutuklara sahip olduğunuzu düşünebilirsiniz. Kusurluluğunuzu varoluşsal bir durum olarak algıyorsunuz. Yani yaptıklarınızdan dolayı değil, “kusurlu olduğunuz için kusurlusunuzdur” size göre. Dolayısıyla aksi ispatlanırsa bile, siz kendinizi kusurlu olarak algılama eğiliminde olursunuz. Başkaları tarafından kabul edilmemeye, beğenilmemeye, suçlanmaya aşırı

duyarlısınızdır; çünkü kabul edilmemek, beğenilmemek, suçlanmak sizin için bir felakettir. Başkaları yanında aşırı utangaç davranırsınız; çünkü kendinizi sürekli başkalarıyla karşılaştırabilirsiniz. Kendinizi yakın ilişkilerinizde ya da daha geniş sosyal dünyada (ya da her ikisinde) kusurlu hissedebilirsiniz.

Karakteristik Kusurluluk/ Utanç Davranışları

Kusurluluk şemasında kendinizi sürekli kusurlu hissettirecek durumlar yaratabilir, kendinizi kusurlu hissettirecek durumlardan kaçınmak için aşırı çaba sarf edebilir ya da kusursuzluk peşinde aşırı uğraş verebilirsiniz. Bu yollar çok farklı gibi görünse de en temeldeki kusurluluk algınızı güçlendirmek gibi ortak bir paydaya sahiptirler.

Kusurluluk şemasına sahipseniz genelde kendinizi değersizleştirir (değersiz hissettirecek tutumlar sergilersiniz) ya da başkalarının sizi değersizleştiren tutumlarına müsaade edebilirsiniz. Başkalarının size kötü davranmalarına ya da sizi susturaltırmalarına izin verebilirsiniz. Reddedilmeye ve eleştirilmeye aşırı hassasiyet beslersiniz. İçten içe problemlerinizi için başkalarını suçlarsınız. Genelde içe kapanık olursunuz. Başkalarıyla kendinizi çokça kıyaslar-

sınız. Genelde eleştirel ve reddedici partnerler seçebilirsiniz. Sizi değerli bulanları ise siz beğenmeyebilirsiniz. Bu durumda sizin için şu cümle çok tanıdık olabilir: “Benim gibi birini beğenen birinin nesini beğeneyim ki?”

Kendinizi, kusursuz olduklarını düşündüğünüz ya da sizin kusurlarınızı fark edeceğini düşündüğünüz insanlar yanında rahatsız hissedersiniz. Yakın ilişkilerden ya da sosyal ortamlardan kaçınabilirsiniz. Çünkü insanların sizdeki kusurları fark edebileceğine inanırsınız. Gittiğiniz bir toplantıda, insanların çirkinliğini fark etmemesi için تنها bir yerde oturmayı seçebilirsiniz. Kusurluluk şemanızla başa çıkmak için madde bağımlılığı ya da yeme bozukluğuna yol açabilecek tutumlar sergileyebilirsiniz.

Kendinizi kusurlu hissettiğiniz alanlarda kıskanç ya da rekabetçi olabilirsiniz. Bazen bireyler arası ilişkileri yukarı-aşağı dansı olarak algıyorsunuz. Yani ya siz daha mükemmeldesiniz, ya onlar... Kusurluluğun karşı kutbu olan mükemmellik için aşırı uğraş verebilirsiniz. Çok güzel/ yakışıklı, zeki, başarılı, karizmatik, vb. olmak için aşırı çaba sarf etmenize rağmen kendinizi iyi hissetmeniz fazla uzun sürmeyebilir. İyi görünmek için ayna karşısında çok uzun zaman harcayabilir, çok güzel konuşabilmek için olağan üstü emek harcayabilir-

siniz. Kendinizi en mükemmel hissedebileceğiniz gruplar içinde yer almaya çabalayabilirsiniz. Sizden daha başarsız, daha çirkin kişilerle arkadaşlık kurarsınız.

Kusurluluk/Utanç Şemanızın Kökeninde Neler Olabilir?

Kusurluluk Şeması'na sahipseniz, çocukken kendinizi sevmenizde ve değerli hissetmenizde bir sorun olabilir. Aşağılayıcı aile tutumları, ileri derecede soğuk ve dışlayan aile ortamlarına maruz kalmış olabilirsiniz. Şu tür yaşantılar sizin için söz konusu olabilir:

- Ailenizde biri size karşı aşırı eleştirel, aşağılayıcı ve cezalandırıcı olmuş olabilir. Birileri (aile, arkadaş, öğretmen, vb) tarafından sürekli görünüşünüz, davranışınız ve söyledikleriniz için eleştirildiniz veya cezalandırıldınız.

- Bir ebeveyniniz tarafından hayal kırıklığı, hata ya da yanlış bir şeymişsiniz gibi hissettirilmiş olabilirsiniz.

- Bir ya da her iki ebeveyniniz tarafından reddedilmiş ya da sevilmemiş olabilirsiniz.

- Bir aile ferdi tarafından cinsel, fiziksel, ya da duygusal olarak taciz edilmiş olabilirsiniz.

- Ailede ters giden şeyler için genelde siz suçlanmış olabilirsiniz.

- Ebeveynleriniz size sürekli kötü, değersiz, işe yaramaz olduğunuzu söylemiş olabilir.

- Sürekli diğer kardeşlerinizle haksız şekilde karşılaştırıldınız, tercih edilen genelde onlar oldu.

- Ebeveynlerinizden biri evi terk etmiş ve siz bu durumu kendi hatanız olarak algılamış olabilirsiniz.

Özel Dikkat! Kusurlulukta Şema Kimyası(Şemanın İlişkinize Etkisi)

Şema Kimyası kavramı, şemalar (temel ruhsal yapılanmalar)ın kendilerini sürdürücü özelliklerinin ilişkilerimize yansımaları ifade eder. Buna göre şemamıza uygun olan kişiler hayatımıza olumsuz etki etse bile bize daha çekici gelebilirler. Buna göre ya şemamıza uygun kişileri hayatımıza alıyor ya da ilişkimizde şemamıza uygun davranışlar sergiliyoruz.

Kusurluluk/Utanç Şemasına sahipseniz ilişkilerinizle ilgili şu tür ya-



şantılarınız olabilir:

- Eşiniz size karşı fiziksel ve duygusal olarak tacizkâr olabilir. Sizi aşağılayabilir ya da size saldırganca davranabilir.

- Eşiniz çok çekici ve istenilen bir kişi olabilir. Sizinle istediğiniz şekilde ilgilenmeyeceğini bile bile ona vurulmuş olabilirsiniz. Onun yanında kendinizi ikinci planda ya da eksik hissedebilirsiniz.

- Eşinizle birlikteyken kendinizi aşağılık hissedersin ya da aşağılık hissettirecek şekilde davranabilirsiniz.

- Eşiniz sizi pek de yakından tanımak istemiyor ya da size yakın davranmıyor olabilir. Onu hep "uzak" ya da "soğuk" olarak algılıyorsunuz.

- Eşiniz sizinle düzenli zaman geçiremiyor. Evli ya da aynı zamanda birden fazla kişiyle flört ediyor; başka bir şehirde yaşıyor olabilir.

- Eşinizi aşırı kıskanır ve sahiplenirsiniz.

- Sürekli kendinizi başkaları ile karşılaştırır, kıskanç ve yetersiz hissedersiniz.

- Eşinizin size değer verdiğine dair sürekli onay ihtiyacı duyar ve bunu beklersiniz.

- Eşinizin sizi eleştirmesine, aşağılamasına, ya da kötü davranmasına izin verebilirsiniz.

- Geçerli eleştiriyi kabullenmekte zorlanırsınız.

- Çocuğunuz varsa onlara karşı aşırı eleştirel olabilirsiniz.

- Elde ettiğiniz başarıları sahiplenemez, başarılı olduğunuzda kendinizi bir sahtekar gibi hissedebilirsiniz. Başarınızı sürdürmeyeceksiniz diye aşırı kaygı duyabilirsiniz.

- Kariyerinizdeki gerilemelerde ya da ilişkilerinizdeki reddedilmelerde ümitsiz ve aşırı depresif olabilirsiniz.

- Eşiniz gerçekten sevdiğiniz,

saygı duyduğunuz birisi değil; onu kendinizden aşağıda görüyorsunuz. İnsanlar onu size yakıştıramıyorlardır.

- Eşiniz tarafından kendinizi kabul edilmiş ve beğenilmiş hissettiğinizde onun hakkında çok eleştirel olursunuz ve romantik hisleriniz kaybolur. Ardından ona karşı aşağılayıcı ve eleştirel davranabilirsiniz.

- Eşiniz sizi gerçekten tanıdığını hissetmeyecek şekilde gerçek kimliğinizi saklarsınız. Ona karşı soğuk davranabilirsiniz.

- Topluluk içinde konuşurken aşırı gergin olabilirsiniz. (Bu şema sosyal fobi ve sunum zorluklarında önemli bir yer oynar.)

- Kusurluluk Şemasına sahipseniz flört etmek ya da bir ilişki yaşamaktan tamamen kaçınıyor olabilirsiniz. Karşı cinsi zararlı ya da ilişkiyi gereksiz olarak algılayabilirsiniz. Yalnızlık size daha çekici gibi gelebilir.

Kusurluluk Şemasında Terapi Amaçları

Psikoterapide temel amaç, öz saygınızın yükselmesini sağlamak ve kendinizle ilgili algınızı gerçekçi bir duruma getirmektir. Terapi sürecinde, bir insan olarak sevgi ve saygıyı herkes kadar hak ettiğinizi görmeye çalışırsınız. Psikoterapiyle birlikte kendinizi başkalarının yanında daha rahat hissedebilirsiniz. İnsanlarla ilişki kurmak size zor gelse de bundan kaçınmazsınız. Olumsuz duygularla karşı karşıya kalmayı göze alabilirsiniz. Diğer insanlara karşı bakışınız daha gerçekçi olmaya başlar. Onların sürekli sizinle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduklarına dair inancınızı test etmeye çalışırsınız. Kendinizi diğer insanlara (gerçekçi oranda) açabilir ve başkalarının da kendilerini size açmalarına müsaade edersiniz. Başkalarının yanında yapmadığınız şeyleri (yemek yemek, oturmak, konuşmak, vb.) yapmaya çalışırsınız. Genel olarak sosyal ortamların tehlikeli olduğuna dair inançlarınızı test edersiniz.

Kendinizi aşağılık ve kusurlu hissettirecek tutumlardan uzak durmayı becerebilirsiniz artık... ■

Gel, Beni Al Hayat

Denedim yaşamayı... Aslında denemeyi denedim bunca zaman... Yaşamaya fırsat bırakmadı sevdiklerim... Ya ben ramak kaldım hatıralara ya da hatıralar zaman dilimimde hiç olmadı. Bilmiyorum... Sadece denedim, işte o kadar. Yer edinmiş acılarıma, dertlerime bakıyorum da... Her biri ayrı kesti ruhumdaki benliği... Benim olmayan ama beni benden alan yaralarım da bu kaçınıcı vuslattır, bilemedim. Hiç de hesaplayamazdım aslında, dört işlemle dönse de dünya. Kaç beden önce hissetmek gerekirdi ruhundaki, ruhumdaki çıkmazları?..

Zeytin dalını başına geçirmiş bir hayat, barış nağmeleri atarken umarsızca sağır insanlığa; nedendir bilemedim kaybedişlerimi... Savunduğum hiç bir yargı da yoktu, beni ben yapan, insanlığa düşman edecek kadar... Bir düşünce adamı da değildim, toplumları ayağa kaldıracak... Benim savaşlarımda kan, silah ve bir başkasının gözyaşı olmazdı hiç bir zaman.

Aslında bakarsan, barışta da... Ama dedim ya, kendimeydi kaybedişlerim; kendi kendimeydi "diriliyorum" derken düşüşlerim...

Güçlü olmamız gerektiği söylenir her zaman. İtaatkâr bakışlarımızla kabul ettiğimiz o satırları... Neden diyemediğimiz utançları..."Kime karşı ?" diye sormadığımız çaresiz kimliği düşünüyorum da... Aslında çocukluktan başlamış savaş haline... İleride oluşacak yıkımlara darbelere... Bu yüzden değil midir konuşmayı bile tam bilemediğimiz çağımızda kumdan kaleler yapıp sığınmaya çalışmamız? Bu yüzden değil midir, her bulduğumuz aralıkta ufak taşlardan yuva kurma çabamız? Hep korunmaktan yana büyütme çalıştıkları yanımız? Hani derler ya, "hayat tozpembe değil; bir gün pembesi gideri tozu kalır" diye. İşte o haldeyim. Rafta yıpranmaya yüz tutmuş bir belge misali, mutluluğa karamsar bakmayan tarafım... Yenilgilerime bir yenisini daha kattım bak bugün... Gülüşlerine bir gözyaşı daha bıraktım hayat! Savaş haline, kalelerine saklanmış minik hayallere ve dahası mutluluk diye üstlerine soğuk gecede battaniye örtmüş milyonlarca kalbe inat, kalkanlarımı bıraktım, silahlarım yerde...

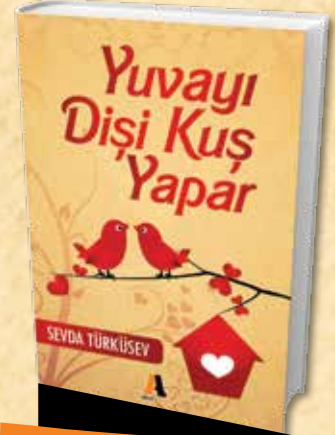
Boş bir arazi... Sadece sen ve ben hayat! Gel ve beni al! ■

“Okumak Güzeldir”

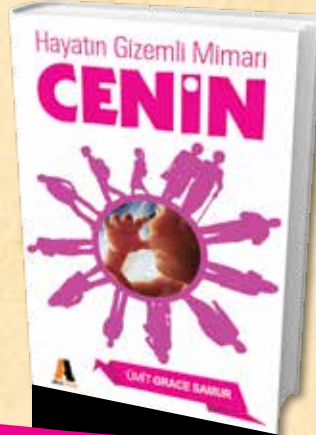
**AKİS KİTAP'tan
TÜRKİYE'nin
Gündemine
Işık Tutan Kitaplar**



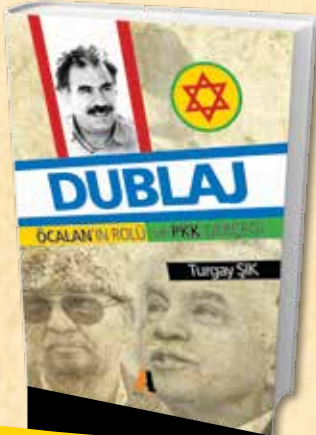
**TÜRK TARİHİNİN KAYIP YILLARI
ADNAN MENDERES
NASIL ÖLDÜRÜLDÜ?**



YUVAYI DİŞİ KUŞ YAPAR



**HAYATIN GİZEMLİ MİMARİ
CENİN**



**DUBLAJ
ÖCALAN'IN ROLÜ VE
PKK GERÇEĞİ**



**İSLAM MEDENİYETİNİN
KÜRESELLİĞİ
BAŞKA ALTERNATİF YOK**

BİLGİ HATTI: 0212.445 00 45

GENEL DAĞITIM

**D&R MAĞAZALARI | İNKILAP KİTABEVİ MAĞAZALARI | REMZİ KİTABEVİ | FİNAL DAĞITIM
NT MAĞAZALARI | GÖKKUŞAĞI DAĞITIM | kitapyardu.com | dr.com | idefix.com**

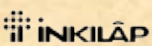
AKİS KİTAP Kitap Yayıncılık San.Tic.Aş.

Beşyol Mah.Birlik Cad. Akasya Sok. No:11 Kat:3 Küçükçekmece - İstanbul

www.akiskitap.com

Kitap Life.com
www.kitaplif.com

akis kitap



Çocuklarda Kişilik Oluşumu ve Beyin Gelişimi

*Yapılan araştırmalara göre,
çocuğumuzun fiziksel ve psikolojik olarak
nasıl bir kişi olacağının yarısı DNA, yani
genleri ile ilgili olmakla beraber, diğer yarısı
“sizinle” doğrudan ilişkilidir. Anne-babanın
aldığı eğitim, terbiye, çevresi, kuralları,
alışkanlıkları ve sayılacak onlarca faktör,
çocuğumuza olan katkılarımızdır...*

Saniye ULUKAYA



Çocuğumuz ister yeni doğmuş olsun, ister emeklemeye başlamış olsun, isterse anaokuluna başlamak için sabırsızlanıp, elbiselerinin yerini kontrol eden bir yaşa gelmiş olsun, gözümüzdeki değerleri hiç değişmez. Bebeklerin mucizelikleri karşısında, onların doyumsuz güzellikleriyle kendimizden geçeriz. Onlar küçücük hareketlerine daha başlar başlamaz, zarar görmesin diye nasıl çırpırır, onların gelişimle birlikte evinizdeki dekorasyon yerle bir olsa da mobilyaların sivri uçlarına süngerler kaplar veya onların ellemesini istemediğiniz eşyaları göz önünden uzaklaştırırsınız. Bebek bezlerinin evi süsleyişini izlerken bir yandan da hep, aklınızın bir köşesinde duran bir soru vardır: “Benim çocuğum ileride nasıl biri olacak?” Evet, çok güzel bir soru. Çocuğunuz nasıl bir kişiliğe bürünecek? Aklımızda âdeta bir film senaryosu kurarız: Sağlıklı olacak mı? Kaba ya da kibar? Peki, çocuğum normal büyüme standartlarının neresinde olacak? Nasıl bir müzik seçimi yapacak? Başarılı olup iş teklifleri mi alacak, yoksa iş bulmakta zorlanacak mı? Ruh ikizini bulup mutlu bir evlilik yapacak mı?

Bu sorulardan bazıları beynimizi yormaya yetse de, bunları dile getirmesi o kadar da kolay olmayabilir. Bu tedirginlikleri dışa vurmamak, özellikle bir çocuğa sahip olmanın verdiği mutluluk ve huzurun, aynı zamanda geceleri sizi uykunuzdan kaldıracabilecek bir varlığın geldiği sıralarda daha da zorlayabilir.

Yapılan araştırmalara göre, çocuğumuzun fiziksel ve psikolojik olarak nasıl bir kişi olacağının yarısı DNA, yani genleri ile ilgili olmakla beraber, diğer yarısı “sizinle” doğrudan ilişkilidir. Anne-babanın aldığı eğitim, terbiye, çevresi, kuralları, alışkanlıkları ve sayılacak onlarca faktör, çocuğumuza kattıklarımızdır aslında. “Çocuğunuzun Büyütmek” ile ilgili yazılarımda, çocuğun terbiyesinden beslenmesine, büyümesine etki edebilecek faktörlerden, hastalıklarına kadar, aklınızdaki bütün sorulara cevap vermeye gayret göstereceğim. Hadi ne duruyorsunuz? Çocuğumuzu büyütelim!

Büyümelerine İzin Verin, İzin Verin Büyüsünler

Yeni bir anne-baba olmuş olsanız veya çocukların arasında hiç zama-

nınızı geçirmemiş olsanız bile, kendi çocukluğunuza kısa bir yolculuk yapıp, ne kadar farklı ve çeşitli çocukların var olduğunu göz önüne getirebilirsiniz. Her birimizin hayatlarında prenses bebekleri seven çocuklar, dinozora bayılan, müzikle ilgilenen, dışarıdan eve girmeye direnen, maç yapan ya da altında beziyle dahi dans eden ve elini zil butonundan çekmeden bağırabilen sabırsız çocuklar var olmuştur. Unutmamamız gereken bir konu vardır ki bütün çocuklar boya kutusundaki rengârenk kalemler gibidir, her biri değişik renkte ama hepsi kendilerine has özellikleri taşır.

Çocuklarda Başlayan İlk His: Anne-Babasına Güvenme

Bebeklerin her biri umutla doğar, tabi ki bizim düşündüğümüz şekilde değil. Onların umutları, onlara bakan kişiden alabileceği ilgi, şefkat ve alakadarlık boşluklarının doldurmasına ait bir açıktır. Eğer bu istekleri karşılanırsa, anne-babaya sonsuz bir güven duyarlar. Çünkü ağladıklarında, ağrıları olduklarında ya da sevmek, okşanmak istediklerinde bu isteklerinin karşılanacağını bilir-

ler. Bu sebeple çocuğa verilebilecek güven duygusu, onun hayata gözlemini açmasından hemen sonra başlamalıdır. Özellikle anne veya baba adayları için eğer sağlıklı çocuklar elde etmek istiyorsak, bu umudu tatmin etmek çok daha önemlidir. Bu istekleri tatmin edilememiş ya da edilmeyen çocuklarda ileriye dönük oldukça ciddi derecede psikolojik güven sorunu başlayabilir, eğer çocuk anne-babasından bu güveni alamadıysa, diğer insanlardan hiç alamayacağını düşünür ve kişiliğini güven duygusundan yoksun olarak oturtmaya başlar.

Bebeklerde Fiziksel Büyüme Ve Beyin Gelişimi

Bebekler biyolojik olarak Latince tabir edilen "Cephaloducal" ifadesi ile baştan aşağıya doğru bir büyümeyi takip ederler. Örneğin; bebekler yürümeye başlamadan önce otururlar, koşmaya başlamadan önce yürürler.

İkinci görünen gelişim ise merkezden dışarı olan gelişimdir; önce omurilikleri gelişir, sonra kol iskeletleri sağlamlaşır ve sonra da bir şeyi tutabilecek kıvama geldiklerinde ellerine güç gelmiş demektir.

Bebekler, doğduklarında 50–51 cm arasındadır. Kiloları ise 3 ila 3,5 arasında değişir. Kilolarındaki bu değişimlerinin anne karnındaki su miktarıyla dolaylı bir ilişkisi vardır. Bebekler 4. aylarına girdiklerinde kilolarını ikiye katlarlar ve her ay 2,5 cm oranında büyürler. Yukarıda verilen ortalama numaralar çocuktan çocuğa değişim gösterebilir. Bunun özellikle anne-babadan aldığı genlerle alakadar olduğu kadar, hamilelikte annenin beslenme şekline, çocuğun yaşadığı sosyo-ekonomik şartlarıyla güçlü bir bağ vardır.

Çocuğun beyin gelişimi, anne karnında yolculuğuna başlar. Hamilelik sürecinde ve doğumdan sonra, çocuğun beyini adeta bir ağacın dalları gibi büyür ve giderek bölümlere ayrılır. Beyin gelişiminde, hamilelikte alınacak folik asit ağırlıklı gıdaların ve bebeğin günlük beslenme şeklinin önem taşıdığı kadar çocuğa verilen doğru sinyal ve mesajlar da bir o kadar önemlidir.



İlgisiz, öğrenme ortamı olmayan, kendi haline bırakılmış bir bebekle anne-babasından düzenli ilgi gören, her gün yeni şeyler keşfeden, öğrenen bebek arasındaki beyin gelişimi elbette çok büyük oranda farklılık gösterecektir. Beyin, sünger diye tabir edebileceğimiz bir yapıya sahiptir. Özellikle çocuklarda taze hücreler olması sebebiyle beyin bu özelliğini daha fazla ortaya çıkarır. Bu nedenle bebeğin öğrenme aşaması ne kadar erken başlarsa o kadar uzun süreli ve kalıcı olur. Örneğin dil eğitimi ele alalım; araştırmalar ortaya çıkarmıştır ki çocuklar eğer 6 yaşına kadar herhangi bir dil kullanmadan büyürlerse, bu yaştan sonra bir dil öğrenmelerine imkân yoktur. Çünkü beynimizin alacağı konuların bir zamanı vardır ve biz doğru zamanda onu bebeğe, şırıngaya depolanmış ilaç gibi her gün çocuğun beynine aşılayamayız. Eğer anne-babada ikinci bir dil var ise, bu dili öğretme süreci bebeklikten beri başlamalıdır ve bebeğin olduğu ortamda konuşulmalıdır. Aklınızda hemen bir soru oluşabilir. *"Birden fazla dili öğretmek çocuğun kafasını karıştırmaz mı?"* Bu sorunun cevabı kesinlikle *"Hayır!"*. Dediğimiz gibi, onlarda son derecede gelişmiş bir sünger vardır ve ne kadar çok şey beyinlerine verirseniz o kadar çok alırlar. Beyinlerinin kapılarında bilgiyi geri çevirme yoktur. O bilgiyi kullanmasalar bile ileride, hafızalarının bir tarafında duracaktır ve ihtiyaç duyduklarında sadece onu çekip alacaklardır.

Bebeklerin beyinleriyle ilgili bazı mucize niteliği taşıyan bilgiler:

■ Bebeklerin beyinleri, vücutlarının sadece % 2 oranında bir yer kaplar fakat toplam oksijen miktarının % 20- 25' ini kullanırlar.

■ Nöronlar (sinir hücreleri) arasındaki mesajlar farklı hızdadırlar. Bazıları kaplumbağa yürüyüşü kadar yavaş, bazıları ise neredeyse ışık hızıyla yarış halindedirler.

■ Bebekler, anne karnındayken beyinlerinin alıcıları yoktur. Bu yüzden ağrı hissi duymazlar. Doğduklarından itibaren sanki düğmesine basılmış makine gibi çalışmaya başlar. İlk önceleri ağrı duyarlar fakat nereden geldiklerini bilmezler.

■ Bebekler uyanık olduklarında, beyinleri 23 watt derecesinde bir güce sahiptir. Bu sayı neredeyse bir odayı aydınlatacak kadar ışık gücüne sahiptir.

■ Ve son olarak, bebeklerin sadece gözünü açması olayı, beyin enerjilerinin % 75'inin kullanması anlamına gelir.

Bebeğin doğmasıyla beraber, anne-babalarda bir uyku sorunu başlar. Dikkat edin, sadece anne demiyorum, annenin uykusuz kaldığı kadar babanın da çocuk üzerinde geceleri ilgili ve alâkadar olması gerekmektedir. Bu davranış, hem çocuğun sadece annesinden bir şeyler beklemesini önleyecek, hem de anne ve babanın arasında çıkabilecek ileriye yönelik stresin verdiği ilişki sorunlarına engel olacaktır. Çocuğunuzu düzenli bir uyku ritmine alıştırmak sudoku bulmacasını çözmekten daha zor bir hale gelebilir. Ama buna harcadığımız her anımız, bize verdiği sonuçlara değecektir (söz veriyorum) ve uyku düzenine başlamak için hiç bir zaman geç değildir. Çocuğunuza, yatağa girdikten sonra uyuması gerektiğini veya geceleyin herhangi bir yetişkin gibi uyumasını öğretmemiz gerekmektedir. Ne kadar söz tüketirsem tüketeyim, çocuğun yaşıyla alakalı olarak yeterli derecede uyuması gerektiğinin ne kadar önemli olduğunu anlatmaya kelimeler yetersiz kalacaktır. Sağlıklı beslenme ile birlikte uyku, bir çocuğun vücut ve beyin gelişimi için rol oynayan en büyük faktördür.



Bebekler ortalama olarak 16–17 saat uyurlar. 4. aydan itibaren geceleri daha uzun uyumaya başlarlar ve gittikçe uyku alışkanlıkları, yetişkin birinin uyku düzenine benzer. Çocuğa gece ile gündüz uykusunun arasındaki farklılıkların yavaşça öğretilmesi gerekmektedir. Örneğin, çocuk gündüz uyuduğunda evdeki seslerden bunun gündüz ve geceleri sessiz geçeceğinden bunun da gece uykusunun olduğunu anlayacaktır. Bebeğin gündüz uykuları zamanlarında, siz de evdeki günlük işlerinizi yapın. Evdeki bu sesler çocuğun seslerle uyumaya alışacağını ve en ufak bir harekette uyanmasını önleyecektir. Bebeğin gece uykusu 7 ila 8 saatleri arasında başlar. Bu saatlerde ona müzik çalmak, ışığı sonuna kadar açmak ve yüksek sesle konuşmaktan kaçınılmalıdır. Siz çocuğunuza gecelerin sıkıcı olduğunu ve uyumanın iyi bir seçenek olduğunu göstermelisiniz. Bunun tam tersini yaparsanız eğer, çocuk bu seslere ve eğlencelere bağımlı olarak büyüyecek ve uykuyu yatak başı eğlenceleri ile ilişkilendirecektir. Bu yöntem, özellikle yatmadan

önce bebeği doyurmada da işe yarar. Çocuk hiç bir zorluk çıkarmadan uykusuna geri döner. Bazen yaptığınız bu rutinliklerin aralarında değiş tokuş yapabilirsiniz. Örneğin eğer programınız sırasıyla doyumak, altını değiştirmek, oynamak ve son olarak uyutmak ise bunu geceleri, altını değiştirmek, doyumak, uyutmak olarak değiştirebilirsiniz.

Herhangi yüksek bir ışığa, müziğe, bebeği uyutmak için sallamaya, ayrıca bebeği uyutmak için sallanan sandalyeyi kullanıp uyuduktan sonra onu yatağına almaya kocaman bir çizgi çiziyoruz. Bunlar çocuk büyüme kanunlarına son derece aykırıdır.

Eğer bebeğiniz uyumada zorlanıyorsa ona ılık bir duş yaptırmamız veya kısa tutmak şartıyla yatak başında kitap okumanız yeterlidir. Çocuğunuz altı ayını geçtikten sonra, yataktayken eline küçük bir battaniye ya da sevdiği oyuncakları vermeniz, onun kendi kendine uykuya dalmasını öğretecektir. Bu yöntemle onu emzikle ağızda saatlerce sallamaktan sizi kurtaracaktır. Eğer çocuğunuzu sallarsanız, tahmin edin ne olur? Bebek bunu sizden hep bek-

leyecektir. Unutmayın ki bebeğiniz karnındayken siz onu sallamadan gayet rahat bir şekilde kendi kendine uyuyabiliyordu. Bebek her ağladığında onun odasına gitmeyin, çünkü bebekler uyuduklarında ağlamaya benzer sesler çıkartabilirler. Öncelikle sesleri analiz edip onları birbirlerinden ayırmamız gerekiyor. Eğer ağlama sesi ise, bu bebeğinizin size *“Ben daha yeni rüyamdan uyandım ve rahatsız edildim”* ağlaması, ya da *“Anne hemen buraya gel ve sen beni doyururken bezimde sana bıraktığım hediye kontrol et”* ağlamaları şeklinde olabilir. Eğer size acil bir ağlama sesi olarak gelmiyorsa, bir kaç dakika bekleyin ve onun kendi kendini uykuya geri koyup koymayacağını görmek için kendinize biraz zaman verin. Eğer her ağladığında kendinizi bebeğin odasında bulursanız, bebek tembelleşecek ve size bağımlı hale gelecektir ve siz de bu kötü alışkanlığı kazanmasına önemli bir yardımda bulunmuş olacaksınız. Tahmin edebileceğim gibi onu ağlarken kendi haline bırakmak içinizi parçalayabilir, ama unutmayın bu durum, onun sizden nefret edece-





ği anlamına gelmeyecektir. Sabah yine uyandığında yüzünde kocaman bir gülümsemeyle sizi karşılayacaktır. Bebekler büyükler gibi kin tutmayı bilmezler!

Eğer bebeğiniz gecenin bir yarısı aç olduğu için uyanmışsa ve sadece anne olarak siz bu ihtiyacı karşılıyorsanız, bu görevi eşinize biberonu vererek devredin ve bırakın, bebeği o doyursun. Bu durum, hem bebeğin sadece sizden beklentiler içine girmesini önleyecek ve hem de bebeğin babası ile güçlü bir bağ oluşturmaya yardımcı olacaktır. Bebeğiniz eğer açlık ve ağrı olmayan sebepler dışında ağlıyorsa, kesinlikle onu alıp odanıza getirmeyin. “Kimse ağlamaktan ölmez” tekniğini kullanın ve anne-babaların dayanamayıp her ağlamasında yanına almak için kullandıkları bahane yanlışlıklarına kesinlikle kapılmayın. Çocuğunuz sizin yatağınıza alışırsa eğer, bunu değiştirmek son derece güçtür. Bebeğin yalnız uyuması en uygunudur. Yanınıza alıp uyutmak, bebeğin uykudayken boğulma riskini yükseltir.

Hepimiz, çocuğumuz herhangi bir hareket yapar yapmaz, onun ne kadar ve nasıl geliştiğini öğrenmek için bazı listelere ve değerlere bakarız. Lütfen sakın olun ve arkanıza yas-

lanın. Çünkü listede verilen değerler ve gelişim listeleri ortalamadır. Çocuk bunların hepsini de yapabilir sadece bir kaçını da. Bunlar çocuğunuzun geri kaldığını ya da çok ileride olduğunu göstermez. Unutmamamız gereken bir nokta vardır ki, bir bebeğin yapması gereken bazı hareketler vardır. Bunlar bebeğinizin ne kadar sağlıklı olarak büyüdüğü ve geliştiği sorularına önemli birer cevaptır. Eğer aklınızda en ufak bir soru işareti var ise, profesyonel birinden yardım almakta her zaman fayda vardır. Eğer bebeğinizde gecikmeler var ise bunlar bazı ciddi sorunların habercisi olabilir. Aşağıda vereceğim özellikler, 2-4 ay arasındaki bir bebeğin yaptığı günlük hareketlerdir:

1. Gülümseme,
2. Yüz ve vücut iletişim kurma isteği,
3. Çeşitli türlerde ağlamalar,
4. Yüz üstü yattığında gövdesini ve başını kaldırma,
5. Ayaklarını geri atıp çekme,
6. Ellerini açıp kapama,
7. Ellerini ağzına götürme,
8. Oyuncaklarını sallama,
9. Duyular,
10. Yüz ve hareketten her şeyi takip etme,
11. Alışık olduğu her şeyi ve bildiği



insanları uzaktan da olsa tanım, 12. Verilen tüm seslere gülüşüyle cevap verir, siz ona “çirkin ördeğim” deseniz bile,

13. Farklı sesler çıkarmaya başlar, Son olarak, bebekler doğdukları anda sadece kırmızı ve yeşil rengi görürler; 2. aydan itibaren ise tüm renkleri görürler. Unutmayın görürler ama renkleri tanıyamazlar ve ayırt edemezler. Bebeklerin duyu organları, doğumlarına 2 ay kalmasından itibaren gelişmeye başlar. Bu yüzden evde çıkardığınız günlük seslerden ya da süpürge sesinden hiç rahatsız olmayacaklardır. Hamileyken sürekli kavga ettiyseniz, inanın bana bebek buna alışık olacağından, kapınıza dayanıp rahatsız oluyorum demeyecektir.■

Bilgilendirme:

“Buradaki bilgiler genel ve kişiden kişiye farklılık gösterebilen bilgilerdir. Lütfen doktorunuza danışmadan buradaki bilgilere göre hareket etmeyiniz.” ■



Türkiye'nin en yeni en orijinal “kişisel gelişim” sitesi
www.kisiselgelisim.co



Kötü Öğretmen Olmanın Yolları

Selçuk ALKAN
selcukaik@hotmail.com

Bazen olaylara baş aşağı bakmak, insanın dünyayı farklı bir perspektiften görebilmesine ve bugüne kadar hiç de dikkatini çekmeyen şeylerin farkındalığını elde etmesine yarar. Böylelikle beynin daha aktif çalıştırılarak, bilgilerin daha kalıcı olması sağlanır. Beyin rutinlikten hoşlanmaz, öğrenmenin kalıcı olabilmesi için farklı şeyler yapmak lazımdır. İyi bir öğretmen olmanın yolları, birçok kez, birçok yazılı ortamda ele alınmıştır. Biz bu ay, olaya baş aşağı bakarak, kötü öğretmen olmanın yollarını irdelemek suretiyle, iyi bir öğretmen olmanın kıvılcımını beynimizde gerçekleştirmek istiyoruz.

O hâlde sözü fazla uzatmadan bakalım, kötü bir öğretmenin neler yaptığına ve neler yapmadığına:

- Öğrencilerle fazla samimi olmamak için göz göze gelmemeyi tercih eder.
- “Günaydın Hocam!”, diyen öğrencisine cevap vermeden gider.
- Öğrencileri dinlemeden suçlar.
- Yağıp gürlememeyi âdet hâline getirir.

- Öğrencisini başkalarının yanında haşlar.
- Tavrı takınır, imalı ve iğneleyici konuşur.
- Onlara kin güder.
- Kendi doğrularının, öğrencileri için de kesinlikle doğru olması gerektiğini düşünür.
- Yaşamda farklı doğrular olabileceğini, bu doğru yolların günün birinde tek bir doğruya kesişebileceğini unuttur.
- Öğrencilerine olduğu kadar topluma da bir model oluşturduğunu unuttur.
- Hareketlerine, görünüşüne, jest ve mimiklerine dikkat etmez, giyimine özen göstermez.
- Sevecen ve şefkatli olmayı ihmal eder.
- Sabırsız davranır.
- Asık suratlı ve sert huylu olur.
- Dürüst, açık ve güvenilir olmayı ihmal eder.
- Alçak gönüllü, hoşgörülü ve anlayışlı olmaktan uzak durur.
- İnsan hak ve hürriyetlerine değer vermez.
- Yaşadığı toplumun değerlerinden

habersizdir.

- Etkili iletişim becerilerinden haberi yoktur.
- Tavrılarında olgunluk ve ciddiyet bulunmaz.
- Kibir ve gurur en yakın arkadaşısıdır.
- Genel kültür açısından kendisini yetiştirmemiştir.
- İkna kabiliyetini geliştirmemiştir.
- İç disiplini sağlayamamıştır ve öfkesini kontrol edememektedir.
- İyi bir dinleyici değildir.
- Gündemi takip etmemektedir.
- Ders dışında öğrencileriyle diyalog kurmaz ve ilgilenmez.
- Davranışları tutarsızdır.
- Kendi hatalarını kabul etmez ve gerektiğinde özür dileyemez.
- İnsan psikolojisinden haberdar değildir.
- Empatik davranmaz.
- Sürekli okumak ve kendini geliştirmek hususunda isteksizdir.
- Öğrencilerini başarabileceklerine inandırma hususunda bir etkisi yoktur.
- Öğrencilerine ve çevresine güven duygusu vermez.
- Diksiyonu bozuktur ve ses tonunu

etkili kullanmaz.

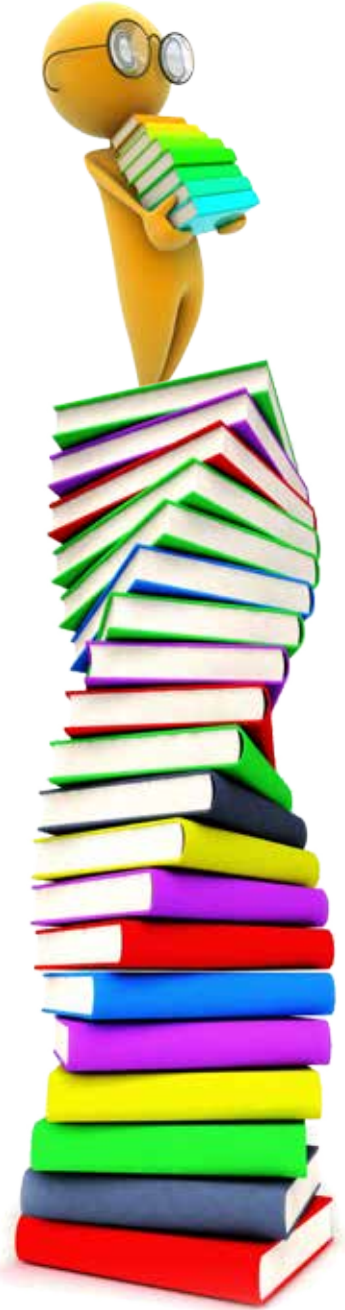
- Dersine hazırlıksız girer.
- Dakik değildir; derse zamanında gelmez, öğrenciyi ve dersi önemsemediğini gösterir.
- Eğitim araç ve gereçlerini en etkin bir şekilde kullanmaz, teknolojiyi bilmez, öğrenmez.
- Öğrencilerini motive etmez ve derse hazır olmalarını sağlayamaz.
- Sürekli masa başında oturur ve öğrencileri arasında gezmez.
- Verdiği ödevleri takip ve kontrol etmez.
- İşbirliğine dayalı demokratik tavırlar sergileyemez.
- Sınıfta disiplini sağlayamaz.
- Ders içerisinde güncel örneklerle yer vermez ve konularla günlük yaşamı ilişkilendiremez.
- Kendi sorun ve sıkıntılarını ders ortamına taşır.
- Espri yapmaz.
- Öğrenciler arasında ayrımcılık yapar.
- En ufak bir başarıyı bile takdir etmez.
- Siyasi düşüncelerini empoze etmeye çalışır.
- Öğrenme ve öğretme yöntem ve tekniklerini etkin bir şekilde kullanmaz.
- Eğitimdeki ve branşındaki yeni gelişmelerden habersizdir. Kendini yenilemez.
- Öğrencinin konuyu kavrayıp kavramadığını kontrol etmez ve tekrarlar yapmaz.
- Öğrencileri, meslektaşları ile öğrenci velileriyle iletişim kurmaz ve

eşgüdüm içerisinde hareket etmez.

- Dersleri öğrencinin seviyesine uygun işlemez.
- Ölçme ve değerlendirmede adil ve objektif davranmaz, öğrenciyi notla tehdit eder.
- Öğrencilerin gelişim dönemi özelliklerinden haberdar değildir.
- Olaylara öğrencilerin bakış açısıyla bakamaz.
- Aşırı disiplinli ve şekilcidir.
- Öğrencilerin sorunlarını dinlemez ve çözüm üretmez.
- Öğrenciyi küçük düşürücü davranışlardan kaçınmaz.
- Öğrencinin de bu toplumun bir bireyi ve geleceğin yetişkini olduğunu unutmaz.
- Verdiği sözü tutmaz.
- Öğrencinin sevgisini ve güvenini kazanabilmek için bir gayreti olmaz.
- Öğrencinin hatalı davranışı üzerinde durmaz, kişiliğini yargılar.

Aslında bu kadar maddeyi bir kelimeyle de özetleyebilirdik; ama bunu yazının sonuna bırakmayı tercih ettik. İnanın, sadece kötü bir öğretmen değil, kötü bir anne, kötü bir baba, kötü bir eş, kötü bir vatandaş olmanın kaynağını tek bir kelimeyle açıklayabiliriz. Nedir o kelime? Tabii ki SEVGİSİZLİK... Sevgi barındırmayan her kişi, her mekân, her kavram kötü olmaya namzettir. Uhdesinde sevgi barındıran her şey, evrendeki tüm pozitif enerjiyi kendine çekecek ve çevresine bu güzellikleri yansıttır.

Sevgi dolu günler diliyorum... ■



Öğretmenlerimizden En Çok Duyduğumuz Cümleler

1- Kendini de evde unutsaydın.

(Hafızayı güçlendirir.) ■

2- Sene sonunda ben de seni unutacağım.

(Hesaplaşmayı öğretir.) ■

3- Ben Ahmet'e söyledim; sen Ahmet misin?

(Kimlik kaymasını önler.) ■

4- Komik bir şey varsa söyleyin, biz de gülelim.

(Kaynaştırır.) ■

5- Konuşmak isteyen varsa dışarı çıksın.

(Yol gösterir.) ■

6- Gece beşik mi salladın?

(Düzene sokar.) ■

7- Çay, kahve içer misiniz?

(Konukseverlik aşılar.)

8- Sana pencereden atla deseler atlar mısın?

(Kışkırtmalara karşı korur.) ■

9- Herkes dersi anladı galiba; konuşmalar başladığına göre.

(Durumu özetler.) ■



30 Güzel Tavsiye



- 1.** Ağaç diki, yabani otları yolun, bırakın elleriniz toprakla buluşsun.
- 2.** Gülmek için, size eşlik edecek birilerinin olmasını beklemeyin.

- 3.** Bahçenizde, balkonunuzun uygun bir köşesinde domates, biber, maydanoz yetiştirin. Az bile olsa tohumunu elinizle ektiğiniz bir sebze yiyecek çok tatlı gelecektir.

- 4.** Sabredin, istediklerinizin gerçekleşmesi için belirlenmiş doğru bir zamanı vardır.
- 5.** Bir şeyler üretin. Resim yapın, yazı yazın, atkı ya da kazak örün.

- 6.** Yavaşlayın ve anın keyfini çıkartın.
- 7.** Uzun zamandır kin beslediğiniz birisini affedin.

- 8.** Bir çocuğu veya bebeği sevin. Onlardan pozitif bir enerjinin size geçtiğini görecektir.
- 9.** Çocukları üzecek ve incitecek bir şey yapmaktan sakının.

- 10.** Çocukluğunuzda okuduğunuz masal kitaplarını sakladığınız yerden çıkarın ve tekrar okuyun.

- 11.** Bir işi bitirmek için kendinize yeterli süre tanıyın.
- 12.** Başarılarınızı ve başarısızlıklarınızı şansa bağlamayın.

- 13.** Bir hayvanı sevin ya da yapabiliyorsanız ona sarılın.
- 14.** Gün doğumu ve gün batımının ihtişamını hissedin.

- 15.** Geçmişin geride kaldığını ve geleceğin belki de hiç gelmeyeceğini hatırlayın.

- 16.** Kusurlu yanlarınızı sevmek zorunda değilsiniz ama en azından onları kabul edebilirsiniz.

- 17.** Karıncaların evlerini inşa edişlerini ve kendi ağırlıklarının 10 katı yiyecek taşıyışlarını izleyin.

- 18.** Ara sıra içinizdeki çocuğun yaramazlık yapmasına izin verin.
- 19.** Başarı bir süreçtir, bir varış noktası değildir. Bunu hep hatırlayın.

- 20.** Evinizde çiçek besleyin.

- 21.** Cebinizde veya çantanızda şeker taşıyın. Arkadaşlarınıza veya karşılaştığınız çocuklara bunlardan verebilirsiniz.

- 22.** İşlerinizi ertelemeyin. Böylece geriye dönüp hataları düzeltmek için yeterli zamanınız olur.

- 23.** Uzun zamandır aramadığınız bir arkadaşınız varsa hemen şimdi onu arayın.

- 24.** Uzun zamandır rafta okunmayı bekleyen kitabınızı alın ve okumaya başlayın.

- 25.** Ara sıra nostaljik takılın. Çocuk parkına gidip salıncağa binin, elma şekeri veya pamuk şekeri yiyin. İp atlayın, ya da misket oynayın.

- 26.** Yeni bir dil öğrenin.
- 27.** Rutinlerinizin dışında çıkın. Her zaman kullandığınız yoldan farklı bir yol keşfedin,, mobilyalarınızın yerini değiştirin. Farklı bir yerden alış-veriş yapın. Yani bir şeyi farklı yapın.

- 28.** Birisine yardım elini uzatın.

- 29.** Hayatınızda değiştirebileceklerinizi değiştirin ve geri kalanları kendi haline bırakın.

- 30.** Ve bugün sahip olduğunuz bir şey için şükredin.