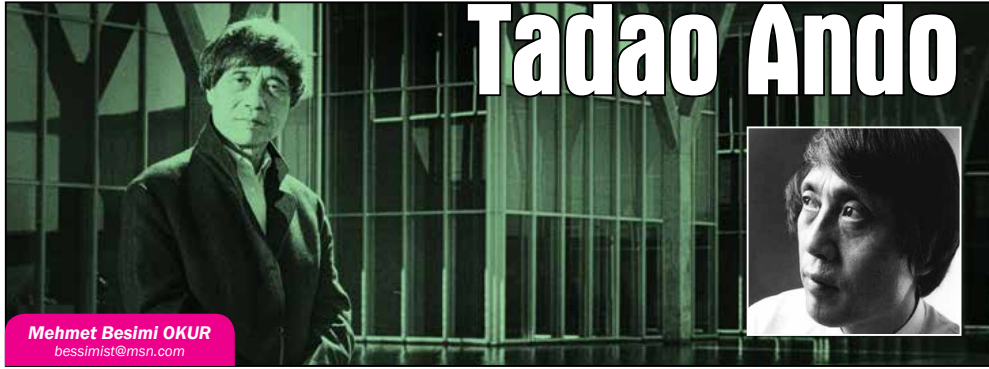


Diplomasız Üstat Mimar: Tadao Ando



Mehmet Besimi OKUR
bessimist@msn.com

1941 Osaka doğumlu Japon mimar Tadao Ando, yirmili yaşlara kadar çocukluğunu ve gençliğini, büyüdüğü sokaktaki marangozhane geçirdi. Ahşaptan yaptığı uçak ve gemi maketleriyle farkında olmadan üç boyutlu modelleme yeteneğini geliştirdi. "Okuyan mı çok bilir, gezen mi?" sorusunun cevabı mimarlar için şüphesiz ki her ikisi de olacaktır. Tadao Ando'da tam olarak böyle yaptı, akademik eğitim almaktansa, 1962'de bireysel bir eğitim tercihinde bulunarak önce kendi ülkesindeki tapınakları, geleneksel binaları, sunakları, abideleri ve bütün Japon'ya'yi gezdi.

Avrupa, Afrika ve ABD'yi gezerek olabildiğince çok yapı inceleyen başarılı mimar, gezilerini, özellikle Le Corbusier olmak üzere, Ludwig Mies van der Rohe, Alvar Aalto, Frank Lloyd Wright ve Louis Kahn gibi mimarların eser ve kitaplarını inceleyerek destekledi. Ardından hiçbir akademik eğitim almadan, on yıl boyunca bir mimarlık şirketinde çalışıp, kendi ofisini kurabilme yetisini kazandı. (Japonya'da on yıl boyunca bir mimarlık ofisinde çalışarak, diplomanız olmadan da ofis kurma yetkisi kazanabiliyorsunuz.)

Kişisel Gelişim ve Akademik Eğitim

Tadao Ando'nun en prestijli ödül-

leri olarak başarıyı yakalamış olması, sanatla etkileşim halinde olan mesleklerin, akademik eğitim süreçlerini daha bir eleştirilir kılıyor. Özellikle ülkemizdeki sanatçıların, bu sistemi eleştirerek çocuklarını okul eğitiminden uzak tutmak istemesi ve buna yine bir kısım sanat eğitimcisinin muhalefeti gibi konuların yanında eğitim atölyelerindeki "tek tipleşen estetik çizgileri" de sanıyorum Tadao Ando ile anılması gereken konulardır (Yapı Dergisi).

Akademik eğitim muhakkak ki şarttır fakat bu işleyiş ve sistem doğru mudur? Tartışılır. Burada değinmek istediğimiz ve sürekli bu yönde vurguladığımız nokta, içimizdeki dehâyi ortaya çıkarabilecek bir yetenekte olmamız ve bunu keşfetmemizdir. Tadao Ando bunu başarmış!

Mimari Yaşamı

Tadao Ando Tokyo, Yale, Harvard ve Columbia Üniversitelerinde misafir öğretim üyeliği yaptı. Yapılan araştırma ve anketler sonucunda Tadao Ando, mimarların birlikte çalışmayı en çok istedikleri bir mimar oldu. (Arkitera)

Yapılarında malzeme olarak brüt beton, ahşap ve cam kullanımı vardır. Brüt betonu denemek için yaladığı söylenir. (Çağdaş Mimarlar Kitabı) Tasarımlarında dik açılı formlar

ve daire gibi sade geometrik şekilleri olabildiğine minimal ve ruhâni bir mekân vurgusuyla yansıtmaya çalışmıştır. Yapıları ışığa ve doğaya karşı hassas olarak tasarlanmıştır.

Bir konuşmasında: "Bence mimari yüksek sesle konuşmamalı. Doğanın ışık ve rüzgâr kılığında konuşabilmesi için, mimari sessiz olmalı." diyen mimar, Tadao Ando Uluslararası Mimarlar Birliği'ndeki konuşmasında mimarlığa olan bakışını şöyle özetlemiştir:

Bence mimarlığın günümüzdeki en büyük problemi, mimarların mesleğe sadece bir sanat olarak bakmaları... Binaların sadece sanatsal yönüyle ilgileniyorlar. Mimarlığın aynı zamanda sosyal bir meslek olduğunu unuttular. Mimarların sosyal sorumluluklarını hatırlamaları gerekiyor... Çok yakın bir gelecekte insanların büyük bir kısmı şehirlerde yaşamaya başlayacak. Mimarların görevi de şehre gelen bu insanlara yaşayabilecekleri binalar, alanlar yapmak. İstanbul'da toplanan, dünyanın dört bir yanından gelen mimarlar da insanların kentlerde kendine ait yaşam alanlarına sahip olması konusunda çözümler üretmeli. Mimarlıkta yıldızlara ihtiyacımız yok. Sosyal sorumluluğunun farkında olan ve insanların yaşamalarına izin veren yapılar tasarlayan genç mimarlara ihtiyacımız var." ■

Kişilik Oluşumunda Beş Kritik Dönem



Sevilay ŞİMŞEK
sevilay_zaffer@hotmail.com

Kişilik, bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı, onu başkalarından ayıran yetenek, güdü, tutum, görüş, inanç, duygusal tepki, biliş biçimleri ve karakter gibi özelliklerinin bütünüdür. Kişiliğin ana çizgileri 6 yaşına kadar şekillenir. Son biçimini de ergenlik döneminin devamında, gençlik çağında alır. Kişilik uzun sürede oluştuğu için değişmesi oldukça zordur. Bireyin anne kamındaki gelişimi ile kişiliğin oluşma süreci de başlamış olur.

Psikoloji dünyasının önemli isimlerinden Erikson'a göre insan kişiliğinin oluşumu, yaşamı boyunca geçirdiği 8 kritik döneme bağlıdır. Bu dönemler hakkında bilgi edinmemiz, kişiliğin oluşumunu ve sonraki ergenlik dönemini kavramamıza yardımcı olacaktır.

1. Kritik Dönem: Güvene Karşı Güvensizlik: Doğumdan bir yaşına kadar olan dönemdir. Bu dönemde bebek güvenmeyi güvensizliği öğrenir. Anne ya da anne yerine geçen kişi bu dönemde birincil öne sahiptir. Çocuğun sevilmesi, okşanması, annenin bebeğe sıcaklığını hissettirmesi, bebeğin kendini güvende hissetmesini ve gelecekte güvenli bir birey olmasını sağlar.

2. Kritik Dönem: Bağımsızlığa Karşı Utanma ve Şüphelilik: 12 aydan 3 yaşına kadar süren bu dönemde çocuklar, kendi çevrelerini kontrol etmek, güçlerini göstermek isterler. Eğer bebek aile tarafından bu dönemde desteklenir, çevresini keşfetmesine izin verilirse, ilerde bağımlı bir birey haline gelmez, kendine güveni gelişir.

3. Kritik Dönem: Girişkenliğe Karşı Suçluluk Duygusu: 3-6 yaş arası dö-

nemdir. Merak duygusunun doğal olarak geliştiği bu dönemde, eğer aile tarafından çocuğun girişkenliği desteklenmezse çocuk suçluluk psikolojisi ile büyür. Diğer yandan, yine bu dönemde her yaptığı onaylanan çocuk ise ahlâki gelişim bakımından olumsuzluklarla karşılaşır.

4. Kritik Dönem: Başarıya Karşı Aşgınlık Duygusu: 6-12 yaş dönemini kapsar. Çocuk artık büyümüş, okula başlamış, aile dışındaki sosyal çevrenin elemanı olmuştur. Aileden çok arkadaşları ve öğretmenleri, çocuğun hayatında ön plandadır. Bu dönemde çocukta işi planlama, iş birliği yapma, öğrenme, işi başarma duygulan hâkimdir. Bu nedenle çocuğa ailesi ve öğretmenleri tarafından yaşına uygun sorumluluklar verilmelidir. Bu dönemde arkadaşlık ilişkilerine verdiği önem arttığı için arkadaşlarının sorgulanması, eleştirilmesi çocuğun aileden uzaklaşmasına sebep olabilir. Bu nedenle aile, çocuğun arkadaşlarını yakından tanımaya çalışmalı, eve davet etmeli, aileleri ile görüşmeli, bunu yaparken de çocuğa güvensizlik duygusu vermeden hareket etmelidir.

5. Kritik Dönem: Kimlik Kazanmaya

Karşı Rol Karmaşası: 12-18 yaş arası dönemdir. Genç, artık hızlı bir fizyolojik değişim içerisindedir. Ergenlik dönemi de denilen bu aşama oldukça sancılı geçer. Genç, başarılı olup olmayacağı problemini sürekli kafasında taşır. Aileye karşı itaatsizlikler, asi davranışlar, bedensel gelişimin takip ettiği sakarlıklar da bu aşamada çok sık görülür.

Sakarlıkların Sebebi: Hızlı büyüme ve uzama, kasların eşgüdümlü çalışmasını aksatır. Genç utangaç olur. Yeni haliyle girdiği ortamda rahat değildir. Herkesin kendisini gözetlediğini sanır. Boyu birden uzayan bu gençten boyuna göre değil, yaşına göre, yaşına uygun davranışlar beklenmelidir. Genç, yine bu dönemde çok katı kuralları geliştirir. Çok seçenekli ya da olasılıklı düşünebilme güçlüğünden ötürü, geliştirdiği kuramlara dayanaksız, körü körüne bir direktme veya bağıllık gösterebilir. Genç, fiziksel değişikliklerin arttığı bu dönemde, duygusal gelişimi biraz daha geriden geldiği için arada bir dengesizlik ve uyumsuzluk yaşar. Adeta toy bir sürücü gibi arabasını doğru yolda tutmaya çabalamaktadır. ■

Naturaji: Kim Olduğunu Keşfetmek İster Misin?



Chizuru NAGOYA



Büyük bir saraya, sarayın kralı tarafından davet edildiniz. Sarayın üç girişi var. Kapıların birincisinin açıldığı yolun iki kenarında, yol boyunca "Selvi" ağaçları bulunmaktadır. Kapıların ikincisinin açıldığı yolun iki kenarında, yol boyunca "Çınar" ağaçları bulunmaktadır. Kapıların üçüncüsünün açıldığı yolun iki kenarında da yol boyunca "Ceviz" ağaçları bulunmaktadır. Saraya hangi kapıdan girerdiniz?

SELVİ ağaçlarının bulunduğu yola açılan kapıyı tercih ettiyseniz;

Size tam hayat yorgunu, yorgun savaşçı diyebiliriz. Neredeyse bitmiş durumdasınız. Son gününüzü de artık ayakta kalmaya, nefes almaya çalışarak harcıyorsunuz. Sizin çevrenizde çok sayıda enerji vampirleri olmalı. O kadar çoklar ki, gece-gündüz sizin enerjinizi boşaltmakla uğraşıyorlar. Sürekli birilerinin şikâyetlerini, yakınmalarını dinlemek zorunda olduğunuz belli oluyor. Sürekli küçük

paralar peşinde koşup, geçinmeye çalışırken insanların çok fazla baskısı ile karşı karşıya kalıyorsunuz. İşiniz de çok yorucu olmalı, uzun mesai saatleri var. Amirleriniz baskıcı, eşiniz, sevgiliniz ya yok ya da fazla yıpratıcı ve dırdırcı biri.

ÇARESİ:

Artık sadece kendinizi düşünmenin, benmerkezci olmanın ve her ilişkiden fayda sağlayacak şekilde hareket etmenizin zamanı gelmiş. Size faydası olmayacağını düşündüğünüz kişiyle bırakın konuşma ve sohbet etmeyi, onların selamını bile almayın. Sürekli yakınan, sürekli sizi eleştiren insanları çevrenizden uzaklaştırın, artık sizin de güzel iltifatlar alma zamanınız gelmiş. Kim olursa olsun, size kötü davranan insanlara siz de kötü davranın, hatta açık açık yüzlerine kininizi kusun ve rahatlayın. Siz değerli bir insansınız ve insanların size paçavra muamelesi yapmasına asla izin vermeyin. Gerekirse kırıcı olun, gerekirse kavgaya edin ama ken-

denizi hiçbir şekilde kimseye ezdirmeyin. Böyle yaparsanız, birden her şeyin düzelmeye başladığını anlayacak, daha güçlü ve enerjik olduğunuzu göreceksiniz.

ÇINAR ağaçlarının bulunduğu yola açılan kapıyı tercih ettiyseniz; Sizin ciddi güven sorunlarınız var. Bunun nedeni, geçmişinizde çok fazla hayal kırıklığına uğramış olmanız olabilir. Bu yüzden insanların size fazla yaklaşmasına, samimi olmasına ve sizin koyduğunuz sınırları aşmasına izin vermiyorsunuz. Böyle davranmakta haklı da olabilirsiniz. Ancak unutmayın, masaya pey sürmeyenlere, oyuna katılmış sayılmalara ve oynamayanlara ödül de verilmez. Seçici olmanızda bir sorun yok ama biraz daha az korumacı olmalısınız.

ÇARESİ:

Kalın çizgilerle çizdiğiniz sınırları biraz gevşetmeye başlayın. İnsanların yanınıza yaklaşmasına izin verin. Düşünün ki, başkalarının da en az

sizin kadar güven sorunu vardır ve çok zor kaleleri fethetmeye herkes yaşamaz. Seçici olmakta bir sorun yok ama küçümseyici davranmak ciddi bir sorundur. Giderek daha fazla yalnızlaşmamak için beklentilerinizin çitasını biraz indirmeye çalışın. Belki siz de düşündüğünüz kadar mükemmel değilsinizdir, zaten olmak zorunda da değilsiniz.

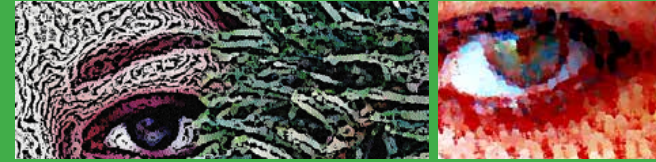
CEVİZ ağaçlarının bulunduğu yola açılan kapıyı tercih ettiyseniz; Bu kapıyı seçmekle komplekslerinizden arınmış bir insan olduğunuzu gösterdiniz. İnsanların çok sığ olduğunu ve değersiz şeylere önem verdiğini düşünüyorsunuz. Aşırı okumaktan, düşünmekten hoşlanıyori-

sunuz ve ciddi bir insansınız. Sulu ve şakacı insanlardan hoşlanmıyorsunuz. Ama her şeyin fazlasının zararlı olduğu gibi, iyi olmanın da fazlası zararlıdır.

ÇARESİ:

Artık hayatı daha az ciddiye almanın zamanı gelmiş sizin için. Şakacı olmaya çalışın; şakacı, eğlenceli insanları yanınızdan uzaklaştırmayın. Tarihteki en büyük bilgelerin bile şakacı olduklarını unutmayın. Bilgeler ve hayatı ciddiye alanların mizahı sevdiği, çoğu zaman kendileriyle bile alay edip şaka yaptıkları bilinir. Gülmeyi unutmayın, gülmek sizi mutlu eder. Başkalarının sizinle dalga geçmesi ise kibrinizi törpüler. Kibir bilgelerin düşmanıdır. ■

NATURAJİ NEDİR VE NE İŞE YARAR?



Bizler, insanlığın ve geçmiş bütün medeniyetlerin kültürel mirasçısıyız. Günümüzde bilerek ya da bilmeyerek kullandığımız beden dilinin, kelimelerin, tonlamaların ve mimiklerin geçmişin izlerini taşıdığı açıktır. Önceki insanların doğa ile bir bütün içinde yaşamış olmaları, varlıklarını doğa ile mücadele ederek sürdürmeye çalışmaları, binlerce bilinç ötesi ve bilinç gerisi davranış gelişmelerine olanak tanımıştır.

Doğa ve insan ilişkilerinde kültürel bir yapı olarak büyü, iksir, tılsım ve muska gibi gizem dolu yapıları görmezlikten gelmek mümkün değildir. Büyü, insanın doğaya karşı zafer kazanırken kullandığı bir yöntemden başka bir şey değil. İşte bütün bu bilgiler, modern insana aktarılmış kültürel ve genetik bir mirastan başka bir şey değildir.

Belli bir doğal ortamda farklı yapıdaki insanların "Kırmızı" renge göstermiş olduğu ayrı ya da benzer tepkiler, modern insanın günümüzdeki tepkilerinden pek de farklı değildir.

Tarih öncesinde insanlar saldırgan bir hayvanı, doğa koşullarını, açlığı, ateşi, suyu birçok doğal olayı, büyücüler, iksirleri tehdit olarak görürlerdi ve çoğu zaman doğa-büyü ilişkisine dayanarak korunma, başarılı olma ve güç kazanma yolunda çaba gösterirlerdi. Eski zamanlarda büyücülerin, doğa hekimlerinin, bilgelerin değerleri en az kral bir lider ya da güçlü bir komutan kadardı.

Naturaji bilimi, gerçek bir bilim dalı sayılmasa bile söyleyecek çok söz vardır. Çünkü doğa ile büyü arasındaki ilişkiyi inceleyerek geçmiş medeniyetlerin günümüze, modern hayata miras olarak aktardığı bilgiler ile modern insanın davranışlarını gözlemleyerek bir analize ulaşır ve öğütlerde bulunur.

Erkek-kadın ilişkileri, aşk, para, başarı, başarısızlık, korku, heyecan, hırs, intikam, zayıflık, güçlü yarılar, olaylar karşısında alınan tutumlar ve daha birçok insani duruş, gerçek bir bilim olmayan gizem dolu Naturaji ilminin çalışma konuları içine girer. ■



Tarihin Gizemli İstihbarat Yöntemi

Naturaji, tarih boyunca kullanılmış bir yöntemdir. Birçok gizemci grup, krallar, liderler, savaşçılar bu yöntemleri kullanmış ve çok başarılı olmuşlardır.

Yazı bulunmadan evvel, 'Tarih Öncesi' olarak adlandırılan zamanlarda bile klanlar arasındaki savaşlarda, klan casusları Naturaji tekniklerini kullanarak istihbarat bilgileri toplarlardı. Bazı Sümer tabletlerinde Akad savaşçılarının istihbarat toplamak için Naturaji tekniklerini kullandığı belirtilmiştir. Mısırlıların çeşitli büyü tekniklerinin anlatıldığı 'Ölümler Kitabı'nda ise bu yöntemlerden sıkça bahsedilmekte ve insanın "Annma" tekniklerinin Naturaji ile yapıldığından söz edilmektedir. Daha sonraları da bu sistemin varlığından söz eden eserler olmuştur.

Eski Yunan'da, Hermes de denilen bir doğa bilimcisi ve bilginin Naturaji ilmini kullanarak çeşitli çalışmalar yaptığında söz edilir. Roma döneminde ise bu yöntemi en çok Gladyatör yetiştiren insanların kullandığı ileri sürülür. Hepsi birer korkusuz savaşçı haline getirmek için bu teknikleri kullanıyorlardı. Avrupa'da Rönesans sırasında da çeşitli toplum liderleri ile sanatçılar yine bu tekniklerden faydalanarak toplumların dönüşümünü sağlamışlardır. ■



Yrd. Doç. Dr. Tayfun DOĞAN
www.tayfundogan.net



Sosyal zekâ nedir? Yaşam kalitesini nasıl etkiler?

Bireyler yaşamlarını ve genel iyilik hallerini sürdürebilmek için fizyolojik, psikolojik, sosyal ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Bu gereksinimlerini karşılarken çevrelerindeki diğer insanlarla etkileşim içerisinde bulunmaktadır. İnsanlar sahip oldukları iletişim becerileri sayesinde başkalarını etkileyebildikleri gibi başkalarından da etkilenirler. Diğer insanlarla olan bu etkileşim, yaşamı kolaylaştırıcı ve yaşanabilir kılmanın yanında çekilmez bir hale de getirebilir.

Sosyal bir varlık olan insan, diğer insanlarla iletişim kurmak, onlarla duygu ve düşüncelerini paylaşmak ve onların duygu ve düşüncelerini de öğrenmek ister. İletişim kurmadan yaşayamayız; daima bir şekilde iletişim kurarız ama ne yazık ki bu iletişim her zaman doğru iletişim tarzı olmaz. İnsanlarla kurduğumuz bu iletişimin başarılı olması, bireyi yalnızlıktan ve sosyal yönden izole edilmiş olmaktan koruyacaktır.

Ünlü gezginci W. Carl Jack-son, yaklaşık iki ay süren Atlantik Okyanus'unu geçme macerasını anlatırken şöyle der:

"Aklımda kalan en önemli şey, birin-

ci aydan sonra duyduğum korkunç ve katlanılmaz yalnızlık duygusu idi. Öğrendiğim en önemli şey ise, yaşamın insanlar olmadan olamayacağı ve bir anlamının olmadığı idi. Sürekli konuşabileceğim, gerçek, yaşayan ve nefes alan birisine gereksinim duydum."

Sosyal Zekâ Nedir?

Zekâ ile ilgili yapılan tanımlarda, zekânın bir çevreye uyum yeteneği olduğu hep vurgulanmıştır. Aslında burada farkında olmadan sosyal zekâ da tanımlanmış olmaktadır. Zira çevreye uyumdan kastedilen, yalnızca fiziksel çevreye uyum değil, bilakis içinde bulunulan sosyal ortama uyumdur. Dolayısıyla bireylerin sosyal zekâsı ne kadar yüksekse, çevreye uyum yetenekleri ve insan ilişkilerini yürütme becerileri o kadar yüksektir.

Sosyal zekâ, insanların duygularını, ruh hallerini ve güdülerini doğru olarak değerlendirme, insanları anlama, idare etme yeteneği ve insan ilişkilerinde ustaca davranma olarak tanımlanabilir. Sosyal zekâ iki boyutta incelenebilir: Bilgi ve işlev. İnsan ilişkilerinde bireyin kendisi da-

hil, diğer bireylerin duygu düşünce ve davranışlarını anlama, bilgi boyutunu oluşturmaktadır. İnsanları anlamaya dayalı olarak bu anlayış davranışa dönüştürme ise sosyal zekânın işlevsel boyutunu oluşturmaktadır.

Sosyal Zekâsı Yüksek Bireylerin Özellikleri Nelerdir?

Karakter ve kişilikleri anlama ve değerlendirmede oldukça yetenekli olan insanların yüksek sosyal zekâyâ sahip olduğu kabul edilir. Bu insanlar, düşünme ve akıl yürütmede çok yeteneklidirler. Başkalarını anlayabilme ve insan ilişkilerinde akıllıca davranabilme, sosyal zekâsı üstün insanların en önemli özelliklerindendir. İnsanların hislerini, niyetlerini ve sorunlarını keşfedebilme ve içgörü sahibi olabilmeye, başkalarının ne hissettiğini bilme, kolaylıkla yakınlık ve ahenk kurmaya yol açabilir. Sosyal zekâsı yüksek olan bireyler, insanlarla rahat bağlantı kurabilen, onların tepkilerini, hislerini akıllıca okuyabilen, yönlendirebilen, organize edebilen ve her insani faaliyette alevlenebilecek tartışmaların üstesinden gelebilen kişilerdir. Diğer-

lerinin birlikte olmaktan hoşlandığı kişilerdir. Çünkü duygusal olarak besleyicilerdir; insanları iyi bir ruh haline sokarlar ve "Böyle insanlarla olmak ne büyük zevk" türünden şeyler söylerler.

Sosyal Zekâ Öğrenilebilir mi?

Sosyal zekâ, geleneksel zekâ anlayışından farklı olarak öğrenilebilir ve geliştirilebilir. İnsanlar, çocukluklarından itibaren çevrelerinden gördükleri iletişim modellerini benimseler ve iletişim tarzlarını oluştururlar. İnsanların çekingen veya utangaç olmalarında, sosyal fobik olmalarında biyolojik faktörlerin etkili olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bununla birlikte insan ilişkilerinin en kapsamlı kavramı olan sosyal zekânın gelişmesinde sosyal öğrenmenin biyolojik faktörlerden daha etkili olduğu düşünülmektedir.

Çocukluktan itibaren çevrelerin de model alabilecekleri uygun bireylerin olmayışı, aşırı otoriter ve suçlayıcı aile ortamında büyüme, anne ya da babanın ruhsal bozukluklarının olması, aile içi iletişimin bozuk olması veya sosyalleşebilme için uygun ortamın bulunmaması, bunun yanında bireyin akademik zekâsının düşük olması nedeniyle sosyal zekâ gelişmemiş olabilir. Bu durumda bireylerin çevrelerindeki kişilerle yeterli ölçüde ilişki kuramamalarına ya da ilişkilerinde içtenlik ve dostluğun bulunmamasına neden olmakta ve bu durumda yalnızlık duygusunu doğurmakta, onları mutsuz etmekte ve hatta önemli ilişkilerde sorunlarına neden olabilmektedir.

Sosyal Zekâsı Yüksek İnsanlar, İnsan İlişkilerinde Her Zaman Başarılı mıdır?

İnsanların, diğer bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaları, bu konuda oldukça yetenekli olmaları, her zaman bunu performansla dönüştürebilecekleri anlamına gelmemektedir. Dolayısıyla sosyal zekânın bir boyutunda oldukça iyi olan insanlar her zaman bunu davranışa yansıtmayabilmektedir. Özellikle sosyal fobik bireylerin, insanların davranışlarını ve duygularını anlamada oldukça yetenekli oldukları bilinmektedir. Yani insanların beden dillerini, duygularını, neye kızacaklarını neden mutlu olacaklarını derin bir sevgiyle bilmekte ve bazen onları kızdırmamak için bazen de üzülmelerini istemedikleri için insanlara içlerinden geldiği gibi davranmamakta çekingenlik ve panik yaşamaktadırlar. Kısacası sosyal zekânın bilişsel boyutunun yüksek olması, bireyin insan ilişkilerinde başarılı olması için yeterli olmamaktadır.

Sosyal Zekânın Kapsamında Bulunan Beceriler Nelerdir?

Sosyal zekâ kapsamı içerisinde yer alan beceriler, ilişkide bulunulan bireyi dinleme, onun duygu ve düşüncelerini anlama, empati kurabilme, beden dilini etkili bir şekilde kullanma, sosyal iletişim kurallarını bilme, duygularını ifade edebilme, diğer insanlarla kolayca iletişim kurabilme, çatışmayı ele alma ve çözme, sosyal etkileşimi başlatma ve sürdürme, sözel olmayan becerileri anlama gibi becerilerdir. Bu becerilere sahip bireyler, insanlarla nasıl geçinebileceklerini bilirler, yeni durum ve insanlara kolayca uyum sağlarlar, başkalarını nasıl güldürebileceklerini, ikna edeceklerini bilirler.

Bazı bireyler utangaçtır, diğerleri yalnızlık içerisinde, bir başkaları ise yeterince atılgan değildir. Bu yüzden çoğu kez eksiklik duygusu yaşarlar. Yaşanan bu eksiklik duygusu bireyin okul, iş ve evlilik yaşamını da etkilemekte ve bu alanlarda mutlu ve başarılı olmasını güçleştirmektedir. Gerek okul ve iş gerekse evlilik yaşamında iletişimde bulunduğu bireylerle doyurucu ve yeterli bir ilişki yaşayamayan birey sosyal ve içsel uyumsuzluk yaşamakta ve psikolojik sağlığı riske girmektedir.

Sosyal Zekâ Yaşam Kalitemizi Nasıl Etkiler?

Sosyal beceriler, bireylerin yaşam kalitesini artırarak kendilerini geliştirmelerinde de önemli bir unsur olarak görülebilir. Maslow'un belirttiği gibi kendini gerçekleştiren kişinin özellikleri arasında sosyal zekâsı yüksek bir insanın özelliklerine benzer birçok madde bulunmaktadır. Örneğin, içten geldiği gibi davranabilme, otonomiye önem verme, genel olarak insanlara sempati ve sevgi duyabilme, diğerlerine empati ile yaklaşabilme, kendini ve diğer insanların kabul etme, diğer insanlarla derin kişilerarası ilişkilere girmeye gibi.

Sosyal zekâ ile ilgili yapılan araştırmalarda, sosyal zekânın düşük olmasının, psikolojik problemlerin ortaya çıkmasında etkili bir faktör olduğu görülmüştür. Sosyal zekânın düşük olması, psikolojik problemlere neden olabilmekte, psikolojik problemlerde bireyin insanlarla olan ilişkilerinin iyice bozulmasına neden olmaktadır. Bu kısır döngü bir yenden kırılmadıkça bireyin ruhsal sağlığı gittikçe daha da kötüleşecektir. ■





Halil İbrahim ERDEN
www.halilerden.com



Cep Telefonuyla Konuşma Adabı

Hayatımızın her alanında yanımızdan ayırmadığımız cep telefonunu kullanırken bazı nezaket kurallarına dikkat etmemiz, bizi topluma örnek, kibar, nazik bir insan yapacaktır...

Telefon, hayatımıza girdiğinden beri işlerimizi kolaylaştırdı. Artık basit bir iş için uzun mesafeler katetmek zorunda değiliz. Cep telefonunun keşfiyle beraber hayatımızda yenilik ve kolaylıklar ardi ardına sıralandı. Bu kolaylıklarıyla beraber bazı istenmeyen durumlarda ortaya çıkmaya başladı. Teknolojinin nimetlerinden yararlanmaya devam ederken yeni durumlara göre nezaket kurallarını oluşturmamız, toplum olarak daha güzel bir yaşam için önemlidir. Hayatımızın her alanında yanımızdan ayırmadığımız cep telefonunu kullanırken bazı nezaket kurallarına dikkat etmemiz, bizi topluma örnek, kibar, nazik bir insan yapacaktır.

Öncelikle birisini cep telefonuyla aradığımızda kendimizi tanıtmamız lazım. İsmimiz, soyismimiz, eğer işle ilgili arıyorsak, varsa şirketimizin adı belirtilmelidir. Kendimizi tanıttıktan sonra karşımadaki kişinin müsait olup olmadığını sormamız gerekir. "Acaba müsait misiniz?" "şeklinde bir ifade olabilir.

Her gün gördüğümüz kişilere kendimizi tanıtmaya gerek yok tabii. Zaten onların telefonunda bizim numaramız kayıtlıdır.

Telefon bir haberleşme aracıdır. Onun için merakımızı anlatıp kapatmalıyız. Telefon konuşmaların ücretsiz olması ya da bedava dakikalar olması bunu değiştirmez. Sizin vaktiniz olabilir; ancak karşınızdaki insanın sizin kadar vakti yoktur. Belki de çok önemli bir telefon beklemektedir.

Telefonla aramayı kim yaparsa yapsın, kapatırken yaşı büyük olan önce kapatır, konuşanlardan biri erkek, diğeri bayansa, bayan önce telefonu kapatır. Amir-memur konuşuyorsa amir önce kapatır, memur sonra kapatır. Bayan memur, erkek amir durumunda ise ilk önce telefonu amir kapatır.

Telefonu ilk açtığımızda, selamlama (merhaba, günaydın, iyi günler vb.) ile konuşmaya başlanmalıdır. Kapatırken de yine iyi günler, iyi akşamlar, iyi tatiller gibi ifadelerle kapatmalıyız.

Cami, kilise vb. ibadethanelerde, toplantı, seminer, konferans gibi toplantılarda telefon sessize alınmalıdır. Bu tür ortamları huzur ve sükunu bozmak ayıp bir durumdur.

Telefonun sesinin klasik zillerden olması tercih edilmelidir. Uzun hava-

lar, horon havaları ve buna benzer telefon müzikleri, özellikle iş ortamında tercih edilmemelidir. Seçtiğiniz telefon müziği sizin statünüzü gösterir.

Yanınızda başkaları varken telefonunuz çaldığında -ki titreşimde olmalı- müsaade isteyip konuşmayı da çok uzatmadan kimse rahatsız edilmemelidir.

Yakınlık dereceniz ne olursa olsun, başkasının cep telefonu karıştırılmaz. Cep telefonu özel bir eşyadır. Telefonunuzun şarjı dolu olmalı, eğer şarjı bitmek üzere ise bunu karşınızdaki kişiye bildirmeniz gerekir.

Telefonda bağırarak konuşmak şık değildir.

Uçağa binince telefon kimsenin uyarısına gerek kalmadan kapatılmalıdır. Hele ki uçak kalkış için piste giderken telefonla konuşmak gibi bir görgüsüzlük hiç hoş değildir. Uçaktan inerken de uçağı terketmeden telefon açılmamalıdır.

Toplumda nezaketi yaygınlaştırmak ve daha yaşanabilir bir dünya için insanlar bu tür kurallara dikkat ederse, saygınlık kazanmış ve topluma örnek olmuş olurlar. ■



Yelda AYDIN
mihribanyeldaaydin@hotmail.com

Ünlü Bilgelere Göre Müzik Nasıl Tedavi Ediyor?

Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde şöyle yazılıdır:

"Merhum ve mağfur Bayezid Veli, Vakıfname'sinde hastalara devâ, dertlilere şifâ, divânelerin ruhuna gıda ve defî sevda olmak üzere on adet hanende ve sazende gulam tahsis etmiştir ki, üçü hanende, biri neyzen, biri kemani, biri musîkârî, biri santûrî, biri üdi olup, haftada üç kere gelerek hastalara ve delilere mûsîkî faslı verirler."

Büyük bilgin ve filozoflardan İbn-i Sina (980-1037), mûsikinin tıpta oynadığı rolü şöyle tanımlamaktadır: "Tedavinin en iyi yollarından, en etkililerinden biri, hastanın akli ve ruhi güçlerini arttırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, ona en iyi mûsîkiyi dinletmek, onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir."

Büyük Türk Bilgini Farabi (870-950) makamların ruha etkisini şöyle sınıflandırır:

- 1. Rast makamı:** İnsana sefa (neşe, huzur) verir.
- 2. Rehâvî makamı:** İnsana beka (sonsuzluk fikri) verir.
- 3. Kûçek makamı:** İnsana hassasiyet (duyarlılık) verir.

4. Bûzûrk makamı: İnsana havf (çekinme, sakınma duygusu) verir.

5. İsfahan makamı: İnsana hareket kabiliyeti ve güven hissi verir.

6. Neva makamı: İnsana lezzet ve ferahlık verir.

7. Uşşak makamı: İnsana gülme (dilhek) verir.

8. Zîrgüle makamı: İnsana uyku (nevm) verir.

9. Saba makamı: İnsana şecaat (cesaret, kuvvet) verir.

10. Bûselik makamı: İnsana kuvvet verir.

11. Hüseyinî makamı: İnsana sulh (sükûnet, rahatlık) verir.

12. Hicaz makamı: İnsana tevâzû (alçak gönüllülük) verir.

İbn-i Sina, Farabi'nin eserlerinden çok yararlandığını, hatta mûsîkiyi de ondan öğrenerek tıp mesleğinde uygulamaya koyduğunu söylemektedir. Arapça yazdığı *Kitab'ün Necat ve Kitab'ün Şifa*'daki on iki fasıl tamamen musikiye ayrılmış olduğundan, bu kısım Baron Rodolph Dearlangar tarafından Fransızca olarak "La Musique Arap" adıyla yayımlanmıştır.

Eski Türk hekimlerinden Şuuri'nin Tadıli-i Emzice adlı eserinde, müzik ile tedavi hakkında geniş bilgi vardır. Şuuri eserinde, belirli makamların

günün belirli zamanlarında etkili olduğunu belirtmektedir. Ona göre:

Rast ve Rehâvî makamları: Seher zamanları etkilidir.

Hüseyinî makamı: Sabahleyin etkilidir.

İrak makamı: Kuşlukta etkilidir.

Nihavend makamı: Öğleyin etkilidir.

Hicaz makamı: İki ezan arası etkilidir.

Bûselik makamı: İkinci zamanı etkilidir.

Uşşak makamı: Gün batarken etkilidir.

Zengüle makamı: Gurubdan sonra etkilidir.

Muhallif makamları: Yatsıdan sonra etkilidir.

Rast makamı: Gece yarısı etkilidir.

Zirefkend makamı: Gece yansından sonra etkilidir.

Günümüzden 900 sene kadar önce Selçuklu Sultanı Nureddin Zengi tarafından Şam'da yaptırılan Nureddin Hastanesi'nde, mûsîki makamları tedavi amacıyla kullanılmıştır. Sonraki dönemlerde, 700 seneden beri Amasya, Sivas, Kayseri, Manisa, Bursa, İstanbul (Fatih Külliyesi) ve Edirne şifâhanelerinde 100 sene önceye kadar mûsîki ile tedavi uygulanmıştır. ■



Adem SUAD
ademsuad@gmail.com

Dâhi Yönetici SEZAR'ın İlginç Uygulamaları

Jül Sezar, Yunan-Roma dünyasının tarihini tersine çeviremez şekilde değiştirmiş, cesareti ve askeri dehasıyla Roma'yı bir imparatorluk haline getirmiş. Bu efsanevi Romalı hakkında pek çok şey yazılıp çizilmiş olsa da bildiklerimizin doğruluğu su götürür. Kendisine soyluların düşman, halkın dost kesilişini ve aradan geçen 2000'den fazla yılı göz önüne alınca, Sezar'a dair söylentilerin birbirini tutmayışına hak vermeden geçemiyor insan.

Jül Sezar (M.Ö.100?-44), tarihin yazdığı en ünlü Romalı kuşkusuz... Halk tarafından 'Mağlup Edilmez Sezar' diye anılan bu lider; bir devlet adamı, general, kanun koyucu, hatip, tarihçi ve matematikçi olarak bilinir. Süsüne ve giyimine düşkün olan, saçları döküldüğünden kel bölümlerini gizlemek için başında defne dalından bir çelenkle gezen, soylulara karşı halkın tarafında saf tutan bu yenilmez savaşçı, tarihin kendisine biçtiği 'diktatör' sanının hakkını vermiş olabilir mi gerçekten? Yoksa 21. asır önceki diktatörler, bu yüzyıllıklardan farklı telden mi çalışıyorlardı? Ya da kenara çekilerek, kanun adamı ve hakkaniyet yanlısı olarak nam salmış Sezar'ın hakkını Sezar'a mı vermeli?

Geldim, Gördüm, Yendim

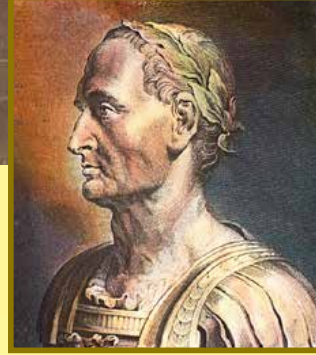
Sezar, soylu bir aileden gelmesine karşın halkın yanında yer almış.

İradesi kanun hükmündeki Sezar'ın, tek sözüyle harekete geçen bir orduya sahip olduğu o günlerine ulaşması kolay olmamış. Zekâsı, cesareti ve askeri alandaki hüneriyle Roma'yı cumhuriyetten imparatorluğa dönüştüren Sezar, herhangi bir saldırının planlanması, düzenlenmesi ve yönetilmesinde önüne geçilmez bir enerji ve tutkuyla hareket edermiş. Lüks bir hayata alışkın olan bu liderin, yeri geldiğinde kendisini çetin savaş koşullarının ortasına atmasını askerleri şaşkınlıkla karşılıyorlar, ona büyük bir hayranlıkla bağlılık duyuyorlarmış. Halkı temsil eden Marius ile soyluları temsil eden Sulla arasındaki iç savaşta Marius'un yanında yer alan Sezar'ın hayatı, Marius'un yenilmesiyle tehlikeye girmiş. Sulla'nın kendisini bağışlamasıyla hayata hızlı bir dönüş yapmış Sezar ve o hızla askeri bir görev nedeniyle Anadolu'da almış soluğu. Ünlü "Geldim, gördüm,

yendim"(Veni, vidi, vici!) sözünü de Anadolu topraklarındaki bir savaştan dönerken söylediği bilinir.

Sağ Elle Tokalaşma Kanunu

Sezar, halkın iyi savaşması yanında, iyi yönetilmesi gerektiğini öne sürerek pek çok kanun çıkarmış. Soyluların önderi General Pompeius, askeri görevle Roma'dan ayrılınca Sezar da halkın desteğini kazanmak üzere faaliyetlere girişmiş. Sivil savaş sonrasında halka ve askerlere altın dağıtıyor, ardından ziyafet çekiyor, gladyatör oyunları ve sirkler gibi halkı eğlendirecek gösteriler sonrasında kanunları uygulamaya koyuyormuş. Soylulara sağlanan pek çok hakkın avam kesime de tanınmasını sağlayan kanunlarıyla soylular arasında pek çok düşman edinmiş. Halkın adil ve güvenilir yaşam koşullarına kavuşması için zorbalık ve şantajı yasaklayan bir kanun çıkarmış.



Sağ elle tokalaşmak Sezar'dan önce bir adetten ibaretken, Sezar bunu bir kanun haline getirmiş. Silah sağ elde taşındığı için bu elle tokalaşmak, kişinin elinde silah bulunmadığının ve dostça bir yaklaşım içinde olduğunun, karşdakine zarar vermek istemediğinin işaretlemiş. Ancak solak olan Sezar, düşmanları karşısında bunu bir avantaja çevirmek istemiş. Sağ eliyle tokalaşırken sol eliyle de silahını rahatça tutmak gayesiyle sağ elle tokalaşmayı kanunlaştırmış. Böylece gizli düşman sağ elini uzatırken, kendisi sol elinde silah bulunduruyor, kendini emniyete alıyormuş.

Elleri İncili Jül Sezar

Sezar, on yıldan daha kısa bir sürede, bugünkü Fransa ve Belçika'yla birlikte Hollanda, Almanya ve İsviçre'nin bulunduğu bölgenin büyük bir bölümünü egemenliği altına almış. Bir kanun koyucu olarak boş durmamış ve bu bölgedeki halkların yaşamlarına da yeni kanunlar eşliğinde nizam getirmiş. İ.Ö. 55 ve 54'te İngiltere'yi istila ettiyse de yeterli sayıda askeri olmadığı için adayı fethedememiş. Bir söylentiye göre İngiltere'yi fethetme arzusu, bu adanın kıyılarında çikanılan incileri duyduğu zaafıtan kaynaklanıyormuş.

Sahip olduğu incileri eline alır, onları uzun uzun seyredermiş Sezar. Ağrılıklarını kestirmeye çalışarak bir değer biçmeye çalışmış incilerine. Bu, onun için bambaşka bir keyifmiş. Aynı zamanda heykeller, altın kaplar, tahta oymalı çanaklar biriktirme gibi bir âdeti de varmış.

Sezar'ın en büyük dertlerinden birisi, saçlarının dökülmesiymiş. Düşmanlarının sık sık alay konusu olan kellik problemine çare ararken, çözümlü defne yapraklarından bir taç takmakta bulmuş. Bunun yanında tedbiri elden bırakmıyor, başının arka kısmındaki saçları ön tarafa doğru tarayarak kel bölgeyi kamufle etmeyi beceriyormuş.

Sezar aynı zamanda epilepsi hastalığından da muzdarıymış. Kendisine oldukça acı veren sara nöbetlerine yakalanıyor, bu zamanlarda bedensel davranışlarının kontrolünü kaybediyor, ne yaptığını bilmeyecek derecede kendinden geçiyormuş. İlaçların ve tedavi yöntemlerinin olmadığı o çağlarda kuvvetten düşüren böylesi şiddetli bir rahatsızlığın, Sezar'ın pek çok başarısının önüne geçtiği söylenir. Ayrıca kimilerinin bu rahatsızlığı, tanrıların ve özellikle 'ay'ın bir cezası olarak görmesi, Sezar'ın ıstıraplarına tuz biber ekermiş. Ancak kurnaz lider bu durumu da kendi lehine çevirmenin yolunu bulmuş. Sara nöbetlerini, kendisinin ilahi güçler katında Venüs'le ilişkilenirilişine bağlıyor, bu rahatsızlığı kendisine bahşedilen tanrısal niteliklerin bir işareti gibi gösteriyormuş. ■

"Sen de mi Brütüs?" deyimi nereden geliyor?

Sezar, gücünü ve yetkilerini iyiye kullanarak çok cesur ve faydalı ıslahatlar yapmış, İtalya şehirlerinin hukuki durumunu bir düzene bağlamış, eyaletlerin idaresini düzeltmişti. Bu arada borçlara ait kanunları hafifletmiş, eyalet halkına vatandaşlık ve senatör olabilmeye yetkilerini tanımış, fakir olanların Kartaca'da ve Korent'e koloni kurlmalarını sağlamıştır.

Sezar'ın aldığı bu tedbirler, aristokratların yetkilerini kısıtlamakta ve istedikleri gibi halka yaptırımlar uygulamalarını önlemekteydi. Bunu kabul etmek istemeyen aristokratlar, başlarında Brütüs'le Cassius olmak üzere, ona karşı suikast hazırladılar. MÖ 44 yıllarında, senato toplantısına giden Sezar'ı öldürdüler. Sevdiği dostu Brütüs'ü suikastçılar arasında gören Sezar'ın son sözleri: "Et tu, Brute?" (Sen de mi, Brutus?) oldu. ■





Cengiz ERENGİL
www.cengizerengil.org

Mo Shapiro'dan 1 Haftada Başarılı İş Görüşmeleri Dersi



Mo Shapiro

İş görüşmelerinin artık hafife alınmadığı bir dönemdeyiz. Birçok aday arasından seçim yapıldığına göre, neden 'sizi' seçmelerinin doğru olacağını onlara kanıtlamalısınız. İşte 1 Haftada NLP'den tanıdığımız Mo Shapiro'nun, '1 Haftada Başarılı İş Görüşmeleri' kursu size bu olanağı sağlayacaktır. Profesyonel ilişkilerinizi geliştirecek bu yönetim bilgileri, sizin özel hayatınızdaki ilişkilerinizde de yararlı olacaktır. Öncelikle yapmanız gereken, bu ilişkiye saygı duymaktır.

■ Pazar Günü:

İş Görüşmelerinin Dört Önemli Unsuru

1. Amaç
 2. Hazırlık
 3. Performans
 4. Görüşme Sonrası Değerlendirme
- Bu dört unsur temeldir. Görüşme yapılan kişinin, hedeflerinizi bilmesi çok önemlidir.

Pazar günün kontrol listesi:

- Dostluk ortamı sağlamak.
- Görüşme gündemini ve hedefleri belirlemek.
- Adayın görüşlerini dinlemek.
- Konuyu doğru özetlemek.
- Görüşme planını tam uygulamak.
- Gelecekte neler yapılacağı konu-

sunda anlaşmak.

- Görüşme her iki taraf için yararlı oldu mu?
- Bir dahaki toplantıda / görüşmede nelerin değişik yapılacağını belirlemek.

■ Pazartesi Günü:

Genel Yöntemler ve Beceriler

1. Aktif Dinleme
2. Sorular
3. Vücut Dili
4. Engeller

Pazartesi gününün kontrol listesi:

- Dikkatli ve katılımcı bir şekilde dinleyin.
- Görüşme yaptığınız kişinin istediklerini söylemesini sağlayın.

Anladığınızı belirtin.

- Soru sorarken dikkatli olun.
- Ses tonunuza, davranışlarınıza, göz temasınıza, vücudunuzun duruşuna dikkat edin.

■ Salı Günü:

Seçme ve İşe Alma

1. Seçici görüşmenin hazırlığı
2. Görüşme
3. Görüşme sonrası

Salı gününün kontrol listesi:

- İşin tanımının ve işe alınacak elemanın niteliklerini açık olarak belirlemek.
- Bilgilerin gerçek verilere mi, varsayımlara mı dayandığını kontrol etmek.

- Görüşme odasını düzenlemek.
- Sorulacak temel soruları belirlemek.
- Görüşülecek aday, size nasıl sorular sorabilir?
- Görüşmeler arasında dinlenme zamanı ayırmak.

■ Çarşamba günü:

Performansın Değerlendirilmesi

1. Amaç
2. Hazırlık
3. Görüşme
4. Görüşme sonrası işlemleri

Çarşamba gününün kontrol listesi:

- Görüşmenin yerini belirlemek.
 - Görüşmenin zamanını belirlemek.
 - Gerekli belgeleri okumuş olmak
 - Görüşme gündemini belirlemek.
- Bunun, görüşme yapacağınız kişinin gündemine benzetmesine dikkat etmek.
- Bilgi alışverişi yapılacak konuları belirlemek.
 - Kararlaştırılan eylem planını özetlemek.
 - Verilen sözlerin tutulabilirliğini değerlendirmek.

■ Perşembe günü:

Yetiştirme ve Yönlendirme

1. Amaç
2. Hazırlık
3. İlk görüşme
4. Değerlendirme görüşmesi

Perşembe gününün kontrol listesi:

- Yetiştirme ve yönlendirme çalışması yapabileceğiniz fırsatları kaçırmayın.
- Elemanınızın öğrenme biçimi özellikle sizinkinden farklıysa, kavramaya çalışın.
- Kendi önerilerinizi yapmadan önce, onların görüş ve önerilerini alın.
- Gereksiz yerlerde karışmayın, bekle ve gör politikasını uygulayın.
- Onların kendi deneyimlerini kendilerinin çözümlemesine fırsat tanıyın. Bunu onlar için, siz yapmayın.

■ Cuma günü:

Danışmanlık

1. Danışmanlık görüşmeleri için genel hazırlık.
2. Görüşme
3. Görüşme sonrası yapılacak işlemler.

Cuma gününün kontrol listesi:

- Saygı, empati ve içtenlik unsurlarını unutmayın.
- Yönetici değil, dinleyici rolünü üstlenin. Sorunlarını dinlemeniz, gelecekteki krizleri önleyebilir.
- Anlamak için dikkatli dinleyin, zaman ayırın.
- Görüşme sırasında personelinizin 'Duygularını' açıklamalarına olanak sağlayın.
- En çok kimin konuştuğuna dikkat edin.

- Sorunları hemen kendiniz çözmeye kalkmayın.
- Bazı sorunların çözümü olmayabilir.
- Görüşmenin gizliliği konusunda güvence sağlayın, buna önem verin.

■ Cumartesi günü:

Disiplin

1. Şirket politikası
2. Hazırlık
3. Görüşme
4. Yapılması ve yapılmaması gereken şeyler

Her şirketin disiplin kuralları konusunda bir uygulama politikası vardır. Disiplin kuralları 'işe zamanında gelip gitme', 'sağlık', 'güvenlik', 'şirket mallarının ve tesislerinin kullanımı', 'çeşitli davranışlar için öngörülen cezalar' gibi konuları kapsar.

Cumartesi gününün kontrol listesi:

- Şikâyet edilen konuda bir şirket politikası var mı? Siz bunu biliyor musunuz?
- Şikâyet konusunu iyice anladınız mı?
- Ne gibi kanıtlar toplayabilirsiniz? Nereden ve kimden?
- Disiplin prosedürünün hangi aşaması olduğunu biliyor musunuz?
- Görüşme için gözlemciye ihtiyacınız var mı?
- Görüşmecinin konu ile ilgili yorumlarını dinlediniz mi? ■





Uzun soluklu rüyalar, sonsuzluğa uzanan masal âlemi, yumuşak yastık ve sıcak yatak... Uyuma sürenizi bazen iki haneli sayılara çıkaran ve size güzel saatler geçirdiğiniz hissettiren tüm bu saydıklarım, gerçekten de hayatımıza renk katan bir oyun mu, yoksa gerçek dünyadan alıkoyan bir belâ mı?

Ahmet YİĞİT
ahmetyigit4015@hotmail.com

Uyku Bazen Vakit Kaybı Olabilir

Uyku meselesi, gündemde her dâim kalmış bir meseledir. İnsanoğlu var olduğu günden beri uyku üzerine çeşitli fikirler üretmiş; kimi rüyalarla kaderini öğrenmeye çabalamış, kimi rüyayla telepatiyi birlikte incelemiş, kimi ruh-beden ilişkisinin uykudaki haline dikkat çekmiş... Kimileri de uykuyla ilgili "uyutulmak" gibi deneyimler üretmek suretiyle, uykuyu kandırmaca ile bağdaştırmış. Peki, sizin için uyku ne ifade ediyor? Siz "hipnoz" dediğimiz süni uyku ile uyku süresini artırmak isteyenlerden mi, yoksa uykunun vakit kaybı olduğunu düşünenlerden misiniz?

Uyanırken kitap okuyabilir, film izleyebilir, çeşitli hobilerle ilgilenilebilir, yeni bir dil öğrenilebilir, dünyayı keşfedebilirsiniz. Peki, uyku halindeyken neler yapabilirsiniz? Hiçbir şey... Zihninizdeki sanısal dünyada, beyninizdeki elektronların hareketleriyle sizin kontrolünüzün dışında oluşan ve muhtemelen uyardıktan birkaç dakika sonra unutacağınız rüyaları seyretmek dışında hiçbir şey yapamazsınız uyurken... Gün içerisinde algıladığınız sesler ve görüntülerin üst üste gelmesiyle birlikte, üç dört farklı ortamda aynı anda bulunduğunuz rüyaların hayatınıza hiçbir etkisi olamaz. Belki de gerçek hayatta yapamayacağınızı

düşündüğünüz bir takım melekeleri, rüyanızda yaptığınızı görmek size çekici geliyor.

İdeal uyku süresi 5-6 saattir. Yaştığınıza sandığınız sürece, dünyaya bir yenilik getiremezsiniz. Haydi, "uyusun da büyüsün" söylemini bir kenara bırakalım ve hızlı geçen zamanda daha aktif bir yaşam sürelim. Güneşin doğuşuna ve batışına şahit olalım; o dakikalardan öğreneceğimiz çok şey var...

Bir konuda üzüldüğümüz zaman, kasvetin etkisinden kurtulmak için kendimizi uykunun kollarına bırakırız. Elemleri atmış oluruz zihnimizden birkaç saatliğine de olsa. Ama daimi bir çözüm olmuyor bu... Tüm bunların geçmesini istiyoruz ama olmuyor öyle; hiçbir şey geçmiyor. Saatlerce, hatta günlerce de uysak, sorunlara müdahale etmedikçe hiçbir şey rayına oturmuyor ve hatta geçen her saat aleyhimize işliyor, yani uyku bizi bizden çalıyor. Eğer uykuyu sorunlardan kaçmak olarak değil de gün içerisinde yaptığımız kahramanlıkların verdiği yorgunlukları üzerimizden atarak daha büyük planlarımızı gerçekleştirmek aracı olarak görürsek, kendimize çok büyük bir iyilik yapmış oluruz.

"Saatlerce uyumak" kulağa çok

hoş gelse de biyolojik olarak bedenimizin herhangi bir uzvuna hoş gelmiyor. Uyku, beden için yorgunluktan arınma süreci olduğu halde, fazla uyku da yorgunluğa sebep oluyor.

Uykunun fazlası zararlı olduğu gibi azlığı da bedeni olumsuz etkiliyor. Şeker hastalığı riskini artırmasıyla beraber, aşırı şişmanlığa ve yüksek kan basıncına sebep olabiliyor. Profesör Doktor Matthew Walker bu konuda: "Sadece gaz pedalınız var, freniniz yok!" diyerek kişinin uyku süresindeki değişikliklere dikkat etmesi gerektiğini anlatıyor.

Normal uyku sürenizi 2 SAAT azalttığınızı düşünün ve bu süreyi nasıl değerlendirebileceğinizi... Her gün 2 SAAT spor yaparsanız, ciddi bir kilo sorununu birkaç ayda ortadan kaldıracaksınız. Aynı süreyi kitap okumaya ayırsanız, bu sizin okuma hızınıza bağlı olsa da, ayda 2800-3300 sayfa kitap okuyabilirsiniz. Ya da bu süreyi iş hayatınıza taşıyarak meslektaşlarınızın önüne geçebilirsiniz, bu yönde gelişerek kendinizi standartlarınızın ötesine taşıyabilirsiniz. Günlük 2 SAAT'ın size katacaklarını düşünün; bir günü size özel 26 saat yapmak gibi olur bu... ■

Diyabet'te Nasıl Beslenmeli?



Hepimizin duyduğu, âşinâ olduğu bir hastalıktır diyabet... Peki diyabette nasıl beslenileceğine dair bilgimiz var mı?



Umur ÖNAL
umuronai@hotmail.com

Diyabet, son derece önemli organ kayıplarına neden olan ve kişinin yaşam kalitesini düşüren bir sağlık sorunudur. Diyabet oluşumunda çevresel etkenlerin yanında kalıtsal etkenler de rol oynamaktadır. Diyabetli bireylerin yaşam kalitelerini arttırmak için beslenme ve egzersize önem verilmesi gerekmektedir. Diyabetli bireyde insülin yetersiz olduğu için şeker hücre içine giremez ve kanda miktarı yükselir; dolayısıyla HİPERGLİSEMİ görülür. Kan şekeri sınırı geçince de idrarla şeker atımı artmakta ve sık idrara çıkma, aşırı derecede susama ve çok su içme görülür. İnsülin eksikliğine bağlı olarak hücreler glikozu kullanamaz ve enerji yağlar ve proteinlerden karşılanır. Bunun sonucu olarak da diyabetli birey zayıflamaktadır.

Diyabetin (şeker hastalığının) bireylerde yol açtığı ciddi sağlık sorunları

- Kalp damar hastalıkları.
- Böbrek sorunları.
- Görme yetisinin kaybolması.
- Felç.
- Ayak yaraları.
- Geç iyileşen yaralar.

"Tip 2 Diyabetik" bireylerin yüzde 70'i obezdir. Uygun diyetle ve enerji alımının ayarlanmasıyla verilecek olan kilolar diyabet için önemlidir.

Diyabetli bireylere neler önerilir?

Diyabetli bireylerin diyetlerinde, karbonhidrat kaynağı olarak önerilebileceğimiz en uygun besinler, tam taneli tahıllar, ekmek, kuru baklagiller sebze, meyveler ve sütür. Ekmek tercihimizde kepekli ekmek ya da tam tahıllı ekmeğe yönelmemiz, kan şekerinin dengede tutulmasına yardımcı olmaktadır. C ve E vitamini kaynaklarına yönelmemiz hastalığın seyri açısından uygun olacaktır. Diyabetli hastaya önerilecek posa miktarı ise günde 25-30 gramdır.



Posa miktarını arttırmak için ne yapmalıyız?

- Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek tercih edilmeli.
- Piring yerine bulgur tercih edilmeli.
- Meyve suyu yerine meyve yenilmeli.
- Günde en az 5 porsiyon sebze-meyve yenmeli.
- Kuru baklagiller sıklıkla tüketilmeli (haftada 2-3 kez).
- Diyabetli bireylerde diyetle alınan yağ türlerinin dengede tutulması bakımından ne yapmalı?
- Kırmızı et yerine tavuk ve balık tercih edilmeli.
- Haftada 1-2 porsiyon balık tüketilmeli.
- Katı yağ yerine zeytinyağı, fındık yağı, soya yağı gibi sıvı yağlar kullanılmalı.
- Sosis, salam, pastırma, sucuk gibi ürünler tüketilmemeli.

Genel Öneriler:

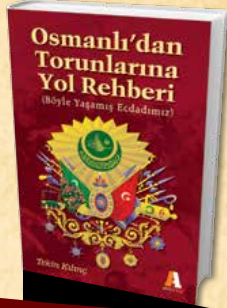
- Öğünler 3 ana ve 3 ara olmak üzere toplamda 6 öğün şeklinde tüketilmeli.
- Öğün atlanmamalı.
- İnsülin zamanında yapılmalı.
- Fiziksel aktivitelere özen gösterilmeli. ■

AKİS KİTAP'tan
TÜRKİYE'nin
Gündemine
Işık Tutan Kitaplar

“Okumak Güzeldir”



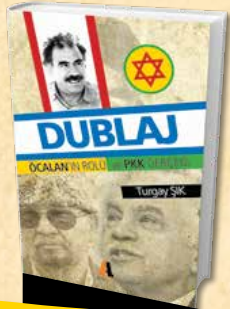
SARIKAMIŞ SAVAŞININ HÜZÜNLÜ DESTANI
BENİ KARA GÖMDÜLER ANNE



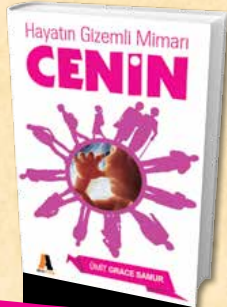
OSMANLI'DAN
TORUNLARINA YOL REHBERİ
BÖYLE YAŞAMIŞ ECDADIMIZ



PEYGAMBER EFENDİMİZİN (S.A.V) DİLİNDEN
CENNETİN KAPISINI AÇAN AMELLER



DUBLAJ
ÖCALAN'IN ROLÜ VE
PKK GERÇEĞİ



HAYATIN GİZEMLİ MİMARİ
CENİN



TÜRK TARİHİNİN KAYIP YILLARI
ADNAN MENDERES
NASIL ÖLDÜRÜLDÜ?

BİLGİ HATTI: 0212.445 00 45

GENEL DAĞITIM
D&R MAĞAZALARI | İNKILAP KİTABEVİ MAĞAZALARI | REMZİ KİTABEVİ | FİNAL DAĞITIM
NT MAĞAZALARI | GÖKKUŞAĞI DAĞITIM | kitapyurdu.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

KitapLife.com
www.kitaplif.com

akis kitap



Dikkat: Çocuğunuz Öğrenme Güçlüğü Çekiyorsa Dâhi Olabilir!

Disleksi; okuma, yazma, akıl yürütme, dinleme, konuşma ve matematiksel becerilerin kazanılmasında kendini gösteren bir öğrenme bozukluğu olarak tanımlanıyor ve bu rahatsızlıktan muzdariplere 'dislektik' deniyor. Yunanca kökenli bir sözcük olan disleksi (dyslexia), 'kelime kullanımında yaşanan güçlük' anlamına geliyor.

Dislektik olan, yani öğrenme güçlüğü çeken kişiler harfleri birbirleriyle karıştırır, okuyamaz, yazamazlar. Okuduklarını kısa süre sonra unutabilir, harflerin seslerini telaffuz etmede güçlük yaşarlar. Nörolojik kökenli bu rahatsızlık, doğuştan geliyor ve beyin sol yarım küresindeki dil kullanımıyla ilgili bölümlerdeki farklılaşmayla okuma, yazma ve telaffuz edebilme yeteneklerinde görülen bozulmayla ortaya çıktığı öne sürülüyor. Beyin görüntüleme tekniklerinin göstergelerine bakılırsa, dislektik olan kişiler, bilgiyi farklı bir biçimde işliyorlar ve bu da sıralama yapma, okuma ve bilgiyi organize etme konularında çeşitli sorunlar yaşanmasına neden oluyor.

Bu rahatsızlık motivasyon, dikkat, algılama süreçlerinde oldukça büyük güçlükler çıkarsa da, dislektiklerin çoğunun zekâ seviyesinin ortalamasının üzerinde olduğu ve bu kişiler

farklı yeteneklere sahip bulundukları gözlenmektedir. Nörolojik farklılıklar ve öğrenme sırasında beyin farklı işleyişi, dislektiklere 3 boyutlu düşünme, mekânsal muhakeme, görsel kavrayış kabiliyeti kazandırıyor. Bu da problem çözmede ve yaratıcılıkta sıra dışı bakış açıları sunuyor kendilerine. Öğrenme sorunu yaşayan pek çok bilim adamı, sanatçı ve devlet adamına bakılırsa, dislektiklerin yazma ve okumada güçlük çekerken, öte yandan özel yeteneklerle donatıldıklarını düşünmeden edemiyor insan...

Tarihten ve bugünden okuma ve yazma güçlüğü çeken, ancak başarının peşini bırakmayan ünlü dislektiklerin uzayıp giden listesi:

Leonardo Da Vinci, Einstein, Thomas Edison, Düşünen Adam heykelinin sahibi ünlü heykeltıraş Rodin, Alexander Graham Bell, Winston Churchill, Walt Disney, Agatha Chris-

tie, Henry Ford, Matrix'in baş aktörü Keanu Reeves, Richard Branson, Yırtık Rahibe ve Hayalet filmlerinin sevimli oyuncusu Whoopi Goldberg, Tom Cruise, şarkıcı ve oyuncu Cher...

Disleksi, doğuştan gelse de ancak kelimelerin ve seslerin kullanılmaya başlanmasıyla farkına varılan bir rahatsızlık. Bu rahatsızlığı olan küçük çocuklar, konuşmaya ve sözcükleri telaffuz etmeye yaşitlarından daha geç başlarlar. Okul çağındaki çocuklar ise sözcüklerin yazımını öğrenmekten çok ezberleme yoluna giderler. Dislektik olan yetişkinler daha yavaş çalışır, yazma gerektiren eylemlerden kaçınırlar.

Dislektikler Nasıl Davranır?

Yazılı kelimeleri öğrenme ve hatırlamada güçlük çekerler. Yön (yukarı-aşağı, sağ-sol gibi) ve zaman (önce, sonra, dün, yarın gibi) kav-



ramları ayırt edemezler. Kısa süreli hafızaları zayıftır. Sesleri tanımakta güçlük çekerler. Harfleri ya da sayıları tersten algırlar. Örneğin b'yı d, E'yi 3, 6'yı 9, 7'ü 3 gibi görürler. O, e, c gibi harflerin arasındaki farkları dile getiremezler. Sözcükleri tersten okurlar, örneğin 'edip' sözcüğünü 'pide' şeklinde algırlar. Sıralamada güçlük çekerler; alfabeyi öğrenme, mevsimleri ve ayları sıralamada zorlanırlar, doğum tarihlerini karıştırırlar, alışveriş listesi yapamazlar. Okurken kelime atlarlar. Konuşmaya yaşıtlarından geç başlarlar ve konuşma becerileri zayıftır. Harfleri doğru algılayamadıkları için okuma sırasında şiddetli baş ağrısı ve mide bulantısı çekerler. Hecelerin seslerini karıştırır, sessiz harflerin yerini değiştirirler. Zamanı hatırlamakta ve algılamakta güçlük çeker, randevu saatlerini unuturlar. Ritimleri iyi duyamazlar. Mizahi öğeleri kavrayamayabilirler. Uzun sözcükleri telaffuz



etmekte güçlük çekerler. Koordinasyon ve düzenlemede sorun yaşarlar. Son okunan şeyi hatırlayamaz, bu nedenle aynı paragrafı tekrar tekrar okumak zorunda kalabilirler. Konsantrasyon ve dikkat güçlüğü yaşarlar. Kolay okunamayan bir el yazıları vardır, ellerini iyi kullanamazlar. Aynı anda birden çok işi yapmakta güçlük çekerler. Örneğin yazarken dinlemek ve izlemekte ya da aynı anda karşılarındaki iki kişiyle birlikte konuşmakta güçlük çekerler. Fikirlerini kâğıt üzerine kolay kolay yazamaz ya da sözlü olarak seklendiremezler. Hareketlerinde yavaş ve hantalıdır.

Dislektikleri Dâhi Yapan Özellikler

Dislektikler, dâhi olarak addedilen kişilerin sahip oldukları pek çok özel yeteneğe sahiptirler. Bu kişiler öğrenme sürecinde beyinlerinin farklı işleyişiyle birlikte şu özellikleri kazanırlar:

1. Ortalamanın üzerinde bir merak sahibidirler.
2. Çevrelerinde olup bitenler ya da yer alanlar hakkında oldukça yüksek bir farkındalık yakalamışlardır.
3. Kelimelerle düşünmek yerine resimlerle düşünürler.
4. Sezgisel bir düşünüş ve anlayışa sahiptirler.
5. Çok boyutlu olarak düşünür ve algırlarlar.
6. Düşüncelerini realiteye, şekil, imaj ya da biçimlere dökebilirler.
7. Düşüncüklerini hayal güçlerinde oldukça canlı ve berrak bir şekilde canlandırabilirler.
8. Sözel, işitsel ve görsel algıları güçlüdür.
9. Beyinlerinin işleyişini, algılarını değiştirmek ya da farklı algılar yaratmak üzere kullanabilirler.
10. Mekânsal muhakeme ve görsel kavrayış yetenekleri güçlüdür.

Öğrenme Güçlüğü Çeken Çocukların Eğitiminde Neye Dikkat Edilmeli?

Aileler, çocuklarının konuşma ve sözcükleri tanıma evresinde iyi birer gözlemci olmalı. Her geç konuşan ya da sözcükleri iyi telaffuz edemeyen çocuk "dislektiktir" diye bir kural olmasa da rahatsızlığın erken teşhisi

açısından belirtilerin gözlenmesinde fayda var. Öğrenme güçlüğü çeken çocuklarına karşı zorlayıcı davranmamaları, uygun eğitim metodları arayabilmeleri açısından ailelerin eğitimi de önemlidir. Çocuklara, arkadaşlarının öğrendiklerini kendisinin de mutlaka öğreneceği fikri aşılanmalı, kendilerine güvenmelerini sağlayacak sosyal beceriler kazandırılmalıdır. Dikkat eksikliği önemli bir problem olarak öne çıktığı için bir danışman, eğitmen veya uzmandan dikkat eğitimi alınabilir. Okul eğitiminde ise sözel, işitsel, görsel öğrenme metodları seçilmelidir. Dislektik olan çocuklar, sınav sorularını çabuk okuyamazlar ve cevapları yazamazlar. Bu nedenle bu çocuklara sözlü sınav yapılması veya çoktan seçmeli sınavların, yani testlerin uygulanması faydalı olur.

Bu çocuklar, sembollerle ilgili problemler de yaşadıkları için, matematik dersindeki sembolik göstergeler ve kavramları algılamakta güçlük çekerler. Sözcüklerle düşünemedikleri için ezber gerektiren durumlarda zorlanırlar; örneğin çarpım tablosunu öğrenmek onlar için bir kâbusa dönüşebilir. Öğretmenler, görsel tablolar veya resimlerle bu süreci kolaylaştırabilirler.

Dislektik olan çocuklar büyük resmi gördükleri için ardışık, adım adım ilerleyen ve mantıksal düşünmeyi gerektiren durumlarda zorluk yaşarlar. Bu nedenle izleyecekleri yollar sonucunda nereye varacakları bir bütün halinde kendilerine resmedilebilir. Böylelikle çocuklar attıkları adımlar sonucunda nereye varacaklarına dair bütünsel bir görüşe sahip olurlar.

Tıbbi Müdahale İşe Yarar mı?

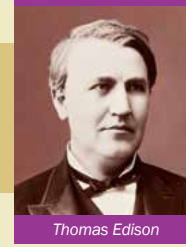
Disleksi, farklı bir düşünme ve öğrenme biçiminin sonucu olduğu için tıbbi müdahaleden çok danışmanlar ve uzman eğitmenlerin yardımıyla ele alınabilir; tedavi amaçlı terapiler uygulanabilir. Bazı kişiler, kimi ilaçların, disleksinin semptomlarına iyi geleceğini düşünseler de bu uygulamalar öğrenme probleminin ortadan kaldırılmasında yarar sağlamaz. Aksine yan etkilere sahiptirler ve uzun süre kullanım neticesinde bağımlılık da yapabilirler. ■

12 Yaşındayken Algılama Yetersizliği Nedeniyle Okuldan Atılan Edison'un Başarı Öyküsü

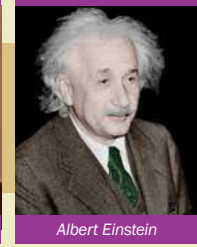
1847'de doğan bilim adamı ve mucit Thomas Edison, okul yıllarında matematik dersini kavramakta oldukça güçlük çekiyor, anlatılanlara konsantre olamıyor, kelimeleri kullanma ve konuşmada zorlanıyordu. Algılama ve duyma yetersizliği nedeniyle okuldan uzaklaştırılan Edison, 3 yıl boyunca özel öğretmen eşliğinde devam etti eğitimine. Meraklı kişiliği ve bilime karşı olan tutkusu, son teknolojik gelişmelerin doymak bilmez takipçisine döndürmüştü onu. 10 yaşındayken kendisini fizik ve kimya kitaplarına veren büyük mucit, evlerinin kilerinde bir laboratuvar kurdu. Okuldaki düşük performansına karşın üstün zekâsı Edison'u, aralarında telgraf ve elektrik ampulünün de bulunduğu 1093 adet patentli buluşun sahibi ve modern bilimin kurucularından biri yaptı. Çalışma ve gayretin kudretine inanan Edison, 'Dehânın yüzde 1'i ilham, yüzde 99'u ise alın teridir.' diyordu. ■

Dislektik Dahi Leonardo Da Vinci

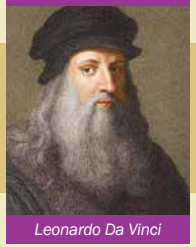
Usta bir ressam, desinatör, bilim adamı ve düşünür olan Leonardo Da Vinci, disleksiden muzdarip kişilerden biriydi. Büyük ressamdaki bu rahatsızlık, kendisini en göze çarpıcı biçimde el yazısında gösterir. Yazıyı tersten, aynadan görünüş imajıyla, yani sağdan sola doğru yazıyordu Leonardo Da Vinci... Bu durumun, solak olan dislektiklerin çoğunda rastlanan bir davranış biçimi olduğu öne sürülür. Ve bu kişilerin tersten yazdıklarının farkında olmadıkları da bulgular arasındadır. Ayrıca Leonardo Da Vinci'nin el yazısı oldukça karmaşık, düzensiz ve ilginç bir görüntüye sahiptir. Da Vinci'nin bitirdiği projelere yeni baştan başlaması da dislektiklerin karakteristik özellikleri arasında sayılmaktadır. Bunların yanında, çizimlerinin oldukça detaylı ve kusursuz oluşu, olağandışı bir sanat üslubu ve eserlerine akseden yaratıcı dehası, disleksinin Leonardo Da Vinci'ye bahsettikleri arasında sayılıyor... ■



Thomas Edison



Albert Einstein



Leonardo Da Vinci

Ünlü Dislektiklerden SÖZLER

■ Öğretmenim sersemim teki olduğumu söylüyor, babam da aptal olduğumu düşünüyordu. Bense artık budalaların teki olduğuma karar vermişim. ■

(Thomas Edison)

■ Öğretmenlerim aklımın yavaş çalıştığını, asosyal olduğumu ve ölene kadar aptal rüyalarımın peşinde sersemce savrulacağımı söylüyorlardı. ■

(Albert Einstein)

■ Okuma güçlüğü çeken bir bilim adamını, bilimsel becerileri olmayan bir okur-yazara tercih etmelisiniz. ■

(Leonardo Da Vinci)

■ Okul yıllarında kendimi oldukça bezgin ve cesaretim kırılmış hissedirdim. Kendini sınıftan tamamen dışlanmış veya yarışın en sonunda hissetmek berbat bir duyguydu. ■

(Winston Churchill)

■ Ailedeki en yavaş kişi olduğumu düşünürdüm. Korkarım oldukça haklıydım ve bu gerçeği kabul etmem gerekiyordu. Yazmak ve hecelelemek benim için kâbus. Yazdığım harfler, asıllarından çok farklı oluyordu. Okuma ve telaffuzum da felaket derecede kötüydü. ■

(Agatha Christie)

■ Dikkatimi toplamak konusunda kendimi eğitmem gerekiyordu. Daha iyisini yapabileceğimi ve aynı zamanda daha iyi okuyabileceğimi herkese göstermekti dileğim. ■

(Tom Cruise)



Winston Churchill



Agatha Christie



Tom Cruise

TEST



Adem ÖZBAY
ademozbaya@gmail.com

Beynimizi Ne Kadar Kullanıyoruz?

İnsan yaratılırken herkesle eşit olarak yaratılır. Bazıları kalabalıklara uyup, "böyle gelmiş, böyle gider" derken, bazıları sürüden ayrılmayı ve kurtla savaşmayı seçer. Yaratıcının insanoğluna en büyük hediyesi beyindir. Beynin en önemli işlevi olan akıl, bir insan ile bir kaya parçasını ayıran yegâne özelliştir. Düşünebilen, araştırabilen, hissedebilen, hayal edebilen insanoğlu eğer bunları yapmazsa bir kaya parçası ile aynı düzeye iner.

Beynimizi kullanmak, bize doğuştan verilen bir sorumluluktur aynı zamanda. Beynini kullanmayan insandan beyni elbet bir gün hesap soracaktır.

İnançlarımızı aklımızla, kalbimizle bulalım. Taklitçi inançlara ve yaşamalara sahip olmayalım. Böyle gelmiş böyle gider değil, böyle geldiyse böyle gitmeyecek, diyelim.

İnsan olmanın gereği sürüyle yaşamak değil, sürüden ayrılmak, keşfetmek, yolunu bulmak, hayallerinin peşinden gitmektir.

Hepimiz bunu başarabiliriz. Yeter ki bir gün bir yerden başlayalım.

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz evet-hayır cevapları, beyninizi ne kadar kullandığınızı gösterecektir. Hemen şimdi başlamaya ne dersiniz?

1) Kararlarımı çevremden etkilenmeden kendim alırım.

a. Evet b. Hayır

2) Arkadaşlarımı, dostlarımı kendim seçerim.

a. Evet b. Hayır

3) Okulumu ve mesleğimi kendim seçtim.

a. Evet b. Hayır

4) Hayatıma dair büyük değişimleri tek başıma karar alabilirim.

a. Evet b. Hayır

5) İnançlarıma araştırarak, sorgulayarak sahip oldum.

a. Evet b. Hayır

6) Evleneceğim insanı kendim seçtim/seçerim.

a. Evet b. Hayır

7) Her gün kendime yeni hedefler koyarım.

a. Evet b. Hayır

8) Para kazanmak için değil sevdiğim için çalışıyorum.

a. Evet b. Hayır

9) Ailemi ve etrafımı ilgilendiren kararları ortak alırız.

a. Evet b. Hayır

10) Yaşamayı bir keyif olarak görüyorum.

a. Evet b. Hayır

EVET cevapları daha çoksa, beyninizi son derece yüksek bir verimle kullanıyorsunuz demektir.

Beynimizi kullanalım. Hayatı keşfetmeye çalışalım. Sorular soralım, sorularımızın peşinde koşalım. ■

MEŞHURLARIN

MEKTUPLARI



Avrupalılar, Osmanlı Devleti'nin Viyana'ya kadar ilerlemesinden çok korkup, başarısının sebebini ararlar. Fakat bir türlü Osmanlılar'ın savaşlarda başarılı olmasının ve dünyaya hükmetmesinin sırrını çözemezler. İstanbul'daki İngiliz elçisi uzun arayıştan sonra Osmanlılar'ın başarısının sırrını öğrenir.

İngiliz elçisi, Avrupa'ya gönderdiği mektupta Osmanlı Devleti'nin Avrupa içlerine kadar ilerlemesinin sırrını şöyle açıklar:

"Buldum, buldum... Osmanlıların zaferden zafere ulaşmalarının sebebini ve bunları durdurma çaresini buldum..."

Osmanlılar aldıkları esirlere hiç kötülük yapmıyor, kardeş gibi davranıyorlar. Hangi milletten hangi dinden olursa olsun, küçük çocukların zekâlarını ölçüyorlar. Keskin zekâlı çocuklar seçilerek, saray mektepleri ve sonra da Enderun Mektebi'nde değerli öğretmenler tarafından okutuluyorlar.

İslâm bilgileri, İslâm ahlâkı, fen, kültür dersleri verilerek, kuvvetli ve başarılı Müslüman olarak yetiştiriliyorlar. Bunların arasından da Osmanlı ordularını zaferden zafere koşturan değerli kumandanlar, Sokullular ve Köprülüler gibi seçkin siyaset ve idâre adamları çıkıyor. Osmanlı akınlarnı durdurmak için bu mektepleri ve bunların kolları olan medreseleri yıkmak, Müslümanları ilim ve fende geri bırakmak lazımdır..."

Bu kitapta meşhurların mektuplarıyla dünyayı nasıl etkilediklerine, sarstıklarına ve değiştirdiklerine şahit olacaksınız.

OCAK'ta
Tüm
Kitapçılarda

Kitap

akis kitap

212.445 00 45

Bebeklerin parmak emmeyi daha anne karnında öğrenmiş olmaları, doğuştan sahip oldukları en güçlü reflekslerden biri olurken, tırnak yeme, vücudunun herhangi bir yerini yolma, dudak ısırma, bazı eşyaları ağza alma ve el ayak sallama gibi tekrarlanan hareketler, gerginliğin bir sonucu ya da çocukların sıkıntılı bir dönem geçirdiğinin habercisi olabilir.

Yıldız BİRİNCİOĞLU
bgdergisi@gmail.com

Çocuklarda Parmak Emme ve Tırnak Yeme Aışkanlığı

■ Parmak Emme

Hayatın ilk yıllarında görülen bir alışkanlık türü olan parmak emmenin en önde gelen nedeni, yeni doğan bebeklerin parmak emmeyi daha anne karnında öğrenmiş olmaları ve bunun doğuştan gelen en güçlü reflekslerden birisi olmasıdır.

Parmak emme doyum sağlamaya yönelik bir davranıştır. Bu davranış, çocuğun iç sıkıntı ve gerginliklerini azaltma çabası olarak görülmektedir. Çocuklar parmak yerine emzik, bez parçası ya da elbise ucu da emebilirler. Bu durum genel olarak çocuk yalnız kaldığında ya da uykuya dalarken görülebilir.

Parmak emmenin, anne memmesini az almış, emzik kullanmamış ya da emzik emmesi zorla bırakılmış çocuklarda daha sık görüldüğü söylenmektedir. 3-4 yaşlarında, bu alışkanlığın kendiliğinden yok olması beklenir. Ancak 5-6 yaşına kadar devam etmesi durumunda bir sorunun habercisi olabilir.

Çocuklar, yetişkinler gibi üzüntülerini, istediklerini, istemediklerini konuşarak dile getiremeyebilirler. Üzüldüklerinde, kaygılandıklarında, çözümsüz kaldıklarında, kendilerini yalnız hissettiklerinde bu davranışta bulunabilirler. Yani parmak emme ya da tırnak yeme çocuğun herhangi bir sorunun ya da psikolojik probleminin dile getiriliş şekli olabilir.

■ Tırnak Yeme

Çocuklarda tırnak yeme, vücudu-

nun herhangi bir yerini yolma, dudak ısırma, bazı eşyaları ağza alma ve el ayak sallama gibi tekrarlanan hareketler gözlenebilir. Tırnak yeme genellikle 3-4 yaşlarında başlar, ergenlik döneminde artar ve ergenlik sonrası erişkin dönemde azalması beklenir. Fakat bu her zaman böyle olmaz. Bazen yetişkinlerde de aynı şiddette devam ettiği gözlemlenir. Çocuklarda tırnak yeme, bir gerginliğin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Genellikle aşağıda sıralanan nedenlerle, çocukların tırnak yediği görülmüştür:

- Korku ve kaygı
- Ailede öfke, şiddet ve saldırganlık
- Kendine güvensizlik
- Kıskançlık
- Aşırı kontrolcü aile ortamı
- Evde tırnak yiyen bir model
- Aile içi sorunlar ve çatışmalar
- İlgisi ya da sevgi eksikliği
- Okul ya da ev değişikliği

Aile, çocuktaki tırnak yemeyi önlemek için bazı önlemler almaya çalışır. Örneğin, tırnaklara oje sürülür, eller cep (ya da eldiven) içinde tutulmaya çalışılır. Fakat bu kısıtlamalar ortadan kalktığı takdirde tırnak yeme alışkanlığı geri döner. Tırnak yemeyi önlemede en önemli aşama, çocukta bu olaya neden olabilecek gerginlik ve sıkıntı yaratan durumun veya durumların tespiti ve bunun ortadan kaldırılmaya çalışılmasıdır. Çocuğun sürekli olarak sözle uyarılması sorunu çözmez, hatta artırır. Bu yaklaşım, çocukta kendisi ile değil, tırnakla ilgilenilmiyor izlenimi bırakır ve zaten sıkıntılı olan çocuk için daha çok sıkıntı verici bir durum oluşur.

Tırnak yeme ve parmak emme alışkanlığı karşısında anne ve babanın en sağlıklı yaklaşımları neler olabilir?

- Olayı telaşa kapılmadan, sabırla karşılamak

■ Aile içinde sürekli olarak aynı alışkanlığı konu etmemek, çocuğu, bu alışkanlığı nedeniyle sürekli eleştirmemek

■ Öğretmenin sürekli uyarısı, anne babanın eleştirisi, hatta arkadaşlarının alayları, bu alışkanlığını sona erdirmez, aksine pekiştirebilir. Bu durumda çocuğa yapılan olumlu telkin, tavsiye ve açıklamalarla psikolojik açıdan uyumunun sağlanması ve sorunun çözülmesi beklenir.

■ Yoğun yaşandığını düşündüğünü bu davranışları çözmeye çalışmadan önce, aile hayatının işleyişine, çocuğunuzla olan karşılıklı duygu alışverişinize ve bütün bu davranışları etkileyebilecek başka faktörlere dikkatlice bakmanız gerekir.

■ Sıklıkla tekrar eden ve çocuğun sosyal uyumunu bozan davranışlarda ise kesinlikle bir uzmana başvurulması gerekmektedir. ■



► Kaynak: Özel Alev Okulları Rehberlik Servisi



Genç Mizah

Gökse ERKİLİÇ
gokseerkilic@gmail.com

■ Bizler, şarkı mırıldanmadan, şarkı söylemeden yaşayamayız. Ortam müsait olsa da olmasa da ağızımızdan dışarı çıkar şarkılar, türküler... Filmle-
rimizde de bu böyle değil mi? Bir teca-
vüz sahnesi sonrasında, bir yandan ağ-
lıyor, bir yandan şarkı söyleniyor mu? Başka bir filmde adam bıçaklanı-
yor, adam bıçağı yediği gibi şarkı söy-
lemeye başlıyor. Bıçaklayan adam da şarkıya sinirleniyor olacak ki habire bı-
çaklıyor. Fakat bu durumda adamımız daha da içli söylemeye başlıyor. Adam-
da şarkıyı bitirmeden önce ölmeyecek bir yürek olduğunu anlıyoruz böylece...

■ Aramızda kalsın, Türkiye mağana-
da teröründen dünya şampiyonuymuş. Kurban olduklarını, bunu sakın onlara söylemeyin. Duyarlarsa şampiyonlukla-
rını kutlamaya başlarlar, silahlarıyla...

■ Bisikletle dünya turu atıyor biri. Finali ülkemizde yapacak. Dünyayı güzel güzel pedallıyor, İstanbul'da bitiş noktasına çok az kala Bayram-
paşa'da bir araba çarpıyor ve ölüyor! Guinness Rekorlar Kitabı'na giremi-
yor zavallı...

■ Gıda güvenliğiyle ilgili bir ekip geliyor Avrupa'dan ve gıdaların sağ-
lıklı olması hakkında seminerler veri-
yor. Seminer sonrası çeşitli yerlerde yemek yiyen ekip üyeleri, yemekler-
den zehirlenip, hastanelik oluyorlar...

■ Ülkemizde Su Forumu gerçekle-
ştiriliyor. Her ülkeden temsilciler geliyor, konu su tasarrufu... Çalışma-
lar sürerken, bir grup insan forumu protesto ediyor. Onları nasıl mı uzak-
laştırıyorlar? Tabi ki tazyikli su kulla-
narak...

■ Adana'da Kümes Hayvanlarını Koruma Demeği üyeleri horoz dövüş-
türürken yakalanıyorlar. Soruyorlar: "Neden hayvanlara zarar veriyorsu-
nuz?" diye. Verdikleri cevap: "Kaza-
nılan paraları onları korumaya harca-
yacaktık."

■ Bizim filmlerimizde yara alan yağız erkeği, hayırsever bir kız evin-
de tedavi eder. Adamı hiç hastaneye falan götürmezler. Filmlerdeki bu kız-
ların evleri GATA' dan farksızdır. Kızlar da hobi olarak cerrahlık yapıyor...

■ 160 yıl yaşayan kaplumbağa varmış. Daha da kimse bana çıkıp, "spor ömrü uzatır" falan demesin; ağzı burun girişim... ■

Ada Misali İnsanın Yalnızlıkta Çözüm Arayışı

Her insan bir adadır aslında, küçük küçük adacıklar misali.
Bağımsız, içinde de dışında da özgür, hür...
İstedikleriyle iletişim kurar, istediğini sınırları içerisine kabul eder,
istediğini de anında sınır dışı eder. İstediklerine istediği kadarını
verir, istediği kadarını da saklı tutar. Yani her insan istediğini yap-
par, istediğini yaşar. Her insan özgürdür yaptıklarında ve kararla-
rında sadece doğruluk derecesini ölçebilmesi gerekir;
ne kadar doğru, ne kadar yanlış olduğunu, bunun üzerinde
hüküm vermesi gerekir... Yani insan hayata karşı tavrı
takınmalıdır hiçbir zaman; sadece yaptıklarına karşı
takınmalıdır tavrını, hükümlerine karşı...
Sonrasında düzeltilmelidir varsa hatalarını...

Alihan ÇAYIRPINAR
alihancayirpinar@gmail.com

İnsanlar arası etkileşim, insanlık tarihinin ilk safhalarından beri süregelmiştir. Ancak son zamanlarda iletişimdeki aksaklıklar, insanları yalnızlığa mahkûm etmiştir. Belki "mahkûm etmek" tabiri tam doğru olmayabilir; çünkü insanlar bunu da kendi hareketleriyle ve verdikleri yanlış hükümlerle meydana getirmiştir. İnsan, en basitinden bile bir söz söylediği zaman, söylediği sözün arkasında durabilmesi için, çevresindekilerin bundan ne kadar etkilenebileceğini hesaplamalıdır. Son dönemlerde iletişim sorunlarına gereken ehemmiyet verilmediğinden dolayı insanlar her geçen gün yalnızlaşma batağına doğru ilerlemektedir. Sanki yalnızlık, çevresindeki insanlardan daha dürüst gelmektedir kişiler. Bundan olsa gerek, yalnızlık kelimesi mutluluk, huzur, dinginlik demektir çoğu insan için. Çünkü insanlar başkalarıyla iletişim kurmaları halinde alacakları hasardan, karşısındakinin verebileceği âni bir tepkiden korkmaktadır. Ve insanlık için, ne acıdır ki her geçen saniyede bu iletişimsizlik sorunu artmaktadır. Tabiri caizse, in-

sanlar zaman ilerledikçe çevresinden uzaklaşmakta, onlara karşı kapılarını kapatmaktadır. Adalar sessizleşmekte, kimsesizleşmektedir. Bir eve ev denmesinin sebebi, içinde insanların yaşamasıdır. Aynen öyle ki, yalnız bir insan boş bir ev gibidir, sadece adı evdir. Tabi içinde hiç kimse yaşamayan bir eve ne kadar ev denebilirse...

İnsanlar yalnızlaşmanın esiri olmuşken, çoğu hissin hazzına da tam anlamıyla varamazlar. Yalnız bir insan sevginin, paylaşmanın değerini nasıl bilebilir ki? Bunun yanı sıra bazı değerlerin de farkını dahi bilemez. Örneğin, yalnız bir insan, esaretin de farkına varamaz, hürliğinde. Yalnız bir insan, paylaşmanın da farkına varamaz, bencilliğinde. Kısacası, insan yalnız kalmakla sadece çevresindeki kişileri kaybetmez, aynı zamanda değerlerini, hislerini de kaybeder. Hayata karşı bir bakış açısı yakalayamaz, yaptıklarını başkalarının yaptıklarıyla muhakeme edemez. Dolayısıyla doğruya da ulaşamaz. Açıkçası, yalnızlık bize yolumuzu kaybettirir. Yalnızlık bize bizi kaybettirir.

Öyle bir okyanus düşünün ki, içinde milyarlarca ada var ve her bir ada sadece bir kişiye ait. O adanın ulaşımı, eğlencesi, iletişimi yani yönetimi ondan soruluyor. Her ada istediği ada ile dostluk kurabilirken, istediğine de düşman olabiliyor. İstedikçe ada ile arasına köprü kurarken, istedikleriyle arasına sur çekebiliyor. İsterse sınırlarına hiç kimseyi almıyor, isterse de istediğine giriş yetkisi veriyor. Fakat bunları kendi özgür iradesine göre yapıyor. Kendi hukuk sistemine göre muhakeme ediyor. Ve kararını hiçbir baskı altında kalmadan kendisi veriyor. Bu yönetici, çıkan herhangi bir problemde okyanusa mı sitem etmelidir, yoksa kendi hür iradesine mi?

Her insan bir adadır aslında, küçük küçük adacıklar misali. Ne zaman adalar arası iletişim iyi oldu, her biri arasında köprü kuruldu, işte o zaman mutluluk, refah arttı. Ne zaman iletişimsizlik başladı, aralara surlar çekildi o zaman yalnızlaşma başladı, sessizleşme, hissizleşme başladı. ■

Küçük Kararlar BÜYÜK SONUÇLAR DOĞURUR

Hepimizin hayatında kritik anlar vardır, hatta öyle ki insanlığın kurtuluşuna vesile olan yargıları yıkmıştır bazıları. En büyük değişimler, kendi içimizdeki küçük bir kararlar başlar. İlk bakışta hiçbir değişiklik yokmuş gibi görünse de, hayatlarımızın dönüm noktalarıdır, aslında tek bir küçük kararla başlayan şeyler. O en küçük kararın, en küçük eylemidir sizi geleceğinizle buluşturan ve o en küçük kararın en küçük eylemidir, pes etmeden devam ettiğimizde bizi amacımıza götüren... Seller yağmurun küçük damlalarıdır, yaradılış küçük bir zerrede başlar. Karıncalar, küçük kum taneleriyle tepçikler yapar.

Hayatta küçük anlar, küçük kararlar aslında, yaşamı mucizevi bir şekilde değiştiren... Verebileceğimiz ilk karar kendi içimizde, başta kendimiz için bir işi yapmaya niyetlenmekle başlar, bu ışıkla başkalarını da aydınlatmayı isteyerek!

1955 yılında Montgomery Alabama'da 42 yaşındaki bir terzi kadın, kendisine ve ırkına yapılan davranış ve zulümlerden ötürü canına yettiği kararını verdiği bir gün, otobüste yerini bir beyaza vermediği için tutuklanmıştı. Asayışı bozma suçuyla yar-

ılanıp cezaevine girdi. Davasının olduğu gün kurulmuş olan Montgomery Gelişme Kurulu, genç ve tanınmamış bir avukat olan Martin Luther King Jr.'i sözcü olarak seçti ve tarihin köle bilinci mücadelesinin kazanılmış en büyük hareketi başladı.

Yaradılışın mucizesi ayrıntıda gizlidir. Ve tüm ayrıntılar "an"da gizlidir!

Ama bizler, zamanın koşuşturmacı yarışında hep, an'a değil, sonuca odaklandığımız için, hemen beklediğimiz değişimi göremeyip pes ederiz.

Bir an önce olması için şartlanılmış zamanın sabırsızlığına odaklanarak değil, o küçücük adımın yapacağı değişimin, o an itibarıyla olmaya başladığını bilmekle, pes etmeden yürünür yollar. Sonuca değil, kendinize, eyleminizin niyetine inanın. Görmesiniz de tek bir işaret, bir yardım; yürüyün, devam edin!

Duymayın size söylenenleri, seçerek işitin! İşinize geldiği gibi değil, işinize dokunduğu gibi! Üzülseniz de, kırılmanız da pes etmeyin. Yine bilin ki tüm o sıkıntılar bir anınma aracı, sizi daha da hafifletmek için! Belirli bir momentumu yakaladığınız

Evet, o en küçük kararın, en küçük eylemidir işte, sizi geleceğinizle buluşturan ve o en küçük kararın en küçük eylemidir, pes etmeden devam ettiğimizde, bizi amacımıza götüren... Seller yağmurun küçük damlalarıdır; yaradılış küçük bir zerrede başlar. Karıncalar, küçük kum taneleriyle tepçikler yapar.

Elif Atı
atlielf@gmail.com



anda bilin ki açılacaktır kapılar size. Semâvi bir yardım bulacaktır sizi, niyetiniz ne ise, ne kadersa; o kadar açacaksınız insanların kalplerinde kanatlarını. Kapıyı çal ki açilsin!

Eğer pes ederseniz; bilir misiniz insanlığın ve dahi kendi hayatımızın çaresi, o tek bir vazgeçiş kararıyla biter? Bilemezsiniz, yapacağınız küçük bir dokunuştan vazgeçmenin bedelini...

Al imgesini benden gözümü kör eden ışığın ey sevgili!

Yüz çevirtme bana, gönlüme verdigin selamı.

Al ey hali lâ! Benden halimi, sabrım da kemirir, umut beni.

Çaldığım kapılarda, köze dönen içimde nâr, ukde...

Bilirim; vardır bir "duyan" beni... ■



Her şey akıl ve mantıkla mı çözülüyor acaba?, Hani deriz ya, "Çok Akıllı Adam" ya da "Çok mantıklı bir insan" diye... Gerçekten çok akıllı ve mantıklı insanlar hayatta başarı ve mutluluğu yakalamış ya da kişisel mükemmelliğe ulaşmış insanlar mıdır? Eskiler hatırlar; "Uzay Yolu" filminde çok mantıklı bir adam vardır: Mr. Spock... Her olayı mantık çerçevesinde yorumlayan bir deha olarak hatırlarız onu... Ancak iş duygusal tecrübeye geldiği zaman, pek de başarılı olduğu söylenemez...



Selçuk ALKAN
www.selcukalkan.com

Aklın Yoksa Yandın... Ya Kalbin Yoksa?

Dr Alexis Carrel, "Dua" isimli eserinde şunları dile getirmekte:

"Batılı insanlara göre akıl, sezgi-den daha üstün görünüyor. Zekâyı, hislerimize daha çok tercih ediyoruz. Hayatta başarılı olmak için akıl ve madde kadar maaneviyatın da bir ihtiyaç olduğu görülmektedir. O halde zekâdan daha çok, kişiliğe kuvvet veren beyinsel ve zihinsel faaliyetleri kendimizde süratle diriltmeliyiz."

Akl ve mantık, tabii ki yaşam sürecimiz açısından çok önem taşımakta... Ancak insanın yaşamını verimli ve güvenli bir şekilde sürdürebilmesi açısından sadece mantık yetersiz kalmakta... Salt mantıkla hareket eden bir insanı programlanmış bir bilgisayara, bir robota benzetmek mümkün... Nasıl programlanmışsa öyle hareket eder. Alternatifleri yine kendisine yüklenen program çerçevesinde seçebilir. Peki, ya sevmek, üzölmek, sevinmek, mutlu olmak, öfkelenmek, şefkat duymak, hissetmek, sezmek, âşık olmak, nefret etmek, niyet etmek, heyecanlanmak,

coşmak, korkmak, cesaretlenmek, empati duymak, hayal etmek, rüya görmek, dua etmek, huzur bulmak, mutlu olmak, mutsuz olmak, vicdan sahibi olmak, ilhâm almak gibi yaşanan gerçekleri nereye koyacağız? Çok mantıklı bir adam her zaman çok şefkatli bir adam mıdır? Ya da çok mutlu mudur? Her zaman akıllı



ve mantıklı olan bir insan her zaman cesur mudur? İnsanlarla duygusal empati sağlayabilir mi?

Çok akıllı ve mantıklı bir patronunuz ya da müdürünüz pekâlâ duygusuz ve zorba biri olabilir... Kendisini her görüşte, saçlarınız elektriğe tutulmuş gibi diken diken olabilir; nefret duygularınız kabarmabilir. Öğrencilik yıllarınızda çok bilgili, akıllı ve mantıklı bir öğretmeninizin dersi pek de zevkli geçmemiş olabilir ya da o çok mantıklı öğretmeninize bir türlü ısınmamış olabilirsiniz. Buna karşın aklını, mantığını, duygusal zekâsını ve vicdanını dengeli bir biçimde kullanabilen, insanlarla sıcak ilişkiler kurabilen, empatik ve lider özellikli bir öğretmeninizden gördüğünüz sıcaklık ve ilgi sayesinde çok daha mutlu ve verimli anlar yaşamış olabilirsiniz.

Karl Popper ve John C. Eccles bu konuda görüşlerini şöyle ifade etmişlerdir:

"Öyle görünüyor ki insanlar ara-

sında muhtemelen doğuştan zekâ farklılıkları bulunmaktadır. Ancak böyle çok boyutlu bir sorunu, insanın sahip olduğu bilgi ve zekâyı (kavrama çabukluğu, sezinleme derinliği, yaratıcılık, sergileme berraklığı, v.b.) tek boyutlu olan zekâ bölümü (IQ) gibi bir işlemle ölçülebilmek de imkânsız görünüyor."

Sadece mantık kurallarına göre hareket edenler birer makine ya da robot gibi yaşarlar. "Yağmur yağdığı zaman şemsiye açılır ve yağmurdan korunulur." " gibi... Peki, ya doğayla baş başa kalmanın huzurunu duymak, sevdiğiyle el ele bir nisan yağmurun altında şarkılar söyleyerek iliklerine kadar ısınarak keyifle, mutlulukla yürüyen bir kişinin davranışlarını mantığın hangi kefesine koyacağız? Herkes ısınmamak için köşe bucak kaçarken ya da şemsiyesini açarken siz hangi mantık kurallarına göre böyle bir şey yaparsınız? Ben- ce böyle bir örnekte mantıktan çok duygular ağırlıkta... O anda yaşanan mutluluk oranını o insanlara sormak gerek...

Peki ya, suyun kaldırma kuvvetini hamamda banyo yaparken keşfeden ve keşfettiği anda cırtlıplak sokaklara fırlayıp "Evraka! Evraka!" diye bağırarak ünlü bilim ve düşünce adamı Arşimed'in bu hareketini akıl-mantığın neresine koyacağız? Ya Hezarfen Ahmet Çelebi'ye ne dersiniz? O devirde yapma kanatlarla Galata Kulesi'nden atlayarak uçmaya kalkmak akıl-mantık işi miydi? Bir ışık demetinin üzerine binip evrene yolculuk yaptığını hayal eden ve $E=mc^2$ 'yi bulup fizikte devrim yapan Einstein'a ne demeli?

Sadece mantık kurallarına ve bilinçli zihne bağlı olarak resim çizmeye çalışan bir ressam, belki de hayal, sezgi ve ilham güçlerinden esinlenerek çizilmiş bir resim kadar kaliteli ve özgün bir eser ortaya çıkaramayacaktır. Sadece mantık kurallarından bir nota kombinasyonu çıkarmaya çalışan bir müzisyen, rüyasından aldığı ilhamla yüzyıllarca tüm insanlığın dinlediği evrensel yapıtlar çıkarabilen bir müzik adamı kadar başarılı olamayacaktır.



"Aşk için canını vermek" hiç bir mantıksal temelle bağdaşmaz. Ama insanın doğasında bu ve buna benzer bir dizi garip özellikler vardır. Sorun bunların kaynağının nesnel veya mantıksal olmaması da değildir. Sorun, insanoğlunun, evreni bunlar olmadan, sadece akılla anlamaya çalışmasıdır.

Bizim anlatmak istediğimiz, kesinlikle akıl ve mantığın bir kenara koyulması gerektiği anlamında bir şey değildir. Dr. Carrel : " Akıllıca hareket edebilmek için hem duyguyu, hem de akıla ihtiyacımız vardır. Akıl olmadan duygu bizi okyanus diplerine de batırabilir, gökyüzüne de çıkarabilir." diye düşüncelerini ifade etmiş. Söylemek istediğimiz, sadece IQ testlerine dayanan akademik zekânın bir insanın başarısı, mutluluğu üzerine tek başına etkili olmadığıdır.

Tabii ki mantığı bir kenara koyarak sadece duygularla hareket etmek ki-



şiyi insanlıktan uzaklaştıracaktır. Sadece duyguları, dürtüleri ve sezileriyle hareket edenler de hayvanlar âleminde yaşamış gibi olurlar. Sadece duyu ve dürtüleriyle hareket eden bir kişi acıktığı anda yoldan geçen birinin elindeki yiyeceği kapabilecek ya da bir dükkândan rastgele ve zorbalıkla yiyecek temin etmeye çalışacaktır. Trafikte tüm yolların kendisine ait olduğu hissine kapılarak önüne çıkan herkese saygısızca davranabilecektir. Çok zengin olma dürtüsüyle hareket eden biri "amaca giden her yol mu-bah" felsefesi gereği, dolandırıcılık, hırsızlık, hortumculuk yapabilecek, hatta cinayet işleyebilecektir. Tabii ki bu işleri yapan kişilerin bir kısmı çok mantıklı insanlar da olabilir, akademik başarıları da yüksek olabilir. Yani sadece duygularıyla hareket edenler değil, sadece mantığıyla hareket edenler de suç işleyebilir.

Mesela bir hırsız, hırsızlık konusunda mantığını çok iyi kullanan zeki biri olabilir. Bir katil, işleyeceği cinayetler için sıradan bir insanın akıl ve mantığını aşan cinayet senaryoları hazırlayabilir. Üstün IQ' ya sahip birçok bilim insanı da var. Bu kişilerin matematiksel-mantıksal düzeyleri bizlerin belki de çok üzerinde... Dolandırıcıları insanlara acımasız olan bu kişiler, ailesine karşı pekâlâ merhamet ve şefkat dolu olabilirler. Bu örnekte de akıl-mantığın yanında duygusal özelliklere sahip olan ancak yine suç işleyen biriyle karşılaşıyoruz. Akıl, elimizdeki araçlardan sadece bir tanesidir. Akıl, mevcut verilerden hareketle bir takım sonuçlar çıkarmaya çalışır. Genellikle nedenselliğe yani neden sonuç ilişkisine göre çalışmaya şartlanmıştır. Genel bir akıl çalışma şeması, mantık derslerinde gördüğümüz önermelerin tümünü sinayabilecek bir takım sorgulama devreleri içerir. Akıla göre "şu şudur, bu budur, öyleyse şu da bu olmalıdır" şeklinde bir mantık işler. Sonuca gitmek için tek araç, değişik yollardan toplanan verilerdir.

Yukarıda anlattıklarımızı Hz. Mevlâna ne güzel özetliyor:

Aklın yoksa yandın...

Ya kalbin yoksa?

O zaman zaten sen yoksun ki... ■

Çocuklarımız, beşinci sınıfı bitirinceye kadar, anne ve babaları birer kahraman, birer model olarak algımlarken, ergenlik süreciyle birlikte ilişkilerde ciddi problemler yaşanabilmektedir. Problem her evde yaşanırken, bu problemler karşısında ebeveynler olarak nasıl bir duruş sergilediğimiz, ilişkileri koruma ve kurtarma adına takındığımız tavır çok önemlidir.



Yusuf YEŞİLKAYA
www.yusufyesilkaya.com



SUSMA Hakkınızı Kullanın!

Sekizinci sınıfta okuyan İrem'in babası Yunus Bey ile onuncu sınıfta öğrenim gören Nermin'in babası Kemal Bey, aynı iş yerinde çalışıyorlardı. Öğle yemeğini birlikte yedikten sonra çay içmek için kafeteryaya geçtiler. Yunus Bey, taze çaydan bir yudum içti ve derin bir of çekti. Kemal Bey, arkadaşının yüzüne baktı ve derdini sordu:

- Hayırdır, Yunus Beyim? Bu halin nedir?

- "Yok bir şey!" diyeceğim ama bir şey olduğu belli oluyor demek ki...

- Oluyor tabi. Anlat! Anlat da rahatla.

- Nasıl anlatılır bilmiyorum ki? Nereden başlasam, nasıl anlatsam...

- Protokolü geç, olduğu gibi anlat!

- Bizim kız, İrem...

- Bir şey mi oldu İrem'e?

- Çok değişti İrem...

- Nasıl yani?

- Eskiden "babam, annem" derdi. Biz ne dersek "tamam" derdi. O uysal, o şirin kız gitti. Yerine laftan, söz-

den anlamaz, asi bir cadı geldi. Geçinemiyoruz. Ben bir şey söylesem, o üç şey söylüyor; durmadan çemkiriyor, anlaşıyor. Aynanın karşısına geçiyor, saatlerce süsleniyor. Elinde telefon, durmadan mesajlaşıyor. Sürekli marka takılmak istiyor, olmaz deyince isyan ediyor. Onun giydiği marka kıyafetleri ben ömrümden giymedim. Yemiyoruz, yediriyoruz. Giymiyoruz, giydiriyoruz. Bütün imkânlarımızı seferber ettik; yeter ki kızımız başarılı olsun, arkadaşlarından geri kalmamasın diye ama hiçbir şekilde hanımefendi memnun olmuyor ki. Hele arkadaşlarına hiç toz kondurmuyor. Varsa yoksa arkadaşları... Biz nesi oluyoruz bilmiyoruz.

- Vay Yunus'un vay! Sen iyi dolmuşsun ya!

- Anlatamam Kemal Bey, durumumuzu bilemezsiniz.

- Anlıyorum ve biliyorum Yunus Bey.

- Nasıl yani? Nerden biliyorsunuz?

- Biliyorum. Çünkü aynıysından bir

tane de bizim evde var.

- Haklısın. Sizin de Nermin var. Peki, siz ne yapıyorsunuz?

- Susma hakkı denen bir şey duyudun mu?

- Susma hakkı, duydum. Mahkeme olur da konumuzla ilgisini kavrayamadım.

- Doğru, haklısın. Mahkemede olur ama bizim evde de farklı bir versiyonu uygulanıyor, uygulamaya çalışıyoruz.

- Nasıl oluyor bu?

- Bak şimdi, senin İrem ile ilgili paylaştığın şeylerin aynısını biz de yaşadık ve hâlâ yaşıyoruz. Bazen insan, evladının yaptıkları ve uyguladıkları karşısında ne yapacağını bilemiyor. Şaşıp kalyorsunuz. Eğer sinirlendiğiniz anda aklınıza gelen her şeyi söylerseniz, bir daha yüz yüze bakmamanız gerekir. Bu mümkün değil elbette. Baktın ki, çocuklar senden baskın çıkıyor, üzerine gitme, cevap verme. Yani susma hakkını kullan.

- Ama her şeye sus, her şeye evet

de... Nereye varacak bu işin sonu?

- Ben sana her şeye sus demiyorum. Ama çocuğunla iletişim kanallarını kapatma. Ne şimdi, ne de ileride. Ne kadar az şey paylaşırsanız o kadar yabancı olursunuz. Paylaşabildiğiniz her şeyi paylaşmaya çalışın, konuşun. Yaptığı hataları yaşlarına ve cahilliklerine verin. Dahası, hatalarını düzeltilebilmeleri için onlara şans vermemiz gerekiyor. Onlar bizim değer verdiğimiz şeylere pek değer vermeyebilirler. Ama biz de gençken nelere değer vermedik ki! Ne hatalar yapmadık ki! Bilen bilir de bilmeyen sanki bizim gençliğimizde babamızın dizinin dibinde kedi gibi oturduğumuzu zanneder. Bir de oturmuş, çocuklarımızın dedikodusunu yapıyor. Yakışıyor mu bize?

- Utandırmayın insanı...

- Şaka diyorum canım. Ama şaka olmayan bir şey var ki, bizim zamanımız ile çocuklarımızın yaşadıkları zaman birbirinden çok farklı. Biz çelik çomakla, taşla, topaça oynarken, onların elinde her imkân var. Bilgisayar, internet, cep telefonu, sosyal paylaşım ağları, televizyon... İyiliği ve kötülüğe ulaşması için her türlü fırsat mevcut. Seçim gençlerde. Bu yüzden işleri daha zor... Biz ebeveyn olarak onların işlerini zorlaştırmak yerine, içinde bulundukları zor anlarda kendilerine yardımcı olmalıyız. Tercih yaparken doğru seçeneği işaretlemelerine rehberlik etmeliyiz.

- Çocuk yetiştirmek ne kadar zormuş ya!

- Ne sandın? Çocukları dünyaya getirip kamını doyurmakla bitmiyor her şey. Asıl onları hayata hazırla-

mak, iyi bir insan olarak yetişmelerini sağlamak zor.

- Haklısın galiba. İlişkilerimizi tekrar gözden geçirmeliyiz anlaşılan.

Çocuk olan her evde bu türden tartışmaların, yanlış anlamaların, anlaşılmanın olması muhtemeldir. Özellikle çocuklarımız beşinci sınıfı bitirinceye kadar, anne ve babaları birer kahraman, birer model olarak algımlarken, ergenlik süreciyle birlikte ilişkilerde ciddi problemler yaşanabilmektedir. Problem her evde yaşanırken, bu problemler karşısında ebeveynler olarak nasıl bir duruş sergilediğimiz, ilişkileri koruma ve kurtarma adına takındığımız tavır çok önemlidir.

Çocuklarımızın sergiledikleri davranışlar karşısında ebeveyn olarak ağızımıza gelen her sözü söylemek, bağırıp çağırmak, kapıyı çarpıp çıkmak, hatta hırsını alamayıp şiddet uygulamak, aklımıza ilk gelen davranış biçimleri olabilir. Ama bu davranış biçimleri ile hareket ettikten sonra kırıp döktüğümüz ilişkileri nasıl toparlayacağımızı da hesaba katmak gerekir. Hele kırıp döktüğümüz, evlatlarımız, canlarımız ise harekete geçmeden önce bir kez daha düşünmek, olumsuz çıkışlarda kendi kendimize fren olmak, yararıma olacaktır.

Dilimizin ucuna gelen her olumsuz söz için, o sözü söylemeden önce kâr-zarar analizi yapabilmeliyiz. Bize ve ilişkimize yarar olmayacak, hatta zararı dokunacak sözler için susma hakkınızı kullanın. ■



ERGENLİK Dönemindeki Çocuklarımızla Sağlık Bir İletişim Kurabilmek İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler

■ Ergenliğin getirdiği değişimlerin farkında olun.

■ Günlük aktiviteler sırasında sohbet edin.

■ Kendi ilgi alanlarınızı çocuğunuzla paylaşın.

■ Çocuğunuzun ilgi alanlarına kendinizi dâhil edin.

■ Ne zaman dinlemeniz, ne zaman konuşmanız gerektiğini ayırt edin.

■ Sözle olmayan mesajlara dikkat verin.

■ "Niçin" diye sormaktansa "Ne" olduğunu sorun.

■ Çocuğunuzun iletişime geçtiği anları onay ve övgü ile karşılayın ki açık iletişimi desteklemiş olun.

İNGİLİZCE ÖĞRENMEDE YEPYENİ BİR SİSTEM

EZBERSİZ DEVRİK MANTIKLA İNGİLİZCEYİ ANADİL GİBİ ÖĞRENME TEKNİĞİ

DEVİNGİLİZCE TEKNİĞİ İLE

**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!

DEVİNGİLİZCE **Newton** **hızlı sipariş hattı:**
tel: 0212 445 00 45

"KDE" dendiğinde aklınıza ne geliyor? Bu, KDV gibi, devletin bizden aldığı yeni bir vergi türü değil, rahat olun... "KDE" yi ben şu şekilde açıyorum : "Katma Değer Eğitimleri". İçinde bulunduğumuz bilgi çağında, artık eğitimler büyük önem taşımaktadır. Büyük firmalar da kendine yatırım yapan bireyler ile çalışmayı tercih etmektedir.



Hakan BİROL
www.hakanbirol.com

Gelişim Yolculuğunda Sizi Başarıya Ulaştıracak 5 Katma Değer Eğitimi

Birey, sürekli gelişen ve değişen bir varlıktır. Yaşam süreci boyunca, doğumdan ölüme kadar sürekli öğrenen yeni bir şeyler vardır. Daha bebekken çevresine verdiği refleksif tepkilerle dünyayı öğrenmeye başlamıştır. Yaşı daha da ilerledikçe artık bilinçli öğrenmeye giden yolda adım atar.

Kariyer yolları "KDE" ler ile rakiplerinden bir adım daha öne geçmektedir. Peki, bu "KDE" ler neler olabilir:

1. Koçluk Eğitimleri:

Bu eğitimi alarak kendinize ve başkalarına yardım edebilirsiniz, ayrıca kendinize büyük bir yatırım yapmış olursunuz. Koçluk nasıl yapılır? İyi bir koçun özellikleri nelerdir? Koçluğu, yaptığınız iş ile nasıl ilişkilendirebilirsiniz? Bu gibi soruların cevabı sayesinde, yaşama daha farklı açılardan bakacaksınız. Kişilere, koçluk tekniklerini kullanarak yapacağınız destekler ile kalitenizi ortaya koyabilirsiniz. Sıra dışı ve farklı düşünceler, kişilerin her zaman ilgisini çekmiştir. Problemlere getireceğiniz sıra dışı çözümler

ile yaşama ne kadar farklı açılardan baktığınızı kanıtlayabilirsiniz.

2. Hızlı Okuma Eğitimleri:

Bu eğitim, beyninizle dünya arasında daha hızlı veri alışverişinde bulunmanıza katkı sağlayacaktır. Hızlı okuyarak dikkat dağınıklığını minimum düzeye indirirsiniz. Daha kısa zamanda daha çok bilgiye ulaşarak, bilgi çağında bir adım daha önde olursunuz. Yüzlerce sayfayı çok kısa bir zamanda okursunuz.

3. NLP Eğitimleri:

NLP ile başarının modellenmesi yapılmaktadır. Sadece başarıyı modellemesi değil, bunun yanında yaşam sanatı da öğretilmektedir. NLP'nin açılımı, Neuro Linguistic Programming'dir. Yani "Sinir Dili Programlaması" anlamına gelmektedir. NLP ile yaşamı yeniden organize etme yetisine sahip olabilirsiniz. Yaşamınızda değiştirmek istediğiniz birçok şeyi NLP sistemini kullanarak daha rahat çözebilirsiniz. Bu sistemin birçok modülü bulunmaktadır. Ayrıca bu sistemle zihninizde çizdiğiniz sınırlardan

kurtulacak, kavramsal yetenekleriniz güçlenecek, insanları daha farklı ve daha güçlü bir şekilde dinleyecek, öğrendiğiniz teknikler sayesinde hayata daha farklı bir açıdan bakabileceksiniz.

4. Beden Dili Eğitimleri:

Beden dili eğitimleri ile konuşmalarınıza güç katacaksınız. Beden dili, jest ve mimiklerinizin en üst düzeyde kullanarak konuşmalarınızın kalitesini arttıracaksınız. Beden dili ile desteklenmeyen sözlerin etkisiz kaldığı iletişim uzmanlarınca kanıtlanmıştır. İnsanlarla daha etkili bir iletişim kurabilmek için beden dili eğitimi, kariyer yolculuğunuzda olmazsa olmazlarınızdanır.

5. Zaman Yönetimi Eğitimleri:

Zaman yönetimi eğitimleri ile zamanı daha etkili ve verimli kullanmayı öğreneceksiniz. Geri dönüşü olmayan nadide mefhumlardan bir olan zaman çok kıymetli... O halde ona gereken önemi verelim. "Boş zaman" denilen kavramın, kariyer yollarının sözünde olmaması gerekir. ■

Babadan Oğluna Okuma Üzerine İçli Bir Mektup

Sevgili oğlum,
Hayatında her zaman kitap olsun. Okuma aşkı ile dolu ol. Öyle ki, kitap dolu bir evin, çiçek dolu bir bahçen olsun. Bu sana mutluluk, bilgi ve sevgi getirsin. Sen okumayı seversen, zaten bunlar peşinden gelecektir.



Turan YALÇIN
umutcan_umut@hotmail.com

Canım oğlum,
İnsan küçükken ne ile oynarsa, büyüyünce de onunla ilgili işler yapar çoğu zaman. Ben küçükken kitaplarla haşır neşir olurdum. Büyüyünce okudum ve işletmeci oldum. Çocukluğumda, benim kitap dünyama girmeyen arkadaşlarım toz-toprak oyunları oynadılar, büyüyünce de köyde çiftçi oldular. Kimi toprağı sever Aşık Veysel gibi, kimisi de okumayı, yazmayı sever Mehmet Âkif gibi...

Canım oğlum,
Derler ki: "İnsan 7'sinde ne ise 70'inde de öyle olur." Çocuklar çoğu zaman anne ve babalarını taklit ederler; ancak anneler ve babalar çoğu zaman bunu anlamazlar. Benim çok okumam, senin de okumayı sevmeni sağlayacaktır; zamanla bunu göreceğiz...

Sevgili oğlum,
Okumak çok önemli; çok ama çok önemli! Bak oğlum Allah bizlere okumayı emrettiği halde okumayı hep Batılılar yapmış ve bizler hep kulaktan dolma bilgilerle hareket etmişiz yıllar boyunca... Bu mesnetsiz bilgilerin çoğu yalan-yanlış olduğu için de hep şaşırılmışız. Bizler şaşkınlıkla sağa sola bakarken, doğrunun ve güzelin

okumakta olduğunu anlayan Batılılar geçip gitmişler bizi. Bunu, ülkelerinin yılda okuduğu kitap sayısına bakarken görebiliriz.

Canım oğlum,
Bazen seninle gezerken, okullara hayran olman ve okulların yanından geçerken heyecanlanman ve önlüklü öğrencileri gördükçe "Baba bana önlük al, kitap al, okula gideyim." demen benim hoşuma gitmekte.

Canım oğlum,
Bu okuma sevgisi var ya, insanların dereleri, tepeleri aşip başarıya, sevgiye ve mutluluğa yaklaşmalarına vesile olur. Peygamberimiz "İlim Çin'de dahi olsa gidip, alınız." diyerek okumanın önemini anlatmış. Tarihe baktığımız zaman, büyük âlimlerin de okumak ve insanlara faydalı olmak adına dereler ve tepeler aşarak, sınırlar geçerek, kıtalardan kıtalara atlayarak, ilmi en güzel şekliye insanlara sunduklarını görürüz. Evet, okumayı seven insan, ne olursa olsun insanlara faydalı olmaya yemin eder ve bu yeminini hayatına yansıtır.

Canım oğlum,
Bugün hemen hemen her kasabada bir lise var. Her köşe başında okul var. Her ilde, hatta her ilçede

yüksekokul var. Ama gene de okuma oranı son derece düşük ülkemizde ve ilimizde... Bu yüzden senin ve arkadaşlarının okuması çok önemli! Okullar okuduktan sonra durmadan kendini yenileyerek geliştiren ve yerinde saymayan insanlar, her zaman kazançlı çıkmışlardır. Gönül isterdi ki, okulların, üniversitelerin sayısı artsın, ülkemizde okuma oranı artsın ve herkes okuma sevdası ile dolsun. Akşamları evlerde televizyon seyreden değil, kitap okuyan insanların sayısı artsın.

Canım oğlum,
İş seyahatleri dönüşü her zaman sana hediye olarak kitap getirmeye gayret ettim. Sen de bunları okuyarak okuma sevgisi edindin. Bence her anne ve baba bunu yapmalı; seyahat dönüşünde çocuklarına kitaplar getirmeli. Rahmetli babam da başka illere giderken benden ne istediğimi sorar, ben de her zaman "kitap" isterdim.

Sevgili oğlum,
Hayatında her zaman kitap olsun. Okuma aşkı ile dolu ol. Öyle ki, kitap dolu bir evin, çiçek dolu bir bahçen olsun. Bu sana mutluluk, bilgi ve sevgi getirsin. Sen okumayı seversen, zaten bunlar peşinden gelecektir. ■

Mutluluk nedir? Sağlıklı olmak bile büyük bir mutluluk sebebi değil midir aslında? Başarı nedir? Kime ve neye göre başarılı olunur? Başarılı sayılabilmek için öncelikle ne gibi hususlarda başarılı olmak gerekir? Maddiyat ve kariyer alanında mı, yoksa insaniyet, ibadet, iyilik, yardım ve gönül kazanmak gibi manevî hususlarda mı? Niye bu soruların cevaplarını düşünmek yerine, kafamı lüzumsuz düşüncelerle meşgul ediyorum?

Ayşegül AKGÜL
aysegulakgul@hotmail.com

Geçmişe ve Olumsuzluklara Değil, Geleceğe ve Olumlu Duygulara Odaklanmalı

Yine büyük bir hüznü çökmüştü içine... Âdeta yüreğine sığmayan, çocuksu ve mâsum simâsına, bir de gözlerine sirayet eden bir hüznü... Hüznü... Yalnızlık, garıplık, hasret ve mazlumlukla birleşince daha bir yakar yüreği... Bu hüznü yaşamak bazen müthiş acılar verir, âdeta içinde bir yara kanyor gibi gelir insana. Ölüm yaşamaktan güzel, toprağın altı üstünden güzel görünür. Yaralı gönül, huzura kavuşmak ve bir nebze olsun mutluluğu yakalamak ister. Serap misali çok uzaklarda görünen o huzur ve mutluluğu bulamayınca da kendi gurbetinde yaşamaya mecbur kalır. Ruh yelkenlerini indirir, ufuk daralır ve kalbin üstüne heyulâ gibi bir ağırlık çöker.

İşte böyle bir hâlet-i rûhiye içindeyken yine günlüğünü açtı ve hayalindeki dostla bir şeyler yazmak istedi. Önce bir şiir döküldü kaleminden: Sonsuza uçmak isteyen bir kelebek gibiyim; uçuşa istidatım var ama kanadım tek... Tek kanatla uçmak mümkün değil bilmez miyim? Uçmama imkân sağlayan kanadım olur musun? Akıntıya doğru tersine kürek çeken bir küçük gibiyim. Yuruldum, tükendim böyle kürek çekerek... Elbet yardıma ihtiyacım var, hissetmez miyim? Beraber kürek çeksek, yar-

dımcı olur musun? Dünya mahzeninde yaşayan bir mahpus gibiyim. Zindanda çok sıkıldım seni bekleyerek... Hazanda baharın ve dostun hasretini çekmez miyim? Zındanı gülüstana çeviren yârenim olur musun?

Ey dost! İsmim ne olursa olsun, diğer insanlar sana ne derlerse desinler, önemli değil. Sen benim Ebubekir'imisin. Ebubekir, sadâkat, vefa ve fedakârlığın simgesi; sadık dost demek. Sana Ebubekir'im dedim; çünkü sen benim en sâdik dostumsun. Sen bir yana, bütün dünya bir yana...

Nice insanlar tanıdım; insanların nazarında makam-mevkii, şöhet sahibi... Dost bilip biraz yaklaşınca "büyük cüce" olduklarını anladım. Nice insanlar gördüm, yüzleri güzel; ama kalpleri ve ruhları çirkin... Bunlardan kaçtım; ben hep seni aradım. Senin yüzüne akseden kalbinin nuru, ruhunun ve yüreğinin güzelliği öyle değil mi? Ben zaten senin güzel yüreğini sevdim.

Şimdiye kadar hep değer verdiğim, dost bildiğim insanlar beni incittiler, hayal kırıklığına uğrattılar. Gönül yıkmaman vebâlini bilmeyen insanlar, çok rahat kalp kırıyorlar. Sen beni hiç incitmez, hayal kırıklığına uğratmazsın değil mi? Samimiyetsiz-

lik, kendini beğenmişlik, riya, yalan, kötü zan, dedikodu ve söz verip, sözde durmama ne kadar yaygınlaşmış öyle! Sen bütün bunlardan nefret edersin değil mi?

Gel ey dost! Bitir artık şu dünya sürgünümü. Bir ışık ol bana, yolumu aydınlat! Kâinatın iftihar tablosu Sevgili Peygamberimizin bile çok bunaldığı günler olmuştur. Onun bile bir Ebubekir'e ihtiyacı vardı. Ya şu âcizin sana ihtiyacı olmaz mı? Kalabalıklar içinde kendisini yalnız hisseden şu garibi daha fazla mahzun bırakma! Ne olur sen de benim yâr-ı gârim ol! Karanlık mağaramı aydınlat! Kötülere karşı destek, kötülüklere karşı siper ol bana! Biliyor musun? Başım dizine müştak, dizim başına hasret!

Gel ey dost! Bu zamanda Ebubekir olmaz diyenlere inat, gel! Gel de beni anlamayan, çok hayalperest olduğumu iddia edenlere karşı beni mahcup etme! İnan, sana hava kadar, su kadar ihtiyacım var, hiç mübalağa yapmıyorum. Mecnun'un Leylâsı'nı aradığı gibi seni arıyorum, neredesin? Sensiz hiçbir şeyin tadı yok benim için. Artık bekleme tâkâtım kalmadı; ne olur tez zamanda gel! Gel de seni dünya gözüyle bir göreyim! Senin varlığına inanmayanlara seni

"İşte samimiyet, dürüstlük, alçakgönüllülük, fazilet timsali, sâdik, vefalı, fedakâr dostum" diye takdim edeyim.

Gel ey dost! Kafese sıkışmış yarı bir kuş gibiyim. Gönülümün yarasını sar. Uçalım seninle uzak diyarlara... İstersen manevî iklimlere hicret edelim. İstersen uzlete çekilelim, ruhumuzu kanatlandıralım. İstersen açalım sinelerimizi açabildiğimiz kadar, ta ki ummanlar gibi olsun ve ihtiyaç duyan gönüllere âb-ı hayat sunmaya koşalım.

Gel ey dost! Fazla naz dost usanır. Gayrı gel artık!

Sonra yazısına bir göz attı ve günlüğünü kapatarak düşünmeye başladı genç kız. Darda kalmış bir insanın canhıraş feryadı gibiydi adeta çağırısı... Yine hüznünden, haksızlıktan, kırgınlıktan söz etmişti hep. Yoksa sürekli yaşadığı olumsuz olaylara odaklandığı için mi kendisini yalnız ve mutsuz hissediyordu? Çoğu zaman bardağın dolu tarafını değil de boş tarafını görerek kendi kendisini mi mutsuz ediyordu? Yaradan'ın bahsettiği sayısız nimete hakkıyla şükretmeye çalışmak yerine, henüz sahip olamadıklarını ya da yapmak isteyip de yapamadıklarını düşünerek kendi kendisine mi acıyor, ya da acı çektiyordu?

Evet, hep engellerle karşılaşmış, bunun için de yapmak istediği birçok şeyi yapamamış, hayallerini, ideallerini gerçekleştirememişti. Üstelik yakınlarından ve destek beklediği insanlardan da destek görememişti. Hatta destek olması gerekenler, çoğu zaman köstek olmuşlardı.



Zaman zaman tökezlemişti ama yine de yıkılmamıştı ve dimdik ayakta idi! İşte! Her zaman ve her durumda yapılabilecek bir şeyler olmalıydı. O anda güzel bir sözünü hatırladı:

"Çaresizseniz, çare sizsiniz."

Kendisini sorgulamaya başladı: "Nerede yanlış yapıyorum acaba? Olumsuz düşüncelere zihnimde fazlaca yer vermiş olmam mı olumsuz duygulara sebep oluyor? Neden kendime doğru soruları sormuyorum? Ben kimim? Hayattaki gayem ve rolüm ne olmalı? Tercih ettiğim rolün hakkını verebilmek için yeterince gayret sarf ediyorum, irademi kullanıyorum mu?"

Bir gün, hasretini çektiği dostun gelip, beyaz atlı prensin sihirli değneğiyle dokunuşu gibi hayatına dokunmasını, beni ve tüm hayatımı bir anda değiştirmesini mi istiyordum yoksa? Tamam, fitrı olarak sevgiye, şefkate, ilgiye, desteğe, iyi bir dostla ihtiyacım var ve bunları arzu etmem normal... Ama hayatta mutlu ve başarılı olmak için illâ ki beklediğim sâdik dostun karşısına çıkması ve hayatımda önemli bir şeylerin değişmesi mi gerekir? Vakti, saati gelince zaten

kaderin hükmü tecelli etmeyecek mi? Bunun vaktini belirlemek benim elimde olmadığına göre, kendimi ve hayatımı nasıl değiştireceğimi düşünüp bulmalı.

Bundan böyle geçmişe ve olumsuzluklara değil, geleceğe ve olumlu duygulara verecek fikirlere, hedeflerime gerçekleştirilmeye odaklanmalı...

Bu düşünceler eşliğinde eline kâğıt-kalem alarak "özgeçmişim" adı altında, olumsuz deneyimlerini ve kendisini hatalı bulduğu yönlerini yazdı. Belki de en büyük hatalarından biri, insanlara fazla güvenmek ve değer vermek, yeterince tedbirli davranmamaktır. Bunun da maddî-manevî zararını görmüş ve çok yara almıştı. Artık bundan böyle "hüsnü-ü zan + hüsnü-ü tedbir" (insanlar hakkında iyi zanda bulunmak, bununla beraber her türlü ihtimali de hesaba katarak tedbir elden bırakmamak) formülüyle hareket etmeye karar verdi. Sonra, hatırladığında kendisini kötü hissetmesine sebep olan deneyimlerini ve "keşke"leri yazdığı kâğıdı bir kibritle tutuşturdu, yaktı ve çöpe attı. Daha sonra defterini açtı, geçmişteki tecrübelerinden çıkardığı dersleri, aldığı kararları, hedeflerini ve "özgeleceğini" yazdı. Hatta gözlerini kapatıp bunların bir bir gerçekleştiğini hayal etti. Çaba sarf edip fiilî duada bulunduğu takdirde, Allah'ın izniyle inandığı şeyler bir gün gerçek olacaktı. Buna bütün kalbiyle inanıyordu. Son derece rahatladığını ve ferahladığını hissetti. Defterini kapattığında, geleceğe umutla bakıyor ve mutlulukla tebessüm ediyordu. ■

İngilizce deLisi

İngilizce En Kolay Nasıl Öğrenilir?

Size 15 yıla yakın bir deneyimle ve 100.000'den fazla öğrenciye hizmet eden bir uzmanla çalışarak İngilizce öğrenme sürecinizi hızlandırabiliriz. Siz de bu fırsatı değerlendirin ve bu harika fırsatı kaçırmayın. Siz de bu fırsatı değerlendirin ve bu harika fırsatı kaçırmayın.

Adresler:

- 1. İstanbul - Beşiktaş
- 2. İstanbul - Beşiktaş
- 3. İstanbul - Beşiktaş

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!

OlumlamaLar.Com

Yeni Yazılar

- 1. İngilizce Öğrenme
- 2. İngilizce Öğrenme
- 3. İngilizce Öğrenme
- 4. İngilizce Öğrenme
- 5. İngilizce Öğrenme
- 6. İngilizce Öğrenme
- 7. İngilizce Öğrenme
- 8. İngilizce Öğrenme
- 9. İngilizce Öğrenme
- 10. İngilizce Öğrenme

Sözlükler ve Düşüncelerin Büyüsü

Hayatın istedikleriniz bir türlü kavuşamıyormusunuz? Moral ve motivasyonunuz mu düşük! Kendinizi yenilemeye mi ihtiyaç duyuyorsunuz? www.olumlamar.com'a gelin, Yeni Başlangıçlara Yelken Açın

Tembellik, beynimizdeki sistemin kısa devre yapmış olması halinde açığa çıkar. Hedeflerimiz için zorlu ve uzun soluklu çalışmak bizi uzun süreli mutlu eder; fakat kısa vadede beynimizin belirli bir kısmı zorlanmadan ve sıkıntılardan ayrılarak mutluluğa adım atmamak ister. İşte bu noktada, tembellik baş gösterir. Ve kısa süreli bir gel-git yaşarsınız. Uğraşmak, didinmek bize her zaman için zor gelir. Hâlbuki ancak çaba sarf ederek, uğrunda uğraş vererek mutluluğa ve doyuma ulaşırız.

Bharti BERG

Çeviri: Lilay KORANDAN

Beyinde Meydana Gelen Kısa Devre: Tembellik

İnsanlar çalışarak, kendilerini sosyal aktivitelerle meşgul ederek hayatın tat alır ve tatmin olurlar; çünkü sürekli meşguliyeti olan insanlar, kendilerini, zamanın nasıl geçtiğini, endişelerini ve üzüntülerini unuturlar. "Akıp gitmek, akış" (İngilizce flow) kelimesi, Claremont Üniversitesi psikologu Mihaly Csikszentmihalyi (çık-sent-mi-hay diye telaffuz edilir) tarafından bu hadiseyi anlatmak için kullanılmıştır.

"Hayatın akışına kapılan insanlar bir fırtınayla mücadele ediyor, bir beyin ameliyatı yapıyor veya çocuklarıyla birlikte bir yapboz üzerinde çalışıyor ya da bir müzik aleti çalıyor olabilirler." der Csikszentmihalyi. Sonuç itibarıyla ne ile meşgul olduğumuz değil, ne olursa olsun bir şeylerle ilgileniyor olmak, mutlu olmamız için yeterlidir. Hayatın akışında yer alan birçok aktivite, aynı zamanda bizim için tatmin ve mutlu olma sebepleridir. Nitekim bunları yapmak için önemli kişi olmamıza da gerek yoktur; çünkü hayat akıp gidiyor ve biz

de bu hayatta bize biçilen rolü oynamaya devam ediyoruz. Hangi rolde olduğumuz önemli değil, önemli olan hayata kıyısından, köşesinden, bir yerinden tutunabilmektir.

Csikszentmihalyi der ki: "Şimdiye kadar tanıştığım en mutlu insanlardan birisi, Chicago'da oturan 64 yaşındaki bir adamdı. Dört tane üniversite diploması olmasına karşın kaynakçılık yapıyordu. Adam işiyle son derece gurur duyuyor, usta veya kalfa olmayı, sevdiği işi yapmaktan alıkonacağı düşüncesiyle reddediyordu. Taştan yapmış olduğu bahçede, süzgeç ve projektör yardımıyla gök-



kuşağı gibi rengarenk ışık oyunları oluşturuyor ve akşamlarını o görüntülerini izleyerek geçiriyordu."

Gençler de hayatın akışına kapılırlar. Birçok uğraş ve aktivitelerini "hem çalışmak hem eğlenmek" mantığını göz önünde bulundurarak yaptıkları sürece en mutlu insanlar, gençlerdir. Hayatın içindeki bu akış, sonunda yoğun bir tatmin olmuşluk hissi verir. Bu yoğunluk insanı gerer ve bunaltır ama tatlı bir gerilimdir bu, çünkü hiçbir zaman üstesinden glemeyeceğiniz ve kapasitenizi aşan sorumluluklar yüklenmez bize...

İnsanların kendilerini en mutlu hissettikleri an, en iyi şekilde yaptıkları işle meşgul oldukları andır.

Tembellik etmek, bizi her zaman geriye götüren bir haldir. Biyolojik olarak, beynimiz çok az efor sarf ederek, zevk almamızı ve sıkıntılardan uzak durmamızı ister. Doyurucu, tatmin edici bir başarı elde etmek için öncelikle beyinde gerçekleşen o kısa devreyi tamir etmek gerekir. Bunun için özel bir efor sarf edip, bir patla-

ma yaşayabiliriz. Fakat ardından çok yoğun bir mutluluk ve haz hissedeceğimiz kesindir. Gördüğünüz gibi hâlâ bir şeyler yapabilirsiniz. Hedeflerinize ulaşmak için yapmanız gereken tek şey, harekete geçmektir.

Tembellik, ondan zarar görenler için çok kötü bir şeydir. Sabah sıfır motivasyon ve sıfır enerji ile uyanırsanız bu, inanılmaz derecede can sıkıcı bir histir ve bunu aşmak için ne yapılacağını çoğu zaman kestiremeyiz.

İşte size tembellik halleri:

- Lezzetli bir yemek yiyemezsiniz, çünkü tarifi takip etmeniz ve malzemeleri bir araya getirip pişirmeniz için enerjiye ihtiyacınız vardır.
- Yatağınızı toplayamaz, çamaşır yıkayamaz, evi temizleyemezsiniz; çünkü yeterince motivasyonunuz yoktur ve bu da sizi rahatsız ediyordur. Eviniz pislik içindedir ve siz evinizi düzeltmiyorsunuz; çünkü kendinizi çok yorgun hissediyorsunuzdur.



■ Diğer insanlarınkinden çok daha az paranız var, bunu biliyorsunuz; fakat onlar bütün gün boyunca çalışabiliyorken siz çalışmıyorsunuz.

■ Eğer bir işiniz varsa, sık sık hastalanıyorsanız ve düzenli bir şekilde işten kaytarıyorsanız, insanlar sizi "tembel ve güvenilmez biri" olarak bilecekler.

■ Eğer tembel bir öğrenciyseniz, ödevlerinizi düzenli bir şekilde yapmaz ve derslerinize gereken özeni göstermezsiniz. Başarı da bir hayal olur elbette.

■ Tembelseniz, tamamlanmış hiçbir işiniz olmaz; çünkü dikkatinizi toplayamaz, yaptığınız işe odaklanamazsınız.

Herhangi bir görevi yerine getirmek için enerjinizin hiç olmadığı bir hayatı düşünün. Bu, çok can sıkıcı ve berbat bir şey olurdu. Hiç kimse tembel olmaktan keyif almaz. İnsanlar mutluluğu, çalışmakta ve bir şeyleri başarmakta bulurlar. Üniversite araştırmaları gösteriyor ki; hedefe ulaşmak için çok çalışan insanlar başarılı olurlar.

"Plajda uzanıp rahat bir şekilde yatmak kulağa hoş geliyor, fakat emin olun, hiçbir şey üretmeden uzun süre aynı şeye devam etmenin, bir zaman sonra hiçbir zevki kalmaz." ■

Yaşam için 17 Amaç



Fakat zayıf olan yanımızı herkesten önce biz bilmeliyiz.

- 6. Görünen kusurların düzeltilmediği yerde, görünmez felâketler doğar.
- 7. Hayatın sürüklediği insanlar vardır. Hayatı sürükleyen insanlar vardır.
- 8. Büyük işlere kalkışanlar amaçlarına varmayı beklemeyiz, bir gün hedefe ulaşacaklarına inanarak yola çıkarlar. Onlar için mutsuzluk varmamak değil, inancı kaybetmektir.
- 9. Kötü uygulamaların nice parlak fikri berbat ettiğini yaşayarak görürüm.
- 10. İşlerinizi ertelemeyin. Sonraya bırakılan işler, doğacak dertlere maya olur.
- 11. Kötü şöhretli insanların sevgileri, nefretlerinden daha tehlikelidir.
- 12. İyi insan, karşısındakini iyi tanımlidir.

raflarıyla görür ve kötü taraflarını önlemeye çalışır. Kötü insan ise başkasını kötü taraflarıyla değerlendirir ve iyi yönlerini görmezden gelir.

■ 13. Küçük insanlar büyük insanları küçültmeye uğraşırken, kendi güçlüklerini de gözden saklamaya çalışırlar.

■ 14. Bir şeyi çok iyi bilmek, her şeyi bilmek anlamına gelmez.

■ 15. Ne kadar iyi ve gerekli olursa olsun devam edemeyeceğine inandığınız bir işe başlamayın.

■ 16. Önce inanacak, sonra inanıracaksınız.

■ 17. Unutmamak gerekir, küçük adamlar her zaman büyük hatalar işleyebilirler. Büyük adamlar ise, küçük bir hata işlemeyecek kadar dikkatli olmak zorundadır. ■

► Kaynak: Yaşadığım Günler, Kazım Taşkent

Chuck GALLOZZI
gallozzi@interlog.com

Zihnimizi şu soru sıklıkla kurcalar: Affetmek mi daha kolaydır, unutmak mı? Eşleri tarafından aldatılanlar, eşlerinin kendilerini kandırması affedebileceklerini, ancak ihanete uğramış olmayı asla unutamayacaklarını söylüyorlar. Buna hak vermemek elde değil. Ancak yaşadığımız bir ihanetin izleri zihnimizden silinmiyor ve unutmayı başaramıyorsak, tam anlamıyla affetmiş sayılmayız. Unutmayı reddederek, acı çekmeye devam ederek affettiğimizi söylesek de arzuladığımız huzuru bulma konusunda kendimizi kandırırız.



Affetme ve Unutma Yeteneği Nasıl Geliştirilir?

Unutmanın gerçek anlamda mümkün olup olmadığını merak ediyorsunuzdur. Bu, tamamiyle olmasa da büyük ölçüde mümkün... Hepimiz unutmak ve affetmek konusunda oldukça yüksek bir donanım ve yetenekle geliriz dünyaya. Küçük çocukların birbiriyle kavgattıklarına, "bir daha seninle oynamayacağım" sözlerinin üzerinden beş dakika geçmeden tekrar birbiriyle oynadıklarına şahit olmuşsunuzdur. Bu, yaşananları unutmaya karşı doğuş-

tan gelen bir yeteneğimiz olduğuna güzel bir örnek. Ancak birer yetişkin olduğumuzda, çevremizdeki insanların üzerimizdeki kontrolü arttıkça, doğuştan gelen bağışlama yeteneğimiz bastırılıyor, dizginleniyor. Hâlbuki kin beslemek zorunda değiliz. Alınganlığa, kırgınlığa, içerelemeye gerek yok. Her şeyi affetmek kolay olmasa da, affedememenin bir yararı da kaydedilebilmiş değil.

Bağışlamaya Hazırlanmak

Fikir çatışmaları, görüş ayrılıkları ve hayal kırıkcılıklarıyla karşılaşmak kaçınılmazdır. Eğer bazı şeyleri yaşamaya hazırlıklı olursak, bağışlamak daha kolay hale gelir. Bu, yolun üzerinde her an karşınıza çıkabilecek bir tümseğe hazırlıklı olmak gibidir.

İlk defa âşık olduğunuz zamanı düşünün. Tutkunun kıvılcımları gözlerimizi kör etmiştir ve sevdiğimiz kişinin kusurlarını görmeyiz. Tutkumuz dindiğinde ve kendimize geldiğimizdeyse onun da hataları olduğu gerçeğiyle yüzleşiriz. Bu durum karşısında

oldukça sarsılmamız ve şaşırılmamız ise başlangıçtaki beklentilerimizi yüksek tutmaktan kaynaklanmaktadır.

Bizim de hatalarımız olacağını kabullendiğimizde, gerçekler karşısındaki bu afallama ortadan kalkacaktır. Kusurlarımızı lanetlemek, yemek yerine onları birer fırsat olarak değerlendirmeliyiz. Çünkü onlar, büyük aşklara giden kapıların muhafızlarıdır. Hatalarımızla, kusurlarımızla başa çıkmayı öğrendiğimizde ve sevdiğimiz bizi, değiştiremeyeceğimiz kimi kusurlarımızla kabul ettiğinde, gerçek aşkın kapısını aralamış olacağız. Ruhsal ve duygusal olgunluğa eriştiğimizde önce hoşgörülü olmayı, sonra bağışlamayı ve en sonunda da hataları oldukları gibi kabul etmeyi öğreniriz.

Ünlü psikanalist Karl Menninger'in söylediği gibi 'İnsan aşka düşmez, aşka doğru büyür ve aşk onda büyür.' Sizin ve sevdiğiniz kişinin farklılıklarını, karakteristik özelliklerini sevmeyi öğrenmelisiniz. Çünkü insanı tek, özel, benzersiz ve ilginç kılan,



kabul edilmesi zaman zaman zor olan hasletleridir.

Sevginin Kuralları

Fikirlerimiz ve inançlarımız, hayatımızın ilk dönemlerinde şekillenir ve bunlar zamanla değişmez sert kurallara dönüşür. Bu bize etrafımızdakilere farklı bir yönden bakma yolları keşfedebilme olanağı sağlar. Sevdiğiniz kişinin sizinle anlaşmazlığa düştüğü her seferde vizyonunuzu geliştirmeyi ve olayları farklı bir ışık altında görmeyi öğrenirsiniz.

Anthony Robbins şöyle söyler: "Bir ilişkiyi tehdit eden unsurlardan en büyüğü, insanın bir ilişkinin başlangıcında bir şeyler elde etme beklentisi içinde bulunmasıdır. Kendimizi iyi hissettirecek birisinin arayışındayızdır. Aslında bir ilişkiyi sürdürmenin yolu, onu bir şeyler alacağınız değil, bir şeyler vereceğiniz bir yer olarak görmektir."

Başarılı bir ilişki için aşkırmızı istikrarlı ve tutarlı bir şekilde ifade etmeliyiz. Bunu bir örnekle daha iyi açıklayabiliriz. İş yerinde oldukça bunalan bir kişi, patronundan çıkaramadığı öfkelerini evde karısından çıkarmaya yönelebilir. Yemekten, odanın sıcaklığından ya da çocukların gürültüsünden gibi sudan bahanelerden yakınmaya başlar. Bu, tutarsız ve çelişkili bir ilişki yaratır.

İletişim, sağlıklı bir ilişkinin kurulması ve ayakta kalması için en önemli unsurdur. Yanlış anlaşılma-

lar ve problemler, iletişim kurarak ve konuşarak çözüme kavuşturulur. İletişim sadece sözlerle sağlanmaz. Herkes "seni seviyorum" der. Önemli olan sevdiğiniz kişiye ihtiyacı olan zamanlarda duygusal destek sağlayabilmek, onun yanında olduğunuzu hissettirebilmektir.

Aşkı İnce İnce Dokumak Gerek

St. Augustine şöyle der: "İnsanlar dağların yüksekliklerine, denizlerin dalgalarına, nehirlerin akışına, okyanusun enginliklerine, yıldızların dairesel hareketlerine hayret etmek için uzaklara giderler. Ama kendi kendilerinin yanından hiç hayrete düşmeden geçip giderler."

İnce iplikler itina ile örüldüklerinde güçlü bir ağ oluşturdukları gibi, birbirine aşkla bağlı herhangi iki insan da kolay kolay yıkılamayacak bir bağ oluşturmuş olur. Bu bağlamda psikolog Barbara De Angelis şu tavsiyede bulunuyor: "Sevdiğiniz kişiyle sadece bedenler arasında değil, zihinlerin, kalpleriniz ve ruhlarınız arasında da bağlar oluşturun, ilişkiniz daha sıkı ve sağlam bir şekilde dokunur."

Aşkı yakaladığınız zaman ona hak ettiğini verin. Ona kıymet verin, şefkat gösterin, onu nazikçe tutun ve koruyun. Böylece sevdiğiniz kişiye olan aşkınız, aşka olan ihtiyacınızdan daha fazla olacaktır. ■

Seni Sevebilmek Ne Güzeldi Bir Bilsen...

Adem ÖZBAY
www.ademozbay.com

Seni sevebilmek ne güzeldi, sıcak havada esen bir rüzgâr gibiydi.

Yüreğimin orta yerinden parmak uçlarıma kadar bir esenlik verirdi seni sevmek. Hangi yöne dönsem, güneşe gölge olurdu sen. Üşüsem ısıtırdın. Acıksam doyururdun.

Seni sevebilmek ne güzeldi, okyanus ortasında bir ada bulmak gibiydi. Pusulasını kaybetmiş ruhumu yöndün sen. Sevmesini öğreten öğretmenimdin. Ne kadar uzaklara açılısam da, beni toprağa kavuşturan yaşamın kıyısıydın sen.

Kâbuslarımdan o uçsuz bucaksız derin kuyularda düşerken okuduğum eûzü - besmelem, nas'ım, şükürümdün sen... Uyanıldığında yanı başımda buluverdiğim bayramlık elbisem gibi, her gün yeni yeni sevinçler sunan ömrümdün hediyesiydin sen. Düştüğümde annemin yaralarını öpmesi gibi, yeryüzünün bütün bir şefkatiyle öperdin beni. Sabah olur, öğlen olur, ikindi olur, akşam olur, yatsı olur, bir de sen olurdu gün.

Sen bir gece vakti düşen bir yıldız dilekte bulunan çocuğun uykusuna giren bir hayal perisi... Sen, hiçbir saatin gelişini haber vermeyeceği bir zaman aralığı... Yeni açan tüm çiçeklerin elçiliğiyle bile anlatılamayacak kadar nârin ve güzel bir bahar. Sen; işte kaybettiğim kelimeler, yazmadığım satırlar. Ve seni sevmek tüm bunlar...

Seni sevebilmek, bir kaç damla gözyaşı gözlerimden içime doğru akan.

Seni sevebilmek ne güzeldi bir bilsen... ■



Süleymaniye Mâbedi ve Ağlama Duvarı

Murat ŞAHAN
muratsahaniletisim@hotmail.com



Ağlama duvarı, Kudüs'te bulunan Süleymaniye Mâbedi'nden arda kalan batı duvarıdır. Tapınağı Süleyman Peygamber yaptırmıştır. Yapım hikâyesi çok ilginçtir. Tapınak ve geriye kalan batı duvarı, yani ağlama duvarı hakkında birçok efsane mevcuttur.

Süleyman Mâbedi'nin inşasında iş paylaşımı yapılmıştı. Zenginler, sadece maddi gücünü kullanarak bir kısmını, fakirler ise kendi el emekleriyle diğer kısmını yapmışlardı. Fakir olanlara düşen kesim, yani batı duvarı en geç biten taraftır. Efsaneye göre Tanrı da, "Batı duvarında ümmetimin alın teri var; o duvarı sonsuza dek kutsuyorum" demişti. Mâbedin diğer taraflarından hiçbir eser kalmamasına rağmen batı duvarı dimdik ayakta.

Efsaneye göre Hz. Süleyman, mâbedi yaptırmaya karar verdikten sonra rüyasında meleklerden birini görür ve bu meleke: "Allah'ın adını onurlandırmak için yapacağın bu tapınağa, tüm halkın kendi olanakları dâhilinde katılımını sağlayacaksın" der. Bunun üzerine Hz. Süleyman, her sınıftan insanı sarayına davet eder, iş bölümü yaptırır. Bu iş bölümünde, fakir ve muhtaç kesime batı duvarının inşası düşer. Halk, gerekli inşaat malzemelerini, ustabaşlarını satın almış zengin kesimin aksine, bin bir güçlükte koskoca taşları keser, yontar. Tapınağın en son biten bölümü de bu olur. Görev bitince Hz.

Süleyman, ortaya çıkan eseri incele, bakışlarını batı duvarı üzerinde durdurur ve: "Fakir ve muhtaç halkın el emeği ve alın teri, benim nazarımda en değerli olanıdır. Bu duvarı ebediyen kutsuyorum, Allah'ın kutsal varlığı, batı duvarını ebediyen terk etmeyecektir." der.

Bu duvar karşısında insanlar neden ağlıyorlar?

Süleyman Mâbedinin inşasında iş paylaşımı yapılmıştı. Zenginler, sadece maddi gücünü kullanarak bir kısmını, fakirler ise kendi el emekleriyle diğer kısmını yapmışlardı. Fakir olanlara düşen kesim, yani batı duvarı en geç biten taraftır. Efsaneye göre Tanrı da, "batı duvarında ümmetimin alın teri var; o duvarı sonsuza dek kutsuyorum" demişti. Mâbedin diğer taraflarından hiçbir eser kalmamasına rağmen batı duvarı dimdik ayakta.

Bunu gören Yahudiler pişman olmuşlar, bu pişmanlıklarını ağlama duvarında dile getirmişler. Bu yüzden onlar için ağlama duvarı oldukça önemlidir.

Sizler için bir hahamı ziyaret

edip, ağlama duvarı hakkında biraz bilgi istedim.

Haham İshak A.'ın açıklaması ise şöyle:

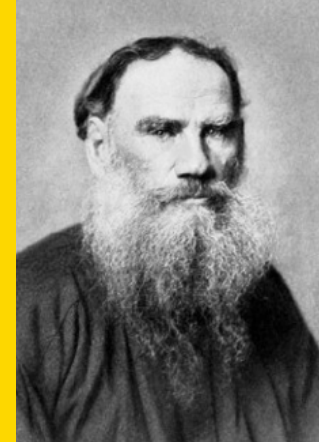
"Biz Yahudiler, isteklerimizi, sıkıntılarımızı ağlama duvarı karşısında dile getiririz. İnanışımıza göre Tanrı orada bizimle birlikte."

Yahudi bir tüccar ise şöyle diyor: "Ben İsrail'de yaşadığım yıllarda, her gün dükkânıma gitmeden önce Ağlama Duvarı'na gidip ağlar ve Tanrı'ya münâcât ederdim. Çünkü o duvar fakirlerin duvarıdır. Bu yüzden, ne kadar zengin olsam da atalarımın düştüğü duruma düşmemeyi dilerdim. Af dilerdim. Orada huzuru bulurdum."

Bunları benimle paylaştığı için Haham İshak'a teşekkür ediyorum. Özetlemek gerekirse ağlama duvarı, Yahudiler için anırmaya açılan bir kapıdır. Yaptığı hareketlerin anlamına gelince, bana bu konu hakkında tatmin edici bir cevap vermediler. Ama benim görüşüm; tasavvufi letâif, Hint öğretilerinde ise çakra açma metoduna çok benziyor. İç huzuru yakalamalarındaki esas sır bu olsa gerek! ■

Tolstoy'dan 25 Bilgelik Dersi

1. Çok bilen kimse, yanılmamak için kendi düşüncesini dikkatle söyler.
2. Cahiller, sanki zirveleri kendileri fethetmiş gibi kendini beğenerek, cesurca her konuda fikir beyan ederler.
3. İlim ve anlayış, çok fazla bilmekte değildir. Bütün bilimleri bilmek de mümkün değildir.
4. İlim ve anlayış, neyin çok veya daha çok lazım olduğunu, neyin az veya daha az lazım olduğunu bilmektir.
5. Gösteriş için yapılan hayırdan kötü bir şey yoktur.
6. Reklâm için yapılan hayır, insanları, açıkça yapılan bir kötülükten daha fazla birbirinden uzaklaştırır.
7. Bütün hayatın boyunca bir amaç olsun. Belli zamanlar için, yıl için, ay için, gün için, saat için, dakika için bile bir amaç olsun.
8. Küçük amaçları büyük amaçlara kurban et.
9. Temiz bir hayat için çalışmak ve başarısızlıkta yeniden başlamak, tekrar bırakıp yeniden başlamak, sonsuza kadar mücadele etmek ve devam etmek gerekir.
10. Mutlu olmanın mümkün olduğuna inanmalısın ki mutlu olabilesin.
11. Çalışmaktan başka hiçbir şey,



insanı kendine karşı hayırsever edemez. İnsan kendi değerini ancak çalışıp didinmekle koruyabilir.

12. Çok defa, bilinen bütün güzel ve değerli işler, göze çarpmayan ve sâdelikle yapılandır.

13. Gerçekleştirilen en büyük işler daima sâde, doğal ve mütevâzî ortamlarda ortaya çıkmıştır.

14. Kararlı olmadığın anda çabuk ol ve ilk adımı kendin at. Hatta o adım yerine ulaşmasa bile...

15. İnsanlığın karşısında önceki idealden daha öte bir ideal olunca, önceki tüm idealler yıldızların güneşin

önünde solgun görünmesi gibi solar gider.

16. İnsan güneşi göremediği gibi, yüksek ideali görüp tanımayı ve itiraf etmeyi bilmiyor.

17. Bir insan, herhangi bir işi başkasının önünde yalan yanlış yaparak dolastırır ve yanlışın görülmesini önleyebilir. Ancak insanın kendi kendini aldatması, kendisine yalanı doğru gibi göstermesi, onun hayatını öldürür.

18. Espri yapmak büyük bir özelliktir.

19. İnsanları, güzel ve kalbe dokunmayan, kırmayan bir gülümsetme kadar hiçbir şey birbirlerine yakınlaştıramaz.

20. Düşünmeyi öğrenebilen hiç kimse, hiçbir şeye körü körüne inanmaz.

21. Bilginliğe, bezenip süslenmek için yapılmış bir taç gibi bakma; ama ona süt veren bir inek gibi de bakma.

22. İnsanın gerçek gücü sıçrayışta değil, sarsılmaz duruşundadır.

23. Şayet konuşmadığın söz için bir defa üzülüyorsan, susmadığın için bin defa üzülebilirsin.

24. Dikkat et, ahlâk kurallarına basıp geçme! O intikâmını çabuk alır.

25. Eninde sonunda kazanan iyilik olur. ■



ares
kitap

Biz onu harikulade bir KİTAP olarak YAYINLARIZ!

KİTABINIZI İSTER BİLGİSAYARDA YAZIN



İSTER ELLE YAZIN



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

"İşini severek yapan kişi, hayat boyu çalışmış gibi hissetmez kendini" demiş Konfüçyüs. Kaçımız kendimizi "çalışmış" gibi hissetmeyerek çalışıyoruz? Bunu gönül rahatlığıyla söyleyebilir miyiz? Birçok "Hayır" geliyor kulağıma. Bu bir lüks değil mi? Yani sevdiğimiz işi yapabilmek. En büyük derdimiz doymak, giyinmek, sağlıklı olmak ve almak, almak... Bunları yapabilmek için para gerekli olduğundan, bu lüksü yaşayamıyoruz, öyle değil mi? Bunun için de çok fazla "Evet" duyuyoruz. Fakat bu bakış açısının öğrenilmiş (veya öğretilmiş) bir çaresizlik olduğunu ne sıklıkla düşündük?

Fatma ATASEVER

fatmaatasever@windowslive.com

Hırslı Menekşe misiniz?

Belki de bu, hayatın en önemli öğretisiymiş gibi, çocukluğumuzdan beri bize böyle işlendi. **İyi ve sağlam bir iş, başkasına muhtaç olmaya-cak kadar gelir, yüklü bir tazminat ve emeklilik... Daha ne istenir?** Daha ne arar ki insan? Bize bunu öğretmişler. Bunun dışına çıkıp hareket etmemize izin vermemişler. Eylemi bırakalım, düşünmemizi bile engellemişler. Çoğumuz suçlu muamelesi gördük aksini düşündüğümüzde. Daha fazlasını istediğimiz için kınandık. Anlatamadık kendimizi, bunu bizden önce öğrenenlere. Çünkü onlar da büyüklerinden öyle görmüşler. Büyükler asla yanılmaz (!)

Varoluşun Sırrı

Halil Cibran'ın *Hırslı Menekşe* hikâyesini bilir misiniz? Bahçede kendi arkadaşlarıyla huzur içinde yaşayan menekşe, bir gün göğe doğru yükselen, zümrüt bir lambada yanan meşâle gibi duran bir gül görür ve onun gibi bir gül olmak, başını göğe yükseltebilmek, yüzünü güneşe dönnebilmek ister. Gül ona durumundan memnun olanın mükâfatlandırılaca-

ğını, kendini büyük görenin ise ezileceğini söyler. Menekşe bu sözlerin hiçbirini duymaz, tabiat anadan sadece gül olmayı ister. Tabiat ona istediğini verir, menekşe gül olur. Ama birkaç saat sonra sert bir rüzgâr ve yağmur başlar. Bütün güller kınırken, yere yakın olan menekşelere bir şeycik olmaz. Ölmekte olan güle dönüşmüş menekşeye, arkadaşları hırsına yenik düştüğünü söylerler. Ama onun güzel bir cevabı vardır hepsine: "Gecenin sessizliğine gömüldüğümde, gökyüzünün toprağa söylediklerini duydum: **'Varoluşun ötesindeki hırs, yaşamamızın temel amacıdır.'** O anda ruhum isyan etti ve kalbim, kısıtlı varlığımdan daha yüksek bir konumu arzuladı. Şimdi ise ruhum

amacına ulaştı, artık ölebilirim. Nihayet, yaradılışımın ötesindeki bir dünya bilgisine ulaştım. Bu, hayatın amacıdır. Varoluşun sırrıdır."

Kim bilir kaçımız güle dönüşmeyi istiyoruz. Ama dışındaki gürültü o kadar fazla ki, iç sesimizi bastırıyor. Herkesi duyuyoruz ama sadece kendimize sağırız. Artık bununla yaşamaya da alışmışız. "Böyle gelmiş böyle gider" zihniyeti yaşam felsefemiz olmuş. Ama yine de içimizi kemiren bir şeyler var. Değişsin istiyoruz dünyamız. İçimiz kırdasın, stresten uzaklaşalım, derin bir dinginlik hissedelim, yani kendimizi kaybedelim bir süre. Kendimizi kaybedelim ki biraz boşalsın beynimiz. Yenileriyle uğraşacak yer açılın yüreğimizde. Peki, nasıl olacak bu? Yaş kemale ermiş, sorumluluklar var, hayatını size bağlamış insanlar var.

Nasıl gül olurum ben? Sadece isteyerek... Menekşe de onu yapmıştı zaten. Bir menekşenin başardığını biz niye başarmayalım? "Söylemek kolay, ama yapmak zor!" diyorsunuz. Hayatınızı baştan sona değiştireme-

yebilirsiniz. Sevmediğiniz bir işte, anlayamadığınız insanlarla çalışıyor, az kazanıyor olabilirsiniz. Bunların hiçbirisi, eskilerin tabiriyle "meşgale", yenilerin söylemiyle "hobi"yi yaşamımıza katmak için engel değil. Güldünüz, belki de söylediğimi çok hafife aldınız. O zaman sizin hayatınızda severek yaptığınız bir şey yok demektir.

Nerede Kaybolursan, Orada Var Olursun

Ruhunuzun sesine bir kulak verin. Futbol seyederken mi kaybediyorsunuz kendinizi, eski Türk filmlerini izlerken mi? Bazılarımız polise kitap okurken anlamaz, zaman nasıl geçer. Kimisi de Barbara Cartland tarzı aşk kitapları okumaya bayılır; ama utanır söylemeye. Kimimiz oltayı kapıldığı gibi deniz kenarında alır soluğu. Bazısı da bir tuvalin üzerindeki renklerde kaybolur. Haydi, lütfen bir daha dinleyin kendinizi. Nerede kayboluyorsunuz? Kaybolduğunuz, kendinizi unuttuğunuz yer yaşamaya tekrar başlayacağınız yerdir.

Hissettiklerin Güzelse Sen de Güzelsin

Yakınlarda bir arkadaşım, hayatımda biri olup olmadığımı sordu. Çok pozitifmişim son günlerde. Yüzümde bir güzellik, dudaklarımda hep bir gülümseme varmış. Hayatımda bir değişikliğin olduğunu fakat bunun sebebinin "biri" olmadığını söyledim ona. Sanıyor ki sadece aşk insanı bu hale dönüştürür. Yeni bir şey öğrenmeye başladığımı, onun bana çok iyi geldiğini söyledim. Arkadaşımın söylediklerine de çok sevindim. Demek ki içimdeki dışarı yansıyor. **Hissettiklerin güzelse sen de güzelsindir.**

Hiçbir şey için, hiçbir zaman geç değildir. Adımların en büyüğü, başlamaaktır. Ayrıca büyüklerimizin sırf korumaya güdüsüyle düştükleri hatalara biz çocuklarımızda düşmeyelim. Onlara yeteneklerinin ortaya çıkmasına olanak verecek anlayışı göstereyim. Çünkü anne ve babanın desteği, yola çıkmak için tek ve yeterli koşuldur fikrimce. Çocuklarımıza veya yakınlarımıza bu konuda gösterdiğimiz hassasiyeti kendimizden esirgemeyelim. En azından deneyelim. Gül bahçelerinde yaşamak dileğiyle... ■



KENDİN OL, Kendi Hayatını Yaşa!

Selçuk ALKAN
www.selcukalkan.com

Doğduğumuzda boş ve beyaz bir sayfaydık; kimlerin kalemiyle neler yazıldı hayat sayfamıza... Kalemi kendi elimize almanın, kâğıdımızda bize ait olmayanları silmenin, bize ait olanları yazmanın zamanı gelmedi mi artık?

Yaşamadığın şey senin değildir... Hayali raflarda süs olarak durur sadece... Uzaktan bakar durursun hayranlıkla... Kendini yaşayamazsan kendin de sana ait değildir artık... Başkalarının ellerinin içerisinde döndürülüp, dolandırıldığı, oynandığı bir "şey"sindir ancak...

Kendin olduğunda tüm maskelerinden arınacaksın. Bir çiçek, maske takar mı hiç? Buram buram cezbe kokarken, süzüm süzüm ederken maske takması mümkün müdür? Zaten takmaz ki... Zorlarsan maske takmaya, yaşamaz zaten... Bir kartala tavuk hayatı yaşatman mümkün mü? Bir köstebeğe şahin? Hangi hayvan yumurtladyısa, o yumurtadan o hayvan çıkar... Toprağa ne ekersen onun yaprakları yeşerir oradan... Elma

ekip, çiçek biçemezsin... Siz hiç oksijenmiş gibi karbondioksit gördünüz mü? "Miş" gibi oksijen adamı öldürür. Ama insan öyle mi? Her gün sayılabilecek maske takar da özele-şiverir onunla hemen... Öyle bir rol yapar ki... Öyle bir kandırır ki kendisini... Öylesine inanır ki maskesine... İşte bu yüzden hüsrandır ya... Kendi olmadığın için... Ruhlar üflenirken verdiği "Evet" olumlamasının sırrına eremediği için... Evet diyemediği için yaşar durur "Belâ"sını...

Tırtılın kozasından çıkıp muhteşem renklerle donatılmış bir kelebeğe dönüşmesi misali biz de sıyrılmak kabuğumuzdan ve kendimiz olalım. Hayat senaryomuzda aktif rol oynayalım, hatta senaryomuzu kendimiz yazıp hayat oyununda başrolde oynayalım. Beynimizin letâfet ziyafetini tüm evrene ikrâm ederken maske takması mümkün müdür? Zaten takmaz ki... Zorlarsan maske takmaya, yaşamaz zaten... Bir kartala tavuk hayatı yaşatman mümkün mü? Bir köstebeğe şahin? Hangi hayvan yumurtladyısa, o yumurtadan o hayvan çıkar... Toprağa ne ekersen onun yaprakları yeşerir oradan... Elma

Kendin Oluşça Güzelsin kitabından...



Türkiye'nin **en yeni en orijinal "kişisel gelişim" sitesi**
www.kisiselgelisim.co



Hayal Gücüyle Sıradanlığın Dışına Çıkmak ve Zihni Dinlendirmek

Kadir AKEL
sinavcanavari@gmail.com

Kilometrelerce yol yürümek. Çok uzun olduğunu bildiği halde azimle direnmek...
Ve monotona binmiş ayak seslerinden usanmaya başlamak. Uzun yola çıkanların mutlaka düşeceği
tuzaklardan birisidir yaşamı monotonlaşması. Her şeyin kabak tadı vermesi, yorgunluk hissiyle
usanmaya başlamak, her şeyin sıradanlaştığını gösterir. Her şey sıradan... Evin duvarı, hatta duvardaki
resim, iş makinesinin çalışması, iş arkadaşının yaptığı bayat şakalar... Hepsi sıradan... Oysa insanın
doğasına terstir sıradan bir yaşam örgüsü. Mutluluğu, motivasyonu alıp götürür. İşte bu duruma
düşmüş dostlarımla kısa bir sohbet etmek istiyorum.

İşiniz gerçekten de zor. İnsanın kendisini, Hindistan cevizlerinin sardığı bir ıssız sahile atması geliyor. Kimse-nin olmadığı o sahilde günlerce uyuklayası geliyor. "Çılgınlar gibi bağır, kendini denize at!" diyor içimizden birileri. Ama sadece diyor. Kimse bizi sahillere götürmüyor. Ya da biz her şeyi bir kenara atıp gidemiyoruz. Yani rüya bitti.

Yerinden kalk. Her zaman giydiğin kıyafetlerini giy. Her zamanki yolu takip et. Otobüse bin. Sonra in. Bakkal-dan susamlı simit al. Dershane-nin ya da iş yerinin kapısından gir. Sevmediğini bile bile selam ver. Aç testini ya da dosyanı... Bunalmışsın, sıkılmış-sın. Yani acil müdahalelik olmuşsun. Yoksa bu sıradanlık seni yutacak. Sa-nırım gözden kaçırdığın ciddi bir tes-pitim var.

Kişiyi asıl yoran şey; geçmişe dö-nüp baktığında gördüğü şeydir. Kilo-metrelerce yürümüş bir adam. Ay-larca derslere gömülmüş bir öğrenci. Uzun zaman tatile gitmemiş bir çalış-şan.

Geriye baktığında gördüğü şey, ki-şiyi usanma duygusu verir. Yani duy-gularımız yorulur. Oysa kilometreler-

ce yol almışsındır. Çok az bir yolumuz kalmıştır. En azından, bir ay öncesine göre hafızamıza yeni şeyler koymuş-sunuzdur. Biz bu durumu çoğu zaman es geçeriz.

"Hadî gayret, az yolun kaldı." psi-kolojisi kişiyi motive eder.

Monotonluktan kurtulmanın bir yöntemi ise önüne bakmak ve yaşam hedeflerinin tozlarını silkelemektir. Bu toz silkeleme işi ise "yarın sanki her şeye yeniden başlamış gibi" bir psikolojiyle yapılabilir.

Lütfen gözlerini kapa ve düşün. İlk kez çalışmaya yarın başlayacaksın. Bu güne kadar hep rahat ettin. Tatil yaptın. Eğlendin. Yarın ilk kez çalışacaksın. Yarın derse, işe yeni başlayacaksın. "Oh be, bu güne kadar iyi dinlendim. Yarın süper bir başlangıç yapacağımı!" dediğinde duygusal olarak kendini formatlamış olacaksın. Kişinin fizyolojik olarak dinlenmiş olması ile yorgun olması arasında ne-redeyse hiçbir fark yoktur. Yoran şey kişinin hissettiğidir.

Her şey sıradan... Yol, ev, iş, çalış-ma, test... Hepsi sıradan... Ama

sadece senin için sıradan... Dışarı-dan bakan birisi, senin o sıradanlığını çoğu zaman görmez. Senin dışarıda göremediğin noktalar olduğu gibi. Ba-zen arabaya bindiğinde gözüne kar-şındaki dut ağacı takılır. Dikkat kesilir-sin. Bir güvercinin karga ile dut yeme mücadelesini görürsün. Biri kaçır, diğeri kovalar. Aslında dut yaprakları arasında bir hayat yaşanıyor. Ve sen ilk kez, o her gün yaşanan hayatı fark etmişsindir. Bazen "işlediğim bir suçtan dolayı yıllarca hapis yatmak zorunda kalan bir mahkûm olsaydım, onlarca kişinin kaldığı küçük bir hücrede günlerimi nasıl geçirirdim" diye düşünürüm. Zor gelirdi. Bunalırdım. Âmiyane tabirle "geberirdim" herhal-de. Ama bu durumda olan bir sürü insan var ve kimse ölmüyor. Dayana-bilmenin sırrı ne?

Bazen duvardaki küçük bir yırtık izi, bazen koğuşa giren yaramaz bir fare. Bazen küçük pencerelerden yansıyan şekil almış ışık... Kişinin duygu ufku-n-da pencereler açar. Duvardaki yırtık, bir sevgili olur. Işık, derin bir ormana açılan bir yol olur. Küçük bir fare, öz-gürlüğe koşan bir at olur. Kişi hisset-tiği yerdedir. Düşüncelere dalmış ise,

kişi daldığı yerdedir. Bulunulan şartla-rın hiçbir önemi kalmamıştır. Çünkü kişi çoktan orayı terk etmiştir.

İnsan zaman zaman yaşam şart-larının zorluğu ve sıradanlığı içinde kaybolur gider. Bir yardım eline ih-tiyaç hisseder. "Biri gelse de beni bu çukurdan çıkarsa" diye bekler. Ve sonra tabiatın inanılmaz sırları ara-sında kendini bulmaya başlar. Bazen insanın koluna konan bir sıvrisineğin

mesajı vardır. Bazen karıncanın çek-meye çalıştığı yükün ağırlığının an-la-tacakları. Görebiliyor isen, zihnindeki birçok cevapsız sorunun cevabını bul-dun demektir.

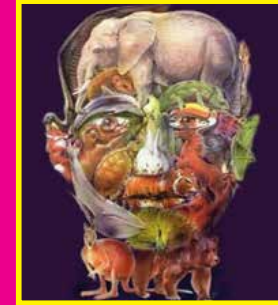
Ben hep bunaldığım, hep sı-radana yaşamın kollarından sıyrılmak istediğimde kendimi tabiata atarım. Kendimi ne kadar kötü hissedersen hissedeyim, bulutları seyredirim. Ve hiçbir sıkıntı kalmaz. Sanki beynime

birisi, billur bir sürahidin su boşalt-mışçasına tertemiz olurum. Zihin du-ruluğu yaşarım. Tavsiye ederim. Sıkıldığında tabiatın sesini dinle. Rüz-gâr, yağmur, kar, şelâle, deniz dalga-sı, ateş, kuş sesi dinle. İçinde bir yer-lerde bahar açacak. Bu sesler insanı hep daldırır. Alır götürür. Seni de alıp götürcek. İçindeki bunalımı, sıkıntıyı silecek.

Ve sen yeniden durulacaksın. Kay-bolduğun yerde kendini bulacaksın. ■

BEYİNİ ÇALIŞTIRAN RESİMLER

Yandadaki resimlere dikkatli, ama çok bir şekilde bakın. Eminiz ki, bunlara ilk baktı-ğınız anda, gördüğünüzden çok daha fazla şeyler görmeye başlayacaksınız. Ve gör-me-ye başladıkça beyninizin çarkları işlemeye başlayacak, paslar gidecek. 21 gün boyun-ca, günde 5-10 dakikanızı ayırıp bu türden fotoğraflardan anlam ve detaylar çıkarmaya başladığınızda, emin olun, beyniniz süper bir şekilde çalışmaya başlayacak. Yaşamınızı daha güzel bir hale getirmek için pratik çözümler bulmak üzere beyniniz size yardım edecek... ■



Acılar İçinde Başarıyı Yakalayanlar

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

Kitap

kitaplife.com

akış

212.445 00 45



Görev Verme Sanatı

Görevlendirme, bir işi delege etme üzerinde titizlikle durulması gereken bir süreçtir. Zaman, etkinlik, verimlilik ve istikrar açısından işlerin nasıl ve kimlerce yapıldığı, ne tür bir iş bölümünün takip edildiği günümüzde daha da önem kazanmış durumda. Bu yazımda, omurgasını Bussiness Week dergisinin "How to DelegateWork and Insurelt Is Done Right" isimli odio programının teşkil ettiği, görev verme sanatının sırlarını sizlerle paylaşmak istiyorum.

Her şeyi kendisi yapmak zorunda olmayan bir kişi için, hiçbir şey imkânsız değildir.

Bugün bir başkasına yaptırabileceğimiz hiçbir şeyi, yarı kendimiz yapmamalıyız. Yıllar boyunca başkalarına sorumluluk vermek en güçlü ve etkin bir yönetim tekniği olarak görülmüştür. Sorumluluk verdiğimiz kişinin ensesinde boza pişirecek, işi arzu edileden daha iyi yaptırabilir ve amirlerinizden takdir de görebiliriz. Bu, özellikle İkinci Dünya Savaşı öncesi, dünya diktatörler tarafından

yönetilirken kabul gören bir yaklaşımdı. Bazı yöneticiler, görevlendirme kavramından hâlâ bunu anlarlar. Bu kişiler, kariyerlerini geliştirmede tek yöne bilet almış insanlara benzerler. Olaylara başka bir açıdan bakınca, fevkalade güzel bir görünüm alabilecek başka bir imkânı kaçırmaları üzüntü vericidir. İyi yöneticiler ise görevlendirmeye farklı açıdan bakarlar.

Yalnız başınıza yapabileceğimiz bir işi başkalarının yardımıyla daha iyi yapabileceğimiz gerçeğine inanmak, bizim mesleki gelişimimizin en büyük adımlarından biridir. (Andrew Carnegie)

Görev vermek niçin önemlidir? "Yapmak ve tamamlamak durumunda olduğum her şeyi muhtemelen kendim yapabilirim" diye düşünebiliriz. "Başkalarının yardımına ihtiyacım yok" diyebiliriz. Buna rağmen görev vermemiz için önemli nedenler vardır. İşte bunlardan bazıları:

1. Eğer ilerlemek istiyorsak arka-mızda bir derinlik tesis etmeliyiz

Bu ne demektir? Farz ediniz ki ben sizin için çalışıyorum. Kayıtlarınız gösteriyor ki her şeyi kendim yapmaya çalışıyorum. Böylece her şeyi kontrolümde tutup kendimi daha rahat hissediyorum. Hata varsa yalnızca benimdir. Başkalarının hataları ile uğraşmak zorunda değilim. Zaten özellikle onlara görev vermemişim.

Kayıtlar gösteriyor ki ben işimi yapıyorum ve yapmak için çok çalışıyorum. Çok çalıştığım için de siz patronum olarak beni terfi ettirmek istiyorsunuz. Fakat bir başkasını da aynı görev için terfi ettirmeyi arzu ediyorsunuz ve bir tercih yapacaksınız. O kişi kendi yerine geçecek kişiler yetiştirmiş, yani arka-mızda bir derinlik tesis etmiş olsun. Beni terfi ettirmeniz halinde krizlere ve sıkıntılara sebep olacak bir boşluk yaratmış olmaz mısınız? Bir yönetici olarak zaten yeterince probleminiz

var. Benim yerime geçecek adamı yetiştiremediğim için, benim terfiden doğacak problemlerle niçin uğraşasınız?

Her gün on dakikanızı ayırarak o gün karşılaştığınız problemleri ve bunları çözmek için yaptığınız çalışmalarınızı özetleyerek yerinizi alacak kişiye iletiniz. Böylece o da yetiştirecektir.

Yerimizi alacak kişiyi eğitmek yerine onun yetişmesini sağlayacak başka bir teknik düşünebilir miyiz? Burada dikkatli olmamız gerekir. Yaptığım işlerden herhangi birinin birkaç hafta içinde başkası tarafından yapılmasını sağlayabilirim. Bu işin başarı ile yapılması için her bilgi ve yönlendirmeyi sağlarım. Sonra ikinci işimi, sonra üçüncü işimi ona öğretip devredebilirim. Kendi görevi ve benim tüm görevlerimi yüklenmesi onun için adil olmaz. Bunun için, bir işi öğrenince onu geri alıp yeni bir iş vermemiz gerekir. Böylece onu bütün konularda yetiştirebiliriz.

Yerinizi alacak kişiyi yetiştirmede şöyle bir yol da deneyebilirsiniz:

2. Vazgeçilmez kişinin oluşmaması için görev vermeliyiz

Görev vermeyince ne olacağını düşününüz. Biz vazgeçilmez, yeri doldurulmaz kişiler olarak düşününüz kendimizi. Bir görevin vazgeçilmez kişisini başka bir göreve atamak, aptalca olmaz mı? İşte, görev vermenin ikinci zarureti, vazgeçilmez insan yaratmamaktır. Bunu ne kendimiz yapmalıyız ne de başkalarının yapmasına izin vermeliyiz.

Vazgeçilmez insan, işinde olmanın onun yaptığı bütün işler durur.

3. İnsanların tam kapasite ile çalışması için görev vermeliyiz

Görev vermediğimiz zaman insanların gelişmesini önleriz, fazla beklentimiz yoktur, dolayısıyla insanların kapasitesini düşürürüz. Yalnız kapasitesini düşürmez, kapasiteli insanları da kaçırmaz. Şirketimiz kapasitesiz insanları cezbeder duruma gelir.

4. Kendimizi aşırı değil, akıllıca çalışarak geliştirmeliyiz

Eskiden akıllıca çalışmanın teknikleri öğretilmezdi. Ama artık bu teknikler elimizin altında. Bunun için de görev veriniz, görev veriniz, görev veriniz...

Şimdi görev vermenin niçin önemli olduğunu özetleyelim:

1. Gelişme (terfi etme) için daha iyi bir şansa sahip olunur.
2. Vazgeçilmez insan yaratılmaz.
3. Gelirimiz artar.
4. Daha çok değil, daha akıllıca çalışırız. ■

Kaçırılmayacak FIRSAT!

90'lık
SISIMO Seti
Sadece
30₺

Kitap www.kitaplife.com

Belirtilen ücretli 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 | 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 Hattı:
0212.445 00 45

20 dakikada IQ'nu ölç acaba sizinki kaç?

IQ Test

İşte 20 dakikada zeka düzeyinizi ölçebileceğiniz harika bir test! Sessiz bir ortamda

tüm dikkatinizi vererek aşağıdaki 20 soruyu 20 dakikada çözün. Daha sonra değerlendirme kısmına bakarak doğru sayınıza göre IQ düzeyinizin kaç olduğunu öğrenin.

1) ? yerine hangi sayı gelmelidir?

0 1 1 2 4 12 ?

a) 50 b) 60 c) 70 d) 80

2) 1 3 6 10 ?

a) 12 b) 13 c) 14 d) 15

3) 1 1 2 3 5 ?

a) 6 b) 7 c) 8 d) 9

4) 21 20 18 15 11 ?

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

5) 8 6 7 5 6 4 ?

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

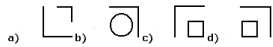
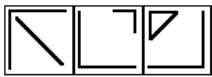
6) 65536 256 16 ?

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

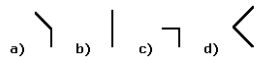
7) 3968 63 8 3 ?

a) 2 b) 4 c) 6 d) 8

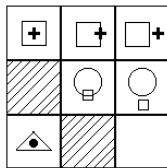
8) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



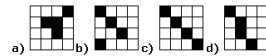
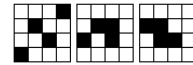
9) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



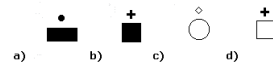
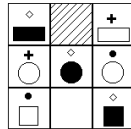
10) Boşluğa hangi şekil gelmelidir?



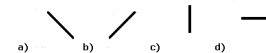
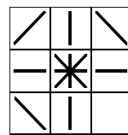
11) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



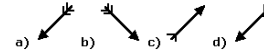
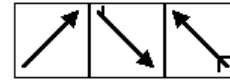
12) Boşluğa hangi şekil gelmelidir?



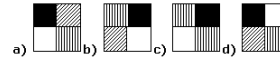
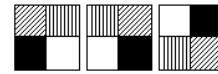
13) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



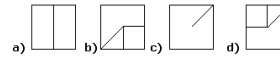
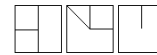
14) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



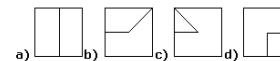
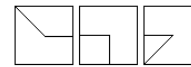
15) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



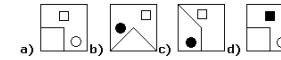
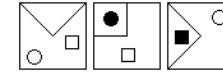
16) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



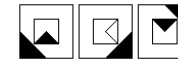
17) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



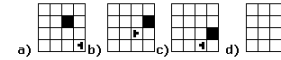
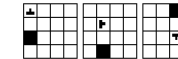
18) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



19) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



20) Aşağıdaki 3 şekilden sonra hangi şekil gelmelidir?



IQ Testi Neye Ölçer?

Genel yetenekleri ölçen bir zeka testindeki IQ puanı, istatistiksel olarak elde edilmiş olan bir sayıdır. Bu IQ sayısı, eğitimle edinilen beceri ve bilgilerin elde edilmesi için kullanılabilen görelî ve karşılaştırmalı yetenekleri belirtir. Her bireyin yüzlerce belli zihinsel yeteneği vardır. Bu yeteneklerin kimileri tam olarak ölçülebilir. Bu ölçümlerin bir bölümü, bir bireyin akademik zihinsel başarılarının güvenilir biçimde önceden tahmin edebilir.

Her ne kadar bir IQ testi bir insanın zihinsel yeteneklerinin sadece birkaçını ölçer ise de, bu az sayıdaki yeteneklerden değerli bir ölçüm çıkarılabilir; zira onların çok sayıda ki başka insanı yeteneklerle ilişkisi olumlu şekilde ve yüksek derecededir. Bu yeteneklerden birindeki yüksek puanınız, ölçülmemiş olan yeteneklerinizin de o kadar yüksek olacağının güçlü bir kanıtıdır.

Değerlendirme

1 Doğru: 56	11 Doğru: 116
2 Doğru: 62	12 Doğru: 122
3 Doğru: 68	13 Doğru: 128
4 Doğru: 74	14 Doğru: 134
5 Doğru: 80	15 Doğru: 140
6 Doğru: 86	16 Doğru: 146
7 Doğru: 92	17 Doğru: 152
8 Doğru: 98	18 Doğru: 158
9 Doğru: 104	19 Doğru: 164
10 Doğru: 110	20 Doğru: 170

IQ Puanına Göre Zeka Düzeyi

55-70: Çok düşük zeka
70-85: Düşük zeka
85-100: Orta düzey zeka
100-115: Ortanın üstü zeka
115-130: Yüksek zeka
130-145: Çok yüksek zeka
145-170: Süper zeka



Cevaplar

1) b	5) a	9) b	13) b	17) a
2) d	6) c	10) a	14) d	18) a
3) c	7) a	11) b	15) d	19) a
4) b	8) d	12) d	16) d	20) d

? Enteresan Bilgiler ?

?

■ Bir gergedan boynuzu, gerçekte sadece çok kalın bir saçtan oluşmaktadır.

?

■ Barbie gerçekten yaşasaydı, vücut ölçüleri, 100-59-84 şeklinde olacaktı.

?

■ Florida'daki kuaförlerde, saç kurutma davlumbazı altında uyuyan kadınlara para cezası kesiliyor.

?

■ İnsan kafasındaki saçların uzama miktarı, bir saça düşen uzamanın tüm saç miktarınca çarpılması sonucunda günde 30-60 metre'yi bulmaktadır.

?

■ Kadınların derileri, erkeklere göre %15 daha ince olduğundan, daha çabuk üşürler.

?

■ Maryland'daki sinemalara aslanla girmek yasaktır.

?

■ Florida'da çıplak duş almak suçtan sayılıyor.
■ Bir kedinin kulağında 32 adet kas vardır.

?

■ Los Angeles'in tam adı, "El Pueblo de Nuestra Senora la Reina de los Angeles de Porciuncula" şeklindedir.

?

■ Teksas'ta yabancı inekleri sprey boya ile boyamak kanunen yasaktır.

?

■ Dünyadaki tavuk sayısı, insan sayısından daha fazladır.

?

■ 2. Dünya Savaşı'nda müttefiklerin attığı ilk bomba, Berlin Hayvanat Bahçesi'ndeki fillerin ölmesine neden olmuş

?

■ Bir kelebeğin 12.000 (on iki bin) gözü vardır.
■ Bir oklu kirpinin, 30.000 (otuz bin) adet iğnesi vardır.

?

■ 1962'de Iowa'da meydana gelen bir hortum, bir ineği 1 km kadar göğe doğru çekmiştir.

?

■ Bir akvaryum balığının hafızası, bir bilgiyi ancak üç saniye muhafaza edebilmektedir.

?

■ Kaliforniya'da uçaktan doğru ördek avlamak, kanunen yasaktır.

?

■ Ortalamalara göre eşek tepmesinden ölenlerin sayısı, uçak kazalarındakilerden daha fazla.

?

■ Singapur'da evde çıplak dolaşmak, pornografi cezasının kesilmesine neden olmaktadır.

?

■ İnsanın ağızındaki bakteri sayısı, anüstekinden daha fazladır.

?

■ Kurbağalar, her zıplayışlarında gözlerini kısarlar.

?

■ Dakota'da ayakkabıyla yatağa girmek kanunen yasaktır.
■ Bir milyar saniye, yaklaşık olarak 32 yıla eşittir.