



Dijital Bir Gelecekte Ders Kitapları Tarih mi Oluyor?

Mesut KAYMAKÇI
mesutkaymakci@gmail.com

Bu yazı, eğitimde yeni bir çağın başladığını göstermektedir. Çünkü internetle beraber bilgiye ulaşmak çok kolaylaştı. Artık öğrenciler bilgi hamallığından ziyade tablet ya da cep bilgisayarı taşımaya tercih ediyorlar. Dolayısı ile öğretmenlik tanımı da ister istemez değişiyor. Artık öğretmenler, öğrencilerine bilgi aktarmak yerine sentez yapmayı öğretmek durumunda kalacaklar; bir nevi danışmanlık yapacaklar. Artık birçok eğitim kavramını, araç ve gerecini tekrar tanımlamamız gerekiyor. Belki de eğitim sürecini tekrar baştan kurmamız bile gerekebilir.

A.B.D eğitim sistemindeki dijital sistem uygulamalarından örnekler

Arizona Eyaletinin Vail kentindeki Empire Lisesi'nde, öğrenciler derslerini çalışmak, ev ödevlerini yapabilmek ve öğretmenlerinin internet ortamında hazırlanan ders anlatımlarını internetten izleyebilmek için okul tarafından temin edilen bilgisayarları kullanıyorlar.

Cienega Lisesi'nde laptopları olan öğrenciler ise yakın zamanda İngilizce, Fen ve Tarih derslerinin çeşitli dijital bölümlerini kendi bilgisayarlarına kaydettirecekler. Ayrıca *Metinsiz Kitap* Girişimi'nin, eğitimciler tarafından güvenilir bulunan internet sitelerinde araştırma yazıları, videoları ve bölge genelindeki öğretmenlerin Powerpoint'de hazırladıkları derslerini

birleştirerek sunması, öğretmenleri bilgi paylaşmaya teşvik etti.

Klasik ders kitapları, ekranda kayma şeklinde kullanılır hale henüz gelmedi. Fakat çoğu eğitimci, Web'deki projelerin, videoların, eğitim oyunlarının ve bedava eğitim yazılımlarının zenginliği sayesinde bir araya getirilmiş derslerin, kitapların yerine geçmesinin uzun sürmeyeceğini savunmakta.

Öğretmenlerin, klasik ders kitaplarındaki sıkıcı müfredatın sınırlarını aşan bu dokümanlara ve bloglara ulaşabilmesi için dijital kaynaklara ve bilgi sayfalarına ihtiyacı var.

Kısa bir süre önce Kaliforniya Valisi Arnold Schwarzenegger, bazı liselerde fen ve matematik klasik ders kitaplarının yerine, bedava ve tamamen halka açık kaynak dijital dokümanların kullanılmasını amaçlayan bir girişimi duyurdu. Vali, ücretsiz dijital kitaplar ile kâğıt israfını önleyerek, senelik yüz milyon dolarlık bir tasarruf sağlanabileceğini ümit ediyor.

500.000 öğrencili Orange County Okullarının müdürü William M. Habermehl: "Önümüzdeki beş sene içerisinde öğrencilerin büyük çoğunluğunun dijital kitapları kullanacağını tahmin ediyorum." diyor. Ayrıca, dijital kitapların, klasik ders kitaplarından daha iyi olabileceğini ve kendilerini bu anlamda yenileyemeyen okulların öğrencilerini kaybedebileceklerini sözlerine ekliyor.

Eğitimde dijital doküman sisteminin bir an önce yaygınlaşması gerekiyor

Biz şu anda geleneksel bir şekilde halen 30 öğrenciyi bir öğretmen modelinden çıkamadık. Bizim artık kabuğumuzu kırarak 200-300 öğrencinin istediği zaman girebildiği, online hizmet verebilen bir sisteme geçmeye ihtiyacımız var. Fakat dijital gelecek şimdilik çoğu sınıflarda uygulanabilecek gibi görünmüyor. Her şeyden önce, bu alanda halen çok büyük sayısal dengesizlikler var. Her öğrencinin ulaşabileceği elektronik okuyucu cihazı, akıllı telefonu veya bir bilgisayarı bulunmamaktadır. Bunun sağlandığı yeterli zenginliğe sahip çok az bölge olması nedeniyle dijital kitap girişimi zengin ve fakir arasındakiki dengesizliği de artırabilir.

Dijital sistemlerin kullanılmasıyla kâğıt tüketimi azalacak ve dolayısı ile ormanlarımız da az zarar görecektir. Çünkü yılda 1000 öğrencinin yaklaşık 7,5 ton kâğıt kullandığını, yani 120 ağacı doğadan imha ettiğini düşünürsek her sene doğaya borçlu kalıyoruz.

Şimdi oturup bir karar vermek zorundayız. Ya matbaayı 300 sene sonra kullanmaya başladığımız gibi çok büyük hata yapacağız ya da çağı takip edip ona ayak uyduracağız. Bütün büyük devrimler yürekte başlar. ■

► Kaynak: nytimes.com



Sıra dışı Bir AŞK Hikâyesi

Reneta Sibel YOLAK
renetasibelyolak@gmail.com



Kadınla erkeğin arasındaki aşk, yıllar boyunca destanlar, şiirler, hikâyeler yazdırmış, onun uğruna salтанatlar, taçlar bırakılmış, onun uğruna cinayetler işlenmiş... Öyle aşklar var ki, bir görüş, bir bakış dışında yaşanmayan ama bir o kadar da kuvvetli, yıllarca sürmüş, hiç unutulmamış; herşeyin sebebi olmuş, hayatın anlamı kendisi oluvermiş. Öyle aşklar yaşanmış ki, birbirine dokunmadan bile karşı tarafı verememiş, ağlatmış, üzmüş... Bir aşk masalı olmuş tüm yaşananlar...

Moses Mendelssohn yakışıklı bir adam değildi. Çok kısa boyluydu ve çok garip bir de kamburu vardı.

Moses Mendelssohn, günün birinde Hamburg'da yaşayan bir işadamlarını ziyarete gitti. İşadamların, Frumtje adında çok güzel bir kızı vardı.

Moses, bu güzel kıza umutsuz bir aşkla tutuldu. Fakat güzel kız, onun çirkin görüntüsünden ürkmüştü. O nedenle, değil onun sevgisine karşılık vermek, yüzüne bile bakmak istemiyordu.

Aynılma zamanı geldiğinde Moses, güzel kızın üst kattaki odasına çıktı ve tüm cesaretini toplayarak onunla son kez konuşma girişiminde bulundu. Kızın güzelliği öylesine olağanüstüydü ki, bir an için onun cennetten geldiğini bile düşündü. Fakat kızın, başını kaldırıp da yüzüne bakmamaktaki direnci, Moses'i çok üzdü. Güçlülükle başarabildiği konuşması sırasında çirkin aşık, bu güzel kıza bir soru sordu:

"Evliliklerin kutsal bir özelliği olduğuna inanır mısınız?"

"Elbette!" diyerek yanıtladı güzel kız ve gözlerini kaldırmayıp Moses'in

yüzüne yine bakmadan, kendi de ona bir soru sordu:

"Peki ya siz?" dedi. "Siz inanır mısınız buna?"

Moses bir an bile duraksamadı:

"Evet, ben de inanırım." dedi ve ekledi:

"Biliyor musunuz? Her erkek çocuğu doğduğunda Tanrı, onun evleneceği kızı belirlemiş. Benim doğumumda da, benim evleneceğim kız belirlenmiş ve bana 'Senin karnı kambur olacak!' demiş. O zaman ben bir istekte bulunmuşum Tanrı'dan. 'Tanrım, kambur bir kadın bir trajedi olur. Lütfen onun kamburluğunu bana ver ve onu güzel bir kadın yap!' demişim."

Moses'in bu sözlerinden sonra Frumtje gözlerini yerden kaldırdı, onun gözlerinin içine baktı ve elini uzatıp, Moses' in elini tuttu. Ve daha sonra da onun, sevgili eşi oldu.

Öyle aşklar var ki, tertemiz ve hâlâ hiç kirlenmeden süren... Kimi zaman da çok ırsılı, tutkulu ve acılar yaşatan, kavuşmayan... Ya da öyle aşklar var ki, hep fedakârlıklar yaptıran ya da tek taraflı... Karşıdakinin haberi

bilmeden yıllarca süregelen ve yaşanan... Fakat günümüzde pek azalır oldu böyle aşklar. Para aşkların yerini aldı. Aslında "Para aşkı" demek daha doğru belki de...

Artık maddi değerler aşkın yerini tutmuyor. Zorla sevgi olmuyor. Maskeli sevgilerde, sevmiş gibi yapan aşklar, gibi gibi yaşanan aşklar... Bunlara, güç ve paraya dayanan ilişkiler denebilir ancak. Adları henüz konulmamış ama kesinlikle aşk değil bunlar! Adı konulsa da menfaat ilişkileri sürüp gidiyor. Buna da belki menfaat ya da çıkar aşkı denilebilir.

Aşk, ne besteler yaptırmış, notaları bir kuğu kadar zarif, ne nağmeler döktürmüştü. Genelde tüm şarkıları aşklar yapıyor adama. Besteciler de öyle diyorlar... Kadın zaman zaman dediği yaptırmış adama. Ya sak meyvalar yedirmiş, isteklerini yaptırmış. Öyle zamanlar olmuş ki, köle olmuş. Hikâyeleri farklı farklı... Kimi hemen tutulmuş bir bakıştan, kimi sevdiğini sinava tâbi tutar olmuş "gerçekten seviyor mu?" diye...

Siz karşınızdakine hiç sınav verdiniz mi? Aşk sınavı... ■



Turan YALÇIN
www.turanyalcin.com

Dünya Gündemine Oturmuş 10 Başarılı Engelli

Nice insanlar vardır ki, sağlam oldukları halde dünyadan hiç yaşamamış gibi ayrılırlar ve geride ne bir iz, ne bir eser, ne de bir isim bırakırlar. Öyle insanlar da vardır ki, engelli olmalarına rağmen adını altın harfler ile tarihe yazarak yüzyıllar boyunca kendilerinden bahsettirirler. Sizlere dünyada iz bırakan 10 başarılı engelli insanı tanıtım istedik.

1. Timurlenk (Aksak Timur)

1336-1405 yılları arasında yaşamış olan Timurlenk, Türk Moğol soyundan gelmesine rağmen tüm Asya'yı istila edecek kadar başarılı olmuş bir hükümdardır. Tarihe meşhur Ankara Savaşı olarak geçen savaşta Yıldırım Beyazıt'ı esir alarak Osmanlı İmparatorluğu sarsmıştır. Timurlenk'in adındaki "lenk" eki, aksak anlamına gelmektedir. Savaşlar sırasında ayağından ve elinden aldığı yaralar ile çolak ve topal kalmasına rağmen ülkeler fethederek dünyada silinmez bir iz bırakmıştır.

2. Abraham Lincoln (A.B.D'nin 16. Cumhurbaşkanı)

1809 ve 1865 yılları arasında yaşamış olan Abraham Lincoln'ın elleri ve parmakları birbirine göre orantı-

sızdı; ayakları uzun ve inceydi; gözleri miyoptu ve yüz şeklinde Marfan Sendromu bulunduğunu gösteren emareler vardı.

Lincoln, siyasi hayatına yenilgilerle başlamasına rağmen, azimle çalışması sonucu A.B.D'nin unutulmaz başkanları arasında yer almış ve ülkesinde köleliği kaldıran başkan olarak tarihe geçmiştir. Aynı zamanda bilgelik dolu vecizeleri ile günümüze kadar unutulmamıştır. En meşhur sözlerinden birisi şudur: "Çile çekmemiş insanların çok az meziyete sahip olduklarını tecrübe ettim."

3. Roosevelt (A.B.D'nin 32. Başkanı)

Franklin Delano Roosevelt, 1882 ve 1945 yılları arasında yaşamış olan A.B.D'nin 32. Başkanıdır. Yapı olarak güçlü bir beden yapısına sahip değildir. 39 yaşında iken çocuk felci hastalığına yakalanmış ve yürüyemez hale gelmiştir ve buna rağmen azimle çalışarak, siyasi rakiplerinin kendisini engelinden dolayı siyasi malzeme yapsalar da bıkmadan, usanmadan çalışarak 1932 yılında A.B.D'nin 32. Başkanı olarak tarihe iz bırakır.

Ülkesindeki kaplıcalarda şifa araması, engellilerin de o kaplıcalara

akın etmesine sebep olur. Kaplıcaları engellilerin faydalanacağı tesislere dönüştürerek onlara destek olur. Engelli olmasına rağmen sağlam kişiliği sayesinde ve azmi ile tam üç kere devlet başkanı olarak tarihe derin izler bırakır.

4. Stephen W. Hawking (Bilim Adamı)

1942 yılında doğan Hawking, ALS hastasıdır; tedavisi mümkün olmayan bu hastalık sayesinde evrenin sırlarını anlatan kitaplara ve bilimsel çalışmalara imza atmıştır.

Bu hastalıkta beyin sağlam kalmasına rağmen bütün vücut çöker. Başarı kültüründe "Beynin sağlam ise vücudunun neresi engelli olursa olsun, başarıyı yakalarsın" genel inancı, adeta Hawking'de anlam bulur. Doktorlar birkaç yıl ömür biçmesine rağmen elli yıla yakın zamandan beri yaşam mücadelesine bilimsel çalışmaları ile devam eder Hawking...

5. Louis Braille (Kâşif)

1809-1852 yılları arasında yaşamış olan Louis Braille, günümüzde bile kullanılan kabartma harflerden oluşan ve Braille Alfabeti'ni keşfetmiş ve üç yaşından bu yana görme-

yen bir insan olarak tarihe derin izler bırakmıştır.

Önce öğrenci olarak, sonra öğretmen olarak körler okullarında öğretmenlik yapan Braille, aynı zamanda kitaplar da yazarak karanlık dünyasından, sağlamlara ve kendisi gibi görme engellilere ışık olmuş ve ismi verilen alfabe ile tarihe altın harfler ile isim bırakmıştır.

6. Helen Keller (Yazar)

Hem sağır, hem dilsiz ve hem de kör olan Helen Keller, 1880-1968 yılları arasında yaşamıştır ve buna rağmen başarılı eserler bırakmıştır. Helen Keller kör olduğu halde, sağlam insanlardan daha çok kitap okumuş, 88 yıllık yaşamında koklayarak, dokunarak hayatı anlamaya çalışmış ve on kitap yayınlamıştır. Hatta hayatını anlattığı kitabı ile kendisine ev bile almıştır.

İnsanlar arasında adaletsizliklere savaş açan Helen Keller, buna rağmen insanın üretebileceğini, "Eğitim Her Engeli Aşar" inancı ile kendisi gibi kör ve sağır olan eğitimli kimseye muhtaç olmadan yaşayabileceğini ispatlamıştır. Hem yazmış, hem konuşmuş ve herkese umut aşılayan konuşmaları ile destek olmuştur. Bu konuşmalarını da işaret dili ile yapmıştır.

Şimdi en küçük zorluklarda bile mücadeleden ve gelişim yolculuğundan vazgeçen gençler, Helen Keller'in hayatını ibretle okumalıdır.

7. Beethoven (Müzisyen)

1770-1827 yılları arasında yaşayan Ludwig Van Beethoven, gittikçe artan işitme engeline rağmen müzikte bugün bile dinlenen meşhur eser-

ler vermiştir. Sağır olmasına rağmen 9. Senfonisini yazmış ve bu eseri seslendirirken bile orkestrayı yönetmeye kalkmıştır. Konseri dinleyenler Beethoven'ı ayakta alkışlar.

Beethoven'ın hayatı bize insan isterse işitme engelli olmasına rağmen besteler yapabileceğini ve bu alanda dünyaca tanınan eserler verebileceğini göstermektedir.

8. Thomas Alva Edison (Bilim Adamı)

1847-1931 yılları arasında yaşamış olan Edison, birçok buluşa imza atmasına rağmen biz onu ampulü bulan adam olarak tanırız.

İşitme engelli olması, onu umutsuzluğa sürüklemeyi ve bu onun yalnız kalarak yeni icatları için düşünmesine ve kendini geliştirmesine sebep olur.

Ampulü bulmak için 2000 deney yaptığı söylenir. Başarısız deneylerden sonra deneyleri bırakmasını söyleyen dostlarına: "Ben başarısızlığa uğramadım, 2000 tane tecrübem oldu." diyerek 2500'e yakın buluşun patentini almıştır. Gramofonun da mucidi olarak bilinir.

9. Blunkent (İngiltere İçişleri Bakanı)

İngiltere'nin ilk görme engelli içişleri bakanı olan Blunkent, 1947 doğumludur ve kamu alanında dini özgürlüklerden yana olmuş ve bakanlığı sürece bu konuda mücadele etmiştir.

Blunkent, İngiltere'de içişleri bakanı olmadan önce ülkenin ilk görme engelli Eğitim ve İstihdam Bakanı olur. İçişleri Bakanı olduğu zaman aldığı radikal kararlar ile kamuoyunda zaman zaman eleştiri ve takdirlir alır. 2004 yılında özel meselelerinin

kamuoyunda aşırı gündeme gelmesi üzerine istifa eden Blunkent'i Blair, daha sonra Çalışma ve Emeklilik Bakanı yapar.

10. Laborit (Aktrist)

Fransız sinema aktristi olup, sinemada ve tiyatrodaki sağır dilsiz kadın rollerini başan ile canlandırmıştır. 1972 doğumlu olan sanatçı işaret dilini öğrenip sanata yönelerek 17 yaşından bu yana sinema filmlerinde rol almış, 1997 yılında "Sessizliğin Ötesinde" filminde "sağır anne" rolü ile ödül almıştır. 22 yaşında iken otobiyografisini "Martının Çığlığı" isimyle kaleme almıştır. ■



LABORIT



DAVID BLUNKENT



TİMURLENK



ABRAHAM LINCOLN



FRANKLIN D. ROOSEVELT



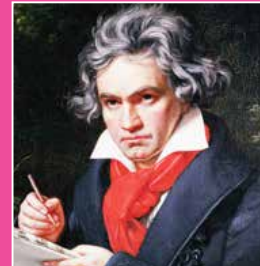
STEPHEN W. HAWKING



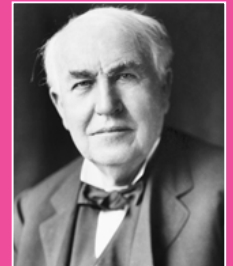
LUIS BRAILLE



HELEN KELLER



BEETHOVEN



THOMAS EDISON



Cengiz ERENGİL
www.cengizerengil.com

Dinamik Değişim Modeli

Dinamik Değişim Modeli, birbiriyle kesişen üç daireden oluşmaktadır:

1. Bilgi ve Odaklanma
2. Arzu ve İrade Gücü
3. Beceri

Üçünün kesiştiği orta alanda ise Bilinçsiz Yeterlilik Düzeyinde Değişim var. Diğer bir deyişle Sürekli Değişim.

1. Bilgi ve odaklanma

Ne yapacağımızı bilmemiz, ne yapmamızın doğru olacağı, niçin yapacağımız gibi sorulara verdiğimiz cevaplardan oluşur. "Yaptığınız şeyi niçin yapıyorsunuz?" sorusuyla ilgilidir. Dolayısıyla özeldir, bireyseldir. Amaçla ve odaklanmayla ilgilidir. Bazen "yaşamınızı tek bir kılıcın hareketi gibi düzenlemeniz" olarak da ifade edilir. Yoksa yıllar sonra sizin için şöyle söylenecektir: "Çok şey yapmayı planladım ama hiçbirini başaramadım!"

2. Arzu ve İrade Gücü

Amacınızı gerçekleştirmeyi ne kadar arzu ettiğinizle ilgilidir; motivasyonla ilgilidir, tutku ve coşkuyla ilgilidir, ilhamlarla ilgilidir. Bilginiz ve beceriniz varsa fakat irade gücünüz eksikse, yani yeterince arzu etmiyorsanız, bu bilgiyi gerçekleştirmek için

coşku duymuyorsanız başarılı olamazsınız. Şunu hep aklınızda tutun: **Kendi yaşamınızı kendiniz inşa etmelisiniz. Tıpkı bir ev inşa eder gibi...** Malzemeleriniz varsa ve evi nasıl yapabileceğinizi biliyorsanız fakat yapmayı arzu etmiyorsanız, o evi yapmazsınız. O zaman da yıllar sonra sizin için şöyle söylenecektir: "Yapabilirdi ama yapmadı!"

3. Beceri ya da yetenekler

Sizin bir işi yapmadaki hünerinizle ilgilidir. Eğer bu sizde eksikse, bilginiz ve irade gücünüz olsa bile başarılı olamazsınız. O zaman becerilerinizi geliştirecek çalışmalar yapın. Konferanslara, kurslara ve atölye çalışmalarına katılın. Yoksa yıllar sonra şöyle söylenecektir: "Yapmak istedi ama yapamadı!"

Brahma Kumaris Demeği'nde (kâr amacı gütmeyen ve manevi-ruhsal değerlerin gündelik yaşama geçirilmesini hedefleyen konferanslar, workshoplar, meditasyon kursları düzenleyen vizyoner liderlik derneği) bu konuyla ilgili çalışmalarına katıldığım Yogesh Sharda'nın dediği gibi: "Bu üçliden hangisinden başlanmalı?" diye sorarsanız, bilgi ve odaklanmayı seçmenizi öneririm. Çünkü bu konuda

başarılı olmanız için bazı nitelikleriniz eksik olsa da yeterince odaklanmayı başırırsanız ve azimli olursanız, zamanla niteliklerinizi geliştirebilirsiniz. Siz amacınıza daha fazla odaklandıkça çevrenizden "işbirliği" desteğini de kendinize çekmeye başlırsınız.

Amacınızı nasıl anlayabilirsiniz?

Bunun için kendinize şu soruları sorun:

- Ben kimim?
- Ben nereye gidiyorum?
- Ben yapmakta olduğum şeyleri neden yapıyorum?
- Benim gerçek amacım nedir?
- Benim derin değerlerim nelerdir?
- Benim bu yaşamımdaki biricik rolüm nedir?
- Benim enerjimi kullanma biçimim hedeflerime uygun mu?

Kendi gerçek amacınızı sol beyninizi bir araba lastiği gibi şişirene kadar düşünerek değil, sağ beyninizin sezgileriyle bulabilirsiniz ancak. İlhamlar ve esinlenmelerle bulabilirsiniz. Amacınızı bulmanız, bir dedektiflik çalışmasındaki gibi iz sürmeyi gerektirir. Öyleyse yaşam üslubunuzdaki izleri, ipuçlarını araştırın. Yogesh Sharda'nın deyişiyle yaşamlarımız

amacımız ve değerlerimizle ilgili birçok ipucu taşır.

Yıllar önce duyduğunuz bir şiir, bir edebiyat alıntısı sizi hala etkiliyor mu? Şimdiye kadar duyduğunuz onca şarkı arasından niçin bu şarkı sizi özel olarak etkiliyor? Size neler söylüyor? Hangi duygularınızı açığa çıkartıyor? Bunları araştırın. İçindeki değeri araştırın. Bir değer var ve bu sizi etkiliyor, içinizdeki bazı düğümlere dokunuyor.

Sizi en çok etkileyen filmleri düşünün. Neden sizi etkiliyorlar? Size neler söylüyorlar? Bu bilgiler "Gerçek Amacınızı" ve "Derin Değerlerinizi" bulmak için kullanmalısınız. Keşfetmelisiniz. Sonra bir düşünün bakalım, hangi amaç ya da değer uğruna canınızı verebilirsiniz? Ya da hangi amaç ve değer sizin için daha önemli? Belki adalet, belki dürüstlük, belki merhamet, belki sevgi, belki hizmet, belki işbirliği... Düşünün bakalım, sizi neden etkiliyor? Duyguları yaşayın.

Eğer gerçek amacınızı net bir şekilde bilerseniz, yeni koşullara göre kendinizi hazırlayabilirsiniz. Amacınızı bilmiyorsanız, koşullar, insanlar ve olaylar sizi etkiler ve yönetir. Sonbahar rüzgârlarına kapılıp giden bir çınar yapırağından farkınız kalmaz. Reaktif bir insan olursunuz.

Öyleyse gelin bir meditasyon yapın. Gevşeyin. Hafif bir müzik dinlerken gözlerinizi kapatın. İçsel sessizliğimize girip içsel bilgeliliğinizin fısıltılarını can kulağınızla dinlemeye başlayın. Kendi kendinizin lideri olun... ■

Harry Alder'a göre Başarıda Yüksek Performansa Ulaşmanın Sırları

21 Günlük Eylem Planının 21. Günü:

1. Alfa durumuna geçin.
2. Daha sonra eski bir deyişi kullanın: 'Her gün, her bakımdan iyiyeye gidiyorum!'
3. Birden beşe kadar sayarak Alfa durumundan çıkarken, yukarıdaki deyişi tekrarlayın.
4. Bazı dinamik inançları düşünün. Bunları gün boyunca sizi destekleyecek 'olumlular' olarak kullanın.
5. Bugün kendinizi baskıda hissettiğiniz bir anda, rahatlayıp gevşemek ve verimli bir şekilde Alfa durumuna geçmek için beşten bire doğru geri sayın.
6. Bu yöntemi ihtiyaç duyduğunuz her durumda kullanın. Bu uygulamalar size her gün daha iyi bir zihinsel durum kazandıracak ve ömrünüze ömür katacaktır.
7. Bugün yanınıza 'düşüncelerinizi' ve 'küçük defterinizi' alıp sakin bir yere gidin. Son birkaç haftada öğrendiklerinizi, düşünce, duygu ve davranışlarındaki değişimleri bu deftere yazın.
8. Bugün yaşamınızdaki 'Temel Hedefleriniz' nelerdir?



9. Kendinizle ilgili olarak, bundan üç hafta öncesine kadar inanmadığınız ve bugün ise inandığınız şeyler nelerdir?

10. Gelecekte yapacağınız şeylerin bir listesini yazın.

11. Gelecek haftalar, aylar ve yıllarda neler yapmak istediğinize ve nerede olmak istediğinize karar verin.

12. Hedeflerinize ulaştığınızda yerine getirmeniz gereken faaliyetleri yazın.

13. Bu sizin başarı ve ustalık planınızdır. Siz artık kendi yaşamınızın mimarisiniz. Ne istediğinize karar verdiginizde, NLP Sanatı ve Bilimi de bunu elde etmeniz için size yardımcı olacaktır." ■

(Harry Alder, NLP-Yüksek Performansa Ulaşmanın Yeni Bilimi ve Sanatı; 227, 228)



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



212.445 00 45

SÖYLEŞİ



Selçuk ALKAN
salkan@gencgelism.com

Yabancı Dil Öğrenmek Kolaydır!

Adem Özbay ile Yabancı Dil Öğrenme Üzerine Bir Söyleşi

İlköğretimden bu yana bir yabancı dil öğretmeye çalışırlar bize. Lise, üniversite derken, bir de bakmışız ki iş hayatına atılmışız. Lakin hala İngilizceyi öğrenememiştik ya da bize öğretmemişlerdir. Bu "öğretmemenin" temel nedenlerinden birisi de, bize bir yabancı dili en başta grameriyle öğretmeye çalışmak. Hangimiz ana dilimizi gramerle öğrendik ki? Doğduk ve duyarak, yaşayarak öğrendik. Siz dili matematikleştirmeye çalışırsanız, sonucu da işlem hatalarıyla dolu bir yabancı dil kabiliyeti olur. Sözü fazla uzatmayalım ve bu konuda bize oldukça tatmin edici açıklamalarda bulunan Sayın Adem Özbay ile yapmış olduğumuz güzel söyleşiyi birlikte okuyalım:

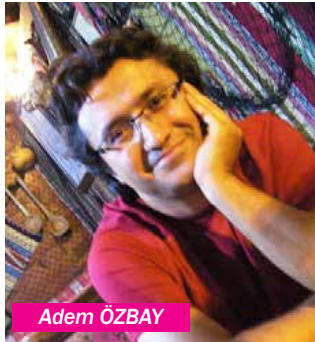
İngilizce öğrenme süreciniz ne zaman başladı? Sizi, bir yabancı dil öğrenmeye iten şey neydi?

Ortaokul ve lisede Almanca öğrendim. Ama öğretmenim sağolsun, bir dilden nefret etmemiz için elinden geleni yaptı. Sonra ODTÜ ve Hacettepe'de İngilizce olan bölümler kazandım. Lakin hiç ısınmadığım için bıraktım. Sonra uzun süre İngilizcenin adını anmadım. 2000'li yıllarda başladığım kişisel gelişim yayıncılığı ve Genç Gelişim dergisinin yayın yönetmenliği çalışmalarında, yabancı dil öğrenmenin aslında o kadar da zor olmadığını gösteren bir sürü örnekle karşılaştım. Kendi adıma da böylesine bir engeli takılıp kalmış olmaktan dolayı utandım. Kararı verdim ve İngilizce öğrenmek için Amerika'ya gittim. Halen bu öğrenme sürecim İstanbul - New York hattında devam ediyor.

Dil öğrenmek sizin için neden bu kadar önemli?

Dil öğrenmenin önemi, benim gibi bir yazar için çok önemli. Zira

yazdıklarımız İngilizceye çevrilirken, gerçek anlamını ve içtenliğini yitiriyor. O yüzden kendim İngilizce yazmak istiyorum. Şiirlerimi kendim çevirmek istiyorum. Ayrıca bir yazar ve yayıncı olarak dünyayı iyi bilmemiz gerekiyor. Örneğin benim New York'taki sınıfımda 14 ayrı milletten insan var. Ben dil geliştirirken, bir yandan da 14 milletin kültürünü, inanışlarını, yaşayışlarını öğreniyorum. Bir yazar için insanların hikâyeleri en büyük zenginliktir. Dil sayesinde yüzlerce, binlerce insanın



Adem ÖZBAY

hikâyesini doğrudan onlarla konuşabiliyorum. Şu an yazılmayı bekleyen bir sürü Çinli, Meksikalı, İspanyol, Vietnamlı, Sudanlı ve Japon arkadaşlarımızın hikâyeleri hafızamda bekliyor.

Yabancı dil öğrenimine yönelik çeşitli metotlar öne sürülür. Kendi uyguladığınız yöntemden biraz bahsederseniz?

Benim kendi öğrenme sürecimi anlattığım geniş bir makale var. Bunu www.ademmozbay.com adresimde yayınladım. Burada öğrendiklerimi on maddede toplamıştım. Bunları; kesin karar vermek, zaman takvimli program yapmak, programa uymak, düzenli öğrenmemek, ezber yapmamak, sesli tekrar etmek, arkadaş edinmek, altyazısız film seyretmek, günlük tutmak ve cesur olup yanlış yapmak şeklinde maddeleştirmiştim orada.

Makalede hepsinin geniş açıklaması mevcuttur. Tabii ki bunlar, benim öğrenme sürecimde benim çok işime yaradı. Herkes yeni bir dil

öğrenirken kendini motive eden bu tür uygulamalar geliştirip, onları takip ederse çok daha başarılı olur.

Sizce mevcut eğitim sistemimiz, yabancı dil öğrenimi konusunda nasıl bir rol üstlenmektedir?

Mevcut eğitim sistemimize kesinlikle bir ödül verilmeli. 6-8 sene ortaöğretim okuduğumuz halde 5 kelime yabancı dil konuşamamamız için büyük bir ödülü hak ediyor. Dünyada böyle bir sistem yok! Geçenlerde Fas'a gitmiştim. Halkın %90'ı Fransızca, %60'ı Fransızca ve İngilizceyi ana dillerinin yanında çok iyi şekilde konuşuyor. Eğitim programımızı yapan insanların biraz bunlardan ders alması gerekiyor.

mez. Konuşur, sonra grameri öğrenir. Gramere göre konuşmak, yeni dil öğrenenleri telaşlandırıyor. Oysaki yurtdışında hiç kimse gramerine göre konuşmuyor. Kısaltıyor, deyim kullanıyor, "yes", "no" deyip cevaplıyor. Bir sonraki yanlışımı, çevirerek öğrenmeye çalışmak. Derslerde cümleleri çevirerek öğreniyoruz. Oysaki çeviriyi bırakıp, dili beynimizin çevirmesine izin vermemiz lazım. Beyin ve bilinçaltı zaten bir süre sonra bunu otomatik olarak yapıyor. Çevirecek öğrendiğimizde ise bir kelimenin bir anlamına takılıp kalıyoruz. Oysaki tüm dillerde olduğu gibi İngilizce de çok geniş anlama sahip bir dil; kelimelerin onlarca anlama geldiği olabiliyor.

Bizler, dil öğrenirken çok aceleli oluyoruz. "3 aylık kursta İngilizce öğrenmeliyim!" diye başlıyoruz. Dil öğrenimi hayat boyu süren bir öğrenme biçimi. Zaman programımızı düzenlerken, bu konuda da hata yapmamamız gerekiyor. Çünkü daha sonra programımız tutmadığımızda, şevkimiz ve enerjimiz kayboluyor.

İngilizce öğrenme üzerine bir proje üzerinde çalıştığınızı biliyoruz. Bu konuda bize bir şeyler söylemek ister misiniz?

Yabancı dil öğretimi konusunda anlattığım bu yöntemleri kullanan ve çok başarılı sonuçlar alacağına inandığım bir İngilizce eğitim seti üzerinde çalışıyoruz. Sisimo English adıyla yayınlanacak olan bu setimiz, İngilizce öğrenmek isteyenlere çok faydalı olacaktır. Bu arada da www.ingilizcedelisi.com adıyla bir İngilizce öğrenme sitesi hazırlayan arkadaşlara yardımcı oluyorum.

Bu röportajı okuyan ve İngilizce öğrenmek isteyen okurlarımıza vereceğiniz en önemli tavsiye ne olurdu?

Kesin kararlarını verip işe öyle başlasınlar. Acele etmesinler ve zamanla yayarak öğrensinler. Bol bol dinleme yapsınlar ve tekrar etmekten yorulmasınlar. Tecrübelerden, deneyimlerden maksimum şekilde faydalansınlar. Ben ve arkadaşlarım, **Genç Gelişim, Süper Beyin ve Beyin Gücü** dergilerimizde bu tecrübelerimizi paylaşıyoruz. Tüm bayilerden ve marketlerden bulabilecekleri bu dergiler ile dil öğrenimi konusunda her türlü bilgiye sahip olabilirler.

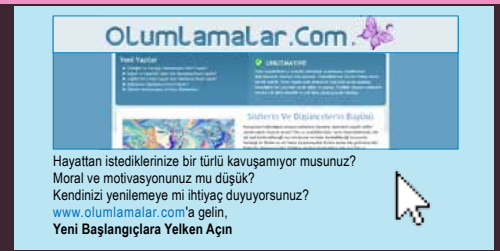
İngilizce yolcuğuna başlayacak arkadaşlara, başta www.ingilizcedelisi.com olmak üzere ulaşabildikleri her kaynaktan faydalanmalarını, bıkmadan kaynaklardan dinleme yapmalarını tavsiye ederim. Her zaman derim; dil öğrenmek oldukça basittir. Yeter ki aceleli olmasınlar ve pes etmesinler.

İngilizce öğrenme hususunda soruları olan gençlerin, size ulaşacağı bir iletişim adresi istesek sizden?

Okurlarınız, ademmozbay@gmail.com mail adresimden bana istedikleri soruları ulaştırabilirler; yanıtlamaktan, yardımcı olmaktan mutluluk duyarım.

Bu bilgilendirici ve güzel sohbetiniz için okurlarımız adına teşekkürlerimizi sunuyoruz size.

Ben de size ve okuyan tüm dostlara teşekkürlerimi sunuyorum. Bir başka dilde buluşmak, sohbet etmek üzere diyerek sevgilerimi sunuyorum. ■





Halil KIRIK
halilkrk025m@hotmail.com

Başarı İçimizde Başlar

Büyük hedefler, küçük adımlarla başlar ve büyük hedefler, küçük hedeflerin birleşimidir aslında. Hedefe giderken atılan tüm adımlar küçük de olsa, basit de olsa, nitelikli bir biçimde atılmışsa başarıma ihtimali oldukça yüksektir. Ama insan, büyük başarılarla emek ve zaman harcamadan ulaşmak istediği zaman, atması gereken adımlar küçük dahi olsa, başarı çok zormuş gibi algılayabiliyor. Havadaki nem önce yağmur olur, sonra dereye, denize nihayet okyanusa dönüşür. Eyleme dönüşmeyen her dâhiyane fikir, ölmeye mahkûmdur.

Bitmiş olayın derin acılarına bir son verin:

Yaşamımızdaki kötü insanları tamamen etkisiz hale getirmek imkânsız; ama isterseniz o kişilerin sizde bıraktığı negatif etkilerin izini bitirebilirsiniz. Dünyada kötü insan hep olacaktır ve sonu gelmeyecektir. Önemli olan, iyi insanların kötülerini nasıl algıladığı ve onlara karşı ne gibi zihinsel süreçlerle baş edilebildiğidir. Geçmişte bize yapılmış olan haksızlıkları sürekli zihninizde düşünmek, zihninizde onu tekrar tekrar canlandırıp stresi ve sıkıntıyı canlı tutmak, bize

en ufak bir yarar sağlamaz; geçmiş-i düzeltmez. Aksine bu, kendimize verdiğimiz büyük bir cezadır. Zehirli düşünceler veya düşünceler kirliliği dediğimiz bu durumları çoğu insan yaşıyor. Ama hiç kimse bu yolla kendini mutlu etmiş değildir. Geçmiş-i değiştiremeyiz, bu doğru; ama olumsuz anıların bizde bıraktığı negatif duyguları pasifleştiririz. Yani bitmiş olayın derin acılarına bir son verebiliriz.

Duygularımızın esiri olmamak, mantığın kontrolünde duygularımızı yaşamak, işte bunlar önemli kişisel kazanımlardır. Ayrıca bunlar, acılara darbe vurmanın yollarıdır. Neden sürekli geçmiş olumsuzlukları düşünüp kendimizi mutsuz ederek bizi sevmeyenleri sevindiriyoruz ki? Hani kendimizle başıktık? Hani güçlüydük? Ama kendi zihnimizi, duygularımızı kontrol edemeyerek kendimizi sabote ediyoruz. Yanımızda kimse olmadığı halde, yalnız olduğumuz halde, düşüncelerimizi negatif yapıp kendimizi üzüyoruz ve sonra psikolojik durumumuz bozuluyor; bu da türlü hastalıklara yol açıyor.

İnsana ancak kendisi zarar verir. Geçmiş-i geçmişte bırakmak gerek...

Tabi ondan dersler de alınmalı ki benzeri durumlar yaşanmasın. Kendimizi negatif düşüncelere kapırmamızın temel sebebi, özgüven eksikliğidir. Çünkü düşünürken bir anlamda şunu söylüyoruz: "Bana bunu nasıl yapabilir? Ben bunu hak edecek biri değilim. Benim derdim herkesten çok ve altından kalkamıyorum; hayat çok acımasız..."

Küçükler birleşerek, büyü oluşturur

Büyük hedefler, küçük adımlarla başlar ve büyük hedefler, küçük hedeflerin birleşimidir aslında. Hedefe giderken atılan tüm adımlar küçük de olsa, basit de olsa, nitelikli bir biçimde atılmışsa başarıma ihtimali oldukça yüksektir. Ama insan, büyük başarılarla emek ve zaman harcamadan ulaşmak istediği zaman, atması gereken adımlar küçük dahi olsa, başarı çok zormuş gibi algılayabiliyor. Havadaki nem önce yağmur olur, sonra dereye, denize nihayet okyanusa dönüşür. Eyleme dönüşmeyen her dâhiyane fikir, ölmeye mahkûmdur. Hedeflere sürekli düşünerek değil, eyleme geçerek ulaşılır.

Hayatımızdaki sorumluluklar han-

gi boyutta olursa olsun, bizler için her zaman mutluluğun anahtarı olma ihtimalleri var. Küçük görevlerimizi zamanında yapıyorsak, aslında o an için dünyanın en önemli işini yapıyor sayılırız. Çünkü her sorumluluk, bir ihtiyacımızı giderir. Zira küçük görünen görevlerimizi yapmazsak daha büyük sorunlar yaşarız. Sonraya ertelediğimiz her iş, daha sonra karşımıza çıkacak başka işleri yapmamıza engel olacaktır. Mesela yemekten sonra bulaşık yıkamak, işin yapılabilirliği açısından zor bir görev değil aslında... Ama üşenip, zamanında bu işi yapmazsak, gözümüzde büyür, durur. Her işimizi o an için dünyanın en önemli işiymiş gibi gördüğümüz zaman üşengeçliği aşarız, erteleme hastalığını yeneriz. Zira hayatımızdaki ayrıntılar, hayatımıza anlam katar. Küçük görünen işlerin ertelenmesi birleşip büyük sorunlara yol açar.

İnsan, kendi gücüne inandığı ölçüde güçlüdür

Kendine inanmayan, özelliklerini reddeden, içsel motivasyonu az olan insanlar en küçük sorunlarda yıkımı uğramış gibi hisseder kendini. Hâlbuki sorunlar herkes için vardır ve hayatın gerekliliğidir, sadece bize mahsus değil ki. Sorunlarımız olabilir; çünkü burası dünya ve sorunlar olmak zorunda. Normal olmayan ise, sorunlar karşısında mücadele gücümüzü ve potansiyelimizi ortaya koymadan felaket senaryoları üretip kendimize kötülük yapmaktır. Unutulmamalı ki, sorunlar varsa bizlerin de bunların üstesinden gelecek kadar gücümüz vardır. Denemeden göremeyiz... Sadece bu gücü fark etmemiz için kendimize inanmamız, gücümüzü görmemiz, özgüvenimizi kazanmamız lazım.

Başarılmak istenilen durum ne kadar basit olursa olsun, eğer başa-racağımıza olan inancımız yetersizse başarı gelmez.

Hayata başka pencerelerden de bakmak gerek

İçimizde ne kadar çok çatışma, çıkmaz ve ruhsal sıkıntılar varsa, insanları, olayları ve olguları objektif olarak algılama, yorumlama ve analiz



etmede sorun yaşarız. Yoğun üzüntü içinde olan kişi, sağlıklı düşünmede sorun yaşar veya çok mutlu heyecanlı olan biri mantıklı karar veremeyebilir. Bu da günlük hayatta sorunlara yol açar. Tutarlı, sağlıklı, mantıklı, objektif yorum ve analizlerin olmasının koşulu, içsel dengemizin olmasına ve değerlendirmede bulunurken sadece kendi dünyamızdan değil, karşıdaki pencereden de bakarak değerlendirmeye yapmalıyız. Aksi takdirde yaptığımız yorumlar, algılamalar gerçekçi olmaz, anlamak istediğimiz gibi anlamaya yol açar, egomuzu besler ve işin kötüsü, bu algılayış tarzı, ilerisi için istikrarlı biçimde sağlıklı olmayan bakış açıları geliştirmeye yol açar. Yanlış algılamalar da doğal olarak kişinin öncelikle kendi iç dünyasıyla ilgili algılarını daha olumsuz yapar. İç dünyasıyla iletişimi zayıflayan kişi, dış dünyasıyla sağlıklı ilişkiler kuramaz, özel ve mesleki hayatında mut-



suz olmaya devam eder. *Hâlbuki dış dünya, kişinin kendi algı yanıltılmasına aldırmaksızın, kendi gerçekliğinde düzenine devam eder.*

Empati kurmadan başkalarını anlayamayız, başkalarını anlamadığımız sürece de hayatımızda istediğimiz sonuçları elde edemeyiz.

Dışında hava kötü değildir belki de...

Odadan dışarı bakan birisi, dışarıda havanın çok kötü olduğunu söylediği halde, dışarıda olan birisi havanın iyi olduğunu söyleyebilir. İçerideki kişi, sadece pencere camının kirlenmiş olmasından dolayı dışarıyı iyi olduğu halde havayı kötü olarak algılamış olabilir. Bu da algı yanıltılması olayına işaret eder. İşte insan, içinde ne kadar çok sorun barındırırsa ve karşı negatif eğilimleri çoksa, aslında normal olan insanları ve olayları da anormal olarak algılayabilir.

Algıların değişimi için kişinin kendi içinde, kendine karşı olan bakış açısını öncelikle olumlu hale getirmesi lazım. Yoksa sürekli olarak dış dünyayı sorumlu, suçlu ilan eder kişi ama mutsuz olan ise yine kendisi olur. Unutulmamalı ki, insan kendi içinde, kendisine karşı neler düşünüyor ve de hissediyorsa, aynı düşünce ve hisleri de dış dünyaya yansıtır. İç dünyamızla barışmadan mutlu olmayız.

Kendini sevmekle iç sancılardan arınır insan...

Kendimizi sevmek ve olduğu gibi kabullenmek, iç ve dış huzurun kapısını açar bizlere. İnsanların çoğu mutsuz olduğu halde değişimi istemeyerek, bu hallerini devam ettirirler, mutlu olmak için değişimi istemezler. Çünkü kendi iç dünyalarında kalmanın verdiği acının, değişimin vereceği sancının daha az geleceğini düşünürler. Böylece tatminsiz ve mutsuz bir iç dünyada çırpınır dururlar ve bu, sosyal hayatlarına da yansır. Ayrıca değişim, cesaret ister; çünkü geçmiş değer yargıları, fikirler ve normlar sorgulanacaktır; çoğundan vazgeçilecektir. Bir nevi kişiliğin yeniden imanı gibi... ■

Çocuğunuza Yapmamanız Gereken 10 Şey

Özüm Bölükbaş ORUJOV
ozumbolukbas@yahoo.com

Çocuğunuzu sadece büyötmek değil, yetiştirmek de zorundasınız. Bu süreçte zaman zaman kendinizi çaresiz hissedebilir, doğru davranışı göstermek konusunda sıkıntılar yaşayabilirsiniz. Buna rağmen önemli olan, çocuğunuzla iletişimde aşağıdaki 10 durumla asla karşı karşıya kalmamanız:

1. Ses tonunuzu yükseltmek, bağışlamak

Bununla çocuğunuzdan bazen aynı karşılığı görebilir, bazen de onu tamamen içedönük bir birey haline dönüştürebilirsiniz

2. Başkaları ile kıyaslamak

Sizin de tahammül edemediğiniz bir durum değil mi bu? Her birey kendine özgü özellikler taşıyor ve bir başkası ile kıyaslandığında özgüveni azalır.



3. Yalan söylemek

Ona yalan söylediğinizde, onun da bir gün size yalan söylemesi kaçınılmazdır.

4. Aşağılamak, değersiz olduğunu hissettirmek

Sonra ondan nasıl büyük başarılar, doğru zamanda doğru işler bekleyeceksiniz?

5. Kendinize benzetmeye çalışmak

Onu kendine özgü davranış ve tutumlarından uzaklaştırarak, hem kendisinden, hem de kendinizden uzaklaştırabilirsiniz.

6. Şiddet uygulamak

Herkes bununla ilgili saatlerce konuşabiliyor ya da sayfalarca yazabiliyor ama bu sadece fiziksel de değil aslında; psikolojik olarak da bunu yapıyorsunuzdur belki; farkında olmadan tehdit içeren bir bakışınızla bile!

7. Sözünü kesmek, dinlememek

Bütün anne babalar çocuğunun kendini dinlemesini, söylediklerini kulağına küpe yapmasını isterken, neden kendileri bazen bunu çocuklarına yapmayı unuturlar ki? Şüphesiz, böyle davranmayarak toplum önünde kendini rahat ifade eden, düşüncelerini dile getirmekten çe-

kinmeyen bir birey yetiştirmek kolaylaşır.

8. Aralıksız nasihat vermek

Sizin bile dinlemekten sıkıldığınız şeyden çocuğunuz neden sıkılmasın ki? Belki bu durumu günlük örnekleri aralarda vererek, ders veren hikâyeleri aile sohbetlerinde paylaşarak daha rahat yapabilir, mesajı onun anlamasını sağlayabilirsiniz.

9. Verdiğiniz sözü tutmamak

Onun size güvenini sarsmak ve onunda sözünü tutmamasına zemin hazırlamak için kaçınılmaz...

10. Empati kuramamak

Onun yaş özelliklerini, zevk, değer ve tutumlarını bilmeden, onu bulunduğu durum içerisinde değerlendirmeden attığınız adımlar, sizi anlayışsız bir ebeveyn yapabilir ve onun sizden uzaklaşmasındaki önemli bir nedendir. ■



Beyin Gücünüzü Geliştirmek için Etkili 10 Egzersiz



Beyin gücünüzü geliştirmek için çok uzaklara gitmenize, bilinmeyen diyarlarda gezmenize gerek yok. İlk etapta yapabileceğimiz o kadar çok şey var ki... Üstelik maliyeti de yok gibi... Gelin şimdi hep birlikte bakalım, beyin gücümüzü geliştirmek için elimizin altındakilerle yapabileceğimize...

1. Kitap Okumak

Kitap okumak beynin sağ ve sol lobunu beraber geliştirir. Çünkü kitap okurken sol tarafla takip edilen ve kavranan kavramlar, sağ tarafta hayal edilir. Bunun için televizyon izlemek sağ lobu pasifize eder.

2. Bulmaca Çözmek

Bulmaca çözerken, beyninizin dişileri öylesine çalışır ki, içeride pas, kir, ne varsa temizlenir, gider. Nöronlar arası güçlü bir iletişim sağlanır, atıl kalan beyin hücrelerine tekrar kan gider, hafızanın kuvvetlenmeye, zekânın gelişmeye başlar.

3. Deney Yapmak

Konfüçyüs'e atfedilen meşhur bir söz vardır: Okudum, unuttum, gördüm, hatırladım, yaptım, öğrendim. Hayat, sadece düşünmek, oturmaktır değil, aktivedir, uygulamadır aynı zamanda. Denediğimiz şeylerden oldukça geniş kapsamlı tecrü-

belere elde ederiz. Denemeden sürebilir miyiz bir otomobili?

4. Hobi sahibi olmak

Tek yönlü kalmamak lazım... İşimiz, mesleğimiz ne olursa olsun, farklı bir alanda bir hobimiz mutlaka olmalı... Beynimize oldukça faydalı gelecektir hobilerle uğraşmak. Resim, müzik, balık tutmak, yazmak, okumak, çiçeklerle uğraşmak, v.b. hobiler kadar, sizi ilerde profesyonel bir seviyeye getirecek, fotoğrafçılık, yazarlık, bestecilik gibi alanlarla da ilgilenmeniz mümkün...

5. Spor yapmak

Spor yapmak, yeterli uyumak ve beslenmeye özen göstermek, beynin dinç ve güçlü kalmasına oldukça büyük ölçüde katkı sağlar. Boş adama şeytan bulaşır derler eskiler... Spor, boş kaldıkça kafamızda birikecek olumsuz düşünceleri yok ederek beynin daha kolay öğrenmesini sağlar. Ayrıca mutluluk hormonu salgılar ve mutlu bir insan olursunuz.

6. Kaliteli uyku

Yapılan araştırmalarda, yeterli süre uyuyamayan insanların gün içinde yeni bilgileri öğrenmede zorluk çektiği gözlenmiştir. Bunun yanında, yeni bir şeyler öğrendikten sonra alınan uykunun da bilgilerin

uzun süreli hafızaya aktarılmasını hızlandırdığı tesbit edilmiştir.

7. Diğer elinizi kullanmak

Eğer sağ elinizi kullanıyorsanız sol elinizi, sol elinizi kullanıyorsanız sağ elinizi kullanmak üzere aktiviteler yapın. Mesela dişinizi diğer elinizle fırçalayın. Bu tür aktiviteler, diğer beynin lobunuzun daha da aktifleşmesini sağlar. Siz yeni maharetler edinince milyonlarca nöron arasında yeni bağlar kurulur.

8. Yabancı dil öğrenmek

Yeni bir dil öğrenmenin, beynin işlevlerinde yaş ilerlemesine bağlı olarak gelişen performans kaybını azalttığı görülmüştür.

9. Gülmek

Güldüğünüzde salgılanan endorfin sayesinde stres düzeyiniz azalır ve bu da beynin için uzun vadede çok yararlı bir şeydir. Gülmek, aynı zamanda sizi yeni fikirlerle ve düşüncelere daha açık bir hale getirir.

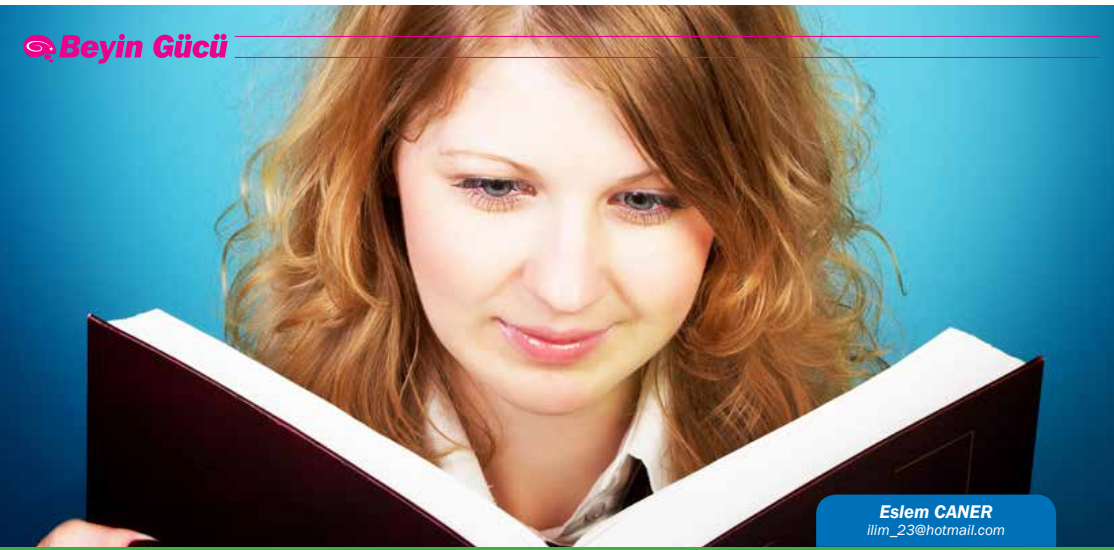
10. Soru sormak

Bu, beyninizi formda tutmanın çok iyi bir yoludur. Yalnızca kendi zihniniz içerisinde kalsa bile, soru sorma alışkanlığını sürdürün. Zihninize gelen her şeyi sorun ve muhtemel cevaplar üzerinde düşünün. ■



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





Eslem CANER
ilim_23@hotmail.com

Kitap Okumanın On Faydası

İçinde bulunduğumuz bilgi çağı, aynı zamanda mesafelerin kısaldığı adeta bir hız çağı. Saniyede milyonlarca bilgiye, habere, insana ve kaynağa ulaşmak artık mümkün... Gelişen teknolojinin bize sağladığı bu dev hazinenin yanında, acaba hâlâ kitap okumanın faydası olduğundan söz edilebilir mi? Varsa bu faydalar nelerdir?

1. Kitap okumak bilgi dağarcığımızı geliştirir.

Başının en büyük kaynağı, bilgidir. Bilgi güçtür. Yusuf Has Hacı, "Bilgiye hâkim olan, dünyaya hâkim olur" diyor. Bilgiye ulaşmanın % 83'lük dilimi, okuma ile elde edilir. Ancak bilgiden yararlanmak için bazı zihinsel faaliyetlere ihtiyacımız vardır: Oryantasyon, idrak, hafıza, dikkat, muhakeme ve irade gibi. Bu melekelerden ise ancak bilginin ışığında istifade edilebilir.

Basit bir hesap yaparsak; her gün on sayfa kitap okuyan bir kişi, hafta sonunda 70, ay sonunda 280, bir yılsonunda ise 3360 sayfa kitap okumuş olacaktır. Bu ise, en azından üç kitap demektir. Bu küçük sayfa sayısı dahi, bir yılın sonunda üç kitap okuyan biri, hiç okumayan birinden elbette bilgi bakımından öne geçecektir.

2. Kitap okumak, akademik başarının önünü açar.

1998 SBS Türkiye birincisi Hakan Karpuzcu, okumayı çok sevdiğini, sürekli okumanın kendisine oldukça fayda sağladığını söylemiştir. 2001 üniversite sınavı sözel birincisi Hüseyin Onay da şöyle diyor: "Sözelde başarılı olmak isteyenlere bol bol kitap okumalarını tavsiye ediyorum. Çünkü kitap okumak, insanın ufkunu genişletiyor."

Annesinin yönlendirmesiyle okuma serüvenine başlayan bir akademisyen, kitaplarla dostluğunun nasıl başladığını şöyle dile getirmiş: "Amerika'nın Kansas eyaletinin küçük bir kasabasında doğmuşum. İlkokul üçte iken ağabeyimle aynı sınıfta idik; çünkü o bir yıl geç başla-

mıştı. Okulun en tembel ve yaramaz öğrencileri ikimizdik. Bir gün annemiz durumumuzu öğrenmek için okula gidip öğretmenimizle görüşmüş. Öğretmenimiz de anneme bazı tavsiyelerde bulunmuş.

Akşam eve geldik ki, annemiz televizyonu kaldırıp depoya koymuş. Bize şöyle dedi: "Bundan sonra televizyona ayıracağınız zamanı kitaba ayıracaksınız. Yarın sabah kütüphaneye gidip, birer kitap alacak ve okuyacaksınız. Onları ben de okuyacağım. Hafta sonu kitabı bana anlatacaksınız. Yoksa samanlıkta yatarsınız!"

Biz, annemizin kesin kararını görürnce, o haftadan itibaren kütüphaneye gidip, her hafta bir kitap okuduk ve annemize anlattık. Evet! Tam bir yıl sonra ağabeyim okul birincisi, ben de okul ikincisi oldum. Şu anda ikimiz de Indiana Üniversitesi'nde beyin cerrahi uzmanı olarak görev yapıyoruz."

3. Kitap okumak, dile hâkimiyet kazandırır, basireti geliştirir.

İnsan kelimelerle düşünür. Her kitap, insanın dağarcığına onlarca kelime ekler. Geniş kelime dağarcığı, insanın daha fazla kavramla düşünebilmesini sağlar.



İnsanın zekâsını ölçen en net kıstas kelime hazinesidir. Bir insanın kelime hazinesi ne kadar genişlerse, anlayışı o kadar yükselecektir. Örneğin tarihle ilgili birkaç kitap okuyan biri tarihi içerikli bir konuşma dinlediğinde konu ile ilgili terimleri hemen kavrayacaktır.

4. Kitap okumak, zihni melekeleri artırır, kıvrak bir zekâyâ eriştirir, beyni hantallıktan kurtarır.

İnsan hangi organını çalıştırırsa o azası kuvvetlenir. Basketbol oynayanın boyu uzar, halter kaldıranın pazıları gelişir. Kitap okuyanın da beyni gelişir ve her şeyi daha çabuk kavrar. Kitap, zekâyı kibarlaştırır. Japon bir eğitimci şöyle bir deney yapar:

Otuz öğrenciye bir ay boyunca matematik dersi verilir. Yapılan sınav sonunda bütün öğrenciler aynı seviyededir. Ardından öğrencileri ikiye ayırır. Bir gruba kitap okuma, diğer gruba da spor yapma görevi verir. Bir ay sonunda öğrencileri aynı sınıfta toplar, kimyadan ilk defa gördükleri bir konuyu anlatır. Ders sonunda yapılan sınavda, kitap okuyanların çoğunluğu, spor yapanlara oranla daha başarılıdır.

5. Kitap okumak, bunamayı engelleyen etkili ilaçtır.

Beynimiz öyle nazik bir organdır ki, kendisine değer verilmediğini görürnce küsüp gider. Beyin için "Ya kullan, ya kaybet!" formülü geçerlidir.

İnsan beyninde, yirmi yaşından itibaren her gün, elli bin civarında sinir hücresi ölür. Ancak bu hücrelerin yerine yenileri gelmez. Vücudumuzun yenilenmeyen tek hücresi sinir

hücreleridir. Okumayan kişi, yirmili yaşlardan itibaren sürekli ölen sinir hücreleriyle bunamaya (demans) doğru yol alır. Ancak düzenli olarak okuyanlar, bu tehlikeden korunabilirler. Çünkü okumak, beyin hücrelerini korur. Yapılan bilimsel çalışmalarda, okumanın, beyindeki elektrik aktivitesini ve kan akışını arttırdığı görülmüştür.

6. Kitap, insanı iyiye, güzele götürür.

Boş kafalar, şeytanın çalışma odasıdır. Çalışan, okuyan insan kötü-lüğe vakit bulamaz. İnsan tabiatında hem medeni, hem de vahşi olmaya istidat vardır. Kitap okumak, insan madeninden, yüreği güzelliklerle dolu "Zübde-i âlem" cevherini açığa çıkarır.

7. Kitap okumak, ruhu geliştirir, karakteri olgunlaştırır, çevresinde etki bırakan bir şahsiyet kazandırır.

Okuyarak olayların ve gelişmelerin iç yüzünü öğrenen kişinin, kendine olan güveni artar. Düşünce ufkunu geliştirir, geniş bir görüş açısı elde eder, olayları inceleme yeteneği kazanır.

Bir eğitimci ve felsefeciyse 90. doğum gününde bir gazeteci şu soruyu sormuş:

"Okuduğunuz bunca kitabın size ne faydası oluyor?"

"Dağlara tırmanmama yardımcı oluyor."

"Dağlara tırmanmak mı? Bunun ne faydası var ki?"

"Diğer zirveleri görmek için dağlara tırmanmak gerekir. Bundan vazgeçtiğiniz an, kaç yaşında olursanız olun, hayatınız sona ermiş demektir."

Ayrıca okuyan kişiler, güzel bir

Türkçeye, akıcı bir konuşmaya sahip olurlar. Hikmetli ve etkileyici konuşarak, hitap ettikleri kişilerde etki uyandırır. İnsanlarla ilişkileri güçlenir, daha sosyal bir karakter kazanır, sorunları daha kolay çözerler. Çünkü kendilerini daha iyi ifade edebilmektedirler.

8. Kitap okumak, zamana değer katar.

Boşa harcanan zamanlar, kaybedilen herhangi bir maddi değerden daha fazla zarara yol açan kayıplardır. Çünkü maddiyat tekrar elde edilse de zaman asla geri gelmeyecektir. Genellikle iş sonrası, evde televizyon karşısında boşa geçirilen zamanlar, kitap okuyarak geçirilebilecek en verimli zamanlardır. Otobüs, tren, taksi ve uçakta seyahat ederken mecburen geçen boş zamanlar da kitap okuyarak değerlendirilebilir. Özellikle beklenen yerlerde kitap okumak, geçirilen zamanı hem zevkli hale getirecek hem de yeni bir şey daha öğrenmemize vesile olacaktır.

9. Kitap okumak, hayal gücümüzü geliştirir.

Kitaplar sayesinde bazen uçan bir haliyle bilmediğimiz diyarlara yolculuk ederiz; yeni arkadaşlıklar kurarız. Bazen hüznle, bazen neşeye bu yeni arkadaşlara misafir oluruz. On beş dakikalık bir okumanın gidemeyeceği stres ve iç sıkıntısı yoktur. Okurken tarih sayfalarında dolaşır; destanlara, zaferlere şahitlik ederiz. Geçmişin acı olaylarını değiştirmeye gücümüz yetmese de kitaplardan edindiğimiz tecrübelerle geleceğimizi inşa ederiz.

10. Kitap okuyan insan hayatı sorgular, zararlı akımlardan kolay etkilenmez.

Popüler kültürün öznesi kalabalıklardan oluşur, kalabalık psikolojisi de sorgusuz, sualsiz yeniliklere kapılıp gitmeye müsaittir. Bu da kültürü besleyecek unsurların önünü tıkar, gelişim durur. Prof. Dr. Y. Fersahoğlu der ki: "Bilgiden mahrum kimseler hurafeye boğulur. Ancak bilginin olduğu yerde hurafeye yer yoktur." ■





Hakan BİROL
www.hakanbirol.com

Korkularının Üzerine Yürü!

İnsan bilmediği şeylerden korkar. Bilmediklerinden hep bir adım daha uzak durarak, onlarla karşılaşmak istemez. Hayatta yüzleşmemiz gereken en önemli unsurlardan bir tanesi de korkularımızdır. İşte bu yüzden onlarla yüzleşerek onları yenmeliyiz; aksi takdirde onlara yenik düşerek yaşam yolculuğunda bir adım daha geriye düşeriz. Çünkü korkularımız, yapacağımız her işte karşımıza çıkacaktır.

8 Aralık 2012 tarihinde çok etkileyici bir kişisel gelişim seminerine katıldım. Aslında bu seminerin temel mantığı, korkularımızın üstüne yürü-



mektir. Uygulamalı bir seminer olması itibarıyla diğer seminerlerden ayrılıyordu. Ateşte yürüyüş yaptık. "Ateşte yürüyüş mü?" dediğinizi duyar gibi oluyorum. Evet, yanlış okumadınız: 250 katılımcı ile gerçekleşen bu etkinlikte, her katılımcı korkularının üzerine cesaretle giderek ateşte yürüdü.

Ateşte yürümek, ilk başta kulağa korkutucu geliyor. Gerçekten "ateşin üzerinde yürünebilir mi?" sorusu aklınızı kurcalamaya devam ederken, esasında ben bunu "inanç gücünün kimyaya meydan okuması" ile açıklayabilirim.

■ Beyin neye inanırsa, bedende onu gerçekleştiriyor

A.B.D'de bir üniversitede, basketbolcular üzerinde inancın gücünün etkisini kanıtlamak için kimyasal ilaçlar kullanılarak bir deney yapılıyor. Dikkatinizi çekerim ki bunlar plesebo niteliğinde olan etkisiz ilaçlar değil. Tamamen kimyevi maddeler içeren haplar. Basketbolcular iki gruba ayrılıyor. Birinci gruba A grubu, ikinci gruba B grubu deniliyor. Ardından, bu gruplardan A grubuna enerji ve-

rici niteliği olan bir hap veriliyor. Bu hap verilirken gruptaki bireylere: "Bu hap sizi rahatlatacak ve uyumunuzu sağlayacak." deniliyor. B grubuna da uyku hapi veriliyor. Bu hap verilirken gruptaki bireylere: "Bu hap size enerji verecek ve sizde enerji patlaması yaratacak." deniliyor. Ardından araştırma yapan bilim adamları sonuçları gözlemlemek için beklemeye koyuluyorlar. Karşılaştıkları sonuç karşısında hepsi şaşkınlıklarını gizleyemiyor. Gruplara ilaçlar hangi telkinle verildiye aynen o etkiyi göstermişti. Buradan çıkarılacak sonuç: İnanç gücü kimyaya meydan okur.

Esasında hayatımızın birçok safhasında inanç gücünün etkili olduğunu görmekteyiz. Siz neyi istiyorsanız onun duasını yapıyorsunuzdur. Ey-lemlerinizi, o isteklerinizden iz taşı- r. Bu yüzden her düşüncenize dikkat etmelisiniz. Sürekli olumlu yönde düşünerek, inanç gücünün pozitif yön- de işlemlerini sağlamalısınız.

Doğduğumuzda sıfır korku ile dünyaya "merhaba" deriz; hiçbirimizin yükseklikten ya da ateşe karşı bir korkusu yoktur. Ta ki yüksekte düşen



birinin öldüğünü görene ve sobaya elimizi değdirip yakana kadar... Bu deneyimlerden önce, korkuların hiçbirini beyin sistemimizde yer almıyordu. Buradan çıkaracağımız bir sonuç var: Korkularımızın hepsi öğrenilmiştir!

■ Kendini Gerçekleştiren Kehanet

Hayatımızın birçok aşamasında başansızlık korkusu ile yüz yüze geliyor ve denemekten kaçıyoruz. "Ya başansız olursam!" denilen o sihirli ama bir o kadar da olumsuz mesajlar içeren cümle, bizi sürekli başarının kıyısından döndürüyor. Çoğunlukla insanlar, olumsuz mesajlar üretirek olumsuzluğu da üstlerine çekiyorlar ve sonra da aynen şunu söylüyorlar: "Ben bunun böyle olacağını biliyordum." Buna eğitim bilimleri dilinde Kendini Gerçekleştiren Kehanet diyoruz. Kişi, bir olayın korkusunu sürekli içinde taşıyıp, kurguladıktan sonra onu resmen gerçek hayatta da yaşıyor.

■ Öğrenilmiş Çaresizlik

Bu kavram da yine korkularımız ile ilgili. Korku zaten başlı başına bir olumsuz kavram olduğu gibi, bakın çaresizlik kavramını da nasıl yanına almış. Birey, bir işi sürekli başarmaya çalışır ve her denemesinde bir olumsuzlukla karşılaşarak sonuca ulaşamaz. En sonunda "benden buraya kadar" diyerek işi yapmayı bırakır. Ondan uzaklaşır ve kendi içinde bir korku geliştirir. Bundan sonraki hayatına "ben bunu başaramıyorum" korkusu ile devam eder. Bakın gördüğümüz gibi yine öğrenilmiş bir korku ile karşı karşıyayız.

Ateş üstünde yürüme etkinliğinde benim aldığım temel mesaj aslında şu: "Korkularının hepsini bir kenara topla. O ateş üzerinden geçerken, sahip olduğun enerjiyle birlikte hepsini yak ve hedeflerine koş!" Bu ateş üzerindeki yürüyüş inanılmaz bir motivasyon terapisi. "Ayaklarınıza bir şey olmadı mı?" sorusunu duyar gibi oluyorum. Merak etmeyin herhangi bir şey olmuyor, denemeye değer...

■ İnançın Gücü Kimyaya Meydan Okur

Cahit Sıtkı Tarancı bir dizisinde: "Su insanı boğar, ateş yakarmış!" diyor. Kesinlikle doğru söylüyor. Buna itirazım yok. Suda boğulmayan ve ateşte yanmayan insan yoktur. Hazreti İbrahim dışında ateşte yanmanın örneğini duymadım. Benim sizlere vermek istediğim mesaj: "Korkularının üzerine yürü. Onlara takılıp kalma. Takılıp kalırsan, o korkular seni yakmakla kalmaz. Kül eder."

İnanç gücü, fiziğe de kimyaya da meydan okur. Bu konuda şüphesi olan varsa kesinlikle fizik ve kimyaya meydan okumaya kalkışmasın. Çünkü inanç şüphe kabul etmez. Sorgusuzca ve yüreğinizle inanmalısınız. Körü körüne inanın demiyorum. Yüreğinizin ve tüm kalbinizle inanın. Ayrıca meydan okumaktan ziyade her şeyle banşık yaşayın ki inanç gücünü önünüze alın ve işlerinizi daha kolay yapın.

Korkularınız, siz onların üzerine yürümeye devam edene kadar sizinle birlikte yürümeye devam edecektir. Onları en yakın dinlenme tesisinde bırakın; orada kalsınlar... Ve tavsiyem, onların hiçbir zaman geri dönemeyecekleri şekilde yollarını kaybetmelerini sağlayın. Böylece sizi yavaşlatan şeylerden kurtulun. ■



Ateşte Yürüyüş Nedir?



Korkularımız ve sınırlarımız kişisel gelişimimiz için en büyük engellerdendir. "Ateş yakar" de-yimi, işte sınırlayıcı düşüncelerin en çarpıcı örneği. Ne zaman ki bu sınırlar kırılıyor, işte o zaman kişilerin hayatlarında üst üste değişiklikler olmaya başlıyor.

Öncülüğünü Antony Rob-bins'in yaptığı ateşte yürüyüş, dünyanın bugüne kadar bildiği en eski transformasyon (dönüşüm) yöntemlerinden biridir. Asırlardan bu yana, kadim bilgelik sırlarının bir emaresi olan ateşte yürüyüş, sahip olduğumuz muhteşem güçle ilgili kendimize sarsılmaz bir kanıt sunmak ve bu muhteşem gücü fark edip, gerektiğinde tek-rar ona ulaşabilmek için uygulaniyor. Korkumuzu karşımıza alıp, bizi sınırlayan korkularımızı ve onunla birlikte kendi kendimize koyduğumuz limitlerimizi asmak için ideal bir ritüel...

Ateşte yürüyüş, kişinin içindeki sınırsız potansiyele ulaşabil-me kabiliyetinin bir göstergesidir. Yani bu bir son nokta değil, bir başlangıç, bir işaret, bir dersin öğrenildiğinin, değişimin yapıldığının kanıtıdır.

Ama dikkat edelim; bu işi kendi başımıza değil, bu işin profesyonellerinin eğitim ve gözetiminde yapalım. Aksi halde kendi kendimize zarar verebiliriz. ■

Booker T. Washington

Andrew Carnegie

Abraham Lincoln

C. S. Lewis

Üşenmediler, Pes Etmediler, Dünyayı Değiştirdiler!

Başarı gösterip de dünyaya sesini duyurmuş insanların hayatlarına bakarsanız, hiçbirinin önüne hazır bir lokma konmadığını, aksine belki de bizim yaşadıklarımızdan çok daha ağır şartlarda hayata tutunmayı başardıklarını ve pes etmeyip, potansiyellerini en üst düzeyde kullanarak zirveye doğru adım adım ilerlediklerini görürsünüz. İşte bu başarı insanların bazıları...

Susan GABRIEL
Çeviri: Sezen K. Given

■ Booker T. Washington: Siyahilerin Kaderini Değiştirdi

Amerikalı yazar, öğretmen ve politik lider Booker T. Washington (1856-1915), bir köle olarak dünyaya geldi. İç savaş sonrasında 9 yaşındayken özgürlüğüne kavuştu. Çocukluk yıllarında okula gitmedi; tuz ocaklarında ve kömür madenlerinde çalışarak para kazanmak zorundaydı çünkü. Hampton Öğretmen Okulu ve Ziraat Enstitüsü'ne kaydoluncaya dek resmi eğitim almamıştı. Buradaki masraflarını karşılamak için hediye olarak çalıştı. Mezun olduktan sonra siyahiler için yeni açılmış olan Tuskegee Öğretmen Okulu'nun ilk yöneticisi seçildi. Son derece kısıtlı bir sermayeyle açılan bu okul, iki küçük binadan oluşuyordu. Eğitim adına neredeyse hiçbir ekipman yoktu. Bundan 34 yıl sonra Washington vefat ettiğinde okul, 100'ü aşkın binası, 1500 öğrencisi, 38 meslek alanı ve ayda 2 milyon dolar geliriyle Washington'un muazzam bir eğitim anıtı haline gelmişti. Bugün Amerikalı siyahilerin eğitim alıp sosyalleşmesi adına barışçıl adımlar atan bir siyahî lider olarak tarihe adını yazmış bulunuyor.

■ Andrew Carnegie: Carnegie Mellon Üniversitesi'ni Kurdu

İskoç iş adamı Andrew Carnegie (1835-1919), 19. yüzyılın ortalarında küçük bir çocukken ABD'ye göç etti. 13 yaşındayken çalışmaya başladı. Tek ciddi eğitimini İskoçya'daki amcasından almıştı. Amiral James Anderson, Carnegie ve onun gibi parlak birkaç gence zengin kütüphanesini açtı. Buradan doyaya yararlanan Carnegie, devam eden yıllarda akademisyenler ve yazarlarla tanışıklığını artırdı. Carnegie Çelik Şirketi'ni kurmasıyla ünlendi. ABD'de servetini en kısa sürede artıran kişilerin başında gelen Carnegie, Carnegie Mellon Üniversitesi'nin de kurucusudur.

■ Abraham Lincoln: ABD'nin Efsanevi Başkanı Oldu

16. ABD başkanı Abraham Lincoln (1809-1865), aynı zamanda köleliğe karşı olduğunu resmen açıklayan ve köleliğin kaldırılması yolunda İç Savaş'ı destekleyen ilk cumhuriyetçi liderdir. Bugün, ABD tarihinin en önemli liderleri arasında gösteriliyor. Kendi halinde yaşayan, fakir bir aileden geliyordu Lincoln. Bir asilzade değildi. Kentucky'de tek odalı ahşap bir kulübede yaşıyor-

lardı. Maddi durumları kısıtlı olduğu için sadece 18 ay resmi eğitim aldı. Üvey annesi Sarah Bush Johnston, bu zeki ve hevesli çocuğu okumaya teşvik etti ve evde bireysel çalışmalar yapması yolunda destekledi. Lincoln, yerel kütüphaneden ve tanıdıklardan ödünç aldığı kitapları okuyarak kendi kendini yetiştirdi. İncil, Shakespeare, İngiliz ve ABD tarihi özel ilgi alanıydı.

■ C. S. Lewis: Bilim Kurgu Edebiyatı'nı Yaratan Oxfordlu Profesör

Yazar, eleştirmen ve teolog C.S. Lewis (1898-1963), 20. yüzyılın en büyük düşünürleri arasında gösteriliyor. Çocukluğunda insan şeklinde çizilmiş hayvanların konu edildiği kitaplar, en yakın dostuydu. Kendisi de bu tür figürler çiziyor ve hikâyelelendiriyordu. 10 yaşındayken annesinin ölümü nedeniyle okula gönderilene dek evde özel öğretmenlerden eğitim aldı. Solunum sorunları nedeniyle okul yaşamı kesintilere uğradı. Yüzüklerin Efendisi'nin yazarı J.R.R. Tolkien'in de Oxford Üniversitesi'nde hocası olan Lewis, daha sonra Cambridge'de Ortaçağ ve Rönesans İngilizcesi Profesörü oldu. Bilim kurgu edebiyatında çığır açan Lewis, Narnia Krallığı'nı anlattığı uzun serisiyle yüzyıl edebiyatına damgasını vurdu. ■

Büyük Bir Kahraman:

Kâzım Karabekir

Lütfi ŞAHİN
www.lutfishahininsitesi.com

"Kahramanlar nadiren dünyaya gelirler ve hepsi birer inci kadar değerlidirler."

Tarih sahnesine baktığımız zaman, her toplum kendi kahramanlarını ön plana çıkarmak hevesi içerisinde girmiş ve hâlâ da girmektedir. Bunu medyada daha iyi görmekteyiz. Bütün milletler kendi kahramanlarını ön plana çıkarmak için filmler yapmakta ve etkinlikler düzenlemektedirler. Örneğin Amerikan filmleri kendi kahramanlarını oluşturmuş, diğer milletler de kendi kahramanlıklarını ön plana çıkaracak filmler yapmışlardır. Hâlbuki gerçek kahramanlıklar göstermiş olan ve bizim toplumumuzdan çıkmış kişiler, filmlere ihtiyaç bile duymamakta... Mete Han bir kahramandı... Ulubatlı Hasan bir kahramandı... Daha yüzlerce kahraman çıkmıştır bizim toplumumuzun bağrından...

Bu koca yürekli kahramanlarımızdan bir tanesi de Kazım Karabekir'dir. 23 Temmuz 1882 tarihinde İstanbul'un Kocamustafapaşa semtinde dünyaya gelmiştir. Babası Mehmet Emin Paşa'dır.

3 Ağustos 1914 tarihinde Ge-

nel Kurmay 2. Şube Müdürü olarak görevlendirilen Kazım Karabekir'in düşüncesi, 1. Dünya Savaşı'na katılmamaktı. Milletin zarar görmemesi düşüncesi muhtemelen bunda etkili olmuştur.

9 Aralık 1914 tarihinde yarbay olmuştur. 6 Ocak 1915 tarihinde İran'a yapılan harekâta komutan olarak görev yapmıştır.

Çanakkale çıkartmasında büyük kahramanlıklar gösteren Karabekir, 6-13 Ağustos 1915 tarihlerindeki savunmalarda büyük kahramanlıklara imza attı.

Gelibolu'daki kahramanlıklarından dolayı üç yıl savaş zammı olarak 14 Aralık 1916 da Mirliva rütbesine yükseltildi.

Bu sıralarda Kurtuluş Savaşı başlamış ve Mustafa Kemal'in tutuklanma emri bizzat kendisine İstanbul'dan gönderilmişti. Kazım Karabekir, Mustafa Kemal'e: "Ben ve kolordum emrinizdedir Paşam!" diyerek moral ve destek vermiştir.

Büyük kahramanlıklar gösteren Kazım Karabekir, 26 Ocak 1948 yılında geçirdiği bir kalp rahatsızlığı nedeniyle Ankara'da vefat etmiştir.



Üstün bir zekâ timsali olan Kazım Karabekir, Bulgarca, Fransızca, Almanca ve Rusça dillerini bilmekteydi

Türkiye'nin kuzeydoğu sınırlarının belli olmasını sağlamış askeri ve siyasi büyük bir kişiliktir.

Bazı ülkeler, filmleri ile zorunlu kahramanlar üretmek için çaba gösterirken, bizim tarihimizde Kazım Karabekir gibi büyük komutanlar ve kahramanlar yetişmiştir.

Cesareti kadar bilgisiyle de ön plana çıkmış olan Kazım Karabekir'in önemli eserlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Ankara'da Savaş Rüzgârları
- Bir Düello ve Bir Suikast
- Birinci Cihan Harbi 1-4
- Cumhuriyet Tarihi Set 1
- Cumhuriyet Tarihi Set 2
- İstiklal Harbimiz 1-5

Daha onlarca eser bırakan bu kahraman komutanın üç tane kız çocuğu olmuştur. Komutanımızı rahmetle yâd eder ve derim ki: "Paşam siz rahat yatın, bu ülke için bizler de canımızı seve seve verimiz... Size sonsuza kadar minnettartız." ■

► Kaynak: wikipedia

KİLO KONTROLÜ

SINAV KAYGISI

www.telkinCDler.com

Hayatınızdaki tüm sorunları kökünden çözmek için tıklama zamanı:

www.telkinCDler.com





Ünlü Matematikçilerin Sözleri

John Nash

İyi matematik bilmeyen toplumlarda adalet yoktur.

Alfred North Whitehead

Akıllarımız sınırlı; fakat bu sınırlılığın şartları içerisinde sonsuz olasılıklarla çevrilmişiz; işte hayatın gayesi bu sonsuzluktan kavrayabildiğimiz kadar çok şey kavramak.

Arthur Cayley

Başka her şey de olduğu gibi matematiksel bir teori için de öyledir; güzellik algılanabilir fakat açıklanamaz.

Auguste Comte

Pozitivizm içinlerle uğraşmaz, ama nasılları iyi bilir.

Bertrand Russell

Akıllılar hep kuşku içindeyken, aptallar küstahça kendinden emindir.

Cahit Arf

Matematik esas olarak sabır olayıdır. Belleyerek değil, keşfederek anlamak gerekir.

Felix Klein

Yeterli matematik çalışıncaya ve sayısız olası istisnaları görüp kafası karışıncaya kadar, herkes bir eğrinin ne olduğunu bilir.

George Polya

Bir teoremin zerafeti, onda görebildiğin fikirlerin sayısıyla doğru, o fikirleri görebilmek

için harcadığın çabayla ters orantılıdır.

Gian-Carlo Rota

Sık sık "Matematik, teoremleri ispatlamaktan ibarettir." sözünü işitiriz. Bir yazarın temel işi cümle yazmak değil midir?

Godfrey Harold Hardy

Dünyadaki en masum uğraş, matematiktir.

Henri Poincaré

Bir matematikçi sanmaz, fakat bilir. İnandırma çalışmaz, çünkü ispat eder. Güveninizi beklemez. Belki dikkat etmenizi ister.

Isaac Newton

Eğer daha ileriye gördüysem, devlerin omuzlarında durduğum için olmuştur.

John von Neumann

Matematikte bir şeyleri asla anlamazsın, sadece onlara alışsın.

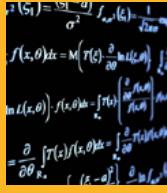
Marquis de Condorcet

Aklı ve gerçekleri kullanan bir insan mükemmelle erişecektir. Doğa, insanın akıl gücüne bir sınırlama getirmemiştir.

Nikolai Ivanovich Lobachevsky

Matematiğin hiçbir dalı yoktur ki, ne kadar soyut olursa olsun, bir gün gerçek dünyada uygulama alanı bulmasın. ■

Adem SUAD
ademsuad@gmail.com



Nikolai Ivanovich Lobachevsky



Marquis de Condorcet



John von Neumann



AKİS KİTAP'tan
TÜRKİYE'nin
Gündemine
Işık Tutan Kitaplar

"Okumak Güzeldir"



SARIKAMIŞ SAVAŞININ HÜZÜNLÜ DESTANI
BENİ KARA GÖMDÜLER ANNE



DUBLAJ
ÖCALAN'IN ROLÜ VE
PKK GERÇEĞİ



OSMANLI'DAN
TORUNLARINA YOL REHBERİ
BÖYLE YAŞAMIŞ ECDADIMIZ



HAYATIN GİZEMLİ MİMARİ
CENİN



MEŞHURLARIN
MEKTUPLARI



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 | kitapyardu.com | dr.com | idefix.com

AKİS KİTAP Kitap Yayıncılık San. Tic. A.Ş.

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

www.akiskitap.com

Life.com
Kitap
www.kitaplif.com

akis kitap



Selçuk ALKAN
selcukalk@hotmail.com

Beyin Gücünü Geliştirmenin Bir Yolu: Evreni Tefekkür Etmek

Beyin gücünü geliştirmenin birçok yolu var. Akıl-mantık zekâ oyunları, egzersizleri bu iş için ideal... Batı toplumları bu hususta oldukça başarılı... Ancak unuttukları bir şey var çoğunlukla: Akıl-zekâ egzersizlerinin büyük çoğunluğu sol beyin lobunu geliştirmek amacıyla taşıyor. Doğu toplumları ise buna bir katma değer ilave ediyor... Özellikle Doğu Mistisizmi kavramının içerisinde yer alan ve sağ beyin gücünü geliştiren bu yöntem "tefekkür etmek"... Gerçekten, günümüzün koşturmacası içerisinde bazen bir yolunu bularak, sessizliğe çekilmek ve bu muhteşem evreni düşünmeye başlamak, insan beyninin farklı kabiliyetlerini açığa çıkarıyor. İçinizden gelen bir ses ya da ilham, bu "tefekkür yöntemi"nin bir açığıdır işte. Şimdi gelin, hep birlikte evreni tefekkür ederek, beyin gücümüze güç katalım...

İnsan, evrenin bir numunesidir:

Hayat, sadece defterde, kitapta bulunan birkaç satır bilgi ve formül-den ibaret değildir. Evrende muhteşem bir nizam var. Tüm canlı ve cansızlar, makro dünyalar ile mikro dünyalar arasında varlığını idame ettirmeye çalışıyorlar. Tüm yaratılmışlar, evren, galaksiler, yıldızlar, gezegenler dünyasından hücre, molekül, atom, proton, nötron, elektron, foton, bozon, mezon ve diğer atom altı parçacıklarına ya da dalgacıklarına kadar sonsuzluğa uzanan bir süreç içerisinde yer alıyor. Uzmanlar, mikro dünyalarda her atomun içerisinde Samanyolu galaksisinden çok daha karmaşık sistemlerin bulunduğunu, her saniye tırmak ucu kadar alandan 10 trilyondan fazla nötrino taneciğinin geçtiğini ifade ediyorlar.

Şeyh Galip, dizelerinde, bu gerçeğe şöyle ışık tutuyor:

Sendedir mahzen-i esrar-ı muhabbet sende
Sendedir ma'den-i envar-ı fütüvvet sende
Gizli gizli dahi vardır nice halet sende
Ma'rifet sende hüner sende hakikat sende
Nazar etsen yer ü gök duzah u cennet sende



Arş u kürsiyy- ü melek sendedir elbet sende

Hoşça bak zatına kim zübde-i âlemin sen
Merdüm-i dide-i ekvan olan âdemsin sen...

(Sendedir sevgi sırlarının mahzeni sendedir, sende. Sendedir erlik, yiğitlik nurlarının madeni, sende. Gizli gizli daha nice ruh halleri var sende. Marifet sende, hüner, hakikat sende... Baksan görürsün ki yer de gök de, cehennem de cennet de sende. Arş, kürsi (evren) ve melek de sendedir, elbet sende. Kendine bir hoşça bak; sen âlemin özüsün, varlıkların gözbebeği olan insansın...)

Evrenin küçük bir numunesi olan insan, evren kadar sırlarla dolu bir muammadır. Sayıları milyarları geçen galaksileri, yıldızları keşfedip hesaplama peşinde koşan insan, böylesi uçsuz bucaksız bir evrende madde itibarıyla çok küçük, ancak o manevî

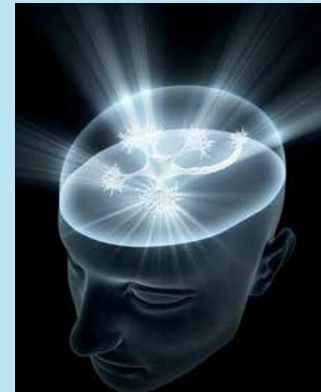
yapısı ve değeri bakımından kâinata ki bütün yaratıklardan üstündür.

Evrenin sırlarını çözmeye çalışan insanoğlu:

Evrenin sırlarını çözme sürecinde Newton'un mekanik fiziği her fenomeni açıklamada yetersiz kalmış, Einstein'ın İzafiyet Teorisi, bilim dünyasında bir devrim oluşturmuştur. Einstein'ın izafiyet kavramında, maddenin enerjiye eşit olduğu ifade ediliyor. Kuantum fizikçileri maddenin aslında dalga ve enerji paketçiklerinden ibaret olduğunu söylüyorlar. Bohr, Planck, Heisenberg, Bohm gibi bilim adamları, Kuantum Fiziği ile bilim sayfaalarında çığır açmış, belirsizlik kanunlarından ve holografik evrenden söz etmişlerdir. Kuantum fiziği, atom altı dünyaya inerek ve oradaki gerçekliğin, bizlerin algı dünyasından çok daha farklı olduğunu keşfederek bütün var edilmişlerin aynı bütünün parçaları olduğu ifade etmektedir.

"Big Bang" teorisine göre, zamanın gerisinde en eski geçmişe gidildiğinde karışımıza büyük bir patlama çıkar. Evrenin başlangıcını oluşturan büyük patlama öncesi, olağanüstü parlantılı sıcak ve yoğun bir ışık vardı. Evrende var olmuş her şeyin aslı ışıktır, yani nurdur. Bu ışık her şeyin öncesinde, doğudan batıya, kuzeyden güneye her yeri kaplamaktaydı. Sonra büyük patlama oldu. Büyük patlama öncesini Jaques Girardon şöyle anlatıyor:

"O çok şaşırtıcı bir andı; yoğunluğu o kadar yüksekti ki maddenin



kendisi bile var olamıyordu. İşimadan başka bir şey yoktu. Yani önce ışık vardı. Üstelik o kadar yoğun ve sıcaktı ki maddeyi anında yok ediyordu."

Şefik Can, içerisinde bulunduğu evrenin sırlarını çözme üzerine şu şekilde bir tefekküre dalıyor:

"Şu üzerinde yaşadığımız dünyada ve göklerin sonsuz yüceliklerinde akıl almaz, esrarlı varlıklar var! Fezada (uzayda) onbeş milyar ışık yılı uzakta güneşler keşfediyorlar. Şu zavallı aklımız, göklerin sonsuzluğunu idrak edemiyor! Ya yeryüzündeki yaratıklar? Gözümüzün göremediği mikrop-lardan alınız da denizlerde yaşayan çeşitli renkte varlıklar, ormanlar, dereler, dağlar, denizler, neler yok ki? Kâinat sayısız güzel eserlerle dolu bir müze gibi... Fakat eserleri sergileyen, kendisini gizlemiş..."

Sayıyı bilemediğimiz kadar çok gezegen, yıldız, kırmızı dev, beyaz cüce, kara delik, kuasar, pulsar ve galaksiler bu muhteşem evrende yer almakta... Milyarlarca galaksilerden, sadece ve sadece bir tanesi olan Samanyolu galaksisi bünyesinde bulunan milyarlarca yıldız ve gezegenlerden biri olan Dünya üzerinde yaşıyoruz. Yaşam süreci evrenin yaşam süreci içerisinde ele alırsak, ömrümüzün ne kadar da küçük bir süreyi ihtiva ettiğini müşahade edebiliriz. Gerçekte bizim "Evren" diye tabir ettiğimiz sonsuz görünen yapıyı sadece duyu organlarımızın algıladığı biçimde anlatabiliriz. Duyularımızın dışında kalan âlemlerden ise habersizdir. Tasavvufta bizim de içinde bulunduğumuz onsekizbin âlemden bahsedilmektedir. Biz sadece duyu organlarımızla algılayabildiğimiz kendi âlemimizden haberdar olabiliyoruz. Gerisinden haberimiz yok...

Evreni temaşa eden birer yaratık olarak, algı vasıtalarımızın kısıtlı olması nedeniyle gerçek evrenin cüz'i bir temsilini idrak edebiliyoruz. Hiç bir şey aslında tam olarak gördüğümüz, duyduğumuz, bildiğimiz, tattığımız, kokladığımız, anladığımız gibi değil... Bu muhteşem evrenin çok soluk ve sayısı çok yüksek perdeler-



den geçen bir hayaliyle meşgulüz.

Ömer Hayyam, bu sırı ne güzel işaret ediyor:

Varlığın sırları saklı, senden, benden;
Bir düğüm ki ne sen çözebilirsin, ne ben.

Bizimki perde arkasında dedi-kodu:
Bir indi mi perde, ne sen kalırsın, ne ben. ■

Beyni geliştirmek için, sağ ve sol yarımküreleri birlikte aktive etmek gerekiyor:

Yapılan birçok test ve araştırma, beynin sol yarımküresinin konuşma, matematiksel işlemler, sayılar, analiz gibi işlemleri, sağ yarımkürenin ise hayal kurma, boyut, hacim, ritim, müzik, renkler, mekân algılama gibi fonksiyonları gerçekleştirdiğini, insanın mucitlik, ilham gücü, üretkenlik gibi özelliklerinin sağ yarımküreden kaynaklandığını gerçeğini ortaya koymaktadır. Her iki beyin yarımküresinin birbiriyle uyumlu ve işbirliği içerisinde çalıştığı durumlarda bireysel başarı da o oranda artmaktadır. Prof. Robert Ornstein, beynin iki yansını da dengeli kullanabilen insanların kapasitelerinin diğerlerine göre 5 kat fazla olduğunu ifade etmiştir. ■

Beyin Gücü Test Merkezi

NATURAJİ TESTİ

Chizuru NAGOYA

Kim Olduğunu Keşfetmek İster misin?



Naturaji ilmi karmaşık bir sistem uygular ve okuyucunun soru ve yanıt arasında kuracağı mantık bağına devre dışı bırakarak, onun temelindeki gizli kalan yönleri açığa çıkarır. Bu yöntemden kimse kaçamaz.

Ne kadar zeki, ne kadar akıllı, ne kadar bilgili ve eğitilmiş olursanız olun, Naturaji ilmine dayanarak hazırlanmış bu testi yanıltma şansınız yoktur. Her defasında kendi gerçekliğinize ve duygularınızın derinliklerinde kalan gizli yönlerinize ve kişilik ile karakterinizin gizlemeye çalıştığınız yönlerini açığa çıkarır.

Bundan dolayı, Naturaji bir çeşit büyü ile çalışır ve insanın kendinden kaçmasını engelleyecek yöntemleri kullanır. Naturaji için "Kırmızı" her zaman ateşi ya da aşkı sembolize etmez. Bazen melankoli ve başarısızlık anlamına da gelir. Naturaji için "Kartal" her zaman zirveyi ya da gücü temsil etmez, duruma göre alçaklığın ve başarısızlığın da sembolü olabilir. Naturaji testi, kendinize ayna tutmanızı sağlayacak ve bu sayede eksik ve

fazla yönlerinizi, zayıf ve güçlü yönlerinizi öğrenerek kendi gerçekliğiniz ile yüzleşeceksiniz.

Şimdi vakit kaybetmeden başlayalım testimize...

Varsayalım, Vahşi Batı'da yaşıyorsunuz ve bir at sırtında yolculuk yapıyorsunuz. Dinlenmek için durdunuz ve bulunduğunuz yerde üç tane ağaç var. Birinci ağaç bir "Çınar" ağacı, ikinci ağaç bir "Abanoz" ağacı, üçüncü ağaç da bir "Demir" ağacı olsun. Atınızı hangi ağaca bağladınız?

■ ÇINAR ağacını seçtiyseniz:

Siz, hayatınızdaki en ufak değişiklikten bile rahatsız olan bir insansınız. Kafanıza göre bir düzeniniz var ve bu düzenin hiçbir şekilde bozulmasını istemiyorsunuz. Sadece bu nedenle yeni olan her şeyden uzak duruyorsunuz. Değil herhangi bir konuda risk almak, gece eve dönme saatiniz bile değişmiyor. Dahası, bu durum giderek daha fazla asosyalleşmenize neden oluyor. İnsanlardan sıkılmaya

başladınız ve hayatınız neredeyse dört duvar arasında; televizyon, kitaplar, müzik, video filmleri ve internete geçecek.

► Çaresi:

Farkındaysanız siz sosyal, araştırıcı, risk alan, korkmayan, çekinmeden yeniliklerin peşinde dolaşan, doğayı, başka insanları tanıyan, her şey ile korkmadan haşır neşir olan insanların ürettiği kitaplar, yazılar, müzikler ve eserlerin hızlı bir tüketicisiniz. Bir izleyicisiniz, izlenimcisiniz. Yapmanız gereken ise biraz da dışavurumcu olmak. Korkmadan kültür ve his dünyanızın küplerini başkaları ile doldurmanız gerekmektedir. Hayat kısa, kendinizi başkalarına ve başka şeylere açın. Doğayı kendinize örnek alın; doğada asla düz bir çizgi yoktur, bir karmaşa vardır. Çünkü enerji ve canlılık, karmaşadan ve farklılıkların birbirileri ile çatışmasından ortaya çıkar. Çarpışmaktan çekinmeyin. Bir şeyler kaybedecek olsanız bile, kazanacaklarınız çok daha fazla olacaktır.

■ ABANOZ ağacını seçtiyseniz:

Siz sanki başkaları için yaşayan bir insansınız. Başkalarının hakkınız-daki düşünceleri sizin için bir saplantı haline gelmiş. "Başkaları ne der?" kaygısı hayatınızı zehir ediyor. Bir sandviç yedikten sonra bile, dışınızda bir şey kaldı mı diye hemen ayna karşısına koşmaktasınız. "Başkaları ne der?" korkusu ile pahalı kıyafetler alıyorsunuz ve kazancınızın çoğu bunlara gidiyor. Eğer bekârsanız (büyük ihtimalle hala evlenemediniz), potansiyel adayların size yakıştılmayacağını, ailenizin ya da arkadaşlarınızın eş adayını beğenmeyeceğini düşünüldüğünden kimse ile bir ilişki içine giremiyorsunuz.

► Çaresi:

Unutmayın, başkaları cehennem-



dir. Hayatınızı "Başkaları ne der?" korkusu ile harcamayın. Siz ne yaparsanız yapın, insanlar mutlaka arkanızdan konuşacak ve yüzünüze gülecektir. Düşününüzü milyonlarca lira harcayıp en pahalı salonda yapsanız bile, başkaları mutlaka bir eksikliği bulacaktır. Başkalarını boş verin artık. Başkaları önemli değildir. İçinizden geldiği gibi yaşamaya çalışın.

■ DEMİR ağacını seçtiyseniz:

Siz ailenize, özellikle babanıza tapacak kadar değer veriyorsunuz. Onlar için kendinizi çok yıpratıyorsunuz. Erkekseniz babanız gibi bir erkek olmak, kadınsanız babanız gibi bir erkekle evlenmek istiyorsunuz. Babanız gerçekten bir kahraman olmalı. Çok başarılı, toplum tarafından çok değer verilen biri. Otoriter ve bilgili, sözü kanun gibi... Bu yüzden ciddi sıkıntılar çekiyorsunuz. Ailenize layık bir insan olabilmek için aşırı mücadele ediyorsunuz ve bu da sizi çok yıpratıyor. Sürekli diken üzerindesiniz.

► Çaresi:

Babanız gibi adamlar kırk yılda bir çıkar. Sayıları azdır. Babanızla yarışmaya ya da babanız gibi birini bulmaya çalışmayın, çok yorulursunuz.



Bazen çocukları babalarını geçemez, zaten geçmeleri de gerekmez. Ya da eşinizin, babanız kadar değerli bir insan olması da şart değildir. Artık aileniz için çırpınmayı bırakın, emin olun, bir sıkıntısı olduğunda ve başkasından yardım alamadığında herkes başının çaresine bakacak bir yol bulur. İsterseniz sizden yardım isteyen bir aile üyenizin yardım talebini reddedin ve kısa zamanda nasıl başının çaresine baktığını görün; ama siz bundan vazgeçmezseniz onlar asla başlarının çaresine bakmak için uğraşmazlar. ■

Beyninize Doğru Bakmanın On Yolu

Cemal KONDU
cemal_kondu@yahoo.com

1. Ona ihtiyacı olan suyu verin. Beynin elektronik yapısının sağlıklı ve verimli çalışması için çok suya ihtiyacı vardır.

2. Düzenli gevşeme hareketleri yapın. Beynin çok fazla oksijenli kana ihtiyacı vardır. Sadece ayağa kalkmak bile %20 daha fazla oksijenin beyne gitmesini sağlar.

3. Her zaman önce büyük resmi beyninize vermeye çalışın. Beyin her zaman ilişkiler kurmaya çalışır, önce büyük resmi vermek, belirli bir konu hakkında bildikleri ile öğrendiklerini ilişkilendirmek için beyne zaman kazandıracaktır.

4. İnsanlarla uzun süre konuşmaktan kaçın. Eğer konuşan kişi çok iyi bir iletişimci değilse, beyniniz



sadece çok az bilgi alabilecektir. Bu nedenle 20 dakika kadar sonra kapanacaktır.

5. Bilgi edinme yollarınızı çeşitlendirin. Öğrenme stilleri farklıdır, kimileri görselken, kimileri işitsel, kimileri dokunsaldır.

6. Konsantrasyon sürenizi belirleyin. Akıcı bir şekilde çalışırken devam edip, her 20 veya 30 dakikada bir mola vererek zihninizi ayakta tutabilirsiniz.

7. Büyük şeyleri ulaşılabilir küçük parçalara ayırın. Büyük konulara göre küçüklerle beyin çok daha kolay baş eder.

8. Çalışmanıza eğlence katın. Güldüğünüzde beyin, endorfin adı verilen rahatlatıcı bir kimyasal salgılar.

9. Eğer kolaylıkla baş etmek istiyorsanız, korku oluşturmayın. Stres altında beyin sadece hayatta kalmayı düşünür ve yaptığı her ne varsa her şeye kendisini kapatır.

10. Yeterince uyuduğunuza emin olun. Her insanın uykusu ihtiyacı farklı olsa da, herkesin en az yedi saat kaliteli gece uykusuna ihtiyacı vardır. Beyniniz yorgun olduğunda iyi çalışmaz. ■

Topluluk içine çıkamayan, yeni tanıştığı bir kişi karşısında aşırı derecede sıkılan, kalabalık ortamlarda kızarıp bozaran pek çok kişi görmüşsünüzdür. Dünyadaki üçüncü büyük psikolojik sorun olan sosyal fobiden muzdarip bu kişiler, yetersizlik hissiyle hata yapmaktan, alay edilmekten, küçük düşmekten büyük korku duyarlar. Her an yanlış ve onaylanmayan bir şeyler yaptıklarından şüphelenerek, çevrelerindeki kişilerin kendilerini ayıpladığını, yadırgadığını düşünür, kalabalık ortamlara kolay kolay giremez, yalnız kalmayı tercih ederler.

Dr. Yıldız BİRİNCİOĞLU
yildizbirincioğlu@hotmail.com

Sosyal Fobilerinizden Nasıl Kurtulursunuz?

Sosyal fobiye sahip kişiler, kendi hatalarını gözlerinde fazla büyüten ve özgüven eksikliği yaşayan kişilerdir; başkalarından onay bekleme, diğerlerinin fikirlerine gereğinden fazla önem verme, kendi istek ve düşüncelerini ortaya koymaktan çekinme gibi tutumlara sahiptirler. Yaptıkları her hareketin diğerlerince adım adım

izlendiği, söyledikleri her sözün tepki toplayacağı ve eleştirildiği kaygısıyla yaşarlar. Herkesin kendisine baktığı hissiyle alışveriş yaparken soğuk terler döken bir kadın, tanımadığı biriyle karşılaşacağı için çalan telefonun önünde zangır zangır titreyen bir kız, okulun ilk günü profesörün herkesten kendisini tanıttırmasını isteyeceği düşüncesiyle derse gitmemeyi tercih eden bir öğrenci sosyal fobinin acısını çekmektedir.

Sosyal Fobisi Olan Kişiler Neleri Yapmakta Zorlanırlar?

- Satın alınan bir malı iade etmek üzere mağazaya geri götürmek
- İş görüşmelerine gitmek
- Tartışmaya girişmek

- Genel tuvaletleri kullanmak
- Bir gruba önceden hazırladığı bir sunum yapmak
- Alışverişte pazarlık etmek
- Grup çalışmalarına ya da etkinliklerine katılmak
- Hayır demek
- Karşı cinsle iletişim kurmak
- Topluluk önünde konuşmak
- Genel yerlerde yemek yemek
- Statüsü yüksek biriyle konuşmak
- Başkalarının önünde soyunup giyinmek
- Israrlı bir satıcıya karşı koymak
- Hazırlıksız olarak grup önünde konuşmak
- Sinava veya mülakata girmek
- İyi tanınmayan veya yeni tanışılan bir kişiye onunla aynı fikirde olmadığını söylemek
- Yetenek ya da bilginin sınanması



- Tanımadığı birine telefon açmak
- Başkaları kendisini izlerken yazı yazmak ya da çalışmak
- Arkadaş toplantılarına, eğlencelelere katılmak
- Topluluk içinde telefonla konuşmak

Sosyal Fobisi Olan Kişilerde Meydana Gelen Değişiklikler

- Nefes darlığı
- Yüz kızarması
- Bulanık görme
- Terleme
- Ağız kuruması
- Kalp çarpıntısı
- Nefes kesilmesi
- Titreme
- Yutkunma güçlüğü



Sosyal Fobisi Olan Kişiler Neler Düşünüyor?

- Hiçbir işi istenildiği gibi yapamıyorum.
- Daha iyi olmam gerekiyor.
- Kurduğum bu cümleye eminim herkes içinden gülmüştür.
- İnsanları kırmamalıyım.
- Yeteri kadar güzel değilim.
- İnsanların beni beğenmesi için hiçbir sebep yok.
- Yine yanlış yaptım, rezil oldum.
- Hiçbir işi doğru ve istenildiği gibi yapamıyorum.
- Utandığımı belli etmemeliyim.
- Sevilmeye layık değilim.
- Hata yapmamalıyım.
- Çok rahat davranmalıyım.
- Herkes bana bakıyor, kusurlarımı görüyor.
- Keşke bu cümleyi söylemeseydim.

Tedavi Yöntemleri

İlaçla tedavi, fobileri ortadan kaldırmada baş vurulan yöntemler arasında yer alıyor. Adrenalin düzeyindeki artışa bağlı olduğu saptanan durumlarda, bu maddenin salgılanma hızını düşürecek ilaçlar kullanılıyor. Ancak doktor tavsiyesi olmadan bu tedaviye başlanması oldukça sakıncalı. Tek başına ilaç tedavisi yeterli görülmediği için psikolojik kökenli fobik vakalarda grup terapisi,

aile terapisi ya da bireysel terapi uygulanıyor. Hastanın korkulan ve kaygı uyandıran durum veya nesnenin üzerine gitmesi ve onunla yüzleşmesi de fobilerin ortadan kaldırılmasında kullanılan en yaygın yöntemlerden biri. Kaygı uyandıran durum ve nesne karşısında meydana gelen kalp çarpıntısı, terleme, nefes kesilmesi gibi sorunların önüne geçmek için de gevşeme teknikleri sıklıkla baş vurulan yöntemler arasında yer alıyor.

Çocukluk yaşlarında aile içi şiddet ortamına maruz kalmış kişilerin ileri ki yaşlarda korku ve kaygılarını obje ve olaylar üzerine yönlendirmeleri fobi oluşumunu tetikliyor. Bunu göz önünde bulundurduğumuzda, huzurlu ve kavgadan uzak bir ev ortamı yaratma konusunda ailelere büyük iş düştüğü de kaçınılmaz bir gerçek olarak karşımıza çıkıyor. ■



Biz onu harikulade bir KİTAP olarak YAYINLARIZ!

KİTABINIZI İSTER BİLGİSAYARDA YAZIN



İSTER ELLE YAZIN



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

GENÇ MİZAH



Gökseil ERKİLİÇ
bayfenomen@hotmail.com

■ Her şey para değil ki

Leğen satıcısı olsaydım, müşteriye oturttur ve ayaklarını da leğenin içine koyardım. Ona: "Bu leğen tam ayağına oturdu abi! Açtı seni valla! Biraz dar geldi ama olsun!" derdim. Haliyle satın almaz ve giderdi. Her şey para değil ya!



■ Kurşuna gerek yok

Araca benzin aktarmak için x istasyonuna giriş yaptım. Camımı açtığımda pompacı "Kurşunsuz mu olsun abi?" deyince "Kurşuna gerek yok, sözlerin var ya..." dedim. Bak-tım, gözlerinden sicim sicim sıvılar ağzına doğru harekete geçiyor, hemen araçtan inip birbirimize sarılıp ağladık.

■ Takoz ile Zincir

Mevsimi kaçmadan bir konuya değineyim:

Kar yağdığında mevsimsel olarak bizim aklımız da donuyor. Çok bilinen bir uyarımız vardır: "Karlı havalarda yola çıkarken zincir, takoz

ve çekme halatını muhakkak yanınıza alın!" Yetkililer istedikleri kadar bu uyarıyı saatlerce dillendirsinler, hiçbir şey değişmiyor. Haberlerde, adamın birinin buzlu yolda otomobilinin kontrolünü kaybedip bariyerlere vurduğunu görüyoruz. Muhabir, kaza yapan şoföre soruyor: "Zincir ve takozunuzu almadınız mı?" Adam, yanındaki göstererek: "Takoz benim, zincir de bu arkadaş!" Şimdi bu adama ne diyebilirsin ki?

■ Tuzlama, buzlamadan önce yapılır

Aklievvelin birisi, koca bir TIR'ı dayamış yokuşun dibine, eline de bir paket tuzu almış yola serpiyor. Muhabir soruyor: "Beyefendi n'apıyorsunuz?" Adam da: "Kamyon kaymasın diye yola tuz döküyorum." diyor. Kar mı yağıyor? Bir paket tuz alıp çıkacak. Uzun bir yolculuk yapacak ise bu paket sayısı artacak haliyle. Hadi diyeceksiniz ki: "Önlem alıyor kendisine has, sana ne oluyor?" diye. Hani demezsiniz ya (bunu da çok seviyorum, kendisine laf edilmemesini önleme çabası), diyelim ki dediniz. Bilmiyor ki tuzlamanın buzlamadan önce yapıldığını!



■ Renkliler ve beyazlar

Renklilere: "Şimdi sizi beyazlarla beraber yıkayacağım ama onların

haberi yok, siz de renk vermeyin." dedim, ayrı yıkamaya gerek kalmadı. Zevkler ve renkler tartışılmaz, o yüzden sizinle tartışmayacağım.

■ Adam gidiyor

Her lafa verilecek cevabım var da, bir lafa bakıyorum laf mı diye, bir söyleyene bakıyorum adam mı diye. Sonra tekrar lafa bakarken adam gidiyor. Haklı tabi, beni mi bekleyecek?

■ Şiirin altına not düşseydi

Okul yıllarım, şairin ne anlatmak istediğini bulmakla geçti. İnsan şiirin altına ufak bir not düşer, şurada şunu anlatmak istedim diye ya! Ortada problem falan kalmaz.

■ Planımız şu

Filmlerde çok sık rastlanır "planımız şu" söylemine. Bu laf edildiye eğer, hemen müzik girer araya. Neden? Sanki duysak gidip anlatacağız ve planı mundar edeceğiz! Ne diye merak ettiriyorsunuz kardeşim?

■ Yoga

Kaç yıldır uyanıyorum ama bir gerçeği bilmiyordum. Elitmişim ben yahu! Her sabah yataкта esnerken girdiğim şekillere yoga deniyormuş.

■ Yılan yerinde kalsın

Yılanı deliğinden çıkartmak niye işe yarar bir eylem olarak gösterilmiş ki? Neticede yılan çıkıyorsa, tatlı dil güzel bir şey değil. Çıkmasa daha iyi, zararı dokunmaz. ■

Yüzüme Vurma Ne Olur!



Yusuf YEŞİLKAYA
www.yusufyesilkaya.com

İnsan ne oldum değil, ne olacağım demeli. Zenginlik de fakirlik de insan için. Hastalık da sağlık da bizim için. Önemli olan emaneti layığı ile taşımak değil mi? Yaratana layık bir kul, anne babaya layık bir evlat, eşine layık bir hayat arkadaşı, evlada layık bir ebeveyn, hayata sınıksız tutunan sağlam bir duvar olabilmek...

Tahir, makine mühendisliği son sınıf öğrencisiydi. Anadolu'nun bozkırından kopup gelmiş yağız delikanlı, İstanbul gibi dev bir şehirde önce yaşamaya, sonra okumaya çalışıyordu. Aile imkânları çok geniş değildi. Ayrıca küçük kardeşi Eren de hukuk tahsil yapıyordu. Aynı anda iki üniversite öğrencisini okutuyor olmak, babaları Çoban Veli'yi hayli zorluyordu. Çoban- lıktan aldığı hak edişlerle çevreden temin etmeye çalıştığı burslar, Tahir ile Eren'in okul masraflarına ancak yetiyordu.

Gülizar, kuyumcu Metin'in tek kızıydı. Narindi, nazlıydı, naifti, zarifti. Bir evin bir kızı olmayı iyi beceriyordu. Üniversite sınavında yüksek puan almasına rağmen içindeki öğretmenlik özlemi ona Eğitim Fakültesi'nin kapılarını aralamıştı. Gülizar da okumak

için komşusu Tahir gibi İstanbul'u tercih etmişti. İlk sene İstanbul'a, üniversite ve yurt hayatına alışmakla geçmişti. İkinci ve üçüncü senelerde yabancı dil ve bilgisayar gibi kurslara devam ederek farklı beceriler elde etmişti. Şimdi o da son sınıftaydı. Eğitim Fakültesi'nin hemen yanındaki Mühendislik Fakültesinde okuyan Tahir'i görmezden gelemedi. Gözü ile bakmak istemese de gönlüne söz geçiremedi.



Tahir, Gülizar'a her baktığında gül bahçesinin en güzel prensesini görüyor ama bu ilişkinin sonunu kestiremiyordu. Denklik terazisinin bir gözünde kendisini, diğer gözünde Gülizar'ı hayal ediyor; lakin aynı terazinin bir gözünde Kuyumcu Metin'i, diğer gözünde de Çoban Veli'yi görüyordu. İşte bu denge, daha doğrusu dengesizlik, Tahir'i çok korkutuyordu. Bu arada memleketten aldığı havadisler hiç de hoş değildi. Gülizar son sınıfa gelince dönürcülerin de arı arkası kesilmeyordu. Gülizar'ın kendisine yönelen hoş nazarından destekle babası Çoban Veli'yi Kuyumcu Metin'in kapısına gönderdi. Metin, kapısına gelen Veli'nin dönürcülük niyeti ile geldiğini aklının ucuna bile getirmeyerek, belki de böyle bir olayı kendisine hiç yakıştırmadığı için hayal

"Bak Metin! Sen sarrafsın. Altınların dilinden anlarsın. Ben çobanım.. Senin kadar zengin değilim. Benim zenginliğim de, eğitilmiş ve terbiyeli olan çocuklarım. Senin kızın öğretmen ise benim oğlum da mühendis olacak nasipse. Sen zenginsin. Ben fakirim. Ama ikimiz de dünyaya çıplak geldik, ikimizin de götüreceği bir bez parçası. Bak ne demiş atalarımız: "Güzelliğine güvenme bir sivilce onu yok etmeye yeter, zenginliğine güvenme bir kıvılcım onu yok etmeye yeter."

bile edemeyerek; bir müşteriye karşılar gibi karşıladı komşusu Veli'yi.

"Buyur komşum, hoş geldin!"

Veli, bu güler yüzlü karşılamadan cesaret almıştı:

"Hoş gördük komşum, sağ ol."

Metin, Veli'nin bir küçük çeyrek, bir yarım altın alacağını, en fazla bilezik için altının gramını soracağını tahmin ediyordu. Bu nedenle oturması için "buyur" bile etmedi.

"Nasıl yardımcı olayım Veli?"

"Seninle konuşmak istediğim bir konu var Metin. Fazla zamanını almak istemiyorum ama babayım işte. Sen de babasın. Çocuklarımız var." Metin, Veli'nin sözü nereye götürmek istediğini merak ediyordu. Ama Veli'nin söyleyeceği sözleri tahmin bile etmiyordu. Bu nedenle çok rahat davrandı:

"Buyur komşum, lütfen rahat ol!"

Veli, Metin'in rahat tavırlarından daha da cesaret alarak söze başladı:

"Bak Metin, her işin bir yolu yordamı var. Kız istemenin de bir yolu yordamı var. Ama önce erkek erkeğe bir görüşelim. Sonra teamüller neyse ona göre davranırız."

"Ne yolu ne yordamı Veli? Ne protokolü?"

"Bizim oğlan... Tahir... Senin Gülizar'a kaptırmış gönlünü. Demem o ki, Allah'ın emri, Peygamber'in kavli..."

"Dur Veli, dur!"

Çok sinirlenen Metin'in yüzü kıpkırmızı oldu, kulaklarına kadar kızardı, boynundaki şahdamarının atışı hissediliyordu adeta. Burun delikleri kabarmış, gözlerinin siyahı daha siyah olmuş, gözbebekleri büyümüş, gözlerin beyazına medyan okuyordu. Metin, elindeki su bardağını sıktıkça sıkıyor, bakışlarını Veli'den kaçırmaya çalıştıkça, bütün vücudunun sarsıntı geçirerek titrediğini, hatta kasıldığını hissediyordu. Veli, koyunların dilinden

iyi anlardı. Ama beden dili uzmanı olmadıysa için Metin'in yaşadığı halet-i ruhiyeyi okuması mümkün değildi.

"Kız babası olmak kolay değil Metin. Heyecanını anlayabiliyorum. Utanmana gerek yok."

"Ne utanması Veli? Allah insanın başına utanacak bir hal vermesin. Biz şerefli bir aileyiz. Bu zamana kadar ailemizden şerefimize söz getirecek kimse çıkmamıştır. Sözü bil de konuşt!"

"Yahu ne dedik şimdi? Neden böyle kıydın ki?"

"Yahu Veli! Sen kimsin? Çoban Veli'sin. Ben kimim? Kuyumcu Metin'im. Söylerken bile birbirine hiç yakışıyor mu? Yakışmıyor! Hal böyleyken, sen ne hakla, ne cüretle bana böyle bir şey söylüyorsun? Senin bu yaptığın hiç oluyor mu ha? Oluyor mu Veli?"

Veli yutkundu, birçok söz geldi dilinin ucuna. Ama demedi, diyemedi oğlunun hatırına. Şimdi kızma, sinirlenme sırası ona gelmişti. Metin'in yüzüne bakmak istemedi. Göz göze gelmek, aşağılayan bakışların hedefi olmak istemedi. Aslında çok şey vardı söyleyecek... Fakat Tahir, Gülistan'ı seviyordu. Daha ilk karşılaşmada ip-leri koparmak, ağzına gelen her sözü söyleyip rahatlamak ve ardına bile

bakmadan dükkânın kapısını çarpıp gitmek ve ölene kadar Metin'in yüzüne bile bakmamak... Ne iyi olurdu aslında. En inatçı keçiyi bile yola getiren Veli, susmak zorunda olduğunu hissetti. Ama Metin, esnaftı. Dükkâna giren her müşterinin, almaya mı sormaya mı geldiğini daha müşteri adını, kapıdan içeri atar atmaz bilirdi. Veli'deki yüz ifadesinden sözlerinin ağır kaçtığını hissetti. Ortamı yumuşatmak istedi.

"Bak Veli, benim kızım Gülizar. Gül bahçesinin en nazlı çiçeği; babasının bir tanesi. El bebek gül bebek büyüttük biz onu. Siz onun gördüklerini, yaşadıklarını sunamazsınız ona. Hadi ben "evet" dedim. Annesi "evet" demez. Hadi onu da ikna ettik, kızım "evet" demez. Hadi onun da aklını çelدينiz diyelim... Kızım altın ister, kızım araba ister, ev ister. Söyle Veli! Kızıma bütün bunları verebilir misiniz? Alışkın olduğu hayatı sağlayabilir misiniz? Yahu Veli, kabul olmayacak duaya âmin demeyin lütfen. Bak şunun şurasında komşuyuz, birbirimizi kırmayalım. Var git yoluna!"

Veli çok kırılmıştı, çok incinmişti, aşağılandığını hissetti. Yüreği kabardı, gözleri doldu, boğazı düğüm düğüm oldu. Nefes alamadı sanki. Vitrendeki sarı sarı zincirler, teşhir için orada değil de Veli'nin boğazını sıkıp boğmak için dolanmıştı adeta. Oturamadı, kalkamadı, ayakta duramadı, dar geldi dükkân. Titredi boğazından içeriye kaçan sesi. Kekeledi, diyemedi, yutkundu... Son bir gayretle toparladı kendini. Sakin olmaya, daha doğrusu sakın görünmeye çalıştı:

"Bak Metin! Sen sarrafsın. Altınların dilinden anlarsın. Ben çobanım... Senin kadar zengin değilim. Benim zenginliğim de, eğitilmiş ve terbiyeli olan çocuklarım. Senin kızın öğretmen ise benim oğlum da mühendis

olacak nasipse. Sen zenginsin. Ben fakirim. Ama ikimiz de dünyaya çıplak geldik, ikimizin de götüreceği bir bez parçası. Bak ne demiş atalarımız: "Güzelliğine güvenme bir sivilce onu yok etmeye yeter, zenginliğine güvenme bir kıvılcım onu yok etmeye yeter." Ben bu sözleri hak etmedim Metin, hak etmedim."

Veli ayağa kalktı, kapıya yöneldi, Metin'in şımarık yüzüne bir kez daha baktı. Söylemek isteyip söyleyemediği ne varsa hepsinin anlamını, o bakışlara yükledi. Ve dükkânı terk etti. Tahir, okulunu bitirip makine mühendisi oldu. Organize sanayiinde büyük bir fabrikada stajyer mühendis olarak işe başladı. Gülizar, öğretmen oldu, öğrencilerine kavuştu. Gülizar, kapılarına gelen çok hatırlı dünürçülerin hiç birisine "evet" demedi. Aradan geçen zaman içerisinde Metin, kalemin içeriden fethedildiğini yani kızının gönlünün Tahir'de olduğunu anladı. Bir aile dostu aracılığıyla Veli'ye haber gönderdi:

"Söyle Veli'ye, gelsinler kızı istesinler."

Kız istendi, çikolatalar, tatlılar yendi. Nişan, düğün yapıldı. Hiçbir şey de eksik olmadı. Tahir ve Gülizar, sabırla ve edeple beklemenin karşılığı olarak mutlu yuvalarını kurdular. Çocukları

oldu, çok mutlu oldular. Aile büyüklerine karşı saygıda kusur etmediler. Aradan geçen yıllarda kariyer yaparak ideallerini gerçekleştirdiler.

Tahir, çalıştığı fabrikada üretim müdürü oldu. Gülizar, en kaliteli okulları kazanan başarılı öğrenciler yetiştirdi. Tahir, babasının sigorta primlerini yatırarak emekli olmasını sağladı. Metin, ekonomik kriz döneminde döviz işine girdi ve yanlış yatırım yaparak iflas etti. Sonunda hem Veli hem Metin, iki dünür de emekli maaşına bakar olmuşlardı. Emekli maaşına sahip olmak Veli için büyük mutluluk olmuştu. Oğluna ve gelinine çok dua etti. Büyük paralarla oynadıktan sonra emekli maaşı ile geçinmek zorunda kalmak Metin'e ağır gelmişti. Gördüğünden geri kalmak içini acıtmıştı. İki aile arasında haberci olarak kullandığı aile dostunu ziyarete gittiğinde Metin, geçmişten ders almış gibiydi:

"Şu düştüğümüz hallere bak. Ço-



ban Veli ile Kuyumcu Metin, şimdi yan yana geldi, şimdi denk oldu. Ne sözler etmişim dünürümün yüzüne karşı! Ne beylik sözlerdi onlar! Allah'tan, dünürüm esaslı adammış da o sözleri hiçbir zaman yüzüme vurma- dı. Ama ben o sözlerden dolayı içim- de hep utanç duydum.

Buruk, buruk olduğu kadar da ibret verici bir aşk öyküsü... Öyle ya! İnsan ne oldum değil, ne olacağım demeli. Zenginlik de fakirlik de insan için. Hastalık da sağlık da bizim için. Önemli olan emaneti layığı ile taşımak değil mi? Yaratana'a layık bir kul, anne babaya layık bir evlat, eşine layık bir hayat arkadaşı, evlada layık bir ebeveyn, hayata sınıksız tutunan sağlam bir duvar olabilmek. Hani bir söz vardır ya:

"Sen ağılayarak dünyaya geldiğinde herkes gülmüştü, mutlu olmuştu yakınların. Sen öldüğünde, herkes ağlarken sen gülerken veda edebil- lisin hayata! Gülerken ölüme 'merha- ba' diyebilecek bir ömür yaşamış ola- bilmelisin!"

Yüzün olsun Yaratana'a karşı. Yaşadığın hayat yüzünü ak etsin. Yüzüne çarpılmasın amellerin. Yüzüne vurul- masın hataların ve yüzünü kızartma- sını ayıpların. Ve bir şamar gibi yüzüne inmesin günahların... ■

Hipno Dinamik Telkin Cdleri ile Mutluluğu Yakalamaya Ne Dersiniz?



Biliçaltınızdaki Olumsuz Telkinlere Veda Etmenin Zamanı Geldi!

www.telkinCDler.com

IQ TESTİ

Beyin Gücü Test Merkezi

IQ

1) 17, 23, 4, 36, 26, 14, 11, 29, 16, ?

Yukandaki sayı dizisinde soru işareti (?) yerine hangi sayı gelmelidir?

2) Karşınızda 3 adam var. Biri daima yalan söylüyor, biri daima doğru söylüyor, biri de bazen doğru bazen yalan söylüyor. İsimleri Ali, Burak ve Can... Onlara "Hanginiz yalan söylüyorsunuz?" diye soruyorsunuz. Cevapları şöyle:

Ali: Ben yalan söylüyorum.
Burak: Ali yalan söylüyor.
Can: Burak yalan söylüyor.

Bu adamlardan hangisi daima doğruyu, hangisi daima yanlış ve hangisi bazen yalan söylüyor sizce?

3) Bir çekmecede 12 kırmızı, 11 beyaz, 10 siyah, 9 tane de mavi çorap var. Gözleriniz kapalı halde, çekmecedan en az kaç çorap çekmelisiniz ki aynı renkten 2 çorabınız olsun?

4) Aşağıdaki sembollerden her biri, 0'dan 9'a kadar olan bir rakamı simgeliyor. İlk iki rakam arasında bir işlem uygulanıyor, buradan çıkan sonuçla üçüncü rakam arasında ikinci bir işlem uygulanıyor ve aşağıdaki sonuçlara ulaşıyor.

▶ % ^ & = 3
▶ !#? = 33
▶ *%& = 3▶ #!& = 27
▶ @@@ = 25
▶ !\$: = 50
▶ ?** = 20
▶ ^ \$\$\$ = 14
▶ :\$\$\$ = 63
▶ #:% = 32

Bu durumda @\$\$# hangi sayıyı sembolize eder?

5) Mustafa, A şehrinde B şehrine ve B şehrinde A şehrine seyahat edecektir. 2 şehrin arası 100 km'dir. Mustafa biraz ilginç birisi... Yedek lastikle birlikte her lastiğin eşit uzunlukta mesafe kat etmesini istiyor. Bu durumda her lastik kaç kilometre yol yapmış olacaktır?

6) Bir çekmecede 12 kırmızı, 11 beyaz, 10 siyah, 9 tane de mavi çorap var. Gözleriniz kapalı halde, çekmecedan kaç çorap çekmelisiniz ki elinizde her renkten en az 1 tane olsun?

■ CEVAPLAR:

1) Sayılan sırayla ikiye ikiye toplarsak, her ikilinin toplamı 40'tır.
17+23=40 4+36=40 26+14=40
11+29=40
16+?=40 Bu durumda, soru işareti

reti yerine 24 gelmelidir.

2) Ali bazen doğru, bazen yalan söylüyor. Burak daima yalan söylüyor. Can ise daima doğru söylüyor.

3) 5 çorap. En kötü ihtimalle ilk 4 çeşitte farklı bir renk seçersiniz. 5. çorap ise bu 4 renkten biri olacağı için aynı renkten 2 çorabı seçmiş olursunuz.

4) Sembolize edilen rakamlar arasındaki işlem şudur: A x B + C
Sembollerin ifade ettiği rakamlar da şunlardır:▶ 0 = %
▶ 1 = ^
▶ 2 = *
▶ 3 = &
▶ 4 = #
▶ 5 = @
▶ 6 = !
▶ 7 = \$
▶ 8 = :
▶ 9 = ?

Bu durumda @\$\$# ifadesinin açılımı: 5x7+4=39

5) Mustafa'nın seyahat edeceği toplam uzunluk 100x2=200 km'dir. 4 lastiğin toplamda kat ettiği mesafe ise 200x4=800 km'dir. Yedek lastik de olduğu için lastik başına düşen mesafe 800/5=160 km'dir.

6) En kötü ihtimalle önce 12 kırmızı, sonra 11 beyaz, sonra da 10 siyah çorap seçersiniz. Bunların toplamı 33'tür. 34. çekişinizde de her halükarda mavi çorap seçeceğiniz için, elinizde her renkten 1 adet bulunacağına emin olursunuz. ■



Sağlıklı Yaşamak için 10 Kural

Sağlıklı yaşamın temel kurallarından birisi de sağlıklı beslenmek. Diğer bir temel kural ise ruhsal ve zihinsel sağlığımız. Ruhumuzla zihnimizi beslemedikçe bedenimiz sağlıklı olmaz. İşte bedenimiz, ruhumuz ve zihnimiz için sağlıklı beslenmenin ve sağlıklı yaşamın en temel kuralları:

1. Sabahları erken uyanmak:

Mümkünse temiz hava ile bir kaç saniye temasta bulunmak, yani derin derin nefes alarak temiz havanın verdiği enerjiyi tüm bedenimizde hissetmek. Bu, o gün ihtiyacımız olan mutluluk hormonunun yükselmesini sağlar.

2. Uyandıktan sonra 8-10 dakika vücut esnetme egzersizleri yapmak:

Bu, güne zinde başlamamızı sağlar.

3. Kaliteli beslenmek:

Yemek için doğal besinleri tercih etmek. Yemeklerde kullanılan yağ miktarını en az seviyeye indirmek. Şeker kullanımını minimum seviyeye indirmek...

4. Günlük ortalama 8-10 bardak su içmek:

Yemekle birlikte su içmeyin, çün-

kü bu, besin sıvılarına karışarak etkilerini azaltır.

5. Beden ve çevre temizliğine dikkat etmek:

Yaşadığımız ortamın kirliliği ve dağınıklığı enerjimizi azaltır.

6. Düzenli spor yapmak:

Düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı yaşamın vazgeçilmez unsurudur. Kasları dirileştirip kuvvetlendirir. Bağışıklığı artırır, kalbi güçlendirir, dolaşımı iyileştirir, tansiyonu düşürür, sindirimi kolaylaştırır, uykuyu düzenler. Ruh halini iyileştirir, zihinsel



uyanıklığı artırır. Dış görünümümüzü değiştirerek özgüven ve özsaygınızı güçlendirir. Unutmayın; egzersiz yapmaya zaman bulamayan, hastalık için zaman ayırmak zorunda kalır.

7. Stresinizi atın:

Stres, bağışıklığın zayıflamasına, kalp rahatsızlıkları, nefes alma sorunları, sindirim bozuklukları, deride oluşan problemler gibi birçok hastalığa neden olabilir.

8. Doğru nefes almayı öğrenin:

İdeal olanı, karından alınan nefestir. Buna bebekleri örnek gösterebiliriz.

9. Kilonuza dikkat edin:

Her fazla kilo, bedenimize ve eklemelerimize binmiş gereksiz bir yükür.

10. Allah'ın size verdiği güce inanın:

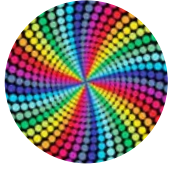
Yaşam tarzımızda değişiklikler yaparken bazen cesaretimiz kınılır. Bu durumda doğayı izlemek yeterli olacaktır. Pozitif olmak ve gülümsemek... Negatif olmayı ilke edinmiş insanlardan uzak durun, çünkü bu kişiler enerjinizi minimum seviyeye düşürür... ■

Hakan MENGÜÇ

SÖYLEŞİ

Yaptığı hipnoz çalışmaları ve sıra dışı gösterileri ile Hakan Mengüç, insanları etkilemeyi başaran bir hipnotist. Hakan Mengüç ile hipnoz, kişisel gelişim ve gelecek dönem planları üzerine konuştuk...

Hakan BİROL
www.hakanbirol.com



Bilmeden Hipnoz Olabilmek Mümkün mü?

Kendinizden bahseder misiniz bize?

Bursa doğumluyum. 15-16 yaşında hipnoz ve bilinçaltı konuları ile tanıştım ve sonra bütün hayatım, insan psikolojisi üzerine gelişti. Psikoloji okudum ve bilinçaltındaki olumsuz kayıtların temizlenmesi üzerine kendimi geliştirdim. Aynı zamanda piyano ve ney çalmaktayım.

Blog siteniz çok yoğun bir ilgi görüyor. Bu başarınızın arkasındaki sır nedir?

Bana göre 4 nedeni var:

1. Bilgilerimi saklamıyorum, ne öğrendiysem paylaşıyorum.
2. Akademik bir dille değil, samimi bir dille paylaşıyorum.
3. İnsanları gerçekten önemsiyor ve seviyorum. Herhangi bir rol yapmıyorum.
4. Paylaştığım şeyler, insanları ilgilendiren ve gelişimlerine katkı sağlayan yazılar oluyor.

Kişisel gelişime olan ilginiz nasıl ve ne zaman başladı?

Ben ona kişisel gelişim demiyordum ama 12 yaşında başladı; 15 yaşında ise derinleşti, sonrasını biliyorsunuz işte...

Hipnoz alanında en çok gelen sorulardan bir tanesi : "Ben istemedikten sonra beni hipnoz yapabilir misiniz?" sorusudur. Bu sorunun cevabını vermeden önce, esasında "hipnoz nedir ve ne değildir?" sorusuna bir açıklık getirir misiniz?



Hakan MENGÜÇ

Richard Bach'ın *Hipnozcu* kitabında şöyle bir diyalog var: "Üzgünüm ama ben hipnotize edilemem." diye fısıldadı Jamie. "Öyle mi?" dedi hipnozcu yumuşak bir sesle. "Öyleyse bu gezegende işiniz ne?"

Hipnoz hayatın her alanında var; hipnoz tek bir tanımı da yok ama genel olarak terapide hipnoz şöyle tanımlanıyor: Telkinle sağlanan yapay uyku hali, rahatlama ve gevşeme hali...

Hipnoz böyle tanımlanır ama bu tanım eksiktir. Kişinin illa ki uyuması ve gevşemesi değildir. Ben size: "Bugün hasta görünüyorsunuz" dediğimde hipnozu başlatmış oluyorum. Zihninizde bir resim oluşur ve siz bu resme istemsiz bir tepki verirsiniz. Çünkü sizin odağınızı hasta olmaya çekiyorum. Eğer "Yüzün sararmış, teyzemin de böyle başlamıştı, sonra akşamleyin hastaneye kaldırdık." Dersem, hipnozu iletmiş olurum. Her söylediğim cümle, hipnozu daha da derinleştirir ve akşam kendinizi hastanede bulabilirsiniz. Tabii ki burada, bunu söyleyen kişinin etkileme gücü ve nasıl söylediği çok önemlidir. İlaçla yapılan hipnoz ve telkin yoluyla

yapılan hipnoz arasındaki temel farklar nelerdir ve aynı etkiyi gösterir mi? İlaçla yapılan hipnozda kişi telkine büyük oranda kapalıdır, ama telkin yoluyla yapılan hipnozda büyük oranda açıktır.

Hipnoz alanında birçok çalışmanız bulunmaktadır. Bu çalışmalarınızı tıp dünyasından birçok isim önünde de sergilediniz. Onların bakış açısı nasıl oldu?

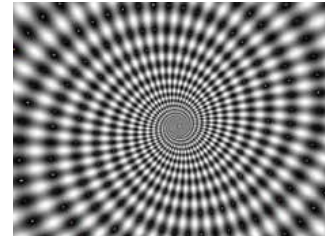
İlk önce inanmıyorlar ama benim farklı yönlerimden birisi de, bilgiden çok uygulamaya önem vermemdir. İnsanların gözlerinin önünde bir şeyler yaptığında inanıyorlar ve kullanmaya başlıyorlar. Yoksa bilgi ile ikna etmek gerçekten zor; hani bir söz vardır ya: "Gördüğünün yarısına inan, duyduğunun hiçbirisine inanma." diye... Gerçekten eğitim düzeyi ne olursa olsun, insanlar gördüklerini inanıyor.

Ateş üstünde, cam üstünde yürüme gibi sıra dışı gösterilerde insanların aklında birçok soru işareti geliyor. Bu gibi etkinlikleri gerçekleştirmeden önce kişilerin zihninde temel kodlamalar mı yapıyorsunuz?

Bu tip çalışmalarını insanlara yaparsam, ilk önce onları duygusal anlamda güçlü bir konuma getirip, mental bir çalışma yaptırıyorum, hazır olduklarını hissettiğimde ise uygulamaya geçiyoruz.

NLP ile hipnoz arasında nasıl bir ilişki kurabiliriz? Bunu somut örneklerle destekleyebilir miyiz?

NLP, hipnozun en önemli isimlerinden sayılan Milton Erickson'un tekniklerinin, trans kullanılmadan uygulanan daha pratik bir şeklidir.



Tabii NLP, 1970'lerden beri çok değişti ama 1970-1985 yılında yazılan NLP kitaplarını okursanız ne dediğim daha net anlaşılır.

Şu ana kadar alanınızda gerçekleştirdiğiniz en büyük başarı nedir?

Ne yaşarsam yaşayayım, amaçlımdan ve hedeflerimden hiç vazgeçmemek en büyük başarımdır.

Gelecek dönemdeki projeleriniz arasında neler bulunmaktadır?

BKM için bir gösteri hazırlıyorum, Mart-Nisan ayı içinde TV programı yapma hedefim var.

Bu keyifli sohbet için teşekkür ederiz.

Ben teşekkür ederim, çalışmalarınızdaki başarılarınızın devamını dilerim. ■



NLP Nedir?

Son yıllarda, özellikle kişisel gelişim söz konusu olduğunda sık sık duyduğumuz bir kavramdır NLP. İsterseniz, gelin hep birlikte bir bakalım NLP'nin açılımına...

Nöro Linguistik Programlama (NLP), insanları anlamak ve etkilemek için oluşturulan psikolojik yetiler bütünüdür. İnsanların nasıl mükemmel performans verdiklerini inceler. Kişinin, bildiklerinden daha fazla esneklik, yaratıcılık ve daha fazla özgür davranışlar kazanması için ona fırsatlar sağlar. NLP, insan iletişimi hakkında bilginin en önemli sentezini oluşturmaktadır.

NLP, 1970'lerin başlarında o dönemde California Üniversitesi'nde psikoloji öğrencisi olan Richard Bandler'in, dilbilimi dalında yardımcı profesör olan John Grinder ile yaptığı çalışmalarla başladı. Birlikte, üç kişiyi model aldılar. Bunlar, Gestalt terapisinin önderi, yenilikçi psikolog Fritz Perls, aile terapisinin önde gelen uzmanı Virginia Satir ve dünya- ca ünlü hipnoterapist Milton Erickson'dur. Aynı zamanda İngiliz yazar, antropolog, sibernetik ve iletişim teorisi düşünürü Gregory Bateson'un içgörülerinden ve düşüncelerinden de yararlandılar.

NLP'nin açılımı:

1. Nöro

Görme, duyma, tat ve koku alma duyularınızı kullanarak, dış dünya ile ilgili deneyimlerinizi bilinçli ya da bilinçaltı düşüncelere dönüştüren nörolojik süreçlerle ilgilidir. Bedenin ve zihnin bir bütün olarak işleyişini irdeler.

2. Linguistik

Yaşadıklarımızı aktarır ve başkalarıyla konuşurken dili kullanma şeklimizi kapsar. Dil olmadan bilinçli düşüncemiz zihinde canlandırmak zordur.

3. Programlama

Kişinin farklı, yeni, olumlu şekillerde düşünmek, konuşmak ve yeni davranışlar edinmek için kendini düzenlemesidir. Ayrıca beynin çalışma şeklini açıklar. ■

► Kaynaklar: 1. NLP'nin İlkeleri, Joseph O'Connor - Ian Mc Dermott
2. Uygulamaları NLP, Sue Knight



Elif ATLI
atlilelif@gmail.com

İnsan Olma Üzerine İnce Hesaplar

Neden iyi ve ince bir insan olduğumuz halde kıvrıyoruz ve bu kırıklıklar artarak yorgunluğa, küskünlüğe dönüşüyor? Neden ne kadar çabalasak da anlaşılıyoruz?

İyilik, incelik, düşünceli olmak; insanın içinden gelenle ortaya koyduğu eylemlerdir. İçinizden gelmeden yapsanız da samimi olmaz, bu da anlaşılır zaten. Bazen çok içten yaparsınız; ama yine de, bu sefer karşılığı istediğiniz gibi olmaz. Hatta size yapılacak farklı yakıştırma veya davranışlarla muhatap olmak zorunda kalırsınız. Neden iyilik yaptınız ya da ince davrandınız? Buna verdiğiniz cevaba tekrar "neden?" diye sorun, ikinci cevabınıza da tekrar "neden?" deyin. Sonra bir daha, bir daha... Ta ki bilincinizin en gizli odasındaki nedenine kadar sorun kendinize.

İşte olayın özü de buradadır aslında. Takdir, saygı görme ya da

korkularınızı bastırmak amacıyla yaptığınız her iyi şeyin karşılığı olarak ihanet ya da saygısızlık gördüğünüzde hayal kırıklığı ya da üzüntü yaşayacaksınız. Çünkü siz, bir karşılık bekleyerek yaptınız o iyilikleri... Sorun da burada yatar aslında... Zira öz benliğiniz, en saf olanıdır ve hiçbir duygu ya da beklentiye karşılamaz, bunu insandan beklemez de!



Niyet, eyleminde ve en dipteki asıl duyguda gizlidir. Gerek çok eskilerden gelen, gerekse dönemsel yaşadığınız tecrübeler ve onların içselleşmiş duygu ve yargılarından kaynaklı olsun, her türlü kaygı, korku, değer görme arzusu, özümüzde gizlenen bu duyguları tatmin etme amacından arınmış olmalıdır.

Ancak, arınmış bir niyetle yaşayarak onu bulursun, zira amaç da budur! Asıl niyeti, sonsuz bir şefkatle yaratıldığının bilinciyle ve gerek duygu, gerekse eylemleriyle onun bütünlüğünde olarak, amacı sadece rıza olan insan, sonuç ne olursa olsun, üzülmeyeceği bir öz güven ve sakinlikte olur. Bu farkındalık, onu duygu ve niyetleriyle sağlamlaştırır ve bir daha arkasına dönüp bakmaz, üzülmez!

Anınmış bir halde, niyetini fark ettikten sonra, onun gücü asla değişmez, olmadı diye vazgeçip üzülmez;



çünkü araçlar değişir ama niyetinin gayesi değişmez. Çünkü Yaratıcı eninde sonunda seni o niyetine kavuşturur.

Asıl olan rızadır ve rıza dediğimiz şey, sonsuz ilim ve şefkatle Yaratıcı'nın, bizi kendi bilinen, bilinmeyen sıfatlarıyla yarattığının bilincinde olma ve bütünlük halidir. Onun özünden yaratılmış bir parçaymışız

gibi, uyumlu yaşama halidir. Çünkü bilinen, bilinmeyen, yaratılmış ya da yaratılacak her şeyden öte ve tek olan birliğin, kıvılcımdır insan... Bunu kavradığında, inanç gücünü sonsuzluktan alan insanın, aynı inançla şartlara ve durumlara karşı etkisi artacak, bilmediklerimizi de bilen olarak, elbette sonucu takdir eden yine Yaratıcı olacaktır. Aksi halde, her defasında asıl niyetleriyle yüzleşmeniz için, sizi daha çok yıpratmak için ve durumlarla karşılaşmaya ve sonunda yorgun, mutsuz ve dahi küsmüş olarak yaşama-ya kendimizi mahkûm etmeye doğru gitmemiz kaçınılmaz olur.

Ezcümle, insanın neye hazırlandığı, eyleminde gizlidir. Yokluğa inanan yok olur, sonsuzluğa hazırlanan sonsuzluğu bulur. Ve herkes, yokluğu doğuran ve dahi çoğaltan olumsuz inanç ve yargılarıyla devamını

getirdiği duygu ve davranışlarıyla sunar.

Unutmayın! Herkesin içinde biraz uçurum vardır belki. Kimi gözlerini göğe diker uçar, kimi dibe bakar, düşer!

Şimdi var mısınız niyetinizin derinlerine hapsolmuş, öfkeli ya da kırgın çocuktan sıyrılıp; sadece güzel bir dokunuş yapmak için küçük şefkatlere bir el atmaya? ■



Kaçırılmayacak FIRSAT!

90'lık
sisämo Seti
Sadece
30'lık



Kitap
www.kitaplife.com

Belirlenen ücreti Banka, PTT ve Kredi Kartı yoluyla ödeyip, adres bilgilerinizi bize ulaştırdıktan sonra aynı gün içinde Kargo ile adresinize gönderilecektir. BANKA Hesap Numaraları: KİTAP YAYINCILIK TİC. A.Ş. Adına 1 Yapı Kredi B. Taksim Meydan Şb.: TR12 0006 7010 0000 0063 9190 99 1 Garanti Bankası Taksim Şubesi: TR10 0006 2000 0280 0006 2972 52 1 PTT Hesap No: 568 54 34



Bilgi Hattı:
0212.445 00 45

İnsan Vücudunun Sırları

"Zübde-i Âlemin sen!" diyor Şeyh Galip asırlar öncesinden insana. Yani "âlemin, evrenin bir numunesin" diyor. Bilimsel olarak da incelendiğinde, insan bedeni dünya ile olduğu kadar, tüm evrenle her daim bağıntılı ve ilişkili bir durumdur. Evren nasıl tam olarak çözümlenebilirse, aslında bunca araştırmalar da net olarak çözemedi insanı. İnsan vücudunun birçok sırrı çözülmüş gibi görünse de, hâlâ birçok özelliğimiz muamma... Biz aşağıda, araştırmalar sonucu ortaya çıkan bazılarından bahsetmekle yetinelim artık...

■ O kadar çok karbon taşınız ki bunları bir araya toplayıp kullanmak mümkün olsa; 9000 adet kurşun kalem yapabiliriz. 2200 kibrite yetecek kadar fosforumuz, 250 gramdan fazla sülfürümüz, 5 cm boyunda bir çivi yapacak kadar demir var vücudumuzda...

■ Vücudumuzda 25 milyar oksijen

alıcı kırmızı kan yuvarları bulunmak-tadır. Bunları bir yüzey üzerine yayacak olursak, 2570m²'lik bir alanı kaplar.

■ Bebekken 270'den fazla kemiğimiz varken, büyüdükçe bunların bazıları birbiriyle kaynaşarak sonunda sadece 206 kemikle kalır.

■ Kalbimiz, normal olarak dakikada 70-72 kere atar. Bu atışa göre, 70 yaşındaki bir insanın kalbi 2500 milyon kere atmış ve bu süre içinde de yaklaşık 168 trilyon kilo kan, damarlarımıza pompalamıştır.

■ Normal bir vücut ısısı ile insanın dayanabileceği en sıcak suyun ısısı 110°C 'dir.

■ Normal bir insan vücudunda bulunan elektrik, 25 Wattlık bir lambayı dakikalarca yakabilir.

■ Esmerlerde 120 bin, sarışınlarda

ise 140 bin adet saç teli vardır. Her geçen gün başımızdan 25 bin arasında saç teli kopar ve yerine yine aynı sayıda yenileri çıkar.

■ Tek bir dakika içerisinde 1025 cm³'lük havayı içimize çeker, 4 kilograma yakın kanı vücudumuz için devrederiz.

■ Yapılan araştırmalara göre, 6 dakika su altında kalabilir, 20 dakika nefesimizi tutabilir, sıfırın altında 103 derecelik bir soğuğa karşı koyabiliriz. 30 gün aç, 110 saat da uykusuzluğa dayanabiliriz.

■ Tırnaklarımız bir yılda 3,75 metre kadar uzar.

■ İnsan doğduktan bir kaç gün sonra kadar, hiç birşey duymayacak kadar sağırdır.

■ Vücudumuzda bulunan yağla 7 iri sabun kalıbı yapabiliriz.

► Kaynak: Radikal



Dünya Tarihine Yön Veren Olaylar

Adem SUAD
ademsuad@gmail.com



■ Atom Bombası ■ Barut ■ Magna Carta ■ Veba Salgını ■ Berlin Duvarı ■ Şeker ■ Bağımsızlık Bildirgesi ■ İstanbul'un Fethi

■ İlk Atom Bombasının Atılışı

6 Ağustos 1945 sabahı ilk atom bombası Enola Gay isimli bir bombardıman uçağı ile Hiroşima'ya atıldı. O andan itibaren dünya artık yeni bir döneme girdi. Nükleer tehdidin gücünü ve riskini anladı. Artık ülkeler tüm politikalarını ister istemez bu büyük riske göre ve ona karşı ayarlamak zorunda kaldılar.

■ Barutun bulunması

Atom bombasının icadına kadar ki en ölümcül silahın bulunması-nın tek amacı ölümsüzlük isteğiydi. Milattan önce 850'li yıllarda ömür uzatıcı iksirleri bulmaya çalışan Çinli kimyagerler istediklerinin tam tersi bir şeyi, barutu keşfettiler. Buluşları o andan sonra her türlü savaşın gi-dişatını değiştirdi.

■ Magna Carta

Otoritenin sınırlanmasını gösterir ilk tarihi belge. Magna Carta, İngiltere'deki soyluların Kral John'u zor-layarak 1215 yılında imzalatıldığı ilk belgedir. Soylular, kendi rızaları olmadan toprak sahiplerinden vergi alınamayacağını ve merkezi otorite-ye katılımın sağlanacağı hükmünü karara bağlamışlar ve böylece bir yandan kralın otoritesini sınırlarken, öte yandan da modern parlamenter sistemin ilk çekirdek uygulamasını gerçekleştirmişlerdir.

■ Büyük Veba Salgını

14. yüzyılda ortaya çıkan salgın sona erdiğinde ulaştığı bölgelerdeki nüfusun yaklaşık yarısını öldür-müştü. Toplam 75 milyon insan acılar içinde kıvrınarak hayatını kaybetmişti. Veba salgını özellikle Avrupa'yı sarsmıştı. Salgından sonra Avrupa'da kiliseye olan güvenin de sarsılmasıyla sosyal değişiklikler yapıldı.

■ Berlin Duvarı'nın Yıkılışı

İkinci Dünya Savaşı'na kadar, Almanya'nın başşehri olan Berlin, 1943'te Almanya ikiye bölününce, Doğu ve Batı Berlin olarak ikiye bölündü. Doğu Berlin, Doğu Alman-ya'nın başşehri, Batı Berlin ise Batı Almanya'nın bir eyaleti oldu. 1961 yılında Doğu Almanya tarafından yapı-lan ve "Utanç Duvarı" diye anılan Berlin Duvarı, Almanya'nın bölün-müşlüğü'nün bir sembolüydü. 1990 yılında iki Almanya'nın birleşmesiyle birlikte, Berlin Duvarı da yıkıldı. Bu duvarın yıkılması, hem iki Almanya arasında, kalpler arası duvarı yıkmış ve hem de özgürlüğe bariyerlik ya-pan bir kavramın hem fiziksel hem de anlam açısından yıkılmasını sembolize etmiştir.

■ Şekerin bulunması

İngiliz sömürgecilerinin dedi-ği şekliyle Beyaz Altın, milyonlarca Afrikalıyı 16. yüzyılın başlarında Amerika'ya getiren köle ticaretinin motoruydu. Şeker ticaretinden elde

edilen kâr o kadar çoktu ki Amerika şeker sayesinde İngiltere'den ba-ğımsızlığını kazandı.

■ Bağımsızlık Bildirgesi

1776 yılında Bağımsızlık Bildirge-si'ni yazdığında Thomas Jefferson, İngilizlerin elinden kurtulmak isteyen 13. Koloninin adına konuşuyordu. Yazdığı bildirge, dünya çağında bir etkiye sahip oldu. Bu bildirge sade-ce Amerika Tarih'i ni değiştirmekle kalmadı; ayrıca diğer ulusların ba-ğımsızlık mücadelesini de ateşlen-dirdi.

■ İstanbul'un Fethi

Büyük hükümdar Fâtihten Sultan Mehmet'in balistik hesaplarını bizzât yapıp, döktürdüğü toplar, zamânın en büyük ve tesirli silahıydı. Topçuluk tekniğinin, dünyâ târihini de-ğiş-tirecek ilk büyük zaferi İstanbul'un fethidir. Avrupa kralları top sayesin-de, otoritelerini hiçe sayan ahâliye esir muâmeleleri yapan derebeylik (feodalite) usûlünü kaldırdılar. Mer-kezî otorite kuvvetlenip, millî birlik esâsına göre kurulan devletler, Av-rupa haritasında kalıcı sınırlar mey-dana getirdiler. Hristiyan Avrupa'da kültür ve medeniyet gelişti. Doğu ticâret yollarının bütünüyle Türk ve İslâm ülkelerinin eline geçmesi Av-rupalıları ihtiyaçlarını temin için yeni yollar aramaya sevketti. Ticârî yollar aramak için keşiflere çıktılar. Yeni ülkeler keşfettiler. ■

Bedeniniz Sizinle Konuşur mu?



Yrd. Doç. Dr. Tayfun DOĞAN
dogantayfun@msn.com

Konuşan bedenimiz karşısında biz ne yapıyoruz peki? Çoğu zaman ilaç vererek onu susturmaya çalışıyoruz. Yani yaptığımız aslında yalnızca belirtileri yok etmekten ibaret. Oysa sorunlar olduğu yerde duruyor. Sinekleri öldürüyoruz ancak bataklığı kurutmak hiç aklımıza gelmiyor.

İnsan, ruhuyla bedeniyle bir bütündür. Bu bütünlük içerisinde duygular, düşünceler, diğer insanlarla olan ilişkiler, fiziksel sağlık ve manevi yaşam gibi pek çok değişken bulunmaktadır. Bunlardan birisinde meydana gelen olumsuzluk ya da aksaklık, ruh-beden dengesini bozmakta ve bireyin kendisini kötü hissetmesine neden olmaktadır. Bundan dolayı yaşamda mutluluk ve huzuru yakalayabilmek, bir başka deyişle iyilik halini sürdürebilmek için ruh beden dengesini korumak gerekmektedir.

Bedenin konuşmaya başladığıysa onu ciddiye al!

Kimi zaman ruh dengesi öylesine bozulur ki, beden alarm vermeye ve bizimle konuşmaya başlar. İnsan bedeninin ve ruhunun kaldırabileceği bir yük kapasitesi vardır. Bu kapasitenin sınırı her bireyde farklıdır. Bu sınır zorlanmaya başladığında beden derdini anlatmaya çalışır. Ama beden konuşması, bizim konuşmamıza benzemez. Onun farklı bir lisansı vardır. Bedenlerimiz kimi zaman saç dökülmesi, kimi zaman çeşit çeşit ağrılar, panik atak nöbetleri, depresyon, bazen de cinsel iktidarsızlık ya da vajinismus gibi yollarla bizimle konuşmaya çalışır.

Beden konuşmasını anlatan örnekler

1. Nihan

Nihan, ailesinden hiç sevgi görmemişti. Sevgi bir yana psikolojik şiddete maruz kalıyor, sürekli aşağılanıyor, hakarete uğruyor ya da ihmal ediliyordu. Evliliği kurtuluş olarak gördü ve bir hayırsızla evlendi. Aradığı mutluluğu ve sevgiyi eşinde de bulamamıştı. Bedeni ve ruhu artık bu yükü kaldıramıyordu. Panik atak nöbetleri geçirmeye başladı. Kendisini boğuluyormuş, kalp krizi geçiriyormuş, nefessiz kalıp ölecekmış gibi hissediyordu. Aslında bedeni Nihan'la konuşuyordu kendi lisanınca... "Dayanamıyorum, kurtar artık beni bu sıkıntılardan" diyordu.

2. Tarık

Tarık, iş yoğunluğundan bunalmıştı. Kendisine hiç zaman ayıramıyordu. Varsa yoksa işti. Tatili unutalı uzun zaman olmuştu. Sık sık migren ağrıları tutuyordu ve dünyası zindan oluyordu. Karanlık bir odaya kapanıyor ve ağrı kesicilerle migren nöbetini atlattırıyor çalışıyordu. Aslında Tarık'ın bedeni de biraz sertçe de olsa onunla konuşuyordu. Ama o bedenini dinlemek yerine ağrı kesicilerle onu susturmaya çalışıyordu.

3. Nilüfer

Nilüfer, başanlı ve hırslı bir iş kadınıydı. Mükemmeliyetçi bir kişilik yapısına sahipti. Yaptığı hiçbir iş onu memnun etmiyordu. Karşı cinsten kimseyi de beğenmiyordu. Kimseye belli etmek istemiyordu ama yapayalnızdı. Çoğu zaman dayanılmaz sırt ağrıları çekiyordu. Nilüfer'in bedeni de onunla konuşmaya çabalıyordu ama dinlemiyordu Nilüfer.

Konuşan bedenimiz karşısında biz ne yapıyoruz peki? Çoğu zaman ilaç vererek onu susturmaya çalışıyoruz. Yani yaptığımız aslında yalnızca belirtileri yok etmekten ibaret. Oysa sorunlar olduğu yerde duruyor. Sinekleri öldürüyoruz ancak bataklığı kurutmak hiç aklımıza gelmiyor. Ne yapmalı peki? Çözüm nedir? Çözüm, eğer kendi kendimize baş edebiliyorsak sorunların kaynağını bulup çözmektir. Çözüm, içimize bakmak ve kendimizi anlamaktır. Yaşamdan beklentilerimizi gözden geçirmek, bize ağırlık yapan ama fayda sağlamayan yüklerimizi atmaktır. Kolay mı bunları yapmak? Hiç sanmıyorum. O halde bunları yapamıyorsak çözüm profesyonel psikolojik yardımdır, psikoterapidir. ■

Ölümün Kıyısından

Selma TOPKARA
selmatopkara@hotmail.com

Kasım Bey, 40 yaşında ve bu hayatta alabileceği en kötü haberi almış... Bir düşünün, sizce bir insanın hayatta alabileceği en kötü haber ne olabilir? Evet, doğru tahmin ettiniz, bir insanın alabileceği en kötü haber, sevdiklerini sahihsiz ve çaresiz bırakarak bu dünyadan göçüp gideceği haberi. Haberi ağırlaştıran iki etken daha vardır. Biri zoraki göçün zamanının belli olması, diğeri ise son anda dönüş için, yaşama yeniden tutunmak, hayatta kalmak için yapılması gerekenin neredeyse imkânsız olması...

Kasım Bey hastaneye gittiğinde bu tür ameliyatlara 200.000 TL tuttuğunu öğrenmiş. Yaşamak için 200.000 TL... Oysa o evini dâhi kıt kanaat geçindirebiliyormuş.

Eş, dost, akraba, aralarında para toplamaya başlamışlar. Kasım Bey'in kızı bir mektup yazmış, "Babamızı çok seviyoruz, ne olur ona yardımcı olun. Çünkü sizler birer yıllık meleşsiniz." diye.

Ben Kasım Avşar'ın hikâyesini ikinci kez yazıyorum aslında. İlkini internet üzerinden duyumuştum duyarlı insanlara...

Hastane ile görüşmelerimiz ve Kasım Bey'in maddi olanaksızlıklarını aktarmamız sonucunda ameliyat masrafı 85.000 Lira'ya kadar düştü. Eş, dost, akraba da kendi aralarında 30.000 Lira topladı. Kalan 55.000 Lira için gereken yardım talebi, internette yayınlanan hikâyeler, e-postalar ve duyarlı radyo programcıları sayesinde kulaktan kulağa yayıldı.

Paylaşmayı seven yüce gönüllü insanlar bu çağrıya duysız kalmadılar. 4 gün içinde 700'e yakın güzel insan, yardımlarıyla gereken parayı toplamamızı sağladı. Bu bir rekordu. Bu kadar büyük bir para, bu kadar çok kişinin katılımıyla, bu kadar kısa bir sürede toplanıyordu. Bütün bunlar yaşanırken hem Kasım Bey ve ailesinde hem de benim etrafımda inanılmaz bir heyecan yaşıyordu.

Nihayet hazırlıkların tümü tamam-

landı. Kasım Bey hastaneye yattı ve uzun bir ameliyattan ardından müjdeli haber geldi. Tüm ekip derin bir "oh!" çekti. Bir insanın tekrar yaşama tutunmasını, bir baba ve çocuklarının ayrılmamasını sağlamanın, onlara yeni bir yaşam hediye etmenin sorumluluğunu taşıyorduk. Ameliyattan sonra Kasım Bey'e başka bir hediye daha vardı. O hastanede iken evini elden geçirmiş, onarmış, güzelce boyamış, eşyalarını yenilemiştik. Kendisi için hazırladığımız yeni evinde, hayatta kalmanın, yeni eşyalarının ve yaşam düzeninin mutluluğu ile dinlendi. Ayağa kalkar kalkmaz yaptığı ilk iş ise teşekkür ziyaretine gelmek oldu.

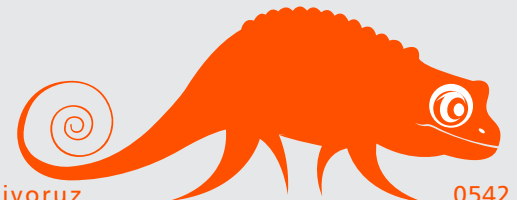
Kasım Bey, ikinci gelişinde ise gül yüzlü dört kızını ve eşini de getirmişti. Tüm aile bir kez daha emeği geçen herkese teşekkür etti. Kendisine sadece "hoş geldiniz" diyebilirdim. Ne konuşabilirdim ki? Ona baktıkça ya da adını duydukça yaptığımız bu ve bunun gibi insana yaşamın amacını hatırlatan, hatta kutsal olan bu işin huzurunu duyuyorum. Bu insan diyorum, biz aracı olmasaydık belki de hayatta olamayacaktık... Ve bu insan hayatta olmasaydı belki de bu kadar mutlu olmayacaktık... Hayra vesile olan hayrı yapan gibidir ve insan başkalarını mutlu ettiği sürece mutludur. Mutlu edin ve mutlu olun. Çok büyük şeylere ihtiyacınız yok bunun için... İnanın ve yapın! ■



sadece bildiğimiz işi yapıyoruz!

— biz hiç çalışmıyoruz çünkü eğleniyoruz. —

GRAFİK - TASARIM HİZMETLERİ
GrafikWebİnteraktifAnimasyonİllüstrasyon



0542.326 0 440



Umur ÖNAL
umuronai@hotmail.com

Kış Aylarında Hastalanmamak İçin Nasıl Beslenmeliyiz?

Kış ayları geldi çattı. Grip ve nezleyle hepimizin başı belada... Peki, her zaman karşımıza çıkan bu düşmandan nasıl korunacağız? Bu sinsi düşmanı alt etmek ve zaferi kazanmak için vereceğimiz ufak ama etkili ipuçlarından hiç vakit kaybetmeden bahsedelim isterseniz...

Öncelikle beslenmemizi üç ana ve üç ara olmak üzere toplam altı öğün şeklinde düzenlememiz gerekmektedir. Sıvı alımı, günde ortalama 9-10 bardak civarında olmalıdır.

Kış aylarında en önemli silahlarımız olan vitaminleri temin edebilmek için sebze ve meyve tüketimine ağırlık vermemiz gerekmektedir. İmkanlar dâhilinde günde 3-4 porsiyon sebze tüketimi uygun olacaktır. Antioksidanlardan A ve C vitamini kaynakları olarak havuç, brokoli, lahana, maydanoz ve kabağın yanı sıra, turuncğillerden portakal, mandalina gibi meyvelerin tüketimi de savunma sistemimizi olumlu etkileyerek vücut direncimizi arttıracaktır.

Bağırsıklık sistemimizi olumlu yönde etkileyen bir diğer vitamin de E vitamindir. Kaynakları ise, tahıllar, ıspanak, kabak gibi sebzeler, zeytin yağı, fındık yağı, balık yağı, domates ve yumurta sarısıdır.

Malum, kış aylarında güneşten yeterli kadar yararlanamamaktayız. Bundan dolayı D vitamininde yetersizlikler meydana gelebilmektedir. D vitamini içeriği en fazla olan besin, balık yağıdır. Yağlı balık ve süt tüketimiyle, ihtiyacımız olan D vitamini temin edebiliriz.

Kış aylarında çoğumuz evde oturmayı ve elimize sıcak bir kahve alıp kar tanelerini izlemeyi severiz. Kışın alışkanlık haline getirilen hareketsizlik de istenmeyen kiloların başlıca nedenini oluşturmaktadır. Bunun önüne geçmek için ise size birkaç öneride bulunacağım.

■ Eğer asansörlü bir evde oturuyorsak asansör yerine merdivenleri tercih etmemiz, fiziksel aktiviteye katkıda bulunmaktadır.

■ İş yerimizle evimiz arasındaki mesafe eğer fazla değilse, yürümeyi tercih edebiliriz.

■ İmkanlar dâhilinde bir koşu bandı alıp, güzel bir dağ manzarasına karşı sporumuzu yapabiliriz.

■ Katı yağlar yerine sıvı yağları menülerimizde tercih ederek, kış aylarını sağlıklı bir biçimde atlatabiliriz. ■

Zekâyı Güçlendiren Ve Motivasyonu Arttıran Yiyecekler

1. Balık: Zekâyı geliştiren Omega-3 yağ asitlerini ve ayrıca A, D, B1, B2 ve B3 vitaminlerini içeren balık, bu vitaminler sayesinde göz problemlerini önleyici, bağışıklık sistemini kuvvetlendirici, kalp atışını düzenleyici gibi faydaları sağlar. Haftada en az 2 kez balık tüketmemiz gerekmektedir.

2.Ceviz: Omega-3 ve Omega-6 yağ asitlerinden dolayı beyin ve zekâ gelişimini destekleyen cevizde buluna melatonin, gece çalışan ve zaman farkından dolayı uyku düzensizliği çeken kişilerde uyuma rahatsızlıklarını ortadan kaldırmaktadır. Günde 3-4 adet ceviz içi tüketimi, sağlığımız açısından faydalı olacaktır.

3. Havuç: Hatırlama yeteneğimize katkıda bulunan bir yiyecektir. Günde 1 adet havuç tüketmek sağlığımız açısından faydalı olacaktır.

4. Kabak çekirdeği: İçerisinde bulunan Omega-3 ve Omega-6 yağ asitlerinden dolayı beyin fonksiyonlarına pozitif yönde etki ederek zihinsel gelişime katkıda bulunmaktadır. ■

Stres Mülakatında Stresinizi Atın!

Cansu Başak ÇİVEK
cansubasak_civek@hotmail.com

Stres mülakatından korkmayın, bilakis stresinizi atın. Sakın mülakatçıya karşı da kin beslemeyin. Çünkü sizi deneyebilmek ve doğru bir aday olduğunuzu anlayabilmek için böyle davranmak zorundadır ve sizinle kişisel bir sorunu yoktur.

Stres mülakatları, adayın stresli bir iş ortamında nasıl tepki vereceğini görebilmek için yapılır. Stres mülakatları, mülakat çeşitlerinden bence en zor olanıdır. Çünkü mülakatçı oldukça sert ve dayanıklılık sınırını zorlayıcı olmalıdır, aday ise bu durum karşısında sabırlı, güler yüzlü ve dikkatli olmalıdır.

Mülakatın, stres mülakatı olduğunu nasıl anlarız?

- Bekleme odasında birkaç saat bekletiliyorsanız,
- Daha tanışmadan direk bir toplantıya sokulduysanız,
- Görüşme odasında sizin için bir sandalye yok ise,
- Mülakatçı konuşma esnasında uzun boşluklar bırakıp gözlerinizin içine bakıp ortamın gerilmesini sağlıyorsa,
- Mülakatçı sizin fikirlerinize beklenmedik şekilde sürekli karşı çıkıyorsa,
- Sizin eğitiminizle ve kariyerinizle ilgili dalga geçiliyorsa,
- Mülakatçı ardı ardına sorular sor-



ruyor ve tatmin olmamış gibi davranıyorsa,
Bilin ki stres mülakatının tam ortasına düşmüşsünüz.

Nasıl bir yol izlemelisiniz?

"Mülakatçı sizin eğitiminiz ve kariyerinizle ilgili dalga geçiyorsa" demistik.

Sizin bu durum karşısında söyleyebileceğiniz tek söz şu olmalıdır: "Siz beğenmiyor ve başka özellikler bekliyor olabilirsiniz. Ben bu seviyeye kadar eğitimim ve kariyerimle geldim, bundan sonra da bu eğitimimle yükselmeye gayret göstereceğim." Bu durumda mülakatçının karşısında ciddi ve kendinden emin bir duruş sergilemiş olursunuz.

Beklemediğiniz bir şekilde toplantı odasına sokulduysanız ve mülakatçı sizi odadaki kimseyle tanıştırmıyorsa, siz tanışın. Herkesin elini kendinizden emin bir şekilde sıkın. Hem özgüveninizi gösterecek kadar sıkı hem de kibarlığınızı gösterecek kadar yumuşak olmalı.

Mülakatçı bakışlarıyla ortamın gerilmesini sağlıyorsa, aman geri-

lime takılmayın! Siz oldukça güler yüzlü bir şekilde dayanıklılığınızı gösterin.

Stres mülakatlarında daha sert sorular da sorulmakta:

- Bu özgeçmişle sizi nasıl işe alabileceğimizi düşünüyorsunuz?
 - Bu iş için yeterli olabilecek misiniz?
 - Görmüş olduğun şu ajandayı sat bana!
 - Neden bu kadar süre iş aradınız?
- Bu sorular karşısında sakın kasılmayın. Çünkü bu sorular diğer mülakat çeşitlerinde sorulan soruların bir değişikidir ve her soru gibi onların da bir cevabı vardır.

Mülakatçı size "Şu ajandayı sat bana" diyorsa, aslında kendinizi ne kadar iyi ifade edebildiğinizi sormaktadır.

"Neden bu kadar süre iş aradınız?" sorusu ise, bir şirkette "Bu kadar özel aradığınız nedir? Bizden ne bekliyorsunuz?" sorusunun sertleştirilmiş halidir o kadar...

Stres mülakatından korkmayın, bilakis stresinizi atın. Sakın mülakatçıya karşı da kin beslemeyin. Çünkü sizi deneyebilmek ve doğru bir aday olduğunuzu anlayabilmek için böyle davranmak zorundadır ve sizinle kişisel bir sorunu yoktur.

Unutmayın! Siz mülakata o işi almak için geldiniz ve mülakat, sadece o işe ulaşmak için atılacak adımlardan bir tanesi o kadar... ■

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 NAVALE İLE ADRESE TESLİM



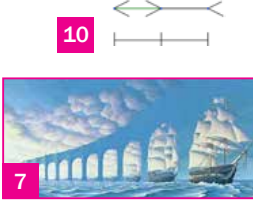
3. Sistem Üsluplararası Patent ve Marka Haklarıyla Korunmaktadır!



hızlı sipariş hattı:
tel: 0212 445 00 45

Selim YOLALAN
selimyolalan@gmail.com

Beyni Çalıştıran Resimler



Sayfadaki resimlere dikkatli ama çok dikkatli bir şekilde bakın. Eminiz ki, böyle yaptığınız zaman, ilk gördüklerinizden çok daha fazla şeyler görmeye başlayacaksınız. Ve görmeye başladıkça beyninizin çarkları işlemeye başlayacak, paslar gidecek... 21 gün boyunca, günde 5-10 dakikanızı ayırıp, bu tür resimlerden anlam ve detaylar çıkarmaya başladığınızda, beyin gücünüz daha da artacak...

1. Burası Sivas'ın Divriği ilçesindeki Selçuklu döneminden kalma Ulu Camii... Camii'nin giriş kapısında günün belirli saatlerinde namazda kıyam halinde bir insan silüeti görünüyor. Ulu Camii ve Darüşşifası'nı inşa eden mimar ve ustaların, bu eşsiz eserde ortaya çıkan "Namaz kılan insan" gölgesi için çok ince hesaplar yaptıkları, tarihi eseri hayata geçirmeden önce 2 yıl boyunca güneşin doğuşundan batışına,

yıldızların çıkışından kayboluşuna kadar her şeyi hesapladıkları söylemiyor.
2. Pencerin yönü sağ tarafa mı yoksa sol tarafa mı bakıyor?
3. Kırmızı hat üzerinde sürekli aşağı mı, yoksa sürekli yukarı mı çıkılıyor?
4. Yukandaki yeşil ile aşağıdaki yeşilin tonları aynı aslında...
5. Gemiler yüzüyor mu, uçuyor mu?
6. Bu genç, kimlere konser veriyor acaba?
7. Yelkenli gemiler mi, su kemerleri mi?
8. Çam ağaçlarının sudaki akisleri... Ama aynı zamanda orada genç kızlar var. En öndekinin elinde de bir fener...
9. Vazo mu karşılıklı bakan iki yüz mü?
10. Soldaki (ok içindeki) çizgiyle sağdaki (ok dışındaki) çizgi aynı uzunlukta...

Var mısınız Bir El Atalım?

Aşağıda öğrencilerinin sınırlı imkânları için çalışan duyarlı okulların, kılık, kıyafet, ayakkabı, kitap ve çeşitli kırtasiye talepleri var. İletişim bilgileriyle birlikte, kendileriyle lütfen bir irtibat kurun.

■ Ağrı İli Taşlıçay İlçesi, Aşağı Esen Köyü İlkokulu

Öğrenci sayısı: 75
İhtiyaçlar:

1. 5 ila 10 yaş grubu yeni ayakkabı ve yeni kışlık kıyafet
2. Kırtasiye malzemeleri
3. 3 tane yangın söndürme tüpü
4. Anasınıfı için oyuncaklar
5. 25 m2 kalın halıflax

İletişim:

1. Okul Müdürü:

Yunus Emre Dağ

Tel: 0532.171 17 87 ■

2. Sınıf öğretmeni:

Duygu Varolan Dağ

Tel: 0507.783 14 73 ■

■ Kahramanmaraş Afşin Köyü İlköğretim Okulu

İletişim:

Okul Müdürü Ali Setirek

Tel: 0507.987 28 87 ■

■ Muş Merkez Güzeltepe İlköğretim Okulu

İletişim:

Öğretmen:

Yasemin Küçükler

Tel 0436.238 11 11 ■

■ Ağrı Yanalyol İlköğretim Okulu Yanalyol - Taşlıçay Ağrı

İletişim:

Öğretmen:

Ferdi Aygün

Tel: 0506.649 38 62

0472.561 10 80 ■



Bu sınav, Albert Einstein tarafından hazırlanmıştır. Einstein, bu testi dünyadaki insanların ancak %2'sinin geçmeyi başarabileceğini söylemiş. Siz de %2'ye girmek ister misiniz?

Kurallar:

- 1) Beş farklı renkte beş ev var.
- 2) Her evde beş farklı ülkeden birer kişi oturuyor.
- 3) Bu evlerde yaşayan kişiler:

Balığı Kim Besliyor?

Farklı marka içki içiyor,
Farklı marka sigara içiyor,
Farklı cins hayvan besliyor.

- 4) Sigara, içki ve hayvanların hiçbiri aynı cins değil.

Verilen bilgiler:

- 1) İngiliz kırmızı evde yaşıyor.
- 2) İsveçli köpek besliyor.
- 3) Danimarkalı çay içiyor.
- 4) Beyaz evin solunda yeşil ev var.
- 5) Yeşil evin sahibi kahve içiyor.
- 6) Kuş bakan kişi, Pall Mall marka sigara içiyor.
- 7) Sarı evin sahibi, Dunhill marka sigara içiyor.
- 8) Tam merkezdeki evde yaşayan

kişi süt içiyor.

- 9) Norveçli ilk evde oturuyor.
- 10) Kedi besleyen kişinin evinin yanındaki evde oturan kişi Blend marka sigara içiyor.
- 11) Dunhill marka sigara içen kişinin evinin yanındaki evde oturan kişi at besliyor.
- 12) Blue Master marka sigara içen kişi aynı zamanda bira içiyor.
- 13) Alman, Prince marka sigara içiyor.
- 14) Mavi evin yanında oturan kişi Norveçli.
- 15) Su içen kişinin komşusu Blend marka sigara içiyor.

Soru: Balığı besleyen kimdir?



Hipno Dinamik Telkin Cdleri ile BÜYÜK DEĞİŞİM BAŞLIYOR

Bilinçaltınızdaki Olumsuzluklara Veda Edin!

www.telkinCDler.com



Çizgi / "Yansımalar"

Ahmet ALTAY
aa@ahmetaltay.com

