



Adem ÖZBAY
www.ademozbay.com

Yazar Olmak İsteyenlere 10 öneri

Günümün belli saatini bana gelen mailleri cevaplamaya ayırıyorum. Kişisel sorunlarını yazanlar olduğu gibi, birçok konuda bilgi isteyen mailler de alıyorum. Bazı mailleri hemen ilgililerine yönlendiriyorum. Mümkün olan en kısa zamanda cevaplamaya çalışsam da bazı zamanlar, gelen mesajların yoğunluğu karşısında yanıt süresi uzuyor. Bunu çözmek için en çok sorulan soruları yazmaya karar verdim.

İnanın, gelen her 10 mailden biri "nasıl yazar olabilirim?" sorusunu içeriyor. Gerçekten yazmayı seven bir milletiz. Birçok yazar arkadaşım bu durumdan yakınıyor. Eline kalem alan kendini yazar zannediyor, diye sitelerde bulunuyor.

Ama ben aynı görüşte değilim. Zira yazmanın da insanlar için bir ihtiyaç olduğuna inanıyorum. Kimi günlük yazarak, kimi ajandasına notlar alarak, kimi şiir yazarak bu ihtiyacı gidermeye çalışır. Bunun kötü hiç bir yanı yok.

Ben yazma isteği ile gelen herkese yardımcı olmaya, onlara kendi bilgim ölçüsünde yoldaşlık yapmaya çalışıyorum. İlişkide olduğum siteler-

de, dergilerde yazılarının çıkmalarını sağlıyorum. Sonrası kendilerine kalmış. Ortalama bir tahminle 500'ün üzerinde arkadaşın ilk yazılarını böyle yayınlamışsındır. Şu an yurt dışında yaşamam sebebiyle edebiyat dergilerini çok takip edemiyorum. Kimler yazmaya devam ediyor ya da etmiyor, bilmiyorum ama bir kişi bile yazsa, dünyanın güzelliklerini paylaşsa, bundan daha güzel ne olabilir?

Konuyu çok dağıtmadan hemen mevzûmuza gelelim. İçinde yazma duygusu olan, kalemle, kelimelerle arası iyi olan ve "Nasıl yazar olabilirim?" diye soran arkadaşlarıma tavsiyelerim olacak.



İşte yazar olmak isteyenlerin yapması gerekenler:

1. Okumalı

Yazar olmak için "yazmalı" demem gerekirdi değil mi? Hayır, önce okumalı. Yazarlık bir bardak gibidir. Doldurmadan boşaltacağınız bir şey olmaz. Ne kadar çok okursanız, o kadar çok yazmaya hazır hale gelirsiniz. Yazar ayırt etmeyin ve herkes-ten bir şeyler okumaya çalışan.

2. Araştırmalı

İyi bir yazar, iyi bir araştırmacıdır aynı zamanda. Bir konuyu yazarken, hafızasındaki bilgilerle yetinmez. Her zaman değişik bilgilerle yazısını zenginleştirir. Yerli, yabancı, bulunabileceği tüm kaynaklardan yapılan bir araştırmadan sonra yazılan yazı da tadından yenmez.

3. Not Almalı

İyi yazar, kalemi ve defteri yanından ayırmaz. Her zaman aklına gelenleri not alır. Hatta uykudan uyanınca rüyasında hatırladıklarını not alır. Kalemi yoksa telefona not alır. Olmadı telefonuna sesini kaydeder.

Yani illaki notu olur. Bu notları da zamanı geldiğinde bir güzel kullanır.

4. Gözlemlemeli

İyi yazar, gözünü dört açandır aynı zamanda. Bakmakla görmek arasındaki farkı anlamış bir şekilde, dünyadaki her canlıyı, her olayı, her hissi görür. İnsanların bakışlarından hikâyeler yakalar. Kuşların, çiçeklerin, yıldızların söylediği her şeyi bellegine kaydeder.

5. Dinlemeli

Bir yazarın en büyük zenginliği, başka insanların hikâyeleridir. O hikâyelerden şiirler yazılır, romanlar yazılır, kelimelerle can verilir. Özellikle çocukların ve yaşlıların dünyaları büyüldür. Onları dinleme fırsatı olduğunda hemen dinleme moduna geçilmeli ve "of the record" yapıyor-muş görünümünde zihne her şey kaydedilmelidir.

6. Bilgisever Olmalı

Nice yazarlar bilirim, ansiklopedileri sözlükleri ellerinden düşürmezler. Ansiklopedi ve sözlük sayfalarında müthiş bilgiler saklıdır. Hayat boyu duymadığınız bir kelimeye, bir sözlüğün sayfasında rastlayabilirsiniz. O yüzden "iyi yazar olacağım" diyen herkes, bilginin peşinde koşmalı, elinden sözlük, ansiklopedi eksik etmemeli...

7. Gezmeli

"Çok yaşayan mı, çok gezen mi?" diye sorulup durulmuştur ya, bence gezerken okuyan çok bilir. İyi yazar adayı da gezmeli, dolaşmalı, bir taraftan da gezdiği yerlerin bilgilerini okumalı, insanlarla konuşmalı, hikâyeler biriktirmelidir. Gün gele-



cek, yazdıklarınıza mekân ararken o gezdiğiniz yerler "Buyur benden olsun" diyeceklerdir.

8. Konuşmalı

İnsanların hikâyelerini onlara anlatmanın en iyi yolu, tabii ki karşılıklı sohbetten geçer. Hiç bir insan yoktur ki, beş dakikalık samimi bir sohbetten sonra bülbül gibi hayatını şakımaya başlamasın. O zaman konuşun, konuşun, konuşun... Apartmanın kapıcısıyla, otobüsünün şoförüyle, kapı önünde laflayan teyzelerle, durakta bekleyen öğrencilerle, kimi bulursanız işte... Konuşun ve anlatılan kelimeleri yazarlık heybenize atıp, bekletin.

9. Paylaşmalı

Hep başkalarının hikâyelerinin peşinde olmamalı yazar adayı. Kendi hikâyelerini de paylaşmalı. Arkadaşlarına, dostlarına, ailesine ve okuruna anlattıkça anlatmalı. İnsan anlattıkça hikâyesinin içinde gizlenen bir sürü detayı fark eder. Bu ince detaylar, hikâyelerin asıl güzellikleridir.

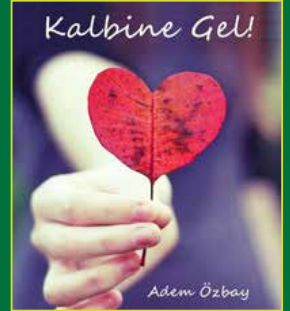
10. Düzenli Yazmalı

Ve yukarıda saydığımız her şey yapıldı ise, sıra geldi yazmaya. Yazmaktan maksimum verim almak istiyorsak düzenli yazmalıyız. Aklımıza estikçe değil, belli bir disiplinde yazılmalı. Kalem ve kelimeler yazarı değil, yazar onları yönetmeli. Elbette ki iç sesimiz çok önemli; ama o sesin de bir düzene sokulması gerekiyor.

Düzenli yazmaya başlayınca, bir süre sonra yazmanın güzelliği sizi esir alacaktır zaten. Zaman geçtikçe de kendinizdeki gelişimi göreceksiniz. Bir-iki sene önce yazdıklarınızı beğenmeyeceksiniz mesela. Bu, yazarlık yolunda durmadan ilerlediğinizi gösteren bir durum...

Yazdıktan sonra yazılarınızı kontrol etmeyi, iyice gözden geçirmeyi unutmayın. Bence iyi bir yazar, geldiği gibi yazan değil, gelenleri iyi bir süzgeçten geçiren yazardır. Umarım bu anlattıklarım, bu konuda soru soran arkadaşlar için faydalı olur.

Yazmayı seven, yazar olmak isteyen tüm adaylara bol kelimeler, cümleler ve noktalama işaretleri diliyorum.



Kalbine Gel!

Hani bazen özersin, burnunun direği sızlar,

Atlayıp bir gemiye sevdiğine varmak istersin,

Hiç bir rüzgâr el vermez, Etrafında buzdağın sıralanır,

Hani bazen sevmek istersin, kalbin yerinden çıkacakmış gibi,

Tutup ellerinden yıldızlara varmak istersin,

Hiçbir rüzgâr el vermez, Etrafında karadellikler sıralanı-

verir,

Hani bazen mutlu olmak istersin, balon görmüş bir çocuk gibi,

Koşup çiçeklerin üzerine atmak istersin kendini,

Hiçbir rüzgâr el vermez, Etrafında dikenler sıralanır,

İşte tam da o zaman, tam o zaman,

Şöyle bir silkelen,

Kalbine gel,

Tozu dumana kat...

Adem Özbay



Aykut KARAHAAN
aykutkarahan@gmail.com

Mental Öğrenme ile Beyninize Hız Katın

Mental, kelime anlamı olarak "zihinsel" demektir. Bir davranışın, bir becerinin zihinde otomatikleşmesi ile ilgili bir durumdur. Başta Amerika, Rusya ve İsrail olmak üzere birçok ülke, bu öğrenme modelleri üzerinde ciddi mesafeler almışlardır. Hatta Güney Kore, bu çalışmalarla birlikte yapay zekâ araştırmalarında çok önemli ilerlemeler kaydetmiştir.

Mental öğrenmeyi biraz daha açacak olursak, bu durumda klasik öğrenme tanımını da hatırlatmak gerekir. Klasik davranışçı ekollere göre öğrenme, kişinin davranışlarındaki kalıcı izli değişimlerdir. Günümüzde "beyin temelli öğrenme kuramları" dediğimiz kuramlar, beynin verileri işleme esnasında yapmış olduğu nöron bağları ve bu bağların oluşturduğu elektriksel akımlar üzerinde yoğunlaşmışlardır. Buna bağlı olarak, hangi tür veride, beynin hangi bölgesinde elektriksel yoğunluğun arttığını gözlemlemeye başlamışlardır.

Mental Öğrenme Nedir?

Acemiliğini atmış sürücülerin vites değiştirenken, vitesse hiç bakmadan bunu yaptıklarını görmüşsünüzdür. Peki, ama bu nasıl oluyor? Bir insan, bakmadan bir işi nasıl yapabilir? İşte

buna cevap zihinsel öğrenmede yatmaktadır. Sürücü için vites, arabada kokpitte değil, zihnindedir. Bütün vites değiştirme eylemi zihinde gerçekleşmektedir. Sadece psikomotor bir hareketle el, yine beyinden gelen komutla gerçekleştirmektedir. Bir dönerci ustasını düşünün, hareketleri ne kadar hızlı yapar; ketçapı, mayonezi hiç bakmadan, elini atıp nasıl da bulur. Çünkü hepsini zihnine kodlamıştır. Eller sadece araç olarak hareket yapmaktadır. Doğrudan yaptırıcı değil, pasif konumdadır. Kötü bir örnek ama katil-azmettiren ilişkisinde olduğu gibi...

Bu birkaç örneğe bile bakıldığında görülecektir ki, bizler günlük hayat içerisinde yaptığımız birçok şeyi zihnimizde kodlayarak yaparız ama çoğu zaman bunu düşünmeyiz ve farkında

olmayız. Zaten insan beyni günlük olarak 400 milyar veri işlerken, biz sadece bunun 2000 kadarcınn farkında oluruz. Bunlarda çevre, vücut ve zamanla ilgilidir çoğunlukla. Örneğin ayağımızı bir yere vurduğumuzda hissettiğimiz acının farkında oluruz. Fakat o acının hangi duyguları tetiklediğinin farkında olmayız.

Mental Öğrenmenin Avantajları

Beynimizdeki nöronlar, elektriksel akım şeklinde bilgi iletir birbirlerine. Bu bilgi akımı çok kullanılıyorsa bağlar çok kuvvetli olurlarken, diğerleri daha zayıf bağlar olabiliyorlar. Ama işte çok kullanılan bu bağlar bazen ezber yapmayı da beraberinde getirmektedir. Bu da beyindeki nöron bağlarının oluşturduğu elektrik akımlarının hep aynı yoldan gidip gelmesine sebep olacak ve bir süre sonra da tıkanmalar yaşanmaya başlayacaktır. Bu ise unutmaya, hayallere dalma ve benzeri durumlar olarak ortaya çıkmaktadır. Bu İstanbul trafiğine benzer. Araçlar sürekli aynı yolları kullandığı ve alternatif yollar oluşturulamadığı için trafik sıkışıklığı yaşanmaktadır.

Mental öğrenmede kullanılan tekniklerle, nöronlar arası alternatif bağ-

lar kurulabilmekte. Bu şekilde trafik sıkışıklığına takılmadan, gönderilen bilgiler hiçbir engele takılmadan çok hızlı bir şekilde hedefine varacaktır. Ve aynı hızla da istenildiğinde geri çağırılacaktır. Bunu da yine sıkışık otobanda emniyet şeridi gibi düşünün. Herkes trafikte beklerken, emniyet şeridinden çok hızlı bir şekilde geçip gitmek mümkün olmaktadır.

Bir de şöyle düşünelim: Yazmak, okumak, ata binmek, bisiklete binmek, araba sürmek, müzik aleti çalmak gibi birçok hünelerinin üstesinden gelmiş durumdasınız. Herkes bu marifetleri öylesine doğal hissedebilir ki, bu marifetler hakkında düşünme ihtiyacını bile hissetmez. Yani bu marifetleri keşfetmede yeteneğinizi engelleyecek herhangi bir kaza olmadan bunları düşünmek zorunda kalmayacaksınız. Artık her zaman düşünüp pratik yapacaksınız ve İngilizceyi, matematiği, fiziği v.s. çatal kullanıyor gibi öğreneceksiniz; tabi ki onun olmasını isteyecek ve pratik yapacaksınız... İşte mental öğrenme ile bunlar sağlanabilmektedir.

Mental Öğrenmeyle Yüksek Konsantrasyon Edinin

Birçok hüner zihinle ilgilidir. Örneğin telefon numarasını hatırlamak, bir dili anlamak, matematiksel hesapları yapmak gibi... Mental öğrenme de zihinle ilgili bir hünedir. Normal bir zekâ ve yeterince güdü sahibi olan herkes mental öğrenme ile istediği konuyu rahatça öğrenebilir. Mental öğrenmede diğer öğrenme yöntemlerinde olmayacak derecede yüksek konsantrasyon hali mevcuttur. Çünkü mental öğrenmede yardımcı teknikler olarak, öğrenme odaklı hafif trans hali ve zihinsel canlandırma bolca kullanılmaktadır. Örneğin kendisini tamamen yarıya vermiş bir atlet, müsabaka bitene kadar ağırlı bir yaranın farkına varmayabilir. Ağırlı bir ayak sigili olan genç bayan, kendisini büyüleyen erkek arkadaşının kollarında neşeyle dans ederken lezyonun hiç farkında değildir; ancak aynı lezyon, çalışırken dayanılmaz derecede ağırlıdır. Bu sebeple, bilinçli düşünceler duyuşsal uyaranların şiddetini etkileye-



bilir, fakat yüksek konsantrasyon durumunda bilinçaltına yönelik düşünceler ve telkinler kadar etkili olamaz.

Özellikle sporda hipnoz ve zihinsel canlandırma ile aktif olarak kullanılan mental öğrenmenin faydalarını hemen hemen bütün büyük spor kulüpleri görmüştür. Ve bu nedenle de kulüp bünyesinde "mentör" ya da "mentalist" adı altında uzmanlar barındırmaktadır. Özellikle belli becerilerin edinilmesinde süreci çok hızlandırdığı, psikomotor becerilerin hızını ve kalitesini ciddi oranda artırdığını biliyoruz.

Barcelona futbol takımı, pas alış-verişini, tıpkı bir döner ustasının ketçap ve mayonezi bakmadan koyduğu gibi o kadar hızlı yapıyor ki, karşı takımı adeta hipnotize ediyor. Çünkü bu becerilerin kazanılması sadece belli antrenmanların yapılmasıyla sağlanacak bir olay değildir. Bu hareketlerin kalite ve hızının artması için zihinsel olarak kodlanmış olmaları gerekmektedir. Aynı pas alış-verişini rakip takım yapmaya kalktığı zaman, sakarlıklar hemen kendini gösteriyor. Bu anlamda mental antrenman, becerilerin ustalağa dönüşmesi sürecini ve kalitesini artırmaktadır.

Mental öğrenme, klasik öğrenme yöntemlerinin beyinde oluşturmuş olduğu kalabalık elektrik trafiğinin dışında alternatif bir yol oluşturmakta ve bilgilerin zihne daha hızlı ve kaliteli bir şekilde yerleşmesini sağlamaktadır. Bunun yanı sıra klasik yöntemlerin olumsuz olarak geliştirdiği, öğrenilmiş çaresizlik duygusunu da büyük oranda bertaraf etmektedir.

Dünyada bilimsel gelişmeler çok hızlı bir şekilde gerçekleşmeye başladı. Bilimsel bilgi her yedi yılda bir, iki

katına çıkmaktadır. Öğrenme ile ilgili durum da bunun paralelinde seyretilmektedir. Önemli olan bu hızı kendini kaybetmeden ayak uydurmak, yapacağımız işlere kalite ve hız katmaktır. Yoksa siz hâlâ olmayacağını mı düşünüyorsunuz? O zaman en büyük sermaye olan zamanı tüketmeye devam... ■



René Descartes'ten felsefe üzerine...

Felsefe sözünden "bilgeliliği inceleme" anlaşılır. Bilgelikten de yalnız işlerimizde ölçülülük değil, aynı zamanda hayatımızı sürdürebilme, sağlığını koruma ve bütün zanaatların icadı için de insanın bilebildiği bütün şeylerin tam bir bilgisi anlaşılır. Bu bilginin böyle olması için de onun ilk nedenlerden çıkarılmış olması gereklidir. Böylece bu bilgiyi edinme yolunu öğrenmek için (-ki asıl felsefe budur) bu ilk nedenleri, yani ilk ilkeleri ara-makla işe başlamak gerekir. Bu ilkelerde de iki koşul bulunmaktadır. Birincisi; bu ilkeler o kadar açık ve apaçık olmalıdır ki, insan aklı onları dikkatle incelemeye koyulduğunda doğruluklarından şüphe etmesin. İkincisi; geriye kalan başka bütün nesneler var olmadığı hâlde dahi ilkeler bilinebilmeli, fakat buna karşılık, ilkeler var olmayınca başka şeyler bilinmemelidir. Bundan sonra da ilkelerle ilgili olan şeylerin bilgisini öyle ilkelerden çıkarmalıdır ki yapılan dedüksiyonların bütün devamınca apaçık olmayan hiçbir şeye rast gelinmesin.



Yasemin Özkul AYDIN
ysm.ozkul@hotmail.com

Kuantum-Dokunuş Mucizesi Hayatımıza Nasıl Dokunabilir?

Mucizelere inanır mısınız? Sizin için gerçek dışı mıdır, yoksa karşılaştığınız güçlükler ve sıkıntılı durumlarda beklentileriniz arasında yer alabilirler mi? Her ne kadar tüm olayları ve durumları olabildiğince gerçekçiliğimizle algılasak da, mucizeleri tamamen yok sayamayız. "Bir mucize olsa" ya da "ancak bir mucize gerekir" ifadeleri, sanırım hiç birimize yabancı değildir. Peki, beklentimiz nedir mucizelerden? Elbette bir anda sihirli bir değnek değmişçesine, yaşadığımız olumsuzlukların yok olup gitmesini ve her şeyin mükemmel olmasını bekleriz.

Mucizelere en çok ihtiyaç duyduğumuz zamanlar, vücudumuzda ağrı sinyallerini hissettiğimiz anlardır. Bedenimizde bir şeylerin yolunda gitmediğinin habercisi olan ağrılar, rahatsızlıklar birden yaşam kalitemizi düşürür. Hareketlerimiz ve hayatımızı kısıtlar. Aniden geliveren baş ağrısı, kasılıp kalmamıza neden olan bel ağrısı ya da dizlerimizi kenetleyen ağrılar ve çok daha fazlası... İşte bu anlarda hemen bir şeyler olmasını ve ağrılarımızın yok olmasını isteriz.

Kişi, Kuantum-Dokunuşa Genellikle Ne Zaman Tam Bir Şekilde Hazırdır?

Kuantum-Dokunuş hakkında bilgi sahibi olmayan birçok arkadaşımın yaşadığım klasik bir diyalog vardır. Yoğun ağrı çektikleri anda onlara Kuantum-Dokunuş ile şifa enerjisi vermeyi önerdiğimde, önce bir şüpheyle bakarlar, sonrasında gelen cümle hep aynıdır, "Ağrılarımı kesecek bir şey yap da ne yaparsan yap!" İşte bu an tam da mucizenin beklendiği andır. Böyle zamanlarda, şüphecilik ve önyargıdan kaynaklanabilecek olumsuz duygular gibi, Kuantum-Dokunuş enerjisini engelleyerek bloke edecek bir direnç de söz konusu olmaz. Kişi enerjisi almaya tamamen hazır durumdadır.

Birkaç dakika süren mucizevi Kuantum-Dokunuş seansı sonrasında,



ilk tepkiler şaşkınlık içerir. Ne olduğunu, hissettikleri şeyleri anlamlandırmaya ve en uygun şekilde ifade etmeye çalışırlar. Gözlerinde öylesine bir ışıltı belirir ki... Yaşadıkları deneyimi anlatabilmek için sözcükleri özenle seçmeleri ve yerli yerine oturtmaları gerekir. Biraz zorlanırlar, çünkü daha önce hiç yaşamadıkları bir şeydir bu.

Seans sonrasında sorgulama başlar: "Peki, bu hissettiklerim normal mi?", "Nasıl hissetmem gerekirdi?", "Tam olarak ne yapmalıydım?", "Sence duruşum doğru muydu?" Daha birçok soru gelir peşi sıra... Bu sorulardan anlıyorum ki, yaşamımızda hep uymamız gereken kurallar, yapmak zorunda olduğumuz şeyleri yapabileceğimiz belirlenmiş tarzlar var. Her şeyi bu kurallar çerçevesinde yapmalıyız. Yani kendimizi hep kısıtlamalıyız ve genelde kabul gören kuralları biz de doğru kabul etmeliyiz, gibi inançlarımız var. Bu yüzden, şifa enerjisi alırken bile "doğru yapıp yapmadığımızı", "doğru hissedip hissetmediğimizi" sorguluyoruz.

Tüm bu sorulara benim cevabım ise, enerjisi alırken doğru ya da yanlış olan hiçbir şey olmadığı... Nedeni

ise, zaten bir Kuantum-Dokunuş Uygulayıcısı olarak, enerjinin akmasına aracılık ederken yapmam gerekenleri yapıyorum. Enerjiyi alan kişi sadece **Şifa Enerjisi'ne** dönüşmüş Yaşam Enerjisini kabul etmeye odaklanmalıdır. Bunun ötesinde başka bir kurala uyması gerekmiyor. Seans sırasında nasıl hissetmeniz gerektiğine dair bir kural yok. **Önemli olan, seans sonrasında bedeninizde hissettiğiniz hafiflik, gevşeme ve rahatlama. İşte inanılmayan şey bu.** Birkaç dakikalık uygulama sonrasında kendinizi öylesine tazelenmiş ve zinde hissedersiniz ki, farkına varmadan şifalanmışsınızdır. Beklediğiniz mucize gerçekleşmiştir.

Bu duyguyu öylesine seversiniz ki, anlamlandıramadığınız gibi, yaşamınızda hep yer almasını istersiniz.

Kuantum-Dokunuş mucizesinin hayatınıza dokunabilmesi için yapmanız gereken öncelikle, bugüne kadar benimsediğiniz kabullerinize uymadığını düşünseniz de, kendinize ve inançlarınıza biraz esneklik getirerek, bir uygulama denemesine fırsat vermek. Göreceksiniz ki, kendinize tanıdığınız bir seanslık esneme fırsatı, size rahatlama, tazelik, zindelik gibi ihtiyacınız olan birçok olumlu faktörü kazandıracaktır. Tüm bunlar sayesinde yaşam kalitenizin artmasına zemin hazırlamış olacaksınız.

Kuantum-Dokunuş, hangi rahatsızlıklara çare olabilir?

Kuantum - Dokunuş sağladığı enerji dönüşümü ile şifalanmanın gerçekleştiğinden söz ediyoruz. Sizlere çok genel bir ifadeyle bazı örnekler vermek istiyorum. Kuantum-Dokunuş;

- Bedenin enerji seviyesini yükselterek güç kazanmasını sağlar.
- Uykusuzluk ve huzursuz uyku sorunlarının çözümünde yardımcı olur.
- Açık yaraların, yanıkların hızlı ve kolayca kapanmasını sağlar.
- Kemiklerin kendiliğinden düzene girmesine, sağlıklı forma dönüşmesine yardımcı olur.
- Sırt, bel ve boyun rahatsızlıklarının şifalanmasını sağlar,
- Romatizma ve eklem sorunlarını gidermekte yardımcı olur.
- Migren ağrılarında oldukça etkilidir.
- Görme bozuklukları, gözle ilgili problemlerin şifalanmasına yardımcı olur.
- Duygusal bedeni şifalandırarak, sakinlik ve huzur verir.
- Duygusal blokajların çözülmesiyle şifanın önündeki engelleri kaldırır.
- Bedeni toksinlerden arındırır.
- Bağlılıklardan kurtulmaya destek olur.
- Nefret, öfke, kırgınlık gibi olumsuz duygulardan arındırır.
- Kronik sorunların daha da ilerlemesini engelleyerek, bedenin kendi doğal seyrinde iyileşmesini sağlar. Yaşamımıza esneklik katarak bakış açılarımızı belirlemenin, yaşam kalitemizi arttıracak fırsatları bize sunabileceği kanaatindeyim.

Sizlere sağlıklı, zinde ve içsel hu-

zura sahip olabileceğiniz günler temenni ederken, her gün olduğu gibi bugün de sahip olduğum bu değerli armağan için Allah'a şükrediyorum. ■



"Kuantum-Dokunuş, meme kanseri hastalarımın ameliyatlarıyla bütünleşmiş bir teknik haline geldi. Ağrılar azalıyor, yaralar çabuk iyileşiyor, kasılmalar gevşiyor, depresyon ve korku; şifa ve ümide dönüşüyor. Hastalar, ameliyat sonrası süreçlerini olabildiği kadar kaliteli geçirebilmekten mutlular."

George R. Webber

MD, FACS Göğüs Cerrahisi,
Knoxville Comprehensive Breast Center, Knoxville, TN.

Not: Herhangi bir sağlık şikâyetiniz varsa, tedavi için lütfen öncelikle bir hekime danışınız. ■

Kuantum Dokunuş ve Reiki Eğitim Programları Duyurusu			Eğitmen Yasemin Özkul Aydın
Eğitim	Tarih	Eğitim yeri	İletişim
Kuantum-Dokunuş	23-24 Mart 2013	İSTANBUL	ysm.ozkul@hotmail.com ysm.ozkul@gmail.com
Kuantum-Dokunuş	30-31 Mart 2013	ESKİŞEHİR A-Plus Gelişim Merkezi	sibelayture@hotmail.com
Reiki-1 Uyumlama	29 Mart 2013	ESKİŞEHİR A-Plus Gelişim Merkezi	sibelayture@hotmail.com



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

Beyhan VATANDAŞ
beyhan@akiskitap.com

Multitasking Becerisi ile Beyinsel Performans

Son zamanların en gözde isimlerinden olan Ece Vahapoğlu, gazetecilik, yazarlık, sunuculuk, TV programcılığı, eğitimcilik gibi birçok sahada kendini ispat etmiş başarılı bir kişilik... 23 yaşındayken ilk kitabı olan "Yabancı Dil Öğrenme Yolları" yayımlanan Ece Vahapoğlu, "Bugün Zengin Ol", "Ece'nin VIP Konukları", "Öteki", "60 Günde İdeal Vücut", "60 Günde İdeal Mutfak" isimli kitapların yazarı.

Başarıda zirveyi yakalayan genç ve güzel yazar Ece Vahapoğlu ile çok güzel bir söyleşi gerçekleştirdik. Sözü fazla uzatmadan bu hoş söyleşiyle sizleri baş başa bırakıyoruz.

"Beynini geliştirmek" deyimi, sizin için ne anlam ifade ediyor?

Sürekli bir merak içinde ve öğrenme hevesiyle beynine, dolayısıyla kültürüne ve eğitimine yeni şeyler katmak demek. Yaşlılar neden bulmaca çözer? Unutkanlıkları azalsın diye... Beyni her daim çalıştırmak gerekli... Hele gençken, öğrenecek o kadar çok şey varken hayattan zevk almalı insan...

Birden fazla dalda başarı gösteren kişiler beyinlerini nasıl kullanıyorlardır sizce?

Multitasking dediğimiz çok yönlülük becerisi; daha çok kadınlara özgü bir yetenek. Bu yetenek, aynı anda birkaç işle uğraşabilmeyi sağlıyor. Kadın ve erkek beyninin farklı girişimleri ve yapısı incelenmeli bunun için. Kendi adıma yorum yapacak

olursam, ben tek bir şey yapmaktan sıkılırım. Kendimi sürekli geliştirmeyi severim. Öğrenmekten ve öğrendiklerimi paylaşmaktan tatmin olurum.



Hızlı düşünüp karar verir ve uygularım.

Sürekli zinde bir beynine sahip olmak adına bir insan neler yapmalıdır?

Öğrenme hevesi içinde olmak, hoşlanılan hobiler ve yeni alanlar yaratmalı, sağlıklı beslenmeli, spor yapmalı, oksijeni bol bol teneffüs etmeli.

Öğrencilere, başarı hususunda tavsiyeleriniz neler olur?

Önce kendilerine, başarılı olacaklarına dair inansınlar. Herkes aynı şeyleri sevmek ve yapmak zorunda değil. Kendi ruhları neyi istiyorsa onu yapınlar. Severek yapılan iş yük olmaz, zevk verir. Heyecan duyularak yapılan işlerde daha çok başarılı olunur.



Meslek seçimi nasıl yapılır? Meslek seçimi sizce? İnsan hangi mesleği, nasıl seçmelidir?

Sevebilecekleri ve ömür boyu birlikte mutlu olabilecekleri bir meslek seçsin gençler. Aksi halde, ömür boyu sıkıntı çekerler. Yüreklilerindeki ses hangi mesleği seçmelerini söylüyorsa o mesleği seçsinler. Çevre baskısıyla yapılan meslek seçimi, ileride insanı mutsuz edebilir.

Başarıyı siz nasıl tanımlıyorsunuz?

Başarı göreceli bir kavram... Her konuda değil ama belli noktalarda kendimi başarılı buluyorum. Zaman yönetiminde, hızlı düşüncemde, proje üretmekte, yazmakta, sunuculukta, disiplinde, sorumluluk almakta, paylaşımda başarılı buluyorum. Sosyal ilişkiler ve iletişim konularında iyiyim ama özel ilişkilerde çuvalladığım olmuyor değil. Başarı bir son durak değildir bence. Hiçbir zaman "ben oldum" dememeli insan. Öğrenmenin ve gelişmenin yaşı ve sınırı yoktur. Bu hayatta sizi mutlu kılan şeyler yapabiliyorsanız, işte onlar başarıdır. Yurtdışında oku-



mak, kültürel algımı çok açtı, dünya görüşümü geliştirdi. Ancak başarı için sadece eğitim yeterli değil. Zekâ ile aklın birleşmesi gerekiyor. İçgüdüler de çok önemlidir hayatta başarılı olabilmek için. Bugün pek çok iş adımıyla konuştuğumda, aralarında hâlâ ilköğretim mezunu olup, şu an milyon dolarları olanları biliyoruz. "Keşke okusaydım" diyorlar o ayrı; ama ticaret kafası olduğu için o kişiler başarılı olmuş. Çoğunu da takdir etmek lazım... O yüzden salt eğitim yeterli değil. Eğitimin üzerine içgüdüleri kullanmak, biraz da sıvri bir zekâyâ sahip olmak gerekiyor.

Sizin hedefinizdeki zirve noktası nedir? Geleceğe ait bir vizyon oluşturduunuz mu?

Hedeflerim ve hayallerim her zaman olacaktır. Zirveyi 40'lı yaşlarıma geldiğimde hayal ediyorum nedense. Ülkemi başarıyla temsil ederek bir ödül almışım; kitaplarım hem Türkiye'de hem dünyada çok satıyor; idealist insanların rol modeli olmuşum, yanımda sevdiğim ve ailem var.

Sizin aynı zamanda iyi bir okuyucu olduğunuzu biliyoruz. En çok hangi yazarların eserlerini okursunuz?

Türkiye'de Elif Şafak, Mümin Sekman, Hakan Günday, Ayşe Külin, Nermin Bezmen, Seda Diker okurum. Yabancı yazarlardan en favorim Paulo Coelho'dur.

Son olarak, okurlarımıza vermek istediğiniz bir mesaj var mı?

Ben Mevlânâ felsefesine inanan biriyim. Bu yüzden kimseye karşı ön yargılı olmadan ve kimseyi ötekileştirmeden hoşgörülü bir dünyada yaşamaya davet ediyorum herkesi. Herkes, herkesi sevmek zorunda değil ama saygıyı, sevgiyi elimizden geldiğince büyütme çalışalım.

Bize vakit ayırdığınız için çok teşekkür ediyoruz ve başarılarınızı devamını diliyoruz.

Zaman yönetimiyle her şeye yetebiliriz. Ben teşekkür ederim. ■



Ece Vahapoğlu Kimdir?

İstanbul'da doğan Ece Vahapoğlu, Şişli Terakki Lisesi'ni bitirdikten sonra Roma Amerikan Üniversitesi'nde İşletme okudu ve üniversiteyi 2000 yılında birincilikle bitirdi. 2006 yılında Fransa'da IEHE'de "AB ve Uluslararası İlişkiler" yüksek lisansı yaptı. ABD Dışişleri Bakanlığı'nın "Yükselen Yıldızlar Liderlik Programı"na katıldı.

2001 yılında JC Derneği'nin düzenlediği TOYP yarışmasında, "Kişisel Başarı" kategorisinde "Türkiye'nin En Başarılı Genci" seçildi.

İngilizce, Fransızca, İtalyanca ve Boşnakça bilen Vahapoğlu'nun profesyonel iş hayatı, Garanti Bankası ile başladı. Finans sektörü deneyiminin ardından NTV / CNBC-e kanallarında televizyonculuğa geçti. CNBC-e'de Ekonomi ve Teknoloji Muhabirliği yaptı. NTV'de "Sabah Kahvesi" adlı programı hazırlayıp sundu. Skytürk TV'de "VIP" adlı programı hazırlayıp sunduktan sonra ATV'de "Güç Kadını" programını sundu. Cine5 kanalında "VIP Konuklar" adlı sohbet programını hazırlayıp sundu. Atv'de "Eko Pazar" adlı ekonomi programını sundu. Halen CINE5'te "Uzun Lafın Kısası" adlı tartışma programını sunuyor.

Kendini spora adanmış olan sertifikalı eğitmen Ece Vahapoğlu, aynı zamanda KATIAD (Kültürler Arası Toplumsal İletişim ve Araştırma Derneği) Yönetim Kurulu Üyesi'dir. ■



Selçuk ALKAN
www.selcukalkan.com



Ruh İşinizi Buldunuz mu?

Çoğu insan ömür boyu arar, durur beyaz atlı prensini ya da gönlünün sultanını... Bulursa eğer, samanlığı seyran olmak üzere dingin bir hayat yaşayacağını düşünür. Mantıken doğru görünmekle birlikte eksik kalan bir şeyi hatırlatmak isterim. Ruh eşinizi buldunuz; peki ya ruh işiniz? Onu ne yaptınız?

Üniversiteyi bitirdim, iş bekliyorum

Ülkemizdeki maalesef meslek seçimi, istenilen düzey ve kalitede olmadığından, insanlar "sadece bir diploma" uğruna en harika yıllarını bilinçsizce seçtiği bölümlerde okuyorlar. Ondan sonra da boynunu büküp: "Üniversiteyi bitirdim, iş bekliyorum." diyorlar. Üzgünüm ama daha çok beklersiniz! Alınmayın, gerçekler acıdır ve dost acı söyler.

Birçok genç, ebeveyn baskısıyla, çevre baskısıyla ya da körü körüne, altyapısını araştırmadan, "ileride elbet bir şeyler olur, halledilir" düşüncesiyle, mizacına, karakterine, kişiliğine, duygularına, düşüncelerine, ideallerine, yaşam tarzına, kısaca ruhuna uygun olmayan meslekleri seçmek durumunda kalıyor. Şu un-

tulmamalıdır ki, hiçbir üniversite size iş garantisi vaat etmiyor. Artık devlet memuru da olmak zor; devlet de size: "Şu okulu bitirirsen sana iş vaat ediyorum." demiyor. O halde bilinçsizce seçilen bir bölümde okumak ve mezun olduktan sonra boynunu büküp "iş bekliyorum" demek, safdillikten başka bir şey olmasa gerek. Ne yapalım, gerçekler böyle.

İş beklenmez, alınır...

Ancak ve ancak kendi ruhunuza uygun bir meslek seçimiyle, ömür boyu mutlu bir iş birlikteliği yaşar-



sınız. İş, eş gibidir... Mutsuz iş birlikteliği, mutsuz evliliklerden daha beterdir. Çünkü siz istediğiniz kadar eşinizle mutlu olun, mutsuz olduğunuz bir işte çalışıyorsanız, bu ister istemez ilişkinize yansıyacaktır. Hayır demeyin. Bugün görüyoruz, birçok genç, samanlık seyran olur diye evleniyor. Ancak çağımızın albenisi büyük o kadar fazla tüketim nesneleri var ki ortada... İnsan istiyor, ister istemez hevesleniyor. Gelirden çok gider yapılmaya başlanıyor bu kez, kredi kartı borçları birikiyor, temettü faizleri adamın canına okuyor ve işte mutsuz evliliklerin de temeli böylece atılmış oluyor.

Araştırmalara bakmak lazım, bugün maddi nedenlerden dolayı boşanan çiftlerin sayısına, ayrıca bakmak lazım, işinde mutsuz olan bir erkeğin karısına olan ilgisizliğine, işyerinde birikmiş öfkesini eşinden nasıl çıkardığına... Aynı şekilde, çalışan bir kadının eşine olan ilgisinin yetersizliğine...

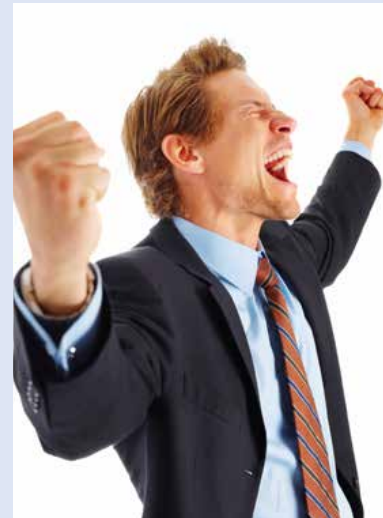
Çalışıyorsunuz ama niye? Daha çok köleleşmek için mi? Çalışmamızın amacı ne olsa gerek sizce? Her gün yaptığımız koşuşturmalar, dünyayı

kurtarma çabaları ve akşam kanepeye yığılmış, tükenmişlik sendromu yaşayan bir kişilik? Bunun için mi çalışıyoruz? Hayata bunun için mi geldik?

Toplum olarak zaten acı çekmeyi başlıca görev bilmişiz. Acı çektiğimizde, başarılı olacağımıza, bol bol sevap kazanacağımıza inanıyoruz. Mustafa Çay'ın "Mutsuz Olmak Günahtır" sözüne aynen katılıyorum. Yaratan bizi, mutsuz, depresif, içine kapanmış biri olalım diye göndermedi yeryüzüne. Hayatın asıl amacı mutluluk! Mutlu olan insan, üretir, inancına göre sevap kazanmak için çalışır. Mutsuz insan bunları yapamaz, çekilir bir köşede ağlar. Kendi mutsuz olduğu için çevresindekilere de yansır bu olumsuz enerjiyi...

Dünya çapındaki araştırmalar

Gallup Management Journal'da yayınlanan bir araştırmaya göre, çalışanların beşte biri, çalıştığı işle manevi bağlarını tamamen koparmış, yani bedenlen orada ama ruhen başka yerde durumunda... Bu insanların önemli bir kısmının, işe olan ilgileri son derece düşük olduğu gibi özel yaşamlarında da mutluluktan epey uzak kaldıkları görülmüş. Gallup'a göre bu tip çalışanların sebep olduğu verim kaybı, yılda 300 milyar doları buluyor. Bu rakam, ABD'nin yıllık savunma harcamasına neredeyse denk. Daha da kötüsü, bu tip in-



sanlar çevrelerindeki diğer insanların morallerini ve işe bağlılıklarını aşağı çekiyor, verimlik azaltmada katmerli bir rol oynuyorlar.

O halde, herhangi bir işimiz varsa ve çalışıyorsak, koşuşturuyorsak, oturup düşünmeliyiz... Biz niye çalışıyoruz? Henüz öğrenciyseniz, aman ha, dikkat edin ve kendinize sorun: "Ben niçin çalışacağım, çalışmamın bana getirisi ne olacak?" diye... Getiriyi sadece maddi olarak düşünmeyin. Bugün çok ciddi paralar kazanan bir doktorun, hastaları görünce panik atağının tuttuğunu biliyorum. Getiri sadece parada değil...

Sevdiğiniz işi yaparken kendinden geçersin

Bakın bir heykeltıraşa, elindeki aletlerle heykelini yontarken kendinden geçer, o anda çevresinde kim var, kim yok unuttur. Ufak tefek ağrıları hissetmez, açlığını, susuzluğunu unuttur. Zaman durmuştur onun için... Sadece elleri, aletler ve bir de heykel vardır dünyasında... Sonra saatler geçer ve hatta bazen günler... Zamanın nasıl geçtiğini anlamamıştır heykeltıraş... Çünkü sevdiği işi yapıyordur, hayır, sevdiğinden öte... Bu şey olsa olsa ancak ruh işidir. Evet, bir piyanist, bir bilim adamı, bir terzi, bir yazar, fark etmez; hangi işi yaparsanız yapın, o işi yaparken saatler, hatta günler bir çırpıda geçiyorsa, işi bitirdiğinizde tatmin olmuş, mutlu olmuş bir vaziyette yorgunluğunuzu kahve tadında giderebiliyorsanız, siz ruh işinizi bulmuşsunuz demektir.

Aslında dünya tarihinde o kadar çok örnek kişiler var ki ruh işini bulmuş olan... Ampülü bulmak için binlerce deney yapan Edison'u, ömrünün her gününe sayfalarca yazı düşecek kadar çok kitap yazan Gazi Ali'yi, ömrü boyunca yüze yakın roman yazan Balzac'ı, beş yüze yakın şahser yapan büyük usta Mimar Sinan'ı ve daha nicesini sayabiliriz...

Aslında bu anlattıklarımızı Konfüçyüs ne güzel özetlemiştir:

Sevdiğiniz işi yapın; böylece hayatınızda bir gün bile çalışmamış olursunuz. ■



Halil Cibran'dan Severek Çalışmak Üzerine

Sizlere hayatın kapkara olduğu da söylenmiştir. Ve sizler de gerçekte zayıf kimselerce söylenmiş olan bu sözleri, kendi zayıflığınız içinde dilinize dolayıp, yinelemektesiniz. Ben de size diyorum ki, hayat, ancak hızlı gelişiminden yavaşlatılmaya kalkışıldığında kapkara olur. Ve bu hızlı gelişim, bilgiden yoksunsa kör olur. Her bilgi, içinde eylem yoksa boşunadır. Ve her eylem içinde sevgi yoksa boştur. Sevgiyle dolu olarak çalışsanız, ilkin kendinize, sonra birbirinize, sonra da Tanrı'ya bağlanmış olursunuz. ■

Gelecekte Yıldızı Parlayacak Meslekler

"Potansiyel Zengin" isimli internet sitesine göre geleceğin en popüler meslekleri şunlar:

- İnternet pazarlama uzmanları
- Anti terör uzmanları
- İş terapistleri
- Network uzmanları
- Web uzmanları
- Sürdürülebilir iş modeli uzmanları
- Sağlık karantinacıları
- Biyoloji ve gen uzmanları
- İçerik yaratıcılar
- Matematikçiler-simülasyoncular
- Holografikerler
- Yaşam koçları-gururlar
- Tasarım guruları
- Enerji ve kaynak müfettişleri
- Ekomanüplatif çiftçiler ve balıkçılar

► Kaynak: gencgelisim.com

Dünya Tarihine Yön Veren Olaylar

Adem SUAD
ademsuad@gmail.com

■ Talas Savaşı (751)

Türk ve İslâm orduları ile Çin ordusu arasında yapılan meydan savaşı olan Talas Savaşı sonrasında Türkler İslâm dinine geçmeye başlayarak, tarihte kurulacak büyük Türk-İslâm imparatorluklarının temelini atmaya başlamışlardır. Savaş sonrası Türkler, kâğıt yapılışını Araplara öğretti. Semerkant'daki imalathânelerde yapılan ipekten kâğıtlar, Orta Doğu ve Akdeniz'e yayıldı.

■ Çiçek Hastalığının Yeryüzünden Tamamen Kalkması

1966 yılında WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından başlatılan kampanya ile tüm dünyada çiçek aşısı yapılarak, hastalık görünmez hale getirildi. Böylece çiçek aşısı zorunlu aşı programından çıkarılmıştı. Fakat 1976 yılında Etiyopya ve Somali'de iki çiçek olgusu ortaya çıktı ve çiçek hastalığı, bildirimi zorunlu hastalıklardan olmuştur. 1980 yılında da çiçek hastalığının artık yeryüzünden kökünün kazınmış olduğu Dünya Sağlık Örgütü tarafından ilan edilmiştir.

■ Mikroskopun İcadı

1590 yılında Zaccharis Janssen ve oğlu Hans, bir tüpün içine dizdik-

leri lenslerin yakındaki bir cismi 10 kat yakına getirdiklerini fark ettikten sonra araştırmalar geliştirerek 1700'lü yılların başında Anton van Leeuwenhoek tarafından bir nesneyi 270 kat büyüten bir mikroskop yapılmıştır. Böylece tıp, bilim ve daha birçok alanda devrimler yapılmasına neden olan cihaz icad edilmiştir.

■ İnternetin İcadı

İnternetin büyükbabası ARPA-net'in ilk çalışmaları, soğuk savaş döneminde yapılmış. Amaç, yeni bulunan NCP (Network Control Protocol) protokolü sayesinde birbirine bağlanabilen bilgisayarlarla birbirine uzak iki askeri üs arasında bilgi akışını devamlı tutmakmış.1968 yılında artık ağır kalan ARPA-net yerine NSF-net kurulmuş ve bu sefer ağa üniversiteler de bağlanmış. Bu ağ, bugün internet dediğimiz devasa sistemin temeli olmuş.

■ Birinci İznik Konsili

Konstantin IV. yüzyılda Roma İmparatorluğu'nun başına geldiğinde, imparatorluğun uçsuz bucaksız topraklarında türlü inanışlar ve dinler bulunuyordu. Birinci İznik Konsili M.S. 325 yılında İmparator tarafın-

dan Roma İmparatorluğu'nda resmi din olacak Hristiyanlığın içerisinde tartışılan bazı konuları netleştirmek amacı ile toplanmıştır. Konsilde 318 piskopos bulunuyordu. Bu toplantı, tarihin bilinen ilk Hristiyan toplantısıdır. Günümüzdeki haliyle Hristiyanlık, bu 318 kişinin verdiği kararlarla şekillendi.

■ İlk Anayasa

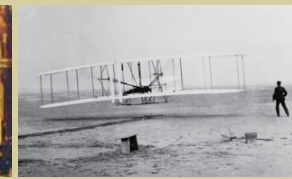
Birinci Bâbil Hânedânının altıncı kralı olan Hammurabi'nin Kanunları (MÖ 1760 civarı...), mülkiyet, sosyal sınıflar, âile ve ceza hukûkundan bahseder. Akkad dilinde yazılıp, eski kanunların sistemleştirilip, yazılmasından meydana gelen Hammurabi Kanunları 1902 yılında Fransızlar tarafından Sus şehrinde bulunup, Loure Müzesine taşındı. Dikme taşın ön ve arka yüzlerine çivi yazısıyla yontulan Hammurabi Kanunları, 282 maddeden meydana gelmektedir.

■ Bezelyeden Genetiğe

19. Yüzyılda Avusturya'daki bir manastırda kendini dine adanmış Mendel, irsiyetin temel ilkelerini melez bezelye üretmek, sayarak ve sıralayarak buldu. Bitki ve hayvan genleri Gregor Mendel'in asıl işiyken fikirleri



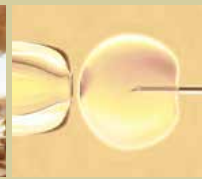
■ Rönesans



■ 12 Saniyelik Uçuş



■ Sanayi Devrimi



■ Genetik

bir süre sonra karışık insan faaliyetleri hakkında da düzgün yollar sundu. Bezelyeleri bilimsel gen çalışmalarının öncüsü oldu.

■ Rönesans

Avrupa kıtasında, 15. yüzyılda başlayıp 17. yüzyıla kadar devam eden edebiyat, sanat ve bilimdeki "yeniden doğuş" mânâsındaki bir dönemdir. Ortaçağ Avrupa'sında, insanın hiçbir kıymeti yoktu. Engizisyon mahkemelerinde yüzbinlerce insan haksız yere ve çok defâ sırf servetlerini ele geçirebilmek için öldürüldü. Papazlar çeşitli menfaatler karşılığında günahları affediyorlardı. Hattâ Cennet'ten yerler satıyorlardı. Mantık ve insanî esaslar kaybolmuştu. Rönesans hareketi bilim ve teknikteki ilerlemenin yanı sıra, insan ve tabiat sevgisini de beraberinde getirdi. Rönesansın öncüleri, sanat faaliyetlerini yanı sıra edebiyat, tarih ve arkeolojiye de önem verdiler. Resim ve tasvir anlayışı gelişti. Mimaride gotik tarzı terk edilerek barok ve rokoko üslubu geliştirildi.

■ 12 Saniyelik Uçuş

Güney Karolina'da bulunan Kitty Hawk üzerinde ilk defa yapılan ve 36 metreye çıkılan 1903 tarihli uçuş, günümüz havacılığının öncüsü oldu. Orville ve Wilbur Wright biraderler uçuşu tam olarak icat etmediler ama zamanlarının ilk insanlı, bir motor sayesinde havalanan, havadan ağır, kontrollü uçuşunu gerçekleştirdiler.

■ Sanayi Devrimi

Avrupa'da 18. ve 19. yüzyıllarda

yenı buluşların üretime olan etkisi ve buhar gücüyle çalışan makinelerin, endüstriyi doğurması, bu gelişmelerin de Avrupa'daki sermaye birikimini arttırmasına denir. Sanayi Devrimi, ilk olarak İngiltere'de ortaya çıkmış, ardından Batı Avrupa, Kuzey Amerika ve Japonya'ya sıçramış ve ardından bütün dünyaya yayılmıştır.

■ Tüp Bebek

30 yıl önce bir bebek, sıradan bir bebek gibi ağılayarak doğdu. Ama onun rahme girişi farklıydı. O, doğan ilk tüp bebektir. İngiliz Louise Brown, hayata ve bilime bakışımızı değiştirdi. 1978 senesinde gerçekleşen bu olay, biyolojik tıpta dönüm noktası oldu.

■ Demokratik Yollardan İktidara Gelen Adam Dünya'yı Kana Buladı

Adolf Hitler, diğer devletlerin desteğini ustaca kullanarak Eylül 1939'da İkinci Dünya Harbini açtı. İspanya'dan başka bütün Avrupa'yı, Balkanları, Libya'yı alarak Moskova'ya kadar yayıldı. Ancak, sonunda mağlup olarak Alman milletini felâkete sürükledi. Almanya'nın savaşı kesin olarak kaybetmesi üzerine 1945 yılında intihâr eden Hitler, tarih sahnesindeki yerini aldı.

■ 1. Dünya Savaşı

1914 yılı ortalarına doğru, Avusturya-Macaristan İmparatorluğu veliahtı, Saraybosna'yı ziyaret etti. Burası, Avusturya-Macaristan İmparatorluğu sınırları içindeydi ama nüfusunun çoğunluğu Slavdı. Ziyaret

sırasında veliaht, Sırp milliyetçi bir grup tarafından öldürüldü. Avusturya-Macaristan İmparatorluğu, katillerin Sırbistan'a sığındığını ve orada korunduğunu iddia ederek bu devlete savaş ilan etti. Bu kıvılcım, kısa sürede büyüdü. Rusya, Sırbistan'ın yanında savaşa girdi. Fransa'da Rusya'yı destekledi. Bunun üzerine Avusturya-Macaristan İmparatorluğunun müttefiki olan Almanya, Rusya ve Fransa'ya savaş açtı. Bir süre sonra da İngiltere, Fransa'nın yanında savaşa katıldı. Böylece 1.Dünya savaşı başlamış oldu. Aslında savaşın çıkış nedenlerinin başında, İngiltere ve Almanya arasındaki ekonomik yarış gelirdi.

■ 2. Dünya Savaşı

20. Yüzyılın ikinci büyük savaşı, dönemin tüm büyük güçleri olan Birleşik Krallık, Sovyetler Birliği, Amerika Birleşik Devletleri ve Fransa da Müttefik Devletler olarak, Almanya, İtalya ve Japonya; Mihver Devletler olarak katılmıştır. 100 milyondan fazla askeri personelin dâhil olduğu savaş, dünya tarihindeki en büyük savaştır. Savaşın önemli katılımcıları tüm ekonomik, endüstriyel ve bilimsel güçlerini, sivil ya da askeri kaynak farklılığı gözetmeksizin, bu savaş için kullanmıştı. Nükleer silahların kullanıldığı tek savaş olan ve Yahudi Soykırımı gibi kitlesel sivil ölümlerin gerçekleştirildiği II. Dünya Savaşı, insanlık tarihindeki en kanlı savaştır. Savaş boyunca 50 ilâ 70 milyon insan hayatını kaybetmiştir. ■

■ Talas Savaşı

■ Su Çiçeği Hastalığı

■ İnternet

■ I. İznik Konsili

■ Hammurabi Kanunları

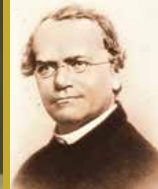
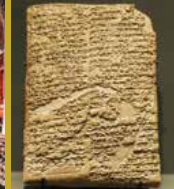
■ Gregor Mendel

■ I. Dünya Savaşı

■ II. Dünya Savaşı

■ Adolf Hitler

■ Atom Bombası / Hiroşima





Betül ERDOĞAN
betul@gencgelism.com

Ailede Güzel Düşünme ve Güzel Konuşma Kültürü

Güzel anlayışların yeşertildiği özenli düşüncelerle geliştirilen güzel konuşma kültürü, ailenin olmazsa olmazlarından birisi olarak hayata karşı anlamlı bir pencere oluşturacaktır. İnsan, aile, okul ve toplum içerisinde şekillenen sosyal bir varlıktır. Bu şekillenme sırasında kişi aldığı mesajları, beyninde, hoşlandıklarını haz, hoşlanmadıklarını ise acı olarak kodlar.

Çocuk eğitiminin 0-3 ve 3-6 yaş aralığı, ilk ve kalıcı şekillendirmeyi oluşturacağı için özellikle bu yaş aralıkları, üzerinde önemle durulması gereken dönemlerdendir. Çocuğun bedensel ve ruhsal gelişiminin hemen hemen hepsinde ailenin hâkim olduğu bu dönemde atılacak tohumlar, ileride yeşerecek filizlerin kalitesi ni belirleyecektir.

6 yaşından sonraki dönemlerde çocuğun şekillenmesinde okul gibi dış etkenler de etkili olmaya başlayacaktır ki, aile çocuğun her girdiği topluluktan sonra 'virüs taraması' yapmak zorunda kalacaktır. Davranışsal olarak olumlu olmayan pek çok unsur; küfürlü, argo konuşmalar, anlamsız sözcük demetleri, hoş olmayan beden dilleri, vb. çocuğun dünyasında haz olarak kodlanmaya başlayacak ve bu nedenle aile sürekli

virüs güncellemesi ile çocuğun beyninde doğru kodlamalar yapmasına yardımcı olacaktır.

Kendisi ve toplum için 'güzel insan' yetiştirme çabasında olan aileler, çocuğun bilgi donanımının yanında davranışsal eğitimlerine de özen göstermelidir. Giderek çarpıklaşan konuşmalarımızın farkındalık oluşturularak düzeltilmesi ve güzelleşmesini sağlayacak en etkili kurum, toplumun çekirdeği olan aile olacaktır.

Çocuğun toplum içinde etkili iletişimi daha başarılı olmasında en etkin unsurların basında gelen 'güzel konuşma ve hitabet' konusunda ailenin dikkat etmesi gerekli adımlar şunlar olacaktır:

- Çocuğun konuşmasını sabırla ve ilgiyle dinleyerek özgüven aşılanması,
- Çocuğun kurduğu cümlelere olumsuz tepkiler verilmemesi, ani çıkışlarda bulunulmaması,
- Konuşmadan önce iyi bir gözlemci olmasına ve düşünerek konuşması konusunda yardımcı olunması,
- Konuşmasında karşı tarafın duygu ve düşüncelerine önem vererek, konuşma alışkanlığı kazandırılması.

Aile içinde güzel konuşmayı engelleyici davranışlar şunlardır:

- İğneleme,
- Aşğılama,

- Söylediklerini dinlememe,
- Olumsuz eleştirilerde bulunma,
- Tersleme ve konuşmalarına değer vermeme...

Aile içinde güzel konuşmayı olumlu yönde etkileyici davranışlar ise şöyledir:

- Gönülden, samimi dinlediğini hissettirme,
- Ailevi kararlarda çocuğun fikirlerini de almak,
- Çocuğa konuşma gelişimi konusunda zaman ayırmak,
- Tahammül etmek,
- Özgüven kazandırmak ve takdir etmek,
- Birlikte dramatizasyon oyunları oynamak...

Çocuk, anne ve babanın eline verilmiş en nadide emanet! Anne-babanın en büyük sorumluluğu, bu emaneti doğru ve güzel bir şekilde işlemek... Çocuk üzerinde en kalıcı eğitim ise anne ile babanın ağzından çıkan sözcükler kadar, yaptığı davranışlar olacaktır. Çünkü en etkili model, yine aile bireyleridir. Güzel anlayışların yeşertildiği özenli düşüncelerle geliştirilen güzel konuşma kültürü, ailenin olmazsa olmazlarından hayata pencere oluşturacaktır. Güzel düşüncelerle güzel konuşuran anlayışların gelişmesi dileği ile... ■



Cengiz ERENGİL
www.cengizerengil.com

Proaktif Dilin Sihirli Gücü

Dilimizle yaşamlarımızı programlıyoruz. Tepkilerimizin arkasında dilimiz, düşüncelerimiz, tutumlarımız, inançlarımız, değerlerimiz ve geçmiş deneyimlerimiz yani algı filtrelerimiz var. Düşmenize her basıldığında öfkeleniyorsanız, kontrolünüz başkalarının elinde demektir.

Stephen Covey, beynimizin sol yarımküresinin mantık ve konuşmayla, sağ yarımküresinin ise duygular ve hayal gücüyle ilgili olduğunu, beynimizin tamamını kullanmamız gerektiğini söyler. Sağ beynimizi geliştirmemiz için görüş açımızı genişletmeyi, yani düşüncelerimizi ve hayallerimizi genişletmeyi, ilkelimizi ve değerlerimizi geliştirmeyi önerir. Yine sağ beynimizi geliştirmek için, gözümüzde canlandırma ve onaylamayı, yani görselleştirme ve olumlama, kişisel misyon bildirimimizi geliştirip uygulamayı, kişisel liderliğimizi, vizyonumuzu geliştirmeyi, yaşamımızı bunlarla düzenlemeyi önerir.

İyi bir "olumlama" nasıldır?

İyi bir olumlama kişiseldir, olumludur, şimdiki zamanlıdır, görseldir ve duygusaldır.

Covey'in örneği şöyledir:

"Çocuklarını yaramazlık yaptıklarında onlara bilgece, sevgiyle, kararlı bir biçimde ve özenle (olumlu) tepki gösteriyorum (şimdiki zaman), bu bana (kişisel) derin bir doyum

duygusu (duygusal) veriyor. Sonra bunu gözlerimin önünde canlandırıyorum. Her gün birkaç dakika ayırarak, zihnimi ve bedenimi tam anlamıyla gevşetiyorum. Çocuklarımla yaramazlık edebilecekleri durumları düşünüyorum. Hayal ediyorum. Oturduğum koltuğun yumuşaklığını, ayaklarımla altındaki halının dokusunu hissediyorum. Kızımın tepemin atmasına yol açabilecek bir şey yaptığını ve benim de yukarıdaki olumlama uygulamadığımı görüyorum. Sevgi, güç ve özenle karşılık verdiğimi görüyorum. Bu senaryoyu istediğim zaman değiştirebilirim."

Dr. Harry Alder'den zihinsel imgeleme üzerine:

Başarılı bir NLP eğitmeni ve yazar olan Dr. Harry Alder, üst düzey liderlerin ve başarılı sporcuların "başarılarını" bir gerçeklik haline gelmeden çok önce kendi zihinlerinde yaşadıklarını ve ona odaklandıklarını söyler. Geleceği betimleme ya da geleceği hayal etmeye ilişkin bu sürecin, NLP'de "Zihinsel Prova" olarak adlandırıldığını belirtir. Yaratıcı hayal gücü, sevgi ve zihinde canlandırma teknikleriyle güçlendirilmiş bir sağ beynin, eleştirel ve kendini çözümleme meraklısı olan sol beyni dengeleyeceğini ve tüm beynin birlikte, dengeli ve bütünlüklü çalışmasıyla insanın liderlik ve iş hayatı dâhil, yaşamının bütün yönlerinde mükemmel bir başarı elde edeceğini

Nasreddin Hoca'dan Bilgelik Işıkları

Hikâyeler ve mecazlar, bilginlikle iletişimi sağlayan araçlardır. Şunu her zaman hatırlayalım ki, gerçek değişim ve dönüşümler her zaman bilginlikle ilgili yani bilgelik alanıyla ilgilidir, bilgin ya da bilgi alanıyla değil. En beğendiğim hikâyelerinden birinde mahallenin yaramaz çocukları Hoca'nın ayakta kalmasını çalmak için ona kavak ağacına tırmanmasını teklif ederler. Hoca kabul eder; fakat tırmanmadan önce ayakta kalmasını çıkarır ve belindeki kuşağın içine sıkıştırır. Sonra ağaca tırmanmaya başlar. Çocuklar aşağıdan bağırlarlar: "Hocam ayakta kalmasını neden yanına alıyorsun?" Hoca cevap verir: "Belki kavaktan öte yol vardır." **Kavaktan öteye giden yol, ego-dan öteye giden yoldur.** Bu bana "Path Beyond Ego" adlı Kişilik Ötesi Psikoloji kitabını anımsatır. "Egonun Ötesine Giden Yol" anlamına gelmektedir. ■

İngilizce deLisi

Değerli İngilizce öğrenmek istediniz; Ama bu güne kadar bir türlü başlayamadınız. Şimdi İngilizce öğrenmek isteyenlerin mutlaka başvuracağı kaynağı bir site var: www.ingilizcedelisi.com Düşünme kara kara. İngilizce Öğrenmeye başla!

OlumlamaLar.Com

Hayattan istediklerinize bir türlü kavuşamıyor musunuz? Moral ve motivasyonunuz mu düşük? Kendinizi yenilemeye mi ihtiyaç duyuyorsunuz? www.olumlamlar.com'a gelin, Yeni Başlangıçlara Yelken Açın

Dünyada En Çok Konuşulan Diller

Çok geniş anlamıyla dil, düşünce, duygu ve güdüler, doğrudan doğruya ya da dolaylı olarak bildirmeye yarayan herhangi bir anlatım aracıdır. Bir başka deyişle, insan vücudunun vazgeçilmez bir fonksiyonu olan dil, bebekliğimizde hayatta kalmamızı sağlarken erişkinliğimizde de istediklerimizi elde etmek, başkaları ile iletişim kurmak, eğlenmek amacıyla kullandığımız bir araçtır. Toplumsal düzlemde baktığımızda dil, insanların arasında anlaşmayı sağlayan ortak bir bağdır. Dünyada bilinen 250'ye yakın dil bulunmaktadır. Peki, dünyada en çok hangi diller konuşuluyor, cevaplar sizi şaşırtmasın:

10. Fransızca

Konuşan sayısı: 129 milyon.

Bütün dünyaca en romantik dil olarak kabul görmüş Fransızca'yı konuşan ülke sayısı o kadar çok ki: Belçika, Kanada, İsviçre, Kamerun, Haiti... Tabi Fransa'yı da unutmamak lazım...

9. Malayca-Endonezce

Konuşan sayısı: 159 milyon.

Malayca'yı hem Malezya ve hem de Endonezya halkı konuşmaktadır. Malay dilinin birçok lehçesi olmakla birlikte, en çok konuşulan Endonezce olanıdır. Bu lehçelerin kökeninin aynı olması, en çok konuşulan dil listesinde 9.sırada olmasının nedeni. 18000'e yakın adadan oluşan

Endonezya, dünyanın 6.kalabalık ülkesidir. Endonezya'nın 2 geniş bölümüne sınırı olan Malezya'nın en tanınmış şehri, başkenti olan Kuala Lumpur'dur.

8. Portekizce

Konuşan sayısı: 191 milyon.

Portekiz, küçük bir ülke olmasına karşın dilinin bu kadar çok konuşulması şaşkınlık yaratıyor değil mi? 12.Yüzyılda İspanya'dan ayrılarak bağımsızlığını ilan eden Portekiz ülkesinin dili, Vasco de Gama ve Prens Henry gibi kâşifler sayesinde tüm dünyaya yayılmıştır. Portekizce, Brezilya, Makau, Angola, Venezuela ve Mozambik ülkelerinde konuşulmaktadır.

7. Bengalce

Konuşan sayısı: 210 milyon.

Bengalce, 120 milyonu aşan nüfusa sahip Bangladeş'in dilidir. Nüfusu hızla artan Hindistan'la çevrili olması nedeniyle dünyada Bengalce'yı konuşan insan sayısı, sanılanın da üzerindedir.



Çeviri: **Beyza Bozok ŞENER**
bzbozok@hotmail.com



6. Arapça

Konuşan sayısı: 246 milyon.

Dünyanın en eski dillerinden biri olan Arapça, Orta doğu'da konuşulmaktadır. Suudi Arabistan, Kuveyt, Irak, Suriye, Mısır, Ürdün, Lübnan gibi Arap ülkelerinin anadilidir. Bunun haricinde Kur'an'ın da dili olması sebebiyle, farklı ülkelerdeki birçok Müslüman da Arapça konuşabilmektedir. 1974 yılında Birleşmiş Milletler'in 6. dili olarak kabul edilmiştir.

5. Rusça

Konuşan sayısı: 277 milyon.

Medyanın sıkça duyduğumuz Mikhail Gorbachev, Boris Yeltsin ve Yakov Smirnoff gibi kommunist liderler, milyonlarca Rusça konuşan insandan sadece birkaçı... Birleşmiş Milletlerin 6 dilinden biri olan Rusça, sadece Rusya'da değil Belarus, Kazakistan, Türkmenistan ve Amerika'da da konuşulmaktadır.

4. İspanyolca

Konuşan sayısı: 392 milyon.

Dünya'da okullarda 2. veya 3. dil olarak öğretilen bir dil olmasının yanı sıra İspanyolca; İspanya, Küba, A.B.D ile Güney ve Orta Amerika'nın tamamında konuşulmaktadır. Amerika Birleşik Devlet'lilerin yoğun ilgisi nedeniyle İspanyolcadan İngilizceye birçok kelime geçmiş; Tornado, bonanza, patio, quesadilla, enchilada bunlardan bazıları...

► Kaynak: listverse.com

3. Hintçe

Konuşan sayısı: 497 milyon.

Hintçe, kalabalık nüfusa sahip Hindistan'ın anadili olmakla birlikte, birçok lehçeyi kapsamaktadır. Birçokları tarafından pek yakında Çin'in nüfusunu aşması tahmin edilmesine karşın Hindistan'da İngilizcenin büyük oranda kullanılması, Hintçenin dünyada en çok ilgi gören diğer lisaların önüne geçememesine neden olmaktadır. Hintçe öğrenmek istiyorsanız, komediden romantüğe her türünden binlercesi bulunan Hint filmleri izlemeniz yeterli.

2. İngilizce

Konuşan sayısı: 508 milyon.

Dünyada en çok ülkenin resmi dili olan İngilizce; Yeni Zelanda, Zimbabve, Karayipler, Hong Kong, Güney Afrika, Kanada, A.B.D, Avustralya, İngiltere gibi yeryüzünün dört bir tarafına yayılmış ülkelerdeki insanların ortak dilidir.

1. Mandarin

Konuşan sayısı: 1 milyarın üstü.

Supriz! Yeryüzünün en çok konuşulan dili, en kalabalık nüfusa sahip olan Çin'e ait... Mandarin, Çincenin en yaygın lehçesidir. En çok konuşulan 2. sıradaki İngilizcenin, tam 2 katı konuşma oranına sahip olması, Mandarin'in öyle pek kolay öğrenilebildiği anlamına gelmesin. Mandarin dilindeki her bir kelimenin 4 farklı söyleyiş şekli olabilmekte. Başlangıç seviyesi, bu dili öğrenen bir kişi için çok zorlayıcı olsa gerek... Ancak 1 milyardan fazla insan konuştuğuna göre biraz uğraşmayla isteyen herkes bu dili konuşmayı kotarabilir! ■

Zenginlik, para kazanma yeteneğine mi bağlıdır?

Zengin olmanın tek yolunun başkalarından para koparmak olduğuna inanan birçok insan vardır. Bu yanlış, bir anlamda hayatın kendisinden ayrı düşmektir ve bu tip insanlar, tüm hayatlarını başkalarından aldıklarını koruyarak harcarlar. Ve bu onlar için bir yasa haline gelir. Ama hayat böyle değildir. Önce Allah'ın âlemini ve onun doğruluğunu arayın ve her şey size verilecektir. Her şeyden kasıt nedir? Yiyecek, giyecek, barınak ve insanın ihtiyaç duyduğu her şey... Yaşamın yasasını bir kez anladık mı, her şey bilince bağlı bir düzende gelişir, iyiliğimiz için başkalarıyla yarışmak zorunda kalmayız. İyiliğimiz, başkalarına bağlı değildir. Yasayı kullanmamıza bağlıdır. İnsanları sınırlayan ve zenginlikten mahrum kılan yanlış inanışlar şunlardır:

- Zenginliğin şansa bağlı olduğuna inanmak yanlıştır.
- Zenginlik, yalnızca "para kazanma" yeteneğine bağlı değildir.
- Zengin olmanın günahkârlık olduğunu düşünmek yanlıştır.
- Cimriliğin erdem olduğunu düşünmek yanlıştır
- Zengin bir hayat sürmenin, gelecek için mal ve para depolamak olduğuna inanmak yanlıştır.
- Zengin olmak için kötü olmanın şart olduğuna inanmak yanlıştır.

Kötü olan para değil, parayı çok fazla sevmek ve onu tüm iyiliklerin kaynağından önde tutmaktır. ■

► Kaynak: % 100 Düşünce Gücü, Jack Ensigh Addington



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





Bilgi Çağında Etkili Bir Başarı Metodu: NLP

Başarı, sözlük anlamıyla, başarıma işi veya başarılan iş, muvaffakiyet anlamındadır. İnsanlar başarıyı tanımlamakta zorlanırlar. Başarı tanımınız yoksa başarılı olma şansınız da yoktur. Başarı deyince herkesin aklına farklı şeyler gelir. Başarı her-kese göre farklı bir anlam taşımaktadır ki, herkes kendi başarı tanımını doğrultusunda başarı elde edebilsin. Aksi halde herkes aynı şey için çabalar ve büyük bir kaos oluşurdu. Kendi başarı tanımınızı sadece siz yapabilirsiniz. Çoğu insan için başarı kriterleri aynıdır; genelde iyi maddi gelir getiren bir kariyer, büyük bir ev, lüks bir araba, birikmiş para, vb.

Para, başarı mı demektir?

Başarı hakkında yapılan tanımlamalardan en yaygın olanı ve en yanlış olanı da nitekim aynıdır: Başarının parayla eş tutulması... Pek çok insan, para biriktirdiği zaman başarılı olacağına inanır. Oysa zenginlik, kendiliğinden mutluluk ya da başarı getirmez. Eğer başarıyı mutlulukla ölçüyorsak, o zaman da mal varlığımız bizi mutlu etmeye yetmeyeceği için

başarılı da kılamaz. Başarı gerçekte bir yaklaşımdır.

Kimine göre başarı, kişinin, yapmayı kafasına koyduğu şeyleri yapabilmeyi ve gerçekten fark yaratan bazı şeyleri yaratabileceğini kendine ve başkalarına kanıtlamasıdır. Bir yerde, sahip olduklarımızın değerini bilip, sahip olmadıklarımız için üzülmeyi-miz zaman zaman başarılı sayılırız. Eğer sizin de hala bir başarı tarifiniz yoksa öncelikle bir tarif üzerinde düşünmekle işe

başlamalısınız. Eğer başarılı olmak istemiyorsanız zaten böyle bir angarya ile uğraşmanızın bir anlamı yok. Boş verin gitsin...

Başarı bazı insanlar için her zaman ulaşılmazdır, ne yapılsa yapılsa kendilerini hiçbir zaman başarılı saymazlar. Ne kadar çok kazanırlarsa kazansınlar, ya da ne kadar unvanları olursa olsun başarının kendileri için ne ifade ettiğini bilmedikleri için başarının tadına varamazlar.

Bilgi çağında başarı kavramı

Günümüz insanı, gelişmeye, değişmeye ve başarmaya, geçmişe oranla çok daha fazla ihtiyaç duyuyor. Koşullar artık çok hızlı değişiyor. Değişime ayak uyduramayanlara karşı acıması olmayan bir bilgi çağında yaşıyoruz. Bugün en kolay günü yaşıyoruz; her geçen gün biraz daha zor olacak. Mazeretlere sığınmanın, ağlamanın bir faydası olmadığını da acı tecrübelerle yaşadık ve başarı yolunda kendimizi yapayalnız bıraktık. Elbette başarıya kendi kendimize ulaşacağız. Ancak bu yolda yürürken

yanımızda olan herkes, aslında başa-rımızda bir etken, bir yardımcıdır.

Başarıya ihtiyacımızın insani temel ihtiyaçlar seviyesine yükseldiği bu günlerde aslında hepimiz başarılı olmak istiyoruz. Başarılı olduğumuzu düşünmediğimizde depresyon krizleri hayatımızı sarıp sarmalıyor. Bu nedenden dolayı başarının arkasından gelişim, gelişimin arkasından da değişim doğuyor. "Başarıya, ihtiyacım var" diyebilirsiniz. Başarıyı anlamak ve yaşamak, bu noktada kişisel gelişimle daha kolaylaşıyor. Kişisel gelişim yöntemleri, her alanda olduğu gibi yaşadığımız gerçekliğin farkında olmamıza yardımcı oluyor. Yaşadığımız her anın, her duygunun bize anlamını kazandırıyor sanki. Kişisel gelişim yöntemleriyle, elde ettiğimiz başarının farkına varıyoruz. Bu yöntemlerden en etkili NLP'dir.

NLP nedir?

1. NLP, bir yöntemdir

Her davranışın bir yapısı vardır. Bu yapıyı öğrenebilir, değiştirebilir ve modelleyebiliriz. Algılarımızla da hangi davranışın yararlı ve etkili olduğunu anlayabiliriz. NLP, kendimizin ve başkalarının dünyayı nasıl algıladığını açıklar. Şu an dünyadaki en gelişmiş yöntemdir.

2. NLP, bir davranış biçimidir

Merak ve macera duyguları tarafından biçimlendirilmiştir. Hayata, az rastlanan bir öğrenme fırsatı olarak bakar. Öğrenmeyi etkin kılar. İnsanları etkileyen iletişim biçimleri ve nele-rin öğrenmeye değer olduğu konularında ustalaşmayı amaçlar.

3. NLP, bir teknolojidir

NLP, istenen sonuçları gerçekleştire-

cek düşünceleri, sistemleri ve teknikleri sunar. NLP, kişinin algılarını ve bilgilerini, arzu edilen harika kendilerine ulaşmak için organize eder.

4. NLP, bir bilimdir

Çünkü NLP'yi oluşturan birçok çalışma, uzun süren araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur.

5. NLP, bir sanattır

Mükemmeli yakalamış, konusunda dahi olan insanların, o sonuçlara nasıl vardığını modelleyen bir ustalık işidir.

Davranış değişikliği tesadüfen ortaya çıkmaz

Aynı zamanda hedefleriniz için harekete geçmek de önemlidir; çünkü kişi herhangi bir girişimde bulunmadığı sürece hiçbir şey gerçekleşmez. Düşünsenize, duş alırken aklımıza bir sürü fikir gelir. Belki de o fikirler sizi milyarder yapacak değerdedir; ama harekete geçmediğiniz için hiçbir anlamı yoktur. Duştan çıktıktan sonra o fikirler için harekete geçmezsiniz. Kısacası NLP, yani **Nöro Linguistik Programlama**, yaşamdan istenilenlerin elde edilmesi için düşünme, gözlem ve eylem üzerine kuruludur.

Hedefi bilmek çok önemlidir. İnsanların çoğu bilinçli hedeflere sahip değildir. Bazıları ise ne istediklerini değil, sadece ne istemediklerini bilirler.

Yarın at yarışlarına gittiğinizi, bir ata 10 Lira yatırdığınızı ve kazanmak için gittiğinizi varsayalım. Tahmin yürütürsek, siz yarıştaki en hızlı atı seçmeye çalışırsınız. Bu sadece bir tahmin, atlardan (bu konuda hiçbir bilgiye de sahip olmadığımızı varsa-

yalım) anlayan birilerinden bilgi alı-r; kriterleri, yüzdeleri, önceki yarış sonuçlarını, sonuçta elinize geçirdiğiniz her bilgi kırıntısını değerlendirirsiniz. Paranızı sokağa atmış olacaksınız. Bunu yaparken ufak bir olasılık bile olsa, sokağa attığınız paranın bir getirisi olmasını sağlamaya çalışırsınız. Ne dersiniz? Haksız mıyım? Bu arada ne yapmayacağınızı söyleyeyim:

Oradaki gişeye gidip parmaklıkları arkasındaki adama: "Ben çok merhametli biriyim. Bildiğiniz zavallı bir at var mı? Hiç kazanma şansı olmayan bir at. O atın üzerine 10 Lira yatıracağım. O ata para yatırıp atın moralini yüksek tutmak istiyorum. Zavallı atın kendisini iyi hissetmesini yardımcı olmak istiyorum. Sadece ata, birisinin ona inandığını göstermek istiyorum." demezsiniz. Size de şaşırtıcı gelmiyor mu?

Burada bir at yarışıyla ilgili bir öykü anlatıyoruz. Bu hikâyeyi okuyan insanlar, "hangi şapşal, kaybedecek zavallı bir at üzerine para yatırabilir ki?" diye düşünür.

En yavaş ata para yatırmak kadar saçma bir fikir olabilir mi? İnsanlar bunu hayatlarında hep yapıyorlar. Hedeflerimize giderken hepimiz bunu yapıyoruz. Hep kazanmama üzerine oynayarak... Hedefimiz için gereken bedeli ödediğimiz halde, hâlâ "acaba ya olmazsa"nın hesabını yapıyoruz... ■

Nip ile Başarının Anahtarları

1. Ne istediğinizi bilmek,
2. Hemen harekete geçmek,
3. Hedefe yaklaşıp yaklaşmadığınızı anlayıp sonuçları değerlendirmek,
4. Hedefe ulaşmaya kadar davranışınızı değiştirebilmek yani peşinden gittiğiniz hedefler için esnekliğe sahip olmak.■



Hayatınızdaki tüm sorunları kökünden çözmek için tıklama zamanı:

www.telkinCDler.com





Ebru EREN
ebrueren@yandex.com



NLP ile Mükemmeli Yakalayın

Daha hızlı, daha etkili, daha başarılı sonuçlar için bize yardımcı olacak bir teknik, bir araç, bir yöntem olan NLP'den bahsetmek istiyorum bu yazımda. Kişisel gelişim kitaplarının çoğunun konu edindiği, yaşam koçlarının hakkında seminerler, eğitimler verdiği bir teknik olan NLP'nin olağanüstü dünyasını incelemeye ne dersiniz? Kısaca NLP olarak bilinen Neuro Linguistic Programming hakkında bazı bilgilerden söz etmek istiyorum.

Hepimiz hayatlarımızın belli bir noktasında yavaşlar, durur ve kendimize bakarız. Sonra arkamızı dönüp "nereye kadar yol almışım acaba?" diye merak ederiz. Kendimizi soru yağmuruna tutup bir arayış içerisine gireriz. "Nasıl daha hızlı ilerleyebilirim, ailem ve arkadaşlarımla daha kolay iletişim kurabilmemin yolu nedir, iş hayatımı nasıl daha verimli hale getirebilirim?" gibi soruları da yanımıza alıp "kendimizi" keşfetme yolculuğuna çıkarız. Yolumuz açık olsun... Peki, nereye varacağız? İç dünyamızın keşfi belki başarılı olacaktır, belki hiç fayda sağlamayacaktır.

NLP Nedir, Ne Değildir?

1970'li yıllarda başarılı terapistlerin "dili nasıl kullandıkları" incelenmiş ve aynı kalıplar kullanılarak benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür. İlk olarak bu şekilde ortaya çıkan NLP, zamanla etkili sonuçlar veren tekniklerin geliştirilmesiyle hızla popülerleşmiştir. Psikoloji, dilbilimi, sosyoloji gibi farklı disiplinlerden beslenerek ilerlemeye devam etmektedir ve günümüzde pek çok alanda "sistematik" olarak NLP'den yararlanılmaktadır.

NLP'nin *Neuro* kısmı, bütün duygularımızı, düşüncelerimizi ve bun-



ların kendi bedenimiz üzerindeki etkilerini kapsar. NLP ile düşüncelerimizi ve duygularımızı yönetebiliriz. *Linguistic* kısmı, içsel konuşmalarımızı, duyduklarımızı, dinlediklerimizi kapsayan iletişimin alt yapısıdır. Kendi içsel konuşmalarımız bazen bizi çıkmaza sokabilir. Uzun süre bu sıkıntılı durumu kendi kendimize tekrar ettiğimizde, bu durum, var olan sorunu daha da büyütecektir. *Programming* kısmı ise, bütün bu değişim süreçlerini, etkili ve kalıcı bir alışkanlık olarak bilinçaltımıza yerleştirme sürecidir. Bir şeyi bir kez yapmak ya da düşünmek, onu hayatımızı sonuna kadar yapacağımız anlamına gelmez. Programlama kısmı, değişimi gelecekte de yaşamamızı sağlayacak olan alışkanlık kalıplarını oluşturmamızı sağlar.

İlk başta da belirtildiği gibi "Konuşarak Zihin Programlama" anlamına gelen NLP, etkili ve sonuç veren şekilde iletişim kurmayı ifade ediyor. NLP, herhangi bir alanda başarılı insanların bu başarıya ulaşmasını sağlayan davranış kalıplarını ve zihinsel yöntemleri detaylı olarak gözlemeye yarayan araçlara sahip

bir tekniktir. NLP'nin bu araçları ile elde ettiğimiz bilgileri o alanda sıkıntı çeken kişilere öğretmek onların da başarılı olması sağlayabiliriz. İnsanı bir bilgisayara benzetirsek NLP, bu bilgisayarı nasıl kullanacağımızı öğreten bir teknolojidir. Her bireye, sahip olduğu potansiyelin farkına varması ve bunu daha etkin kullanması için yönlendirme amaçlı stratejiler içerir.

NLP bir terapi yöntemi değildir. Ancak bir terapiden çok daha hızlı ve kalıcı olarak sorunları çözebilmektedir. NLP, bir gelişim ve değişim modelidir. İnsanlara sağlıklı düşüncelerini, duygularını etkili bir şekilde kontrol edebilmelerini ve bu değişimi kalıcı hale getirebilmelerini öğretir.

NLP, Hangi Alanlarda Fayda Sağlar?

NLP, insanların kendi "bilinçsiz zihinsel süreçlerinin" farkına varması ve onları güçlendirecek şekilde yönlendirmesi amacıyla kullanılmaktadır. Pek çok alanda NLP kullanıldığından söz edebiliriz. Mesela, firma çalışanlarının yönetilmesi, sporcuların performansının artırılması, eğitim sisteminin etkili hale getirilmesi, öğrencilerin sınav kaygısının azaltılması, ikna edici satış teknikleri ile satışların artırılması gibi birçok alanda NLP'den faydalanılıyor. Hatta büyük firmaların üst düzey yöneticileri görevlerine hazırlanmadan önce NLP uzmanlarından yardım alıyorlar ve birçok liderin yararlandığı NLP danışmanı var. Görüldüğü gibi terapiden eğitime, insan kaynaklarından



pazarlamaya, organizasyondan liderliğe, spordan sanata birçok alanda NLP'nin iz ve etkilerinin olduğunu söylemek mümkündür.

NLP ile "Öğrenmeyi Öğrenmek"

NLP, insanların zihinsel yöntemlerinde nerede zayıf kaldıklarını keşfetmek ve bunun yerine "etkili zihinsel yöntemleri" o kişilere, kişilik yapılarına uygun şekilde "öğretmek" üzerine kuruludur. Her insanın bireysel farklılıkları olduğunu düşündüğümüzde, uygulanacak yöntemler kişilerin yapısına ve ihtiyaçlarına göre şekillenir. Farklı şekilde motive oldukları için farklı yollarla "başarıya" doğru giderler. Elbette bu süreçlerde zorlama ve dayatma söz konusu değildir. Kişiler, iç çatışmalardan uzak, tüm benlikleriyle güçlü bir şekilde "hedeflerine" doğru yönelip başarıya ulaşacaklardır.

Öğrenmeyi öğrenmek ve yaşam boyu öğrenmek... Bu iki kavram aslında çatışmıyor ve birbirleriyle oldukça bağdaşır. NLP, aslında "yöntem geliştirme" yöntemidir. Başarıya ulaştıran yöntemlerin öğrenilmesi ve insanlara öğretilmesi amacıyla kullanılan bir araçlar bütünüdür. "Öğrenmek" ve "Öğretmek" NLP'nin özünde vardır.

NLP'nin 10 Temel Varsayımı

1. Başarısızlık yoktur, sadece sonuç vardır.
2. Birinin yaptığını bir başkası da yapabilir.
3. Harita bölgenin kendisi değildir.
4. Biz değişim için gereken tüm kaynaklara sahibiz.
5. İnsanlar kendi hayatlarını kendileri şekillendirir.
6. Her sorunun mutlaka bir çözümü var.
7. Her insan, kendi zihninin hükümdarıdır.
8. Bizler her zaman düşündüğümüzden çok daha fazla şeye sahibiz.
9. Bir seçenek, seçeneksizlikten daha iyidir.
10. Değişmek ya da acı çekmek, bu bir seçimdir. ■



NLP'de Dil ve Temsil Sistemi:

Dil bir temsil sistemidir. Sözcükler gibi görünüşleri, sesleri, duyguları, tatları ve kokuları da düşünebiliriz. Dil, birincil temsil sistemi değildir. Duyusal deneyimler gibi birincil bir deneyim değildir. Dil seslerle taşınır. Dil, dijital temsil sistemi olarak da anılır. Çünkü sözcükler dijitaldir. Hiç deneyimlemediğimiz, var olmayan ya da var olmayan şeyler hakkında konuşurken, dili kullanırız. Örneğin, yeşil bir filden söz edebiliriz.

Sözcükler deneyimlerimizin çapaları olarak da kullanılırlar. Sözcükler hal oluşturmurlar, fikirleri ve anlayışı yansıtır. Sözcükler bir mecaz (metafor) olarak da kullanılır. Kendilerinin dışında ve ötesindeki bir şeyi işaret ederler. Örneğin, parmağımla gökteki Ay'ı işaret ettiğimi düşünün. Ay mı önemlidir, parmak mı? İşareti, işaret ettiği şeyle, varılacak hedef noktasıyla ya da ulaşılacak sonuç ile karıştırmamalıyız.

Duyumsal deneyimlerimizi sözcüklere döktüğümüzde, deneyim, içsel filtreler denen üç dönüşüm geçirir:

Silme: Deneyimin bazı yanlarını dışarı bırakır.

Çarpıtma: Deneyimin bazı yanlarına, diğer yanlarından daha fazla ağırlık veririz.

Genelleme: Bir deneyimden hareketle, deneyimler sınıfıyla ilgili genellemeler yaparız.

tasarım
concept
design
interior
architecture
landscape
urban
planning
visualisation

GENÇ MİZAH



Gökseil ERKİLİÇ
bayfenomen@hotmail.com

■ Büyüdüğünde çok canlar yakacak(!)

Ebeveynler kızlarını övmek için şu sözü dile getirirler: "Kızımı bir tabur askerin içine bıraksam, gözüm arkada kalmaz!"

Bu sözü ilk defa duymuş gibi yüzünüzü çemkirmeyin harflerime bakarak. Ben söylemiyorum. Neyse, bu ne tuhaf sözdür allasen, asker olsam üzüldür hemen firar ederdim! Kız ailesi, kızlarının erkeklerle yüz vermediklerini düşünür ve mutlu mesut yaşar. Fakat erkek çocuğu olanların durumu tam aksi istikamettir. Oğulları ne kadar çok kızla gönül eğlendirirlerse bununla acayip gurur duyarlar. "Nermin teyzesi bizim oğlan da çok çapkın, kızlar rahat bırakmıyor oğulcuğumu..." diye övgü dolu sözler söylerler komşu kadınlarla. Daha çocuk ana okulu yaşında iken bile: "Büyüdüğünde çok canlar yakacak bu, baksana şimdiden kızlar onunla oynamak istiyor." diyen anaların, büyüdülerinde de bu gibi sözleri dillendirmeleri normal tabi...

■ Bir evliliği bile yürütemedi!

Evlilikte anonim olmuş davranış şekillerimiz vardır. Üstelik bu davranışlar belli memlekete has davranışlar da değil... Evlenirsin; beş, altı ay sonra herkesin dilinde bir "çocukları olmuyor mu acaba?" sözü... E, sana ne! Yok, öyle bir tepki veremezsin, kendini ispatlamalısın... Çünkü kime gitsen, kimler size gelse, hep sana acıyarak konuşurlar. Dayanamazsınız bu bakışlara ve gaza gelip hemen cevabı verirsiniz. Çocuk eve katıldı mı, işyerine eli boş gidemez-

sin, illa bir tatlıyla seni işyerine alırlar. E, çocuk bu, hasta falan oluyor, onun için de araç gerekiyor. Borç harç, araba alırsın. "Kardeş araban hayırlı olsun, ne zaman islatacağız?" diye takılmalar başlar ve susmazlar hedeflerine varncaya kadar. Sen arabayı, çocuk da altını ıslatır, zararda olan bir tek sensindir. Diyelim ki çocuk sayısında artış oldu, bu sefer yeni bir eve çıkarsın; herkes "hayırlı olsun"a gelir. Onları ağdırmak için alışveriş yaparsın, masraf, masraf üstüne olur... Eşinle mutlu olduğun için yaparsın ama bir bakmışsın ki akrabalar eşinle olan aranı açmayı başarmışlar... Bir bakmışsın ki adliyedesin ve ismini birisi çığırıyor... Dışarı çıktığında dul olursun, herkes sana son sözünü söyler: "Bir evliliği bile yürütemedi! Yazıklar olsun sana!"...

■ Ebe

Ebe ebe nerede?
Su doldurur derede.
Dere boyu çalılık,
Derede olur balık,
Şu ebe de ne alık.
Öltamı attım,
Balığı tuttum.
Balık suya dalamaz,
Ebe beni bulamaz.
Bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi
Bunu kim dedi,
Diyen dedi on yedi,
Yağlı böreği kim yedi?

İşte böyle şeyler ezberleyerek büyüyen çocukların cümlelerinde ileri dönemlerde anlamsızlıklar görülmesi gayet normaldir. Konudan konu-

ya atlayışlar, arada bir laf sokmalar, "Derede olur balık" sözüyle balığın mekânını öğrenmeler, balıkla ebe'nin bağdaştırılması ve ebe ile dalga geçişler derken, tekerleme mi uzun geliyor ki acıktığından börek diye sayıklamalar... Bunları hakikaten kimler uydurmuştu? Her çocuk üzerine düşen görevin, bunları ezberlemek olduğunu bildiğinden, anlamına bakmadan ha bire ezberliyor.

■ Cam

Bir cam
İki cam
Üç cam
Dört cam
Beş cam
Altı cam
Yedi cam
Sekiz cam
Dokuz cam
On cam
Bu da benim amcam.



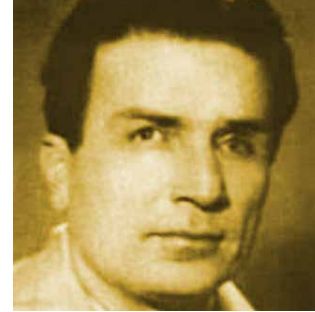
Amcanın nasıl ortaya çıktığını öğretir. Düşünsenize, yanınızda bulunan amcanızı tanımayan biri, "Pardon, yanındaki ile tanıştırmayacak mısın beni?" dediğinde, biz de bu tekerlemeden yol alarak anlattığımızda, aklımızı peynir ekmekle yediğimizi, peynir ekmek olmadan da yiyebilecek karaktere sahip olduğumuzu kanıtlamış oluruz. O anda amcanın düştüğü hal işler acısı. Bir cam, iki cam şeklinde sayarken sonunda kendisinin çıktığını öğrenen amca, "Oh, nihayet beni hatırladı!" tepkisini verebilir ve yeğeninin yanından uzaklaşmasının, kendi zekâsı için iyi olacağı kanısına varır. ■

Hayatını Engelli Eğitimine Adanmış Bir Gönül Adamı: Doç. Dr. Mitat ENÇ

Gönül gözü ile gören ve engelli olmasına rağmen sadece engellilere değil, tüm insanlara örnek yaşantısı ile sevgi dolu izler bırakan bir eğitimcidir Mitat Enç...



Turan YALÇIN
www.turanyalcin.com



Mitat Enç, 1909 yılında Gaziantep ilinde dünyaya gelir. Hayat dolu bir gençtir. Dedesi Mehmet Mazlum Efendi, kentin önde gelen avukatlarından. Hayatta Mitat'ı en çok etkileyen ve kendisine idol olan kişi, dedesi Mehmet Mazlum Efendi olmuştur. Mitat, daha çocuk yaşlarda, okuyarak dedesi gibi avukat olmaya karar vermiş ve dedesi de onun bu kararını hep desteklemiştir.

Mitat'ın babası, şehrin tanınmış iş adamlarından olan Emin Mazlum Enç'tir. Annesi Zeliha Hanım ise Belediye başkanı Lütfü Cüceyli Bey'in kızıdır. Yani Mitat'ın bir dedesi tanınmış şair, öteki dedesi ise Belediye Başkanı'dır. Mitat avukat olmak, dedeleri kadar etkili, sayılan bir insan olmak ister.

Mitat, doğduğu 1909 senesinde savaşların kucagında bulur kendisini. İlköğrenimi kesintiler ile 3 sene gecikmeli olarak 1923 senesinde tamamlar. O çileli ilköğretimden sonra İstanbul Lisesi'ne yatılı girer ve 1929 senesinde mezun olur.

Okulunu tamamlayınca idolü olan dedesi gibi hukuk okumak için İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ne yazılır. Var gücü ile derslerine çalışırken, sene sonuna doğru gözlerinde rahatsızlıklar başlar. Rahatsızlıklarını önce önemsemmez ama sonrasında

da iş ciddiye binince Viyana ve İstanbul'da 3 yıl süren tedavilere gider; ancak bunlar bir sonuç vermez. Okulunu bırakır. Sonrasında hastalığını kabullenmek zorunda kalır.

Viyana'da tedavi olurken özürülü çocukların eğitimi konusunda yeniden eğitimine başlayan Enç, ülkemizde engelli eğitimi o zamanlar olmadığından, Sağlık Bakanlığı'nın bursundan faydalanarak Amerika'ya gider. 1936 senesinde Columbia Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden lisans diplomasını alır, 1939 yılında da Harvard Üniversitesi'nde yüksek lisansını tamamlar. Engel tanımayan bir engelli olarak, diğer engellilere hizmete başlar. 1940 yılında 31 yaşında yurda döner ve çalışmalarına buradan devam eder.

1942 yılında İngilizce Öğretmeni Sabahat Çanakaleli ile tanışarak evlenen Mitat Enç'in bu evlilikten 2 çocuğu olur. 1950 yılında özürülü çocuklar için okul açmakla görevlendirilen Mitat Enç, hemen okulu kurar. 1952 yılında da Gazi Üniversitesi'nde engellileri eğitecek eleman yetiştirmek için Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin özel eğitim bölümünü kurarak 3 yıl başkanlığını yapar. Sonrasında 1956 yılında Ford Vakfı Bursu ile tekrar Amerika'ya giderek doktora tamamlar ve 1958 yılında eğitim doktoru olarak ülkesine tekrar döner.

Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ndeki görevine ilaveten, ODTÜ'de kurulan eğitim fakültesine de dekan olarak atanan Enç, 2 sene boyunca her iki görevini de sürdürür. Engelli olmasına rağmen her iki görevini de başarı ile sürdüren Mitat Bey, 1960 yılında Talim Ve Terbiye Kurulu üyeliğine atanır, bunu da Gazi Eğitim'deki görevi ile birlikte sürdürür.

Mitat Enç ayrıca, 1961 Anayasası-



na engelli haklarını sokmak için çaba harcar ve Altı Nokta Körler Derneği'ni kurarak 33 ilde 6000 üyeye ulaşan bir dernek haline getirir.

1965 yılında Ankara Üniversitesi'nde yeni kurulan Eğitim Fakültesi'ne geçerek, 1977 yılında emekli olana kadar buradaki hizmetine devam eder. 68 yaşında ise emekli olur.

Mitat Enç emekli olunca bir kenara çekilmemiş, 1979 yılında "Bitmeyen Gece" adı altında anılarını yazmıştır ve 1983'ten beri basılan bu kitap, 2010 yılına kadar 12 baskı yaparak engelliler ve ailelerini aydınlatmıştır.

Doçentliğe kadar yükselen Mitat Enç'i yurdumuzda özel eğitim alanında çalışmalarda bulunan herkes bilmekte ve öğrencilerine Mitat Enç'in başarılarını anlatmaktadırlar.

Yazar telif ve çeviri olmak üzere 16'dan fazla esere imza atmış, engellilere hizmetle geçen 82 yıllık ömrünü 1991 senesinde noktalamıştır. ■



NATURAJİ TESTİ

Chizuru NAGOYA

Kim Olduğunu Keşfetmek İster misin?



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 yönlerinizi ve kişilik ile karakterinizin gizlemeye çalıştığınız yönlerini açığa çıkarır.

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

Naturaji testi ile, kendinize ayna tutmanızı sağlayacak ve bu sayede eksik ve fazla yönlerinizi, zayıf ve güçlü yanlarınızı öğrenerek kendi gerçekliğiniz ile yüzleşeceksiniz.

Şimdi vakit kaybetmeden başlayalım testimize...

Vahşi bir şekilde akmakta olan derin bir ırmağın üzerinden geçmek zorundasınız. İrmağın üzerinde üç tane ağaç köprü bulunmaktadır. Köprülerden birincisi "Maun" ağa-

cından, ikincisi "Aksedir" ağacından, üçüncüsü "Palmiye" ağacından yapılmıştır. Hangi köprüden geçmeyi tercih edersiniz?

■ MAUN ağacını seçtiyseniz:

Siz son derece çıkarıcı ve materyalist karakterde bir insansınız. Bir çıkarıcı olmadan ne selam verirsiniz, ne de selam alırsınız. O kadar sağlamcasınız ki, her şeyden şüphe eder hale gelmişsiniz. Herkesi potansiyel kötü ve tehlikeli olarak görüyorsunuz.



nuz. Ancak insanların da en az sizin kadar akıllı, zeki ve uyanık olduğunu unutmayın. Sizin bu hallerinizi kısa zamanda fark edenler sizden uzaklaşmaya başlıyor. Sürekli başkalarını suçlayarak hep haklı çıkmaya çalışıyorsunuz. Devamlı sinsi bir şekilde planlar yapıyor, rakip olarak gördüklerinizin ayağını kayırmak için uğraşıyorsunuz. Başkalarından, bildiklerinden hiçbir bedel ödemedi almaya çalışırken, kendi bildiklerinizi devlet sırrı gibi saklıyorsunuz. Sizin en belirgin özellikleriniz arasında kimseye bir şey vermemek var. Özellikle kitaplarınıza kardeşlerinizin bile dokunmasına tahammül edemiyorsunuz.

■ ÇARESİ:

Şunu bilin ki komşu komşunun külüne muhtaçtır. Herkesin en az sizin kadar akıllı, zeki ve uyanık olduğunu kabul ederek ilişkilerinizi "dürüstlük" çerçevesine oturtunuz. İnsanlarla "hile" yapmadan, art niyet beslemeden ilişki kurunuz. Günümüzde insanlar herkesin gizli niyetini anlayacak kadar deneyimliler ve si-

zin gibi sadece almak, kullanmak ve asla vermemek üzere ilkeler geliştirmiş insanlardan uzak dururlar. Unutmayın, sonunda kazanan, dürüstlük ve masumiyet olur. İnsanlar sırtlarını dayayacak kadar güvendikleri kişilere karşı daha vericidirler. Seçim sizin; dürüst olursanız uzun vadede kazanan siz olursunuz.

■ AKSEDİR ağacını seçtiyseniz:

Siz kafanız feci bir şekilde metafizik olaylara takmış durumdasınız. Belki de bir gün içinde beş kez kahve falı baktırıyorsunuz. Her gazete ve derginin burç fallarını okuyorsunuz. Ağaç dallarına bez asmaktan, yatırları dolaşmaktan haz alıyorsunuz. Hastalandığınızda ne kadar kocakarı ilacı varsa kullanıyorsunuz. Ağzı kalabalık gizemcilere aşırı bağlıyorsunuz. Fala, büyüye çok meraklısınız. Anlayın artık, bunların hepsi boş şeyler. Metafizik karmaşık bir olay... O gerçek ama sizin tuttuğunuz yol farklı. İnşaatları dolaşarak inşaat mühendisi olamayacağımız gibi, büyücülük kitaplarını okuyarak büyücü olamazsınız.

■ ÇARESİ:

Bu yoldan vazgeçin! Şunu bilin ki, maddeler dünyasında olan biten her şeyin yine maddelerle ilişkisi vardır. Kural şu: Duvara bir top fırlatırsan o top geri gelir. Çok çalışırsan çok kazanırsın, insanlara iyi davranırsan

onlar da sana iyi davranır. Çok para kazanmak istiyorsan, çok para kazananların ne yaptığını bak. Onlar gibi yaparsan sen de çok kazanırsın. Sevmek istiyorsan, sevmelisin. Hiç kimse kendisini seven birinin duygularına kayıtsız kalmaz. Metafizik işleri uzmanlarına bırakın, o yol ağır bir yoldur ve her babayığının harcı değildir. Beyaz bir duvara hiç uyumadan, yemeden, içmeden büyük bir sabır ve azimle haftalarca bakabilecek di-rayette biri değilseniz, metafizik size çok uzak bir uğraş... Siz maddeler dünyasında, o dünyanın kuralları ile yaşamaya çalışın. Hastalandığınızda aktardan bitki alacağınızda doktordan reçete alın, ilaçlar sizi daha çabuk iyileştirir. Bitkilerin de ilaç gibi faydaları vardır ama işlem usulüne göre yapılmışsa eğer... Bazen bir bitkinin ilaç olarak kullanılabilmesi için sabah ilk gün ışığında toplanması gerekir. Eğer başka bir zaman toplanmışsa ilaç özelliğini kaybeder. Aktardan satın aldığınız bitkinin zamanında toplanmış olduğunun garantisini size kimse veremez; ama bir ilaç binlerce denemeden geçirildikten sonra ilaç olmuştur.

■ PALMİYE ağacını seçtiyseniz:

Gerçek bir hayalperestsiniz. Daha ne kadar umutsuz projelerde ve işlerde para ve zaman kaybedeceksiniz? Ya itibarınız? "Bu kez olacak" demekten yorulmadınız mı? Daha ne kadar denenmiş olanı tekrar deneyecek kaybedeceksiniz? Hayal kurmak güzel bir şeydir. Her şey hayalle başlar ama sizin durumunuz çok farklı. Siz nerede batacak bir iş varsa oraya bulaşıyorsunuz ve size büyük vaatlerde bulunan herkese kolayca kanıyorsunuz.

■ ÇARESİ:

Gerçekçi olmaya başlayın. Bir işe kalkışmadan önce hesap-kitap yapmayı öğrenin. Her işi uzmanına defalarca danışın. Hukuk işlerini bir avukat, hesap işlerini bir muhasebeci en iyi bilir. Anlamadığınız işlere bulaşmayın. İyice araştırmadan, bilmediğiniz işlere kalkmayın. Çok iyi tanımadığınız insanlar hakkında bilgi toplamdan onlara güvenmeyin. En önemlisi, bilmediğiniz ve anlamadığınız işlere kalkışmayın. Yazmayı bilmeyen bir insanın anlatacak çok iyi bir hikâyesi olsa bile asla yazar olamaz. Hiçbir şey düşündüğünüz kadar kolay değildir. "O yaptıysa ben de yaparım" demeyin ve her işin arkasını, mutfağını inceleyin. O zaman her işin arkasında ne kadar büyük bir emek olduğunu görür ve daha gerçekçi olursunuz. ■

Karanlık Aydınlığa Kavuşur Elbet

Mustafa ÖZÜARİ
mustafaozuar@gmail.com

Ne güzel demiş Sezen Aksu: "Karanlık, aydınlığa kavuşur elbet, siz o gün bayramı kutlamayı görün." diye... Her şeyi anlatmıyor mu aslında bu cümleler? Tüm gelişim bilgisini, tüm hayat felsefesini, tüm yaşam amacını, yani var oluş amacımızı... Dünya imtihanı ile cenneti, YGS/LYS ile hayalindeki üniversiteyi, 30 günlük sabah-akşam mesaisiyle maaşını, yani en ufak ödülünden, cennete kadar tüm olguları anlatıyor bu cümleler... Karanlık karşısında sabretmeyi, inançla çalışmayı sürdürerek, aydın-

lıkta elde edeceğimiz ödülle bayram havasında bir mutluluk vaat ediyor. Gerekli kadar sabretmeyen, iki defa sabretmek zorunda kalır. Yani kıyamet kopana kadar devam edeceğimiz sabretmeye, sınavlar da olsa vazgeçilmesi imkânsız bahar da gelse, sınavı verinceye kadar sabredeceğiz... 25'inde değil, belki 30 olduğunda yatacak o para hesabına... 30 gün çalışacaksın mecburen, ödül için, bayram için... Bedeller ve ödüller... Karanlık ve aydınlık... Bahar ve kış... Sen ha-

yatın bedel ipine sıkıca sarılırsınız ve onu kendine ne kadar iyi çekersen, o da zaten kendiliğinden gelecektir. Bedel arkasında duran, istemeden de olsa aynı bölüme olduğunuz için gelecek olan ödülle beraberdir. Evet, ödül ve bedel aynı yerdere. Bedel güçlü, inatçı, bir o kadar da bezdirici... Ödül ise istemeden de olsa bedelin arkasında, zayıf, bayram gibi güzel bir havada. Sen tezatlıklar zinciri olan hayatla ne kadar mücadele verisen, mücadele değerinde ödülle sahip oluyorsun. ■



Ayşe ÇOLAK
info@biyoterapi.com

Sevgi Enerjisiyle Kendimizi Şifalandırmak

Kendi kendine şifalandırma yollarından birisi de kendinizle pozitif bir duygu ilişkisine girmektir. Esasen insanın kendisine en yakın şifacısı yine kendisidir. Çoğu zaman kendimizi olduğumuz gibi kabul etmekte zorlanıyoruz. Örneğin bir suçluluk hissi, an içinde bulunulan halin reddedilmesinden başka bir şey değildir. Bu durum, kendimizi şu an olduğumuz gibi kabul etmeye gönüllü olmadığımızı işaret eder.

Suçluluk duygusundan kurtulmaya yarayan olumlamalardan birini sizlerle paylaşmak istiyorum: **“Geçmişimdeki tüm olumsuzlukları sevgiyle geride bırakıyorum. Kendimi affediyorum ve kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.”** Bunu gün içerisinde en az üç kere tekrarlamayı unutmayın; bakın hayatınızda neler değişecek.

En salgın sağlık sorunu, kendi kendimizden nefret etmektir. İnsanları tanıdıkça onların içinde çok derinlerde yatan kendinden nefret etme duygusuna rastlırsınız. Bu duygu aslında düşük öz-saygının karşılığıdır. Öz-değerimizi, kendimizden beklediklerimize dayandırırız. Kendimizden imkânsız bir mükemmellik isteriz. Sonra bu mükemmelliği başaramadığımızda kendimizi yargılar ve reddederiz. Kendimizden, sonu gelmeyen bir başarı-



lar listesindekileri talep ederiz. Bunların her birini başardıkça, göz ardı eder ve değersiz görürüz. Aşılması gereken bir diğer başarı yoluna doğru odaklanırsınız. Diğer başarılarımızın sinirlenmesine ya da kendimizi kutlamaya zaman bile ayırmayız. Ne yazık ki insanlar, bu süre içinde yaratıcılıklarını, ruhlarını, yaşam enerjilerini ve bazen bedenlerini de öldürmektedirler. Kendinden nefret etme duygusunu kırmamanın tek yolu, içimizdeki sahtekân tanımlamak ve kendimizi başkalarını memnun etmeye çalıştırmayı kesmektir.

Kendinizi sevmeyi öğrenmeniz için 3 harika egzersiz:

Eğer ilk egzersizde sevgi hisleri üretmekte zorluk çekerseniz, bir sonraki aşama size yardım edebilir. Hepsini deneyin ve en beğendiğinizi seçin.

Gün içerisinde her sabah ve akşam, on beş dakikayı kendinize ayırarak bu işi yapabilirsiniz. Başkalarına sevgi verebilmek için kendinizi sevmelisiniz. Unutmayın ki, kendinize yaptığınız her negatif şeyi, belki şuursuzca da olsa başkalarına da yaparsınız ve kendinize yaptığınız her iyi şeyi de... Bu sebepten dolayı düşüncelerimizin olumlu olmasına önem vermeliyiz ki, davranışlarımıza da olumlu olarak yansısın.

1. Egzersiz: Bedeninizi ve benliğinizi sevgiyle doldurmak

Bedeninizin sadece bir parçası ile başlamak isteyebilirsiniz; bu daha kolay olur. Bedeninizin yardıma ihtiyacı olan ya da hoşlanmadığınız, reddettiğiniz veya utandığınız bir parçasını seçin. Sadece o kısma yoğunlaşın ve oraya sevgi yöneltin. Onu enerjile doldurun, ona nazikçe seslenip konuşun. Eğer bedeninizin herhangi bir yerinde acı veya ağrı hissediyorsanız, oraya ekstra sevgi verin. Ondan uzaklaşmaya çalışmak yerine, şuurunuzda bedeninizin o kısmına girin. Bedeninizin o kısmını şuurlu farkındalıkla ve sevecen bir nezaketle doldurun. Şimdi aynısını tüm benliğiniz için yapın. Sadece kendinize yoğunlaşın ve sevdiğiniz kişilere yaptığınız gibi sevginizi kendinize yöneltin. Eğer renkleri kullanmaktan hoşlanıyorsanız, ilk olarak yeşili, sonra gül kırmızısını, ardından altın sarısını ve beyazı kullanın. Bütün bedeninizi bu renklerle doldurun.

2. Egzersiz: Kolay bir şeyle sevgi hislerini başlatmak

Sizin için sevmesi kolay olan bir gül, hayvan veya çocuk gibi bir şeye veya kişiye yoğunlaşın. Onunla sevgi içinde olduğunuz, ona sevginizi verdiğiniz bir hale girin. Örneğin, bu bir gül ise ona bakın ve güzelliğini takdir edin. Dokusunu hissedin. Kokusunun keyfini çıkarın. Onunla bağlantınızı hissedin. Onu ne kadar çok sevdiğinizi ve ondan ne kadar çok hoşlandığınızı hissedin. İçinizde güçlü sevgi hisleri ürettikten sonra, bu sevgi hislerinizi kendinize doğru aktarın. Gül ile ne yaptysanız, aynısını kendiniz için yapın. Doğrudan bedeninize bakın. Ayna kullanmayın. Bedeninizi takdir edin. Bedeninizde en sevdiğiniz kısma bakın, sonra diğer her parçasına bakın. Dokunun, dokusunu hissedin. Kendinizi onun içinde hissedin. Yavaşça okşayın. Bedeninizin farklı kısımlarını koklayın. Bedeninizin size ne kadar hoşnutluk verdiğini hissedin. Bedeninizi sevin. Ona nazikçe seslenin. Kolaylaşana dek bunu her gün yapın. Kolaylaşacaktır. Bir sonraki egzersiz daha güçtür ama çok etkilidir. Bunu aşamalar halinde yapın, kendini sevmek sanatında ustalaşacaksınız. Kısa bir süreyle başlayın ve sonra on dakikaya kadar çıkın.

3. Egzersiz: Aynadaki kişiyi sevmek

Bir ayna karşısında oturun, gözleminizin içine bakın ve kendinizi sevin.

Bu sırada, kendinizi yargılamak veya incitmek için kendinize izin vermeyin. Bildiğiniz gibi çoğu insan aynaya baktığında, hemen kusurlu olduğunu düşündükleri şeyleri görür ve onları yargılar. Eğer bunu yapıyor olduğunuzu fark ederseniz, bu kendini yargılamayı derhal benliğe yönelik sevecen bir düşünceye ve eyleme dönüştürün. Yine kendinize nazikçe seslenip konuşun. Gözlerinizin iyice derinliklerine bakın ve oradaki ruhu, özlemi, sevgiyi ve yaşam mücadelesini görün. Gözlerinizin ne kadar güzel olduğuna dikkat edin. Saçlarınızın ve yüz şeklinizin pozitif özelliklerine dikkat edin. Bunların, ruhunuzun birer ifadesi olduğunu görün. İçinizdeki çocuğu arayın. Onun neşesini, merakını ve sevgisini görün. Bu kişinin diğer tüm özelliklerine dikkat edin. Bu kişinin neler yapmaktan hoşlandığını bakın. En sevdiği zaman geçirme yöntemlerini, bugün siz olan bu kişiyi nasıl biçimlendirdiğine dikkat edin. Muhafızı olduğunuz bilgiye bakın. Bu kişi dünyaya ne yapmak için gelmiş? Aynadaki bu kişinin en derin özlemleri neler? Özlemlerini yerine getirebilmesi için bu kişiye nasıl yardımcı olabilirsiniz? Bu kişiyi ve olduğunuz kişiyi sevin.

Kendinizi sevmekten ve kendinize değer vermekten asla vazgeçmeyin. Tüm hayatınız boyunca sevgi ile kalın ve oradan hiç ayrılmayın.

Biyoenerji konusunda aklınıza takılan tüm soruların, info@biyoterapi.com mail adresine yazabilirsiniz. Sorularınıza mutlaka cevap verilecektir. ■

► Kaynakça: Brennan, Barbara Ann, "İşğin Doğuşu Kişisel Şifa Yolculuğu" 11.Bölüm S.163,169,170



Biz onu harikulade bir KİTAP olarak YAYINLARIZ!

KİTABINIZI İSTER BİLGİSAYARDA YAZIN



İSTER ELLE YAZIN



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

Eşsiz Bir Üniversite ve Eski Dostların Ziyareti



Genç adam gözlerinin önünden geçen geçmişinden sıyrılıp, uzandığı kanepeden ayağa kalkarak evin koridorundaki en son odaya doğru ilerlemeye başladı. Koridorun sonuna geldiğinde odanın kapısının üzerinde çerçeveli, altın yaldızlı harflerle eşsiz bir üniversite yazıyordu. Genç adam kapıyı açtı. Eşsiz üniversitem dediği, tamamen seçme kitaplarından oluşturduğu odasında kitap okumaya başlamak için masasındaki yerini aldı. Eski dostlarını tek tek ziyarete başladı.

Genç adam, yorgun bir iş gününün ardından nihayet evindeydi. Hiçbir şey için acele etmesine gerek yoktu. Bu gecenin tadını yavaş yavaş çıkarmak en doğal hakkıydı. Çünkü yarın için izin almıştı ve onun için tüm gün tatildi. Her zaman yaptığı gibi, kendini hemen tek kişilik kocaman deri koltuğuna yanaştırıp, iri yapılı bedenini yerçekimine teslim etti. Günün yorgunluğunu daha yeni yeni hissediyordu. Boğazını hafiften sıkı kravatını da gevşettikten sonra ayaklarını uzatıp, gözlerini kapayıp, evde

olmanın tadına varıyordu. Nefes alıp verişleri evin sessizliğinde kayboluyordu.

Evin içini gözleriyle şöylece bir taradıktan sonra pencereye doğru yöneldi. Pencerenin kenarındaki kanepeye oturarak dışarıya doğru bakmaya başladı. Pencereden evinin bahçesindeki ağaçları süzüyordu. Ağaçlar kendilerini rüzgârın tatlı ritmine öyle güzel kaptırmışlardı ki adeta dallar ve yapraklar dans ediyorlardı. Ardından gözlerini gökyüzüne doğru çevirdi. Orada manzara bambaşka-



dı. Işıl ışıl olan yıldızların her biri dünyaya göz kırpyordu. O anda yüzünde bir tebessüm belirdi. Daha sonra kanepesine uzanarak geçmişte yaşadıklarını düşünmeye başladı.

Nedense bir anda mazinin tül perdesi çekilmişti önüne. Şu anda bulunduğu konumu düşündükçe kendisine inanamıyordu. Ülkenin önde gelen şirketlerinden birinde iyi bir mevkide çalışıyordu ve bu başarısını borçlu olduğu bir kütüphanesi vardı. Kendisiyle röportaj yapmaya gelen herkese bunu açıkça söylüyordu. Kitaplar benim en iyi dostlarımdır diyor-

du. Genç adamın öğrenim hayatı zorluklar içinde geçmişti. Ülkenin ücra köşelerindeki bir köyde dünyaya gelmişti. Köydeki eğitim olanaklarının yetersizliği ile mücadele etmek zorunda kalmıştı. İlkokulu köye 12 km uzaklıktaki bir okula gidip geleceği bitmişti. Kar yağdığında yolların kapandığı ve okula gidemediği günler olmuştu. Bu tip günlerde okula gidemediğinde çok üzülürdü. Fakat zamanını boşa harcamaz, bulduğu kitabı okumaya çalışırdı.

İlkokul bittikten sonra babası onu ortaokula göndermek istememişti. Tarlalarda çalışacak adama ihtiyaç vardı. “İlerde okuyup elin işinde çalışacağına, şimdiden bizim işimizde çalışmaya başla!” diyerek çocuğu okutmamakta kararlıydı. Köyde kalıp tarlada çalışmaya başladıktan sonra bir daha imkânı yok, eğitimi devam ettirmeye ve kitap okumaya fırsat bulamazdı.

Bir haftalık bir zaman diliminin ardından, genç adamın amcası onları ziyarete gelmişti. Amcası köyün başlı olduğu şehirde oturuyordu. Kendisi edebiyat öğretmeni idi. Daha evlenmediği için tek başına yaşıyordu. Babasıyla amcası bir arada otururken amcasına doğru bir anda koşup sarılmış ve:

“Amca beni yanına al ve okula devam etmemi sağla!” diye yakınmıştı. Amcasının hiçbir şeyden haberi yoktu. Babası, oğlunun okula devam etmeyeceğini söylememişti. Amcası konuyu öğrendikten sonra bir hayli şaşırılmıştı. Ve abisine: “Abi, sen yeğenimi bana emanet et. Ben onun eğitim hayatını sürdürmesine yardımcı olayım. Çocuk okumak istiyor. Bırak, üzme yeğenimi.” demişti.

Babanın planlarında hiç böyle bir şey yoktu. O, oğlunu kendi yetiştirmek istiyordu. Oğlunun gözlerinin içine baktığında dayanamamış ve amcasının yanında eğitim hayatına devam etmesine izin vermişti.

Genç adamın, hayatının ikinci safhası dediği dönem, amcasının yanında devam eder. Onun engin bilgisinden sürekli yararlanmaya çalışır. Her gün yeni bir şeyleri öğrenmenin heyecanıyla bilgisine bilgi katar.

Genç adamı o yıllarda en çok amcasının kütüphanesi etkilemişti. Amcası her akşam düzenli olarak kitap okurdu ve okuması bittikten sonra onunla okuduklarını paylaşırdı. Bunlar bazen bir hikâye, bazen bir şiir, bazen de ilginç bilgiler olurdu. Bir akşam, amcası yine kitap okuduktan sonra ona şu nasihatı vermişti: “Bir kitap okuduktan sonra yeni bir dost kazanırsın, eğer o kitabı yeniden okursan, o dostunu ziyaret etmiş olursun.” Hâlâ kulaklarında çınlayan bu cümleyi unutmamıştı.



Genç adam bir gün, lise çıkışında şehrin dışındaki göle gitti. Biraz rahatlamak ve kendini dinlemek istiyordu. Gölün kenarına genellekle sakın ve sessiz olurdu. Genç adam, gölün kenarına geldiğinde sıcak havada gölgesinden yararlanacağı bir ağaç aramaya başladı. Neyse ki çok fazla aramadan bir balıkçının malzemelerini koyduğu ağacın altına kendini bırakıverdi. Kendini bırakmasıyla uyku haline geçmesi fazla uzun zaman almamıştı. Uyandığında balıkçının yanında oturduğunu görmüştü. Balıkçılığa tanıştıktan sonra onunla biraz muhabbet etmeye başladı. Balıkçılıkla hiç alakası olmamasına rağmen balıkçıya aklına gelen her türlü soruyu sormuştu. Yaklaşık iki saatlik bir muhabbetin ardından, havanın karamaya başlamasıyla birlikte ayrılma vakti gelmişti. Genç adamın bu muhabbet esnasında balıkçının ona anlattığı hikâye onun çok ilgisini çekmişti. Hikâye şu şekildedeydi:

“Balıkçıların yoğun olarak yaşadığı bir kasabada her sabah bütün balıkçılar aynı anda balık tutmaya açılırlarmış. Balık teknelerine binerek okyanusun çeşitli yerlerinde balık tutmak için uğraşırlarmış. Bu balıkçılardan biri varmış ki her gün bütün balıkçılardan daha fazla balık tutarmış. Ama hiç kimse onun bu kadar balık tutmasının sebebini bir türlü anlayamıyormuş. Anladıklarını zannedenler ise “şans işte!” diyormuş. Ve yıllar sonra bu balıkçı öldüğünde gerçeği anlamışlar. Balıkçının evine girdiklerinde, evindeki bir odanın deniz ve deniz ürünleriyle ilgili kitaplarla dolu olduğunu görmüşler. Balıkçılıkla ne-

den bu kadar usta olduğu, ölümünden sonra ortaya çıkan kitaplarıyla anlaşılmış.”

Balıkçının bu hikâyesi genç adamda iyi bir etki bırakmıştı. Tam da liseden soğumaya başladığı bu dönemde balıkçıyla olan sohbeti, onun kitaba olan ilgisini tekrar ateşlemişti. Üniversite sınavlarına girmek gibi bir hedefi olmadığından dolayı onu hedefine daha da yaklaştıracak kitaplarla ilgilenmeye başlamıştı. Ticarete olan merakı, genç adamı bu alanda başarıya sevk edecek kitapları okumaya yöneltti. Tabi bu kitapların yazarlarının çoğunun profesyonel kişiler olması, birer üniversite mezunu olmaları, genç adamı üniversite sınavına girmeye ateşlemişti. Sınavlara hazırlık maratonunun ardından iktisat bölümüne girmişti.

Genç adam, üniversite yıllarında pazarlama işine yönelmişti. Aileden ekonomik destek alamadığından, kendi ayakları üstünde durması lazımdı. Bunun için başkasının yanında standart bir ücretle çalışmaktansa, kâr payının yüksek olduğu pazarlamayı seçmişti. Pazarlama tekniklerini, yine biriktirdiği paralarla satın aldığı kitaplardan öğrenmişti. Güzel konuşma tekniklerinden, insanları etkileme sanatına kadar birçok konuyla ilgili kitaplar sayesinde gün geçtikçe ufkunu biraz daha açılmıştı.

Kişisel gelişim yolunda insanın kendini keşfetmesini, çok yakın olduğunu kitaplar sayesinde öğrenmişti. Uzun yıllardan beri oluşturduğu kütüphanesi ona çok şey kazandırmıştı. Özellikle seçme kitaplardan oluşturduğu bu kütüphanenin onun için ayrı bir değeri vardı.

Genç adam gözlerinin önünden geçen geçmişinden sıyrılıp, uzandığı kanepeden ayağa kalkarak evin koridorundaki en son odaya doğru ilerlemeye başladı. Koridorun sonuna geldiğinde odanın kapısının üzerinde çerçeveli, altın yaldızlı harflerle eşsiz bir üniversite yazıyordu. Genç adam kapıyı açtı. Eşsiz üniversitem dediği, tamamen seçme kitaplarından oluşturduğu odasında kitap okumaya başlamak için masasındaki yerini aldı. Eski dostlarını tek tek ziyarete başladı. ■



Lawrence WILLIAMS

Çeviri: Mesut KAYMAKÇI
mesutkaymakci@gmail.com

Bilgisayar kullanımı, çocuklar için ne kadar gerekli?

Steve Jobs (Apple Bilgisayarın kurucusu ve bilgisayarın eğitimde kullanımının yaygınlaşmasını savunan ilk fanatiklerden biri), ülkedeki her okula bir Apple bilgisayar hediye edeceğini söylemişti. Fakat çok kısa bir zaman içinde teknolojinin otomatik olarak eğitimi geliştirmede o da anladı ve şöyle dedi: "Teknolojinin eğitimde faydalı olacağını düşünüyordum. Bu maksatla okullara binlerce bilgisayar donanımı bağışladım ve bu konuda dünyada önder sayılabilirim. Fakat teknolojinin, beklentileri çözüme kavuşturan bir şey olmadığı nihai sonucuna ulaştım."

Yirmi beş sene kadar önce ev okulu hareketi başladığında kişisel bilgisayarlar yoktu. Günümüzde ise yapılan araştırmalar gösteriyor ki, şimdi ev okulunu tercih eden ailelerin yaklaşık yüzde 84'ü eğitim programlarının bir parçası olarak bilgisayar kullanıyor. Bu durum kültürümüzde bilgisayar kullanımının artmasının yegâne göstergesi değil elbette; fakat görünen o ki, ev okulunu tercih eden çoğu aile, bilgisayarların çocuklarının eğitimleri için faydalı olacağını düşünüyor. Bu şu anda sorgulanabilir bir varsayım

gibi duruyor.

Bilgisayar endüstrisinin hızlı büyümesi çoğu eğitimcinin eğitimin dönüşümü hakkında öngöründe bulunmasına yol açtı. Bill Clinton hükümetinin "her sınıfa bir bilgisayar" projesi ile hükümet de modaya uymuş oldu. Eğer çocukları bilgisayara hapsederek eğitimin dönüşeceğini ve dünyayı kurtaracağımızı düşünürsek sadece

kendimizi kandırır ve çocuklarımızı zarar veririz.

Lincoln'un ev okulu derslerini yaptığı ahşap kulübesinde bir web sitesi yoktu; ama o yine de orijinal bir kişilik oluşturdu. Tarihsel tecrübelerimiz, teknoloji olmadan da nitelikli insanlar yetiştirebildiğimizi gösterdi. Yine geçmiş örnekler gösterdi ki, teknoloji insanların sıradan bireyler olarak yetiştirmesine de sebep olabilmektedir. Teknolojinin eğitim için vazgeçilmez olduğu gibi bütün yutturmamacalar, bizim ev okulu sistemindeki problemlerimizi yalnızca teknoloji ile çözebileceğimiz yanlışına düşmemize yol açar.

Öğrencilerin bilgisayara oranla okuldaki öğretmenlerle daha etkili öğrendiği yüzlerce araştırmayla kanıtlanmış bir gerçektir. Geçtiğimiz aylarda Atlantic Monthly dergisindeki bir makalede Todd Oppenheimer, sınıfta kullanılan bilgisayarların etkililiği konusunda yapılan araştırmaların meta analizini yapan bir araştırmacının özetini yayınladı. Maalesef, bu çalışmaların çoğu inandırıcılıktan çok uzak, şehir efsaneleridir. Bazıları çok büyük

olmakla birlikte 254 çalışmanın meta analizi, sağlam sonuçlara ulaşmak noktasında gerekli bilimsel kontrollerden yoksun. Koşullar yapay, kolayca tekrar edilmeyecek biçimde, sonuçlar istatistiksel açıdan güvenilir değil ya da eğitim metotları arasındaki farklar gibi sonuçlara etki edebilecek diğer unsurlar, sağlıklı bir biçimde denetlenmemiş.

Eğitim metotları, bilgisayarın kullanımından da etkilenebiliyor. Fakat aslında öğretmenler, kendi öğretim tarzlarını bilgisayar kullanarak daha etkili hale getiriyorlar. Bu araştırmaların, ilgili sektörler tarafından fonlandığı, ve konuyla ilgili olumlu sonuçları halka duyurmak için manipülasyon amaçlı olduğu açıktır. Harvard Education Letter'in önceki yayın müdürü Edward Miller de akademisyenlerin çoğunun, araştırmaların büyük bir bölümünün geçersiz olduğunu kabul ettiğini belirtiyor.

Miller şöyle diyor:

"Aslında bu çalışma, tek kelimeyle faydasızdır. O kadar faydasız ki, araştırma denilemez. Hatta çalışmalar bittiğinde iskartaya çıkar."

Bu görüş, diğer araştırmacılar tarafından da ifade edilmektedir. Endangered Minds'in yazarı Jane Healy, son kitabında (Failure to Connect - Bağlantı Kuramama) Oppenheimer olarak aynı sonuçlara varmıştır. Bilgisayarlar, öğrenme becerisi ve çocuklar hakkındaki araştırmaların detaylı incelemesinden sonra...

Bilgisayar gerçekten öğrenmeyi geliştirebilir mi?

Bunu şu anda hiç kimse kesin olarak söyleyemez. Oak Meadow Yönteminde bilgisayarlardan ve internetten kapsamlı bir biçimde faydalandığımız için, çoğu aile ev okulu sistemi için bilgisayar kullanımının şiddetli savunucusu olduğumuzu zannedebilir. Fakat bu kesinlikle doğru değildir. Bu açıklamaya göre benim, bilgisayarın iletişim aracı olarak ve bir eğitim aracı olarak kullanmak arasında bir tercih yapmam gerekir. Oak Meadow Yönteminde biz bilgisayarları ve interneti öncelikle iletişim ve bilgi toplamak için kullanırız. Online kütüphaneler, forumlar ve canlı sohbet odaları sa-



yesinde, ev okulu tercih eden ailelere, öğretmenlere ve çocuklara nerede yaşarsa yaşasınlar birbirleriyle etkileşim ve bilgi paylaşma imkânı sağlar. Buna karşın eğitim sürecinde bir bilgisayarın temel araç olarak kullanmak (CAI olarak bilinir) interneti gerektirmez. Bu program genellikle sadece ilgili eğitimsel yazılımda bulunan özel konuları öğretmek için öğrenci ve bilgisayar çalışmasını içeriyor. İletişim ve eğitim uygulamaları birlikte kullanılabilir, tek başına da kullanılabilir. Oak Meadow Yönteminde iletişim yoluyla internet ve bilgisayar kullanmamıza rağmen aşağıdaki nedenlerden dolayı CAI sistemi için kullanmaktan çekiniriz. Bilgisayarlar gerçek bilginin taşınmasında faydalıdır. Fakat insani etkileşim noktasında zayıftır.

Kişisel dönüşüm öğrenimi nedir?

Kişisel dönüşüm öğrenimi, Oak Meadow Yönteminin desteklediği öğrenme çeşididir. Sadece fiziksel değil, duygusal ve ruhsal özellikler de içerir. Fakat ayrıca insan ruhunun alt baş-



lıkları da dâhil, çok algılı bir bilgi, dinamik bir değişimini gerektirir. Böyle zengin bir içerik ile karşılaşıldığında, en iyi eğitim sistemi bile yüzeysel, önceden tahmin edilebilir ve kısıtlıdır.

Mevcut eğitim yazılım programlarının bazıları ne kadar yenilikçi olurlarsa olsunlar, bilgisayar kullanımı temelde bir klavye, bir fare, bir ekran ve iki el becerisi içeren küçük bir deneyim gerektiriyor. Çocuklar bilgisayar kullandıkları zaman vücutlarını aktif olarak kullanmazlar. Bu durum, zihin ve beden bütünlüğünü ve iradenin gelişmesini engellemeye başlar.

Daha önce belirtildiği üzere, yüzlerce araştırmaya rağmen öğrencilerin bilgisayarların, öğrencinin okuldaki öğretmeniyle etkileşimiyle karşılaştırdığında, daha iyi öğrendiğine dair şu anda tutarlı güvenilir bir delil yok. Öyleyse bunları niçin kullanıyoruz?

Evde bilgisayar kullanmak, çocukların ev okulu sisteminin en önemli faydalarından biri olan ebeveynleri ve kardeşleri ile etkileşimini çoğunlukla zayıflatır. Biz desteklemememize rağmen ev okulu sisteminin Oak Meadow Yönteminin uygulanmasında bilgisayarın değerli bir araç olabileceğini biliyoruz. Biz ebeveynlerin ve gençlerin bazı durumlarda bilgisayar kullanımını destekliyoruz.

Büyük öğrenciler için, bir iletişim aracı olarak e-posta kullanımı, tartışma forumları, öğretmenler ve diğer ev okulu programını uygulayanlar ile bağlantı kuran canlı sohbet odaları faydalıdır. Müfredatı tamamlayan bilgi sitesinin (örneğin Oak Meadow web sitesinde bulunanlar gibi) yerini bulmak için arama motoru kullanmak, büyük öğrenciler için bir bilgi kaynağıdır.

Standart kelime işlemcileri kullanmak, büyük öğrenciler için yazma sürecini kolaylaştırır. Fark edeceğimiz gibi ben bu kullanımların sürekli büyük öğrenciler için olduğunu vurguluyorum. Biz, çocukların gelişimsel dönemlerinde işbirliğinin önemini vurguluyoruz ve bilgisayar kullanımının çok erken başlamasının çocuklar için zararlı olduğuna inanıyoruz. ■

Elif ATLI
atielif@gmail.com

Bilincin Farkındalığı Ayrıntıda Gizlidir

İnsanın karar vermeden altı saniye önce beyninin, bilinçaltının, zaten o kararı verdiği bugün ispatlanmışsa, bilinçaltına işleyen ve kararlarını etkileyen mesajlara dikkat etmeli!

Ayrıntı nedir sizce?

Ayrıntının ardındaki akıl nedir?

Bizler, işiği ayrıntıya değil, gözü-müze tutarız çoğunlukla. Düşünme-mizin, sorgulamanın engellenmesi için, ümitsizliğe, hayallerden vazgeç-meye, çaresizliğe düşürür gözlerimiz tutulan ışık.

Ne kadar az ışık varsa için-de, o derece yanılır insan...

İnsan, kendine yaşattığının ve başkaları tarafından ona diletlen şeyin farkında değilse, o zaman suç, karanlık bir yolda ona çarpan kör bir arabada değildir. Çünkü farkındasızlık, körü körüne, bilinçsizce isteme-yeye odaklar seni ve vazgeçebilmeyi unutturur, zorlaştırır. Çünkü vazgeç-meyi bilmediğimiz her şey, kendi gö-zünün ferini siler insanın. Ne zaman ki mendili çözersin gözlerinden, o za-man anlarsın, yanan bir kandilin seni aydınlattığını... Çünkü göz nesnenin değil, ışığın yansımasıyla görür. Ka-ranlıksa ışığın yanılmasıdır. Bu yüzden cahillik, şüphe götürmez bir körlükle bağlar kendine. Ne kadar az

ışık yakarsan içinde, sen de o kadar yanılırsın, o kadar az görülsün, bu-lanıklaşır görüntün. Seni kör eden de bu yüzden görmediğin değil, içindeki karanlığındır.

Bu karanlıktan ve arayıştandır ki bize anlatılan, gösterilen birçok şeyi düşünmeden algılarız. O kadar çok mesaj ve bilgi vardır ki etrafımızda, bize defalarca tekrar edilerek ulaşan, seçemeyiz. Anlatılan on bilgiden do-kuzu doğrudur belki; ama arada öyle bir düşünce, bir gerçek vardır ki; sub-limal bir telkin yerine geçirir, sü-rekli tekrar edildiğinde bilinçaltımıza oturur. İşte bu, sizi benliğinizden, ruhunuzdan ve inancınızdan alıp körü körüne bağlanmanıza, sorgulama-manıza farkındalığınızı zedelemeye yeter...

İnsanın karar vermeden altı saniye önce beyninin, bilinçaltının, zaten



o kararı verdiği bugün ispatlanmışsa, bilinçaltına işleyen ve kararlarını etkileyen mesajlara dikkat etmeli!

Hiç birşey göründüğü gibi değil-dir; bu yüzden bizler mana, anlam ya da işaret arıyorsak; adı üstünde o işaretin, mananın kendisine değil, gösterdiği şeye bakarsak ardındaki akli ve niyeti görürüz. İzlediğimiz, din-lediğimiz her şeyin ardındaki akıl ve amaçtır önemli olan...

İşaret edilenler, sorularla bulunabilir. Soru sormak, tezatları fark etmek, bir şeyin siz, öyle olmasını istediğiniz için mi, yoksa gerçekten öyle olduğu için mi doğru olduğunu sorgulamak, bilincin farkındalık halini artırır.

Fark, yorumlamak ve sorgu-lamaktadır...

Hep aynı konu, fikir, düşünce ya da içerikli sinema, kitap, TV gibi, bilgi ve iletişim kanallarını değil, farklı konu ve anlatımlardaki bilgileri de yine aynı sorgu mantığı ile değerlendirmek önemlidir.

Sizin niyetleriniz de önemlidir tabi, zira ne ararsan o'sun. Korku, yalnızlık ya da incitilmişlikle ararsan ve bunun farkında değilsen, herşeye inanabilirsin, kim nasıl isterse o an, hem de

körü körüne... Üstelik bu değişimin farkında bile olamazsın. Bu yüzden, "bir şey siz öyle istediğiniz için mi size doğru?" geliyor diye sorgulamak, kendi korku, kaygı ya da beklentile-rimizden ötürü olup olmadığını göz-lemlemek açısından önemlidir.

Aktarılan bir fikir ya da projenin, bir sonraki adımını sorgulamak, dü-şünmek de yine bu anlamda önem-lidir. Özellikle insanlara hayaller kur-duran, amaçlarınıza, hayallerinize ulaşacağınızı telkinleyen işler, kişiler için hep asıl amacın ne olduğunu kendine, hatta çekinmeden, imkân-ınız varsa onlara sormak da yeri geldiğinde önemlidir. Zira insanlar, cahillikleri kadar, hayal kırıklıklarıyla da yönetilebilirler. Hayaller sihirli ka-pıdır, dünyayı değiştirirler; niyet ne ise, ne kadersa o yönde değişiklikler yaparlar, hele ki birçok insanın ona yönelttiği enerjisi varsa, ona kapılan bireylerin nerede ve neden oldukla-rını fark etmeleri bir zaman sonra ya çok zordur ya da imkânsız! Çünkü beyin, gerçekte hayali fark edemez. Aradaki fark, yorumlayan insanların deneyimlerinden edindiği tecrübe ve kazanımlardır.

Unutmayın: Tüm ayrıntılar "an"da gizlidir!

Bu yüzden önce sevin kendinizi, ha-yallerinizi... Tüm eksiğinizle sevin, kabul edin geçmiş üzücü tüm de-neyimlerinizi... Kolay değil; ama pes etmeyin! Bu, niyetinizi arıdırmanıza yardımcı olacaktır. Size keyif veren, gerçekten sevdiğiniz şeyleri yapın. Mutlu olduğunuz insanları ve durum-ları seçin ve oluşturun çevrenizde. Mutlaka sağlığınıza dikkat edin, ko-şun, yürüyün. Aptalca diyetlerle be-deninizi yıpratmayın. Bol bol su için.

Ağaçların rüzgârla dansını izleyin, se-sini dinleyin, mis gibi kokan toprağa dokunun, bulduğunuz her yerde... Çünkü insan doğanın değil, doğa in-sanın bir parçasıdır aslında. Mucize budur!

Ve unutmayın; tüm ayrıntı-lar "an"da gizlidir!

Ama bizler, zamanın koşuşturma-lı yarışında hep, an'a değil, sonuca odaklandığımız için, beklediğimiz de-ğişimi göremeyip hemen pes ederiz. Bir an önce olması için şartlanılmış zamanın sabırsızlığına odaklanarak değil, o küçücük adımın yapacağı de-ğişimin o an itibarıyla olmaya başla-dığını bilmekle, pes etmeden yürünür yollar. Sonuca değil, kendinize, eyle-minizin niyetine inanın. Görmeseniz de tek bir işaret, bir yardım, yürüyün, devam edin!

Kapıyı çal ki açılınsın!

Duymayın size söylenenleri, se-çerek işitin! İşinin geldiği gibi değil, içinize dokunduğu gibi! Üzülse de, kırılmanız da pes etmeyin. Yine bilin ki, tüm o sıkıntılar bir arınma ara-cıdır sizi daha da hafifletmek için! Belirli bir momentumu yakaladığınız anda bilin ki açılacaktır kapılar size. Semavi bir yardımdokunacaktır size; niyetiniz ne ise, ne kadersa, o kadar açacaksınız insanların kalplerinde kanatlarını. Kapıyı çal ki açılınsın!

Eğer pes ederseniz, bilirmisiniz insanlığın ve dahi kendi hayatımızın çaresinin, o tek bir vazgeçiş kararıyla bittiğini?

Bilemezsiniz, yapacağınız küçük bir dokunuştan vazgeçmenin bedelin!

Şimdi farkındalık için küçük bir karar alın ve ilk işi içinizde yakın! ■

İbn-i Sina'dan bilgelik damlaları...

- Hiç kimse görmek istemeyen kadar kör değildir.
- İlim ve sanat, ittifak görmediği ülkeyi terk eder.
- Dünya, bir eğlence ve oyun yeri değildir.
- Kendinin ne olduğunu bilen insan, bazı kendini bilmezlerin, onun hakkında söylediklerinden etkilenmez.
- İnsanın ruhu kandil, bilim onun aydınlığı ve tannasal bilgelik de kandilin yağı gibidir. Bu yanar ve ışık saçarsa o zaman sana "dini" denilir.
- Ben ökülden korkarım çünkü onun silahı var ama aklı yok.

İbn-i Sina kimdir?

XI. yüzyıla damgasını vurmuş he-kim, astronom, filozof, şair ve bilim adamı olan İbn-i Sina, 18 yaşınday-ken çağının bütün ilimlerini öğrendi. 57 yaşındayken Hemedan'da öldü-ğü zaman, ardında 150'den fazla eser bırakmıştı. Eserleri Latince'ye ve Almanca'ya çevrilmiş, tıp, kimya ve felsefe alanında Avrupa'ya ışık vermiştir. Mikropların varlığını sez-miş ve bu bilinmeyen mahlûklardan eserlerinde sık sık bahsetmiştir. İbn-i Sina, yaklaşık 700 yıl Doğu'nun ve Batı'nın tıp hocası oldu. Altı yüzyıl önce Paris Tıp Fakültesi'nin kütüp-hanesinde bulunan 9 ana kitabın en başında İbn-i Sina'nın Kanun'u yer almıştır. Bugün hala Paris Üni-versitesi'nin tıp fakültesi öğrencileri St. Germain Bulvarı yanındaki büyük konferans salonunda toplandıkların-da iki Müslüman doktorun duvara asılı büyük boy portresiyile karşıla-şırlar. Bu iki portreden biri İbn-i Si-na'ya, diğeri ise er-Razi'ye aittir. ■

Hipno Dinamik Telkin CDleri ile Mutluluğu Yakalamaya Ne Dersiniz?



Bilinçaltınızdaki Olumsuz Telkinlere Veda Etmenin Zamanı Geldi!

www.telkinCDler.com



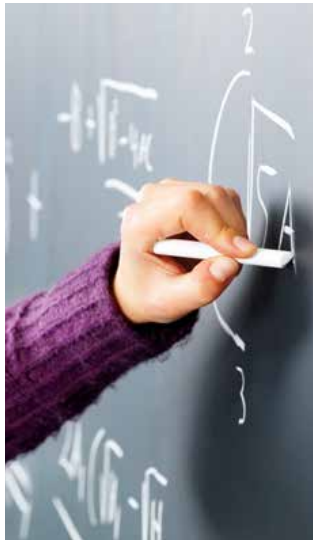
Mesut KAYMAÇI
mesutkaymaci@gmail.com

Eğitim Ekonomisinin Neresindeyiz?

Küresel iletişimin güçlenmesi ile ve buna bağlı birçok sebepten dolayı aileler eğitim için çocuklarını yurtdışına göndermekte artık bir sakınca görmüyorlar. Dolayısı ile dünyanın en büyük ticaret alanlarından birisi de eğitim oldu. Amerika, İngiltere, Kanada, Fransa, Malezya, Çin ve Malta, eğitim sektöründe en fazla para kazanan ülkelerin başında geliyor. Biz bu konuda 420 bin nüfuslu Malta'dan bile çok gerideyiz. Malta'ya senelik 120 bin öğrenci gidiyor. İnsan ister istemez düşünüyor... Türkiye'nin en küçük illeri kadar nüfusa sahip bir ada ülkesi, 120 bin öğrenci çekebiliyor. Öyleyse bizim oturup, bu konuda neler yapmamız gerektiğini düşünmemiz lazım.

Daha düne kadar olan hastane kuyruklarını halen hatırlıyoruz. Ülkemizde her sene bir buçuk milyon öğrenci üniversite sınavına giriyor.

Fakat bir milyon civarı öğrenci bu sınav sonunda herhangi bir üniversiteye yerleştiriliyor. Demek ki bu sınav yerleştirme sınavı değil, eleme sınavıdır.



vi... Benim anlayamadığım, devletin okullarından mezun olmuş, olabilmış ama herhangi bir yüksek öğretim kurumuna yerleştirilmemiş bu 500 bin öğrencinin üniversite okumasına neden engel olduğumuzdur.

Coğrafi olarak birçok konuda olduğu gibi eğitim ekonomisi açısından da stratejik bir konuma sahibiz. Yurtdışına en çok öğrenci gönderen ülkelere bölgesel olarak çok yakınız. Hem köklü bir tarihsel bir geçmişe sahipken, aynı zamanda zengin bir kültüre sahip olmamız, bizi ilgi odağı haline getirmektedir. Bu anlamda hedef ülkeler olarak, Çin, Pakistan, Hindistan, Ortadoğu, Kuzey Irak, İran, Kuzey Afrika ve Balkanlar'ı gösterebiliriz.

Bütün öğrencilerin üniversite okuması için yeni çözümler üretmeliyiz. Bizim yüksek öğretimdeki öğrenci oranımız henüz hala yüzde 20'lerde.

Batıda bu oran bizimkinin 3 katı. Çağdaş dünyayı bu anlamda yakalamamız için yeni üniversitelerin açılması gerekli. Bu anlamda her şeyi devletten beklemek de yanlış olur. Vakıf üniversiteleri ile de bu açığı kapatmak mümkün görünmüyor. Çünkü vakıf üniversiteleri, kâr amaçlı olmadıkları için yüksek öğretimde payları ancak yüzde 4 civarında. Özel üniversitelerin de açılması kaçınılmaz olmaktadır. Özel üniversite açılmasının önünde yasal engeller var. Bu konuda gerekli yasal düzenlemeler yapılmalıdır. Hatta özel üniversite açılması teşvik edilmelidir.

Çoğumuz şu an ülkemizde hizmet veren vakıf üniversiteleri ile özel üniversiteleri karıştırıyoruz. Vakıf üniversiteleri belki de özel üniversite anlayışına giden yolda basamaklardan biri ama işlevsel olarak tamamen farklı sistemlere sahipler. Vakıflar eliyle de üniversite kurulabilir ve bunlar kazanç amacına yönelik olamaz.



Kazanç paylaşmak, vakıf için dahi yasak ise vakıf üniversitesi için elbette yasaktır. Uygulamada, bir vakıf üniversitesinin, gelirlerini örtülü biçimde ve dolaylı yöntemlerle kurucu vakfın mütevelli heyetine ya da bazı hocalara, vs. aktarması, yasaktır. Ayrıca, kapanan vakıf üniversitesinin malları vakfa geri dönmez. Kamu malı olarak kalır ve hazineye intikal eder. Özel üniversitelerin amacı ise verdikleri hizmete karşı kâr etmektir. Bu alanda

girişimci daha çok kazanabilmek için daha çok hizmet vermek isteyecektir. Oluşan bu rekabet ortamı ülkemize hem ekonomik anlamda ve hem de bilimsel anlamda fayda sağlayacaktır. Türkiye'den yurtdışına her sene 100 bin öğrenci gidiyor. 100 bin öğrenci 4 milyar dolarlık gibi bir rakama tekabül ediyor. Peki, dışardan bize gelen öğrenci sayısı kaç? Çoğu burslu olmak üzere 25 bin. Aradaki açığı artık siz hesaplayın. Örneğin Avustralya, gönderdiği her bir öğrenciye karşılık 24 yabancı öğrenci, Yeni Zelanda ise her bir öğrenciye karşılık 15 yabancı öğrenci olarak bu alanda en başarılı ülke konumunda. Dünyanın 17. büyük ekonomisine sahip olmamıza rağmen bu sektörden korkunç zarar ediyoruz. Neden? Halen geleneksel düşüncelerimizden sınırlanmış değiliz. Özel sektörün eğitim konusunda hizmet vermesi noktasında halen tereddütlerimiz var. Tabi biz bunları aşana kadar, atı alan Üsküdar'ı geçmiş olacak. ■



Hipno Dinamik Telkin Cdleri ile BÜYÜK DEĞİŞİM BAŞLIYOR

Bilinçaltınızdaki Olumsuzluklara Veda Edin!

www.telkinCDler.com



Gel Seni Bir Düzeltelim!



Yusuf YEŞİLKAYA
www.yusufyesilkaya.com

İnsanı düzeltirseniz dünya da düzelir. Lakin bu düzeltme eylemine kimden başlamalısınız ve bu işi nasıl yapmalısınız? Çünkü çevremizde düzeltilmesi gereken o kadar çok insan ve o kadar çok olumsuz davranış var ki, insan nereden ve kimden başlayacağını kestiremiyor.

Baba, pazar günü sabahleyin kalktığına bütün haftanın yorgunluğunu çıkartmak için eline gazetesini aldı ve bütün gün miskinlik yapıp evde oturacağını düşünüyordu. Tam bunları düşünürken oğlu koşarak geldi ve sinemaya ne zaman gideceklerini sordu. Baba oğluna söz vermişti ve onu bu hafta sonu sinemaya götürecekti.

Canı dışarı çıkmak istemediği için bir bahane uydurması gerekiyordu. Sonra gazetenin promosyon olarak dağıttığı dünya haritası gözüne ilişti. Önce dünya haritasını küçük parçalara ayırdı, sonra oğluna: "Eğer bu haritayı bir araya getirebilersen seni sinemaya götüreceğim." dedi. İçinden de: "Oh be kurtuldum! En iyi coğrafya profesörünü bile getirsen, bu haritayı eski hâline getiremez!" diye geçirdi.

Aradan on dakika geçtikten sonra çocuk babasının yanına koşarak geldi ve: "Baba, haritayı düzelttim. Artık sinemaya gidebiliriz" dedi. Adam önce inanmadı ve görmek istedi. Gördüklerine de inanmadı ve bunu nasıl yaptığını sordu. Çocuk: "Bana verdiğin haritanın arkasında bir insan vardı. İnsanı düzelttiğim zaman dünya haritası da kendiliğinden düzeldi." dedi.

Evet, insanı düzeltirseniz dünya da düzelir. Lakin bu düzeltme eylemine kimden başlamalısınız ve bu işi

nasıl yapmalısınız? Çünkü çevremizde düzeltilmesi gereken o kadar çok insan ve o kadar çok olumsuz davranış var ki, insan nereden ve kimden başlayacağını kestiremiyor.

Toplum olarak oturduğumuz yerden memleket kurtarma işlerine bayılırız. Bizim uzmanlık alanımıza girsin ya da girmesin hiç önemli değil. Aklimıza gelen her konuda rahatlıkla konuşabiliriz. En çetrefilli konularda bile çok rahat fetva verebiliriz. Bilim adamlarının ciddi araştırmalar yaptıktan sonra bilimsel verilere dayanarak yaptıkları konuşmaları görmezden geliriz. Her hangi bir konuda fikir beyan etmeden önce o konu ile ilgili olarak bilgi sahibi olmamız gerektiğini hiç dikkate almaz. Belki okumuş olsaydık, Uğur Mumcu'nun; "Bilgi sahibi olmadan fikir sahibi olunmaz." sözünü hatırlayabilirdik

İçinde yaşadığımız toplumda düzeltilmesi gereken unsurlar var da kendi çevremizde yok mu? Elbette var. Ağık olduğumuz, canımız gibi sevdiğimiz insanda, eşimizde, düzeltilmesi gereken o kadar çok olumsuz tutum var ki, eşimiz olmasa bunların hiç birisine katlanamayız. Peki, canımızdan kanımızdan bir parça olan evlatlarımız, kendi öz yavrularımız, çok mu düzgün? Kendi isteğimize göre yetiştirmeyi düşlediğimiz çığır-



parelerimiz büyüdükçe anne ve baba olarak bizleri sürekli üzmeğe başlıyor. Yani çocuklarımızın da düzeltilmesi gereken çok yönleri var. Çevremizde, ülkemizde hatta yeryüzünde düzeltilmesi gereken ne kadar da çok insan varmış.

Peki, bu insanları düzeltme-ye nereden ve kimden başlamalıyız?

Aslında aynaya bakmanın zamanı geldi de geçiyor bile. Çünkü insanlarda hata olarak gördüğümüz davranışlar ve algıladığımız tutumlar, bizim bakış açımızla alakalı durumlardır. Yani biz bu tutum ve davranışları hata olarak algıladığımız gibi farklı bir bakış açısı ile güzellik olarak da algılayabiliriz. Ama bunlardan daha önemli ve öncelikli olan ise düzeltilecek insanı uzaklarda değil, çok yakınızda hatta içimizde aramalıyız. Daha açık bir ifade ile düzeltmeye önce kendimizden başlamalıyız.

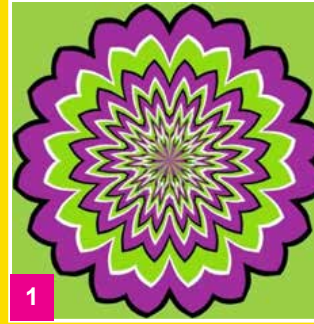
İnsanı düzeltirsek dünya düzeldi demistik ya, kendimizi düzeltmeyi başarabilirsek, diğer bütün insanların da düzeldiğini görebiliriz. ■

BEYİN ÇALIŞTIRAN RESİMLER

Selim YOLALAN
selim.yolalan@gmail.com

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. Çiçek şeklindeki obje, kendi kendine açılıp kapanıyor mu? Yoksa size mi öyle geliyor?
2. Bu kayak, havada asılı mı duruyor, yoksa suyun üzerinde mi?
3. Bu kilisenin kapısı, zemine yapışık mı, yoksa havada asılı mı?



90 t'lik
SİSİMO Seti
Sadece
30 t

Kaçırılmayacak FIRSAT!



Kitaplar
www.kitaplif.com

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



Bilgi Hattı:
0212.445 00 45

Bir de kenar mahalleler vardır!

Kuracağınız hayal önemlidir!

Ne kadar cesursunuz?

Büyük hayaller kurmak için cesaretiniz olmalı!

Hayal kurmak yetmez, onlara ulaşabilmenin anahtarının sizde olduğunu bilmelisiniz!

Helen Keller'e (bütün başarısızlıkların üstesinden gelip, dünyadaki tüm hayalperestlere örnek olan sağır ve kör bir kıza) bir gün: "Kör olmaktan daha kötüsü nedir?" diye sorulmuş. Cevabı: "Kör olmamak ama yine de hiçbir şey görememek." olmuş.

Her birimiz, hayata değişik bir noktadan başlarız. Kimileri daha doğuştan zirvede başlar; ailesi, çevresi ve muhatap olduğu kitle, velhasıl her şeyiyle yükseltiler. Kimileri de zirvenin tam zıttındadır. Hayata, beş-sıfır yenik başlamıştır. Kimileri ise sıfır-sıfır devam eden bir maçın ortasında bulurlar kendilerini dünyaya geldiklerinde... Ancak çok önemli bir gerçek vardır ki, sadece bu gerçeği bilenler galip ayrılırlar sahadan.

Hayatın neresinde olduğunuz önemli değildir; önemli olan nereye gittiğinizdir

Hayattaki başarı, geçmişte olan şeylere değil, gelecekte olabilecek şeylere bağlıdır. Çizdiğiniz hedefe, var-

mak istediğiniz noktaya ve bu hedef için göstereceğiniz gayrete bağlıdır.

Ne kadar büyük hayaller kurabilirsiniz? Bu tamamen size bağlı. Düşüncelerinizi bir kontrol edin. Önce düşüncelerinizi genişletmelisiniz. Düşüncede tek sınır, sizin kendi koyduğunuz sınırdır. Allah, bizim içimizi çok büyük yaratıyor; ama hayat ve çevre bizi küçültüyor. Aslında hayat değil, hayata bakışımız bizi küçültüyor. Her durumu değiştirebilirsiniz. Bütün durumlar sizin düşünceniz. Yaşadığınız durumdan kriz ortamını da, mutluluk kaynağını da çıkarmak sizin elinizdeki bir şey.

Şöyle bir etrafınıza alıcı gözle baktığınız oldu mu hiç? İnsanların her birine akıllarını okumak istercesine, onların her halini keşfetmek istercesine baktığınız oldu mu? Eğer böyle bir deneyim yaşıyorsanız muhtemelen şu gerçekle karşılaşmış olmalısınız. Kimi insanlar vardır; hayata boş boş bakarlar. Her şeyleri vardır; ama aynı zamanda hiçbir şeyleri yoktur. Hayalleri ve hedefleri yoktur. Yaşamak için amaçları yoktur. Pili bitmek üzere olan bir duvar saati gibidirler. Saatin on ikiyi gösteren yansına geçtikleri an, yerlerinde saymaya başlarlar. İleriye doğru bir adım dahi atamazlar. Siz

geriden baktığınızda, saat üzerinde hızla hareket etmesi gereken saniye çubuğunu ilerliyor sanırsınız. Ama biraz yaklaştığınızda can çektiğini görürsünüz; sizin gayret ve takvijenizle ilerler. Pili değiştirmeseydiniz, bir müddet can çekişir ve sonra durur.

Bir de kenar mahalleler vardır. İçlerinde insanlar yaşar. Bazıları vardır, o mahallede yaşadıkları halde; o mahalle onların içinde değildir. Başka bir yerin insanı gibi parıldar gözleri. Bakışları bir başkadır, duruşları bir başka. Bir farklılık vardır doğruluşunda, bir farklılık vardır yürüyüşünde. Alın hep yukarıdadır, gözler ufuklarda.

Pat Mesiti'nin bir anısını paylaşalım:

"New York'da genç insanlarla çalışırken karşılaştığım kıvrıkcı saçlı, kendisine en az beş kat büyük gelen pantolonu ve küçük pis ayakkabılarıyla dolaşan şirin çocuğu hatırladım. Omuzlarında iki kocaman su bidonu ve su pompası taşıyordu. Pompa ve bidonlar kendisinden büyüktü ama bu onu yıldırmıyordu. Çılğınlar gibi kalmırma su sıkıyordu. Oyun oynadığını sandım ve ona: "Hey ufaklık! Ne yapıyorsun?" diye seslendim.

Yıldırım gibi hızlı cevap verdi: "Bu şeyri temizliyorum!" ■

► Kaynak: Uyanın ve Hayal Kurun, Pat Mesiti

[Zekeriya Parlak]

Newton Akademi Eğitimleriyle Beyin, Kalp ve Ruh Potansiyelinizi En Üst Düzeyde Kullanın

Söyleşi

Beyhan VATANDAŞ
beyhan@akiskitap.com

Gelişmek ve değişmek, beyninin potansiyel gücünü en verimli bir şekilde kullanmak, hayatın olmazsa olmazlarından. Bu maratonda geri kaldığımız anda çağın değişen şartlarına uyum sağlamada ve hayatımızın akışını randımanlı bir şekilde devam ettirmede birtakım sorunlarla karşılaşmamız kaçınılmaz oluyor. İşte böyle durumlarda, geniş ve deneyimli eğitim kadrolarına sahip eğitim kurumlarının düzenlediği seminer, eğitim ve etkinlikler, insanlara oldukça faydalı yolları gösterebiliyor ve ışık tutabiliyorlar. Bu kurumlardan bir tanesi de Newton Akademi... Eğitim Koordinatörü Sayın Zekeriya Parlak ile yaptığımız bu güzel sohbetle sizleri baş başa bırakıyoruz.

Öncelikle hoş geldiniz Zekeriya Bey. İlk sorumuzu hemen soralım: Newton Akademi'den bize biraz bahsedebilir misiniz?

Newton Akademi, Genç Gelişim, Beyin Gücü, Süper Beyin ve Genç Öğrenci dergilerinin bünyesinde kurulmuş olan bir eğitim akademisidir. Dergilerimizde okumuş olduğunuz eğitmen ve yazarlarımızın, kitap ve yazılarının ötesinde, kendilerinden her birinin kendi branşlarında birebir eğitim ve seminerler düzenlediği bir kuruluşur akademimiz. Newton Education Academy, uluslararası bilgi ve deneyimlerini ülkemizin değerleri ile birleştirip özgün, orijinal, yenileyici ve içsel doyumluluk sağlayan eğitimler

vermektedir. Eğitmenleri 10 yıllık bir süreçte uluslararası onlarca eğitime katılmış, kendi alanlarında kitap yazmış uzman isimlerdir. Eğitmenleri toplamda 3.000'ü aşan eğitimde yüz binlerce katılımcıya hitap etmişlerdir.

Newton Akademi'nin vizyonu nedir?

Newton Akademi olarak vizyonumuz, beyin, kalp ve ruh potansiyelini üst düzeyde kullanarak hem kendisi ve hem de tüm insanlar için daha yaşanılır ve güzel bir hayatın temellerini atacak kişiler yetiştiren, ülke çapındaki kişisel gelişim eğitimlerine liderlik eden, katılımcılarına ilham veren ve mükemmellik ile katma değer yaratan lider, yenilikçi ve referans bir eğitim akademisi olmaktır.

Birçok eğitim verdiğinizi biliyoruz. Bu eğitimleri sadece İstanbul'da mı veriyorsunuz?

Sadece İstanbul'da değil, belirli bir grup oluşturulduğu takdirde, katılımcılarımızdan gelen talep üzerine ülkenin her köşesine gidiyoruz.

Birkaç örnek verecek olursak, eğitim konularınızın başlıkları nelerdir?

Eğitimlerimiz çok kapsamlı olmakla birlikte başlıcalarını şöyle sıralayabiliriz:

- Diksiyon ve Etkili konuşma
- Hafıza Teknikleri

- Mental Aritmetik Eğitmenliği
 - Hızlı Okuma ve Anlayarak Öğrenme Teknikleri
 - Kariyer Eğitimi,
 - Koçluk Eğitimi
 - Stres Yönetimi
 - Şirket çalışanlarına yönelik Motivasyon ve Özgüven eğitimleri
 - Pazarlama Teknikleri
- Ve daha birçok alanda eğitim vermekteyiz.

Eğitimlerin, sadece iş dünyasına ya da çalışanlara mı yönelik, yoksa öğrencilere yönelik çalışmalarınız da var mı?

Öğrenciler için tabii ki eğitimlerimiz var. Üniversiteler, kolejler, özel şirketler tarafından gelen taleplere ayrıca karşılık veriyoruz.

Eğitimlerinizi ne kadar sıklıkta yapıyorsunuz? Katılımcılar size nasıl ulaşabilirler?

Eğitimlerimiz, aylık periyotlar halinde yapılmaktadır. Katılımcılarımıza bize dergilerimizden, www.newtonakademi.com ve www.gencgelisim.com web siteleri ile bendenizin telefonundan ulaşabilirler. İletişim için telefon numarası: **0532 551 87 95**

Eğitim sonunda katılımcılarınza sertifika veriyor musunuz?

Evet, tüm katılımcılarımıza sertifika veriyoruz; hatta bazı sertifikalarımız uluslararası geçerliliğe sahip sertifikalardır. ■



Mehmet Besimi OKUR
bessimist@msn.com

Modern mimarinin babası: Philip Johnson

Philip Cortelyou Johnson, 8 Temmuz 1906'da doğup, 25 Ocak 2005'te vefat etmiştir. 99 yıllık hayatı boyunca, özellikle Amerikan mimarlığında adını çok defa duyurmuştur. Kişisel imajında kalın ve yuvarlak gözlükleri ile tanınır.

Mimarlık eğitimini Harvard Üniversitesi'nde yapan Johnson, çalışmalarından dolayı birçok ödüle layık görüldü; kendisi için tasarladığı Cam Ev (Glass House) ile 1955'te Pritzker Ödülü'nü aldı. Johnson, arkadaşları ile Almanya'yı turlayarak güncel mimarlık örneklerini gözlemledi ve 1932 yılında MoMa'daki sergisinde, Amerikan kamuoyuna sundu. Bu sergi, modern mimarlık konsepti ile açılmıştı. Sergide, Johnson ile Henry-Russell Hitchcock, modern stili üç ana prensipte vurguladı:

1. Mimari hacime kütleden daha fazla önem verilmesi
2. Simetrinin reddedilmesi
3. Uygulamalı dekorasyonun reddedilmesi

Philip Johnson'ın en belirgin özelliği, eserlerinin tamamını belirli bir mimari stil çizgisinde yapmamasıdır. Sürekli gözlemini sürdürmüş ve yeni tarzları denemekten kaçınmamıştır. Bu özelliğinden dolayı olumlu ve

olumsuz birçok tepki almıştır. Ancak çoğu kez ilkleri denemesi ve yeni akımları örnekleriyle sunması, Philip Johnson ismini ayrı bir yere taşımıştır.

Ouroussoff, bu konuda şöyle demiştir: "Johnson'ın en önemli özelliği, elde tutulamaz merakı... Bu merakın onu herhangi bir mimari stil veya harekete saplanmasını engellediğini düşünürken, eserlerinde hafifçe maskelenmiş bir "hedonizm" izleniyor.

Andrew Saint ise bu farklı eğilimler üzerine Johnson'ı "mimari oportunistlerin duayeni" olarak tanımlıyor. Philip Johnson, ilk eserlerinde modernizmi uygularken, ilerleyen süreçte ağır kütleleri kullanmış ve yapıtlarını daha anıtsal tasarımlara dönüştürmüştür. Tasarımlarından AT&T binası ise postmodern tarzda



binalara öncülük eder.

Cam Ev

Dikdörtgen formun kullanıldığı Cam Ev'de geometri ve oran, kendini vurgulayan kavramlardır. Taşıyıcılığı çelik ile minimal biçimde çözümlenmiş ve dış cepesinde cam kullanılarak şeffaflık ve yansıtma fonksiyonları sağlanmıştır. Tam karşısında bulunan bir gölet evin manzarasını oluşturur. Evin etrafındaki manzara, cam kullanımı sayesinde doğal bir duvar kâğıdı görevini üstlenir. Evin içinde bölücü duvarlar bulunmamakla beraber, mekânlar ceviz ağacından yapılmış dolaplar ile birbirinden ayrılır. Sadece banyonun duvarları tuğla malzemesinden yapılmıştır. 1949 yılında yapılan Cam Ev'in etrafında ek olarak, misafirleri için tasarladığı Misafir Evi (1949-1950), Pavon (1962), Resim Galerisi (1965), Heykel Galerisi (1970), Çalışma Odası (1980), Hayalet Evi (1982), Kirstein Kulesi (1985) ve Geçit Evi (Da Monsta, 1995) yer alır.

Seagram Binası

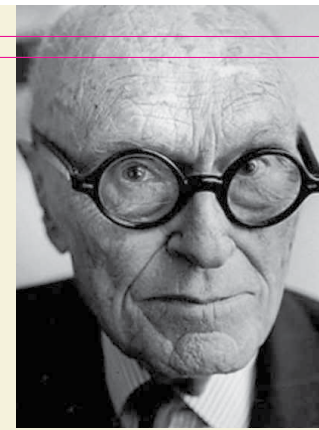
Philip Johnson 1956 yılında Mies van der Rohe ve Marcel Breuer'in tasarladığı 39 katlı Seagram Binası'nın tasarımı aşamalarında yer aldı. Johnson bu tasarımı ile uluslar arası

stilden koparak daha farklı arayışlara yönelmiştir. Seagram binası, dış cephe çalışmaları ve iç dekorasyon uygulamalarında en ince detayına kadar tasarlanmış bir yapı olmasıyla birlikte bronz, traverten, mermer ve amber renkli cam gibi masraflı malzemelerin kullanılmasıyla zarif bir görüntüye sahip oldu ve her geçen gün turistlerin ilgisini çekmeye devam etti.

Taşıyıcı sistemi çelik L profiller ile çözülen yapı, caddeden içeriye çekilerek önünde geniş bir alan oluşturulmuştur ve ağaçlar dahi tasarım elemanı olarak kullanılmıştır. Bu alanda mini konserler, festivaller ve sergiler gibi kamusal etkinlikler yapılmaktadır. Zemin katında bulunan Four Seasons Restaurant'ın aydınlanması, süslemeleri gibi tasarımları da Johnson tarafından yapılmıştır ve restaurant, ünlü isimleri ağırlamasıyla daha bir ünlü olmuş ve popülerliği artmıştır.

Tasarımları

- 1949 / Cam Ev, New Canaan, Connecticut
- 1950 / John de Menil Evi, Houston
- 1950 / Rockefeller Misafir Evi
- 1950 / Rockefeller Misafir Evi
- 1956 / Seagram Binası (Mies van



der Rohe ile birlikte), New York City

- 1959 / Four Seasons Restaurant, New York City
- 1960 / St. Anselm's Abbey Genişleme Projesi, Washington, D.C.
- 1960 / Munson-Williams-Proctor Sanat Müzesi, Utica, New York
- 1964 / Lincoln Center (Richard Foster ile birlikte), New York City
- 1961 / Amon Carter Müzesi, Fort Worth, Teksas (genişleme projesi 2001)

- 1964 / New York Eyaleti Pavyonu,
- 1964 Dünya Fuarı için
- 1967 / Kreeger Müzesi (Richard Foster ile birlikte), Washington D.C.
- 1970 / JFK Anıtı, Dallas, Teksas
- 1972 / IDS Binası, Minneapolis, Minnesota
- 1972 / Güney Teksas Sanat Müzesi, Corpus Christi, Teksas
- 1973 / Boston Halk Kütüphanesi, Boston
- 1974 / Fort Worth Water Bahçeleri
- 1976 / Thanksgiving Meydanı, Dallas, Teksas
- 1980 / Kristal Katedral, Garden Grove, Kaliforniya
- 1980 / Tata Tiyatro Salonu, Mumbai, Hindistan

- 1982 / Metro-Dade Kültür Merkezi, Miami, Florida
- 1983 / Transco Kulesi, Houston, Teksas
- 1983 / Cleveland Spor Salonu, Cleveland, Ohio
- 1983 / Wells Fargo Merkez İdare Binası, Denver, Colorado
- 1984 / AT&T Binası, New York City
- 1984 / PPG Binası Pittsburgh, Pennsylvania
- 1985 / Gerald D. Hines Mimarlık Fakültesi, Houston Üniversitesi, Teksas
- 1992 / St Thomas Üniversitesi, St Thomas Kilisesi
- 1994 / Ziyaretçi Pavyonu, New Canaan, Connecticut
- 1996 / Case Western Reserve Üniversitesi, Cleveland, Ohio
- 1997 / Philip-Johnson-Haus, Berlin, Almanya
- 2000 / First Union Plaza, Boca Raton, Florida ■

► Kaynak: Philip Johnson ve Amerika - Ergin Taban - yapı.mccannserver.com

Hedonizm ve Oportunizm Nedir?

Hedonizm: İnsan eylemlerinin nihai anlamda haz sağlayacak bir biçimde planlanması gerektiğini, sürekli haz verene yönelmenin en uygun davranış biçimi olduğunu savunan felsefi görüştür.

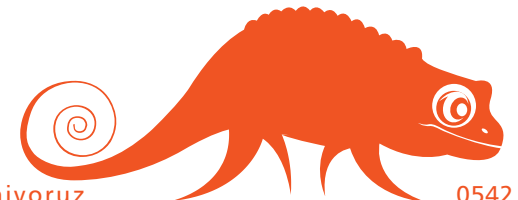
Oportunizm: İçine bulunduğu konu ve konumlara göre farklı yorumlanabilecek, geniş anlamı olan bir kelimedir. Buradaki anlamı, bulunduğu devrin insanı olma, farklı akımlarda farklı eserler ortaya koymadır. ■



sadece bildiğimiz
iş yapıyoruz!

biz hiç çalışmıyoruz çünkü eğleniyoruz.

GRAFİK - TASARIM HİZMETLERİ
GrafikWebİnteraktifAnimasyonİllüstrasyon



0542.326 0 440

Mutluluğa Bilimsel Açıdan Bir Bakış



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



Tüm insanlar için ortak bir yaşam amacından söz edilebilir mi? Yani evrensel olarak tüm insanların ulaşmak istediği bir yaşam amacı söz konusu mudur? Bu soruyu "evet" olarak cevaplayabiliriz. Mutluluk kavramı, tüm insanların ulaşmak istedikleri, insan davranışlarının nihai amacı olarak ifade edilebilecek bir kavramdır.

Mutluluk Nedir?

Mutluluk konusu, ilk çağlardan beri insanların gündeminde olmuştur. Aristo'dan beri mutlulukla ilgili açıklamalar yapılmış ve sözler söylenmiştir. Herkesin sahip olmak istediği "en yüce amaç" olarak ifade edilen mutluluk kavramı ile ilgili bilimsel çalışmalar ise 1960'lardan sonra görülmeye başlanmıştır.

Ancak konu ile ilgili çalışmalar pek de taraftar bulmamış, nedenle klinik psikoloji ve bu bağlamda psikolojik hastalıklar bilim insanlarının daha çok ilgisini çekmiştir. 1980'lerden sonra ise pozitif psikolojideki gelişmelere bağlı olarak "mutluluk" konusu da ilgi görmeye başlamıştır.

Şu anda doğrudan mutlulukla ilgili araştırmalara yer veren uluslararası, saygın ve önemli dergiler bulunmaktadır.

Nedir mutluluk? Herkese göre değişen bir şey değil midir? Pozitif psikoloji bilimine göre, mutluluk, olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma olarak tanımlanmaktadır.

Genel olarak yaşamında neşe, heyecan, ilgi, güven, sevinç, heves, cesaret, coşku gibi olumlu duyguları sık yaşayan; öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, korku, kaygı ve huzursuzluk



gibi olumsuz duyguları az yaşayan ve genel olarak yaşamından memnuniyet duyan bireyler mutlu olarak kabul edilmektedir. Bu tanım çerçevesinde mutluluğu ölçmeye yönelik psikolojik testler ve ölçme araçları geliştirilmektedir. Bu sayede de bireysel anlamda ya da toplum bazında, hatta ülkeler düzeyinde mutluluk araştırmaları yapılabilmektedir.

Sonja Lyubomirsky ve arkadaşlarının mutlulukla ilgili çalışmaları

Mutluluğun ne olduğuna ve belirleyicilerinin ne olduğuna ilişkin birçok görüş ileri sürülmektedir. Son zamanlarda bu görüşlerden en çok kabul göreni ise Rus kökenli Amerikalı mutluluk araştırmacısı Prof. Dr. Sonja Lyubomirsky ve arkadaşlarının ortaya koyduğu "sürdürülebilir mutluluk modeli"dır.

Lyubomirsky ve ekibi, mutlulukla ilgili yapılmış pek çok araştırmadan yola çıkarak bir model öne sürmüştür. Buna göre mutluluğu etkileyen faktörler, genetik faktörler, yaşam şartları ve amaçlı etkinlikler olmak



üzere üç başlık altında toplanmıştır. Özellikle ikizler üzerinde yapılan araştırmalar, mutluluğun en önemli belirleyicisinin genetik faktörler olduğunu göstermiştir.

Lyubomirsky ve ekibinin araştırmalarına göre genetik faktörlerin mutluluk üzerindeki etkisi yaklaşık olarak %50'dir. Bu sonuç biraz karamsar olsa da, mutluluğu belirleyen diğer % 50'lik dilim biraz daha bizim denetimimizde. Yaşam şartları adı verilen ikinci grup faktörler ise mutluluğu % 10 oranında etkilemektedir. Yaşam şartlarının kapsamında yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik durum, yaşanan yer gibi demografik faktörler yer almaktadır.

İnsanların büyük çoğunluğu mutlu olabilmek için bu faktörler üzerinde durmakta ve bunları daha iyi duruma getirmeye çalışmaktadırlar. Ancak araştırmadan da görüleceği üzere, bunların tamamında gelişme sağlanmasa bile mutluluğa katkısı düşüktür. Bununla birlikte yapılan araştırmalar, mutluluğun cinsiyete göre çok fazla değişmediğini, eğitim düzeyi yüksek bireylerin daha mutlu olduklarını, savaş ya da doğal felaket gibi olağüstü bir durum olmadığı sürece yaşanan yerin de mutluluğu çok fazla etkilemediğini ortaya koymuştur.

Para ve mutluluk ilişkisi nasıldır?

Parayla saadet oluyor mu sizce? Mutluluk üzerine yürüttüğüm araştırmalarda, insanlara "Hayatınıza ne olsa, daha mutlu olurunuz?"

sorusunu yöneltiyorum. Neredeyse insanların tamamı "daha çok param olsa, daha mutlu olurum" cevabını veriyor. Peki, bu konuda bilimsel araştırmalar ne diyor? Gerçekten daha çok paraya sahip olmak, insanı daha mutlu ediyor mu?

Araştırmalar, orta düzeyde bir gelire sahip insanların, gelir düzeyi düşük fakir insanlara göre daha mutlu olduklarını ortaya koyuyor. Ancak orta düzeyde gelire sahip insanlarla çok yüksek gelire sahip insanlar arasında mutluluk açısından önemli bir farklılık bulunmuyor. Yani, çok zengin olmak, bireyin mutluluğuna katkıda bulunmuyor. Ancak, fakirlik de mutsuz ediyor.

Mutluluk için amaçlı yaşam etkinlikleri

Mutluluğu etkileyen üçüncü ve bana göre en önemli faktör grubu ise amaçlı yaşam etkinlikleridir. Amaçlı yaşam etkinlikleri mutluluğu % 40 oranında etkilemektedir. Bu gruptaki etkinliklerin genetik faktörler ve yaşam şartlarından farkı ise, denetimlerinin büyük oranda bizim elimizde olmasıdır.

Neler var amaçlı yaşam etkinliklerinin kapsamında? İyimserlik, öz-saygı, özgecilik (yardımseverlik), kişilere ilişkilerde yeterlilik, dini inançların gereklerini yerine getirme, egzersiz yapma, affedicilik ve sağlıklı aile ilişkileri amaçlı etkinliklerin kapsamındaki faktörler olarak belirtilmektedir. Mutlu kalmanız dileğiyle... ■

Keyifli Olmak İçin Sıradışı 10 Öneri

Bazen hayatımızın sıradan bir döngü içinde gittiğini hissedebiliriz. İşte böyle zamanlarda bir silkeleyip kendimizi gelmemiz gerekebilir. Kendi kendimize yapabileceğimiz eğlenceli uygulamalar ile keyfimizi yerine getirebiliriz.

Adem Özbay'ın "Büyük Prens'in Gezegenerleri" adındaki minik cep kitabında böylesine güzel öneriler yer alıyor. Bu önerilerden sizin için 10 tanesini seçtik. Umarım sizin hayatınıza da keyfi ve eğlence katacak öneriler olur bunlar.

1. Her daim şikâyetle yaşayanlardan olmayı bırak. İşlerin iyi gitmiyorsa yakında düzelir.
2. Hayal et. Hayal eden sadece bu dünyada yaşamaz. Onun hayal ettiği kadar çok dünyası vardır.
3. Başkasının zorlamasıyla değil, canın çektiği zaman oku.
4. Kendine sıkı bir dost edin.
5. Gönünün okyanuslarına yolculuğa çık canın istediğinde.
6. Sen, sen olduğun için eşsizsin. Bu dünya için vazgeçilmezsin; bunu unutma!
7. Bazen "hayır"ların "evet"lerden daha fazla değerli olduğunu unutma.
8. Dünya senin ikiz kardeşindir. Sen mutluysan o da öyledir.
9. Kocaman bir ömür yaşasak da aslında yaşadığımız ömür, bir günden ibarettir.
10. Çiçek kokulu bir yârin olsun, en güzeli odur. Yoksa da bir silgi edin, gül koksun mesela. ■

Lilay KORADAN
lilaykoradan@gmail.com

Mucize Besin: BAL



Umur ÖNAL
umuronai@hotmail.com

Kahvaltının vazgeçilmez olan bal, arılar tarafından çiçeklerdeki nektarın alınarak kimyasal değişime uğraması sonucu oluşan mucizevi bir besindir. Tadındaki değişiklik, toplanan nektarlardaki farklılıklardan dolayı oluşmaktadır. Bal, anti-bakteriyel özelliğinden dolayı asla bozulmayan bir besindir. İçeriğinde mineraller, vitaminler ve şekerler bulunduran bal, ılık suya karıştırılarak içildiğinde çok kısa bir süre içinde vücuda enerji vermektedir. İçeriğindeki vitaminlerden bahsedeceksek eğer, tiamin, askorbik asit, riboflavin ve niasin göze çarpmaktadır.

Hiç vakit kaybetmeden bu vitaminlerin kısaca faydalarına bakalım:

1. Tiamin: CHO metabolizması için önemlidir. Merkezi sinir sistemimizin

doğru çalışması için gerekli önemli bir vitamindir. Eksikliğinde beriberi ortaya çıkar. Kaynakları arasında buğday, kuruyemişler, fasulye, bezelye, esmer pirinç ve patates bulunmaktadır.

2. Askorbik Asit: Kanslerle savaşta en etkin vitaminlerden biridir. Antioksidan özelliği vardır. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Taze sebze ve meyvelerin hemen hemen hepsinde C vitamini bulunmaktadır.

3. Riboflavin: Enerji üretimi için gereklidir. Sağlıklı bir cilt için B2 vitaminine ihtiyaç vardır. Süt, yoğurt, peynir başta olmak üzere yumurta ve tavuk eti, riboflavin kaynakları arasındadır.

4. Niasin: Hücrelerde enerji metabolizması, protein, yağ ve karbon-

hidrat tüketiminde ihtiyaç duyulan bir vitamindir. Eksikliğinde Pellegra, çeşitli cilt lezyonları ve depresyon görülebilmektedir. Et, balık, süt ürünleri, karaciğer ve yeşil sebzeler, niasin kaynakları arasında yer almaktadır.

Yaklaşık 2500-3000 seneden beri hastalıklarda ilaç niyetine kullanılan bal, böbrek hastalıklarının tedavisinde önemli bir yere sahiptir. Yapılan araştırmalara göre bal, bağışıklık sistemini güçlendirmekle kalmıyor, aynı zamanda kolesterolü de düşürüyor. Bal, büyüme çağındaki çocukların zekâ gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Şunu unutmamak gerekir ki, 1 yaşından önce çocuklara bal verilmemelidir.

Balgam söktürücü görevinin yanı sıra, bal, limon ve sıcak suyla hazırlayacağınız bir şerbet, nezle ve soğuk algınlığına karşı birebirdir. ■

SAYI MANTIĞI SUDOKU

Selman ASLAN

Dünya bu sayı bulmacasını çözüyor. Çılgın fanatikleri var. Biz de siz **Beyin Gücü** okurları için dört farklı zorluk derecesinde, dört farklı sayı mantığı bulmacası hazırladık. Eğlenceli çözümler diliyoruz.

Nasıl Çözülür?

İpuçlarından yola çıkarak, bulmacalarımızı çözebilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken kural- lar şunlar:

- 1- Her 3x3'lük kutuda 1'den 9'a kadar olan rakamlar kullanılmalıdır.
- 2- Her rakam kendi kutucuğu içinde bir kere kullanılmalıdır.
- 3- Soldan sağa her satırda ve yukarıdan aşağıya her sütunda da rakamları sadece birer kez kullanmış olmalısınız.
- 4- Yani hem 3x3'lük kutu içerisinde, hem soldan sağa her satırda, hem de yukarıdan aşağıya her sütunda 1'den 9'a kadar olan sayıları sadece bir kez kullanmalısınız.

Örnek Çözüm:

4	2	1	7	8	6	5	3	9
7	6	8	5	9	3	1	4	2
5	9	3	2	4	1	7	8	6
6	8	2	1	3	7	9	5	4
9	4	5	6	2	8	3	7	1
3	1	7	4	5	9	2	6	8
8	7	9	3	6	2	4	1	5
1	5	6	9	7	4	8	2	3
2	3	4	8	1	5	6	9	7

ÇOK KOLAY

	8	5		7				
7	4	2	6				3	
9			8			6	5	
4				6			9	
	9		5					6
3	5		9	8	4			2
5						9	2	
1		7	3					
				2	5	1		3

ORTA

	8		5					1
1		9			4			
					6	9		8
		5	2		8	1		
1			3				8	
	7	9		1	4			
5	4	6						
			1			3		4
9					2		6	

ÇOK KOLAY

3	7	1	7	1	2	2	4	6	9	8
9	5	8	6	3	7	2	1	1	8	9
8	2	6	9	1	7	7	8	4	2	1
1	2	1	7	4	7	1	8	6	9	5
9	8	7	4	7	4	7	4	7	4	7
5	6	3	1	9	2	8	7	4	7	4
7	9	2	7	8	3	1	6	9	5	8
1	3	7	4	7	4	7	4	7	4	7
6	9	5	8	6	3	7	2	1	1	8
8	2	6	9	1	7	7	8	4	2	1

KOLAY

									9
		2	4	6				1	
8	1	7			5				3
		3			4				
	7	9		3		6	4		
			1			3			
3			2			7	5	6	
	4			5	3	1			
6									

ZOR

	1	6			9				
8					7				
	7		2			5	8		
			9			7	2	3	
	3						1		
2	6	8			1				
	8	3			2		4		
				5				2	
			4		3	6			

ZOR

9	3	1	7	8	6	5	3	9		
7	6	8	5	9	3	1	4	2		
5	9	3	2	4	1	7	8	6		
6	8	2	1	3	7	9	5	4		
9	4	5	6	2	8	3	7	1		
3	1	7	4	5	9	2	6	8		
8	7	9	3	6	2	4	1	5		
1	5	6	9	7	4	8	2	3		
2	3	4	8	1	5	6	9	7		
4	5	6	9	7	4	8	2	3		

İNGİLİZCE ÖĞRENMEDE YEPYENİ BİR SİSTEM

EZBERSİZ DEVRİK MANTIKLA İNGİLİZCEYİ ANADİL GİBİ ÖĞRENME TEKNİĞİ

DEVİNGİLİZCE TEKNİĞİ İİ

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 NAVALLE İLE ADRESE TESLİM



DEVİNGİLİZCE Sistemi Uluslararası Patent ve Marka Haklarıyla Korunmaktadır!



hızlı sipariş hattı:
tel: 0212 445 00 45

Çizgi / "Yansımalar"

Ahmet ALTAY
aa@ahmetaltay.com

