



Üstün Zekâlı İnsanların Özellikleri

Zeki insanların zekâ yapıları çoğunlukla doğuştan gelmektedir, ancak siz iyi bir eğitimden geçtiyseniz, zeki insanların özelliklerini gösterebilirsiniz. Tam tersi olarak da, zeki bir insan kötü bir eğitimden geçtiğinde, ancak normal bir insan modelini gösterecektir.

Zaman zaman sorulur, “Zeki insanların özellikleri nelerdir?” diye. Bu insanların özelliklerinden birisi de büyük fiziksel enerjiye sahip olmalarıdır. Bu doğuştan gelen bir enerji modellemesi olmayıp, tamamen kendini adapte ettiği konuyu tamamlamak için saatlerce çalışması gerektiği bilincine sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Bunun sonucu olarak da irade ve kalp koordineli bir şekilde enerjiyi temin için çalışırlar. Üstün zekâlı insanların genel özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralamak mümkün:

► Üstün zekâlı insanların diğer bir özelliği ise hem zeki görünüşlü olmaları ve hem de doğal görünmeleridir. Hem zekâlarını belli ederler ve hem de çocukça bir yapıyla hareket ederler. Bu nedenden dolayı da sorgulanırlar: “Bu kişi gerçekten zeki mi?” diye...

► Zeki kişiler, hem disiplinle ve hem de oyun oynar tarzda işlerine eğilirler. Yaptıkları işi büyük bir ciddiyetle yaparlar, ancak oyun havası da vererek yaptıkları işten büyük bir zevk alırlar. Zeki kimseler, hem gerçek dünya ile bağlarını koparmazlar ve hem de hayal dünyası içinde yaşarlar. Ürettikleri şeyler gerçek dünyada kullanılacaktır, ancak olmayan şeyleri de üretmek zorundadırlar. Normal insanlara göre üstün zekâlı insanların düşünceleri fantastiktir. Bilinen bir gerçek şudur ki, bilimsel çalışmalar ancak fantastik hayaller sonucu ortaya çıkmaktadır.

► Üstün zekâlı insanlar, hem dışa

dönüktür ve hem de içe dönüktür. Ancak bu dönüşüm tamamen bir denge vaziyetinde cereyan eder. Normal insanlar bu olaylardan sadece birisine sahiptir.

► Üstün zekâlı insanlar son derece inatçı yapıları kimselerdir. Başarısızlıkta asla yılmazlar ve asla pes etmezler. Düşünsenize, Edison ampülü bulmadan önce binlerce sefer deneme yapmıştır ve asla pes etmemiştir. Sonunda da başarıya ulaşmıştır.

► Üstün zekâlı insanlar, halkın nazarında ukala tabir edilen bir yapıya sahiptirler. Bir konu hakkında bilgi sahibi olmadan konuşmazlar ve konuştukları konu hakkında da derin bir bilgiye sahiptirler. Bu nedenden dolayı da konuşmalarında inat ederler. Bu da onların ukala damgasını yemelerine neden olur.

► Üstün zekâlı insanlar, yaptıkları işe büyük bir tutkuyla, ama büyük bir gerçekçi bakış açısıyla sarılırlar. Onların tutkuları, yaptıkları işten vazgeçmemelerine neden olur.

► Üstün zekâlı insanlar, rahatlarına ve sanata düşkündürler. Herhangi bir sanat dalı ile uğraşıyorlarsa başarılı olurlar. Rahat şartları da severler.

► Üstün zekâlı insanlar, lider ruhlu insanlardır. Genellikle her konuda söyleyecekleri şeyler olduğu için her türlü insana hitap edebilirler. Sevecen ve babacan bir tavırları vardır. Genellikle öğrenciliklerinden itibaren lider ruhlu özellikleri belirleşir.

► Çok hareketli ve aktif insanlardır. Devamlı bir şeyler üretme ihtiyacı hissettikleri için bir yerde duramazlar. Bazen zeki çocukların hareketli olmaları hiperaktiflik ile karıştırılır. Bu nedenden dolayı ebeveynlerin dikkatli olmaları gerekmektedir. ■

Yeni Bir Terapi Çeşidi: Şiir

Çeviri: Canan TAŞÇILAR
canataşcilar3@gmail.com

Kelimelerin Doğru Kullanımı

Acılara karşı kelimeler... Bu gün bize tanıdık gelebilecek bir kavram, Jacques de Coulon ile birlikte bambaşka bir boyut kazanıyor. Kelimelere evet fakat bu sefer şiirsel! Sadece bir kedere ad vermek ya da daha iyi bir iletişim kurmak için değil, ayrıca hayal gücümüzü özgür bırakmak ve ruhumuzun tanelerini harekete geçirmek için... O halde hangi şeytan bizi düşünmekten alıkoyabilir ki?

“Dil varlığın evidir, onu biçimlendirirken bizi çevreleyen dünya üzerinde hareket edebilecek, ona yeni bir ışık verebileceğiz.” diye yanıtıyor Jacques de Coulon. Bazen bu küçük değişiklik, kendi içimizde ve çevremizde taşıdığımız görünümünü yenilemek için yeterli şiiri getirebilir. Bizi yetiştiren ve bize canlılık veren şiir rolünü; farklı yaşamak için dekor, aşk, ya da şehri değiştirmenin her zaman gerekli olmadığını göstererek yerine getiriyor.

Şiire Olan İhtiyacımız

Gereksiz tüm faaliyetler, şiiri bir kenara koymak için yarışıyor, ona bir öncelik verebilmek için Jacques de Coulon, asıl ihtiyacımız olan şiirin hatlarını takip etmeyi öneriyor. Belli bir politikayla yönetilen, analitik ve istatistiksel yanı baskın düşüncenin büyük bir bölümüne, yaygın bir aktivizm baskısına ve dayatılan her bir görüşe karşı kapalı olacağız. Hayatı şiirleştirmek, tıpkı amaçsız olarak bir şehirde gezinmek gibi, gökyüzündeki bulutları seyredebilmeyi, bakışımızı etrafımızdaki insanlara yöneltebilmeyi gerektirir. Bugün zamanımızı yaşamaya programlayan kaç kişiyyiz?

İyileşmek İçin Şiir

Her kim “tedavi” diyorsa, acıdan bahsediyor. Jacques de Coulon’a göre bizim acımız, ister ruh halleri, ister durumlar olsun, bunlar mesele bile değilken, hayatımızı bunları tanımamak için harcadığımızdan geliyor. Bu nedenle; içimize, sevgimize ya da aramıza bağımlıyız. Onların

varlığı, mutluluğumuz değilken, yalnızca bizim refahımıza bağlıdır hâlbuki... Ki kaybolduklarında (bir işten çıkarılma, bir boşanma, bir hırsızlık gibi) bütün dengemiz tehdit edilir. Filozof “Ama biz bu işten ya da bu ilişkiden daha fazlasıyız.” diye ısrar ediyor. Aksine bir zorluk durumunda (bir belirlilik ya da bir öfke) tamamen kendimize hapsoluyoruz. Nedense bu durumun geçici yanı gözümüzden kaçır. Büyük mutluluklar gibi bir kederin de ayrımında olabilecek yetiye sahip olmak gerekiyor.

“Günler geçip gidiyor; ben kalıyorum...” diyor şairler. Şair olmak, durumumuzun metaforu değişirken, Mirabeau köprüsünde kendini nehrin akışını izlerken bulmayı gerektirir. O halde şiir, daha fazla özgünlük yakalayabilmemiz için kimliklerimizin özgür kalmasına olanak sağlayabilir.

UYGULAMA:

1. Rahatlayın!

Şairliğe ulaşmanın anahtarı gevşemede yatar. Uyku ve uyanıklık arasında sakin bir durum arayın. Bıranı gelsin kelimeler, görüntüler... Ki seveceğiniz ya da onlar tarafından davet edileceğiniz bir şiirdir bu. Kelimeler ve görüntülerin sembolik olarak ilettiği yankıya dâhil olabilmek için bir mantra gibi tekrarlanabilir bunlar. Çünkü kelimelerin gerçek bir yaratıcılık gücüne sahiptir.

2. Duyularınızı bütünüyle açın!

Şair olmak, duyularınıza yeniden sahip olabilmemiz için çıkarılıktan kurtulmanızı gerektirir. Gerçeğin sakladığı zenginliğinizi umursamayın, sıyrılın tüm düşüncelerinizden. Güneşin veya rüzgârın okşamayı için teninizi hazır edin. Bir meyveyi öyle bir çiğneyin ki damağınız hissetsin. Bir bukete daldırın burnunuzu. Yargılamadan, etiketleyerek hiç değil, kendinizi tüm bu görüntülerin, kelimelerin, etkilerin geçişine bırakırken, hiçbir şeyinize karışmadığını fark edeceksiniz... ■

Zeki olma hayali, tüm insanlar için bir idealdir. Ancak zeki insanların yaşantı tarzı ile toplumun yaşantı tarzı arasındaki çelişkiyi gördükleri zaman, “Acaba bu insanlar zeki mi? Ben bu insanlar gibi mi olmak istiyorum?” gibi soruları kendilerine sormaya başlarlar.

Lütfi ŞAHİN
www.lutfisahininsitesi.com



TÜKENİYORUZ

Gonca ANIL
goncanil@gmail.com

■ Tüketiyor ve tükeniyoruz... Haydi, yerimizden kalkalım. "Bir gün mutlaka giyerim" dediğimiz kazaklar, dolap beklemek yerine bir yoksulun soğuk kış günlerini ısıtsın. "Pahalıya aldım, çok kaliteli" dediğimiz elbiseler, hızla aldığımız kilolarla beklediği yerde içine sığmaz hale geleceğine, bir kadının bayramlığı olsun.



Tıklım tıklım olmuş, yine de kışlık konserveler gibi üzerine yenilerini ekleyip sıkıştırmaya ve içindekileri eksiltmeden her yeni geleni sığdırmaya çalıştığımız gar-

dıroplarımız...

Açığımızda başımızı döndüren ve ne yiyeceğimizi şaşırdığımız, içerideki kalabalıktan dolayı hep arkalarda kalıp yemeyi, pişirmeyi hatta varlığını unuttuğumuz, bozulması kaçınılmaz gıdalarla dolu, içindekilerin bir kısmını mideye diğer bir kısmını da çöpe indirdiğimiz buzdolaplarımız...

"Azıcık aşım, kaygısız başım" mantığını çoktan terk ettiğimiz, "Aşırı aşım, kaygısız başım" duyarsızlığının zirvelerine ulaştığımız tüketim toplumu... Tükettiğimiz sadece paramız, yediğimiz, içtiğimiz ve kullandıklarımız değil, vicdanımız ve insanlığımız aynı zamanda... Gün geçtikçe eksiliyor. Yetinme duygumuzu sözde yaşam merkezleri olan alışveriş merkezlerinde harcıyoruz her geçen gün... İletişimimizi, kasalarındaki "nakit mi, kredi kartı mı?" sorularıyla köreltip, "pazarlık sünneti"den başlayan ve "memleket neresi" ile devam eden, çarşı pazar muhabbetlerini rafa kaldırdık... Alışverişlerimizi aylar süren vadelere bölerken, insani vasıflarımızı, tek slipte ezip geçiriyoruz...

Sürekli tüketiyor ve hızla tükeniyoruz... Oysaki mutluluk, verebilmek ve paylaşabilmekte gizli... Sürekli almak, bizi daha doyumsuz hale getiriyor. Artık böylesi bir maddiyat dünyasında yaşarken, yenisini vermek iyice zorlaştı da, en azından eve her yeni getirdiği-

miz eşyanın "eskimeyen" eskisini, ihtiyacı olana verebilsek... Vermenin ve paylaşmanın harikasıyla huzur bulan ruhumuz, ihtiyaç sahiplerinin sırtını ısıtan bir hırka olsa ya da çocukları sevindiren bir çikolata parçası...

Tüketiyor ve tükeniyoruz... Haydi, yerimizden kalkalım. "Bir gün mutlaka giyerim" dediğimiz kazaklar, dolap beklemek yerine bir yoksulun soğuk kış günlerini ısıtsın. "Pahalıya aldım, çok kaliteli" dediğimiz elbiseler, hızla aldığımız kilolarla beklediği yerde içine sığmaz hale geleceğine, bir hanımın bayramlığı olsun. "Hatırası var" dediğimiz gelinlik ve damatlıklarımız kutularda yer işgal etmek yerine genç kızların ve genç erkeklerin hayallerini süslesin. Geçmiş günlerin hatıraları mutluluklarda yaşar zaten, kutularda hapsedmeye gerek yok ki.

Kullanmadığımız bir tırnak makasına dahi ihtiyacı olanlar var. "Bir eve bir tanesi yeter" diyebileceğimiz eşyalarımızı ya da bilinmeyen bir zamanda giymek üzere beklettiğimiz giysilerimizi gerçekleştirecek ihtiyacı olanlar için ayıralım. "İhtiyacı olanı nereden bulabiliriz?" diyorsanız, ya çevrenizdeki yardım kuruluşlarına başvurabilir, ya da mahallenizin muhtarından yardım isteyebilirsiniz.

Harekete geçmemiz lazım; daha fazla tüketip, tamamen tükenmeden... ■



Uzlaşma Zemini

Ahmet Fevzi ÜÇER
ahmetfevziucer@hotmail.com

Evrensel değerler ile birlikte, mili değerlerimizin ve potansiyelimizin farkında olmak, bunları yaşatmak, geçmişten günümüze taşınan değerlerimizi barış içerisinde daha da zenginleştirmek suretiyle gelecek nesillere aktarmak, varlığımızın ve kültürümüzün dünya üzerinde kalıcılığını sağlayacaktır.

Her birimiz, bir değerinin fikirlerimize, tarzımıza ve yaşam biçimimize saygı duymasını isteriz. Ancak bunu, aynı şekilde bizlerin de yapması gerek. Bununla birlikte, gerçek yaşamda ne yazık ki aramızdaki farklılıklar, bizi birbirimizden olabildiğince uzaklaştırmakta, farklı kulvarlarda hareket etmemize sebep olmaktadır. Çoğunlukla karşıt fikirleri görmezden geliyor, her zaman haklı olduğumuzu düşünüyoruz ve tüm bunlar da iletişimin kopmasına sebep oluyor.

Unutulmamalıdır ki toplumların gelişim hızı ve ilerleme potansiyeli, bireylerinin, hangi dünya görüşünde olurlarsa olsunlar, birlikte hareket etmesi ile birlikte daha yüksek ivme kazanacaktır.

Böyle olabilmesi için, bireylerin ve toplulukların menfaatleri, asla milli menfaatlerin üzerinde olmamalı, aksine birbiri ile örtüşmesi gereklidir. Milletimizin üstün özelliklerini, dünya çapında konuşulan, örnek alınan bir hale getirmek için toplumumuzu belli bir standarda ulaştırma zaruretimiz vardır.

Bizim için hareket noktası, üzerinde kendimizi geliştireceğimiz, fikirlerimizi paylaşacağımız, zenginleştireceğimiz, uzlaşacağımız, birlikte başaracağımız, dünya ile rekabet edeceğimiz bir platform olmalıdır.

Dünyanın herhangi bir noktasında gerçekleştireceğimiz, ülkemizin gurur duyacağı başarılı faaliyetler ve elde edeceğimiz bi-

rikimler, kendimize ve insanlığa hizmet edebilir. Bu potansiyelimizi milli çatımız altında toplamak, kendi değerlerimiz ile yoğurmak, kendi beyin gücümüzü yabancı toplumlarda bireysel olarak yetersen tohumlar halinde değil de, ülkemizin kalkınmasında değerlendirmek, milli bir önceliğimiz olmalıdır.

Evrensel değerler ile birlikte, mili değerlerimizin ve potansiyelimizin farkında olmak, bunları yaşatmak, geçmişten günümüze taşınan değerlerimizi barış içerisinde daha da zenginleştirmek suretiyle gelecek nesillere aktarmak, varlığımızın ve kültürümüzün dünya üzerinde kalıcılığını sağlayacaktır. ■

Engelsiz Kariyerin Zirve Sembolü: AYÇA AKIN

Sağlık kimin için garantidir ki? Bugün sapaşğlam olan birisinin yarın, hatta 10 dakika sonra sağ-lam kalacağına dair bir garan-ti belgesi maalesef elimizde yok. Dolayısıyla "her insan, bir engelli adaydır" cümlesi, hiç kimsenin ak-lından çıkmamalı... Bununla bera-ber, bugün "engelli" diye kategorize ettiğimiz insanlar, inanun "sağlam" diye nitelendirdiğimiz birçok in-sandan daha "engelsiz"... Niçin mi? Çünkü engeller beynimizde; başka bir yerde değil... Bu bakımdan zih-ninin pencerelerini gelişime, değişi-mine, tekâmüle kapamış olanlar, işte asıl onlar engellidirler, bu insan-lar bedenlen sağlam olsalar bile... Beyninin sınırlarını gelişime açmış kişileri ise "engelli" olarak isimlen-diremeyiz, bu kişilerin doğuştan ya da sonradan herhangi bir rahatsız-lıkları oluşmuş olsa bile...

Sağlık kimin için garantidir ki? Bugün sapaşğlam olan birisinin yarın, hatta 10 dakika sonra sağ-lam kalacağına dair bir garanti belgesi maalesef elimizde yok. Dolayısıyla "her insan, bir engelli adaydır" cümlesi, hiç kimsenin ak-lından çıkmamalı...

İşte bu yazımızda size, beyni-nin, zihninin sınırlarını aşmış, be-denizen rahatsızlığı olsa bile yaşam tarzıyla bize "engelsiz" bir yaşam örneği sunan yazar Ayça Akin hanımefendiyle tanıştırmak isti-yoruz. Gelin Ayça Akin'in hayat hikâyesinin kısa bir özetini kendi kaleminden okuyalım:

"Üç yaşındayken doktor hatası yüzünden RA (Romatoid Artrit) hastalığına yakalandım. Önceleri buna sebep olan doktora kin, öfke ve hatta nefret duydum; ergenlik döneminin bitimine kadar, tam anlamıyla dibe vurmuş bir hayat yaşadım. O yıllarımın hemen her günü hastane ortamlarında, dok-torların yanlarında geçti. Kesin



çözümü olmayan ve ömür boyu kontrol altında tutulması gereken bir rahatsızlık ve bunun yanında yine doktor hatası yüzünden, yani yanlış tedavi yüzünden fiziksel so-runlar, beraberinde gelen "engelli" sıfatı... Okul çağlarında yaşanan dışlanmaların beraberinde, büyü-dükçe ve olan biteni idrak etmeye başladıkça yaşanan psikolojik bu-lanımlar...

Hayat bu olmamalıydı; tüm bunları yaşamak zorunda bırakı-lan kişi neden bendim? Bilincimi kazanmaya başladıkça sorgula-malar da birbirini izledi. Bu süreç içinde okul hayatıma devam ettim. Adım atmanıza dahi izin verme-yen ağırlar, içinde bulunduğunuz durumdan dolayı yaşadığımız ge-lecek endişeleri ve devam eden sor-gulamalar... Evet, okul hayatıma devam etmek zorundaydım ama sonuçta elimde kalan hiçbir şey ol-mayacaktı. Çektiğim ağrılardan ve fiziksel durumumdan dolayı iş bul-ma şansım çok azdı. Öyle ya, sürekli muamelelenen birini kim ne yapardı ki? Lise eğitimimi mecburi olarak yakın çevremizdeki meslek lisesin-den aldım. Hocalarımdan birçok



kez, elimdeki deformasyondan do-layı "sen grafik bölümü okuyamaz-sın" söylemlerini duydum. Herşey ve herkes sanki beni bitirmek için

ağız birliği yapmıştı. Bütün bunla-rın ve daha nicesinin mücadelesini verirken, rahatsızlığımdan dolayı gözümlü kaybetme noktasına gel-dim. Meslek olarak grafik tasarımı-nı seçmiş biri için bu, felaketin ta kendisiydi. Tanrı'ya olan inancımı kaybetmiş, her günümü ve gecemi Tanrı'ya sesli bir şekilde isyan et-mekle geçirir olmuştum. Neden ve niye ben? Spritüel yaşam, düşünce gücü, çekim yasası ve kişisel gelişim ile tanıştıktan sonra tüm bu soru-lar cevaplarını buldu: "Her şeyin sorumlusu bendim." Evet, yanlış okumadınız, sadece bendim!

Lise eğitimimi, meslek lisesi grafik bölümünde tamamladım ve Onur Ödülü olarak mezun ol-dum. Üniversite eğitimimi Kadir Has Üniversitesi Grafik bölümünde tamamladım ve Kadir Has Üni-versitesi Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu Dönem Birinciliği ödüllü olarak mezun oldum. Me-zun olduktan sonra, bir yıl yabancı dil eğitimine devam ettim. Reiki, Yaşam Koçluğu ve Çekim Yasası eğitimleri aldım. 2006 yılında özel bir sektörde, grafik tasarımcısı ola-rak iş hayatına başladım. 6 yıl aynı firmada çalıştıktan sonra, sektörün öncüsü olan bir reklam ajansına geçtim. Tasarımcı kimliğime ya-zarlık ve danışmanlığı da ekledim. Başta sağlıklı ama daha sonra da "engelli" sıfatımı taşıyan herkese ce-saret vermesi ve ışık olması amacıy-la "Hadi Cesaret" adlı ilk kitabımı, daha sonra da "Yaşamak Şart" adlı ikinci kitabımı yazdım; seminer-ler verdim ve hâlâ veriyorum. TV programlarına çıkıyor, röportajlara

katılıyorum, imza günlerimde oku-yucularımın buluşuyorum."

İşte size yaşama sevincini, coş-kusunu aşılayan cümleler... Ayça Akin, bugünlere kolay gelme-miş tabi... Yemek bile pişmeden yenmiyor, çay kaynamadan içil-miyor... Ayça Akin da nice badi-relerden geçmiş, kısaca kendini pişirmiş hayatın içinde... Azim ve kararlılık kalkanlarıyla donatmış kendini ve bugünlere gelmiş... Şimdi insanları onun kitaplarını okuyarak hayata dair birçok şeyi öğreniyor, seminerlerine katılıyor, TV programlarını izliyor...

1981 İstanbul doğumlu olan Ayça Akin, aynı zamanda Artrit ile Yaşam Derneği'nin üyelerin-den... 30 yıldır bu hastalıkla sava-şan Akin, RA'nın vücudunda ya-rattığı hasarlara inat, hem grafik sanatçısı oldu, hem de "Hadi Ce-saret!" ve "Yaşamak Şart" adında iki kitap yazdı.

Ayça Akin'a daha 3-4 yaşla-rındayken, ateş ve yorgunlukla bir-likte seyreden bademcik hasta-lığı teşhisi konuldu. Ancak Ayça, ayaklarının üzerine basamıyordu ve kolları da şişmeye başlamıştı. Bileklerindeki iltihapların cerrahi olarak alınmasına karar verildi. Ancak yapılan en büyük hatalar-dan biri de buydu; çünkü kesecik-ler alınınca, iltihap bütün vücudu-na yayıldı. Artık yürüyemiyordu bile... Teşhis konulması ise yılları-nı aldı. Okula başladığında, has-talık vücuduna çoktan hasar ver-mişti bile... Zayıftı, güçsüzdü, zor yürüyebiliyordu...

"Ben hayatımı 'önceki' ve 'sonra-ki' diye ikiye ayırdım." diyor Ayça Akin ve bugün keyifli bir hayatın tadını çıkardığını söylüyor. Önce-ki hayatında yalnız büyüyen Ay-

ça'nın, kendini yenilemesinden bu yana bir sürü dostları var. Her hafta, hastane ortamlarından çı-kamayan Ayça, şimdi altı ayda bir olmak üzere, yalnızca iki doktoru-nun yüzünü görüyor... O da rutin kontroller nedeniyle... Önceki hayatında çok sık kullandığı "çok mutsuzum" cümlesini "ben mut-luyum" cümlesine çeviren yazar, maddi-manevi, her istediğini elde ettiğini, geçmişin kötü deneyimle-rini güzel anılara çevirdiğini söy-lüyor. O artık "keşke" kelimesini sözlüğünden çıkarmış... Önceki hayatında Tanrı'ya olan inancını yitirmiş biri olarak yaşayan Ayça Akin, şimdi güne, O'na teşekkür etmeden başlamıyor...

Evet, Ayça Akin'in hayat hikâ-yesinin herkese feyz ve cesaret vereceğini umuyoruz. Kitapla-ryla olduğu kadar, seminer ve röportajlarıyla da birçok kişinin "Hadi Cesaret!" dediğini sanki du-yuyoruz. Satırlarımızı, yine Ayça Akin'in cümleleriyle sona erdiri-yoruz:

"Sizler de yeniden başlayabilir-siniz. Ben yapabildiysem sizler de yapabilirsiniz. Sadece HADI CE-SARET!" ■



Ayça Akin ile iletişim için:
www.aycaakin.com

Çiftlerin En Büyük Sorunu İletişim Problemleri

Bu hayatta kasıtlı olarak birini eş olarak seçeriz. Bir ilişki başladığında, iki taraf da geçmişten içi dolu bir valizle geliyor. Kişi eşinin hangi davranışına aşırı tepki verdiğini düşünüyorsa, bir durup düşünsün: "Bu duyguyu veya beden duyumunu geçmişten nerede hatırlıyorum?" diye. Muhtemelen çocukken de ebeveynlerine karşı benzer duyguları hissetmiştir. Bu çok da doğaldır. Önemli olan farkında olmak ve eşimizle yapıcı bir diyaloga girebilmek... O zaman çiftler arası ilişki, duygusal anlamda büyümeye başlar.

Adem ÖZBAY
www.ademozbay.com

Aile terapisti **Şirin Hacıömeroğlu ATÇEKEN** ile çiftler arası ilişkiler üzerine güzel bir sohbet gerçekleştirdik. İlişkiler nasıl olmalı? Sorunlar karşısında neler yapmalı, kime danışmalı? gibi soruların cevaplarıyla, bu işin uzmanlar tarafından gerçekleştirilen bilimsel ve sistematik çözüm süreçlerini, gelin Şirin Hanım'ın penceresinden izleyelim:

Öncelikle çift ve aile terapisi deyince ne anlamamız gerekiyor? İki kişinin sorunlarının çözülmesi mi, ilişkilerinin düzeltilmesi mi, ilişkinin daha iyi bir noktaya gitmesi mi?

Çift terapisi de aile terapisi de özellikle ilişkiye odaklanan terapi yöntemleridir. Çift terapisinde, evli olsun veya olmasın çiftlerin yaşadığı sorunlar ele alınır; sağlıklı kişisel döngülerin farkına varılıp değiştirilmesine çalışılır; çiftin arasındaki iletişim geliştirilerek birbirlerini daha iyi anlamaları ve aralarındaki problemleri yapıcı bir şekilde çözebilmeleri sağlanır. İfade edilemeyen meselelere güvenli bir alan açarak ifade edilmesine ve bitirilmemiş işlerin bitirilmesine olanak verilir. Tüm bunlar, terapi sürecinde işlendiğinde çiftin ilişkisi iyileşmeye, yaralar sarılmaya,

çiftler arasındaki bağ güçlenerek yakınlaşmaya ve daha iyi iletişim kurulmaya başlanır.

Bunun yanında çift terapisinin, ilişkilerin düzeltilmesinin haricinde odaklandığı farklı konular da olabiliyor. Mesela, bazen taraflardan biri veya ikisi de aslında ayrılmak istiyor fakat bunu çeşitli sebeplerden dolayı dile getiremiyor ve ilişki çok yıpranıyor. Çift terapisi bu kararın alınması için bir zemin oluşturabiliyor ve iki taraf da rahatlıyor. Bazen de çift boşanma kararı alıyor ve özellikle de çocukları varsa, çift terapisine gelip boşanma sürecini, hem kendileri ve hem de çocukları için nasıl sağlıklı bir şekilde yürütebileceklerini öğreniyor.

Aile terapisi de aynı şekilde, olabildiğince tüm aile fertlerinin katıldığı bir terapi sürecidir. Amaç aile fertleri arasındaki ilişkileri ve iletişimi geliştirmek, güçlendirmek, aradaki meseleleri yapıcı bir şekilde ele almaya ve problemleri çözmeye yardımcı olmak, sağlıklı ilişki döngülerini fark edip değiştirmek ve aile bağlarını kuvvetlendirmektir.

Dünya, modern zamanda çekirdek aile ile tanıştı ve insan gittikçe yalnızlaştı. Eskiden bü-

yükbabalar ve büyükanneler ile yaşanan evlerde büyükler gençleri yetiştirir, gerektiğinde terapistleri olurdu. Bu düşünceye katılıyor musunuz?

Aile bağları insanlığın en önemli içsel kaynaklarından biridir. Aile bağlarından uzaklaşmanın, büyük şehirde, özellikle yalnızlaşmanın, insani özelliklerin gitgide erozyona uğramasının, bireyleri çok mutsuz ettiğine inanıyorum. Tabi o zamanlar çift terapistleri yoktu ve muhtemelen ailenin büyükleri olaylara dışarıdan bakarak yapıcı öğütlerle ilişkinin devamını sağlıyordu. Neden olmasın? Yapıcı olduğu, otoriteyle baskı kurulmadığı ve bireysel sınırlara dikkat edildiği süreçte aile büyükleri de uzmanın olmadığı yerde destek sağlayabilir.

Çift olmadan önce bireysel sorunlarımızı halledememek, çift olarak bir araya geldiğimizde ilişkilerin daha sorunlu hale gelmesine neden oluyor mu? Bir ilişki yaşamak, bireylere olumlu etki yapar, diye düşünüyoruz genelde. Bu genelleme doğru mu?

Bir ilişki başladığında aslında iki taraf da geçmişten içi dolu bir valizle geliyor. Sevdiğim bir söz vardır: "Bu hayatta kasıtlı olarak birini eş olarak seçeriz. Ve o kişi her gün bize çocukluğumuzun bitirilmemiş işlerinin kâbusunu yaşatır." diye... Evet, bu kâbusu en iyi eşimiz yaşıtır; başka birisi, arkadaşımız, kardeşimiz ya da ortağımız değil... Kişi, eşinin hangi davranışına aşırı tepki verdiğini düşünüyorsa, bir durup düşünsün: "Bu duyguyu veya beden duyumunu geçmişten nerede hatırlıyorum?" diye. Muhtemelen çocukken de ebeveynleriyle benzer duyguları hissetmiştir. Bu da çok doğaldır... Önemli olan farkında olmak ve eşimizle yapıcı bir diyaloga girebilmek... O zaman hem çift, hem de ilişki, duygusal anlamda büyümeye başlar.

Günümüz çiftlerinin ve evlilerin başlıca sorunları neler?

Günümüz çiftlerinin başlıca sorunlarının başında iletişim prob-

lemleri geliyor; kendini ifade edememe, anlamama ve anlaşılma, çatışmayı yönetememe sebebiyle problemlerin çözülmemesi ve gitgide birikmesi gibi... Ayrıca iki tarafın aileleriyle ilgili anlaşmazlıkları, aldatma, güvensizlik ve paylaşımın gitgide azalması nedeniyle çiftin duygusal anlamda birbirinden uzaklaşması, zaman zaman eşlerden birinin alkol problemi, evdeki iş bölümü veya aile bütçesi ile ilgili anlaşmazlıklar, kişilik çatışmaları, kültürel ve ailesel farkların anlayışla kabul edilememesi gibi konular da sık gördüğümüz diğer sorunlar...

Her sorunumuz olduğunda terapistte mi gitmeliyiz? Çiftler birbirlerinin terapistleri olabilirler mi?

Her sorunumuz olduğunda terapistte gitmeye gerek yok tabi ki... Fakat bence, özellikle ilişkilerin başlarında yaşanan sorunlar çözülmiyorsa veya birikmeye meyilliye, ben mutlaka bir danışmanlık öneririm. Sevgi, ilişki bir sanattır; nasıl yeni bir sanat dalını öğrenmek ve uygulamak istediğimizde önce ders alır, inceliklerini öğrenir daha sonra da severek sık sık pratik yapar ve ciddi emek harcarsak, sağlıklı ilişki kurmak da böyle bir şey...

Mesela Amerika'da okuduğum yıllarda evlilik öncesi danışmanlığın çok yaygın olduğunu görmüştüm. Evlenmeye karar veren çiftler (ki bunlar genç, yeni evlenen çiftler de olabiliyor, ikinci kere evlenen ve daha önceki eşinden olan çocukların da aileye katıldığı evliliklerde daha sağlam bir başlangıç yapmak için de olabiliyor) çift terapistine gidiyor. Bu seanslarda sağlıklı iletişim kurmanın yollarını, arada potansiyel olabilecek problemleri ve bunları nasıl çözebileceklerini, aradaki bağı nasıl kuvvetlendireceklerini, sağlıklı sınır koymayı, sorumluluk almayı, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeyi, varsa evlilikle ilgili endişeleri ve bunun gibi birçok önemli konuyu daha problemler kangrenleşmeden hallediyorlar ve sağlam bir başlangıç yapıyorlar.

Gözlemlerime göre bazen çiftler o kadar uzun yıllar aynı kısır döngüleri yaşıyor ve birbirinden uzaklaşıyor ki, bana geldiklerinde artık ilişkiyi kurtarma motivasyonu hiç de kalmamış oluyor. Zaten terapiye de "Ben ayrılmak istiyorum, karar verdim ama bir de çift terapistine gideyim; elimden geleni yapmadım demeyeyim" diye geliyorlar. Tabi ki iki tarafın da ilişkiyi kurtarma motivasyonu olmazsa ve sorumluluk almazlarsa, biz terapistler hiçbir şey yapamayız. Bu gibi durumlarda en sağlıklı sonuç ayrılık oluyor. Demek istediğim, geç kalmadan terapistte gitmekte fayda var. Altyapı sağlam olursa, çift önemli becerileri edinirse, o zaman zırt pırt terapistte taşınmaya gerek kalmaz; birbirlerini iyileştirmeyi becerebilirler.

Sizden destek alan danışanlarınızla nasıl çalışıyorsunuz? Sorunların çözülme aşamaları nasıl gerçekleşiyor?

Her çift ve aile terapisti, kendi





terapötik yönelimine göre farklı bir yol izleyebilir, farklı yöntemler ve çerçeveler kullanabilir. Ben çiftlerle çalışırken, önce çift ile bir öngörüşme yapıyorum. Bu görüşmede çifti bana getiren sorunları, ilişki hikâyelerini, iki tarafın bakış açısını ve süreçten beklentilerini belirliyoruz. Sonra her bir eşle ayrı ayrı birer seans yapıyoruz. Bu bireysel seanslarda amacımız iki tarafı da bireysel olarak daha iyi tanıyabilmek (daha önceden dediğim gibi geçmişten gelen valizlerini tanımak) ve birbirlerinin yanında söyleyememiş olabilecekleri konulara alan açmak. Sonra yeniden çift seansları devam ediyor, haftada bir görüşüyoruz ve birlikte belirlediğimiz problem alanlarıyla ilgili çalışmalarımıza başlıyoruz. Arada çifte ödevler veriyoruz, seans sırasında farkındalıklarını arttıracak çalışmalar yapıyoruz. Eğer çiftin motivasyonu varsa, düzenli devam ediyorlarsa yavaş yavaş ilişkisel becerileri artıyor, aralarındaki bağ yeniden kuvvetleniyor ve daha iyi iletişim kurmaya başlıyorlar.

Çiftlere, ilişkilerini ve evliliklerini düzeltmeleri için ve mükemmel hale getirmeleri için neler tavsiye ediyorsunuz?

Öncelikle mükemmel olmaya çalışmamak lazım... Mükemmel evlilik diye bir şey yoktur. Mükemmellik tüm büyümenin, gelişmenin bittiği noktadır ve insanoğlunun doğasına aykırıdır. İnsan hatalarından öğrenir, hatanın olmadığı yerde öğrenme de olmaz, büyüme de. O yüzden mükemmel olma fantezisinin bırakılması ve "yeterince iyi" olmaya çalışmak gerekir.

Gözlemlerime göre çifti en çok zorlayan davranışlar ve tutumlar, öncelikle birbirlerini oldukları gibi kabul etmek yerine, devamlı karşı tarafı değiştirme çabası içinde olmak şeklindedir. Oysa herkes şartsız sevmek ve kabullenilmek ister; varoluşumuzun özünde görülmek ve anlaşılma vardır. Bunu hisseden kişi zaten uzlaşmaya açık olur. Oysa çiftler bunu yapmadan güç savaşı içinde amansız bir değiştirme çabasına girince gerginlik artıyor, çatışmalar çıkıyor, ümitsizlik, sevilme, anlaşılma hissi artıyor ve ilişki çok zarar görüyor.

Her evlilik için benim önerim, hem eşlerin ortak kaliteli paylaşımları, ortak alanları olması hem de bireysel alanları olmasıdır. O zaman ilişki çok daha sağlıklı yaşanır. Farklı kaynaklardan beslenen çift, birbiri de besleyebilir. Stres daha iyi tolere edilebilir. Dışarıdan gelen stresin ev hayatını etkilemesi azalır. Bunun için de herkesin deşarj olacak alanları olmalıdır ki birbirlerine yansıtmasınlar. Kişisel sınırlara saygı duymak ve bunu korumak da önemlidir.

"Hayır" diyebilmek, ihtiyaç ve beklentileri net bir şekilde ifade edebilmek, rahatsız olunan şeyleri içinde tutmadan uygun bir şekilde ifade etmek de bu sınırları ve özgürlüğü korumak için önemlidir.

Çiftin arasındaki çatışmaların krize dönüşmemesinin en önemli yollarından birisi de sağlıklı iletişimi öğrenmektir. Unutmayalım, iletişim bir sanattır. Genelde iletişim içinde en sık yapılan hatalar suçlayıcı ve eleştirel ifade tar-

zı, konular üzerinde soğumadan, tüm öfkeyi hemen açığa çıkarmak, sık sık savunmaya geçmek, konuşurken taraflardan birinin duvar örme ve diğerinin reddedilmiş hissetmesi, küçümseme ve aşağılamadır. Bu şekildeki bir iletişimde, kişilerin kendini anlaşılmış hissetmesi, birbirine verilen mesajların yerine ulaşması ve uzlaşma sağlaması mümkün değildir.

Bir diğer yol da çiftin arasındaki olumlu etkileşimi arttırması, birlikte geçirilen zamandan keyif alınması, birbirine yeterli kadar kaliteli zaman ayırması, ilgi ve sevgiyi iyi bir şekilde ifade etmesidir. Bu ne kadar çok ve sağlam olursa yaşanan gerginliklerin tolere edilmesi, meselelerin halledilmesi ve aradaki güvenli ortamın devamı mümkün olur.

8: Kendi hayatınızdaki ilişkilerinizde sorun yaşadığınızda bir terapist gözüyle kendinize bakabiliyor musunuz?

Tabi ki terapist olmak, hayata bakış açımı, olayları ele alış şeklimi ve davranışlarımı etkiliyordur ister istemez. Fakat yine de olayların içindeyken objektif bakabilmek çok kolay değildir. O yüzden terapistler de çok ihtiyaç duyduklarında terapistle giderler ve bu da doğru olanıdır. ■



"Okumak Güzeldir"

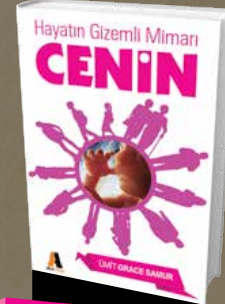
**AKİS KİTAP'tan
TÜRKİYE'nin
Gündemine
Işık Tutan Kitaplar**



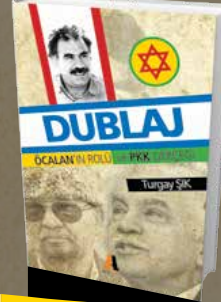
**TÜRK TARİHİNİN KAYIP YILLARI
ADNAN MENDERES
NASIL ÖLDÜRÜLDÜ?**



YUVAYI DİŞİ KUŞ YAPAR



**HAYATIN GİZEMLİ MİMARİ
CENİN**



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



**İSLAM MEDENİYETİNİN
KÜRESELİĞİ
BAŞKA ALTERNATİF YOK**

BİLGİ HATTI: 0212.445 00 45

GENEL DAĞITIM

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

AKİS KİTAP Kitap Yayıncılık San.Tic.Aş.

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

Kitap Life.com
www.kitaplife.com

akis kitap



Mevlâna Işığında BİYOENERJİ

Mesnevi, kişisel gelişim anlamında eşsiz bir eserdir. Kişisel gelişimi kendini tanıma, kendini anlama, kendini terbiye etme, kendini ifade etme olarak tanımlıyorsak, bu anlamda Mesnevi bir kılavuz değerindedir.

Mesnevi, kişisel gelişim anlamında eşsiz bir eserdir. Kişisel gelişimi kendini tanıma, kendini anlama, kendini terbiye etme, kendini ifade etme olarak tanımlıyorsak, bu anlamda Mesnevi bir kılavuz değerindedir. Olumlu düşünmeyi, sevgiyi, farkındalığı, kişisel gelişiminiz için gereken tüm bilgileri, bize yön aracı olarak sunan Mesnevi ve diğer eserleri için Mevlâna'yı sevgiyle anıyorum. Aralık ayı dünyada ve ülkemizde özellikle Konya'da Mevlâna Ayı olarak kutlanıyor. Bizim de kendi değerlerimize daha çok sahip çıkmamız gerektiğini düşünüyorum.

İnsanoğlu yaratıldığı ilk günden beri evreni, yaşamı ve kendini sorgulamış, varoluşun gerçeğini aramıştır. Kendi özüne ulaşmayı başardığında, diğer özlerle aynı olduğunu ve hepsinin tek bir öz olduğunu anladığında, insanı varoluş gerçeğine yaklaştıran sevgi yolunu bulmuştur. Sevgiyle iç ışığımızı aydınlatmayı başardığımız zaman, nurumuzu da tamamlamış oluruz. Mevlâna, bu hususu ne güzel dile getirmiştir:

Sevgide güneş gibi ol;
Dostluk ve kardeşlikte akarsu gibi ol,
Hataları örtmede gece gibi ol,
Tevazuda toprak gibi ol,

Öfkede ölü gibi ol,
Her ne olursan ol,
Ya olduğun gibi görün, ya görün-
düğün gibi ol.

Tarih boyunca el almak, karamet sahibi, ocak, şıfacı gibi kavramlar, Anadolu kültüründe dilden dile dolaşmış durmuştur. Bu yorumlar son yıllarda biyoenerji, reiki gibi enerji kanallarının adlarıyla yer değiştirip gündeme gelmeye başlamıştır.

Uzakdoğu kültüründen tanıdığımız bu bilgilerle sanki yeni tanışıyor gibiyiz. Aslında Anadolu ve İslam Kültürü, binlerce yıllık geçmiş ile bu bilgileri bize çeşitli kaynaklardan taşımıştır. Dünyaya tıbbi tanıtan İbn-i Sina gibi, sevgiyi de dünyaya Mevlâna anlattı. Tarihimizdeki bilginlerden Veliyyullah Dihlevî'nin, Hüccelullahî'l Balîğa isimli değerli eserindeki bilgiler, astrolojinin, kozmik ışınların ve beyin programlanmasının en mükemmel açıklamasını yapıyor. Mevlâna'nın "Sen ne düşünürsen O' sun" sözleri, pozitif düşünce ilkelerini anımsatmıyor mu? Psikişik literatüründe yer alan "farkındalık bilinci" ile "hakikate ermek" kavramları, birbiriyle uyumuyor mu? Geçmişimize sahip çıkıp, bilgilerimizin ilimleri doğrultusunda yolu-

muzu aydınlatmalarına izin vermiyoruz.

İsyan etmek, gündelik farkındalık öğretilerine uyarlandığında, "olmuyor işte", "başaramıyorum", "sıkıldım", "yeter artık" gibi cümleler sarf etmek, isteklerimize ulaşmamızı engeller. Hâlbuki Mevlâna bize şu önerileri vermiştir:

■ Üzülmeyin! İstedığınız bir şey olmuyorsa, ya daha iyisi olacağı için ya da gerçekten olmaması gerektiği için olmuyordur.

■ Sabırlı olun, zira bulutlar ağlamasa, yeşillikler nasıl gülebilir? Aceleci olmayın, maksada sabırla erişilir, acele ile değil. Alelade otlar iki ay içinde, kırmızı gül ancak bir yılda yetişir. Tencerede bile yavaş ve ustaca kaynayan yemek, delice kaynayan daha lezzetlidir!

■ Acıya sabredersen, adı meta-net olur. İnsanlara sabredersen, adı hoşgörü olur. Dileğe sabredersen adı dua olur. Duygulara sabredersen adı gözyaşı olur. Özleme sabredersen adı hasret olur. Sevgiye sabredersen adı aşk olur.

Bana elinde olmayanları değil, olanlardan bahset, diyor Mevlâna... Bugüne kadar okuduğum yüzlerce kişisel gelişim kitaplarında rastladığım anlatımların aynısı desem, yalan olmaz. Yabancı kaynaklı olan bu kitaplarda, kendi elinde olanlarla mutlu ol, senin olmayan hiçbir şey için konuşup enerjini boşa harcama tavsiyesine çok sık rastladım.

Mesnevi, kişisel gelişim anlamında eşsiz bir eserdir. Kişisel gelişimi kendini tanıma, kendini anla-

ma, kendini terbiye etme, kendini ifade etme olarak tanımlıyorsak, bu anlamda Mesnevi bir kılavuz değerindedir. Olumlu düşünmeyi, sevgiyi, farkındalığı, kişisel gelişiminiz için gereken tüm bilgileri, bize yön aracı olarak sunan Mesnevi ve diğer eserleri için Mevlâna'yı sevgiyle anıyorum. Aralık ayı dünyada ve ülkemizde özellikle Konya'da Mevlâna Ayı olarak kutlanıyor. Bizim de kendi değerlerimize daha çok sahip çıkmamız gerektiğini düşünüyorum.

Mevlâna'ya göre insanın evrimi henüz tamamlanmamıştır. Çünkü insan, olgun, kâmil, mükemmel olmak üzere yaratılmıştır. İnsan-ı Kâmil olmak demek, bilinen olumlu, olumsuz bütün duyguyu, düşünce, eylem ve alışkanlıkların kısıcasını, insan olmanın bir yana bırakılıp yerini hiç tanınmayan, hiç bilinmeyen, egodan farklı bir bilincin, oluşumun, varlığın, özün alınmasıdır. Bu değişim, insanın yüreğinde gizli olan sırrın yani ilahi ateşin, ışığın parlamasıyla başlar. Bu, tam bir dönüşümdür. Zihnin kendisinde, beynin hücrelerinde ve bedeninin atomlarında bile kendini gösteren bir değişimdir. Vücudun hafiflediği, saydamlaştığı, perdenin kalktığı, görüşün keskinleştiği, her şeyi gören, bilen, aynı anda her yerde var olabilen bir varlığa dönüşümdür bu.

Yazımı Mevlâna'nın dünyaca bilinen değerli sözleriyle bitirmek istiyorum;

Gel, Yine Gel!

Ne olursan ol, Yine Gel!

İster Kâfir ol, ister putperest ol,

ister Mecusi,

İstersen yüz kere bozmuş ol töveni...

Yine gel! Bizim dergâhımız umutsuzluk kapısı değil;

Umut kapısıdır. Yine gel...

Sizleri sevgi enerjisi ile selamlıyorum. Sevgi ile kalın ve oradan hiç ayrılmayın.... ■

İletişim: Info@biyoterapi.com



İNGİLİZCE ÖĞRENMEDE YEPYENİ BİR SİSTEM

EZBERSİZ DEVRİK MANTIKLA İNGİLİZCEYİ ANADIL GİBİ ÖĞRENME TEKNİĞİ

DEVİNGİLİZCE TEKNİĞİ İLE

**ARTIK YARIDA BIRAKMAK YOK
TEK KELİME EZBER YAPMAK YOK
SADECE OKUYUP DİNLEYİP TEKRARLAYACAKSINIZ
İNGİLİZCEYİ KOLAYLIKLA KONUŞACAKSINIZ**

3 HİKAYE 3 CD - SADECE 49 TL

ÜCRETSİZ KARGO - İSTER KREDİ KARTI İSTER NAVALA İLE ADRESİ TESLİM



Systemi Uluslararası Patent ve Marka Haklarıyla Korunmaktadır!



hızlı sipariş hattı:
tel: 0212 445 00 45

KİŞİLİK SAHİBİ BÜYÜK BİR ALİM MEVLÂNA



Gel, gel, ne olursan ol yine gel,
İster kâfir, ister
Mecusi, ister puta
tapan ol yine gel,

İster kâfir, ister
Mecusi, ister puta
tapan ol yine gel,

Bizim dergâhımız,
ümitsizlik dergâhı
değildir,

Yüz kere tövbeni
bozmuş olsan da yine
gel...

Lütfi ŞAHİN
www.lutfisahininsitesi.com

Gel, gel, ne olursan ol yine gel,
İster kâfir, ister Mecusi, ister puta tapan ol yine gel,
Bizim dergâhımız, ümitsizlik dergâhı değildir,
Yüz kere tövbeni bozmuş olsan da yine gel...
Ben yaşadıkça Kuran'ın bendesiyim,
Ben Hz. Muhammed'in ayağının tozuyum,
Biri benden bundan başkasını naklederse,
Ondan da bizarım, o sözden de bizarım, şikâyetçiyim...

Yukarıdaki sözlerin sahibi olan ve küçüklüğünü ifade ettikçe büyüyen bir âlimdir Mevlâna. 30 Eylül 1207 yılında Belh şehrinde Dünya'ya gelen Mevlâna, daha çocukluk yıllarından itibaren bilgisi ve aklıyla insanları etkilemiştir. Mevlâna'nın babası "bilginlerin sultanı" lakabı ile anılan Bahaeddin Veled'dir. Annesi ise Mümine Hatun'dur.

Mevlâna'nın babası, değişik nedenlerden dolayı Belh şehrinde ayrılıp Karamana yerleşmiştir. Karamanda yedi yıl kalan bu şerefli aileyi Selçuklu Hükümdarı Alâeddin Keykubat Konya'ya davet eder. Aile Konya'ya gelerek İplikçi Medresesi'ne yerleşir.

Mevlâna'nın babasının ölümü üzerine, insanlar onun etrafında toplanmaya başlar ve onun ilminden istifade ederler. Son derece mütevazı olan Mevlâna, insanlara öğütler verir ve bu öğütlerin birçoğunda mütevazı olmanın öneminden bahseder. Duygusal zekanın önemli özelliklerinden birisi olan empati duygusunu, Mevlâna'nın bu hassasiyetinde bulabiliriz.

Sizler etrafıca düşünün, toplumda kibirli olan ve kendini beğenen insanların durumunu... Bu tip insanlar ne kadar sevilir, ya da ne kadar başarılı olurlar? Başarı kişiden kişiye göre değişmektedir, bu doğrudur. Ancak günümüzde başarı yerine yüzlerce yıl süren ve

hala ahengini bozmamış bir başarı varken; sizler günümüzde başarı yaşamak ister misiniz?

"Aklın varsa bir başka akılla dost ol da, işlerini danışarak yap..." Bu ifadeyi benimsemiş olan Mevlâna, "benim aklım bana yeter, başkasına danışmama gerek yok" ifadesini kullanmamıştır. Zaten böyle bir ifadeyi kullanmış olsaydı, ismi asırlar boyunca yaşamazdı; mütevazı ve kendini yetiştirmiş bir insan...

Dostu Şems-i Tebrizi:

15 Kasım 1244 yılında Şems-i Tebrizi ile karşılaşan Mevlâna, onda nuru görmüş ve onu çok sevmiştir. Mevlâna ile Şems'in karşılaşmaları oldukça düşündürücüdür.

Devamlı arayış içerisinde olan Şems-i Tebrizi, bir gün gördüğü rüyanın etkisinde kalır. Rüyasında kendisinin gönül dostunu bulması karşılığında neyini vereceği sorulur. O da "kellem" diye cevap verir. Ona Mevlâna'yı arayıp bulması söylenir. Şems, Mevlâna'yı Konya'nın sokaklarında bulur. İlk karşılaşmaları ilginçtir. Mevlâna'nın katırının yularını tutar ve ona sorar:

"Sen, âlimlerin sultanı Baba Veled'in oğlu Mevlâna mısın?"

"Benim."

"Söyle bana; içlerinden hangisi daha büyüktür? Ermiş Bayezid-i Bistami mi, yoksa Hz Muhammed mi?"

"Nasıl soru bu? Hiç şüphe yok ki Hz. Muhammed daha büyüktür."

Mevlâna yoluna devam ederken, Şems-i Tebrizi arkasından bağırır:

"Peki, Hz. Muhammed daha büyükse, neden 'seni bilmem gerektiği gibi bilemedim' dedi ve Bayezid, 'Zafer benimdir! İtibarım ne büyüktür. Çünkü sadece Hak ile doluyum.' dedi?"

"Hz. Muhammed hâlâ Allah'ı arıyordu ve bildikleri, durmak için ona yeterli gelmiyordu. Bayezid ise Allah'ın içinde kaybolmuştu. O varlığını sandı; ama varmak diye bir şey yoktu."

Dostlukları Şems'in vefatına kadar devam eder. Şems, deniz olan Mevlâna'yı adeta bir okyanus haline getirmeyi başarır.

Kişiliği Ve Eğitime Olan Katkıları

"Ya olduğun gibi görün, ya göründüğün gibi ol!" sözleri ile büyük bir kişilik sahibi olduğunu asırlara ispatlayan Mevlâna'ya göre insanın özü ve sözünün aynı olması, insan olmanın en önemli hasletlerinden biridir.

Sözlerinde ve ifadelerinde sevgiden ve mütevazılıktan bahseden Mevlâna, yüzlerce yıldan bu yana milyonlarca insanın sevgisini kazanmıştır. Bu gün psikoloji uzmanlarının ifade ettikleri mutluluk reçetelerini, Mevlâna yüzlerce yıl önce ifade etmiştir. Psikologlar yapmış oldukları çalışmalarda kibirli insanların mutluluğu yakalamadıklarını ve acı çekmeye müsait olduklarını belirtmektedirler. Mevlâna ise bu ifadeleri yüzlerce yıl önce ifade etmiş ve adeta demiştir ki: "İğneyi kendine, çuvaldızını başkasına batır."

Hayatta sadece mesleki kariyer basamaklarını hedefleyen insanlar, iyi bir baba ya da anne, iyi bir eş ve iyi bir arkadaş olma yolunda ne kadar başarılı olmuşlardır? Hakeza, iğneyi kendisine, çuvaldızı başkasına batıran tipte felsefeye sahip bireylerin daha başarılı oldukları, hayata daha pozitif baktıkları istatistiklerin göstergelerindedir.

Yüzlerce öğrenci yetiştiren Mevlâna'nın belli başlı eserleri şunlardır:

- Mesnevi
- Büyük Divan
- Fihi Ma-Fih
- Mecalis-i Seb'a
- Mektubat

Vefatı

17 Aralık 1273 günü Hakk'ın rahmetine kavuşan Mevlâna'nın vasiyeti üzerine cenaze namazını Sadreddin-i Konevi kıldıracaktı; ancak Konevi Mevlâna'yı o kadar sevmektedir ki; cenazesinde baygınlık geçirir. Bu nedenden dolayı cenaze namazını Kadı Siraceddin kıldırılmıştır. ■

KAYNAKLAR: http://tr.wikipedia.org/wiki/Muhammed_Celaleddin-i_Rumi



Mevlâna Felsefesi ile Terapi

Hazreti Mevlâna, yüzyıllar öncesinde doğmuş ve yaşamış olsa da, gerek tevazu dolu kişiliği, gerekse derin bilgi, görgü ve tecrübesiyle insana dair oluşturduğu felsefe ile yüzyıllar sonra dahi yolumuza ışık tutan değerli bir tasavvufçudur.

Patricia MURADİ
patricia_muradi@yahoo.com

Hayat hakkında önemli mesajlar vererek, yaşadığı sürece insanları doğruluğa, güzelliğe ve tek bir yürek olmaya çağırılmış, yaşama veda ettikten sonra da bıraktığı eserleri ile doğruyu bulmamız için bize ışık tutmaya devam etmiştir. Kendinizi yorgun, mutsuz ve yetersiz hissettiğiniz zamanlar önerim, Mevlana Felsefesi'ni okumanız olacaktır. Ardında bıraktığı eserler dikkatlice gözden geçirilecek olunduğunda, insan üzerinde rahatlatıcı bir terapi gibi iz bırakır, düşündürür ve manen güçlendirir.

Kendinizi yorgun, bıkmış ve ruhen doyumsuz mu hissediyorsunuz? O halde bu satırlar tam size göre... Gelin, şimdi Mevlana ummanına dalalım ve sevginin, dostluğun, doğruluğun ve güzelliğin izini hep beraber sürelim.

Sevgide Güneş Gibi Ol:

Siz de sevginizi koşullara bağlı kalmadan herkes ile paylaşmaya gayret edin ki onunla bir olup bu

dünyaya ait olduğunuzu, yaşadığınızı ve bundan mutluluk duyduğunuzu hissedebilirsiniz.

Dostluk ve Kardeşlikte Akarsu Gibi Ol:

Akıp giden su durudur, içini görmenize izin verir. Geçip gittiği her yere bolluk ve bereketini bırakır. Ekinler onunla sulanır, insanlar akan su ile yıkanır arınır. Etrafına her ne kadar faydalı olsa da akarsu, kimseden en ufak bir beklentisi olmadan yoluna devam eder.

Siz de dostluk yolunda beklentilerinizi hesaplama, neler alacağınızı ya da neyi, ne kadar veriyor olduğunuzu düşünmeden, maddiyat üzerine kurulmuş matematik problemleri ile kafanızı yormadan huzur içinde ilerlemeye gayret edin.

Hataları Örtmede Gece Gibi Ol:

Hata, insana mahsus bir kavramdır. Robot gibi programlanmadığımızdan, maalesef hepimi-

zin, ne kadar dikkat etsek de gün gelip hata yapma riski bulunmaktadır. Kendimiz hata yaptığımız gibi karşımızda bulunan insanların da aynı durumda kalması kaçınılmazdır.

İnsanlar hata yanılışına düşüklerinde geri dönüp yüzlerine vurmak dünyanın en kolay, hatta kimi zaman eğlenceli işlerinden biri olabilir. Bunu yapmak geçici de olsa bize güçlü ve değerli olduğumuzu düşündürebilir. Yapılması belki zor; ancak kayda değer olan, hataları görmezlikten gelip hayatımızda yeni bir sayfa açarak yolumuza devam edebilmektir. Bu da ancak güçlü bir kişiliğe sahip olan insanların işidir. Şimdi tercihinizi yapın! Siz güçlü müsünüz? Yoksa hatalarla eğlenerek kendisini avutan bir kişilik mi? Tercih tamamen size ait!

Tevazuda Toprak Gibi Ol:

Toprak, yaşamımızı sürdürdebilmemiz için gereken besinleri biz istesek de istemesek de bize verir. Yolların kenarında hiçbir müdahale olmaksızın yetişen; zeytin, turunc, incir ağaçları bunun sadece en basit kanıtlarından biridir.

Farkında mısınız? Hayata devam edebilmemiz için gereken tüm gücü bize veren toprak, bunun bedelini bizden talep etmeyecek denli yüce gönüllü davranır.

İnsan olarak çok önemli özelliklere, değerli yeteneklere sahip olduğumuzu düşünebiliriz. Donanımımız, eğitimimiz, bizi diğerlerinden daha önemli seviyelere taşıyabilir. Ancak unutmayalım ki hepimizin birbirimizden öğreneceği pek çok şey var. Bunun farkında olmak ve davranışlarımızı

bu doğrultuda belirlemek diğer insanlarla aramızdaki uçurumları kapatmamıza yardımcı olup aynı sevgi dilinde buluşmamızı sağlayacaktır.

Kendinizi kimseden üstün görme yanılışına düşmeyin. Unutmayın ki hepimizi bir tek Tanrı yarattı.

Öfkede Ölü Gibi Ol:

Öfke insanı kolayca esir alan tatlı bir tehlikedir. Öfkemizi belli edip açığa çıkardıkça içimiz rahatlar, tıpkı havasını kaybetmekte olan bir balon gibi sönerək yalancı bir huzura teslim oluruz. Ancak aradan zaman geçtiğinde ne yaptığımızın farkına varır ve kendimizi eleştirmeye başlarız.

Oysa ne kadar kırgın olsak da kendimizi kontrol edebilme gücüne sahip olmak, hayatta edinebilecek en önemli özelliklerden birisidir. Öfkeye teslim olmak kolay, olmamak ise ayrı bir yetenek gerektirir. Karar yine size ait. Dilerseniz yeteneklerinizi sınamak ve her türlü problemi kendinize en az zarar vererek aşın, istemezseniz zaaflarınıza teslim olup kendinize ve etrafınıza zarar vererek yolunuza devam edin.

Ya Olduğun Gibi Görün,

Ya da Göründüğün gibi Ol:

Olmadığımızı, olamayacağımızı kişilikleri kendimize kılıf edinmeye çalışmak, kimi zaman hepimizin düştüğü bir yanılıştır. Bir su damlası gibi açık ve net olmaksızın tamamen cesaret işi... İnsan günahları ve sevapları ile insandır. Siz de cesaretle kendi kişiliğinizi göstermekten çekinmeyin. Kişi kendisini olduğu gibi gösterdikçe

kendine olan saygısı artar. Kendisi için değerli olan bir insanın ise hayata yenilmesi oldukça zordur. Size önerim, felsefeyi okuyup anlamı üzerinde düşünürken bir yandan da hafif bir ney müziğinin size eşlik etmesi olacaktır. Neyden yayılan nağmelerin ruhu rahatlatıcı ve huzur ile doldurduğu, günümüzde uzmanlar tarafından kabul edilen bir gerçektir.

Doğru, yanlış, hırslı, tamahkâr, güzel veya çirkin, doğulu ya da batılı, kim olursanız olun hepimiz Sevgiyle Kalın... ■



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





Beyinsel Değişime Merhaba



Zihindeki Engelleri Kaldırmanın Yolları

İrem EROL
www.iremerol.com

Değişime ilk olarak beyninizden başlayarak, yaşam tarzımızda değişmeye adım atabiliriz. "Nasıl olur? Yıllardan beri yaşadığım bu hayatı bir kalemde sen mi değiştireceksin?" gibi hayıflanmaları duyar gibi oluyorum. Elbette kolay olmayacaktır. Ama işe bir noktadan başlamak gerektiği düşünülürse, çözüme gideceğimiz muhakkaktır.

Hakan BİROL
www.hakanbirol.com

Değişimle başlayan yolculuk, gelişimle devam eder. Değişim denilen sihirli kelime esasında bir-çoğumuzun hayatını derinden etkilemiştir. Hayatın her safhasında kendimizi yenileme ihtiyacı duyarız. Zaten hiçbir şey de sabit kalmıyor. Biz görmesek bile vücudumuzdaki deriler dahi yenileniyor. Muhteşem bir düzen ve mükemmel bir işleyiş var. Peki, değişime neden ihtiyac duyuyoruz? Cevap gayet açık: Beynimiz böyle istiyor.

Beyin üzerine yazdığı kitaplarıyla tanınan Dr. Daniel Amen'in "Change Your Brain, Change Your Life" isimli kitabı bizi, beynimizdeki değişim konusunda çok iyi aydınlatıyor. Kitabın Türkçe karşılığı "Beyninizi değiştirin Hayatınız değişsin"dir. Hem güzel bir slogan, hem de bizi değişime teşvik eden bir cümle. Sürekli olarak sıradan bir hayat yaşamak, belli bir zaman sonra insanın üretkenliğini azaltmaktadır. Özellikle bu tip olaylar kendini günlük akışın seyrine bırakmış insanlarda daha sık görülür. Esasında bu, bir hastalıktır. Hiçbir şey yapmak istememe hastalığı da denilebilir. İşten eve, evden işe, eve gelince yemeğe, yemekten sonra televizyona, ardından rahat bir uyku için yatağa gitme aktiviteleri... Sizce böyle bir yaşam tarzından üretkenlik adına ne bekleyebiliriz veya bu tip bir yaşam nasıl değiştirilebilir? Değişime ilk olarak beyninizden başlayarak bu yaşam tarzında değişmeye adım atabiliriz.

"Nasıl olur? Yıllardan beri yaşa-

dığım bu hayatı bir kalemde sen mi değiştireceksin?" gibi hayıflanmaları duyar gibi oluyorum. Elbette kolay olmayacaktır. Ama işe bir noktadan başlamak gerektiği düşünülürse, çözüme gideceğimiz muhakkaktır. Örneğin, her gün yapılan standart işlerin yanına, ufak tefek aktiviteler koyarak değişime adım atabilirsiniz. Bir gün, hiç çay veya kahve içmediğiniz bir yere gitmek, iki-üç gün sonra, yaşadığınız yerdeki yeni açılan mekânları keşfetmek gibi faaliyetlerle, beyninizi sıradanlığın dışına çıkararak farklı alternatifler denemeye zorlamalısınız. Aksi takdirde değişim sürecinde ilerleme çok ağır olacaktır.

Değişim bir nevi korkularla yüzleşmeyi de beraberinde getirir. Yapmadığınız şeyleri denemeye başlamak sizin toplum tarafından nasıl karşılanacağını sorusunu ortaya çıkarır. Bu konuda Dr. Daniel Amen'in 18/40/60 Kuralı'nı düşünün. "18 yaşındayken, herkes senin hakkında ne düşünür diye endişelersin; 40 yaşındayken, başkalarının senin hakkında ne düşündüğü umurunda bile değildir; 60 yaşındayken, kimsenin senin hakkında bir şey düşünmediğinin farkına varırsın." Olaya bu açıdan baktığımızda endişelenecek hiçbir şey yok. Şu andan itibaren değişime başlamanın tam zamanı. Unutmayın: "Değişmeyen tek şey, değişimdir." Okuduğunuz şu son satırlardan sonra sizi değişime ilk olarak ben davet etmek istiyorum: Değişim Yolculuğuna Hoş Geldiniz! ■

■ Ya cesaret edip, engellerimizi aşarız ya da engellerimizin içinde esaret yaşarız.



Kimi zaman kendimizi yetersiz hissedebilir, başaramayacağımızı düşünür ve hedeflerimize ulaşacağımıza dair inancımızı yitirebiliriz. Aslına bakarsanız, böyle düşünmemize zihnimize -bilinçli ya da bilinçsiz- koyduğumuz engeller sebep oluyor. Bu durumda da başarı eşliğimizi düşürmekte... Dışımızı engelleyen iç engelleri şu şekilde sıralamak mümkün:

1. Limitleyen inanışlar/düşünceler: Bizi engelleyen ve limitleyen görüşler, çevremizden, medyadan aldığımız, kişiselleştirmede olduğumuz ama yine de bizi harekete geçmekten alıkoyan düşünceler ve inanışlardır.

Ne yapılabilir?

"Bu düşüncem ne kadar doğru? Bu düşüncenin bana maliyeti ne?" şeklindeki sorular, limitleyen düşüncenin etkisinden kurtulmamıza yardımcı olur.

2. Yorumlar: Olaylara yüklediğimiz anlam, yorumumuzu belirler. Aynı olayı yaşayan iki farklı kişi, yorumları farklı olduğu için farklı yaşam sonuçları elde eder. Moralimizi bozan, bizi, vizyonumuzu gerçekleştirmekten alıkoyan yorumlar yerine bizi güçlendiren ve motive eden yorumları seçmeliyiz.

Ne yapılabilir?

"Bu olaya başka türlü nasıl bakabilirim? Üçüncü bir kişi olsaydı, bu olayla ilgili ne söylerdi? Tek taraflı, tek doğru diye kabul ettiğimiz yorumların bize maliyeti ne olabilir?" şeklindeki sorular, yorumlarımızın etkisinden kurtulmamıza sağlar.

3. Varsayımlar: Bir şey geçmişte olmuşsa "yine olacak" varsayımına

sahip olduğumuz, düşünceleri ifade eder. Bu düşüncelerimiz kimi zaman kendi deneyimlerimizden, kimi zaman da başkalarının deneyimlerinden oluşur.

Ne yapılabilir?

"Geçmişte olduysa, gelecekte de olmak zorunda mı? Varsayımının yaşamıma maliyeti ne?" diye düşünmek, varsayımlarımızın etkisinden kurtulmamızı sağlar.

4. Gulyabani: Negatif iç sesimizi ifade eder. İçsel eleştirmenimiz, bize yapamayacağımızı, yetersiz olduğumuzu söyleyen ses... Küçük yaşlarda hata yaptığımız bir zamanda yerleşmiş olabilir. Değersizlik duygusu yaşatır. Gerçek potansiyelimizi yansıtmayan, bizi korkutup enerji ve motivasyonumuzu düşüren düşüncelerdir.

Ne yapılabilir?

"Yetersiz olduğumuzu düşünerek, bir işe başlamanın bize maliyeti ne olabilir? Başlar mıyız? Sonunu getirmeye azimle çalışır mıyız?" diye düşünmek, negatif iç seslerimizin etkisinden kurtulmamızı sağlar. Bu sestten ibaret olmadığımızı, bunun, içimizdeki küçük bir parçanın sesi olduğunu düşünmek ve negatif iç sesi olabildiğince kırmak suretiyle, bizi motive eden pozitif iç sesi yükseltmek gerekir. Zihinsel bariyerlerimiz, geleceğe güvenle bakmamızı engeller. Kendimize inanmamız, geçmişte üstesinden geldiğimiz zorlukları düşünmemiz ve cesaretimizi toplamamız oranında engelleri aşabilme oranımız da yükselecektir.

Ya cesaret edip, engellerimizi aşarız ya da engellerimizin içinde esaret yaşarız.

Karar bizim! ■



Ağzında Bir Parça Su Taşımaya Şimdi Başla!

Derin ve sessiz uyanır her sabah Dünya... Kimine yaz, kimine yorgansız bir kış olan uykulardan uyanıp, bol kafeinli bardaklarda ayıltılmaya çalışılırken bedenler, hala uykuda olduğunun farkında değil mi acaba insan?

Derin ve sessiz uyanır her sabah Dünya...

Kimine yaz, kimine yorgansız bir kış olan uykulardan uyanıp, bol kafeinli bardaklarda ayıltılmaya çalışılırken bedenler, hala uykuda olduğunun farkında değil mi acaba insan?

Çok uzun bir süredir, uykuya dalmadan önce, her tür haber programında sık sık izlediğimiz kavg, savaş, iktidar mücadeleleri ve haklı-haksız ölümler, ertesi günlerde hiç yaşanmamış gibi aklımızdan silinip gitmekte...

Ölüm de yaşamak kadar hayatın bir parçası elbet...

Peki ya şiddet, kavg, dökülen onca kan?

Bizler, bir şeylerle uğraşıp kendini ifade etme ve geliştirme ihtiya-

cında olan insanlarız. Tüm ihtiyaçlarımızı besleyen en önemli faktör ise, iletişim kurmak; zira doğamızda var.

Ama iletişim öyle bir eğri ki, olumlu yüklemeler yaptığımızda o yönde çizgi kendini çoğaltarak ilerlerken, karşılaştığı olumsuz bir mesajda kırılabilir... O kırılışla olumsuzluk, yine olumsuzluk olarak ve artarak çoğalmakta.

Korkuyla, savaşla, türlü çelişki ve kaoslarla beslenen ruhumuz, yine bu yönde sabır ve tahammülünü çoğunlukla azaltacak içsel tepkilerle kendini kodlanmakta. Basit bir sindirim kuralı var hayatın: Neyi, ne kadar çok ya da az yersen; o da sana şifa ya da hastalık olarak döner.



Bizler varlık aleminde, birçok bilgi ve deneyimler yüklenirken, ne yazık ki bize yüklenen olumsuz kodlar sebebiyle, kendimiz kadar çevremize de faydalar üreteceğimize, daha çok içimize kapanıp, yalnızlaşıp, vurdumduymaz bir hal almaktayız. Haliyle, olmaz yalnızlığın ve yokluğun suali, varlığın rüyasına kapılanlar için...

Bir es, bir ses ve sesli bir ışık oyunu olan bu yaşamda, tüm haklı-haksız kavgalar, ölümler, savaşlar... Bir önceki gece görülmüş rüya gibi oluverir, yarı sarhoş sanırsıyla akıllarda... Her yerde kargaşa, orada açlık, burada kavg... İçimizde yalnızlık, sokaklarda o kalabalık... Kimsesiz herkes, sessiz, çaresiz kendince...

Çaresizlik yanılgısının vahşetidir, yeryüzünün vaad edilmemiş uya-

nış gününe dek, tarihinin yazdığı trajedide, duyulan tüm bu ağlayan çocuk sesleri...

Olayın özü basit! Belki savaşları tek başımıza durduramayız; ama Sosyal Psikoloji derslerinden öğrendiğim kadarıyla, değişimleri çoğunluklar değil, azınlıklar başlatıyor... Tek bir kişi, tek bir karınca, ağzında su taşırsa ateşe, onu takip edenler de çıkacaktır elbet... Bunun yoluysa etkili iletişimden geçmekte; yalnızca çevrenle değil, kendinle de kurduğun iletişimden... Kendine yapacağın her olumlu telkin, kendini daha çok keşfedip, mutlu olmanı sağlayacaktır. Bilgi ve tecrübelerinden alacağın dönüşümler de sana ve dahi çevrene, mutluluğu verme ve alma yollarını öğretecek, farkındalık, seçebilmek, kendi sınırları-

nı bilmek şeklinde faydalar olarak dönecektir.

Yoksa, dilsizliğin düşünü gören bir dünyanın ezbere yapılan kekere konuşmaları, yapışıp kalacaktır aklına, diline... "Uyan!" dedikçe herkes birbirine... Bu da seni her seferinde daha da duyarsız hale getirecektir. Bu gürültünün yarattığı sersemlik ve uykulu hali, günbegün içini doldurmaya devam mı etmeli?

Aynı kurgudur hesabı akıllarda yapılan, herkes kendi yazdığı rolünü oynar da bir melekler bir de çocuklar anlamaz bu bozgun... Unutma!

Dirildikçe uyanır, uyandıkça doğar insan, kürek kemiğindeki nuruyla aydınlanan insanlığın...

Ağzında bir parça su taşımaya şimdi başla! ■

Elif ATLI
atlielf@gmail.com



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

www.ingilizcedelisi.com
Düşünme kara kara İngilizce Öğrenmeye başla!



Hayattan istediklerinize bir türlü kavuşamıyormusunuz? Moral ve motivasyonunuz mu düşük! Kendinizi yenilemeye mi ihtiyaç duyuyorsunuz?

www.olumlamar.com'a gelin, Yeni Başlangıçlara Yelken Açın



Sermaye Gerektirmeyen İŞLER

Atılan her adımın verilen her selamın paraya endekslendiği ortamda biz inadına değil, seve seve sermayesiz işler yapalım. Sermayesiz işler, öncelikle bizim kendimizi iyi hissetmemizi sağlayacak sonra da çevremizdeki insanların mutluluğuna sebep olacaktır. Kendisi mutlu olan insan, çevresine mutluluk hormonları yayacak, yapılan işe ve yaşanan hayata neşayle birlikte kalite yaştıyacaktır.

Yusuf YEŞİLKAYA
www.yusufyesilkaya.com
yusufyesilkaya@gmail.com

Bir ilköğretim okulunda, Yeşilay Kulübü üyesi öğrenciler, rehber öğretmenleri gözetiminde sigaranın zararları konulu bir sinevizyon gösterisi izlediler. Sinevizyon içeriğinde sigara ile ilgili çarpıcı bilgilere yer veriliyor ve sigaradan uzak durulması gerektiği vurgulanıyordu. Öğretmen ve öğrenciler, gösteriden çok etkilenmişlerdi. Üçüncü sınıf öğrencisi Dilara, parmak kaldırarak söz aldı:

- Öğretmenim, babam sigara içeriyor. Sigaranın zararlı bir madde olduğunu kendisi de biliyor. Sigara içmemesini istediğimde bana bırakacağını söylüyor ama içmeye devam ediyor. İsrar edersem, bana kızıp bağırıyor. Babamın sigara içmesinden rahatsız oluyorum. Ama öğretmenim, o benim babam! Ne yapacağımı bilmiyorum. Ne söyleyeceğimi bilmiyorum. Lütfen yardım edin!

- Dilaracığım, önce içtenliğin için teşekkür ederim. Sen çok iyi bir çocuksun. Ve eminim, baban da çok iyi bir babadır. Babana karşı sesini yükseltmeni istemem. Sigaranın zararlı bir madde olduğunu, sigara içenlerin büyük çoğunluğu bilir aslında. Ama alışkanlıktan öte

bağımlılık olduğu için bırakmakta zorlanırlar. Bir şekilde sigaranın esiri olmuşlardır.

- Peki, öğretmenin ben ne yapacağım şimdi?

- Taktik değiştireceğiz.

- Nasıl?

- Akşam baban eve geldiğinde onu çok güzel karşıla. Yemekten önce bir şey söyleme. Yemek sonrası sigara içmek isteyecektir. O zaman babacığna okulda izlediğin sinevizyon gösterisinden bahset ve özellikle sigaranın öldürücü özelliklerini anlat.

- Öğretmenim, babam sigaranın zararlarını zaten biliyor ki!

- Daha iyi ya! Babacığının ellerinden tut, gözlerinin içine bak ve de ki: "Babacığım, seni çok seviyorum. Senin hasta olmanı, sakat kalmanı ve ölmeni istemiyorum. Beni öksüz bırakma ne olur? Beni seviyorsan, lütfen sigara içme!"

Yedinci sınıf öğrencisi Barış söz aldı:

- Öğretmenim, benim babam da sigara içeriyor. Ama hiçbir söz babamı etkilemez.

Dördüncü sınıf öğrencisi Poyraz, söz istedi:

- Öğretmenim, hem babam

hem de annem sigara içeriyor. Ama artık benden sigaralarını getirmemi istemiyorlar.

Dilara, Barış, Poyraz derken ailede sigara içen büyükleri olan öğrenciler, birbirlerinden cesaret alarak anne ve babalarını şikâyet etmeye başladılar. Öğretmen Dilara'nın babası için söylediği sözlerin, bütün öğrenciler için geçerli olduğunu söyledi. Anne ve babaya karşı gelmeden, sert sözler söylemeden duygusal ifadelerle anlatmakta ısrar edilmesi gerektiğini vurguladı. Ve ekledi:

- Evet, sevgili çocuklar, önümüzdeki kulüp toplantısında yaptıklarımızı paylaşalım.

Zil çalıp öğrenciler dağıldığında öğrencilerden ziyade öğretmenin kafası karıştı. Ne kadar çok bağımlı vardı. Acaba, çocuklarının hatırlarına veliler sigaradan vazgeçebilirler miydi? Uğraşmak lazımdı. Vazgeçerlerse çok güzel olurdu. Bırakmazlarsa yine uğraşmak lazımdı. Hem yapılan işlerin sermayesi mi vardı sanki!

Sonraki kulüp toplantısında, Dilara'nın parmakları daha bir istekle havadaydı:

- Öğretmenim müjde! Babam on gündür sigara içmiyor. Söylediklerinizin tamamını babama duygusal bir ifadeyle söyledim. Her sigarayı yaktığında karşısına geçtim ve öksüz çocuklar gibi boynumu bükтім. "Kızım bırakacağım" dedi, "kızım yapma!" dedi, kızdı, bağırıldı. Daha olmadı "boynunu bükme!" diye yalvardı. Ama rahat vermedim. Üç gün didiştik ama dördüncü gün pes etti. Dün akşam komodinın gözündeki sigara paketini parçalayıp çöpe attı. Artık akşamları evimiz sigara kokmuyor öğretmenim.

- Bu çok güzel bir haber Dilaracığım. Kutlarım seni! Ama sadece seni değil tabi ki, babacığın da kutluyorum.

Barış, öğretmenin sözlerinden cesaret alarak parmak kaldırdı:

- Öğretmenim, babama sigara ile ilgili hiçbir söz etki etmez demiştim ya hani... Yanılmışım. "Beni babasız bırakma!" diye yalvardım. Boynumu bükтім, süzül-

düm. "Ben üvey baba istemiyorum" diye sızlandım, işi yokuşa sürdüm. Öğretmenim inanın, ben babamı daha önce hiç böyle görmemişim. Bana kızdı, bağırıldı. "Nerden çıktı bunlar?" diye size de söylendi. Ama içtiği sigara elinde yarım kaldı. O sigarayı söndürdü ve kül tablasına bıraktı. Kimse bu sigaraya dokunmasın dedi. Her halde sigara içmek istediği zaman o yarım sigaraya bakıp kendini frenliyor. Akşamları ben ders çalışırken odama gelip başımı okşuyor ve diyor ki: "Ben sigara içmiyorum, seni yetim bırakmayacağım. Sen de derslerine iyi çalış. Beni tembel çocuk babası yapma!" Birbirimize sarılıp gülüyoruz.

Sınıfta duygusal bir ortam oluşmuştu. Poyraz söz aldı:

- Öğretmenim, annem ve babam bütün ısrarlarına rağmen sigaraya devam ediyorlar. Galiba sigarayı benden daha çok seviyorlar.

- Öyle şey olur mu Poyrazcığım? Annen ve baban seni çok seviyorlar ama bağımlılıktan kurtulma konusunda zorlanıyorlar. Aslında onlar da bırakabilirler ama kendilerini bırakamayacaklarına inandırdıkları için bağımlılık devam ediyor.

Sınıfta varlığı ile yokluğu hiç fark edilmeyen ikinci sınıf öğrencisi Vildan parmak kaldırdı ve ürkekçe:

- Öğretmenim, babama söyledim ben de. Şimdi babam benim yanımda sigara içmiyor ama ben olmadığım zamanlarda içtiğini biliyorum.

- Hiç yoktan iyidir Vildan. Ayrıca sigara içilen bir ortamda bulunmamaya özen gösterin. Sigara içilen bir ortamda bulunduğunuz zaman pasif içici olursunuz ve siz de zarar görürsünüz.

Bütün öğrenciler, hep bir ağızdan:

- Biliyoruz öğretmenim.

Evet, şimdiki çocuklar her şeyi biliyorlardı. Leb demeden leblebiyi anlıyorlardı. Yeşilay Kulübü öğretmeni ve öğrencileri, yılsonuna kadar dört velinin sigarayı bırakmasına neden olmuşlardı. Sözlerini ve yüreklerini kullandılar. Samimi oldular ve sözleriyle insanların gönlüllerine seslenmeyi başardılar.



Sokakta karşılaştığımız insanlara, ofisimizdeki çalışma arkadaşlarımıza güler yüzle davranmak, güzel sözler söylemek, hayata gülümsemek, çevremize pozitif enerji yaymak... Çok zor şey değil aslında. Ayrıca bu söz ve davranışların herhangi bir sermayesi yok, vergisi yok, algısı yok. Ama getirisi çok yüksek... Hem bizim için hem de çevremizdeki insanlar için çok olumlu sonuçlar meydana getirebiliriz. ■





SEDONA ve VORTEKSLERİ

Sedona, 1902 yılında yerleşim yeri haline gelmiştir ve adını da bundan sonra almıştır. Sedona, resmi kayıtların dışında, dünyanın yeniçağ başkenti olarak bilinmektedir. North Arizona Üniversitesi'nin açıklamasına göre, yıllık 4 milyon turistin % 64'ü Sedona'ya ruhsal bir deneyim yaşamak üzere gelmektedir.

Ümit SEYMUR
u_samur@yahoo.com

Daha önce California'nın değişik şehirlerinde enerji titreşimi salan yüksek yerleri keşfetmiştim ve bunu yapmak bana heyecan vermişti. Türkiye'de de bu tür yerlere gitmeyi seviyorum. Meselâ, Selçuk-Kaz Dağları ve Seferihisar, titreşimleri yüksek yerlerden bazılarıdır. Ben bu yerlere gittiğimde kendimi son derece huzurlu ve mutlu hissediyordum; çünkü doğa, enerjisiyle bana destek oluyor.

Sedona'ya ziyaretimin sebebi, altında kristal mağaraların bulunduğu söylenen kızıl kayalıkları görebilmek ve üzerlerinde durarak, bu kayaların yaydığı yüksek titreşimi hissetmeyi deneyimlemektir. Şimdi, Sedona hakkında bilgi edinmeye dersiniz?

Sedona, 1902 yılında yerleşim yeri haline gelmiştir ve adını da bundan sonra almıştır. Sedona, resmi kayıtların dışında, dünyanın yeniçağ başkenti olarak bilinmektedir. North Arizona Üniversitesi'nin açıklamasına göre, yıllık 4 milyon turistin % 64'ü Sedona'ya ruhsal

bir deneyim yaşamak üzere gelmektedir. Arizona'nın Grand Canyon'dan sonra turist çeken ikinci büyük yeridir. Amerika'nın Arizona eyaletinde, Yavapai County ve Coconino County arasında yer alan bir şehirdir. Nüfusu 10.031 kişi olarak belirlenmiş olan bu küçük şehirde, doğa harikası, kızıl kum taşları ve kızıl kayalar bulunmaktadır. Bu görkemli ve değişik şekillerde yükselen kızıl kayalıklar, şehre eşsiz bir güzellik kazandırmaktadır.

Bu kasabaya gelen medyumların çoğunun boyutlar arası deneyimler yaşamakta oldukları konuşulduğu için, gelenlerin beklentileri hayli yüksek olmaktadır. Değişik ruhsal görülmeye değer ve Yaradan'ın yarattığı özel yerlerden birisi olduğunu söyleyebilirim. Bana göre kişilerin deneyimleri, kendi bilinçleri doğrultusunda olmaktadır.

Birçok kişinin Sedona'ya ziyaret etmesinin sebebi, doğaüstü güç olduğuna inanılan ve vorteks adını taşıyan bu güç ünitelerini deneyimlemek... 1981 yılında medyum Page Bryant, Sedona'nın, yeryüzünün kalp çakrası olduğunu iddia eden bilgiyi kanal yoluyla aldığını duyurdu. Bu yüzden Sedona, dünyanın yeniçağının başkenti haline geldi. Bu medyum, Sedona'nın bir yerinde deneyimlediği ilk vorteksin, yeryüzü enerjisi olarak güçlü olduğunu hissettiğini belirttikten sonra, bu vorteksin ünü tüm dünyaya yayıldı. Sedona şehri, 1987 yılı Ağustos ayına kadar, "Harmonic Convergence" adlı festivale ev sahipliği yapmış ve 5.000 kişiyi bu küçük şehre çekmiştir. "Airport Mesa" adındaki vorteksin bulunduğu kayanın üzerinde 12 kişi, "OM" mantrasıyla birlikte, sol kollarını gökyüzüne kaldırmış ve sağ kollarını yeryüzüne indirerek, o güçlü pozitif enerjiyi yeryüzüne çekmeyi denemişlerdir.

Sedona'nın ünü gün geçtikçe artmaktadır. Bugün, aydınlanmayı arayanların % 43'ü, Sedona'ya Bryant'ın tanımladığına inanılan 4 vorteks için geliyor. "Bell Rock" ve "Airport" vortekslerinden başka, "Boynton Canyon" ve "Cathedral Rock" adında vorteksler bulunmaktadır. "Bell Rock" ve "Airport Mesa" vortekslerinin maskülen, "Cathedral Rock" vorteksinin dişil olduğu, "Boynton Canyon" vorteksinin ise, eril olduğu kadar, dişil enerji de taşıdığı söylenmektedir. Maskülen vortekslerin, yeryüzünden gelen enerjiyle birlikte yukarı doğru aktığı ve dişil vortekslerin ise, yeryüzünden içte doğru aktığı söylendiği için vorteksler cinsiyet farkı yüklenmiştir.

Yukarı doğru akan enerjilerin, genellikle dağların ve tepelerin üzerinde olduğu ve yeryüzünden aşağı doğru akan enerjilerin ise, kanyon ve benzeri yerlerde olduğuna inanılıyor.

Bu vorteksleri görmek ve yaydıkları enerjileri hissedebilmek için, broşürlerden bu yöreyi iyi bilen ve enerji titreşimlerini iyi hissedebilen bir kişiyi buldum. Bu hanım yıllardır medyum olarak, o yörede

ziyaretçilere hizmet vermekteydi. Bu hanımın farklı bir özelliği vardı. İnsanların etraflarındaki enerji toplarını görebiliyor ve fotoğraf makinesiyle resimleyebiliyordu. Bu bana çok ilginç geldi ve ben de denemeyi arzu ettim. Birlikte yola çıktık ve ondan bu kayalıklardan titreşimi en yüksek, dişil enerji taşıyan ve büyükçe olana beni götürmesini istedim. Yolda benim fotoğraflarımı çekti.

Bu enerji topları hakkında daha önce nasıl bilgi sahibi olduğumu açıklayayım. Eski eşim ve ben, İstanbul'da Sultanahmet'te bir otelde kalırken, bir akşamüstüydü ve ezan okunuyordu. Eski eşim pencereden Sultanahmet camisinin görkeminde o kadar etkilendi ki, resmini çekmek istedi. Resimleri bilgisayara aktarıırken caminin üzerinde beyaz renkte büyükçe bir enerji topu gördük ve çok şaşırıldık. O günden sonra enerji toplarına olan merakımız arttı ve onları başka resimlerde de bulabileceğimizi araştırmaya başladık. Eski resimlerimizin bazılarında bu enerji toplarına rastladık. Farkında olmadan, biz de enerji toplarını çekebilmiştik fakat Sedona'daki bu medyum hanım bu enerjileri görebiliyor ve bulundukları yerde resimleyebiliyor. Ben de bir gün bunu yapabilmeyi çok istiyordum.

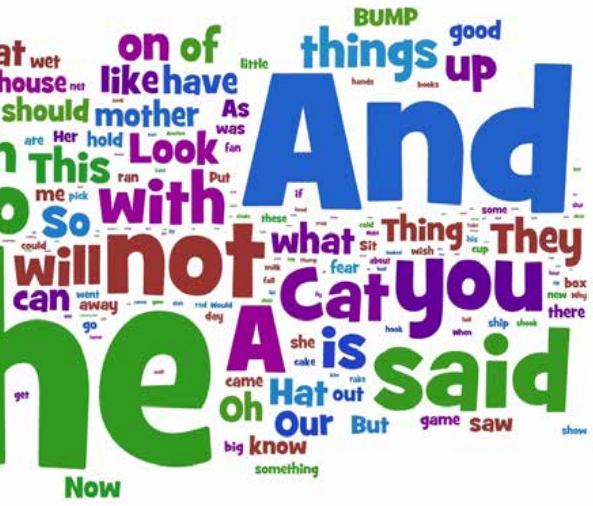
Bilinmeyenler ve aklımızın sınırlarının ötesindeki her şey bizi korkutuyor. Elle tutulmayan ve gözle görülmeyeni, yani soyut olanı yok saymayı tercih ediyoruz. Bu, tıpkı duygularımıza sahip çıkmak yerine, onları yok sayarak baskılamamız gibi.

Ben de önceleri bedenleşmemiş enerjilerden korkardım. Çünkü bu konuda hiçbir bilgiye sahip değildim ve öğrenmeye de fazla merakım yoktu. Zihnimin sınırlarını aşmaya karar verdiğimde, önümde çok farklı bir kapı aralandı. Bu sanki bambaşka bir dünyaydı ve çok heyecan verici görünüyordu. Okudukça, araştırdıkça ve deneyimledikçe korkum kayboldu ve bedenleşmemiş enerjilerle iletişimin yollarını araştırma isteğim arttı.

Öğrenmeye çalıştıkça yenileri çıkıyor ve ben kendimi dipsiz bir

kuyuda araştırmalar yapan biri gibi hissediyordum. Uçsuz, bucaksız ve sonu olmayan bilgi ağına dâhil olmaktan son derece mutluyum. Bu bilgilerle umarım merakınızı cezpt etmiş olurum. Böylece sizler de benim gibi bilinmeyene doğru yelken açarsınız. ■





İngilizce Öğrenmenin 10 Temel adımı

Bizim milli eğitimimizin yabancı dil öğretme stratejisi “Yabancı dil nasıl öğretilmez?” üzerine kurulmuştur. Bu alanda da gerçekten ödül almamız gerekiyor. Zira 70 yıldır yurttaşlarına 6 yıllık orta ve lise eğitiminin sonunda 5 kelime konuşacak kadar dil öğretemeyen başka bir sistem dünyada yok. Umarım ülke olarak bu konuyu biran önce çözeriz, Zira dünyaya entegre olamayan toplumların geleceği hiç de parlak değil.

Adem ÖZBAY
ademozbaya@gmail.com

Lisede okurken, beden eğitiminin bozma Almanca hocamız yüzünden, yabancı dil öğrenmekten ne kadar nefret edilebilirse o kadar nefret ettim. O dersleri nasıl geçtim, bilmiyorum ama şu an Almancadan tek hatırladığım, “Ich liebe dich”. Bunu da muhtemelen erkek nüfusumuzun tamamına yakını biliyordu.

Sonra kaderin garip bir cilvesi olarak, üniversitede tamamı İngilizce olan ODTÜ’yü kazandım. Bölümüm Tarih’ti. İlk birkaç ders dişimi sıktım ama sonrasında hemen tekrar üniversite sınavlarına hazırlanmaya toplandım.

Tarihe olan ilgilim devam ediyordu. Ama Hacettepe’nin Tarih Arşivciliği Bölümü’nü kazandıktan sonra sevinçle gittiğim kayıttan hüznle döndüm. Zira bölümüm İngilizceydi. Ne alaka ise... Hasıl-ı kelam iş kayıtlı kaldı.

Ben artık İngilizceye mağlup olmuş, yenilmiş bir gladyatördüm. Anadolu’da kullanılan güzel bir tabirle “İngilizce öğrenmem ahirete kalıncı”. İngilizce öğrenme defterini bir daha açmamak üzere kapadım.

Yıllar geçti. Kişisel gelişim dergi ve kitaplarına editörlük yaparken, basit bir “dil öğrenme engeline” yenilmiş olmaktan rahatsız oldum. Zira hayatımın diğer tüm alanlarında hedeflerimi gerçekleştirmiştım. Neden bir dil engeli önüme sonsuza kadar dikilecekti ki?

Hasılı bavulumu topladım ve

Amerika’nın yolunu tuttum. Bir yandan dil öğrenecek, bir yandan da yazacağım yeni kitaplar için malzeme toplayacaktım.

Ülkemizde dil öğreniminde yeni yanlış yaptığımızı, burada geçirdiğim 1 senenin sonunda çok iyi anladım. Bizim milli eğitimimizin yabancı dil öğretme stratejisi “Yabancı dil nasıl öğretilmez?” üzerine kurulmuştur. Bu alanda da gerçekten ödül almamız gerekiyor. Zira 70 yıldır yurttaşlarına 6 yıllık orta ve lise eğitiminin sonunda 5 kelime konuşacak kadar dil öğretemeyen başka bir sistem dünyada yok. Umarım ülke olarak bu konuyu biran önce çözeriz. Zira dünyaya entegre olamayan toplumların geleceği hiç de parlak değil.

Konuyu fazla dağıtmadan hemen asıl meselemize geliyorum. Buradaki İngilizce öğrenme tekniklerini gördükten sonra kendime göre bir dil öğrenme programı yaptım. Adım adım uyguladım. Kendimde çok işe yarayan bu programı sizlerle paylaşmak istedim. Umarım sizlerin de işine yarar.

İşte size, kendi tecrübelerimden harmanlamış olduğum, yabancı bir dil öğrenmenin adımları:

1. Kesin Karar Verin: Dil öğrenmeye kaç kere başladınız? Muhtemelen birçok kez... Ama kursa gittiniz, kitap aldınız, internetten takip ettiniz ve sıkılıp bıraktınız. Tekrar bunu yaşamamak için dil öğrenmeye ciddi

bir karar vermeniz gerekiyor. Neden dil öğrenmek istediğinizi bilmeniz de tabi. Başka ülkelere yerleşmek, çalışmak, gezmek için olabilir. Başka dille okumak, yazmak, konuşmak ya da hepsinin kararınızı verin ve öyle başlayın. Karar verirken de yabancı dili okumak, yazmak, konuşmak için de netleştirin. Sadece kitap okumak, internetten bilgi toplamak için dil öğrenenkeniz tabi ki programınız, konuşmak için dil öğrenenden daha farklı olmalı.

2. Zaman Takvimli Program Yapın: Dil öğrenirken kendinizi kandırmayın. 3 ayda dil öğrenmek için 24 saat dilde yatıp kalkmalısınız. Öğrenciyse, memursan, çalışansan, ev hanımıysan, patronsan neticede önce işini yapıp, okuluna gidip sonra dil öğreneceksin. O yüzden makul ve mantıklı bir zaman programı yapın. Örneğin şöyle bir program olabilir: 6 ayda okuma, 10 ayda yazma, 12 ayda konuşma. 24 ayda çeviri yapma. Bu ortalama, yeni bir dil öğrenen kişiler için oldukça uygun bir programdır.

3. Programınıza Uyun: Her öğrenci için en zor olanı budur: Programa uymak. Çünkü çoğu zaman bir engel çıkar ve programınızı bozar. Bu konuda rahat olun. Bir gün çalışmadığınızda, akşam uyumadan önce 5-10 dakika, öğrendiğiniz dilde cümleler kurmaya çalışarak uyun. Ya da arabanızla veya otobüsle giderken telefonunuza yüklediğiniz materyallerden dinleyin. Asla “kaç gündür çalışmıyorum bu iş olmayacak” demeyin. Her zaman devam edin. Küçük, ufak öğrenme fırsatlarını bile kaçırmayın. Duş alırken, yemek yaparken, yürürken, spor yaparken... Bazen elinizde olmayan nedenlerden dolayı programınız 1-2 aylık uzun sürelerle sarkabilir. O zaman kesinlikle bırakmayın, ara verdiğiniz süreyi zaman takviminize ilave edin ve devam edin.

4. Düzenli Öğrenmeyin: Bu ifadeyi yanlış yazdığımızı zannedebilirsiniz. Hayır, doğru yazdım: Düzenli öğrenmeyin. Kastım şu: Yani sıradan giderek gramer bilgilerinizi, en basit cümlelerden başlayarak konuşmaya çalışma egzersizleri yapmayın. Bir

gün çok basit bir konu, diğer gün hiç duymadığınız ağır bilgiler içeren başka bir konu çalışın. Grameri oradan, buradan, şuradan çalışın. Bir kitaba bağlı çalışıyorsanız, bazen başlardan, bazen ortarlardan, bazen sonlardan çalışın. Unutmayın, çocukken konuştuğumuz dili öğrenirken ne gramer biliyorduk ne de dilbilgisi. Duyaya bilinçaltımız öğrenmişti ve biz de konuşmaya başladık. Yeni dili de böyle düşünün. Her şeyden bir şeyler çalışın, dinleyin, konuşun.

5. Ezber Yapmayın: Yabancı dil öğrenirken ezber yapmaya gerek yoktur. Çünkü hayattaki iletişimlerde ezberle yaşanmaz, o an gelişigüzel yaşanır. Yeni tanıştığınız herkesle “adın ne, nerelisin, ne kadar süredir buradasın, neleri seviyorsun?” gibi soruları peş peşe soruyor muyuz? Hayır, sohbet bizi o sorulara zaten götürüyor. Ezberlemek yerine kelimeleri ve cümleleri bol bol kullanın. Yeni bir kelime mi öğrendiniz? Bunu hemen kullanın. Mümkünse sıra dışı şekilde kullanın. Örneğin yeşil kelimesini, öğrendiğiniz dilde öğrendinizse hemen sıra dışı tamlamalar ve cümleler kurun: “Yeşil adam gördüm, yeşil su içtim, yeşil ekmek yedim” gibi.

6. Sesli Tekrar Yapın: Bilinçaltınız sesi çok sever. Onu sesli konuşarak, okuyarak, yazarak bol bol şımartın. Film seyrederken, kitap okurken, müzik dinlerken sesli olarak tekrarlayın. Bu tekrarların sayısı artıça ve zaman geçtikçe size ne kadar çok yararı olduğunu kendiniz göreceksiniz. Dilin kelimeleri ve cümleleri kendiliğinden aklınıza gelecek. Kurşun gidiyorsanız kurşun verileri, yoksa internetten bulduğunuz dokümanları bol bol okuyun, izleyin. Aynı konuları başka kaynaklardan çalışın, dinleyin. Bu konuda, kitapçevlerinde ve internette o kadar çok yardımcı kaynak var ki, hiçbir zaman sıkıntı çekmezsiniz. Siz sadece bulduğunuz bu kaynakların hakkını verin.

7. Arkadaş Edinin: Dünyanın küçük bir köye döndüğü bu ortamda, öğrendiğiniz dili konuşan arkadaşlar bulmak o kadar kolay ki. Facebook, Twitter, Msn, Gmail gibi sosyal ortamlardan ve yabancı dil arkadaşlığı için kurulan birçok siteden yararlanabilirsiniz. Buralardan bulacağınız

bir arkadaş, sizi dil öğrenirken tetikleyecektir.

8. Altyazısız Film Seyredin: Yabancı dil öğrenirken herkes filmlerden yararlanır. Ama çoğumuz altyazılı şekilde seyrederiz ki bir taraftan filmi anlayalım diye. Bunu kafanızdan silin. Filmlerde altyazı kullanmayın. Kullanacaksanız da öğrendiğiniz dilin altyazısı olsun. Seyredin, seyrederin. Zaten 5-10 filminden sonra ne kadar çok geliştiğinizi ve filmi az buçuk anlayabildiğinizi görünce siz de şaşıracaksınız.

9. Günlük Tutun: “Kendi dilimizde tutmuyoruz ki yabancı dilde tutalım” diyebilirsiniz. Benim demek istediğim, öğrenme günlüğü tutun. Bugün şu dersi çalıştım; şu kelimeleri öğrendim; şu anlama geliyorlar, şeklinde bilgileri yazın. Sonra onları okuyun. Zaman geçtikçe ne kadar çok bilgi öğrendiğinizi size gösteren ve sizi cesaretlendiren dostunuz olacak o günlükler.

10. Cesur Olun Yanlış Yapın: En önemli adımı en sonra sakladım. Zira dil öğrenmenin en kolay yolu bol bol hata yapmaktır. Eğer bir başkasıyla konuşurken, yazıyorsanız yapıyorsanız, doğal olarak size bunun doğru olduğunu öğretilmeyecektir. Alın size bedavadan öğretmen. Kendi kendinize yaparsanız da doğrusuyla karşılaştığınızda bilinçaltınız sizi doğrusuna yönlendirecektir. Çünkü yanlış belki bir kez yapacaksınız ama doğrular birçok yerde karşınıza çıkacak. Bilinçaltı her zaman çoğulun tarafındadır. Yaptığınız yanlışlar, öğrenirken her zaman bilinçaltınızı tetikleyecektir. Bu yüzden dil öğrenimde “Cesur yürek” olun ve durmadan yanlış - doğru saldırın.

Yabancı dil öğrenmek çok zor gibi gözükse de beyninizde sizi korkutan engelleri kaldırdığınızda çok zevkli bir öğrenme sürecidir. Başka bir dilde sohbet etmenin, kitap okumanın, günlük tutmanın keyfi gerçekten bir başkadır.

Yabancı dil öğrenme sürecinizde size başarılar diliyorum.

Bir gün başka bir dilde buluşmak dileğiyle... ■

Astral Seyahat Notları

Geçen gün, aylar önce izlediğim bir filmi tekrar izledim. Aynı şaşkınlık ve merak vardı üzerimde. Film ustalıkla yapılmış bir film.

Rüya içinde rüya olur mu? Rüya kendi hâkimiyetimizde mi? Yoksa başka güçler tarafından yönetiliyor mu? Galiba bu rüya konusu, uzun yıllar hep bir paradoks halinde kalmaya devam edeceğe benziyor. Rüya meselesi çözülmemeyen bir boyut gibi görünse de bizim o boyutla uğraşacak ne bir ilmimiz ne de vaktimiz var. Sadece rüya âleminde, bilinen gerçekleri kullansak dahi hayatımızın yüzde 60'ına hükmedebiliriz. Öyle ki rüyalar çok acayıptır. Kimimiz rüyada geleceğe dair haber alır, kimimiz dünyada bulamadığı mutluluğu rüyada bulur. Rüyada istediğinizi görebilir, hatta paralel evrenleri ziyaret edip, oradan bilgiler alabilirsiniz. Bunu yapabilmek çok basit ama öncelikle inanmalısınız. İncancınızda küçük bir kırıklık ya da azalma varsa bunu yapamazsınız. Korkmayın, siz diğer insanlardan farklı olacaksınız. Hep bir adım önde olacaksınız. Astral seyahat, hayatınızda yapacaklarınızı önceden fark etmeniz için bir araç olacaktır.

Murat ŞAHAN
muratsahaniletisim@hotmail.com

Astral seyahati yapmak için, önce inanmak şart. İnanç olmadan ne mutluluk, ne para ne de aşk sizi bulacaktır. Hatta yanınızdan geçip gidecektir ve siz onu göremeyeceksiniz. Astral seyahati yapabilmek için, sizlerle belirli kapılar dışına çıkıp, kendi geliştirdiğim bir tekniği paylaşacağım:

Astral seyahat için birinci şart, cesaret ve sıhhattir. Bu seyahat sırasında korkuya kapılanlar, astral seyahati asla tamamlayamaz ve hayal kırıklığına uğrarlar. Astral seyahate başlayacakların kalp hastalıkları ile ilgili bir sorunları olmamalıdır. Özellikle ilk tecrübe esnasında doğal olarak insanda aşırı bir heyecan olacağından, bu tür bir çalışma kalp krizi riskini artırabilir. Aslında korkulacak hiç bir yönü olmayan bu deneyim, yine de kalp sorunu olanlara tavsiye edilmez.

Astral seyahate acele ile başlamaya çalışmak, başarısızlık ve yılgınlık verir. İlk yapılacak iş, seyahate başlamadan önce beyni şartlandırmaktır. Kişi, ayın birinde astral seyahat kararı verdiğiyse, kendi kendine şöyle bir telkinde bulunmalıdır: *"Bu gün ayın biri... Ayın dördünde, yani dört gün sonra astral seyahat yapacağım. Bu seyahatimde korkmayacağım ve deneyimi başarıyla tamamlayacağım."*

Kişi her gün, bu telkini kendine yapmalıdır. Telkin yaparken, uygun bir zaman seçilmelidir. *"Gece saat 03'te astral seyahate başlayacağım."* diye kişi kendini şartlandırmalıdır.

Beklenen gün ve saat geldiğinde, kişi çıplak bir vaziyette yatağına yatmalı... Yatak, kişiyi rahatsız etmemeli, çok sert veya çok yumuşak olmamalıdır. Oda sıcaklığı normal olmalı, kişi üşümemelidir. Oda iyi havalandırılmış olmalı ve aşırı rahatsız edici parfüm, sigara dumanı gibi etkilere maruz kalmamalıdır. Gecenin sessiz saatlerini tercih etmek, bu açıdan da kişinin işini kolaylaştırır. Astral seyahate çıkacak kişi rahatsız edilmemelidir. Rahat etmek için oda kapısı kilitlenmelidir. Astral seyahat transına girmiş olan bir kişiyi

aniden uyandırmak son derece sağlıksız ve zararlı neticeler doğurur.

Astral seyahate başlamak için kişi önce transa girmelidir. İlk iş, hiç bir şey düşünmemek ve zihni dinlendirmektir. Daha sonra hafif bir vınlama sesi duyulacağı düşünülür; uzaktan duyulan bir hızar sesi veya bir vantilatör sesi gibi...

Astral seyahate başlayacak kişi vücudunda ufak ufak karıncalanmalar hissetmeye başlar. Bunlar işlerin yolunda olduğunun ilk sinyalleridir. Kişi, sanki üzerinde ince bir örtü varmış da o örtü yavaş yavaş yükselmeye başlıyormuş gibi hisseder. Bu örtünün ruhunuz olduğudur, kendinize telkin etmek faydalı olacaktır. Gerçekten de bir vınlama sesi duyulmaya ve vücut karıncalanmaya başlar. Kişi *"ne oluyor bana?"* diye heyecanlanmamalıdır. Bilakis *"işte başarıyorum"* diye düşünüp, kendi kendine telkinde bulunmalıdır.

Genellikle bu ses ve karıncalanmadan sonra, gözlerin önünde hafif yeşile kaçan küçük ışık kümeleri oluşmaya, vücut kıpırdamaz şekilde kalepsiyeye girmeye başlar. Bunlar da korkmadan atlatılırsa seyyah yavaş yavaş bedeninin, yattığı yerden tavana doğru yükselmeye başladığını hisseder. Odanın içinde fosforlu bir renk cümbüşü vardır adeta... Sonra seyyahımız gayri ihtiyari yatağa bakar; burası astral seyahatin en önemli kısmıdır. Yatakta biri yatmaktadır... Biraz dikkatli bakan seyyah, yatakta yatanın kendisi olduğunu görür; şaşkıncı ve korkmuştur... Bir an için *"eyvah, ben öldüm... Ruhum, yatakta yatan ölü bedenimi görüyor"* diye bir korkuya kapılırsa, ani bir sarsıntıyla bedenine geri döner; artık o gün için astral seyahat imkânı kalmamış sayılır. Aslında, ortada ne ölen biri, ne de bedenden irtibatını koparan bir ruh vardır. Yatakta yatan sadece seyyahın bedenidir; seyyahın kendisi ruhun içini ve özünü oluşturmaktadır. Ruh, bedene astral bir kordonla bağlıdır; bir tür, bebeğin annesine göbek bağıyla bağlı olduğu gibi... Bu bağ kopmadan, bedenden geri



dönüşsüz bir ayrılık olmaz; bu açıdan korkmamalıdır. Bu bağ, insanın ki bebeği anneye bağlayan göbek kordonundan binlerce kat daha sağlamdır. *"Kopacak"* diye korkuya kapılıp seyahatinizi ertelemeye değmez.

Bu seyahat size çok şeyler kazandıracak, ruhunuzu olgunlaştıracak... Günlük hayata dair karşılaştığınız sorunların ve de şu dünyanın ne kadar küçük olduğunu göreceksiniz. Şayet kendi bedeninizi görüp de korkuya kapılmaz ve yolculuğunuza devam ederseniz, artık önünüzde bir engel kalmayacaktır. Önce evinizin içinde uçarcasına dolaşır, sonra sokağa çıkar, isterseniz kilometrelerce uzağa gider, isterseniz ay yüzeyindeki kraterleri çok yakından seyredebilirsiniz. Bu arada sizi kimse görmeyecek ve farkında olmayacaktır. Astral seyahate ilk defa çıkan acemi seyyahlar, sokakta insanların kendisini çıplak vaziyette göreceklere zannederek çekinir ve utanırlar. Gerçekten sokakta dolaşan ruhunuzdur; çıplak bedeniniz, halen odanızda yatakta yatmaktadır, bunu unutmayın.

Bazıları seyahat anında görünmeyen varlıkların görüldüğünü söyler. Sakın ha korkmayın. Çünkü böyle bir şey yoktur.

Seyahatinizde başarılar dilerim. ■



İşinizi Okumak ister miydiniz?

İş hayatında başarı kavramı, içinde bulunduğumuz iş dünyasında uygulanabilir, değiştirilebilir, yenilenebilir, geliştirilebilir ve anlaşılabilir bakış açılarına zemin oluşturma eksenli düşünülerek, iş hayatından kopmadan, iç kapalılıklara projektör oluşturmaya amaçlayan bir düşüncenin ürünüdür. İçinde bulunduğumuz toplumun yapısını, özelliklerini, tepkilerini ve genel anlayışlarını bilerek iyileştirilebilir arayışlarla yönelişini bulmayı arzulayan bu çalışma, iş hayatının içindeki körlüklerden arınma kaygısını taşıyor. İnsanımızın tanımadığı, şirketlerimizin yapılarının ve kültürlerinin bilinmediği çalışmalar, tatmin edici olmaktan uzak kalmaktadır. Bunun için gereken, iş körlüğüne bulaşmadan zindelle kurulu anlayışların çok sağlıklı temellere oturularak, yönetimin aydınlık meşalesini taşımaktır.

İş, yapısı itibarıyla tahterevalli misali dengeler içeren şekliyle, insan hayatını derinden etkilemekte ve bakışları ve anlayışları her an değişikliklere sürükleyebilmekte... Değişikliklerle sarsılan ve sürüklenen doku, kişinin bakış açısına göre şekilleniyor ve kimi zaman tahrişler, bitişler, tükenişler yaşıyor, kimi zaman da çıkışlar, titreyişler ve yükselişler... Bütün bunlarda en önemli etken kişinin bastığı zemin oluyor.

İşe 'meşguliyet' açısından yaklaşan ve 'gününi kurtarma' cihetiyle yanlışlığa yönelen anlayış, insanı, zamanla işten kopmayla karşı karşıya bırakacaktır. İşten kopan insanın, işini kaybetme haricinde hayat yolculuğunda titreyişler de yaşamasına tanık oluyoruz. İçinde bulundukları işi, işin gereklerini, işe yönelik kendi kabiliyetlerini tanımlayamamış bir kimlikte 'kimliksiz görüntüler' belirmekle birlikte, rengini kaybetmiş

yaşamlar da bunların cabası oluyor. Bütün sorunların kaynağında 'iş okuyamamak' vardır.

Tanımlanmayan işler, bilinmeyen yetenekler, gösterilemeyen çabalar, bugün yaşanan ve içinde bulunulan sorunların kaynağı değil midir? Şimdi gelin, işin okunması sürecini şöyle detaylı bir şekilde maddelendirerek inceleyelim:

İşlerin okunması süreci:

1. İşle ilgili olmak
 2. İş hakkında yeterli bilgi ve donanıma sahip olmak
 3. İş anlamak
 4. İş yorumlamak
 5. İş geliştirmek
 6. İş körlüğüne düşmemek
 7. İş yapısını dinamikleştirmek
 8. İşte hiç eksilmeyen enerjileri yüklenmek
 9. İşin gereklerini yeterli liyakatle tamamlamak
 10. İş nitelikli kılmak için gerekli gelişimlere açık olmak
- Eğer,
1. İş tanımlayamamak
 2. İşle ilgili olmamak
 3. İş hakkında yeterli bilgi ve donanımdan yoksun olmak
 4. İş anlayamamak
 5. İş yorumlayamamak
 6. İş geliştirememek
 7. İş körlüğüyle işin nitelikli olarak yapılmasını sağlayamamak
 8. İşin gereklerini yerine getirememek gibi bir yanlış içine düşmüşse bireyler:
1. İşten soğumak
 2. İşten kopmak
 3. İşyerinden gönderilmek
 4. Kişisel güveni kaybetmek

gibi sonuçlarla karşılaşmaktan kaçamayacaklardır.

İş deyip geçmeyen, işini okuyup anlayarak uygulamalarında kontrolü elden bırakmayan ve işten kesilmeyen iş üstatlarının yolu her zaman açık görünüyör. ■



■ *Yapılan araştırmalara göre, duygularını anlayıp, tanımlayan ve yönetebilen kişiler, özel ve iş hayatlarında çok daha başarılı olmuşlardır. Bu kişiler daha sosyal, insani ilişkilerde başarılı, yaratıcı, girişken, proaktif olarak görülürler ve iş hayatında bu özellikleri sayesinde ön plana geçerler.*



DUYGUSAL Mülâkat Nedir?

Filiz ASLAN

filiz.aslan06@hotmail.com

Yapılan araştırmalara göre, duygularını anlayıp, tanımlayan ve yönetebilen kişiler, özel ve iş hayatlarında çok daha başarılı olmuşlardır. Bu kişiler daha sosyal, insani ilişkilerde başarılı, yaratıcı, girişken, proaktif olarak görülürler ve iş hayatında bu özellikleri sayesinde ön plana geçerler.

Duygusal zekâyı ölçen, tabi ki mülakatlardır. Hiç şüphesiz, hayatımıza yön veren, yaşam kalitemizi belirleyen, olmazsa olmazımız, sahip olduğumuz duygulardır. Bizi biz yapan duygularımız, iş ve özel hayatta da başarı kalitemizi etkiler.

Önceleri, eleman seçiminde sadece bilgi ve zekâyı ölçen testler yapılmaktaydı. Bu sayede yüksek zekânın, yüksek iş potansiyelini yordadığı düşünülmekteydi. Günümüzde ise sadece zekâyı ölçen IQ testlerinin yeterli olmadığı, duygusal zekâyı ölçen EQ testlerinin de seçme yerleştirmede kullanıldığı görülmektedir.

Yapılan araştırmalara göre, duygularını anlayıp, tanımlayan ve yönetebilen kişiler, özel ve iş hayatlarında çok daha başarılı olmuşlardır. Bu kişiler daha sosyal, insani ilişkilerde başarılı, yaratıcı, girişken, proaktif olarak görülürler ve iş hayatında bu özellikleri sayesinde ön plana geçerler. Kısacası, duygularını istenilen şekilde yönetebilen kişiler, fark yaratan kişiler olarak tercih edilirler.

En uygun elemanı seçerken artık IQ+EQ+KİŞİLİK testleri birlikte uygulanmaktadır. Özellikle "5 faktör kişilik boyutları" bulmaya

yönelik testler beş ana başlık altında, pek çok kişilik özelliklerini ve bunların oluşturduğu alt duyguları belirlemeye yöneliktir. Bu beş ana başlığı şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Sorumluluk
2. Uyumluluk
3. Deneyime açıklık (esneklik)
4. Dışa/İçe dönüklük
5. Duygusal dengesizlik

İşletmeler, farklı iş pozisyonları için uygulanan bu testler sayesinde o pozisyonun gerektirdiği bilgi becerinin yanı sıra, bir de en uygun kişilik özelliği ve duygulara sahip elemanı bulmaya çalışırlar. Örneğin, idari bir personelin, sorumluluk, esneklik, dışa dönüklük gibi özelliklerinin daha baskın olması istenirken, sekreter veya satış danışmanının duygusal denge, uyumluluk gibi özelliklerinin daha baskın olmasını istenir...

Unutmayalım ki, iş ve özel hayatımızdaki bilgi ve becerilerimizin yanı sıra, sahip olduğumuz kişilik özelliklerimiz ve bunun altında yatan duygularımızdır bizi farklı kılan...

Farkımızın farkında olmak değerliyle... ■

Yordamak: Bilinen veya gözlenen durumlardan yola çıkarak bilinmeyen veya gözlenmeyen durumlar hakkında tahminde bulunmak (TDK)

Proaktif Olmak : Bireyin çevreyi doğrudan değiştirmek için bir hareketi başlatma ve sürdürme eğilimidir. (http://www.baltas-baltas.com/web/makaleler/ck_5.htm)

■ *İş hayatında başarı kavramı, içinde bulunduğumuz iş dünyasında uygulanabilir, değiştirilebilir, yenilenebilir, geliştirilebilir ve anlaşılabilir bakış açılarına zemin oluşturma eksenli düşünülerek, iş hayatından kopmadan, iç kapalılıklara projektör oluşturmaya amaçlayan bir düşüncenin ürünüdür.*

Abdullah ERDOĞAN
abdullaherdogan@hotmail.com



Profesyonel Yaşamda Proaktif Model

Bu yazıyı okurken Stephen Covey'in önerdiği gibi "kendinizin dışına çıkmaya çalışın ve bilincinizi, içinde bulunduğunuz odanın tavanındaki bir köşeye yansıtın." Zihninizin ekranında kendinize tavadaki bu köşeden bakarak okuyun. (NLP seminerlerinde kullanılan üçüncü noktadan bakışı da uygulayabilirsiniz!)

Cengiz ERENİL
www.cengizelisim.com

Şu anda nasıl bir hal içindesiniz, halinize bir isim koyabiliyor musunuz? (NLP terminolojisiyle kalibrasyon yeteneğinizi uygulayın!) Neler düşünüyorsunuz? Ne tür duygular yaşıyorsunuz? Şu andaki zihinsel halinizi nasıl tanımlayabilirsiniz? Şu anda zihniniz nasıl çalışıyor? Düşünceleriniz daldan dala atlıyor mu? Aynı şekilde duygularımızı da gözlemleyebiliriz. Davranışlarımızı da gözlemleyebiliriz

Şu anda yapmakta olduğunuz bu beceri sadece insana aittir ve hayvanlarda yoktur. Bu beceriye "kendinin farkındalığı" denir. İnsanın boş bir ayna gibi bakarak, saf bir algıyla gözlemleyebilme becerisidir.

Bir olumlama ya da afirmasyon yaparak şunu kendimize hatırlatalım: Ben duygularım değilim; ben düşüncelerim değilim; ben davranışlarım değilim; ben içinde bulunduğum hal değilim. Kendimi bunlardan ayırmayı başardığımda onları açık bir şekilde gözlemlemeyi de başarırım. Onları oldukları gibi görebilmeye "açıklık" denir. Bu açıklık sayesinde çevremden (buna bedenim, duyularım, duygularım ve düşüncelerim de dâhildir) gelen uyarılara karşı vereceğim bilinçli yanıtı seçebiliriz.

Sorumluluk Almak ya da Bilinçli Olarak Yanıtını Seçme Becerisi

İngilizcedeki sorumluluk anlamına gelen "responsability" sözcüğü ikiye bölündüğünde (respons - ability), bilinçli olarak yanıtını seçme becerisi anlamına gelir. Yani sorumluluk almak ile bilinçli olarak yanıt vermek birbiriyle bağlantılıdır.

Kendimizin farkındalığı, bize kendimize bakış biçimimizi ya da kendimizle ilgili paradigmamızı da gösterir. Bunlar bizim tutumlarımızı ve davranışlarımızı etkilediği gibi diğer insanlara bakma biçimimizi de etkiler. Bu işlemler, bizim zihinsel haritamızı oluşturur. Yaşamımızda bu noktalara dikkat ettikçe, başka insanların bize olan bakış biçimlerini de anlarız. Böylece onların kendi kişisel dünyalarını ve algı filtrelerini ya da paradigmalarını da anlarız.

Mo Shapiro'ya Göre Reaktif ve Proaktif İnsanların Özellikleri

Mo Shapiro, NLP ile ilgili yazılarında Reaktif ve Proaktif insanların şu özelliklerine dikkat çeker:

"Reaktif kişiler dil olarak 'tepki sel' ve 'geçmişe dayalı' bir dil kullanırlar. Beklerler ve çözümleme işlerini iyi becerirler. Aksiyona geçmeden önce yeteri kadar bilgi edinmeye çalışırlar. Ancak kendilerinden yardım istediğinde harekete geçerler. Çok fazla çözümleme yaptıkları ve sorumluluğu başkalarının yüklenmesi-

ni bekledikleri için işleri yavaşlatırlar. Proaktif kişiler ise inisiyatif alırlar, aksiyon adamadırlar, gelecekle ilgili planlar yaparlar. Dil olarak, bunları içeren bir dil kullanırlar. Önce harekete geçer, sonra sorular sorarlar. Çözümleme ve planlama safhalarına fazla önem vermedikleri için hata yapabilirler. Karar verme ve inisiyatif alma özellikleri gelişmiştir."

Stephen Covey'in Sisteminde Proaktif Model:

Kendimizin farkındalığı, Stephen Covey'in sisteminde Proaktif Modeli oluşturan unsurlardan biridir. Diğerleri ise 'Vicdan' 'Özgür İrade' ve 'Yaratıcı Hayal Gücü'dür.

Reaksiyonlarıyla ya da tepkileriyle yaşayan insanların, kararlarında seçme özgürlükleri yoktur. Koşullara, koşullanmalara ve duygularına göre duygusal tepkileriyle davranırlar. Proaktif insanlar ise bu seçme özgürlüklerini başarıyla kullanan insanlardır.

Covey, Proaktif Modeli oluşturan bu içsel yeteneklerimizin, kişisel gelişim çalışmalarında şu alanlarda kullanıldıklarını açıklar:

Kendimizin Farkındalığı'na ya da Özbilinç (self-awareness), İyileşme Hareketinde, Psikanaliz ve Psikoterapide odaklanılır. Kendimizin dışına çıkarak kendimize bakabilme, alışkanlıklarımızı, eğilimlerimizi, tutumlarımızı, davranışlarımızı, düşüncelerimizi, duygularımızı, tepkilerimizi gözlemleyebilme yeteneğimidir.

Vicdana dinde, ahlak ve töre dünyasında odaklanılır. Anlam ve doğru ile yanlış arasındaki fark değerlendirilir. Vicdanımız geliştikçe, çağlar boyu süren bilgelikle, kalbimizdeki bilgelikle bağlantı içine gireriz. Vicdanımız, bizim içsel rehberlik sistemimizdir. İlkelerimiz ve misyonumuzla bağlantılıdır. Yaratıcı hayal gücümüzle ilgili çalışmalarımız vicdan ile dengelenmelidir. Vicdandan yoksun hayaller, Covey'in deyişiyle Hitler gibi insanlar yaratırlar. İsmail Emre de bu durum için şöyle demiştir:

"Vicdanı olmayan bir insanın öğreneceği bütün bilgiler, beşeriyet için zehir olur!"

Özgür irade, bizim gündelik yaşamda odaklandığımız irade gücümüzle ve aksiyon yapabilme kapa-

sitemizle bağlantılıdır. Kendi algı filtrelerimizin, paradigmalarımızın ya da zihinsel haritalarımızın üzerine çıkabilmemizi sağlar. Yani geçmişimizin, deneyimlerimizin, dilimizin, inançlarımızın ve değerlerimizin üzerine çıkabilmemizi sağlar. Akıntıya karşı yüzebilme becerisi gibidir. Duygulara ve koşullara bağımlı davranışlar yerine ilkelere dayalı etkinlikler yapabilmemizi sağlar. Çevre koşullarını ve genetik etkileri bile aşabilmemize yardımcı olur. Şunu her zaman ve her koşul altında anımsamalıyız: biz bir kurban değiliz. Biz geçmişimizin pasif bir ürünü değiliz. Biz, şu andaki seçimlerimizin ürünüyüz. Hangi hal içinde olursak olalım, sorumluluk alma gücümüzü yitirmemeliyiz. İrade gücümüzün kendimizin farkındalığı, vicdan ve vizyonumuzla ya da görüşümüz üzerinde oluşturduğu etkiler vardır.

Yaratıcı Hayal Gücü'ne ise Olumlu Düşünme, Psikosibernetik, İnançın Büyüsü ve NLP' de odaklanılır. Görselleştirme ve zihin gücü vurgulanır. Zihnimizde gelecekle ilgili bir hal ya da durum oluşturabilmemizi, sinerjik olarak sorun çözebilmemizi sağlar. Bu yeteneğimizi kullanarak kendimize ve başkalarına şimdikiinden daha farklı bir şekilde bakabiliriz. Kendimize bakış biçimimizi değiştirdiğimizde, yaşamımız da değişir. Bunun için dilimizi de değiştirmeliyiz, kullandığımız tekrar ettiğimiz olumsuz sözcükleri ve cümleleri değiştirmeliyiz. Bu yeteneğimizi iyi bir biçimde kullanarak, Covey'in çok önem verdiği Kişisel Misyon Bildirimimizi de yazabiliriz. Amacımızı belirleyebiliriz. Bir toplantının planını çok başarılı bir şekilde yapabiliriz. Yazdığımız kişisel misyon bildirimimizi görselleştirebiliriz. Aile yaşamımızda ve profesyonel ilişkilerimizde karşılaştığımız sorunları, aşınca güçleneceğimiz fırsatlar olarak görebiliriz.

Uyarı ile Yanıt arasındaki Boşluk ya da Alan

Uyarı ile yanıt arasındaki boşluğu yakaladığımızda, bu boşluk ya da aralık sayesinde seçme gücümüzü kullanarak yanıtımızı belirleriz. Bu çaba bizi geliştirir ve özgürleştirir. Tüm yaşam paradigmamızı etkiler. Kendimize ait bu alanı, boşluğu ya da aralığı keşfetme becerisini gösterdi-

ğimizde, olaylar karşısındaki yanıtlarımızı bilinçli olarak seçebiliriz. Meditasyon uygulamaları da bu alanın geliştirilmesi için kullanılmaktadır. Duygusal tepki yerine değerlerimizle yanıt verebiliriz.

Güçlü bir Kişisel Vizyon ve Özsaygı

Kendimize yarattığımız bu alanda "kendimizin farkındalığı", "vicdan", "özgür irade" ve "yaratıcı hayal gücü" vardır. Bunları geliştirerek en son insani özgürlüğümüze kavuşabiliriz. Etkinliği yüksek bir kişi oluruz. Kişisel görüşümüz gelişir. Ekonomik ve sosyal gereksinimlerimize aşırı odaklanmak yerine, bunları zihinsel ve ruhsal gereksinimlerimizi doyurarak dengeleyip güçlü bir kişisel vizyon oluşturabiliriz. Bu bizim öz saygımızı da geliştirecektir.

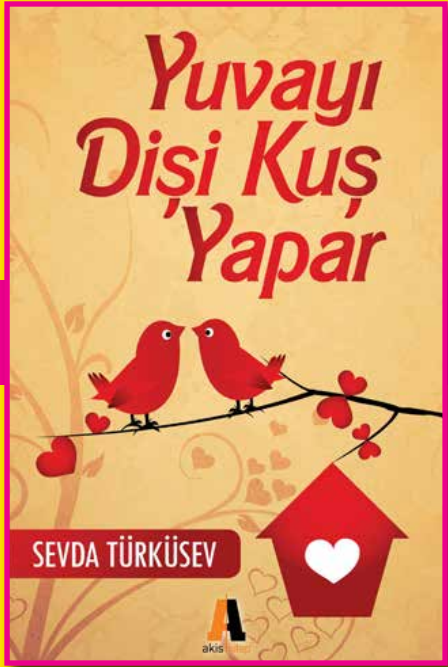
Gandhi'nin dediği gibi:

"Eğer siz ellerinizle teslim etmezseniz, öz saygınızı sizden kimse almaz!" ■





SEVDA TÜRKÜSEV



Tüm
Kitapçılarda

Kitap Life.com

akış kitap

Her kitabın bir ufuk açtığı kanısındayım. Ey bu kitabı elinde tutan SİZ! Muhafazakâr yazar olarak bildiğim ve tanıdığım Sevdâ Türküsev'in yeni kitabı "Yuvayı Dişi Kuş Yapar" da çoğumuz için önemli olan "aile" kavramını unutulmuşlarıyla bize yeniden hatırlatıyor. Okudukça; Amerika'yı belki yeniden keşfetmiyorsunuz, ama okudukça ailemizin, ailenizin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha zihninizde tazeliyorsunuz. Son sayfanın son cümlelerinde, yazarın altına kalın çizgi çekip cesurca yazdığı gibi; "Seni Seviyorum" demekten korkmayalım...

Fatih PORTAKAL
Haberci - Tv Programcısı

Sevdâ Türküsev hanımefendinin, toplumun nabzını en iyi şekilde tutarak yapmış olduğu gözlemlerle toplumun sosyolojik sorunlarını ortaya koyması bunları kitaplarına taşımasını memnuniyetle karşılıyorum. Özellikle kadınlarımızın toplum ve aile düzeni içindeki yeri gücü ve önemini vurgulayarak bu konularda vermiş olduğu mücadeleyi de ayrıca takdir ediyorum. Bu kitabında yazılı görsel basında toplumun en önemli temel taşı olan "aile ve toplum" kavramını çok güzel bir şekilde tespit ederek ilişkiler üzerinde yapıcı vurgulamalar da bulunması ayrıca takdire şayandır. Başarılarının devamını diliyorum daha nice güzel kitaplara diyorum...

Yard. Doç. Dr. Selahattin KARDEŞ
Haliç Üniversitesi Sosyoloji Davranış Bilimleri ve İletişim Bölümü

"Siyah rugan ayakkabılı küçük kız"ı zorlu mücadelesine rağmen bağrında yaşatmasını bilen, bu yeni kitabı ile de "iyi"nin yolunda gayretlerini başarıyla sürdüren Sevdâ Hanım kardeşimi tebrik ve Allah'dan yardım niyaz ediyorum.

Prof. Dr. Hüseyin HATEMİ

Sevgili Sevdâ Türküsev'i toplumsal değerler doğrultusunda yazmış olduğu bu kitabı ve diğer tüm kitapları için tebrik ediyorum. Okurken zevk aldığımız, kendinizden parçalar bulduğunuz süreleyici ve akıcı üslubuyla hayata dair her şeyi bulabilirsiniz. Aileden birisi gibi hissedebileceğiniz bir yazar...

Arzu Yalnız ZOGUN
Diş Hekimi

Değer eğitiminin canlı bir önemli örneği olan bu kitap aileye yönelik bir kılavuz niteliğinde. Yazarın kutlar, üretkenliğinin devamını dilerim...

Yard. Doç. Dr. Halim ULAS
Atatürk Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Öğretim Üyesi



■ Doğru belirlenip uygulandığında büyük başarılarla sonuçlanan stratejinin, iş hayatında da kullanılması kaçınılmaz bir sonuç olmuştur. İşletmelerin yegâne amacının, rekabet ortamında ayakta kalmayı sağlamak olduğunu düşünürsek, aslında savaşmaktan pek farkı olmadığını da görürüz.



Stratejik Liderlik

Filiz ASLAN
filiz.aslan06@hotmail.com

Doğru belirlenip uygulandığında büyük başarılarla sonuçlanan stratejinin, iş hayatında da kullanılması kaçınılmaz bir sonuç olmuştur. İşletmelerin yegâne amacının, rekabet ortamında ayakta kalmayı sağlamak olduğunu düşünürsek, aslında savaşmaktan pek farkı olmadığını da görürüz. Stratejik davranışların iş hayatına girmesi ile birlikte, stratejiyi oluşturacak liderlik kavramı da konuşulmaya başlanmıştır.

Stratejik liderlikten bahsedebilmemiz için, öncelikle stratejinin ne anlama geldiğine bir göz atmamız gerekir.

Strateji, en genel tabiri ile belirlenen hedeflere ulaşmak için tutulan yol şeklinde tanımlanabilir. Bir diğer anlamda ise orduların, savaş esnasında savaşın, zaferle sonuçlandırılması için önceden belirlenen hareketleri, operasyonları ve savaş yönetme sanatıdır.

Kelimenin temeline bakarsak, Yunanca "stratos" (ordu) ve "ago" (yön vermek) kelimelerinin birleşmesinden gelir. Bazı kaynaklara göre de Latince "stratum" (yol, çizgi) kelimesinden geldiğini görürüz.

O halde stratejinin bir savaş sanatı olduğunu söylemek yanlış olmaz. Nitekim tarihte de pek çok zaferle sonuçlanmış savaşın, liderleri tarafından doğru bir strateji ile belirlenip hareket edilerek kazanıldığı görülmüştür.

Doğru belirlenip uygulandığında büyük başarılarla sonuçlanan stratejinin, iş hayatında da kullanılması kaçınılmaz bir sonuç olmuştur.

İşletmelerin yegâne amacının, rekabet ortamında ayakta kalmayı sağlamak olduğunu düşünürsek, aslında savaşmaktan pek farkı olmadığını da görürüz. Stratejik davranışların iş hayatına girmesi ile birlikte, stratejiyi oluşturacak liderlik kavramı da konuşulmaya başlanmıştır. Özellikle "stratejik lider" kavramı oluşmuştur. Buna göre stratejik lider, işletmenin değişim zamanlarını öngören, belirleyen ve yöneten kişidir. Tanımdan yola çıkarak stratejik liderin başlıca görevlerini, işletmenin içinde bulunduğu duruma göre iç ve dış çevreyi doğru analiz ederek en uygun stratejileri cesurca oluşturmak, doğru zamanda bunları uygulamak, değerlendirmek ve içinde bulunulan ortama uygun liderlik davranışında bulunmak şeklinde sıralayabiliriz.

Stratejik Liderliğin Özellikleri:

- Vizyon oluşturabilme
- Belirsizliklere karşı hazırlıklı olma, baş edebilme
- Durum analizi yapma
- Cesur kararlar alabilme
- Esnek olabilme
- Öngörüye sahip olabilme
- Değişen şartlara cevap verebilme
- Karar alma, uygulatma
- Değişime geçişi kolay sağlayabilme, buna uygun kurum kültürü benimsetme, takım ruhu oluşturma

Bu özelliklerle stratejik liderlik tam anlamıyla uygulandığında, sonuç skalasındaki göstere "zafer" olacaktır.

En güzel zaferler bizlerin olsun. ■

Tarihe İz Bırakmış Kişilerin Mektupları

Her ne kadar günümüzde yazdıklarımızı, e-posta ya da kısa mesaj yoluyla insanlara göndersek de hayatında hiç mektup yazmayan yoktur gibi... En azından bir aşk mektubu yazmışsınızdır, hadi itiraf edin...

Yaşadığı sürece dünyaya hiçbir şekilde sesini duyurmamış olanlar kadar, yıllar, hatta yüzyıllar öncesinden bile günümüze kadar sesini duyurmuş, tarihe iz bırakmış insanlar da bizim gibi mektuplar yazmışlar, duygu ve düşüncelerini karşı tarafta yazılı olarak ifade etmişler. Şimdi biz, bunlardan birkaç tanesini birlikte okuyalım isterseniz ve görelim, akıl ve yüreklerindeki satırlara nasıl aktarmışlar.

Goethe'nin Lavater'e Mektubu:

Goethe, döneminin birçok önemli şahsiyetiyle görüşmüştür. Her kum tanecığının, her yaprağın sonsuzu içinde barındırdığına, bedenle ruh arasında ince uyumlar olduğuna inanan İlahiyatçı Johann Kaspar Lavater de Goethe'nin gördüğü, haberleştiği kişilerdendi.

Goethe, 9 Ağustos 1782'de We-

imar'dan, Lavater'e hitaben yazdığı mektupta şöyle demektedir:

"Fikirlerinin bağdaşmasıyla beni kavramış, yakınına çekmiş olan, sevdiğin ve inandığın Lavater'i artık göremiyorum; ancak, ateşten kılıcını çizdiği sert çizgileri görüyorum karşında ve o anda içime bir tiksinti geliyor... Çok insani bir duygu; karanlık ama insani... Sen Evangelium'u olduğu gibi, en kutsal bir gerçek olarak kabul ediyorsun, bense, hani göklerden bir ses bangır bangır bağırda da suyun yaktığı, ateşin söndürdüğü, bir kadının bir erkekle birleşmeden çocuk doğurduğu ve bir ölünün yeniden dirildiği söylense bile, bunlara yine de inanmam... Dahası var: Ben, bütün bunları doğa içinde kendini ortaya koyan ulu Tanrı'ya karşı küfür sayarım.

Sen Evangelium'u, yazılmış eserlerin en güzeli diye alıyorsun, bense Allah'ın, övüp de yarattığı değerli insanların kaleminden çıkmış binlerce sayfanın da en az onun kadar güzel ve insanlığa faydalı ve gerekli olduğuna inanmışım. Aziz kardeşim, o halde ben de ortaya çıkıp, kendi inancına göre Tanrı'nın kurduğu

aristokrasi yararına senin "İsa'nın Tek Ülkesi" için yazdıkların kadar çaba ve inatla konuşabilirim, öyle değil mi? O zaman senin Pilatus'da konu yaptığın ve "hiç eleştirilmeden inanacaksın" diye ortaya koyduğun şeylerin çoğunun tam tersini söyleyemez miyim?

Hoşgörüden böylesine yoksunluk! Sert sözlerimi bağışla, bunlar yeniden aramızı açmasın ama şunu eklemekten edemeyeceğim: Bu koyu sofuluk senin karakterinde yoktu, hayır... Ama kitabın baştan sona onunla dolu...

Halktan kendini ayırt etmeyen, yazarlara yakın olan Lavater, sonsuz bir hoşgörü ile çevresine bakan, hiç kimseyi incitmeyen bir insan! Sonra aynı kişi, tüm insanları değil, ancak bir grubu içine alan bir dinin öğretmeni, o dinin canla başla çalışan hizmetçisi oluyor! Zaten bunu sen de saklamıyor, ağzınla söylüyorsun... Burada söz konusu, sanki sizden başkası yeryüzünde yokmuş ya da yok sayılacak bir hiçmiş gibi, her şeyi tek elinize almanız değil; hayır, sizden olmayanları kapı dışarı bırakmanız... Tanrı'nın sofrasında yere dökülen ekmek kırıntılarıyla beslenen köpek yavrularının arasına itivermeniz. O köpek yavruları ki, hayat ağacının yere dökülen yaprakları, sonsuzluğa akan nehirlerin bulanık suları onların şifası ve besinidir.

Bana darılma sakın; bunları sana gocunmadan söylüyorum. İşte senin Pilatus'un baştan sona böylesine telkelci; zaten sen de onu bu niyetle kalem almışsın. Ne ahret soruları yok ki onun içinde: "Buna kimin gücü yeter ki?", "Kim bu işe kalkışabilir ki?" gibi... Kitabı okurken kaç kez "Benim gücüm..." ya da "Ben..." diye onları cevaplamak geldi içimden... Sana, kitabın üzerine uzun, ayrıntılı ve iyi şeyler yazmak isterdim, inan bana; hatta kimi şeyler de yazdım ama sana yollamak elimden gelmedi. Birbirimizi anlamamız o kadar güç ki...

Sırası gelmişken "Intoleranz"dan anladığımı açıklayarak, sözcüğün sertliğini bir yumuşatmak istiyorum. Fikirler birbirinden bu derece farklı olunca, onların birbiriyle çarpışmamasının imkânı yoktur... Kim bilir, şayet ben kendi dilimin öğretmeni ol-

saydım, o zaman da sen, bugün benim sana söylediklerimi söyler, hoşgörüden uzak olduğumu ileri sürerek beni suçlardın.

Sesini bana güzel sözcüklerle duyur, bu yabancı havayı aramızdan uzaklaştır. Yabancılık havası evrenin dört bucağından esmekte, dostluğun ve sevginin havası yalnız bir yönden..."

Halid bin Velid'in Hz. Peygamber'e Mektubu:

Hiz. Muhammed (S.A.V), Halid bin Velid'i 632 yılında İslam'a davet için Haris bin Ka'b oğulları heyetine gönderdi. O da insanları tatlılıkla İslam'a davet etti ve onlar da bu yüce daveti kabul ettiler. Halid bin Velid, Haris bin Ka'b oğullarının İslam'a kabul etmeleri üzerine, Hz. Peygamber'e şu mektubu gönderdi:

"Bismillahirrahmanirrahim..."

Allahü Teâlâ'nın Resulü, Peygamberimiz Muhammed Aleyhisselamı, Halid bin Velid tarafından:

Esselâmü Aleyke Ya Resulallah. Kendisinden başka ilâh olmayan Allahü Teâlâ'ya hamd ederim. Ya Resûlallah, beni Haris bin Kab Kabilesi'ne gönderdiniz. Onlarla üç gün muharebe etmememi ve İslam'a davet etmemi, Müslüman olurlarsa aralarında kalmamı ve İslam'ın esaslarını, Allahü Teâlâ'nın kitabını ve Resulü'nün sünnetini öğretmemi emir buyurmuşunuz. Ben de emri şerifleriniz üzere hareket ederek, Haris bin Ka'b oğullarına üç gün nasihat edip, İslam'ı tebliğ ettim.

Süvarilerim: "Ey Beni Harisler! Selâmete ermek isterseniz, Müslüman olunuz!" diye onları İslam'a davet ettiler. Onlar da bu daveti tereddütsüz kabul ettiler. Bunun üzerine onlara, Allahü Teâlâ'nın emirlerini ve Resul Aleyhisselam'ın sünneti şeriflerini öğrettim.

Ya Resulallah! Bundan sonra, nasıl hareket etmem gerektiği hakkında ikinci bir emri şerifiniz gelinceye kadar burada bekleyeceğim.

Esselâmü aleyke Yâ Resulallah."

I. Fransuva'nın Kanuni'ye Mektubu:

Pavia Savaşında Alman İmparatoru Şarlken'e esir düşen ve Madrid Kalesi'ne hapsedilen I. Fransuva



Goethe



Lavater



Halid bin Velid



I. Fransuva



Kanuni Sultan Süleyman



Churchill

kurtuluşu, muhteşem Türk Hükümdarına müracaatta bulmuş ve ona şu satırları yazmıştı: Kendisinin kurtuluş çaresini açıklamak için, Kanuni Sultan Süleyman'a şu mektubu yazmıştı:

“Birçok memleket ve beldenin hâkimi, padişahı, bütün zulme uğramışların koruyucusu olan büyük Sultan ve Ulu Hakan Hazretlerine arzım şudur ki:

Macaristan Kralı Ferdinand üzerine hücum ettiğinizde, biz dahi yardım ve desteğinizle hapisten kurtulup, İspanya Kralı Şariken üzerine hücum ederek öcümüzü alırsız. Siz ki, şanı yüce olan Şahlar Şahı’sınız. Onun hakkından gelmeye lütf buyrulur ise, bundan böyle iyilikbilir köleleri olacağımızdan şüphe buyrulmaya...”

Hz. Ebubekir’in Halid bin Velid’e Mektubu:

Halid bin Velid, 634 yılında Irak’ta Fırat Nehri yakınında yapılan Firâz Savaşı’nda Bizans ve İran Kuvvetlerini yenilgiye uğrattıktan on gün sonra Hîre’ye döndü. Yerine vekil olarak Asım bin Amr ve Şecere bin Aziz’i bırakarak, kimseye haber vermeden Mekke’ye giderek hac görevini yaptı. Sonra gizlice Hîre’ye döndü.

Bir başkomutanın ordusunu bırakıp gitmesini hoş karşılamayanlar, Hz. Ebubekir’e durumu aktardılar. Durumu öğrenen Hz. Ebubekir, onu cezalandırarak Şam’a sürgün etti. Hz. Ebubekir, Halid Bin Velid’e yazdığı mektupta şöyle diyordu:

“Durmadan yola çık! Yapmış olduğun şeyi bir daha yapmaktan da sakın! Senin orduyu bırakıp gitmen, Allah’ın bir lütfu olarak Müslümanlara zarar vermedi. Aksi de olabilirdi. Bugüne kadar kazanmış olduğun şerefler mübarek olsun. Bunları tamamlarsan, Allah da karşılığını tamamlar. Kalbinde kendini beğenme ve gurur hisleri belirmesin! Yoksa zarara uğrar ve küçük düşersin. Yaptıklarınızı ileri sürerek minnet dilemekten sakın! Çünkü insanı mükâfatlandırmak Allah’a mahsustur.”

Stalin’den Winston Churchill’e Mektup:

II. Dünya Savaşı’nda Stalin ile Churchill arasındaki mektuplaşmalar savaşın kaderini belirlemiştir. Churchill’in 1943 yılı başında Adana’da Türk liderleriyle yaptığı görüşmeye ilişkin olarak Stalin’e bilgi vermek üzere gönderdiği bir mektuba Stalin, şu cevabı mektupla karşılık vermiştir:

“Türkiye konusundaki 2 ve 3 Şubat tarihli mesajlarınızı aldım. Adana’da Türk liderleriyle yaptığınız konuşmalar hakkındaki verdiğiniz bilgilere teşekkür ederim. Türklerin, Sovyetler Birliği’nden gelecek herhangi bir dostça davranışa cevap vermeye hazır olabilecekleri yolundaki açıklamamıza affen bizim Türkiye ile ilişkili olarak, gerek Sovyet-Alman Savaşı’nın patlak vermesinden birkaç ay önce, gerekse savaş başladıktan sonra dostça niteliği İngiliz Hükümeti’nce de bilinen birçok açıklama yaptığımızı belirtmenin uygun olacağını düşünüyorum.

Türkler, Almanları kızdırmaktan korkarak buna bir karşılık veremediler. Önerdiğiniz bu davranışa da aynı biçimde karşılık verecekleri varsayılabilir.

Türkiye’nin uluslararası konumu oldukça nazik kalmaktadır. Bir yandan, Sovyetler Birliği’ne dostluk ve tarafsızlık antlaşması ve İngiltere’ye karşılıklı yardım ve saldırıya karşı koyma antlaşması ile bağlıdır; öte yandan, Almanya’nın Sovyetlere saldırısından üç gün önce imzalanan dostluk anlaşması ile Almanya’ya bağlıdır. Şimdiki şartlarda, Türkiye’nin Sovyetler Birliği ve İngiltere’ye olan yükümlülüklerini yerine getirmesi ile Almanya’ya olan yükümlülüklerini yerine getirmeyi nasıl bağdaştırmayı düşündüğünü bilemiyorum. Buna rağmen, Türkler Sovyetler Birliği ile daha yakın ve dostça ilişkiler istiyorlarsa bırakın öyle söylesinler. Böylesi bir durumda Sovyetler Birliği onları yarı yolda karşılayacaktır.

2. İngiliz-Türk toplantısı hakkında bana bilgi verdiğinizizi söylemenize kesinlikle itirazım yok, ancak aldığım bilginin tam olduğunu söyleyemem.”

Gazali’nin, Selçuklu Sultanı Sencer’e Yazdığı Mektup:

Selçuklu Sultanı Sencer, dinine bağlı bir kişiydi. Kendisi de ilimle meşgul olan Sencer, ilme ve âlimlere büyük değer vermiştir. Devrim meşhur âlimi İmam-ı Gazali’yi çekemeyenler, “İmam-ı Âzam Hazretleri’nin aleyhinde bulunuyor” diye iftira ederek, Sultan Sencer’e şikâyet etmişlerdi. Bunun üzerine Sultan Sencer, İmam-ı Gazali’yi yanına çağırıp, görüşmek istediğini bildirdi.

İmam-ı Gazali, mazeret beyan ederek Sultan Sencer’in davetine uymadı. Gazali, Sultan Sencer’e mazeretini bildirmek ve nasihat etmek üzere şu mektubu yazmıştır:

“Allahü Teâlâ, İslam beldesinde muvaffak eylesin, nasıbdâr kalsın. Ahirette ona, yanında yeryüzü padişahlığının hiç kalacağı mülk-i azim ve ahiret sultanlığı ihsan etsin. Dünya padişahlığı, nihayet bütün dünyaya hâkim olmaktan ibarettir. İnsanın ömrü ise, en çok yüz sene kadardır.

Cenab-ı Hakk’ın, ahirette bir insana ihsan edeceği şeylerin yanında, bütün yeryüzü, bir kerpiç gibi kalır. Yeryüzünün bütün beldeleri, vilayetleri, o kerpicin tozu toprağı gibidir. Kerpicin tozu-toprağının ne kıymeti olur? Ebedi sultanlık ve saadet yanında, yüz senelik ömrün ne kıymeti vardır ki, insan onunla sevinip, mağrur olsun? Yükseklikleri ara, Allahü Teâlâ’nın vereceği padişahlıktan başkasına aldanma!

Bu ebedi padişahlığa kavuşmak, herkes için güç bir şey ise de, senin için kolaydır. Çünkü Resulullah Efendimiz, “Bir gün adalet ile hükmetmek, altmış senelik ibadetten efaldır” buyurdu. Mademki Allahü Teâlâ sana, başkalarının altmış senede kazanacağı şeyi bir günde kazanma sebebinin ihsan etmiştir, bundan daha çok muvaffakiyete fırsat olamaz! Zamanımızda ise, iş o hale gelmiştir ki, değil bir gün, bir saat adaletle iş yapmak, altmış yıl ibadetten efdal olacak dereceye varmıştır.

Dünyanın kıymetsizliği, açık ve ortadadır. Büyüklük buyurdular ki: “Dünya kırılmaz altın bir testi, ahiret de kırılan toprak bir testi olsa, akıllı kimse, geçici olan ve yok olacak olan altın testiyi bırakır, ebedi olan top-

rak testiyi alır. Kaldı ki dünya, geçici ve kırılacak toprak bir testi gibidir. Ahiret ise hiç kırılmayan, ebediyen baki kalacak olan altın testi gibidir. Öyleyse, buna rağmen dünyaya sarılan kimseye nasıl akıllı denilebilir? Bu misali iyi düşünün ve daima göz önünde tutun!

Beni yanıma davet etmiş bulunuyorsunuz. Benim ahdim var. Bundan sonra hiçbir sultanın yanına gitmeyeceğim ve hiçbir sultandan en ufak bir şey kabul etmeyeceğim. Münazarayı terk edeceğim. Bu ahdimde durdum. Bu bakımdan, sultanlar beni bu hususta mazur gördüler.

Sizin için hayır dualarda bulun-
dum. Eğer her şeye rağmen gelmem için bir fermanınız olursa, emre itaatın lazım olduğunu bildiğim için, ahdimi bozarak, fermanınızı kabul etme yolunu seçerim. Allahü Teâlâ, dilinize ve gönlünüze öyle şeyler getsirsin ki, bununla yarın ahirette utanmaktan muhafaza etsin... Ves-selam.”

Louis Pasteur’ün, Üniversite Rektörüne Yazdığı Mektup:

Fransız bilim adamı Louis Pasteur, 1822’de dünyaya geldi. 28 Eylül 1895 yılında öldü. Bakterioloji bilimini başlattı. 1863’de pastörizasyon buldu. Daha sonra şarbon ve kuduz aşılarını buldu.

Pasteur, kararlı ve açık sözlü bir kişilikti. Strasbourg Üniversitesi’ne yardımcı profesör olarak dönen Pasteur, üniversiteye gelişinin daha ilk haftasında rektörün kızına aşık oldu ve Rektör’e kızıyla evlenmek istediğini bildirmek üzere şu satırları kaleme aldı:

“Saklamama gerek yok, tümüyle yoksul bir kimseyim. Tek varlığım sağlığım, yürekliğim ve üniversitedeki işimdir... Geleceğim, şimdiki eğilimim değişmezse, kimyasal araştırmalara adanmış olacaktır. Çalışmalarımdan belediğim sonucu alırsam, ilerde Paris’e yerleşmeyi düşünüyorum.

İsteğimi olumlu bulursanız, resmi evlenme önerisi için babam hemen Strasbourg’a gelecektir.”

İsteği olumlu karşılanan Pasteur, 1849 yılında Marie Laurent’le hayatını birleştirir. Marie Laurent, ilmi

çalışmalarında Pasteur’e yardımcı olur ve onun başarısında büyük rol oynar. ■

- 1) Mektuplar, Derleyen: İnci Asena, Birinci Basım, Adam Yayınları, İstanbul 1994. S.37-39
- 2) Resimli-Haritalı Mufasssal Osmanlı Tarihi, C. 2, Şehir Matbaası, İstanbul 1958. s. 820; Padişahlar Ansiklopedisi, 2. Cilt, Tercüman Gençlik Yayınları, İstanbul, s. 429
- 3) Tercüman Türk ve İslâm Ansiklopedisi, 1. Cilt, s. 246
- 4) Dünya Savaşları Ansiklopedisi, 8. Cilt, 2. Baskı, İstanbul 1983. s. 959
- 5) http://tr.wikipedia.org/wiki/%C4%B0mam%C4%B1_Gazali; <http://www.dinibilgiler.org/birbilenesoralim/idarrecileretavsiyeler/07-padisahanasihat.htm>
- 6) Cemal Yıldırım, Bilimin Öncüleri, 13. Basım, TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları 9, İstanbul 1999. s. 156



Stalin



Pasteur



Hiciv Gücüyle Yaşadığı Dönemi Yerinden Oynatan Düşünür: VOLTAİRE

Sıradışı, dik başlı, olaylara eleştirel bakan, doğru bildiğini her yerde söyleyen ve tartışmadan kaçmayan, aksine tartışma ortamı oluşturmayı seven bir yapıya sahiptir.

Selçuk ALKAN
selcukalk@hotmail.com

Sıradışı, dik başlı, olaylara eleştirel bakan ve doğru bildiğini her yerde söyleyen ve tartışmadan kaçmayan, aksine tartışma ortamı oluşturmayı seven bir yapıya sahiptir. "Benim işim, düşündüğümü dile getirmektir" diyen Voltaire, belki de bu yüzden, 1717 yılında ülkeyi yöneten Orléans dükünü hicveden bir yazı yazdığı için tutuklandı ve on bir ay Bastille Hapishanesi'nde yattı. Ama o doğru bildiğinden hiçbir zaman şaşmadı.

Fransız İhtilali'ne ışık tutan ünlü düşünür Voltaire'nin asıl adı François-Marie Arouet'dir. Avrupa kaynakları onu özgürlüğün ve Aydınlanma Çağı'nın seçkin bir temsilcisi olarak kabul eder. Din ve ifade özgürlüklerinin yanı sıra, insan hakları konusundaki düşünceleri ve felsefi yazınları ile sesini duyuran Voltaire, eserlerinde kilise dogmaları ve döneminin Fransız müesseselerini yoğun olarak hicvetmiştir. Şiir, oyun, destan, öykü, roman ve eleştiri türünde çok sayıda eser üreten Voltaire, tüm bunların yanında felsefe ve tarihe ilişkin incelemeler yazdı; bundan başka, yaklaşık on dört bin mektup kaleme aldı.

1694 yılında Paris'te doğan Vol-

taire, Cizvit papazlarının yönettiği bir koleji bitirdikten sonra, hukuk öğrenimi gördü. Sıradışı, dik başlı, olaylara eleştirel bakan ve doğru bildiğini her yerde söyleyen ve tartışmadan kaçmayan, aksine tartışma ortamı oluşturmayı seven bir yapıya sahiptir. "Benim işim, düşündüğümü dile getirmektir" diyen Voltaire, belki de bu yüzden, 1717 yılında ülkeyi yöneten Orléans dükünü hicveden bir yazı yazdığı için tutuklandı ve on bir ay Bastille Hapishanesi'nde yattı. Ama o doğru bildiğinden şaşmıyordu. Hapishaneden çıktıktan sonra Oedipe ve Henriade adlı trajedilerini yazarak büyük bir başarı gösterdi ve ünü arttı. Bu dönemde François-Marie Arouet yerine Voltaire ismini kullanmaya başladı. Ardından Rohan düküyle kavga ettiğinden tekrar hapis edildi ve yine Bastille'de beş ay mahpus kaldı. Serbest kaldıktan sonra da İngiltere'ye sürüldü.

Üç yıl kadar İngiltere'de kalan Voltaire, burada Locke ve Hume gibi ünlü filozoflarla tanıştı. Newton fiziği ve Locke'un rasyonalist-ampirik dünya yorumlarının İngiliz aydınlanmasındaki rolünden etkilendi. Edebiyat akımlarıyla, bilimsel gelişmelerle ilgilendi.

İngiltere'nin daha özgür, bilimde de çok ileri olduğunu düşünerek 1729 yılında Fransa'ya döndüğünde, oradaki gözlemlerini yansıtan "Lettres Philosophiques" (Felsefi Mektupları, 1734) adlı ünlü incelemesini yayımladı. Tabi böylece ortalık yine karışmış oldu.

Yayınladığı felsefe sözlüğünde Fransız siyasal rejimini, siyasi ve dini otoriteleri şiddetli bir şekilde eleştirmesi bardağı tekrar taşırdı ve hakkında tutuklama kararı çıktı. Bunun üzerine Voltaire, arkadaşları olan Chatelet markizinin şatosuna sığındı. Edebiyat ve tarih çalışmalarına orada devam etti. On yıl kadar bir süre burada kaldı. Markizin ölümünden sonra hayranı olduğu ve yazdığı Prusya Velihi II. Friedrich onu ülkesine davet etti. Bir süre burada kaldıktan sonra ülkesinde tekrar yıldızı parlayan Voltaire, dostlarının da yardımıyla tekrar Fransa'ya dönerek Versailles'da tarih yazmanlığına getirildi.

Voltaire, oryantalist düşünce akımının etkisi altındaydı. Türkler ve İslamiyet hakkındaki olumsuz görüşleri nedeniyle başta Osmanlı Payitahtı'ndan olmak üzere, çeşitli çevrelerce kınanmıştır. Bununla da kalmayıp yazdığı "Fanatizme Ou Mahomet Le Propheste" isimli trajedisıyla devrin Osmanlı Padişahı Sultan Abdulhamit Han tarafından, "İslâma ve peygamberine hakaret" içeren bu oyunun durdurulması için Fransa Kralı'nın uyarılmasına neden oldu. Bunun üzerine oyun yasaklandı. Ünlü şair ve düşünür Goethe bile bu oyunu tercüme ederken vicdan azabı çekmiş ve "Bu eseri çevirmek beni utandırıyor." demiştir.

Voltaire, bundan sonraki çalışmalarında Hristiyanları da kızdırdı. Yazdıklarıyla Protestanlarla ve Rousseau ile arası açıldı. Hazırladığı ansiklopedide Cenevre ile ilgili maddeden dolayı buradaki düşünürleri de kızdırınca Cenevre'de daha fazla kalamayarak, biri İsviçre'de, diğeri de Fransa'da iki malikâne satın alarak takip edilmekten kurtulmaya çalıştı.

1778 yılında Irene adlı oyunun provaları için tekrar Paris'e davet edildi. 30 Mart 1778 günü Fransız Akademisi'ne ve Comédie Française'e kabul edildi. Eserleri Fransa'da halkın coşkusuyla karşılanıyor ve ihtilal için geriye doğru sayılıyordu sanki. 1778 yılında, devrimin gerçekleşmesini göremeden öldü. Ölümünden bir süre önce Mason olduğu söylenen Voltaire'nin 1789 Fransız İhtilali'nin düşünsel yapısını oluşturduğu da kuşku götürmez bir gerçek olarak kabul edildi.

Voltaire, yazılarında çatışma, eleştiri, yergi ve hicivler yapmaktan kaçınmayan gözüpek bir düşünüdür. Her şeyden önce de kendine özgü bir özgürlük savaşçısıdır. İnsanın, yaşamını özgür eylemleriyle geliştirdiğine inanır. Voltaire, tarih çalışmalarıyla çağdaş tarihçilerin öncüsü olarak değerlendirilir.

Voltaire'in 50-60 kadar oyun yazdığı söylenir. Bunlardan bazıları:

- Ecossaise
- Eriphile
- Mahomet
- Mérope
- Nanine
- Zaide

Edebi eserlerinden bazıları ise şunlardır :

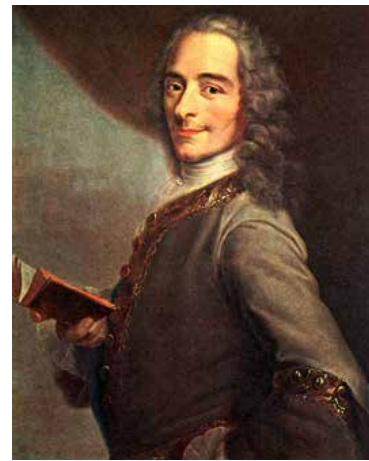
- Oedipe (1718)
- Zaire (1732)
- Lettres philosophiques sur les Anglais (1733)
- Le Mondain (1736)
- Sept Discours en Vers sur l'Homme (1738)
- Zadig (1747)
- Micromegas (1752)
- Candide (1759)
- Dictionnaire philosophique (1764)
- Épître à l'Auteur du Livre des Trois Imposteurs (1770)

Voltaire'den bazı sözler:

- Hoşgörü insanlığın bir parçasıdır. Hepimizin hataları ve eksikleri var; gelin karşılıklı olarak birbirimizin hata ve eksiklerini

başlayalım. Çünkü hoşgörü doğanın ilk yasasıdır.

- Her şeyden önce insan olunmalı; ondan sonra doktor...
- Öfkeni aklınla yenemiyorsan, kendini insandan sayma.
- Hırs, bir sandalın yelkenini şişiren rüzgâra benzer; fazlası gemiyi batırır, azı da gemiyi olduğu yerde tutar.
- Kötü insanlar, iyi insanları sına-maya yarar.
- İnsan zekâ karşısında eğilir ama şefkat karşısında diz çöker.
- Delilik, hatalı algılayıp, onlardan doğru sonuçlar çıkarmaktır.
- İnsanlar eşittir. Doğum değil, erdemdir farkı oluşturan...
- Gerçek, olgunlaşana kadar koparılmaması gereken bir meyvedir.
- Fikrinizden nefret ediyorum ama onu ifade etmenizi ölümüne savunurum.
- Şüphe rahatsız edici, katiyet gülünçtür.
- Eski kitapları saklarım; yeni olaylardan bana bir şeyler öğretiler diye...
- Asla yaşamayız, daima yaşamayı bekleriz.
- Yabani milletler dışında her ülke kitaplar tarafından yönetilir.
- Bir çoğu yanlış düşünür, bazıları hiç düşünmez, gerisi düşünenleri kötüler. ■





Olayları Lehimize Çevirecek Tılsımlı Sözler Sihirli Düşünceler

Konuşurken kullandığınız olumsuz kelimelerin, hayatınız üzerindeki negatif etkilerinin farkında mısınız? Peki, söylediklerinizin, hatta düşündüklerinizin sizi nasıl kısıtlayabileceği veya sınırlarınızı ne kadar daraltabileceği konusunda bir fikriniz var mı?

Patricia MURADİ
patricia_muradi@yahoo.com

Konuşurken kullandığınız olumsuz kelimelerin, hayatınız üzerindeki negatif etkilerinin farkında mısınız? Peki, söylediklerinizin, hatta düşündüklerinizin sizi nasıl kısıtlayabileceği veya sınırlarınızı ne kadar daraltabileceği konusunda bir fikriniz var mı? Konuştuğunuz veya düşündüğünüz şeylerin başınıza geldiği, “Keşke söylemeseydim, bunları aklıma bile getirmeseydim, hiç düşünmeseydim!” dediginiz oldu mu?

Mademki söylediklerimizin, hatta aklımızdan geçenlerin hayatımızda böyle değiştirici, yönlendirici ve güçlü bir etkisi var; o halde neden bu durumu kendi lehimize kullanmayalım? Öyle ya, olumsuz kelimeler veya olumsuz düşünceler hayatımızı bu denli etkileyecek bir güce sahipse, bu gücü hayatımızı olumlu yönde etkilemek ve daha mutlu olmak adına kullanmak daha mantıklı değil mi? İsterseniz bu olumlama sürecinde neler yapabileceğimize şöyle bir göz atalım.

1. Geçmişimize Dönelim

Geçmiş, geçmiştir. Her ne kadar onu olduğu yerde bırakmak ve içinde bulunduğumuz âna konsantre olmak akıllıca bir hareket olsa da, eğer gelişimimize katkıda bulunacaksa, ya-

şadığımız olaylardan ders çıkarmak adına, zaman zaman geriye dönük bir tarama yapmak faydalı olabilir.

Geçmişimize dönüp bazı olayları incelerken de kendimizi incitmemeyi, yaptıklarımız veya söylediklerimiz için pişmanlık duymamayı ilke olarak benimseyelim. Dikkat edeceğimiz bir diğer konu da kendimize karşı açık olmaktır. Diğer insanlardan kendimizi, hissettiklerimizi gizlemek mümkün olsa da olaylar bizim içimizde olup bittiğinden onları kendimizden gizlememiz pek olası değildir. Kendimizi kandırmaya kalktığımız zaman ise benliğimizi incitme riskimiz olacaktır. Dolayısıyla, ne kadar açık ve rahat olursak, düşünme sürecimizi o kadar sağlıklı kullanırız.

Bunlara gerekli özeni gösterdikten sonra hayatımızın önceki dönemlerinde, herhangi bir konuda olumsuz konuşup gerçekten de olumsuz neticeler aldığımız durumları gözden geçirmemiz gerekir. Bulduklarımızı bir kenara koyup, yaptığımız hataları tekrar etmediğimiz sürece geçmişteki kayıplarımızı kolaylıkla bugünün kazanımları hanesine yazılabilir.

2. Şimdiki Zaman İçerisinde Kendimizi İnceleyelim

İçinde bulunduğumuz günün, anın, yaptıklarımızın, düşündüklerimizin, ağızımızdan çıkanların daha çok farkında olalım. Farkındalığımız

ne kadar açık olursa, hatalarımızı yakalamak ve tekrar etmeme şansımız o kadar yüksek olacaktır. Evet, hepsi bundan ibaret... Yaptıklarımıza, söylediklerimize ve bunların sonrasında gelişen olaylara dikkat edeceğiz. Bu çalışmayı, yaşadığımız an içinde kendimizle ilgili farkındalığımızı artırmak için yapmamız gerekir.

3. Kendimizle Anlaşma Yapalım ve Hayatımızdan Olumsuz Düşünceleri Çıkaralım

Zaman zaman kendimizle de anlaşmalar yapmamız gerek. Kafamızdan geçen olumsuz düşüncelere bir son vererek, bunları hayatımızdan çıkarıp atmaya çalışacağız. Buna bir nevi ‘negatif düşüncelerle savaş’ da diyebiliriz.

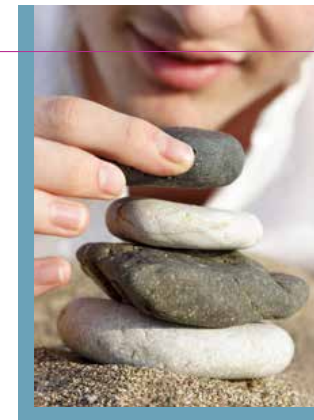
Hoşumuza gitmeyen, bizi bunaltan, kötü etkileyen bir düşüncüyü aklımızda geldiği ilk anda kafamızdan atarak, bunun yerine düşüncenin tam tersini ve olumlu olanını koyalım. Elbette ilk zamanlar bunu yapmak zor gelebilir. Zannedirim ki birçok annebaba çocuklarının koltuklara çıkıp zıplamalarından hoşlanmaz. Bu gibi durumlarda “Koltukta zıplama” türünde bir cümleyi, “Yanıma gelmeni istiyorum” şeklinde olumlu bir cümle ile değiştirirsek daha başarılı bir sonuç alacağımıza inanıyoruz.

Elbette çocuklarımız dışında kalan ilişkilerimizde de konu çoğu kez gelip aynı yerde düğümleniyor. Karşımızdaki arkadaşımız veya eşimiz de olsa ‘yapma etme’ türünde kurulmuş olumsuz cümleler onlarda ilk anda belli bir direnç oluşturmaktadır. Ne kendimizi ne onları yormamak adına, yapılması istenilen şeyi olumlu kurulmuş cümleler ile ifade etmek, iletişimde başarı şansımızı artırır.

Burada dikkat etmemiz gereken, ileriye dönük bir zamanda yaşanacak bir olay hakkında, içinde bulunduğumuz zaman içerisinde olayı yaşıyor gibi zihnimizi olumlamak olacaktır.

4. Olumsuz Cümle ve Kelimeleri Rafa Kaldıralım

İnsanlarla ilişkilerimizde ve konuşmalarımızda daima olumlu cümleler kurmaya ve olumlu kelimeler kullanmaya özen gösterelim. İsterseniz bu konuda bir örnek de büyüklük için verelim: Mesela çocuğumuza yönelik konuşmalarımızda birçoğumuz, yapmamasını istediğimiz ve yasakladığımız şeyleri dile getiririz. Çocuklar da inatla bize kulak asmaz ve bıkıp usanmadan aynı şeyi yapma-



ya devam ederler. Olumsuz eklentili kelime ve cümleler özellikle çocuklarda belli bir direnç oluşturmaktadır. Bu kez, “Yapma, etme” demek ve olumsuz bir cümle kurmak yerine, o an için yapmalarını istediğimiz ne var ise onu söyleyerek duruma müdahale etmeyi deneyebiliriz.

Zannedirim ki birçok annebaba çocuklarının koltuklara çıkıp zıplamalarından hoşlanmaz. Bu gibi durumlarda “Koltukta zıplama” türünde bir cümleyi, “Yanıma gelmeni istiyorum” şeklinde olumlu bir cümle ile değiştirirsek daha başarılı bir sonuç alacağımıza inanıyoruz.

Elbette çocuklarımız dışında kalan ilişkilerimizde de konu çoğu kez gelip aynı yerde düğümleniyor. Karşımızdaki arkadaşımız veya eşimiz de olsa ‘yapma etme’ türünde kurulmuş olumsuz cümleler onlarda ilk anda belli bir direnç oluşturmaktadır. Ne kendimizi ne onları yormamak adına, yapılması istenilen şeyi olumlu kurulmuş cümleler ile ifade etmek, iletişimde başarı şansımızı artırır.

5. Konuşmalarımızda Suçlayıcı Olmaktan Kaçınalım

İnsanlarla ilişkilerimizde söylemek istediklerimizi zihnimizin içinde biraz evirip çevirerek ve mümkünse öncelikle kendimizi onların yerine koyarak söyleyelim. Diyeceklerimiz, öncelikle bizim kulağımıza hoş gelmeli. Haklı olduğumuza inandığımız zamanlarda bile, karşımızdakilerin durumu ile ilgili objektif bir değerlendirme yapmadan konuşmaktan kaçınalım. İnsanlar hata yapabilir, onları hatalarından dolayı suçlamak oldukça kolaydır. Ancak şurası da bir gerçektir ki, kendimiz de dâhil, hiç kimse suçlanmaktan hoşlanmaz. Konuşmaya suçlamalarla giriş yapmaksa diyalogu ilk anda kapatabilir.

Suçlama yapmak yerine, hissettiklerimizi anlatmak, karşımızdaki kişinin duruma bizim açımızdan bakmasını sağlar ve iletişimi güzel bir atmosfere taşır.

Bir arkadaşımızın istenmedik bir davranışı karşısında biz de olumsuz bir cümle sarf edersek, olay tathya bağlanmaz, diyalog kapanabilir. “Bu davranışın beni çıldırtıyor.” gibi bir söylem karşısında insanlar ister istemez olumsuz tepkiler verirler. Onun yerine “Bu davranış beni çok üzdü.” cümlesinin daha etkin bir sonuç alacağına inanıyorum. Bu cümlede üzüldüğümüzü ifade ediyoruz, tepit yapıyoruz ancak kimseyi suçlamıyoruz.

Söylediklerimizin suçlayıcı olmasına dikkat ettiğimiz zaman, insanların bizi dinlemeye daha istekli olacakları, hayatımızın ve ikili ilişkilerimizin daha kolay yürüyebileceği kaçınılmaz bir gerçektir.

6. Düşüncelerimize ve Hayatımıza Limitler Koymaktan Vazgeçelim

“Başarılı olamam, bu iş beni aşar, ben kim başarmak kim?” gibi ifadeler, kendimizi endişelerimiz içine hapsedmekten başka bir işe yaramaz. Bu, kendimize düşman olmak demektir.

İnsanoğlu güçlü bir yaratılışa sahiptir. Ne var ki, bu gücümüzü sınavabilemek için hayatta güçlüklerle karşılaşmak, onlar karşısında dik durma savaşı vermek gerekir. Hayat bizi zorlamadıkça, içimizdeki güçten haberdar olmadan, günlük olayların akışına kapılarak yaşamaya devam ederiz.

Olaylar veya koşullar zor veya imkânsız görünse de, içimizde saklı gücümüzle, konu her ne ise üzerine giderek üstesinden gelebiliriz. Çünkü hiçbir güçlük altın tepsi içerisinde ölümlüze konulmaz. Dolayısıyla koşullara takılmak yerine, işin neresinden başlamamız gerektiğine bakalım. Sakin kalmaya özen göstererek olaylar arasında ayırım yapmadan her zaman ve her koşulda başarılı olacağımıza önce kendimiz inanalım.

Çalışmaya açık bir yaklaşım kazanarak, negatif düşüncelerimizle kendimize engel koymaktan uzak kaldığımız sürece başarıyı yakalamaya şansımız yüksek olur. Ne dersiniz, denemeye başlayalım mı? ■



Turan YALÇIN
www.turanyalcin.com

Diploma Notu, Gerçek Hayatta Kaç Para Eder?

Sevgili üniversite öğrencisi kardeşim,

Üniversitede okumaktasınız. Bu eğitiminizi tamamladığınız zaman, sizlere eğitiminiz boyunca derslerinizdeki başarınıza göre bir okul tamamlama notu, yani diploma notu verecekler. Bu not, öğrenim hayatınız boyunca sizlerin mesleki olarak aldığınız eğitimde ne kadar başarı gösterdiğinizi gösterecektir. Ancak bu not, hayatınızı şekillendirmeyecek çoğu zaman... Çünkü asıl iş, okulda değil, hayatta ve sosyal ilişkilerinizde göstereceğiniz başarıdır.

Sevgili kardeşim,

Yüksek lisans yaparken ve bir işe girerken her zaman diploma notun önüne çıkacak. Tabii ki diploma notu yüksek olan, avantajlı olacak ama diploma notundan bir adım ötede, kendini yazılı ve sözlü ifade etmen, sağlam bir iletişim sağlayabilmen ve karşıdaki insanı ikna edebilmen daha büyük bir önem arz edecektir.

Sevgili kardeşim,

Üniversite hayatını ve üniversite

tede sizlerden neler istendiğini iyi kavransanız, o zaman diploma notunuz da sizlerin arzuladığı oranda olacaktır. Sizler yeter ki planlı çalışmaya bakın. Bazen öğrenciler "sınavı daha çok var" diyerek, sınavı çok az bir zaman kala çalışsalar bile, o bilgiler sadece ezberden ibaret olup kalıcı bir özellik göstermez. Halbuki dersi derste dinleyerek ve içine sindirerek öğrenen, öğrendiği konuyu hemen unutmaz. Mesela, bir arkadaşla tanıştığımız zaman o insan ilimizi çekmişse eğer, hemen onun ismini öğrenmeye çalışırız ve aklımızda tutmaya çalışırız. Ama sevmediğimiz bir insanın ismini ise hemen unutturur. Okuldaki öğrenme ve not alma da aynen böyle olur ve planlı çalışan, dersi derste dinleyen daha güzel ve istikrarlı notlar alır ki bu aynı zamanda da onun hayatta ne kadar başarı sağlayacağı ve mutlu olacağının da habercisidir bana göre...

Sevgili üniversiteli kardeşim,

Diploma notu önemli olduğu kadar, insanın dersten başka hiçbir

şeyi görmeden devamlı olarak derse bakması da sosyal hayata adapte olmaması ve sosyalleşememesi demektir. Bu yüzden, en azından dersleri ile olduğu kadar sosyalleşmeye de bakması gerekmektedir... Sosyal olan ama diploma notu fazla olmayan insan, sosyal olmayan ama diploma notu çok yüksek insandan daha yakındır hayatta, başarıya...

Sevgili kardeşim,

Küçük bir kasabada geçirdiğim lise hayatımda, dersimize giren hocalarımız pek de sosyal insanlar değildiler. 5000 nüfuslu bir kasabada lise okumamıza rağmen, 15.000.000 nüfuslu İstanbul'da, ülkemizin en ünlü hocalarından ders alarak üniversite okumak bizim için sosyal insan yapmış, hem de diploma notumuzun liseden daha yüksek olmasına vesile olmuştu. Demek ki sosyalleşmek, aynı oranda insanın diploma notunun da yüksek olmasına sebep olmaktadır. Bu yüzden ben de sizlere, sosyal yaşantınızla derslerinizi aynı paralelde geliştirmenizi şiddetle tavsiye etmekteyim.



Sevgili kardeşim,

Çevremde üniversite okuyan gençlere baktığım zaman, çoğunun yurt yaşıntısı yerine ev yaşıntısını tercih ettiğine şahit olmuştum. Çoğu öğrenci de derslerinin yoğunluğunu bahane ederek sosyalleşmeyi unutmakta, sadece sınıf ve okul arkadaşlarından oluşan bir çevreye sıkışıp kalmaktadır. Hep aynı insanlar, hep aynı yüzler ve aynı konular, sosyalleşmek isteyen insanları sıkmakta ve hayattan zevk almalarına engel olmaktadır. Bu yüzden, gençlere zaman zaman derslerini aksatmadan, çevrelerinde kimlerin yaşadığına dikkat etmelerini, onlarla tanışarak merak ettikleri konularda fikir alış verişinde bulunmalarını tavsiye etmekteyim. Şikâyet etmek yerine olumlu düşünmeyi öğrenerek, güzelliklerden faydalanmaya bakmak, insana, en az diploma notunun verdiği kadar huzur ve mutluluk verecektir.

Sevgili üniversiteli kardeşim,

Bir işe girerken, diploma notunuza bakacaklar belki ama işe girdikten sonra artık diploma notunuza değil, sizin sosyal yönden kendinizi ne kadar geliştireceğinize, ne kadar verimli olacağınıza ve şirkete neler kazandıracağınıza bakacaklardır. Yani sizlerin diploma notu, okulu tamamlayarak işe girene kadar geçerli olacak. Bir de derece yapmış, okul birincisi falan olmuşsanız özgeçmişinizde "... Okulunu dönem birincisi olarak tamamladı" ibaresi yer alacak ve havanızın yerinde ol-



masını sağlayacaktır.

Sevgili kardeşim,

Derslerde öğrendiğiniz bilgileri hayatta ne kadar uygulayacağınızı sizin başarınız belirler. Diyelim ki bir Edebiyat öğretmeni oldunuz. Türk Edebiyatını çok iyi öğrenmişsiniz, derslerinizi hep yüksek notlarla geçmiştiniz ama düşüncelerinizi ifade etme yeteneğiniz gelişmemiş ve öğrencilerinizle diyalogunuz iyi değil... Bu durumda diploma notu size ne kadar faydalı olabilir?

Gene diyelim ki bir Tarih öğretmeni oldunuz. Osmanlı Tarihini çok iyi bilmektesiniz, padişahların kişiliğini hatta ayakkabı numaralarını bile bilmektesiniz ama öğrencileri can kulağı ile dersi dinlemeye motive edemiyorsanız, o yüksek diploma notunuz ne ifade edebilir ki? İşte bu yüzden güzel konuşma, ikna etme ve insanlarla iyi geçinme yollarını güzel hale getirmek meslekte yükselmeye sebep olur.

Sevgili kardeşim,

Diyelim ki, işletmeden mezun oldunuz ve "İşletme Yönetimi" dersiniz 100, "Hukuk" 90 ama bankaya memur olarak girdiniz ve gelen insanlara bankanızın hizmetlerini bile anlatamamaktasınız. Bu arada da kriz çıktı. O zaman bu yüksek diploma notunuzun bir önemi kalmamakta ve sizlerin ikna gücü, sosyal ilişkileri iş yaşamında ön plana çıkmakta. Demek istediğim yani, ancak her konuda kendinizi geliştirmeniz durumunda iş yaşamında başarı sağlayabilirsiniz.

Sevgili kardeşim,

Hani derler ya "Cevizin kabuğunu kıramayan insan, cevizin tamamını kabuk sanırmış". Sizler de hayatı, üniversite yaşamınız gibi algıyorsanız, o zaman büyük hayal kırıklıkları ve bunalımlar sizi bekliyor demektir. Bunları yaşamamak için de sizlerin, ders notlarınızla beraber hayatta sizlere lazım olacak sosyalleşme, iletişim ve mesleki bilgileri uygulayacak ortamlarda insanlarla beraber olma imkânlarını iyi değerlendirmeniz gerekmektedir.

Sevgili kardeşim,

İlköğretim okulundan itibaren çalışmalarını planlı programlı olarak devam ettiren, lisede notlarını artıran ve sosyal yaşantısını geliştiren, bu başarısını üniversite yaşamında da devam ettiren ve en nihayetinde, öğrenim hayatı boyunca öğrendiklerini iş hayatına adapte edebilen insanın hayatı mutlaka renklenecektir.

Canım kardeşim,

Bir ağabeyiniz olarak, sizlerin geçtiği yollardan geçmiş bir insan olarak, deneyim ve bilgi birikimini sizlerle paylaşmak bana büyük zevk vermektedir. Umarım bu yazdıklarımı okuyunca, anlattıklarımın dersler alacağınızdır. Bizler de bu umut ve heyecanla yazmaya devam edeceğiz. Yeter ki ülkemizde bilinçli ve farkındalık seviyesi yüksek insanlar çoğalsın ve hayat her zaman onlara mutluluklar versin.

Hepinize büyük başarılar dilekleriyle... ■



İyilik Yap Denize At, Balık Bilmezse Hâlık Bilir

İnsan, yeryüzündeki akıl ve irade sahibi tek canlıdır ve bununla alabildiğince övünür. Dünyayı ayakta tutmak, hayata geliş amacını kavramak, özgüvenini arttırmak, mutlu olmak ve mutlu etmek için aklını ve kalbini kullanarak iyilik yapmalı, iradesini kullanarak da iyilik yapmayı alışkanlık haline getirmelidir.

O kadar zor mudur peki iyilik yapmak? Özel bir çaba ve uğraş gerektirir mi? Başkasına iyilik yapınca kendimizden kaybeder miyiz?

Gülümsemek iyilik... Selam vermek iyilik...

Güzel söz söylemek iyilik... Sözün güzel söylemek iyilik...

Yoldaki taşı, bir başkasının ayağına takılır da canı yanar endişesi ile kenara itmek iyilik...

Hastayı ziyaret etmek, geçmiş olsun demek iyilik... Yakını kaybedene sabır dilemek, zor günde yanında olduğunu göstermek iyilik...

Arkadaşlık etmek iyilik... Sevinci paylaşp, paydaşı mutlu etmek iyilik...

Karşdakının hüznünü, kederini paylaşp yükü hafifletmek iyilik...

Yaratılanı, Yaratana'nın hatırına sevmek iyilik... Kötülüğü engellemek iyilik...

İyiliğe aracı olmak iyilik... Komşuya bir tabak çorba yollayıp "aklımdasın" demek iyilik... Sahip olunan maddi varlıkların ihtiyaçtan fazlasını paylaşmak iyilik...

İyi olmak o kadar kolay ki... Hayra vesile olan, hayrı yapmış gibidir. İnsan başkasını mutlu ettiği sürece mutludur. İyilerle beraber olmalıdır; iyiliği teşvik etmelidir...

İyilik içinden gelir. Engellemezsin kendini. Empati yaparsın... Zaman zaman isteyerek "ya ben bu durumda olsaydım?" diye sorarsın kendine; zaman zaman da beynin

bu soruyu hiç üretmeden, bilinçaltın sorulmamış sorunun cevabını verir sana... Kendini onun yerine koyarsın... Ve elinden ne geliyorsa, gücün neye yetiyorsa onu yaparsın. Beynin endorfin salgılar, mutlu hissedersin kendini. Bulutların üstüne çıkarsın. İyilik yaptıkça kendini ve hayatı daha çok sever, daha çok saygı duyarsın. Başkasını mutlu ettikçe mutlu olur, paylaştıkça artarsın...

İyilik, suya atılan taşın oluşturduğu halkalar misali yayılır... Önce iyilik yapmanı mutlu eder. Sonra iyiliğe muhatap olanı, sonra iyiliğe şahit olanı ve sonra bundan haberdar olanı... Ve halka büyüüyüp gider...

Hemen olmasa da er geç ve mutlaka, iyilik yaparsan iyilik bulursun... Mutlaka bir yerlerden karşına çıkar iyiliğinin karşılığı... Belki bir dostun sohbetinde, belki bir kuşun cıvıltısında, belki beklenmedik bir maddi kazançta, belki kolayca savuşturulan bir problemin çözümünde...

Hadi durma, hemen bak etrafına; mutlaka sana ve desteğine ihtiyaç duyan birini göreceksin. En yakınından başla. Önce aileden, komşundan, akrabandan, mahal-lenden... İşe gelip giderken, yolda sokakta gördüklerinden... İhtiyaç sahibi kimse yok mu yakınlarında? O zaman bir bilene sor. Mutlaka seni ve maddi-manevi yardımını bekleyenler var. Hadi ilk adımı at ve sakın geç kalma...

Ve bir şeyi asla unutma: Yaptığın yardımın karşılığını asla ve asla yaptığın kişiden bekleme! Yaptığın yardımı geleceğe yatırım olarak düşün ve karşılığını, kat kat fazlasını hem de en güzel şekilde alacağından emin ol!

Ne demişler? İyilik yap denize at, balık bilmezse HÂlık bilir... ■



■ **Aslında sorunun özü şu: Bulunduğunuz gemi su alıyor, tamirâtı mümkün mü? Maalesef, büyük bir çoğunluk hangi can simidine güveniyor olacak ki, böylesi bir umutsuzluk ile olumlu bir inanç duygusundan uzak görüş bildirebiliyor.**



İnanmak...

Suat ÖZTÜRK
uatozturk1@gmail.com

Geçtiğimiz günlerde bir grup üniversite öğrencisi ile yaptığımız eğitim seminerlerinden bir tanesinde, söz inanmaktan açılınca ben de sordum kendilerine:

"Ülkemizde trafik keşmekeşi, terör, kadına şiddet, çocuk istismarı ve suçlar son bulur da huzur ve refah içinde yaşar mıyız?" diye...

Yaş ortalaması henüz 21 seviyelerinde olan gençlerin büyük bölümü bu soruya olumsuz görüş bildirdiler.

Ne tuhaf değil mi?

Aslında sorunun özü şu: Bulunduğunuz gemi su alıyor, tamirâtı mümkün mü? Maalesef, büyük bir çoğunluk hangi can simidine güveniyor olacak ki, böylesi bir umutsuzluk ile olumlu bir inanç duygusundan uzak görüş bildirebiliyor.

İnanmak konusu hâsıl olunca bir hikâye paylaşmak isterim:

Japonya da bir holdingin genel müdürü pek de verim alamadığı ve ciroların düşük seyrettiği satış bölgesinin müdürünü yanına çağırıp şöyle demiş:

"Siz, bölge müdürlerimiz arasından seçtiğimiz en uzman kişilerden birisi olduğunuz için yine grubumuzdan 30 tane üstün performanslı ve işinde uzman olan satış elemanını size vereceğiz. Bu satış elemanlarını önümüzdeki yılda performanslarını korumalarını ve daha verimli olmalarını sağlamanızı bekliyoruz."

Bölge müdürü kendisi hakkında düşünülen itibardan memnun bir şekilde, yeni elamanları ile birlikte çalışmaya koyulmuş hemen. O

yıl hep birlikte çok başarılı işler yapmışlar, hatta daha önce ciroları düşük olan bölgenin başarı oranı en iyi olan bölgeye nazaran artış bile göstermiş.

Faaliyet yılı sona erdiğinde genel müdür, bölge satış müdürünü tekrar yanına çağırarak ona şöyle demiş:

"Bir itirafta bulunmak istiyorum. Ekibinizdeki satış elemanlarının hiçbirisi üstün performanslı ya da işinde uzman kişiler değildi. Onlar sıradan vasıflara sahip rastgele seçtiğimiz personellerdi."

Bölge müdürü, elemanlarda görülen bu başarının ve bölge-sindeki istikrarlı yükselişin, kendi uzman kişiliğine dayalı olduğunu geçirmiş o esnada aklından. Genel müdür konuşmasına devam etmiş. "Bir itirafım daha olacak."

"Siz de bölge müdürlerimiz arasındaki en uzman kişi değilsiniz. Üstelik iş üretim kapasiteniz fazlasıyla düşük ve cirolarınız yeterli seviyede değildi. Size sadece bir şans vermek istedim o kadar... Sizi tebrik ediyorum, siz sadece inandığınız için başarılı oldunuz."

İşte püf noktası bu!

"Sadece inandığınız için başarılı oldunuz."

Bir düşünün şimdi... Yukarıda sıraladığımız ve bundan başka daha birçok olumsuz yönümüzün refaha ve huzura ermesi için gereken tek şey sadece inanmak...

Birde inanmak düşüncesine sahip olanların sayısını arttırmak... Hepsi bu! ■

■ **Dünya iyilikler üzerine kuruludur. Neden iyilik yapmalı? Kime yapmalı? Ne zaman yapmalı? Nasıl yapmalı? Hiç önemi yok bu soruların... İyilik yapmak için zaman ve sebep beklenmemeli, kişi aramamalı...**

Selma TOPKARA
selmatopkara@hotmail.com



Özel Alev Lisesi Rehberlik Servisi Diyor ki:

Çocuğunuz Zaman Yönetimini Biliyor mu?

2012-2013 eğitim ve öğretim yılı başladı. Uzun bir tatilden dönen öğrenciler, derslere adapte olmada ve zamanlarını değerlendirmede güçlük çekebilirler. Zaman yönetimini dönemin en başından itibaren alışkanlık haline getirmek, özellikle sınav dönemi için çok önemlidir.

Lilay KORADAN
lilaykoradan@gmail.com

Geri getirilmesi olanaksız tek şey zamandır. Bazı insanlar zamanı planlı kullanırken, bazıları da cömertçe harcar. Sınavlarda başarılı olan adaylarla başarılı olmayan adaylar arasındaki en temel fark, zamanı etkin bir şekilde kullanıp kullanamamakta yatar.

Zaman, öncelikler doğrultusunda kullanılırsa kontrol altına alınabilir. Önceliklerin belirlenmesi, zamanı planlamada ilk adımdır. Yaşam, yapmak istenen ve yapmak zorunda olunan eylemlerden oluşur. Çoğu zaman bu ikisi arasında seçim yapmak zordur. Öğrenciler de eğlence dürtüleri ile öğrenci olmanın gerekleri arasında çelişki yaşarlar.

Böyle durumlarda öğrenci kendine şu soruları sormalıdır: “Benim için bu etkinlikler içerisinde önemli olan hangisidir? Hangi etkinliklerden

vazgeçebilirim? En az önemli olan etkinlikler nelerdir?” Bu türden sorulara cevap verilerek, bir öncelik sıralaması yapılabilir.

Hayatı için bir amacı olmayan öğrenci, kendisi için neyin daha öncelikli olduğunu kestiremez. Bu nedenle, öncelikle kendisine bir amaç edinmelidir. Eğer öğrencinin amacı, derslerinde başarılı olmak ya da iyi bir lise veya üniversitede okumaksa, önceliklerini de bu doğrultuda belirlemelidir. Bir yıl sonra amaçladığı okulda bulunmak isteyen öğrencinin öncelik sıralamasında ders çalışmak ve sınavlara hazırlanmak başı çekmelidir. Bununla birlikte zamanı doğru kullanmayı öğrenemeyen öğrenci ne kadar ders çalışsın çalışsın, başarılı olamaz.

Zamanı yönetmek amacıyla öğrencinin hayatında yapabileceği ufak değişiklikler:

- Telefonda arkadaşlarla uzun süre konuşmamak
- Arkadaşlar her çağırdığında koşma gitmemek
- Kantinde-kafeteryada her gün uzun zaman geçirmemek
- Evde, oradan oraya amaçsız dolaşmamak
- Televizyona esir olmamak
- Evdeki sohbetlerin tümüne katılmamak

Öğrenciler, bedensel, zihinsel ve duygusal yapıları ile ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. Bir öğrencinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi, başka bir öğrenci zor öğrenebilir. Bir başka öğrenci ise çabuk yorulabilir ya da çalışmak istemeyebilir. Bu nedenle bir ders ya da konu içinde ayrılarak süre öğrenciden öğrenciye değişir.

Her öğrenci zamanı kendine göre ayarlamalıdır. Bunun için öğrencinin yapabileceklerini şu şekilde sıralamak mümkün:

- Hangi derse hangi saatte çalışacağına kendisi karar vermelidir.
- Çalışma için ayracağı zamanı saptarken, çalışacağı dersin, okuldaki dersin gününe ve saatine yakın olmasına dikkat etmelidir.
- En verimli çalışma usulü aralıklı çalışmadır. Ara vermeden yapılan uzun süreli çalışmalar kadar, uzun molalı çalışmalar da verimsizdir. Bir saat çalıştıktan sonra araya 5-10 dakikalık bir dinlenme molası konulması faydalı yararlı olur.
- Birbirine benzeyen iki ders üst üste çalışılmamalıdır. Türkçe der-

sinden sonra sosyal bilgiler dersine çalışmak yerine, matematik dersini çalışmak daha uygundur.

■ Yatmadan önce on dakika süreye, o gün çalışılan derslerin tekrarlanarak uykuya geçilmesi ve sabah kalkınca da aynı tekrarın bir kez daha yapılması, öğrenilenleri korumasını sağlar.

Zaman yönetimi nedir ve neden gereklidir?

Zaman yönetimi, amaçlarımızı, sorumluluklarımızı, zevklerimizi ve sosyal yaşamımızın içerdiği etkinliklerimizi bir arada yürütebilecek bir biçimde zamanın planlanması anlamına gelmektedir. Hepimiz toplum içinde yaşıyoruz. Geleceğimize yön verebilmek, yaşımda başarılı olabilmek için hedefler belirliyor ve bu doğrultuda çeşitli sorumluluklar alıyoruz. Yapmamız gereken görevler var. Yakınlarımızı, arkadaşlarımızı zaman ayırmak ve hoşlandığımız işleri yapmak, hobilerimizle ilgilenmek gibi gereksinimlerimiz de var. Ancak yine, hemen hepimiz bu işler için bir türlü vakit bulamamaktan yakınıyoruz. Gerçekten de bütün bunlar için zamanımız yok mu? İşte bu soruya yanıt aramak için hep birlikte aşağıdaki tabloya bir göz atalım isterseniz.

Hiç Zamanım Yok! (mu?)

Görüldüğü gibi aslında hepimizin yapmak istediği işler için yeterli zamanı var. Peki, neden bir türlü hiçbir işimiz yetişmiyor ve karmaşa yaşıyoruz? Bu sorunun

yanıtı kuşkusuz “zamanımızı iyi planlayamadığımız için” olacaktır. Zamanı doğru bir biçimde planlamayı öğrenmek, yaşamımızda yapmak istediğimiz tüm işlere zaman ayırabilmek ve stresten mümkün olduğunca uzak yaşayabilmek için gerekli bir adımdır.

Hepimiz, özellikle belirli dönemlerde (üniversiteye hazırlık, sınavlar, vs.) zamanımızı planlama konusunda çaba göstermişizdir. Ancak çoğu kez bu çabalar boşa çıkmıştır. Peki, bu neden böyle oluyor? Bizi, zamanımızı planlayabilmekten alıkoyan nedenler neler? Şimdi bu sorulara yanıt arayacağız.

ZAMAN LİMİTİ	Günde 24 Saat	Haftada 168 Saat
ETKİNLİKLER		
A-Kişisel İşler		
Uyku	7	49
Yemek	2	14
Giyinme	1	7
Ulaşım	1	5
Öz Bakım (Saç-Makyaj)	2	14
Ara Toplam	13	89
B-Okul Hayatı		
Ders Saatleri	6	30
Ders Çalışma	3	21
Ara Toplam	9	51
C-Kişisel Gelişim, Sosyal İlişkiler, Hobiler, Eğlenme, Dinlenme		
	2	10
D-Hafta Sonları (Cumartesi ve Pazar için 9'ar saat)		
		18
GENEL TOPLAM	24	168

Zaman Yönetimi Karşısındaki Engeller

- **Mükemmeliyetçilik:** Hepimiz, yaptığımız işin iyi olmasını isteriz. Aynı şekilde yaptığımız planların da yolunda gitmesi en büyük ar-

zumuzdur. Ne var ki bazen işler istediğimiz gibi gitmeyebilir. Bazen de kendimizden, yapacağımız işler konusunda insanüstü bir potansiyel bekleyebiliriz. Hedeflerimiz hiç de gerçekçi olmayabilir. İşte hedeflerimizin ve beklentilerimizin gerçekçi olmaması ve yaşamda olayların bazen istediğimiz gibi gitmeyebileceğini hesaba katmama gibi durumlar, bizim mükemmeliyetçi olduğumuzun en büyük göstergeleridir. Mükemmeliyetçi kişi, işler yolunda gitmediğinde büyük bir düş kırıklığı yaşar, işleri bırakır, umutsuzluğa kapılır. Yine böyle bir kişi, kendine gerçekçi olmayan hedefler belirlediğinden, yaptığı işlerden bir türlü tatmin olmaz; yüksek beklentileri nedeniyle harekete geçemez. Böylece de iyi yapabileceği şeyleri, “mükemmel başarmak” adına ya yapabileceğinden daha kötü yapar veyahut hiç yapamaz. Zaman yönetiminde de “mükemmel” bir zaman planlayıcısı olmak gibi bir hedefe sahip olmak, kısa bir süre sonra düş kırıklığı yaşamak ve vazgeçmekle eşanlamıdır. Hedefleri belirlerken esnek olmak ve olası aksilikleri göz önünde bulundurmak önemlidir.

• **Erteleme:** Erteleme davranışı, zamanı planlama ve başarı karşısın-

daki en büyük engellerden birisidir. Bir konu sizin için önemliyse ve siz konunun peşinden gitmiyorsanız erteliyorsunuz demektir. Ertelenen her bir iş, diğerini etkiler. Odanın toplanması, uzun zamandır aramak istediğimiz bir arkadaşımıza telefon etme, alışverişe çıkma, bir arkadaşımıza doğum günü armağanı alma vb. işlerin ertelenmesi, daha önemli olan diğer işlerimizin de (ders çalışma, dönem ödevini hazırlama vb.) ertelenmesine yol açar. Aynı şekilde, önemli işlerin ertelenip durması da günlük işlerimizin büyük ölçüde aksamasına neden olur. Bu kısır döngü böylece uzayıp gider ve günün birinde içinden çıkılmaz hale gelebilir. Sonuç ise yoğun stres, sinir bozukluğu, başarısızlık duygusu ve yılgınlık olur. Kısaca erteleme, karar verememekten kaynaklanmaz. Erteleme, kişinin karar verip de harekete geçememesidir.

Bazen kararlar da ertelenebilir, bu da bir tür ertelemedir. Kararsızlık, karar vermeyi ertelemek birbiriyle karıştırılmamalıdır. Erteleme alışkanlığından vazgeçmek, zaman yönetiminin öncüsüdür. Bu alışkanlıktan vazgeçebilmek için ilk yapılacak şey, bir “ertelenen işler listesi” hazırlamaktır. Buna benzer bir liste hazırladıktan sonra kendinize “ertelediğiniz işleri ne kadardır erteliyorsunuz ve her bir ertelenen iş için kendinize ne tür mazeretler buluyorsunuz?” sorusunu sorun. Bu soruyu da yaptığınız listeye yazarak yanıtlayın. Daha sonra da mazeretlerinizin “geçerliliğini” kendi kendinize sınavın. Birçoğunun yeterli geçerliliğe sahip olmadığını göreceksiniz. En son aşamada da kendinize ertelediğiniz her bir iş için “belirgin” bir “işe başlama” zamanı belirleyin.

Bazen bir işe karar verdiğimizde bu kararımızı belirgin olmayan ifadelerle dile getiririz, bu da harekete geçememize neden olur. Örneğin “artık çalışmaya başlayacağım” gibi ifadeler belirsiz ifadelerdir. Bunların yerine “saat 19.30’da çalışmaya başlayacağım” gibi belirgin ifadeler kullanmak harekete geçmeyi kolaylaştırır. Ancak bu kararlar alınırken de “değişim aşamalarının” erteleme davranışını değiştirme ko-

nusunda da geçerli olduğu unutulmamalıdır.

■ **Kendine Aşırı Güven:** Yaşamda kendine güvenmek iyi ve yararlı bir özelliktir; ancak fazlası “boş vericiliğe” yol açar. Yapmamız gereken tüm işleri bir kenara not etmeden hatırlamamız ve bu işleri son dakikada harekete geçerek tamamlamamız olanaksızdır. Bu nedenle “ben bunların hepsini aklımda tutabilirim” ya da “herkes bu işi 3 saatte bitiriyor ama ben nasıl olsa bu işi 1 saatte bitiririm” tarzı düşünceler bizi düzensizliğe ve başarısızlığa götürür.

■ **Kendine Güvensizlik ve Yüksek Kaygı:** Zaman zaman hepimiz performansımızdan şüphe edebiliriz ya da yaptığımız işlerin yeterliliğinden emin olmayabiliriz. Ancak bu durum çok ve yoğun duygularla yaşanıyorsa bizim için engelleyici bir etken durumuna gelmiş demektir. “Bu işi nasıl olsa başaramam, öyleyse hiç denememeliyim” tarzında düşünceler kendine güvensizlik belirtisidir. Buna benzer düşünceler, yüksek kaygıya da neden olur ve kaygı da bizim için bir engel oluşturmaya başlar. Bu tür düşünce ve duyguları çok sık ve bizi ciddi anlamda engelleyecek yoğunlukta yaşıyorsak, bir uzmana danışmamız yararlı olacaktır.

■ **Hayır Diyememe:** Zaman yönetimi, zaman zaman çevremize “hayır” dememizi gerektirecek bir aktivitedir. Önemli bir sınava çalışırken telefon eden bir arkadaşımızın “1-2 saat sana uğrayacağım” demesi üzerine, istemeye istemeye onu misafir etmemiz, bizi daha sonra sınavda zor durumda bırakacaktır. Bu tür durumlarda çevremize “hayır” diyemiyorsak, birçok işimiz bu yüzden aksıyor demektir. Örneğin, arkadaşımıza “hayır” dediğimizde ilişkimizin bozulacağından korkuyor olabiliriz. Kısa dönemde arkadaşımıza hiçbir konuda “hayır” demeyerek böyle bir durumdan kaçınabiliriz. Ancak sürekli başkalarının istekleri doğrultusunda ve onların öncelikleri ile yaşamak, zaman içinde o kişilere karşı öfke

biriktirmemize ve asıl o zaman ilişkimizin bozulmasına yol açabilir. Oysaki “hayır” deme gerekçemizi çevremize açık bir biçimde ifade ettiğimizde, çevremiz de bu konuda bize anlayışlı davranacaktır.

■ **Hafife Alma:** Bazen bazı işlerin kendiliğinden olacağına ya da bazı özelliklerin herkeste bulunduğuyla ilişkin bir yanılgıya düşeriz. Örneğin “dinlemeyi” öğrenmek gereksizdir, çünkü zaten biliyoruzdur. Birileri gelip nasıl olsa bizimle arkadaş olacaktır ya da er geç üniversite diploması bize sunulacaktır. Bu tür hafife almalar, çoğu kez sosyal ve akademik alanda başarıyı olumsuz yönde etkileyen sorunlara neden olur ve bize büyük düş kırıklıkları yaşatır.

■ **Zaman Yönetimi Konusundaki Önyargılar:** Bazı kişiler “zaman

yönetimi” konusunu daha başından reddeder ve bu konuya hiç yanaşmazlar. Bunun nedeni zaman yönetimi konusundaki bazı yanlış değerlendirmelerdir. Bunlar üzerinde durmak, zaman yönetimi konusunda biraz daha bilinçlenme açısından yararlı olacaktır. Bu önyargılardan en yaygın olanları şunlardır:

a) **Bu teknikler benim işime yaramaz:** Zaman yönetimine başlarken, zaman yönetimi tekniklerinin sihirli formüller olmadığı ve bu tekniklerin sizin yapmanız gereken şeyleri sizin için yapmayacağı baştan kabul edilirse, öğrenilenleri daha gerçekçi bir zeminde uygulamak mümkün olabilecektir. Bu tekniklerin yalnızca bir araç olduğu ve teknikleri kullanmanın sizin elinizde olduğu gerçeği her zaman aklıda tutulmalıdır.

Unutmayın ki ideal koşullarda herkes zamanını yönetebilir. Mükemmel bir zaman yöneticisi olmaktan çok bu koşullar altında yapabileceğiniz en iyisini yapmaya çalışmak, sizin bu yolda en büyük yardımcınız olacaktır. Yani teknikler sizi değil, siz teknikleri kontrol edeceksiniz. Üstelik yaşamınızı sürekli olarak bu tekniklerle planlamak zorunda değilsiniz. Örneğin tatiller, plansız yaşamak ve bunun tadını çıkarmak için birebir zamanlardır.

b) **İnsanlar beni sürekli arıyor ya da benden bir şeyler istiyor:** Şunu unutmamalıyız ki, her tür aranma ve rahatsız edilmeden kendimizi uzak tutmamız olanaksızdır. Bu tür durumlarla nasıl başa çıkılabileceğini öğrenmek en önemli adımlarımızdan biri olacaktır. ■

Kaynak:

Özel Alev Lisesi Rehberlik Servisi

90'lık
SISIMO Seti
Sadece
30₺

Kaçırılmayacak FIRSAT!

Kitap www.kitaplife.com

Belirtilen ücreti Banka, PTT ve Kredi Kartı yoluyla ödeyip, adres bilgilerinizi bize ulaştırdıktan sonra aynı gün içinde Kargo ile adresinize gönderilecektir. BANKA Hesap Numaraları: KİTAP YAYINCILIK TİC. A.Ş. Adına 1 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



Kutadgu Bilig'den Yöneticilere 8 Altın Öğüt

Yusuf Has Hacib bu ölümsüz eserini yazarken, Tabgaç Buğra Han'a öğütler vermiş, devletin ne şekilde yönetilmesi gerektiğini, hükümdarın ve halkının nasıl mutlu olacağını anlatmıştır. Liderlik, başarı ve mutluluk ile ilgili öğütler, eserin her sayfasına serpiştirilmiştir.

Sefer JAN
seferjan@gmail.com

Karahanlı hükümdarı Tabgaç Buğra Han'a atfen yazılmış olan Kutadgu Bilig, ünlü Uyğur Türk şairi Yusuf Has Hacib'in siyasetnamesidir. Kutadgu Bilig'in ne anlama geldiğine dair birkaç görüş vardır. Bizce bunların en isabetlisi "devlet ve hâkimiyet bilgisi"dir. Kutadgu Bilig, Türklerin İslamiyet'i kabul etmelerinden sonra yazılmış ilk Türkçe eser olarak bilinmektedir.

Yusuf Has Hacib, bu ölümsüz eserini yazarken Tabgaç Buğra Han'a öğütler vermiş, devletin ne şekilde yönetilmesi gerektiğini, hükümdarın ve halkının nasıl mutlu olacağını anlatmıştır. Liderlik, başarı ve mutluluk ile ilgili öğütler, eserin her sayfasına serpiştirilmiştir. Kutadgu Bilig'den derlenmiş öğütleri incelediğimizde, bunların birkaç önemli hususiyeti vurguladığını fark ederiz. Bu çalışmamızda Yusuf Has Hacib'in sözlerini bir araya getirdik ve "yöneticiler için 8 altın öğüdü" ortaya çıkardık. Yusuf Has Hacib'in "Okuyana kutlu olsun ve ona yol göstere" dediği Kutadgu Bilig'in içeriği bu 8 temel prensibe dayanmaktadır. Yönettiği yeri mutlu kılan yöneticilerin artması ümidiyle, sözü ölümsüz öğütlerin sahibine bırakıyoruz.

1. ÖĞÜT: İNANÇLI OL

Allah'a sığın, onun emrine itaat-sizlik etme! Allah'tan ne gelirse ona razı ol! Ey nimet sahibi olan kimse! Şükret! Şükredene, Tanrı nimetini artırır. Her mahlûk kendi nasibini alır. Yürüyenler yiyeceklerini ve uçanlar da yemlerini bulurlar.

2. ÖĞÜT: AKILLI OL

Akıl, senin için iyi ve yeminli bir dosttur. Bilgi, senin için çok merhametli bir kardeştir. Akıl bir meşaledir. Kör için göz, ölü için can, dilsiz için sözdür. Anlayış ve bilgi çok iyi şeydir; eğer bulursan, onları kullan ve uçup göğe çık. Bütün iyilikler bilginin neticesinde meydana gelir. Bilgi ile göğe dahi yol bulunur. Fehalîk cahillikten doğar, hastalıklar, kötülükler hep aynı kusurdan ileri gelir. Fakat tedavi ile hastalara şifa verilebilir; terbiye ile kötüler iyi edilebilir; okumak yoluyla da bilgisizlere bilgi verilmiş olur.

3. ÖĞÜT: ADALETLİ OL

İşi adaletle yap, buna gayret et. Hiç bir zaman zulüm etme. Gönünü ve dilini doğru tut! Halka faydalı ol, onlara zarar verme! İyi hareket et, kötülerin zararlarını ortadan kaldır! Başkasının zararını isteme,

kendin de zarar verme. Hangi işe girersen, önce sonunu düşün. Sonu düşünülmeyen işler, insana zarar getirir. İnsan nadir değil, insanlık nadirdir. İnsan az değil, doğruluk azdır. İnsana insanlığı nispetinde mukabelede bulun. Böyle mukabelede bulunduğu için, insana insan adı verilmiştir. Kimin sana biraz emeği geçerse, sen ona karşılık daha fazlasını yapmalısın.

4. ÖĞÜT: MERHAMETLİ OL

Ey asil insan! İnsanlığı elinden bırakma, insanlığa karşı daima insanlıkla muamele et. Bütün halka içten gelen merhamet göster. Hep iyilik yap, kendi bencil isteklerine hâkim ol. Kötülük edersen, kötülüğün karşılığı pişmanlıktır. Elinden gelirse, kötülüğün inadına iyilik yap. Kötülük değersiz bir şey olduğu için, onu yapan da değersizdir. Daima iyilik yap ki, kendin de iyilik bul. İnsanların seçkini insanlığa faydalı olan insandır. Halk nazarında muteber kimse, merhametli olan insandır.

5. ÖĞÜT: SABIRLI OL

İşe acele ile girişme, sabır ve ıhtiyat ile hareket et. Acele yapılmış olan işler yarın pişmanlık getirir. Hiç bir işte acele etme, sabırlı ol, kendini tut. Sabırlı insanlar arzu-larına erişirler. Öfke ve gazapla işe yaklaşma; eğer yaklaşsan, ömrü heder edersin. Diline ve gözüne sahip ol. Boğazına dikkat et, az ye, fakat helal ye. Huzur istersen zahmet ile birlikte gelir. Sevinç istersen kaygı ile birlikte bulunur.



6. ÖĞÜT: KANAATKÂR OL

Her bakımdan tam zengin olmak istersen, kanaatkâr ol. Böylece kendi nasibini elde etmiş olursun. Bu dünya renkli bir gölge gibidir, onun peşine düşersen kaçır; sen kaçarsan o seni kovalar. İnsan, binlerce yaşasa, arzu ettiği şeylere kavuşsa bile, yine dileği bitmez. Menfaat sandalyeye benzer; başında taşırırsan seni küçültür, ayağının altına alırsan seni yükseltir. Yalnız kendi menfaatini gözetken dosta gönül bağlama. Fayda görmezse, sana düşman olur, ondan vazgeç. İnsanın bunca zahmet çekmesi hep boğazı ve sırtı içindir: mal toplar, ama yiyemez; öldükten sonra da vebali



altında kalır. Çok mal, aç gözlüğü doyurmaz. Ölüm gelince pişman olur, fakat artık işini yoluna koyamaz.

7. ÖĞÜT: GÜZEL SÖZLÜ OL

Hangi iş olursa olsun, sen onu tatlı dille karşıla. Her işte tatlı dil kullanırsan saadet sana bağlanır. Akıl süsü dil, dilin süsü sözdür. İnsanın süsü yüz, yüzün süsü gözdür. İnsan sözünü dili ile söyler; sözü iyi olursa, yüzü parlar. Bak, doğan ölü; ondan, eser olarak, söz kalır. Sözünü iyi söyle ki ölümsüz olasın. Çok dinle fakat az konuş. Sözü akıl ile söyle ve bilgi ile süsle. Her sözü söz diye ağzından çıkarma. Lüzumlu olan sözü düşünerek ve ihtiyatla söyle. İnsanı dil kaymetlendirir ve insan onunla saadet bulur. Söz ağızda iken sahibinin esiridir, ağızdan çıktıktan sonra sahibi onun esirdir. İnsanı dil kıymetten düşürür ve insanın dili yüzünden başı gider.

8. ÖĞÜT: ALÇAKGÖNÜLLÜ OL

Gurur faydasızdır, o insanları kendinden soğutur. Alçak gönüllülük ise insanı yükseltir. Büyüklük taslayan, kibirli ve küstah adam, tatsız ve sevimsiz olur. Kibirli insanın itibarı günden güne azalır. Elini uzatarak gökteki yıldızları tutsan ve başın göğe değse bile, sonunda sen yine yerdesin. Kara toprak altındaki altın, taştan farkısızdır. Oradan çıkınca, beylerin başında tuğ tokası olur. İnen yükselir, yükselen iner, parlayan söner ve yükselen durur. ■



Acılar İçinde Başarıyı Yakalayanlar

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

Kitap kitaplife.com



212.445 00 45



Yalnızlığın Öyküsü

Kendini güzel, başarılı, hoşgörülü, ahlaklı, bilgili ve kültürlü hissedenden ve çevresindeki insanlarda kendisindeki yetkinliği bulamayan kişi çevresini dışlar. Bu kişi yalnızdır. Ahlsız, kaba ve bilgiyi reddeden bireyi toplum dışlar. Bu kişi de yalnızdır. Bu iki kişinin ortak özelliği, toplumun dışında olmalarıdır, dolaylı veya zorunlu olarak... Farkları; birinci kişiye toplumun ihtiyacı varken, kişi kendini toplumdaki ayıklamış, ikincide ise toplum, kendine zararlı olanı başından savmıştır. Her iki durumda da toplum suçludur. Çünkü toplum, bilene tatmin edici saygıyı göstermemiş, bilmeyenin topluma kazandırılması konusunda gereken özeni göstermemiştir.

Uçurumun ucundaki bir kişinin, sıcak bir kucaklaşmaya muhtaçken, aradığını bulamamasıyla gövdesini boşluğa bırakmasıdır yalnızlığın en şiddetli somut etkisi... Günbatımını son kez izlerken kendini kaybetmesi, gözlerinden sıcak yaşlar akarken derinliğini göremeden hissettiği uçurumda, boşluğun hazzına kö-tümserlikle vararak yok oluştur yalnızlığın hazin sonu...

Hani çay karıştırmanın da bir adabı vardır. Kaşık, bardağın derinliklerinde dönmelidir karıştırma esnasında. Ancak bu teknikle çay size kendini en güzel haliyle ikram eder. Bir de yanlış karıştırma tekniği olan yüzeyden karıştırma vardır. Bu karıştırma tekniğinden alınacak muhtemel sonuç, çayın bardaktan taşmasıdır... İnsana yaklaşmak da çaya yaklaşımdan pek de farklı olmamalıdır aslında. Karşınızdaki kişinin kim olduğunu, nelerden hoşlandığını, kimleri sevmediğini unutun. Sadece onun size kendisiyle ilgili vermek istediklerini alın. Onu hafife almayın asla! Ona derin

olduğunu, gizli bir hazine olduğunu hissettirin. Ona yalnız olmadığını hissettirin. Çayınızı sıcakken tek yudumda içebilirsiniz ya da soğuduktan sonra çayınızı içer misiniz? ■

Julius Caesar William Shakespeare Perde 1 / Sahne 3

...

*Cassius;
O zaman ben de bilirim,
Bu hançeri nereye giydireceğimi...*

Cassius kurtarır Cassius'u kölelikten...

*Bununla, tanrılara şükür, güçsüzler güçlenir;
Bununla, tanrılara şükür, zorbalar devrilir.*

Ne taş kuleler, ne tunç duvarlar,

Ne havasız zindanlar, ne zincirler

Bağlayabilir insan kafasındaki gücü.

Arma can usandı mı dünya nimetlerinden,

Kendi kendini azat edebilir her zaman.

Benim bildiğim gibi herkes de bilir ki

İnsan kendi payına düşen zorbalık yükünü

Kaldırıp atabilir dilediği zaman...

...

Büyük dünyadaki küçük insanların, insanlık olgusunu terk etmesiyle oluşur yalnızlık. Yalnızlık "her şeyin ilacı olan zaman"ın kişiyi terk etmesinden, kişinin ölümüne kadarki süreçte olmazsa olmazdır. Hayatın her döneminde, yalnızlığın tek başına yolculuğudur ilaçsız kalmak...

A. Mete PROUDSON
ameteproudson@hotmail.com

Bu Çiçekleri Tanıyor Muydunuz?



ASLANAĞZI

Bu modası geçmiş ve tuhaf isimli eskilerin favori çiçeği, Akdeniz'e has bir çiçektir. Latince ismi "Antirrhinum"dur ve anlamı "hayvan burnu"dur. Bu çiçek için kullanılan diğer isimler, Dana Burnu, Keçi Ağzı ve Tavşan Ağzı şeklindedir.

LALE

Hayat, aşk ve ölümsüzlük sembolü olan lalenin ortaya çıkması, Konfüçyus zamanına dayanır. 1600'lerin sonlarına doğru Hollanda'da lale tohumlarının fiyatları, zaman zaman çok değerli metal



fiyatlarının dahi üzerine çıkmıştır. Tek bir soğanın fiyatının 2000 dolar üzerinde satıldığı söylenmektedir.

GERBERA

Bu canlı ve şenlikli çiçeklerin vatani Afrika'dır ve günümüzde kültürü yapılarak göz kamaştırıcı renklerde yetiştirilmektedirler.

GLAYÖL

Bu görkemli çiçeğin ismini, Milattan sonra I.Yüzyılda yaşamış olan Romalı bir bilim adamı vermiştir. Romalı askerlerin kullandıkları silaha olan benzerliklerinin



den dolayı, kılıcın Latince karşılığı olan "gladius" tan esinlenerek bu çiçeklere "gladiolus - glayöl" adını verilmiştir.

LİLYUM

Bu, borazan'a benzeyen çarpıcı çiçekler, insan tarafından bilinen en eski çiçeklerdendir ve anavatanının Doğu olduğu sanılmaktadır. Yüzyıllar boyunca, hem dini, hem de dinsel olmayan her türlü sanat dalı için çok popüler bir motif olmuştur. ■

<http://www.ciceksehri.com/cicekler-hakinda-bazi-ilginc-bilgiler/>



ares
kitap

KİTABINIZI İSTER
BİLGİSAYARDA YAZIN



İSTER ELLE YAZIN

Biz onu
harikulade
bir KİTAP
olarak
YAYINLARIZ!



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



Kişilik Testi

Hangi MUHTEŞEM YÜZYIL Karakterisiniz?

Seyrettiğiniz bu dizide kendinize en yakın bulduğunuz ve beğendiğiniz karakter kim olabilir? O karakterin aynı zamanda sizin karakterinizi de yansıttığını biliyor musunuz? Testimize katılın ve hangi karakter olduğunuzu keşfedin...

SÜPER BEYİN TEST MERKEZİ

Seyrettiğiniz bu dizide kendinize en yakın bulduğunuz ve beğendiğiniz karakter kim olabilir? O karakterin aynı zamanda sizin karakterinizi de yansıttığını biliyor musunuz? Testimize katılın ve hangi karakter olduğunuzu keşfedin...

■ Kanuni Sultan Süleyman:

Güç, iktidar ve hâkimiyetin sembolüsünüz. Çok ciddi bir insan olduğunuzu söylemeliyiz. Ciddi olduğunuz kadar kendinizden emin, azim ve irade sahibi bir kişilik sergilemektesiniz. Yapacağınız işlerde acele etmeden davranıyor, olayı derinlemesine ve geniş olarak düşündükten sonra, verdiğiniz karardan asla dönmüyorsunuz. Liderlik yetenekleriniz doğuştan gelişmiş vaziyette... Sert görünümlü olmakla birlikte,

içinizde, yüreğinizde duygusal bir insan var... Bu özelliğinizden dolayı şair ruhlu bir insansınız; hatta şiir de yazıyorsunuz. Aşk, sizin için çok kutsal bir duygu... Yeri geldiğinde, heybetli öfkenizi hak edene gösterebiliyorsunuz ama çoğunlukla öfkenizi kontrol altında tutmayı da beceriyorsunuz. Sanat ve estetik duygularınız gelişmiş vaziyette... Sızden iyi bir padişah olur, deriz...

■ Hürrem Sultan:

Zekânın, hırsın ve azmin sembolüsünüz. Öne çıkan özelliklerinizden birisi de cesaret... Risk almaktan çekinmiyorsunuz. Büyük başarıların, büyük riskler altında saklı olduğunu keşfetmiş, güçlü bir yapınız var. Renkli hayatınız ile çevrenizdekilere de renk katıyorsunuz. İhtiraslı bir yapınız var

Kanuni Sultan Süleyman



ve bu yapınızı zekânızla birleştirerek, olmayacak sanılan birçok şeyi yapıyor, gerektiğinde tabuları yıkatabiliyorsunuz. Doğuştan gelen bir siyaset özelliğiniz var ve olaylar karşısında politikayı en etkili bir şekilde kullanabiliyorsunuz. Aynı zamanda sempatisiniz de... Yeri geldiğinde çok güzel espriler yaparak insanları kendinize çekiyorsunuz... Sizin de bir vazgeçilmeniz var: Aşk... Aşkın yüceliğini kabul ediyor ve ona saygı duyuyorsunuz. Hayır işleri yapmak da en büyük tutkularınızdan...

■ Pargalı İbrahim:

İyi bir komutan olabilirsiniz, zira özgüveninize, cesaretinize ve kıvrak zekânıza diyecek hiçbir şey yok... Ancak ihtiraslarınız, gözünüzü çoğunlukla kör ediyor ve bazen aşırı risk alıyor, başınıza buyruk davranabiliyorsunuz. Egonuz da oldukça yüksek bu arada... Bazen, gereksiz harcamalarla sınırını fazlasıyla aşır ve savurgan davranabiliyorsunuz. Aşka inanıyorsunuz ama sadakatinize pek güven olmayabiliyor. Sanata ve estetiğe çok düşkünsünüz ayrıca... Müzik zekânız doğuştan gelişmiş; müzik aletlerini çalmayı seviyorsunuz. Dünyanın değişik mem-

Hürrem Sultan



leketlerini merak ediyor, sehayati seviyorsunuz. Gittiğiniz yerlerden ilginç eşyalar satın almaktan hoşlanıyorsunuz. Tüm bunların yanında entelektüel bir kişiliğiniz var...

■ Mahidevran Sultan:

"Kavuştuğum tüm dünya nimetleri artık benimdir" diye rahatı içerisinde sürdürüyorsanız yaşamınızı, aman dikkat! Ne oldum değil, ne olacağım demelidir, biliyorsunuz. Dünya hali bu, ne olacağı belli olmaz; bir gün bir rüzgâr alır, savurur elinizdekileri başka yerlere... Mahidevran Sultan da bu uyarıyı gözden kaçırmış olmalı... Böyle bir kişiliğe sahipseniz, unutmayın ki: Mal da yalan, mülk de yalan; biraz da sen oyalan...

Öfkenizi, içinizde aşırı bir şekilde biriktiriyorsunuz ve bir gün, fena bir şekilde patlayabiliyorsunuz. Aşırı duygusal olduğunuzdan sık sık ağılama krizlerine girebiliyorsunuz. Öfkenizi kontrol edemediğiniz zamanlar oldukça fazla ve bu durum da yine size zarar veriyor; çünkü öfke patlamaları esnasında soruna çözüm bulamıyorsunuz maalesef... Olay daha da kötüye gidiyor böyle durumlarda...



Pargalı İbrahim Paşa



Mahidevran Sultan



Nigar Kalfa



■ Nigar Kalfa:

“ Kendim ettim, kendim buldum” şarkısını sık söyleyenlerden-siniz. Duygusal bir yapınız var ancak dışarıya renk vermemeyi çok iyi beceriyorsunuz. İhtiraslarınız uğruna canınızı bile tehlikeye sokacak bir yapıdasınız. Verdiğiniz karardan asla vazgeçmeyen bir kişiliğe sahipsiniz. Tüm bunlara rağmen, olayların sonunu düşünmeden, balıklama dalış yapıyorsunuz ve bu nedenle ortaya çıkan olumsuz sonuçlar, sizi aşırı bir şekilde yıpratıyor.

■ Sümbül Ağa:

Otoriteye bağımlı, saygılı ve boynunu bükenlerdensiniz. Otoritenin dışına çıkmayı, sürüden ayrılmayı aklınızın ucundan bile

geçirmiyorsunuz. Nezaket kurallarını, protokolü seviyor ve bunları hayatınızda uyguluyorsunuz. Espri yeteneğiniz gelişmiş; kızarken bile esprili olabiliyorsunuz. Ancak gerektiğinde acımasız da olabiliyorsunuz. Geniş bir dini bilgi dağarcığınız var. Temizliğe, estetiğe ve düzene aşırı duyarlısınız. Beden dilinizi çok estetik bir şekilde kullanabiliyor ve böylece sempati topluyorsunuz... ■



SÜPER DERGİ PAKETİ

12 BEYİN GÜCÜ + Zeka Geliştirme Kitabı



+ 5 ADET LİK DERGİ SETİ HEDİYE (Genç Gelişim, Süper Beyin, Genç Öğrenci, Akı ve Lomare dergileri)

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

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

HEPSİ SADECE 20 TL
Kitap
www.kitaplife.com

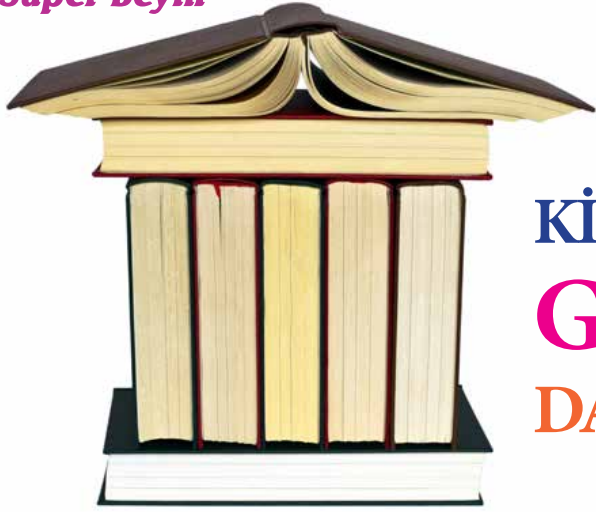


İLGİNÇ BİLGİLER

- Bir karınca, kendi ağırlığının 50 katı ağırlığı kaldırabilir.
- Filler zıplayamayan tek memelilerdir.
- Zürafaların ses telleri yoktur.
- Hapşırduğunuz zaman, kalbiniz de dâhil olmak üzere, bütün vücut fonksiyonlarınız bir an için durur.
- Zürafalar, 35 cm uzunluğunda siyah bir dile sahiptirler.
- Kangurular geriye doğru yürüyemezler.
- Kelebekler ayaklarıyla tat alırlar.
- Kadınlar erkeklerle oranla 2 kat fazla göz kırpar.
- Gözleri açık tutarak hapşırma imkânsızdır.
- Hapşırırken burnu ya da ağzı kapamak, felce neden oluyor.
- Bukalemunların dilleri, vücutlarından iki kat daha uzundur.
- Global ısınma yüzünden yükselen deniz seviyesi, 2050 yılında Shangai ve deniz kıyısındaki diğer Çin şehirlerinde büyük sellerle neden olacak. Bu sellerde 76 milyon kişi evsiz kalacak.
- Kereviz yerken harcanan kalori, kerevizin içindeki kaloriden daha fazladır.
- Sümüksü böceklerin dört tane burnu vardır.
- Meşe ağaçları, elli yaşına gelmeden meşe palamodu üretmezler.
- Aslanlar bir günde 50 kez sevişebilirler.
- Gecen 3500 yılın, sadece 230 yılı barış içinde yaşamıştır.
- Sallanan sandalyede hiç durmadan sallanma rekoru 440 saattir.
- Beethoven, beste yapmadan önce kafasını soğuk suya sokardı.
- Kaptan Cook, Antarktika hariç bütün kıtalara ayak basan ilk insandır.
- Yataktan düşerek ölme olasılığı, iki milyonda birdir.
- Ünlü çizgi film kahramanı Temel Reis, 1919 yılında Elzie Crisler Segar tarafından yaratıldı.
- Sadece diş sivrisinekler ısırır.
- Tarih boyunca yeryüzünde bulunan altının 200 kat daha fazlası okyanuslarda bulunmaktadır.
- Köpeklerin ter bezleri ayaklarında.
- Salatalığın yüzde 96'sı sudur.
- Timsahlar renk körüdür.
- Yarım kilo bal yapabilmek için arılar, iki milyondan fazla çiçek-

- ten bitki özü toplamak zorundadırlar.
- Havuca rengini karoten verir.
- İnciler sirkede erir.
- Venüs, saat yönünde dönen tek gezegendir.
- Çocuklar baharda daha fazla büyüyor.
- Ödemeli telefon konuşmalarının çoğu babalar gününde ediliyor.
- Ortalama bir pire, kendi büyüklüğünün 150 katı yüksekliğe zıplayabiliyor. Bu oranı tutturmak için, bir insanın yaklaşık 30 metre zıplaması gerekli.
- Her dört Amerikalıdan biri mutlaka televizyonda görünür.
- Uyurken, televizyon seyrederek yattığımızdan daha fazla kalori harcıyoruz.
- Yıllara göre ortalama alındığında, her sene eşekler tarafından öldürülen insan sayısı uçak kazalarında ölenlerin sayısından daha fazla.
- Tom Sawyer, daktiloda yazılan ilk romandır.
- Kediler ultrason seslerini duyurlar. ■

Kaynak: www.gencgelisim.com



KİTAPLARDAN GELİŞİME DAİR NOTLAR

Lilay KORADAN
lilaykoradan@gmail.com

Kitap, hayat demektir. Geleceğe umutla bakmak, sevgiyle dolmak, gelişmek, değişmek, dönüşmek ve tekâmül etmek için en iyi yöntemdir kitap okumak... Zaman zaman kitaplarda gördüğümüz ve kendimize göre ilginç ya da önemli olan paragrafların altını çizeriz ya da bir köşeye not alırız. Bu sayımızda bu işi sizler için biz yaptık... Gelişim yolculuğunuzda faydalarınızı görmeyi diliyoruz...

■ Neşe dolu bir yaşam istiyorsak, neşe dolu düşünceleri geçirmeliyiz aklımızdan. Zihinsel ya da sözlerle gönderdiğimiz mesajlar bize aynen geri dönecektir. Söylediğiniz sözcükleri dinlemek için kendinize zaman ayırın. Eğer bir sözcüğü üç kez yineliyorsanız bunu bir kenara not edin. Bu sözcük artık sizin için bir kalıp niteliği kazanmıştır. Haftanın sonunda da oluşturduğunuz listeyi inceleyin, kullandığınız sözcüklerin sizin deneyimlerinle nasıl uyuştuğunu görüp şaşırabilirsiniz. Sözcüklerinizi ve düşüncelerinizi değiştirmeye istekli olun ve yaşamınızın değişimini izleyin. Yaşamınızı denetim altına almanın yolu sözcük

ve düşünce seçiminizi denetlemekle gerçekleşir. Sizden başka hiç kimse sizin zihninizden geçenleri bilmez. (Düşünce Gücüyle Tedavi-2, Louise L. Hay)

■ Yapacağın iş ne olursa olsun, insanların fikrini al, sonra kendi kararını kendin ver. Unutma ki seninle ilgili en iyi kararı senden başkası veremez ve senin en iyi dostun şüphesiz sensin, küs olduğun da sen... Hiç takmadığın, adam yerine bile koymadığın sen... Kendi iç sesini dinle, kendine kulak ver. Ne diyorsa içindeki adam, onu yap! Vur elini masaya ve yanlış bile olsa kendin karar ver, sana ait bir karar... (Ben Dünyanın En Akıllı İnsanıyım, Erdal Demirkıran)

■ Çoğumuz sessizlikten rahatsızlık duyarız. Bir şeyleri elimizden geldiğince çabucak söylemek için bir baskı hissederiz. Ya da bir hata yapmamak için bir şeyleri düşünme sürecimiz esnekliğini yitirmiş ve yavaşlamıştır. Bunlar iki yaygın aşırılıktır. Sonuç olarak, kişi ya çok hızlı konuşur ya da çok yavaş konuşur. Gerçekte, serbest şekilde ifade etmek tercih edilir. Dinleyiciler, sizi ayakta

düşünür durumda görmeye, zamanı ve mekânı denetlediğinizi gösterir şekilde sinyaller verdiğiniz sürece aldırış etmezler. (Mesaj Sızsiniz, Roger Ailes)

■ Beyninizde kayıtlı olan kalıpların hepsi, büyüdüğünüz ortama bağlıdır. Bu kalıplardan bahaneler yaratıp, yapmak istediklerinizi sınırlandırmak, alışkanlık halini almıştır. Bahaneler "ama, fakat" ile başlayan tüm cümleleri kapsar. İnsanın en mükemmel işleyen mekanizması, beyninde kayıtlı olmayan her konuda, bilinmeyen her konuda, bahane sistemini çalıştırıp, kendini kandırmasıdır. "İngilizcem yok diye işe giremedim.". Bahane hazır. "Ama biz almanca eğitim aldık!" veya "Fakat bu yaşta dil mi öğrenilir? Geçti bizden!" (Temize çıktık)

Bu kalıpları bir tarafa bıraktığınızda, her şeyi yapabileceğinizi ve her şey olabileceğinizi, limitsiz düşünce sisteminizi fark edersiniz. Sahip olduğunuz, limitsiz düşünce sisteminizi kullanmak sizin elinizde. Ne olmak isterdiniz? Buna karar verebilecek tek kişi sizsiniz... Kalıplar değil! (Kendimi Tanımak İstiyorum, Medine Gül) ■

KİŞİ EVLENDİĞİ İÇİN Mİ MUTLUDUR, YOKSA MUTLU OLDUĞU İÇİN Mİ EVLENİR?

Sevda TÜRKÜSEV
sevdaturkusev@hotmail.com

Güzel günler sana gelmez, sen onlara yürüyeceksin.

Alın bakalım size yine "Yumurta mı tavuktan çıktı, yoksa tavuk mu yumurtadan çıktı?" gibi bir durum.

Gerçekten insanlar hangi duygularla evlenirler?

Evlendiği için mi mutludur? Mutlu olduğu için mi evlenir?

Eskilerde bu soruları sormazdık, çünkü söylemiş olduğumuz gibi o zamanlarda evlilik ve aile kavramı çok daha mukaddes bir bakış açısıyla gerçekleşirdi.

Emin olun, insanlar o zamanlarda hem mutlu oldukları için evlenirlerdi hem de evlendikleri için mutlu olurlardı. O günlerde evliliklerdeki genel amaç "bir yuva" sahibi olmaktı. İlk kişinin bir araya gelmesi için başvurduğu bir yol değildi.

Fakat maalesef bugün, bu iki kavramın barındırdığı evliliklerin olduğunu pek söyleyemeyeceğiz.

Evliliğe bakış açısının değişmesiyle "İnsanların çoğu evlenmek için evleniyor" demek yanlış olmaz. Yani karşılıklı uyumu hiç hesaba katmayıp sadece "Yaşım geldi evleneyim" diye evlenenler çok.

Hatta çok yakın zamanda bir erkek arkadaşımız, dört yıldır çıktığı ve sadece söz verdiği için, hiç birlikte olmaktan zevk almadığı biriyile evlendi. "Neden?" diye sorduğumda ise bana "Söz verdim, aileler biliyor, yaşımda 38, evlenip bari bir çocuk yapayım, olmadı boşanırım" diye cevap verdi. Ama o arkadaşın, bir evlilikten kurtulabilmek için nasıl ızdırıp çektiğini de çok iyi biliyorum...

Burada vicdan sahibi olması güzel ama bu ne kadar doğru bir karar acaba? Peki dedim "Evlendiğin için mutlu musun?"

"Evet" dedi.

Ekledim:

"Peki, mutlu olduğun için mi evleniyorsun?"

"Hayır" dedi.

İşte trajikomik bir durum...

Ve eminim ki, bu arkadaşımız belli bir süre sonra eşinden başka arayışlara girecek. Boşanmasa bile karşısına, yanında mutlu olduğu bir başka kadın çıktığında gözünü kırpmadan eşini aldatacaktır.

Diğer tarafta, bir bayan 43 yaşına gelmiş ve evlenemedi diye panikleydi.

Tüm kuzenleri evlenmiş ve o hâlen evlenememişti.

Bir gün bu bayanın evlendiği haberini aldım. Evlendiği adamı gördüm ve yakın bir arkadaşımıza aynen şunları söyledim:

"Bu evlilik en fazla sekiz ay sürmezse ben de Sevda değilim!"

Arkadaşım yüzüme baktı ve "Nereden anladın?" dercesine kafasını salladı.

Nereden anlayacağım? Öncelikle bu işin kitabını yazmışız ve kızın karın ağrısını biliyorum.

Kız, kesin "Bununla evleneyim, evlenmiş olurum, sonra boşanırım, düşüncesi ile bir plan yaptım" dedim. Tabii "Evlilik tutarsa devam ederiz" düşüncesi de kafasının bir kenarında vardır muhakkak.

Aradan 3 ay geçti... Yine bir arkadaşım bana bir evlilik hakkında aynen şunları söyledi:

"Bizimki (yani bu bayan) geçende geldi, boşanacaktı. Ama henüz kocasına söylememiş, hazırlık yapıyor-muş."

Arkadaşa: "Neden böyle davran-dığını sordun mu?" dedim, aldığım cevaba hiç şaşırmadım:

"Evlenmem gerekiyordu, yoksa aile içinde evde kalmış olacaktım."

İşte bu cevap her şeyi açıklıyor, bu bayan evlendiği için kesin çok mutlu oldu. Ve eminim boşanacağı için de çok mutlu olacaktır. Planlı bir evliliğin getirdiği bireysel mutluluk insanları bu denli çirkinleştiriyor.

Evde kalmaktan korkan bayanların gözü kapalı yaptığı evlilikler...

Ve bu bayan, tam da dediğim gibi, tam sekiz ay sonra boşandı. Şu anda boşanmış bir kadın olarak, yani ailesine ve etrafına karşı evlenebilmiş bir kadın olarak hayatına devam etmekte...

Ailesine "hayır" diyemeyen erkeklerin yaptığı evlilikler...

Töresel, göreneksel evlilikler...

Menfaat evlilikleri...

Birbirine kavuşmak için yapılan evlilikler...

Aile baskısından kurtulmak için yapılan evlilikler...

Yani ortada bir evlilik var ama çoğu zaman çoğu kimse içeriğine vakıf olmadan evlenip ya ayrılır ya da ömür boyu hiç hoşlanmadıkları bir hayatı çekmek, yaşamak zorunda kalırlar.

Şundan emin olun, çoğu çift evlendiği için mutlu. Çünkü aradıkları mutluluğu onlara evliliğin vereceği inancındalar.

Genelde insanların içindeki duygu da budur; mutluluğun temelini kendisinde olduğu değil, tamamının karşısındaki kişide olduğudur. Tabii ki mutluluk bir duygu alışveriştir ama sadece karşından alınan duygularla mutluluk olmaz.

Halbuki evlilik, kişiler mutlulaysa mutluluk getirir. Sermayeniz mutluluksa evlilikte mutlu olma şansınız artar.

Yukarıda kısaca söz ettiğimiz de-taydan yola çıkarak şunu söyleyelim; yapılan birçok araştırmada kişilere mutluluk sebepleri sorulduğunda hayatlarında birinin olması, evlenmeleri olduğu cevabı alınmış.

Yani insanların mutlu olmak için hayatlarında birinin olması gerektiğini düşünüyorlar ki, bunun doğruluk payı var. Fakat o kişinin doğru kişi olma konusunda yanlıylara düşüyorlar. Hoş, ben de evli olsam mutlu olurum ama şu an mutsuz olduğum anlamına gelmez. Mutluluğuma mutluluk katmış olurum. Mutluluğu bir tek şeye değil, birçok şeye bağlayıp harmanlayabilmek gerçek mutluluktur.

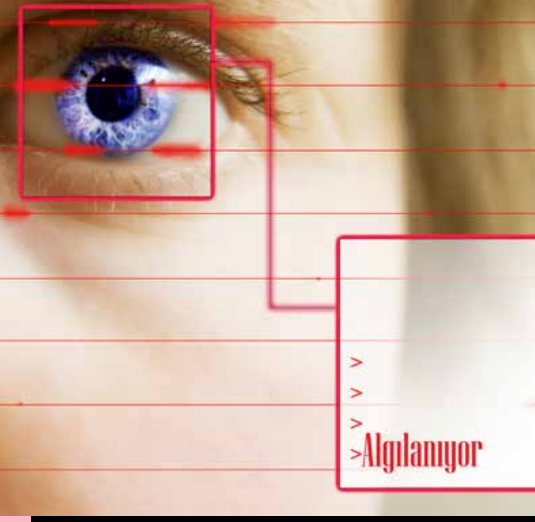
Sadece "Bir kişi olursa mutlu olurum ve o kişiyle de evlenmem lazım" duygusu ağır basıyor. Duygu bu olunca evlenme gerçekleşene kadar geçen sürede hedeflediği mutluluğu, yani evliliği gerçekleştirene kadar karşılıklı özveriler artıyor. Ya da evlenenlerin çoğu çocuk çocuğa karışım diyerek anne-baba-çocuk üçgeninde veya dörtgeninde tam bir mutluluk olduğunu sanıyorlar. Aksine çocuk, evliliklere ayrıca bir yük getirir. Bu yük, çocuğun da hayatını olumsuz etkiler ve sağlıksız çocuklar yetişir.

Bazı çiftler, o çok istedikleri çocukları, doğru eşten yapmadıkları için ömür boyu bir savaşın içine girerler. Boşanmalardan sonra şayet çocuk varsa benim tabirimle "ömür boyu akraba" kalıyorsunuz. Yani iletişim halinde olmanız şart. Ya doğru iletişim halinde olamazsanız ne olacak? O çocuğun arada sıkıştığı hallerin ona vereceği zararlar ne olacak? Veya iletişim kopukluğu olduğunda ne olacak?

Ne olacak?

Arada çocuk ziyan olacak...

Bu yüzden evlilikleri gerek kurtarmak için, gerekse bir çocuk sahibi olabilmek için yapılan her çocuk, önce o evliliğe, sonra da hayatı boyunca o günahsız çocuğa büyük yük getirecektir... ■



Algılama Süreci ve Öğrenme Etkileri

> Algılanıyor

Bu yazıyı okurken Stephen Covey'in önerdiği gibi "kendinizin dışına çıkmaya çalışın ve içinde bulunduğunuz odanın tavanındaki bir köşeye yansıtın." Zihninizin ekranında kendinize tavadaki bu köşeden bakarak okuyun. (NLP seminerlerinde kullanılan üçüncü noktadan bakışı da uygulayabilirsiniz!)

Serkan ERTEM
www.serkaneertam.com

Beyin, dış dünya ile ilişkilerini, sahip olduğu duyu organları ile kurar. Kurulacak bu ilişkiye kısaca duyum adı verilir. Örneğin, çikolatanın tadı ya da eliniz kesildiğinde duyduğunuz acı, bu duyum olayının bir sonucudur. Hissedilen bu duyumlar, beynin ilgili yorumlarıyla ilişkilendirilir ve bağlanır. Bu işleve de algı adı verilir.

Kişi, bu algı işlevi sayesinde dünya ve yaşayanlar arasında devamlı bir iletişim kurar. 5 duyu organı sayesinde devamlı duyum halindedir ve beynin ilişkilendirmesi sonucu devamlı algılar. Tüm duyumlar mutlaka bir imgelemeden geçerek anımsanır. Yani duyum bir algı neticesinde nesne ve metalara dönüştürülür.

Tüm algılar beynin ilgili bölümlerince anlamlandırılır ve arşivlenir. Bu arşivlemede bir önem sırası vardır. Algı son derece seçici ve titizdir. Örneğin, aynı anda çevremizdeki etkenlerden her duyu organına yüzlerce ayrı algı iletilir. Aynı anda etrafı seyrediyor, bir yandan simit yiyor, deniz kenarında yürüyüp teknelerden gelen martı seslerini dinliyor olabilirsiniz. Ama algı bu karmaşık sıralama içinde en önemli gördüklerini sınıflandırıp alır, diğerlerini pasifize eder. Tüm bu hareketleri yaparken, o an sizin için simidin tadı en dikkat çekici algı olabilir. Bunun nedeni, algının en işlevsel durumdaki algıya öncelik sırası vermesidir. Bu da sizin o anki dikkat durumunuzla ilgilidir. Mesela bir an simidin tadı dikkatinizi çekerken birkaç saniye

sonra yaklaşan teknenin sesi, sıralamada üst sıraya geçer. Bu dikkat unsuru yanında bazı diğer kriterlerde etkili olur. Örneğin, ruhsal ya da psikolojik durumunuz, çevrenizdeki devamlı değişen faktörler, size doğru yaklaşan güzel bir bayan, hemen sıralamayı ve dolayısıyla algı seviyesini değiştirir. Bir diğer neden de sahip olduğunuz dürtü ve genetiksel güdülenmedir. Güdülenmenin kısa tanımı; harekete geçmek olarak tanımlanabilir. Herhangi bir isteğiniz ya da ihtiyacınız sonucunda ortaya çıkan tepkidir.

Bu beslenme ya da cinsel hayat konusunda olabildiği gibi, başarı ya da daha iyiye olan bir çaba konusunda da olabilir. Bu konu, ihtiyacın karşısında bir eylem oluşturacağı için son derece önemlidir. Çünkü güdülenme sonucu iştihak edilen şeye karşı bir eylem planlanır ve uygulanır. Bu istemli ya da istem dışı olabilir. Örneğin, açık dürtüsünü gidermek için güdülenip yemek yer ve hedefe ulaşır. Bu bilinç halinde planlanan bir eylemdir. Aynı zamanda bir de bilinçdışı güdülenme vardır. Bu aslında en önemli olanıdır. Zira kişi harekete geçirdiği bir eylemi hangi güdü ile yaptığını bilmez. Bu, hayatımızı idame ettirmek için yaptığımız standart güdülenmeler olabileceği gibi aslında manasını bizimde algılayamadığımız ve "neden yaptım bilmiyorum" kelimesindeki gibi anlam veremediğimiz eylemler olabilir. Kişi bu gibi güdülenme sonucundaki eylemleri bastırmak da isteyebilir. Bu

da ileride psikolojik sağlık sorunlarına neden olabilir. Peki, bu kadar karışık ve istemsiz durumlarda beyin nasıl karar verir?

Nasıl Karar Veririz?

Hayatımızda algıladığımız ya da güdülendiğimiz her şeye bir tepki veririz. Peki, ama bunu nasıl ve hangi şartlarda veririz? Beyin bu işlevleri genellikle mantık ve bilinç ile yapmaya çalışır. Bir kritik filtresi vardır ve tüm temel algı ve bilinçli olarak yapmaya çalıştığımız güdülenmeyi bir filtreden geçirerek yapar.

Örneğin yeni bir monta ihtiyacımız var. Düşündüğümüzde bir marka ismi aklınıza gelecektir. O marka ürünü alırsanız mont ihtiyacınız karşılanacaktır. Gider ve o marka montu satın alırsınız. Şimdi bu satırları okurken herkesin aklına başka bir marka ismi gelecektir. Peki, bu nasıl olur? Mont sadece üşümekten koruma amacı taşıırken "filanca markanın montu en iyisidir" kavramı nasıl oluşur? İşte karar algısı burada işin içine girer. Kişi bilinçli ya da bilinçsiz olarak elindeki verileri analiz eder; bilinçaltına bu işle ilgili arşivleri tarama emri verilir ve kişi bir süre sonra gider, o marka montu alır. Bu bilinçli ya da bilinçsiz güdülenme, bir yönlendirme sayesinde olabileceği gibi, örneğin "şimdiye kadar 10 kişiye sordum hepsi de o marka monttan memnundu" yargısı sonucu da olabilir. Bazen de "valla neden o marka montu aldım, bende anlayamadım" ya da "o an aklıma o marka geldi" gibi ifadelerle, satın alınan mont için nedenler ileri sürülebilir. Firmaların çoğunlukla subliminal reklam yapmasındaki ana amaç da zaten budur. Yani kendi markasını bilinçaltına empoze edip, ihtiyaç halinde karar sıralamasında bilinçsiz olarak öne geçirmektir.

Göz-Bilinçaltı İlişkisi:

Beyne ulaşan veriler, hem bilinç hem de bilinçaltına, beş duyu organımız vasıtasıyla ulaşır. Duyu organlarımız, ister gece siz uyurken ya da uyanıkken olsun, veri toplamaya ve bunları işleyip eyleme dönüştürmeye devam eder. Eğer böyle olmasaydı uyuyan hiçkimse uyanamazdı.

Duyu organlarımız arasında veri toplama ve bunları bilinç ve bilinçaltına ulaştırma konusunda en faal olan iki organ vardır. Bunlar gözler ve kulaklardır. Gözleriniz birer mucizedir. Siz hangi yöne bakarsanız bakın, gözler taranan her şeyi bilinçaltına eksiksiz gönderir.

Gözün fovea tabakası, siz gözünüzü açtığınızdan itibaren kayda başlar ve tüm aldıklarını kortekse gönderir. Foveanın hareket kontrolü insanın elinde değildir. Hareket etmeye başladığında görüntü taramayı bitirmeden başka bir işleve başlamaz. Toplanan tüm bu veriler beyne gönderilir ama çok az kısmı görünür. Kalan kısmı hemen depolanmak üzere bilinçaltına gönderilir.

Bakmakla Görmek Bir Olmaz:

Yani kabaca anlatmamız gerekirse görülen % 100'lük bir kısımdan, bilinçle iletilen miktar sadece % 1 dir. % 99 luk kısım ise daha sonra kullanılmak üzere bilinçaltına gönderilir. Yani siz, % 1 kadar görüyorsunuz. Eğer bilinçaltınızı kullanmaya başlarsanız bu oran sizin artacaktır.

Taranan bölgede bilincin ya da bilinçaltının ilgisini çeken görüntüler ayrı depolanır ve kullanım için bekle. Yani siz % 100 kadar bakar ama % 1 kadar görürsünüz. % 99 kadar da görmeye müsaitsiniz.

% 99 Kuralı:

% 99'luk kısım, bilinçaltına atılan ve istenildiği zaman hafızanız tarafından size sunulan "altın hisse" dir. Bu % 99'luk kısım sizin bilinçli veya bilinçsiz olarak yaptığınız hareket ya da davranışlarınızda söz sahibi olur; alışkanlıklarınızı oluşturur, korku ya da fobilerinizi tetikler, yani sizi % 100 yönetir. Peki, o zaman biz nasıl % 99 luk görme yeteneği kazanacağız? Bunun en temel yolu, bu % 99'luk altın hissenize, sizi oluşturacak temel fonksiyonlarla ilgili bilinçli veri depolaması yapmaktır. Siz bu % 99'luk kısmı ne kadar bilinçli doldurursanız, beyniniz o derecede sizi güdüleyip bilgileri istediğiniz doğrultusunda kullanır. Örneğin, Subliminal NLP mesajlarıyla bilinçaltınıza gönderdiğiniz, kendine güven ve başarı motivasyonu telkinleri sayesinde, adım atacağınız her şeyde azimli ve çalışkan bir tavır içerisinde olacaksınız.

İşte size bir mucize:

Biz size % 1 değil, % 5-10-20-50, ne kadar istiyorsanız o kadar görebilmenizi teklif ediyoruz. Bunu yaparken de gene sizi kullanıyoruz. Size sadece gözlerinizle değil bilinçaltınızla bakıp görmeyi öğretiyoruz. Sizce de bu bir mucize değil mi?

Duyuma-Bilinçaltı İlişkisini Kullanarak Etkili Öğrenme:

Etkili öğrenmenin bir diğer yolu da kulaklarımızı etkin kullanmaktan geçer. Dinleyerek öğrenmek bazı kişilere göre en kolay yoldur. Hepimiz, sadece dersi iyi dinleyen ama çok ders çalışmadan başarılı olan onlarca insanı tanım olmuştuk. Bu tip insanların farkı nedir? Nasıl olur da kulaklarından beyinlerine giden her şey anında kayıt altına alınır? Bu bir mucize midir; yoksa öğrenilebilir bir yöntem midir? Tabi ki bazılarında doğuştan olan ama öğrenilebilir bir yöntemdir. Bu da sizin bilgiyi algılayış ve derleyiş yapınızla ilgilidir.

İnsan kulağının algıladığı frekanslar 20 Hz ile 20 kHz (20 000 Hz) arasındadır. Düşük frekans kalın, yüksek frekanslar ise ince seslere aittir. Ortalama olarak 15 kHz ses düzeyi, insanın sesleri algılayabilmesi için yeterlidir. Bundan daha düşük ses frekanslarınıza kulak değil, bilinçaltı algılayabilir.

Duyuma işlemi kısaca şöyle gelişir: Dış kulak, çevredeki ses dalgalarını kulak kepçesi ile toplayıp orta kulağa iletir. Orta kulak ise aldığı ses titreşimlerini güçlendirerek iç kulağa aktarır. İç kulak da bu titreşimleri sesin yoğunluğuna ve sıklığına göre elektrik sinyallerine dönüştürerek beyne gönderir. Beyinde birkaç konaklamadan sonra mesajlar, son olarak bu sinyallerin işleme koyulup yorumlandığı duyuma merkezine iletilirler. Böylece duyuma işlemi de beyindeki duyuma merkezinde gerçekleşir.

İnsanların kulaklarıyla duyamadıkları çoğu sesi hayvanlar duyabilir. Bu da onların kulaklarının algıladıkları frekans aralıklarıyla ilgilidir. Göz ve kulak aynı işlem hızında bilgi aktarmaz yani aynı anda aynı oranda konsantre olamaz. Bunun nedeni de bilgi işleyiş hızının farklı olmasıdır.

İnsan kulağının algılayabildiği 15 kHz den aşağı frekanslardaki sesler, gene kulak tarafından alınır ama işitme algı aralığı nedeniyle bilinçaltı tarafından anlaşılır. Yani müzik altına subliminal olarak gömüğünüz mesajlar, beyin ve bilinç müziğin frekansını algılayarak, altındaki mesajları da bilinçaltı kayda geçer.

Kimi insan görerek, kimi okuyup tekrar ederek, kimi de sadece dinleyerek kolay bilgi depolar. Bu bilgiyi işleme ve daha kalıcı hale getirme yöntemiyle alakalıdır. ■



Hayatınıza Anlam Katacak 20 SORU

Adem ÖZBAY
www.ademozbay.com

Bize sürekli olarak cevapların önemli olduğu öğretilirdi. Her zaman cevapları bulmak için çabaladık. Evde, okulda, işte, hayatta her zaman cevaplara endekslenmiş bir hayat yaşadık.

Kızım anneni mi çok seviyosun, babanı mı?

Oğlum söyle bakalım 2 kere 2 kaç?

İstanbul'u kim fethetti?

Son Osmanlı Padişahı kimdir?

Cumhuriyeti kim kurdu?

Amerika'yı kim keşfetti?

İslam'ın şartı kaçtır?

...

O kadar çok soru sordular ki bize, cevapların peşinde koşmaktan, soru sormaya vakit bulamadık. Oysaki cevaplar değil, sorudur önemli olan. Sorusu olmayanın cevapları olmaz. Hep başkalarının sorularına cevap bulmaya çalışanların hiç bir zaman yaşamaya değer bir hayatı olamaz.

Düşünün, kendinize kaç soru sordunuz bu güne kadar? Kendiniz için zihnınızı yoracak, terletecek, yaşam aydınlanmanızı sağlayacak kaç soru sordunuz ve hangisinin cevabının peşine düştünüz?

Başkalarının sorularına cevap vermek kolaydır. En zoru, kendi sorularımıza cevap bulmaktır. Cevaplayabileceğimiz binlerce sorumuz olması dileğimle... ■

İşte hepimiz için 20 soru:

1: Neden yaşıyorum?

2: Hayatımın anlamı ne?

3: Nerden geldim, nereye gideceğim ve burada olmanın nedeni ne?

4: Nasıl yaşıyorum?

5: Kendimi biliyor muyum?

6: Hayatı, yaşamayı anlayabildim mi?

7: Gerçek huzur, mutluluk ve dinginlik nedir?

8: Ailem benim için ne ifade ediyor?

9: Arkadaşlarımı ve dostlarımı gerçekten tanıyor muyum?

10: Hayat yolculuğumun neresindeyim?

11: Neye inanıyorum?

12: Özgür ve özgün bir birey miyim?

13: Sahici hedeflerim var mı?

14: Daha iyi bir insan olmak için çaba sarf ediyor muyum?

15: Ne kadar yardımseverim ne kadar paylaşımcıyım?

16: İnançlarımı gerçekten kalbi bir mutmainlikle yaşıyabiliyor muyum?

17: Faydalı bir ömür sürebiliyor muyum?

18: Geride bırakacağım güzel şeylere sahip miyim?

19: Cesur, arayan, sorgulayan, araştıran biri miyim?

20: Ben mi hayatı yaşıyorum, yoksa hayat mı beni?