



Biyoenerji, Eğitimde Nasıl Kullanılabilir?

Biyoenerji, hücrelerdeki elektriğin titreşim ritmini arttırmak, bunu dengelemek ve bünyeye uygun hale getirmek suretiyle tüm vücut direncinin yükselmesini sağlamaktadır. Biyoenerji yöntemiyle enerji alanı düzenlenerek, negatif enerjiden arınan kişilerin bilincinin açıldığı, beynini daha aktif kullanabildiği tespit edilmiştir. Beyin dalgalarının düzelmesiyle kişi daha aktif, daha neşeli hale gelmiştir.

Ayşe ÇOLAK
www.biyoterapi.com
info@biyoterapi.com

Tüm kâinatın bir enerji alanı vardır. İnsanların, etrafını çeviren koruma çemberlerini (aura) dış ortamlara karşı nasıl daha sağlam hale getirebileceklerini öğrenmeleri gerektiğine inanılanlardanım. Kişi sadece kendi enerji potansiyelini kullanarak, hastalıklara karşı direncini arttırabilir. Rus bilim adamlarının yapmış oldukları bir araştırma, insanların hastalanmadan altı ay öncesinden, hastalığın belirtilerini taşımaya başladıklarını kanıtlamıştır. Vücudumuzun, çeşitli şekillerde hastalanacağını bize bildirdiği ama bizim bunu anlamamakta büyük ısrarımız sonucu kötü sonuçlarla karşılaştığımız ortadadır.

Öğrenmeyi Etkileyen Olumsuz Etmenler, Biyoenerji Yöntemiyle Nasıl Değiştirilebilir?

Nöroloji ve Psikoloji biliminin bulguları, bireyin kendini zihinsel yenileme için kullandığı evrenin, beynin açığa çıkardığı enerji türü ile ilişkili olduğuna ve bunun 7-12 Hz frekans aralığına denk geldiğini (alfa evresi) ortaya koymuştur. Bilimsel olarak da beynimizde enerji frekansı olduğu tespit edilmiştir. Biyoenerji, eğitimde öğrenmeye destek olarak kullanılabilir. Öncelikle öğrenmeye ilişkin sorun-

lar ortadan kaldırıldığında, başarı daha yüksek olacaktır. Bu sorunların neler olduğu ve biyoenerjinin bu sorunlara yaklaşımını açıklayalım:

1. Odaklanma Sorunu: Eğer sürekli olarak ilginiz başka yerlere kayıyor ve kendinizi başka âlemlerde buluyorsanız veya ders dinlerken hayallere dalıyor, sürekli unuttuğunuz bir şeyler oluyorsa bunlar dikkat dağınıklığının sonucudur. Öğrenme, dikkat süreciyle başlar. Öğrenmede ilk adım dikkat etmektir. Günlük yaşantımızda her an, duyu organlarımız çeşitli görüntü, ses, hareket, koku, ısı v.b. uyarıcı bombardımanına tâbi tutulmaktadır. Eğer bu uyarıcıların tümünü algılamış olsaydık, yaşamak mümkün olmazdı. Bu nedenle beynimiz, bizim için önemli olan belli uyarıcıları işlemeye başlar ve öğrenmeyi gerçekleştirir. Dikkat yeteneğimiz, gerek bilinçli içsel süreçler, gerekse çevresel uyarıcılar tarafından kontrol edilebilir. Öğrencilerin dersi, konuyu başara-bileceğine ilişkin inancı, dikkatini büyük ölçüde etkilemektedir. Öğrenci başarabildiği derse, konuya karşı daha çok ilgi duyup dikkatini verir. Bu durumdan, öğrenciye kendi gücü ölçüsünde sorumluluklar vererek başardığını göstermek,

derse dikkatini çekmede önemli bir rol oynar.

Biyoenerjiyle odaklanma sorununa nasıl yardımcı olunur?

Enerji sisteminde yer alan ikinci çakra, üçüncü göz olarak da bilinen enerji giriş yerimiz olan alın üzerindedir. Lacivert renkte olup, iki kaşın ortasında bulunur. Burada hipofiz salgı bezi vardır. Bu bezin işlevi, büyümeyi ve metabolizmayı kapsayan hormonları salgılamaktır. Bu çakra hem fiziksel, hem de spiritüel anlamda görme ile doğrudan bağlantılıdır. Odaklanmada meydana gelen zayıflık, bu çakranın işlevinin tam olarak yerine getiremediğinin göstergesidir. Alın çakrasında yapılacak enerji uygulaması, odaklanmada yaşanan enerji dengesizliğini ortadan kaldıracaktır.

Biyoenerji ile zihin keskinleştiğinden, gizli potansiyeller ortaya çıkabilmektedir. Nesneleri hareket ettirmek, beyin dalgaları yoluyla gerçekleştirilmektedir. Bilinçaltı yoluyla öğrenme, olumsuz kodların silinmesine yardımcı olan birçok yöntemde uygulanmaktadır.

2. Olumsuz Düşünme: Olumlu düşünmek, beyin dalgalarının sağlıklı işlenmesini sağlamaktadır. Olumlu düşünmek beyni güçlendirir. Beynimiz elektriksel, kimyasal, fiziksel ve zihinsel tüm bilinçsiz emirlerimize yanıt verir. Araştırmalar, beynin başka bir tür emre de yanıt verdiğini göstermektedir. Bu emir DÜŞÜNCE'dir. Bu sebeple düşüncelerimizi kontrol altında tutmamız gerekmektedir.

Zihinsel aktivitenin bozulmasındaki en büyük etkenlerden birisi de geçmişle yaşama alışkanlığıdır. Kişi kırk yıl önceki olayları sanki bugün olmuş gibi devamlı beyninde tekrar ederek yaşar. Geçmişte yaşamak, enerjimizin büyük bir bölümünü alıp götürür. İhtiyacımız olan enerji, yaşanıp bitmiş olaylara doğru akar ve o olayları canlı tutar; bu durum, beynin dalgalarının bozulmaya başlaması ve vücut sisteminin çöküşüne zemin hazırlan-

ması demektir. Enerjimizi daima yüksek seviyelerde tutarak, geçmiş yerine bugüne odaklanarak yaşamak, yaşam kalitemizi arttıracaktır.

Biyoenerji, olumsuz düşüncelerin oluşmasını nasıl önler?

Birinci çakramız olan taç çakramız, bizim doğadan aldığımız ve tüm vücut sistemimizin içine yayılan en önemli enerji giriş yerimizdir. Başın üst kısmında bulunmaktadır. Burada epifiz salgı bezi vardır. Bu bez, melatonin salgılar. İşlevi tıbbi açıdan tam olarak kanıtlanmamış olsa da büyüme ile ilgili olduğu sanılmaktadır. Taç çakrası, mor renkte olup bingıladağın olduğu yerdedir. Buradaki enerji dengesizliği, olumsuz ve karmaşık düşüncelerimiz yüzünden bozulur. Beynin elektrik dalgalarının bozulması epilepsi, MS gibi hastalıklarının oluşmasına sebep olur. Biyoenerji, taç çakrasında bozulmuş olan beyin dalgalarının frekansını düzene sokarak, nöronlar arasındaki elektriğin işlevliğini arttırmaktadır. Böylece, düşünce bozukluğu daha oluşmadan iyileşmeler meydana gelmektedir.

3. Psikolojik Sorunlar: Genellikle psikolojik dengesizlik, vücutta fiziksel karmaşayı yaratıyor. Bu durum, bünyenin enerji dengesini bozuyor. Her sorun ve rahatsızlığın mutlak bir başlangıcı bulunmaktadır. Enerji yüklemeye veya dengelemenin iyi yapılması ve en üst faydanın sağlanabilmesi için bu sorun ve rahatsızlığın teşhisi çok önemlidir. Psikolojideki bozukluk kişinin öğrenmesinden tutun, tüm hayatını etkileyen bir sistem bozukluğudur.

4. Bilinçaltı Yanlış Kodlama: Kişiliğinizi, davranış şekillerinizi, bir diğer deyişle "bugünkü sizi" oluşturan, çocukluğunuzdan bugüne bilinçaltı tarafınızdan edinilen olumlu, olumsuz söylemler kalıplarının tümüdür bilinçaltı kodlarınız... Negatif bilinçaltı kodları, ilişkilerinizde, kariyerinizde, bugünkü yaşamınızda size engel olan, yaşam kalitenizi, kendi kimliğinize olan bakış açınızı olum-

suz yönde etkileyen, farkında dahi olmadan bilinçaltınızın edindiği olumsuz zihinsel şablonlardır. Öz-güven sorunu, fobiler, kariyer ve ilişki blokajları gibi bireysel sorunlar üreten, yaşamınızın farklı süreçlerinde farkında dahi olmadan bilinçaltınıza ektiğiniz kodlardır. Söz konusu olan negatif kodları dönüştüremeyen bireyler, kendilerini belirli konularda tekrar eden problemlerin içinde bulmaya mahkûm etmektedir. Zira dönüşümü sağlamayan bir zihin haritasının, farklı sonuçlar üretmesi pek olası değildir. Yaşamınızda bir şeylerin size engel olduğunuzu düşünürsünüz; fakat neden her seferinde benzer bir problemin içine girdiğinizin farkındalığında olmayabilirsiniz veya bunu reddediyor olabilirsiniz. Negatif bilinçaltı kodlarınızın tespiti ile birlikte yaşamınızda ve kendinizde gerçekleşen gelişmeleri gözlemlemeniz kaçınılmazdır. Biyoenerji yöntemiyle, enerji dalgası düzeltilen kişi olumsuz düşünemez olur. Kafasındaki karışıklıklar açılıp daha net ve olumsuzluktan uzak bir düşünce yapısına sahip olur. ■





Beynin Dili: Yaşam Dili

Serkan ERTEM
www.serkanertem.com

■ Yaşam diliyle yaratacağınız POS dilekçeleri, nöropeptitler vasıtasıyla tüm vücudunuzun anlayabileceği emirlere çevrilecek ve bedeniniz istisnâsız ona uyacaktır. Bu, ister sağlığını korumak olsun, isterse de hayatınıza yeni başarılar katmak, hepsinde de sizi sizden gizli kullanan bir sistem tarafından gerçekleştirilir

Televizyon izleyen küçük kızım Sudanaz, bana dönüp: “Baba, yapmamız gereken hareketleri bey-nimiz nasıl bedenimize anlatıyor?” diye bir soru sordu. Eminim, aranızda zaman zaman bu soruya akli takılan arkadaşlar vardır. O zaman biz de kısa bir açıklama yapalım ve sizi Nöropeptitlerin gizli dünyasına sokalım.

Beyin, düşünce ve sonuç ilişkisini neye göre kurar?

Aslında burada kimya işin içine girer. Siz düşünmeye başlayınca beyin, vücudunuzu, düşündüğünüz şeye göre hazırlamak için nöropeptitler üretmeye başlar. Bu nöropeptitler, vücudumuzu dü-

şündüğümüz şeye göre hazırlayacak kimyasal bir emirler listesidir. Yani beyin düşünmeye başladığı zaman, bu emri uygulayacak olan organlarımızın anlayacağı şekle, diğer deyişle kimyasal reaksiyonlara ve nörolojik sinyalizasyona tercüme eder. Bu olay, bilincimizin dışında, bilinçaltımız tarafından organize edilir. Siz, şimdi bu yazıyı okurken bile bilinciniz yazıya odaklı iken, bilinçaltınız nefes alışınızı, midenizdeki sindirim sitemini, dolaşım ve kan sirkülasyonunu, kısaca sizi var edecek ve hayatta tutacak her şeyi sizden habersiz, sessiz sedasız halleder. Çünkü Tanrı'nın ona verdiği, bunlar için tasarlanmış, müthiş bir otomasyon ve kullanım kılavuzu vardır. Düşünmek, bilincinizin ürettiği ama farklı bir dilde yazılan bir dilekçe gibidir. Beyin, bu dilekçeyi tercüme eder ve vücudumuzun anlayabileceği elektrokimyasal işlemler bütününe uyarlar.

Yaşamın Dili

Ben bu dile yaşam dili diyorum. Kelimelerini, kimyasal reaksiyonlar ve nörolojik sinyallerin oluşturduğu varoluş ve süregelış dili...

Bu bir dildir ve sizi kullanır. Bu dili ya iyi kullanırsınız ya da kötü. Bu sizin elinizdedir. Bu dili iyi kullanmak size sağlık mutluluk ve başarı getirirken, kötü kullanmak da sizi hastalık hastası, başarısız ve kendine güveni olmayan bir birey yapar.

İşte çevrenizdeki başarısız insanlar, bu yaşam dilini kötü kullananlar, başarılı insanlar da bu dili iyi kullananlardır. “Başım ağrıyacak

galiba” diye düşünmeye başlarız, aslında yaşam diliyle bilinçaltımıza başımızın ağrıma zamanının geldiğini anlatmış oluruz. Ya da “Benim kafam matematiği almıyor arkadaş” demeye başladığımızda aslında yaşam diliyle “Ya boş ver bu matematiği, benim için daha önemli şeyler var” demek istiyorsunuzdur. Bu o kadar etkilidir ki, mutluymuş gibi yapıyorken bile vücudunuz aslında sizi mutluluğa uyarlamaya çalışıyordur. Peki, elimizde böyle değerli bir ipucu varken, nasıl olur da bunu NLP, yani kendimizi daha iyiye ulaştırma sanatında kullanmayız? Tabi ki kullanacağız, hem de inatla...

Hayatta sizi diğerlerinden bir adım öne götürecek olan şey, onlardan bir adım önde olduğunuzuz düşünmekle başlar. Bu düşünce sizi çalışmaya daha fazla motive edecek ve beynin elindeki bu dilekçeyi, bilinçaltı hemen kullanmaya başlayacaktır. Ben buna POS YASASI diyorum. Yani Pozitif Olma Sanatı Yasası...

Bu sizi, hayatta uyuklayan yatay bir çizgi olmaktan çıkarıp, hayatına kattığı her değeri toplayarak bir bütün oluşturmaya yarayan bir “+” işareti yapacaktır. POS yasaları evrenseldir ve ortak bir dili vardır. O da yaşam dilidir. Yaşam diliyle yaratacağınız POS dilekçeleri nöropeptitler vasıtasıyla tüm vücudunuzun anlayabileceği emirlere çevrilecek ve bedeniniz istisnâsız ona uyacaktır. O zaman son olarak ne diyeceğiz? Cevap: Başarılı olmalıyım, başarılı olacağım, başarılıyım! ■



■ Geçmişteki başarısızlıklarımıza takılacağımıza, onu nasıl telafi edebileceğimizi ve aslında zamanı geçmiş gibi görünse de birçok şeyi halen yapabileceğimizi gerçeğini gözden kaçırmamamız gerekiyor...



İhtiyarlık Kaç Yaşında Başlar?

Selim YOLALAN
selimyolalan@gmail.com

Bazen kendimizi çok yorgun, bitkin ve isteksiz hissettiğimiz olur. Böyle zamanlarda kendimizi çökmüş ve ihtiyarlamış hissedebiliriz. Ya da herhangi bir girişimde bulunmak istediğimiz zaman: “Benim için çok geç! Artık yaşlan-dım. Yıllar evvel yapmalıydım!” gibi mazeretler ileri sürebiliriz. Belki de bu mazeretlerimiz doğru gibi görünebilir. Yani bazı şeyleri zamanında yapmak gerekir. Ama beklediğiniz takdirde daha da zaman geçecek ve o yapmak istedikleriniz halen yapamamış olmanın verdiği sıkıntıyı üzerinizde taşıyacaksınız. O halde beklemeyin! Gün bu gündür! Geçmişteki başarısızlıklarımıza takılacağımıza, onu nasıl telafi edebileceğimizi ve aslında zamanı geçmiş gibi görünse de birçok şeyi halen yapabileceğimiz gerçeğini gözden kaçırmamamız gerekiyor.

İşte size, geçmişte büyük başarılar gösteren kişilerin, bu başarılarını gösterdikleri yaşları:

- **Kristof Kolomb**, Amerika'yı keşfe çıktığı ilk yolculuğunda 50 yaşını çoktan aşmış durumdaydı.
- **Pasteur**, kuduz asısını bulduğunda 60 yaşındaydı.
- **Mimar Sinan**, Süleymaniye camisini bitirdiğinde 70 yaşını geçmişti. Selimiye camisini tamamladığında ise 86 olmuştu.
- **Galileo**, ayın günlük ve aylık çizimlerini yaparken 73 yaşındaydı.
- **Charlie Chaplin**, 76 yaşında

film yönetmenliği yaparak hala işinin başındaydı.

■ **Goethe**, en büyük eseri Faust'u ölümünden bir yıl önce, yani 82 yaşında bitirmişti.

■ Nobel ödüllü Alman Doktor **Albert Schweitzer**, 88 yaşına rağmen Afrika hastanelerinde durmaksızın çalışarak ameliyat yapıyordu.

■ **Ressam Titian**, 99 yaşında hayatta gözlerini yumdu. “Lepanto Savası” adlı ünlü tablosunu ölümünden bir yıl önce tamamladı.

■ Dört defa İngiltere başbakanı seçilen **Gladstone**, son kez göreve geldiğinde yaşı 83'dü.

Gençlik, hayatın belli bir çağı ile ilgili değildir. İnsan, kendine olan güveni derecesinde genç, şüphesi derecesinde yaşlıdır. Cesareti derecesinde genç, korkuları derecesinde yaşlıdır. Ümitleri derecesinde genç, ümitsizliği derecesinde yaşlıdır.

Hiç kimse fazla yaşamış olmakla ihtiyarlamaz. İnsanları ihtiyarlatan, ideallerinin gömülmesidir. Seneler cildi buruşturabilir. Fakat heyecanların teslim edilmesi ruhu buruşturur. İnsanlar yaşadıkça yaşlandıkları sanırlar, hâlbuki yaşamadıkça yaşlanırlar. İnsan ihtiyar olmaya karar verdiği gün ihtiyardır. Güzelliği görme yeteneğini kaybetmeyen asla yaşlanmaz. Yaşlanmak bir dağa tırmanmak gibidir. Çıktıkça yorgunluğunuz artar. Nefesiniz daralır ama görüş alanınız genişler. ■



Değişimin Olmazsa Olmazı:

Olumlamalar

Olumlamalar, bilinçlice tekrarlanan cümlelerdir; arzularımızın gerçekleşmesi için "söyle ve olsun" mantığında kullanılan bir uygulama değildir. Her insan kendi hayatını kendi yaratır ve bunu düşünceleriyle, seçimleriyle yapar. Düşünceler enerjidir ve titreşimleri vardır. Bu, bilimsel olarak yapılan çeşitli deneylerle kanıtlanmıştır.



Ayça AKIN
www.aycaakin.com

Bilinçaltımız, ona gönderdiği-miz her komutu sorgulamadan, reddetmeden bizi uyarmadan uygulayan bir mekanizmadır. Yargılama, sorgulama yeteneği olmadığı için bizden gönderilen her düşüncüyü saf olarak, olduğu haliyle alır ve depolar. Düşünceler enerjidir ve titreşimleri vardır. Bilinçaltınıza göndermiş olduğunuz her düşünce, muhakkak bir kuant alanı oluşturacaktır.

Bilinçaltında olan her düşünce DNA'yı etkiler ve DNA buna tepki verir. Zihin-beden-ruh ilişkisi bu şekilde işler. Zihinden DNA'ya, DNA'dan da tüm ruha... Olumlu düşünceler ile kodlanmış DNA gevşeyerek ve zincirlerini uzatarak tepki verir. Olumsuz düşüncelerle kodlanmış DNA ise büzüşür ve hatta kendini kapatır. Depresyonun nedenini sanırım şimdi daha iyi anlayabiliriz. DNA'larımız kendini kapatıyor ve dış dünya ile rezonans bağımızın kalitesi düşüyor. Bugüne kadar zihnimize, gerek bizim ektiğimiz, gerekse dışarıdan ekilen düşünce tohumları ile

şu anki yaşamımızın sahibi olduk. Teslim olmayı seçtik! Başkalarının düşüncelerini kabul etmeyi seçtik. Belki de kendi hayatımızın sorumluluğunu üstlenmekten korktuk; çünkü "yapamam" dedimizde mücadeleye gerek yoktu; çünkü "yapamazdık".

Peki neden? Yapabilenlerden farkımız neydi? Herkeste olan akıl bizde de vardı. Her birimiz, eşit miktarda verilen beyin ile dünyaya gelmiş miydik? Hiç birimizin beyinsel ve düşünsel bir sorunu yoktu, düşünenebilme yeteneğimiz vardı.

Sebepler, sadece düşüncelerdi, seçimlerdi!

Size olumsuz telkinlerde bulunan kişilerin hayatlarına baktığınızda, elde edemedikleri bir sürü şey olduğunu ve başarısızlıkların sahibi olduklarını görmekte zorlanmazsınız. Onlar, kendilerinin sahip olmadıkları veya yapma cesaretini gösteremedikleri şeyler için size olumsuz düşüncelerini aktarmayı seçtiler. Ve siz de bun-

lara inandınız... Hatalar tam da burada başladı! Onlar bize olumsuz düşüncelerini aktarmayı seçti, bizler de kabul ettik! Başkalarının olumsuz inanç kalıplarını kendi bilinçaltımıza itiraz etmeden gönderdik. "Dur!" demedik... Ve bilinçaltı görevini yaptı, depoladı ve kuant alanını oluşturmaya başladı.

"Yapamazsın" dediler ve yapamadık... Çünkü bilinçaltımızın dışarıdan bu şekilde kodlanmasına "Dur!" demeyerek onay verdik. Bilinçaltımız, farkında olmadan başkaları tarafından kodlandı. Görevini yapmaya başladı ve kuant alanını oluşturdu. Kuant alanı da gereğini yaptı ve bilinçaltındaki koda benzer olayları, kişileri hayatımıza çekti.

Bunu değiştirmek sizin elinizde!

Olumlamalar, bilinçaltındaki eski inançları, kodlamaları kırmak için kullanılan sihirli cümlelerdir. Olumlamalar, bilinçaltına olumlu kodlamalar göndererek, bilinçaltı düzeyinde değişim yaparlar. Sizden olumlu düşüncelerin, sinyallerin çıkmasını sağlarlar ve böylece siz, bilinçaltınızdaki yapıya uygun kişi ve durumları kendinize çekersiniz. Olumlamalarınızı ne kadar bilinçli, sık, inanarak, hissederek tekrarlıyorsanız arzularınızı gerçekleştirmeyi ve değişim sürecini o kadar hızlandırırınız. Bilinçli, sık, inanarak ve hissederek tekrarlanan olumlamalar, bilinçaltındaki değişim sürecini de ona göre hızlandırır.■



Hayatımızı Değiştiren Olumlama Cümleleri

Hayatınızı değiştirmek istiyorsanız, kullandığımız cümleleri de mutlaka değiştirin ve olumlama cümlelerini bol bol kullanarak ruh halinizi daha olumluya çekin. İşte size olumlama cümlelerinden bazı örnekler:

- Kendimi seviyorum.
- Kendimi onaylıyorum.
- Çok sağlıklıyım.
- Ruhsal ve fiziksel bedenim dengede ve uyum içinde.
- Evrenin sonsuz bolluk bereketi içinde yaşıyorum.
- Evren tarafından destekleniyorum, korunuyorum, seviyorum.
- Hayatımı sevdiğim insanlarla beraber mutlu yaşıyorum.
- Evrenin bana sunduğu enerjiyi kabul ediyorum.
- Kendimi, geçmişteki yapmış olduğum hatalardan dolayı affe-

diyorum ve özgür bırakıyorum.

- Geçmişte kurmuş olduğum olumsuz kalıplarımı iptal ediyorum
- Geçmiş affediyorum ve serbest bırakıyorum.
- İşime kolayca odaklanıyorum ve verimli çalışıyorum.
- Ben bu gün sevgiyle doluyum, sevgiyi tüm çevreme ve ihtiyacı olanlara kolaylıkla yayıyorum.
- Ben daima, en doğru kişiye, en uygun anda, en doğru sözcüklerle, davranışlarla ve sevgiyle kendimi ifade edebilmeyi seçiyorum.
- Hayatımın efendisi olduğumu biliyorum.
- Mutluluğu ve kendimi ifade etmeyi seçiyorum.
- Kendi hayatımın yaratıcısıyım. "Kimse bana kötülük yapamaz ve beni üzemez, çünkü her şeyi ben seçiyorum."■





Ne Olursa Olsun Çocuğunuzu SEVİN

Hepimiz, çocukluk döneminden geçtik tabi; ancak gelişen ve değişen yaşam standartları, yeni neslin bizden farklı düşünmelerine sebep olabiliyor. “Ben senin yaşındayken...” diye başlayan hiç bir cümle akılda kalmaz; bilâkis, yeni nesli sıkır ve bocalamalarına neden olabilir. Bu aşamada çocuğumuzun ruhsal gelişmesine yapabileceğimiz en büyük katkılardan birisi de kendi hayatımızı çocuğumuzun gelişim düzeyine göre onunla paylaşmamızdır.

Lilay KORADAN
lilaykoradan@gmail.com

Yaşamda herkesin, başkalarının yardımına ihtiyaç duyduğu dönemler vardır. Bunu çekinilecek bir olay ya da olumsuz bir durum olarak kabul etmemek gerekir. Güvenersizlik, arkadaşlık, cinsiyet, ruh sağlığı gibi durumlar, insanı zaman zaman rahatsız eder. Bunlara benzer başka sorunlar da eklenebilir. Bütün bunlar insanı mutsuz kılabilir, verimli çalışmayı engelleyebilir... Okul çağında, özellikle de çocuğunuzun birden bire değiştiği ortaöğretim çağında, bu gibi durumlarla sıklıkla karşılaşabilirsiniz. Yaptığımız test ve anketlerde, öğrencilerimizin genel görüş bildirimlerinden elde ettiğimiz sonuçlar, bizi bu noktalarda siz sayın velilere bazı öneriler getirme fikrini oluşturdu.

Bu dönemdeki çocuklarımızın arkadaşlarından ve öğretmenlerinden olduğu kadar, siz sayın velilerden de desteğe ihtiyaçları vardır. Gerek aile ve gerekse okul eğitimi için gereken en önemli ilke SEVGİ'dir. Çocuğa karşı gerçek ilgi ve sevgi göstermek, iyi bir eğitim ortamının en önemli koşuludur. Yapılan araştırmalarda, çocuk sevdiği kimsenin güvenini yitirmek için, onun hoşuna gidecek

davranışlarda bulunacak, kendini sürekli yenileyecek ve onu örnek alacaktır. Böylece çocuk, davranışlarını geliştirir, zamanla kişilik çatışmasından kurtulur ve güven hissetmeye başlar. Bu nedenle, evde anne-baba, okulda öğretmenler, çocuğun duygusal güvenini kazanmaya önem vermek zorundadırlar.

Çocuğunuzu Kayıtsız Şartsız Sevin

Çocuğunuzla sağlam bir ilişkinin temeli KAYITSIZ ŞARTSIZ SEVGİ'dir. Ancak böylesi bir sevgi, çocuğunuzun potansiyelini tam olarak ortaya koyabilmesini, çocuğunuzdaki davranışları tam olarak anlayabilmenizi, yaramazlıklarına-hırçınlıklarına karşı tutumunuzu oluşturmanızı, sevgisizlik-güvensizlik-başarısızlık nedenlerini belirlemenizi sağlar.

Sevgi, sizin ve çocuğunuzun hangi noktalarda olduğuna, disiplinin dâhil, her alanda ne yapmanız gerektiğine işaret eden göstergeler oluşturacaktır. Eğer sevgi olmasaydı, annelik ve babalık, insanı çaresizliğe sürükleyecek bir yük haline gelirdi. Çocuğunuz sevgiden ve sevgi göstergelerinizden mahrum

birakmayın. Her ortamda ve her fırsatta sevginizin - desteğinizin varlığını hissettirin. Bu sayede gerekli sabrı ve çaresizlikten doğan rahatsızlıklarınızın çıkışlarını da bulabilirsiniz.

Ruh sağlığı güçlü yetişen bir gençlik, başarılı ve mutlu bir toplum oluşturur. Bu nedenle evde anne-baba olarak tüm özverilerinizi tekrar bir gözden geçiriniz, kendi eksiklikleriniz ya da yanlış gördüğünüz davranışlarınızı yeniden değerlendirmeniz sizin ve çocuğunuzun olumlu gelişiminde süreklilik sağlayacaktır.

Hepimiz, çocukluk döneminden geçtik tabi; ancak gelişen ve değişen yaşam standartları, yeni neslin bizden farklı düşünmelerine sebep olabiliyor. “Ben senin yaşındayken...” diye başlayan hiç bir cümle akılda kalmaz; bilâkis, yeni nesli sıkır ve bocalamalarına neden olabilir. Bu aşamada çocuğumuzun ruhsal gelişmesine yapabileceğimiz en büyük katkılardan biri, kendi hayatımızı çocuğumuzun gelişim düzeyine göre paylaşmamızdır. Onunla, şu andaki yaşamınızın iyi ve kötü yanları ile mutlu ve mutsuzluklarınızı, hatta onunla ilgili duygularınızı paylaşmanız, onun gelişimine önemli bir katkı sağlayacaktır. Çocuğunuzun ruhsal gelişimine yardımcı olabilecek olayları sonradan değil de, şu anda yaşanırken paylaşmak, çocuğunuzun kendi deneyimleri ile öğrenmesine yardımcı olacağı gibi, sizin de deneyimlerinize katılmasından dolayı aranızdaki bağın kuvvetlenmesini sağlayacaktır.

Çocuğunuzla Göz İletişimi Kurun

Bir çocuk, duygusal açıdan doymak için anne ve babası ile (ve başkalarıyla) göz iletişiminden yararlanır. Anneler ve babalar, sevgilerini iletme yöntemi olarak, çocuklarıyla ne kadar çok gözle iletişim kurarlarsa, o çocuk o kadar çok sevgiye doyar, duygu dağırcığı o oranda

gelişir. Gözle iletişim, çocuğunuz ile kurabileceğiniz en önemli kontak yöntemidir. Bu sayede sözlerinizi, duygularınızı, amaçlarınızı ona aktarabilirsiniz. Onunla iletişim kurmaktan korkmayın!

Çocuklarımız, bizden farklı ve ayrı bir kişilik geliştirebilirler. Bunu mâkul ve olgun karşılamak, hoşgörü ve sevgi ile yaklaşmak, bazen de bocalamalarında onlara destek olmak ve güven aşılamak gerekir. Sözcüklerle anlatılan bir hayat felsefesinin, deneme ve yanılma ile öğrenmenin yanında daha az etkili olduğunu düşünürsek, buradaki amacımızın, yanılma paylarını en aza indirmek ve başarı sağlayarak onlara güven duygusunu aşılamak olması gerekmektedir... Doğal olarak hata yapacaklardır. Her ortamda kullanan, yapma sorumluluğu ona verilen, ancak sizlerin tamamladığı davranışlarının sonuçlarını yaşayarak görüp öğrenmesini sağlayın.

Çocuklarımızın dünyasının, bizim yaşadığımız gerçek dünyadan farklı olduğunu her zaman sezinleriz; ancak onların dünyasına inmeye bir türlü cesaret edemeyiz nedense... Belki yetişkinliğimizin bir özelliğidir bu... Çocuklarımızla tam bir yetişkin gibi konuşabilmeli ve yeri geldiğinde hatalarımızı kabul etmeliyiz. Özürlü dileyen, hatalarını kabul ederek doğruyu birlikte tartışarak bulmaya çalışan bir yetişkin, çocuğunun dünyasına inebilmiş demektir.

Kısaca, okullarda verilen eğitim-öğretim çalışmalarının, ailedeki eğitim ve öğretim ile desteklenmesi oldukça önemli bir konudur. Çocuğunuzun başarısında önemli katkılarınızın olabileceğini kabul etmeniz, onun sevgi, güven ve destekle adınırlarını daha sağlam atmasına neden olacaktır.

Sizin çocuğunuz olarak doğmak, onların elinde değildi; ancak seçme hakları olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezlerdi...





İlk ve orta öğretim öğrencileri arasında yapılan bir ankette “öğrenme nedir?” diye sorulmuş ve verilen cevaplar “kitaplarımızdaki bilgileri bilmek”, “okulda öğretmenleri dinlemek”, “okulda verilen eğitimin öğrenciye düşen kısmı”, “bilgi sahibi olmak”, “sınıfı geçmek için gereken bilgilerle donanmak” vb. gibi olmuş. Öğrenciler, öğrenmenin okuldaki angaryalar olduğuna ve tamamen okulla sınırlı olduğuna inanarak öğrenmeyi tanımlıyorlar. Ne yazık ki öğrenmenin, okulun dışında evrensel bir aktivite olduğu öğrencilere fark ettirelimiyor.



Cemal KONDU
www.cemalkondu.com



Aslolan, Öğrenmeyi Öğrenmektir

Teknik anlamda öğrenme, be-yine duyu organları vasıtasıyla aktarılan verilerin burada değ-erlendirilip gerekli olanların hafı-zaya kaydedilmesi ve bir zaman sonra bunların hafızadan geri ça-ğırılabilmesi sürecidir.

Öğrenmeyi Öğrenme Size Neler Kazandırır?

1. Fiziksel, zihinsel, maddi özel-liklerinize bakmaksızın, sizi ilgi odağı haline getirir. Bilgili bir ö-ğrencinin bir kolejde veya paralı bir üniversitede burslu okuması gibi, maddi farklılıkları olan insanların aynı olanaklardan faydalanmasını sağlayabilir.
2. Hayatınızı baştan yaratma im-kânı sunar. Şu an nelere sahip olduğunuzun önemli olmadığını, istediğiniz geleceği kendine gü-ven ve çalışmakla kazanabilece-

ğinizi öğrendiğiniz zaman, bugün bir ayakkabı boyacısı dahi olsanız, gelecekte ünlü bir iş adamı olabi-lirsiniz.

3. Daha zeki kılar. Öğrendiğiniz her kelimeyle beyin hücrelerinizi hızlandıracağınız bilgisini ö-ğren-diginizde, her an yeni bir şeyler öğrenerek daha zeki olabilirsiniz.
4. Başarı getirir. Öğrenmeyi ö-ğ-renen bir kişi, hayattaki her şeye sahip olmanın anahtarına ulaşır. Başarı, sizin için normal hale ge-lir.
5. Yaşam kalitenizi artırır. Her-kes gibi düşünmekten vazgeçip, özgün fikirler yaratmayı sadece öğrenebilirsiniz. Öğrenme bu sa-yede düşüncelerinizi ve sizi en yukarılara taşıyacaktır.

Bu kadar değerli bir şeyin var-lığını biliyoruz, ancak buna ulaş-mak için hiçbir şey yapmıyoruz.

Batı, artık araştırmayı ve öğrenme-yi öğretiyor. Eğitimin her safha-sında, ilk ve orta öğretimde, üni-versitede hep öğretmenler “bizden faydalanın” der dururlar. Öğrenci bunun ne anlama geldiğini belki yıllar sonra anlar. Çünkü o zaman öğrenmesi istenilen şeylerin ge-reksizliği üzerine odaklanmıştı. Sınavlar için, not için, ebeveynleri için bilgileri öğrenmeye çalışır. İst-tek olmayınca sıkılır, öğrenmeden soğur. Hayatın tam olarak bir okul olduğunu öğrendikten sonra ö-ğ-renme üzerine düşünmeye başlar. Her şeyi öğrenmesini beklediği-miz çocuklarımıza, öğrencileri-mize veya kendimize öğrenmenin nasıl olacağı hakkında çalışma fir-satı verdik mi?

Bilgi çağında akıp giden bir ne-hir gibi bilgi, sular seller gibi akıp geçiyor ve bilgiye ulaşacak birçok aracımız da var ama nasıl ö-ğ-re-nileceğini biliyor muyuz? Nasıl öğreneceğimizi bilirsek, öğrenme işinden zevk alırız. Sevdiğimiz bir işi yapmak bizi başarıya götürür.

Öğrenme, Öğrenilebilirdir

Öğrenmeyi öğrenmek, hepimiz için göz ardı edilemez bir zorunlu-luktur. Öğrenmeyi öğrenme, kişinin nasıl öğrendiğini bilmesi, öğrenme sürecinde bilinçli olarak yer alma-sı anlamına gelir. Bu sayede daha az yorulurak, daha verimli ve daha keyifli bir öğrenme sağlanır. Ö-ğ-renmeyi öğrenme okumakla başlar. Beyin, okuma, hafıza, kavrama gibi konular hakkında okumalı ve bunların öğrenme sürecinde etkin-liklerini öğrenmelisiniz. Bu sayede öğrenme sürecinde onlara müda-hale edebilir en iyi performans ile çalışmalarını sağlayabilirsiniz.

Öğrenmeyi öğrenme, aslında temelde insanın kendinden bir şeyler öğrenmesi sistemi üzerine kuruludur denilebilir. Kişi önce kendi bedeninde meydana gelen, beyninin fiziksel ve zihinsel fonk-siyonlarını öğrenmeli, bir mânâda bunları okuyabilmelidir. Tony Bu-zan, bu durumu “zihinsel okuma”

olarak tanımlar.

Toplumda birçok insanın oku-ma yazma öğrendiği halde, ö-ğren-meyi neden öğrenmediğini de bu-radan anlayabilirsiniz. Öğrenmeyi sadece dışsal verilere dayandırdı-ğımız için kendimizden, düşünce-lerimizden edineceğimiz bilgileri fark edemeyiz.

Öğrenme, kişide düşünce dü-zeyinde ve davranış düzeyinde değişiklik yaptığı sürece verimli bir öğrenme olduğundan bahse-dilebilir. Öğrenme hem davranış, hem de düşünceyi değiştirmelidir.

Öğrenmenin Amacı

Öğrenmenin amacı, kişiye, konuya veya şartlara bağlı olarak değişir. Temel ihtiyaçları karşıla-mak, etkinliği arttırmak, koşullara daha iyi uyum sağlayabilmek, po-tansiyeli tümüyle kullanmak gibi sebepler, kişileri öğrenmeye sevk eder.

Deneyim olmadan bilgi, be-ceriye dönüşmez. İnsanlar sahip oldukları bilgileri çoğu zaman hayatlarının bir parçası haline ge-tirmek yerine sadece ihtiyaçları olduğunda kullanırlar. Hatta bazı-ları hiç kullanamazlar. Bilgi kul-lanılmadığı sürece değerini yitirir. Ne kadar bilgili olduğundan çok, ne kadar bilgi kullanılabildi-ğinin önemli olduğu bilgi çağında, bilginin deneyime, deneyimin de bilgiye dönüşmesini sağlamak size başarı getirir.

Bilgi Edinmek İçin Gerekten Donanımlar

Okullarda sahip olduğumuz bilgilere ulaşabilmemiz için bize okuma, yazma ve aritmetik ö-ğ-re-tiliyor. Oysa günümüz dünyası-da bilgi teknolojisine yetişebilmek için, esneklik, beceriklilik, hatırlama, yansıtma ve yaratıcılık gibi yeteneklere ihtiyaç duyarız.

Neden Öğrenmeyi Öğrenmeli?

Kritik anlarda yapılan yatırım gibi davranışlar, uzun vadede çok büyük etkiler oluşturur. Başka-

larından farklı sonuçlar almak istiyorsak, onlardan farklı şeyler yapmalıyız. Önde olmak için önce bizi öne geçirecek farklara sahip olmamız gerekiyor.

Rahat ol, doğru olanı yapıyor-sun. Rakiplerin Tarih, Türkçe, Ma-tematik çalışırken sen öğrenmeyi öğreniyorsun. Bir fark yaratıyor-sun.

Öğrenme sadece okul hayatın-da mecburi değildir. Okul haya-tı bittikten sonra başlayan hayat okulunda da öğrenme bir seçim değildir. Bazı düşünürlere göre hayat, öğrencilerine haber verme-den yazılı yapan zâlim bir öğret-mendir. Öğrenmeniz gereken çok şey var, o halde önce öğrenmeyi öğrenin.

Unutmayın, hiçbir şey sebepsiz değil, yaptığımız hiçbir şey tesadü-fen yapılmış değil. Her etkinin bir nedeni vardır. ■



ÇALIŞMAK YA DA ÇALIŞMAMAK: İŞ'TE BÜTÜN MESELE...

Ortaçağ'da çalışmak, kölelere özgü bir davranış olarak görülürken, günümüzde değişen toplum yapıları çalışmayı sosyal bir statüyle ilişkilendirmiş durumda. 18. ve 19. Yüzyılda ortaya çıkıp hızla yayılan endüstri devrimi ile iş alanları artmış ve hep daha fazla çalışmak özendirilmiştir. Tüketim artmış, öncelik haline gelmiştir. Ayrıca çalışmak, para ve güç ile ilişkilendirildiği için, içinde bulunduğumuz tüketim çağında çalışmamak ayıplanır bir durum haline gelmiştir.



Şirin Hacıömeroğlu ATÇEKEN
millesirin@yahoo.com

Çok çalışmak değil, kişinin sevdiği ve yaparken mutlu olduğu işi yapıyor olmasıdır önemli olan...

Yapılan araştırmalar da göstermiştir ki insanların sosyal statüsü ya da ekonomik seviyesi yükselse de buna bir süre sonra alışılıyor ve bu kişiyi tatmin etmemeye başlıyor. Yani daha fazla para ya da statü uzun vadede mutluluk sağlamıyor. Bu sebeple ben, insanların mümkün olduğunca sevdikleri ve yetenekleri olan işleri fark etmeleri ve bu alanlarda çalışmaları gerektiğini düşünüyorum. Ayrıca, çalışmıyor olmak ile tembelliğin kavramı olarak aynı anlamda kullanılmaması gerektiğini düşünüyorum. Kişi geçici bir sebepten dolayı çalışmıyor olabilir (işsiz olabilir, bir hastalık geçiriyor olabilir ya da ev hanımıdır ve evde çalışıyordur); bu bir niyet içermeyebilir, dış faktörlerden dolayı gerçekleşmiş olabilir. Oysa 'tembellik' dediğimiz zaman bu işleri bir durumu işaret eder; kişi çalışma imkânı olsa da çalışmak istemeyebilir. Bu sebeple çalışmıyor olmaktan değil, tembel olmaktan utanmak gerekir. Gerçi irdelediğimizde, tembel kişiyi de buna iten, motivasyonunu azaltan (farkında olduğu ya da olmadığı) bir neden olabileceğini görürüz.

Aşırı çalışmak da, hiçbir şey yapmamak da kişiyi mutsuzluğa iter. İkisinin dengede olduğu, hem çalışılıp üretken olunan, hem de hayatın diğer zevkleri ve özel hayata zaman ayrılan, dinlenmenin ihmal edilmediği bir yaşam tarzı en idealidir. Kişi dinlenmekten utanmamalıdır; bu bir ihtiyaçtır. Bir de kendimizi insan olarak ne ile tanımladığımıza dikkat edelim; eğer bizi biz yapan tek unsur işimiz ve başarı odaklı yapımız ise, hayatta birçok şeyi ıskalama ihtimalimiz var.

İş hayatımızda bir sorun olduğunda yoğun bir sıkıntı yaşarız. O yüzden hayatımızda kendimizi tanımlayacak ve bizi mutlu edecek diğer alanlara da yer açalım. Tembellik yapmak günlük kullanımda, yorulmuş vücutu ve zihni dinlenmeye almaktır, tembel olmaktan farklıdır. Zaman zaman hepimiz tembellik yapmaya ihtiyaç duyarız ve bu çok işlevseldir, aksi takdirde tükeniriz. Aralarda biten pilimizi şarj etmeliyiz yoksa devam edemeyiz. Çok uzun süre, dinlenmeden hayata devam ettiğimizde öncelikle bedenimiz çok yorulur. Ayrıca, küçük büyük, maruz kaldığımız her türlü stres, dinlenmediğimizde bizi aşırı yorar, bedenimize zarar verir, bağışıklık sistemimizi

zayıflatır. Yorgunluk birikir. Bazen farkında olmayız ama yaşadığımız hastalıklar (fiziksel ya da psikolojik) bunun sonucu gelişir. Örneğin, soğuk algınlığı, migren, yüksek tansiyon, cilt problemleri, kilo alma, sindirim problemleri, depresyon, kaygı sorunları gibi... Uzun vadede kronik yorgunluk ortaya çıkar; tükenme başlamıştır. Hayata ve yapmamız gerekenlere karşı isteksizlik, unutkanlık, dalıp gitmeler (zorunlu olarak bedenini kendini dinlenmeye aldığı anlar) ve yaşamı düzene sokmada başarısızlık yaşanmaya başlar. Bu yüzden sık sık tembellik yapmak, yani dinlenmek çok önemlidir. Tembellik illâ ki yatarak ya da hareket etmeden yapılmaz; herkes kendi temposuna uygun bir şekilde dinlenmelidir. Bütün bir gün yatmak veya televizyon izlemek de birçok insan için çok yorucu olabilir. Diğer yandan, aslında vücudu yoran ve enerji harcadığımız her şey stres yaratabilir. Severek yaptığımız bir aktivite sonrası ya da yoğun konsantre olduğumuz bir işi yaparken de bedenimiz yorulur ve dinlenmeye ihtiyaç duyar.

Yapmamız gereken en önemli şeylerden biri, yaşantımıza hâkim olmaktır. Günlük hayatın koşuturması içinde devamlı bir şeyler yetiştirmeye çalışıyoruz, bir şeye başlıyoruz başka bir iş çıkıyor... Oradan oraya savrulup duruyoruz. Bunu önlemek için yapacağınız işleri önem sırasına göre sıralayın. Yapmanız gereken yeni bir

şey çıkarsa bu sıralamayı yeniden yapın. Önerdiğim şey, plan yapmanız değil; sıralamayı yeniden değiştirmeniz... Yani zorunluluk hissi yok, sıralama var. Böylece günün sonunda önemli işler yapılmış olur; çünkü yapılmayan önemli işler bizi çok yıpratır.

Dinginleşmeyi Öğrenmek:

Yapılması gereken bir diğer şey de dinginleşmeyi öğrenmektir. Önce 5 dakika ile başlayıp, bunu zamanla arttırın. 5 dakika dinginleşmek bile size iyi gelecektir; fakat etkisi kısa sürer ve eski gergin halinize hızla geri dönersiniz. Oysa 20 dakika daha kalıcı bir dinginlik sağlayacaktır. Bu dinginleşmeyi nasıl sağlayacaksınız? Çok basit: Sadece amaçsızca, hiçbir şey yapmadan durabilmeyi öğrenin. Bunu mutlaka hayatınızın rutin bir parçası haline getirin. Unutmayın, burada kilit nokta 'amaçsızca' olunması...

Sakin bir yerde rahatça oturun. Bunu yaparken bırakın, dikkatiniz dağınık olsun, nereye isterse gitsin, bir obje ya da düşünceye odaklanmaya çalışmayın...

Zihninizi serbest bırakın ve etrafı izleyin. Beden duyularınızı fark edin ve gözlemleyin. Amaçlı davranış bilinci daraltır ve odaklandıkça dünya rahatsız eden olaylarla dolar. Ters durumda ise, dingin insan amaçsızdır. Her şey gelir ve gider. Bilinç gezinir. Sadece seyredin...

Dinlenmek içinsé, sevdiğiniz şey ne ise onu yapın. Örneğin,

arkadaşlarınızla geyik muhabbeti yapın, mutlaka gülmeye yer ayırın, rahatlatıcı müzikler dinleyin, ılık bir duş alın, kendinize bakım yapın. Bütün bunların yanında dinlenirken, size uygun hareketliliği bırakmayın. Hareketsizlik olarak anlaşılan dinlenme ya da yan gelip yatmak kişiyi yorar. Ayrıca mutlaka haftada bir de olsa 20 dakika bedeni zorlayan bir spor yapın. Bedeninizi yorun ama aşırı yormayın; özellikle de yaz aylarında su kaybı daha fazla oluyor. Gün içinde kendinizi enerjik hissetmek için de uyku düzeninizi ihmal etmeyin ve beslenmenize dikkat edin. Bu konudaki içgüdüleriniz kulak verin. ■



İNGİLİZCE ÖĞRENMEDE YEPYENİ BİR SİSTEM

EZBERSİZ DEVRİK MANTIKLA İNGİLİZCEYİ ANADİL GİBİ ÖĞRENME TEKNİĞİ

DEVİNGİLİZCE TEKNİĞİ İLE

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

3 HİKAYE 3 CD - SADECE 49 TL

ÜCRETSİZ KARGO - İSTER KREDİ KARTI İSTER NAVALA İLE ADRESİ TESLİM



Sistemi Uluslararası Patent ve Marka Haklarıyla Korumaktadırlar!



hızlı sipariş hattı:
tel: 0212 445 00 45



İlyas Amangeldi

ile SÖYLEŞİ

Söz konusu Türkmen Edebiyatı olunca, akla ilk gelen düşünce, edebiyatın sınır tanımaz yapısı içerisinde eserleriyle okurlarının ilgisini çeken Türkmenistanlı İlyas Amangeldi'den bahsetmeden geçmek olmaz. Türkiye'de de belli bir okur kitlesine sahip olan değerli yazarımızla bu bağlamda güzel bir söyleşi gerçekleştirdik.

Şeniz AYAZ
s.ayaz@msn.com

OKUMAK MI, DÜŞÜNMEK MI DAHA ÖNEMLİ?

Öncelikle hoş geldiniz hocam. İlk sorumuzu şöyle yöneltelim size: İlyas Amangeldi, Türkiye ile nasıl tanıştı?

Türkiye ile ortaokulu bitirdikten sonra Ziraat Fakültesinde okurken 1970'li yıllarda ilgilenmeye başladım. Gerçi bu hayali bir ilgiydi. Türk şarkıları, Cengiz Aytmatov'un "Elvan Yemenili Servim" eserinden esinlenerek çekilen Türk filmi, İstanbul'un göz alıcı güzelliği, Aziz Nesin'in mizahları, Nazım Hikmet'in Türkceden Rusçaya çevrilmiş şiirleri... Türkiye ile ilgili görüp duyduklarım bunlardan ibaretti. Sonra ağabeyimin çocuklarından Türkiye'ye okumaya gidenler oldu. Onlar tatile geldikleri zaman ilk ilgilendiğim şeyler Türk Edebiyatı ile ilgiliydi. Bu hayali ilgi, Türkmenistan'da Türk okullarının açılması ile gerçeğe dönüşmeye başladı. Kendi oğullarım o okullara kabul edilmişti. Oradaki Türk öğretmenler ile tanıştım. Türkmeneciyi çok iyi bilen Hüdayı

Bey, bana birçok hususta yardımcı oldu. Türkiye ile tanışmam Hüdayı Bey'in sayesinde başladı. Bu iyiliği için kendisine teşekkür ediyorum.

Hocam Ziraat Fakültesi mezununuz ve edebiyatla iç içesiniz. Klasik bir soru olacak ama ziraat ve edebiyat zıt kutuplar gibi görüldüğü için sormak istiyorum. Edebiyata merakınız ne zaman ve nasıl başladı?

Edebiyat ile ziraat zıt diyorsunuz. Belki öyle de olabilir. Bazen bahçemde yapılacak işlerin vaktinde yapılması gerektiği için yazmamı ertelediğim zamanlar da oluyordu. Ancak Mehmet Akif, Cengiz Aytmatov da ziraatçı... Meyve-sebzeyi kendi elinle yetiştirmenin ve hasatını almanın da kendi edebiyatı var. Toprağın kokusunu kitaplardan okumayıp da kendi ciğerlerine doldurmak, aniden yapıpı sararmış ağacına üzülme, bazı ağaçların da kendisinin taşıyamayacağı kadar meyve verip, ağırlığına dayanama-

yıp kırılmasına acımak... Bunların bir insanda herhangi bir duygu uyandırmaması imkânsız...

Sizi yeni tanıyan dostlarımız için sormak istiyorum. Kaç kitabınız bulunmakta?

Türkiye'de çıkan üç kitabım var. Bunlar: Üç Noktadan Biri, Kalır Dudaklarda Şarkımız ve Önce Kalp Ölür. Bunlardan ilki, Türkmenistan'da yayınlandı. Konusu Türkmen atları olan, ağabeyim Hıdır ile beraber hazırladığım albüm kitap Cennet Bedevileri Moskova'da iki kez yayınlandı.

Şiir yazdığınızı biliyoruz. Herhangi bir şiir kitabınız veya çıkarmayı düşündüğünüz bir şiir kitabınız var mı?

Şiir kitabım henüz yok. Kendi ülkemde, yayın sektöründen kaynaklanan bir takım hususlardan dolayı kitap çıkarmak zor oluyor. Benim şiirlerimin çoğu serbest vezinli şiir. Bizde serbest şiir stili fazla meşhur değil. Bu yüzden şiirlerimi yayına bile vermiyorum. Türkiye ve başka devletlerde şiir büyük ilgi görüyor. Eğer şiirlerimi tercüme edecek birini bulsam, hevesle Türkçe yayına verirdim.

Eserlerinizde kültürünüzü başarıyla yansıtıyorsunuz. Eserlerinizdeki kahramanları kendi yaşamınızdan veya çevrenizden mi seçmektesiniz?

Şimdiye kadar kendi hayatımdan esinlenerek yazmış olduğum eser yok. Ama başka birinin hayatını da yazmadım. Sadece, Kalır Dudaklarda Şarkımız isimli eserim, gerçek insanların gerçek yaşamış hikâyelerinden oluşuyor. O yüzden ben onu kendi eserim saymıyorum. O yaşanmış hikâyelerin bir araya gelmiş hali. Ben o eserde kendi duyduğum ve gördüğüm olayları yazdım. Atlarla ilgili albüm kitabımı da yaşanmış gerçek olaylardan esinlenerek yazmıştım. "Yazarlar her eserinde kendini anlatır" derler. Ben de bu fikre katılıyorum. "Üç Noktadan Biri" kitabımda olayların bin yıl önce yaşanmış olmasına rağmen, başkahramanın yastığı anlatı-

lıyor. O yastık, benim bebek iken yattığım yastık. Annem o yastığı uğurlu saydığı için bugüne kadar saklamış. Sonra o yastıkta benim de çocuklarım büyüdü. Şimdi de torunlarım yatıyor.

Çalışmanız, sürekli yeni eserler vermeniz çok güzel. Yazmaya meraklı başka kardeşlerinizin de olması, ailede bu merakın olduğunun en güzel göstergesi. Ağabeyiniz Hıdır Amangeldi de okuduğumuz yazarlardan... Türkiye'deki okurlarımıza yeni sürprizleriniz, yeni çalışmalarınız olacak mı?

İsteğim çok yazmak... Yazmak dertlerini paylaşmak gibi bir şey... Dertleri çekmek zor, onun acıları var. Dertlerin tatlı yanı varsa, o da paylaşmak olmalı. Bizim büyükle- rimizden, merhum şairlerimizden biri "Ben şairliği iyi bilirim, bazen bomboş kalmış kuş yuvası gibidir kalbim" derdi. Gerçekten de bir eseri yazıp bitirdikten sonra kalbin bomboş kalıyor olmalı. Bende ise tam tersi, iki dize şiir yazsam da, iki yüz sayfalık roman yazsam da fark etmez, içime hırs doluyor. Yazmanın zevki değil de, yazmanın gerekliliği duygusu artıyor. Bazen, yazmadığım zamanlarda "yazmak neye lazım, yazmak yerine oğlum ile oturup düşüncelerimizi paylaştık daha iyi değil mi?" diye düşündüğüm de oluyor. Yazmanın güzelliği, yazma borcunu arttırdığından olmalı. Herhangi bir kitabı okuduğün zaman, o kitaba karşı saygı ve hevesin arttığı gibi, okuyucular tarafından iyi karşılanan bir şeyi yazdığın zaman da hevesin artıyor. O fırsatı kaçırdığın zaman, yeniden yazma derdi baskı yapıyor ve bu dertten uzak durmayı daha çok istiyorsun. "Yazabildiğim için yazıyorum" diyenler de var. Ben ise, yazdığım için yazıyorum.

Yazmaya meraklı olan gençlere önerileriniz nelerdir?

Yazmak isteyen gençler... Bazen kendimi de onlardan biri gibi görüyorum. Gençlik geçiyor ama yazarlıktaki gençlik duygum hiç geçmiyor. Kendime olan güvenim veya

kalbimdekini kâğıda geçirdiğim zaman teknik hatalar yapma korkusu değil bu... Oyuncuların kameraya alıştığı gibi kâğıda alışmak kolay değil. Yazarlığın oyunculukla aynı olmamasından olabilir. O yüzden ilk olarak, beyaz kâğıda yenilme- mek lazım. Bir de yazdığın şeyi başkasının rolünü oynar gibi değil de kalbinden yazmak lazım. Oyuncu kameranın önünden gittiği zaman gerçek hayatına geri dönüyor. Ama yazar öyle değil. Üzerinden binlerce yıl geçmiş olan hikâyeyi yazarken bu gününden de kopamıyor.

Okumak ve düşünmek üzerine bize bir şeyler söylemek ister misiniz?

Şems-i Tebrizi, Mevlânâ'yla karşılaştığı zaman onun kitaplarını alıyor. Okuyarak değil de düşünerek Allah'ı bulmayı öneriyor. Okumak, gittiğin yöndeki pek çok yolu bulmaya yardımcı oluyor, düşünmek ise kendi yolunu bulmaya mecbur ediyor. "Okumak mı, düşünmek mi daha önemli?" diye sorarlarsa, bir okumalı iki düşünmeli derim.

Bize zaman ayırdığınız ve sabır gösterdiğiniz için çok teşekkür ederiz. Yine güzel çalışmalarında buluşmak üzere... Gözlerimize ve yüreğimize değen ve de degecek olan tüm cümleleriniz için de teşekkürler...

Ben teşekkür ediyorum. ■

Başkalarını acılara boğmuş bir kalp, gün gelir, bu acıların altında dayanamaz, durur, atmaz olur. İşte o zaman yaşamak, acı çekenler için değil de, acı çektiren için kurtulması mümkün olmayan bir zindana dönüşür. Kalp, ancak kendisiyle yüzleşebilir, pişmanlık gözyaşlarıyla yıkanabilirse, eski canlılığına kavuşur, o zindandan kurtulur...

**Önce Kalp Ölür
İlyas Amangeldi**





Ali Erkan Kavaklı

ile SÖYLEŞİ



Turan YALÇIN

umutcan_umut@hotmail.com

BALZAC'LA YARIŞAN ADAM: EĞİTİMCİ-YAZAR Ali Erkan KAVAKLI

Bize kısaca kendinizi anlatır mısınız?

"Yüreğini Ateşle" isimli bir hikâyeler kitabı çıkardım. Orada 33 hikâye anlattım. Başarılı insanların hikâyeleri... Kendi hikâyem de var. Uzun uzun anlatmayayım. Ben köy çocuğuyum. Okudum, öğretmen ve yazar oldum. 37 yıl öğretmenlik yaptım. Akit'te köşe yazısı yazarım her Perşembe... "alierkankavakli.org" isimli bir sitem var. 46 kitap yayınladım. Bugüne kadar 1332 konferans verdim. 90 kitap yazarın Honore de Balzac'la yarışıyorum. Onu geçmem lazım, inşallah geçirim. Okumak zihni besler, insanı yükseltir.

Şu an üzerinde çalıştığınız eserler neler? Hangi konuları kapsar?

Yeni bir roman çalışması yapıyorum. "Derin Çete İntikam Peşinde" veya "Derin Çete İhaneti" adını vereceğim bir polisiye roman yazıyorum.

Bundan sonra hangi eserleri yazmayı düşünüyorsunuz?

"Psikologa Kendin Git", "Armud Dibine Düşer" isimli, ailede çocuk eğitimi konulu bir kitap kaleme almaya düşünüyorum. "Hakkını Helal Et Anne" isimli bir hatıra ve deneme kitabı yazmak için kolları sıvamış durumdayım.

Kitaplarınızın çoğu beyni geliştirme üzerine. Beynimizi geliştirmek için neler yapmalıyız sizce?

Beyin gelişimini sıfır yaştan itibaren gündeme almak gerekir. Ayrıca beyin sporlarını uygulamalı. Emekli olduktan sonra hızlı

okuma ve hafıza teknikleri kursuna gittim. Kimse yeteneklerinden şüphe etmemeli ve herkes yeteneklerini geliştirmeli. Hafıza sporlarını şöyle sıralayabilirim:

1. Düzenli okumak. (Roman, hikâye, makale, fıkra, inceleme, deneme vb yazıları okuma.)
2. Yeni bilgiler öğrenmek.
3. Yaparak öğrenmek.
4. Başarılı insanların biyografilerini okumak ve onları modellemek.
5. Günlük tutmak, düşünce yazıları kaleme almak.
6. Hikâye, fabl, masal, roman, şiir vb. yazmak.
7. Ruhunu huzura erdiren müzikleri dinlemek.
8. Matematik problemleri çözmek.
9. Bitki, ağaç, çiçek yetiştirmek ve laboratuvarında deney yapmak.
10. Spor yapmak.
11. Sosyal ve sanatsal etkinliklere katılmak.
12. Bulmaca çözmek, karikatür çizmek.
13. Şiir, sûre ve güzel cümleler ezberlemek.
14. Hafıza egzersizleri yapmak.
15. Okuduklarını arkadaşlarına, dostlarına anlatmak.
16. Gezi, gözlem, deney yapmak.
17. Dil öğrenmek.
18. Proje üretmek.
19. Problem çözmek.
20. Hayal kurmak.

Son bir soru... Gençlerimizin gelişimi önemseyen, bu, hayatlarına ve ülkemizin gelişmesine nasıl etki eder?

Gençler, gelişimi önemsiyor ki 1332 adet konferansına binlerce kişi katıldı. Gelişimi tüm toplum önemse, Türkiye gelişmiş ve müreffeh insanların yaşadığı bir ülke olur. ■

Forbes

En Güçlü 20

Analiz

FORBES Dergisine Göre Dünyadaki EN GÜÇLÜ 20 Kişi

Amerika'nın önde gelen iş dünyası dergisi Forbes, dünyanın en güçlü kişilerinden oluşan listesini dünya ile paylaştı. Bu listede, ilk yirmi sırada yer alanları sizlerle paylaşıyoruz.

1. Barack Obama

Dünyanın en güçlü insanları listesinde bu yıl birincilik, ABD Başkanı Barack Obama'ya ait. Obama, kısa bir süre önce yeniden başkan seçilerek ülkesini bir dönem daha yönetme şansını elde etti. 4 Kasım 2008 seçimlerinde Barack Obama, oyların %52'sini alarak, ABD'nin 44. devlet baş-

kanı seçildi. Obama kazandığı oy oranı ve kazandığı eyaletler bakımından son 30 yıl boyunca hiç bir Demokrat Partili başkan adayının elde edemediği bir başarıyı elde etmiştir.

2. Angela Merkel

Listenin ikinci sırasında, ülkesini küresel ekonomik krizden,

diğer Avrupa ülkelerine kıyasla en az hasarla çıkaran Almanya Başbakanı Angela Merkel var. Merkel geçen sene dördüncü sıradaydı.

3. Vladimir Putin

Üçüncü sırada, geçen yıl listenin ikinci sırasında yer alan Rusya Cumhurbaşkanı Vladimir



Barack OBAMA



Angela MERKEL



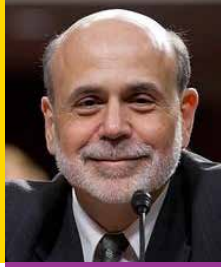
Vladimir PUTİN



Bill GATES



Papa XVI. BENEDIKTUS



Ben BERNANKE



David CAMERON



Carlos Slim HELU



Sonia GANDHI



Francois HOLLANDE



Manhoman SINGH

Putin var. 2000 yılındaki seçimlerde %52,9'luk oy oranıyla cumhurbaşkanı seçilen Putin, 2004 yılındaki seçimlerde de %71'in üzerinde oyla tekrar cumhurbaşkanı seçilmiştir. Döneminde Rusya ekonomisi hızlı büyüme rakamları yakalamış, merkezi otorite kuvvetlendirilmiş, silahlı kuvvetlerde reform başlamıştır. Ayrıca 4 Mart 2012 tarihinde yapılan seçimler sonucu %63,6 oyla, Rusya Federasyonu'na 3. kez devlet başkanı seçilmiştir.

4. Bill Gates

Dördüncü sırada, Microsoft şirketinin kurucularından ABD'li işadamı Bill Gates yer alıyor. Gates, Forbes dergisi tarafından 60 milyar dolarlık servetiyle 2009'da dünyanın en zengin insanı olarak açıklanmıştır.

5. Papa XVI. Benediktus

Katolik Kilisesi'nin ruhani lideri Papa 16.Benediktus, beşinci sırada yer alıyor. Asıl adı Joseph Alois Ratzinger olan Papa, dünya çapında 1 milyarı aşkın üyesi bu-

lunan Katolik Kilisesinin en büyük ruhani lideri pozisyonunda...

6. Ben Bernanke

Listenin altıncı sırasındaki isim, ABD Merkez Bankası'nın (FED) başkanı Ben Bernanke. Amerikan dergisi Time, Bernanke'yi 2009'da 'yılın kişisi' seçmişti.

7. Abdullah bin Abdul Aziz al Saud

Yedinci sıradaki isim, 88 yaşındaki Suudi Arabistan Kralı Abdullah bin Abdülaziz el Suud. Dünya petrol rezervlerinin yüzde 20'si onun kontrolü altında.

8. Mario Draghi

Avrupa Merkez Bankası Başkanı Mario Draghi, listenin sekizinci sırasında... İtalyan ekonomist, daha önce de İtalya Bankası'nı yönetmişti.

9. Xi Jinping

Çin Komünist Partisi'nin Başkanı Xi Jinping dokuzuncu sırada. Deneyimli siyasetçinin 2013 yılının başlarında Çin Halk Cum-

huriyeti'nin yönetimini devralması bekleniyor.

10. David Cameron

Onuncu sırada İngiltere Başbakanı David Cameron yer alıyor. 6 Mayıs 2010 tarihindeki seçimlerde, 307 milletvekiliyle birinci oldu. Ancak tek başına hükümet kurma çoğunluğunu yakalayamadığı için, koalisyon hükümetinde başbakan olarak görev aldı. Cameron, son 200 yıldır seçilen en genç başbakan oldu. Ayrıca 1945 yılından sonra ilk kez koalisyon hükümetini oluşturan bir isim oldu.

11. Carlos Slim Helu

1940 doğumlu, Meksikalı telekomünikasyon devi Carlos Slim Helu, Microsoft firmasının kurucusu Amerikalı Bill Gates'i geçerek, 68,5 milyar dolarlık servetiyle listenin başında yer aldı. Helu'nun kökeninin Osmanlı'ya dayandığı söyleniyor.

12. Sonia Gandhi

Asıl adı Sonia Antonia Mai-

no olan Hintli politikacı, İtalyan asıllıdır. Hindistan Ulusal Kongresinin lideri Gandhi, Time dergisinin "dünyayı etkileyen 100 isim" listesinde yer almaktadır.

13. Li Keqiang

Li Keqiang, 2008 yılından beri Başbakan Wen Jiabao'nun yardımcılığını yapıyor. 2007 yılında Politbüro Daimi Komitesi üeliğine seçilen Li, aynı zamanda 1997'den beri partinin 25 kişiden oluşan Politbüro üyesidir.

14. Francois Hollande

Fransa cumhurbaşkanı Francois Hollande, 23 Nisan 2012 tarihinde gerçekleştirilen 2012 Fransa cumhurbaşkanlığı seçimleri birinci turunda oyların %28,63'ünü alarak birinci oldu. Yapılan ikinci tur oylamalarında da %51,9 ile galip gelip, Fransa'nın 2012-2017 dönemi için Cumhurbaşkanı oldu.

15. Warren Buffett

ABD'li iş adamı ve hisse senedi yatırımcısıdır. Forbes Dergisi'nin

"2008 Milyarderler Listesi"ne göre 62 milyar dolarlık servetiyle dünyanın en zengin insanların dandır. 2006 yılı Haziran ayında, yatırım şirketinin 10 milyon adet hissesini (yaklaşık 31 milyar dolar) Bill ve Melinda Gates Vakfı'na devrederek ABD'de şimdiye kadar yapılmış en büyük bağış gerçekleştirdi.

16. Michael Bloomberg

New York belediye başkanı Michael Rubens Bloomberg, 18 milyar dolarlık kişisel servetiyle ABD'nin en zengin 8. kişisi. Finansal haber ve bilgi servis sağlayıcısı Bloomberg'in kurucusu ve şu an şirketin hisselerinin %88'inin sahibi... Bloomberg medya hizmetleri, 68 ülkede 145 temsilcilikte, 2200'den fazla haber profesyoneli ile tüm dünyaya yayılmış durumda...

17. Michael Duke

Dünyanın en büyük 500 şirketi listesinde açık arayla ilk sırada yer alan Wal-Mart'ın 60 yaşındaki CEO'su Duke, 8.500'den fazla

süpermarketi ve 2,1 milyon çalışanı idare ediyor.

18. Dilma Rousseff

Bulgar asıllı ekonomist, siyasetçi ve Brezilya'nın ilk kadın Cumhurbaşkanı... 31 Ekim'de oyların yaklaşık yüzde 56'sını alarak seçimi kazandı ve böylece 1 Ocak 2011'de ülkenin ilk kadın Cumhurbaşkanı olarak görevine başladı.

19. Manmohan Singh

26 Eylül 1932 doğumlu Manmohan Singh 2004'ten beri Hindistan'ın 17. başbakanı olarak görev yapmaktadır.

20. Sergey Brin

Doktora yaparken, arkadaşı Larry Page ile birlikte Google arama motorunu ve Google şirketini kurdu. Hâlen Teknoloji başkanı ve yönetim kurulu üyesi olan Sergey Brin, Forbes'a göre 18,7 milyar dolarlık servetiyle, dünyanın en zengin 100 insanından birisidir. ■

Forbes



Abdullah bin Abdul Aziz SAUD



Mario DRAGHI



Xi JINPING



Li KEQIANG



Warren BUFFETT



Michael BLOOMBERG



Michael DUKE



Dilma ROUSSEFF



Sergey BRIN



Çağatay Dönmez

ile SÖYLEŞİ

İş İngilizcesi eğitimleri konusunda çalışmalar yapan, Dragoman Akademisi kurucu ortak ve eğitmeni Çağatay Dönmez ile çalışmaları hakkında konuştuk. İş İngilizcesi kavramını öğrenmek ve bu alanda çalışmak isteyenler için faydalı bilgiler içeren söyleşimizi sizlere sunuyoruz.



Adem ÖZBAY
ademozbaya@gmail.com

İŞ İngilizcesi

Nasıl Öğrenilir?

1: İş hayatında kullanılan İngilizce ile günlük İngilizce arasındaki farklar nelerdir?

Öncelikle altını çizmeliyiz ki, dil olarak İngilizce tektir. İş İngilizcesi kavramı, terim olarak yerleşmiş ve yaygın olarak kullanılıyor olsa da "İş için İngilizce" terimi daha doğru bir ifadedir. Hatta en doğrusu, çalışanların, yöneticilerin "kendi özel iş alanları, pozisyonları, iş tanımları için İngilizce" ifadesidir. Bu nedenle iş hayatında kullanılan İngilizce, sektöre göre ve kullanıcılar açısından da gerekli olan İngilizce iletişim becerilerine göre değişebilmektedir. Sonuç olarak, iş hayatında kullanılan İngilizce ile günlük İngilizce arasında dil yapısı, öğeleri, vs. açımdan fark yoktur. Sadece iş için İngilizce alanında, bu alana özel ve daha gelişmiş dil becerileri devreye girmektedir. Dolayısıyla ideal durumda öncelikle kullanıcıların 'Genel İngilizce' seviyelerini yeterli düzeye getirmiş olmaları ve sonrasında iş için İngilizce beceri-

lerini geliştirmeye, profesyonel düzeye taşımaları gerekmektedir. Bu daha doğru bir yaklaşım olacaktır.

2: İş dünyasının kendine özgü bir İngilizce literatürü var mı, yoksa daha gelişmiş bir İngilizce mi kullanılıyor?

Yukarıda da vurguladığımız gibi iş dünyasının ve özellikle sektörlerin kendilerine özel bir İngilizce terminolojisi, literatürü muhakkak ki var. Diğer yandan, daha gelişmiş bir İngilizce kavramı, terminoloji ya da literatürü değil de ileri düzey İngilizce iletişim becerilerini kapsıyor. Bu becerileri ise sunum, müzakere, toplantı, yazışma ya da iş dünyasında gerekli genel iletişim becerileri olarak örnekleyebiliriz.

3: İyi bir eğitimle sahip olunan iş İngilizcesinin, iş dünyasının profesyonellerine katkıları nelerdir?

İşlerini profesyonel bir İngilizce ile icra etmenin yöneticilere ve kilit iletişim pozisyonlarındaki ça-

lışanlara katkısı son derece fazladır. Daha doğrusu bunu bir ön koşul, zorunluluk olarak kabul etmek gerekmektedir. Had safhada küreselleşen dünyamızda iş için İngilizce iletişim becerileri performans, kârlılık, büyüme gibi kavramlarla doğrudan ilişkili hale gelmiştir. Nasıl bir yöneticinin sadece Türkçe kullanımı gerektiren bir durumda etkin Türkçe sunum yapabilmesi, müzakere edebilmesi, toplantı yönetebilmesi, yazışma yapabilmesi gerekiyorsa, aynı şekilde İngilizce kullanımı gerektiren durumlarda da etkin İngilizce becerileri sergileyebiliyor olması gerekmektedir. Artık uluslararası çalışanların veya yabancı firmalardaki yöneticilerin başarılarının en önemli anahtarı İngilizce beceri düzeyleri olmuştur.

4: İş İngilizcesi nasıl öğrenilir ve geliştirilir?

Bu soruya kısa ve öz bir yanıt verebilmek takdir edersiniz ki kolay değil. İş için İngilizce olsun, genel İngilizce olsun ya da başka bir dil olsun, dil öğrenmek, çaba ve doğru tasarlanmış eğitimlerle olur. Kişilerin öğrenme profilleri, alışkanlıkları ve motivasyonları da çok önemli rol oynar. İş için İngilizce iletişim

becerilerinin gelişmesi için gereken baş faktör, amaca ve hedefe yönelik bir eğitimidir.

5: Siz, iş İngilizcesini nasıl bir programla öğretiyorsunuz?

Bu bizim uzmanlık alanımızdır. Kurumsal müşterilerimize ve bireysel öğrencilerimize, özellikle iş için İngilizce iletişim becerilerinin gelişmesine yönelik workshoplar, özel programlar, bire-bir koçluk ve destek hizmetleri sunuyoruz. Okurlarınız daha detaylı ve kapsamlı bilgilere www.dragomanakademi.com adresinden ulaşabilirler.

6: Eğitimlerinizin ücretleri nasıl belirleniyor? Güncel eğitim fiyatlarınız nelerdir?

Kişiyi ya da kuruma özel program tasarlayan butik anlayışta eğitim veren bir firmayız. Fiyatlar projeye ve diğer faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. İlgi ve ihtiyaç duyabilecek okurlarınızın bizimle temasa geçmelerini rica ederiz.

7: Okurlarımız size nasıl ulaşabilir?

Kurumumuz Nişantaşı bölgesindedir. Görüşmek istedikleri her



tür konuda, kapılarımız kendilerine her zaman açıktır. Elektronik ortamda bilgi almak isterlerse Eğitim Koordinatörümüz Buket Gedik ile buket.gedik@dragomanakademi.com mail adresinden ya da **0212 240 65 90** numaraları telefonlarımızdan iletişime geçebilirler. ■

Bilgi Kaç Para Eder?

Ünlü filozof Sokrates'e birisi sorar:
- Siz büyük bir bilge ve âlîsiniz. Bu doğru mu?
- Doğru.
- Köleleriniz var mı?
- Yok!
- Benim iki yüz elli tane kölem var, tarlalarımda çalışıyorlar. Tarlanız, araziniz var mı?
- Hayır yok!
- Benim tarlalarımın, arazilerimin üzerinde sabah at sürmeye başlarsanız, güneş batana kadar yine de topraklarımdan çıkamazsınız. Peki, kaç tane binek atınız var?
- Hiç yok. Her yere yürüyerek ya da kiralık araba ile giderim.
- Bu köyde yaşayan herkesin binek atları, hayvanları, evi var. Sizin ne-

ziniz var?
- Benim hiçbir şeyim yok. Sadece kitaplarım, kâğıtlarım ve mürekkeplerim var.
- O halde siz nasıl oluyor da bilge oluyorsunuz? O kadar biliyorsunuz da neden bu kadar yoksulsunuz?
Sokrates bu sözlerle çok alınır. Ama bir şey söylemez. Sadece bir inceleme yapar. Son iki yıldır köyde kuraklık baş göstermiştir. Bu yıl da kuraklık beklenmektedir. O zengin adam ve diğerleri herkes aynı şeyi söylemektedir. Herkes tahmin ettiği kuraklığa göre işlerini ayarlar. Sokrates ise hava tahminleri yapar, araştırır ve bu yıl kuraklık olmayacağını sonucuna varır. Öyle ya, köylüler kulaktan dolma bilgilerle,

Sokrates ise bilginin ve araştırmanın gücü ile sonucu tahmin etmektedir. Kuraklık olacağını düşünen köylüler, o yıl ürün için pek çalışmazlar. Sokrates ise bir arkadaşından borç alarak köydeki tüm değirmenleri kiralar. Köylüler kuraklık olacağını düşünerek, biraz da alaycı tavırlarla değirmenlerini kiralarlar. "Bu yıl bu bilgiden kazandık. Nasıl olsa kuraklık var. Ürün etmeden para kazandırdı bize" diye sevinirler. Tabi o yıl yağışlar olur, verimli ürünler alınır. Sokrates o mevsim yüklü bir servet edinir. Kendisini küçümseyen köylü ile karşılaştığında: "İşte bu bilginin gücüdür. Eğer sorunun servet edinmek olsaydı, senden çok daha zengin olurdu." der. ■

*İş dünyasının aktörleri,
kalıcı olmanın uğraşını
vermedikleri sürece,
sonu belli olmayan
maceralar yaşamının
kaçınılmaz olduğunu
anlamak
zorunluluğunu ve
bunu yaşamının
vermiş olduğu
sorumluluğu bilmek
zorunda! İşletme
yapıları, bilenlerle
bilmeyenler arasında
gel-gitler yaşamamalı,
artık!*

İş dünyası, kendisini saran bütün olumsuzluklardan sıyrılmak ve yeniden yapılanmak istiyordu. Bunun için neye ihtiyacı olduğunu bilenler yol alabileceklerdi. İhtiyaçları belirleylememişler ve ne durumda olduklarını bile(me)ye)nler ise nereye aktığı bilinme-

23



OCAK Ayına İz Bırakan Tarihin SÜPER BEYİNLERİ

Derleme: Selçuk ALKAN
salkan@gencgelisim.com

■ ALİ ŞİR NEVÂİ

Şiir sanatıyla ön plana çıksa da mimariden resme, musikiden çeşitli bilim dallarına kadar birçok alanda üstün çalışmaları bulunan bir Türk şairi ve düşünce adamıdır. Çağatayca edebiyatının oluşmasında büyük bir rolü vardır. Şiirde olduğu kadar, tarih, tedkik, tenkid, biyografi, hikâye ve bil-hassa mesnevi sahalarında üstün başarı gösteren Nevâî, asıl zaferini Orta Asya Türk Şiiri'ni, bu coğrafyadaki bütün hayatının en üstün seviyesine ulaştırmakla elde etti. Dev eseri olan Muhakemetül Lugateyn'de Türk ve Acem dillerini tarafsız bir görüşle mukayese ve muhakeme ederek, Türkçenin üstün ve ağır basan taraflarını birer birer belirlemiştir. Nevâî, Türk Bilge Kağan ve Kaşgarlı Mahmut'dan sonra tarih içinde tanıdığımız en şurlu Türk milliyetçisidir. Büyük şair, 3 Ocak 1501'de bu hayata veda etmiştir.

■ ŞEYH GALİP

"Hoşça bak zatına kim zübde-i âlemin sen; merdûm-i dide-i ekvan olan âdemin sen..." diyerek bugünün

kişisel gelişim literatürüne taş çıkartacak nitelikte kişisel özgüveni aşlayan, insanın kendisiyle barışık olması gerektiği mesajını veren dizelerin sahibi... Bu dizelerin anlamını vererek, durumu bir daha açıklığa kavuşturmak isteriz: Kendine hoşça ve dikkatlice bak; sen âlemin özüsün, sen kâinatın gözbebeği olan insansın... Divan şiirinin son büyük temsilcisi sayılan Şeyh Galip, edebiyatımızda, yaşadığı döneme bir çığır açmış ve Divan edebiyatına değişik bir bakış açısı getirmiş sanatçı ve düşünce adamlarımızdandır. Kalıplaşmış birçok düşünce, onunla yeni bir anlam kazanmıştır. Aynı zamanda tasavvufun engin deryasında yol alan Şeyh Galip, insanın eşref-i mahlûkât, yani yaratılmışların en şerefli sıfatıyla yaratıldığını, bu yüzden insanların da insanca yaşaması gerektiğini savunur. Büyük düşünür, 4 Ocak 1779'da vefat etmiştir.

■ ARİF NİHAT ASYA

Cumhuriyet döneminin şair ve yazarlarından olan Arif Nihat

Asya, şiirlerinde Türk milliyetçiliğini, insan, tarih, tabiat, vatan ve bayrak sevgisini İslâmî bir harman içerisinde ifade etmiştir. Şiirlerinde sade, temiz ve anlaşılır bir Türkçe kullanmıştır. Adana, Malatya, Edirne, Tarsus, Ankara ve Kıbrıs'taki liselerde edebiyat öğretmenliği yapan Asya, 1950 yılında Seyhan (Adana) ve 1954 yılında da Eskişehir milletvekili olarak Türkiye Büyük Millet Meclisi'ne girmiştir. Daha sonra öğretmenlik yapan Asya, 1962 yılında emekliye ayrılmıştır. Yeni İstanbul ve Babil'de Sabah gazetelerinde yazılar yazmış olan şair, rubailer ve gazeller de yazmıştır. Daha sonra heceli ve serbest vezinli (ölçülü) şiirler de yazdı. Birçok eseri olmakla birlikte, çeşitli şiirlerden oluşan Dualar Ve Âminler, Kökler Ve Dallar, Bir Bayrak Rüzgâr Bekliyor gibi eserleri önde gelenlerdendir. Adana'nın kurtuluş günü olan 5 Ocak günü yazdığı ünlü "Bayrak" şiirinden dolayı "Bayrak Şairi" olarak da anılan Asya, ilginçtir ki yine Adana'nın kurtuluş günü olan 5 Ocak'ta (1975) vefat etti.

■ SÜLEYMAN NAZİF

Osmanlı ve erken cumhuriyetin önemli Türk aydınlarından. Mütareke yıllarında İngilizler tarafından Malta'ya sürülen yazar, aynı zamanda sivri dilli, hazırcı ve nüktedan özellikleriyle de dikkat çekmiştir. Servet-i Fünun dönemi şairi olan sanatçı; anlayış ve tarz olarak Namık Kemal'in devamıdır. İstanbul'un işgalini sert bir dille eleştirdiği "Kara Bir Gün" başlıklı yazısı Hadisat'ta yayımlandıktan kısa bir süre sonra İngilizler tarafından Malta adasına sürülmüştür. Bu sürgünde ona birçok ünlü isim de arkadaşlık eder; Rauf Orbay, Cevat Çobanlı, Ziya Gökalp, Cemal Mersinli, Ali Fethi Okyar ve Enver Paşa'nın babası gibi... II. Abdülhamit tarafından vilayet mektupçusu sıfatıyla Bursa'da ikamete memur edilen Nazif, bu dönemde Mısır'da İmzasız Risaleler'i yayınlamış, Servet-i Fünun'a da İbrahim Cehdi müstearı ile yazılar göndermiştir. 4 Ocak 1927'de vefat eden şairin, bilinen birçok eseri vardır. Bunlardan bazıları: Mehmet Akif, Külliyyât-ı Ziya Paşa, Fuzûlî, İmâna Tasallut-Şapka Meselesi, Kâfir Hakikat, Lübnan Kasrı'nın Sahibi, Yıkılan Müesseseler...

■ YAŞAR DOĞU

Ünlü güreşçimiz Yaşar Doğu, ay-yıldızlı mayo ile yaptığı 47 güreşin yalnızca birinde yenilmiş, galip geldiği 46 karşılaşmanın 33'ünü tuşla kazanmıştır. Kazandığı 46 karşılaşmanın normal süre toplamı 690 dakika olduğu halde, kısa sürede yaptığı tuşlar nedeniyle bu güreşler toplam 372 dakika 26 saniye sürmüştür. Yaşar Doğu, çocukluğunun geçtiği köyde güreşe başladı ve daha delikanlılığın ilk çağlarında, yaman bir karakucak güreşçisi olarak adını bütün çevreye duyurdu. Profesyonel anlamda ise ilk defa, 1938 yılında Ankara'da askerliğini yaparken minder güreşine çıkan efsane güreşçi, bir yıl içinde millî takıma yükseldi. On iki yıl süreyle (1939-1951) ay-yıldızlı mayo ile müsabakalara katıldı. Oslo Turnuvası, Yaşar Doğu'nun katıldığı da şampiyon olmadığı tek serbest stil turnuvası oldu. 1955 yılında antrenör olarak Millî Takımımızla gittiği İsviçre'de kalp krizi geçirdi. Doktorlarının istirahat uyarılarını dinlemeden, döner dönmez tekrar güreşe devam etti. 8 Ocak 1961'de vücudu bu yorgunluğa dayanamadı; efsane güreşçimiz böylece vefat etti.

■ HALİDE EDİP ADIVAR

Halide Edip Adıvar, 1919 yılında yurdun işgaline karşı yaptığı konuşmaları ile zihinlerde yer etmiş, İstanbul Üniversitesi'nde edebiyat profesörlüğü yapmış ve 1950'de girdiği TBMM'de milletvekilliği yapmış ünlü bir yazarımızdır. Kurtuluş Savaşı'nda Mustafa Kemal'in yanında görürüz onu... O zor dönemde Milli Mücadele ruhunun önde gelen temsilcilerinden olan Halide Edip, savaş yıllarında Anadolu Ajansı'nın kurulmasında rol alarak gazetecilik de yapmıştır. İlk yazıları, Halide Salih takma adıyla Tanin gazetesinde yayınlanan yazar, Balkan Savaşı sırasında hastanelerde gönüllü olarak görev alır. Halide Edip, yazdığı yirmi bir roman, dört hikâye kitabı, iki tiyatro eseri ve çeşitli incelemeleriyle, Meşrutiyet ve Cumhuriyet dönemleri Türk Edebiyatı'nın en çok eser veren yazarlarındandır. Sinekli Bakkal, en bilinen eserlerindendir. Milli duyguları öne çıkaran eserler veren Adıvar'ın diğer ünlü eserlerinin arasında Yeni Turan, Ateşten Gömlek ve Vurun Kahpeye yapıtları yer almaktadır. I. TBMM hükümetinde sağlık bakanı olarak görev yapan Adnan Adıvar'ın eşi olan Halide Edip Adıvar, 9 Ocak 1964'te vefat etmiştir.

■ KAZIM KARABEKİR

Şark Cephesi Komutanı, Milli Mücadele kahramanı ve siyaset adamı olan Kazım Karabekir, vatanın, özellikle de doğu bölgelerinin düşmandan temizlenmesinde önemli faydaları olmuş ve Cumhuriyet'in kurulmasına kadar giden süreçte Mustafa Kemal ile omuz omuza, düşmana karşı mücadele etmiş çok değerli bir komutan ve siyaset adamıdır. 10 Temmuz'da toplanan Erzurum Kongresi'nin Temsil Heyeti'ne seçilen Karabekir, Sivas Kongresi çalışmalarını da yakından takip etmiş ve kongrenin aldığı kararları desteklemiştir. Cumhuriyet kurulduktan sonra Mustafa Kemal ile görüş ayrılığına düşen Karabekir Paşa, İzmir Suikastı ile ilgili olduğu gerekçeyle İstiklal Mahkemelerinde idam cezası ile yargılanmıştır. Daha sonra olayla bir ilgisi olmadığı anlaşılarak, mahkeme üyelerinin oy birliği ile beraat etmiştir. 1927'de emekli edilen Kazım Karabekir, 1938 yılına kadar Erenköy'deki köşkünde inzivâyâ çekilmiştir. Yakın tarihimize ışık tutan eserlerini bu dönemde kaleme almıştır. 26 Ocak 1948 yılında hayata gözlerini yummuştur. ■



Ali Şir Nevai



Arif Nihat Asya



Halide Edip Adıvar



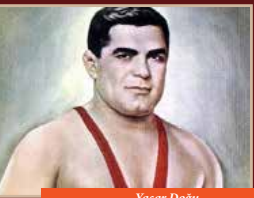
Kazım Karabekir



Süleyman Nazif



Şeyh Galip



Yaşar Doğu

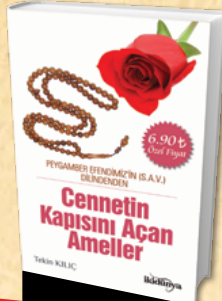


AKİS KİTAP'tan
TÜRKİYE'nin
Gündemine
Işık Tutan Kitaplar

“Okumak Güzeldir”



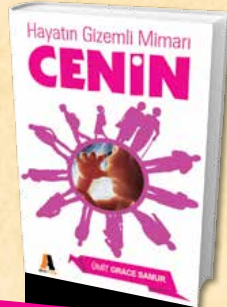
OSMANLI'DAN
TORUNLARINA YOL REHBERİ
BÖYLE YAŞAMIŞ ECDADIMIZ



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



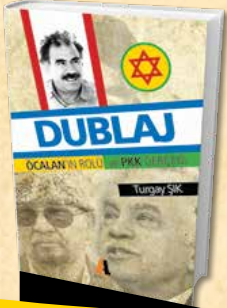
SARIKAMIŞ SAVAŞININ HÜZÜNLÜ DESTANI
BENİ KARA GÖMDÜLER ANNE



HAYATIN GİZEMLİ MİMARİ
CENİN



TÜRK TARİHİNİN KAYIP YILLARI
ADNAN MENDERES
NASIL ÖLDÜRÜLDÜ?



DUBLAJ
ÖCALAN'IN ROLÜ VE
PKK GERÇEĞİ

BİLGİ HATTI: 0212.445 00 45

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

AKİS KİTAP Kitap Yayıncılık San.Tic.Aş.
Beşyol Mah.Birlik Cad. Akasya Sok. No:11 Kat:3 Küçükçekmece - İstanbul
www.akiskitap.com

KitapLife.com
www.kitaplif.com

akis kitap



AYIN KONUSU

Enerji Tasarrufu

Ocak ayının 2. haftası, ülkemizde “ Enerji Tasarrufu Haftası” olarak belirlenmiştir. Bu haftanın anlam ve önemi, özellikle son 100 yılda oldukça öne çıkmaktadır. Enerji santralleri artmıştır; fakat enerji tüketen birçok araç, makine ve tesis geliştirmiştir insanlığı... Büyük zahmetlerle insanlığa sunulan enerjiyi, çok pratik ve kolay yollarla daha tasarruflu bir şekilde kullanarak hem milli ekonomiye ve hem de kendi bütçemize önemli katkılar sağlamak mümkün.■



Gündem ile ilgili Yazılar

1. Enerjini Boşa Harcama!
Selçuk ALKAN
2. Tüketiyoruz, Tükeniyoruz -
Erol AŞŞİN
3. Evdeki Elektrikli Cihazları Kullanırken, Enerji Tasarrufu Sağlamak Amacıyla Dikkat Edilecek Hususlar
Mehmet KOCAOĞLAN
4. Şu Çılgın Türkler Ve Enerji
Serkan ERTEM

Enerjini Boşa Harcama

Ocak ayının 2. haftası, ülkemizde "Enerji Tasarrufu Haftası" olarak belirlenmiştir. Bu haftanın anlam ve önemi, özellikle son 100 yılda oldukça öne çıkmaktadır. Enerji santralleri artmıştır; fakat enerji tüketen birçok araç, makine ve tesis geliştirmiştir insanoğlu... Büyük zahmetlerle insanlığa sunulan enerjiyi, çok pratik ve kolay yollarla daha tasarruflu bir şekilde kullanarak hem milli ekonomiye ve hem de kendi bütçemize önemli katkılar sağlamak mümkün.

Enerji ve Tabii Kaynaklara Bakanlığı Elektrik İşleri Etüd İdaresi'nin "Enerjini Boşa Harcama" başlıklı broşürü bize bu hususlarda çok önemli aydınlatmalar getiriyor. Biz bu broşürü inceledik ve Enerji Tasarrufu Haftası'nın anlam ve önemine binaen bazı paragrafları sizlerle burada paylaşmak istedik.

Broşürü tam olarak okumak ve incelemek için <http://www.istanbuladm.gov.tr/images/enverenerji.pdf> adresinden belgeyi indirebilirsiniz.

Selçuk ALKAN
www.selcukalkan.com

Enerji Verimliliği Ne Demektir?

Binalardaki yaşam standardı ve hizmet kalitesinin, endüstriyel işletmelerde ise üretim kalitesi ve miktarının düşüşüne yol açmadan, birim hizmet veya ürün miktarı başına enerji tüketiminin azaltılmasına "enerji verimliliği" denir. Yapılan eğitim, etüt ve bilinçlendirme çalışmaları ile bina sektöründe %30, sanayi sektöründe %20 ve ulaşım sektöründe %15 olmak üzere dört Keban Barajı inşa edilecek, yaklaşık 7,5 milyar TL değerinde enerji tasarruf potansiyelimiz olduğu tespit edilmiştir. Isıtma, aydınlatma ve

ulaşım ihtiyaçlarımızı karşılarken, elektrikli ev eşyalarımızı kullanırken, kısacası günlük yaşamımızın her safhasında enerjiyi verimli kullanmak suretiyle, ihtiyaçlarımızdan kısıtlama yapmadan aile bütçesine, ülke ekonomisine ve çevremizin korunmasına katkı sağlamamız mümkündür.

Enerjiyi Neden Verimli Kullanmalıyız?

■ En önemli enerji kaynağı olan petrol ve kömür gibi fosil yakıtlar hızla tükeniyor.

■ Enerji üretim ve tüketim sü-

reçlerinde ortaya çıkan sera gazı emisyonları, küresel ısınma ve iklim değişikliğinin en önemli nedenleri arasındadır.

■ Kullandığımız enerjinin %70'ini yurtdışından döviz ödeyerek satın alıyoruz.

■ Evimizde ve ulaşımında tükettiğimiz enerjinin faturası, aile bütçemizin en önemli kalemlerindendir. Enerji faturalarımızı düşürmek ve aile ekonomisine katkıda bulunmak, ülkemizin enerjide dışa bağımlılığı azaltmak ve gelecek nesillere yaşanılabilir bir çevre bırakmak için enerjiyi

verimli kullanalım. Binalarımızda alacağımız bazı önlemler ve enerji tüketim alışkanlıklarımızdaki küçük değişiklikler bizlere çok şey kazandıracaktır.

Isı Yalıtımı için Pratik Çözümler:

■ Pencere ve kapıların hava sızdıran yerlerini bulabilmek için küçük bir mum yeterlidir. Mum pencere kenarlarında dolaştırın. Mum ateşinin dalgalanması durumunda pencerenizde sızıntı var demektir. Çift cam uygulamasında, öncelikle ısıtılan odalardaki yalıtıma önem verin.

■ Pencere ve kapı kenarlarında hava sızıntısını önlemek için pencere bandı ve süngeri kullanabilirsiniz.

■ Kış aylarında perdelerinizi kapalı tutarken, doğrudan güneş gören pencere perdelerini açık tutabilirsiniz.

■ Perde boylarının, radyatörlerin ısı akışına engel olmayacak uzunlukta olmasına dikkat edin.

■ Kapı çerçevesi etrafında yer alan çatlaklar çok fazla ısı kaybına neden olur.



Mutlaka tamir edilmesi gerekir

Flüoresan Lamba İle Enerji Tasarrufu

Evimizde kompakt flüoresan lamba kullandığımız zaman %80 daha az enerji tüketiyoruz. Bu sayede hem ev ekonomisinde ciddi kazançlar, hem de ülkenin enerji tüketimine ekonomik katkılar sağlayabiliriz.

Her evde üç akkor flamanlı lamba, kompakt flüoresan lamba ile değiştirilmiş olsa:

1. Aydınlatma konforu değişmez, ekonomik açıdan 4 ayda kâra geçilir
2. Altı ağaç dikilmiş gibi olur,
3. Dışa bağımlılık azaltılmış olur.
4. İki Keban Barajı büyüklüğünde yeni bir santral yatırımı ortadan kalkar.

Evde Kullandığımız Elektrikli Aletlerin, Elektrik Sarfındaki Yüzdeleri

Evimizde kullandığımız enerjinin yaklaşık %20'si elektrikli aletler tarafından tüketilmektedir. Elektrikli büyük kısmını ise buzdolabı ve aydınlatma için harcamaktayız. Elektrikli ev aletleri alırken, enerji tüketim değerlerini iyi değerlendirip diğer ürünlerle karşılaştırmalar yaparak tercihimizi belirlemeliyiz. Ev içi elektrik tüketim paylarına bakıldığında, ilk sırayı %30 payla buzdolabı almaktadır. Buzdolabını %28 oranla aydınlatma takip ederken, %10 ile elektrikli fırınlar üçüncü sıraya yerleşiyor. Televizyon, ailenin elektrik tüketiminde %10, çamaşır makinesi %7, buulaşık makinesi %6, üt %4, elektrikli süpürge %3 ve saç kurutma makinesi %2 paya sahiptir.

Buzdolapları En Çok Enerji Harcayan Ev Aletlerimiz...

Enerji verimliliği "A" sınıfı olan bir buzdolabı "D" sınıfı bir buzdolabına göre

%45, "G" sınıfı bir buzdolabına göre ise %56 daha az enerji harcar. Sürekli çalışan tek alet olan buzdolaplarının enerji harcama değerleri hesap edildiğinde tasarruflu ürünleri tercih ederek buzdolabı için harcadığımız enerjiyi %60 azaltabiliriz. ■





Unutmamak gerekir ki doğa bizim özümüz. İnsanın ham maddesi toprak, su ve havadır. Dolayısıyla bu üç madde zarar görürse insan sağlığı da tehlikeye girmiş demektir.

Tükeniyoruz, Tüketiyoruz...

İçinde olup, hayat bulduğumuz dünyanın nimetleri saymakla bitmez. Havası, suyu, ağaçları, denizleri, kuşları, çiçekleri, aklımıza ne gelirse her şey var. Hepsi bir yerde değil ama dünyanın çeşitli yerlerine yayılmış bir şekilde bütün insanlığın hizmetine sunulmuş. Muhteşem bir düzen... Bu düzenin içinde mevsimler var. İnsanın ruh hali gibi aynen, sıkıntılı, hüzünlü, mutlu ve sevinçli... Tıpkı mevsimlerin çeşniliği gibi...

Elimizdeki bu muhteşem imkânların o kadar çok olduğunu düşünüyoruz ki asla tükenmeyecek bir varlık gibi karışımızda olduğunu tahayyül ediyoruz. Ne büyük yanlış, ne büyük bir düşünce eksikliği... Sanayinin gelişmesiyle birlikte doğamıza vermiş olduğumuz zararlar katbekat artmakta ve dünyamızın zengin enerjisini hızla tüketmekteyiz. Bazı kavram çatışmaları arasında bocalanırken,

bu kavram çatışmalarını doğru bir zemine oturtmadığımızdan ötürü sürekli kavramları yanlış anlıyor ve faturasını dünyamıza çıkarıyoruz. Çağdaşlığı sadece tüketmek olarak gören bir topluluk var karışımızda! Şimdilerde bu durumu düzeltmek adına çeşitli konferanslar, televizyon programları, kitaplar, yazılar yazılıyor ama belli bir mertebe kat edilene kadar dünyamız hızla tükenmeye devam edecek. Tüketim çılgınlığının reklam dürtüsüyle ayyuka çıktığı bugünlerimizde dünyamızın hızla tükenmesine engel olabilecek tek şey verimli bir eğitim. Neyi istediğini bilen ve bunları aynen uygulayabilen girişimlerle ancak tüketim çılgınlığını azaltabilir ve dünyanın tükenişini bir nebze yavaşlatmış olabiliriz.

Toplum nezdinde her bireyin ayrı bir yeri vardır ve bütün insanlar tek tek ele alınca hepsi birbirinden kıymetlidir. Dolayısıyla dün-

ya üzerinde bir şeyler yapılırken, “dünyayı ben mi kurtaracağım?” gibi klişe bir laftan uzak durarak, kendi adımıza dünya için ne yapabileceğimize bakmamız ve içinde bulunduğumuz dünyada yarın da rahat yaşayabilmek için hunharca davranmamamız oldukça önem arz etmektedir. Bizim, tek bir birey olarak yapmış olduğumuz yararlı şeyler, etrafımızdaki insanların da örnek almasıyla domino taşı etkisi göstererek yayılmasına sebep olabilir. Bu yüzden attığımız adımlara dikkat etmemiz gerekiyor. Kullanmış olduğumuz ürünlerin geri dönüşüm ağına verilmesi çok önemli. Özellikle belediyelerimizin bu konulara biraz daha hassasiyet göstermesi gerekiyor. Ne yazık ki şehirimizi yöneten belediyelerimizin de bu konuda yeterli bir seviyede olduklarını söylemek şimdilik zor. Doğadan temininin güç olduğu ham maddelerin geri dönüşümle tekrar işlenmeye kazandırılmasıyla doğaya daha az zarar verilebilir. Yine aynı şekilde günlük enerji ihtiyaçlarımızın önemli bir kısmını karşılayan pillerin de toplanarak doğaya zarar vermesi önenebilir.

Şehrin muhtelif yerlerinde kâğıt, plastik, jilet, pil vb. atıkların toplatılarak tekrar kullanımımıza sunulması, hem dünyamızın hızlı tükenişliğine merhem olabilecektir ve hem de bu ürünlere insanlar daha uygun bir ücretle sahip olabilecektir.

Unutmamak gerekir ki doğa bizim özümüz. İnsanın ham maddesi toprak, su ve havadır. Dolayısıyla bu üç madde zarar görürse insan sağlığı da tehlikeye girmiş demektir. Şehirlerimizin nüfus planlaması yapılmalı ve denge gözetilmelidir. Güzel ülkemiz için çözümleri düşünürsek özellikle İstanbul şehrimizin acilen bir nüfus düzenlemesi

yapması gerekmektedir. Oradaki sanayi yoğunluğu insan yoğunluğunu da beraberinde getirerek hayatı yaşanmaz bir hale getirmektedir. Şehir nefes alamamaktadır. Bu durum, hem insanları ruhi yönden bunaltmakta hem de tarihi dokumuza zarar vermektedir. Nüfus yoğunluktan dolayı insanların barınma ihtiyaçlarına cevap verebilmek adına güzelim ormanlar beton yığınlarına dönme tehlikesine maruz kalıyor ve şehrin nefes almasına en büyük katkı veren ormanlarımızın canına kıyılmış olunuyor. Evvela, şehirciliğin sadece gökdelenler yükselterek iyi bir seviyeye gelmeyeceğini idrak etmek lazım. Medeniyet, gökdelenlerle değil insanların rahat bir yaşam sürmesiyle ilişkilidir. Bize enerji salıyan ormanlarımızın yok edilmesi, motivasyonumuzu azaltacak ve bizi tembelleştirecektir. Yeni neslin yorgun olduğunu büyüklerimizin dikkatlerine özellikle sunuyorum.

Su evrende yapmış olduğumuz doğru yanlış bütün işler benliğimizi etkiliyor. Bunun zaman zaman farkında olmayabiliyoruz. Daha fazla kazanma hırsı uğruna doğaya verdiğimiz zararları iyi mukayese etmek lazım. Aslında geleceğimize çalışıyoruz. Fabrika bacamıza takmadığımız bir filtre, atık sularındaki zararlı maddeleri arıtmadığımız suların bize çok ağır faturalar çıkaracağını düşünmüyoruz ya da düşünmek istemiyoruz.

Aynı şekilde şehirlerimizde otomobil sayıları çok fazla... Toplu taşıma sistemlerinin daha ferah bir şekilde düzenlenmesi gerekiyor. Şayet dünyamıza ve dolayısıyla kendimize bir iyilik yapmak istiyorsak bunları bir plan dairesinde uygulamaya koymamız gerekiyor. Toplu taşıma sistemlerinin geliş-

tirilmesi ve insanların rahat bir şekilde kullanabilmesine yönelik önlemlerin alınması kaçınılmazdır. Şehirlerimizdeki nüfus dengesizliğinin giderilerek şehrin nefes almasına imkân verilmelidir. Örnek vermek gerekirse İstanbul'daki nüfus yoğunluğunun esas sebebi, sanayinin İstanbul'da çok işlek olmasıdır. Bu tesislerin çevre illere taşınması şarttır. Yoksa doğa bu tüketim çılgınlığına daha fazla cevap vermeden feryat edebilir!

“Elimdeki birkaç pili, kâğıtları, pet şişeyi, cam şişeyi vb. geri dönüşüme versem ne olur vermesem ne olur?” gibi bir yanlış düşüncenin girdabından sıyrılıp dünyanın gerçeklerine kulak kesilmek gerekiyor. Yeni yetişen neslin bu konularda duyarlı olması sağlamak için öğretmenlerimize büyük görevler düşüyor. Velhasıl insan olarak hepimize büyük görevler düşüyor. Mevsim sıcaklıklarının artık ne olacağını pek kestiremediğimiz bu günler, geçmiş yıllarda yapmış olduğumuz hataların en bariz örneği... Şayet bu hatalara devam edersek gelecek felaketlerin haddi hesabının olmadığını görmek için müneccim olmaya gerek yok. Nefes alabileceğimiz, yürürken etrafımıza tebessüm yayabileceğimiz enerji dolu yarınlar dileğiyle. ■

Ev içi elektrik tüketim paylarına bakıldığında, ilk sırayı %30 payla buzdolabı almaktadır. Buzdolabını %28 oranla aydınlatma takip ederken, %10 ile elektrikli fırınlar üçüncü sıraya yerleşiyor. Televizyon, ailenin elektrik tüketiminde %10, çamaşır makinesi %7, bulaşık makinesi %6, ütü %4, elektrikli süpürge %3 ve saç kurutma makinesi %2 paya sahiptir.



Evdeki Elektrikli Cihazları Kullanırken, ENERJİ TASARRUFU Sağlamak Amacıyla Dikkat Edilecek Hususlar:

■ Buzdolabı:

1. Enerji verim sınıfı yüksek yani enerji tüketimi düşük buzdolaplarını tercih edelim. "A+++" sınıfının en yüksek, "G" sınıfının ise en düşük verimlilikte olduğuna dikkat edelim.
2. İhtiyacımızdan yüksek kapasitede buzdolabı almayalım. Büyük kapasiteli buzdolapları daha fazla enerji harcamaktadır.
3. Yeni bir buzdolabının 8-10 yaşındakilerden daha az enerji tükettiğini unutmayalım.
4. Buzdolabında tanıtma ve kullanma kılavuzunda belirtilen sıcaklık değerlerine uyalım.
5. Buzdolaplarımızı, fırın, radyatör gibi ısı kaynaklarından en az 30 cm uzak bir yere yerleştirelim, güneş ışınlarından uzak tutalım.
6. Duvarla arasında 10 cm, yanlardan ise 15 cm mesafe bırakalım, ızgarasını yılda en az bir defa uygun yumuşak bir süpürgeyle temizleyelim.
7. Buzdolabının içini mümkün olduğunca çok doldurarak yiyeceklerin soğuğu tutma avantajından faydalanalım. Ancak hava akışını engellemeyelim.
8. Buzdolabı kapısını uzun süre açık tutmaktan kaçınalım.
9. Yiyecekleri sıcakken buzdolabına koymayalım. Oda sıcaklığına gelinceye kadar bekleyelim.

10. Gıdaları saran fazla paketleri mümkün olduğunca azaltalım. Fazla ambalaj soğutma için daha çok enerji demektir.
11. Aşırı buzlanma enerji kaybına yol açar, buzdolaplarını buzlanmaya karşı düzenli olarak temizlemeliyiz.
12. Düzenli bakımla buzdolabının verimliliğini artırabilir ve aletin ömrünü uzatabiliriz.
13. Kapılardaki manyetik yapışma bantlarını yapışma yüzeyleriyle birlikte ayda bir defa temizleyip kurutarak pudralayalım.
14. En fazla kullanılan malzemeleri üst raflara yerleştirelim, malzemeleri kolayca ulaşabileceğimiz şekilde düzenleyelim, mümkünse numaralandıralım.
15. Buzluktaki yiyeceklerin ve diğer donmuş gıdaların buzunu eritmek için su kullanmayalım.

■ Çamaşır Makinesi:

1. Enerji verimliliği "A" sınıfı olan makineleri kullanmalıyız.
2. Yıkama kapasitesi ailemize uygun olanı tercih etmeliyiz. Küçük aileler için büyük kapasiteli makineler gereksizdir, fazla su ve enerji harcar.
3. Makineyi yerleştirirken etrafında en az 5 cm boşluk olmasına dikkat etmeliyiz.
4. Sıkıma devrinin yüksek olması önemli değildir ve çamaşırların da zor ütülenmesine yol açar.

5. Çamaşır makinesini tam kapasiteyle çalıştırmalıyız. Çamaşırları bastırıldığında tamburla arasında bir karış boşluk kalmalıdır.
6. Fazla miktarda ve aşırı köpüren deterjanlar yıkamayı güçleştirir ve tekrar durulama gerektirebilir. Deterjan üzerindeki sıcaklık değerlerini de göz ardı etmemeliyiz.
7. Az kirli çamaşırlarda ekonomik programı uygulamalıyız.
8. Kurutma makinesi yerine, çamaşırları asarak kurutma yapabiliriz. Üstelik kurutma makinelerinin, çamaşırın lif ömrünü kısalttığını da unutmamalıyız.
9. Kurutma makinesi kullanılıyorsa hava kanallarını temiz tutmalıyız. İç içi ipçik ve liflerle dolan hava kanalları daha çok enerji tüketimi demektir.
10. Kurutmalı çamaşır makinesi alınacak ise bunların çamaşır kuruduğu zaman üniteyi kapatan, nem sensörlü olanlarını tercih etmeliyiz.

■ Bulaşık Makinesi:

1. Enerji verimi yüksek "A" sınıfı bir bulaşık makinesi, "D" sınıfı bulaşık makinesine göre %32, "G" sınıfına göre de %48 enerji tasarrufu sağlar.
2. Bulaşık makineleri, elde yıkamaya oranla daha az su ve elektrik tüketimi sağlar.
3. Kısa süreli yıkama ve durulama özellikli makineleri kullanmalıyız.
4. Bulaşık makinesinin etrafına en az 5 cm boşluk bırakarak yerleştirmeliyiz. Bu sayede ısınmadan dolayı oluşan sıcak havanın kolayca dağılmasını sağlayabiliriz. Aksi durumda daha fazla enerji harcanmaktadır.
5. Bulaşık makinesini tam kapasiteyle çalıştırmalıyız. Dolmayan makineyi çalıştırmamalıyız. Her durumda makinenin aynı su ve enerjiyi harcadığını unutmamalıyız.
6. Az kirli bulaşıklar için kısa veya ekonomik devirli, düşük sıcaklıklı program kullanmalıyız.
7. Bulaşıkları makineye koymadan önce durulamak yerine yemek artıklarını sıyırmakla, daha az elektrik, su ve deterjan tüketilmektedir.
8. Makinenin son durulama yaptıktan sonra kapatılması ve kapağını açıp bulaşıkların bu şekilde kurutulması daha az enerji tüketimi sağlayacaktır.

9. Bulaşıkların yıkanması için 60 derece sıcaklık istenir ancak 50 derecede de bulaşıkların yıkanması mümkündür. Bu sayede yüzde 10 daha az enerji tüketmiş oluruz.

■ Elektrik Süpürgesi:

1. Torbalı süpürgeler yerine su hazneli süpürgeleri tercih etmeliyiz.
2. Elektrik süpürgesinin torbasını sık sık boşaltmalı ve dolan torbaları değiştirmeliyiz. Bu şekilde emiş gücünü artırıp süpürgeyi daha verimli kullanabiliriz.
3. Fırça ve boruları emiş kaybını önlemek için sürekli temizlemeliyiz, gerekirse değiştirmeliyiz.
4. Yılda en az bir kez motor bölümünü açıp buradaki toz ve pamukçukları temizlemeliyiz.

■ Televizyon, VCD/DVD Gösterici ve Müzik Seti:

1. Cihazlar kumandadan kapatılmasında halinde, "Stand-by" konumunda enerji tüketmeye devam ederler. Harcanan bu enerji yaklaşık olarak cihazın kendi enerjisinin %5'i kadardır. Çalışmayan cihazların "Stand-by" konumunda iken elektromanyetik kirliliğe yol açtığını unutmamalıyız.
2. Geceleri TV karşısında uyumayı seviyorsanız mutlaka otomatik kapama programlarını kullanmalıyız.
3. Radyo, televizyon ve müzik setlerinin ses düzeyinin düşük tutulması enerji tüketimini azaltır.

■ Ütü:

1. Çamaşırları nemli olarak ütüleyelim. Bu durumda buhar ayarını kapatalım.
2. Ütüleme işi ütüyu yeniden ısıtmayacak şekilde planlamalıyız.
3. Ütüye başlamadan önce ütülenecek kıyafetleri düzgün bir şekilde askıya asmalıyız.
4. Termostat ayarını ütü yapılacak kumaşa göre en düşük düzeyde ayarlamalıyız.
5. Su damlacıklar halinde kumaş yüzeyinde kalıyorsa buhar



ayarını kısımlıdır.

6. Ütüleme işi bitmeden birkaç dakika önce ütüyu fişinden çekerek son parçayı ütünün kalan ısıyla ütüleyebiliriz.

■ Elektrikli Isıtıcılar

- Mümkün olduğunca elektrikli ısıtıcıları kullanmamalıyız.
- Termostatlı cihazlar kullanmalı, istenilen sıcaklığa geldiğinde sönen cihazları tercih etmeliyiz.
- Elektrik kesilmesinde gerekli emniyet tertibatı olan ve binanın mevcut elektrik kapasitesine uygun cihazlar kullanmayı tercih etmeliyiz.
- Prizin bağlı olduğu sigortanın amperinin cihazın amperinden yüksek olmamasına dikkat etmeliyiz. Bu sayede cihazdaki bir kısa devre durumunda cihazın bağlı olduğu sigorta devreye açabilecektir. ■



Çağımızın en önemli ve en temiz enerji kaynaklarından olan elektriği kullanırken tasarruf etmemizi sağlayacak, ufak gibi görünen, ancak uygulandığında hem ülke ekonomisine ve hem de kişisel bütçemize oldukça katkıda bulunacak birçok pratik metot var. Evimizde kullandığımız elektrikli ev aletlerinde bu hususlara dikkat ettiğimizde, her ay belli bir miktar para cebimizde kalacak ve hem de kullandığımız bu cihazların ömrü daha uzun olacaktır. Şimdi gelin, çoğumuzun vinde bulunan bu cihazları kullanırken dikkat edeceğimiz hususları bir gözden geçirelim ve enerji tasarrufuna biz de bir katkı sağlayalım:

Mehmet KOCAOĞLAN
bilgi@superbeyin.net



Şu Çılgın Türkler ve Enerji

Ben nispeten şanslı bir nesildenim... Zirâ hem gazyağı ile aydınlandığımız günlere, hem de lüks lambası altında ders çalıştığımız zamanlara şahitlik edebildim. Babalarımın ya da dedelerimin anlattıklarıysa ancak hikâye kitaplarına malzeme olabilecek yoklukları içeriyor. Onun için bizim gibilere enerjiyi har vurup harman savurtamazsınız. Kağnılarla memleketi kurtarmış bir vatanın evlatlarına, boş bir galon benzini de harcatamazsınız. Olmayacak yokluklar içinde vatani kurtarmış bu millet için boş harcanabilecek enerji yoktur, onu düşüncesizce kullanabilecek tembel ve müsrif insan vardır. İşte o insan tipi artık çevremizde bolca görülmeye başlandı. İyî de neden? Neden insan zaten zor ve zahmetle ürettiği bir enerjiyi bu kadar düşüncesizce ve serkeşçe harcar?

Bu sorunun cevabı gene içimizde gizli aslında... Öyle bir tüketim toplumu oluşturmuşuz ki yeni çıkan her şeyi ya da ihtiyacımızdan fazlasını hiç hesap-kitap işine girmeden harcayabiliyoruz. İhtiyacımız olmasa da "moda" ya da "daha güzel" gibi kifiyetsiz nedenlerle daha fazlasını tüketiyoruz. Ve bunu yapmamız için de reklamlarla ya da sosyal medya aracılığıyla devamlı dürtükleniyor ve özendiriliyoruz. Ana neden "ihtiyaç" olmalyken "daha güzeli, diğerleri bunu beğeniyor, kızların en sevdiği şey ya da filanca filmdeki artist bunu kullanıyor" gibi bir sürü mânâsız nedene, olmayacak müsrifliği bağlayabiliyoruz?

Eskiden en önemli meziyetleri-

mizden sayılan tutumluluk, şimdi cimrilikle eş tutuluyor. Daha fazla tüketen ama o kadar üretmeyen bir toplum oluyoruz. Bu dizginleyemediğimiz tüketim ve harcama çılgınlığı, elimizden bir sürü özkaynağı da alıp götürüyor. Odadan çıkarken söndürmediğiniz bir ampul, ya da bilgisayarınızı kapatmaya üşendiğiniz için açık kalan bir bilgisayar, bizim milyonlarca dolar vererek satın aldığımız ama bunun karşılığında bir sürü özkaynağımızı verdiğimiz enerjiyi lüzumsuz yere çalıp götürüyor. Üstünde durmadığımız birkaç basit hatayı, binlerce insan aynı anda yapınca ortaya devâsa bir enerji kaybı çıkıyor. Yani herşey gene bireyde bitiyor.

"Aman ya, boşver!" demeden önce lütfen birkez daha düşünün. Birey olarak yapacağımız basit birkaç tasarruf tedbiri, milyonların yapmasıyla olağanüstü bir değer kazanıma yol açacaktır. Önce kendimizden başlayıp daha sonra da geleceğimizin garantisi olan çocuklarımıza bu kültürü tekrar kazandırmak hepimizin ödevi olmalı... Çocuklarımıza verebileceğimiz en gerekli derslerden biri olan "tutumluluğu" onlara sadece söyleyerek değil, bizzat örnek olarak benimsetmeliyiz. Unutmayın, onlar önce sizi örnek alır. Aynı bizim babalarımızı örnek aldığımız gibi...

Umutsuzluğa yenilmek yok! Dünyayı dize getirmiş bir avuç çılgın Türk'ün çocuklarının böyle basit bir zaferi güle oynaya kazanacağına benim şüphem yok.

Sizin de olmasın... ■



Hem günlük hayatta, hem de iş hayatında insanın kendisiyle iyi ilişkiler kurmasını, coşku ve şevk artışı sağlayan MUCİZE gerçeğe!

MUCİZE MEDİTASYON ile Hayatınıza Anlam Katın

Hülya KONAR
hulya@hulyakonar.com

NLP Terapisti, Koç ve Eğitmen olan Hülya Konar'ın seslendirmesi ve prodüksiyonluğunda hayata geçirilen MUCİZE sesli meditasyon serisinin, birbirinden bağımsız üç ayrı meditasyon içeren BEYAZ rengi, çok özel bir "albüm" olarak vizyonlardaki yerini aldı.

Vildan Gölbaşlı'nın proje menajerliğini üstlendiği MUCİZE'nin amacı, sesli meditasyon yöntemi ile günlük iş ve özel yaşamın stresi yüzünden gerginlik, sıkıntı, enerji düşüklüğü, zihinsel hamlasma, konsantrasyon zorluğu, özgüven ve özsaygı eksikliği, iç uyumda denge eksikliği yaşayan kişilerin yaşam kalitesini yükseltmek.

İnsanın yaşam kalitesi; düşüncelerinin kalitesi ile doğru orantılıdır. Düşünce, etkisi çok yüksek bir güçtür. En derin biçimde inanılan, sık düşünülen ve beklenen, hayalde canlandırılan şeyler, tıpkı bir miknatıs gibi yaşamın içine çekilir. Şayet duygular güvensiz, korku ve endişe doluyorsa, düşünceler de olumsuz durumdadır. Dolayısıyla böyle bir durumda, insa-

nın kendisine yani hayatına çektiği, ne yazık ki olmasından korktuğu durumlar ve karşılaşmaktan kaçındığı kişilerdir. Eğer beklentiler ve düşünceler mutluluk doluyorsa, düşler ve düşünceler olumluysa, karşılaşılan durumlar ve kişiler insanın hem iş, hem özel yaşamına ılık verebilir. Düşüncelere ve düşlere yüklenen pozitif veya negatif enerji, aynı biçimde ilgili hayatlara geri döner. Ne ekildiyse o biçilir.

Kişinin dış etkenlerden sıyrılarak istediği bir şey üzerinde geniş kapsamlı ve derinlemesine düşünmesi anlamına gelen meditasyon tekniği ile kişinin daha farkındalık dolu, neşeli, yaşama karşı şevk dolu, coşkulu, heyecanlı ve bir o kadar da dingin ve sakin hâle dönüşmesini hedefleyen Mucize'nin, yaşam kalitesini düşüren stres kaynaklı psikolojik ya da fiziksel semptomlarında belirgin gerilemeler üzerindeki etki süresi, kişinin bu çalışmayı hayata geçirmeye ve direnç göstermeden yaşamıyla uyumlu hâle getirmeye ne kadar istekli ve hazır olduğuyla doğru orantılı... ■



Delili gibi ingilizce öğrenmek istediniz; Ama bu güne kadar bir türlü başlamadınız. Şimdi İngilizce öğrenmek isteyenlerin muhteşem başvuru kaynağı bir site var: www.ingilizcedelisi.com Düşünme kara kara İngilizce Öğrenmeye başla!



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

Serkan ERTEM
www.serkanertem.com

Kadınların Güzellik Sırrı: ARGAN YAĞI



Yüzyıllar boyunca kullanılagelen, kadınların güzellik sırrı Argan yağını biliyor muydunuz? Faslı kadınlar, asırlardır güzellik ve bakım materyali olarak kullandıkları bu yağa, "Sıvı Altın" demektedirler. Dünyaca ünlü ve güzel kadınların kullandığı bir güzellik formülü olan Argan Yağı, saç ve cilde olan faydaları sayesinde nesillerdir kullanılmaktadır. E Vitamini, Omega 6, Omega 9, felurik asit ve teroller bakımından oldukça zengin bir yapıya sahip Argan Yağı, ayrıca güçlü antioksidanlar içermektedir. Cildi besleyici ve tedavi edici özellikleri vardır.

Turgut VATANDAŞ
turkiyeargan@gmail.com



Argan Yağı'nın Özellikleri, Üretilişi ve Faydaları:

Argan yağı, güneybatı Fas'ta yetişen nadide ağaçlardan birisi olan Argan Ağacı'nın tohumlarından (argonia spinosa) elde edilen şifalı bir yağdır. Dünyada Argan Ağacı'nın yetiştiği tek yer, Fas'ın güney batı sahilleri olduğundan bu ağaç, UNESCO tarafından koruma altına alınmıştır.

Bütün klinik test çalışmaları yapılan Argan Yağı'nın birçok faydaları tespit edilmiş ve diğer faydalarını bulmak için de yeni çalışmalar yapılmaya devam edilmektedir.

Argan yağı, cilt hücrelerinin yenilenmesini sağlar, ciltteki yağlanmayı geciktirir (anti-aging). Yaşlanmayı geciktirici etkisinin yanı sıra, saçların nemlendirilmesinde ve bakımında etkileyici sonuçlar verir. Ayrıca cildi besleyerek sivilce, akne ve siyah noktalardan kurtulmaya, cilt lekelerini gidermeye, tüm vücudunuzun gençleşmesine, selülit ve çatlakların giderilmesine yardımcı olur.

Güçlü bir afrodisyak olan Argan yağı, çok az miktarlarda, özenle ve büyük bir sabırla işlenerek elde edilir; az üretildiği için çok kıymetli bir yağdır. Bilinen faydaları arasında cinsel sorunlara ve cilt güzelliğine sağladığı

etkiler de bulunuyor. Yapılış aşamasında keçilerin çok önemli rolleri var.. Argan ağacının meyvesi, keçiler tarafından sindirilmeden çıkarılıyor. Üreticiler, çıkarılan meyveyi ikiye ayrılıp içindeki çekirdeği aykılıyor. Ardından bu çekirdek, suyla karıştırıldıktan sonra kavrulup öğütülüyor. Daha sonra da yağı çıkartılıyor. Bu işlem yaklaşık olarak 2 gün sürüyor...

Argan Yağı'nın Faydaları:

- 1) Cildi nemlendirir.
- 2) Saçı besler ve parlaklık kazandırır.
- 3) Hücreleri yeniler.
- 4) Ciltteki yağlanmayı giderir.
- 5) Sivilce, akne ve siyah noktaları giderir.
- 6) Selülit, çatlak ve kırışıkları giderir.
- 7) Afrodisyak etkilidir, cinsel gücü artırır.
- 8) Bedeni gençleştirir.
- 9) Yaşlanmayı geciktirir.
- 10) Masaj yağı olarak kullanıldığında vücudu hafiflendirir ve zindelik sağlar.
- 11) Eklem ve kas ağrılarını giderir.
- 12) Vücuttaki yaraları iyileştirir.
- 13) Sedef ve egzama rahatsızlığının tedavisine yardımcı olur.
- 14) Yüz ve tırnak bakımını sağlar.
- 15) El ve ayak bakımını sağlar.
- 16) Cildi sıkılaştırır. ■

Siz de Alerjik misiniz?

Alerji olayının psikolojik yönü de vardır. Sıkıntılı durumların alerjik bazı reaksiyonları şiddetlendirdiği kabul edilmektedir. Bilhassa astım ve saman nezlesinde bu durum sık görüldüğü gibi, birçok kurdeşen vakasında da olayın öncesinde sıkıntılı bir durum tarif edilmekte ve tedaviyi bu istikamette seçmek iyi bir sonuç vermektedir.

Dr. İnanç Yaşayan
bilgi@superbeyin.net

Alerji Nedir?

Çeşitli yollarla vücuda dışarıdan giren yabancı bazı maddelere karşı organizmanın göstermiş olduğu tepkiye bağlı olarak gelişen alerji, vücuttaki savunma mekanizmasının dış etkenlere karşı direncidir aslında... Alerji bir aşırı tepki reaksiyonudur. Bu aşırı tepkiyi gösteren bünyelere de "Alerjik bünye" denir.

Alerjiye sebep olan maddeler

1. Ağız yolundan girerek alerji yapan belli başlı maddeler: Yumurta, balık, çilek, pastırma, sucuk, salam, tahin helvası, kaymak, süt ve sütü besinler, çikolata gibi kakaolu besinler, kinin ve çeşitli ilaçlar, çiçek tozları, mantarlar, parfüm ve ev tozları ile birlikte alınan gözle görülmeyen böcekler.
2. Enjeksiyon yoluyla girenler: Tetanoz, difteri, dizanteri ve buna benzer koruyucu serumlar, tedavide kullanılan bazı ilaçlar (penisilin allerjisi gibi)
3. Deri ve solunum yollarına temas ile alerji yapanlar: Parfüm ile çeşitli ilaç ve kozmetikler, deterjanlar, tüyler, lastik ve plastik eşya, mobilya cila ve boyaları, mücevherat, güneş, sıcak veya soğuk ve kıl kurdu denilen asalak, bazı bitki özuları, çam ağaçlarından damlayan terebentin maddesi, ilkbaharda meyve ağaçlarının çiçeklerinde bulunan sarı polen tozları...

Bunlardan başka alerjiye sebep olan çeşitli madde ve olaylar da vardır. Hatta denilebilir ki, günlük hayatta karşılaşılan her türlü madde hassas kimselerde alerjiye sebep olabilir. Vücudun çeşitli yerlerindeki gizli yahut belirli iltihaplardaki mikropların saldırdığı maddelerin alerjik belirtilere sebep olduğu bilinir. Bazı kişilerde güneş ışınlarına karşı alerji belirtileri görülür.

Alerji Nasıl Oluşur?

Vücudumuz, yabancı bir madde ile ilk defa karşılaştığında bağışıklık sistemimiz antikor salgılayarak bu yabancı maddeye karşı önlem alır. Yabancı madde, vücuda sızmakta ısrar ederse, bunlarla antikorla arasında bir reaksiyon meydana gelir ve bu reaksiyon neticesinde vücutta histamin denilen bir madde açığa çıkar. Bu madde damarları genişlettiğinden damarlarda kan göllenir, kalbe kan gidişi azalır. Kişide bir kendini kaybetme ve hayati fonksiyonların azalması durumu ortaya çıkar (anafilaktik şok). Bu şok hali her alerjik olay için geçerli değildir. Bu durum, kısa zamanda vücutta çok miktarda, hassas olduğu maddenin girmesi hallerinde ortaya çıkar. Buna en iyi örnek, penisilin enjekteleridir. Derideki kaşıntılı yerde üzeri kırmızı, bazen ince kabuklu, hudutları düzensiz deri kabartıları şeklinde kendini belli etmektedir. ■



METABOLİK OBEZ KİME DENİR?

Beden kitle indeksine göre vücut ölçüleri normal sınırlar içinde olsa dahi, yaşına göre vücudunda fazla miktarda yağ bulunan insana metabolik obez denir.

Obezite Ne Demektir?

Vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucunda gelişen, kronik, tedavi edilebilir bir hastalıktır.

Fazla kilo ile Obezite aynı anlamı ifade eder mi?

Her zaman aynı anlamda değildir. Örneğin bir sporcu fazla kilolu olsa bile, yağ oranı çok az, kas oranı fazla ise bu obez demek değildir. Kısacası, obezite = fazla yağ birikimi demektir.

Vücut yağ oranı ne olmalıdır?

- ▶ Erkeklerde: %12–20, kadınlarda %20–30 oranında yağ olması normaldir.
- ▶ Yaş ilerledikçe bu normal değerlerin biraz yükselmesine izin verilir.
- ▶ Pratik yaşamda erkeklerde %25, kadınlarda %35'in üzerindeki yağ oranı patolojiktir.

Metabolik obez ne demektir?

Vücut yağ miktarı		
	Kadın	Erkek
Normal	%12–20	%20–30
Kilolu	%21–25	%31–33
Şişman	>%25	>%33

Beden kitle indeksine göre vücut ölçüleri normal sınırlar içinde olsa dahi, yaşına göre vücudunda fazla miktarda yağ bulunan insana metabolik obez denir.

Çocukluktan itibaren şişman olan bireyler ile sonradan şişmanlaşan bireyler arasında sağlık açısından fark var mıdır?

Evet. Çocukluktan itibaren şişman olanlarda yağ hücrelerinin sayısında artış vardır. Özellikle kol ve bacaklar daha şişmandır. Komplikasyonlarla ilişkisi daha azdır.

Erişkin dönemde ortaya çıkan şişmanlıkta ise yağ hücrelerinin büyüklüğü artmıştır ve yağlanma daha çok gövdededir. Başta insülin rezistansı (Şeker hastalığı gibi bazı metabolik bozuklukların habercisidir) olmak üzere komplikasyonlara daha yatkındır.

Metabolik sendrom nedir?

- 1- Abdominal obezite (Bel çevresi): Erkek >102cm (94 cm), Kadın > 88cm (80 cm)
- 2- Trigliserid yüksekliği > 150mg/dl
- 3- HDL-Kolesterol: Erkek < 40 mg/dl, Kadın < 50 mg/dl
- 4- Kan basıncı > 130-85mmHg
- 5- Açlık plazma glukozu > 110mg/dl

Bu beş risk faktöründen en az üçü bir insanda bulunursa metabolik sendromdan bahsedilir. Bu sendromda asıl patoloji insülin direncidir.

Metabolik sendromun Türkiye'de sıklığı nedir?

METSAR = Metabolik sendrom araştırma çalışmasında Türkiye genelinde 4264 kişi taranmış ve bunların %33,9' unda metabolik sendrom tespit edilmiştir.

Kadınların %39,6' sı, Erkeklerin ise %28' inde bu sendrom görülmüştür. Bu oran kentsel (%33,8) veya kırsal (%33,9) fark ayrımı göstermemektedir.

Türk toplumunun 1/3' ü hastalıklar için risk altındadır. Bunu önlemenin tek yolu ise yayıflamadır.

Ülkemizde ne kadar obez vardır?

Ülkemizde yıllar içinde yapılan çalışmalarda değişik sonuçlar çıkmasına rağmen, obezitenin giderek arttığı görülmektedir.

TEKHARF çalışmasına göre (2000 yılında) kadınlarımızın %43' ünün, erkeklerimizin ise %21,1' nin şişman olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada bel çevresi 88 cm'den büyük olan kadınların oranı % 56, bel çevresi 102cm'den büyük olan erkeklerin oranı ise % 17 bulunmuştur. Bu çalışmada Türk kadınının dünya kadınlarına göre çok daha şişman olduğu tespit edilmiştir. Değişik çalışmalarda, erkekler için %12–22, kadınlar için ise %29–38 arasında değişen sonuçlar bildirilmiştir.

En son yapılan Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması-II (TURDEP-II Çalışması), Ocak 2010-Haziran 2010 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Bu çalışmaya göre Türkiye'de obezite sıklığı %32 bulunmuştur. Erkeklerde kilo fazlalığının, kadınlarda ise obezitenin daha yaygın olduğu dikkati çekmektedir. Genel olarak erişkin yaşlardaki Türk toplumunun 2/3'ü kilolu veya obezdir. Kentsel ve kırsal obezite oranları birbirine yakındır. Sonuç olarak 1998'de yapılan TURDEP-I'e göre, yeni tamamlanan TURDEP-II çalışmasında Türkiye'de obezite sıklığı %44 artmıştır.

TURDEP-I'den itibaren geçen

12 yıllık süreçte erişkin nüfusunun, kadınlarda ağırlık 6 kg, bel çevresi 6 cm, kalça çevresi 7 cm; erkeklerde ise ağırlık 8 kg, bel çevresi 7 cm, kalça çevresi 2 cm artmıştır.

Dünyada ne kadar obez vardır?

Dünyada 315 milyon obez (VKİ>30), bir milyar da aşırı şişman olmak üzere 1,3 milyar şişman vardır.

Vücut kitle indeksine göre tespit edilen sınırlardaki insanların dağılımı nedir?

- ▶ Obez olmayan: %25
- ▶ Normal (veya metabolik obez): %25
- ▶ Fazla kilolu (overweight): %25
- ▶ Obez: %25 (%10 morbid obez)

Vücuttaki yağın dağılımı önemli midir?

Evet. Vücuttaki yağın dağılımına göre iki tip şişmanlık vardır.

1. Android tip = Erkek tipi = Elma tipi:

Abdominal obezite (göbek) vardır ve hastalıklarla, insülin direnci ile ilişkilidir, tehlikeli tiptir. İnsülin direnci, şeker hastalığı, hipertansiyon, kan yağlarının yüksekliği, yağlı karaciğer, kalp damar hastalıkları, inme bu grupta görülür.

2. Jineoid tip = Kadınsı şişmanlık = Armut tipi:

Gluteal bölge (kalça) ve bacaklarda yağlanma daha çoktur. Tehlike daha azdır.

Vücuttaki yağ hücrelerinin etkileri nelerdir?

1. Metabolizma üzerine olan etkileri
2. Bağışıklık üzerine olan etkileri vardır. Yani eskiden sanıldığı gibi - sadece trigliserit denilen yağların bir deposu olmayıp, pasif değil bilakis aktif hücrelerdir.

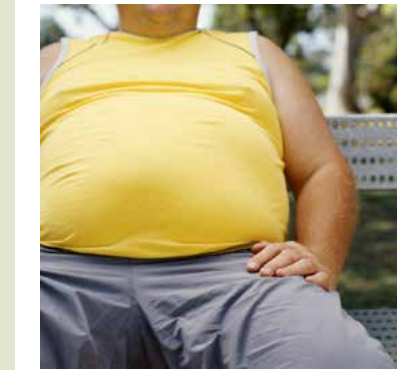
Vücutta kaç tür yağ dokusu vardır? Özellikleri nelerdir?

İki tür yağ dokusu vardır:

1. Beyaz yağ dokusu
2. Kahverengi yağ dokusu (Esmer yağ dokusu da denir)

Beyaz yağ dokusu enerji depolar. Kahverengi veya esmer yağ dokusu ise enerji harcanmasını sağlar. Bu yağ dokusunda esmer sıfatını, sitokrom pigmenti ile yüklü olması kazandırmıştır.

Kahverengi yağ memelilerde bulunur. Özellikle kemiricilerde ve kış uykusuna yatan hayvanlarda belirgindir ve önemli fonksiyonu vardır. İnsanda ise sadece embriyo dönemi ve yenidoğan döneminde bulunur. Erişkin insanda pek azdır. Boyun ve göğüs içinde küçük alanlar halinde görülür. Mitokondriumdan çok zengindir ve ısı üretir. Vücudun ısıya ihtiyacı olduğunda ısı üretir. Genetik olarak esmer yağ hücreleri az olan veya iyi işlemeden insanların kolay kilo aldığı ileri sürülmüşse de ispat edilmemiştir. ■





Unutul(may)an Yüzler, Portreler... Hasan Nail CANAT

Yaşadığı devre mührünü kazımış, yaşayışıyla, eserleriyle insanları etkilemiş, hayat yolunda onlara ışık tutmuş, gelecek nesillere sağlam bir kültürel miras bırakmış birçok değerli insan yetiştirdi bu topraklar... Sultan Süleyman'a kalmayan dünya onlara da kalmadı tabi; tıpkı bizlere de kalmayacağı gibi... Ancak, yaşamak kadar, hayata veda ettikten sonra da gönüllerde yaşayabilmektir anlamlı olan... Bugün yüzlerce, hatta binlerce böyle gönül insanı barındırıyor bu ülke... Onlar unutuldu mu? "Hayır!" demek istiyoruz... Unutulduysa da hatırlatmak hepimizin görevi olsa gerek...



Adem ÖZBAY
www.ademozbay.com

Şair, yazar ve tiyatrocu Hasan Nail Canat, 25 Ekim 1943 tarihinde Kayseri'de doğmuştur. İlk ve orta öğrenimini Kayseri'de bitiren Canat, bazı mahalli gazetelerde yazı ve şiirlerini yayımlarken, sanat hayatının ilk adımlarını da burada atmaya başladı. Kurduğu tiyatrolarla Anadolu'yu dolaştı. Hilal Tiyatrosu'nu kurup, kendi yazdığı Moskof Sehpa'sı (1969), Dilsiz Şeytan (1982) ve Günahkâr Baba (1974) oyunlarını yönetti; kendisi de bu oyunlarda oynadı.

Bunlardan Moskof Sehpa'sı, Canat'ın hayatında özellikle kalıcı izler bırakan bir yapıttır. Şöyle ki: Sanat hayatının ilk yıllarında babasından oldukça olumsuz tepkiler alan Canat, yıllar sonra bu oyunu baştan sona izleyen babası tarafından tebrik edilmiş ve kendisine dualar edilmiştir. 1964 yılında, Rusya'nın, Bolşevik İhtilali'nde Türk kökenli insanlara yapmış olduğu zulümden etkilenerek hazırladığı bu eser, Canat'ın ilk yapıtı olup, onun profesyonel tiyatro hayatına atılmasına vesile olan ilk çalışmasıdır. Bu yapıt, gelen büyük talep üzerine 1200 kez sahnelenmiştir.

Necip Fazıl Kısakürek'in sohbetlerine katılarak onun düşünce ve fikirlerinden etkilenen Hasan Nail Canat, *Günahkâr Baba*, *Dilsiz Şeytan*, *Bir Avuç Ateş*, *Afganistan Dramı*, *Bir Demet Gençlik*, *Ebabil Kuşları*, *Bana Mahşeri Anlat*, *Sokak Kızı Elif*, *Süper Bekçi*, *Mindrella*, *Cimcime Tavşan*, *Aynalar Yolumu Kesti* adlı eserlerini bu fikirlerin etkisinde, hem yazdı, hem yönetti ve hem de bu oyunlarda rol aldı...

Büyük sanatçı, aynı zamanda ro-

man yazmıştır. *Bir Küçük Osmancık Vardı*, *Nur Dağındaki Çocuk*, *Yaralı Serçe*, *Günahkâr Baba*, *Yasemen*, *Kırıklı Murat Destanı*, *Bir Avuç Ateş*, *Gül Yarası* ve *Kıralık Zindan* isimli romanları oldukça ilgi gördü. *Kırıklı Murat Destanı* adındaki kitabını, daha önce hazırlamış olduğu *Moskof Sehpa'sı* adlı tiyatro eserini baz alarak hazırlamıştır. *Bir Avuç Ateş* isimli romanı, *Çöküş* ismi ile yönetmen Mesut Uçakan tarafından beyaz perdeye aktarıldı. *Bir Küçük Osmancık Vardı* isimli kitabı da Milli Eğitim Bakanlığı'nın 100 Temel Eser'i arasında yer almaktadır.

41 yıllık sanat hayatını 21 Ekim 2004 tarihinde, *Aynalar Yolumu Kesti* isimli oyununu son kez sahneledikten sonra evinde aniden kalp krizi geçirerek sona erdiren Hasan Nail Canat, 1994 yılından, vefat ettiği 2004 yılına kadar Altunizade Kültür Merkezi'nde Üsküdar Belediyesi Tiyatrosu'nda oyunlarını sahneliyordu. Burada aynı zamanda çocuk ve yetişkinlere tiyatro eğitimi de veren Canat, *Reis Bey*, *Minyeli Abdullah*, *Sahibini Arayan Madalya*, *Çizme*, *Sürgün*, *Bize Nasıl Kıydınız?* ve *Gülü'nün Bittiği Yer* adlı sinema filmleri ile *Kara Bir Gün - Süleyman Nazif*, *Su Perisi Kayıkla*, *İnsanlar Yaşadıkça*, *Kaşığı*, *Müslüman'ın 24 Saati*, *Müslüman'ın 365 Günü*, *Siyah Pelerinli Adam*, *Hasret*, *Köstekli Saat*, *Camgöz*, *Deli Balta-Uçurum Adası*, *Ortaklar*, *Bizim Ev*, *Şark Kahvesi*, *Beyaz Savaş*, *Sır Kapısı*, *Deli Yürek*, *Ekmek Tekesi*, *Çobanın İbadeti*, *Kenan'da Bir Kuyu* ve *Kalp Gözü* adlı TV dizilerinde rol aldı.

Hasan Nail Canat evli ve 4 çocuk babasıydı.■

Dağarcığımız Geliştirelim ABERASYON Nedir?

bilgi@superbeyin.net

Astronomide bir yıldızın gerçek yerinden farklı bir yerde görülmesi olayı. Eğer bir kimse bir yıldız bakarsa, bakış doğrultusu, yıldızı kendisi ile birleştiren doğru ile çakışmaz. Bakış doğrultusu ile gerçek doğrultu arasında küçük bir açı farkı vardır. Bu fark; dünyanın dönmelerinden, ışığın hızının sonlu olmasından ve atmosferdeki kırılmalardan meydana gelir. Eğer bakış açısı, dünyanın dönüşüne dik ise en büyük sapma açısı 20,47 yay saniye olarak bulunur.

Yıldızlardan gelen ışığın sapması, 1700'lerin başlarında James Bradley tarafından Y. Draconis yıldızının günlük yer değiştirmesini incelerken bulunmuştur. Bradley, yıldızın güneş doğarken bakıldığında en güneyde ve yarı sene sonra ise güneş batımında bakıldığında en kuzeyde bulunduğunu tespit etmiştir. Bu ve benzer gözlemlerden Bradley, yıldızın yer değiştirmesinin daima dünyanın dönme yönünde olduğunu tespit etmiştir. 1729'da Bradley bunu doğru biçimde açıklamıştır. Bradley, dünyanın dönme hızından ve hesapladığı sapmalardan, daha önce elde edilmeyen bir hassaslıkla ışığın hızını hesaplamıştır. Bradley'in bu incelemesi, Güneş'in ve diğer

yıldızların Dünya etrafında döndüğü iddialarının ortadan kalkmasına sebep olan en son ilmi açıklama olmuştur.

Optikte, merceklerin kendilerinde bulunan hassalardan dolayı görüntüleri bozması olayına da "aberasyon" denir. Optik sapma, görüntünün kalitesini ve yerini ideal yerinden saptırır. Ana optik sapmalar; distorsiyon (çarpıtma), alanın eğriliği, astigmatizm, boyuna küresel sapma, büyütme bozukluğu ve kromatik sapmadır.

Şimdi bunları sırasıyla inceleyelim:

Ana Optik Sapmalar:

1. Distorsiyon: Merceğin, eşyanın bulunduğu uzaydaki konum bağlantılarını görüntü uzayında meydana getirememesidir. Açılal ayırma ile büyütme oranında ve odak uzaklığında meydana gelen değişimlerden kaynaklanır. Bunun sonucu olarak eşya düzlemde kenarda bulunan doğru, eğrilmiş olarak görülür. Eğer görüntü çizgisi görüntü merkezine doğru konkavsa, merceğin negatif distorsiyonu var denir. Eğer dışarı doğru konkavlık varsa, merceğin distorsiyonu pozitifdir.

2. Alanın eğriliği: Merceğin,

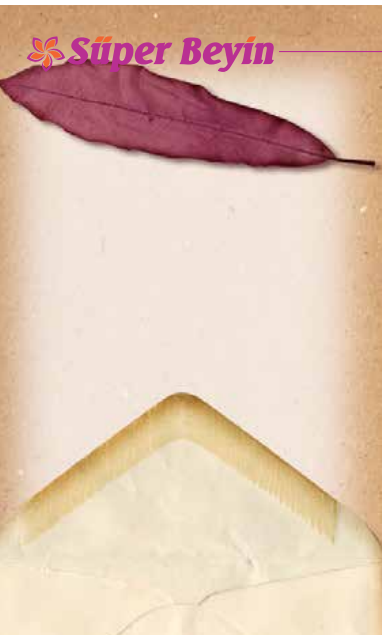
düzlemde bulunan bir eşyanın görüntüsünü düzlemde değil, bir eğrilikli yüzeyde meydana getirmesidir. Bunun bir türüne "astigmatizm bozukluğu" da denir.

3. Boyuna küresel sapma: Bir merceğin ışık geçiren bölgesinin yarıçapı ile odak uzaklığında meydana gelen değişimdir. Eğer bu sapma odak uzaklığı yanında büyükse, diğer mercek bölgelerinden gelen net olmayan görüntülerden dolayı net bir görüntü elde edilemez.

4. Büyütme bozukluğu: Mercekteki aynı merkezli daire bölgesinin farklı büyütmelerinden dolayı ortaya çıkar. Böyle bir bozukluğun mevcudiyeti, tam eksende bulunmayan bir cismin, hafif kuyruklu yıldız şekli gibi bulanık bir görüntüsünü meydana getirir.

5. Kromatik bozukluk: Merceklerde kırılma indisinin, dalga boyu ile değişmesinden meydana gelir. Bu ise ışığın saçılmasını beraberinde getirir. Enine kromatik bozukluk, gelen ışığın rengine (veya dalga boyuna) bağlı olarak görüntü büyüklüğünün değişmesine sebep olur. Aynı zamanda farklı renklerin için odak uzaklığının değişmesini ortaya çıkarır. ■

► Kaynak: Rehber Ansiklopedisi



Meşhurların Dünyayı Sarsan ve Değiştiren Mektupları

■ Abraham Lincoln'un, Oğlunun Öğretmenine Gönderdiği Mektup

“Öğrenmesi gerekli biliyorum; bütün insanların dürüst ve âdil olmadığını... Fakat şunu da öğret ona: Her alçağa karşılık bir kahraman, her bencil politikacıya karşılık kendini milletine adanmış bir lider vardır. Her düşmana karşılık bir dost olduğunu da öğret ona...”

Zaman alacak biliyorum; fakat eğer öğretebilersen ona, kazanılan bir doların, bulunan beş dolardan daha değerli olduğunu öğret! Kaybetmeyi öğrenmesini öğret ona ve hem de kazanmaktan neşe duymayı... Kıskançlıktan uzaklara yönelt onu! Eğer yapabilirsen, sessiz kahramanların sırlarını öğret ona. Bırak erken öğreysin, zorbaların görünüşte galip olduklarını...

Eğer yapabilirsen, ona kitapların hârikülâdeliklerini öğret! Fakat ona, gökyüzündeki kuşların, güneşin yüzü önündeki arıların ve yemyeşil yamaçtaki çiçeklerin ebedi sırlarını düşünebileceği sessiz-sakin zamanlar da tanı... Okulda hata yapmanın, hile yapmaktan çok daha haysiyetli olduğunu öğret ona...

Kendi fikirlerine inanmasını öğret, herkes ona yanlış olduğunu söylediğinde dahi... Nâzik insanlara karşı nâzik, sert olanlara karşı da sert olmasını öğret ona! Herkes birbirine takılmış bir yönde giderken, kitleleri izlemeyecek gücü vermeye çalış öğ-

luma! Bütün insanları dinlemesini öğret ona. Fakat bütün dinlediklerini gerçeğin eleğinden geçirmesini ve sadece iyi olanları almasını da öğret...

Eğer yapabilirsen, üzüldüğünde bile nasıl gülümseyeceğini öğret ona. Gözyaşlarında hiçbir utanç olmadığını öğret ona. Herkesin sadece kendi iyiliği için çalıştığına inananlara dudak bükmesini öğret ona ve aşırı ilgiye dikkat etmesini... Ona kuvvetini ve beynini en yüksek fiyatı verene satmasını, fakat hiçbir zaman kalbine ve ruhuna fiyat etiketi koymamasını öğret!

Uluyan bir insan kalabalığına kulaqlarını tıkamasını öğret ona... Ve eğer kendisinin haklı olduğuna inanıyorsa, dimdik dikilip savaşmasını öğret! Ona nâzik davran, fakat onu kucaklama! Çünkü ancak ateş çeliği saflaştırır. Bırak, sabırsız olacak kadar cesarete sahip olsun. Bırak cesur olacak kadar sabrı olsun...

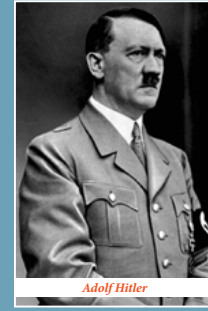
Ona her zaman kendisine karşı derin bir inanç taşımasını öğret! Böylece insanlığa karşı derin bir inanç taşıyacaktır. Bu büyük bir taleptir, ne kadarını yapabilirsen bir bak bakalım...” (basariyolu.com)

■ I. Alâeddin Keykubat'ın Celâleddin Harzemşah'a Mektubu

Moğol hükümdarı Cengiz Han karşısında mağlup olan Harzemşahlar Devleti'nin hükümdarı Celâleddin Harzemşah, Moğolların önünden kaçarak, İran ve Azerbaycan dolayla-



Abraham Lincoln



Adolf Hitler



Merzifonlu Kara Mustafa Paşa



Namık Kemal



I. Alâeddin Keykubat

rına yerleşmiş, Selçuklu Devleti ile birlik olmuştu. I. Alâeddin Keykubat ve Celâleddin Harzemşah, Moğollara karşı birlikte hareket etmek üzere anlaştılar. Ancak Celâleddin Harzemşah'ın anlaşmaya uymayarak, Selçuklulara bağlı Ahlât'ı alıp Sivas'a doğru harekete geçmesi üzerine iki hükümdarın arası açıldı. 1230 yılında Erzincan yakınlarında Yassıçemen Savaşı'nda Celâleddin Harzemşah'ı yenilgiye uğratan Alâeddin Keykubat, Erzurum ve Ahlât'ı aldı. Alâeddin Keykubat, Celâleddin Harzemşah'a yazdığı mektupta şöyle demektedir:

“Hükemânın dediği üzere, yeni bir devlet kuran ve ilâhi bir kudrete bağlanan bir kavim ile savaşmak akıl kârı olmadıgından, derhal Tatarlara elçi gönderip onlarla anlaşmak ve hatta bunu birlikte yaparak Mehmed Harezmşah'ın hatalarına dair Ehl-i İslâm nâmına özürler dilemek, yumuşak sözler ve hediyeler ile onları yatıştırmak lazımdır. Bu suretle halka yapacağımız iyilik, nâmımızı ebediyete götürür.

Ben Müslümanların selâmeti için onlara elçiler göndereceğim. Artık yağmayı bırakıp, ecdadım Melikşah ve Sancar gibi büyük sultanların yolunu tutmalı, müfritlerin sözüne bakmamalıdır. Aksi takdirde bir İslâm Sultanı sıfatıyla ben vazifemi ya-

pacağım. Zira Allah bana genç yaşta akıllı devlet adamları, hazineler ve mâmur bir memleket nasip etti. Halkımız bizden memnun ve itaatlidir; düşmanlarımız da hükûmümüz altına alınmıştır.” (Kemal Kara, Genel Türk Tarihi 3, Önde Yayıncılık, İstanbul 1999. s. 74)

■ Merzifonlu Kara Mustafa Paşa'nın Lehistan Kralı Sobiesky'ye Mektubu

Lehistan ile Rusya, 1677 yılında Osmanlı Devleti aleyhine gizli bir antlaşma yapmışlardı. Merzifonlu Kara Mustafa Paşa, Lehistan Kralı Sobiesky'ye şu mektubu yazdı:

“Sizinle Rusya arasında akdolan musâlahanın, bizi asla tehdit etmediğini biliyorsunuz. Mâlûmunuz olsun ki, lehü'l-hamd İslâm'ın kuvveti ve kudreti o derecedir ki, Rus ve Lehistan ittifakının hiçbir ehemmiyeti yoktur.

Devlet-i Osmâniye üzerine yürüyen yedi ve dokuz kral, Allah'a ve Resûlullah'a şükürler olsun, sakalmızdan bir kıl koparamamışlardır. Onların tâc-u tahtlarının şimdi kimlerin elinde bulunduğunu tarih size söyler.

Bizim devletimiz, tesisinden beri, süret-i vâhidede bulunmuştur; şimdiye kadar kuvvet ve kudret mütemâdiyen terakki etmiştir. İnşâallah

daima böyle olacak ve devletimiz, dünya durdukça yerinde duracaktır.” (T. Yılmaz Öztuna, Türkiye Tarihi, 9. Cilt, Hayat Yayınları, İstanbul 1966. s. 233)

■ Adolf Hitler'in, Wagner'e Yazdığı Mektup

Adolf Hitler, 30 Ocak 1933 günü, başbakanlık görevine başlamadan bir ay önce, kendisine iyi dileklerle dolu bir mektup yazan hayranı Winifred Wagner'e şu kısa mektupla karşılık vermişti:

“Mektubunuza teşekkür ederim. Günün birinde her şeyin kaybolduğunu görürsem ne yapacağımı biliyorum. Yenilmeyi kabul edemem. O takdirde yapacağım bir tek şey var: Beynime bir kurşun sıkmak!” (Yıllarboyu Tarih, Sayı: 3, Cilt:10, Yıl: 4, Mart 1983. s. 4)

■ Namık Kemal'in, Oğluna Yazdığı Mektup

Namık Kemal, bir gün oğlu Ali Ekrem'e şu ilginç mektubu yolladı: “Ekremciğim,

Ne yapacağımı bilemediğim için sana mektup yazıyorum. Ama ne yazacağımı da bilemediğim için sözüme son veriyorum; gözlerinden öperim!” (aysebulut.com) ■



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



Mehmet BiÇİK
mbicik@hotmail.com



GARDNER'in Çoklu Zekâ Teorisine Göre Hangi Mesleğe Daha Yatkınsınız?

Seçuk ALKAN
salkan@gençgelisim.com

20. yüzyılın başlarına kadar, daha çok sözel ve matematiksel-mantıksal zekâdan bahsediliyordu. Bu tür zekâlara göre testler yapılıyor (IQ testleri), sonuçlara göre de "zekâ seviyesi düşük" ya da "zekâ seviyesi yüksek" şeklinde sınırlamalar oluşturuluyordu. Ancak yapılan araştırmalar, sadece tek tip bir zekâdan yola çıkılarak, kişiliklerin düzeyini belirlemenin eksik olacağını göstermiştir. Öyle ki matematiksel işlemleri iyi yapamayan kişiler, pekâlâ güzel resimler çizebiliyor ya da üstün müzik yeteneğine sahip olabiliyorlardı. O halde zekâyı tarif etmede ve belirlemede bazı eksikliklerin olması gerekti.

Zekânın tek tip olduğu ve sadece doğumla birlikte gelen bir

özellik olduğu görüşü günümüzde demode kalmıştır. Harvard Üniversitesi'nden Gardner'in "Çoklu Zekâ Teorisi" bu yeni görüşe ışık tutmuş ve günümüzde kabul görmüştür. Gardner'e göre yedi tip zekâ, her insanda doğumla birlikte geliyor ve değişik düzeylerde bulunuyor...

Şimdi gelin, Gardner'in tespit ettiği bu zekâ türlerinden hangisi sizde daha gelişmiş vaziyette, görelim. Şunu da unutmayalım: Herkeste illâ ki tek tip bir zekânın gelişmiş olduğu söylenemez. Değişik kombinasyonlarda, birden fazla zekâ çeşidinin gelişmiş olabilir.

Aşağıdaki tanımlamalardan hangisi sizin kişiliğinize uygunsu, o

satırın sonunda, parantez içerisinde bulunan harfi bir kenara not edin. Size uymayan tanımlamalar varsa, o satırı es geçin. Testin sonunda, bir kenara not ettiğiniz a'ların, b'lerin, c'lerin... toplamına bakarak, en alttaki "değerlendirme" kısmında, hangi tür zekânızın daha gelişmiş olduğunu tespit edin. Kolay gelsin...

1. Okumayı ve yazmayı çok sevirim. (a)
2. Konuşmaktan hoşlanırım; duygu ve düşüncelerimi karşı tarafa en iyi şekilde aktarırım. (a)
3. Karşı tarafı dinlemekten hoşlanırım. (a)
4. Sevgimi, daha çok sözlere dökerek belirtirim. (a)
5. Olayları yorumlarken, daha çok

sesler ve sözler üzerinde dururum. (a)

6. Sayılarla oynamak, hesap yapmak çok hoşuma gider. (b)

7. Mantık ve akıl benim için çok önemlidir. (b)

8. Olayları daha çok sayısal değerleri ile yorumlarım. (b)

9. Planlarımı daha çok mantıksal şemalarla oluştururum. (b)

10. Sevgimi, muhakkak sayısal bir değere bağlayarak karşı tarafa iletirim. (b)

11. Bir olayı, kişiyi, mekânı ya da herhangi bir cismi, hayalimde oldukça iyi bir şekilde canlandırırım. (c)

12. Sevgimi, karşı tarafa muhakkak görsel bir öge ile bağdaştırarak ifade ederim; örneğin bir çiçeğe benzetirim. (c)

13. Binaların yapıları, otomobiller ya da herhangi bir cismin tasarımı beni ilgilendirir. (c)

14. Girdiğim bir mekânın, hem bina olarak ve hem de eşya olarak tasarımı beni oldukça ilgilendirir. (c)

15. Yön bulma yeteneğim gelişmiştir; haritalar ve krokiler ilgimi çeker. (c)

16. Seslere, melodilere, tınlara, ritimlere karşı oldukça hassasım. (d)

17. Bir müzik parçası dinlerken, hangi enstrümanın kullanıldığını tek tek çıkarabilirim. (d)

18. Yolda yürürken ya da bir işle uğraşırken kendime göre bir ritim oluştururum. (d)

19. En az bir müzik aleti çalarım. (d)

20. Şiirleri melodilerle harmanlayarak kendi bestelerimi oluştururum. (d)

21. Duygu ve düşüncelerimi ifade ederken el, kol, yüz, bacak, omuz, v.b. beden hareketlerimi oldukça etkili bir şekilde kullanırım. (e)

22. İletişimi, jest ve mimiklerimle destekleyerek karşı tarafı etkileme hususunda maharetliyimdir. (e)

23. Beden eğitimi dersi, en çok sevdiğim derstir. (e)

24. Akrobatik hareketler yapmayı ve sporu oldukça severim. (e)

25. Bir şeyi tamir etmek, sökmek, detayına kadar incelemek, takmak hobilerim arasındadır. (e)

26. Arkadaşlarım, oldukça sosyal birisi olduğumu söylerler. (f)

27. Yabancı kişilerle kolayca tanışır ve iletişim kurarım. (f)

28. Sosyal ortamlar, düğünler, partiler, toplantılar vazgeçilmezimdir. (f)

29. Başkalarını dinlemede ve onların ruh halini anlamada üstüme yoktur. (f)

30. Çevremdeki insanları düşünce ve davranışlarımla etkileyebilirim ve peşimden sürükleyebilirim. (f)

31. Genellikle yalnız kalmaktan hoşlanırım. (g)

32. Kendi iç dünyama gömülmeyi ve hayal kurmayı severim. (g)

33. Bazen olayları oldukça derinlemesine düşünürüm, tefekkür etmeyi severim. (g)

34. İç sesimi her zaman dinlerim. (g)

35. Kendim ile iletişimim oldukça güçlüdür. (g)

■ DEĞERLENDİRME:

► a'lar çoğunluktaysa:

■ Gelişkin zekânız:

Sözel, Dilsel Zekâ

■ Size uygun meslekler:

Avukat, sunucu, politikacı, şair, oyun yazarı, editör, gazeteci

► b'ler çoğunluktaysa:

■ Gelişkin zekânız:

Matematiksel-Mantıksal Zekâ

■ Size uygun meslekler:

Matematik, İstatistik, Mühendislik, Bilgisayar Programcılığı, Muhasebe

► c'ler çoğunluktaysa:

■ Gelişkin zekânız:

Görsel Zekâ

■ Size uygun meslekler:

Mimar, denizci, pilot, heykeltıraş, ressam, dekoratör, tasarımcı

► d'ler çoğunluktaysa:

■ Gelişkin zekânız:

Müzik, Ritim Zekâsı

■ Size uygun meslekler:

Müziyen, orkestra şefi, enstrüman üreticisi, sanatçı, bestekâr

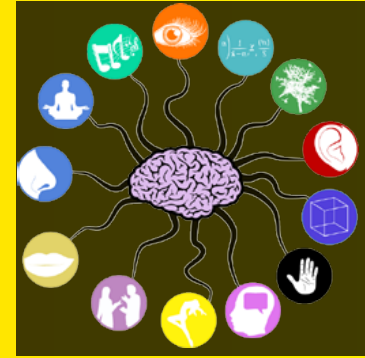
► e'ler çoğunluktaysa:

■ Gelişkin zekânız:

Bedensel, Kinestetik Zekâ

■ Size uygun meslekler:

Sporcu, heykeltıraş, pandomim sa-



natçısı, cerrah, teknisyen, aktör, el sanatları

f'ler çoğunluktaysa:

■ Gelişkin zekânız:

Kişiler arası, Sosyal Zekâ

■ Size uygun meslekler:

Lider, psikolog, öğretmen, turizmci, pazarlamacı

g'ler çoğunluktaysa:

■ Gelişkin zekânız:

İçsel, Öze Dönük Zekâ

■ Size uygun meslekler:

Din adamı, psikolog, filozof

■ NOT: Birden fazla harf, çoğunluk olarak eşit sayıda çıkarsa korkmayın ve şaşırmayın. Çünkü sizin birden fazla zekâ türümüz gelişmiş vaziyette...

Bu test, genel bilgilendirme amaçlıdır. Bilimsel bir sonuç almak için lütfen bir uzmana başvurun. ■





Medeniyetin, Temelinde SEVGİ ve HOŞGÖRÜ Yatar

Medeniyet, sevmek, iyilik etmek, başkasının hakkına ve hukukuna saygılı olmak, kendi için istediğini başkaları için de istemektir. Kendini başkalarından üstün ve değerli görmemektir.

Murat DÖNMEZ
erdonmez_2005@hotmail.com

Medeniyet yalnızca ekonomik, askeri veya teknik üstünlük olarak algılanmamalı... Ya da bir milletin medeni olabilmesinin ölçütü, sadece bu üstünlüklere sahip olması anlamına gelmemeli... Genellikle medeni veya çağdaş olmak böyle anlaşılıyor ki bu büyük bir yanılgıdır. Medeni olmak, insan olma erdemine ulaşmak yani insan olmanın gereğini yapmaktır.

Medeni olmanın temel şartı insanı tanımadır. İnsan sadece maddeden ibaret değil... İnsan ruh ve maddeden oluşan bir terkip... İnsanı salt madde olarak tasavvur etmek bizi yanlış bir medeniyet tanımına götürür ki günümüzde medeniyet anlayışı tamamen bunun üzerine bina edilmiş. Fakir, bilimde ve teknikte gelişmemiş ülkeler gayri-medeni, zengin, teknikte ve sanayide gelişmiş milletler ise medeni ve çağdaş milletler olarak vasıflandırılmakta. Belli bazı üstünlüklere sahip olup başka milletlere her istediğini yapma hakkını kendinde gören bir milleti, medeni olarak nitelendirmek doğru bir yaklaşım olur mu? Ya da bu üstünlüklerden yoksun olduğu halde başkalarının temel hak ve hürriyetlerine saygılı, sadece insanları değil, bütün canlıları incitmekten ve onlara zarar vermekten kaçınan ulusları medeni olamakla itham etmek uygun bir tavır mıdır?

Tabii bu farklı medeniyet anlayışlarının temelinde hayata, dünyaya

ve insana bakış açılarındaki farklılık yatıyor. Birinci guruptakiler insanı, güç kendisindeyse her şeyi yapma hakkına ve her şeyi elde etme yetkisine sahip bir varlık olarak algılıyor ve insanı böyle tanımlıyor. Buna göre güç kimdeyse haklı odur ve o istediğini elde etme yetkisini, elindeki bu maddi güçten alır. Amacına ulaşmak için gerekirse başkalarını ezer, çiğner öldürür; çünkü onlar güçlü değildir, zayıftır. Tıpkı "büyük balık, küçük balığı yer" misali bu tanımda insan tamamen vahşi, yırtıcı, hiçbir engel ve sınır tanımayan bir varlık olarak görülüyor.

Nitekim insanı böyle gören ve bu konumda değerlendiren ulusların meydana getirdiği medeniyetlerin 1. ve 2. Dünya savaşlarında ne kadar yıkıcı, acımasız ve zalim olabildiklerini tarih bize gösterdi. Milli şairimiz Mehmet Akif'ten alıntılarsak bu medeniyet değil, "tek dişi kalmış bir canavardır". Bu anlayışın temelinde 19. Yüzyılda etkili olan ve insanı sadece maddeden ibaret gören; maneviyatı ve ruhu reddeden pozitivizm ve materyalizm felsefelerinin etkisi olduğu muhakkaktır. Bu medeniyet anlayışının, insanlığa ve dünyaya herhangi bir katkı sağlamadığı gibi onlara büyük ve onarılmazı güç zararlar verdiği gerçektir. Bir tarafta sömürenler, diğer tarafta sömürülenler, bir tarafta ezenler, diğer tarafta ezilenler, zalimler ve mazlumlardır. Soruyoruz: "Siz insanları sömürme,

onlara zulmetme hakkını nereden buluyorsunuz, bu yetkiyi nereden aldınız?" Cevap: "Bu bizim hakkımızdır çünkü biz güçlüyüz, medeniyiz onlar ise ilkel geri ve barbar. Biz onlara medeniyet götürüyoruz." Evet, onlar için medeniyet bu demek yani kan, barut ve gözyaşı... Yaşadığımız dönemde de bu anlayışın etkisini sürdürdüğünü yine sözde medeni olanların gayri-medeni olanları ezme, sömürme hakkını sonuna kadar kullandıklarını görüyoruz.

Oysa medeniyet, sevmek, iyilik etmek başkasının hakkına ve hukukuna saygılı olmak kendin için istediğini başkaları için de istemektir. Kendini başkalarından üstün ve değerli görmemektir. Yaratılana bir gözle bakmaktır. Herkese, hatta bütün varlığa sevgiyle yaklaşmaktır. Güçlü olanın hakkı değil, haklı olanın güçlü olduğunu bilmek ve bunu kabullenmektir. Şefkat ve merhameti her şeyin üstünde görmektir. Susuz kalan bir köpeğe su vermeyi en büyük sevap olarak görmektir. Gerekteğinde düşmanına bile yardım etmeyi bilmektir medeni olmak.

Hacı Bektaş-ı Velî'nin bütün gönüllere yazılması gereken mükemmel sözü bizim medeniyet anlayışımızı ne güzel özetler:

"İncinsen de incitme."

Gerçekten de bizim medeniyetimiz, sevgi ve hoşgörü medeniyetidir; bizim medeniyetten anladığımız da budur.

Bu medeniyet tasavvurunun hamurunu yoğuran ve yüzyıllarca dünyaya barış ve sevgi taşıyan medeniyet telakkimizi oluşturanların başında Yunus Emre gelir.

Ben gelmedim dava için, benüm işüm sevi için,

Dostum evi gönüllerdür, gönüller yapmağa geldim...

Dizeleri dünyaya sevgiyle bakan bir yüreğin haykırışı değil midir? Kâinata böyle bir nazarla bakan bir medeniyet telakkisinde kin, nefret, düşmanlık ve zulümden söz edilebilir mi? Değil insana, hayvanlara ve bitkilere dahi sınırsız bir şefkat ve merhametle yaklaşan bir incelik

var bu dizlerde... Tabii bu anlayışın sadece sözde kalmadığı malum... Bunun hayata tatbik edildiğini bütün tarih bize gösteriyor.

Bir kez gönül yıktın ise bu kıldığın namaz değil,

Yetmiş iki millet dahi elin yüzün yumaz değil...

Diyan büyük derviş, insanları kırmamayı, onları incitmeyi her şeyin üstünde görür. Öyle ki kalp kırmamak bütün ibadetlerin üstündedir ve o olmazsa diğer bütün ibadetlerin anlamını yitirdiğinden bahisle varlığa sevgiyle yaklaşmanın önemine değinir.

Bu sözler aynı zamanda dinin aslının ne olduğunu çok veciz bir şekilde ortaya koyuyor. Bazılarının algıladığı veya algılamak istediği gibi İslam'ın şiddet dini değil, tam tersine sevgi ve şefkat dini olduğunu da pek güzel ifade eder.

"Sevelüm sevelüm, dünya kimseye kalmaz" sözü, dünyanın gelip geçiciliğini, bu dünyanın beyde de paşaya da kalmayacağını dile getirerek, sadece sevginin ebedi olduğunun en veciz ifadesidir.

İrenler buna kalmadı, vardı yoluna turmadı,

Hakk'ı gerçek sevenlere cümle âlem kardaş gelir...

Sözünde ayrımcılığı reddeden, tüm insanları bir ve eşit gören bir anlayış görülüyor. İnsanları ırklarına, dinlerine, mezheplerine göre ayırma tabi tutmanın ne büyük felaketlere neden olduğu herkesin malumu. Hemen hemen bütün çatışmaların, kavgaların temelinde bu ayrımcılık yatıyor.

Yetmiş iki millete bir göz ile bakmayan,

Halka müderris ise hakikate asidir...

Mısraları da yine aynı hakikati ifade eder.

İşte bizim medeniyet anlayışımızı oluşturan ve yüzlerce yıl dünyaya sevginin, barışın, hoşgörünün ışığını taşıyan ruh, bu ruhtur. Bu anlayışta zulüm yok, vahşet yok, sevgi var, insanlık var. Gerçek medeniyet ve medeni olmak da bu olsa gerek. İnsanlığın terakkisi, barışın hâkim olması ancak tüm dünyanın medeniyeti böyle anlamasından geçiyor.



Bu konuda sahip olduğumuz değerler ve yüzlerce yıl insanları barış içinde yöneten medeniyetimiz iyi bir örnek olabilir kanısındayız.■



Adem SUAD
ademsuad@gmail.com

KURAN'DAN KİŞİSEL GELİŞİM İLKELERİ

İslam dininin inanç ve yaşam ilkelerini belirleyen kitabı Kuran, aynı zamanda insanların bireysel gelişimlerine de öncülük yapan kaynak bir kitaptır. Kur'an'ı inceleyen insanların bu güne kadar ihmal ettikleri bu alan, artık çeşitli araştırmalarda gün yüzüne çıkmaktadır.

Kur'an, insanın en önemli özelliği olarak özgür olmasını ve özgün olmasını istemektedir. Bireysel gelişim aşamalarını, hem bireysel ve hem de toplumsal olarak belirlemiştir. Aşağıda, çeşitli araştırmalardan derlediğimiz bu ilkelerden bazılarını bulacaksınız.

Bizzat Kur'an'daki ayetlerden karşılaştırmak isteyenler için baş-

taki rakam 'sûre numarası', sonraki rakam 'ayet numarası'dır. Yani 3:83 demek, 3. Sure 83.cü ayet demektir. Elinizde bulunan Türkçe Kur'an çevirilerinden ya da internetteki Kuran sitelerinden bu ayetlere kolaylıkla ulaşabilirsiniz.

Kur'an'a bir de bu açıdan bakmanızı ve bugüne kadar anlatılan birçok Kuran bilgisinin yanlış yorumlar sonucu orijinalden çok farklı anlamlarda kullanıldığını kendiniz de göreceksiniz.

Hayatımızda bizi biz yapan inançlarımıza, özgür aklımız ve özgün bilincimiz ile ulaşmamız dileğimizle...

■ Doğa ile uyumlu evrensel ilkeler

sistemidir. (3:83; 33:30; 35:43)

■ Yalnızca öznel deneyimler değil nesnel kanıtları da ister. (3:86; 2:111; 21:24; 74:30)

■ Bir savın doğruluğunu kabul etmek için kalabalıklara veya duygulara değil, aklın ölçüsüne başvurmamızı bekler. (17:36; 4:174; 8:42; 10:100; 11:17; 74:30-31)

■ Bilgi, eğitim ve öğrenime önem verir. (35:28; 4:162; 9:122; 22:54; 27:40; 29:44,49)

■ İnsanın yeryüzündeki yaratılışını bilimsel olarak araştırmamızı öğütler. (29:20)

■ Allah ile insanın arasına din adamlarının ve şefaatçilerinin girmesini reddeder. (2:48; 9:31-34)

■ Dinden çıkar sağlamayı yasak-



lar. (9:34; 2:41,79,174; 5:44; 9:9)

■ Bireyin özgür ve sorumlu davranmasını ve yetkisiz yetkililere boyun eğmemesini savunur. (6:164)

■ Her türlü inanç ve düşüncenin özgürce açıklanabilmesini savunur. (2:256; 18:29; 10:99; 88:21-22)

■ Kamu işlerinde yöneticilerin seçilmesini ve toplu danışmayı gerektirir. (42:38; 5:12)

■ Yönetime bütün vatandaşların katılmasını sağlayan bir demokrasiyi önerir. (58:11)

■ Rüşveti yasaklar; çıkar gruplarının ve şirketlerin yönetimde tekel olmasını önlenmesini öğütler. (2:188)

■ Yönetici seçiminde ehliyet ve adalet ilkelerinin gözetilmesini emreder. (4:58)

■ Herkes için adaleti savunur ve hukuk söz konusu olunca hiçbir ırkı, dini veya mezhebi kayırmaz. (5:8)

■ Yönetim ya da bireylerce hakkı yenen herkese tazminat almak veya adaleti gerçekleştirmek için dilekçe ile şikâyetle bulunabileme hakkı tanır. (4:148)

■ Sosyal yardım, ekonomik özgürlük ve zenginliğin paylaşılmasını teşvik eder. (2:215; 59:7)

■ Her bireyin yaşama hakkına son derece saygı gösterir. (5:32)

■ Bir toplumun niteliğinin, kendisini oluşturan üyelerin niteliğine bağlı olduğunu ilke edinir. (13:11)

■ Kişinin özel yaşamına saygı göstermemizi emreder. (49:12)

■ Delillerle kanıtlanıncaya kadar her samîhi suçsuz sayar. (49:12)

■ Tanıklık edecek kişileri olası tehditlerden korur. (2:282)

■ Suçsuz kimseleri başkasının suçundan sorumlu tutmaz. (53:38)

■ Kişilerin malvarlığını güvence altına alır. (2:85,188; 4:29; ancak 24:29 ve 59:6-7'deki durumlar istisnadır).

■ Üretmeyen ekonomiden uzak durmamızı öğütler. (2:275; 5:90; 3:130)

■ Yoksullara bakmamızı ve yardım etmemizi ister. (6:141; 7:156)

■ İnsanların ırk ve cins farklılığını bir avantaj olarak görmemizi ve Âdem'in çocukları olarak birbirimize olan eşitliğimizi vurgular. (49:13)

■ Kadınları erkekler gibi saygın kabul eder. (3:195; 4:124; 16:97)

• Bilincin önemini vurgular. (5:90)

■ Bütün ulusları birbiriyle barış içinde yaşamaya çağırır. (2:62; 2:135-136, 208)

■ Dünyayı bütün insanların evi sayar ve bir ülkeden diğer ülkeye göç etmeyi herkesin hakkı kabul eder. (4:97-98)

■ 'Altın kaplamalı bronz' kuralı, bağışlamanın teşvik edildiği hukukta suç, suçlu ve ceza arasında benzerlik kuralını izler. (42:20; 7:33)

■ Hakkı yenenlere ve baskı görenlere arka çıkmamızı emreder. (4:75)

■ İnsanlara doğruluk ve güzel ahlâka yarışmayı öğütler. (16:90)

■ İnsanları, barış, dürüstlük ve nezaket gibi iyi şeylere özendirip kötülükten caydırmaya çağırır. (3:110)

■ Ahlâki değer ölçülerinin yüksek tutulmasını ister. (25:63-76; 31:12-20; 23:1-11)

■ Doğal çevreyle uyum içinde yaşamamızı emreder. (30:41) ■

GÜLÜMSEMENİN MUCİZESİ

Mahallede iki bakkal varmış. Biri hakiki, diğeri karışık bal satarmış. Mahalleli balı karışık satandan almış. Sonunda gerçek bal satan dayanamamış, mahalleliden birkaçının önüne geçerek: "Bu adam karışık bal satıyor. Hâlbuki ben hakiki katıksız bal satırım. Niçin balı benden almıyorsunuz?" diye sormuş. Mahalleli: "Biliriz... Biliriz... Sen hakiki, o, karışık bal satar, lâkin senin yüzün sirke; onun yüzü bal satar. Biz de balı ondan almırız" demiş.

Gülümseyin; öyle samimi ve sıcak olun ki her sıkıldığınız ele ruhunuzu da katın. İnsanın yüzünde taşıdığı, sırtında taşıdığından daha etkilidir.



"Başkalarının üzüntüsünü sizin sevinciniz olmasın. Başkalarının başarısızlığı sizin zaferiniz olmasın. Başkalarına yönelttiğiniz kötü düşünceler sizin enerjinizi alır, götürür. Başkalarının kusurlarını aramayın, hatalarını incelemeyin. Alaycı, yıkıcı, kırıcı olmayın. Eğer olursanız, evrende bir sistem harekete geçer ve enerjiler savaş içine girer. Ya o kazanır, ya da siz... Evrene iyi şeyler gönderin; gönderdikleriniz size misliyle geri dönecektir."

(Limitsiz Secret, Eckhart Handler)





İnsanların birçoğu, bellek gücü olarak sahip olduğu yeteneğin %10'undan fazlasını kullanamaz. %90'ını, bir şeyi bellekte tutmakla ilgili doğal yasalara uymayarak harcar. Anımsamanın doğal yasaları, bellekte tutulacak şeyler hakkında iyi düşünceler almak, bellekte tutulacak şeyleri birbirlerine bağlamaktır.

Bilgileri Bellekte Tutmanın Yolları

Belleğimizde tutmak istediğiniz şeyler hakkında derin, açık izlenimler edinin. Bunun için düşünmelerinizi bir şey üzerinde derleyip toplayın. Roosevelt'in çok güçlü bir belleğe sahip olmasının nedeni buydu. Bir şeyi dikkatle inceleyip, onun hakkında sağlam bir düşünce edinin.

Bir fotoğraf makinesi, sis içinde resim alamaz. Zihin de sisli izlenimleri tutmaz. Bir şey hakkında, duygularınızın kaçıyla mümkünse, o kadarıyla izlenimler edinmeye çalışın. Lincoln, belleğinde tutmak istediği her şeyi yüksek sesle okurdu. Ve böylece hem gözünü, hem de kulağını kullanarak belleğini güçlendirirdi. Bu bakımdan, bilgilerin bellekte sağlam bir şekilde kalmasını sağlamak için ilk şartımız görsel ve işitsel özelliklerini kullanmaktır.

A) Görsel ve işitsel özelliklerini z kullanın:

Her şeyden fazla, gözle edindi-

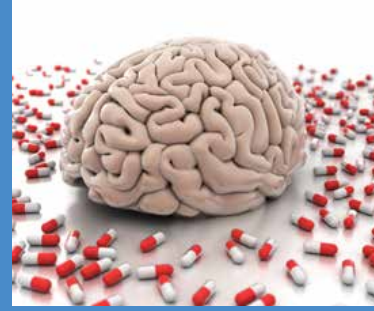
ğiniz bilgilere önem verin. Çünkü gözün aldığı şeyler bellekte yer eder. Göz ile beyin arasındaki sinirler, kulakla beyin arasındaki sinirlerden yirmi kere büyüktür. Mark Twain, notlar kullandığı zaman, konuşmasının asıl noktalarını anımsamıyordu ama notlarını atıp konunun noktalarını anımsamak için resim kullanmaya başladığı zaman sorun hallolmuştu.

B) Tekrar yapın:

Belleğin ikinci yasası, tekrarlamaktır. Binlerce Müslüman Kuran'ı ezberlemektedir. Buna da ancak yinelemek suretiyle imkân bulunmaktadır. Biz de yinelediğimiz her şeyi belleğimizde tutabiliriz. Ama bunun için de bazı hususlara dikkat etmemiz gerekir:

Tekrar edilen bilgileri belleğimizde tutmada dikkat edilecek noktalar:

1. Bir şeyi belleğimizde tutmak için bir kenara çekilerek onu yineleyip durmayın. Onu bir-iki kez yinele-



dikten sonra bırakın, sonra başka bir zaman ona bir kere daha dönün. Aralıklı yinelemeler, zaman harcamaya meydan vermeden, bir çırpıda ezberlemek için harcanacak zamanın yarısında, istenen şeyi ezberlemeye yardım eder.

2. Bir şeyi belleğinize koyduktan sonra, bu olayı izleyen 8 saat içinde olduğu gibi 30 gün sonra da onu unuturuz. Onun için, konuşmamızı yapmadan birkaç dakika önce de notlarınızı birkaç kere gözden geçirin.

C) Bellekte tutulacak şeyleri birbirlerine bağlayın:

Bir şeyi anımsamak için, onu başka bir olayla bağlamak, işimizi kolaylaştırır. Profesör James der ki: "Zihne gelen her şey, kesinlikle, orada bulunan bir şeye kendini bağlar. Deneyimleri üzerinde çok düşünen insan, bunların birbirleri arasındaki ilişkileri kolayca bulur ve böylece en iyi bellek sahiplerinden biri olur." Bir olayı, zihninizde bulunan diğer olaylara bağlamak istediğiniz zaman, yeni olayı her yönden göz önüne alın. Onun için, yeni bir olay karşısında kaldınız mı şu soruları sorun: "Niçin böyledir? Nasıl böyledir? Ne zaman böyledir? Nerede böyledir? Böyle olduğunu kim söyledi?" Bir yabancınnın adını anımsamak için onunla ilgili sorular sorun. Onun adının nasıl hecelendiğini, anlamının ne olduğunu anlamaya çalışın. Yabancınnın dış görünüşüne dikkat edin. Onun adıyla yüzünün şekli arasında bir ilişki bulun. Mesleğiyle adını birleştiren bir söz uydurun. Tarihleri anımsamak için onları aslında belleğinizde tuttuğunuz tarihlerle ilgilendirin. Örneğin Kristof Kolomb Amerika'yı 1492'de

keşfetti. Bunu belleğinizde kolay kolay tutamıyorsanız Amerika'nın, İstanbul'un (1453) fethinden 38 yıl sonra keşfedildiğini öğrenin. O zaman Amerika'nın keşfinin tarihini kolaylıkla anımsayabilirsiniz.

BİLİM DÜNYASININ YENİ GÖZDESİ: BEYİN PROJESİ

Zekânın tek tip olduğu ve doğuştan sabit bir düzeyde olduğu inancı yıkılmaktadır. Howard Gardner'in Çoklu Zekâ, Daniel Goleman'ın Duygusal Zekâ konusundaki tezleri önemli tartışmalara yol açmıştır.

Bilim dünyasının yeni projesi Beyin Projesi'dir. Genom projesi tamamlandı ve evrenin sırları konusunda önemli bir adım atıldı. Beyin projesi için 30 yıllık bir süre belirlendi. "Nasıl düşünüyoruz" sorusuna cevap vermek, insanlığın sırlarının anlaşılmasında önemli bir hedef olmuştur.

"World Future Society" (Dünya Gelecek Derneği), öğrenmenin gelişmesi, okul eğitimi ve onunla yakından ilişkisi olan IQ zekâsı konusunda ilginç görüşler öne sürmektedir.

1- Şimdiye kadar yapılmış en büyük makine olan İNTERNET, giderek büyüyecek ve önem kazanacaktır.

2- Beden gücünün yerini mekanik makineler aldı. Bilgisayarlar da zihinsel çalışmaların yükünü azaltacaktır.

3- Bilgi teknolojisi, dünyanın her yerine yayılacak, aletler küçülecek, herkes taşıyabilecek ve hatta bedeninizde yerleştirilebilecektir. Ürünler, tanıtım amacıyla bedava bile verilecektir.

4- Dünya kültürü oluşacak, kültür ve dillerden çoğu yok olacaktır. Bek-

lenmedik olaylar ve tehlikelere neden olabilecektir.

5- Akıllı evler oluşacak, büro ve gökdelenler gereksizleşecektir. İnsanların çoğu kırsal kesime, tatil yörelerine yerleşecek, bilgi teknolojisi ile işlerini yürütecektir. Evler çok çekici olacak, dışarı çıkmak istemeyen insan, yeni bir yalnız yaşam türü oluşturacaktır.

6- Yeni yaşam türü insanı anti-sosyal davranışlar sergileyecek, suç davranışlarında artışlar oluşacaktır.

7- Klasik zekâyı dayalı klasik okul eğitimi şekli değiştirecek. Her alanda paketlenmiş eğitim yardımları alabilecektir.

8- Okul sınıfları, çok farklı yetenek ve ilgileri olan öğrencileri bir araya getirecek, daha çok sanal gerçekler konuşulacaktır.

9- Depolanmış bilgi kaynakları, genç kuşağın daha kolay ulaşacağı hale gelecek, daha çok bilgi sahibi olmak yerine daha az bilecek, ancak bilgiye istediği anda ulaşacak.

10- İnsanlık, bugüne kadar edindiği bütün bilgilerden kendi çalışmaları için yararlanabilecektir.

11- Eğitim, kişisel tempoya göre tamamlanabilecektir.

12- Disiplinli ama eğlenceli bir eğitim felsefesi yerleşecek, öğretmenlik görevi, öğrencilerdeki yıcık ve oyuncu eğilimleri denetleme önceliğine dönüşecektir.

13- Gerçekler yerine sanal dünyada yaşanacak; bencilik, kumar, kişisel çıkar tutkunluğu daha büyük toplumsal sorun haline gelecektir.

14- Okul eğitimi bebelik çağından başlayacak, "Yaşam Boyu" eğitim düşüncesi yaygınlaşacaktır.

15- Uzaktan eğitim, bütün dünyaya yayılacaktır. ■

Kendini Tanıyan İnsan

Başarıyı Yakalar



Niyazi Fırat ERES
niyazieres@hotmail.com

Başarıyı yakalamanızın ve elde ettiğiniz başarının üzerinizdeki etkilerini anlamanızın yolu, kendinizi tanımaktan geçer. Kendinizi tanımak için oluşturduğunuz değerler, başarıya ulaşmanızda sizin yolunuzu aydınlatacak bir araç olacaktır.

Allah'ın yarattığı canlılar içinde insan, çeşitli potansiyel ve yeteneklerle donatıldı. Ancak bunun farkına varan kişi, bu yetenek ve potansiyeli başarıyı avlamak için kullanabilir.

Herhangi bir insan için başarının anlamı, zenginlik, para, mal, mülk gibi değerler anlamına gelebilir. Gerçek başarıya ulaşanlar ise, hayatın amacının farkına varmış, hayatını anlamlaştırmış, hayat felsefesini oluşturmuş insanlardır. Kişi, kendinin farkında olmalı ve bu farkındalıkla hareket etmelidir.

Kendini tanımaya çalışan insan, davranışlarının kendisine sağlayacağı avantaj ve dezavantajları değerlendirerek kontrol etmelidir. Bu değerlendirmeyi yapabilmek içinse kişisel gelişim düzeyinin artırılması gereklidir. Kişi, kendinin ve engellerinin farkına vardığında, davranışları da kendine ve çevresine fayda sağlayıcı olur.

Kişiye her davranışı sonunda çevreden "Ne derler?", "Konu komşu ne düşünüyor?", "Anne-baba ne söyler?", "İş arkadaşların güler; komik durma düşersen" şeklinde yaklaşıldığında, bu davranışlar kişinin önünde yükselen bir duvarı oluşturan tuğlalar şekline bürünür. Bir süre sonra kişi, kendi kişisel hapisanesine kapanır

ve dışarı çıkamaz. Başarıdan uzak ve içsel değerlerinin farkında bile olmadan düşük moral ve motivasyonda bir hayat sürdürür.

Düşündüğünüz sürece var olduğunuzu zannedersiniz. Aslında var olduğunuz sürece düşünüyorsunuz. Düşüncelerinizi istediğiniz sonuca ulaştırmak için harekete geçerseniz var oluşunuzun gerçeklerine ulaşırsınız. Ulaştığınız bu gerçek ise sizi başarı konusunda bir adım daha ileriye taşır.

Hayatın kendisi bile başlı başına bir başarıdır. Bu başarı, tüm başarıların ilkidir. Hem dünyevi ve hem de uhrevi başarılarla ulaşmak, içsel güçlerimizi fark edip, doğru kullanmakla mümkündür.

Şu an yaşadığımızdan daha iyi bir hayat her zaman mümkündür. Bu hayatı yaşamak için yapmanız gereken, daha iyi bir hayat için kendi içinize bakmaktır.

İleriye bakarken burnumuzu göremeyiz. Bu, gözümüzün oluşturduğu paradokstandır. Burnumuzu göremememiz, burnumuzun olmadığı anlamına gelmez. Burnumuzu görebilmek için aynaya ihtiyaç duyarız.

İnsana en yakın engel, aslında kendisidir. İnsanın kendisini net olarak görebilmesi için kişisel gelişimine yatırım yapması gerekir. Bu gelişim, kişinin kendisini tanıması için ayna olacaktır.

Tüm insanlar verimli birer tarla gibidir. Önemli olan, bu tarlaya uygun tohumu ekip uygun su miktarını ve gübrelemeyi doğru tespit edebilmektir. Tütün ekilebilecek bir tarlaya buğday ekerseniz, verim alamazsınız. Gübre, su ve güneş de size yardım edemeyecektir. Ekin ekmeden önce tarlanın toprak cinsini, iklim şartlarının çiftçiliğini iyi öğrenmelisiniz.

Kendinizi verimli hale getirmek için de kendinizi iyi tanımalı, gelişim hızınızı, ilerleme isteğinizi, hayattan ve kendinizden ne istediğinizi, bu isteklere ulaşmak için neler yapabileceğinizi iyi düşünmeli ve öğrenmelisiniz. Yani iyi bir çiftçi ve iyi bir bahçıvan, iyi bir avcı olmalısınız; çünkü toprak türlerinin birbirlerinden farklı özellikler göstermesi gibi insanlar da birbirlerinden farklı özellikler gösterirler. İyi bir çiftçi, iyi bir bahçıvansanız tarlanızdan herkesin elde edebileceğinden daha fazla verim alırsınız. Her insan kendi veriminden sorumludur. ■

Kalpten Sana

Gölgemi bile terk ettim de, karanlık gecelerde
Baş başa kalalım istedim, şu bâki dizelerde
Yeni doğmuş bir kalemim, emekledim hecelerde
Seni yazan fahr-i âlem, söyle şimdi nerelerde?

Kaç baharım güze döner, soluyorum duygularda
Âşık olup çiçek açsam, yeşeririm arzularda
Ben kendimi arıyorum, en vaktisiz sorgularda
Tadamadım şehâdeti, ağladığım kuytularda...

Gözlerinle süzünce gökten, yokluğa giden miyim?
Ruhum firar etse bedenden, beden yine ben miyim?
Şeytan meyletmez günahıma, ey nefis kölen miyim?
Leheb' in yandığı çukura, şüpheyle düşen miyim?

Kaç bin yıllık tarih yatar, taşlar anlatır Efes'te
Binlerce yıl yaşasam da ben, bitecek bir nefeste
Çok kanat çırpıtm Simurg'a, sortulardan bir kafeste
Gel Azrail âzâd et, şehâdetim olsun son beste!

Üşenir nefsim her nefeste, bitmeyen bir atalet
Okuyup sıhhat bulan mı var, hastalıkken cehalet
Saf kitapta zatı sıfatım, geçer ehli dalalet
Kabirde ikamet isteğim, bir manevi sefalet.

Hangi cevap ki dermanındır, aklımdaki pençenin
Yok mu feryadını işiten, Hakk'a talip serçenin
Anlamaz mümin manasını, kalbimdeki lehçenin
Ki Yunus ve ben sana talip, onlar şanlı bahçenin.

Hayatta sana tapmak için, ölüm en büyük neden
Bizler fâni olunca cazip, solmayacak bir gülşen
Yar bir kez kelâm et bu cana, bir halvet-der encümen
Senden evvel gelirse ecel, yırtarım sarmaz kefen.

On sekiz yaşında bir gencim, mutluluğa yabancı
Seni bulup da olsam mesut, bitse beyhûde sancı
Belki fikrimizde yarattık, belki gözler yalancı
Bence Şekspir asıl soru, handa var mı bir hancı?

Fatih BAYSAN
fb_dos2@hotmail.com





Hitabet Ustalarından Güzel ve Etkileyici Konuşmak İçin 10 TAKTİK

Forbes Dergisi, çeşitli şirket ve kuruluşların sözcülerinin güzel konuşma taktiklerini kaleme aldı. İşte 10 konuşma gurusundan çeşitli taktikler:

Lilay KORADAN
lilaykoradan@gmail.com

1. Çok fazla konuşursanız sıkıcı olursunuz ve tekdüzelğe düşersiniz. Konuşmanızı iki kişinin arasında geçen diyaloglara benzetin. Böylece jargon derdinden kurtulursunuz. (Floyd Abrams, Cahill Gordon Hukuk Bürosu avukatı)
2. Konuşmanızı, gazetelerin manşetten verdikleri haberlerde kullandıkları dile benzetin. Konuşmanıza ileriye dönük tahminler ekleyin, karşıtık ilkesini kullanın ama gerçekçi araştırmalarla bunu destekleyin. Eğlendirici olun. Kalabalığa ulaşmak için gerekirse kendinizi aşağılayan anekdotlara başvurun. Uzun konuşmayın. 40 dakikadan sonrası sıkır. (Ari Fleischer, Eski Beyaz Saray Basın Sekreteri)
3. Salonda en çok sıkılmış görünüştü veren kişiye odaklanın. Bu kişiyi canlandırabilirsiniz, geri kalan seyirciler de domino taşları gibi dökülecek. (Erin Gruwell, Özgür Yazarlar Derneği'nin kurucusu)
4. Mizahi her zaman geçerli bir yol. Ama taşı gedğine oturtmalısınız. Pot kırsanız bir daha toparlamanız çok zor olur. (Jim Gill, Bryan Cave Hukuk Bürosu avukatı)
5. Konuşmanızı kâğıda yazarak sahneye kitap gibi çıkmayın. Ufak notlar alarak daha çok doğaçlama yapmaya çalışın. O notlar zihninizde kıvılcımlar çıkartarak seyirciyi eğlendirecek hikâyeler üretmenize yardımcı olacak. Böylece sahne heyecanı da duymazsınız. (Richard LaGravenese, yönetmen ve senaryo yazarı)
6. Bir konuya çok inanıyorsanız o zaman onu, seyirciyi canlı tutarak ve inandırıcı şekilde aktarabilirsiniz. Mutlaka inandığınız şey hakkında ve içinizden gelecek konuşmalısınız. (Jack LaLanne, 92 yaşındaki fitness gurusu)
7. Konuşmanız sırasında kendinizi çok fazla kaptırmayın. Aralarda duraklayın, yoksa seyirciler, aceleniz olduğunu düşünerek onları ciddiye almadığınızı sanabilir. (Bob Kerrey, Nebraska eski valisi)
8. Konuşmalarında yasaların teknik kısımlarından bahsetmek zorundayım ve bu son derece sıkıcı. Bunların arasından sıyrılarak, sık sık seyircinin arasına karışıp onlara sorular yönelterek atmosferi kaynatmaya çalışırım. Bunu yapabilirsiniz odanın dinamiği değişir. Ama sakın sabah saatlerinde şaka yapmayın. Çünkü henüz yeterli kafeini almadıkları için bunu kaldıramayabilirler. (Dick Rudder, Baker & McKenzie Hukuk Bürosu avukatı)
9. Konuşmanıza birleştirici bir teması olan etkileyici bir hikâyeyle başlayın. (Kate White, Cosmopolitan Genel Yayın Yönetmeni)
10. Ne zaman insanların karşısında konuşmaya başlasam, John F. Kennedy'nin "Dünyayı değiştirecek şeyler söylemeyeceksiniz, çenenizi kapalı tutun!" lafını hatırlarım. (Tom Peters, Tom Peters şirketinin kurucusu) ■

Liderlerin 21 Maddelik BAŞARI SIRRI

Dünya tarihine yön vermiş ve kişisel keşiflerini tamamlamış insanların özellikleri neler olabilir? Bu sorunun peşine düşen araştırmacılar uzun süren incelemeler sonunda 21 özelliğe karar kılmışlar. İşte o 21 madde. Ve tabi ki bize, kendi keşfimiz için ipucu olacak 21 özellik...

19. Hız (zamanı etkili kullanması)
20. Esnek olabilmesi
21. Bilgi sahibi olması

Eric YAVERBAUM'un
Liderlik Stratejileri



1. Güven (Takipçilerine güvenmesi, takipçilerinin güvenini kazanmış olması)
2. Açık iletişim kurması
3. İnancılı, kararlı ve tutarlı olması
4. Adalet duygusunun olması
5. Vizyon sahibi olması
6. Beklentileri vizyonla bütünleştirilmesi
7. Yenilikçi olması
8. İnsanlara karşı duyarlı olması
9. Örnek teşkil etmesi
10. Tutkulu ve fedakâr olması
11. İlham vermesi
12. Motive etmesi
13. İyi bir dinleyici olması
14. Mütevâzî olması
15. Gelişim odaklı olması
16. Sinerjik bir takım kurabilmesi
17. Durumlara karşı duyarlı olması
18. Hızlı ve etkin karar vermesi

- Açık bir vizyonun, belirgin bir yönün olsun; şirketin için hedefler koy!
- Vizyon ve hedeflerin için en önemli olan 2-3 konuya odaklan; dikkatini fazla dağıtma!
- Vizyonunu, hedef ve amaçlarını, çalışanların başta olmak üzere

- şirket içerisinde sorumluluk alan herkesle paylaş!
- Başkalarının söylediklerini dinle! Her zaman eleştiri ve öneri yapmaya hazır ol!
- Etrafını doğru insanlarla kuşat! İyi bir ekibin olsun!
- Çalışanlarına iyi davran! Kariyerlerinde başarılı olmalarına yardım et!
- Altın kuralı uygula: Sana yapılmasını istemediğin şeyleri yapma!
- Kazanmak için yenilikçi ol, rekabet avantajını koru ve müşterilerine daha iyi hizmet ver!
- Her şeyi planla! Hiçbir şeyi şansla bırakma!
- Bir lider ol ve liderlik yap! Sorumluluk al! Karar verici ol!
- Örnek ol! Senin yapmayacağın şeyleri başkalarının yapmasını bekleme!
- Pazara ve müşterilere yakın olanları dinle! Sana en iyi fikirleri onlar verecektir.
- Performans hedefleri koy! Bu hedeflere giden yolda performansını ölçmeye yarayan sistemler geliştir!
- Hizmet odaklı ol! Her zaman çalışanlarının ve müşterilerinin hayatlarını nasıl daha iyi, daha kolay bir hale getirebileceğini, onları nasıl ödüllendireceğini düşün! ■



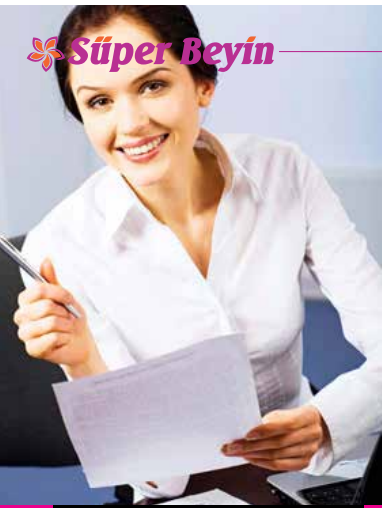
Acılar İçinde Başarıyı Yakalayanlar

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

Kitap kitaplife.com



212.445 00 45



İŞ DÜNYASINDA LİDER KADIN

Lider, çok çalışan değil, çok düşünenidir. Daha doğrusu, çok iyi düşünebilen, ileriye görebilen ve riskleri göze alabilendir. İşte bu yüzden ki çok fazla lider çıkmaz. Liderler, toplulukları kendi etkisi altında, gösterdiği istikamete doğru sürüklerler. Bu da büyük bir yetenek ister.

Liderlik aynı turşu suyu gibidir. Karşıdan baktığınızda ağzınızı sulandırır ama içine girdiğinizde yüzünüz buruşur. Neden? Çünkü liderlik, taşınması çok zor bir meziyettir. Lider, personele hem çok uzak, hem de çok yakın durmalıdır. Çok yaklaşılsa, liderlik vasıfları nedeniyle taviz vermeyeceğinden, yanlış kararlar alabilir. İşte bu yüzden, gerçek bir liderin altında mutlaka çok iyi yöneticiler olmalıdır. Bana göre bir lider, aynı zamanda bir yönetici olamaz. Yönetici, hem lideri hem de personeli idare eder. Yoksa aradaki denge unsurları alt üst olur.

Kadın olma özelliğinin en büyük şansı, kadının erkekte daha farklı bir bakış açısı ve özveri yapısına sahip olmasından kaynaklanır. Bir kadın, isterse hem yönetici hem de lider olur. İşte kadın, yarıdış özelliğinde bulunan anaçlık, sabır ve fedakarlık gibi vasıfları nedeniyle, aynı anda lider ve aynı anda yönetme yeteneklerini kişiliğinde barındırabilir.

Bu yüzden kadın liderler, iş hayatından erkeklerden daha çabuk yol alırlar. Tabi ki bir kadın olarak bu üstün özelliklere sahip olmanın çok ağır bedelleri de yok değil... Kadınların henüz yeni kabul edildiği iş dünyasında, erkeklerin önünde bir yerlerde söz sahibi olmaları kolay hazmedilememektedir. Sadece erkekler değil, kadın

liderleri, vasıfsız diğer kadın personeller de hazmedemezler. İşte bu yüzden kadın lider, hayatının her döneminde mücadele etmek ve mevcut durumunu korumak için her iki cinsi de sürekli kontrol altında tutmak zorundadır. Ama azmetmiş bir kadın mutlaka başarılı olur. Kadın olduğundan dolayı prensiplerini uygulamakta daha avantajlıdır, çünkü emrindeki ne kadınlarla ne de erkeklerle yüz göz olur.

Kadın, iyi bir lider olmak istiyorsa mutlaka ve mutlaka her zaman gözünü dört açmalı. Kadının koruması gereken, sadece mevkii değildir. Kadın, liderlik vasıflarıyla birlikte kadınlık, annelik vasıflarını da taşıdığı için hep ağır başlı ve mağrur olmalıdır.

Bence lider olunmaz, lider doğulur ve insanın kendini yetiştirmesiyle bu vasıf alınır. Lider, hep ileriye görebilendir, öngörüsü kuvvetli olabildir. Riskleri göze alırken kadrosunu iyi seçebilendir. Genellikle kadın liderlerin kadroları daha uzun vadeli olur. Ve kadın liderlerin kadroları da her zaman daha başarılı olur. Sebepse, işte anlattığım özveri ve mesafele- rin her zaman korunmasıdır.

İşte sevgili arkadaşlar, liderlik vasıflarını kendinizde gördüğünüz anda kendinizi bilgi, beceri, ahlak ve sosyal hayatta var olmanın temel değerleriyle yetiştirmeye başlarsınız... Böylece sizi hayat boyu başta koşturacak, kitlelere söz geçirecek bir kişi olarak görmek mümkün olur. Her başarının arkasında mutlaka bilimsel, toplumsal ve ailesel eğitim vardır. Bunlar olmadığı takdirde gene lider olunur ama iyi işlerin başında bir lider olmazsınız. ■



İlk iş görüşmemizdir; görüşmeye giderken ne giyeceğimizi bir akşam öncesinden ayarlamışızdır ve geceleyin heyecandan uyuyamamışızdır belki de... Kendimizi mülakatçının soracağı soruları tahmin etmeye ve sorulara zekice cevap vermeye hazırlamışızdır. Mülakat seansı başladığında artık, tüm hazırlıklarımız için bir geriye dönüş yoktur. Peki, nasıl hazırlanmalı ya da mülakat esnasında nelere dikkat etmeli?



Cansu Başak ÇİVEK
cansubasak_civek@hotmail.com

İş Görüşmelerinde Hangi Sorular Sorulur?

Tüm bunlar için o kadar çok taktik veren var ki... "Seçtiğimiz kıyafet oldukça sade, temiz ve ağır olmalıdır", "aşırı süsten kaçınılmalıdır", "oturmak için seçtiğiniz sandalyeden karakter analizi", "kendinizi bize 3 kelimeyle anlatın", "olumlu ve olumsuz özellikleriniz nelerdir?" gibi sorulara nasıl cevap vereceğiniz üzerine boşuna kafa yormayın. Bunlar palavradır ve işi almanız için gereken gerekli unsurlar değildir...

Mülakatçının sizden asıl istediği şeyler, kendinizi açıkça ifade eden bir CV, görüşmeye çağrıldığınız şirket hakkında önceden edinilen yeterli bilgi ve kendinden emin bir duruştur. Mülakatta önemli olan diğer şey ise beden dilidir. Sözcükler %7, konuşma kabiliyeti %38, dış görünüş %55 etkilidir. Ve şunu unutmayın: **Görsel imaj, mülakatçının gözünden asla kaçmaz.**

İş görüşmesinde sıkça sorulan sorular şunlardır:

1- Çalıştığınız şirketten neden ayrıldınız?

Sakın bu soruya bencil ve ukalaca cevap vermeyin. "Zam alamadım, maaşı azdı" gibi cevaplar sizi eler. "Bulduğum şirkette yarı ortalama yoktu" dersiniz, sizin ne kadar çalışkan olduğunuz anlaşılır.

2- Ne kadar süredir iş arıyorsunuz?

Çok uzun süredir iş arıyor olmanız iyi bir etki bırakmaz. Neden uzun süredir iş aradığınızı merak edeceklerdir, iş bulamayacak kadar kötü olabilir misiniz diye düşünebilirler. Eğer uzun süredir iş arıyorsanız, kariyeriniz için dikkatli bir seçim yapmak üzere olduğunuzu ve en iyi iş için beklediğinizi belirtin.

3- Boş zamanlarınızda ne yaparsınız?

Bu öylesine sorulmuş bir soru değildir. İşveren sizin kişiliğinizi anlamaya çalışıyordur. İki önemli noktaya dikkat etmelisiniz:

a) Seçtikleriniz sizi tanımlayabilir. Etkin misiniz? (bisikletçi, futbolcu), edilgen mi? (futbol izleyicisi), yalnız biri mi? (şiir yazma, kitap okuma, sinema izleme), birleştirici mi? (yardım gruplarında çalışma). **b)** Seçtiğiniz konu, işverenin de özel ilgi alanı olabilir ve detaylı konuşacak bir konu çıkabilir. Bu konuda kendinizi çok iyi anlattırsanız işi alma şansınız artabilir.

4- Başvurduğunuz iş hakkında neler biliyorsunuz?

Eğer iş hakkında bilgi sahibi iseniz detaylıca anlatın. Eğer fazla bir bilginiz yoksa bunu da söyleyin. Ama az da olsa bir bilginizin olması önemlidir. Bu, başvurduğunuz işe olan ilginizi gösterecektir.

5- Şirketimize neler katılabilirsiniz? Sizi diğer adaylardan ayıran özellikleriniz nelerdir?

İş deneyiminizi, bilginizi, eğitiminizi ve kişiliğinizi anlatabilirsiniz. Bu sırada olumlu bir hava içinde ve yapıcı olun. İşinize olan sorumluluğunuzdan, zamanlamanın öneminden, motivasyonunuzdan ve takım oyuncusu olduğunuzdan bahsedebilirsiniz. Son olarak bu işi gerçekten istiyorsanız, bu şirket ile çalışmaktan gurur duyacağınızı söyleyin ve giderken güvenli bir şekilde tokalaşıp, görüştüğünüz kişinin kartını almayı unutmayın. Bu adımları izlediğinizde, binlerce aday arasından mülakatçının gözünde farklı bir yer edinebilirsiniz.

İş görüşmelerinizde başarılı oluyorum... ■

Lider olabilmek için sadece bilgi sahibi olmanız yeterli değildir. Lider, öncelikle medeni cesarete ve çok yönlü bir kişiliğe sahip olmalıdır ki birçok insanı aynı anda idare edebilsin. Hele bir kadın olarak lider olabilmek için, bu saydıklarımı yapabilmeyen dışında, yaptırım gücünüzün çok iyi olması gerekir. Kadın veya erkek olsun, lider, doğru duvarı bulan, o duvara merdiveni dayayan kişidir. Seçtiği yöneticiler de bu merdivenden başarıyla inip çıkmalarını bekler onları takip eder.



Sevdâ TÜRKÜŞEV
www.sevdaturkusev.com

Konuştur(may)an Yöneticiler

Bir laboratuarda deney yapılıyor. İçine bir büyük ve yanında da küçük küçük bir balığın olduğu kocaman bir akvaryum konuyor. Büyük balık acıktıkça küçük olanları yiyor. Daha sonra akvaryumun ortasına dikey bir cam yerleştiriliyor, böylece akvaryum ikiye ayrılıyor. Büyük balık bir tarafa, küçük balıklar da diğer tarafa yerleştiriliyor. Büyük balık, cam bölmeyi geçmek ve küçük balıkları yemek için defalarca deneme yapıyor. Bu durum tam 28 saat sürüyor. 28 saatin sonunda, büyük balık artık diğer tarafa geçmek için mücadele etmeyi bırakıyor. Deneyin sonunda cam bölme kaldırılıyor. Büyük balık, küçükleri yemek için hiçbir hamle yapmıyor. Saatler geçtiği halde küçük balıkları yemediği görülüyor.

Hikâyedeki hedefimiz, psikolojide **“öğrenilmiş güçsüzlük”** denilen konu... İstatistiklere göre bir çalışan, işyerinde olgunlaşma ve işinde vasıf kazanma dönemi olan iki yıla kadar, 2000 kez beden dili ve konuşma diliyle **“olmaz, yapılmaz, değişiklik uygun değil, üretme, gelişme, geliştirme”** gibi sözleri duyuyor. Böyle olunca da personel, zamanla üretmemeye, yapamama, algılayamama, güvenememe gibi özellikler geliştiriyor ve işyerinde, verilen işi yapan elemandan öteye gidemeyecek bir davranış modellemesi geliştiriyor.

Çalışanlar, cansız işletme yapısına ruh veren bir görünümdedirler. Ruhun iyiliği ya da kötülüğü ise iradesini konuşturan ya da konuşturmayan yöneticilerin yaklaşımıyla ölçülebilmektedir.

Bir ürünün hayat bulması, kullanımı özellikleri ve faydaları, personelin ürün bilgisini, genel kültürüyle yoğurarak düzgün bir aksanla konuşmasıyla mümkündür. Bir işletmenin durumu da böyledir. O işletmenin hayat bulması için çalışanların varlığı ve kattığı değerler, üretimler, yenilikler, zenginlikler, yapıya can ve hayat

verecektir.

Çalışanların kattıkları değerler olmasa, işletmeler ne diye o kişiler üzerinde ısrarcı olsunlar ki?

Ama gerçek böyle değil!

İnsan ve iş yönetiminden habersiz insanlara verilen işletme yönetimleri sayesinde, üretken insanları durgunlaştıran bir yapı oluşturuluyor. Bu, isteyerek veya istemeyerek gerçekleştiriliyor.

İnsanların konuşmaları engellenince üretimleri de tükenmeye başlıyor. Konuşturulmayan çalışanlar aynı zamanda makineleştiriliyor. **“Dediğim kadar yap, gerisine karışma”**, **“Asla yorum yapma”**, **“Sana soran oldu mu?”**, **“Siz ne bilirsiniz ki?”**, **“Beceriksizler!”** gibi dikkatsizce kullanılan birçok sözcük, bir şekilde işletmeye **“gider”** olarak dönüyor. İşletmeler de bu giderlerin nereden geldiğini fark edebilecek bir mekanizma ve danışmanlık sistemi kurmadıkları için de olan oluyor! Yani **verimsizlik, üretmemeye, iş gücü kayıpları, satış kayıpları** gibi durumlar yaşanıyor. Bu durumda aslında kimsenin çalışanları suçlamaya hakkı yok kanaatindeyiz.

İşletmelerde **doku uyumsuzluğu taramasına** yönelik çalışmalarda çıkan sonuçlar, işin çoğunlukla yönetici merkezli hatalardan kaynaklandığı şeklinde... Yüzde doksan sekizi yöneticinin, yüzde ikisi çalışanın hatasında kaynaklanan **verimsizlik algılamasında**, inatla personel üzerinde **harekât planı** yapmanın ne âlemi var?

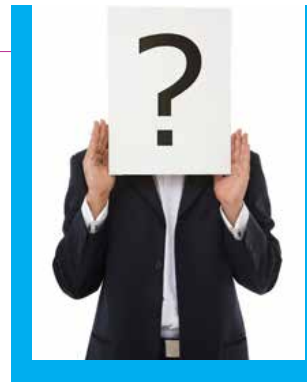
Bir şeyler yolunda gittiğinde sorun yoktur! Ama bir şeyler yolunda gitmediğinde hemen suçlular aranır. Ve fakat hiç aynaya bakılmak istenmez! Yöneticilerimizin, kendi davranışlarından kaynaklanan sorunları görememe becerisi yüzünden, işletmelerimiz bugün birçok farklı özellikleriyle **erime yaşamaktadırlar**. Personellere ceza vermek, haddini

bildirmek için en kolay yönü! Peki, yapılan işlem doğru mu? Gerçekte bu yanlışlığın kaynağı yöneticimizin kendisi ise ne olacak? O bedeli kim ödeyecek?

Çalışanları **öğrenilmiş güçsüzlük** içerisine atan yönetim modelinin faturası çok ağır oluyor. İşletme yönetimlerinin, kendilerini bu hassas zâfiyetten tamamen arındırması gerekiyor. Ya da sonuçlarına katlanmaları gerekiyor.

Öğrenilmiş Güçsüzlükleri Aşmanın Yolları:

- Çalışanlarınızı dinleyin.
- Çalışanlarınızı anlayın.
- Çalışanlarınıza değer verin.
- Çalışanlarınızın üretimlerinin önüne engel olmayın.
- Çalışanlarınızla ‘beyin fırtınaları’ yapın.
- Çalışanlarınıza zenginlik katın.
- Çalışanlarınızla birlikte olduğunuzu gösterin.
- Çalışanlarınızla bütünlük içerisin-



de, bir “yıldızlar kulübü” değil de “takım” yapısında olduğunuzu görmeye ve bunun gereklerini yapmaya çalışın.

- Çalışanlarınızın önerilerini sabırla dinleyin.
- Çalışanlarınıza karşı anlayışlı olun.
- Çalışanlarınıza karşı ilgili olun.
- Çalışanlarınızın önüne engel olmayın.
- Çalışanlarınıza zihni, fikri ve be-

ceri gelişimleri için eğitim deneyimleri kazandırın.

- Çalışanlarınızın bilgi, beceri ve deneyimlerine yönelik hayati projeler oluşturun.
- Çalışanlara yönelik heyecanlandırma sistemleri oluşturun.
- Çalışanlarınızın projelerini uygulatabilir projelere dönüştürün.
- Çalışanların enerjilerini sürekli yüksek tutun.
- Çalışanların gelişimlerinin önünde engel oluşturmayın.

Japonya'daki bir çalışanın, bir yılda 565 yeni üretim, icat, proje ve öneri geliştirmesinden anlaşılıyor ki, bunu sağlayan şey, **konuşturan anlayışın gücü** olsa gerek!

İş dünyasında, işletmelerine hayat vermek isteyenlerin yolu konuşturma(y)an yöneticilerden geçmiyor, inanın!

Dileğimiz, konuşturmayan anlayışlardan ve yöneticilerden arınmış, başarılı ve mutlu bir iş dünyasının tesisi... ■

Bir şeyler yolunda gittiğinde sorun yoktur! Ama bir şeyler yolunda gitmediğinde hemen suçlular aranır. Ve fakat hiç aynaya bakılmak istenmez! Yöneticilerimizin, kendilerinin davranışlarından kaynaklanan sorunları görememe becerisi yüzünden işletmelerimiz bugün birçok farklı özellikleriyle erime yaşamaktadırlar. Personellere ceza vermek, haddini bildirmek için en kolay yönü! Peki, yapılan işlem doğru mu? Gerçekte bu yanlışlığın kaynağı, yöneticimizin kendisi ise ne olacak? O bedeli kim ödeyecek?



Abdullatif ERDOĞAN
abullatiferdogan@hotmail.com

Kaçırılmayacak FIRSAT!

90'lık
SİSİMO Seti
Sadece
30₺



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



Selçuk ALKAN
www.selcukalkan.com

Yok Sandığımız Ama Var Olan, Var Sandığımız Ama Yok Olan Şeyler

Bir adam, yağmalanmış bir şehrin ganimetlerinden çok değerli bir halıyı satmaya çalışıyor ve : "Bu halı için 100 altın verecek var mı?" diye bağıryordu. Halıyı nihayet birine 100 altın karşılığı sattı. Onu izleyen biri gelerek halı satıcısına sordu: "O sattığın halı, paha biçilmez bir parçaydı. Niye çok daha yüksek bir fiyata satmadın?"

Satıcı şaşkınlıkla sordu: "100'den daha büyük bir sayı var mı?"

Bizler, günlük hayatımızda farkına vardığımız nesneleri duyu organlarımız vasıtasıyla algılarız. Duyu organlarımızın algılayıcı reseptörleri, alınan bilgileri elektrik sinyalleri halinde beynimizin ilgili yerlerine ulaştırır. Yapılan araştırma ve deneylerde, insanın gerçekte görmediği durumda bile, beynin görme ile ilgili kısmına (oksipital korteks) uygun elektrik sinyalleri gönderilmesi halinde karşısında herhangi bir nesnenin var olduğunu zannedebilmektedir. Gördüğümüz rüyalarda da olayı gerçekten yaşıyormuşçasına heyecanlanır, sevinir, üzülür, korkar ya da öfkelenebiliriz. Gerçekte böyle bir olayı yaşamıyorsunuzdur ancak olay tüm gerçekliğiyle beynimizde cereyan etmektedir. Ancak rüyalar-

da maddenin aslı yoktur; sanal bir gerçeklik vardır. Bu durumda aklımıza şöyle bir soru gelebilir: Peki, dünyada gördüğümüzü zannettiklerimiz gerçekten var mıdır? Bu sorularla kesinlikle bir kafa karışıklığına sebep olmak istemiyorum; ancak biz gerçekten bugüne kadar bildiğimiz kendimizle sınırlı mıyız? Yoksa bu evrende farkında olmadığımız sayılarca sırların içerisinde yaşayan birer yaratık mıyız?

İşte, dünyaya bakış açımız, dünyadan beklentilerimiz, hedeflerimiz, amaçlarımız, hareketlerimiz, bizim bu güne kadar edindiğimiz eğitim, tecrübe, gelenek, v.b. etkenlere bağlı olarak şekil almaktadır. 100'den büyük sayı olmadığını sanan halıcı, daha büyük rakamların varlığından habersizdir. Ama o rakamlar vardır; sadece halıcı bundan bihaberdir.

Bizler de çevremizde olup bitenleri ancak kendi anlayış, görgü, beklenti, eğitim, kişilik, yaşam tarzı, fizyo-biyolojik durumlarımıza göre algılarız. Rüzgâr esen bir tepede, esintinin şiddetini hesaplayan bir mühendis, bu rüzgâr enerjisinden nasıl faydalanılacağını düşünürken, bir çocuk, burada uçurtma

uçurmanın çok zevkli olabileceğini, sıcaktan bunalıp bu tepeye gelen kişileri de burada ne güzel serinleyeceklerini düşünürler.

Bir baba, şaşı olan oğluna: "Oğlum, sen her şeyi birken iki görürsün değil mi?" , diye sorar. Oğlu: "Nasıl olur baba? Eğer değin gibi olsaydı, gökyüzünde iki ay yerine dört tane ay olması gerekirdi." demektedir. İşte anlatmak istediğimiz de budur. Dünyaya bakış açımız ve dünyadan elde edeceğimiz, olayları nasıl algılayıp yorumladığımızı bağlar. Hikâyede çocuk için bir demek, aslında iki demektir. Babasının biri iki görme hususunu, o ikiyi dört görme olarak yorumlamaktadır. Buna göre insanlar, kendi bilimsel bilinclerinin dünyayı oluşturduğuna ve yaşıntılarının dış nesnel gerçekliğini mükemmel bir biçimde temsil ettiğine inanırlar.

X ışınları keşfedilmeden önce varlıklarından haberimiz yoktu. Tarif eden olsaydı bile insanlar bunu tam olarak anlamayabilirlerdi. Ama belli araç gereçlerle artık onları kabul edebiliyoruz.

Sinir sistemimizin yapısı, normal şartlarda, mevcut uyaranlar arasından sınırlı bir seçim yapma-

mıza izin verir. Gözlerimiz, kulaklarımız, beynimiz, her şeyi seçer ve bu sınırlandırılmış girdilerden kalıcı bir bilinç inşa eder. Her ne kadar jeofiziksel çevrenin çoğu yönüne duyarsız olsak da, özel koşullar sırasında ya da özel alıştırmalar sonrasında onlara duyarlı hale gelebiliriz. Yerçekimi için bir alıcıya sahip değilizdir. Ancak bu güçten yararlanacak şekilde, Yaratıcımız tarafından tasarlanmıştır. Beynimiz, doğrudan giren ışığın farkında olmayabilir ama bu ışınlar hipofizi etkileyerek varlığını hissettirir.

Odada çalışan bir saat varsa, onun tik-taklarını bir süre için duyabildiğimiz gibi, aynı odada uzun süre kaldığımızda bu sesleri artık duymayabiliriz. Aslında saatin sesi her an için vardır ve kulaklarımızda sinyalleri geliyordur. Ancak beynimiz, bu sabit sesi filtresinden geçirerek önemsiz hale getiriyor ve tik-tak sesleri artık dikkatimizi çekmiyor. Bir daha saatin sesine odaklanırsak sesleri yine duymaya başlayabiliyoruz.

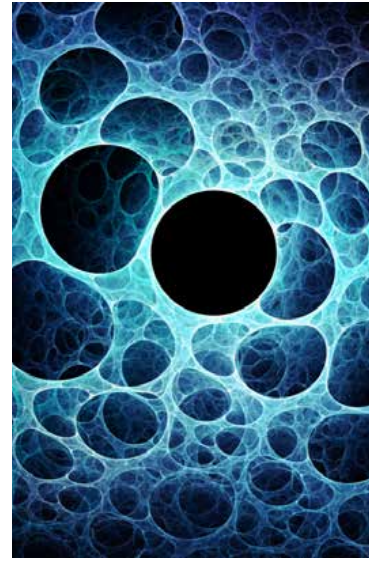
Havada görülebilir ışık, x ışınları, kızılötesi, radyo dalgaları, morötesi ışınlar bulunmaktadır. Kişisel bilincin en önemli algılayıcılarından gözü inceleyecek olursak, gözümüzün, elektromanyetik tayf enerjisi alanının içerisinde, sadece küçük bir parçasını algıladığı görülecektir. Görülebilir (daha doğrusu bizim görebileceğimiz) ışınların öncesi ve sonrasında, kozmik ışınlar, gama ışınları, ultraviyole, kızılötesi, morötesi ışınlar, radyo dalgaları mevcuttur. Bunlar vardır. Ancak bize verilen algılama kapasitesi, ancak görülebilir olanı görmemizi sağlar.

Elektro-manyetik tayflar, metrenin milyarda birinden daha küçük dalga boyundan, bin metrenin üzerindeki dalga boylarına kadar uzanır. Bizim görebildiğimiz ise, metrenin 400-700 milyonda biri olan dalga boylarıdır. Aynı zamanda, mekanik titreşimler, yerçekimi etkisi, basınç ve gazlar vardır. Biz bu

varlık ve işleyişlerin hepsini her an aynı zamanda hissedemeyiz. Ama bunlar vardır. Dolayısıyla, kişisel bilincimiz, dış ve iç dünyamızın tam gerçekliğinden öte, tam gerçekliğin ancak bir parçası olabilir.

Kulaklarımız, belli frekans sınırları dışındakileri duyamaz. Ses, dalga hareketi yapan bir enerji biçimidir. Titreşen cismin denge durumundan ayrılıp bir tam titreşim yapmasına "dalga", bir saniye içinde oluşan dalga sayısına ise "frekans" denir. Bir ses dalgasının uzaydaki şiddeti, dalga doğrultusuna dik 1cm²'lik bir alandan, bir saniyede geçen "enerji" olarak tanımlanır. Bir ses, çok zayıf olduğu zaman duyulmadığı gibi çok kuvvetli olduğunda da duyulamaz fakat acı verir. 130 desibelin üstündeki sesler kulağımızda böyle bir etki yapar... İnsan kulağı, ortalama olarak titreşimi yani frekansı 20 ile 20.000 arasında olan sesleri duyabilir. Bu aralıkta yaklaşık 20.000 ayrı sesin olduğunu düşünebiliriz. Fakat seslerin kullanımları hiçbir zaman bu sayıya ulaşmamaktadır. Kulağımızın en iyi duyabildiği sesler, frekansı 3000 dolayında olanlardır. Çok zayıf titreşimler işitilemez ve fiziksel etki uyandırmazlar. Çok yüksek titreşimler de işitilemezler fakat beyinde acı hissi uyandırır. Ses, hava sesi ve katı cisimlerin içindeki yayılımı anlatan darbe sesi olarak iki bölümde incelenebilir. Yani sesin bize ulaşabilmesi için titreşimi aktaran bir ortama ihtiyaç vardır. Dolayısı ile havasız bir ortamda ses iletilmez. Örneğin; havası alınmış bir cam fanusun içinde çalan zili duyamayız. Bu durumda ses "enerji olarak var" fakat titreşimi kulağımıza ulaştıran bir madde olmadığından algılarımıza göre yoktur.

Gözle görünür halde olan ışık, sadece 450-700 nanometre (milimetrenin milyarda biri) dalga boyuna sahip ışınların arasında yer alanlardır. Hâlbuki dalgalar, teorik olarak sıfırdan, kilometrelerce dalga boyuna sahip radyo dalgalarına kadar değişen bir ara-



lıkta dağılmıştır. Acaba, kızılötesi ışınları da görebilsaydık, o zaman bir çiçeğe baktığımızda nasıl bir görüntü algıladık? ■



Kitaplardan BİLGELİK Notları

■ *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 bazı kitaplardan aldığımız bilgelik dolu cümleleri sizlerle paylaşmak istedik. Buyurun, hep birlikte okuyalım.*

Adem SUAD
bilgi@superbeyin.net

Miro Gavran - Clara:

- Düşmanın içindeki dostu ara. Nefretten, küçümsemekten ve aşağılamadan kurtul.
- Acı çektiğin için öfkelenme; acı seni yaratan şeydir.
- Çelişiklere ve karışıklıklara gülümse.
- Diğerlerine, tıpkı kendine olduğun gibi nazik ol.
- Ölüm seni çağırdığında, erken geldi diye alınma; her şeyin en doğru zamanda olduğu gerçeğinin farkında ol.
- Tek bir pişmanlık dahi duymadan yokluğa ulaş. İşte o zaman, bir sonraki yaşamında daha iyi bir insan olacaksın.
- Yendiğin kişiye elini uzat ve ona teşekkür et! Onsu hiçbir zaman galip olamazdın.
- Başarının tadını, o seni zehirlemeden önce tükür. Her başarıdaki tuzaklardan alçakgönüllülükle kurtul!

Sems-i Tebrizi'den, Elif Şafak - AŞK:

- Hayatta tek başına inzivâda kalarak, sadece kendi sesinin yankısını duyarak, hakikati keşfedemezsin. Kendini ancak bir başka insanın aynasında tam olarak görebilirsin.
- Kusursuzdur ya Allah, onu sevmek kolaydır. Zor olan hatasıyla

sevabıyla fâni insanları sevmektir. Unutma ki, kişi bir şeyi ancak sevdiği ölçüde bilebilir. Demek ki hakikaten kucaklamadan ötekini, Yaratandan ötürü yaratılanı sevmekten, ne lâyıkıyla bilebilir, ne lâyıkıyla sevebilirsin.

■ Yolun ucunun nereye varacağını düşünmek, beyhûde bir çabadan ibarettir. Sen sadece atacağın ilk adımı düşünmekle yükümlüsün. Gerisi zaten kendiliğinden gelir.

■ “Yaşadığım hayatı değiştirmeye, kendimi dönüştürmeye hazır mıyım?” diye sormak için hiçbir zaman geç değil. Kaç yaşında olursak olalım, başımızdan ne geçmiş olursa olsun, tamamen yenilenmek mümkün.

■ Tek bir gün bile öncekinin tıpatıp tekrarıysa, yazık!

Beş Sevgi Dili-Gary Chapman:

- Sevginin hedefi, istediğiniz bir şeyi elde etmek değil, sevdiğiniz insanın saadeti için bir şey yapmaktır.
- Aşık olan kişi, sevdiği kişinin mükemmel olduğu ilizyonuna sahiptir.
- İnsanın varlığının kalbinde samimi olmak ve başkaları tarafından sevmek arzusu vardır. Evlilik, yakınlık ve sevgi için duyulan bu gereksinimi karşılamak üzere tasarlanmıştır.

Suç ve Ceza – Dostoyevski:

- Gerçek büyük adamlar, dünyanın en gerçek ve en büyük kederlerini yaşamışlardır.
- İnsanlar basit ve üstün olarak ikiye ayrılırlar. Basit olanlar, yalnızca insan cinsini üretmeye yarayanlardır; diğerleri de yeni bir şey söyleyebilmek isteğiyle doğmuş, üstün insanlardır. Toplum, muhafazakârlık görevini yerine getirmek için çok kez bu insanları asıp kesiyor ya da her türlü hareket imkânından mahrum ediyor. Ama yine aynı toplum, bir nesil sonra bu astığı insanların anıtını dikip, onlara tapıyor... İlk bölüm şimdinin adamyken, ikinci bölüm hep geleceğin adamıdır. Birinciler dünyayı korur ve nüfusu çoğaltırlar. İkincilerse onu hareket ettirir ve asıl amacına doğru yürütürler.

Koza, Kelebeği Bilmez - Robin Sharma:

Hayatını çekingen biri olarak yaşama dostum. Çık arenaya, eleştirileri unut, sana verilen günlerin armağanıyla özgürce ve büyük oyna. Hayat kısa, yıllar tıpkı sıcak kumsalda parmaklarının arasından akan kumlar gibi çabucak kayıp gidiyor. Sen parıldamak, yeteneklerini gün ışığına çıkarmak için yaratılmışsın. Hayatta tek bir başarısızlık vardır: O da denememektir. En büyük başarısızlık, en yüce oyunu oynamak istememek, seni ürküten yerlere doğru yürümektir.

Doğunun Limanları - Amin Maalouf:

Ölüme son çare olarak bakmalısın. Hiç kimsenin seni alıkoymayacağını bil. Ama ölüme gidebileceğin için, onu yedekte tut; sonuna kadar. Diyelim ki gece bir kâbus gördün. Bunun bir kâbus olduğunu bilirsin ve kurtulmak için başını biraz oynatman yeter. Her şey daha basit, daha dayanılır hale gelir ve bir bakarsın, en korktuğun şeyden zevk alırmışsın. Hayat seni korkutuyorsa, en yakınların çirkin maskeler takmışsa, hayat budur de, ikinci kez çağrılmayacağın bir oyun olduğunu söyle. Zevk verici ve acı çekirici bir oyun, inanç ve aldatma oyunu, maskeler oyunu... Onu sonuna kadar oyna, ister oyuncu, ister izleyici olarak... İzleyici olman daha iyi, içinden kolay çıkarsın.

Simyacı - Paulo Coelho:

İnsan her zaman aynı insanları görürse, bunları yaşamının bir parçası saymaya başlar.

İyi, ama bu kişiler de bu nedenle, yaşamımızı değiştirmeye kalkışır. Görmek istedikleri gibi değilse hoşnut olmazlar, canları sıkılır. Çünkü efendim, herkes bizim nasıl yaşamamız gerektiğini elifi elifine bildiğine inanır. Ne var ki, hiç kimse kendisinin, kendi hayatını nasıl yaşaması gerektiğini kesinlikle bilemez...



Hz. İnsan - Dücane Cündioğlu:

Aptallar cennetinde mutlu olmayı beceremediğim için mi kınanacağım? Benden uzak olsun böyle bir mutluluk! Asırlık hüznüme karşılık teklif edilen sözüm ona bir “couplelik” yaşam sevincini şiddetle reddediyorum. Başka bir nedenim yok, insan olmayı başaramamaktan korktuğum için reddediyorum.

Yol Hâli - Nazan Bekiroğlu:

Biraz gez, dünyanın hiç kimsenin olmadığını anlarsın. Nereye kök salsan, bir başkalık bir yabancılık taşıdığını... Nereye adım atsan sona kaldığını... O zaman anlarsın, Âdemden bu yana bir yerli olmadığını... O ilk adımın hatırası yerli yerinde, bu kadar taze dururken, neyi neresinden kurcalasan, arkasından bir iğretlik bir sonradanlık çıkacağını... Mülkün Gerçek Sahibi bu kadar zâhirken, toprak üzerindeki kimsenin kimseye öncelik hakkı bulunmadığını, sadece bazılarının biraz erken geldiğini, bazılarının biraz geç kaldığını... ■



Marifetnâme'den Öğretmenlere Tavsiyeler

Marifetnâme isimli dev eserini bizlere bırakan *Erzurumlu İbrahim Hakkı*'dan öğretmenlere yapılan tavsiyeleri bilmek büyük bir eksiklik olsa gerek. Yaşadığımız coğrafyaların zengin kültürü, asırlardan beri öğretmene, ilime, tahsile ne de büyük değerler vermiştir. Akıl ve gönül hocalarından alınacak tavsiyeler, gönül dünyamızı genişletecek, yüreklerimizi ferahlatacak ve yürüdüğümüz yolda bize ışık tutacaktır. Bu gönül insanının öğretmenlere tavsiyeleri şöyle:

- Zorluklara katlanmak
- Susmaya devam etmek
- Hâlim ve selim olmak
- Ağır başlı olmak
- Sâlim ve dinç bir kafa yapısına sahip olmak
- Mütevâzı bir insan olmak
- Boş laf ve gereksiz şakalardan kaçınmak
- Öğrencisine yumuşak davranmak
- Bilmeyenlere karşı sabırla yaklaşabilmek
- Zekâsı kuvvetli olmayanı farklı ve güzel yollarla irşâd edebilmek
- Aynı soruları tekrar tekrar soranları azarlama-
- mak
- Kendisine yöneltilen soruları iyice dinleyip
- anladıktan sonra yanıtlamak
- Kendisine soru soranla emek ve yardımseverlik
- duygularıyla ilgilenmek
- Öğrencilerinin mazeretlerini
- kabul edebilmek
- Öğrencisini zararlı ilim ve
- akımlardan korumak