



İnsan beyninin ne büyük mucizeler yarattığının canlı örneğiydi Helen Keller... 1880 yılında doğduğunda sağlıklı ve sevimli bir bebektir. Ancak henüz 19 aylıkken geçirdiği ve birkaç gün süren yüksek ateşli bir hastalık sonucunda görme, işitme ve konuşma yeteneklerini kaybetti. Göremek, duyamamak ve konuşamamak... İnsanı adeta kara bir kuyuya hapseden bu rahatsızlık, onun dış dünyayla bağlantısını kopardı. 24 yaşına geldiğinde o artık üniversite mezun olan ilk sağır ve kör kişiydi. Mücadelesini, insan beyninin ve yüreğinin istenildiğinde neler başarabildiğini "Her Şey Su ile Başladı" isimli kitabında anlattı.



Cemal KONDU
cemal_kondu@yahoo.com

Helen Keller Beynini Nasıl Kullandı?

Bir buçuk yaşını henüz dolurmuşken böyle bir güçlüklerle karşılaşan küçük kızın konuşmayı öğrenmesi elbette çok zordu. Bir takım hırıltılar çıkarıyordu sadece. Durup dururken öfke nöbetlerine giriyor, tabakları kırıp döküyor ve odada kendisiyle birlikte olanlara saldırmaya başlıyordu. Birkaç doktor, kendisine zihinsel olarak hasta teşhisi koydu. Ömür boyu bir akıl hastanesinde kalması öneriliyordu Helen'in. Ailesi ise kızlarının zihinsel olarak hasta olduğunu hiçbir zaman kabul etmedi.

Küçük kız, beş yaşından sonra kendisinin diğer insanlardan farklı olduğunu anlamaya başladı. Düşünebildiği, hissedebildiği halde görememek, duyamamak ve konuşamamak onu çileden çıkarıyor, kendisine dayanılmaz acılar veriyordu. Gittikçe daha da hırçınlaş-

maya başladı. Sağı solu tekmeliyor, çığlık atıyor, kendisine yaklaşanları ısırtıyordu.

Öğretmen Anne Sullivan'la Helen Yeniden Doğdu

3 Mart 1887'de küçük kız yeniden doğdu adeta. Artık yedi yaşındaydı. Ailesi Helen'e özel öğretmenlik yapması için genç bir bayan eğitmen tuttu: Anne Sullivan. Anne Sullivan anne ve babasını kaybetmiş ve kimsesizler yurdunda büyümüştü. Beş yaşında görme yetisini büyük ölçüde yitirmişti; ancak daha sonra geçirdiği iki operasyon sonucu normal baskıda hazırlanmış bir kitabı okuyabilecek kadar görebiliyordu.

Anne Sullivan, Helen'le iletişim kurabilmek için ona parmaklarla yazmayı öğretmeye başladı işe. Helen için bir oyuncak getirmişti

yanında. Bu hediye oyuncak işaret etmek için oyuncak anlamına gelen 'doll' sözcüğünü Helen'in avucuna parmaklarıyla yazdı. Bir sonraki kelime ise kek (cake) oldu. Helen avuçlarının içinde öğretmeninin parmaklarını hissedebiliyor, parmaklarıyla yazdıklarını tekrar edebiliyor ama yazdıklarının ne anlam geldiğini anlayamıyordu henüz.

Bir gün, Helen'in elini akan musluğun altına tuttuğu bir anda, öğretmeni Anne Sullivan da diğer eline "su" sözcüğünün harflerini yazdı. İşte bu andan sonra müthiş bir gelişme başladı. Helen bir elinde hissettiği serin suyla diğer elinde hissettiği parmakların yazdığı "su" sözcüğünü ilişkilendirebilmişti. Bundan sonra müthiş bir gelişme başladı. Ansızın ortaya çıkan bu kıvılcımla dünyanın kapıları küçük kıza ardına kadar açıldı. Hocasından eline geçirdiği her şeyi kendisine hecelemesini istiyordu. Artık sözcükleri ve yazılımlarını büyük bir hız ve hevesle öğrenebiliyordu.

Parmak Uçlarıyla Tanıştığı Yaşamı Bizden Daha İyi Tanıyordu

Helen Keller, 1888'de Körler Enstitüsü'ne başvurdu. 1890'da konuşmayı öğrendi ve 1894 yılında New York'taki körler okuluna gitti. Coğrafyayı öğretmeninin kırmızı çamurdan kendisi için yaptığı kabartma haritadan öğrendi. Redcliffe Koleji'ne başladığında Almanca ve Latince biliyordu. Daha sonra Fransızca ve Rusça öğrendi. Artık spor yapabiliyor, ata binebiliyor ve kâğıt oyunlarını başarıyla oynuyordu.

Pedagoji eğitimi aldı ve 1904 yılında 24 yaşına geldiğinde o artık üniversiteden mezun olan ilk sağır ve kör kişiydi. Mücadelesini, insan beyninin ve yüreğinin istenildiğinde neler başarabildiğini "Her Şey Su ile Başladı" isimli kitabında anlattı.

H. Keller, ışık ve sestense mahrum bir duyu hayatına sahipti; ama diğer algıları öyle güçlüydü ki karşısındaki insanın kişiliğini bile tartabilirdi.



Londra'da bir parka girince, kokusundan oranın Green Park olduğunu anlamıştı. Kendisine gece ve gündüzü nasıl ayırt ettiği sorulduğunda şöyle cevap vermişti: "Gündüz hava ve kokular daha hafiftir. Atmosferde daha fazla titreşim ve hareket vardır. Gece daha derin ve hareketsizdir." Üstün bir titreşim algısına sahipti ve bazı müzik parçalarını ezbere biliyordu.

Mark Twain'in 19. yüzyılın iki büyük kişisinden biri olarak tanımladığı Helen Keller'in nesillere örnek olacak yaşamı 1968 yılında sona erdi. Helen Keller, hayatı parmak uçlarıyla tanımıştı; ama eminiz ki hayat hakkında bizden çok daha fazla şey biliyordu. ■



Kör ve Sağır Bir Hayat Ustasından Işık Dolu Bir Yaşama Dair...

■ Bencillik ve şikâyet, zihni bulandıracağı gibi, sevgi de görüş açınızı berraklaştırır.

■ Yüzünü gün ışığına çevir. Böylece hiçbir gölge görmezsin.

■ En iyi eğitimli kişi, yaşadığı hayatı en iyi anlayandır.

■ Dünya acılarla dolu olduğu kadar, bu acıları yenme gücüyle de doludur.

■ Her durum kendi içinde merak, şaşkınlık, karanlık ve sessizlik barındırır. Ve ben şunu öğrendim ki ben hangi durumda olursam olayım, memnun olacak bir şeyler bulabiliyorum.

■ İnanç, paramparça olmuş bir dünyanın ışığa ve aydınlığa kavuşma umududur.

■ Büyük ve önemli işlere imza atmayı çok isterdim. Fakat tek yaptığım, küçük işleri büyük ve önemli işlermiş gibi başarmak.

■ Şu fikir bana derin bir rahatlatma hissi veriyor: "Görünen şeyler geçicidir. Görünmeyenler ise ebedi..."

■ Görebilmek ama hayal gücünden mahrum olmak korkunç bir şey olsa gerek.

■ Yaşamak çok heyecan verici bir iş... Hele hele başkalarının mutluluğu için sarf edilirse...

■ Bilim birçok hastalık için bir çare buldu. Ancak insanoglunun duyarsızlığı için henüz bir ilaç bulunabilmiş değil. ■



Çocuğumuzun Okul Başarısına Nasıl Katkıda Bulunabiliriz?

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

Lilay KORADAN
lilaykoradan@gmail.com

Çocuğunuzun öğrencilik sürecindeki başarı ve gelişimine katkıda bulunmanız için yapabileceğiniz hakkında, sizlere getirebileceğimiz öneriler aşağıda sıralanmıştır:

► **Çocuğunuzun iyi tanıyın, onun yapabileceği düzeyde verim bekleyin.** Kapasitelerinin üzerinde çalışmalarını istemeyin. Verimli olarak ders çalışabilmesi için çalışma ve dinlenme saatlerinin programlanması gerekmektedir. Planlı olarak çalışılan dersler, bilinçli olarak öğrenmeyi oluşturur. Çocuğunuz ezberlemeden, not için değil de öğrenmek için çalışmayı bilmeli. Ondan not istemeyin, neler öğrendiğini sorun. Kazanılan bir bilgi ancak bir sonraki bilgi ile transfer edilebilirse öğrenilmiş olur.

► **Çocuklarımızın sınıf geçmesi önemli değildir. Önemli olan bir üst öğretim ve eğitime kendini hazır görerek güçlü bir şekilde geçmesidir.** Çocuklarımız temelsiz yetişirse, bir sonraki eğitimlerine de hazırlıksız devam ederler. Bu da ne denli sağlıklı bir gençlik oluşturur? Özellikle bu yaşlarda yönlendirilen çocuklar; ilgi, yetenek ve çeşitli alanlara göre kaydırılmalı, alternatiflerini belirlemesinde yardımcı olmalı, başarılı olabilecekleri iş yaşantılarına yönlendirilmeleri

sağlanmalıdır.

► **Anne ve baba olarak ortak kararlar alınız ve davranışlarınızda her zaman doğru ve tutarlı olunuz.** Çelişkili davranışlarınızla çocuğunuz her zaman bocalayacak ve doğruyu bir başkasında arayacaktır.

► **Aile içi problemlerin, tartışmalarınızın çocuğunuza yansımaları, huzurlu bir ortamda yetişemeyen çocukların geleceklerini de bu doğrultuda düzenlemelerine sebep olacaktır.** Çocuklar önünde yapılan tartışmalar, okul ve öğretmenler hakkındaki eleştiriler, çocukta bocalamaya, eğitim başarısızlığına ve okuldan soğumasına neden olacaktır.

► **Çocuğunuzun devam durumu ve okul ile ev arasındaki geliş-gidiş saatlerini sürekli kontrol altında tutun.** Zararlı alışkanlıklar hakkında iyi bir örnek olun ki söyledikleriniz sadece lafta kalmassın. Ülkemizde zararlı alışkanlıklara başlama yaşı bir hayli inmiştir. Bu yaşlarda uyarılan ve gerekli tedbirleri alınan çocuklarımızın sağlıklı bir gençlik oluşturması için tüm imkânlarımızı zorlamalıyız.

► **Çocuğunuzun derslerinde ve davranışlarında daha iyiye yö-**

neltilebilmesi için öğretmenleri ile sıkı bir ilişkiye girilmeli, toplantılara mutlaka katılmalı, çocuğun gelişimi ile ilgili konularda takipçi olunmalıdır. Öğretmenlerin alınmasını istediği ders araç ve gereçlerin zamanında temin edilmesine önem verilmelidir. Çocuğunuzun kılık ve kıyafetine, temizliğine özen gösterilmelidir.

► **Çocuğunuzun yeterli kadar harçlık veriniz.** Harçlığını mümkünse aylık veya haftalık olarak belirleyiniz. Böylelikle kendisini yönetmeye öğrenecek ve sorumluluk kazanacaktır.

► **Çocuğunuzun gerekli tüm sorunları için sınıf ve okul rehber öğretmenlerine başvurunuz.** Bu konuda size yapılan çağrılara mutlaka uyunuz. Çocuğunuzun olası sorunları için, gerektiğinde sınıf ve okul rehber öğretmenlerine müracaat etmesini teşvik ediniz. Sizin ve çocuğunuzun sorunlarının gizliliğe önem verilerek çözülmeye çalışılacağından emin olunuz.

Çocuklarımızın çoğu, aileleri tarafından ders çalışmaya dair ikazlarının fazlalığından yakınmaktadır. Sürekli olarak "dersine çalış!" ikazı, olumsuz etki yapabileceği gibi, aynı zamanda çocuğunuzun çalışma azmini de kırar. Çocuğunuzun programlı çalışmaya alıştırılması, dinlenme, eğlence saatlerinin planlanması için onu yönlendirilmesi, dersi öğrenmesi için çalışması gerektiği aşılmalıdır. Aksi takdirde saatlerce bilinçsiz olarak çalışılan bir konu, sadece zaman israfıdır. Ders, öğrenmek için çalışılır; öğrenme de ancak bir başka öğrenilen bilgiye transfer edilirse pekişir. Ancak öğrenilen bilgi yaşamda uygulanabilir. Planlı çalışma ise her zaman düzeni ve bilgiyi oluşturur.

► **Çocuklarımız, kendilerine karşı olan güvensizlikten ve sosyalleşememekten ötürü rahatsızlar.** Nedenlerini düşünürsek, çözüm yine bizlerde. Çocuğunuzun değer verdiğini, ona güvendiğini, sorumluluklarını yerine getirebilece-

ğinden emin olduğunuzu ona her fırsatta belirtin. Ona ve fikirlerine değer verin, onu dinleyin, sosyal yaşantısında faal olması için onu destekleyin. Okul ve çevresindeki sosyal faaliyetlere katılması için teşvik edin. Ona değer verdiğinizi, güvendiğinizi her ortam ve fırsatta övgülü sözlerle dile getirin. Çocuğunuzun şımarmasından korkmayın; bilakis size ve düşüncelerinize layık olmaya çalışacaktır. Ona olan güveninizi gösteremezseniz, ondan nasıl güven bekleyebilirsiniz ki?

► **Çocuğunuzun ders çalışma ortamını hazırlamasına yardımcı olunuz.** Mümkünse bir çalışma odası oluşturunuz. Eş, dost toplantılarınızı onun programına uygun hale getirmeye gayret ediniz, ev işlerini ya da alış-veriş sorumluluklarını ders çalışma saatlerinin dışında oluşturunuz. Başarabildiği bir boş zaman etkinliğinin mutluluğunu birlikte paylaşınız ve onunla guru duyduğunuz her fırsatta belirtiniz.

► **Çocuğunuzun arkadaş çevresi, onun gelişimi ve sosyal hayatının oluşumunda çok büyük etkindir.** Okul dışı zararlı arkadaşlıklar, farklı problemleri de beraberinde getirir. Zararlı alışkanlıkların bu yaşlarda büyük merak konusu olduğunu, kişiliklerinin oluşma döneminde yanlış yönlendirilebileceklerini asla unutmayınız.

► **Çocuğunuzun okul yaşantısı ile ilgileniniz.** Anlattıklarını büyük bir sabırla dinlemeye çalışınız. Mutluluklarını veya mutsuzluklarını onunla paylaşınız. Çocuğunuzun sürekli bir büyüme ve gelişme içinde olduğunu unutmayınız. O sizin çocuğunuz olsa da sizden farklı bir kişilik geliştirmekte.

Okuldaki eğitim ve öğretim çalışmalarının, ailedeki eğitim ve öğretim çalışmaları ile desteklenmesi gerektiğini, çocuğunuzun başarısında sizin de çok önemli katkılarının olabileceğini kabul etmeniz ve ona gereken yardımları yapmanızın, başarısını olumlu yönde etkileyebileceğini kabul etmeniz



gerekıyor. Ancak bu mantıkla yola çıktığımızda onlara istediklerini verebilir ve onlardan istediklerimizi alabiliriz.

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

► Kaynak: Özel Alev Lisesi





Kendinizi Geliştirmek İster misiniz?

Özden AYKAC
ozdenaykac@gmail.com

■ *İçtenlikle davranan herkes, kendi içselliğini yansıtır yakınlarına... Yeni deneyimlemek istiyorsak ona yöneliriz; ancak çevremizde yaşanan olayların ve çevremizde yaşayanların etkileri de karışır adımlarımıza. Aldığımız olumlu katkılar, iyilerden gelir. İnsanları kesin çizgilerle iyi ve kötü diye yaftalamak doğru olmayabilir.*

Bugün düşüncelerimizi hayata geçirirken geleceğimizi de oluşturuyoruz, geçmişe bırakacaklarımızı da... Bu nedenle, yaşananların muhasebesini yapıp, ders alıp "an"ın farkındalığıyla ve bilinçli seçimlerle yaşamayı öğrenebilmek, hayattaki en önemli hedefimiz olmalı. Hayatımızı planlarken, öncelikle kişisel gelişimimizin gerçekleşmesini sağlamak çok önemli... Sonuçta, ne eklersek onu biçiyorsak, "neyi, nenden eklemek istiyoruz, neyi biçmeyi umut ediyoruz?" sorularının yanıtlarını araştırıp öğrenmeliyiz.

Kimi zaman iyi zannettiğimiz bir insan bilinçli ya da bilinçsizce bize zarar verebilir veya aslında kötü olduğunu düşündüğümüz birini yakından tanıyınca farklı ol-

duğunu görebiliriz. Şu ya da bir gerçek ki, iyi ya da kötü dediklerimizi ne kadar tanıyor, kime ya da neye göre değerlendiriyoruz? "Fayda gördüğüm iyidir, zarar veren kötüdür." denilir. Bir diğer genelleme de şudur: "Ben, beni nasıl görüyorsam, başkaları da beni ben gibi görsün." Ancak ne yazık ki herkes kendi penceresinden baktığı için kendi bakışıyla görür bir diğerini. Sevdiklerimizin kusurlarını görmezden geliriz de sevmediklerimizin kusurları büyür gözümüzde. İşte bu noktada duygularımızın bakış açımızı ne kadar etkilediğini görürüz. Hırs, kıskançlık, arzu, güç mücadelesi, rekabet hissi, yenilgiye kapılma telaşı, karamsarlığa düşme ve korkularımız... İnsanı insan yapan duygulardır bunlar; ama insanlıktan çıkaran da ne yazık ki yine ego-yu besleyen ve tutkuya dönüştüren, bu duygulardır. Hayata ve insanlara yaklaşımımız duygular ve tutkular yönetmeye başlarsa, giderek içimizdeki karanlık yan daha çok açığa çıkar. Her yanılda, daha çok beslenir ve güçlenir kötülük... Ne yazık ki insanı var eden dengeli duygular, tutkunun karanlık güçlerine esir olduğunda insan, içini aydınlatan ışığı çoktan yitirmiş olur ve tutkularının karanlığında yok olur gider. Bu olumsuzluklardan uzaklaşmanın yolu, kendimizi doğru eğitmek, bilgilenmek, yönlendirmek ve farkındalığı, bilinçli davranış geliştirmeyi öğrenmektir.

Hedeflerinize ulaşabilmenizi engelleyenlerden, cesaretinizi kıranlardan uzaklaşıp ilgi duyduğunuz

alanlarda gelişim yolunu seçtiyseniz, okuma ve gözlem yapma yeteneğiniz de sentez ve analiz yeteneğiniz de gelişir. Bu safhada önemli olanı önemsizden ayırabilme yetiniz de artar. Sebep-sonuç ilişkisi, farklı disiplinler arasında bağ kurabilme yeteneği, sizi düşünce gelişiminde üst basamaklara taşır. Örneğin bir fizik kuramının edebiyata nasıl yansıdığını Tanpınar'ın "Bursa'da Zaman" şiiriyle kavrayabiliyorsanız, yaratıcı düşünceye de ulaşabilirsiniz.

Bulut Atlası, bu konuları içeren ve bugüne dek izlediğim en etkileyici filmlerden biri. Filmden aklımda kalan birkaç cümle şöyle: "İnsan ana rahminden başlayıp ölene dek, kendi hayatının hâkimi değildir. Onun hayatı, başkalarının hayatlarıyla bağlantılıdır. Bugün yaşadıklarımız, geçmişte yaptıklarımızın sonucudur. İyilik yapan, iyiliklerle karşılaşır." Filmin bir yerinde, parayı değil, kölelerin özgürleştirilmesi için mücadeleyi seçen damadına ve kızına, zengin köle tüccarı şöyle der: "Koskoca bir düzen var; siz yapacaklarınızla okyanusta sadece bir zerre olacaksınız..." Damadı ona şu sözlerle yanıt verir: "Okyanus da zaten zerrelere oluşmuyor mu?" Her yaptığımızın, her düşüncemizin evrende var olacağını, hayatımızın bir noktasında bizi bulacağını farkedebiliyor, bilinçli, doğru, kendimiz ve insanlık için yararlı seçimlerle hayatımızı oluşturmanın önemini kavrayabiliyorsak kişisel gelişimimizi de gerçekleştirmişiz demektir. ■



Bir mühendisten beklenen bir projenin uygulanması, bir doktordan istenen hastayı tedavi etmesi ne ise senden istenen de hayatının gerekliliğini yerine getirmen. Her şeyi sen yapacaksın. Hem de hiç kimseye ihtiyaç duymadan. Büyük bir başarıyı yakalayıp rekor kırmaya hazır ol! Çünkü içinde saklanan gizil bir güç var ve onun harekete geçmesi gerekiyor.

Kadir AKEL
sinavcanavari@gmail.com

Miskin Kediler Gibi Yatmak Olmaz

Hepimiz içimizden zaman zaman şu düşünceleri geçirmişizdir: Bütün ihtiyaçlarımızın karşılandığı hayali bir dünya... Yani ekmek elden, su gölden... Oh ya ne güzel! Ne istiyorsan elde ediyorsun. Karnın açtıktı hemen bir odaya giriyorsun, bitmeyen bir sofrayla karşı karşıyasın. Binbir çeşit yemekler, binbir çeşit meyveler, hepsi seni bekliyor. Karnını tuka basa doyuruyorsun. Muhteşem bir evin var. Her odası sanki saray... Bahçende onlarca çeşit gül ve hiç tanımadığın meyveler... Evinin garajında binmeye kıyamadığın güzel arabalar... Hizmetini görecekt kişilerin el pençe kapıda, senin emrini bekliyorlar. Bir şeyin olmasını istiyorsun ve oluyor... Silmeni gerektirecek iki damla gözyaşın yok. Evinin hemen çevresinde binlerce dönüm çiçek tarlası, taklalar atıyorsun. Harika değil mi? Kim istemez ki? Emin ol, ben de isterim.

Ama üzgünüm. Yok, böyle bir şey... Ne evin altın yaldızlı musluğundan süt akıyor, ne de lezzetinden baygınlık geçireceğin meyveler bahçende seni bekliyor. Yani rüya bitti dostum! Uyanmalısın! Çünkü bu anlattıklarım, zihninden geçen bir hayalin ötesinde bir şey değil. Bir gece gördüğün ve unutmadığın bir düşten öte bir şey değil. Mücadele etmen gereken bir dünya seni bekliyor. Bütün görkemiyle, bütün zorluğuyla...

Bir ceylan düşün; Gözlerini dünyaya yeni açmış. Güçsüz ve çelimsiz ayaklarının üzerinde nasıl da durmaya çalışıyor. Önce düşüyor, sonra tekrar kalkmayı deniyor, sonra tekrar düşüyor ve sonra tekrar deniyor. Ta ki ayakları üzerinde durmayı öğrenene kadar... Çünkü ayağa kalmak zorunda... Akşam oluyor, annesiyle birlikte kan kokusuna üşüşecek kurtlara yem ol-

madan oradan uzaklaşmak zorunda.

Yavru kuşların ilk uçuş deneyimlerini de mutlaka bilirsin. Onları besleyen anneleri, bir köşede onları izlerken daha yeni tüylenmiş yavru-lar, yuvadan aşağıya kendilerini bırakırlar; tilkilerin, yırtıcı kuşların cirit attığı yeni bir dünyaya... Acemi olsalar da annelerinin refakatinde uçmayı başarmak zorundalar. Çünkü yaşamın ana felsefesi böyle. Hayatta kalmak için buna mecburdurlar.

Evet, dünyamız böyle bir yer... Mücadele edilmeyen bir yer yok yani. Pencereden baktığında karşıda gördüğün seksenlik Ahmet Amca'nın, parkta oyuncağını arkadaşına vermek istemeyen Zeynep'in, sana anlatacakları hikâye de aynı. Sabahın serin vaktinde odana dolan ek-mek kokusunun da sana anlattığı bir hikâye var. Çünkü sabahın o saatinde, fırıncının da sana bir mesajı var. Hemen iki ev aşağısında kahvehane-de pineklemeğin başka bir mücadelesi olmayan Aciz Rıza'nın da sana bir mesajı var.

Özetle şunu anlatmak istiyorum: Mücadele et-mek zo-run-da-sın! Bu dünya için tek gerçek bu!

Artık yola çıkmaya hazır ol! Hemen bu gün, ilk adımı atıyoruz. Bu güne kadar attıysak da daha güçlü atıyoruz. Senden çok şey istemiyorum. Bir mühendisten beklenen bir projenin uygulanması, bir doktordan istenen hastayı tedavi etmesi ne ise senden istenen de hayatının gerekliliğini yerine getirmen. Her şeyi sen yapacaksın. Hem de hiç kimseye ihtiyaç duymadan. Büyük bir başarıyı yakalayıp rekor kırmaya hazır ol! Çünkü içinde saklanan gizil bir güç var ve onun harekete geçmesi gerekiyor.

O halde tekrar ediyorum: Miskin kediler gibi yatmak olmaz; ayağa kalk ve hayatı yaşa! ■



BARIŞ MANÇO'dan

Kişisel Gelişim İlkeleri

2 Ocak 1943'te doğan ve 1 Şubat 1999'da hayata veda eden Barış Manço, sadece bir sanatçı değil, aynı zamanda bir âşık, bir halk ozanı kimliğiyle de bilgelik makamına erişmiş nadide insanlarımızdan birisiydi. 7'den 70'e tüm insanlara iyiyi, doğruyu, güzeli anlatan Manço ilginçtir ki, 80'li yılların en zor zamanlarında bile her kesimden insanın sevdiği ve sahiplendiği bir kişilik olmuş, hatta kişiliği aşarak bir Mançoloji felsefesi oluşturmuş ve böylece tüm insanları kucaklamıştır.

Dr. Yıldız BİRİNCİOĞLU
ybirincioglu@gmail.com

Bugün belirli bir yaşa gelmiş, yetişkin olmuş birçok insan kadar, yaklaşık dört neslin de hayranı olduğu, adını duyduğunda gülümseyebildiği, isminin geçtiği yerlerde pozitif duyguların ışıltı ışıltı ettiği bir kişiliktir Barış Manço...

Bu özelliğinden dolayı Google bile Barış Abi'yi unutmadı. Ocak ayında sanatçıyı anasayfasına taşıyan Google, aynı zamanda onun 70. doğum gününe has özel bir logo hazırladı. Google Türkiye ana sayfasında yer alan ve "doodle" olarak adlandırılan logoda, Barış Manço'nun çizgi fotoğrafı yer aldı. Fotoğrafa tıkladığında ise Barış Manço'ya ait bilgilere ulaşıldı.

Şubat ayı ise onu kaybettiğimiz ay... Ancak, biz onu hiç kaybetmedik ve o hep aramızda... Öğrenilmesi gereken ilk dilin tatlı dil olması gerektiğini söyleyen uzun saçlı bilge, bakın hayatı boyunca, şarkılarında bize hangi gelişim ilkelerini anlatmış, bunları özetlemeye çalışalım:

1. Mutluluğun Sırrı

Pek çok kavramını Batı'dan ihraç ettiğimiz, kişisel gelişim ismiyle tanıdığımız ilacın yerli, Türkiyeli tohumlarını Barış Manço'nun şarkı sözleriyle yıllar öncesinde ektiğini söylemek yanlış olmasa gerek. Barış Manço'nun mutluluk tanımı ise

"Kazma" isimli şarkısında şöyle yer buluyor:

*Şam ipeğinden urba giysen bile,
Zemzem suyuyla yıkarsan bile,
Dünya ahret bir keyif sürmek için,
Mutlak dökmeli helal alın teri...*

2. Keyifli Bir Yaşam Sürme

Barış Manço ihtiyaçların karşılanmasının en külfetsiz ve en eski yollarından birini getirip koyuyor önümüze. Alternatif yollara sapsap, pek çok kişiye modası geçmiş, işlevini yitirmiş geleneklerin ağına düşmek gibi gözükabilir. Ancak şimdiye dek önümüze sunulan çağdaş tariflerin pek de ipe sapa gelir bir yanı olmadığı düşünülürse, bu sese kulak vermeden geçmek olmaz. İşte Barış Manço'nun dostları buyur ettiği "Halil İbrahim Sofrası"nda geçinmeye, itibar görmeye, stresi dizginlemeye dair söyledikleri:

*Buyurun dostlar buyurun Halil
İbrahim Sofrası'na,
Alın açık, gözü toklar buyursunlar
başköşeye,
Kula kulluk edenlerse ömür
boyu taş döşeye,
Nefsine hâkim olursan kurulursun
tahtına,
Çala kaşık saldırrsan ne çıkarsa
bahtına,
Halat gibi bileğiyle yayla gibi yüreğiyle,*

*Çoluk çocuk geçindirir haram
nedir bilmeyenler...*

3. Motive Olmayı Bekleyenlere

Motive olmayı bekleye bekleye, kendinizi sarı muma dönmüş hissediyorsanız, "Olmaya Devlet Cihanda" şarkısındaki Barış Manço usulü yöntem işinize yarayabilir. İşte size uzaklara gidip masraf etmeden, evdeki malzemeye uygulayabileceğiniz bir motivasyon tarifi:

Barış der biraz tuzum ekmegim olsa,

Buz gibi pınar suyundan bir testim olsa,

Bir de şöyle püfür püfür bir çınar gölgesi,

Kaç kula nasip olur ki keyfin böylesi,

Bir lokma ye, bir yudum iç, bir oh çekiver,

İlaç neye yarar, vade gelmişse eğer?

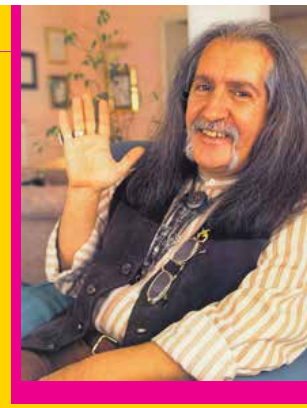
4. İnsanları Sevmek, İletişim Becerilerini Geliştirme

Barış Manço, "Hemşerim Memleket Nire?" diye soranlara yanıt olarak, yeryüzündeki yer kapma telâşesine, memleketler arası parçalanmayla gelen birbirinden yüz çevirmeye getiriyor lafı... Kendi derdine düşüp eli ayağı tutulmuşlardan, kendi kabuğuna çekilip yanı başındaki açlığa sağır kesilenlerden dertleniyor. Bugün iletişim-sizlik olarak dillendirdiğimiz kim kime dum duma hallerinin sebeplerini, insaniyetten nasipsız kalışımıza bağlıyor. Oysaki ona göre bir aç ıkram edilen sıcak çorba, yolda kalmışa serilen bir döşek, araya çekilen tüm duvarları yıkmaya yeter gibi.

*Sanki insanlık pazara çıkmış, ek-mek aslanın ağzında,
Bir sıcak çorba içer misin diyen yok,
Dört duvarı ören çatısını kapatıp, içerden kitlemiş kapıyı,
Bir döşek de sana serelim buyur diyen yok...*

5. Potansiyelini Keşfetme

"Güc sizin içinizde saklı!" diyen kişisel gelişim uzmanlarına Barış Manço da hak verir gibi görünüyor. Gerçi, "Benden Öte, Benden Ziya-



*Kadir kıymet anlayana,
Sandık açmasan da olur.
Kırk yamalı hırka yeter,
İdris biçmiş der giyerim...*

► Kazancın Doğru Yerlerde Harcanması

"Dıral Dede'nin Düdüğü"nde, kazandığını yemenin iyi hoş olduğunu söylüyor Manço. Ancak ona göre yetim hakkının karıştığı lokmalar, garipelerin karnını doyurmayan, onlarla paylaşılmayan kazanç beş para etmemeli.

Hele destur! Maşallah bu ne iş-tah böyle?

Hele destur! Yetim hakkı yemedin mi söyle?

Hele destur! Gözümüz yok afiyet seker olsun,

Ama paylaş, gel beni dinle, garip-lerin de karnı doysun...

► Kendi Hatalarını Görebilme

Şarkılarının büyük bölümünde helal kazançla gelecek mutluluğa, hakkaniyet ve adaletin kutsallığına, komşusu açken tok yatmanın insanlığa sığmayışına dair öğütler verirken gördüğümüz Barış Manço, sık sık kendi kendine seslenmekten, uyarılar göndermekten de geri kalmıyor. Söylediklerinin doğruluğu bir yana, çoğu kez kendisinin de hakikatlere sırt çevirdiğini, dağıttığı akıllardan zaman zaman mahrum kaldığını ilan ediyor. Kendini tarafsız bir şekilde gözden geçirir, eğriyi doğruyu önyargısız kabul edişin iki ayrı şarkıda Barış-çaşı böyle olsa gerek:

*Yaz dostum,
Barış söyler kendi bir ders alır mı?
Yaz dostum,
Su üstüne yazı yazsan kalır mı?
Yaz dostum,
Bir dünya ki haklı haksız karışmış.
Yaz dostum,
Boşa koysan dolmaz dolusu alır mı?*

*Barış iğneyi kendine batırır
Çuvaldızı başkasına
Bol keseden aklı ona buna dağıtır
Darısı kendi başına...*

de" şarkısında Manço'nun sözünü ettiği kendi içinde, kendisinden ziyade bir kudret... Ve içindeki gizli gücü mal-mülk edinme yollarında kullanılmak üzere açığa çıkarmak için değil de, maldan mülkten vazgeçmek için arıyor sanki... Vereceği canı düşündüğü zaman, tüm nimetler alını pulunu yitiriyor, başka yollara düşürüyor Manço'yu...

Gözyaşlarım akıp gidecek selden öte selden ziyade,

Bir canım var, vereceğim maldan öte maldan ziyade,

Bir ben var ki benim içimde, ben-den öte benden ziyade,

Bir sen var ki senin içinde, sen-den öte senden ziyade...

6. Kendi Hedeflerini Belirleme

Manço, inandıklarının peşini kolay kolay bırakmamayı ve insanın doğru bildiği yoldan şaşmaması gerektiğini şöyle dile getiriyor:

*Bana yolunu seç diyorlar,
Bozuk yolu seçer miyim?
Eğri, eğri; doğru, doğru...
Seçemezsen geç diyorlar,
Ben yolundan geçer miyim?
Eğri, eğri; doğru, doğru...
Eğri büyü ama yine de doğru...*

7. Olumlu Düşünme

Sıkça duyduğunuz "Her şey sizin bakış açınıza göre biçimlenir. Aynı bardağa hem boş hem de dolu dertirden onu nasıl gördüğünüzdür." sözlerinin "Dört Kapi" şarkısında Manço dilinden naif ama vurucu söyleniş şöyle:

*Tuz ekmek hakkı bilenei
Sofra kurmasan da oluri
İlik bir tas çorba yeteri
Rızkım buymuş der, içerim.*



Hayatımıza girdiği gündən beri bilgisayarın bize sağlamış olduğu kolaylıklar saymakla bitmez. Ama "Geri Dönüşüm Kutusu" diye bir seçenek var ki, bu seçeneğe hep gizli bir hayranlık duymuşumdur. İşinize yarayan ne varsa bilgisayarınızda saklar; işe yaramayan, güncelliğini yitirmiş ne varsa bu kutuya atarsınız. Olmazsa, geri dönüşüm kutusunu da boşaltır, tüm işe yaramaz şeyleri bir defada uzay boşluğuna gönderir; bir daha yüzünü bile görmezsiniz.

Patricia MURADİ
patricia_muradi@yahoo.com



Beyninizdeki Geri Dönüşüm Kutusunu Boşaltın

Peki, yaşanmış, bitmiş, güncelliğini kaybetmiş, artık üzerinizde hiçbir etkisi kalmamış ya da sadece olumsuz tortularını taşıdığınız duygularınızdan ne haber? Yaşadığınız anda bile hoşlanmadığınıza karar verdiğiniz anılar... Eski aşklarınızı ne yaptınız mesela? Yoksa yaşanıp bittikten, üzümlüp bunalıp stresini çektikten sonra onları ahde vefa olsun diye kaldırıp beyninizin en kıymetli yerindeki duygusal çöplüğüne mi attınız? Attınız, buraya kadar güzel. Acaba onlar şimdi o çöplükte, canınız ne zaman sıkılmak ve kendinize bunalm yaratmak isterse çıkarıp çıkarıp kullanılmak üzere emre amâde mi bekliyor?

Bazen şöyle bir cümle söylediğini duyarım da, kanım mı donsun, kahlkahalarla güleyim mi şaşırır kalırım: "Ben eski aşklarımın hiçbirini unutmadım, yaşadığım ne varsa anılarımda, aklımda..."

Aferin. Bu kadar vefalı olduğunuz için kendinizi tebrik edebilirsiniz; bir de tenekeden madalya takın bari! Zihninizde kaç tane yaşanıp bitmiş aşk, yaşanmış ama kötü bitmiş ilişki, sizi üzmüş arkadaşlarınızla ilgili anılar, kısaca canınızı sıkıp sizi üzebilecek ne varsa sakın bir yere göndermeyin. Ömrünüzün sonuna dek beraber yaşayın!

İnkâr edemem; aşk güzel bir duygudur. Bizi mutluluktan bebekler gibi zıplatır, kış ortasında bahar yaşatır, mutlu olmamızı sağlar. Vefa da güzeldir. Yaşanılmış olayları, insanları, ilişkileri, aşkları unutmamak gerekir. Peki, ama biz? Kendimize olan vefa borcumuz? Kendimize karşı yerine getirmemiz gereken görevlerimiz ve sorumluluklarımız?

İçimizdeki duygu çöplüğü bana göre gerçek bir bomba gibidir. Na-

sıl ki bir çöp bidonu, içine tehlikeli maddeler atıldıkça sessiz sakin şişer, dolduğunda da patlar; içimizde taşıdığımız ve hoşlanmadığımız ne varsa doldurduğumuz "Duygu Çöplüğü" de işte böyle tehlikeli bir bölgedir.

Aşk güzeldir elbet. Doğar, büyür, yaşar. Ama unutmamak lazımdır ki bir gün mutlaka biter. Doğası gereği bitmek zorundadır. Tarihe mal olmuş ünlü aşklara baktığımızda göreceksiniz ki, ya kadın ölmüştür, ya erkek... Aşkları da araya ölüm engeli girip bitmeye fırsat bulamadığından, tarihe mal olmuştur. Son aşama hep bitmiştir; bu kaçınılmaz. Bitişlerden sonra da zavallı ruhumuzda iyiler yanında, kötü olayları da mı tutacağız? Bize kendimizi kötü hissettiren olayları zihnimizde, duygu çöplüğümüzde neden barındıralım?

Zihnimizi Çöplerinden Kurtarma Aşamaları

Gelin isterseniz bugün beynimizin "Duygu Çöplüğü" bölümünde bir tarama çalışması yapalım. Bizi üzen, bunalan, mutsuz eden, süründürnen ne varsa onları aklımızdan çıkarıp uzayın boşluklarına bir daha buluşmamak üzere göndereyim. Bunu başarmak için de şu sıralamayı takip edelim:

1. Öncelikle evimizin içinde kendimize sakin bir yer bulalım. Mekan seçimi size ait olup ses ve gürültüden etkilenmeyeceğiniz, rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer olması gerekmektedir.

2. Terapimizi yapacağımız mekânın renkleri ise rahatlatıcı, pastel renklerden seçilmeli. Renk seçim imkanımız yok ise, hiç olmazsa oturduğumuz yere yeşil, mavi, pembe, sarı gibi renklerin pastel tonlarından oluşmuş veya bu da bulunamıyorsa beyaz bir örtü örtmek yeterli olacaktır.

3. Mekan seçimini yaptıktan sonra yanımıza bir adet kalem ve bol miktarda küçük kâğıt (hatırlatma kâğıtları boyutunda olması yeterli), bir adet kutu, bir de kulaklıkla hare-

ketli bir müzik dinlememiz imkân verecek herhangi bir alet alarak, yalnız kalabileceğimiz ve rahatsız edilmeyeceğimizden emin olduğumuz anda mekânımıza çekilelim.

4. Rahatça oturabileceğimiz bir pozisyonda yerimize yerleşip, kendi içimize dönerek duygu çöplüğümüzde tarama yapmaya başlayalım. Bu taramayı yaptıkça aklımıza gelen her olay, bir diğerini çağırarak, birbiri ardına kötü anılarımız yavaş yavaş sıraya dizilmeye başlayacak.

5. Her bir kâğıdın üzerine ayrı ayrı olarak canımızı sıkın, bizi üzen, bunalan hangi anımız varsa onları kısa notlar halinde yazalım.

6. İçimizde varolanları bitirdiğimize ve hepsini kâğıda döktüğümüzü düşündüğümüz anda yazma işlemine son verelim.

7. Kâğıtlarımızı sıraya koyalım. Mekanımıza çekilirken yanımıza almış olduğumuz kutuyu yanımızda bir yerlere koyalım. Müziğimizi dinlemek üzere kulaklıklarımızı takalım. Dinlemek üzere seçtiğimiz parçaların hareketli bir tempoda olmasına özen gösterelim; çünkü ağır ritimli parçalar bizim dağılıp anılarımıza dalmamıza neden olur.

8. Sıraya koyduğumuz kâğıtları teker teker alıp okuyalım, tercihen sesli okuyup bitirdikten sonra da buruşturup çöp sepetine atalım. Bu işlemi yaparken gözlerimizi kapatalım. Bu arada bu olayın beynimizin içinden dertop olup kâğıdımızı attığımız kutuya düştüğünü hayal edelim.

9. Yazdığımız kaç adet kâğıt varsa, hepsi için aynı işlemi uygulayalım. Tüm kâğıtlarımızı bittiğinde, bunları doldurduğumuz kutuyu da alıp hepsini akan bir suya keyifle boşaltalım. Akarsu hiçbir zaman kir barındırmaz, kötü anılarımıza da layık oldukları finali yaşatacaktır. Bu terapiyi, olumsuz hisler bizi ne zaman rahatsız ederse tekrar uygulayabiliriz.



Lütfen unutmayın, bunu vefasız olduğumuzdan veya insanlara değer vermediğimizden değil, sadece karmakarışık hislerle baş başa kalmak yerine, biraz olsun ferahlamak ve ruhumuzu rahatlatmak için yapıyoruz. Önce de söylediğim gibi aşk güzeldir; yaşananlardan ise sadece güzel olanlar muhafaza edilmeye layıktır. Bizi rahatsız eden ne varsa uzaya yollayıp hem rahatımızı kçırmayalım, hem de yeni ve güzel duygulara gerekli yeri açabilelim. ■

Konfüçyüs'ten Bilgelik Katreleri

Erdemli olanın sözünü dinle, Çünkü her sözde bulunmaz erdem. Görev aşkıyla yananlar, Süsleseler de eylemlerini yürekle Her yürekli olanı da insancıl sanma. Eğitim insanı insancıl kılmaz, İnsancıl olan sıradan olmaz. Eğer hiç öğrenmiyorsak, Uzaktan geçiyorsa bilginin yolu, İnsanları sevsek de boş; Açılır çılgınlık kapıları. Bilgiyi sevsek de boş, Bizle dolar tembellik kuyuları. Dürüstlüğü sevsek de boş, Dalgahdır eleştiri kıyıları. Cesareti sevsek de boş, Bunalır düzensizliğin ayılları. Gücü ve erki sevsek de boş, Artık vahşetten kurtulamayız. Eğer çok uzaksak öğrenmelere... ■



Beyin Bedava... Peki, Düşünen Bir Beyin Kaça?

Biz her ne kadar böyle bol keseden atıp, beyin bedava desek de, işte bilim dünyası "hayır kardeşim, 300 trilyon dolar" diyor. Sıkı durun daha bitmedi. Bu, sıfır kilometre taze beyin fiyatı! Peki, içi kitaplarla, bilgilerle, hayallerle dolu beyin fiyatı kaç liradır? İşte bunun cevabını size bırakıyorum.

Hatırlarsınız, bu konuda Nasreddin Hoca'mızın muhteşem bir hikâyesi var:

Nasrettin Hoca, Akşehir pazarında bir adamın başına toplanmış olan kalabalığa yaklaşıyor. Satıcı elindeki kuşu satmaya çalışmaktadır. Kuşun fiyatı ise çok yüksek: Tam 50 Akçe... Yan taraftaki tavuklar ise 5 Akçe. Hoca, fiyattaki aşırı farkı bir türlü anlayamaz ve sorar:

"Hemşerim bu nasıl kuş ki 50 Akçe istersin?"

"Hoca efendi, bu bildiğin kuş değildir; bunun özelliği var."

"Neymiş özelliği?"

"Hocam bu kuşa papağan derler ve konuşur."

Hoca hemen eve koşar, kümesinden hindisini kaptığı gibi pazara döner. Papağan satmakta olan adamın yanında durur ve yüksek sesle:

"Bu gördüğünüz kuş, sadece 100 Akçeye! Gel, gel!"

Herkesten çok, papağan satan şaşar bu işe ve sorar:

"Hocam 100 Akçe çok değil mi bir hindi için?"

"Sen 50 ye satıyorsun ama..."

"Dedim ya hocam, benim kuş konuşur."

"Öyleyse, benimki de düşünür!"

Biz Nasreddin Hoca'nın bu bilgeliği dolu hikâyelerine fıkra niyetine gülüp geçiyoruz ama bunlar, fıkralardan çok öte,engin bilgelik kültürünün birer fenerleri. Nasrettin Hoca, beyin, düşünmenin ne kadar değerli olduğunu anlatmak

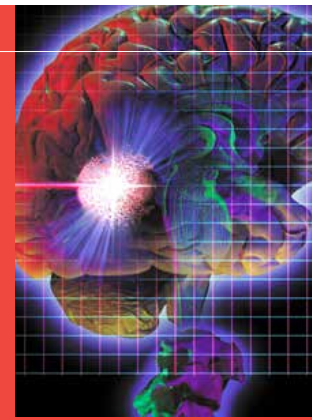
için o kadar basit ve güzel bir örnek veriyor ki, üstüne söylenecek hiçbir şey yok.

Bilginin değeri ölçülemez. Bir bilgi insanlık tarihini değiştirir. Dün, ağaçtan kafasına elma düşen Newton, "yerçekimi" diyerek ezelden ebede var olan bir bilgiyi keşfetmişti. Bu gün sosyal ağların evimizde, cebimizde, bilgisayarımızda olması ile her yerden dünyanın bilgisine ulaşabiliyoruz, paylaşabiliyoruz. Artık bilgiler kütüphanelerde tozlu sayfalarda değil, kullanılması için insanoğluna her köşe başından göz kırpmıyor.

Gelin beynimizi bedava olmaktan kurtaralım. Ona gerçek, hak ettiği değeri verelim. Bize ihsan edildiği haliyle değil, dopdolu, pırlı pırlı bir beyin haline getirelim onu. Bilginin ruhunu hissedelim. Beynimizin her kıvrımının farkına varalım. Bu nasıl olur? Tabi ki beyin yapmayı en çok sevdiği işi yaparak olur: Düşünerek! Düşünmek beyin hakkını vermektir. Düşünerek, sorular sorarak, sorularımızın cevaplarını arayarak, gerçekten beyne sahip olmanın hazzını yaşayabiliriz. Yoksa böyle gelmiş böyle gider diyenlerden olursak, sürüden ayrılanı kurt kapar diyerek sürünün içinde bir koyun olursak vay halimize! Bu beyin, günü gelince bize öyle bir hesap sorar ki, işin içinden çıkamayız.

Beyin bedava değil sevgili dostlar, değeri dünyalara bedel. Bu kıymetli dostumuz, başımızın üstünde, bizim ona gerçek değerini vermemizi bekliyor. Beynimizi laf olsun diye başımızın üstünde taşımayalım, düşünerek ve onu bol bol kullanarak baş tacı edelim.

Sorular, cevaplar, fikirler, bilgiler, keşifler dolu beyin yolculukları diliyorum sizlere... ■



Zekânın tek tip olduğu ve doğuştan sabit bir düzeyde olduğu inancı yıkılmaktadır. Howard Gardner'in Çoklu Zekâ, Daniel Goleman'ın Duyusal 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 oldu.

"World Future Society" (Dünya Gelecek Derneği), öğrenmenin gelişmesi, okul eğitimi ve onunla yakından ilişkisi olan IQ zekâsı konusunda ilginç görüşler öne sürmektedir. Gelin, hep birlikte bu görüşlere bir göz atalım:

► Şimdiye kadar yapılmış en büyük makine olan İNTERNET, giderek büyüyerek ve önem kazanacaktır.

Bilim Dünyasının Yeni Gözdesi: Beyin Projesi

Cemal KONDU

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

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

► Dünya kültürü oluşacak, kültür ve dillerden çoğu yok olacaktır. Beklenmedik olaylar ve tehlikeler gün yüzüne çıkacaktır.

► 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.

► Yeni yaşam türü insanı anti-sosyalleşecek, suç davranışlarında artışlar oluşacaktır.

► Klasik zekâyâ dayalı klasik okul eğitimi şekli değişti. Her alanda paketlenmiş eğitim yardımları alınabilecektir.

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

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

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

► Eğitim, kişisel tempoya göre tamamlanabilecektir.

► Disiplinli ama eğlenceli bir eğitim felsefesi yerleşecek, öğretmenlik görevi, öğrencilerdeki yıkıcı ve oyuncu eğilimleri denetleme önceliğine dönüşecektir.

► Gerçekler yerine sanal dünyada yaşanacak; bencillik, kumar, kişisel çıkar tutkunluğu daha büyük toplumsal sorun haline gelecektir.

► Okul eğitimi bebeklik çağından başlayacak, "Yaşam Boyu" eğitim düşüncesi yaygınlaşacaktır.

► Uzaktan eğitim, bütün dünyaya yayılacaktır. ■

► Kaynak: cemalkonu.com

Nereden çıktı ise, özellikle gençlerimiz arasında bir deyim dolaşıp duruyor: "Beyin Bedava!" İlgincir ki bunu söyleyen hiç kimse, beyin üzerine biraz düşünmüyor. Bilim adamlarının yıllar önce beyne değer biçmek için bir araya geldiğini okumuştum. Ve hesap yapılır, kitap yapılır, 3 aşağı 5 yukarı derken pazarlıklar yapılır, nihayetinde beyin fiyatı çıkarılır: 300 trilyon dolar. Bu parayı "beyni tekrar yapmaya kalksalar kaç lira para harcanması gerekir?" sorusundan hareketle yaparlar.



Adem ÖZBAY
ademozbaya@gmail.com

İNGİLİZCE ÖĞRENMEDE YEPYENİ BİR SİSTEM

EZBERSİZ DEVRİK MANTIKLA İNGİLİZCEYİ ANADIL GİBİ ÖĞRENME TEKNİĞİ

DEVİNGİLİZCE TEKNİĞİ İLE

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

3 HİKAYE 3 CD - SADECE 49 TL

ÜCRETSİZ KARGO - İSTER KREDİ KARTI İSTER NAVALA İLE ADRESİ TESLİM



© Sistem Ünlü Uluslararası Patent ve Marka Haklarıyla Korunmaktadır!



hızlı sipariş hattı:
tel: 0212 445 00 45

Zihin Gücünüzü Kışkırtmanın 6 Sırrı

STEVEN GILLMAN

1- Sıcaklık ve zihin gücü: Bazı kişiler belirli sıcaklıklarda daha iyi düşünüklerini öne sürerler. Genel olarak rahatsız etmeyecek ve üşütmeyecek şekilde hafif serin ortamlar düşünce gücünü artırıyor. Siz de kendi üzerinizde bir deney yaparak hangi sıcaklıklarda daha iyi düşündüğünüzü belirleyebilirsiniz.

2- Problem çözücü olun: Bir problem çözme stratejisi belirleyin ve birkaç hafta boyunca bu yönteme sadık kalarak onun bir alışkanlık haline gelmesini sağlayın. Mesela hafızanızı zorlayıp sondan başa giderek sorunun hangi aşamada oluştuğunu araştırın ya da kağıt-kalem kullanarak olası çözüm yöntemlerini not alın ve en uygununu seçerek uygulayın. Bunlar dışındaki problem çözüm teknikleri de olabilir.

3- Gül ya da gül yağı koklayın: Bu, bazı insanlar için oldukça rahatlatıcıdır. Bazen günün getirdiği yorgunlukla zihninizi tam performans çalışamaz. Gül ya da gül yağı koklayarak rahatlamak ise sizi yorulmadan önceki zihinsel durumunuza getirip daha hızlı ve etkili çalışmasını sağlar.

4- Zihninizi pozitif düşünceyle güçlendirin: Zeki olduğunuza ve daha da zekileşeceğinize inanın. Bu tür olumlu düşünceler beynin işleyişi için çok etkilidir. İyi bir şeyler yaptığınızda ya da aklınıza güzel bir fikir geldiğinde, "Hey, bu gerçekten harika bir fikir!" deyin mesela. Beyninizi yeterince güçlü olduğuna görmek için bu tür deliller işe yarar.

5- Egzersiz beyne yardım eder: Uzun süre boyunca düzenli egzersiz yapmak zihin gücünüzü artırır. Vücudu pozitif yönde etkileyen her şey beyni de pozitif yönde etkiler. Son araştırmalar göstermiştir ki aerobik egzersizlerinden yaklaşık 10 dakika sonra bilişsel faaliyetlerde gelişme görülüyor. Eğer beyninizi şarj etmek istiyorsanız kalkın ve birkaç dakika merdiven inip çıkın ya da ona benzer bir şeyler yapın.

6- Sezgi gücünüzü geliştirin: Einstein'ın karar verme ve problem çözme konusunda sezgilerine büyük önem verdiği biliniyor. Satranç ustası Gary Kasparov'un da kendisinden çok daha fazla sayıda adımı tahmin edebilen bilgisayar karşısında galip gelmesinin nedeni, sahip olduğu sezgisel kavrama yeteneğidir. Deneyimleri ona hangi adımın en iyi olduğunu analiz etme gücünü veriyordu.

Yeteneğiniz, bilgi ve tecrübeleriniz sayesinde sezgi gücünüzün ne kadar etkili olduğunu belirleyebilirsiniz. Normal bir satranç oyuncusunun, sezgisel gücü olmadan bir bilgisayarı yenmesi çok zordur. Zihninizde bir konu hakkında bilgiler varsa, siz bilinçli olarak fakına varmasanız da bu bilgi sizin için çalışmaya ve beyninizi geliştirmeye devam eder. Bu nedenle beyninizi beslemeyi ve yeni şeyler öğrenmeyi sürdürün.

Sevimli Tasarımlar

Süper Beyin Araştırma Merkezi

İnovasyon kavramını çok daha iyi anlıyoruz sevimli ve ilginç tasarımlarla... Günlük hayatımızı kolaylaştırdığı kadar, bizi eğlendiren, gülümseten ve hayatımıza renk katan özellikleriyle, işte size düşünce gücünün inovasyon ürünlerinden bazıları...

1- Bobi İçin Pratik Su Pompası

Bobiniz akıllı olduysa onu ödüllendirmek gerek... Yaz sıcaklarının kavurucu günlerinde, susadığı zaman kullanabileceği pratik ve geliştirilmiş bir içme suyu pompası onu gayet sevindirecek ve serinletecektir. Suyu içebilmek için, patiğini pompaya hafifçe bastırması yeterli... ■

2- Uçak Tasarımlı Kaşık

Biz küçükken yemek yemediğimizde, büyüklerimiz, yemek dolu kaşığı yukarıdan aşağı hareket ettirerek: "Bak uçak geliyor; ham yap!" derlerdi. Artık kaşıklar uçak şeklinde tasarlandığı için, yemek yemeyen çocukların motivasyon sorunu olmaz herhalde... ■

3- Koltuk Değnekli Demlik

Elinizi yakmadan, taşmaya, dökmeye neden olmadan, konforla çayınızı bardağınıza boşaltan bir sistem... Tiryakilere tavsiyemizdir... ■

4- Lavaş Kalemlik

Biraz da lahmacuna benzemekle beraber, aman dikkat! Görüntü iştahınızı artırıyor olabilir; ancak bu sadece bir kalemlik... ■

5- Dürüm Kalemlik

Lavaş kalemliğin, dürüm yapılmış hali... ■

6- Karpuz Çeşmesi

Bu çeşmenin deposunda karpuz suyu var. Açın musluğu, dayayın ağzınızı, desek biraz abartmış oluruz herhalde. Depo-karpuzun üst kısmından içeriye elinizi atıp,

kaşık, çatal gibi bir nesneyle azıcık içini deşelemeniz gerek. Ardından, musluktan karpuz suyunu keyifle bardağınıza doldurabilirsiniz... ■

7- Kel Tarağı

İnanın çok pratik ve kullanışlı... Kimse kel olarak doğmayı seçmedi. Herkes bir kel adaydır, unutmamalı... ■

8- Kurabiye Kibritler

Pembe ve kahverengi uçlu bu kibritlerle ne yaparsanız yapın, onları ateşlemeniz mümkün değil... Çünkü bunlar, birer lezzetli kurabiye... ■

9- Kurabiye Fincan

Hani "Deveyi hamudıyla götürmek" diye bir deyim vardır ya... Şimdi bir yenisi daha var: "Kahveyi fincanıyla götürmek!" ■

10- Salata Teknesi

Küreklere de ahşap çatal-kaşıktan oluşan bu tekneden lezzetli salatalar yiyebilirsiniz... ■

11- Nefesle Çalışan Şarj Aleti

Bir nefesin bile boşa gitmemesi gerek... Bu felsefeyle üretilen aletle, uyurken bile cep telefonunuzu şarj edebilirsiniz. ■

12- Slide To Unlock paspası

Cep telefonu ekran kilidini açmayı sembolize etse de, tam olarak hangi düşünceye hizmetle üretilmiş, anlayamadık ama yine de güzel bir icat... ■



Süper Bir Beyine Sahip

Olmak İçin

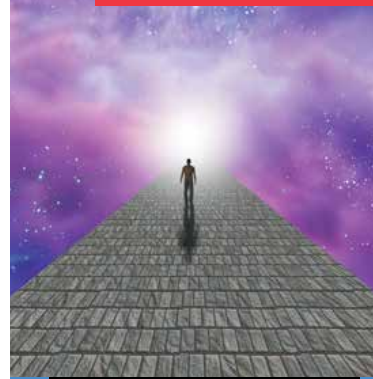
15 Pratik Yol



Dr. İnanç YAŞAYAN
inancyasayan@gmail.com

1. Beyin açık havada ve ayakta-ken daha iyi çalışır. Önemli kararlarınızı açık havada yürürken alın.
2. Beyin örneklerle akıl yürütür. Kararsız kaldığınız bir durumda örnek aldığınız zeki bir insanı düşünerek, "O benim yerimde olsaydı ne yapardı?" diye düşünün.
3. Yabancı bir dil öğrenme ve ezber beyni güçlendirir. Her gün birkaç yeni kelime öğrenin ve kullanın.
4. Zihinsel jimnastik yapın. Bunun için başta sudoku olmak üzere bulmaca ve satranç gibi oyunları kullanabilirsiniz.
5. Zihinsel rutinlerinizi kırın. Bazen telefonu sol elinizde tutun, çantanızı diğer elinizde taşıyın, evinize başka bir yoldan gidin.
6. Zihinsel zevklerinizi zenginleştirmek için, her gün mutlaka iyi bir özdeyiş kitabından, birkaç cümle okuyun. Güzel bir resme bakın. Sevdiğiniz bir müziği gözleri kapalı dinleyin.
7. Bir konu hakkında düşünürken, nasıl düşündüğünüzü de gözlemleyin. Düşünmek üzerine düşünmek, düşünce kalitesini artırır.
8. İyi bir uyku, kaliteli bir beynin temelidir. 24 saati geçen uykusuzluk, sarhoşluğa benzer bir şekilde beyin
- fonksiyonlarını etkilemektedir.
9. Bol ve temiz "birinci el" oksijen, beyin için çok önemlidir. Beyin, vücuda alınan oksijenin dörtte birini tek başına tüketir.
10. Farklı düşünme tarzları beyni geliştirir. Çocuklar ve hayvanlarla daha fazla vakit geçirin. Sizden farklı düşünen insanlarla konuşun.
11. Kullanılmayan organ körelir. Sürekli televizyon seyrederek beyninizi düşük vitede çalıştırmayın. Beyninizi sınırlarını zorlamayan etkinlikler, beyninizi geliştirmez.
12. Beyin diyeti yapın. Beynimiz "garbage in-garbage out" ilkesine göre çalışır. Yani beyninize çöp girerse, beyninizden çöp çıkar. Beyninizi neyle beslediğinize, midenizi neyle beslediğiniz kadar dikkat edin.
13. Kafanızda en çok neyi düşünürseniz, hayatınızda onu çoğaltırsınız. Günde aklınızdan 60 bin ile 80 bin arası düşünce geçer. Bu düşünceler ne hakkında?
14. Beynimiz, kendisinin nasıl çalıştığı hakkındaki bilgi ve inançlarına göre çalışır. Beynin çalışması hakkında yanlış bilgilere sahip olduğumuzda, beynimiz de yanlış çalışır.
15. Başarı beyinde başlar. İnsan "kafadan" kazanır ya da kaybeder! ■

Evrensel Işığınızla Zihinsel Dünyanızı Zenginleştirmenin 15 Altın Kuralı



İçsel sesinizin büyüsiyle güzellik uykunuzdan uyanmanın tam zamanıdır. Bu kutsal büyü'nün ışığıyla artık kendi vesvese ve negatif düşüncelerinize "dur!" demek gerekiyor. Evrenin ışığıyla bütünleşmek istiyorsanız, önce kendi ışığınızın görüntülerine değer verin, kulak verin.

Yelda Gökalp AYDIN
www.mihribanyeldagokalp.com

1. Kendinizle başbaşa kaldığınızda düşünün: Okyanusun içindeki bir gemi misali, dalgaları kontrol edebilmek sizin elinizdedir. Umutla ve cesaretinizin gücüyle, yelkenler fora yol alıyorsunuz. Zihinsel ve ruhsal sağlığınız eş değerde devam ettiği sürece, dalgalar ve gemi uyum içerisinde olacaktır. Tüm evrensel güçleri kendi merkezinde hissetmek istiyorsanız, bütün gücünüzle enerjinize odaklanın.
2. Önce kendinizi sevin! Her tavrınızı, hareketinizi, konuşmanızı ve kendiniz hakkındaki tüm duygusalınızı gözden geçirin. Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğüne değil, sizin kendiniz hakkınızda ne düşündüğünüze önem verin. Kendinize duyduğunuz nefreti dile getirin, saptayın. Nefretinizi oluşturduğunuz noktalarda olumlama cümleleriyle kendinize odaklanın.
3. Yaşamın bütün sevinç kaynağının pınarı yine sizsiniz. Kendinizi onurlandıracak hareket ve sözlerle, hatalarınızın ve kusurlarınızın farkına vararak kendinize düşen vazifeleri saptayınız.
4. İçinizdeki aynaya bakın ve onunla sohbet edin, onunla gülümseyin, onu sevin, şefkat gösterin, onunla konuşun. İç çocuğunuzla yaptığınız bütün güzellikler, evrensel titreşimler olarak size geri dönecektir. Ve kendinizde sevmediğiniz noktaları ele alın ve onları nasıl sevebileceğiniz üzerine bir yöntem geliştirin.
5. Mutluluk enerjisi yayan insanlarla birlikte olmaya çalışın. Enerjinizi yiyip bitirecekve sürekli çöktecek insanlardan uzak durun.
6. Ses tonunuzu güzelleştirin, pozitif enerji yükleyin. Öfke ve panikten öte konuşmalar yapmaya başlamak için mutluluk ve huzur asılayın. Net ve güçlü bir ses tonuyla konuşmak istiyorsanız, müziğin tedavi edici gücüne önem verin. Yalnız kaldığınızda sessizliği bir nefes gibi içinize çekin ve nefes egzersizlerine önem verin.
7. Negatif düşünce sisteminizi yok etmek için pozitif düşünce sisteminizi harekete geçirin. Sabaha güzel bir müzikle başlayın.
8. Gönülünüzü manevi inaçlarla doldurun. Ve uykuya dalarken damagınızda mutlu saatler kalsın.
9. Hiç gülmediğiniz kadar gülün, hiç bir şeye üzülmeyin. Herşey olduğu gibi kabul edin; siz değişmeye çalışın. Unutmayın, siz değişmedikçe zaman ve yaşam sizden yana onayını kullanmayacaktır.
10. Üzülmekle yol alamazsınız. Sadece yıpranır, hastalanırsınız. "Tanrı günahlarınızı affedebilir ama sinir asla sisteminizi affetmez!" diyor William James. Modern dünyanın bu denli karmaşık ve sinir bozucu olduğunu söylebiliriz.
11. Üzülmekle halledemediğimiz, ancak çözümlenmesi gereken sorunlar için, önce gerçekleri farkedip, sonra onları analiz etmek ve onlarla ilgili aldığımız kararlar doğrultusunda hareket etmeliyiz. Bu kararları uygularken olaylara objektif bakmalıyız.
12. Olayları ve insanları olduğu gibi görmeye başladığınızda denklem çözülmeye başlar. Kısacası duygularımızdan arınıp, mantık kanalıyla olayları ve insanları doğru değerlendirmeliyiz.
13. Deniz kenarında düşünsel egzersizler yapın, maviyi adeta soluyun. Gün batımlarını hiç kaçırmayın ve gökkuşağının bütün renklerini içinize çekin.
14. Kendinizle yüzleşin, sorunlarınıza ulaşın. İçinizdeki düşünce güzelliklerine ulaştığınızda, dış dünyanızda da mutluluk ve refah dolu bir dünyaya adım atarsınız.
15. Affedin, affedin ve yine affedin... Huzur bulana kadar affedin... ■



ŞUBAT Ayına İz Bırakan Tarihin SÜPER BEYİNLERİ

Adem SUAD
ademsuad@gmail.com

■ MALCOLM X

Bir papazın oğlu olarak dünyaya gelen Malcolm X, erken gençlik dönemlerinde, içindeki asi ruhun getirdiği enerjiyle birlikte birçok suça karışmıştır. Ashında içinden dışarıya haykıran bu asi öz, hakikati arayışının dışavurumlarından sadece birisiydi. Irkçı baskılardan, ayrımcılıklardan rahatsız olan Malcolm X, bu rahatsızlığını, hakikati arayışıyla birlikte harmanlayarak bir düşünce adamı olma yolunda ilerledi. Ve kardeşinin kendisini İslâm'a davetiyle birlikte bu dini detaylı bir şekilde inceleme fırsatı buldu. Herkesin eşitliği ilkesini benimseyen, renk, dil, ırk ayrımı yapmayan İslâm dinine olan hayranlığı, arayışlarının cevabını da beraberinde getirdi. Güçlü ve etkileyici bir hitabeti vardı. ABD'de gerçek İslâm'ı anlatmaya başladı. Adını Melik El-Şahbaz olarak değiştiren Malcolm, 21 Şubat 1965'te verdiği bir konferans sırasında suikasta kurban giderek yaşama veda etti.

■ JULES VERNE

8 Şubat 1828'de dünyaya gelen Jules Gabriel Verne, bilim kurgunun

babası olarak adlandırılır. Eserlerinde ayrıntılarıyla tarif ettiği yeni icat ve makineler, geleceğin teknolojisine adeta ışık tutmuştur. Kitaplarını kaleme aldığı devirde, insanların neredeyse hayal bile edemediği buluşlar, şimdi gerçek birer teknoloji ürünleri olarak karşımızda durmaktadır. Özellikle uzay, hava taşıtları ve denizaltılar hakkında, yaşadığı dönemin hayal gücünü aşan şeyler yazan Verne'nin eserleri, o dönemde olduğu kadar, günümüzde de oldukça ilgi çekmektedir. Otuza yakın bilinen eseri olmakla birlikte en ünlü eserleri, Denizler Altında Yirmi Bin Fersah (1870), Dünyanın Merkezine Yolculuk (1864) ve Seksen Günde Devr-i Âlem (1873) isimli romanlarıdır. UNESCO'nun çeviri kitap veritabanına göre dünyada en çok çevrilen ikinci bireysel yazardır.

■ DOSTOYEVSKI:

Fyodor Mihayloviç Dostoyevski, dünya edebiyatı tarihine güçlü bir damga vurmuş ünlü bir Rus romancıdır. 1849 yılında devlet aleyhindeki bir komploya karıştığı iddiası ile tutuklanan Dostoyevski, on ay kadar

hapisanede kaldı; kurşuna dizilmek üzereyken diğer sekiz tutuklu arkadaş ile birlikte affedildi. Bir süre kürek cezası gördükten sonra, askerlik yapmaya başladı ve subaylığı kadar yükseldi. Ancak içi içine sığmayan, sert inişli-çıkışlı bir ruh yapısına sahip olan Dostoyevski, bu ruh durumunu yazarak aşmaya çalıştı; bunda da oldukça başarılı oldu. Eserleri ilk başta Rusya'da olmak üzere tüm dünyada ilgi odağı oldu. Bir kuşağı rahatsız eden ahlâksal, dinsel ve siyasal konuları etkileyici bir dil ve ustalıkla ifade etti. Gözlemlerinin keskinliği, ayıntılara verdiği önem, karmakarışık yaşamından çıkardığı sağlam karakterleri ve roman kurgulamadaki ustalığıyla Avrupa'da ve ülkesinde kendisinden sonra gelen hemen hemen tüm yazarlar üzerinde etkili oldu. Batılı ülkelerin edebiyat ve düşün yaşamında önemli bir rol oynadı. Varoluşçuluk akımının temel kaynaklarından biri sayılır. 9 Şubat 1881'de yaşama veda eden Dostoyevski'nin başlıca yapıtlarını şu şekilde sıralamak mümkün: Suç ve Ceza, Karamazov Kardeşler, Budala, Öteki, Kumarbaz, Ecinniler,

Yeraltından Notlar, Ezilmiş ve Aşağılanmışlar, İnsancıklar... ■

■ ADNAN KAHVECİ:

Ülkemizin ender yetiştirdiği siyasetçi ve devlet adamı olan Adnan Kahveci, 1949 yılında Trabzon'da doğdu. 1966'da dönem birincisi olarak liseden mezun oldu. Üniversite sınavını birincilikle kazanarak İstanbul Üniversitesi'ne girdi. Eğitimine ABD'de Indianadaki Purdue Üniversitesinde devam etti ve buradan elektrik mühendisi olarak mezun oldu. Missouri Üniversitesi'nde doktora yaptı. Bu üniversitede bir süre akademik çalışmalarına devam ettikten sonra Türkiye'ye dönerek Boğaziçi Üniversitesi'nde öğretim üyeliği yaptı. Turgut Özal hükümetlerinde milletvekilliği ve bakan olarak görev alan Adnan Kahveci, politikada ve ülkenin kalkınmasında etkili bir rol oynadı. Cesur söylemleriyle, sıradışı fikirleriyle, bilime ve okumaya olan ilgiyle dikkatleri üzerine topladı. 5 Şubat 1993 tarihinde eşi ve iki çocuğu ile birlikte Bolu-Gerede yakınlarında geçirdiği şüpheli bir trafik kazasında ağır yaralandı ve on gün sonra yaşama veda etti.

■ THOMAS EDISON:

11 Şubat 1847 tarihinde, yedi kardeşin yedincisi olarak dünyaya gelen ünlü mucit, okula başladığı ilk aylarda öğrenme geriliği gerekçesiyle okuldan uzaklaştırıldı. Öğrenimine annesinin desteğiyle devam eden Edison, daha küçük yaşlarda evdeki ilk laboratuvarını kurdu. 1863-1868 yılları arasında ABD ve Kanada'da birkaç telgrafhanede çalıştıktan sonra bir atölye kurdu. Ancak yaptığı elektrikli kayıt aygıtının patentini satamayınca, bir yıl sonra parasız ve borçlu olarak New York'a döner. Edison, ses getiren keşiflerini daha çok New Jersey'deki endüstriyel araştırma laboratuvarında gerçekleştirdi. Ünlü icadı olan akkor lambalı ampul, buluşlarından sadece birisidir. Edison sadece bir mucit olmamıştır. O aynı zamanda iyi bir girişimci ve işadamıdır. Yaptığı keşiflerin patentlerinden yüklü paralar kazanma şansını bulmuştur.

■ VEHBİ KOÇ:

Koç Holding'in kurucusu ve birçok alanda Türkiye'de ilkleri gerçekleştirmiş bir olan Vehbi Koç, Türkiye'nin en zengin iş adamıydı. Ülke ekonomisine ve istihdamına oldukça çok katkısı olan Vehbi Koç, 1901'de Ankara'da dünyaya gelmiş, 25 Şubat 1996 günü Antalya'da yaşama veda etmiştir.

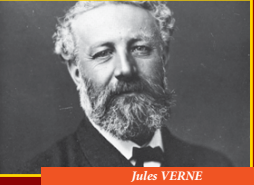
Vehbi Koç, sadece iş dünyasındaki başarılarıyla öne çıkmadı. Sosyal faaliyetleriyle de örnek oldu. Ankara Üniversitesi Vehbi Koç Öğrenci Yurdu 1951 yılında hizmete girdi. 1960 yılında çocuk hastanesi olarak Ankara Valiliği'ne kiraya verdiği binayı, çocuk hastanesi olarak kullanılmak üzere Hazine'ye bağışladı. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Vehbi Koç Göz Bankası, Eskişehir İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi Vehbi Koç Kitaplık ve Araştırma Binası, ODTÜ Vehbi Koç Öğrenci Yurdu, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Kardioloji Enstitüsü, Amiral Bristol Hastanesi Vehbi Koç Kanseri Payyonu, Taksim Atatürk Kitaplığı, Vehbi Koç ve Ankara Araştırmalar Merkezi onun sosyal alandaki faaliyetlerinin birer örneğiydi. 1967 yılında Türk Eğitim Vakfı'nın kuruluşuna öncülük yapan Koç, 1969 yılında eğitim, sağlık ve kültür alanında faaliyet göstermek üzere Vehbi Koç Vakfı'nı kurdu. 1985 yılında Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı'nı kurarak, ölümüne kadar başkanlığını yürüttü. Türkiye Erozyonla Mücadele Vakfı TEMA'nın bir numaralı kurucu üyesi olan Vehbi Koç'un eğitime verdiği desteklerle 100 bine yakın öğrenci öğrenim imkânı buldu.

■ MICHELANGELO:

Dünyaca ünlü bir heykeltıraş, ressam, şair ve mimar olan Michelangelo, 1475 yılında İtalya'da doğmuştur. Eserlerinin çoğunu Katolik Kilisesi'nin hizmetinde üretmiştir. Vücut oranlamaları oldukça iyi hesaplanmış olan klasik tarzdaki Davut heykelini, beş buçuk metrelik bir mermer bloktan, geceli gündüzlü çalışarak ortaya çıkarmış ve bu eser, Rönesans sanatının harikalarından birisi olmuştur. Resim konusunda da heykeltıraş alanında olduğu kadar başarılı olan sanatçının Doni Tondo (1504) isimli eseri, Leonardo da Vinci'den etkilenerek ortaya konan ünlü bir eserdir. 1508 yılında başladığı Sistine Şapeli tavan süslemelerini ise 1512'de bitirerek, ünlü yapıtlarına bir tanesini daha ekler. Michelangelo ayrıca 1547'de Aziz Peter Kilisesi'nin mimarlığını yaptı. Yaklaşık 90 yıllık uzun yaşamı boyunca hiç evlenmemiştir. Fakat Tommaso Cavalieri ile yakın bir ilişki olduğu bilinmektedir. Onun birçok resmini yapmıştır. Michelangelo'nun eserleri Batı sanatı ve mimarisi için çok etkili olmuştur. Yaptığı heykeller, tablolar ve binalar, sanat tarihinin anıtsal kilometre taşlarıdır. Michelangelo 18 Şubat 1564'de ölmüştür. ■



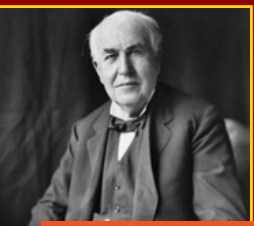
Malcolm X



Jules VERNE



Dostoyevski



Thomas EDISON



Vehbi KOÇ



Adnan KAHVECİ



Michelangelo



Kuantum-Dokunuşu uygulayabilmek için öğrenilmesi gerekenler; bazı nefes teknikleri, bedeninin farkındalığı ve el duruşlarıdır. Tüm bu öğretileri kapsayan tekniklerin aktarılması iki günlük eğitimle sağlanmaktadır. Eğitimin bitiminde, artık mucizevi dokunuşlarınızı gerçekleştirebilirsiniz. Öğrenilenlerin sıkça uygulanması, farkındalığı artırarak, ustalaşma yönünde her gün biraz daha ileriye adım atmak sizleri farklılaştıracak ve enerji seviyenizi arttıracaktır. Bu da tabii ki giderek daha etkili sonuçlar alabileceğiniz anlamına gelmektedir. ■



Kuantum Etkisi

Atom altı parçacıklar arasında nükleer etkileşime 'kuantum etkisi' denir. Kuantum kuramı bu etkileşimlerin dilini çözmeye çalışır. Kuantum, enerji paketleri ya da ışın birimlerine verilen isimdir. Kuantum sözcüğü aynı zamanda, hem parçacık hem de dalga terimiyle eş anlamlıdır. Yani kuantum, ikili özellik gösteren, statik olmayan bir şeyi anlatır. Bir şeyin iki farklı gerçeklikte tezahür edebildiğini ifade eder.

Örneğin Zen Budistleri, ayı göstermek için bir parmağa ihtiyaç olduğunu, fakat bir kere ayın farkına varduktan sonra parmakla canımızı sıkımmamız gerektiğini söylüyorlar. Parmak, ay temel düşüncesini anlamak için bir semboldür. "Parçacık" ve "dalga" ile "aynı" ve "farklı" sözcükleri maddenin doğasını anlatmak için birer semboldürler. Bütün sözcüklerin sembol olduğunu düşünüp bu anlamda, sınırlarının ötesine geçmeye çalışabiliriz.

Görünürün ardındaki görünmeyen, yeni fizikle metafizik arasındaki köprülerin kurulması için anlayışların esnemesi gerekiyor. Artık yapılan son çalışmalar bizleri öyle bir noktaya getirmiştir ki, hem fizikçi hem de mistik için kavram halindeki bilginin sınırlarını belirlemeye çalışmak gittikçe zorlaşmıştır. İşin gerçeği budur.

Zen ve Taocu düşünce gibi mistik düşüncenin de kozmik ve billur kollarının uzantıları, yeni fizikle kendini bütünlemektedir. Sembollerin işaret ettiği yeni anlayışa ya da bilgiye kavuşup, sentezlerimizi yaptıktan sonra da sembolü terk edip, Hakikatin ya da Bilgiğin özüyle meşgul olabilmeliyiz. Bu ifade, bilge Çuang Cu'nun sözlerine de benzemektedir:

Balıkçı sepetleri balık tutmaya yarar ama balığı tuttu mu insan, sepeti unuttur. Kapanla tavşan tutulur ama tavşanı tuttu mu insan, kapanı unuttur. Sözler düşünceleri ifade etmeye yarar ama düşünceler kavrandığı zaman insan sözleri unuttur. ■

►Kaynak: gencgelism.com

Kuantum Dokunuş Nedir?

Kuantum Dokunuş, kâinatta var olan "Yaşam Gücü" enerjisini kullanarak, sağlıklı bir bedende olması gereken düzeyde iyileşme sağlayan doğal bir şifalandırma metodudur. Yaşam Gücü enerjisi, tüm canlılığın devamını sağlayan enerji akışıdır.



Yasemin Özkul AYDIN
ysm.ozkul@hotmail.com

"Kuantum Dokunuş" ile oldukça geniş kullanım alanlarında, olağanüstü ve son derece şaşırtıcı sonuçlar elde ederiz. İnanılması güç iyileşmeler sağlayan şey, "Yaşam Gücü" enerjisini olduğu gibi, doğal haliyle ve gücünü daha da artırarak aktarabilmektir. İşte Kuantum Dokunuş, mucizevi sonuçları elde edebilmek için nasıl odaklanılması gerektiğini, enerjinin nasıl aktarılması gerektiğini öğretmektedir. Burada bedenimiz, yani biz Kuantum Dokunuş uygulayıcıları, sadece enerji dönüşümünü ve aktarılmasını sağlayan araç olarak görev yapmaktayız. Sözü ettiğim dönüşüm, evrende var olan kaynak enerjinin, bizim aracılığıyla "şifa enerjisine" dönüşmesinden başka bir şey değil. Aslında bu kadar basit ve yalın... Kuantum Dokunuş teknikleri, çocukların bile öğrenebileceği kadar kolay olmasının yanında, doktorlar, fizik tedavi uzmanları ve diğer birçok sağlık uzmanlarını şaşırtabilecek kadar güçlü etkiler ortaya koyabilmektedir.

Kuantum Dokunuş (quantum-touch) nasıl öğrenilir?

Kuantum Dokunuş, ellerle uygulanan ve uygulama esnasında bazı nefes tekniklerinin yüksek bir konsantrasyon ile kullanılmasını

gerektiren bir şifa yöntemidir. **Mucizevi etki öylesine hızlıdır ki, yalnızca küçücük bir dokunuşla bedenimizde enerji dönüşümü başlar. Vücudtaki kemiklerin kendiliğinden düzeldiklerini şaşırtıcı bir şekilde gözlemleyebilirsiniz. Bununla birlikte ağrıların azalması, yaralar ve yanıkların hızla iyileşmesi mümkün olabildiği gibi, bedendeki tüm organ-sistem-salgı bezlerinin denge içinde fonksiyon göstermelerini de sağlamaktadır.**

Bedenimizin sahip olduğu "bedensel zekâ" sayesinde, bir şeylerin yanlış olması konusunda tasarlanmaya gerek yoktur. Çünkü burada bedene zarar verebilecek herhangi bir etken olmadığı gibi, sadece olumlu bir niyetle şifalandırma söz konusudur. Bu sebeptir ki, yan etki görülmesi de olasılık dışıdır.

Bir hastalık durumunda bedenin şifalanmasının yanı sıra, her hangi bir rahatsızlık olmasa bile bedendeki enerjinin yükselerek, kişileri son derece dinamik, motive bir hale getirmesi, dikkatini toplamakta güçlük çekenlerin dahi inanılmaz bir biçimde dikkatini toplayabilmesi ve bunu daha uzun süreler başarıyor olabilmesi, yapılan uygulamalarla deneyimlenen sonuçlardandır.

Kuantum-Dokunuş (Quantum-Touch) İle Tanışma

Hızlı bir iyileşme sağlayan Kuantum Dokunuş hakkında ilk bilgileri edindiğimde, öncelikle şaşkınlık yaşadım ve hayrete düştüm. Bu konuyla ilgili ilk farkındalığımı sağlayan bir psikolog arkadaşım. Okuduklarım öylesine etkileyici ve büyüleyiciydi ki benim için. İnanılması güçlü gerçekten. Sürekli heyecanla uykuyu ve durmadan sorular soruyordum. Tam olarak nedir bu? Nasıl yani? Bu kadar mı? Hepsini bu mu? Böyle bir şey nasıl gerçek olabilir? Bir çok hastalık nasıl bir teknikle şifalandırılabilir? Ve daha birçok soru... Kafamdaki tüm sorulara yanıt bulabilmem ve dahası bu teknikleri kesinlikle öğrenmem gerekiyordu. Yapmam gereken şey belliydi, bu konuda eğitim almak! Ve en kısa sürede ilk eğitimime katıldım.

Eğitim esnasında, bir taraftan meraklı yanımla sorularımın yanıtlarını alıp kendi mantığımın anlamaya çalışıyor, bir taraftan sorgulayıcı yanımla her şeyi sorguluyor; diğer yandan mükemmeliyetçi tarafımla her şeyi eksiksiz öğrenip, tam anlamıyla doğru bir şekilde yaptığımdan emin olmak istiyordum. Yaşadığım hayata karşı sorumluluk taşıyan tarafımla da çevremde rahatsızlıkları olan, iyileşmeye ihtiyacı olan kişileri düşünüp, onlara nasıl yardımcı olabileceğimi, onlar için neler yapabileceğimi planlıyordum.

Nihayet eğitim bittiğinde bir çok sorunun yanıtını almış, öğrenmem gerekenleri öğrenmiştim. Şaşkınlığım daha da artmıştı. Birazcık rahatlamıştım artık, ama sadece birazcık. İçimde kıpır kıpır bir şeyler vardı. Böylesine kolaylıkla öğrenilebilen tekniklerle muazzam sonuçlar elde edilebiliyorsa, demek ki yapılacak çok iş vardı. Bununla birlikte artık teknikleri ve uygulamayı öğrendiğime göre, kendime ve çevremde yaşayanlara, yaşadığım dünyaya karşı sorumluluğum da artmıştı. Öğrendiklerimi mümkün olabildiğince çok kişiye uygulayıp, ihtiyacı olanların (bence hepimizin ihtiyacı var) yanında olmalıydım. Bu beni daha da heyecanlandırdı ve mutlu etti.

Artık yeni bir hedefim vardı: Bu muazzam dokunuşu sadece uygulamak yetmezdi ve bunu başkalarına da öğretmeliydim. Peki nasıl? Kuantum-Dokunuş Eğitmeni olarak!

Şu an, Kuantum Dokunuş'un hayatıma girdiği dönemden itibaren yaşadığım sürece baktığımda, öncelikle öğrendiklerim ve yapabildiklerim için her gün Allah'a şükrediyorum. Bunun benim için mükemmel bir armağan olduğunu inanıyorum. İhtiyacı olanların şifalanmalarına aracılık ve tanıklık etmek gerçekten muazzam bir duygu... ■

Unutulmayan Yüzler, Portreler:

Ali Fuat Başgil

Cumhuriyet döneminde yaşamış ve yaşadığı devre imzasını atmış bir hukukçu ve siyaset adamı olan Ali Fuat Başgil, 1893 yılında Çarşamba'da doğdu. 1. Dünya Savaşı patlak verince Kafkas Cephesi'nde dört yıl askerlik yapan Başgil, savaş sonrası Fransa'ya giderek önce lise eğitimini tamamladı, ardından Paris'te Hukuk Fakültesi'nde okudu; burada doktorasını yaptı. Bunlarla yetinmedi; Paris Edebiyat Fakültesi felsefe bölümü ile Paris Siyasi İlimler Merkezi'nden de mezun olduktan sonra, Lahey Devletler Hukuku Akademisi'nin derslerine devam edip, buradaki eğitimini de tamamladı. Doktora çalışmasını Boğazlar Meselesi'yle ilgili olarak yapan Başgil, 1920 yılında Türkiye'ye döndü; 1931 yılında ise Profesör oldu. İstanbul Üniversitesi kurulduktan sonra, burada Anayasa dersleri verdi. Bu görevi sırasında Mülkiye Mektebi'nde hocalık, İstanbul Yüksek İktisat ve Ticaret Mektebi'nde müdürlük yaptı. 1937'de Hatay Cumhuriyeti'nin Anayasası'nı hazırladı. 1939 yılında Ordinaryüs Profesör oldu.

1938- 1942 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dekanı olarak görev yapan Başgil, 1947 yılında Hür Fikirleri Yayma Cemiyeti'ni kurdu. 1952'de Pakistan'da, 1959'da Ürdün'de toplanan İslâm Kongreleri'nde ve 1959'da Almanya'da toplanan Hukuk Kongresi'nde Türkiye'yi temsil etti.

Gençliğinden bu yana başarıdan başarıya koşan ve makamdan makama ulaşarak ülkesine hizmet eden Başgil'in kariyeri, 1960 darbesiyle birlikte sekteye uğradı; üniversiteden uzaklaştırıldı. Daha sonra

özel bir kanunla, görevine dönebileceği söylene de o bunu kabul etmeyecek siyasete atıldı. Akıl ve bilimin, özgür düşüncenin ve demokrasinin yolunda artık politika kulvarında ülkesine hizmet etmeyi hedefledi. 1961 seçimlerinde AP listesinden bağımsız Samsun Senatörü seçildi. Ardından cumhurbaşkanlığına adaylığını koydu ancak karanlık güçlerce tehdit edildi; dostlarının da adaylığını geri çekmesinin, hayati açıdan güvenli olacağına dair tavsiyelerine uydu. Cumhurbaşkanlığı adaylığından çekildi ve Cumhuriyet Senatosu üyeliğinden de istifa ederek yurt dışına çıktı. Cenevre Üniversitesi'nde Türk Tarihi ve Türk Dili Kürsüleri'nde başkan olarak görev yaptı. 1965 yılında emekliye ayrılarak Türkiye'ye geldi. 17 Nisan 1967 tarihinde vefat etti.

Ülkesinin gelişmesini, insanlarının eğitilerek, bireysel ve toplumsal kalkınmasını gaye edinmiş olan Ali Fuat Başgil, birçok esere de imzasını atmıştır. Bunları aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz:

- La Vie Juridique des Peuples (Belçika 1939)
- Klasik Ferdi Hak ve Hürriyetler Nazariyesi ve Muasır Devletçilik Sistemi (1938)
- Esas Teşkilat Hukuku Dersleri (3 cilt, 1940)
- Türkiye İş Hukuku (1940)
- Vatandaşın Türkiye Büyük Millet Meclisi'ne Müracaat Hakkı (1944)
- Hukukun Ana Müessesesi ve Meseleleri (1947)
- Cihan Sulhu ve İnsan Hakları (1948)
- Türkçe Meselesi (1948)

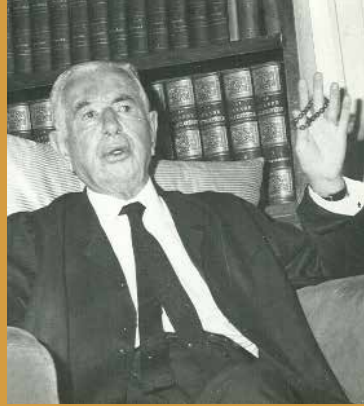
- Vatandaş Hürriyeti ve Bunun Teminatı (1948)
- Demokrasi ve Hürriyet (1949)
- Gençlerle Baş Başa (1949)
- Vatandaş Hak ve Hürriyetlerinin Korunması ve Anayasamızın Eksiklikleri (2 cilt, 1960)
- 27 Mayıs İhtilali ve Sebepleri (1963)

Ali Fuat Başgil, bilim, siyaset, toplum, demokrasi, özgürlük, hukuk ve ülke yönetimi üzerine birçok bilimsel eserler yazmakla birlikte, onun Türk Gençliğine hitap eden "Gençlerle Baş Başa" adlı eseri, bugün değme kişisel gelişim kitaplarına taş çıkartacak seviyede yazılmıştır.

Gelin, Ord. Prof. Ali Fuat Başgil hocamız bu eserinde, gençlere başarı ve mutluluk üzerine neler tavsiye etmiş, bir gözden geçirelim:

- Her gün ve her saat çalışmanın en müsait zamanıdır.
- Her yer çalışmanın en müsait yeridir.
- Her günün derdi kendine yeter. Bugünün işini yarına bırakma.
- Bir zamanda yalnız tek iş üzerine yoğunlaş.
- Bir işi bitirmeden diğerine geçme.
- Karar verip, plan yapmadan çalışmaya başlama.
- Çalışırken herhangi bir güçlüğü yenmeden geri adım atma.
- Karşındaki iş yığınının böl, parçala öyle hallet.
- İstikrarlı çalış. Uzun süreli çalışmayı bırakma.
- Dinlenmek için yavaşla veya iş değiştir ama boş durma.
- Çok düşün. O da en yorucu işlerden birisidir.

- Ne kadar çalıştığın değil, çalıştığın sürede ne kadar iş yaptığın önemlidir.
- Fikri çalışmalar için aynı saatlerde ve devamlı, günde iki-üç saat kâfidir.
- Sabret. Damlaya damlaya göl olur.
- Acele etme. Sakin ve metin ol. Sindirerek çalış ve öğren.
- Hiçbir konuyu küçümseme ve ihmal etme.
- Akşam kendine "Bugün ne yaptım, yarın ne yapacağım?" de.
- Her gün iyi bir eserden beş-on sayfa oku.
- Rastladığın edebi ve felsefi bazı güzel parçaları ezberle.
- Öğrendiklerinden bölüm sonlarında özet çıkar.
- Öğrenilenleri arkadaşlarınla müzakere et.
- Kısa, açık ve manalı yaz ve konuş.
- Senin için verimli saatler hangileri ise onları hiçbir eğlenceye feda etme.
- Okuduğun orijinal yazıları bir yerde topla.
- Yazmaya kara verdiysen, önce yazılanları oku ki aynı şeyleri sen de yazmayasın.
- En yeni fikir, eski bir fikrin, yeni bir elbise giymişidir.
- Anadilini iyi kullanmayı iyi öğren.
- Dilbilgisi vasıta, asıl gaye fikir zenginliğidir.
- Kişinin kıymeti dilinin altında, kaleminin ucundadır.
- Karasızlığa düşersen faydası çok, zararı az olan şıkkı seç.
- Öfkeli iken kara verme. Bekle, öfken geçsin.
- Az konuş. Kıymet ve tesir, çok sözle değil, yerinde ve özlü sözdedir. ■



74 yıllık ömrünün ardında çok sayıda önemli eser ve büyük bir fazilet mücadelesinin hatıralarını bırakan Ord. Prof. Ali Fuat Başgil, en önemli eserlerinden birisi olan Demokrasi Yolunda adlı eserinde, demokrasinin bir sandık meselesi değil, zihniyet meselesi olduğunu, fert ve cemiyette demokrasi zihniyetini benimsememiş memleketlerde bu rejimin yerleşip kökleşemeyeceğini ifade etmiş, çalışmalarında demokrasi, fikir hürriyeti, insan hakları ve anayasa meselesini enine boyuna tahlil etmiştir.



Selçuk ALKAN
salkan@gencgelism.com



Hayatınızdaki tüm sorunları kökünden çözmek için tıklama zamanı:

www.telkinCDler.com





OBEZ Olduğumuzu Nasıl Anlarız?

Obeziteden kaynaklanan riski belirlemede yaş önemli bir faktördür. İleri yaştaki bir şişman kişi ile genç yaştaki şişman kişi arasında ölüm riski açısından fark vardır. Yaş ilerledikçe ölüm riski daha düşüktür. Başka bir deyişle kilo ve yağ miktarı gençlerde daha tehlikelidir. Yağlanma, yaşla birlikte artan fizyolojik bir süreçtir.

Dr. Yavuz FURUNCUOĞLU
dryavuzf@yahoo.com

Vücut kitle indeksi nedir?

Vücut kitle indeksi (VKİ, BMI, Body Mass Index) ve bel çevresi ölçümü ile şişmanlığa karar verilir. Yani kiloyu, boyun karesine böl- düğümüzde çıkan sayı, vücut kitle indeksidir (VKİ).

Örneğin, 1,72 m boyunda ve 89 kg ağırlığında iseniz:
 $VKİ = 89 / (1,72 \times 1,72) = 30,2$ bulunur. Bu sonuca göre aşağıdaki tablodan bakılarak şişmanlığın düzeyi belirlenir.

Sınıflama	BMI(VKİ) (kg/m ²)
Zayıf	<18,5
Normal	18,5-24,9
Aşırı kilolu	25-29,9
Obez	30-39,9
Morbid obez	>40

Bel çevresi ölçümüne göre ise:

	Artmış Risk	Yüksek Risk
Erkek	> 94cm	> 102cm
Kadın	> 80cm	> 88cm

Vücut kitle indeksi >35 olan hastalarda bel çevresi ölçümünün anlamı yoktur, çünkü bunlar zaten yüksek risklidir.

Bel/kalça oranı:

Erkeklerde > 0,95

Kadınlarda > 0,80 ise santral obezite vardır.

Bu oran, erkeklerde 1'den, kadınlarda 0,85'den fazlaysa kalp hastalığı oranı artar.

Vücut kitle indeksi ölçümü kimlerde yanlış sonuç verir?

1. Kaslı sporcular
2. Hamilelerde
3. Büyüme çağındaki çocuklarda
4. İleri derecede yaşlılarda
5. Ödeme neden olan hastalıklarda (konjestif kalp yetersizliği, böbrek yetersizliği gibi) yanlış sonuç vereceği için kullanılmaz.

Vücut kitle indeksindeki artış (VKİ) hangi yaşa kadar olur? Kadınlar ve erkekler arasında fark var mıdır?

Erkeklerde 50 yaşına kadar, kadınlarda 70 yaşına kadar artış olabilir.

Farklı ırklarda vücut kitle indeksi normalleri farklı olabilir mi?

Evet. Asyalılarda ve Japonlarda vücut kitle indeksi >23 ise aşırı kilolu, vücut kitle indeksi >25 ise obez demektir.

Bel çevresinin fazla olmasının bir önemi var mıdır?

Bel çevresi, santral obezite göstergesidir ve insülin direnci ile



ilişkilidir. Dolayısıyla Diabetes mellitus tip 2 (şeker hastalığı), hiperlipidemi (yüksek kan yağları), hipertansiyon ve koroner arter hastalığı ile ilişkilidir. Bel çevresi yukarıdaki eşik değerden yüksek çıkan hastalarda bahsedilen hastalıklar ortaya çıkmadan tedbir almak gerekir.

Vücut yağ yüzdesi, Deurenberg formülü ile de hesaplanabilir ama standart hata payı % 4'tür.

Buna göre:

Vücut yağ yüzdesi = 1,2 (BMI) + 0,23 (yaş - 10,8 x cinsiyet) - 5,4

Yaş= yıl olarak yazılır.

Cinsiyet= Erkek için 1, kadın için 0 yazılır.

Vücut yağ dağılımı nasıl ölçülür?

Pratikte bel çevresi ve kalça ölçümü, deri kıvrımı ölçümü ve biyoelektrik impedans yöntemi ile ölçümler kullanılır.

Biyoelektrik impedans yönteminde, dokudan geçirilen düşük voltajlı alternatif elektrik akımı yağ tabakasına rastladığında dirençle karşılaşır, su miktarı ile ters orantılı olan impedans ölçülür. Kas dokusunda su oranı yüksek (%70) yağ dokusunda ise düşük (%10-20) olduğundan ayırım yapılabilir. Bundan başka DEXA, bilgisayarlı tomografi, manyetik rezonans ile de ölçülebilir.

Vücut kitle indeksi normal olduğu halde, bel çevresi fazla olan bireylerde risk var mıdır?

Evet. Bel çevresi ölçümü, vücut kitle indeksine göre daha hassastır. Bu gruba riskli grup olarak yaklaşmak gerekir ve metabolik sendrom olup olmadığı araştırılmalıdır.

Not: Şüphe yok ki tıbbi bilgiler ve tedavi yöntemleri sürekli değişmektedir. Bu yazı, sadece bilgi vermek amacıyla yazılmıştır. Yazıdaki tedavi ve beslenme yöntemleri, kişinin kendisi tarafından uygulanmamalıdır. Bir doktor kontrolünde uygun tedavi yöntemi seçilmelidir. ■

Vücut yağ miktarını ve dağılımını ölçmek için yöntemler ve teknikler:

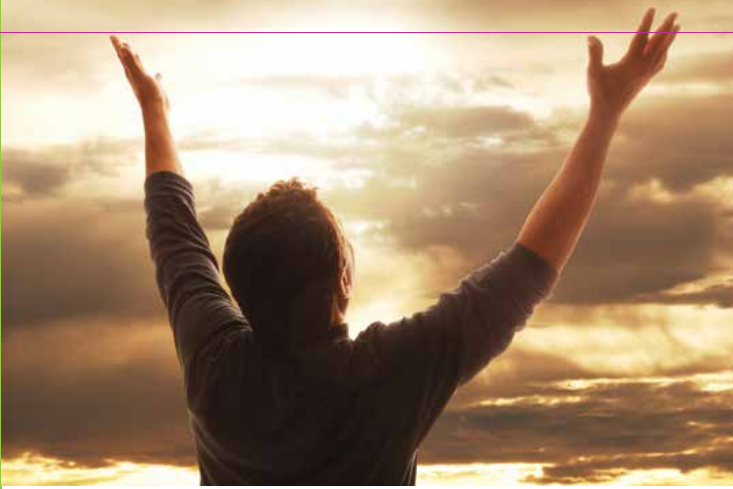
Yöntemler	Maliyet	Doğruluk	Bölgesel yağ ölçer
Boy ve ağırlık	-	Yüksek	Hayır
Deri kıvrımı ölçümü	-	Düşük	Evet
Bel-kalça çevresi	-	Orta	Evet
Ultrason	+	Orta	Evet
Dansitometri	++	Yüksek	Hayır
Toplam vücut suyunun ölçümü	+++	Yüksek	Hayır
Bilgisayarlı tomografi	++++	Yüksek	Evet
MR	++++	Yüksek	Evet
Elektrik iletkenlik, yalıtkanlık	++	Yüksek	Hayır
DEXA	++	Yüksek	Hayır



Eskilerde “Gizli ve Ulaşılmaz” olan evrensel bilgi, günümüzde merak eden, arayan, araştıran, ilgi duyanlar için her zamankinden daha fazlar gözler önünde artık. Bunlar aynı zamanda tüm insanlığın ortak mirası ve bazı temel soruların cevaplarını içeriyorlar. Kadim bilgelik sırları, ölmeden önce bilmeniz gereken sırlardır ve onları ne kadar erken öğrenirseniz o kadar engin bir hayat yaşarsınız. Böylece her yönden zenginliğe ulaşılabilir, maddi ve manevi dünya için sır kapıları önümüzde bir bir açılabilir.

Bu öyküler, Saabi bilgisi Hermason ile öğrencileri ve çevresindeki insanlar arasında geçmektedir. Öğretmen ve öğrenci arasında geçen konuşmalar, bilgelik sırlarına açılan bir kapı olacaktır sizler için. Öyküler, okuyanlara ibret alacakları ve aydınlanacakları dersler vermektedir.

Gregory MYSTERY
sb@genogelism.com



Geçmişten Günümüze Kadim Bilgelik Sırları

İyi Tavsiyelere Kulak Verin

Sultan Haffeni, iyi bir yönetici ve tenkitleri kabul eden çok kabiliyetli bir imparatordu. Bir defasında birine çok kızdı ve o kişiyi öldürmek istedi. Bir Saabi bilgisi olan Hermason, bunu yapmaması için onu ikna etmeye çalıştı. Fakat o fazla kızgındı, dinlemek istemedi ve kendi elleriyle o kişiyi öldürmeye çalıştı. Cesur Hermason, cesaretle birkaç defa onu durdurdu ve Sultan buna kızarak saraya döndü. Biraz zaman geçip sakinleştikten sonra, Hermason'u çağırdı ve ondan özür diletti. “Senin gibi bir bilge öğretmene sahip olduğumdan artık hiçbir şey için endişelenmiyorum.” dedi.

Bir başka seferde, Sultan bir saray görevlisine kızdı ve Hermason'un önünde o görevliyi kamçılama emri verdi. Hermason onu durdurmaya çalıştı ve: “Sultanım, bu kişi şerefli bir kişidir ve bugüne kadar hiç hata yapmadı. Lütfen onu affedin.” dedi. Sultan, bu yalvarmayı dinlemedi. Hermason, yüksek sesle

Sultan'a: “Sultanım, siz beni değerli bir kişi olduğum için en yakın yardımcınız olarak seçtiniz. Ben doğru olduğumu söylediğimde, siz beni nasıl dinlemiyorsunuz? Eğer şu anda yanlışsam, o zaman lütfen beni cezalandırın.” dedi. Hermason sözlerini bitirdi ve salondan ayrıldı. Sultan, hemen onu geri çağırdı, özür diletti ve kamçıyla vurmaktan vazgeçtiği görevliyi de affetti.

Adil Olun

Bir gün sultana ait sarayda bir yangın çıktı ve iki salon yandı. Araştırma sonucu, olay yerinde saraydaki bir terzinin ütüsü bulundu. O terzi yangından sorumlu olduğuna kabul edildikten sonra tutuklandı ve cezalandırmak için saray mahkemesine götürüldü. Ana suçlulardan birisi olduğundan, terzi büyük ihtimalle ölüm cezasına mahkûm edilecekti.

O dönemde yargıçlık görevinde bulunan Hermason, bu terzinin yangından sorumlu olduğuna

inanmadı; fakat saraya girme izni almadığından dolayı terzinin masum olduğunu kanıtlayamadı. Bu sebeple yangının sarayda nasıl yayıldığına bir resmini çizdirdi. Resimde, sarayda çok sayıda insanın yaşadığını ve birçok dar oda olduğunu gösterdi. Tahtadan yapılan duvarların yanında birçok soba bulundu. Zaman geçtikçe, duvarlar içindeki tahtalar çok kurudu. Hermason dedi ki: “Bu yangın, sadece bir veya iki gün içinde çıkabilecek bir şey değildir. Bu yangın galiba cennetten gelen bir felaket... Bunun için biz bu suçu terzinin üstüne atmamalıyız.” Sultan bunu kabul etti ve o terziyi serbest bıraktı. Hiçbirine ölüm cezası verilmedi.

Eğer tüm yargıçlar Hermason gibi iyi bir kalp ile suç sebeplerini araştırabilirse, suç işlemeyen kişiler nasıl suçlu olarak yanlışlıkla cezalandırılabilir ki?

Taraf Tutmayın

Hermason'un öğrencilerinin çoğu, Saabi ülkesine birkaç yüz kilometre uzaktan gelmekteydi. Öğrenci Masatha da onlardan birisiydi. Masatha, Kenan ülkesinden gelmişti. Hem genç olduğundan ve hem de yeni geldiğinden, henüz tek başına Hermason'un öğretilerini dinleme fırsatı bulamamıştı. Masatha'nın doğası fazla hassas olduğundan, sürekli Saabi ülkesinin yerlisi olmadığı için Hermason'un kendisine dikkat etmediğini düşündü. Ders verirken tüm öğrencilerine eşit derecede davranmasına rağmen, Masatha hâlâ Hermason'un onu sevmediğine kanaat getirirdi.

Bir gün Masatha, Hermason'un oğlu Bonho'ya: “Baban sana özel dersler verdi mi?” diye sordu. Bonho biraz düşündü ve dedi ki: “Hayır ama eğer gerçekten bununla ilgili bir şey söylememi istiyorsan, iki defa ders verdi diyelim. Birinci defa, babam tek başına oturma salonundaydı. Ben hızlı bir şekilde iç bahçeden geçerken, babam bana: “Şiirleri ezberledin mi?” diye sordu. Ben hemen: “Hayır, henüz ezberlemedim.” diye cevapladım. Babam dedi ki: “Şiirleri öğrenmezsen, nasıl uygun bir şekilde cevap verebilir-



sin?” Ondan sonra ben dönüp şiirleri çalıştım. İkinci defa, babam iç bahçede yine tek başına kaldığında, yanından geçtim ve babam bana: “Görgü kurallarını iyice hatırladın mı?” diye sordu. Ben: “Henüz hatırlamadım.” diye cevapladım. Babam dedi ki: “Eğer görgü kurallarını iyice öğrenmezsen, sen nasıl tek başına her şeyi halledebileceksin?” “Bunu duyduktan sonra ben hemen dönüp, görgü kurallarını çalıştım. İşte bu iki defa, tek başıma onun öğretilerini duydum.”

Bunu duyunca Masatha kendi kendine mutlulukla dedi ki: “Ben bugün çok fazla şey elde ettim. Ben sadece ona bir soru sordum, fakat ondan üç şey öğrendim. Şiirler ve görgü kuralları hakkındaki öğretilerini, bununla birlikte dürüst ve yüce gönüllü karakterli bir kişinin adil ve bencil olmamasını. O kendi oğlu için bile taraf tutmayan biri.”

Disiplin Sahibi Olun

Hermason, bilgelik yolunda ilerlerken, gençliğinde bir sarayda veliaht-prens için çalışıyordu. Bu hikâye o döneme aittir. O daha genç bir insanken bile yeterince bilge biriydi.

Sultan kendi yerine geçmesi için oğlunu yetiştirmek ve sultanlığa hazırlamak için ona Doğu kentinde bir bölgeyi vermiş ve oranın prensi ilan etmişti. Hermason da prensin sarayında çalışan genç bir görevliydi.

Ancak prens, idaresinin daha ilk günlerinde bile yanlışlıklar içine düşmeye başlamıştı. O zaman sarayda yönetici olan Hermason, yiyeceklerden sorumluydu. Prensın yaşam tarzını ve davranışını öğren-

dikten sonra, mutfak görevlilerine prensin yemeğini kısıtlama emrini verdi ve prene de bir rapor gönderdi. Raporunda şöyle yazıyordu: “Disiplinlerin Dauda Kitabı'na göre, bir prens yetişkin olduktan sonra, öğretmeninin sıkı kurallarını dinlemek zorunda olmayacak, fakat o mutlaka krala ait bir tarihçi tarafından gözetlenip denetlenerek idare edilmeli ve bu tarihçi, prensin tüm hatalarını tarihsel olarak kayıt altına almalıdır. Aynı zamanda prens, krala ait başka bir devlet lideri tarafından da gözetilip denetlenerek idare edilmeli ve bu kişi prensin yiyeceklerini kontrol etmeli. Eğer prens hata yaparsa, bu kişinin talimatıyla onun yiyecekleri kısıtlanmalı. Eğer prensin bir hatası veya yanlış davranışı varsa, krala ait tarihçi bunu kayıt altına almazsa veya yiyecekleri kontrol eden kişi, prensin yiyeceklerini kısıtlamaz ise, o zaman bu kişiler kendilerine ait sorumluluğu yerine getirememiş olacaklardır. Sultan, ahlakını ve erdemini geliştirmeye yardım edebilmemiz için bizi ücretle çalıştırmakta. Yakın zamanlarda, sen saraydaki devlet liderleriyle görüşmeyi kestir, fakat Doğu Sarayındaki kadınlarla her gün görüşüyorsun. Eğer böyle devam edersen, ahlakını ve erdemini nasıl geliştirebilirsin? Krala ait tarihçi bugünlerde yerinde olmadığından, yiyeceklerini kontrol eden ben, bir uyarı olarak yiyeceklerini kısıtlamak mecburiyetinde kaldım. Böyle yaparsam, hayatım riske girebilir, fakat Disiplinlerin Kitabı'na göre hareket etmeliyim!”

Prens, Hermason'un okuduğu ve yazdığı her sözü kabul etti. Prens çok mutlu oldu ve hatalarını kesin bir şekilde düzelteceğini ifade eden bir cevap mektubu yazdı.

Kısa bir süre sonra, saraydaki liderlerden biri emekli oldu ve görevi boş kaldı. İmparator birkaç lidere: “Oğlum çabasıız iken, Hermason oğlumun yiyeceklerini kısıtladı. Hermason gerçekten sadık ve dürüst bir kişidir!” dedi. Bu yüzden imparator, özellikle Hermason'u o boş kalan göreve almak istedi ve bu görev onun eski görevinden çok daha yüksekti. ■



İŞ KURMAYA Ne Kadar Hazırsınız?

Selçuk ALKAN
www.selcukalkan.com

KİŞİLİK TESTİ

Bir iş kurmaya karar verdiniz diyelim. Bu işten para kazanmak ve başarı göstermek istiyorsanız, bir ön hazırlık yapmanız hayati bir önem taşımaktadır. Öyle ya, aklımıza bir iş fikri geldiğinde, hesap-kitap yapmadan bu işe bodoslama dalarsak, büyük hüsrانlar yaşayabileceğimizi tahmin etmek için müneccim olmaya gerek yok. İyi bir planlama, işin getiri-götürüsü ve riskini belirlemenin yanında, bu işin kişiliğine uygunluğu da, göstereceğimiz başarıda hayati bir önem taşımaktadır. Şimdi gelin, kuracağımız bir işle ilgili olarak, bu işe kişiliğimizin uygun olup olmadığını test edelim.

Aşağıdaki soruların altında bulunan cevap seçeneklerinden hangileri size uygunsa, o seçeneği işaretleyin ve testin sonunda işaretlediğiniz seçeneklerin yanında verilen puanları toplayın. Değerlendirme kısmından da aklınızdaki iş kurma fikrine, kişilik olarak ne kadar yakın olduğunuzu tespit edin. Kolay gelsin...

1. Aldığınız eğitimler ve deneyimleriniz, girişimde bulunmak istediğiniz iş alanına uyuyor mu?
Evet(2) Kısmen(1) Hayır(0)

2. Yatırımda bulunmak istediğiniz iş alanıyla ilgili liderlik tecrübeniz var mı? İnsanları organize etme, güdüleme, görev verme, takip etme ve geri dönüt alma gibi işlemlerde başarılı mısınız?
Evet(2) Kısmen(1) Hayır(0)

3. Girişimcilik ve ticaret alanındaki yeterliliğiniz ve tecrübeniz, sizce ne durumda?
Geniş kapsamlı bir tecrübeye sahibim(2)
Yeterli düzeyde tecrübeliyim(1)
Hiçbir tecrübem yok(0)

4. Kaç yıllık ticaret deneyimine sahipsiniz?
Uzun yıllar(2)

**İki yıla kadar(1)
Satış deneyimim yok(0)**

5. Kurmak istediğiniz iş alanında, en azından ilk yıl, haftada 60 saatten fazla çalışmaya hazır mısınız?
Evet(2) Kısmen(1) Hayır(0)

6. Aileniz bu konuda size gerekli desteği vermeye hazır mı?
Evet(2) Kısmen(1) Hayır(0)

7. Düzenli ve istikrarlı bir gelir elde edememe riskini göze alabiliyor musunuz?
Evet(2) Kısmen(1) Hayır(0)



8. Son üç yıldır, fiziksel ve ruhsal olarak formda mısınız?
Evet(2) Kısmen(1) Hayır(0)

9. İşinizle ilgili problemlerde ve uzun süreli krizlerde, pes etmeden bu sorunlara çözüm getirmek için uğraşır mısınız?
Evet(2) Kısmen(1) Hayır(0)

10. Kendi hedeflerinizi belirlemek, iç ve dış baskılara yenilmeden profesyonelce iş faaliyetlerine devam etmek hususunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz?
Oldukça çok(2)
Kısmen(1)
Pek güvenemiyorum(0)



11. Eğer gerekirse, bankalar veya diğer yatırımcılar olmadan kullanabileceğiniz finansal bir desteğiniz var mı?
Her halükarda var(2)
Bazı kısıtlamalarla evet(1)
Hiçbir desteğim yok(0)

12. Eşiniz, size maddi destek verebilir mi?
Her halükarda evet(2)
Bazı kısıtlamalarla evet(1)
Hiçbir desteğim yok(0)
Bir ilişkim yok(1)

13. Daha önceki işinizde maddi kazanç ve yükselme imkânlarınız nasıldı?
İyi değildi(2)
İdare ederdi(1)
Çok iyiydi(0)

14. Bir girişimci olarak, üzerine aldığınız sorumluluk ve risklere rağmen geceleri rahat uyuyabileceğinizi düşünüyor musunuz?
Problem yok, uyurum(2)
Bununla yaşamaya alışırım(1)
Pek emin değilim(0)

15. İlk yılların getirdiği zorluklar karşısında eşiniz size destek olmayı vaat ediyor mu?
Kesinlikle destek verir(2)
Kısmen destek olabilir(1)
Destek olmayacak(0)
Bir ilişkim yok(1)

Değerlendirme:
0-14 Puan: Kendinize, şu soruları tekrar sorun: Kendi kişiliğime uygun daha başka bir faaliyete girebilir miyim? Herhangibir kurumda sabit bir ücretle çalışmak ister miydim?

15-20 Puan: Bu sonuca göre, bir girişimci mi olacağınız ya da serbest meslek erbabı olarak mı devam edeceğiniz hususu tam olarak netleşmiyor. İyi düşünmeniz gerek.

21-30 Puan: Pratik çözümlerinizi, motivasyonunuzu, kişisel, zihinsel ve ruhsal koşullarınız ve çevre koşullarınız, girişimci olabilmeniz için oldukça uygun... ■

Bilgelerden Anlamlı Mesajlar

■ Fikirlerini ve söylediklerini asla kabul edemem. Ama onları söyleme hakkını ölünceye kadar savunurum. (Voltaire)

■ Adalet topaldır, ağır ağır yürür, fakat gideceği yere er geç varır. (Mirabeau)

■ Akıllı adam aklını kullanır. Daha akıllı adam başkalarının da aklını kullanır. (Bernard Shaw)

■ Akıllı görünme çabası, çoğu zaman akıllı olmayı engeller. (La Rochefoucauld)

■ Akıllı kimsenin lisansı kalbindedir. Düşünerek söyler. (Hz.Ali)

■ Akıllı konuşur, çünkü onun söylemek istedikleri var; aptal konuşur, zira kendinin bir şeyler söylemek mecburiyetinde olduğunu sanır. (Plato)

■ Aklın güzelliği dil ile, dilin güzelliği söz ile, kişinin güzelliği yüz ile, yüzün güzelliği göz ile belli olur. (Yusuf Has Hacip)

■ Alkış, zayıfların amacı ve sonudur. (C.Colton)

■ Alkış en sessiz karşılayan, alkış hak etmiş demektir. (Emerson)

■ Anı yazmak, ölümün elinden bir şey kurtarmaktır. (Andre Gide)

■ Aptalın sevgisi, ayının sevgisidir; kini sevgidir, sevgisi kindir. (Mevlânâ)

■ Ayakta ölmek, diz üstü yaşamaktan daha iyidir. (G.Washington)

■ Bana arkadaşını söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim. (Cervantes) ■

Matematik Dünyasının Büyüleyici Sayıları

Matematik dünyası tıpkı beynimiz gibi muhteşem surları içinde barındırıyor. Sayılar bazen bizimle konuşuyor, sohbet ediyor, bize şaka yapıyor, bazen de bizimle dalga geçiyorlar. Matematikğin sırlı dünyasının kapısını size aralıyoruz. Yeni keşifler yapmak ise size kalmış.

1089

Muhteşem 1089

Rakamları farklı 3 basamaklı bir sayı seçelim. Örneğin: 825
Şimdi bu sayının tersini alalım ve büyük olandan küçük olanı çıkaralım.
 $825 - 528 = 297$
Şimdi çıkan sonucun tersiyle kendisini toplayalım.
 $297 + 792 = 1089$
Siz de farklı sayılarla aynı işlemleri yaparak 1089 sayısını elde edebilirsiniz.

Sonuç Her Zaman 1

Aklınızdan herhangi bir pozitif sayı tutun. Bu sayıya aşağıdaki işlemleri sürekli uygulayacağız. Sonuç tek ise: 3 ile çarp 1 ekle
Sonuç çift ise: 2'ye böl
En sonunda 1 sayısına ulaşacaksınız.
Örneğin sayımız 5 olsun.
 $5 \times 3 + 1 = 16$
 $16 / 2 = 8$

1

Sonsuz Bir Döngü: 6174

4 basamaklı bir sayı seçelim. Ancak rakamları aynı olmasın. Örneğin: 4563
Şimdi bu sayının içerisindeki rakamları en büyük ve en küçük olacak şekilde sıralayalım ve büyük olandan küçük olanı çıkaralım.
 $6543 - 3456 = 3087$

6174

Çıkan sonuca aynı işlemi tekrar edelim.
 $8730 - 378 = 8352$
Aynı şekilde devam edelim.
 $8532 - 2358 = 6174$
6174 için aynı işlemlere devam edersek sonuç çok şaşırtıcı:
 $7641 - 1467 = 6174$
6174 sayısına ulaştığımızda sonsuz bir döngüye giriyoruz. Siz de seçtiğiniz herhangi bir sayı için işlemleri tekrarlayabilirsiniz. Sonuç değişmeyecektir.

$$\begin{aligned} 8 / 2 &= 4 \\ 4 / 2 &= 2 \\ 2 / 2 &= 1 \end{aligned}$$

Yeterince sabırlı iseniz daha büyük sayılar için de aynı kuralın geçerli olduğunu göreceksiniz.



Yanlışlıkla Yapılan İcatlar

■ Kalp Pili

Wilson Greatbatch, kalp atışlarını kaydetmek için kurduğu devrede yanlış direnç kullanır. Sonucunda deneyi mahvettiğini düşünürken, günümüzün çok önemli bir sorununa çözüm bulmuştur. Bu çözüm, devrenin yaydığı sinyalin kalp atışlarını âdeta taklit edercesine benzerini sağlayarak tıp tarihine damga vuran bir buluşa imza atmıştır.

■ Ink-Jet (Mürekkep Püskürtmeli) Yazıcı

Bir Canon mühendisi tarafından keşfedilen mürekkep püskürtmeli yazıcının keşif hikâyesi de ilginç... Mühendis, tükenmez kalemın yüksek ısıda mürekkeğini dışarıya taşımasını gözlemlemiş ve yazıcının icadını bu prensibe bağlamıştır.

■ Viagra

Göğüs ve kalp ağrılarınin tedavisinde kullanılmak üzere üretilen ilaç olan Viagra'nın, ilk hastalarda kullanıldığında yan etki olarak ereksiyona sebep olduğu görülünce günümüzdeki kullanım alanında önemli bir ilaç olmuştur. Yanlışlıkla yan etkisi olduğu fark edilen ilaç, artık ereksiyon sorunlarının tedavilerinde kullanılmaktadır.

■ Sentetik Boya

Kimyager William Perkin tarafından sıtmaya çare aranırken ortaya çıkan sentetik boya, hazırlanan bazı karışımların göz alıcı parlak renklere bürünmesinden sonra keşfedildi. Bu boyanın doğal boyalardan daha canlı renklere sahip olduğunu anlayan Perkin, bunları üretilip satmaya başladı.

■ Mikrodalga Fırın

İkinci Dünya Savaşı sırasında bilim adamı olan Percy Spencer, Raytheon Şirketi'nde bir laboratuvarı ziyaret etti. Bir cihazın önünde dururken ilginç bir şey fark etti. Spencer'ın cihazın yanındaki cebinde bulunan şeker yumuşamıştı, diğer cebindeki ise yumuşamamıştı. Bunu fark eden

Spencer, daha sonra mısır tanelerini denedi ve onların patladığını gördü. Böylece 1945 yılında mikrodalga fırını keşfedilmiş oldu.

■ Cırt Cırt

Elektrik mühendisi olan George de Mestral, İsviçre dağlarında köpeğiyle gezerken dulavrat otunun (pıtrak), köpeğinin tüylerine ve elbiselerine yapıştığını görür. Hemen evine giderek mikroskopa "Bu iş nasıl oluyor?" diye incelemelere başlar. Bitkinin üzerindeki çok sayıda milimetrik kancaları görünce, kazara bulduğunu icadını mükemmelleştirmek için naylon üzerinde deneme yapmaya karar verir ve günümüzde kullandığımız cırt cırtı icat eder.

■ Post-It'ler

Kimyager Dr. Spencer, araştırmalarında güçlü bir yapıştırıcı bulmaya çalışırken, daha hafif ve yapıştırılıp tekrardan çıkarılabilen bir tutkal icat etmişti. O zamanlar bu icatla kimse ilgilenmezken, Art Fry isimli bir araştırmacı, bir kitap ayracını yapıştırmak için bu tutkalı kullanmış ve böylece Post-It ortaya çıkmıştır.

■ Dinamit

Alfred Nobel'in bir nitroglicerinin fabrikası vardı. Nobel, malzemesi daha güvenli bir patlayıcı üzerinde çalışıyordu. Nitroglicerini dengeleme çabalarında, Nobel ve laboratuvar çalışanları birkaç kaza geçirdi. Stockholm'deki bir patlamada Nobel'in küçük kardeşi ve birkaç kişi daha 1864 yılında öldü. Bu kaza onu patlayıcı maddeleri daha güvenilir bir şekilde saklamak için bir çözüm bulmaya sevk etti. Rastgele bir biçimde nitroglicerini bir tür kumlu toprakla karıştırarak dinamiti icat etmiş oldu.

■ Vulkanize Kauçuk

Charles Goodyear, yıllarca ısıya dayanıklı lastik yapmak için çalıştı. Araştırma çalışmaları esnasında, lastiğe rastgele sülfür ve kurşun karışımıyla birlikte günümüzde kullanılan kauçuk icat edilmiş oldu. ■

Atalarımız boşu boşuna "Her işte bir hayır vardır." dememişler. Bazen bir yanlışlık, bazen bir kaza ya da istenmeyen bir durum, o an için olumsuz gibi görünse de, ileri vadede bize kazandıracak şeyler hayatımıza anlam katabilir. Tıpkı tecrübeler gibi... İnsanoğlu, tecrübelendikçe, bilgelik yolunda adım adım ilerler; beynini daha etkin kullanmaya başlar. Şimdi gelin, bilim insanlarının yaptıkları araştırmaların karşılaştıkları istenmeyen durumlar, nelerin icat edilmesine vesile olmuş, bir görelim.

Selim YOLALAN
selimyolalan@gmail.com



Kansere karşı bir kalkan: Brokoli

Vitamin ve mineral deposu olan brokoli, potasyum, folik asit ve kalsiyum açısından oldukça zengindir. Lif oranı yüksek, A ve C vitamini deposu olan brokoli, kansere karşı koruyucu etkisi yüksek olan bir şifa deposudur.

Ülkemizde yetiştirilmesinden sonra mahalle pazarlarında da rahatlıkla bulunabilen brokoli, kısa sürede Türk mutfağının olmazsa olmaz sebzelerini arasında yer almakta gecikmedi. Zeytinyağlı veya etli yemeği ve salatası yapılan brokolinin her geçen gün yeni bir faydası ortaya çıktı. Vitamin deposu brokoli, kanserin ve kemik erimesinin düşmanıdır. Göğüs, kolon ve mide kanserini önleyici etkisi vardır. Betakaroten açısından oldukça zengindir.

Dr. İnanç Yaşayan
sb@engeltisim.com

ABD'nin köklü üniversitelerinden Johns Hopkins Tıp Fakültesi'nde yapılan bir araştırmada, çoğunlukla sigaranın sebep olduğu ve her yıl tüm dünyada yüz binlerce insanın ölümüne yol açan Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı'nın (KOAH) hasarının engellenmesinde, brokolide bulunan "sülforapan" maddesinin etkisinin olduğu bulundu. Sülforapan maddesinin, insan akciğer hücrelerinde bulunan ve hücreleri toksinlerin zararlı etkilerinden koruyan "NRF2" geninin faaliyetini arttırdığını tespit eden bilim adamları, bu maddenin kısa bir süre önce diyabetin sebep olduğu damar hasarlarına karşı da koruyucu bir etkisinin ortaya çıkarıldığını anımsattılar.

Brokolinin Besin Değerleri

100 gr. çiğ (pişirilmemiş) brokolinin içerdiği besin değerleri şöyle sıralanır: 34 kalori, 2,5 gr protein, 2,9 gr karbonhidrat, 0,2 gr. Yağ, 0 kolesterol, yüksek oranlarda lif, 76 mg fosfor, 100 mg kalsiyum, 0,8 mg Demir, 10 mg sodyum, 336 mg potasyum; 24 mg magnezyum, 0,6 mg çinko, 0,10 mg B1 vitamini, 0,20 mg B2 vitamini, 87 mg C vitamini 1,3 mg E vitamini ve küçümsenemeyecek oranda A vitamini kaynağı betakaroten...

Brokolinin mineral kaybı en az olacak şekilde pişirilmesi çok önemlidir. Bu nedenle az pişirilmesi ve haşlama suyu dökülmemelidir.

Brokolinin Sağlığımıza Olan Başlıca Yararları

- Vücudu kanser tehlikesine karşı

koruyan brokoli, yapılan son bilimsel araştırmalar, özellikle brokolinin yenilmesinin, akciğer, kolon (kalın bağırsak) ve prostat kanserlerine yakalanma riskini iyice azalttığını ortaya koymuştur.

- Mesane kanserini önleyici ve tedavi edicidir.

■ Brokoli bol miktarda, göğüs kanseri riskini azaltan "indole" adlı bir madde içeriyor. İndole, göğüs kanserine neden olan östrojen bozukluklarını engelliyor.

■ Yüksek oranlarda A vitamini kaynağı betakaroten ile C ve E vitaminleri içerdiğinden, kalp hastalıklarına yakalanma, kalp krizi geçirme ve katarakt illetine tutulma gibi riskleri de en aza indirir.

■ Yüksek oranlarda demir ile folik asit içeren brokoli kansızlığı önler. Ayrıca doğum yapacak kadınların, spina bifida (yani omurganın bir yanının açık olması) hastalığına yakalanmış çocuk doğurması riskini de en aza indirir.

- Kemik erimesini önler, geciktirir.

Brokoli tüketirken dikkat edilmesi gereken önemli bir hatırlatma: Brokoli bedenini iyot emilimini azaltır. Haftada 2-3 defadan fazla brokoli yiyen kişiler, iyotlu besinler ya da iyotlu tuzu almayı ihmal etmemelidir. Özellikle içme suyunun az iyot içerdiği yörelerde, bu önemlidir.

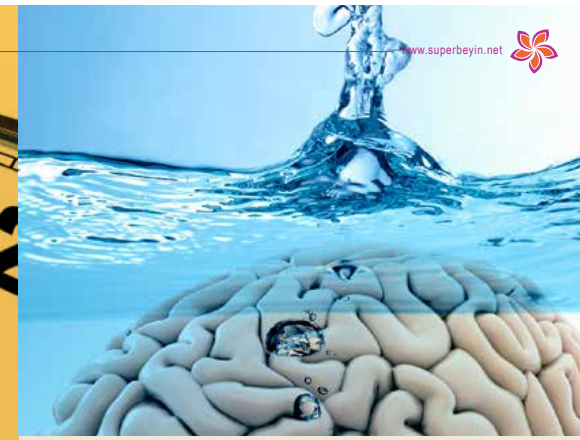
Yukarıdaki açıklamalar, genel bilgilendirme amaçlıdır. Herhangi bir hastalığın tedavisi için mutlaka bir hekime başvurunuz. ■



Yeni Bir Yıl ile Değişmek İstiyorsanız Harekete Geçmelisiniz

Mustafa ÖZÜARİ
mustafaozuari@gmail.com

Bugüne anlam katan biz miyiz, yoksa yeni bir yılın gelmiş olması mı? Bence ikincisi... Çünkü insan bir şeye yeniden başlayınca eskiyi düşünmüyor; tıpkı yeni doğmuş bir bebek gibi... Ne düşüneceğini bilmiyor ya da o düşünceleri yeniden düşünmeye cesaret edemiyor. Korkuyor! Evet korkuyor... Onu düşündüğünde çözüm bulamamaktan, hayal kırıklığına uğramaktan, yeniden düşmekten korkuyor. Yeni yıl bunların hepsini siliyor. Sihirli bir güç gibi âdeta beynimizi yıkıyor. Bize hayata yeniden başlamamız için bir fırsat sunuyor. Kendimizi değiştirebileceğimizi söylüyor, her 365 gün ve 6 saatte bir... Çok uzun süre... Bu kadar süre beklenmez yeni bir değişim için. Sadece sabah kalkmamız yeterli değiştirmek için bazı şeyleri. Bugüne biz değer yüklediğimize göre, değişim için de biz harekete geçmeliyiz. Kendimizde neyin değişmesini istiyorsak fırsat elimizde artık... Sadece sabah kalkın ve kendinizi nasıl görmek istiyorsanız onu düşünün. Gerisi kendiliğinden gelecektir... ■



Beyinde Su Eksikliği

Vücuttaki su dolaşımının, özellikle beyin ve böbrekler için çok önemli olduğu belirtildi.

24 saat içinde beyinden geçen su miktarının 1,4 litre, böbreklerden geçenine ise 2 litre gibi oldukça büyük miktar olduğunu belirten uzmanlar, beyin, su eksikliğinden en önce zarar gören organlarımızdan biri olduğunu belirtiyorlar.

İçilen su miktarının beyin üzerindeki etkisi üzerine açıklamalarda bulunan Prof. Dr. M. Zeki Karagülle, beyindeki su dolaşımının bozulmasının, beyin sulanması ya da beyin kurumasına yol açtığını belirtiyor.

Prof. Dr. M. Zeki Karagülle, konu ile ilgili şunları söylüyor:

"Hayat su ile başlamıştır ve susuz yaşam olanaksızdır. İnsan, besinsiz kaldığında 50 gün kadar yaşamını sürdürebilir ama su içmeden ancak birkaç gün canlı kalabilir. İnsan vücudunun ortalama yüzde 60 kadarı sudur ve vücut ağırlığında oluşan yüzde 15-20 kadar bir su kaybı ölümcül olabilir.

Vücudumuzdaki suyun dolaşımına göz atarsak, özellikle beyin için suyun önemi ortaya çıkar. 24 saat içinde beyinden geçen su miktarı 1400 litre, gibi oldukça büyük bir miktardır. Beynimizin su eksikliğinden en önce zarar gören organlarımızdan biri olmasının nedeni de budur. Beyindeki su dolaşımının bozulması insan bedenine, beyin sulanması, ya da beyin kuruması olarak yansır."

İnsan organizmasının günde 2,5 litre kadar suyu değişik yollardan dışarıya attığını belirten Prof. Dr. M. Zeki Karagülle şöyle devam ediyor:

"Normal yaşamsal vücut fonksiyonlarının sürmesi için vücuttaki su rezervlerine ihtiyaç duyulmadan, bu miktarın yerine konması gerekir. Dolayısıyla bir insanın günde en az 2,5 litre suyu bir şekilde geri alması gerekmektedir." ■

► Kaynak: Haber7.com



Mevlânâ'dan 10 Güzel Söz

Son yıllarda bütün dünya dillerine çevrilen Mevlânâ'nın sözleri öylesine çok okunuyor ki dev bütçeli filmlerde kullanılıyor, bir çok ünlü yazar tarafından tekrarlanıyor. Hele internet ortamında sözleri en çok paylaşılan ve yayımlanan bilgilerden biri Mevlânâ desek yanlış bir şey söylemiş olmayız. İşte size büyük bilgi Mevlânâ'dan derlediğimiz anlamlı ve özel 10 söz:

Gönüller Sultanı Mevlânâ, yaşadığı çağı etkilemekle kalmadı, çağlar ötesine mesajlarını yaymaya devam ediyor. Onun sevgi mesajları bugün dünyanın her köşesindeki insanların ilgisini çekiyor.

Adem SUAD
ademsuad@gmail.com

1. Sen, değerle ve düşünceyle iki âleme bedelsin. Ama ne yapayım ki, kendi değerini bilmiyorsun. Kendini ucuza satma, çünkü değerin yüksektir.
2. İnsan, büyük bir şeydir ve içinde her şey yazılıdır. Fakat karanlıklar ve perdeler bırakmaz ki insan içindeki o ilmi okuyabilsin. Bu perdeler ve karanlıklar, bu dünyadaki türlü türlü meşguliyetler, insanın dünya işlerinde aldığı çeşitli tedbirler ve gönlün sonsuz arzularıdır.
3. Ümit, güvenlik yolunun başıdır. Yolda yürümesen de daima yolun başını gözet. "Doğru olmayan şeyler yaptım" deme, doğruluğu tut. O zaman hiçbir eğrilik kalmaz. Doğruluk Musa'nın asası gibidir. Eğrilik ise, sihirbazın sihrine benzer. Doğruluk ortaya çıkınca onların hepsini yutar.
4. Gönül ışık yakmayı, aydınlanmayı öğrenen kişiyi, güneş bile yakamaz. Gündüz gibi ışığı durmayıp istiyorsan, geceye benzeyen benliğini yakıver.
5. Yüz binlerce birbirine benzeyenleri seyret de, aralarındaki yetmiş yıllık farka dikkat et. İki şey birbirine benzeyebilir: Acı su da berraktır, tatlı su da...
6. Şunu iyi bil ki safları yaran, her şeyi yenen aslanla savaşmak kolaydır; gerçek kahraman odur ki önce kendi nefsinin yener.
7. İnsaf et, aşk güzel bir iştir. Onun bozulması, güzelliğini kaybetmesi, (insanlardaki) tabiatın kötü niyetli oluşundandır. Sen, kendi şehvetine ve arzularına aşk adını takmışsın. Halbuki şehvetten kurtulup aşka ulaşabilmek için yol çok uzundur.
8. Kanaatten hiç kimse ölmedi, hırs da hiç kimse padişah olmadı.
9. Bir mum diğerini tutuşturmakla ışığından bir şey kaybetmez.
10. Harap olmaktan niye gamlanayım? Harabenin altında padişah hazinesi var. ■



AYIN KONUSU

Aşk-Beyin İlişkisi



Bir Şubat daha geldi işte... Sevgililer Günü'nde ne hediye alsam Öyle ya, Sevgililer Günü'nde ne hediye alsam telaşları en çok bu ayla birlikte başlamakta... Sevgili deyinince, beynimiz hemen "Aşk" kelimesine odaklanıyor. Böylelikle kendi zihin penceremizden tanınıyoruz hepimiz aşkı... Ve beynimizde, sadece bize özel, bize ait bir semboller bileşimi tezahür ediyor. Gerçekten "aşk nedir?" sorusunun cevabını, birkaç sayfa ile, anlatmamız mümkün değil tabi... Fuzûlî bile aşkı "Leyla İle Mecnun" adlı muhteşem eserinde, ancak birkaç yüz sayfa ile özetleyebilmiş. Biz bu ay, aşkın beynsel boyutunu ele alacağız ve sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyacağız... ■

Gündem ile ilgili Yazılar

- 1- Aşk Zekâsı ve Biz
- 2- Âşık Olan Bir Pişman, Olmayan Bin Pişman
- 3- Aşk-Beyin Kardeşliği
- 4- Aşkın Gücü, Beynin Gizli Yeteneklerini Ortaya Çıkarır
- 5- Beynin Takıntılı Aşk Boyutu
- 6- Bilgilerden Aşk Sözleri



Aşk Zekâsı ve Biz



Selçuk ALKAN
salkan@gencgelisim.com

Biz, birisine kırıldığımızda "Aşk Olsun" diyen bir toplumuz. Birisinden bir şey rica ettiğimizde "Allah aşkına" deriz. Yüzyıllardan bu yana Yunus Emre, Mevlânâ gibi âşıklar yetiştirmişiz. Halk ozanlarımız birer âşıktır. Aşk için ölümü göze alan nadide toplumlardan biriyiz; hatta Şirin'i için dağları delen efsanelerin kralı Ferhat, bizim hamurumuzla yoğurulmuş bir kişiliktir.

Aşk gibi bir muammayı, burada birkaç satıra sığdırmak mümkün değil, farkındayım... Bununla birlikte *Aşk Zekâsı* adını verdiğim kavramdan kısaca bahsetmek isterim.

Aşk için ölümü göze alan nadide toplumlardan biriyiz; hatta Şirin'i için dağları delen efsanelerin kralı Ferhat, bizim hamurumuzla yoğurulmuş bir kişiliktir. Tamam, farkındayım: Aşk, sadece karşı cinse duyulan bir duygu oluşumu değil. Allah aşkı, doğa aşkı, sevgiliye duyulan aşk, meslek aşkı, okuma aşkı, yazma aşkı, vatan aşkı, millet aşkı ve daha bir sürü aşk çeşidi var. Gerçekten gerek, birçok çeşitlere ayrılabilir mi acaba? Bunu biraz irdelemek gerek.

İnsanoğlu, sonsuza özlem duyacak şekilde yaratılmıştır. Bu da tabii ki normaldir; çünkü bizi Yaratan, bizi "kendi ruhundan" ülediğini bildiriyor. O sonsuz büyük ruhtan birer cüz olmamız hasebiyle, elbette ki sonsuza özlem duyan bir yaratık olmamız, eşyanın tabiatına fevkalade uygun bir durum. Sonsuzluğa özlem duyan bu özelliğimiz, insanoğlu olarak bizleri çeşitli anlamların sembollerine doğru çekiyor, ister istemez... Bu sembol de genellikle "aşk" oluyor. *Aşk, sonsuzluğa duyulan özlemin duygularla sembolize edilmiş hali...* Dolayısıyla karşı cinse duyulan aşk

kadar, vatan aşkı, peygamber aşkı, Allah aşkı, meslek aşkı diye tabir ettiğimiz aşk çeşitleri de, gerçekte Hakikat'e, Hakka, yani bizi yaratan o Sonsuz Güç'e olan özleminden beslenmekte. O da öyle diyor ya: "Sonunda hepiniz bana döndürüleceksiniz." diye... İşte o "Dönüş"ün özlemi bu; istesek de istemesek de, korksak da korkmasak da... Mevlânâ korkmuyordu bu "Dönüş"ten... Bilâkis, o buluşma anına, "Şeb-i Arûs" diyordu, yani düğün gecesi, yani sevgiliye kavuşma...

İşte insanoğlu, ister farkında olarak, isterse farkında olmayarak, Sonsuz Güç'e olan özlemi sayesinde, sevgisini yoğunlaştırıp, bir anlama, bir sembole odaklamak suretiyle "aşk" adını verdiği bir anlamlar bütününe adıyor kendini... Mecnûn, Leylâsını uzun yıllar sonra bulduğunda, aslında, perişan yıllarının arayışının Leylâ olmadığını, aradığı şeyin başka bir şey olduğunu itiraf etmemiş miydi? Neydi o? İşte İlahi Aşk, kendisini birtakım kişilerde, mekânlarda ya da eşyalarda tezâhür ettirebilir. Bunun böyle olması da gayet normaldir. Zira Ay, ışığını Güneş'ten alarak etrafa verir. Ayna, kendisine yansıyanı gösterir...

Şimdi gelelim Aşk Zekâsına... Aşkın zekâsı olabilir mi? Elbette

olur. Howard Gardner amcamızın ortaya koymuş olduğu "Çoklu Zekâ" teorisinden bu yana birçok zekâ çeşidi keşfedildi. Artık, matematiksel, sözel, sosyal, ritmik, duygusal gibi zekâ çeşitlerinin yanında, profesyonel, manyetik, ruhsal, varoluşsal gibi zekâ kavramlarından bahsediliyor. En son, Dr. Muhammed Bozdağ hocamız, "Sevgi Zekâsı" kavramını, aynı adlı kitabında kullandı. Beynin aşkı kullanabilme yetisine de Aşk Zekâsı demek herhalde yanlış olmaz artık... Bu mahareti bizim toplumumuz asırlardır çok iyi kullanmış; nice bilgiler yetiştirmiş aşkı anlatan... Günümüz kültür yozlaşması bombardımanına inat, bu değerlerimizin kıymetini bilelim, ışık dolu günlere tekrar kavuşalım...

Hak âşığı Mevlânâ'dan birkaç satırla bu yazımızı bitirelim. Aşk zekâmızı, hep birlikte, hayatımızı güzelleştirecek şekilde kullanmak dileğiyle...

*Toprak beden, aşktan göklere çıktı;
dağ oynamağa başladı, çevikleşti,
Ey âşık! Aşk; Tür'un canı oldu Tür sarhoş, Musa da düşüp bayılmış...*

*Her şey mâşuktur, âşık bir perdedir.
Yaşayan mâşuktur, âşık bir ölüdür,*

*Kimin aşka meyli yoksa o kanatsız
bir kuş gibidir, vah ona! ■*

Âşık Olan Bir Pişman, Olmayan Bin Pişman

Aşk... Aslında bu mucizevî kelimenin arkasında bir salata var. Tamamen bir hormon ve salgı salatası... Evet, bir salgı salatasıdır aşk. Dopamin, noradrenalin ve feniletilamin gibi salgıların karışık bir kokteyli... Biri size manasız bir mutluluk aşılarken, öbürü ayaklarınızı yerden keser, bir diğeri de kalbinize ritm katar.



Serkan ERTEM
www.serkanertem.com

Eminim size aşkın tarifini sorsam, her birinin edebi değeri yüksek bir sürü cevap verebilirsiniz. İçinizden dökülen yüzlerce inci tanesi gibi hissettiklerinizi gülümseyerek anlatabilirsiniz. Hele aşkı şu an yaşıyanlar... Eminim onlar bana sadece anlatmaz yaşatır da... Ama çok azınız aşkın kimyasını ya da size o karın ağrısı yaşıtan beyin formüllerini bilir. İşte şimdi ben size, içinizdeki o kor aleve alengirli formüller falan giydirecek, yüzünüzdeki tebessüme, ellerinizin terlemesine, kalbinizdeki o deli fişek titremelere olmadık kılıflar uyduracağım. Size aşkı beyninizin algıladığı gibi anlatacağım, bakalım beğenecek misiniz?

Aşk... Aslında bu mucizevî kelimenin arkasında bir salata var. Tamamen bir hormon ve salgı salatası... Evet, bir salgı salatasıdır aşk. Dopamin, noradrenalin ve feniletilamin gibi salgıların karışık bir kokteyli... Biri size manasız bir mutluluk aşılarken, öbürü ayaklarınızı yerden keser, bir diğeri de kalbinize ritm katar. İyi de, tüm bunları neden ve ne zaman yapar? Çünkü bu salgılar zaten bedeniniz tarafından çeşitli amaçlarla salgılanan kimyasallardır. Onları böyle bir mucizevî amaç için salgılanmaya iten "sır" nedir?

Aslında daha aşkın neden gelip

sizi bulduğu ya da neden âşık olduğunuzu anlatabilen bir babayığit çıkmadı. Tam cevabını veremeyeceğimiz için de kenarından köşesinden, size onu tarif etmeye çalışacağım.

Aşk, kabaca içgüdüsel ve dürtüsel bir yönelimdir. "O"nu gördüğünüzde bedeniniz bu birkaç hormonu salgılar ve sizi olduğunuzdan daha enerjik, mutlu ve coşkulu yapar. Tabi bu mucizevî tablo, aşkı mutlu bir şekilde yaşadığınızda ortaya çıkar. Bir de bunun tam tersini düşünün... Yani âşık olduğunuz kişinin sizi istemediğini... İşte, işler bu andan itibaren biraz karışır. Az önce size mucizevî mutluluklar yaşıtan o birkaç hormon, dizginleri eline alır ve hayatınızı kâbusa çevirir. Bu yoğun dopamin ve noradrenalin salgısı sizi resmen ona karşı takıntılı bir ruh haline sürükler. Sadece onu düşünmek, onunla ilgili hayaller kurmak ve onun peşinden gitme isteği zamanla bir dürtüye dönüşür. İşte içinizdeki "Frankenstein" tam bu zamanlarda ortaya çıkar. Kalbinizdeki minik bir arzu, zamanla dizginleri eline alan bir psikopata dönüşür. İştahınız azalır, uyku sorunlarınız başlar, sosyal ve karamsar bir hale dönüşürsünüz.

University College London tarafından yapılan araştırmalar, bu şe-

kilde âşık olan insanlarda mutluluk hormonu olan serotonin hormonunun normalden daha az salgılandığı obsesif kompulsif bozukluklara, yani tekrar eden takıntılı davranışları olan insanlara benzediğini ortaya koymuştur. Terkedilme korkusu, yalmızlık hissi, karamsarlık, öfke ya da intihara meyil... Enteresan değil mi? Bir yanılla sizi cennete götüren böyle bir mucizenin, diğer yanılla size cehennemi yaşatabiliyor olması ne kadarda enteresan... Ama aşk böyle bir şey işte... İki ucu keskin bıçak...

Yapılan araştırmalar, insanın hayatı boyunca birçok kez âşık olabileceğini gösteriyor. 20'li yaşlarda daha aktif olan bu yoğunluk, 60'lı yaşlarda yerini dinginliğe ve huzura bırakıyor. Ama ikinci baharını yaşamak isteyenlere de açık bir kapı var. İlk görüşte aşktan tutun da aşkı uğruna canını veren kişileri anlatan bir sürü efsane var. Leylâ ile Mecnun, Ferhat ile Şirin, Kerem ile Aslı... Kimini çöllere savuran bu hormon salatası, kimine de akıl sır ermeyecek işler yaptırmış, dağları delirmiş. Mevlânâ'nın Şemse, müdminin Allah'a olan bu mucizevî duygusu, kimini sonsuzluğa, kimini de aşkına kavuşturmuş.

Ne dersiniz, âşık olmakta mı yoksa olmamakta mı kurtuluş? ■

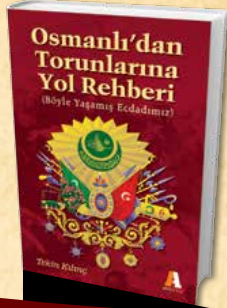


AKİS KİTAP'tan
TÜRKİYE'nin
Gündemine
Işık Tutan Kitaplar

“Okumak Güzeldir”



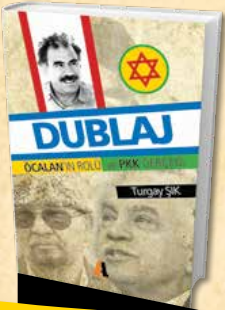
SARIKAMIŞ SAVAŞININ HÜZÜNLÜ DESTANI
BENİ KARA GÖMDÜLER ANNE



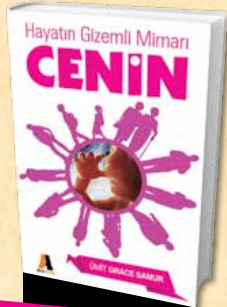
OSMANLI'DAN TORUNLARINA YOL REHBERİ
BÖYLE YAŞAMIŞ ECDADIMIZ



MEŞHURLARIN MEKTUPLARI



DUBLAJ
ÖCALAN'IN ROLÜ VE PKK GERÇEĞİ



HAYATIN GİZEMLİ MİMARİ CENİN



TÜRK TARİHİNİN KAYIP YILLARI
ADNAN MENDERES NASIL ÖLDÜRÜLDÜ?

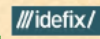
BİLGİ HATTI: 0212.445 00 45

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

Life.com
Kitap
www.kitaplif.com

akis kitap



Aşk-Beyin Kardeşliği



Aşka Tutulananların Beyinlerindeki
Şaşırtıcı Değişiklikler

Aşka yakalanan insanların Fonksiyonel Magnetik Rezonans Tomografisi ile Görüntüleme teknolojileriyle (FMRI) çekilen beyin fotoğraflarına göre, beynin çeşitli bölgelerinde belirgin değişiklikler olmaktadır. Buradan da anlaşıldığı gibi aşk ve beyin arasında sıkı bir kardeşlik var.

Eller ayaklara dolanır, iştah korkup kaçır, uykular sır olur gider de ne demeye gelir tüm bu haller. Her cümle ona akar, her sözlük döner durur onu tanımlar, her dal onun ismiyle çiçeğe durur ama bir anlayan çıkmaz bu müphem demlerin dilinden. Önceleri kaçak bir bakışta ya da ürkek bir mırda kendini ele veren aşk, vücut dili uzmanlarına göre artık çok daha kolay aşikâr ediyor varlığını.

Aşkın davranışlarında gözlemlenen değişikliklerin kökeninde fizyolojik süreçler belirleyici rol oynuyor. Dr. Sabri Derman'a göre aşk mevzu bahis olunca ırk, din, kültür farklılıkları ortadan kalkıyor. Aşıkların beyinlerinde benzer fonksiyonlar meydana geliyor ve dolayısıyla dünyanın her köşesinde aşıklar aynı davranış biçimlerine bürünüyorlar.

Bulunduğunda karşı konulmaz bir neşe, haz ve mutluluk veren aşk, yemek, içmek gibi doğal ve yaşamsal bir dürtü. Aşka yakalanan insanların Fonksiyonel Magnetik Rezonans Tomografisi

ile Görüntüleme teknolojileriyle (FMRI) çekilen beyin fotoğraflarına göre, beynin çeşitli bölgelerinde belirgin değişiklikler olduğunu ifade eden Sabri Derman, ilişkiler yerine oturdukça gözlenen değişikliklerin farklı alanlara kaydığını söylüyor. Aşk ateşi közlenip yerini sevgi ve güvene bırakınca, uzun süreli beraberliklerde beynin bambaşka bölgeleri baskın rol oynuyor.

Aşık olacağınız insanın fiziksel ve kişisel özellikleri 2-8 yaşları arasında belirlenerek, birer data veya done olarak kodlanıp istifleiliyor beyinize. Sonra bu özelliklere sahip insanla karşılaşmanızda otomatik olarak bir yöneliş gerçekleşiyor. Aşkın ilk evrelerinde uyanıklık halinin % 90'ı sevilene düşünülerek geçiriliyor. Ondan gayrisini görmez, istemez oluyorsunuz. İştahınız kesilirken dikkatte aşırı bir yoğunlaşma gözleniyor. Enerji artışı, hiperaktivite, sevdiğini kollama, kıskanma hayvanlarda ve insanlarda görülen aşkın ortak özellikleri arasında yer alıyor.

Tüm bunlar romantik aşkın fizyolojisi dahilinde vücudunuzda bulunan dopamin, nöropinefrin ve serotonin isimli kimyasal maddelerinin miktarına bağlı olarak şekilleniyor. Örneğin ilk iki madde yükseldiğinde, enerji ve heyecan artışı, uykusuzluk, hiperaktivite, iştahsızlık durumları ortaya çıkıyor. Vücudunuzdaki serotonin azaldığında ise saplantısal olarak bir şeye (aşık olduğunuz kişiye) bağlanıyorsunuz. Orta beyinde bulunan Beta-feniletilamin (FEA) maddesi ise aşık olmayı tetikliyor ve çikolatada bol miktarda bulunuyor. Kötü bir haber ise antidepresanların bu maddeyi yok ettiği yolunda.

Aşka Düşünce Bize Neler Oluyor?

1) Gözbebeklerinin büyümesi:

Araştırmalara göre, baktığımız şey dikkatimizi çektiğinde, bize heyecan verdiğinde gözbebeğimiz genişliyor. Dolayısıyla, size bakarken sevdiğiniz kişinin göz bebeklerinde büyüme görüyorsanız, bu, sevginizin karşılıksız olmadığını



Süper Beyin

alameti. Ayrıca, büyük göz bebekleriyle daha çekici bir görünümüne kavuşulduğuna inanılıyor. Bu gerçeği asırlar öncesinden bilen pek çok kadın, büyük gözbebeklerine sahip olmak için boz durmamış. Örneğin Ortaçağ İtalya'sındaki kadınlar, zehirli bir bitki olan ve sinir sisteminde tahribata yol açan bir bitkiyi, güzel avrat otunu (atropa belladonna) sürerlermiş gözlerine. İtalyancada güzel kadın anlamına gelen belladonna, zehirli de olsa, gözbebeklerinin aşırı büyümesine neden olduğu için İtalyan kadınlar için pek cazipmiş o zamanlarda.

2) Onun davrandığı gibi davranmak:

İnsanlar aşık oldukları kişiyle benzer şekilde durmaya ve davranmaya meylederler. Aynı hızda yürümeye, benzer süratle yemek yemeye, onun konuştuğu gibi konuşmaya çalışmak, aşkların fark etmeden de olsa dahil oldukları davranış biçimleri. Hareketlerdeki bu birbirini takip etmenin kökeninde, aşkın, maşukuyla ahenkli bir davranış bütünlüğünü oluşturma isteği var.

3) Gülümseme:

Psikologlar ve vücut dili uzmanları gülümsemenin evrensel etkisinin altını çiziyorlar. Yapmacık ya da araba satıcısının beklenti dolu gülüşü yerine 'Burada, seninle olmaktan çok mutluyum!' ifadesinde bir gülüş pek çok şey anlatıyor. Ancak gerçek gülümseyiş sahtesinden ayırt etmek gerekli. Gülümseme, yüzde meydana gelen küçük bir değişikle başlıyor ve ardından tüm yüze yayılan, dışa dönük, açık, samimi bir ifadeye bürünüyor. Gerçek gülümse olarak tanımlanıyor.



4) Kendi kendine dokunma:

Herhangi bir kararsızlık veya tedirginlik yaşayan insanlar kollarını vücutlarının etrafına sararlar, yani kendilerini kucaklarlar. Bu, heyecan ve kaygıyı kontrol etmeye, yani bir anlamda kendini korumaya yarar. Benzer şekilde, karşı taraftan bir romantik, aşka dair bir işaret alan aşık, genellikle koluna, bacağına, kulağına dokunma ihtiyacı duyar.

5) Kirpiklerin titremesi:

Aşık kişi sevdiği insanın karşısında heyecan duyduğunda, kirpikler bir sinekuşunun kanatlarından daha hızlı titremeye başlar.

6) Tavus kuşuna dönüşme:

Kadınlar da erkekler de aşık oldukları zaman farkında olmadan giysilerini düzeltmeye, üstlerini başlarını çekirtmeye başlarlar. Ancak erkekler bu konuda biraz abartılı davranır, kendilerini olduğundan daha cüsseli göstermeye çalışır, dik yürürler. Erkekliğin kadim göstergelerinden olan bu işaret, bir tavus kuşunun tüylerini ka-

bartması, böylece kibirli bir heybet ve cazibeye kavuşmasıyla eş görevdedir.

Kadın ve Erkek Aşıkları Ele Veren Davranışlar

Aşık olduğunuz kadın sizinle birlikteyken şu davranışlarda bulunuyorsa aşkınız karşılıksız değil demektir:

Aşık Kadın;

- Gözlerinizin içine derin bir ilgiyle bakar ve bu arada göz bebekleri büyür.
- Yanınızda veya çevrenizdeyken yüzü kızarır.
- Ses tonunu, sizin ses tonunuza uydurmak için yükseltir ve alçaltır.
- Size doğrudan değil ama başını eğerek yandan bir bakış fırlatır, böylece utangaç ve çekingen olduğu mesajını iletir.
- Konuşurken eli sık sık çenesine gider, yanaklarına dokunur.
- Avuç içlerini size doğru açık tutar.
- Güldüğünüz şeylere o da sizinle birlikte, aynı anda güler.
- Konuşurken mücevherleriyle oynar.
- Konuşma hızını sizinkine uydurur.
- İlk gördüğü anda sizden etkilenmişse, kollarını kısa bir süre için kaldırıp indirmiş, bunu da gizli bir gülümseme takip etmiştir.
- Kalabalık bir ortamda sadece sizinle konuşur ve dikkatini sizin üzerinizde yoğunlaştırır.
- Sizinle konuşurken gözlerini normalden çok daha fazla kırıştırır.
- Kirpikleri telaşla hareket içinde, titrer. Takma kirpik kullanılması veya maskara sürülmesi bu

titreşimin gözlerden kaçmasını imkansız kılar.

- Konuşurken bileklerine dokunur. Bilekler kan damarlarının yoğun olarak geçtiği çok hassas ve duyarlı bölgelerdir. Kadının sevdiği erkekle konuşurken bileklerine dokunması, karşısındaki erkeğe 'sana güveniyorum' mesajını iletir.
- Saçlarıyla oynar. Saçlar canlılığın, yaşamın ve dinçliğin simgesidir ve kadın saçlarıyla oynarken bilinçsizce bunu vurgulamak ister.
- Sizinle konuşurken bir dirseğini avucunun içine yerleştirirken, diğer elini havada tutar.

Aşık Erkek;

- Bakışlarınızı yakalamaya çalışır.
- Göz kontağı kurar, ardından gözlerini kaçırır ve sonra tekrar sizin tarafınıza bakar.
- Konuşurken kolunuza ya da omzunuza dokunur, ancak bunu arkadaşlık samimiyeti içinde yaptığını göstermeye çalışır.
- Sık sık saçlarını düzeltir. .Biraz daha kasılarak yürür ve kaslarını gerer.
- Sizin sesinizi duyacak kadar alçak sesle konuşur, bu sizi kendi alanına davet etmesi ve sohbeti ikinize özel, size ait bir faaliyet haline getirir.
- Konuşurken size doğru eğilir.
- Eli sık sık çenesine gider.
- Başparmağını kemerine geçirir.
- Avuç içleri arasında bardağı ya da kalemı gezdirir.
- Size bakarak konuşurken gözlerini kısar.

Utangaç Erkek Aşıklar

- Bakışlarını üzerinizden ayırmaz; ancak yakalamaya çalıştığınızda, onu diğer tarafa bakar bulursunuz.
- Size baktığını hissedersiniz ama



Vücudunuzdaki seratonin azaldığında saplantısal olarak bir şeye (aşık olduğunuz kişiye) bağlanıyorsunuz. Orta beyinde bulunan Beta-feniletilamin (FEA) maddesi ise aşık olmayı tetikleyip ve çikolata da bol miktarda bulunuyor.

onu bakarken yakalamanız zor olacaktır.

- Sizin hakkında başkalarından bilgi edinir. Herkesle konuşur fakat çevrenizdeyken suspus olur. Pek çok yerde onunla çarpışsınız.
- Sizinle tek kelime konuşmasa da nedense büyük tesadüfler sonucunda aynı yerlerde, mesela aynı sinemada karşılaşırsınız.
- Odanın uzak bir yerinden size bakış fırlatır; ancak yanına yaklaşsanız, boşuna uğraşmayın, bu kez bakmayacaktır.
- Onunla konuştuğunda kızarır.

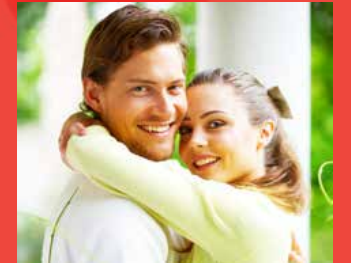
Kimler Kimlere Aşık Olur?

Evli çiftlerin birbirlerine ne kadar benzedikleri dikkatinizi çekti mi hiç? Son araştırmalar, insanların kendi ebeveynlerine benze-

yen birer eş seçmek istediklerini gösteriyor. Kadınların tercihi, babalarına benzeyen erkeklerden yana olurken, erkekler, rüyalarının kadınında annelerini görebilmek istiyorlar. Scotland St. Andrews Üniversitesi'nde bilişsel psikoloji uzmanı **David Perrett** yüzü çekici yapan etkenleri incelemiştir. Belli bir kişinin yüz ifadesini başka bir yüze uyumlu bir şekilde adapte eden Bilgisayarlı Morphing sistemini kullanarak öğrenciler arasında bir deney yapmış. Öğrencilerin kendi yüz imajlarını alarak karşı cinsten bir yüze yerleştirmiş. Bundan habersiz olan öğrenciler, kendilerine gösterilen bu fotoğraflar arasından kendi imajlarının kullanıldığı fotoğraflardaki yüzleri tercih etmişler. Resimdeki kendileri olduğunu anlayamasalar da, bildikleri şey, gördükleri yüzden hoşlandıklarını. Perrett'in ileri sürdüğüne göre kendi yüzlerimizi çekici buluyoruz; çünkü kendi yüzümüz, çocukluğumuzda sürekli olarak baktığımız iki kişiyi anımsattır bize: annemizi ve babamızı...

Pek çok araştırmanın gösterdiği göre erkekler özellikle simetrik yüzü, yani yüzünün sağ yarısı diğer yarısıyla olabildiğince özdeş olan bayanları tercih ediyorlar. Kadınların simetri tercihi ise erkeklerdeki kadar yoğun değil.

Bayanlar genellikle erkeklerin statüsünü önemsiyor ve baskın, özgüveni yüksek erkeklerden daha çok hoşlanıyorlar. Başka bir teori de, elde etmesi diğer insanlar için zor, ancak bizim için kolay görünen insanlara daha fazla eğilim duyduğumuzu öne sürüyor. ■





Lilay KORADAN
lilaykoradan@gmail.com

Aşkın Gücü, Beynin Gizli Yeteneklerini Ortaya Çıkarır

Tıbbi araştırma merkezleri, gökyüzünden toprağa düşen yağmuru incelediklerinde, burada buna etken olan faktörün aşk ve sevgi olduğunu tespit etmişler. Ruhsal dalgalanmalar, eğer yeryüzünde sürekli haksızlık ve adaletsizliklere şahit oluyorsa, sevgi ve aşkın, güler yüzlülüğün, kucaklaşmanın, hoşgörünün olmadığı bu yerlerde yoğun olarak yavaş yavaş negatif hava yoğunlaşması meydana gelir ve ardından evrenin felaketleri baş gösterir.

Aşkın gücü ve tedavi edici özelliği o boyuttadır ki, cinsel aşkın birleştirici muhteşemliğinde beynin işlemeyen 8/9'luk kısmındaki gizli sırlar düzenli hale gelir, aşk ve sevginin gücüyle ise beynin bu gizli bölgelerinde duyumsamalar ve önemli ruhsal bilgiler açığa çıkar. Zaten ruhsal zekâ boyutunun merkezi de aşk odaklıdır.

Aşkın gücü yüksek elektronik dalgalar yayar. Tıbbi araştırma merkezleri, gökyüzünden toprağa düşen yağmuru incelediklerinde, burada buna etken olan faktörün aşk ve sevgi olduğunu tespit etmişler. Ruhsal dalgalanmalar, eğer yeryüzünde sürekli haksızlık ve adaletsizliklere şahit oluyorsa, sevgi ve aşkın, güler yüzlülüğün, kucaklaşmanın, hoşgörünün olmadığı bu yerlerde yoğun olarak yavaş yavaş negatif hava yoğunlaşması meydana gelir ve ardından evrenin felaketleri baş gösterir. Nuh tufanı, Lût felaketi, bunlara birer örnektir. Zaman zaman peygamberlerin insanlara olan sevgi ve şefkati, yeryüzünü belalardan korumuştur.

Toprağa düşen yağmurun her bir damlasında aşk tohumu vardır. Toprakla birleşen yağmur, yemyeşil ürünlerin çıkmasına vesile oluyorsa, bir genç kız da aşkı yaşayarak tazelenir, yüzüne renk gelir, hastalıklarından kurtulur. Yüzdeki sivilceler, hafif mide yanmaları, anlamsız üzüntü ve kederler aşksız bir hayatın ürünleridir.

Evlilikten önce çeşitli rahatsızlıklar geçiren, pek çıtkırıldım, narin ve hassas yapılı olan kızların evlendikten sonra turp gibi olduklarına şahit olmuşsunuzdur. Buna sebep, beyin gücüdür. Yalnızlık ve korunmasızlık hissinin beyne gönderdiği negatif titreşimler yerine, genç kızın kalbine yerleşen aşk, beyinde pozitif titreşimler meydana getirmiştir. İnsanı yatan en büyük tıbbi kaynak da bu pozitif titreşimlerdir. İnsan bazı ortamlara girdiği zaman tuhaf bir huzursuzluk ve rahatsızlık duyar. Bunun sebebi, ortamın sevgiye kapalı olmasıdır. Pozitif ortamlar ise aşkın yaşam bulduğu mekânlardır olduğu için, insana huzur vererek saklı yeteneklerin ortaya çıkmasına vesile olurlar. ■

Âşık ol, öyle gel!

Adamın biri büyük oğlunu Bağdat' ta yaşadığı söylenen çok arif, âlim bir zatın yanına verip yetiştirmek istemiş. Anadolu'dan kalkıp âlimin yanına gitmişler. Çok hoş karşılanmışlar, ikramlar yapılmış, kahveler içilmiş. Âlim, babayı dinledikten sonra oğluna dönmüş: "Evladım bekleyen var mı?" diye sormuş. Genç: "Evet efendim, köyde bekleyen bir sevdiğim var." demiş. Âlim: "Efendi, gönlünde başkası olanın bizimle işi olmaz, var oğlunu, al git, sevdiğiyi evlendir..." demiş.

Öyle de olmuş ama baba bu sefer ufak oğlunu alıp yola konulmuş. Aynı şekilde karşılanmışlar. Kahvelerden sonra Âlim ufak oğula: "Evladım, bekleyen var mı?" demiş. Çocuk: "Yok efendim!" demiş. Âlim şöyle sormuş bu kez: "Peki, hiç âşık oldun mu?" "Hayır efendim!" yanıtını almış. Tebessüm ederek bakmış çocuğa Âlim ve demiş ki: "Evladım, önce git âşık ol, öyle gel!" ■



Takıntılı âşık, yalnızca âşık olduğu kişinin onu mutlu ve tatmin edebileceğine inanır, onsuz bir hiç olduğunu düşünür ve kişi genelde kendisi mutsuzken âşık olduğu kişinin de mutlu olmasını istemez. Aslında kişi kafasında bir yanılsama oluşturmuş ve âşık olduğu kişi için oluşturduğu anlama âşık olmuştur (özellikle, belki ilk görüşte âşık olmasını sağlayan belli bir özellik olabilir bu). Takıntı, çığırından çıktığında tehlikeli sonuçlar da doğurabilir; âşık olunan kişiyi takip etme, şiddet uygulama, taciz, tecavüz, cinayet, intihar gibi...



Şirin Hacıömeroğlu ATÇEKEN
millesirin@yahoo.com

Beynin Takıntılı Aşk Boyutu

Takıntılı aşk kavramına aynı zamanda obsesif aşk, aşk bağımlılığı ya da ilişki bağımlılığı da diyebiliriz. Tanım olarak kişinin gerçek ya da ulaşılamayan (platonik) bir aşkı takıntı haline getirip, bütün benliğini ona adanması, hayatını ona göre yönlendirmesi, çok yoğun duygular yaşaması, fakat bu aşkın gitgide kişinin kendisine ve çevresindeki insanlara zarar vermeye başlaması, kişinin günlük hayat-taki işlevselliğini azaltmasıdır.

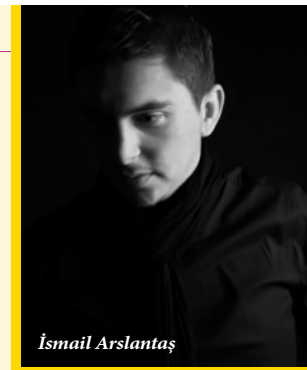
Takıntılı aşkın ortaya çıkmasında çeşitli sebepler olduğu düşünülmektedir. Bunlardan en önemlisi, kişinin bebeklik çağında kendisine yeteri kadar ilgi ve sevgi göstermeyen annesi (ya da ona bakan kişi) ile güvenli bir bağ oluşturamamasıdır. Bunu oluşturamamış çocuklar, anneleri yanlarından her ayrıldığında ağlamak, korkmak, yoğun endişeye kapılmak, bazen tam tersi anneden uzaklaşmak gibi sağlıklı olmayan davranışlar gösterirler.

Anne ya da çocuğa bakan kişi ile kurulamayan bu güvenli bağ, kişinin gelecek romantik ilişkilerinde de aynı şekilde çaresizce bu ilgi ve sevgi arayışına girmesine neden olmakta ve uçlara gidilebilmektedir. Örneğin âşık olduğu kişi tarafından reddedilmesine ya da ilgi görmemesine rağmen devamlı peşinde koşmaya devam etmek gibi. Yine aynı şekilde çocuklukta yaşanmış ve çocuğun derin bir değersizlik hissetmesine neden olan olaylar, travmalar da ileride takıntılı aşk oluşturmaya neden olmaktadır; çünkü kişi, benliğinde hissedemediği değerlilik duygusunu, idealize ettiği aşkında aramakta ve kendini bununla özdeşleştirmeye çalışmaktadır. Ayrıca ailede madde bağımlılığı/alkolizmin olmasının da takıntılı aşk için bir risk

faktörü olduğu düşünülmektedir. Kişinin hayatına bir anlam katamaması, kendini tatmin etmeyen bir iş hayatı veya sosyal çevreye sahip olması ve bununla beraber gelen sıkıntı ve anlamsızlık hissi de takıntılı aşkın nedenlerinden biridir. Ayrıca buna eşlik eden başarısızlık, düşük özgüven, kırgınlık ve zayıflık hissi de kişide yoğun endişe oluşturmaktadır, kişi bu endişeyi kafasında oluşturduğu aşka yönlendirmekte ve bu şekilde dışarı vurmaktadır. Bununla birlikte kişi kafasında oluşturduğu takıntılı aşk ile varoluşuna bir anlam katmakta ve önemli bir boşluğu doldurduğunu düşünmektedir, bu sebeple de aşk karşılıklı olmadığında yine de bunun peşinden umutsuzca gitmekte, kıskançlık krizlerine girmektedir.

Takıntılı aşk yaşayan kişilerde görülen bir başka özellik de kendilerini çevrelerinden daha özel ya da farklı görme eğiliminde olmalarıdır. Kişi, sosyal çevresinden ya da yaşıtlarından kendini ne kadar uzak hissediyorsa (ya da bu mesafeyi diğerlerinden farklı olma algısı ile farkında olmadan kendinde de koyuyor olabilir) aşka takıntılı olma ihtimali o kadar artmaktadır. Genelde fark edilen bir başka gösterge de takıntılı olarak âşık olunan kişinin ulaşamaz ya da eşit olmayan seviyede özelliklere sahip olmasıdır; evli olmasına ya da ilgi görmemesine rağmen devamlı peşinde koşmaya devam etmek gibi. Yine aynı şekilde çocuklukta yaşanmış ve çocuğun derin bir değersizlik hissetmesine neden olan olaylar, travmalar da ileride takıntılı aşk oluşturmaya neden olmaktadır; çünkü kişi, benliğinde hissedemediği değerlilik duygusunu, idealize ettiği aşkında aramakta ve kendini bununla özdeşleştirmeye çalışmaktadır. Ayrıca ailede madde bağımlılığı/alkolizmin olmasının da takıntılı aşk için bir risk

İsmail Arslantaş ile
“Aşka Hasret Zamanlar”
adlı kitabı üzerine
bir söyleşi



İsmail Arslantaş

Aşk, “ben” değil, “biz” diyebilmektir

İsmail ARSLANTAŞ
ile SÖYLEŞİ



Beklentilerimizi küçük, sevgimizi büyük yaşadığımız süreç, aşk kapımızı çalmaya hazır olacaktır. Bunun için yapacağımız şey aslında basit: Sadece yüreklerimizin kapılarını, sevebileceğimiz bir başka sevgi dolu yüreğe sonuna kadar açalım.

Ayça AKIN
aycaakin@aycaakin.com

2012 yılının Kasım ayında “Aşka Hasret Zamanlar” adlı bir kitap çıkardınız. Kitabınızdan kısaca söz edebilir misiniz?

Edebiyatla ilgilenmekten keyif alan, kendini sözcüklerin sihrine adanmış, duygusal ve gözlem yapmayı seven bir insanım. İnsanların birbirlerine yaklaşımlarını gözlemek, empati kurmak, insanoğlunun aşk hallerini sözcüklere taşımak, benim için olağanüstü bir duygu. Bu kitabı yazmaya başlamadan önce, bulunduğum sosyal ortamlarda insanların aşkı hissedişini gözlemlemeye çalıştım. Sevgililer ya da evli çiftlerin birbirlerine olan yaklaşımları ve yaşadığımız yüzyılın tüketim çılgınlığı içinde aşkın gerçek değerinden uzaklaşarak, günümüz insanı için hızlı bir tüketim maddesi haline geldiğini gözlemlediğimde, aşka hasret zamanlar yaşadığımızı anladım ve bu kitabı yazmaya karar verdim. Aşkın sadece gerçek ve beklentisiz bir duygu olduğunda değerini bulduğuna inanıyorum. Bu kitabı yazarken, işte bu büyük ve önemli aşk gerçeğini anlatmayı hedefledim.

Kitabınızın kapağında yer alan tanıtım cümleiniz, aslında herkesin kendisini sorgulamasına neden olacak bir cümle. Günümüz aşklarını göz önüne aldığımızda, bu soruya ne kadar “evet” cevabı verebiliriz?

“Onu sadece “o” olduğu için ve beklentisiz sevebilir misin?” cümlesinden söz ediyorsunuz. Bu cümle, aslında bana göre herkesin kendisine sorması gereken bir soru... Bizler, ister sevgililerimiz, ister eşlerimiz, ister annelerimiz ya da babalarımız için, sevilen kişi her kim olursa olsun aynaya bakıp kendi iç dünyamızı dürüstçe sorguladığımızda, o kişiyi gerçekten “o” olduğu için ve hiçbir beklenti hissetmeden sevebildiğimizi yüreklerimizde hissedebiliyorsak, herhangi bir menfi durum içinde olmadan sadece onun varlığından mutlu olabiliyorsak, işte o zaman gerçek aşk ve sevgiyi yaşıyoruz diye düşünüyorum.

Kitabınızda yer alan şiirler, saf ve temiz duygularla yazılmış şiirler... Sizce bu tür aşklara rastlayamayışımızın nedeni, sanal aşkların çoğalmasıyla ilişkilendirilebilir mi?

Aslında ben de sanal dünyada yaşanan şeylerin yüzeysel olduğuna inananlardanım. Şüphesiz, yüz yüze kurulan gerçek bir iletişimin yerini hiçbir şey tutamaz Bana göre, aşkı iyice özümsemiş, sevgi dolu, birbirine değer veren asil yürekler için, aşk her koşulda yaşatılabilir. Burada mühim olan esas olgu, o sihri koruyabilen bir birlikteliği yakalayabilmek olmak bence. Eğer gerçek bir “yüz yüze” iletişim sürecine geçilmişse, sanal aşklar da gerçek aşklara dönüşebilir.

Mutlu bir aşkın tanımı sizce nasıldır?

Mutlu aşk, iki sevgi dolu yüreğin birbiri için attığı, birbirine her koşulda destek olduğu, her türlü dünyevi beklentilerden, bencilliklerden uzaklaşarak sevgi dolu bir hoşgörülle ve sınırsız bir yürekle birbirini anlamaya çalıştığı ve sevdiği aşktır. Mutlu aşk, empati yapan iki güzel yüreğin aşkıdır. Mutlu aşk, “ben” ve “sen” duygularından arınıp “biz” duygusunu yakalayabilen aşktır.

Sizce “İlk görüşte aşk” diye bir olgu var mıdır?

İlk görüşte aşka inanıyorum. Zira aşkın tarihsel gelişimi, bu olgunun doğruluğunu ispatlıyor. Aslında bu her zaman, her insan için ve kolaylıkla oluşabilecek bir durum değil... Eğer şanslıysak, bir gece anınsız gökyüzünde kayan bir kuyruklu yıldızı görmek gibi, nadiren bile olsa kendimizi romantik bir film sahnesindeki başrol oyuncularından biri gibi hissederek, karşımızdaki kadın ya da erkekten çok büyük bir çekim hissettiğimiz büyüleyici bir dünyadaymış gibi hissettiren duygular yaşayabilmemiz mümkün... Ben her insanın etrafa görünmez bir enerji yaydığına inananlardanım ve aslında “ilk görüşte aşk” denilen şeyin, bu muhteşem enerjinin bir başkasının enerjisiyle kusursuz bir bütünlük arz etmesi durumu olduğu görüşündeyim.

Toplumumuzda aşk denildiğinde, kadın ve erkek bakışı olarak iki bakış var. Sizce kadın ile erkek bakışı arasındaki farklar nedir?

Bence toplumumuzda kadının bakış açısıyla aşk kavramı, genel itibarıyla evliliğe giden ilk adım olarak değerlendirilebilir. Erkek bakış açısında bu durum biraz daha farklı bir süreci ifade ediyor. Erkek de kadın da şüphesiz aşkı evlilikle taçlandırmak için aşk yolculuğuna çıkıyor; ancak kadın bakış açısı, ilişkisi boyunca evlilik konusunda daha çok “sonuç odaklı” görünürken, erkek “süreç odaklı” hareket ediyor. Yani önce karşındakini yaşam de-

neyimleri ile anlamaya çalışıyor ve süreci yaşıyor. Erkek için sonuca giden yol, sürecin getirdiklerine bağlı görünüyor.

Sizce aşta kendimiz olabilmeyi başarabiliyor muyuz, yoksa öğretilmişliklerimizle mi yola çıkıyoruz?

Toplumsal çerçevede değerlendirecek, çoğu zaman kendimiz olmadığımız fikrindeyim. Sanırım, birçoğumuz bize dayatılan düşüncelerin etkisinde hareket ediyoruz. Büyükleme değer yargıları, örfler, adetler, geleneklerin tesiriyle ve yakın çevremizin bize vereceği tepkiyi göz önünde bulundurarak daha en başında aşka, sınırları önceden çizilmiş bir alandan adım atıyoruz. Aslında bunu yadırgamıyorum, zira toplumsal, çevresel ve ailesel öğretilmişlikler hayatımızı dengelemek için var. Ancak burada şu küçük nüansı kaçırıyoruz sanırım: Aşk sorgusuz, sualsiz bir hissediş hali ve dolayısıyla aşk kavramı, toplumsal yapıdaki olguları, din, renk, mezhep gibi kavramları aşan evrensel bir duygu. Bu öğretilmişlikler belki bize bir evliliğin kapısını açabilir fakat altını çizerek söylüyorum, aşkı yaşayabilmek için tüm engelleri aşmış ve kendimiz olabilmeyi gerçekleştirebilmeliyiz. Yoksa gerçek aşkı yaşayabilmek yerine, aşkı kaybeden olmaya devam ederiz. Çünkü aşk, bizden kalbimizin kapılarını tıpkı bir çocuk kalbi gibi, tamamen biz olarak açmamızı bekliyor ve gerçek aşkı işte o zaman yakalayabiliyoruz.

Günümüz aşklarının kaybedişe doğru gitmesinde cinselliğin rolü var mıdır?

Cinselliğin, yetişkin ve sağlıklı her insanın yaşantısının doğal bir parçası olduğu düşüncesindeyim. Ancak günümüz aşkları açısından cinselliğin çok yanlış algılandığına inanıyorum. Aslında her birimizin bu konuda kendisine sorması gereken temel soru şu; “Aşkın içinde cinselliğin yeri ne olmalı?” Aşkın içinde cinselliğin varlığını yadsıyamayız; fakat günümüz aşkları, cinselliği aşkın büyük bir bölümünü oluşturan temel yapıtaşlarının en önemlisi olarak ön plana çıkarıyor. Tüketici yüzyılımız ve her şeyi hızlı yapmamızın, sözde bizim yararımıza olduğunu öğütleyen sistem dinamikleri, aşkı, içi boş bir cinselliğe mahkûm ediyor.

Neden bazılarımız sıklıkla aşk yaşarken, bazılarımız aşkı bulmakta zorlanıyor?

Aslında söz konusu aşk olduğunda, işler çok farklı işliyor. Zira aşk kolay bulunan bir olgu değil. Çünkü elimizde olan ve kontrol edebileceğimiz bir süreç değil; yani aşkı aslında biz bulmuyoruz, aşk bizi buluyor. Aşkın canlı, yaşayan bir olgu olmasının sebebi de bu. Beklenmedik bir yerde ve zamanda karşımıza çıkabiliyor. Ayrıca ilişki ile aşk kavramlarını birbirinden ayırt etmemiz gerekiyor; çünkü her ilişki aşk demek değil. Aşkın bizi bulması hususunda evrenin şans kuralının yanı sıra, bizim çabalarımız da aşkı bize yaklaştırıyor. Aşk, emek harcanmadan ve yolumda yürümeden karşımıza çıkmıyor.

Son olarak, kadın ve erkeklerle ayrı ayrı birer mesaj vermenizi istesem?

Ben hem kadınlara hem de erkeklere, sevmek için sevmeyi bilmenin, yüreklerimizin kapılarını bir başka sevgi dolu yüreğe açmanın, aşk için sevgi ve umut dolu bir yürekle fedakârca mücadele etmenin önemini hatırlatmak istiyorum. Beklentilerimizi küçük, sevgimizi büyük yaşadığımız sürece, aşk kapımızı çalmaya hazır olacaktır. Sadece yüreklerimizin kapılarını sevebileceğimiz bir başka sevgi dolu yüreğe sonuna kadar açalım. ■



Bilgelerden Aşk Sözleri

■ Yunus Emre:

Aşktır derdin dermanı, aşk yoluna koydum canı, Yunus Emre eydur bunu, bir dem aşksız olmayayım...

■ Mevlânâ:

Anam aşk, babam aşk, Peygamberim aşk, Allahım aşk... Ben bir aşk çocuğuyum, bu âleme aşkı ve sevgiyi söylemeye geldim.

■ Fuzuli:

Aşk derdiyle hoşem, el çek ilacım-dan tabib, Kılma derman kim helâkim zehrî dermanındadır...

■ Gevheri:

Ne kaçarsın benden ey yüzü mâ-hım? Seni seven var mı benden ziyade? Rûz-u şeb durmayıp alırsın âhım, Âşkıma ağlatma bundan ziyade...

■ Karacaoğlan:

Karacaoğlan der cânân, Güzelim sözüme inan, Bu ayrılık bize heman, Ermeden bir dem sürelim...

■ Âşık Veysel:

Aşkın beni deryalara daldırdı, Bazı ağlatır da bazı güldürür, İster azat eyler, ister öldürür, Sefil Veysel kapısında kul gibi...

■ Bulor:

Aşk cennetin dilinden bize kalan tek andır...

■ Eugene Delacroix:

Aşkı anlatabilmek için yeryüzün-de var olan dillerden başka bir dil gerekir...

■ Goethe:

Sevilenin kusurlarını hoş görme-yen, sevmiyor demektir...

■ Victor Hugo:

Aşk bir deniz, kadın onun kıyısıdır...

■ Newton:

Aşk köprü kurmaktır. İnsanlar köprü kuracaklarına duvar ördük-leri için yalnız kalırlar...

■ Shakespeare:

Değişiklikle karşılaşınca değişen aşk, aşk değildir... Aşk gözle değil ruhla görülür...

■ Madame De Scudery:

İnsan sevmeye başladı mı, yaşa-maya da başlar...

■ Schiller:

Ey aşk, güzel ve kısasın... Aşk in-sanı birliğe, bencillik yalnızlığa götürür...

■ Seneca:

Yalnız akıllı bir insan sevmesini bilir. Sevip de yitirmek, sevmemiş olmaktan daha iyidir...

■ Stendal:

Aşk, coşku ve tutku olduktan son-ra insan hiç sarsılmaz, bunlar ol-mayınca yaşam neye yarar...

■ Cenap Şahabettin:

Kadın olsun, kitap olsun, cildine aldanmayıp içindekilere bakılma-lıdır...

■ Mark Twain:

Hiç kimse uzun süre evli kalma-dıkça, gerçek aşkın ne olduğunu anlayamaz...

■ Voltaire:

Aşk bir tablodur, onu doğa çizmiş ve hayal süslemiştir. Tanrı, kadın-ları, erkekleri evcilleştirmek için yarattı...

■ Oscar Wilde:

Erkekler kadınların ilk aşkı, ka-dınlar da erkeklerin son aşkı ol-mak ister...

Çok Kolay Rahatlama Egzersizi

Öncelikle Gözleriniz ka-paliyken rahatça oturunuz veya uzanın. Nefesinizi göz-lemlerle içsel diyalogunu-zu susturun.

Bütün gerilimden kurtu-luyorsunuz... Rahatlamaya ilerlerken gevşeyin...

■ Birkaç dakika dikkati-nizin tamamını kalbinize verin. Kalbinizi, çarpan bir ışık küresi olarak zihniniz-de canlandırın. Bu kürenin içinde mükemmel bir ener-jî olsun veya enerjiyi hayal edin. Şimdi, vücudunuzun geri kalanının da ışık oldu-ğunu hayal edin. Yavaş yavaş bu ışığın bedeninizi küresiy-le genişlettiğini ve oturd-uğunuz odayı doldurduğunu düşünün. Bu genişlemenin odanın sınırlarının ötesinde olmasını sağlayabilirsiniz,

böylece artık odada değilsiniz, oda sizin içinde. Işık bedenini genişletme işle-mine devam edebilirsiniz. İçinde yaşadığınız şehir artık sizin içinde yer alıyor; binalar, insanlar ve trafik.

■ Fiziksel varlığınızı, içinde yaşadığınız şehri, ülkeyi ve sonunda tüm dünyayı kata-na kadar genişletmeye de-vam edin.

■ Şimdi tüm dünyanın içi-nizde var olduğunu görün; bütün insanlar, tüm canlı-lar, ağaçlar ve ormanlar, ne-hirler ve dağlar, yağmur ve güneş, toprak ve su... Bunlar sizin farklı öğeleriniz, tıpkı vücudunuzdaki farklı or-ganlar gibi. Tüm dünyanın sizin içinde döndüğünü daha ayrıntılı olarak dü-şünün. Var olan her şeyle

bağlantıda olduğunuzu dü-şünün. Kristal bir boncuk olduğunuzu düşünün. Di-ğer tüm varlıkların ışığını siz yansıtıyorsunuz. Ayrıca tüm evrenin ışığını yansıtı-yorsunuz. Şimdi, ben dün-yada değilim, dünya benim içimde diyebilirsiniz. Böyle olduğunun farkına varabi-lirsiniz.

■ Şimdi dengenizi bozan ne varsa sizin bir parçanız. Siz bunları yani dengeyi bozan parçaları düzeltmeyi isteyin. Bütün arzularınızı gerçekleştirmek ve kendi benliğinizin farklı parçala-rına neşe, güzellik ve ahenk getirmelerini isteyin. Ge-zegenleri ve ayı, yıldızları ve galaksileri katana kadar kendi benliğinizi genişlet-meye devam edin. ■



Hipno Dinamik Telkin Cdleri ile BÜYÜK DEĞİŞİM BAŞLIYOR

Bilinçaltınızdaki Olumsuzluklara Veda Edin!

www.telkinCDler.com





Beynimizi TANIYALIM

Sevgisiz Uzlaşma Olmaz

Haksızlığa uğrayabilirsiniz, sizi üzmüş olabilirler, eziliyor olabilirsiniz... Bunları sakın ne yaptığınız işten ne de çalıştığınız insanlardan nefret etmeniz için bir sebep olarak görmeyin. Şayet böyle yaparsanız en büyük hatayı yapmış olursunuz. "Neden?" dersiniz, size uymayan her düşüncelerden veya sizinle aynı fikirde olmayanlardan nefret etmeye başladığınızda öfke ve sinirle ruhunuzun beslemeye başlarsınız. Böyle beslenmeye başladığınızda da öz kimliğinizden uzaklaşıp, sadece kendisinin haklı olduğunu zannetmeye başlayan bencil bir insan kimliğine bürünürsünüz.



Sevdâ TÜRKÜSEY
www.sevdaturkusey.com

Her şeyin başı "SEVGİ" boşuna dememişler. Belki de çok fazla bilmeden her yaptığım işte, dostluk ve aile ilişkilerinde hep sevgiyi temel ilke olarak almışumdur. Yemek yaparken bile sevecek ve duygularımı katarak yaptığım yemek daha güzel olmuştur. Hatta bazı zamanlar işten eve geldiğimde, sırf yemek yapmak için yemek yapmaya başladığımda, birden o yemeği olduğu gibi bırakır ve oğluma: "Haydi oğlum gel, dışarıda yiyelim. Bu yemek güzel olmayacak, çünkü kafam başka yerlerde ve sırf seni doyurmak için yapıyorum; bu yemek lezzetli olmaz." demiş ve yemeği dışarıda yemiştir.

Lütfen gerçekleştirdiğimiz her eylemi yaparken sevecek yapalım.

Her zaman her işi, her insanı, her yazılanı her çizileni sevmek zorunda değiliz. Bazı zamanlarda işin gereği o işi yapmak durumunda kalırsınız. İşte böyle zamanlarda, okuduğunuz yazıyı, yaptığınız işi veya her neyse yapılan şeyi biraz kenarımdan, köşesinden sevmeyi deneyin. Daha doğrusu o işi yaparken ya da birilerinin yaptıklarında sevecek bir taraf bulabileceğinizi unutmayın.

Sosyal hayatımızda, aile hayatımızda veya iş hayatımızda sevgiyi temel ilkimiz olarak benimserseniz mutlaka uzlaşmanın bir yolunu bulursunuz bunu unutmayın.

Sabır sevgiyi kuvvetlendirir.

Bakın ben bu gün kocaman bir fabrikayı yönetiyorum ama hâlâ ezildiğim ve haksızlığa uğradığım oluyor mu? Oluyor...

Kimi zaman geliyor, nasıl kaçmak istiyorum ama fabrika benim olmasa da o kadar çok emek verdiğim, kendi-

mi hırpaladığım, uykusuz kaldığım ve belli bir noktaya getirdiğim bu firmadan kızgınlıklarından dolayı çekip gitmek, hem emeklerime haksızlık hem de kariyerime haksızlık olacağı için sabrediyorum.

Ve ben bir gün bu firmadan ayrıldığımda patronum ancak şunu söyleyebilir: "Her şartta bize destek oldu iyi çalıştı ve iyi ayrıldık."

İşte bu cümle bana veya benim gibi davranan her kişiye, ileriki hayatında açılacak her kapının anahtarı olur. İşte şartlar ne kadar zor olursa olsun, sevecek bir taraf bulduğunuz anda uzlaşamayacağınız konu yoktur. Ayrıllıkların bile sevgiyle ve uzlaşmayla birbirlerinin yüzüne bakabilsin.

Sevgi insanı besler, sevgi insanı hayata bağlar ve sevgiyi en güzel çocuklar anlar.

Büyüklere gelince maalesef onların çoğu, iş isten geçince gerçeği anlarlar. Zor zamanlarınızda bulun bir çocuk, sıkıca sarılın, öpün, göğsünüze yaslayın; ondaki saf ve temiz duyguları ruhunuza çekin.

Biz ne yapacağız?

Anlamayana anlatmaya çalışarak vakit harcamayalım, sevmeye devam ederek kendimizi geliştireceğiz ve bir gün iş, aile ya da dostlarımızdan ayrıldığımızda biz değil, onlar kendilerini kötü hissedecekler.

Siz, siz olun sevmeyi bırakmayın. Tabi ki körü körüne bir sevgiden söz etmiyorum; akıllı bilinçli bir sevgiden söz ediyorum. Mutlaka duygularınızı kattığınız ama kendinizi kaptırmadığınız bir sevgiyle uzlaşmanız, en doğru olanıdır. ■

Beyin; işitme, görme, kavrama, öğrenme, düşünme, akılda tutma gibi özelliklerin komuta merkezi. Bir beyin kesitine bakıldığında gri ve beyaz olarak iki ayrı renkte kısımdan meydana geldiği görülür. Gri bölümlere gri cevher, beyaz bölümlere de ak cevher denir. Gri cevher, sinir hücrelerinden, ak cevher ise, sinir hücrelerinin uzantılarından meydana gelmiştir. Beynin kabuk kısımları gri, iç kısımları ak maddeden ibarettir. Ayrıca beynin iç kısımlarında da gri maddeden yapılmış çekirdekler bulunur. Gri maddeyi meydana getiren milyonlarca hücre dıştan etkilenerek kazandıkları özellik ve bilgileri bir ağ gibi birbirini saran sinir telleriyle birbirlerine iletirler.

Beyin, kendisini koruyan kafatası boşluğu içerisinde yer alır. Biçimi, büyüklüğü ve ağırlığı, kafatasının biçimine, ayrıca canlının vücut büyüklüğüne ve gelişmiş olmasına bağlıdır. İnsan beyinin ağırlığı 1300-1800 gr arasında değişir. Beynin hücrelerinin en önemli özelliği uyarılabilir olmalarıdır. Bir sinir hücresi uyarıldığı zaman ortaya çıkan uyarı dalgası bir hücreden birçok hücreye yayılır. Bu, ateşlenen barutta her taneçinin bir sonraki barut tanesini zincirleme ateşlemesine benzetilebilir. Sinir hücrelerini uyaran dış etkenler, ısı, ışık, ses, dokunuş olabilir. Uyarı bir hareket veya aktif bir cevap uyandıracaksa, sonuçta ortaya çıkan cevap yine sinir uzantıları ile kaslara ulaştırılır. Burada karar organı beyindir. Ancak reflekslerde durum daha değişik olup istek dışı olarak hareket ortaya çıkmaktadır.

Kimyasal olarak beyin başlıca yapı maddesi proteindir. Fakat

vücudun diğer organlarında fazla bulunmayan bazı yağlı maddeler (lesitin gibi) beyinde bol miktarda bulunmaktadır. Sinir faaliyetinin enerjisi, glikozun (bir basit şeker) oksijenle yanmasından sağlanır. Beynin kimyasal veya fiziksel özellikleri vücudun diğer organlarından fazla bir fark göstermez.

Çocuğun ana karnında büyümesiyle birlikte insan beyni de gelişmesini tamamlamaktadır. Bazı beyin sinirlerinin kılıfları doğumdan sonra teşekkül eder. Beyin doğuştan insan yavrusunun en büyük organıdır ve vücut ağırlığının 12'de birine eşittir. 20'li yaşlara gelindiğinde, ağırlığı vücut ağırlığının 50'de birine eşit hale gelir.

Beyin önden arkaya doğru derin bir yarık ile iki ayrı yarıküreye (hemisfere), bunlar da derin yarıklarla başlıca dört bölüme ayrılır. Her parçaya "lob" denilmektedir. Önde alın lobu, arka üst kısımda yan tepe lobu, şakak lobu ve art kafa lobu, beyin yarıkürelerinin kısımlarıdır. Beyin yarı küreleri ortadan birbirlerine "beyin büyük birleşimi" (Corpus Callosum) ile bağlanırlar.

Beyin yüzeyinde belirli bir fonksiyonu gerçekleştirmekle mesul bölgeye, o fonksiyonun merkezi denilir. Mesela, alın lobu ile yan tepe lobunu birbirinden ayıran yarığın ön kısmında hareket merkezleri, arka kısmında duyu merkezleri bulunmaktadır. Ard kafa lobunda görme duysuyu ile ilgili işlemler gerçekleştirilir. Alın lobunun büyük bir kısmı henüz yeterince anlaşılamamış görevler yapar. Duyu ve davranışları düzenleyen merkezlerin alın lobunda bulunduğu zannedilmektedir. Bu alanda hafıza ve karışık zihni faaliyetler gerçekleşir. ■

Bir Akıl Deferiniz Olsun

Hedeflerinizi yazabileceğiniz, önemli gördüğünüz notları tutabileceğiniz, zamanınızı planlayacağınız bir ajanda tutun. Bu ajandayı aynı zamanda günlük olarak kullanabileceğiniz gibi, bir kısmına hedeflerinizi yazın. Hedeflere ulaşma düzeyi, eksiklikler ve yapılması gerekenleri not edin. Bir gazete, dergide okuduğunuz ve size önemli gelen yazıları not edin. Hoşunuza giden ilginç fotoğrafları yapıştırın. Olur da ilham gelirse, şiirlerinizi de bu deftere yazabilirsiniz. Hata yapmaktan korkmayın. Planlamanız hatalıysa üzerini çizin, değiştirin. Daha sonra başvurmak üzere, size önemli gelen atasözü ve deyimleri not edin. Öyle bir zaman gelir ki, bu sözler hayatınızı değiştirebilecek ilhamlar verebilir size... ■





Meşhurların Dünyayı Değiştiren Mektupları

■ Alexander Graham Bell

Alexander Graham Bell, 3 Mart 1847 tarihinde dünyaya geldi. 2 Ağustos 1922'de öldü. İskoç asıllı bir mucit ve sanayici olan Bell, telefonun da mucididir. Telefonun dışında kendi geliştirdiği fonograf için bir, hava araçları için beş, hidro-uçaklar için dört ve selenyum piller için de iki patenti vardır.

Bell'in annesi sağırdı. Babası da kendini sağır ve dilsiz insanların meseleleriyle uğraşmaya adanmıştı. Bell de kendini, sağır öğrencilerin, seslerin dünyasını kavramaları ve yaşamalarına adanmıştı.

Bell, ilk olarak Boston'daki Sağır ve Dilsizler Okulu'nda çalışmaya başladı. Sonra kendi okulunu kurdu. İngiltere'de Oxford Üniversitesi'nde misafir öğretmen olarak ders verdi. İngiltere'den dönünce Amerika'da Boston Üniversitesi İnsan Sesi Fizyolojisi dalı profesörlüğüne getirildi.

Bell, telgraf şirketlerinin çıkması olan, bir hat üzerinde aynı anda yalnızca tek bir mesajın iletilmesi sorununa çözüm arayacak bir çalışmaya başlamıştı. Uzun denemelerden sonra telefonun patentini, 7 Mart 1876'da aldı. İlk telefon şirketi olan Bell Telefon Şirketi de 1877'de kuruldu.

► Alexander Graham Bell'in Hubbard'a Mektubu

Alexander Graham Bell, 2 Haziran

1875 günü Hubbard'a bir mektup yazdı. Muhatabının güvenini sarsmamak için de bu mektubunda telefon kelimesini kullanmadı. Bell, mektubunda telefonu buluşunu şöyle anlatır:

Pek Sayın Bay Hubbard! Bugün verici cihazlar üzerinde çalışırken, tesadüfen ehemmiyeti çok büyük bir keşifte bulundum. Alıcıdaki ses, gerek şiddeti, gerekse tonalite yüksekliği bakımından vericinin benzeri idi.

Birçok işleri görüşmek istediğimden, yarın akşam size geleceğim. Acele yazdım, kusura bakmayın.

(Egon Larsen, *Dünyanın Çehresini Değiştiren 12 Adam, Doğan Kardeş Yayınları, İstanbul 1958. s. 1*)

3 Haziran 1875 günü müstakbel kayınpederi Hubbard'ı ziyaret eden Graham Bell, heyecanını gizleyemeyerek şöyle demiştir:

Cihazın henüz hiçbir şey yapmadığını biliyorum, Bay Hubbard. Ne konuşabiliyor, ne şarkı söyleyebiliyor, ne de müzik çalabiliyor. Evet, hiçbir şey yapamıyor. Fakat inanın bana, bütün bunlar birkaç haftalık çalışmaya bağlı. Asıl dava, kapalı bir cereyan devresi üzerinden titreşimlerin verilebileceğini keşfetmiş olmamdır! Bu titreşimler insan gırtlğından yahut lâternadan çıkmış... Bunun hiç önemi yok... Şimdi artık telefona uygun, adamakıllı bir alıcı ile verici yapacağım.

■ Benito Mussolini

Faşizmin kurucusu diktatör Benito Mussolini, 1883 yılında İtalya'nın Predappio şehri yakınlarında dünyaya geldi. 1945'te kurşunlanarak öldürüldü. Babası, koyu bir sosyalistti. Bir süre öğretmenlik yaptı. 1921'de Milano'dan milletvekili seçildi. Bir süre sonra da Faşist Partisi şefi olan Mussolini, 3 Ocak 1925 tarihinde İtalya'nın başına geçti; ölüncüye kadar tek lider olarak kaldı.

Mussolini, 22 Mayıs 1939'da Hitler'le anlaşarak II. Dünya Savaşı'na girdi. Hitler'le yaptığı anlaşmayla gücüne güç kattığını sanan Mussolini, bir süre sonra Alman kuvvetlerinin üst üste aldığı yenilgilerle hayal kırıklığına uğradı. Müttefiklerin Sicilya'ya çıkarma yapmaları üzerine metresiyle beraber Almanya'ya kaçmak üzere yola çıkan Mussolini, yakalanarak idam edildi.

► Mussolini'nin Karısına Son Mektubu

Mussolini için korkunç son yaklaşmıştı. 17 Nisan 1945'te Kuzey İtalya'da, Garda Gölü kıyısındaki villasından çıkarak Milano'ya gitmek üzere konvoyla yola çıktı. Oradan da Como'ya hareket etti. Metresi Clara Petacci'yi de yanında götürdü. Konvoy, saat 21.00'de Como'daki hükümet binasına ulaştı. Mussolini sinirliydi, yorgun ve bitkindi. Orada yedi saat kadar kaldı. Mussolini, 1945 yılının Nisan ayında, karısına yazdığı son mektubunda birkaç yakınıyla Valteline'ye gideceğini haber veriyor, karısına, çocuklarıyla birlikte ne yapıp yapıp ya İsviçre'ye geçmesini ya da Müttefiklere teslim olmasını söylüyordu. Mussolini, mektubunda şöyle diyordu:

İşte hayatımın son dönemine geldim. Bu, kitabımın çevrilen son sayfası olacak... Sana istemeyerek ettiğim bütün kötülükler için özür dilerim. Sen gerçekten sevdiğim tek kadınsın. (Eser Tutel, *Partizanlar Mussolini'yi Yargılamadan Vurdular - Yıllar Boyu Tarih, Sayı: 4, Cilt: 12, Yıl: 6, Nisan 1984. s. 38*)

■ Damat Mahmut Celâleddin Paşa

Osmanlı devlet adamı, tarihçi, şair ve besteci...

Damat Mahmut Celâleddin Paşa, 1839 yılında İstanbul'da doğdu. 1899 yılında öldü. Bayezid Rüştiyesi ve Dârülmâârif'te okudu. Arapça öğrendi. On beş yaşında Bâbü'lî Kalemî'ne memur olarak girdi. Dâhiliye Nazırlığı Müsteşarlığı, Ticaret ve Nafia Nazırlığı görevlerinde bulundu.

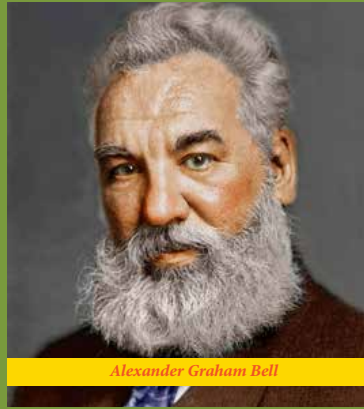
Değişik alanlarda çalışmalar yapan Mahmut Celâleddin Paşa, daha çok Mir'at-ı Hakikat adlı tarih kitabıyla tanındı. Girit Tarihi, Mir'at-ı Hakikat, Ravzat-ül-Kamilin eserlerinden bazıları...

► Damat Mahmut Celâleddin Paşa'nın Bir Dostuna Mektubu

Damat Mahmut Celâleddin Paşa İngiliz hayranıydı. Jön Türk Hareketi'ne İngiliz yanlısı bir politika takip ettirmek istemiştir. Bir dostuna yazdığı mektupta bu durumu şöyle ifade etmektedir:

Arzu ettiğim şeyi elde ettiğimize dair telgrafınız elime geçti. Ve bu vesile ile size hatırıma gelen ve sizi alakalandırabilecek bazı fikirleri sunma cesaretini kendimde buluyorum. Şunu söylememin tam yeri ki, içinde bulunduğum durumda, doğuda İngiliz politikasının propagandasına kendimi adamak gayet yerinde gözükmektedir.

Türk İmparatorluğu'nun kuruluşu açısından avantajlı yanlar ve acil çıkarları ortaya koymak ve sultanın sempatisini İngiliz milletin üzerine çekip, onu karar verme merhalelerinde İngiliz başkentine, Fransız, Alman veya başka başkentlere öncelik tanımaya zorlamak, bu alandaki amacımdır. Bu da bizim karşılıklı çıkarlarımızı teminat altına alacaktır. Fakat bu sonuç ancak Avrupa ve İngiltere'de uzun süre ikâmetime bağlıdır... (Osmanlı Tarihi Ansiklopedisi, C. 4, s. 194) ■



Alexander Graham Bell



Benito Mussolini



Damat Mahmut Celâleddin Paşa

Yaşadığı sürece dünyaya hiçbir şekilde sesini duyuramamış olanlar kadar, yıllar, hatta yüzyıllar öncesinden günümüze kadar sesini duyurmuş ve tarihe olumlu ya da olumsuz iz bırakmış insanlar da bizim gibi mektuplar yazmışlar, duygu ve düşüncelerini karşı tarafa yazılı olarak ifade etmişler... Gelin, şimdi bunlarda bazılarını hiç vakit kaybetmeden başlayalım okumaya...

Mehmet Biçik
mbicik@hotmail.com



Subliminal Mesaj Nedir?



Bilincimiz, duyuşal girdileri analiz eder. Düşünür, muhakeme eder, eleştirir, değerlendirir. Fikir ve/veya telkinleri yargılar, kabul eder veya reddeder. Yani mantık süreçleri egemendir ve bilişsel fonksiyonlar üstlenir. Biliçaltı ise beynimizin farkında olmadığımız yanıdır. Otomatik bir pilot gibi bütün deneyimlerimizi depolar.

Cemal KONDU
cemal_konu@yahoo.com

Subliminal etki, insanların biliçaltına belli bir mesajı empoze etme olayıdır. Normal şartlarda bu mesajı doğrudan alan kişinin reddetme veya kabul etme seçenekleri onun kararlarına bağlıdır. Ama biliçaltı manipüle edilmiş bir kişi görmüyor, duymuyor, hissedemiyor, yani kişinin algı frekansına yakalanmıyor. Böyle bir şeyi kabul etme ya da reddetme şansımız tamamen bu mesajı yayınlayan kişilerin elindedir. Gizli den gizliye hedefteki kitlenin veya toplumu biliçli bir şekilde oyuna getirmektir. Bunu kısada sürede yapmak zor olduğu kadar imkânsızdır. Yıllarca izlenen çizgi film, çeşitli gençlik dizileri, sinema karelerindeki hileler, müziklerdeki gizli frekanslar, yavaş ve uzun bir süre zarfında kişileri etkiler. Reklamcılık ve bazı şeylerin propagandasının yapılmasında bu tekniğin imzası vardır. Özellikle sinema sektöründe kullanılan bu mesajların birçok tekniği vardır.

Söz konusu çalışmalar ile insan üzerinde, insan iradesi dışında belli bir olgu veya kavramın pekişmesi, pekişme sonrasında algılamada seçicilik oluşturulmak sureti ile siyasal ve ekonomik kazanımlar sağlanmaya çalışılmaktadır. Bu gün için ülkemizde de bu tarz çalışmalar reklam ve siyasal amaçlar için çok sık olarak kullanılmaktadır. Tarihsel gelişimde olduğu gibi Türkiye'de de bu tarz me-

sajların verilmesi hukuken yasaktır. Ancak uygulamada istenildiği veya beklenildiği kadar etkili olunamamaktadır.

Biliçaltına emir vermek, himayende çalışan bir uşağa emir vermeye benzemez. Biliçaltını bir kaset gibi düşünebilirsin. İçerisinde yüklü olan kayıtlar sürekli kendini başa alarak sürer gider. Müzik setinin karşısına geçerek: "Hadi bakalım, söylediklerimi kaydet!" dediğinizde kayıt yapamazsınız. Kaydet tuşuna nasıl basılacağını çok iyi bilmeniz gerekir.

Gerçek hayata dönersek, sadece düşünmeyle biliçaltının etkilenmeyeceği kaçınılmaz bir gerçektir. Düşüncelerinizi içselleştirmeniz ve onlara gerçekten inanmanız gerekir. Örneğin topluluk karşısında konuşmayı beceremeyen bir insan, bütün denemelerinde başarısız olduğu için, artık biliçaltına "Sen toplum karşısında konuşamayan bir bireysin, kendini artık böyle kabul ettin, sen busun!" mesajını fazlasıyla kayı etmiştir. Bundan kurtulmanın yolunu bazen tek başına bulmak çok zordur.

Bilincimiz, duyuşal girdileri analiz eder. Düşünür, muhakeme eder, eleştirir, değerlendirir. Fikir ve/veya telkinleri yargılar, kabul eder veya

reddeder. Yani mantık süreçleri egemendir ve bilişsel fonksiyonlar üstlenir. Biliçaltı ise beynimizin farkında olmadığımız yanıdır. Otomatik bir pilot gibi bütün deneyimlerimizi depolar.

Subliminal Telkin ile karar, davranış, duygu, algı, tepki gibi zihinsel faaliyetlerimize nasıl yön verebiliriz?

Telkin, genelde yapmak istenip de yapılamayan eylemleri, biliçaltına direkt etki ederek davranışların biliçli biçimde yapılır hale getirilmesi aşamasıdır. Normalde tüm kişiler, yaşamının ortalama yüzde 80'ini biliçsizce geçirirler. Bizim davranışlarımızı etkileyen biliçaltımızın şekillenmesi, çoğunlukla yaşadığımız geçmişe dayanır. Bir kişinin hiç tanımadığı insanların karşısında durup dururken kekeleyerek konuşmasının sebebi, genellikle geçmişinde yaşadığı olaylarla ilgilidir. Birey bu sorununu ortadan kaldırmak ister; lakin asıl nedene inemediği için çabaları hep başarısız olur. Böyle durumlarda psikanaliz ile kişinin geçmişine inilip sorunların nedenleri tespit edilerek, problem ortadan kaldırılmaya çalışılır. Çoğu zaman bu tedavi şekli işe yarar. Fakat böyle bir çalışma, genellikle çok uzun bir zaman gerektirir. Bu uzun çalışma süreci yerine, bireyin davranışlarını yeniden şekillendirmenin çok basit bir yolu vardır.

Biliçaltı bizim otomatik, düşünmeden ve istemsizce yaptığımız duygu, algı ve davranışlarımızın kontrol edildiği zihin bölümüdür. Biliçaltı, insan yapısında buzdağının görünmeyen kısmına benzer. Kişinin davranışları üzerinde oldukça etkili olan zihinde yer etmiş gizli bir sistemdir. Biliçaltı, biliçli bir halde yapılan sorgulama gibi zihinsel faaliyetlerde bulunamaz. İnsana baskı yapan ve doğrudan uygulayıcı bir sistemdir. Biliçaltına yerleşmiş düşünceler ve bilgiler, bireyde bir davranış ve duyguya dönüşür. Dolayısıyla biliçaltına giren bir bilgi, bireyin karar, davranış, duygu, algı, tepki gibi tüm zihinsel faaliyetlerinin aslı belirleyicisidir.

Subliminal Telkin CD'lerinin Kişisel Gelişimimize Olan Katkıları Neler Olabilir?

Pozitif düşünce ve söylemleri beynin nazlanarak almaktadır. Bunun



sebebi, genelde yetiştiriliş tarzımızdan kaynaklanmaktadır. Daha küçükken annelerimiz ve babalarımız ya da aile büyüklerimiz tarafından, "Öcüler, hortlaklar gelir, seni alır..." , "Seni iğneciye söylerim..." şeklinde ürküten negatif sözlerle yetiştirildik. Tabii ki onları suçlamak doğru olmaz. Onlar da kendi büyüklerinden, ailesinden ne gördülerse bizlere de bunu aktarmış oldular. En azından bundan böyle yeni nesiller olarak, yeni düşünceler üretmeli ve güne uyarlanmış yeni cümleler söyleyebilmeliyiz. Kendi çocuklarımızı ve hatta torunlarımızı da bu şekilde eğitebilmeli ve de yetiştirebilmeliyiz.

Subliminal telkinler, günümüzde uygulama kolaylığı, pratikliği, ucuzluğu ve kolay ulaşılabilirliği gibi nedenlerle gittikçe daha çok kişinin dinlediği bir sistem olma yolunda ilerlemektedir. Hiç dinlemeyenler merak edip, en az bir kere denersen, daha önce dinleyenler ise artık birçok konuda mp3 telkin dinlemektedirler. Subliminal telkin, herhangi bir konuda, telkinlerin (biliçaltı olumlama mesajlarının) işitsel subliminal teknikleri ile kombine edilmiş şeklidir. Söz konusu teknik, çoğunlukla işitsel-subliminal teknikler kullanılarak hazırlanır. İnceleme yöntemi ile desteklenmesi, subliminal telkinlerin etkinliğinin önemli derece yükseltmektedir.

Subliminal telkin dinleyerek, fobilerden kurtulmadan tutun, özgüven sağlamaya, cinsel sorunlardan ağırlara, uykusuzluktan ve depresyondan kilo vermeye kadar birçok sorunlara çözüm bulmak mümkün...

Subliminal telkin CD'leri farklı teknikler ile hazırlanmaktadır. Bunun

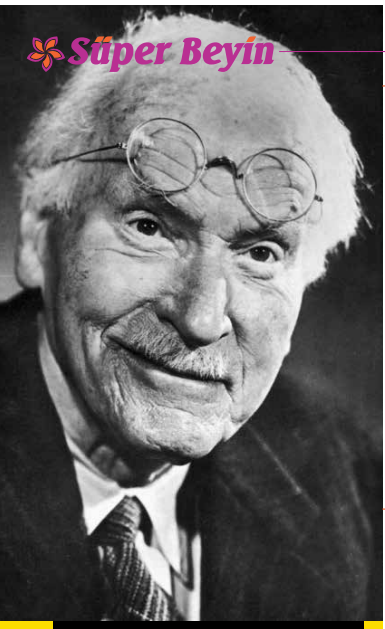
nedeni, farklı zihin algı metodlarının, her birine hitap eden bir kokteyl hazırlama hedefidir. Farklı biliçaltı direniş seviyelerine göre, farklı etkinlikteki tekniklerin bir arada kullanılması, başarının yoğunluğu ve hızı açısından önem arz etmektedir.

Subliminal mesajların en yararlı amaçla kullanıldığı alan, şüphesiz ki kişisel gelişim ve psikolojidir. Subliminal mesajların en güvenilirli ve faydalısı hiç kuşkusuz bu alandan çıkan eserlerde mevcuttur. Mesajı hazırlayan kişi, özel bir yazılımla kesin cümleler içeren telkinleri duru bir meditasyon müziğinin üstüne kaydeder. ■

Telkin Bir Biliçaltı Çalışmasıdır

Biliçli zihin, geçmiş ve şimdi ki zaman gerçeklerinden bağımsız işleyemez. Yıllardır kilo veremeyen bireye: "Sen rahatlıkla kilo verebilirsin, yeterli azme sahipsin" demek, biliç ile telkin arasında çatışmaya neden olur. Birey doğduğu günden bugüne, edindiği tecrübeler ve karşılaştığı olumlu, olumsuz söylemleri zamanla biliçaltına atarak, kendine göre bir "dünyayı görme şablonu" oluşturmuştur. Söz konusu şablonun değiştirilmesi, biliçaltının tekrar programlanması (pozitif telkinlerin farklı zaman ve koşullarda tekrar edilmesi) dâhilinde yapılan çalışmalar ile gerçekleştirilmektedir. Zira birey, biliçaltı söylem kalıplarını (algısını) değiştirmeden, arzu ettiği değişimi temelden değiştiremez. Geçici şeyler ya da heves değişimleri gerçekleşebilir. Algı ile biliç arasındaki çatışma, her zaman algının lehine sonuçlanır. Biliçaltı Hipnotik çalışmalarının gerekçesi de bu çatışma gerçeğine dayanmaktadır. ■





Carl Gustav Jung'un, Bilinci ve Bilinçdışını Çözümleyen Yaklaşımı: Analitik Psikoloji

Jung, psikanalitik kuramı, psikanaliz kuramının temelleri üzerine kurmuştur. Dolayısıyla bilinçdışının varlığını kabul etmiş fakat psikanalizin temel unsurlarından olan id, ego ve süpereo mekanizmaları yerine bilinç, kişisel bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı olmak üzere üç boyutlu bir yapı kabul etmiştir. Kişisel bilinçdışı, bireyin kendine ait oluşturduğu bilinçdışıdır, kolektif bilinçdışı ise geçmişten gelen, yani atalardan genler yoluyla devralınan ortak bilinçdışıdır.

Kişisel bilinçdışı, bilinçdışının üst katmanında yer alır; unutulmuş veya geriye itilmiş yaşantılar, istekler, korkular, duygular burada birikir. Bu bilinçdışında yer alan bilgiler, kimi zaman bilinç düzeyine kolaylıkla getirilebilirken, kimi zaman da bu imkânsız olabilir.

Her insan kalıtım yoluyla sahip olduğu bilinçdışıyla dünyaya gelir. Kolektif bilinçdışı, ilk insandan günümüze kadar gelen insan nesillerinde, hatta hayvanlarda varlığını benzer biçimde ve içerikte korumuştur. Kolektif bilinçdışını oluşturan unsurlara arketipler denir. Arketiplerin etkisi, bütün sanat eserlerinde görülür ve insanlığın ortak malı izlenimini verir. Farklı toplum ve zamanlarda ortaya çıkan ve kolektif bilinçdışını yansıtan masal, mit, destan gibi sanat eserlerinde ve rüyalarda insanlığın ortak korkularını, isteklerini ve özelemlerini görmek mümkündür.

Masallarda, mitlerde, efsanelerde arkaik karakter taşıyan motiflerden birkaçı şöyle sıralanır: Kurtarıcı kahraman, ejderha ve kahramanla ejderhanın mücadelesinde her zaman ejderha yenilgiye uğratılır. Kahramanla canavarın diğer bir çeşitlemesi ise yerin altına inme olayıdır. Jung'a göre bununla anlatılmak istenen, bilincin içe dönüşü ve bilinçsiz ruhun derin katmanlarına sızmasıdır. Bu katmanlar, kolektif mitolojik karakterlerde içeriklerin kaynaklandığı yerdir. Dolayısıyla bunlar, kolektif bilinçdışıdır. Ayrıca birine "ilk görüşte aşık olma" ve "deja vu" olayı da kolektif bilinçdışının etkilerini yaşam içinde diğerlerinden çok daha açık bir şekilde göstermektedir.

Bilinç ve Bilinçdışının İşlevi

Jung'a göre bilinçdışı, kavrayamadığımız bir nitelik taşımakta; ancak bilinç aracılığıyla ve bilinç koşullarında açığa çıkmakta ve bundan daha ilerisine gidilememektedir.

Jung, Freud'un bilince, bilinçdışının kökeni olarak baktığını söyler; kendisi ise bu düşüncenin aksini savunur. Ona göre, bilinçten önce bilinçdışı vardır ve bilinç, bilinçsiz durumdan gelişip ortaya çıkar. Çocukluğun ilk yıllarındaki yaşantılar ile uykuda geçen süre bilinçsizdir. En önemli içgüdüsel fonksiyonlar bilinçsiz davranır; çünkü bilincin öncelikle bilinçdışı tarafından oluş-

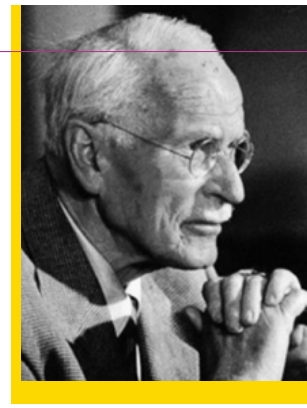
turulması zorunludur. Bilinç, ruhsal süreçlerin "ben"le ilişkisi olarak tanımlanır. Ben ise, varlığın özellikle genel algılamalardan, belleğin içeriklerinden oluşan bir yapı kompleksidir. Geçmişte yaşananlara ilişkin düşünceler ile bellekte bulunan anılar "ben"in temel unsurlarıdır. Dolayısıyla "ben", ruhsal süreçlerin oluşturduğu karmaşık bir yapıdır ve sürekli dikkat ve isteklerin ortasında yer alarak bilincin merkezini oluşturur; fakat bilincin sadece küçük bir bölümünü kapsar.

Psikozlu hastalarda "ben" parçalandığı için ruhsal içeriklerin bir kısmı, "ben"in bir parçasına, bir kısmı da diğer parçasına bağlanır. Bu nedenle bu hastalar çok sık kişilik değişirebilirler. Örneğin, şizofrenler...

Analitik psikolojiye göre, bilincin birçok işlevi vardır. Bunlar bilincin ruh içi ve ruh dışı alanlardaki yönelimini sağlarlar. Bilincin ruh dışı (ektopsişik) işlevleri duyarlar, düşünceler, duygular ve sezgilerdir. Duyular, dışarıdan alınan malumatın varlığını, düşünceler bunun ne olduğunu açıklar. Duygular ise birey için ifade ettiği değeri belirler. İnsan çaresiz kaldığında ve başvuracağı somut bir dayanak olmadığında sezgilerine sığınır. Sezgiler aynı zamanda içeriğinde zaman faktörünü de bulundurmaz. Bilincin ruh içi (endopsişik) işlevlerinden ilki bellektir. Bellek, bilinçten kaybolmuş, bilinç eşiğinin altına kaymış malumatla bağlantıyı sağlar. Bilincin ruh içi işlevlerinden ikincisi, öznel tepkiler diye adlandırılan düşüncelerdir. Üçüncü işlev, emosyon ve heyecanlardır; dördüncü işlev ise sızmadır. Sızma durumunda insan otokontrolünü kaybedebilir.

Kişilik Kuramı

Jung, insanları kişiliklerine göre iki gruba ayırmıştır: İçedönük insanlar ve dışadönük insanlar... Bu kişilik kavramları ilk defa Jung tarafından ifade edilmiştir. İçedönük insanlar, yalnızlığı tercih eden, utangaç, sıkılgan tiplerdir. Topluluk içinde rahat hareket etmez ve utangaç tavırlar sergilerler. İçsel çatışma yaşadıkları



zaman, iyice kabuklarına çekilirler ve diğer insanlarla ilişkilerini en aza indirirler. Dışadönük insanlar, grupla çalışmayı seven, yalnızlıktan kaçınan ve girişken tiplerdir. Jung'a göre sağlıklı bir kişiliğe sahip birey, bu farklı kişilikler arasındaki dengeyi koruyabilen kimsedir.

Psikoterapi Süreci

Analitik psikolojiye göre birçok sorunun, bireyin özüne yabancılaşmasından kaynaklanır. Bu sorunlardan kurtulmanın çıkış yolu, yabancılaştığı doğasına geri dönmesinde saklıdır.

Psikoterapinin ilk seanslarında hastaya, terapiye ilişkin bilgiler verilir ve seans süreleri belirlenir. Haftada 1-2 seans yapılır ve her seans süresi 60 ila 90 dakika arasında değişir. İlerleyen günlerde seans süreleri azaltılıp artırılabilir.

Analitik psikoterapilerde yaygın olarak kullanılan çözümsel (analitik) teknikler şunlardır: Kelime çağrışımı (çağrışım deneyi), rüya analizi, aktif imgelem... Bilinçdışı malumatın bilinç yüzüne getirilmesinde bu analiz teknikleri kullanılır. Terapinin amacı kişinin uzlaşmış yabancılaştığı evrensel insanı yeniden tanımasını sağlamak ve kendi doğasında gelen istek ve arzuları öğrenmesidir.

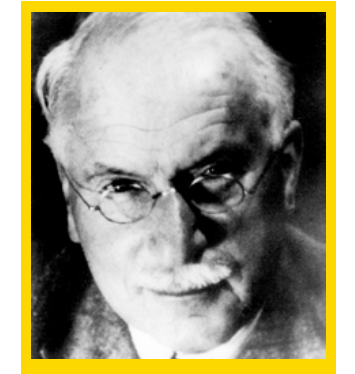
Çağrışım deneyi ile aktif imgelem yöntemi, ilk defa Jung tarafından kullanılmıştır. Aktif imgelem yönteminin işleyiş prensibi, bilinçsiz malumat ve yaşantıların bilinç düzeyine getirilmesidir.

Çağrışım deneyinde, örneğin yüz kelimeden oluşan bir liste hazırlanır.

Deneyin yapacağı işi kavradığı hissedildikten sonra deneye başlanır. Terapist sırayla kelimeleri söyler ve kişi aklına gelen bir başka sözcüğü, yani uyaran sözcüğü duyduktan çok kısa bir süre içinde, aklında çağrıştırdığı kelimeyi söyler. Kronometreyle deneyin tepki verme süresi ölçülür. Sözcüklerin tamamı bitirildikten sonra deneyin ikinci aşamasına geçilir. Kelimeler sırayla yeniden söylenir ve kişinin daha önce verdiği cevapları tekrarlaması istenir. Burada da kişinin bocalamaları, yanlış cevapları önem taşır ve dikkatle izlenerek saptanır.

Freud, rüya ve imgeleri bastırılmış cinselliğe bağlarken, Jung olayı daha farklı değerlendirdi. Ona göre rüyanın, zihnin hangi katmanından geldiği ve diğer katmanlarla ilişkisi, rüyanın anlamını ve önemini belirler. Bazı rüyalar kişisel bilinçdışından gelen öğeleri içerirken, bazıları da kolektif bilinçaltının bir ürünüdür. Rüyalar, kendi kendini düzenleyen ruhsal yapının doğal tepkisini oluşturur ve süreklilik arz eden ruhsal yapının bir parçasıdır.

Bireyin psikoterapi sonucunda kolektif bilinçdışıyla ilişki kurması ve bütünleşmesi önemlidir. Bu bağlamda terapi sürecinde kişinin bilinçdışından gelen mesajları, yaşamındaki tesadüfler, anımsadığı anılar, öyküler, etkilendiği durumlar ve diğer insanlarla yaşadığı sürüşmeler analiz edilir. Psikanalizdeki gibi çocukluğa gitme ve çocukluk yaşantılarının gün yüzüne çıkartılması gibi bir çabanın içine girilmez. Kişinin şu anki durumunu etkileyen olaylar, anılar, çağrışımalar, rüyalar, çatışmalar, özelemler ve ilgiler büyük önem taşır. ■



Analitik psikoloji, Carl Gustav Jung tarafından geliştirilmiş bir psikoloji kuramıdır. Jung, 1907 yılında Sigmund Freud ile birlikte çalışarak, psikanaliz kuramına birçok katkı sağlamıştır; ancak 1913-14 yıllarında psikanaliz kuramındaki bazı konulardan dolayı çatışma yaşamış ve Freud'la yollarını ayırarak analitik psikoloji alanında çalışmalar yapmıştır.

Cetin ÖZBEY
www.cetinozbey.com



Göre(meye)n Yöneticiler

X kişisi, başarılı bir yönetici olduğunu düşünmektedir. Zaman zaman personelin ödüllendirilmesi gerektiğine inanmaktadır. Ödüllendirmenin belirli bir günü yoktur. İçine doğduğunda gerekeni yapmaktan çekinmemektedir. Nitekim yetkili kendisidir ve kimseye verilecek bir hesabı da yoktur. Y ürünlerinin olduğu birime gelmiştir. Y ürünleri reyonunda, o an hareketli ve çalışkan olarak ilgisini çeken bir kişiye 1 adet Cumhuriyet Altını hediye eder. Ardından Y ürünlerinin bulunduğu reyondan ayrılır. Bu yöneticimiz başarılı mıdır?

Yukarıdaki olay, başlangıçta çok masum görünmektedir. Personel açısından da yararlı görünmektedir. Yöneticimizin göremediği kısımda da sorunun cevabı yatmaktadır. Bölümün yükünü sırtlanan ve satışta çok aktif olan kişi o an reyonda değildir. Reyonda olan kişi, yöneticisi geldiğinde çalışır gözüken bir karakterdir ve bu rolünden yöneticimiz haberdar değildir. Çalışmakta yetersiz kalan personel ödüllendirilirken, gayretli ve üretken çalışan personeli, bir çeşit cezalandırılmıştır. Çalışan kişi verimsiz kılınmış, çalışmayan kişi de tembelliğinin ödülünü almakla tatlandırılmıştır. "Kaş yaparken göz çıkartmak" deyimini burada tam yerine rast gelmektedir.

Görmek ya da Görememek: Bütün Mesele Bu!

Doğru bakış açısını yakalaya-

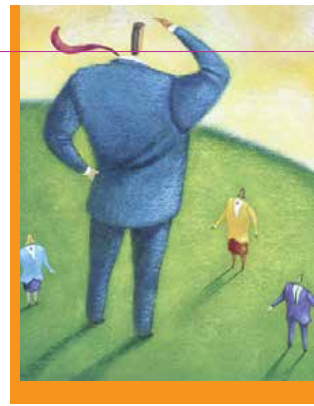
mayan yöneticilerimizin düşeceği en büyük tehlike bu olsa gerek!

Bir olayın sadece bir yönü olmayacaktır. Belki önu-arkası, belki sağı-solu, belki aşağısı-yukarısı da olabilecektir. Her yönü farklı bir özelliği işaret etmekle beraber, tek yöne bakmanın doğru olmadığını söylemek de mümkün olmamaktadır. Ancak kör noktalardan dolayı da görme eylemi pek sağlıklı olarak gerçekleşmemektedir.

Görememek bir hatadır. Gördüğünü sanmak da büyük bir aldanıştır. Gördüğünü yanlış yorumlamak ise çok büyük bir zararın habercisi olabilir.

Ufku, bakış açısı, yöntemi, usulü, gelişen ve değişen anlayışı ile insanlar kendilerinden olanları değiştirmedikçe başarılı bir yönetim sergileme yeteneğine sahip olamayacaklardır.

İş gevşeten ve işletmeye maliyet getiren birçok davranışlarla katkıda bulunan çalışanlarımızı görememek, yönetimin tam bir basiretsizlik örneği olmaktadır. Tabii burada şu soruyu da sormak gereklidir: "Birçok işletmedeki çalışanların, çalışma sırasında işleri gevşetmelerinin temelinde ne yatmaktadır?" Elbette hedefsiz kılınmış personeller, kariyer imkânları oluşturulmamış iş kolu ve adil davranılmamış çalışanlar ne yapacaktır? İnsanlar, bu yönleriyle dünyanın her yerinde aynıdır. Her insanda iyi özellikler de bulunmaktadır, kötü özellikler de... Siz onların iyi özelliklerini konuşturacak bir yönetim anlayışı



sergilediniz halde bu ortaya çıkarılamıyorsa, o zaman zaten yanlış bir personel alımıyla karşı karşıya kalmışsınız demektir. Bu da ayrı bir konudur.

Yöneticilerimize düşen en önemli görev, çalışanlarının iyi özelliklerini ortaya çıkaran, enerji ve heyecanı her yönüyle kuşanan bir anlayışın tesisi ve çalışanlarla 'kazandır-kazan' ilkesinin pekâlâ işletmeye kazandırdığı faydayı birlikte paylaşarak başarının keyfini yaşatmak olacaktır.

Görememeyi Başaran Yöneticiler Neler Elde Eder?

- Sadece gördükleri özellikleri gerçek kabul ederek gerçeklerden uzaklaşma becerisini,
- Derinliğine bilmedikleri konuların faturalarını yaşamayı,
- Yaptıklarının sonuçlarına katlanarak, yüzlerin ve yüreklerin ekşimesini sağlamayı,
- Yanlış görülen ve algılanan fotoğraflar yüzünden verimsiz ki-

linmiş çalışanlarla yüz yüze gelecek ciro kayıplarını oluşturmamayı,

- Doğru bir bakış açısını kaybederek adil yönetim anlayışını tesis edememeyi,
- Gördüklerinde yanlışlıklar olduğunda fark edememeyi,
- İncelik ve nezaket ölçütlerinden uzaklaşmayı,
- Saygıyı kaybetmeyi,
- Heyecan ve enerjiyi yerli yerince kontrol edememeyi ve böylelikle verimli çalışanlara sahip olamamayı,

- Yenilikleri olanların, farklılıkları oluşturanların yaptıklarını görememeyi,
- Projeleriyle şirkete katkıda bulunacakların, bu katkılarını temin edemeyişleri ve böylelikle erimenin yaşanılmasını sağlayarak, 21. yüzyılın en mahir(!) yöneticileri arasına girmeleri mümkün görünüyor.

Görmeyi Başaran Yöneticiler Hangi İmkânlara Sahip Oluyorlar?

- Görüşlerinde isabetli olmaya,
- Anlayışlı olmaya,
- Farklılıklara ulaşmaya,
- Verimliliği yakalamaya,
- Adil yönetimle başarıya,
- Yenilikleri sağlamaya,
- Heyecan ve enerjileri yüksek tutmaya,
- Sonuçların güzelliğiyle başarının keyfini yaşamaya,
- Saygının tesisiyle iletişimin gücüne,
- Gönülden katılımı sağlamaya,

- Derinliğin kuşanılmasına,
- Çatışmanın yaşanmadığı bir işletme yapısına sahip olarak ve başarılı işletme yönetimleri sergileyerek 21. yüzyılın en zor işini üstlenmiş olacaklardır.

Gören yöneticiler, bakmasını bilen, görmesini fevkalade rahatlık ve güzellikle yaşayabilen yapılarıyla "sistem oluşumu ve kurulumu"na katkı sağlayacaklardır. ■



Sevilen Bir Yönetici Olun

Eğer bir yönetici olarak birlikte çalıştığınız kişilerle ilişkinizden memnun değilseniz, değiştirmeniz gereken bazı noktalar olabilir. Good Boss, Bad Boss kitabının yazarı Robert Sutton'un size bu konuda öğreteceği birkaç numarası var:

1. Yaratıcı tartışmaları destekleyin.
2. Onlara arka çıkın.
3. Açık kapı politikası oluşturun.
4. Dakik olun. ■

►Kaynak: msn.com.tr



Abdullatif ERDOĞAN
abullatiferdogan@hotmail.com



Deli 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 düşüklü! Kendinizi yenilemeye mi ihtiyaç duyuyorsunuz? www.olumlamar.com'a gelin, Yeni Başlangıçlara Yelken Açın

Pazarlama ve İletişim uzmanı
Cem Özüak ile İkna Mühendisliği
üzerine bir söyleşi.

İkna Mühendisliği

Cem ÖZÜAK
ile SÖYLEŞİ

İnsan beyni bir telkinle uzun süre karşı karşıya kaldığında bir süre sonra onu doğrudan kabul ediyor. Bu konuda dilimize yerleşmiş bir söz vardır. Bir adama kırk kere "delisin" dediğinizde bir süre sonra o da deli olduğunu düşünür. Hatta kırka bile gerek yok. İnsan beyni ortalama 21 tekrarda durumu kabulleniyor. Bu yüzden bireyleri ya da toplumları ikna etmek için kullanılan reklâm, sinema filmi, dizi gibi bol tekrarlar, o kişinin ya da toplumun kültür kodunu değiştirilebilmektedir.



Hakan BİROL
www.hakanbirol.com

Hoşgeldiniz Cem Bey. Bize kendinizden bahsedermisiniz?

Merhaba Hakan Bey. 1978 yılında İstanbul'da doğdum. Eğitim hayatım biraz karışık geçti. Sırasıyla 1998 yılında Kocaeli Üniversitesi Fotoğraf Bölümü ve 2002 yılında Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi İktisat Bölümü'nden mezun oldum. 2011 yılında Marmara Üniversitesi Halkla İlişkiler Ana Bilim Dalı Kişiler Arası İletişim Bölümü'nde yüksek lisansımı tamamladım. Şu anda İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nde eğitimime devam etmekteyim.

İş hayatına Carlsberg'de pazarlama uzmanı olarak başladım. Ardından Türkiye İş Bankası'na girdim ve orada yedi yıl boyunca yatırım bankacılığında nakit yönetimine kadar geniş bir skalada bankacılık tecrübesi edindim.

İletişim ve eğitim alanındaki çalışmalarım bankacılığın önüne geçince bankadan ayrıldım ve kendimi tamamen kişisel gelişime ve iletişim eğitimlerine verdim. 2010 yılından beri İndigo Dergisi'nde Halkla İlişkiler ve Reklam Müdürlüğü yapmaktayım. Ayrıca İndigo Dergisi'nde iletişim ve farkındalık alanlarında yazılarımı yayınlamaktam.

İkna Mühendisliği kavramını ortaya attınız ve bu konuda eğitimler veriyorsunuz. Bu eğitimlerin içeriğinde neler bulunmaktadır?

Aslında bu kavramı ilk olarak telaffuz eden kişi Richard Bandler'dır. Bandler'ın kullandığı İkna Mühendisliği terimi birkaç NLP tekniğinden ibaretti. Ben ise ikna ve türevleri üzerine yazılmış tüm kitapları ve yapılmış araştırmaları derleyerek "İkna Mühendisliği" eğitimini oluşturdum. Eğitimin yelpazesi çok geniş. Antik çağ filozoflarının yorumlarından tutun da günümüzdeki önde gelen üniversitelerin psikoloji laboratuvarlarında uygulanan deneylerin sonuçlarına kadar ikna ile ilgili bütün konuları işliyoruz. İkna sürecinde beden dili kullanımı, iknada kültürler arası farklıklar, hipnotik dil kalıplarıyla ikna, düşünce yönlendirme ve hatta telepati kanallarını nasıl açacağımıza kadar pek çok konuyu eğitimde işliyoruz. Ayrıca eğitimde anlattığımız, günlük hayatta kullanabileceğimiz kırk özel tekniğimiz var. Bu konuda yakında yayınlanacak bir de kitap çalışmam bulunmaktadır.

Günümüzde insanları ikna etmek gerçekten hayatta çok önemli. İnsanları ikna ederken

nelere dikkat etmeliyiz?

Her şeyden önce kişilere en doğru zamanda ve en doğru yöntemle yaklaşmaya çalışmalıyız. Bunun için de öncelikle o kişiyi tanımaya çalışmalıyız. Beden dilimiz, kullandığımız kelimeler, konuya hangi açıdan yaklaştığımız, ortak çıkarlar, ilk etapta en önemli ayrıntılardır ancak her ikna faaliyetinin şahsına münhasır olduğunu da unutmamalıyız. Yani kullandığımız bir tekniğin bir kişi ya da olayda başarılı olması, bir başka olay ya da kişide başarılı olacağı anlamına gelmez. Bu yüzden iknacı, hangi tekniği nerede kullanması gerektiğinin de farkında olmalıdır.

Farkındalığını artırmak isteyen bireyler eğitimlerimize katılabilirler; çünkü İkna Mühendisliği eğitimi farkındalık temelli bir eğitimidir. Ayrıca özel olarak farkındalık çalışmaları da yapabilirler. Mesela sokakta yürürken herkesin baktığı yöne değil de kimsenin bakmadığı yöne bakmaya çalışın. Kimsenin fark etmediğini fark etmeye çalışın. Kontrast olana değil, sıradan olana odaklanmayı deneyin. İşte o zaman köşedeki dilencinin göz bebeklerini, avına yaklaşan yankesicileri, elektrik tellerinde sevişen kumruları göreceksiniz ve fark etme süreci kısmen de olsa başlamış olacak.

Satışta dikkat edilmesi gereken hususları düşündüğümüzde, etkin bir satış yapmak için beş altın noktayı söyleyebilir misiniz?

Bir satışı her şeyden önce dış görünüşüne dikkat etmelidir, her zaman şık ve temiz olmalıdır. Doğru ürün ve doğru müşteriyi birbiriyle buluşturmalıdır. Unutmamalıdır ki müşteri kararsızdır. Müşteri kendisi için en uygun ürünle bile karşılaşsa, yine de satın alma davranışı gösteremeyebilir. Satıcı bu noktada sihirli dokunuşu yapan kişidir. Eğer doğru müşteri ve doğru ürün karşı karşıya gelirse ufak bir dokunuşla müşteri satışa ikna edilebilir. Doğru müşteriye doğru ürünü sunamayan, yanlış müşterilerle uğraşan satıcılar, satışı zor bir iş olarak tanımlarlar.

Pazarlamada müşteri odaklılık büyük bir öneme sahiptir. Bunun için reklamların önemini nasıl açıklayabiliriz?

Reklâm, tüketici davranışlarını yönlendirmek için kullanılan ticari propaganda faaliyetidir ve son derece etkilidir. Hatta bu konuda tüketicilerin artık az da olsa korunması gerektiğini düşünüyorum. Modern toplumda bir birey farkında olmadan günde ortalama 5 bin reklamla karşı karşıya kalıyor ve çoğu zaman hiç ihtiyacı olmayan şeyleri alıp kendisini gereksiz yere borca sokabiliyor. Reklamlar kişide satın alma ihtiyacı oluşturuyor. Birisi önünüzde devamlı kebab yese, sizin de canınız bir süre sonra aç olmadığınız halde kebab çeker. Reklam tok adama kebab yedirme sanatıdır. Reklâm bu derece güçlüdür çünkü bilinçaltına hitap eder.

Bilinçaltı gerçekten üzerinde durulduğu kadar önemli mi sizce?

Bu konuda yapılmış çok ciddi araştırmalar var. İnsan beyni bir telkinle uzun süre karşı karşıya kaldığında bir süre sonra onu doğrudan kabul ediyor. Bu konuda dilimize yerleşmiş bir söz vardır. Bir adama kırk kere delisin dediğinizde bir süre sonra o da deli olduğunu düşünür. Hatta kırka bile gerek yok. İnsan beyni ortalama 21 tekrarda durumu kabulleniyor. Bu yüzden bireyleri ya da toplumları ikna etmek için kullanılan reklâm, sinema filmi, dizi gibi bol tekrarlar, o kişinin ya da toplumun kültür kodunu değiştirebilmektedir.

Eğitimlerinizde hedef kitlenizi kimler oluşturuyor?

Açan Z'ye herkes hedef kitlemi oluşturuyor; çünkü bir ev hanımı da bir CEO da ikna gücüne sahip olmak ister. İkna Mühendisliği eğitiminde, bireylerin hayatlarının her alanında kullanabilecekleri ikna tekniklerini öğretiyoruz.

Sizinle iletişime geçmek ve soru sormak isteyenler için iletişim adresiniz nedir?

Benimle iletişime geçmek isteyenler, cemozuak.com.tr internet

sitesinden ya da bilgi@cemozuak.com.tr mail adresinden ve Facebook üzerinden bana ulaşabilirler. ■



Pazarlama ve İletişim Uzmanı
Cem Özüak

Uykunun Hafızaya Etkisi

Bilim dünyasınca hafızayla ilgili kabul edilen gerçeklerden birisi de, uykunun hafıza gelişimi için fazlaca önem taşıdığıdır. Uyanık halde iken öğrendiklerimizin kalıcı hafızamıza yerleşmesi en sağlıklı uykunun alınması sonucu olmaktadır. Bilim Teknik dergisinde yer alan bir habere göre, Pennsylvania Üniversitesi Sinirbilim Bölümü'nden araştırmacı Marcos Frank ve ekibi, beyinde uyku sırasındaki hücre oluşumunu tanımlamak üzerine birtakım araştırmalar yapmışlardır. Bu araştırmalar sonucunda, beyinde gerçekleşen biyolojik değişimlerin yalnızca uyanıklık sırasında gerçekleşmediğini, aynı zamanda uyku halindeyken de beynimizin aktif biyolojik etkinlikler içinde olduğu, N-metil D-aspartat (NMDA) adını verdikleri reseptörün hafıza için kilit bir rol oynadığı anlaşılmış. ■



Züleyha TÜRKSOY
zuleyhaturksoy@hotmail.com

Ayşenur'un Çizmeleri

Çizme hiç kimsenin ayağına girmedi; arızalıdır diye kenara ayırdık. Biraz sonra yardım haberini alan Ayşenur, koşarak okula geldi. Boynumuz büküktü, çizme arızalı diye...

Kurban Bayramı'na 15-20 gün kala, bir ilköğretim okulunda öğretmenlik yapan kuzenim ile görüştüm zaman, evde eski ve küçülmüş ayakkabıların olup olmadığını sordu. Okulundaki öğrencilerin mad-di sıkıntıları çektiklerini ve hepsine yetişmek istediği halde buna imkân bulamadığını anlatırken, donup kalmıştım... Yaşadığımız kentte, burnumuzun dibinde ihtiyaç sahibi insanlar olduğunu doğrusu bilmiyordum. Ayrıca tek bir çocuğa götüreğim eskimiş bir ayakkabı neye yarayacaktı?

Dışa vurmasam da bu konu beni oldukça düşündürmüştü ve üzümüştü. Bir hafta boyunca konuyu kimseye açmadım. Bir ara, işyerindeki oda arkadaşlarıma canımı sıkan bu olaydan bahsettim. İlk etapta eski ve küçülmüş bir ayakkabı yerine, üçümüzün birleşerek çocuğa yeni bir ayakkabı alma fikri hususunda bir karara vardık. Fakat hangi çocuğun veya çocukların gece yatmadan önce yaptıkları dua kabul olduysa, ilham meleği kulağıma

küçük bir kampanya yapmamı fısıldadı. Arkadaşlarım da hemen bu fikrimi benimsediler. Üç arkadaş, çalıştığımız birimdeki herkese bu olaydan bahsederek kampanyamızı başlattık. Bir saat içinde 600 TL paramız oluvermişti. Bizim dışımızda gelişen bir şeyler olduğunu hissediyorduk ve bu işin bu kadar kolay olacağı aklımıza gelmemişti. Kuzenimi arayarak 600 TL paramız olduğunu, ihtiyaçlı çocukların ayakkabı numarasını ve cinsiyetlerini öğrenerek bana bildirmesini istedim.

Kuzenim bana 10 kız ve 10 erkek için ayakkabı numarası verdi; özellikle de 31 numara çizmeye ihtiyacı olan kız çocuğu için talepte bulundu. Ayakkabı dışında, kaban ihtiyaçlarından da bahsetti. O gün akşam, daire çıkışında ayakkabı pazarına gittik. Verilen numaralara göre ayakkabıları alırken, yaptığımız işin hayır işi olduğunu fark eden ayakkabıcı, kendisinin de o okulda okuduğunu ve kâr yapmadan bize yardımcı olacağını söyledi. Bu arada arkadaşım: "İçimden bir ses, listede olmasa da 2 çift 37 numara ayakkabı almamı söylüyor; şu ikisini de alalım" derken özellikle talep edilen 31 numaralı süslü, şık mı şık, güzel mi güzel bir çizme de

bize göz kırpyordu. 200 TL ile 16 çift kız, 17 çift erkek ayakkabısı satın almıştık.

Bizim dışımızda bu işin olmasını murad eden İlâhi Merhamet, kampanya fikrinden yaklaşık 3 saat sonra paramızın sadece üçte biri ile 33 çift ayakkabı almamızı sağlamıştı. Ertesi gün okullar, birinci dönem yarıyıl tatiline ve Kurban Bayramı tatiline gireceği için, geri kalan paramızı da çocuklar tatile girmeden harcamamız gerekiyordu. Sabah erkenden, ortadireğe hitap eden bir mağazada üç arkadaş buluştuk. Orta yerdeki sobanın yanında, burnunun ucuna indirdiği gözlüğü ile yavaş bir tonda Kur'an okuyan bir amca vardı. Ben tezgâhtar bayana, mağaza sahibi ile görüşmek istediğimi söyleyince, gayet saygılı bir tarzda: "Buyurun benim; nasıl yardımcı olabilirim?" dedi. İnsanların bu tür kampanyalara bakış ve yaklaşım tarzı her zaman olumlu olmadığı için biraz mahcup, biraz sıkılgan bir tavırla elimizdeki para miktarını söyleyerek, bununla bize ne kadar kaban verebileceğini sorduk. O beyefendi, saygı ile elindeki Kur'anı yerine bırakarak, bize tane-si 20 TL olan çocuk triko takımlarını 5 TL' den vereceğini, 40-45 TL olan kabanları da 15 TL' ye bırak-

cağını söyledi. Ayrıca kendisinin aynı gün akşamı Hac yolcusu olduğunu, bu vesile ile kendisine de hayır kapılarını açtığımızı söyleyerek, bizleri olabildiğince rahatlatan bir ruh ortamını oluşturdu. Birilerinin dualarına sadece vesileydik. Steysin vagonlu otomobilim ile aynasını kullanamayacağım kadar eşya ile dolu olarak کنار mahalle okuluna doğru yol aldık. Sadece ayakkabı için başlattığımız kampanya, kaban, bayramlık kıyafet, pantolon, eldiven, çorap ve o akşam evimizden ve komşularımızdan toparladığımız az kullanılmış, çocukların anneleri için de temin edilen kıyafetler ile geniş çaplı bir kampanya havasında son bulmuştu.

Okulda ihtiyaçlı tüm çocukları bir odada topladık ve üç arkadaş, hepsini teker teker ellerimizle giydirerek, ihtiyaçlarına göre eşyaları sanki hepsi birer siparişmiş gibi "cuk" oturacak şekilde dağıttık.



"37 numaralı ayakkabılar ne olacak?" diye beklerken, bir kız çocuğu içeriye girip: "Biz dün yanlışlıkla 36 numara demiştik ama 37 olacaktı; uygun ayakkabı var mı?" diye sorduğunda donup kaldık.

Ayşenur isimli 31 numaralı çizmenin sahibi kız çocuğu da o gün okula gelmemişti. Onun yerine ayağım 31 numara diyen 3-4 çocuğa bu çizmeleri denedik. Çizme hiç kimsenin ayağına girmedi. Çizme arızalıdır diye kenara ayırdık. Biraz sonra yardım haberini alan Ayşe-

nur koşarak okula geldi. Boynumuz bükük idi çizme arızalı diye. "Çizmeyi deneyelim, olmazsa ertesi gün değiştirip evine bırakırız." diye aramızda konuştuk. Fakat bunların hiç birine gerek kalmadı çünkü 31 numaralı çizme, tamı tamına Ayşenur'un ayağına uymuştu. Yüce Allah, kendine açılan minik elleri boş çevirmemişti. Az kullanılmış kıyafetler de sanki aylanmış gibi öğrenci velilerine birebir uyuyordu. Sadece çocukları değil anneleri de memnun etmiştik.

Öğlen saat 13.30 olduğunda üçümüzün de sabahtan beri aç olduğunu, ne kahvaltı yaptığımızı ne de öğlen yemeği yediğimizi fark ettik. Arabamdaki poğaçaları, ellerimizi yıkamadan iştahla yedik.

Hepimizin boğazında sıkışan düğüm çözülmedi, yaptığımız işin manevi yatırımlı hissederek üçümüz de ağlamaya başlamıştık. ■

90'lik
SİSİMO Seti
Sadece
30'lik

Kaçırılmayacak FIRSAT!

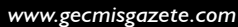


Kitap
www.kitaplife.com

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



Hepimizin zaman zaman nostaljiye özlem duyduğu anlar, zamanlar olur. Bu ihtiyaca binaen, sizlerle geçmişte çıkan gazete haberleriyle buluşturmak istedik. İnaniyoruz ki hem gülümseyecek ve hem de geçmişte süre seyahat edeceksiniz.

6

