

Silva Metodu ile Muhteşem Bir Hayata Ne Dersiniz?

Bilim insanları: "İnsanoğlu zihnini alfa seviyesinde bilinçli bir şekilde kullanabilirse, evrende daha gelişmiş başka bir boyuta geçecektir" diyorlar. Harvard Üniversitesinde yapılan araştırma sonuçlarına göre, bir insanın belleğindeki bir düşünceye 6-11 saniyeden fazla odaklanamadığı tespit edilmiştir. Ne yazık ki günümüzde insanların çoğu hızlı yaşam temposu, stres ve beyne gelen pek çok uyaran nedeniyle, bir düşünceye yeteri kadar odaklanamıyorlar. İşte günümüz insanının en büyük sorunu aslında budur. Odaklanamama sorunu ne yazık ki artık küçücük çocuklarda da görülüyor.

Silva Metodu'nda başlıca 2 ana hedefimiz var. Birinci ana hedefimiz, bir düşünceye en az 30 saniye odaklanabilmeyi başarmaktır. İkinci ana hedefimiz ise, bu odaklanmanın paralelinde, zihnin gerekli patlamayı yapması sonucunda genişlemesi ve bunun sonucunda gerekli ilişkiyi, bağlantıyı kurarak bize yeni bilgiler getirmesidir.

Tekniğin mucidi José Silva'nın en büyük özlemi, bizlere Tanrı tarafından doğal olarak verilmiş olan sezgilerimizi (durugörü yeteneğini) geliştirmemizdir. Böylece olayları, problemleri önceden hissedip önlem alır, doğru kararlar veririz. Ancak o zaman insanlar daha refah, daha sağlıklı, daha mutlu ve bu gezegendeki tüm problemlere çözüm bulmuş olurlar. Dolayısı ile dünyamızı, hiç bir hastalığın kalmadığı, açlık, sefalet ve savaşların olmadığı bir gezegen haline çevirmiş oluruz. Kısaca dünyamızı cennete çevirmiş oluruz. Silva Metodu, böyle bir metodudur.

Beyin gücümüzün anahtarı, onun en etkin frekanslarına ulaşip kullanabilme becerisine sahip olmaktır.

Bilim insanları bunu Alfa ve Theta frekansları veya seviyeleri olarak tanımlarlar. Beynin sağ lobuyla ilişkili olan bu frekanslar, bolluk bereket ve yaşamda tüm arzu edilenlere ulaşmak için kullanılabilecek temel bir alandır. Ne yazık ki insanların %95'i, beyinlerinin sağ lobunu bilinçli olarak kullanamamaktadır. Silva Metodu tam da bunu, yani uykuya dalmadan, bilinçli kalarak Alfa ve Theta frekanslarına girmeyi ve burada, beynin sağ lobunda işlevsel olmayı öğretir

Silva Metodu ile İnsanlar Hayatlarına Neler Katabilir?

1. Kişiler öncelikle stresle ve günlük hayatta karşılaştıkları sorunlarla daha kolay baş ederler.
2. Sağlık problemlerini çözerek, daha sağlıklı olurlar.
3. Çok hızlı ve kalıcı bir şekilde istedikleri bilgileri öğrenirler.
4. Bellekleri güçlenir.
5. Hem kendi hem de çevresiyle olan ilişkilerinde daha etkindirler.
6. Sigara, alkol, fazla yemek, endişe ve kaygı odaklı olmak gibi istenmeyen alışkanlıklarını kontrol eder, bunlardan tamamen kurtulabilirler.
7. İş ve ekonomik durumlarını iyi yönde geliştirirler.
8. Spor aktivitelerinde daha iyi sonuçlar alırlar.
9. Bunların ötesinde kişiler, beyinlerini doğru yanıtlara ulaşmak, yaşamın karmaşık sorunlarını çözmek üzere bir arama motoru olarak, aynı zamanda da hedeflerine ulaşmak için yararlanılacak bir araç olarak kullanabileceklerini öğrenirler.
10. İç dünyaları ile iletişime geçerek daha huzurlu, daha güvenli, daha yaratıcı ve daha dengeli olurlar. ■

Bütün dünyada insanlar hep aynı tip sorunlarla karşılaşıyorlar. Boyutları, büyüklükleri farklı olabilir ama özünde aynı tipten sorunlardır. Sağlık sorunları, sevdiklerinin kaybı, mal, iş kaybı, ekonomik sorunlar, iflas ya da borç batağında olmak, ilişkiler gibi benzer sorunlarla karşılaşıyorlar, Kimi 100 TL için mücadele eder, çabalar, didinir; diğeri 100 bin TL için... Boyutları ve türü ne kadar farklı olursa olsun endişe, çaba, mutsuzluk, çaresizlik hep aynıdır. Silva Metodu ile kişiler, yaşamlarında karşılaştıkları benzer sorunlarını yara almadan çözmeyi öğrenirler. Evrensel bir metod olması nedeniyle tüm dünyada 118 ülkede eğitimleri verilmektedir.



Ayşen EDİS

www.silvametodu.com



Beynin Beş Anahtar Prensibi

1. Beyin, dünyayı anlamak ve keşfetmek duygularını seviyor:

Akson ve dentritler bilgiyi işlemek ve depolamak için durmaksızın yeni ağlar kurmaktadır. Beyin durmadan deneyimleri anlamlandırmaya çalışıyor. Beyin sürekli yeni veriler ve yeni deneyimler arayışındadır. Beyninizin daha güçlü olmasını istiyorsanız, onu sürekli yeni veri ve deneyimlerle doldurmalı ve onları anlamlandırmalısınız. Her tarayıcı gibi beyin de bir haritası olduğunda veya nereye gitmesi gerektiğini bildiğinde daha iyi çalışır.

2. Beyin, bağlantı kurmayı sever:

Beyin bağlantılar kurarak öğrenir. Akson ve dentritler, bir nöron dan diğerine bağlanarak, anlama ve öğrenme akışını sağlarlar. Aslında beyin bağlantı kurmayı çok sever, bu nedenle eksik bilgileri her zaman tamamlama eğilimindedir. Bir soruyu veya sorunu çözmeye çalışırken bu eğilim çok kullanışlıdır. Ancak sosyal ilişkilerinde yarım yamalak bilgi vermek, onların beyinlerinde şüphe, dedikodu ve huzursuzluk yaratabilecek sonuçlara neden olabilir.

3. Beyin, kalıplarla çalışır:

Nöronlar birbirlerine benzer ve neredeyse aynı bağlar kurduğu için oluşan ağ örgüsü bir desen oluşturur. Oluşan bu desenler, beyin dosyalama sisteminin kalbini oluşturur ve öğrenilenleri anlamayı sağlar. Eğer hiç aslan görmemiş olsaydınız, ilk kez aslan gördüğünüzde onu bir tür at sanabilirdiniz. Aslan size saldırdığında, sağ kurtuldunuz diyelim. Beyniniz, bir daha sarımsı yelesi, kükreyen bir hayvanla karşılaştığında onun dost canlısı bir hayvan olmadığı sonucuna varır. Böylece bir aslan kalıbı(deseni) oluşmuş olur. Bir daha aslana benzeyen hangi hayvanla karşılaşırsa, beyin onu vahşi hayvanlar bölümüne kaydeder. Beynimizin kalıplarla büyüme şekli, bizim medeniyetimizin kalbini oluşturmuştur. Biz de evler, sokaklar, şehirler oluşturu-

arak yaşamımızı organize ediyoruz. Diller ve rakamlar oluşturuyoruz. Bu bir yandan düzen sağlarken bir yandan da bizi değişime dirençli hale getirmektedir.

4. Beyin, taklitleri sever:

Kalıpları oluşturabilmek, beyin taklit yeteneği sayesinde. Sinaptik bir bağlantı yoksa, beynimiz doğduğumuzda bildiklerimiz dışında hiçbir şey bilmiyor demektir. Bağlantıları kurmanın en etkili yolu, başkalarının ne yaptığını, nasıl yaptığını izlemek ve onları kopyalamaktır. Tıpkı bebekken insanları dinleyerek ve izleyerek konuşmayı öğrendiğimiz gibi kopyalamak gerekir. Birçok görgü kuralı bu şekilde öğrenilir. Beynin taklit kapasitesi çok önemlidir. Modelleme ve bir rol model kullanma evde, okulda ve işte çok hızlı öğrenme sağlayan bir metottur. Koçlar bu modelleme sürecini hızlandırarak öğrenmeyi kolaylaştırıcı etki sağlarlar.

5. Beyin, stres altında iyi çalışamaz:

Beyin, içten dışa doğru gelişmiştir. En ilkel fonksiyonlar, en içte beyin sapında bulunmaktadır. Hayatta kalmaya yönelik kararlar burada verilir. İlkel beyin ve beyincik, tehdit hissettikleri anda çok hızlı harekete geçerler. Vücuttaki, adrenal, epinefrin ve norepinefrin gibi bazı kimyasalları tetikleyen olaylar, bedeni aşırı uyarılma düzeyine taşır. Kollar ve bacaklar hızla tehdide saldırmaya başlar ya da ondan hızla uzaklaşır. Beyin stres altında olduğunda sadece hayatta kalmayı düşünür. Enerji ve kan ilkel beyne hücum eder ve diğer beyinler adeta kapanır. Kişi düşünemez ve öğrenemez hale gelir. Elbette tüm stresler kötü değildir. Meydan okuma olmadan beyin büyüüp gelişemez. Bazı insanlar bir sorunla karşılaştıklarında akılcı düşünebilecek yöntemler geliştirmişlerdir. Ama her koşulda yüksek meydan okuma ve düşük tehdit oranı korunmalıdır. ■

Öğrenme temelde, inanılmaz karmaşık sinir bağlantı ağının depoladıklarından oluşur. Hafıza bu depolananları bir araya toplayarak kişiliğimizin kalbini oluşturur. Basitçe ne kadar öğrenirseniz o kadar zeki olursunuz. Yeni bir bilgi öğrenildiğinde daha fazla bağlantı ve sinaps oluşur. Önemli olan, zekâyı belirleyen kaç tane beyin hücresi ya da nöron olduğu değil, ne kadar sinaps ve bağlantı olduğudur. Bu nöron bağlantılarının güçlü olması ve kalması için beynimizin çokça önem verdiği beş anahtar prensibi bilmekte oldukça fayda var...



Cemal KONDU
cemal_kondu@yahoo.com

Access Bars ile Tüm Yaşam Bize Kolayca, Neşeyle ve İhtişamla Gelir



Sonsuz bir varlık olarak sonsuz algılama, bilme, olma ve kabul etme haliyle hareket ederiz. Access'in amacı, sizin hayattan daha fazlasını almanız için, kendinizi açmanızı sağlar. Her zaman başka bir seçim yapma şansınız olduğunu hatırlamanızı sağlar.

Access Bars, Gary Douglas ve Dr. Dain Heer tarafından geliştirilen dönüştürücü bir çalışma olan ACCESS Enerji Transformasyonu'nun başlangıç çalışmasıdır. Hayatımızda daha çok berraklık, kolaylık, neşe, ihtişam ve bilinç yaratmak üzere tasarlanmış bir dizi araçlar ve süreçlerden oluşur. Hayatımızın her alanında "an"da kalabilmemizi ve "farkında" olmamızı sağlar. Bize farkındalık ve bilinç kazandırmak için tasarlanmıştır. Bilinç, daha fazla olanak, daha fazla seçenek ve hayattan daha fazlasını alabilmek için sürekli olarak farkında olabilme yeteneğidir. Access sizi, gerçekte olduğunuz sonsuz varlığın bilincinde olmaya ve olduğunu sandığınınza da ötesinde bir hayat yaratmaya davet eder.

Neden Access Bars?

Doğduğumuz andan itibaren ebeveynlerimiz, akrabalarımız, çevremiz, öğretmenlerimiz ve toplumumuz tarafından, aslında bize ait olmayan çeşitli yargılarla donatıyoruz. Ve biz kendi gerçeğimizi, aslında kim olduğumuzu unutuyoruz. Yargılar her zaman hayatımızda kısıtlamalar yaratıyor. Hayatımızı bu kısıtlamalarla yaşamaya çalışıyoruz. Dolayısıyla, gerçekte değişmesini istediğimiz şeyleri değiştirme imkânımız olmuyor. Access'in araçları bize bu

*kısıtlamaları tamamıyla temizleme şansı veriyor. Access, yaşamımızda daha iyisi için, geniş bir temizleme yeteneğine sahiptir. Bulabileceğimiz en hesaplı ve en hızlı tekniktir. Bize sonsuz olasılıklar ve sonsuz yardım-
laşmanın mümkün olabileceğini gösterir.*

Access Bars'ın Faydaları

- Zihin ve bedendeki gerilimi yok eder.
- Günlük yaşamın getirdiği stresi azaltır.
- Yaşamın üzüntülerini en aza indirir.
- Aşırı kızgınlık ve öfke eğilimlerini azaltır.
- Öfke, yorgunluk, tükenmişlik gibi duygular tarafından vücudunuzda oluşturulmuş blokajları çözer.
- Duygusal iniş-çıkışları yatıştırarak daha dengeli bir ruh hali içinde olmanızı sağlar.
- Psikosomatik rahatsızlıkları azaltır (sebebi tam olarak belli olmayan, psikiyatri ile ilgili rahatsızlıklar).
- Depresyonu ortadan kaldırarak, neşeyi yaşamınıza geri döndürür.
- Korkularınızın, fobilerinizin, endişelerinizin giderilmesini sağlar.
- Enerjiyi arttırırken yıpranmayı azaltır. Bedenin yaşlanma hızını azaltır.

Didem İNCEDEMİR
didemincedemir@gmail.com



- Yıkıcı düşünceleri kökünden söküp atar.
- Kafanızın içinde sürekli konuşup duran gereksiz düşünce diyaloglarını susturur.
- Huzur, güven ve iyi hal duyguları yaratır.
- Hem rahatlamış, hem de enerjik hissetmenizi sağlar.
- Hamilelikte kolay, rahat ve sakin doğum sağlar.
- Çocuklarda ve gençlerde sınav öncesi sıkıntı ve endişelerin giderilmesini temin eder.
- Kendiniz ve diğer kişiler için zihninizde daha geniş bir kabullenme ortamı yaratmanızı sağlar.
- Bu kabullenme duygusu sayesinde ilişkilerde düzelmeye sağlar.
- Kendinize koyduğunuz kısıtlamaları ortadan kaldırır, böylelikle, hayatınızın her alanında daha fazla olasılığa yer açmanıza olanak verir ve fırsatları kendinize çekmenizi sağlar.
- Kendiniz için şu an kullandığınız enerjiden, daha fazlasını kullanmanızı sağlar.
- Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite Bozukluğu (ADHD) gibi öğrenmeyi güçleştiren durumların aşılmasında yardımcı olur.
- Artan odaklanma, mantık yürütme, problem çözme, hayattan daha fazla keyif alma, işlerin daha kolay yürütülmesi, daha fazla kapasite ve fiziksel yetenek, artan farkındalık ve ruhsal gelişme sağlar.

Access Nasıl Çalışıyor?

Access'in başlangıcı, The Bars'dır. Beynimiz büyük bir kapasitör gibi çalışır. Elektrik şarjı tutar. Duygularımızın, düşüncelerimizin ve hislerimizin elektrik yükü vardır. Bunlar belirli noktalarda tutulurlar. Ne zaman bir şeye anlam yüklersek, önemli olduğunu düşünürsek, onu beynimizde depolarız. Tıpkı dev bir bilgisayarın hard diski gibi... Bars çalışması ile o noktalara enerji verip, orada oluşmuş manyetik alanı serbest bırakmayı deneyimliyoruz. Bars uygulaması, başımızda yer alan, 32 enerjetik şarj noktasına parmaklarla

yumuşacık dokunularak yapılır. Bu noktaların aktive edilmesi ve enerji blokaajlarının kaldırılarak, enerjinin bu noktalardan akıp gitmesi sağlanır.

Şifa, zaman, umut, farkındalık, yaratıcılık, güç, yaşlanma, cinsellik, para v.s. ile ilgili düşünceleri, fikirleri, inançları ve kararları depolayan 32 enerjetik elektrik şarj noktalarında tıkanan enerjinin akışı sağlanınca, blokaajlar çözülmeye başlar. Bu, sanki bilgisayarınızın hard diskinden eski ve işe yaramaz dosyaları silmeye benzer. Böylece yaşamımızda yaratmak istediğimiz yeni şeylere yer açmış oluruz.

Yaklaşık 1 saat süren Access-Bars seansı sırasında beyin dalgaları yavaşlar, çocukluktan gelen davranış biçimleri, inanç sistemleri ve bakış açıları temizlendikten sonra, hayatınızda daha çok "Var" olabilmeye "An'da" kalabilmeye başlarsınız. Yani, geçmişinizi geleceğinize yansıtmadan, tam anlamıyla geleceğinizdeki olasılıkları, kısaca hayatınızı değiştirebilirsiniz.

Diğer Yöntemlerden Farkı: Neden Access Bars?

Access bilince erişim çalışmasının diğer tekniklerden farkı; diğer yöntemler gibi tek tek geçmiş olaylar ve hatıralarla ilgilenmemesi ve direkt olarak, merkezden, yani kendinizden yola çıkıp, tümünden gelen iç gücümüzü fark ettirmesi ve bu merkezi dışarıya doğru yaymayı amaçlamasıdır. Minimum efor, tam akış, ve bilinçlilik sağlamak, bu sistemin özelliğidir.

Access Bars ile neler olur?

İç gücümüz açığa çıktığında, farkındalığımız genişler ve farkındalığımızın genişlemesi, iç gücümüzün artışı destekler. Böylece spiral halinde gelişip yükselen bir sıçrama döngüsü başlar. Access size nelere izin vermediğinizi ve KENDİNİZİ hangi örtülerle sarmalayıp gizlediğinizi fark ettirir. Bu ise köklü ve total bir dönüşüme sebep olur.

Ve tüm yaşam, bize kolayca, neşeye ve ihtişamla gelir. ■



Türkiye Hafıza Şampiyonu
Mücahit Aköz'ün penceresinden...

Son 10 Saniye... Son 5... Nöronlar Hazır : Başla

Hangi olimpiyat dalında yarışmalar bu komutlarla başlar sizce? 100 metre finali ya da uzun atlama yarışması? Ya da cirit ve gülle fırlatma yarışması olabilir mi? Hiçbiri mi? Bir spor dalı daha var... Yarışanlarına "beyin atleti" denilen ve yarışmak için spor kıyafetleriyle spor ayakkabının giyilmesinin zorunlu olmadığı bir spor dalı var. Üstelik her gün düzenli olarak ağırlık kaldırıp koşmak da gerekmiyor bu yarışmalara hazırlanmak için. Hatta oturduğu yerde yarışıyor insanlar, hiç hareket etmeden...



Mücahit AKÖZ
mucahitakoz@hotmail.com

Yarışmanın yapıldığı yerde çıkmıyor! Seyirciler var ama tezhürat yasak! Kulağa nasıl geliyor bilmem ama Dünya Hafıza Şampiyonası'nın bu şekilde yapıldığını daha önce duymadıysanız şaşırmış olmalısınız. 1991 yılından beri her sene düzenlenen bu yarışmalara 20'yi aşkın ülkeden 100'e yakın beyin atleti katılıyor ve "en güçlü hafıza" unvanını almak için kıyasıya mücadele ediyorlar. Çeşitli kategorilerde üç gün süren yarışmalar sonundaki büyük ödülü kazanmak için tüm yarışmacıların parolası aynı: Daha Hızlı, Daha Çok!

2012 Dünya Hafıza Şampiyonası, 14-15-16 Aralık tarihlerinde Londra'da gerçekleştirildi. En son 1999 yılında ülke olarak temsil edildiğimiz yarışmada 13 yıl aradan sonra, 2012'de tek yarışmacı olarak tekrar yerimizi aldık. Üç gün boyunca çok önemli tecrübeler kazandık.

Bir hafıza şampiyonasında yarışmacı iseniz, en az 100 metre koşucusu kadar çevik, atik ve dinç olmanız gerekiyor. Sadece bedensel olarak değil, zihinsel bir çeviklikten bahsediyoruz. Ayrıca hafıza şampiyonalarına katılan yarışmacılar da diğer olimpiyat sporcuları gibi aylar öncesinden antrenmanlara başlıyor, "zihin egzersizlerini" aksatmadan yapıyorlar.

Yarışmalarda başarılı olabilmek

için gerçekten de yüksek konsantrasyon ve dikkate sahip olmak gerekiyor.

Sayılar Maratonu

Bu kategoride yarışmacılar, yüzlerce rakamın yazılı olduğu kağıtlara 1 saat boyunca bakarak en fazla sayıyı doğru sırayla hafızaya alıp saymaya çalışıyorlar. Her satırda 40 rakam var ve satır içinde sadece iki hata yapsanız bile sıfır puan alırsınız.

Kâğıtlardaki bir satır şu şekilde görünüyor:

7 2 2 8 3 4 9 0 5 1 8 7 4 5 6 3 1 5 8 2
4 0 1 2 3 3 6 5 6 8 1 3 0 2 1 0 4 3 4 8

Bu kategoride birincilik ödülünü alan yarışmacı, tamı tamına 2245 rakamı doğru sırayla hafızasına alıp saymayı başardı. Bu da yukarıda gördüğünüz satırdan 56 tanesine karşılık geliyor!

Binary Sayılar

Peki, karışık sayılar yerine yalnızca sıfırlar ve birlerle dolu bir satır olsaydı?

0 1 0 1 0 1 1 0 1 0 1 0 1 0 0 0 1 1 0 1
0 1 0 1 0 0 1 0 1 1

Bu karmaşık sıralamayı, 30 dakika içinde 3954 basamak hafızaya alan (132 satır!) Alman Johannes Mallow birincilikle tamamladı.



Tarihler ve Olaylar

Bu etapta yarışmacıların önündeki kâğıtlarda 1000 ile 2100 yılları arasında karışık olarak verilen tarihlerde, yine tamamen hayal ürünü olaylar yerleştiriliyor ve sonrasında yarışmacılar, yerleri değiştirilen olayların yanına doğru tarihleri yazmaya çalışıyorlar.

Örneğin;

1897 Kanguruların büyük göçü

2085 Çatal kaşık icad edildi

1466 Salıncaktan düşen çocuk yaralandı... gibi olaylar, tarihleriyle birlikte veriliyor. Sonrasında dağıtılan hatırlama kâğıtlarında cümleler yazıyor, yanlarına tarihlerin yazılması isteniyor.

Bu kategoride hafızaya alma etabı 15 dakika sürüyor. Birinciliği kazanan yarışmacı, 118 adet olayın tarihin doğru hatırlamayı başardı.

Sonuç ve değerlendirme:

Hafıza gücünün sınırlarının zorlandığı bu yarışmalarda, insanoğlunun sahip olduğu potansiyelin ne kadar büyük olduğunun ve bu nimetin ne kadar azından faydalandığımızı bir kez daha görmüş olduk. Bir başka önemli nokta da, ülkelerin bu yarışmalar verdiği değer.

Almanya, 2012 Dünya Şampiyonu olurken bu başarı elbette tesadüf değildi. On kişilik takım halinde bu yarışmaya katılan Almanlar hem ülkelerinde destekleniyor hem de takım olarak gelmenin avantajını kullanıyorlar. Aynı şekilde İsveç, ABD, Filipinler de kalabalık takımlarla yarışmaya katılan bazı ülkelerdi. Bizim ülke olarak bu konuya daha fazla eğilmemiz, ilgi göstermemiz gerekiyor. Tek kişilik dev kadro :) olarak mücadele etmek oldukça zor oluyor gerçekten.

Bizim derecemize gelince; ilk kez katılmış olmak ve 13 yıl aradan sonra ülkemizi uluslararası arenada temsil etmiş olmak mutluluk vericiydi. Bununla birlikte ulusal rekorlarımızı girdiğimiz kategorilerde kıvrarak yeniledik. 1994 yılında Melik Safi Duyar'ın elde ettiği skorları, girdiğimiz kategorilerde daha yukarıya taşıdık. Gelecek seneler için edindiğimiz tecrübelerle ülkemize döndük.

Yarışma ile ilgili merak ettiğiniz başka bir şey olursa bana muahitakoz@hotmail.com adresinden ulaşip sormanızdan memnuniyet duyacağım.

Tüm arkadaşlara verimli bir ay diliyorum. ■



Bir Uzmanın Dilinden: DNA Aktivasyonu İşlemini Nasıl Yapıyorum?

Ebru EKŞİOĞLU

ebru_eksioglu@yahoo.com



DNA'larımızda yaradılıştan gelen ve kullanılmayan titreşim frekansında parçalar var. Bu parçalara, yüksek titreşimler ile temasa geçmek için birer modem portu diyebiliriz.

Vorteks titreşim portalında ise, 3 boyutlu dünya üzerinde daha yüksek boyutlara açılan bazı kapılar var; bunlara birer enerji girdabı da diyebiliriz.

Bedenimizin de bu şekilde; spiral şeklinde, etrafa yayılan bir spiral titreşim yayını var. Doğum anında açılan frekans, titreşim kanallarından yaşam alanınıza katılmış, farklı bilinçlerde varlıksallıklar mevcut. Bunlar, sizin yerinize yaşamınızda çok zaman otomatik pilot gibi aktörlük ediyorlar, sizler de seyirci ka-

lıyorsunuz. Çünkü artık onları kendiniz sanmaya başlamışsınız; çünkü doğumdan beri sizinle birlikteler.

Ben engelleri kaldırıp frekansınızı yükseltiyorum ve bu DNA portlarını, bendeki bir anahtar ile açıyorum. Ondan sonra yaşamınızda asıl olan kendi ruh varlığınızla davranış ve varlık gösterebiliyorsunuz.

Bu yeni bir doğum anıdır. Doğüstü nitelenen, fakat aslında hiç de doğüstü olmayan, unutulmuş bazı yetenekler ile yaratım ve değişim yaparak, direkt müdahale ediyorum. ■



Beynimiz Hakkında Bilmemiz Gereken 10 Gerçek

Beynin muhteşem yapısı, bilim adamlarını olduğu kadar beyin ve hafıza üzerine çalışan herkesi hayrete düşürüyor. Beynimizi bilmek, tanımak, keşfetmek ve anlamak zorundayız. O zaman beynimizden de maksimum oranda faydalanırız.

İşte beynimiz hakkında bilmemiz gerekenler:

1. Beyninizin herhangi güçlü bir bilgisayardan çok daha esnek ve çok boyutlu olduğunu bilin.

2. Beyninizin saniyede 7 şey öğrenebildiğini, bunun yaşamınızın her saniyesi için geçerli olduğunu ve ömrünüzün sonuna dek öğrenme potansiyelinizin sınırsız olduğunu bilin.

3. Beyninizin sadece kafatasınızın içinde yer almadığını bilin.

4. Nörobilimci Dr. Candace Pert der ki: "Zekâ, sadece beyinde mevzielenmiş değildir, tüm vücut hücrelerine yayılmış ve konumlanmıştır." Bu demektir ki zihinsel süreçleri duygulardan ayıran geleneksel yaklaşım artık geçerli değil. Duygusal zekâ denen bir şey vardır yani.

5. Beyninizin tek ve biricik olduğunu bilin.

6. Bugün yeryüzünde yaşayan 6 milyar ve geçmişte yaşamış olan 90 milyarı aşkın insanın hiçbiri size benzemiyor. Doğuştan gelen yetenekleriniz, parmak iziniz, mimikleriniz, DNA'nız, rüyalarınız, hepsi eşi görülmemiş ve biricik. Hepsi sadece ve sadece size ait!

7. Beyninizin sınırsız sayıda snaptik bağlantı yaptığını ve sonsuz bir düşünce potansiyeline sahip olduğunu bilin.

8. Pavlov'un öğrencisi, Moskova Üniversitesi'nden Pyotr Anokhin, 1968 yılında yaptığı araştırma sonuçlarını şu şekilde özetler: "Normal bir beyin yapabileceği bağlantı ve yolların sayısı, hesaplarıma göre 1'den

sonra 10 milyon kilometre daktilo yazısıyla yazılmış 'sıfırlar'dır. İnanın bana, bu mütevazı bir tahmindir."

9. Zekânın ve beyin gücünüzün standart IQ testi ya da SAT skorundan daha fazla şey ifade ettiğini bilin. Bu testler genel olarak sözel ve matematiksel akıl yürütme becerisini ölçer. Bu dar bakış açısı, modern psikolojik araştırmalar sonucu çürütülmüş durumda. Psikolog Howard Gardner, 1983 yılında yayımlanan kitabı Zihnin Çerçevesi'nde, çoklu zekâ kavramından bahsetti ve zekânın 8 türünü açıkladı. Daha sonra meslektaşları ve takipçileri bu sayıyı 25 farklı alt kategoriye kadar ayırdılar.

10. Zekânın doğumdaki düzeyde kalmadığını ve geliştirilebilir olduğunu bilin.

11. IQ üzerinde yapılan 200'ü aşkın araştırmanın istatistiksel sonuçlarında göre "Nature" dergisinde yayımlanan makalesinde Bernard Devlin, genlerin IQ üzerindeki etkisinin %48 olduğunu, %52'sinin ise anne karnındaki bakım, çevre ve eğitim tarafından belirlendiğini söylüyor.

12. IQ'nuzun, uygun bir eğitim sonrasında ciddi oranda yükselebileceğini bilin.

13. Genleriniz, yani doğuştan gelen yetenekleriniz size birçok alanda avantaj sağlasa da Buzan, Machado, Wenger gibi araştırmacılar, IQ sonuçlarının yeterli, uygun ve bilinçli eğitim sonrasında yükseldiğini söylüyorlar.

14. Eğer onu iyi ve etkin şekilde kullanırsanız beyninizin zamanla daha fazla gelişeceğini bilin.

15. Bu şaşırtıcı gerçekleri öğrendikten sonra, kendi beyninizin ve çocuklarınızın beyninin sonsuz potansiyelini sınırlandırmamanızın kendinize ve onlara yapacağınız en büyük haksızlık olduğunu bilin. ■

Beynimiz müthiş bir dünya. Çoğu zaman onu tam anlamıyla bilemiyoruz. Beynimizi keşfettiğimizde nasıl da muhteşem bir organa sahip olduğumuzu anlayabileceğiz. Beyin her geçen gün bilimin gelişen teknikleri ile inceleniyor. Ve inanılmaz bilgiler ortaya çıkıyor.

Susan DUNN

Çeviri: **Lilay KORADAN**
lilaykoradan@gmail.com



İNSANI Formatlamak

İnsan, doğduğunda formatlanmamış bir bilgisayar gibidir. Doğumla birlikte getirdiği ana programları; ihtiyacını karşılama güdüsü ve zihnini dolduracak eylemler yapma güdüsüdür. Gerisi dünyaya geldikten sonra programlanacak muhteşem bir makine...

İnsana yapılan ilk format, bebeklik döneminde olur. Çoğu zaman anne ve baba, bebeğin yaptığı hareketleri istemsiz ve rastgele davranışlar olarak kabul eder. Oysa insanoğlu yaşamı boyunca göreceği en etkili öğrenmeyi bebeklik döneminde gerçekleştirmektedir. Mizaç denilen, simaya yansıyan ifade tarzının şekillendiği dönem işte bu dönemdir. Birçok otoritenin dediği gibi “mizaç doğuştan gelir” söylemi, ispatlanmamış bir bilgidir. Asık suratlı, saldırgan mizaçlı, güler yüzlü, sempatik olması, işte bu dönemde gerçekleşen bir özelliktir.

İnsanı formata devam... İlk çocukluk yılları, temel alışkanlıkların (değiştirilmesi neredeyse imkânsız olan alışkanlıkların) oluştuğu ve pekiştiği bir dönemdir. Disiplinli ya da dağınık olmak, çabuk usanmak ya da azimle direnmek, işte bu dönem öğrenmelerinin eseridir. İşte bu kritik dönem gerektiği gibi değerlendirilemediği takdirde insanlar çok geç kalmış olurlar. Bu gecikmenin bir sonucu olarak, yetişkinlikte tembellik gibi olumsuz alışkanlıklar karaktere işlendiği için, değiştirilmesi oldukça zor olmaktadır.

Hayatı öğrenmenin en önemli dönemi, ilk çocukluk dönemleri... Gençlik yıllarında karşılaşılan sorunların büyük bir kısmı, bu dönemde yapılan yanlış formatlamanın bir sonucudur.

Gençlik yıllarında formatlanacak çok şey kalmıyor

Gençlik döneminde, bebeklik ve çocukluk dönemi alışkanlıklarına sadece yöntemler ekleniyor. Gençlik döneminde yapılan eğitim, çoğu zaman boşa kalan bir çaba olabili-

yor. Bu eğitim sürecinde gencin alışkanlıkları değiştirilmeye çalışılıyor; “bastırma” mekanizması ile olumsuz davranışın ortaya çıkması engelleniyor. Ama o olumsuz dürtü bedene yerleştiği zaman fırsat bulduğu ilk yerde davranışa dönüşüyor.

Sadece libido denilen enerjinin bedende hissedilmesiyle yeni bir süreç başlıyor. Ahlâki değerlerin, dürtülerle mücadelesi bu dönemde başlıyor. Cinsel yönelimler, alışkanlıklar, bu dönemde pekişmeye başlıyor. Sapkın davranışlar, bu dönemde bedene yerleşmeye başlıyor. Libido (cinsel enerji) konusu çocukluk yıllarında (3-11 yaş dönemi) çocuğa işlenemez mi? Bu neredeyse mümkün değil. Kişiye hissetmediği bir şeyi nasıl sorabilirsiniz ki? Ya da hissetmediği bir şey hakkında nasıl yönlendirme yapabilirsiniz ki? Yani? Çok zor.

Bir eğitimci olarak gördüğüm şey; davranış oluşturma, pekiştirme sürecinde çok geç kalındığıdır. Sonrasında yapılan müdahaleler etkili olmuyor. Birçok eğitimcinin gençleri eğitime çabasını boşa harcanan zaman olarak değerlendiriyorum. Maalesef... Ama siz önce kendinize ve sonra çevrenizdeki diğer insanlara bakın. Benim bu söylediklerimi çok rahatlıkla göreceksiniz. ■



Kadir AKEL

sinavcanavari@gmail.com



OĞUZ SAYGIN İLE SÖYLEŞİ

NLP, Başlı Başına Pozitif Bir Düşünce Sistemidir

► **Öncelikle hoşgeldiniz hocam. İlk sorumuzu şöyle soralım: Nasıl gidiyor hayat?**

Hayat yoğun gidiyor. Neredeyse her gün Türkiye'nin başka bir ilinde seminerlerimiz oluyor. Ofis programlarımız da büyük ilgi görüyor. Allah'tan evim ofisimizin hemen karşısında... :)

► **Kişisel gelişimin bir duayeni oldunuz yurt içinde ve yurt dışında... Sizi tanımayan yok gibi... Tanınan ve sevilen bir insan olmak, sizin için nasıl bir duygu?**

İnsanların göstermiş olduğu ilgi beni çok mutlu ediyor. Minnettarlıklarını dile getirdikleri mailler yazıyorlar. Kitaplarımı imzalatmak için ofise geliyorlar. Güzel geri bildirimlerde bulunuyorlar. Onların dualarını aldığımı bilmek benim için çok önemli. Tanınıyor ve seviyor olmak büyük bir onur.

► **Kitaplarınız ve eğitimleriniz birçok insanı aydınlattı. Peki, sizin nasıl oldu kişisel gelişim ile tanışmanız?**

Kişisel gelişimle tanışmam, Hafıza Teknikleri'ni öğrenmemle başladı. O zamanlar özel dersler verdiğim küçük bir dershanem vardı. Hafıza Teknikleri ve insan beyninin büyük potansiyelini öğrenmem, kişisel gelişime adım atmamı sağladı. Daha sonra NLP ile tanıştımda bunun Hafıza Tek-

nikleri'nden çok daha etkili bir öğreti olduğunu anladım. Anthony Robbins'in "Sınırsız Güç" isimli kitabını okuduğumda çok etkilendim. Bunun üzerine Anthony Robbins'in hocası Dr. Wyatt Woodsman'dan eğitim alarak NLP Trainer unvanını aldım. O günden beri de NLP eğitimlerini veriyorum. Ayrıca Koçluk eğitiminin NLP eğitiminin yanına çok yakıştığını gördüğümde, eğitimlerime Koçluk Becerileri'ni de ekledim. Çok özel yaklaşımlarla desteklediğimiz Koçluk eğitimlerimize, Türkiye'nin birçok yerinden gelen kişiler katılıyor ve aldıkları eğitimleri kendi şehirlerinde uyguluyorlar.

► **NLP denilince ilk akla gelen isimlerdensiniz. Bize kısaca özetleyebilir misiniz NLP'yi; nedir, ne işe yarar, insanlar nasıl faydalanır, hangi problemlere çözüm sunar?**

Neuro Linguistic Programming, bir diğer ifade ile Zihinsel ve Dilsel Programlama olarak tanımlanan NLP, hem bilinci, hem de bilinçaltısını etkin bir şekilde kullanmak için zihinsel sürecin yeniden yapılandırılması tekniğidir. En genel anlamda, zihni kullanma kılavuzudur. NLP, başlı başına pozitif bir düşünce sistemidir. İnsanların bazıları, geçmişteki kötü olaylara takılarak hayatlarını sürdürürler; bazılarıysa geleceğin kaygılarıyla mutsuz bir hayat yaşar. NLP, insana geçmişten



O, kişisel gelişim denince akla gelen ilk isimlerden. Yurt içinde olduğu kadar, yurt dışında da insanlara pozitif yaklaşım temeline dayanan NLP sistemini anlatan Oğuz Saygın ile hayata, kendisine ve çalışmalarına dair güzel bir sohbet gerçekleştirdik. Oğuz Saygın bize çok güzel mesajlar verdi. Buyurun hep birlikte okuyalım...



Selçuk ALKAN
salkan@gencgelisim.com



ders olarak bugüne odaklanmayı ve geleceği planlamayı öğreten bir bilimdir. NLP'nin geçmişi temizleme teknikleri ile kişiler geçmişteki kötü olayların etkisinden kurtulup, hedef belirleme teknikleriyle de bir misyon ve vizyon belirleyerek, geleceğe umutla bakarlar. Bu sayede de günlük hayatlarını daha pozitif yaşama şansına sahip olurlar.

NLP duygu ve düşüncelerimizi, bizi daha iyi bir duruma getirecek şekilde kullanmanın yollarını gösterirken, iç ve dış iletişimimizin nasıl olması gerektiğini de anlatır. Son yıllarda NLP ile satış ve pazarlama alanında birçok yenilik yapılmıştır. NLP'nin çok çeşitli kullanım yerleri vardır. Bunlardan bazıları eğitim, aile içi iletişimi, sağlık, iş dünyası, terapi, spor ve bireysel danışmanlıktır. Yani hayatın her alanında NLP'yi kullanabiliriz.

► **Şu meşhur sorunun cevabını bir de sizden almak isteriz: Dâhi olarak mı doğulur, yoksa sonradan dâhi olunabilir mi?**

Her insan, doğuştan belli seviyede dâhilik potansiyeline sahiptir. Örneğin; 2 yaşında yürümeyi ve konuşmayı öğrenen çocuk, bir dâhi adaydır. Daha sonra aile, çevre ve öğretmenlerinden aldığı eğitimle dâhilik potansiyelini kullanır veya saydıklarımızın etkisiyle köreltir. Bu nedenle çocuklarla yapılacak eğitimler büyük önem taşır.

► **Benzer bir soru daha: Zekâ, sadece doğumla birlikte gelen, statik bir şey midir, yoksa normal bir zekâ ile dünyaya gelen bir insan, ileride üstün zekâlı olabilir mi?**

Son yıllarda yapılan beyinle ilgili araştırmalar, iyi bir eğitimle zekâ seviyesinin yükselbileceğini göstermiştir. Akıl oyunları ve zekâ geliştirici metaryellerle günümüzde bu çalışmalar yapılıyor. Bizim de uyguladığımız Akıllı Çocuk Programı sonucunda, öğrencilerimizde artış gösteren zekâ potansiyelini gözlemleyebiliyoruz.

► **“Negatif Limanlardan Pozitif Sulara” isimli kitabınız oldukça ilgi gördü. Bu kitabınızda ana**

tema olarak ne anlatmak, insanlara ne gibi mesajlar vermek istediniz?

“Negatif Limanlardan Pozitif Sulara” adlı kitabımı 15 yıl önce yazarken, amacım kurallar anlatmak değil, kişilerin pozitif bir rota belirlemelerine yardımcı olmaktır. Bu nedenle, kitabımın adında bile pozitif bir çağrıştırmacı kullandım. Vermek istediğim asıl mesaj ise kitabın arka kapağında yazdığı gibi: “Geminin rotasını kaptan belirler. Hayatımızın rotasını düşünceleriniz, düşüncelerinizin rotasını ise yalnız ve yalnızca siz...”

► **Mevlânâ Işığında Düşünce Yönetimi adlı kitabınızda nelere değindiniz özellikle?**

“Mevlânâ Işığında Düşünce Yönetimi” kitabımın son baskısını, “Sen Düşünceden İbaretsin” ismi ile yaptık. Kitabımızda Düşünce Yönetimi'nin insanlar için önemine vurgu yaptık. Kitabımızı Mevlânâ'nın engin düşünceleri, etkili sözleri, insana çok şey anlatan hikâyeleri ve anlamlı şiirleri ile zenginleştirdik.

► **Şu anda eğitim vermeye devam ediyor musunuz? Bunlar hangi eğitimler?**

Eğitimlere tüm hızıyla devam ediyoruz. Ofis eğitimlerimizin yanında, kamu ve özel sektör çalışanlarına yönelik eğitimlerimiz de mevcut. Ofis içinde NLP-Koçluk eğitimlerimizin yanında Eğitici Eğitimi ve öğrencilere yönelik Mental Matematik, Hafıza Teknikleri, Hızlı Okuma, Düşünce Haritaları eğitimleri verilmekte. Ayrıca bireysel danışmanlıklara gelen danışanlarımız oluyor. Oğlum Ekrem Saygın'ın Uzman Psikolog olmasından dolayı bireysel terapiler de Erenköy'deki ofisimizde gerçekleşiyor.

► **Yeni bir kitap çalışmanız var mı?**

En son “7 Düşünce Becerisi” isimli kitabımız raflarda yerini aldı. Okuyucularımın büyük ilgi göstermesi bana mutluluk veriyor. Ayrıca tüm kitaplarımızın revizyonunu yaptık. Bugünlerde ise koçluk hikâyelerinin anlatıldığı yeni bir kitap üzerinde çalışıyorum. En kısa za-



manda tamamlayıp okuyucularım ile buluşturmak istiyorum.

► **Mutlu olabilmek için okurlarımıza sunacağınız pratik çözümler neler olabilir?**

Okuyucularımıza eğitimlerimizde de üstünde durduğumuz 4D Kuralını anlatmaya çalışayım. 4D'nin açılımı: Durum, Düşünce, Duygu ve Davranıştır. Bizim müdahale edemediğimiz veya kontrolümüz dışında gelişen durumlar vardır. Karşılaştığımız bu durumlara karşı geliştirdiğimiz düşüncelerin kontrolü ise bize aittir. Düşüncelerimiz sırasıyla duygularımızı, sonrasında da davranışlarımızı harekete geçirir. Bu domino etkisini pozitif veya negatif yönde harekete geçirmek tamamen bizlerin elindedir.

► **Size ulaşmak, eğitimleriniz hakkında bilgi almak isteyenler nerelere baksınlar?**

www.sayginsaygin.com internet adresinden veya bilgi@oguzsaygin.com mail adresinden bana ulaşabilirler. İletişim ve adres bilgilerimize internet adresinden ulaşabilirler.

► **Kıymetli vaktinizi bizlerle paylaşıp, aydınlanmamıza vesile olduğunuz için çok teşekkür ederiz.**

Ben de vakit ayırdığınız için sizlere çok teşekkür ederim. ■

Notlarınızı Kâğıda mı Alırsınız, Zihninize mi?

Günlük yaşamımızın kargaşası içinde birçok şeyi unutmamamız gerekir. Yapılacakları zamanında hatırlamaya gayret ederken, bir yandan rutin işlerimiz de devam etmektedir.

İşyerinizde, günler haftalar öncesinden planlanmış çok önemli bir toplantıya katılmanız gerekebilir. Toplantı esnasında yaptığınız en önemli şey nedir? Yapılan görüşmeleri ve alınan kararları eksiksiz bir şekilde not almak. Hem toplantıda görüşülen konular üzerinde odağınızı kaybetmeden dinlemeniz, hem gerekli anlarda katılım sağlamanız, hem de önemli detayları atlamadan notlar almanız, bazen zorlayıcı olabilir. Özellikle klasik yöntemlerle, uzun uzadıya her söyleneni yazmaya çalışıyorsanız işiniz gerçekten zor. Bir düşünsenize, neler konuşulduğunu hatırlayabilmek adına anlamlı cümleler kurabilmek için bir yığın kelime yazmak zorunda kalırsınız. Üstelik hatırlamak için her defasında yazdığınız kelime yığınlarının tamamını okumak zorundasınız. Bu tarz notlar almak, hızlı yazan bir kişi için bile zorlayıcı olabildiği gibi sıkıcıdır da. Notlarınızı hem yazmak, hem de okumak için zaman kaybedersiniz. Çünkü gereksiz birçok sözcük içermektedir.

Konuşmacının iyi hazırlandığı toplantılarda not almak nispeten daha kolaydır. Anlatılan konunun başı, gidişi ve sonu belirgindir. Aksi bir durumda yani konuşmacının anlatım esnasında sık sık bir konudan diğerine atlaması, not alan kişinin düşünce akışını bozar ve neyi

nasıl yazacağını şaşırabilir. Toplantı bitiminde elinizde sayfalarca anlamsız notlarla ya da karmaşık yazılarla salondan ayrılırsınız.

Toplantı sonrasındaki süreç de ayrı bir sıkıntıdır. Eğer bir yöneticiyseniz, alınan kararlara ve notlara dayanarak ekip içinde sorumluluk paylaşmak ve yapılan işlerin takibini tam zamanında yapmak, işlerin yolunda gitmesi için gerekliliktir.

Klasik düz yazı ile not alma yerine zihin haritaları ile not alma yöntemini seçtiğinizde ise ilk fark ettiğiniz şey, eskisine göre çok daha aktif bir dinleme yapabildiğiniz olacaktır. Çünkü artık amacınız, söylenenleri yazabilmeyi yetiştirmek değil, anlatılanların özünü yakalayabilmektir. Gereksiz sözcük yığınlarını kaleme almak zorunda değilsiniz. Zihin haritası kullandığınızda tek bir bakışta neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu fark eder ve kavramlar arasındaki bağlantıyı açıkça görebilirsiniz. Üstelik zihin haritanız tek bir sayfada olduğu için, bilgileri çok daha kolay ve çok daha kısa sürede gözden geçirir, hatırlarsınız. Çünkü zihin haritalarının her biri kendine özgüdür

Klasik düz yazı ile not alma yerine zihin haritaları ile not alma yöntemini seçtiğinizde ilk fark ettiğiniz şey, eskisine göre çok daha aktif bir dinleme yapabildiğiniz olacaktır. Çünkü artık amacınız, söylenenleri yazabilmeyi yetiştirmek değil, anlatılanların özünü yakalayabilmektir. Gereksiz sözcük yığınlarını kaleme almak zorunda değilsiniz. Zihin haritası kullandığınızda tek bir bakışta neyin önemli, neyin önemsiz olduğunu fark eder ve kavramlar arasındaki bağlantıyı açıkça görebilirsiniz.



Yasemin Özkul AYDIN
ysm.ozkul@hotmail.com



ve yapısı gereği kolayca zihninizde kalma özelliğine sahiptir. Kalıcı ve sürekli bir öğrenme sağladığından, istediğiniz zaman, istediğiniz şekilde değiştirerek geliştirebilme şansınız vardır.

Bir yönetici olarak çalışanlarınızın sorumluluğundaki işlere ait süreçleri ve gelişmeleri de zihin haritalarını kullanarak zahmetsizce kontrol altında tutabilirsiniz. Bu sayede hangi işlerin, hangi aşamada aksadığını tam da zamanında fark edebilir ve müdahale edebilirsiniz. Dolayısıyla büyük hataların oluşmasını önlemiş olursunuz. ■

Eğitim Duyurusu:

23-24 Mart 2013 tarihinde kimseye randevu vermeyin

Kuantum-Dokunuş, ellerle uygulanan, uygulama esnasında bazı nefes tekniklerinin kullanılmasını, aynı zamanda konsantrasyon gerektiren bir şifa yöntemidir. Mucizevi etki öylesine hızlıdır ki, yalnızca küçük bir dokunuşla bedenimizde enerji dönüşümü başlar. Sihirli dokunuşla başlayan enerji dönüşümü, bedensel ve duygusal rahatlatma sağlar. Rahatlananın yanı sıra farkında olmadan şifalanma gerçekleşir.

Kuantum-Dokunuş Eğitimimiz 23-24 Mart 2013 tarihinde İstanbul'da katılımlarınızla gerçekleşecek. Bu "Mucizevi Dokunuş", ihtiyacı olan herkesle paylaşmak için heyecan ve sabırsızlıkla bekliyoruz. ■

Yasemin Özkul Aydın - Kuantum-Dokunuş Eğitmeni / ysm.ozkul@hotmail.com

İsimleri Unutmamanın 6 Yolu

1. İlgili olmak: Birçoğumuz, insanların isimlerine dikkat etmez; hatta tanıştığımız an bile genellikle kendimize odaklanırsınız. İlk adım, tanıştığımız insanı dikkatle incelemek, ismini söylediğinde ona konsantre olmaktır.

2. İsimleri doğrulamak: Bir insanın birden fazla ismi olabilir. Kendisine hangi ismi kullandığını sorun. Böylelikle ismi birkaç kez tekrar etme şansınız olur.

3. İsimlerinin alınlarında yazılı olduğunu hayal etmek: Amerika'nın eski başkanlarından Franklin Roosevelt, Beyaz Saray'da çalışan herkesin ismini bilmesiyle etrafında hayranlık uyandırıyor. Peki, ama nasıl? Otobiyografi yazarlarına göre Roosevelt, tanıştığı her insanın isminin altında yazılı olduğunu hayal edermiş. Uzmanlar bu tekniğin işe yaradığını söylüyor; ancak ismin sevdiğiniz renkte yazılmış olması gerektiğine dikkat çekiyorlar.

4. İsmi yazdığınızı hayal etmek: NLP uzmanları, bir insanla tanıştığınız zaman o insanın yüzüne bakmanın ve ismini tekrar ederken küçük parmak hareketleriyle ismini hayali olarak yazdığınızı hissetmenin işe



yarayacağını söylüyorlar.

5. İsmi tanıdığınız bir şeyle bağdaştırmak: Karşınızdakinin ismini tanıdığınız veya ünlü birisiyle benzeştirmeye çalışın. Aynı isme sahip kişilerle ortak yanlarını bulun, isminin anlamını düşünerek çevrenizdeki nesnelerle, çiçek, renk veya eşya isimleriyle ilişkilendirin. Diyelim ki "Sema" ismini aklınızda tutmak istiyorsunuz. Sema, gökyüzü ya da uzay anlamına geliyor. İsmi sahibinin gökyüzünü ya da uzayı anımsattığını düşünün. Bir yaz akşamında semaya baktığınızı hayal edin. Yıldızlar arasında Sema'nın yüzünün size gülümsemediğini görün.

6. Sık sık kullanmak: İsmi akılda tutmanın bir yolu da konuşma esnasında ismi sık sık tekrarlamak. Söz konusu kişiyle tanıştıktan sonra birkaç kez ismini kendi kendinize yinelemek ve yukarıdaki önerileri uygulamak işinizi çok kolaylaştıracak. ■

► Kaynak: kisiselgelisim.co

İNGİLİZCE ÖĞRENMEDE YEPYENİ BİR SİSTEM

EZBERSİZ DEVRİK MANTIKLA İNGİLİZCEYİ ANADİL GİBİ ÖĞRENME TEKNİĞİ

DEVİNGİLİZCE TEKNİĞİ İLE

**ARTIK YARIDA BIRAKMAK YOK
TEK KELİME EZBER YAPMAK YOK**

SADECE OKUYUP DİNLEYİP TEKRARLAYACAKSINIZ

İNGİLİZCEYİ KOLAYLIKLARLA KONUŞACAKSINIZ

3 HİKAYE 3 CD - SADECE 49 TL

ÜCRETSİZ KARGO - İSTER KREDİ KARTI İSTER HAVALA İLE ADRESE TESLİM

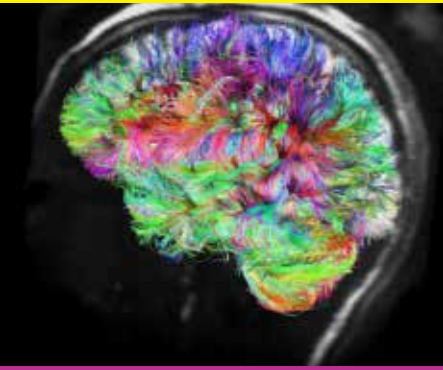


DEVİNGİLİZCE Sistemi Uluslararası Patent ve Marka Haklarıyla Korunmaktadır!



hızlı sipariş hattı:
tel: 0212 445 00 45

Süper Beyin Haber



İnsan Beyninin Mekanizması, Bilişim Alanında Kullanılacak

İnsan beyninin şifresinin çözülmesi ve geleceğin malzemesi olarak adlandırılan 'grafen'in yeni kullanım alanlarının araştırılacağı iki proje, bilimde yeni bir çağ açacak. Avrupa ve Dünyadan birçok ülkenin yer aldığı çalışmalarda, Türkiye adına TÜBİTAK'ın destekleyeceği Türk araştırmacılar da görev alacak.

Avrupa Komisyonu, bilim ve insanlık tarihinde çığır açabilecek fikirlerin hayata geçirilmesi amacıyla 2 önemli projeyi destekleme kararı aldı. Bunlardan ilki insan beyninin şifrelerinin çözülerek elde edilecek bilgilerin bilişim alanında kullanılacağı "İnsan Beyni Projesi", diğeri ise 2010 Nobel Fizik Ödüllü ve gelecekte birçok alanda kullanılacak olan "Grafen Projesi". Avrupa Komisyonu, AB 7. Çerçeve Programı ICT (Bilgi ve İletişim Teknolojileri) alanı kapsamında her iki projeyi

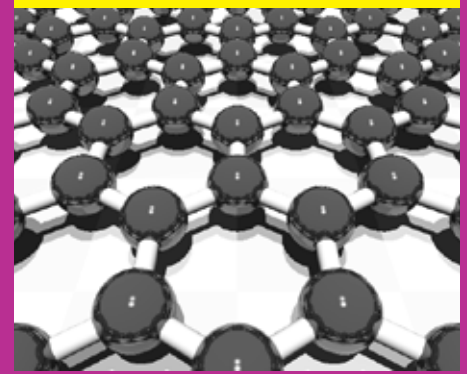


de "Geleceğin Yükselen Teknolojisi (FETFlagship)" projeleri olarak seçti. 10 yıl boyunca desteklenecek çalışmalara 1'er milyar Euro'luk destek verilecek. Dünyanın en büyük deney ortamının oluşturulacağı projelerde 15 AB üye ülkesi ile Amerika, Kanada, Çin ve Japonya'dan 200 araştırma enstitüsü yer alıyor. Projeye Türkiye adına destek veren TÜBİTAK, Türk araştırmacıların bu iki önemli çalışmada yer almasına öncülük etti. AB Komisyonu tarafından beklenen ulusal desteği, projelerin her aşamasında sağlayan TÜBİTAK, projenin yürütülmesi aşamasında da araştırmacılara destek verecek. Türk bilim insanları, proje kapsamında Nobel ödüllü araştırmacılar ile bir arada çalışma fırsatı bulacak.

Geleceğin teknolojisi olarak gösterilen İnsan Beyni Projesi'nde insan beyninin bilinmeyenleri çözülecek ve elde edilen bilgiler tıp ve bilişim alanlarında kullanılacak. Dünyanın en büyük deney ortamının oluşturulacağı projenin merkezinde Bilişim ve Bilgi İşleme Teknolojileri (BİT) yatıyor. Projeye geliştirilecek nöro-bilişim, beyin simülasyonu ve süper bilgisayar uygulamaları için BİT platformları, dünyanın her yerinde üretilen nörobilim verilerinin toplanmasını, birleştirici modeller ve simülatörler üzerinde bütünleştirilmesini, biyolojiden elde edilen verilerle karşılaştırılarak kontrolünü ve bilim dünyasına açılmasını kapsıyor.

Projenin Türkiye yürütücüsü Sabancı Üniversitesi olacak. Sabancı Üniversitesi'nden Dr. Volkan Özgüz ve Prof. Yaşar Gürbüz önderliğindeki teknik ekip, TÜBİTAK desteği ile nöro-benzetimli bilgi işlem mimarileri, çok düşük enerjilerle çalışan yeni bilgi işlem tüm devreleri ve donanım platformları geliştirerek, araştırmacıların insan

beyninin mimarisine ve devre yapısına dayalı yeni bilişim sistemleri tasarlamasına ön ayak olacak. Proje, 2013'ün son aylarında başlayacak. ■



İnce, İletken ve Çelikten 300 Kat Daha Güçlü

Avrupa Komisyonu'nun seçtiği diğer proje olan Grafen Projesi ise, 2013 yılında başlayacak. Grafen Projesi'nde Türkiye'den yine Sabancı Üniversitesi yer alacak. Proje yürütücülüğünü Doç. Dr. Semliye Alkan Gürsel'in yaptığı ekip, TÜBİTAK desteği ile grafenin enerji uygulamaları, özellikle de grafenin yakıt pillerindeki kullanımları konusunda yapacağı araştırma çalışmaları ile projeye katkı sağlayacak.

Prof. Andre Geim ve Prof. Kostya Novoselov'a 2010 Nobel Fizik Ödülü'nü kazandıran grafen, geleceğin harika malzemesi olarak gösteriliyor. Benzersiz ve üstün özelliklere sahip olan grafen, inceliği, elektriği bakırdan daha iyi iletmesi ve çelikten 300 kat daha güçlü yapısı ile dikkat çekiyor. Elektronik kâğıt ve bükülebilir kişisel iletişim cihazları gibi hızlı, esnek ve sağlam tüketici elektroniği ürünleri ve enerji verimliliği yüksek uçaklarda kullanılabilecek. Grafenin uzun vadede yeni bilgisayar paradigmasını ve yapay retina gibi çığır açan tıbbi uygulamaları doğurması da bekleniyor. ■

► Kaynak: Cihan Haber



AYIN KONUSU

Güçlü Kadın Başarılı Kadın

*" Her yıl bir gün kutlanan kadınlar gününü kuru kuruya kutlamak önemli değil!
Önemli olan kadınlarımıza vizyon kazandıracak çalışmalar yapmak."*

Dünya Kadınlar Günü, her yıl 8 Mart'ta kutlanan ve Birleşmiş Milletler tarafından tanımlanmış uluslararası bir gündür. 8 Mart 1857 tarihinde New York'ta 40.000 dokuma işçisi, daha iyi çalışma koşulları istemiyle bir tekstil fabrikasında greve başladı. Ancak polisin işçilere saldırmaması ve işçilerin fabrikaya kilitlenmesi, arkasından da çıkan yangında işçilerin fabrika önünde kurulan barikatlardan kaçamaması sonucunda çoğu kadın, 129 işçi can verdi.

26-27 Ağustos 1910 tarihinde Kopenhag'daki Uluslararası Sosyalist Kadınlar Konferansı'nda Alman siyasetçi Clara Zetkin, 8 Mart 1857 tarihindeki tekstil fabrikası yangınında ölen kadın işçiler anısına bu tarihin anısına, Dünya Kadınlar Günü şeklinde bir öneri getirdi ve öneri oybirliğiyle kabul edildi.

Birinci ve İkinci Dünya Savaşı yılları arasında bazı ülkelerde anılması yasaklanan Dünya Kadınlar Günü, 1960'lı yılların sonunda ABD'de de kutlanmaya başladı ve güçlü bir şekilde gündeme geldi. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 16 Aralık 1977 tarihinde 8 Mart'ın "Dünya Kadınlar Günü" olarak anılmasını kabul etti. Clara Zetkin'in teklifiyle fiilen kutlanan ama kesin bir tarihi olmayan Dünya Kadınlar Günü'nün de kutlama tarihi böylece kesinleşmiş oldu.



Gündem ile ilgili Yazılar

Türkiye'de 8 Mart Dünya Kadınlar Günü

Türkiye'de 8 Mart Dünya Kadınlar Günü ilk kez 1921 yılında "Emekçi Kadınlar Günü" olarak kutlanmaya başlandı. 1975 yılında ve onu izleyen yıllarda daha yaygın ve yığinsal olarak kutlandı, kapalı mekânlardan sokaklara taşındı. "Birleşmiş Milletler Kadınlar On Yılı" programından Türkiye'nin de etkilenmesiyle, 1975 yılında "Türkiye 1975 Kadın Yılı" kongresi yapıldı. 12 Eylül 1980 Askeri Darbesi'nden sonra dört yıl süreyle herhangi bir kutlama yapılmadı. 1984'ten itibaren her yıl çeşitli kadın örgütleri tarafından "Dünya Kadınlar Günü" kutlanmaya devam ediliyor.

► (wikipedia)

1- Dünyanın Başarılı İlk Kadın Hükümdarı:
Tomris Kağan

2- Nene Hatun

3- Tarihi Değiştiren 10 Kadın

5- Yuvayı Dişi Kuş Yapar!

Dünyanın Başarılı İlk Kadın Hükümdarı: Tomris Kağan

M.Ö.500 yıllarında, Karadeniz'in doğusu, Kafkaslar ve Hazar Denizi arasında Türk kavmi olan İskitler (Sakalar) yaşıyordu. İskitlerde ordular kadın ve erkek savaşçılardan kuruluydu. Arkeolojik kazılarda bulunan yazılı belgelerin bir çoğunda "kadın ve erkek bütün savaşçıların" diye cümleler vardır. Ve bu topraklarda Tomris adında bir kadın Kağan yaşamıştır.



Kemal DERİNCEK
kemalderincek@hotmail.com

Kocası yeni ölen Tomris Kağan'a, o dönemin en büyük imparatorlarından Pers Kralı Kiros, elçiler göndererek evlenme teklif etti. Aslında bu evlenme teklifi, bir nevi tehditti. Hindistan'dan, Balkanlara her yeri yakıp yıkan Kiros, gözünü Kuzeye dikmişti. Tomris Kağan, en kanlı erkek barbarlığının hüküm sürdüğü o devirde, yetişkin bir oğlu olmasına rağmen tek başına hükümdarlığını sürdürüyordu.

Önceleri bir kadın hükümdarı ciddiye bile almayan Kiros, evlenme teklifini götüren elçileri geri çevrilince deliye döndü. Bunun üzerine hemen "ölümsüzler" adını verdiği 10 bin kişilik özel ordusunu Aras ırmağının öte yakasına geçirdi. Bu orduda savaş için eğitilmiş yüzlerce köpek de vardı. Tomris Hatun, artık kaçmanın yarar sağlamayacağını anlayıp uygun bir alan seçip Büyük Kiros'un ordusunu beklemeye başladı.

Kadınlarını ve çocuklarını önceden arabalarla yollamış olan İskit süvarileri, iki gruba ayrılmışlardı. İran ordusu hangi gurubun peşinden giderse, onların yolları üzerindeki otları biçiyor, kuyuları ve çeşmeleri tıkiyorlardı. Hazırladıkları keşif kol-ları ile arada onlara ani baskınlar veriyorlardı. Pers ordusunu sürekli kuzeye ve kendileri ile anlaşmamış olan halkların yaşadığı bölgelere doğru çekiyorlardı. Niyetleri, kendi-

leri ile işbirliğini reddetmiş bu toplulukları Pers ordusu ile karşı karşıya getirmek, savaşa mecbur etmekte. İskit savaşçılarının tek şikayetleri, Pers ordusunun kamplarında bulunan ve yük taşımak için kullanılan eşeklerin anırtıları idi. Bu soğuk coğrafyada eşek bulunmadığı için, İskit atları eşek anırtısına alışık değillerdi. Eşekler anırtmaya başlayınca, kulak-ları dikilen İskit atları paniğe kapılı-yorlar, süvarilerinin denetimi dışına çıkıyorlardı.

İki ordu, aralarında birkaç kilometre kalacak bir biçimde mevzi-lendi. Güneş battığı için savaşa tutuşmadılar, ancak gece Büyük Kiros, bir hile düşünmüş ve iki ordunun arasında bir çadır kurduymuştur ve içinde güzel kızlar ve yiyecekler ve şarap bulunan çadıra ansızın saldırı düzenleyen Tomris Hatun'un oğlu ve beraberindeki kuvvetler, içerideki birkaç Persliyi öldürüp eğlence-ye dalmışlardır. Ancak birkaç saat sonra bir baskın düzenleyen Pers kuvvetleri, çadırı basıp Tomris Hatun'un oğlu da olmak üzere içerideki Sakaları öldürürler. Tomris çok sevdiği oğlunun ölümüne üzülür. Yemin ederek şöyle söyler: "Kana susamış Kiros! Sen oğlumu mertlik-le değil, o içtikçe zıvanadan çıktığın şarapla öldürdün. Ama Güneş'e yemin ederim ki seni kanla doyuracağım..."

Ertesi gün yapılan savaşta Saka-

lar kazanır. Ok atmakta usta olan ve savaş arabalarını büyük ustalıkla kullanan Sakalar, savaş köpeklerine rağmen Persleri bozguna uğrattır. Ölenler arasında Pers kralı Büyük Kiros da vardır. Tomris Hatun, sözünde durur ve Büyük Kiros'un kesik başını kan dolu bir tulumun içine atar.

Kiros, hayatında çok kan akıtmış bir hükümdardı. Bunun için Tomris Kaan, bu kan akıttıcı adama, dünyaya ibret teşkil edecek bir muamelede bulundu ve onun kafasını kan dolu bir fıçıya atarak: "Hayatında kan içmeğe doymamıştın, şimdi doya doya iç!" dedi. Bu hadise, yüz yıllarca dünya milletlerinin dillerinde söylendi durdu ve bugüne kadar ulaştı.

İşte Tomris Kağan hakkında tarihin verdiği bilgiler bundan ibarettir. Geri kalan birçok hususlar efsanelerle karışmaktadır. Bu zaferin kazanılması büyük bir hadisedir. Çünkü Tomris, o sırada sadece Türklerin bir kısmının, yani yalnız Peçeneklerin hükümdarı bulunuyordu ve kumanda ettiği kuvvetler, bu bakımdan sınırlıydı. Diğer taraftan Kiros, İran'ın hükümdarı idi ve ordusu nispet kabul etmeyecek kadar büyüktü. Üstelik bu hükümdar, bir erkek ve karşısındaki ise bir kadındı. Fakat bu kadın, sadece bir kadın değil, başarılı bir savaşçıydı. Bu şanlı kadın, bütün Türk kadınlarına örnektir... ■



Nene Hatun'u Kaç Kişi Bilir?

Birlik ve bütünlüğe her zamankinden daha fazla ihtiyacımız olan bu zamanda, bize ne kadar manidar bir örnektir Nene Hatun...

Sizler gibi ben de onun o mübarek ellerini hürmetle öpüyor ve onun önünde saygıyla eğiliyorum.



Serkan ERTEM
www.serkanertem.com

Geçmişinizdeki değerleri tanımak ve sahip çıkmak, geleceğinize yapılabilecek en büyük yatırımdır.

Hepimiz olmasa bile eminim ki çoğumuz, popüler pop sanatçıları'nın birçoğunun adını ve hikâyesini ezbere biliriz; hangi tarihte hangi albümü çıkarmış, şevkle takip ederiz. Neyi sevdiklerini ya da nelerden hoşlandıklarını iyi bilir ve neşeyle paylaşıyoruz. Doğaldır da... Peki, ama bizi bu günlere getiren kahramanları biraz da araştırmak ve onlar hakkında bilgi sahibi olmak gerekmezmi?

Bizim bugün kolaylıkla sahip olduğumuz değerlerin kazanılmasında canını ve sevdiklerini seve seve feda eden tarihimizdeki benzersiz kahramanları tanımak ve onları bizden sonra gelecek kuşaklara tanıtmak bizim boynumuzun borcu değil midir? Ben "evet" diyerek, bu görevim gereği size böyle bir kadın kahraman olan "Nene Hatun" u anlatacağım.

Nene Hatun, Erzurum'da doğan ve hayatının 98 yılını orada yaşayan bir Kurtuluş Savaşı kahramanıdır. Ölümünden üç ay önce Türk Kadınlar Birliği tarafından "Anneler Annesi" seçilmiş, bunu da vatani uğruna "feda ettiği yavruları" yerine, vatanına annelik yaptığı için haketmiştir. Öyle çakma bir unvan sanmayın sakın. 93 Harbi ola-

rak bildiğiniz Osmanlı-Rus Savaşı sırasında, Erzurum'daki Aziziye Tabyası'nın savunulmasında kahramanca çarpışan bu kadın, küçük yaştaki oğlunu ve kızını "önce vatan" diyerek Allah'a emanet eden destansı bir Anadolu kadınıdır. Sadece 20 yaşında körpe bir genç kadın... Eline silah alıp cephede savaşan, cephâne taşıyan, yaralıları hemşirelik yapan, yemek pişiren ve nerede bir ihtiyaç varsa ona koşan vatanperver bir Türk Kadını... Bir erkeğin bile sırtına alamayacağı bu yükü, "evinde beklemek" yerine fedakârca sırtlayan bu kadın, abisini kollarında şehit vermesine rağmen vatanına hizmette sınır tanımayan bir kahramandır.



Vatan hizmetine başlangıcını kendisi şöyle anlatır:

"Ağabeyim Hasan, cepheden ağır yaralı olarak bir gece önce eve gelmişti. Bir yandan ona bakarken, bir yandan da 3 aylık çocuğumu emziriyordum. Kardeşim o gece kollarımın arasında öldü. Sabaha karşı minarelerden "Moskof Aziziye'ye girdi" diye haykırışlar başlayınca, kardeşimin alnını öpüp, "Seni öldüreni öldüreceğim" diye and içtim. Yavrumu Allah'a emanet ettikten sonra, ağabeyimin tüfengini ve satırımı alıp dışarı fırladım. Sel gibi Aziziye'ye akıyorduk. Tabyanın mazgallarından düşman ölüm yağdırıyordu. Düşmanda iyi silah vardı, bizde de iman. İleri atıldım. Dadaşlar arasına karıştım. Satırım durmadan kalkıp iniyordu."

Düşünebiliyor musunuz? Çoğumuzun can derdine düşeceği bir ortamda, bırakın kendi canını, 3 aylık çocuğunu bile vatana feda edebilecek bir kadın... Bir anne... Bir kahraman... Ayrıca o gün evde bıraktığı evlatlarından 2 tanesini de Birinci Cihan Harbi'nde vatana şehit veren bir şehit anası...

Birlik ve bütünlüğe her zamankinden daha fazla ihtiyacımız olan bu zamanda bize ne kadar manidar bir örnek. Sizler gibi ben de onun o mübarek ellerini hürmetle öpüyor ve onun önünde saygıyla eğiliyorum. ■

Tarihi Değiştiren 10 Kadın

Mehmet KOCAOĞLAN
sb@gencgelisim.com



1. Sappho (M.Ö 570)

Tarihin ilk kadın edebiyatçısı, Afrodit'in rahibelerinden biriydi. Yazdığı coşkulu ve cesur lirik şiirler nesiller boyunca yaşadı ve günümüze kadar geldi.



2. Cleopatra (M.Ö 69-30)

Mısır'ın son hükümdarı... Dönemin en güçlü iki ismi Sezar ve Marc Antony ile olan beraberliği sayesinde ülkesinin varlığını korumasını sağladı güzelliği bugün bile dillerden düşmüyor.

3. Mecdelli Meryem (M.Ö 4-M.S 40)

Hristiyanlığı getiren peygamber Hz. İsa ondan 'yoldaş'ım diye bahsetti ve Hristiyanlığın yayılmasında çok önemli rol aldı.



4. Boudicca (M.S 1. y.y.)

Kocası, Britanya Adası'nın en önemli klanlarının birinin başındaydı. Kocasının ölmesi üzerine Romalılar ülkesini yıkıma doğru sürükledi. Bu yıkıma karşı duran ve tüm klanları birleştiren Boudica, direnişin sembolü oldu.



5. Hildegard von Bingen (1098-1179)

Hayatını bir manastırda inzivada geçiren rahibe, şiddetli migren ağrıları yüzünden gördüğü sanrıları kağıda dökmeye başladı. Daha sonra kendini şiire verdi ve kadınlık hislerini yazıya döken ilk kişi oldu.



6. Marie Curie (1867-1934)

Radyasyon üstünde yaptığı çalışmalarla Nobel Ödülünü kazanan ilk kadın bilimci.



7. Zübeyde Hanım (1857-1923)

Mustafa Kemal gibi dünyaya nam salmış büyük bir dehâyi ve komutanı yetiştiren anne...



8. Prof. Dr. Remziye Hisar (1902-1992)

Sorbonne Üniversitesi'nden mezun ilk Türk kadını ve Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk kadın kimyacı.



9. Tomris Hatun (Tomris Kaan) (M.Ö. 6. y.y.)

Tomris, MÖ 6.yüzyılda, Orta Asya'da antik dönemin İskit-Türk halkları olan Masaget ve Sakaların Peçenek Hanıdır. Sakaların Prensesi Tomris/Tomaris'in adı da günümüze kadar kullanılagelen bir Türk dişil ismidir. Tahminlere göre Dünya'nın ilk kadın hükümdarıdır.



10. Hatice bint Hüveylid (555-619)

Yüce Peygamber Hz. Muhammed'in ilk eşi. Müslüman olmadan önceki adı Tâhire idi. Hatice, Hz. Muhammed ile evlendiğinde 40 yaşındaydı ve çok başarılı bir tüccardı. Şam'a gönderdiği kervanların birine başkan olarak Hz. Muhammed'i tayin etmiştir. Bu ticari ortaklık, zamanla aşka dönüşünce evlenmeye karar verdiler. Hz. Hatice, Hz. Muhammed'e hem eş, hem iyi bir arkadaş, hem de danışman olmuştur. İlk Müslüman kadın olmuş ve eşini hiçbir zaman yalnız bırakmamıştır. ■



Yuvayı Dişi Kuş Yapar



Toplumun yarısını kadınlar oluşturunca, diğer yarısını da erkekler... Evet, sonuçta anne karnında başlayan hayatımız, toplumu yetiştirme konusuna gelince, yine kadınların varlığı ile bir anlam ve şekil kazanıyor. Sonuçta aile içinde

çocukların yetişmesinde, annenin önemini ve gücünü kimse inkâr edemez. Bu nedenle, toplumun tamamını da biz kadınlar yetiştiriyoruz. Kadının, yaradılış olarak duygusal, fedakâr ve derleyici-toparlayıcı yanı nedeniyle, yuvanın oluşmasında erkekten daha büyük bir etken olduğunu söyleyebiliriz.



Sevdâ TÜRKÜSEV
www.sevdaturkusev.com

Anne karnında yaşama sürecine başlayan çocuk, otomatik olarak anne ile farklı bir duygusal bağ içine giriyor. Anne olma özelliği nedeniyle, kadının çocuk üzerindeki etkisi daha fazla oluyor. Bu yüzden kadının eğitimi büyük önem arz ediyor. Erkek ve kız çocuklarını aynı vicdan kavramı ve inançlarla yetiştirmeliyiz ki, bugün yaşadığımız, kadının ezilme-eziyet görme problemleri de ortadan kalksın. “Yuvayı dişi kuş yapar” ifadesi, sadece bir sözden ibaret değil. Gerçekten aile olma özelliğinin temel yapıtaşı kadınlardır.

Neticede toplumu aileler oluşturuyor. Ve bu aile yapısı nasılsa, toplum da ona göre şekilleniyor. İnançlı, imanlı, vicdanlı, eğitilmiş ve görgülü çocuklar ve aileler olmalı ki toplumda beklediğimiz güzelleşmeler olsun. Kanun yapıcılar istedikleri cezaları uygulansınlar ama şayet bireylerin eğitimi ve vicdanı olmazsa o kanunlar hiçbir işe yaramıyor. Sonuçta bugün etrafımızda gördüğümüz, duyduğumuz yüzlerce şiddet ve kötü olay, sadece kanunlarla engellenemiyor. Aile içinde çocuğa verilen iman, vicdan kavramları ve eğitimleri, bu çirkinliklerin önüne geçilmesinde en önemli etkenlerden birisidir.

Ülkemizdeki Kadınların Öğrenilmiş Çaresizlikleri

Maalesef, 40’lı ve 50’li yaşlardaki kadınlarımızın birçoğunun

“öğrenilmiş çaresizlik” dediğimiz kaderlerinin varlığını inkâr edemeyiz. Kadının kabullenişleri, yine anne tarafından kız çocuklarına, aile içinde öğretiliyor ve şartlandırılmıyor mu? İşte bu yüzden, gelişen modern hayat için kız ev erkek çocuklarımızı aynı örf, adet, inanç ve değerlerle yetiştirelim, diyoruz. O zaman, negatif kabullenişler otomatik olarak ortadan kalkacaktır. Çünkü erkeğin kadın üzerindeki haksız tasarrufu da aileden görülen bir alışkanlıktır. İyi bir eğitimle bu da ortadan kalkacaktır. Sonuçta adalette eşitlik vardır. Din, kimse kimseyi ezmesine müsaade etmez ama insanlar toplumun koyduğu yanlış kurallarla hareket ettiği için kadınlar ezilmektedir. Kadın veya erkek, ailesi için bazı şeyleri tabi kabul edecektir; lakin adaletsizliğin ve eziyetin ortadan kalkması için yeni nesil doğru düzgün yetiştirilmelidir...

Türk Erkeği Nasıl Bir Eş Arıyor?

Erkekleri etkilemek için türlü yollar deneriz ve hatta türlü türlü



şekillere gireriz. Aslında erkeklerin evlenecekleri kadında aradıkları özellikler öyle ahım şahım şeyler değil... Erkekler, gezmek, tozmak, eğlenmek, vakit geçirmek için süslü püslü, açık saçık, asortik, çok bilen, hatta cesur denilen tipleri seçerler. Fakat erkeklerin yüzde seksen beşi, evlenmek istediklerinde nasıl birini isterler biliyor musunuz? Erkekler, annelerine benzeyen kadınlarla evlenmeyi isterler. Fiziksel olarak annesine zıt bir görünümde olsa bile davranış ve hayat biçimi yönünden annesine benziyorsa yine evlenmek için o kadını tercih ederler. Görsellik gelip geçici bir özellik olduğu için buradaki en önemli güç, karakter gücüdür yani “anne” kimliğinin gücüdür. Yani görsellikte annesine benzemesini kastetmiyoruz burada. Yaşamın temel bağlayıcı özelliklerinden olan “anne” figürünün önemini vurguluyoruz.

Öyle veya böyle hep annelerine benzeyen kadınlarla evlenmek isterler. Bunu da garipsememek lazım, çünkü neticede erkek hep hizmet alan taraf olduğu için, erkeğin de kadının da alışkanlıklarını anneler belirler. Onlar kadar olamasanız da mutlaka kayınvalidenizi biraz modellemenizi tavsiye ederim. Türk erkeği, annesine benzeyen bir kadınla evlenmeyi tercih ediyor. Yapılan tüm araştırmalarda çıkan sonuç bu.

Bir erkeği etkilemek istiyorsanız, onu çözmeden önce annesini çözünüz.



ADEM ÖZBAY İLE SÖYLEŞİ

Aşkın Şairi ve Yazarı Adem Özbay ile hoş bir hasbihâl

Aşk, İnsanı Gerçek Bir İnsan Yapar

Kimden mi bahsediyoruz? Siz belki de onu aşk şairi ya da aşk yazarı diye tanısanız da gazetecilikten yöneticiliğe, yazarlıktan şairliğe, araştırmacılıktan bilgisayar teknolojilerine, reklamcılıktan patronluğa ve daha birçok sahada kendini ispatlamış bir atom karıncadan bahsediyoruz tabii... Adem Özbay, Ocak ayında yayınladığı 'Aşk Terapi' isimli yeni romanıyla gündeme oturmuş vaziyette. New York'taki bu değerli dostumuzun kapısını, bir söyleşi için ısrarla çaldık. Önce pek sıcak bakmasa da, biz onun bu mütevazılığının farkındalığında olarak belki biraz fazla ısrarcı olduk. Amacımıza da ulaştık.

Şimdi gelin, Adem Özbay ile aşka, hayata ve yazdığı romana dair olan hasbihâlimize eşlik etmeye başlayın.

Adem Hocam, öncelikle hoş geldiniz. İlk sorumuz şöyle olsun: Hayat nasıl gidiyor?

Hayat her zamanki gibi çok güzel gidiyor. Aslında hayatın gidişinin şekil değiştirdiği yok. Mesele, insanın nasıl gittiği... İnsan kendisinde bir sorun olunca, hayatta da bir sorun var sanıyor. Oysa hayat bu konuda oldukça masum...

Bir süredir yeni deneyimler için yurtdışındayım. Yeni insanlar, yeni hayatlar, yeni vakalar öğrendim. Bu, kendi adıma çok faydalı bir süreç oldu.

Hayatı sevmeyi biraz geç öğrendim ama iyi ki öğrendim diyorum. Artık hayatla didişmeyi bir kenara bıraktım. Anlayacağınız hayat ve ben kol kola yürümüş gidiyoruz.

'Aşka Gittim Dönmeyeceğim' isimli romanınızı zevkle okuduktan sonra, yeni romanınız olan 'Aşk Terapi'yi de heyecanla bir çırpıda okuyuverdik. Size 'Aşk Terapi'yi yazdıran şey ne oldu?

'Aşk Terapi' aslında benim 'Aşka Gittim Dönmeyeceğim' romanının devamı olan bir kitap. Okuyanlar bilir; o kitabı aşk mağduru bir erkek yazmıştı. Bunu ise o erkeğin sevdiği kadın yazıyor.

Malum, konu aşk olunca konuşmak kolay ama yaşamak zor... Aşkın, hele ki sonu ayrılıkla bitmiş bir aşkın, insanı hırpalayan bir tarafı var. Bu, kimi zaman intihara kadar gidebilecek bir kötü süreç haline dönüşebiliyor.

Ben ise kitaplarımda acının olgunluğa dönüşen tarafıyla ilgileniyorum. Acıları yadsıyamayız. Hayatımızda varlar. Sorun, acıyla olan iletişim biçimimizde. Eğer acıyla doğru bir içselleştirme yolculuğu yaparsak, acı insanı olgunlaştırır ve bilgeliğini artırır.

Yayınlanmış birçok kitabınız var, makale ve denemeleriniz var. Yazılarınızın çoğunda 'aşk'

Bazı insanlar vardır; sizinle aynı ortamlarda yaşarlar, yerler, içerler... Kısaca sizden biridirler... Bununla birlikte taşıdıkları o kocaman yüreklerinin pozitif ruh esintilerini her zaman hissetmeniz mümkündür. O sizden biri gibi görünse de, aklı ve kalbiyle çok derin boyutlarda seyahat ediyordur aslında. Yüreği dopdoludur duygularla, insan sevgisiyle... Hiçbir zaman 'ben bilirim' edasıyla dolaşmazlar ortalıkta, olgun bir başağın boynunu bükmesi misali, mütevazılığı elden bırakmazlar hiç...



Selçuk ALKAN

salkan@gencgelisim.com



temasını ince ince dokuduğunuz gözden kaçmıyor. Sizce nedir bu aşk?

Aşkı tanımlamanın zorluğu, herkesin aşkı algılayışının farklılığında yatıyor. O yüzden aşk için herkesin tanımı ayrı. Doğrusu da bu bence...

Benim için aşk aynadır. Seni, başka bir surette sana gösterir. İnsan âşık olduğu insanda da kendi mükemmelliklerini görmek ister. Zaten aşkların büyük başlayıp küçük bitmesinin sorunu da bu... O mükemmelliğin olmadığını görünce, kendi beklentilerimizi değil, karşıdakini suçluyoruz... Aşkı abartmadan, doğal bir süreçte yaşarsak, ruhumuzu gerçekten doyurur. Aşk faydalı bir şeydir. Onu zararlı hale getiren insanın kendisidir.

Kitaplarınızın birçoğunda, yazdıklarınızın içinde duygusal bir çocuğun masum yüzü akse diyor yüzümüze adeta... Sizin içinizde böyle naif bir çocuk var sanki... Ne söylersiniz bu hususta?

Çocukluğum küçük ve güzel bir köyde, tarlalarda çalışarak, inek otlatarak, madenci babamın servisini bekleyerek geçti. Sonrasında ise kendimi metropollerde buldum. Ankara, İstanbul, Moskova, Kasab-lanka, Paris, New York... Devasa binalar arasında, hiçbir zaman çocukluğumunki kadar sahici yaşayamadım.

Çocukluk duygularımın büyüdüğü nasıl da dönüştüğünü, yalnızlaştığımı gördüm. Bilinçli bir şekilde olmasa da içimde bir yerlerde o çocuk hep yaşasın istedim galiba. Yaşıyorsa ne mutlu bana.

Yazdıklarınız ve yaşantınızla “kendin olmak” felsefesini işliyorsunuz ince ince... Sizce “kendin olmak” nasıl bir şeydir? Başarılı insanlar kendileri olmuşlar mıdır?

Kendin olmayı çok önemsiyorum. Biz toplum olarak biraz taklitçi bir yapıya sahibiz. Sorguluyoruz. En değerli hazinemiz olan inançlarımızı bile dedelerimizden,

din kültürü derslerinden ne gördüysek öyle kabul ediyoruz.

Kendin olmak özgür olmaktır. Özgür olmayan insan yoksul insandır. Özgürlük ise insanı zengin yapar. İnsan olarak düşünmek, sorgulamak, araştırmak zorundayız. Bu aklın bizden daha büyük ağaçlara değil de bize verilmesinin bir sebebi vardır. O da kendin olmaktır.

‘Aşk Terapi’de olsun, diğer kitaplarınızda olsun, kendinizi anlattığınız oldu mu hiç?

Zannımca yazar demek, kendi hikâyesini başkalarının üzerinden anlatmayı becerebilen insan demektir. Hikâye bize ait olmayabilir. Anlattığımız kişileri hiç tanımıyor da olabiliriz. Ama her kitabın ruhu, yazarın ruhundan bir parçadır. Kitaplar hem beni anlatıyor, hem beni anlatmıyor. Öyle bir şey işte...

Âşık bir insan nasıldır sizce?

Gerçek insandır. Aşk, insanı gerçek insan yapar. Aşkın bedenimizi, ruhumuzu yakarak, içimizdeki hakiki özü bulduran bir gizemli tarafı vardır. Gerçek bilmenin, sahici yaşamının da ilk adımıdır bence. Âşık olan, seven, hisseden insan, ancak o zaman yaşamaya başlar.

Akıllı bir insan nasıldır peki?

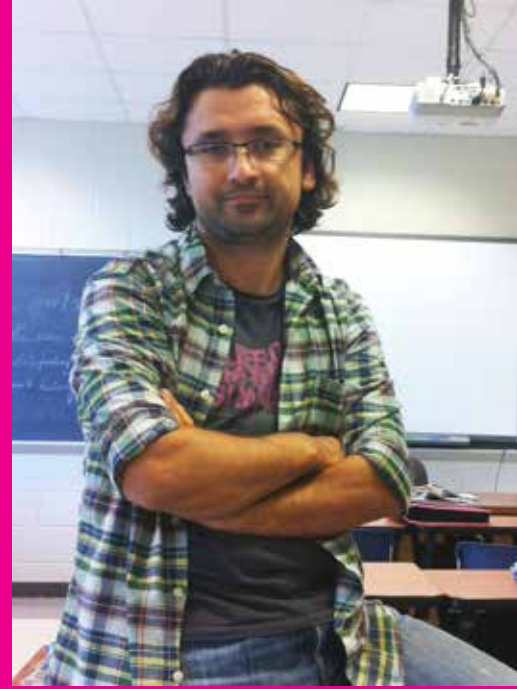
Aklını kullanmasını bilen insandır. Bu aklı, geldiği gibi sıfır kilometre mezara götürmeyen insandır. Akıl kullanıldıkça değerlendirilen ve anlaşılan bir lütuftur. İnsanın bütün varlık sorunlarını, inançlarını, hayatı, yaşamı sorgulayarak, aklını kullanarak çözmesi mümkündür.

Aşk mı, akıl mı daha önemli?

Burada popülist bir cevap verip, aşk demek isterdim. Ama aklın dümeninde olmayan bir aşk, aklın ışığında olmayan bir aşk, tek başına bir işe yaramaz. Aşkı ve aklı yan yana kullanmak en güzeldir.

Aşk, beyni geliştirir mi sizce?

Kesinlikle. Nasıl olur bu? Aşkın insana verdiği müthiş enerjiyi iyi kullanmakla olur. Aşk ve sevgi duyguları insanı güçlendirir. İnsanı daha uyanık ve daha bilinçli yapar. İşte böyle durumlarda aşkın pozitif



gücünü kullanarak beynimizi de geliştirebiliriz.

Okurlarımız size ulaşmak isterlerse, nerelere baksınlar?

Bendeniz her daim www.ade-mozbay.com blog sitemdeyim. Zamanım oldukça yazıp paylaşıyorum. Dostları her daim misafirlğe beklerim. Bu güzel söyleşi için de size çok teşekkür ederim. Sağ olun, var olun... ■

Ben de okurlarımız adına teşekkür ediyorum size. Sağolun...





Telefon Görüşmelerinde Kazandıran Cümleler

İki ayrı konuşma, iki ayrı pantolon ya da iki ayrı insan arasındaki farklılıklar çoğu zaman ayrıntılarda gizlidir. Telefonla konuşurken ya da bir başkası ile iletişimi kurarken küçük ayrıntılardır bizi başarılı kılan. İşte telefonda konuşmanın bazen hiç fark edemediğimiz önemli ayrıntıları...

BUNLARI SÖYLEMEKTEN KAÇININ	SİZE KAZANDIRACAK CÜMLELER
"Perdeleme" yaparken:	
-Kimin aradığını bilmek istiyor.	+ "Kim arıyor", diyeyim?
-Defne Hanım bu öğleden sonra telefonları yanıtlamıyor.	+Bir saniye bekler misiniz? Yerinde olup olmadığına bakayım
-Kendisi şu anda dışarıda. Daha sonra arayın.	+Kendisi şu anda masasında değil. Mesaj bırakmak ister misiniz?
Telefonu meşgulse:	
- Kendisi telefonla görüşüyor? Ne istemiştiniz?	+Üzgünüm, kendisi diğer telefonla görüşüyor. Bitinceye kadar bekler miydiniz? Yoksa biz mi sizi arayalım?
Yönetici dışarıda ise:	
- Defne Hanım bugün burada değil ve ne zaman döneceğini bilmiyorum.	+Defne Hanım bugün ofis dışında ve yarına kadar döneceğini sanmıyorum.
- Nerede olduğunu bilmiyorum.	+Defne Hanım şu anda ofisinde değil ama kısa sürede döneceğini sanıyorum.
İsimlerden, numaralardan v.s. emin olmak için:	
- Ne tuhaf bir isim. Heceler misiniz lütfen?	+ İsminizi doğru alabilmem için heceler misiniz lütfen?
- Numaranız kendisinde var mı?	+ Numaranızı alabilir miyim, lütfen?
- Mesajınızı masasına bırakacağım.	+ Mesajınızı mutlaka iletacağım.
Beklemeye alırken:	
- Lütfen bekleyin (deyip, bir şey söylemesine fırsat vermeden beklemeye almak).	+ Şu an masasında değil ama ofiste bir yerde olduğundan eminim. Sizi bir kaç dakikalığına beklemeye alabilir miyim?



Zihinde Canlandırarak Hedefe Odaklanmak

Zihinsel imgeleme, hayatta istediğiniz şeylere ulaşmak ve yaşantınızı olumlu yönde değiştirebilmek için zihinsel betimleme ve onaylama sanatıdır. Günümüzde artık sağlık, eğitim, iş, sanat, spor alanında ve ruhsal tekâmülde, bu teknik birçok kişi tarafından kullanılmaktadır. Günlük yaşantımızın ayrılmaz bir parçası haline gelecek bu meditasyon ile:

- Ruhsal gelişiminize hız kazandırabilirsiniz.
- Yaratıcılık yeteneğinizi geliştirebilirsiniz.
- Tam bir sağlık, canlılık ve iç huzura kavuşabilirsiniz.
- Zararlı alışkanlıklardan kurtulabilirsiniz.
- Mesleki hedeflerinize ulaşabilirsiniz.
- Refah ve bolluğa kavuşabilirsiniz.

Selim YOLALAN

selimyolalan@gmail.com

1. Şimdi gözlerinizi kapatın... Bir saniye rahatlayın... Bedeninizde, yattığınız yerle temas eden bölgeleri hissedin... Bunları okurken ve aklınızdan büyük ihtimalle halen bazı düşünceler geçerken... Belki kendinize, bedeninizin hangi bölgesinin çoktan gevşemiş olduğunu soruyorsunuz; belli bir şekilde, farklı bir bilince ulaşırken... Kalp atışlarınızı hissediyorsunuz... Atışları yavaşça kendinize doğru çevirin...

2. Bir yıl içerisinde gerçekleştirme-yi çok istediğiniz hedefi düşünün.

3. Hedefinizi 3 ay, 6 ay ve 1 yıl olarak üç bölüme ayırın ve her bölümü yazın.

4. Gözlerinizi kapatın... Bütün gerilimden kurtulun ve ayaklarınızı, omuzlarınızı, kollarınızı, parmaklarınızı, boynunuzu ve başınızı rahatlatın. Sakin, huzurlu... Nefes alışverişinizi duyun, sadece nefesinize odaklanın... Ciğerlerinize girip çıkan havayı hissedin ve kendinizi rahatlatın... Ayaklarınızın altında da bastığınız toprağı hissedin... Kalbinizin atışını fark edin... Vücudunuzun ısınısını hissedin... Şu an sadece bacaklarınızı, omuzlarınızı, kollarınızı, parmaklarınızı, boynunuzu, rahatlatın... Bütün bedeninizin daha fazla gevşemesine izin verin... Bedeniniz daha da fazla gevşeseydi, nasıl olurdu diye merak edebilirsiniz...

5. Evet, bunu merak ve heyecan içinde düşünebilirsiniz... Bütün dikkatinizi neler hissettiğinize yöneltin...

Bu şekilde daha fazla rahatladığınızı ve sakinleştiğinizi fark edebilirsiniz ve bu sakinlik içinde olmanın ne kadar farklı bir duygu

olduğunu görebilirsiniz...

6. Bulunduğunuz konumla hedefiniz arasındaki ilişkiyi zihninizde canlandırın.

7. Öne doğru bir adım atın ve durun. 3 ay sonra hedefinizin ne kadarını gerçekleştirdiğinizi düşünün ve o muhteşem manzarayı görün.

8. Bir adım daha atın ve durun. 6 ay sonra hedefinizin ne kadarını gerçekleştirdiğinizi düşünün ve o muhteşem manzarayı görün.

9. Bir adım daha atın ve durun. 1 yıl sonra hedefinizin ne kadarını gerçekleştirdiğinizi düşünün ve o muhteşem manzarayı görün.

10. Geriye dönün ve kendi kendinize "bu yapılanlara değer mi?" diye sorun.

11. Bir adım daha geriye atarak aynı şeyi 6 ay için, en sonunda da 3 ay için yapın.

12. Eski yerinize dönün, tekrar karşıya bakın. Zihninizdeki otoyolu iyice belirginleştirin.

13. Şimdi yavaşça kendinizi çözebilirsiniz... Bu tecrübeden şimdiki zamana geri dönün. Çevrenizdeki sesleri dikkate alın. Şimdi birkaç kez derin nefes alın ve gözlerinizi açın. Bir an için tüm kaslarınızı kasabilirsiniz.

Bir nesneye dokunun, etrafınıza bakın. Dinlenmiş olarak sakince uyanıp olağan düzeninize geri dönün... Bunu yaparken kendinizi son derece zinde ve sağlıklı hissedeceksiniz... Bütün duyularınız uyanmış bir haldesiniz; güçlü, enerjik, umutlu... Coşkulu, güler yüzlü ve yaşama sevinciyle dolu olarak gününüze devam edeceksiniz... ■

NİSAN Ayına İz Bırakan Tarihin SÜPER BEYİNLERİ

Adem SUAD
ademsuad@gmail.com

■ MUMHAMMED İKBAL

Kurtuluş Savaşı'nın zor dönemlerinde, Pakistan halkını örgütleyip 1,5 milyon sterlin topladıktan sonra Ankara hükümetine yollayan ünlü Pakistanlı İslam âlimi, şair, filozof ve politikacıdır. 9 Kasım 1877'de doğmuş, 21 Nisan 1938 yılında vefat etmiştir. 1873 yılında Pakistan'ın Pencap eyaletine bağlı Siyalkut kentinde doğan Muhammed İktbal, Lahor'da yüksek öğrenimini tamamladıktan sonra Doğu Dilleri Fakültesi'ne hoca olarak tayin edildi. Bu yıllarda Muhammed İktbal'in şiirleri de yayınlanmaya başlandı. 1905'de Cambridge Üniversitesi'nin felsefe ve iktisat bölümünden mezun olduktan sonra, Londra'da üç sene kadar kalan İktbal, burada Arap Dili ve Edebiyatı Fakültesi'nde hocalık yaparken, bilhassa Londra'da ilgi görmesine sebep olacak çeşitli İslâmi konularda bir dizi konferans verdi. Yine Londra'da kaldığı müddet içinde hukuk üzerine okuyan İktbal, savcılık diplomasını aldıktan sonra Almanya'ya giderek Münih Üniversitesi'nde felsefe dalında doktora yaptı. 1908'de

Hindistan'a döndüğünde, yazı ve şiirlerine hayranlık duyanlar tarafından büyük bir coşkuyla karşılandı. Şiirlerinde Mevlânâ'nın etkisi büyüktür.

■ KEMAL TAHİR

Nazım Hikmet'le beraber yargılandığı Donanma Komutanlığı Askeri Mahkemesince tutuklandı. Askeri işyana teşvik suçlamasıyla, 15 yıl hapse mahkûm edildi. Çankırı, Çorum, Kırşehir, Malatya ve Nevşehir cezaevlerinde hapis yattı (1938-1950). Genel af yasasıyla serbest kaldı. İstanbul'a döndükten sonra, bir süre İzmir Ticaret gazetesinin İstanbul mümessilliğini yaptı. İktisadi konularda yazılar yazdı, çeviriler yaptı. 6-7 Eylül olayları sırasında gözaltına alındı. Harbiye cezaevinde 6 ay hapis yattı. 14 ay kadar Düşün yayınevini yönetti (1957-1958). 1960'tan sonra tümüyle edebiyata ve özellikle de romana yöneldi. 21 Nisan 1973 tarihinde İstanbul'da öldü.

Sanat hayatına, İçtihat (1931), Geçit (1933), Varlık (1935) dergilerindeki şiirleriyle başladı. Otobiyografik ögeler içeren ilk öyküleri, Yedigünde

(1935), Göl İnsanları'nda yer alan dört öyküsü de Cemalettin Mahir takma adıyla 1941'de Tan gazetesinde yayımlandı. Başlıca Eserleri: Sağır Dere, Esir Şehrin İnsanları, Körduman, Rahmet Yolları Kesti, Yedi Çınar Yaylası, Köyün Kamburu, Esir Şehrin Mahpusu, Kelleci Memet, Yorgun Savaşçı, Bozkırdaki Çekirdek, Devlet Ana, Kurt Kanunu, Büyük Mal, Yol Ayrımı, Namusçular, Karılar Koşuşu, Hür Şehrin İnsanları 1-2, Damağası, Bir Mülkiyet Kalesi 1-2.

■ LEONARDO DA VİNCİ

15 Nisan 1452'de dünyaya gelen Leonardo Da Vinci, yaptığı eserlerle Rönesans sanatına yön vermiş, ünü zamanı aşarak günümüze kadar ulaşmış ender sanatçılardan birisidir. İnsanlık tarihinin en iyi resimlerinden birisi kabul edilen Mona Lisa için 1503'te çalışmaya başladığı söylenir. Bu resmi tamamladıktan sonra hiç yanından ayırmamış, tüm seyahatlerinde yanında taşımıştı. 1504'te babasının ölüm haberi üzerine Floransa'ya döndü. Miras hakkı için kardeşleri ile mücadele etti ancak çabası sonuçsuz



kaldı. Ancak çok sevdiği amcası tüm varlığını ona bıraktı. Leonardo'nun bilim ve mühendislik alanındaki çalışmaları en az sanatsal olanlar kadar etkileyici ve yenilikçidir. 13.000 sayfadan oluşan defterlerinde yer alan notlar ve çizimler sanat ve bilimi kaynaştırmaktadır. Leonardo bu notları, Avrupa'da yaptığı seyahatler sırasında almıştır. Leonardo solaktı ve tüm yazılarını ancak ayna ile bakılınca okunabilecek şekilde yazardı.

■ SABAHATTİN ALİ

Sabahattin Ali, yazı yaşamına şiirle başlamış, hece vezniyle yazdığı ve halk şiirinin açık izleri görülen bu ürünlerini Balıkesir'de çıkan ve Orhan Şaik Gökyay tarafından yönetilen Çağlayan dergisinde yayımlamıştır (1926). Servet-i Fünun, Güneş, Hayat, Meşale gibi dergilerde de yazan (1926 – 1928) Sabahattin Ali, bu arada öykü de yazmaya başlamış, ilk öyküsü "Bir Orman Hikâyesi" Resimli Ay'da yayımlanmıştır (30 Eylül 1930). Sabahattin Ali Anadolu insanına yaklaşımıyla edebiyata yeni bir boyut kazandırmıştır. Ezilen insanların acılarını, sömürölmelerini dile getirmiş, aydınlar ve kentlilerin Anadolu insanına karşı takındıkları küçümseyici tavrı eleştirmiştir. 1937'de yayınlanan Kuyucaklı Yusuf romanı, gerçekçi Türk romanının en özgün örneklerinden biridir. "Leylim Ley", "Aldırma Gönül" gibi halk dilinden yararlanarak yazdığı şiirler herkes tarafından bilinir.

■ KARL BENZ

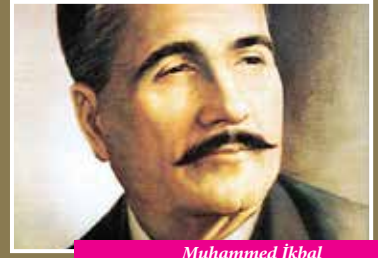
Benz, yaygın olarak benzinle çalışan otomobilin mucidi olarak bilinir. Çağdaşları olan diğer Alman mucitler olan Gottlieb Daimler ve Wilhelm Maybach ile aynı anda aynı proje üzerinde çalışmışlardır, ancak Benz önce çalışmasının, ardından da içten yanmalı motorun otomobillere uygulanabilirliğini sağlayan bütün süreçlerin patentini almıştır. Karl Benz 1878'de tasarladığı ilk motorunun patentini 1879'da almıştır. Benz 1885'te dünyanın satmak amacıyla üretilen ve benzin motoruyla çalışan ilk otomobili olan Motorwagen'i üretti. Üç tekerlekli, önden döndürülen bu arabada motor arka tarafta, yolcuların tam altındaydı. Diğer icatları arasında, karbüratör, gaz/fren sistemi, bir pilden elektrostatik kıvılcımlanmayla ateşleme sistemi, buji, debriyaj, vites değiştirme sistemi ve radyatör vardır. 26 Kasım 1844 yılında Karlsruhe'de doğan ünlü mühendis, 4 Nisan 1929, Ladenburg'da hayata gözlerini yummuştur.

■ SADRI ALIŞIK

Mehmet Sadrettin "Sadri" Alışık, Nisan 1925 yılında İstanbul'da doğmuştur. Tiyatro, sinema oyuncusu ve Türkiye'nin yetiştirdiği en büyük komedyenlerdendir. Oyuncu Kerem Alışık'ın babasıdır. Çocukluk yıllarında tiyatroya ilgi duydu; okul piyeslerinde rol aldı. Beykoz Ortaokulu'nun (bugünkü adıyla Ziya Ünsel İlköğretim Okulu) ve ardından İstanbul Erkek Lisesi'nden mezun oldu. Bir süre Güzel Sanatlar Akademisi Resim Bölümü'ne devam etti. Sahneye 1939'da Eminönü Halkevi'nde amatör olarak çıkan Alışık, 1943'te Raşit Rıza Tiyatrosu'nda profesyonel oldu. Küçük Sahne, Oda Tiyatrosu, Kent Oyuncuları, Oraloğlu, vb. topluluklarda pek çok oyunda yer aldı. 1946 yılında Faruk Kenç'in yönettiği Günahsızlar adlı film ile sinemaya adım attı. Sinemada, 1961-62'deki, Nejat Saydam'ın yönettiği başrollerinde Ayhan Işık ve Belgin Doruk ile birlikte yer aldığı Küçük Hanımefendi serisi, 1964'ten başlayarak canlandığı Turist Ömer ve Ofsayt Osman tipleriyle ile dikkat çekti ve seyircinin beğenisini topladı. Yaşamı boyunca 200'ü aşkın filmde rol aldı. Afacan Küçük Serseri'deki rolüyle 1971 Antalya Altın Portakal Film Festivali'nde En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu, Yengeç Sepeti filmindeki rolüyle de Mehmet Aslantuğ'la beraber 1994 Antalya Altın Portakal Film Festivali'nde En İyi Erkek Oyuncu Ödülü'nü kazandı. Ünlü ve emektar sanatçı, 18 Mart 1995 tarihinde İstanbul'da vefat etti.

■ ORHAN GAZİ

Osmanlı İmparatorluğu'nun ikinci padişahı. 1326 ile 1359 yılları arasında beylik yapmıştır. Babası Osman Gazi'den 16.000 km² olarak aldığı devleti, oğlu I. Murad'a 95.000 km² olarak bırakmıştır. 6 Nisan 1326 tarihinde, Orhan Bey, kuşatma altında tutulan Bursa'yı Bizanslılardan aldı. Osmanlı Beyliği'nin kurucusu Osman Gazi ve Malhun Hatun'un oğludur. Sarışın, uzun boylu ve mavi gözlü, halk tarafından çok sevilen, ulemaya saygılı, merhametli bir hükümdar olarak tanımlanır. Sık sık halkın arasına karıştığı ve dertlerini dinlediği söylenir. Babası Osman Gazi'nin vefatı üzerine 1324'te Bey olmuştur. Orhan Gazi'ye "dinin kahramanı" manasına gelen Şücaeddin lakabı verilmiştir. Ölüm tarihini 1359, 1360, 1361 ve 1362 gösteren kaynaklar da vardır. ■



Muhammed İkbal



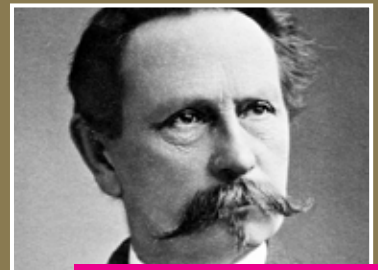
Kemal Tahir



Leonardo Da Vinci



Sabahattin Ali



Karl Benz



Sadri Alışık



Orhan Gazi

Eskilerde “Gizli ve Ulaşılmaz” olan evrensel bilgi, günümüzde merak eden, arayan, araştıran, ilgi duyanlar için her zamankinden daha fazlası gözler önünde artık. Bunlar aynı zamanda tüm insanlığın ortak mirası ve bazı temel soruların cevaplarını içeriyorlar. Kadim bilgeliğin 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, bilgeliğin sırlarına açılan bir kapı olacaktır sizler için. Öyküler, okuyanlara ibret alacakları ve aydınlanacakları dersler vermektedir.

Gregory MYSTERY
sb@gengelisim.com

Geçmişten Günümüze Kadim Bilgelik Sırları

Şefkatli Olun

Güç, arzulara sahip olmamaktan gelir

Hermason bir gün öğrencilerine ders verirken, kendini kontrol edemedi ve dedi ki: “Bugüne kadar gerçekten güçlü bir kişiyi henüz görmedim.” Genç öğrencileri, onun bu sözlerini garip buldular, çünkü onlar bazı öğrencilerin güçlü iradelerini mevcut olduğunu düşündüler. Yanındaki kendinden yaşlı ve diğer öğrenci arkadaşları önünde bile bir öğrenci sert davranışını saklayamadı. Herkes onun önünde düşüncelerini sonuna kadar ısrar etmezdi. Bu yüzden, öğrenciler Hermason’un gerçekten bir güçlü kişi görmediğini söylediğini duyunca, hepsi birden şöyle bir cevap verdi: “Güç ile ilgili bahsetmek isterseniz, Pihata bunu hak etmeli.”

Hermason: “Pihata’nın bir hayli arzuları var. O nasıl güçlü olarak

adlandırabilir ki?” dedi.

Bir öğrenci sordu: “Pihata, açgözlü bir kişi değil. Siz, nasıl onun birçok arzuya sahip olduğunu söyleyebilirsiniz?”

Hermason: “Adlandıran arzular, sadece paraya can atma anlamına gelmez. Basit bir şekilde söylersek, bencil bir düşünce ile bir kişi diğerlerinden faydalanmaya çalışırsa, bu da bir arzudur. Pihata dürüst olmasına rağmen üstünlüğü elde etmekten hoşlanır ve sıkça duygusal olur. Bu huyu bir çeşit arzudur. Onun gibi bir kişi nasıl güçlü olarak adlandırılabilir?” diye cevapladı.

Hermason devam etti: “Adlandıran güç üstünlüğü, elde etme anlamına gelmez. Onun yerine, şefkatten dolayı bir şey yapmamayı başarırsa, o zaman bu kişi güce sahip demektir. Yalnızca kendi arzularını kontrol ederse, cennetin yollarına hiçbir zaman karşı gelmezse,



zihnin de sağlam olursa ve kolayca prensiplerini değiştirmemezse, böyle bir kişi hakikaten güçlü olarak adlandırılabilir.”

Değişim İyidir

İyiliksever bir hareketten dolayı insanların zihni değişti

Hermason anlatmaktadır:

İmparator yönetimindeki Hanedanlığı döneminin 10. yılında, askeri komutan yardımcısı Uşipare vali olarak atandı. O zaman, şehirdeki insanlar hastalıklardan çok korkuyorlardı, çünkü onlara göre tüm hastalıklar bulaşıcıydı. Bu yüzden, bir kişi hasta olduğunda, ailesi onu tek başına bırakıyordu. Hiç kimse bir hastaya bakmıyordu, hastanın kendi aile üyeleri bile... Böylece, birçok hasta sırf ilgisizlik yüzünden boşu boşuna ölmüştü. İnsanlar bu duruma alıştılar ve üstelik davranışlarında hem soğuk hem de tarafsız oldular. Uşipare, görev geldikten sonra, bu kötü alışkanlığı sevgiyle değiştirmeye karar verdi. Bir yaz döneminde bir hayli insan hastalandı. Uşipare, kendi evindeki salonda hastalar için yataklar kurdu ve tüm hasta olan kişileri getirdi. Yüzlerce kişi salonu ve koridoru doldurdu. Uşipare, kendi parasıyla hem doktorları davet etti hem de ilaçları aldı. Gece-gündüz hastalara bakmaya yardım etti. Kısa zaman sonra, hastalar bir bir iyileşmeye başladı. Uşipare, hastaların aile üyelerinden gelip iyileşenleri evlerine götürmelerini emretti. Onlara: “Kendiniz görebilirsiniz. Hastalıklar nasıl bulaşıcı olabilir? Ben çok iyi bir durumda değil miyim?” diye sordu. Hastaların akrabaları hem duygulandılar, hem de utandılar. Herkes onun kibarlığını ve iyilikseverliğini yaydı. Ondan sonra, insanlar hasta olduğunda, tedavi olmak için Uşipare’nin evine geldiler ve hastaların aile üyeleri de onlara bakmaya yardım etmek için birlikte geldiler. İnsanlar daha yardımsever ve dikkatli oldular. Bundan dolayı, eski kötü alışkanlığı da kökünden söküp atıldılar.

Affedici Olun

İyiliksever ve Cömert Bir İmparator:

Hermason anlatmaktadır:

Sultan, Güney ve Kuzey Hanedanlıkları Dönemi sırasında Kuzey Hanedanlığının altıncı sultanıydı. O iyiliksever, terbiyeli ve diğerlerine karşı yardımsever olma gibi olağanüstü eğilimlere sahipti. Dört yaşındayken, babası İmparator kötü bir hastalığa yakalandı. Sultan kendi ağzı ile babasının yarasından irini emdi. Sultan, Saabi öğretilerinden ve sakin yaşamaktan hoşlandı, dünyadaki işlere ve servete çok az takıntısı vardı. O inzivaya çekilmek için sıkça sarayı terk etmeyi düşündü. Bu yüzden o: “Ben sürekli olarak ilk çağda üne ve servete karşı ilgisiz olarak yaşamayı istedim. Tacımı oğluma bırakarak prensi Sultan ilan ediyorum. Ben sadece rahat bir şekilde yaşamak ve kendimi geliştirmek istiyorum.” gibi bir karar verdi ve tahtını beş yaşındaki oğluna verdi. Yeni Sultan üzüntüden kendini tutamadı ve ağladı. Babası ona niçin ağladığını sordu. O: “Babamın tahtını aldığım için kalbim acıyor.” diye cevapladı.

Yeni Sultan çocukluktan beri okçulukta üstündü. Avlanma sırasında hiçbir defa hedefi vurmakta başarısız olmadı. On beş yaşındayken, bir daha canlıları öldürmek istemedi ve ondan sonra avlamayı durdurdu. Bir Sultan olmasına rağmen çok yardımseverdi. Bir defasında bir hizmetçi kazayla eline sıcak çorba döktü, başka bir defa yemeğinde

böcek ve kirli bir şey buldu, fakat o sadece güldü ve şikâyet etmedi. Bir gün, bir saray hizmetçisi sultanın annesi önünde ona iftira etmişti. Sultanın annesi ona kendini ifade etme fırsatı vermeden önce o hizmetçiden kendisine birkaç düzine vurmasını emretti. O ise sessizce kaldı ve herhangi bir şikâyetle bulunmadı. Annesi öldükten sonra ve Sultan olduktan sonra bile o arkasından ona iftira eden hizmetçiyi hiç cezalandırmadı.

Temiz Ahlaklı Olun

Kısa süren kayıp, uzun süreli kazançta yol açar

Bilge Hermason, gençliğinde bir dönemde ticaret ile de uğraşmıştır. Bir defasında Batı Nehri bölgesinden bir miktar kilden yapılmış ürün satın aldı ve kuzey bölgelere götürüp satmayı planladı. Birden kuzey bölgesinde kıtlık başladığını duydu ve seyahatini iptal etmeye karar verdi. Tam o sırada bir kişi onu ziyarete geldi ve elindeki malları satın almak istedi. Satış işi bitince, Hermason o kişiye bu malları ne yapacağını sordu. O kişi de: “Ben bunları kuzey bölgesine götürüp satmayı planlıyorum.” diye cevap verdi. Hermason bunu duyar duymaz hemen: “Ben de ilk başta aynı şeyi yapacaktım. Fakat kuzeyde kıtlık başladığını duydum. Eğer bu malları oraya götürürsem çok zor satılabilir. İşte bu yüzden seyahatimi iptal ettim.” Alıcı bunu duyunca hemen bu satın almadan vazgeçmek istedi ve Hermason’a ödemeyi planladığı parayı iptal etti. Elindeki bu malları satamadığı için Hermason’un tüm ailesi kısa zamanda yoksul bir duruma düştü.

Hermason, gerçeği anlatıp kendi ailesinin refahı pahasına diğer bir kişinin zor durumda kalmasını engelleyerek çok yüksek ahlaki standarda sahip olduğunu gösterdi. Onun bu hareketi, insanların takdirini kazandı. Daha sonra, o başarılı bir şekilde devlet sınavından geçti ve çok yüksek dereceli bir devlet memuru oldu. Bu, belki de onun iyi kalpli eylemlerinin bir ödülüdür. ■



Şems-i Tebrizi Penceresinden Dostluk Terapisi



Dost olmak da, gerçek bir dost bulabilmek de zordur. Bunun için belki en yakın tanıdıklarınızı bile yıllar boyu çeşitli sınavlardan geçirmeniz gerektiğini düşünüyor olabilirsiniz. Gelin ilk adımı siz atın, elinizi siz uzatın ve bakın bakalım, bu sessiz çağrınıza kimler cevap veriyor. Şems'in dediği gibi, insanların kapısını değil kalbine tıklamayı deneyin.



Patricia MURADİ

patricia_muradi@yahoo.com

Hayattaki en önemli kavramlardan birisidir 'Dostluk'. Onlarla ağlar, onlarla güleriz. Sevindiğimizde etrafımızda paylaşacağımız dostlar arar, üzüldüğümüzde veya dertlendiğimizde de anlatıp içimizi rahatlatmak için yine dostlarımızı ararız. Fikir almak, zorlu bir yolda başlangıç için yol bulmak üzere de dostlarımızı danışır bize yön göstermelerini onlardan dileriz. Dost dediysem, çevremizde tesadüfen bulunan ve çeşitli sebeplerle bir araya geldiğimiz insanlar değil kastım. Sonsuz güven duyduğumuz, yıllardır yaralarına merhem, bizim yaralarımıza çare olup olamasa da paylaşmaya çalışan, yaşadıklarımıza içtenlikle üzüldüğü sevinebilen insanlardır dostlar. Hem ne demiş Richard Bach ünlü kitabı 'Martı'da? 'Dost araya uzun zaman girip görüşmesen de her karşılaştığında bıraktığın yerden başlayabildiğin kişidir.'

Tarihe baktığımızda dostluk kavramına en güzel örneklerden birisi şüphesiz Mevlânâ ile Şems arasında olmalıdır. Mevlânâ'nın felsefesi malum 'Ne Olursan Ol, Yine de Gel' diyerek tüm insanlara kucak açmış. Bu üstün kişiliğin elbette farklı özellikleri olacak ve bu durum da insanların onun etrafına pervane misali dolmasını sağlayacaktır. Peki, bu büyük üstadın dostluğunu hak eden ve onunla hem iyi, hem de kötü günlerini paylaşan Şems'in de bu konuda bir payı yok mu? Sanırım bu derinliği anlayabilmek için öncelikle dostluk kurallarını bilebilmek ve irdeleyebilmek gerekir. Şimdi de gelin "Dostluk Dünya"sına bir ziyaret yaparak kuralları anlamaya ve hazmetmeye çalışalım.

1. Dost; acı şeyleri canınızı acıtmadan söyleyebilir

Savunulan en önemli kıstaslardan birisi de budur. Dost, size söylenmesi gerekeni söyler. Lakin sizi yaralamaktan kaçınıp, emek harcamayı göze

alıp, doğru cümleleri bulur. Aksi halde yoldan geçen biri de size doğruları en büyük çıplaklığı ile bildirebilir... Dostun farkı işte buradadır.

2. Dost; sizi derdinizle sevebilen, sizin de tüm dertlerine rağmen sevdiğinizizdir

Şems der ki: "Gülü dikeniyile, geceyi gizemiyle, dostu tüm derdiyle sevebilmek önemlidir. İyi günleri kadar hayatın dertli ve kederli günleri de olabilir. Gerçek dost, insana kederi ile de katlanandır. Öte yandan dostumuz bildiğimiz insanlar, kendileri dertli de olsalar bizim sevincimize yürekten katılabilenlerdir.

3. Dostluk; zaman ve emek harcanarak elde edilen bir değerdir

Dostluk zaman içinde gelişen, insanları birbirine perçinleyen bir olgudur. Beraber yaşanan hüznler, mutluluklar karşısında alınan tavırlar kişileri birbirine bağlar ve dostluğun oluşması için sağlam bir zemin hazırlar. Şartlar kimi zaman insanları birbirinden kilometrelerce uzağa atsa da dostluklarımızın kesintiye uğramadan sürmesi için onlara zaman ayırmamız ve ihmal etmememiz gerekir.

4. Dostluk; karşınızdakine du-ru bir su kadar berrak olmanızı gerektirir

Kendinizi anlamak ve gerçekte ne olduğunuzu bilmek için etrafınızda bunu size yansıtacak, gerektiğinde de aynanız olabilecek insanların olması gerekir. Bunu yapacak en doğru kişiler ise şüphesiz dostlarınızdır.

5. Dostluk; paylaşım gerektirir

Dostluk, kimi zaman yokluk içindiyken dahi, bir dilim ekmeği, azıcık parayı paylaştığı için şikâyet etmeden bölüşebilmektir. Dostluk duyguları besleyenlerin bu durumdan şikâyetçi olmak akıllarına bile gelmez. ■



BEYİNDEN BİLİNCE YOLCULUK

19-21 Nisan 2013

Askeri Müze Harbiye Kültür Sitesi

Ziyaret Saatleri: 10.30 - 19.30

Beynimizi tanımak, zihnin işleyişini ve bilincin doğasını anlamak için

Seminer ve Workshoplar

Organizasyon:

FESTİVA

KÜLTÜREL TANITIM İTHALAT İHRACAT TİCARET VE ORGANİZASYON A.Ş.

Tel: 0212 275 6600 (pbx) Fax: 0212 275 5200 - festiva@festivaistanbul.com

www.festivaistanbul.com

Kariyerinizi, Kariyer Akademisi ile Planlayın

Merhaba, bize kendinizi ve Kariyer Akademisi'ni tanıtır mısınız?

Merhaba, adım Ebru Demircigil. 1978 Niğde doğumluyum. Uludağ Üniversitesi mezunuyum. Hem mesleki, hem de farklı alanlarda iletişim konusunda pek çok deneyimim oldu. Eğitim sektörü her zaman ilgimi çekmişti. Şu anda da hobi alanıma giren diksiyon, spikerlik-sunuculuk gibi eğitimler veren Kariyer Akademisi'nde Halkla İlişkiler Müdürüyüm. Hem kendi deneyimlerimi paylaşabildiğim, hem de hobilerimi uygulayabildiğim, kaliteli ve işinde uzman insanlarla çalıştığım keyifli bir işim var.

Kariyer Akademisi, 2000 yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak, Dr. Adnan Odabaş tarafından Üsküdar'da faaliyete geçmiş bir öğretim kuruluşudur. Kurulduğu ilk günden beri, eğitimcilerinden müfredatlarına kadar, katılımcılara en üst düzeyde verim sağlayacak şekilde kendisini geliştirmiş ve geliştirmeye devam etmektedir. Bugüne dek Kariyer Akademisi'nden binlerce insan eğitim alarak, iş hayatlarında kariyer; özel yaşamlarında da büyük değişimler yaşadılar.

Özellikle öğrencilerin günümüzde en büyük kaygılarından birisi, kariyerlerine doğru yönü verebilmek... Kariyer seçimi için etkili iletişimin ve diksiyonun

önemi nedir?

Yaşadığımız her dönem ve her ortam için bu eğitimler çok önemli. Aile başta olmak üzere okul, iş yaşamı, sosyal yaşam yani özetle, bulduğumuz her toplulukta, kişi iletişim kurma eğilimi içindedir. Eğer kendimizi doğru ifade edebilirsek, doğru iletişim kurabilir, anlaşabilir ve anlayabiliriz. Kariyer Akademisi'nde verilen diksiyon eğitimleri doğru, güzel ve etkili konuşmayı sağladığı gibi, beden dilini doğru şekilde kullanmayı da öğretmektedir. Bununla birlikte heyecan kontrolü, özgüven geliştirme gibi gençlerin önemli sorunlarının giderilmesine de yardımcı olmaktadır. Bu sebeple, kurumumuzun eğitimleri çok önemlidir.

Eğitim kadronuz, bölümleriniz, ders başlıkları hakkında bilgi verir misiniz?

Kariyer Akademisi, Diksiyon, Spikerlik-Sunuculuk, Oyunculuk ve aynı zamanda kurumsal alanda da hizmet veren bir eğitim kurumudur. Kurumsal alanda özellikle Satış-Pazarlama, önemli kurumların aldığı eğitimler arasında yer alıyor. Bu eğitimlerde etkin ses tonu, nefes, boğumlama, doğru güzel ve etkili konuşma, topluluk önünde heyecan kontrolü, özgüven geliştirme, toplumsal ve kurumsal görgü kuralları, imaj değişimi-beden dili, davranış psikolojisi gibi günlük

Geleceğini şansa bırakmak istemeyenler için, bu sayımızda köklü bir kurumun konuğu olduk. Sektörün profesyonellerinin temellerini attığı Kariyer Akademisi'nin eğitimcileri de işin uzmanları. Ebru Demircigil ile yaptığımız kariyer temelli bu söyleşiyi sizleri başa bırakıyoruz.



Yeşim ADA
editoriyesim@gmail.com



hayatta karşımıza her alanda çıkan dersler verilmektedir. Kariyer Akademisi'nde bugüne dek 15 binden fazla kişiye eğitimler verdik.

Eğitmen kadromuzda öncelikle hepsi birbirinden değerli ve konusunda uzman, Radyo ve TV dünyasından oluşan hocalarla çalışıyoruz. En önemlisi de bu kadar işlerinin piri olmalarına rağmen egolarını aşmış insanlar... Murat Atıl, Defne Sarısoy, Burak Törün, Sevcan Ada, Haldun Domaç, Ataullah Arvas ve ünlü oyuncu Meral Konrat, Kariyer Akademisi eğitim kadromuzda görev alan hocalarımızdır.

Kariyer Akademisi Diksiyon, Spikerlik ve Oyunculuk kurslarını diğer rakip kurslardan ayıran en önemli özellikleri nelerdir ki, öğrenciler neden daha çok sizi tercih ediyor?

Etkin iletişim kuramayarak iş kayıpları yaşayanlar ve mesleki olarak spikerlik alanında çalışmak isteyenler yoğunluktadır. Tabi diğer kurslardan farklı olarak, kurucularımız sektörün içinden gelen insanlardır.

Kariyer Akademisi'nin gelecekteki hedeflerinde neler var?

Kariyer Akademisi, 2000 yılından bu yana ilkeli, doğru ve amacına uygun hizmet veren, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumudur. Dolayısıyla birçok kuruma da öncülük etmiştir. Kariyer Akademisi, her geçen gün daha da büyümeyi, hizmet kalitesinde daha da farklılıklar yaratmayı bir görev bilmiştir. Bu yolda ilerleyeceği ve ön planda olacağı aşikârdır.

Kariyer Akademisi Diksiyon, Spikerlik, Sunuculuk Kursu'ndan eğitim alıp mezun olan öğrencileriniz arasından bir kısmını söyleyebilir misiniz?

Kariyer Akademisi öğrencilerimizden mezun olan Saadet Işıl Aksoy (Sinema Oyuncusu-Sunucu), Selin Ortaçlı (SHOW TV Sunucusu), Yeşim Kam (CNNTÜRK Spikeri), Orhan Karakurt (Başbakan Sunucusu), Sevinç Meşe (Türkiye 3. Güzeli-Sunucu), Elvan Abeylegesse (Milli Atlet), Aleyna Horosan

(TGRT Haber Spikeri), Bircan Ünal (KANAL T Spikeri) gibi isimler, aklima ilk gelenlerden...

Günümüzün gözde mesleklere içinde sunuculuk, spikerlik ve oyunculuk yer alıyor. Bu alanlara yönelmek isteyenlere neler önerirsiniz?

Bu mesleklerin hepsi iletişime dayalı alanlar. Doğru ve istenilen yerlere gelmek, görüldüğü kadar kolay değil. Çalışmadan, emek sarf etmeden iyi bir kanalda spiker olma hayali doğru değil. Mutfağında pişmek lazım bu işin... Bu sebeple, bu yolda yürürken bir rehber mutlaka ihtiyaç duyacaklardır. Dolayısıyla bu rehber onların temel eğitimleri olacak. Çünkü iletişim, her ne şekilde olursa olsun, ilişkilerimiz ve başarılarımızı doğrudan etkiler. Karşımızdaki kişi, ister personelimiz, ister patronumuz, ister müşterimiz, isterse yakın arkadaşımız olsun, güven ve olumlu etki yaratmanın yolu "DOĞRU İLETİŞİM"den geçer. Doğru iletişim kurmayı isteyen herkesi Kariyer Akademisi'ne bekliyoruz.

Güzel ve etkili konuşabilmek için gelenler arasında kimler yer alıyor? Örneğin; evlatlarıyla, eşleriyle sağlıklı iletişim kurmak isteyenler de geliyor mu?

Olmaz mı? Ev hanımları, anne-oğullar, babalar kızlarıyla, sevgililer... Gerçekten iş sahibi olmak isteyenlerin yanı sıra, kendi özel yaşamlarındaki iletişimi kuvvetlendirmek hedefleyen kişiler de eğitim almak istiyorlar.

Kişi veya kurumlara yönelik özel eğitimleriniz var mı?

Evet. Hem bireysel, hem ku-

rumsal özel eğitimler veriyoruz. Eğitimcilerimiz gerekli eğitim planını oluşturuyorlar. Bu plan, kişinin veya kurumun talepleri, eksik yönleri, beklentileri tespit edilip gerekli düzenlemeler yapılarak oluşturuluyor.

Kariyer Akademisi'nin kardeş kuruluşları olan gazeteleriniz ve test yayınındaki televizyonunuz, başvuruda bulunanları ne şekilde etkiliyor?

Kariyer Akademisi bünyesinde olan gazete ve televizyonlar, bizim öğrencilerimizin aldıkları eğitimleri pratiğe dönüştürmelerini sağlayan araçlar aslında. Örneğin, gazetemiz iki haftada bir çıkıyor. Gazetemizde bulunan röportajların önceliği kendi öğrencilerimize verilmektedir. Onların yaptıkları röportajları gazetelerimizde yayınlıyoruz. Bu sayede öğrenciler, gönül verdikleri işlerini deneyimlemeye başlayabiliyorlar. Ayrıca internet ortamındaki yayınlımızda da spikerlik, sokak röportajları, sunuculuk gibi önemli tecrübeleri edinmelerine fırsat tanıyoruz.

Son olarak okurlarımız için dileklerinizi alabilir miyiz?

Çağımızdaki en büyük sorun iletişim sorunu. Tüm kavgaya sebep olmadan, tartışmaların bundan kaynaklandığını düşünüyorum. Bu sebeple insanların birbirlerini yanlış anlamadıkları, kavgaya sebep olmadan, savaşımdan, barış içinde huzurlu ve keyifli zaman geçirecekleri bir ömür diliyorum.

Vermiş olduğunuz bilgilerden dolayı teşekkür ederiz.

Ben teşekkür ederim ve son olarak derim ki: "Gelin, kariyerinizi birlikte planlayalım..." ■





“Yönetimde etkinlik yapmak” ya da “yönetimde davranış modellemesi oluşturmak” anlayışını benimsemeye göre oluşturulan yönetim anlayışları, işletmelerin mutfak kısmında servis öncesi müşteriye de içine alabilecek bir etkiye sahip görünüyor. Olumlu ya da olumsuz davranış seçimlerine göre işletmelerin verimli ya da verimsiz olmasını belirleyen yönetimler ve yöneticilerin durumlarını fotoğraflamak ve net bir görüntü elde etmek için minik bir ‘beyin fırtınası’ yapmak faydalı olur, kanaatindeyiz.



Abdüllatif ERDOĞAN
abullatiferdogan@hotmail.com

İletişe(meye)n Yöneticiler

Çalışanlarla Karşılaşma anında:

1. Personelle fazla samimi olmak için göz göze gelmemeyi tercih ediyor,
2. Başınızı eğip geçiyor,
3. Size “günaydın müdürüm” diyen çalışana seslenmeden geçip gidiyor,
4. “Müdürüm!” hitabını bile duymuyor,
5. İnsanların sizlerin arkasından gelmesini bekliyor,
6. Herkesin hazır kıta askeri gibi sizi gördüğünde hareketsiz kalmasını umuyor iseniz: İletişememe yolunda başarılı adımlara sahipsiniz demektir.

Yok eğer,

1. Personeliniz yanınıza geliyor ve bugün ilk defa karşılaşıyorsanız ve “Hoş geldiniz, bugün nasılsınız?” diyor,
2. Çalışma alanında işlerinin başındaki personelinize: “Kolay gelsin, arkadaşlar!” şeklinde hitap ediyor,
3. “Bugün sizleri çok enerjik buluyorum arkadaşlar, iyi çalışmalar!” diyerek motive ediyor,
4. Personelinizin değil sesini, ufak tefek kaçamak bakışlarını görebiliyor ve selamlarına karşılık verebiliyor,
5. ‘Sayın ... Bey/Hanım dedikleri anda kafanızı çevirmek yerine bütün bedeninizle o kişiye dönüyor ve onu dinlemeye hazır olduğunuzu ifade eden duruştan sonra: “Size nasıl yardımcı olabilirim?” sorusunu yöneltebiliyor,
6. Herkesin işleri başında iken asla işlerinden kopmamalarını, iş yapanların size göz selamı vermele-

ri gerektiğinin yeterliği olduğunu hissettirebiliyor iseniz durumunuz çok kötü. Çünkü siz “konuşmasını ve iletişim kurmasını bilenlerden” sayılıyorsunuz. Yani iletişimbeiliyorsunuz.

Herhangi bir sorun yaşandığında:

1. Personelinizi dinlemeden suçluyor,
2. Yağıp güremeye başlıyor,
3. Personelinizi başkalarının yanında haşlıyor,
4. Personelinizi yaptığı hatadan dolayı ‘adi bir insan’ hissiyle donatıyor,
5. Personelinize tavır takınıyor,
6. Personelinize kin güdüyor iseniz gayet iyi yoldasınız. Personelinizle iletişimemeyi başarıyor ve onları verimsiz kılmakla işletmenize fevkalade işgücü kayıpları ve verimlilik düşmesi sağlıyorsunuz, demektir.

Yok eğer,

1. Personelinizin ilgili sorununda ilk önce dinlemeyi tercih ediyor,
2. Yağıp güremiyor, personelinizi anlamaya çalışıyor,
3. Personelinizi başka kişilerin yanında eleştirmiyor, bire bir uyarılarınızı yapıyor,
4. Personelinizi dikkatli olması gerektiği yönünde uyarıyor ve fakat kişiliğini rencide edici hareketler izlenimi yerine yaptığı işten dolayı kuruma ne denli sıkıntı verildiğinin hissedilmesini sağlıyor,
5. Personelinize tavır takınmıyor,
6. Personelinize yaptığı herhangi bir yanlıştan dolayı kin gütmüyor, iseniz hiç iyi bir durumunuz yok. Çünkü siz “insani ilişkilerde geliş-



mişler” grubuna dâhil oluyorsunuz.

Yani insanlarla anlaşabiliyorsunuz.

Yöneticilik yapınızda bütün bunlara göre seçiminizi yapmadan önce, kendinizi bir kontrolden geçirin. İyi yolda olup olmadığınızı, neleri ne kadar doğru yaptığınızı ya da yanlış yaptığınızı düşünün. Ardından olması gerekenlere bir bakın. Eğer olması gerekenle gerçekte yaptığınız arasında fark görürseniz, kendinizi yenilemeniz gereken zamanı bundan daha iyi belirleyemezsiniz.

Bütün bu yazılanlar “bilgi kırıntıları” olarak depolanmamalı ya da “genel kültür” olarak bilinmemeli. Bilgilenmemekten geçtik, bilgileniyoruz artık. Doğru bilgilerin doğru bir şekilde uygulanması için doğru bakış açılarına da sahipsek, içinde bulunduğumuz durum “iyileştirilebilir” olacaktır.

Kendinize ve işletmenize zarar vermek gibi çok özel bir niyetiniz ya da çabanız yoksa, yeniden yapılanmak ve sağlıklı bir yapı oluşturabilmek, geç kalmadan yürümenin gerekliliğini söylemek ve bilmek için dahi olmaya gerek olmadığı aşıkardır. Akıl yolu, yönetim görevini üzerine almış kişilere bu sorumluluğu veriyor. ■

Girişimci Haber



Abdullah Bozgeyik
info@kogider.org

KOGİDER - KOBİ Girişimci İş Dünyası Derneği ile KOSGEB arasında düzenlenen protokol ile aşağıdaki eğitimler başlamıştır.

Eğitim Süreleri

18 Şubat – 28 Şubat tarihleri arası

09 Mart – 06 Nisan tarihleri arası

18 Mart – 01 Nisan tarihleri arasında

Eğitimler Dr. Mehmet KAH-RAMAN tarafından dernek merkezinde verilecektir.

Derneğimiz, kontenjanımızın %30 ‘unu engelli girişimcilere ayırmıştır.

Eğitim Başlıkları

1. Girişimci özelliklerinin belirlenmesi (Modül 1)
2. İş fikri geliştirme ile ilgili yaratıcılık etütleri (Modül 1)
3. İş fikri geliştirme ile ilgili yaratıcılık egzersizleri (Modül 1)
4. İş Planı Kavramı ve Öğeleri Pazar Araştırması (Modül 2)

5. İş planı Kavramı ve Öğeleri Pazarlama Planı (Modül 2)

6. İş planı Kavramı ve Öğeleri Üretim Planı (Modül 2)

7. İş Planı Kavramı ve Öğeleri Yönetim Planı (Modül 2)

8. İş Planı kavramı ve Öğeleri Finansal Plan (Modül 2)

9. Atölye çalışmaları (Pazar Araştırması) (Modül 3)

10. Atölye çalışmaları (Pazarlama Araştırması) (Modül 3)

11. Atölye çalışmaları (Üretim Planı) (Modül 3)

12. Atölye çalışmaları (Yönetim Planı) (Modül 3)

13. Atölye çalışmaları (Finansal Planı) (Modül 3)

14. İş Planı Yazımı Ve Sunumunda Dikkat Edilecekler (Modül 4)



Hayatınızdaki tüm sorunları kökünden çözmek için tıklama zamanı:

www.telkinCDler.com





Para ve İş Dünyasının Aile Hayatına Etkileri

TÜİK'in verilerine göre 2010'da 572 bin 677 kişi evlenirken, 116 bin 369 kişi boşanmış. Uzmanlar, çalışan kişilerin evliliklerini sağlıklı yürütmeleri için iş-özel yaşam dengelerini doğru bir şekilde kurmaları gerektiği konusunda hemfikir. "Özellikle çok küçük yaşlardan itibaren çalışan kişilerde bu dengeyi kurabilmek oldukça zorlaşıyor" diyen uzmanlar, bu dengeyi kurmak için iş ajandası yerine iş-özel yaşam ajandası tutulması gerektiğini belirtiyor. Denge olmazsa kişiler çok yoğun stres yaşıyor ve tükenme noktasına gelebiliyor.

Şirin Hacıömeroğlu ATÇEKEN
millesirin@yahoo.com

Evliliklerin en yoğun olduğu yaz aylarında Davranış Bilimleri Enstitüsü'nün gerçekleştirdiği "Evlilik Araştırması" önemli bir gerçeği ortaya koydu. Araştırmanın sonuçlarına göre; eğitim seviyesi yükseldikçe boşanma oranı artış gösteriyor, çalışan grup üzerinde boşanma oranı daha yüksek. Araştırmanın bir diğer çarpıcı sonucu ise aylık gelir miktarının artmasıyla boşanma eğiliminin artmasının da paralellik göstermesi. Yaşamının çoğunu büyük şehirlerde geçirmiş olanlar içinde boşanma oranı daha yüksekken, anne-babası boşanmış olan ailelerin çocuklarının da boşanma olasılığının arttığı görülüyor.

Peki, eğitim arttıkça neden boşanma oranı da artıyor? Evlilik İlişki Danışmanı ve Yaşam Koçu Bülent Budak bunun sebebini şöyle açıklıyor: "Eğitim, insanların özbilinçlerini, farkındalıklarını, özgüvenlerini, yaşamları üzerindeki kontrol güçlerini artırıcı bir etki yaratıyor. Bunun yanı sıra ihtiyaçlar hiyerarşisinde temel gereksinimler karşılanıp daha üst basamaklara çıkıldıkça sevgi, aşk, ilgi ve ilişkide kalite arayışları artabiliyor ve buna paralel olarak da ilişki ve mutluluk sorgulaması gündeme geliyor. Ayrıca eğitimin, sosyal ilişkilerin artması, gelişmesi ve geleneksel paradigmaların değişmesi

yönünde etkileri de olabiliyor. Bu farklı paradigma oluşumu, boşanma kararının daha kolay alınmasını sağlıyor. Yani eğitimin artması hem kişinin kendisi tarafından yeni arayışlara yol açabildiği gibi, özel hayatlarının ikinci plana düşmesiyle eşleri tarafından boşanma talepleri doğurabiliyor." Bülent Budak, özellikle analitik düşünce gerektiren meslek gruplarında boşanma oranlarının daha yüksek olduğunu söylüyor.

İyi Maaş, Verilen Kararı Kolaylaştırıyor

Günümüzde mâli durumu iyi olan kişiler, boşanma kararını daha kolay alıyor. Araştırmanın sonucu da bunu onaylar nitelikte: Kişilerin aylık gelir miktarının artmasıyla birlikte boşanma eğilimi de artıyor. Kişinin ekonomik durumunun iyileşmesiyle hayatını tek başına daha fazla idame ettirebilmesi, boşanma kararı almasında önemli bir etken. Birçok ailede özellikle kadınların, mutsuz olmasına rağmen evliliğini bitiremiyor olmasının nedeni, ekonomik olarak eşlerine bağımlı olması ve evliliğini bitirdiğinde yeniden ailesinin yanına dönmek istememesidir.

Şehirde yaşayanın boşanma oranı da yüksek

Araştırmaya göre yaşamının

önemli bir kısmını büyük şehirlerde geçirmiş olanların boşanma oranının daha yüksek olduğu görülüyor. Anne-babası boşanmış olan ailelerin, çocuklarının boşanma olasılığı ise diğerlerine göre daha yüksek.

Çalışan Eşlerin Birbirine Destek Olması Gerekir

Kadınların özel hayatlarını koruyup, iş hayatlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için öncelikle eşleri ile uyumlarının çok iyi olması gerekiyor. Geleneksel ve masküler yapıya sahip erkeklerle evli kadınlar, bu dengeyi kurmakta oldukça zorlanıyor. Bunun yanı sıra kadının iş hayatına bakış açısı, kişisel özellikleri de önemli. Erkeklerin çalışan eşlerine daha anlayışlı olmaları gerekiyor. Bu konuda eşlerin birbirine destek olması, anlayış göstermesi ve esnek olabilmeleri çok önemli... Mesela ev dağınıksa ve kişi yorgunsa, evin bir süre dağınık kalmasına tahammül edebilmeli; çünkü hepsi bir arada tükenme yaratabilir. Diğer destek kaynakları; eğer ekonomik durum elveriyorsa, haftanın belli günleri bir yardımcı tutmak ya da aile desteğini istemek olabilir. Günlük hayatla ilgili pratik çözümler bulmak da işe yarayacaktır; mesela alışveriş zaman yoksa internetten sipariş verebilirsiniz

İş ve özel yaşam dengesi şart

TÜİK'in verilerine göre 2010'da 572 bin 677 kişi evlenirken, 116 bin 369 kişi boşanmış. Uzmanlar, çalışan kişilerin evliliklerini sağlıklı yürütmeleri için iş-özel yaşam dengelerini doğru bir şekilde kur-

maları gerektiği konusunda hemfikir. "Özellikle çok küçük yaşlardan itibaren çalışan kişilerde bu dengeyi kurabilmek oldukça zorlaşıyor" diyen Budak, bu dengeyi kurmak için iş ajandası yerine iş-özel yaşam ajandası tutulması gerektiğini belirtiyor. Denge olmazsa kişiler çok yoğun stres yaşıyor ve tükenme noktasına gelebiliyor.

Şarjı Biten İnsan Yapıcı Olamıyor

Fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak şarjı biten kişinin yapıcı olması, eğlenmesi, karşısındakine anlayış göstermesi, huzurlu ve dingin olması mümkün değildir. İnsanlar, bazı noktalarda işle ilgili özel hayatına sızan şeylere "hayır" demeyi hakkı olarak görmeli. İşyerinde iyi bir performans ve iyi ilişki kurmanın en önemli yolu, kendimize zaman ayırmak ve şarj olmayı bilmektir. Dinlenmenin lüks değil, bir ihtiyaç, zorunluluk olduğunu bilmeliyiz.

İşi eve taşımayın!

Uzmanların birleştiği bir diğer nokta ise, çalışan kişinin işlerini evlerine taşımaması... Budak, işi eve taşımama sebebini "Çünkü taraflardan birisinin gündemi iş olduğunda, ikili ilişkide paylaşımı ve iletişimi geliştirmek pek mümkün olmuyor. Bu da karşı taraf için duygusal ihmal anlamına geliyor. Eğer iki taraf da iş muhabbeti yapmaktan hoşlanıyorsa ve birlikte bir şeyler yapılabiliyorsa, bence çok nadir olarak bu yol kullanılabilir. İş hayatı/özel hayat sınır ihlalleri iyi sonuçlar vermiyor." şeklinde açıklıyor. Kişinin dinlenebileceği tek yer ev ortamıdır.

Bunları Yapın Evliliğinizi Koruyun

1. Eve iş taşımayın, iş konusunda konuşmayın.
2. Evde işle ilgili telefon konuşmalarını çok sık yapmayın
3. Evde iş maillerinizi çok sık kontrol etmeyin.
4. Eşinize karşı anlayışlı olun.
5. Sorumluluklarını paylaşın.
6. Mesai saatlerini artırmayın.
7. Her zaman kalan iş olacaktır gerçeğini kabullenin.
8. Ailenizle vakit geçirin.
9. Sadece kendinize haftada en az bir gün ayırın.
10. Spor yapın ya da kendinize bir hobi edinin. ■

Evlilik Hakkındaki Güzel Sözler

Evlenmeden önce gözlerinizi açık tutunuz. Evlenince ise birini kapatınız. (H. Balzac)

Evliliği sürdüren vücut değil, ruhtur. (P. Syrus)

Akılcıca bir evlilik yapmak istiyorsan kendi denginle evlen. (Ovidius)

Mutlaka evlenin; karınız iyi çıkarsa mutlu olursunuz, kötü çıkarsa o zaman da filozof olursunuz. (Socrates)

Evlilik, zaman geçtikçe güçlenen tek bağıdır. (A. Maurois)

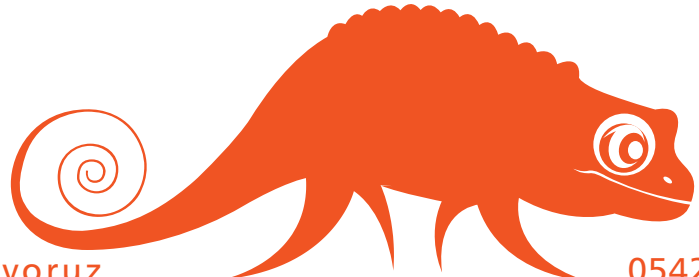
Başarısızlığa uğrayan evlilik değil, evlenen insanlardır. (Emerson)



sadece bildiğimiz işi yapıyoruz!

GRAFİK - TASARIM HİZMETLERİ

GrafikWebİnteraktifAnimasyonİllüstrasyon



biz hiç çalışmıyoruz çünkü eğleniyoruz

0542.326 0 440



Unutulmayan Yüzler, Portreler:

Cemal Süreya

Cemal Süreya 1931'de Pülümür'de doğdu. Çocukluğunun ilk yıllarını Erzincan şehrinde geçirdi. 1938'de Dersim İsyanı sonrasında ailesi Bilecik'e sürgün edildi. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Maliye Ve İktisat Bölümü'nü bitirmiştir. Maliye Bakanlığı'nda müfettiş yardımcılığı ve müfettişlik, darphane müdürlüğü, Kültür Bakanlığı'nda kültür yayınları danışma kurulu üyeliği, Orta Doğu İktisat Bankası yönetim kurulu üyeliği ve 25 yılı aşkın Türk Dil Kurumu üyeliği görevlerinde bulunmuştur. Yayınevlerinde danışmanlık, ansiklopedilerde redaktörlük, çevirmenlik yapmıştır.

Ağustos 1960'tan itibaren yalnızca dört sayı çıkarabildiği Papyrus dergisini Haziran 1966-Mayıs 1970 arası 47, 1980-1981 arası iki sayı daha çıkardı. Pazar Postası, Yeditepe, Oluşum, Türkiye Yazıları, Politika, Yeni Ulus, Aydınlık, Saçak, Yazko Somut, 2000'e doğru gibi yayın organlarında şiir ve yazılarını yayımladı.

İkinci yeni hareketinin önde gelen şair ve kuramcılarından sayılan Cemal Süreya'nın ilk şiiri "Şarkısı Beyaz" Mülkiye dergisinin 8 Ocak 1953 tarihli sayısında yayımlanmıştır. Geleneğe karşı olmasına rağmen geleneği şiirinde en güzel kullanan şairlerden birisiydi. Kendine özgü söyleyiş biçimi ve şaşırtıcı buluşlarıyla, zengin birikimi ile duyarlı, çarpıcı, yoğun, diri imgeleriyle ikinci yeni şiirinin en başarılı örneklerini vermiştir. Ölümünden sonra adına bir şiir ödülü kondu. 1997'de de Cemal Süreya arşivi yayımlandı.

Cemal Süreya 38 sürgününü bir

şiirinde şöyle anlatıyordu:

*Bizi kamyonu doldurdular,
Tüfekli iki erin nezaretinde,
Sonra o iki erle yük vagonuna
doldurdular,
Günlerce yolculuktan sonra bir
köye attılar,
Tarih öncesi köpekler havlıyordu.*

Süreya'nın üvey kızı Gonca Uslu'nun aktardığına göre, iddiaya girmeyi çok seven şair arkadaşıyla bir telefon numarası üzerine iddiaya girmiş, kaybederse soyadındaki "y" harfinden birini sildireceğini söylemiş. İddiayı kaybetmiş ve Süreya olan soyadını Süreya olarak değiştirmiş. "Süreya" soyadı ilk kez 1956 yılında yayımlanan "Elma" şiirinde görüldü, Bir anda ismindeki "y" harflerinden birini attığını ilan etmişti.

Başlıca Eserleri

■ Şiir

1. Üvercinka (1958)
2. Göçebe (1965)
3. Beni Öp Sonra Doğur Beni (1973)
4. Sevda Sözleri (1984, Üvercinka, Göçebe, Beni Öp Sonra Doğur Beni, Uçurumda Açan-1984- ile birlikte)
5. Güz Bitigi (1988)
6. Sıcak Nal (1988)
7. Sevda Sözleri (1990, 1995, tüm şiirleri)
8. Korkarak Vinç

■ Deneme-Eleştiri

1. Şapkam Dolu Çiçekle (1976)
2. Günübirlik (1982)
3. 99 Yüz (1992)

■ İddiaya girmeyi çok seven şair, arkadaşıyla bir telefon numarası üzerine iddiaya girmiş, kaybederse soyadındaki "y" harfinden birini sildireceğini söylemiş. İddiayı kaybetmiş ve Süreya olan soyadını Süreya olarak değiştirmiş.



Adem SUAD
ademsuad@gmail.com



4. Uzat Saçlarını Frigya (1992)
5. Folklor Şiire Düşman (1992)
6. Aydınlık Yazıları/ Paçal (1992)
7. Oluşum'da Cemal Süreya (1992)
8. Papirüs'ten Başyazılar (1992)
9. Toplu Yazılar I (2000, Şapkam Dolu Çiçekle ve Şiir Üzerine Yazılar)
10. Toplu Yazılar II (2005, Gün-birlikler)
11. Günce
12. 999 Gün/ Üstü Kalsın (1981)
- **Mektup**
Onüç Günün Mektupları (1990)
- **Çocuk Kitabı**
Aritmetik İyi Kuşlar Pekiyi (1993)
- **Söyleşi**
Güvercin Curnatası (1997)
- **Derleme**
 1. Mülkiyeli Şairler (1966)
 2. Yüz Aşk Şiiri (1967)
- **Şiir Çevirileri**
 1. Yürek ki Paramparça (1995)
 2. Öteki Çeviriler
 3. Gelinlik Kız (E. Ionescu-1964)
 4. Küçük Prens (A. De Exupery-1965)
 5. Bir Aşk Kırgınının Şarkısı (Apollinaire-1965)
 6. Günümüz Sağcı Fikirleri (S. De Beauvoir- 1966)
 7. Sade'i Yakmalı mı? (S. De Beauvoir-1966)
 8. İhtilalin Özü (Mao Zedung-1967)
 9. Amerika Birleşmemiş Devletleri

- (V. Pozner- 1967)
10. Aşkın Suçları (M. De Sade-1967)
11. Palto (Gogol-1968)
12. Yeşil Papa (Asturias-1967)
13. Gök Cephesi (N. Dinh- 1968)
14. Küçük Prens (A. De S. Exupery-1975)
15. 32 Saat Özgürlük (G. Hernadi-1968)
16. Milli Kurtuluş Cephesi (D. Bravo- 1969)
17. Emperyalizm: Kapitalizmin En Yüksek Aşaması (Lenin- 1974)
18. Dine Karşı Düşünce Tarihi (A. Bayet-1970)
19. Bir Aşk Kırgınının Şarkısı (Apollinaire-1970)
20. Büyük Ahlak Doktrinleri (F. Gregoire-1971)
21. Vadideki Zambak (Balzac-1985)
22. Nekrassov (Sartre-1971)
23. Gönül ki Yetismekte (Flaubert-1971)
24. Goriot Baba (Balzac-1974)
25. Meyhane (E. Zola-1974)
26. Çin Uyanınca (A. Peyrefitte-1975)
27. Venezuela Makiliklerinde Douglas Bravo Konuşuyor (1976)
28. Mutluluk Getiren Seks (1976)
29. Emegin ve Emekçinin Tarihi (P. Brizon- 1977)
30. Faşizmin Analizi (Macciocchi-1977)
31. Kırmızı Balon (Lamoris-se-1980)

32. Yarını Bilen Adam Nostradamus (Fontbrune- 1982)
33. Bir Tanem (Marceau-1991)
34. Sosyoloji Tarihi (Bouthoul-1995) ■



KİLO KONTROLÜ

SINAV KAYGISI

**Hayatınızdaki tüm sorunları
kökünden çözmek için
tıklama zamanı:**

www.telkinCDler.com



"İnsan Doğru Bilip Doğru Yaşamak Zorundadır"

Sizin için "Çukurova'nın düşünen adamı" diyorlar. Buna siz ne diyorsunuz?

"Ben ki ta çocukluğumdan bu yana hep kendimi ve hayatı ciddiye alıp iyi ve güzel bir adam olmaya çalıştım. Doğrusu, bu konuda Rabbime nice bin şükürler olsun ki, kendimle barışık ve kendimden oldukça memnun biri sayılırım. Yaşamım boyunca hep doğruyu arayıp durdum. Bulduklarım da yetinmeyip hep kuşku duygusunu diri ve canlı tuttum. Sayısız hatalar yaptım ama hatada asla ısrar etme saçmalığını da yaşamadım. Bir başka deyişle, onun-bunun kınamalarından çekinerek, bu görklü yolculukta arayışlarıma ket vurmaya aklımın ucundan bile geçirmedim.

Sizin için hayatın anlamı nedir?

Öncelikle şunu söyleyeyim: "Hayat nedir? Türkçesi: Yaşamdır. Yani diriliktir. Ölü ve diri. Birbirlerinin zıddı. Hani denir ya: "Her şey zıddıyla kaimdir." Yani zıddıyla ayakta durur. Bizler, birilerine bir kavramı tanımlayabilmek için, önce söz konusu sözcüğün zıddını bulup ona göre ölçümleyerek, yani karşılaştırarak meramımızı ifade etmeye çalışırız. Burada da hayatın zıddı, memattır. Yani ölümlüktür. Ölü oluşturmaz. Demek ki hayat; duyumsamaktır. Farkı fark etmektir. Görüleceği doğru görüp, dosdoğru ifade etmektir. Yani görüleceği, görülmesi gerektiği gibi görüp göstermektir.

İnsan dünyaya neden gelir ve neden yaşar?

Doğrusu, hiçbirimiz de bu dünyaya isteyerek gelmedik ve de iste-

yerek gitmeyeceğiz. Bizlere düşen bir tek şey vardır. O da doğru bilip, doğru yaşamaktır. Yani iyi yaşayıp güzel ölmektir. Demem o ki yaşamın gizi: Doğruluk+iyilik+ güzeldir. Bu üç kelime, yani kavram, bütün bir hayatın açıklamasıdır. Beyinden özürlü olmayan her insan bu konuda hemfikiridir. Ne olursa olsun, "Büyük yargı günü" olmasa bile, akleden her insan, doğru, iyi ve güzel yaşamak zorundadır. Bu, insan olmanın zorunlu bir sonucudur. Çünkü bu kavramlar evrenselidir. Evrensel olanda, her yerde, her zaman ve her kişide değişmeyendir.

İyi insan olmak ne demektir?

İyiliğin zıddı, kötülüktür. Kötülük ise, doğal olanı, özgün olanı örselemektir; bozup dumura uğratmaktır. Bozulan bir şey de özelliğini ve güzelliğini yitirir. İşe yaramaz. Çevreye zarar verir. Diyelim ki bir canlı öldü, bir süre sonra bozulup kokmaya, mikrop olup hastalıklara neden olur. Öyleyse, bir tek çare vardır. O da iyi insan olmaktır. Ne olursa olsun. Yaşamın gizi: İyi insan olmaktır; iyilikler yapmaktır. Ve hayata da iyimser bakmaktır. Çünkü yine de her kötülüğün ilacı, iyiliktir. İyilik içre olanlar, gerçekten ama gerçekten zeki olanlardır. Aptalca kötülük riskine tenezzül etmeyenlerdir.

Özgür ve özgün olun diyorsunuz, insanlar bunları nasıl yapabilirler?

Ben hep şunu bilir, şunu derim: İnsanlar doğru bildiklerinin ve bilincinde olduklarının toplamıdır. Bu anlamda bir insan ne kadar bi-

İyiliğin zıddı, kötülüktür. Kötülük ise, doğal olanı, özgün olanı örselemektir; bozup dumura uğratmaktır. Bozulan bir şey de özelliğini ve güzelliğini yitirir. İşe yaramaz. Çevreye zarar verir. Diyelim ki bir canlı öldü, bir süre sonra bozulup kokmaya, mikrop olup hastalıklara neden olur. Öyleyse, bir tek çare vardır. O da iyi insan olmaktır.

G. Hikmet UYANIK



liyorsa o kadardır. Yani biri kalkıp “ben bir hiçim” diyorsa, o bir hiçtir. Evet, hiç! Demek ki doğru bilgi olmadan, ne özgür olunur ne de özgün olunur. Özgür ve özgün... Bunların ikisi bir şeydir. Tıpkı göz ve ışık gibi... Gözün, ışık olmadan hiç bir anlamı yoktur. Işığın da göz olmadan bir anlamı olamaz... İşte özgür ve özgün oluş da böyle, olmazsa olmaz bir olgudur. Öyleyse, önce özgür olacağız. Kelimenin tam anlamıyla özgür olacağız. İlle de özgür olacağız. Özetin özeti şunu diyorum: Başkalarının iradesine kendi aklını devreden biri, asla mutlu olamaz.

“İnançlarımız konusunda sorgulayıcı olmamız gerekir” derken neyi kastediyorsunuz?

Ben de aynen büyük bilge Sokrates gibi, “Sorgulamayan hayat yaşanmaya değmez.” diyorum. Öyleyse, önce doğru bildiklerimizi sorgulayıp düşünmeliyiz. Çünkü bilmediklerimizi nasıl olsa bilip anlamaya çalışacağız. Demek ki, önce doğru bilgi. İlle de doğru bilgi. Çünkü doğru bilgi olmadan, doğru düşünce, doğru düşünce olmadan da doğru edim olamaz. Doğru edimler olmadan da doğru bir yaşam mümkün değil... Şu halde, önce doğru bildiklerimiz, yani bildiğimizi zannettiklerimizi sorgulamalıyız. Öyle “uydum kalabalıklara, yani geleceklere” diyerek inanç edinilemez. Kendine saygı duyan her birey, kendi inancını kendi arayıp bulacaktır. Zira kendine saygı duyan birine böyle bir kör gidiş yakışmaz.

Hayatta hoş bir seda bırakmak nasıl olur sizce?

Tabii ki bunun en kısa yanıtı: Hoş adam olmakla. Çünkü hoş adam olamayanlar, ancak boş adam olurlar. Boş adamlar da boş teneke gibidirler. En küçük bir etkide bile tıngırdayıp tedirgin ederler. Böylelerinden de hiç kimse hoşlanmaz. Hep bir dışlanıp yüz çevrilirler. Öldükleri zaman da, bütün bir canlılar onun tıngırtılarından kurtulup, bir süre sonra da unutulup giderler. Ama hoş, yani dolu adamlar, durdukları yerde nasıl duracaklarını bilirler. Öyle her esen sosyal rüz-

garlara kapılıp gitmezler. Eğer ki bir yerden bir yere gideceklerse, kendileri de istediği için giderler. Onlar ki sadece yaşarken değil, ölüp gittikten, en çok da ölüp gittikten sonra, özgün eserleriyle anılıp adları gök-kubbe altında “hoş bir seda olarak” yankılanıp durur.

Atalar, “Emek olmadan sömek olmaz” demişler. Öyle büyük adam olmak da kolay bir şey değildir. Bunun için alın terinden çok, akıl teri dökmek gerek. Gün olup, akli gere gere kopma vakitlerine gelip gitmektir. Ama sonunda da bu işin keyfini yani sefasını sürmektir. İnsan bir kez bilinecekleri bilmeye görsün, Öyle olup bitenler, olumsuzluklar alıp başlarını giderler. İkide bir dil, diz, giz sürçmeleriyle nevrleri dönmez. Yani onun bunun şamar oğlanı olmazlar.

Okumak nasıl yapılmalıdır sizce?

Bana göre iki türlü okuma vardır. Bir çıplak gözle, bir de metinle okumak. Okumak, bilindiği gibi, anlamak, algılamak, fark etmek, iletmek, çağrı gibi anlamlara gelmekte. Ben en çok bütün duyu organlarıyla okumaktan yanayım. Bu tür okumalar kolay kolay insanı yanıltmaz. Ne mi demek istiyorum? Şunu: Dağı dağ olarak, ovayı ova olarak, ağacı ağaç olarak okumalıyız. Bir ağaca çıplak gözle bakıp, onu çekirdeğinden, boy verişinden, çiçeğinden meyvesine değin okumalıyız. Bir de psikolojik, sosyolojik, ekonomik, yani her tür bilimsel disiplinlerle okumalıyız. Bir ağacı mı? Her bir şeyi...

Tabii ki bir de okuyanların yazdıklarını okumalıyız. Ama sorgulayarak, ama eleştirel akılla ve tartışarak... Bir de her tür anlayıştan, adamları önyargısız okumaya çalışmalıyız. Ve de bilimin, bilgeliliğin ve sanatın her bir rengini...

Kimleri okursunuz, sevdiğiniz yazarlar hangileri?

Yerli, yabancı, antik, çağdaş, hemen her tür yazarı okurum. Edebiyatın bütün türlerini severek okur ve de yazarım. Sevdiğim, keyifle okudum çok yazar vardır. İlk aklıma



gelenlerden ve çocukluğumdan yola çıkarsam: Dede Korkut, Nasrettin Hoca, Karacaoğlan, Yunus Emre, Şemsi Belli, Ümit Yaşar Oğuzcan, Osman Şahin, Melih Cevdet Anday, Nazım Hikmet, Aziz Nesin, Tolstoy, Dostoyevski, Steinbeck, Cengiz Aytmatov, Adem Özbay (son yıllarda en çok okuduğum yazar), Özdemir İnce, Yalçın Küçük, vs.

Okurlarımıza hayatla ilgili önerileriniz nelerdir?

Uyanık olunmalı. En büyük varlığımız olan, kendi aklımızı kendimiz kullanmalıyız. İyi bir gözlemci olmalıyız. Öfkelerimizi içlerimizde bastırarak kendi kendimizi zehirlemeye kalkmamalıyız. Yaşlanmaya dair söylenen sözlerden etkilenip oyuna gelmemeliyiz. Ebedi gençlik ve sağlık üzerinde yoğunlaşmalıyız. İyi ve güzel şeyler üzerinde düşünerek, kendimizi daha iyi hissetmeye çalışmalıyız. ■





Bir şifa hazinesi: Zencefil

Bilim adamlarının kanserle ilgili araştırmaları sürerken, şimdiye kadarki çalışmaların ilgi çeken sonuçları arasında, daha önce bazı mide rahatsızlıklarında kullanılan zencefilin kanser tedavisi sürecindeki mide bulantılarına karşı yardımcı olmasının belirlenmesi de yer alıyor.

Amerikan Klinik Onkoloji Derneğinin (ASCO) Başkanlığını yapan ve The University of Chicago kanseri uzmanlarından olan Dr. Richard Schilsky, konuya ilişkin sunumun yapıldığı ASCO toplantısındaki açıklamasında şunları dile getirdi:

Binlerce yıldır mide rahatsızlıklarında kullanılmakta olan ve günümüzde kanser hastalarının acılarını azaltmak için, mümkün olduğu kadar düşük dozda kullanılan zencefilin, bu konuda çok iyi bir sonuç verdiğini tespit ettik."

New York Rochester Üniversitesi'nde kemoterapi uygulaması yapılan ve mide bulantısına karşı standart ilaç verilen 614 kanser hastasından bir bölümüne plasebo (fonksiyonu olmayan madde), bir bölümüne ise çeşitli dozlarda toz zencefilin kapsül içinde verildiğini anlatan uzmanlar, toz zencefil alan hastaların tümünde mide bulantılarının azaldığının tespit edildiğini belirtti.

% 80 su, % 2 protein, % 1 yağ, % 12 nişasta, kalsiyum, fosfor, demir, B ve C vitamini içeren zencefilin, yüz yıllardan beri, hazmı kolaylaştırıcı tesiri bilinmekte. Ayrıca yatıştırıcı ve gaz söktürücü etkiye sahip olan zencefil, mide rahatsızlığına ve baş dönmesine de iyi gelir.

Londra'da St. Bartholomew hastanesinde yapılan bir klinik çalışmada zencefilin, hastaların anesteziyen uyanınca gösterdikleri bulantı ve kusma belirtilerini antiemetik ilaçlardan daha çok önlediği ortaya çıktı.

Zencefil, ince ve uzun yapraklı, sarı-kırmızı renklere çiçekler açan bir bitkidir. Başta Çin olmak üzere,

Hindistan, Endonezya, Vietnam, Japonya gibi tropik ya da yarı tropik iklimlerde yetişir.

Zencefilin Faydaları:

1. İştah açar.
2. Yatıştırıcı ve gaz söktürücüdür.
3. Vücudu terletir.
4. İltihap önleyici etkisi ile özellikle eklem iltihaplarına karşı oldukça faydalıdır.
5. Soğuk algınlığına iyi gelir.
6. Balgam söktürür ve iyileşmeyi hızlandırır.
7. Bulantıları gidermeye yardımcı olur ve kusmayı önler.
8. Vücut direncini, bedensel ve zihinsel gücü artırır.
9. Mikrop öldürücüdür.
10. Bağışıklık sistemini güçlendirir.
11. Kansere karşı koruyucudur.
12. Damar tıkanıklığını önlemeye yardımcı olmasının yanı sıra kan damarlarını genişleterek romatizma ağrılarının hafiflemesine de yardımcı olur.
13. Bağırsak bozukluklarını giderir. İshali keser.
14. Afrodizyak etkisi vardır.

Zencefil kökü genellikle kurutulularak baharat olarak kullanılır. Zencefil yaşı olarak da kullanabilirsiniz. Ayrıca, zencefilden elde edilen zencefil yağı, tıbbi amaçlı olarak, hazmı kolaylaştırıcı etkileri için kullanılmaktadır.

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



Depresyona İyi Gelen Yiyecekler

İlaçlara ve terapiye yardımcı bazı yiyecekler, depresyona da iyi gelir. Bunlar:

1. Zeytinyağı
2. Balık
3. Tavuk
4. Hindi
5. Dana eti
6. Süt, peynir
7. Yumurta
8. Ceviz
9. Fındık
10. Badem
11. Tam buğday ekmeği
12. Taze sebze ve meyveler

13. Avokado

14. Lahana

15. Kakao

16. Vitaminler (Doktor tavsiyesine göre: B ve E vitaminleri).

Yukarıdaki besinler, içerdikleri protein, vitamin, antioksidan ve mineraller nedeniyle depresyona iyi gelmektedir.

Uzak Durulması Gerekenler:

1. Şekerli yiyecekler
2. Aşırı tuz
3. Alkol
4. Aşırı kafein

► Kaynak: blog.milliyet.com.tr/atanur_yildiz

Depresyon, bir çeşit psikiyatrik hastalık olup, Türkçe karşılığı “ruhsal çöküntü”dür. Halsizlik, yorgunluk, isteksizlik, sıkıntı, iş ve güç kaybı gibi belirtileri vardır. Böyle bir durumda ilk yapılması gereken, bir hekime (psikiyatriste) gitmektir elbet. İlaç ve terapi uygulamaları depresyona çok iyi gelmektedir.

Dr. Atanur YILDIZ

Müziyenlerin Beyni, Limiti 13 Kat Aşabiliyor!

İnsan beyninin sesi nasıl algıladığı ile ilgili gizemi çözmeye çalışan bilim adamları, müziyenlerin işitme yetisinin, müzikle uğraşmayanlara oranla belirlenen ses algısı limitinin 13 kat üstüne çıkabildiğini keşfetti.

İnsan beyninin çevresindeki sesler kakofonisini tek tek seslere dönüştürmek için yaklaşık 200 yıl önce geliştirilen Fourier dönüşümüne çok benzeyen bir algoritmayı kullandığını ileri süren bilim adamları, ses perdeleri ile sesin devam süresini belirleyen Gabor limitinin, insan beyninde nasıl işlediğini test etmek için bir çalışma yaptı.

Bir ses dalgasını tek tek frekanslara ayıran matematiksel bir

süreçten oluşan Fourier dönüşüm, analog sinyalleri sayılaştırmak için en yaygın kullanılan yöntem olarak biliniyor.

New York'taki Rockefeller Üniversitesi'nden Jacob Oppenheim ve Marcelo Magnasco, müziyenler ve orkestra şeflerini ses perdesi ile seslerin devam süresindeki küçük değişiklikleri değerlendirecekleri bir dizi teste tabi tuttu. Gabor limitine göre insan beyni, bir sesin frekansı ile devam süresini aynı anda doğru olarak belirleyemiyor. Ancak testler, müzikle uğraşanların, uğraşmayanlara oranla Gabor limitini 13 kat aşarak sesin frekansı ile devam süresini aynı anda değerlendirebildiğini ortaya çıkardı.

► Kaynak: Cihan Haber



Beynimiz, zamanla güçlenen ya da tam tersi zayıflayan bir organdır. Etkin kullanımla ve doğru yöntemlerle beynimizin gücünü arttırabiliriz. İşte sizlere beynimizi güçlendirmenin 10 yolu...

Beyni Güçlendirmenin 10 Yolu

1. Kitapları ortasından başlayarak okumaya çalışın; ortasını okuduğunuz kitabın başını ve sonunu tahmin etmeye çalışın. Böylelikle yaratıcılığınız gelişir. Sonra kalan yerlerini okuyun ve tamamlamaya çalışın.
2. 1 den 100'e kadar değişik şekillerde saymaya çalışın.
3. Bulutları izleyin ve neye benzediğini düşünün o şekillere kendinizce anlam vermeye çalışın.
4. Sağ elini kullananlar sol, sol elini kullananlar sağ elini kullanmaya çalışsınlar ya da yazı yazarken aynadaki yansıması gibi yazmaya çalışsınlar. Böylelikle beynin farklı bölgeleri uyarılmış olur.
5. Çalışma odanızda ya da masanızda aromalı nesneler bulundurmaya özen gösterin. Özellikle lavanta kokusunun konsantrasyonu artırdığı bilinir.
6. Tat alma duyunuzu geliştirmek için farklı yemekler yapmaya ça-

alışın. Farklı tatlar deneyin, farklı mutfakların, farklı kültürlerin yemeklerini yapmaya çalışın.

7. İlk defa izleyeceğiniz bir filmi sessiz bir şekilde izleyerek, oyuncuların dudaklarını okumaya çalışın. Sonrasında bakın ne kadarını bile bilmişsiniz.

8. Yolculuk yaparken tabelaları sayın. Kalan kilometreyi bilmeye çalışın.

9. İlk defa gittiğiniz bir yer hakkında, hiç duymadığınız bir konu hakkında ya da ilk defa karşılaştığınız bir insan hakkında tahminlerde bulunmaya çalışın.

10. Gideceğiniz yeri kaç adımda gidebileceğinizi tahmin edin ya da merdivenin kaç basamağı olduğunu, kalabalık bir yere girdiğinizde oradaki inan sayısını tahmin edin. Sonra saydığınızda ne kadar yaklaştığınıza bakın ve giderek tahminlerinizin daha da yaklaştığını fark edeceksiniz. ■

Karizmatik Olmak İster miydiniz?

Herkes karizmatik olmak ister. Ancak karizmatik olarak nitelendirmediğimiz insanların pek çoğu, bu özelliğe doğuştan sahiptir. Ya karizmatik doğmayanlar? Onlar da üzülmesin; son yapılan araştırmalar, karizmanın, bazı yeteneklerin bir araya gelmesinden oluştuğunu gösteriyor.

İşte Karizmatik Olmanın Koşulları:

- Duyguları doğru ifade edebilme
- Heyecanlı ve coşkulu olmak (abartmamak kaydı ile)
- Etkili ve güzel konuşma yeteneği
- Özgüven
- Vizyon sahibi olmak
- Başkalarını dinleme ve anlama yeteneği

Dünya'daki Karizmatikler

Nelson Mandela, dünyanın en karizmatik liderlerinden biri... Myanmar'daki askeri diktatörlüğüne karşı gösterdiği barışçıl ve şiddet içermeyen mücadelesiyle adını duyuran Aung San Suu Kyi de karizmatik liderler arasında yer alıyor; ancak onunki kendine özgü gösterişsiz ve suskun bir karizma... Bilgisayar endüstrisinin önderlerinden Steve Jobs'un da karşısındakini etkileme yeteneği sayesinde yenilikleri toplumlara kolaylıkla kabul ettirdiği biliniyor. Yakınları Jobs'un bu doğal yeteneğini zaman içinde büyük ölçüde geliştirdiğini söylüyor. Barack Obama'nın başkanlık yarışında karizmasının çok büyük rol oynadığı fakat zaman içinde bu özelliğini yitirmeye başladığı belirtiliyor. ■

► Kaynak: New Scientist, 23 Haziran 2012, Türkçesi: Reyhan Oksay

Hıçkırık Nasıl Geçer?

Birçoğumuzun sıklıkla karşılaştığı hıçkırık, sanki hiç bitmeyecekmiş gibi gelir çoğu zaman. İstisnai durumlar dışında bu rahatsız edici durumdan kurtulmak mümkün. Hıçkırık nasıl geçer? Hıçkırık neden olur? Hıçkırık ne kadar süre devam ederse doktora gitmeli? İşte merak edilen tüm bu soruların yanıtı burada...



■ Hıçkırık Nedir?

Hıçkırık; diyafram, karın ve göğüs boşluğunda meydana gelen spazmların sonucu oluşur. Spazmın ses tellerini kapaması ve nefes alımını engellemesi ile hıçkırık sırasında meydana gelen “hıçk” sesi çıkar.

■ Hıçkırığın Sebepleri:

Fazla yemek ve tamamen dolu bir mide, hıçkırığa neden olabilir. Hıçkırığın diğer sebepleri ise şöyledir:

1. Fazla ve hızlı yemek,
2. Çok fazla alkol tüketmek,

3. Çok fazla hava yutmak,
4. Sigara içmek,
5. Midede meydana gelen ani sıcaklık değişimi; örneğin çok sıcak ya da soğuk sıvıların tüketilmesi,
6. Stres ve duygusal değişimler.

■ Hıçkırık Ne Kadar Sürer?

Hıçkırık; genellikle birkaç dakika içinde kesilir, en fazla birkaç saat sürer. Nadir olarak rastlanan ve inatçı hıçkırık olarak da bilinen hıçkırık türünde ise yakınmalar kimi zaman ayları bulabilir. Bu inatçı hıçkırık; uykusuzluk, yorgunluk ve kilo kaybı olarak kendini gösterebilir. İnatçı hıçkırığın altında başka bir neden olabilir. Bu sebeple inatçı hıçkırık durumlarında doktora görünmekte fayda vardır.

■ Hıçkırık nasıl geçer?

Çoğunlukla hıçkırık, birkaç dakika içinde kendiliğinden kaybolur. Fakat birkaç saat süren ve

kesilmeyen hıçkırıklar için işte evde yapabilecekleriniz:

1. Derin bir nefes alarak nefesinizi tutun ve yavaşça 10'a kadar sayıp bırakın,
2. Bir kese kâğıdının içine belirli periyotlar ile nefes alıp verin,
3. Hızlıca bir bardak soğuk su için,
4. Bir çay kaşığı şeker ya da bal yiyin.

İnatçı olarak uzun süren bir hıçkırığınız varsa ve aylarca geçmiyor ise bir doktora gitmenizde fayda vardır.

■ Hıçkırık En Çok Kimde Görülür?

Hıçkırık, çoğunlukla erkeklerde kadınlara göre daha sık görülür.

Dikkat: Eğer acil bir sağlık sorununuz olduğunu düşünüyorsanız öncelikle bir sağlık kuruluşuna başvurunuz. ■

► Kaynak: doktorsensin.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 düşük! Kendinizi yenilemeye mi ihtiyaç duyuyorsunuz? www.olumlamar.com'a gelin, Yeni Başlangıçlara Yelken Açın



Çağımızın Kaygılı İnsanı

İyi de, hep kaygıyla yaşanmaz ki. Aslında kaygıyla yaşamak, dünyanın en zor işlerinden... Onun için de insanlar “kaygıdan kurtulmanın” yollarını arıyor. Kaygıdan kurtulmak, bilişsel düzeyde buna uygun bilgi, bilinç, duygu donanımıyla olabilir. Hem akademik zekânın hem de duygusal zekânın bu anlamda eğitilmiş olması “kaygıyı pozitif yaşama”ya dönüştürebilir. Bunun için “dört adımlı bir strateji” uygulamak gerekiyor:

1. Kaygıyı tanımak, varlığını bilmek.
2. Kaygıyı oluşturan olgular, koşullar, kişilerle ilgili olarak değişik seçenekler oluşturmak.
3. Bu seçenekleri tartarak yapılması gereken iş konusunda karar vermek.
4. Verilen karar doğrultusunda harekete geçmek ve sorumluluk almak.

Bir depresyon tehlikesinden tutun, girilecek bir sınava, çocuğumuzla ilgili sorundan işimizle ilgili kaygılara kadar uygulamamız gereken yol budur. Ancak her duruma özgü “yapılacak işler programı” elbette farklı olacaktır. Ama pek çok insan için “kaygıdan kurtulmak” kolay değildir. Bu durumda insanlar kendileri için “kaygının vereceği sıkıntı ve acılardan kurtulma yolları” olarak dört temel yol seçerler. Karen Horney’in üzerinde durduğu dört temel yol şunlardır:

1. Kaygı uyandıran olguyu ussallaştırma:

Çocuğumuzun ateşi çıktığı zaman “kaygılanırız.” Bir yandan da çocukların ateşinin çabuk çıktığını, hemen telaşlanacak bir şey olmadığını biliriz ama yine de kaygılanmaktan kendimizi alamayız. Bu kaygıyı ussallaştırarak (akla uygun duruma getirerek), çocuğumuzun ateşinin yükselmesinin çok kötü bir hastalığın işareti olabileceğini söyler, telaşımıza haklı bir gerekçe buluruz. Pek çok kaygımızı bu biçimde ussal-

laştırarak “kaygımızın bizde yaratacağı sıkıntıyı haklı kılmaya” çalışırız.

2. Kaygının varlığını inkâr etmek:

İnsanlar kendilerinde kaygı uyandıran herhangi bir şeyi “inkâr ederek” bu kaygıdan kurtulmaya çalışırlar. İşyerinde herkes için var olan bir “işten çıkarılma” riskinin uyandırdığı kaygıyı, kişi “benim için hiçbir şey yok” diye inkâr ederek uzaklaştırır. Bu biçimde “inkâr ederek kurtulmaya çalıştığımız” pek çok kaygımız vardır. İnsanlar kimi zaman çok yakınlarındaki bir tehlikeyi bile “görmeyi inkâr ederek” kurtulmaya çalışır insanların çoğu. Burada dikkati çeken bir nokta da, tehlikenin yarattığı kaygı ne denli yükseğe inkâr da o denli şiddetli olmaktadır.

3. Kaygıyı uyuşturma yolları:

Bu yolların başında en çok bilinen “alkol kullanma”, “uyuşturucu kullanma” gelir. Dünyada giderek artan alkol ve uyuşturucu kullanımı “kaygıyı uyuşturma” ile doğrudan bağlantılıdır. Ancak uyuşturma yolları sadece bunlar değildir. “İşe aşırı düşkünlük” de kaygıyı uyuşturmaya çok uygulanan bir yoldur. Normal dışı uyku uyumak da kaygıyı uyuşturmanın bir yoludur. Burada dikkati çeken, çok uyuduğu halde kişinin kendisini dinlenmiş hissetmemesidir. Aşırı cinselliğe düşkünlük, rastgele cinsel ilişkiler, buna karşın doyumsuzluğu engelleyememek, sinirlilik, bu tutumun kaygıdan kurtulmayla ilgili olduğunu ortaya koyar.

4. Kaygı uyandıran her şeyden kaçınmak:

Toplumda bu konunun sık görülen örnekleri “bende bir şey bulurlar” kaygısıyla gerektiği halde doktora gidememek, hekimden kaçınmaktır. Pek çok insan yapması gereken işleri, duyduğu kaygı nedeniyle yapamaz duruma gelmektedir. ■

► Kaynak: mebk12.meb.gov.tr

Karen Horney, günümüzün insanını böyle tanımlıyor: “Kaygıları nedeniyle davranışları, kişiliği nevrotik özellikler kazanmış kişi!” İnsanın günümüzdeki kaygıları için öyle çok neden var ki. Kendimize ilişkin kaygılar, çevremize ilişkin kaygılar, kimi zaman dünyanın gidişine ilişkin kaygılar yakamızı hiç bırakmaz.



π
3.141
5926535
8979323846
2643383279502
8841971693993751

Pi Sayısı'nın Sırrı

Pi sayısının ilk 65 basamağa kadar olan ondalık açılımı şöyledir:

3, 14159 26535 89793 23846
26433 83279 50288 41971 69399
37510 58209 74944 5923

Pi, kültürel açıdan matematiksel sabitler içersinde en çok etki yaratanıdır. Bunun en basit nedeni, sayının çok eskiden beri bilinmesi, çember gibi çok yaygın bir geometrik cisimle ilgili olması ise de, bir başka nedeni de görünüşe göre bir kural izlemeyen ondalık açılımının insan aklını zorlayan kavranışıdır.

Her ne kadar matematiksel açıdan π , çok az bir gizem içerse de popüler kültürde bunun aksini işleyen eserler bolca mevcuttur. Ayrıca Eski Ahit'in bir bölümünde Pi sayısının değerinin 3 olduğu ima edildiğinden, kökten dinci Hristiyanlar arasında π 'nin değerinin okullarda 3 olarak öğretilmesini savunanlar da vardır

Pi sayısı ismini, Yunanca "περίμετρον" yani "çevre" sözcüğünün ilk harfinden alır. Bu harf, Latin Alfabesi'nde Pİ ile sembolize edilir. Ayrıca pi sayısı, Arşimet sabiti ve Ludolph sayısı olarak da bilinir.

Pi Sayısının Tarihçesi

Kaynaklar pi sayısı için, ilk gerçek değer, Archimedes tarafından kullanıldığını belirtir. Archimedes; pi sayısının değerini hesaplamak için bir yöntem vermiş ve pi değerini $3+1/7$ ile $3+10/71$ arasında tespit etmiştir. Bu iki kesrin ondalık sayı karşılığı 3,142 ve 3,1408'dir. Bu iki değer, pi sayısının, bugünkü bilinen gerçek değerine çok yakın olan bir değerdir. Ancak Archimedes'in gençlik yıllarında Mısır'da uzun bir süre öğrenim gördüğü bilinmekte.

Archimedes'in sağlığında İskenderiyede Öklid'den ders aldığı, Ök-

lid'in de Eski Mısır ve Mezopotamya Babil yöresinde uzun yıllar dolaşan bir matematikçi olduğu, bilinen tarihi bir gerçektir. İskenderiyeli tarihçi Herodot'un "Metrika" adlı eserinde pi sayısı için verdiği değer 3,71'dir. Bu değer, İskenderiyeli Heron'dan sonra gelen, eski Yunan ve Ortaçağ matematikçileri tarafından farklı değerler kullanılmıştır. İskenderiyeli Heron'un verdiği yaklaşık değer de Mezopotamya menşeli olması ve Mezopotamyalılardan alınma takribi bir sonucu temsil etmesi muhtemeldir.

Pi sayısı üzerinde, Babillilerin çok eski zamanlardan beri, kullanılan yaklaşık bir bilgiye sahip oldukları anlaşılmıştır. Genel olarak $\pi=3$ değerini kullanıyorlardı. Bazı tabletlerde $\pi=3,125$ değerine de rastlanılmıştır. Aydın Sayılı, adı geçen eserinde, "Mezopotamyalılarda, idealleştirilmiş çemberlerle üçgenlerdeki geometrik münasebetler aracılığıyla çözümlenen problemlerde, teorikleştirilmiş ve soyutlaştırılmış bir durum mevcuttur." der. Böyle problemlerde sonuç hesaplanırken, pi sayısı için, değerinin kullanılmış olduğunu belirtir. Bu değeri; Mezopotamyalılar takribi sonuçlar için kullanmaktaydılar. Daha iyi yaklaşık sonuçlar elde etmek istedikleri zaman $\pi=3,125$ değerini uygularlardı. Ancak pi sayısının; Mısırlılarınkinden ve Susa tabletlerinin gösterdiği değerden oldukça daha iyi bir değeri, ilkin Archimedes tarafından bulunmuştur. Kaynaklar, Mezopotamyalılar, yamuk alanı hesabı ile, silindir ve prizma hacim hesaplarını bildiklerini ve pi için de 3 değerini kullandıklarını belirtir. Fakat eski Babil çağına ait olup, Susada bulunmuş olan tabletlerde, pi için kabul edilen değerin 3,125 olduğu anlaşılmaktadır. ■

► Kaynak: matematikciler.org

Pi sayısı, bir dairenin çevresinin çapına bölümü ile elde edilen sayıdır. Bu oran, her daire için aynı değeri aldığından, π sayısı bir matematiksel sabittir. Günlük kullanımda basitçe $\pi \approx 3,1416$ olarak ifade edilmesine rağmen gerçek değerini ifade etmek için periyodik olarak tekrar etmeyen sonsuz sayıda basamağa ihtiyaç vardır.

Selim YOLALAN
selimyolalan@gmail.com



Sorularla Çocukluk Çağı Obezitesi: Tanı, Riskler, Tedaviler

1. Çocuklarda obezite tanısı nasıl konur?

Çocukluk çağıında, yaşlılarına göre ağırlığı fazla ise (Türk çocukları için yapılmış normal ölçümler tablosundan bakılır) (>85. Persentil) obeziteden bahsedilir. Çocuklarda vücut ağırlığı için kılavuz rakamlar aşağıdaki tabloda belirtilmiştir:

VKI düşük risk kabul edilen 19-25kg/m2 esas alınarak hazırlanmıştır. (Willet WC ve ark. N Engl J Med 1999;341;427 den yararlanarak)

Boy (cm)	Ağırlık (kg)
147	41-54
150	43-56
152	44-58
155	46-60
157	47-62
160	49-63
162	50-66
165	52-68
167	54-70
170	55-72
172	56-74
175	58-76
177	60-79
180	62-81
182	63-83
185	65-86
187	67-88
190	69-90
192	71-93
195	73-95

2. Çocukken şişman olmak, erişkinlikte şişman olmayı kolaylaştırır mı?

Evet. Özellikle çocuk obezlerin, ebeveynlerinden biri ya da her ikisi şişman ise, bu ihtimal daha da artar.

3. Anne sütü almamakla obezite arasında ilişki var mıdır?

Evet. Anne sütü alan çocuklarda obezite daha az görülmüştür. Ne kadar uzun süre emzirilirse, erişkin dönemde obez olma ihtimali o kadar düşer.

4. Düşük doğum ağırlığı ile doğan bebeklerde ileride şişmanlık ihtimali nedir?

Düşük doğum ağırlığı ile doğan bebeklerde beslenme ile beraber hızlı bir büyüme gerçekleşir (catch-up). Erişkin dönemde visseral obezite, hipertansiyon, Tip2 Diabetes Mellitus riski artar.

5. Çocukluk çağıında obezite nasıl tedavi edilir?

Davranış eğitimi şeklindedir. Aşırı kalori kısıtlaması yapılmaz. Egzersize yönlendirilir. Eğitim ve aktif tedavi beraber yapılır. Kilo verdirici diyetler yerine, mevcut durumu koruyucu diyetler verilir, boy uzaması ile normal persentile erişilir.

6. Çocukluk çağıında kilolu olan çocuklar nasıl sınıflanır?

Çocuklar için yaşa göre hazırlanmış vücut kitle indeksi grafik kartları vardır.

80-95. persentil arası çocuklar toplu-kilolu, 95. persentilin üstünde olan çocuklar ise obez kabul edilir.

7. Çocukluk obezitesi için

Yağ hücreleri, erken çocukluk ve ergenlik döneminde sayı olarak artarlar. Bu dönemlerde aşırı beslenme olursa, yağ hücre sayısı artar ve şişmanlığa neden olur. Bazı insanlarda doğuştan bu yağ hücrelerinin sayısı fazladır. Ergenlik sonrası yağ hücrelerinin kitlesi artar, sayısı artmaz. Çocuklarda ve yetişkinlik dönemindeki bu obez gençlerde tedavi ile yağ hücrelerinin kitlesi ve boyutu küçültülür ama sayısı azaltılamayacağından mücadele daha zordur.

Dr. Yavuz FURUNCUOĞLU
dryavuzf@yahoo.com



risk altında olanlar kimlerdir?

Düşük doğum tartılı doğan bebeklerin ileride obez olma riskleri yüksektir. Uzun süreli anne sütü alan çocuğun obez olma ihtimali düşer. Şeker, tatlandırılmış içecekler, doğal olmayan hazır meyve suları, asitli, şekerli içecekler, çocukluk obezitesinde önemlidir. Az fiziksel egzersiz yapanlarda daha çok obezite görülür. Aşırı televizyon izleyenler, özellikle kızlarda ve çok ufak çocuklarda daha da önemlidir. Batıda yapılan çalışmalarda düşük gelirli ailelerin çocukları daha obez bulunmuştur. Ailede şişman ebeveyn varsa çocukta obezite gelişme ihtimali artar.

8. Çocukluktan başlayan obezitenin, yetişkinlikte başlayan obeziteden farkı var mıdır?

Yağ hücreleri, erken çocukluk ve ergenlik döneminde sayı olarak artarlar. Bu dönemlerde aşırı beslenme olursa, yağ hücre sayısı artar ve



şişmanlığa neden olur. Bazı insanlarda doğuştan bu yağ hücrelerinin sayısı fazladır. Ergenlik sonrası yağ hücrelerinin kitlesi artar, sayısı artmaz. Çocuklarda ve yetişkinlik dönemindeki bu obez gençlerde tedavi ile yağ hücrelerinin kitlesi ve boyutu küçültülür ama sayısı azaltılamayacağından mücadele daha zordur.

9. Obez çocukların tedavisi nasıl yapılır?

Sağlıklı beslenme diyeti, davranış değişikliği ve egzersiz ile sağlanır. Televizyon, video oyunları, bilgisayar kullanım süreleri haftada birkaç

saat ile sınırlandırılır. Fiziksel aktivite artışı teşvik edilir. Gençlerde trafik ışığı diyeti yapılır. Yiyecekler trafik ışığı renklerine göre dizayn edilir.

1. Yeşil ışıklı yiyecekler: Düşük kalorili yiyecekleri

2. Sarı ışıklı yiyecekler: Dikkatli yenecek olan orta kalorilileri,

3. Kırmızı ışıklı yiyecekler: Yenilmemesi gereken yüksek kalorilileri tanımlar.

Tedavide, düşük glisemik indeksli yiyecekler tercih edilir (Bkz. Glisemik indeks)

Önemli: 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. Zamanla değişen bilgilere göre tedavi yöntemi de değişebilmektedir. ■



Hipno Dinamik Telkin Cdleri ile BÜYÜK DEĞİŞİM BAŞLIYOR

Bilinçaltınızdaki Olumsuzluklara Veda Edin!

www.telkinCDler.com





Meşhurların Dünyayı Değiştiren Mektupları

■ Deli Petro

I. Petro, 1672 yılında Moskova'da doğdu. 1725 yılında Saint-Petersburg (Leningrad)'da öldü. Büyük Petro, Deli Petro isimleriyle meşhur oldu. Rusya'yı Avrupalılaştırmak ve güçlü bir devlet yapmak için çalışmalar yaptı.

Deli Petro, ilk olarak güçlü bir ordu ve donanma meydana getirerek işe başlamıştır. Petro Vasiyet-nâmesi ile Rus dış siyasetinin esaslarını belirleyen Deli Petro, sıcak denizlere inme politikasını uygulamaya koydu. Karadeniz'e inmek için 1696'da Azak Kalesi'ne hücum ederek, 1700'de İstanbul Antlaşması ile Azak Kalesi'ni Osmanlı'nın elinden aldı.

I. Petro, Baltık Denizi kıyılarına egemen olmak için de İsveç'le savaştı. 1709'da İsveç Kralı XII. Şarlı yenilgiye uğratarak, Osmanlılara sığınmak zorunda bıraktı. İsveç Kralının kendisine teslim edilmesini isteyen I. Petro, bu sebepten ötürü Osmanlı'ya savaş açtı. 1711'de Prut Savaşı'nda Baltacı Mehmet Paşa karşısında zor durumda kalan Petro, Azak Kalesi'ni Osmanlılara geri vermek zorunda kaldı.

Deli Petro'nun Mektubu

1711 yılında Prut ırmağı kıyısında Baltacı Mehmet Paşa emrindeki Türk kuvvetleri, Rusları Prut'ta dört taraftan kuşatmıştı. Rus çarı Deli

Petro, her şeyden ümidini kesmiş, ya esir olmayı, ya da kılıçtan geçirmeyi bekliyordu. Altınlarını top-rağa gömen I. Petro, sinir krizleri içinde sonunu merak ediyordu. 22 Temmuz 1711'de Moskova'ya yazdığı ilginç mektupta şöyle diyordu:

“Aldığım uydurma haberlerden dolayı Rus ordusunun birkaç misli fazla bir Türk ordusuyla sarılmış bulunuyorum. Yiyecek yollarımız Türklerin elindedir. Şayet Allah'ın yardımını olmazsa mağlup ve esir düşeceğime şüphe etmiyorum. Şayet esir düşersem beni kendinize çar tanımayınız ve bir şey emredersem asla yapmayınız. Eğer buradan kurtulabilirsem beni tekrar çar tanıyınız. Ölürsem veya öldürülürsem münasip birini çar yapınız.” (Vehbi Vakkasoğlu, *Moskof Mücadelemiz*, 3. Baskı, Cihan Yayınları, İstanbul 1983. s. 35; Necati Kotan, *Tarih Fıkraları*, İstanbul 1992. s.164)

Deli Petro'nun, Prut Savaşı'nda Baltacı karşısında düştüğü feci durumdan, karısı Çariçe Katerina sayesinde kurtulduğu söylenir. Bazı tarihçiler, Baltacı Mehmet Paşa'nın bir çadırda bulunduğu Katerina aşkına Petro'yu serbest bıraktığını ileri sürerken; bazı tarihçiler ise Baltacı-Katerina aşkının uydurma olduğunu, Baltacı'nın yeniçerilerin disiplinsizliğinden çekinerek Ruslar'ın barış isteğini kabul ettiğini belirtirler.

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 BİCİK
mbicik@hotmail.com



■ René Descartes

Matematikçi, bilim adamı ve modern felsefenin babası olan Descartes, 31 Mart 1596 tarihinde Fransa'nın Touraine bölgesinin La Haye isimli şehrinde doğdu. 11 Şubat 1650'de İsveç'te zatürreden öldü. Poitiers Üniversitesi'nde hukuk öğrenimi gördü. Üniversiteyi bitirdikten sonra bir süre askerî kurumlarda çalıştı. Fransa'nın dışına seyahatlerde bulunan Descartes, 1628 yılında Fransa'ya geri döndü, felsefe ve optik üzerine değişik deneyler yapmaya başladı. Daha sonra Hollanda'ya giderek hayatının büyük bir kısmını burada geçirdi.

Descartes, ilk çalışmasını felsefe alanında vermiş, "Denemeler" isimli eseriyle tanınmıştır. Descartes, bilimin ve özellikle matematiğin tümevarım metodunu felsefeye uygulamaya çalışmıştır. Meşhur "düşünüyorum, öyleyse varım" sözü ona aittir. Bu sözden hareket ederek her şeyi sorgulamıştır...

Descartes'in Prenses Elisabeth'e Mektubu

Descartes, Hollanda'da Prenses Elisabeth'e özel dersler vermiştir. Descartes, 6 Ekim 1645 tarihinde Prenses Elisabeth'e hitaben yazdığı mektupta şöyle demektedir:

"Madam,

Bazen şöyle bir şüpheye düştüğüm oluyor: Elimizde bulunan nimetleri, olduğundan daha büyük ve daha değerli hayal ederek, elimizde bulunmayan nimetleri de bilmeyerek veya gözden geçirmek için üzerinde durmayarak, memnun ve neşeli olmak mı, yoksa her ikisinin de gerçek değerini tanımak için, fazla bilgili ve düşünceli olarak, kederli olmak mı daha iyidir? Üstün iynin neşe olduğuna inansaydım, ne pahasına olursa olsun, neşeli olmaya çalışmak gerektiğinden şüphe etmezdim ve can sıkıntısını şarapta boğan, yahut tütünle uyuşturanların kabalığını doğrulardım. Fakat fazileti işlemekten yahut da (aynı şey olan) elde edilmesi irademize bağlı bulunan bütün nimetlere sahip olmaktan ibaret olan üstün iyi

ile bu nimetleri elde etmeden sonra gelen memnunluğu birbirinden ayırıyorum.

Bundan ötürü, zararımıza da olsa, hakikati bilmenin, bilmemekten daha büyük bir olgunluk olduğunu göz önüne alarak, az neşeli fakat çok bilgili olmanın daha iyi olduğunu kabul ediyorum: Böylece ruhumuzun en memnun olduğu an, en neşeli olduğumuz zaman değildir; tersine büyük neşeler, genel olarak donuk ve ciddidir. Kahkahalı neşelerse, ufak ve geçicidir. Bunun için boş, hayaller peşinde koşarak yanılmaya düşmeyi asla doğru bulmam; zira bundan gelen bütün zevk, ancak ruhun dışına dokunabilir. Hâlbuki içi, yalancılıklarını görerek, acı duyar.

Ruhumuz durmaksızın başka şeylerle uğraşırken, bunun farkına varmayabilir, fakat o zaman da adı geçen saadete kavuşamaz, çünkü saadet, hareketimize bağlıdır. Hâlbuki böyle bir hal, ancak talihten gelebilir. Fakat bazıları bizi memnun olmaya götüren, bazıları da tersine, memnun olmaktan alıkoyan aynı derecede doğru, birçok düşüncelerle karşılaşmak imkânı olduğu yerde, bana öyle geliyor ki, tedbir daha çok memnunluk verenleri kabul etmemizi emrediyor. Hatta dünyadaki şeylerin hemen hepsine iyi veya kötü görünen bir yandan bakmak mümkün olduğuna göre, herhangi bir şeyde maharetimizi göstermek gerekiyorsa; o da onlara, bilhassa en çok lehimizde görünen seviyeden bakmayı bilmektir. Sanırım, elverir ki bunu aldanmadan yapalım.

...

İnsanın kendinden çok başka insanlara iyilik etmesi daha yüksek ve daha şerefli bir şey olduğuna göre, buna en fazla meyledenler ve sahip oldukları nimetlerden en az bahsedilenler, gene en yüksek ruhlardır. Ancak zayıf ve alçak ruhlardır ki kendilerine gerektiğinden fazla değer verir ve üç damla su ile ağzına kadar dolan vazolara benzerler. Altesinizin bunlardan olmadığını biliyorum; bu alçak ruhları ancak, kendileri için bir menfaat gösterecek, başkaları için zahmete teşvik



I. PEDRO

etmek mümkün olduğu halde, Altesinizin menfaati için, kendilerine, ancak kendisini ihmal ettiği takdirde, sevdiklerine uzun zaman faydalı olamayacağını göstermek ve sağlığına bakmasını yalvarmak gerektir. Benim de yaptığım budur.

Madam Altesinizin, pek saygılı ve pek itaatli hizmetkârı Descartes
(Descartes, *Ahlak Üzerine Mektuplar*, Çeviren: Mehmet Karasan, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul 1992. s. 53-54, 62; dilimiz.gen.tr) ■



RENÉ DESCARTES

Aklını kullan, hayatı güzel yaşa!



Akıl, akıl, akıl! Sen ne güzel şeysin. Bir taraftan dünyayı perişan etmek, hayatı zindan etmek, savaşlar, katliamlar için kullanırsın. Bir yandan dünyayı güzelleştirmek için... Ben her zaman ikincisinin yanındayım. Akıl ile dünya çok güzel bir yer olabilir. Aklını kullanan insanlar güzel işler başarabilir.

Adem ÖZBAY
www.ademozbay.com

Bazen böyle ufak tefek güzel icatlara denk geliyorum. Hayatı güzelleştirmek için çalışan kafaların güzelliklerini seyreliyorum. Mutlu oluyorum.

Basit bir şey gibi gözükebilirler. Bazılarımızın dikkatini bile çekmeyebilir. Ama bir insan, hayatı güzelleştirmek, kolaylaştırmak için kafasını kullanıyorsa benim için değerlidir.

İşte o güzel çalışmalar:



■ Banyo eşyalığı

Banyonuzdaki bütün eşyalarınız orada burada dağınık mı duruyor? Alın size süper bir toparlayıcı. Tüm eşyalarınız bir arada ve düzenli.



■ Bebeği saran el

Bebeğiniz kucakta uyumaya mı alıştı? Sizin kucağınız olmadan uyumuyor mu? Alın size anne kucağı kadar olmasa bile, onun havasını verecek bir güzel icat.



■ Gece aydınlanan yatak

“Gece uyurken ışık olsun ama beni de rahatsız” etmesin diyenlerden misiniz? O zaman alttan aydınlatmalı bu yatak tam size göre.



■ Gece yanan terlik

Gece kalktığınızda ışıklardan uykunuz kaçıyorsa ama karanlıkta da kalmak istemiyorsanız, işte size süper bir icat. Aydınlatmalı terlik.



■ İki kişilik şemsiye

İki kişi yürürken, yağmur yağdığında tek şemsiyenin yetmediği malum... Gerçi ben şemsiye kullanmayanlardanım. Ama “siz şemsiyesiz yapamıyorum” diyorsanız, işte iki kişilik süper şemsiye.



■ Kahvaltı tabağı

Kahvaltıda bir sürü tabak kullanmaktan rahatsız mısınız? Alın size süper tek parça kahvaltılık ya da ikram tabağı. Afiyet olsun:)



■ Kitap tutacağı

Benim en çok hoşuma giden icat. Kitap okurken hep kitabı katlamak zorunda kalırım. Bu sayede rahat rahat kitap okuyabiliriz. Harika bir fikir değil mi?



■ Kolat tutacak

Tepsiyle bir şeyler taşıırken hep “döker miyim?” endişesi taşıyanlar, bu tepsi tam size göre ve dökme-garanti, tabi sakarlığınız üzerinizde değilse.



■ Sıra dışı dolap

Duvarınızda hem süper dekoratif, hem de süper eğlenceli minik bir dolap ister misiniz? Buyurun burada!



■ Uyandığında açılan lamba

Uyandığınızda “şıp” diye açılan bir lambanız olsun isterseniz, bu da sizin için. Özellikle de çocuklar bayılacak. ■

1 dakikalık IQ Testi

Evet, 10 soru için toplam 1 dakikanız var. Sadece biraz dikkat, hepsini çözeceğinize eminiz.

1. Bazı aylar 30, bazıları 31 gündür; kaç ayda 28 gün vardır?
2. Doktorunuz size üç adet hap verir ve bunları yarımşar saat arayla almanızı tavsiye ederse, ilaçların tamamını bitirmeniz ne kadar sürer?
3. Gece saat sekizde yatıyorum ve yatarken guguklu saatimi sabah dokuza kuruyorum kaç saat uyurum?
4. 30' u yarıma bölüp 10 eklediniz, kaç etti?
5. Bir çiftçinin 17 koyunu vardı. Sürüde salgın hastalık oldu, dokuzu ağır hastalandı, diğerleri öldü. Çiftçinin kaç koyunu var?
6. Sadece bir tek kibritiniz var,

içinde bir gaz lambası, bir gaz sobası ve bir de mum bulunan karanlık ve soğuk bir odaya girdiniz... Önce hangisini yakarsınız?

7. Adamın biri, dikdörtgen biçiminde ve her cephesi güney manzaralı bir ev inşa ediyor. Evi kocaman bir ayı ziyaret ederse bu ayı ne renk olur?

8. 3 elma vardı; ikisini aldım. Kaç elmam var?

9. Musa gemisine her hayvandan kaçar adet aldı?

10. İstanbul'dan hareket eden 43 yolculu bir otobüs kullanıyorsunuz. Bolu'da 7 yolcu binip, 5 yolcu indi. Kayseri'de 8 yolcu indi, 6 yolcu tuvalete gidip geldi ve 4 yeni yolcu bindi. 20 saat sonra da Malatya'ya vardınız. Şoförün adı neydi? ■

► Kaynak: Türk Yaşam, akilvezeka.com

10. Şoför sizdiniz.
idi.
9. Sıfır, gemisine hayvan alan Nuh
8. 2 elma
kutbundadır.
güneye bakışına göre bina kuzey
7. Ayı beyaz olur. Evin her cephesi
6. Kibriti

5. 9 canlı koyun
çarpmamak demektir.
4. 70 eder; yarıma bölmek, 2 ile
ayrım yapılmadığı için 1 saat.
3. Guguklu saatler gece-gündüz
2. Bir saat.
vardır.
1. Hepsinde, tüm aylarda 28 gün

CEVAPLAR

Cam Tavan Sendromu

Bir şeyin imkânsız olduğuna inanırsanız, aklınız bunun neden imkânsız olduğunu size ispatlamak üzere çalışmaya başlar. Ama bir şeyi yapabileceğinize inandığınızda, gerçekten inandığınızda, aklınız bunu yapmak üzere çözümler bulma konusunda size yardım etmek için çalışmaya başlar. (Dr. David J. Schwartz)

Bilim adamları, pirelerin farklı yükseklikte zıplayabildiklerini görürler. Birkaçını toplayıp 30 cm yüksekliğindeki bir cam fanusun içine koyarlar. Metal zemin ısıtılır. Sıcaktan rahatsız olan pireler zıplayarak kaçmaya çalışırlar ama başlarını tavandaki cama çarparak düşerler. Zemin de sıcak olduğu

için tekrar zıplarlar, tekrar başlarını cama vururlar. Pireler, camın neden imkânsız olduğunu bilmediklerinden, kendilerini neyin engellediğini anlamakta zorluk çekerler. Defalarca kafalarını cama vuran pireler, sonunda o zeminde 30 santimden fazla zıpla(ya) mamayı öğrenirler. Artık hepsinin 30 cm zıpladığı görülünce, deneyin ikinci aşamasına geçilir ve tavan-daki cam kaldırılır. Zemin tekrar ısıtılır. Tüm pireler eşit yükseklikte, 30 cm zıplarlar! Üzerlerinde cam engeli yoktur, daha yükseğe zıplama imkânları vardır ama buna hiç cesaret edemezler. Bu pirelerin yaşadıklarına “cam tavan sendromu” denir. Bir insanın gelebileceğine inandığı en üst nokta, onun cam tavanıdır. ■

İyi Bir Okur Olmanın İlk Şartı, Okumayı Sevmektir

Benim çok kadim dostlarım var. Bunlar öyle sıradan insanlar da değil üstelik. Sözü dinlenen, bilgili, kültürlü, makam ve mevkii sahibi, sevmeyi bilen, aşkı tanıyan, insanı çözebilmiş ve dünyanın sırlarına ermiş dostlarım var. Kadim dediysem yalan değil! Kimi altı yüz yıldır, kimi üç yüz, kimi yüz yıl kadar eski. Genç dostlarım da var, elli yıllık, otuz yıllık, hatta üç beş yıllık dostluklarım da var. Hem de öyle kolay kolay ulaşmak mümkün değil bunlara... Bir yandan ulaşılmazken, bir yandan benimle saatlerce sohbet ederler. İçlerini dökerler, tecrübelerini paylaşırlar. Kızmazlar, zaman mefhumları da yoktur. Bu kadar iyi dostların isimlerini duysanız çok şaşırırsınız. Yerli, yabancı yüzlerce isim...

Sırrı ÇINAR

sirricinar@sirricinar.com

İnanmadınız değil mi? İnanın inanın!

Bu dostların kitaplarını okuduğumda, işte onlarla hasbıhale başlıyorum. Kitap okumak böyledir... Normal yaşamda muhatap olma şansı yakalayamadığın yazarla oturup konuşmaktır. Hem de itiraz edersen, doğru bulmuyorum söylediklerini dersin, yine de karşılık vermez ve seni hoşgörüyü sararlar.

İyi bir okur olmanın ilk şartı, okumayı sevmektir desem, biraz garip bir cevap olur ama okumayı sevmeyenlerin iyi okur olma şansları olmadığına göre, bu aslında doğru bir cevaptır.

Sevmek de nasıl sevmek? Bir yemeği sevmek gibi mi? Bir insanı sevmek gibi mi? Bir şehri, bir mekânı, bir şarkıyı sevmek gibi mi? Hiçbiri değil! Bunların ikamesi vardır. Ama suyun, yani sıvı olan içeceğin aslı su olduğundan ikamesi yoktur. Meyve suyu da olsa, çay-kahve de olsa, serum da olsa aslı sudur. İşte su içmek gibi, susamak ve su içmeyi sevmek gibi seveceksin. Yani düşünmeden, ben suyu çok severim demeden, vücudunun sıvı ihtiyacına girmesi gibi, dimağınızın ihtiyaç hissetmesi lazım. Vücudunuzun kavrulduğu gibi ruhunuzun ve beyninizin kavrulması lazım ki okuyabilesiniz ve okumayı seversiniz!

Alışkanlıkla okuyanlar vardır! Fazla sıvı vücudu zayıflattığı gibi, alışkanlıkla, sadece alışkanlıkla okuyanlar da aslında dimağlarını, zihinlerini zayıflatırlar. Okuduğunu içselleştiremez, aktaramaz ve hatırlamaz!

Kitap, gazete, dergi veya yazılı bir kâğıdı okumak demek, o yazılanla bütünleşmek ve azami dikkati vermek demek. Yol tarifi yapılmış bir kâğıdı okurken, o yolları biliyorsak zihnimizde canlandırdığımız gibi kendimizi iyice konuya verip, ayrıntılarını algılayarak ve zihnimizde canlandırarak okumalıyız. Kelime israfı, harf israfı yapılmış yazılar vardır elbette; ama genellikle yazılan her cümle, yazar için anlamlıdır ve oraya yazılmasının mutlaka bir sebebi vardır. Şöyle ki: “Ben İstanbul’a gittim.” demekle İstanbul’a gittiği anlaşılabilecekken, “Ben İstanbul’a eski bir otobüsle, dura kalka, çokça mola vererek gittim.” denmesi arasında sonuç olarak fark olmamasına rağmen, yazar o yolculuğun zorlu geçtiğini, mütevazı olduğunu, mecburi bir yolculuk yaptığını veya daha başka amaçlarla yazdığı için okuyucu dikkatli olup “İstanbul’a gitti” diye algılamamalıdır.

Gazete okuyup, okuma eylemini gerçekleştirdiğini düşünen çok önemli bir kesim var. Gazete oku-



mak, okumak değildir. Gazete okumak yüzeyselliktir. Bir deryanın, yani büyük ve derin bir denizin kenarına gidip sadece ayaklarını ıslatmak gibidir. Hele sosyal medyadaki kısa cümle paylaşımları, durumları okumak ise tam bir kandırmacadır. Sanaldır, yani gerçek değildir ve gerçek olmayacaktır.

Dergi okumak ise o denize boyuna kadar girmektir. Kitap okumak ise o derin denizde yüzmektir. Yüzme çeşidi olarak kurbağalama yüzme araştırma kitapları, serbest yüzme romanları, sırt üstü yüzme şiiri, sadece kulaç atmak ise inceleme-dene-me-öykü okumak gibidir ama derinlerdesin ve seni boğulmadan attığın o kulaçlar, o yüzme biçimleri suyun üstünde tutmaya yarar ve ilerlemeni sağlar.

Okunan her kitap, her düşünce, her bilgi, okuyanın akıl süzgecin-den geçer. Akıl süzgeci ilk okumaya başlayanlar için çok dar deliklidir ve okuduğunun anlaşılması, içselleştirilmesi zordur. Okumaya devam eden birinin süzgeci ise zaman geçtikçe deliklerini açar ve daha kolay algılar, içselleştirir, daha önce edindikleriyle bağ kurar.

Her okunan içselleştirilmeli mi?

Tabii ki hayır! Ama "hayır" diyebilmek için çok okumak gerekiyor.



Hangi konuda okunursa okunsun, o konuyla ilgili değişik kitaplara, değişik görüşlere başvurulmalıdır. Yani okuyup, okuduğunu hemen kabul etmek, doğru bir okuma değildir. Buradaki doğrudan kastım, o kitap için en iyi, en mükemmel, inceleme ve araştırma kitabıysa akademik gibi algılamaktır. Diğer çeşit ise okuyup, okuduğunu tamamen reddedenlerdir. Bu da doğru bir okuma değildir.

Doğru okuma biçimi, okuyup, okuduğunu önceki bilgileriyle karşılaştırmak, bağları kurmak, diğer ters düşünce ve bilgilerle karşılaştırıp kendi analizinden sonuç çıkarmaktır. Doğruyu doğru, doğru olmayı yanlış kabul etmektir. Ama bu aşamaya gelebilmek için denize girilip kıyıda biraz yüzmek ve antrenman yapmak lazımdır.

Kitap ve yazar seçimi

Ne yazık ki son yıllarda dünyada ve ülkemizde yazar sıfatıyla yazılar yazan, kitaplar yayınlayanların sayısı çok fazla olmasına rağmen kaliteden ödün verilmiştir. İyi kitap okumayanın okumasının okuyana fayda getirmeyeceği açıktır. Çünkü okumak; insanın gözünün önündeki katbekat tül perdelerin, okudukça bir katının açılmasını ve sonuçta çıplak gözle ve apaydınlık dünyayı görmeyi sağlayan bir davranıştır. Kötü kitap okumak ise o tüllerin gözün önüne sabitlenmesini getireceği için okumak zararlı bile olabilmektedir.

Okumayı disipline etmek gerekir. Yani "günde en az elli sayfa kitap okuyacağım" veya "şu, şu dergileri mutlaka her hafta, her ay okumalıyım" gibi hedefler koyularak, bunlara disiplinle uyulmalıdır. Okumadığı gün görevini yapamamış olmanın huzursuzluğunu yaşamalı insan... Okumayı, boş zamanlar eylemi olarak değil, bir ihtiyaç ve görev sorumluluğuyla yapmalıdır.

Okurken notlar almak her zaman çok önemlidir. Not alınan kâğıtlara yazılanların aynı zamanda zihne de yazıldığını unutmamak lazım. Okuma, uyuma öncesi yapılmamalı ve uzanarak okunmamalı. Okurken vücudu önemli ve ciddi bir iş yapıyormuş şeklinde uyarmak gereklidir. Algı daha yükselecektir. ■

Neyi Seçerseniz Onu Yaşarsınız

Ayça AKIN
www.aycaakin.com

Bir olay veya kişi karşısında kendimizi mutsuz, huzursuz ve çaresiz hissetmemizin tek nedeni "seçimler"dir. Her birimiz, her saniye seçimler yapıyoruz ve hayatımız, düşüncelerimiz bu seçimlerimiz sayesinde şekilleniyor.

Hayatlarımızda hepimiz mutluluğu arıyoruz; fakat bizler henüz seçim bile yapmayı bilmiyoruz. Mutsuzluğumuzun, kendimizi çaresiz hissetmemizin tek nedeni "mutsuzluğu veya çaresizliği" seçmemiz. Ayrılık sonrası acı çekmemizin nedeni de "acı çekmeyi"

seçmemiz. Ayrılık sonrası bir insanı unutamamamızın nedeni, o kişiyi zihnimizde tutmayı seçmemiz. Vazgeçemiyoruz, çünkü vazgeçmemeyi seçiyoruz.

Bir kişinin sözlerini "kırıcı" olarak adlandırıyoruz; çünkü o sözlerin kırıcı olduğuna inanmayı seçiyoruz. Bir kişinin sözleri karşısında kırılıyoruz; çünkü gülüp geçmek yerine, kırılmayı seçiyoruz. Mutluluklar da, mutsuzluklar da bizim kendi seçimlerimiz sayesinde meydana geliyor. Bu seçimleri ise bize yaptıran, bizim dışı-

mızda olan bir güç değil; BİZİZ.

Gelişmek, değişmek ve mutlu olmak istiyorsanız "seçim yapmayı" öğrenmelisiniz. Lütfen, ikinci, üçüncü şahısları suçlamak yerine aynayı biraz da kendinize çevirin."SEÇİM" yapın.

Mutlu olmak çok basit; neyi seçerseniz onu yaşarsınız. Olumsuz düşünmeyi seçmek de bir seçimdir, olumsuz düşünmeyi reddetmekte.

SEÇİM SİZİN! ■

Zekâ Oyunları, Zekâ Soruları

Beyninizi parlatmak için harika beyin egzersizleri ve zekâ soruları işte bu sayfada... Haydi beklemeden başlayın ve beyninizde biriken pasları temizleyin!

Murat TAKMA
mtakma@gmail.com

1. Lambalar ve anahtarlar

Bir odada 3 lamba, başka bir odada bu lambaları çalıştıran 3 anahtar bulunuyor. Lambalar başlangıçta sönmüştür. Lambaların bulunduğu odaya sadece bir defa geçmenize izin veriliyor. Hangi anahtarın hangi lambayı yaktığını nasıl öğrenebilirsiniz?

2. Kutu kutu top

3 kutum ve 3'ü beyaz, 3'ü siyah 6 topum var. Topları 2'şer 2'şer kutulara koydum. BB, SS ve BS. Sonra her kutunun üzerine bir etiket yapıştırdım. Ancak bir hata yapıp bütün etiketleri yanlış yapıştırdım. Yani hiç bir kutunun üzerindeki etiket kutunun içeriği konusunda doğru değil. Size her defasında istediğiniz kutudan sadece bir top verebilirim ama diğerlerini göstermem. Bütün kutulara doğru etiket yapıştırmak için hangi kutulardan ve en az kaç top istersiniz?

3. Kitap kurdu

Her birinde numaralanmış 100 sayfa bulunan 5 cilt kitap, rafta normal sırasıyla dizilmiştir. Bir kitap kurdu, 1. cildin 1. Sayfasından, 5. cildin son sayfasına doğru kemirmeye başlıyor. Kurt, 5. cildin son

sayfasına geldiğinde numaralanmış sayfalardan kaçını kemirmiş olur? (1. cildin 1. sayfası ve 5. cildin son sayfası dâhil ve sadece numaralanmış sayfalar).

4. Alice

Al Kraliçe sordu:

“19 kere 19 kaç eder?”

“361” dedi Alice.

“Yanlış!” dedi Al Kraliçe.”Doğru cevap 519 olacaktı.”

Alice'in kafası karıştı. İşleri daha da zorlaştırmak için her rakamın farklı bir rakam yerine kullanıldığını ona söylememişlerdi. 19 aslında kaçtı?

5. Küp küp altın

Üç arkadaş bir küp altın buldu. Altınları aralarında eşit olarak paylaşmaya karar verdiler. Ancak gece vakti olduğundan bu işi sabaha bırakmayı uygun buldular ve yattılar.

Gecenin bir saatinde biri uyandı ve hakkını almaya karar verdi. Küpteki altınları yere döküp üç eşit gruba ayırdı; bir tane fazla geldi. Bir grubu ve fazlalığı kesesine koydu ve diğer grupları tekrar küpe doldurarak yattı.



Bir süre sonra ikinci uyandı ve o da hakkını almaya karar verdi. Öncekinin yaptığından habersiz, o da küpteki altınları yere döküp üç eşit gruba ayırdı; ona da bir fazla geldi. Bir grubu ve fazlalığı kesesine koydu ve diğer grupları tekrar küpe doldurup yattı.

Sabaha karşı sonuncu uyanıp o da hakkını almaya karar verdi. Diğerlerinin yaptığından habersiz, o da altınları yere döküp üç eşit gruba ayırdı; ona da bir fazla geldi. O da bir grubu ve fazlalığı kesesine koydu ve kalanı tekrar küpe doldurup yattı.

Sabah olup da hepsi uyanınca, geceleyn yaptıklarından hiç söz etmeyip altınları yere döktüler ve üç eşit gruba ayırdılar. Şanslarına bu defa hiç altın artmadı. Herkes bir grubu alıp kesesindekilere ekledi ve ayrıldılar. Başlangıçta küpte en az kaç altın vardı?

6. Klasik Nehir Problemi

Adam yanında koyun, kurt ve lahanayla nehrin kıyısına geldi. Kıyıya bağlı sal, kendisinden başka sadece birini alacak büyüklükteydi. Kurdun koyunu veya koyunun lahanayı yemesine engel olmak için onları karşıya nasıl geçirmelidir?

7. Bardaklar

Yedi su bardağını ağızları alta gelecek şekilde yan yana koyun. Bu



bardakları ağızları yukarıda olacak hale getireceksiniz. Şartım şu: Bir defada 3 bardağı birden ters çevireceksiniz. Bu 3 bardak yan yana olmak zorunda değildir. Birinci çevirmede ağzı yukarı gelen bardağın ağzı, ikinci çevirmede aşağı gelecektir. 3 bardağı çevirmeye bir hamle dersek, en az kaç hamlede bardakların hepsini ağızları yukarı olacak hale getirebilirsiniz. Bardakları 1'den 7'ye kadar numaralayın ve 1 tarafından başlayın.

8. Vasiyet

Baba ölmeden önce şöyle vasiyet etti:

Birinci çocuğa 1 milyar ve kalanın 1/7'sini, ikinci çocuğa 2 milyar ve kalanın 1/7'sini, üçüncü çocuğa 3 milyar ve kalanın 1/7'sini...

Baba öldükten sonra çocuklar baktılar ki, hepsine eşit miktarlarda para kalmış. Çocuklar kaçır lira aldılar?

9. Çörekler

3 kişi yolculuk yapıyordu. Yemek yiyeceklerdi. Biri çantasından 5 çörek, ikinci 3 çörek çıkardı, üçüncünün yiyeceği yoktu. Birlikte 8 çöreği yediler. Üçüncü yediği çörekler için 800 bin lira çıkarıp ortaya koydu. 3 çörek getiren 300 bin lirayı alarak cebine attı. 5 çörek getiren onun fazla para aldığını iddia etti. Parayı nasıl paylaşmalıydılar? ■

900-800 = 100 bin lira almalıdır.
Diğeri de:
1500-800 = 700 bin
O halde 5 çörek çıkaran,

binini de 3 çörek çıkaran ödemiştir. Bu paranın, 8'de 5'ini yani 1,5 mil-tamamı 2,4 milyon tutmaktadır. 800 bin verdiğine göre çöreklerin çöregün 3'te 1'ini yemiştir. Adam yediğini kabul edersek, her biri 8 Her birinin eşit miktarda çörek

9) Çörekler

6 milyar

8) Vasiyet

3, 6, 7

3, 4, 5

1, 2, 3

3 hamlede:

7) Bardaklar

alır geçer.

Lahanayı geçirir ve döner, koyunu kurdun geçirir ve koyunla geri döner. Önce koyunu geçirir. Geri gelir,

6) Klasik Nehir Problemi

25

5) Küp küp altın

25

4) Alice

nizi çekebilir.

ki kitapların dizilişine bakmak ilgili-302 sayfa. (Bir rafta cilt halinde-

3) Kitap kurdun

gına göre BS, BB yazan da SS'dir. dir. Öyleyse SS, 2 siyah olamayaca-Top beyaz olsun. Diğeri de beyaz-BS etiketli kutudan bir top yeter.

2) Kutu kutu top

gımsızdır.

nun, sıcak olanın anahatı ilk açtı-açtığınızdır. Sönük olanlara doku-lambanın anahatı, ikinci olarak Diğer odaya geçin. Yanmakta olan ka birini açık konumuna getirin. Onu kapalı konumuna getirin, bas-numuna getirin. Bir süre bekleyin. Anahatlardan birini açık ko-

1) Lambalar ve anahatlar:

Cevaplar

Etkili ve Verimli İletişimi Engelleyen Faktörler

Genellikle yargılama ve eleştirme tepkileri ile karşılaşan kişiler, kendilerini anlaşılmamış, itilmiş, haksızlığa uğramış ve daha çaresiz hissederler. Bunun sonucunda iletişimi keser ya da öfkeyle karşılık verebilirler. Özellikle çocuğunuzla iletişiminizde bu yöntemi sık kullanıyorsanız, “o” sizin yargı ve eleştirilerinizi ve sık kullandığınız isimlendirmeleri (yaşına göre) gerçek olarak algılayabilir. Bu, kendilik algısı üzerinde olumsuz etkiler bırakır, kendine güveni sarsıldığı gibi, başarısı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir.

Selim YOLALAN
selimyolalan@gmail.com

D. Pire'nin “İnsanların çoğu duvar, çok azı da aralarında köprü kurarlar.” sözü, günümüzün yoğun temposuna kendini kaptıran insanların arka plana ittiği çok önemli bir gereksinimi vurguluyor: Yakınlaşma ve ilişki gereksinimi

Bir sorunumuz olduğunda aklımıza ilk kim geliyor? Kiminle konuşmaya, dertleşmeye istek duyuyoruz? Neden o, başkası değil? Bu kişiyi iyi bir dinleyici yapan hangi özellikleri? Ya da tam tersini düşünelim: Sorunumuz olduğunda kesinlikle anlatmayı aklımızdan bile geçirmedığımız kişileri... Neden anlamazlar? Bizi anlamadıklarını nasıl anlıyoruz?

Çevremizdeki bazı insanlarla konuşmak kolay ve zevk vericiyken, bazılarıyla kurduğumuz iletişim çok yüzeysel olabiliyor. Benzer kişilik özellikleri, ortak ilgi ve hobiler, birbirine yakın değer ve dünya görüşü, yakın ahlak anlayışı ve eğitim düzeyi gibi pek çok faktör, insanlar arası ilişkilerde temel öneme sahiptir. Tüm bunlara, hem karşı cinsle hem de hemcinslerimizle kurduğumuz yüz yüze iletişimde, fiziksel çekicilik de katkıda bulunabilir. Ama kişiler arası ilişkilerde, kalitenin asıl belirleyicisi dinleme becerileridir. Ortak birçok noktamız olsa bile, bazı insanlarla yakın ilişkiye girmekten kaçınıyoruz. Bu noktada, yaşamınızda böyle biri var-

sa, onun sizi dinlerken nasıl davrandığını bir düşünmenizi öneririz.

Dinleme becerilerine ve iletişimdeki kaliteyi arttıran tutum ve davranışlara geçmeden önce, karşılıklı konuşmaları yüzeysel kılan ve gerçek dinlemeyi engelleyen tavırlara bir göz atalım:

1. Öğüt vermek, çözüm getirmek, yönlendirmek:

Gerek çocuğumuzla, gerekse arkadaşlarımızla konuşurken iletişimi kesen bazı mesajlar vardır:

- Şöyle yap, böyle yapma.
- Bu şekilde hareket etmemelisin.
- Buna üzüleceğine, oturup dersini çalışsan daha iyi olur.
- Yoruluyorum diye yakınacağına, geceleri erken yat.
- Kavga edeceğinize güzel güzel oynayın, arkadaşlar kavga etmez.
- Paylaşmayı bilmezsen, yalnız kalırsın tabi.
- Bu kadar düzensiz çalışırsan, işlerini tabi yetiştiremezsin.

Bu ve benzeri cümleler, konuşan kişide direnç ve isyan yaratabilir, konuşan kişiyi savunmaya itebilir. Genellikle öğüt, ahlak dersi vermek, direkt önerilerde bulunmak, size sorununu açan kişide baskı veya suçluluk duyguları uyandırarak, iletişimin



kesilmesine veya yön değiştirmesine neden olabilir.

2. Yargılamak, eleştirmek, ad takmak:

- Sen zaten hep kolayca kaçarsın.
- Bebek gibi davranıyorsun.
- Geri zekâlı ne olacak.
- Şikâyetten başka bir şey bilmezsin zaten.
- Sulugöz... Bir arkadaşınla oynamasını bile bilmiyorsun.
- Hiçbir fedakârlığa katlanmak istemiyorsun.

Genellikle yargılama ve eleştirme tepkileri ile karşılaşan kişiler, kendilerini anlaşılmamış, itilmiş, haksızlığa uğramış ve daha çaresiz hissederler. Bunun sonucunda iletişimi keser ya da öfkeyle karşılık verebilirler. Özellikle çocuğunuzla iletişiminizde bu yöntemi sık kullanıyorsanız, “ö” sizin yargı ve eleştirilerinizi ve sık kullandığınız isimlendirmeleri (yaşına göre) gerçek olarak algılayabilir. Bu, kendilik algısı üzerinde olumsuz etkiler bırakır, kendine güveni sarsıldığı gibi, başarısı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir.

3. Soru sormak, araştırmak, incelemek:

- Neden? Sen ona ne yaptın? O sana ne dedi?
- Çocuk neden hastalandı? İyi giydirmedin mi?
- Neden uyuyamadın? Ağır mı yedin? Kahve de içtin mi?
- Neden doğru düzgün oynamayı beceremiyorsun?

Genellikle soru, inceleme, nede-nini arama gibi yaklaşımların içinde önyargı, eleştiri veya zorunlu çözüm bulunur, ayrıca konuşma, sorulara cevap vermeye takılarak, yön değiştirip asıl konudan uzaklaşabilir. Sorularla yürüyen iletişimde, genellikle soru soranın nereye varmak istediği konuşan kişi tarafından anlaşılmadığından, konuşan endişeye kapılabilir veya savunmaya geçebilir.

4. Teşhis, tanı koymak, tahlil etmek:

- Aslında sen öyle demek istemiyorsun.
- Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum.



- Aslında senin derdin başka.
- Anlaşılan bir süre sana yardımcı olmamı isteyeceksin.
- Bunları beni üzmem için anlatıyorsun anlaşılan.

Bu tür yaklaşımlarda, dinleyen kişi sanki konuşanın niyetini, söylemek istediklerini çok iyi biliyormuş, onun kafasının içindekileri okuyormuş gibi bir tavır içine girdiğinden, konuşanı savunmaya ittiği gibi, sinirlenmesine, sabırsızlanmasına veya öfkeli cevaplar vermesine neden olabilir.

5. Teselli etmek, konuyu değiştirmek:

- Aldırma, boşver.
- Düzeler canım, bunu dert etme.
- Üzülme.
- Başka şeyden konuşalım.
- Olur böyle şeyler, geçer.
- Bir kahve iç düzelirsin.
- Boşver canım, arkadaşlar arasında olur böyle şeyler.
- Aman sen de her şeyi ciddiye alıyorsun, yak bir sigara.

Aslında teselli etmek çok güzel ve yararlıdır, ancak önemli olan teselli-yi kişiyi duyduğumuzu belirttikten sonra verebilmektir. Söyledikleri duyulmadan, teselli ediliyormuş hissini yaşayan kişi, kendini anlaşılmamış, dinlenilmemiş, söyledikleri saçma sapan gibi algılanmış hissedebilir. Önemsenmemiş veya tam olarak

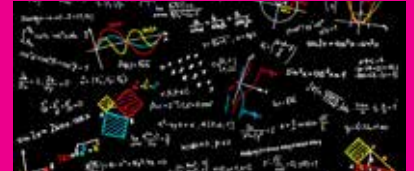


dinlenilmemiş olmaktan dolayı kızgınlık duyabilir. Genellikle, dinlemekten verilen teselli mesajları, konuşan kişide sorununun küçümsendiği duygusunu yaratabilir.

Yararlanılan Kaynaklar:

1. Atabek, E. (1995). *Çocuklar, Büyüklük ve Tavşanlar. Altın Kitaplar: İstanbul.*
2. Aydoğmuş, K. ve arkadaşları (1992). *Ana-Baba Okulu. Remzi Kitabevi: İstanbul.*
3. Clarke, J. I. (1996). *Çocuk Bakımı ve Eğitimi – I. Papirüs Yayın Dağıtım: İstanbul.*
4. Gordon, Thomas (1996). E.A.E. *Etkili Ana-baba Eğitimi: Aile İletişim Dili. Sistem Yayıncılık.*
5. Gordon, Thomas (1996). E.A.E. *Etkili Ana-baba Eğitiminde Uygulamalar. Sistem Yayıncılık.*
6. Navaro, Leyla. *Beni Duyuyor Musun? Ya-Pa yayınları: İstanbul.*
7. Yavuzer, Haluk (1996). *Çocuk Eğitimi El Kitabı. Remzi Kitabevi: İstanbul. ■*

"Matematik" Kelimesinin Anlamı ve Kökeni



“Matematik” kelimesinin kökeni Eski Yunancaya dayanır. “Matesis” kelimesi, eski Yunancada “ben bilirim” anlamına gelmektedir. Daha sonra sırasıyla bilim, bilgi ve öğrenme gibi anlamlara gelen (máthema) sözcüğünden türemiştir. Mathematikós kelimesi, öğrenmekten hoşlanan anlamına gelir. Peki, “Matematik” kelimesi bizim dilimize nereden gelmiştir? Osmanlı Türkçesinde matematiğe Riyaziye denilmiştir. Matematik sözcüğü Türkçeye, Fransızca “mathématique” sözcüğünden gelmiştir. ■

► Kaynak: matematikciler.org



İngilizce Öğrenmenin 10 Kolay Yolu

İşte size sıra dışı ama hızlı ve etkili yabancı dil öğrenmenin yolları...



Aykut KARAHAHAN
aykutkarahan@yandex.com

1. Öğreneceğiniz dile ne kadar ve niçin ihtiyacınız olacak, bunun belirlenmesi gerekir. Böyle olduğu takdirde anlamsız ve gereksiz yere gramer kurallarına boğulmayacak ve zamandan tasarruf edeceksiniz. Eğer filolog olmayacaksanız, detaylı gramer kurallarını bilmenize gerek yok.

2. Nasıl öğrendiğinizi öğrenmeniz gereklidir. Toptancı yaklaşımdan ziyade kendinize has bir dil öğrenme yönteminizi oluşturmanız gereklidir. Örneğin beyninizin sağ lobunu mu daha baskın kullanıyorsunuz, yoksa sol lobunu mu? Bu, çalışmalarınıza etkinlik, kalıcılık ve derinlik katmanız açısından çok önemlidir. Ülkemizde eğitim sisteminde genelde sol lob baskın eğitim yapılmaktadır. Oysaki kalıcılık için sağ lobun da devreye sokulması gerekir. Çünkü insan beyninin bir çalışma prensibi var; gerçekte sanalı birbirinden ayırt edemez. Mesela sinemada bir korku filmi izlediğinizde kalp atışları artar, kan basıncı yükselir... Oysaki size yönelik bir tehdit yoktur. Ama beyin bunu gerçekmiş gibi algılıyor.

3. İşte dil öğrenirken de beynin bu prensibinden bol bol faydalanmak gerekir. Örneğin örnek cümleleri bir senaryo dâhilinde, zihinde bol bol tekrarlamak ve cümleleri kurduğunuzu zihinde yaşamanız çok önemlidir. Bu, bir nevi İÇ KONUŞMA gibi düşünülebilir. Eğer

İngilizce cümleler zihninizde canlanmıyorsa bilin ki, o cümleleri dilinizden de çıkaramayacaksınız. Mesela ben mavi, sarı, beyaz dediğimde nasılsa zihninizde bunları çağrıştıran bir şeyler canlanıyorsa, aynen öyle de İngilizce kalıpların zihninizde canlanması gerekmektedir.

4. “Ne kadar çok kelime ezberlersem o kadar iyidir” YANLIŞIN-DAN kurtulmanız gerekmektedir. Tabi eğer başta da söylediğim gibi bir filolog olmayacaksanız. Çünkü 10 bin tane kelime bilerseniz bile, bu kelimeleri yan yana koyduğunuzda anlamlı bir bütünlük çıkmayacaktır.

5. Önemli olan kelime ezberlemek değil, tamamen KALIPLARA odaklanmak... Eğer kalıba değil de kelimeye odaklanırsanız, karşınızdaki kişinin cümlelerinden birkaç kelimeye odaklanacak, fakat kişi o anda birkaç cümle kurduğundan anlamı yakalayamayacaksınız. Ve zihninizde bir anlam bütünlüğü ortaya çıkmayacaktır.

6. “Telaffuzum çok kötü; filmleri izlediğimde Amerikalılar, İngilizler gibi telaffuz yapamadığımı görüyorum.” demeyeceksiniz. Çünkü siz ne bir Amerikalı, ne de bir İngilizsiniz. Dolayısıyla da eğer o ülkelerde uzun yıllar yaşamayacaksanız, asla onlar gibi telaffuz yapamazsınız. Siz bir Türk gibi İngilizce konuşacaksınız. Bir Hin-



distanlının, Japon'un telaffuzunu duysanız, inanın bizimkisi çok çok iyi... Dolayısıyla telaffuzu kafanıza takmayacaksınız. Telaffuz, zamanla yeteri kadar oturacaktır.

7. İngilizce konuşmak öncelikle zihinde başlar; düşünce ile başlar. Zihinsel olarak her fırsatta kendi kendinize bol bol konuşun. Geçin, bir aynanın karşısında İngilizce cümleler kurun. Kendinizi sanki bir diyalogun içindeymiş gibi hissedin. Saçmalamaktan korkmayın. Yanlış yapmaktan korkmayın. Unutmayın ki, kendi ana dilimizi bile konuşurken hatalar yapabiliyoruz.

8. İngilizce cümleler kurarken, kendi ana dilinizle çatışmaya girmeyin. Unutmayın ki o sizin ana diliniz; şimdiye kadar duygu ve düşüncelerinizi bu dille aktardınız. İngilizce öğrenmek için TÜRKÇE DÜŞÜNMEYİ UNUTUN GİBİ BİR SAÇMALIĞI ZİHNİNİZDEN ÇIKARIN. İnsanın kendi ana di-



linin kalıplarından çıkması vaki değildir. Beyinde bir sorun yoksa tabii.

9. Tekrar yapmaktan bıkmayın usanmayın. Tekrar, unutmanın önündeki en büyük engeldir. Ne demiş eskiler "Et tekrarür ahsen, velev kâne yüz seksen..." Tekrar

güzelidir; yüz seksen kez olsa dahi. Bu davranışlarınıza (ki konuşmak ta bir davranıştır) otomatikleşme katacaktır.

10. Dil öğrenirken her anı değerlendirin. Çünkü ders çalışmak sadece masa başında olmaz. Örneğin ufak zaman aralarında bol bol zihinsel canlandırmalar yapıp, dilinizle yapabildiğiniz kadar tekrar edin. Ve unutmayın ki, dil öğrenirken savunma ruh hali ile değil, HÜCUM RUH HALİ ile hareket edin. Yani KALIPLARI olduğunca kullanın. "Eyvah yanlış yaptım, şöyle oldu, böyle oldu" demeyin. Gerekirse kafa göz yara yara konuşun. İlerledikçe kendi stiliniz olacaktır zaten. Bir cümleyi kurarken, kelimenin İngilizcesi aklınıza gelmiyorsa, Türkçesini koyun ve geçin. Aksi takdirde kelimeye takılıp kalacak ve konuşma hızınızı keseceksiniz. Oysaki kelimeyi daha sonra sözlükten bakıp öğrenebilirsiniz. ■

Hayata Dair 10 Şaşırtıcı Bilgi

Lilay KORADAN
lilaykoradan@gmail.com

Hayatta neler geliyor başımıza... Böyle bir şarkı sözümüz vardı. Evet, gerçekten hayatta insanın başına çok şeyler geliyor. Bu düşünceler eşliğinde, sizin için sıra dışı, ilginç, ve şaşırtıcı bilgilerden oluşan 10 madde derledik:

1. Bir gün içerisinde yaşadığınız olayların yalnızca % 7'si kalıcı hafızada kalır.

2. Eğer internetten illegal yüklemesaydı, Dünya'nın en çok kazanan 100 kişisi listesinde 32 şarkıcı yer alırdı.

3. Fazla kilo, beyin performansını zayıflatır ve IQ'nuzu düşürür.

4. Albert Einstein, ilk evlendiği eşine "Her gün kıyafetlerim düzenlenecek ve eşyalarım dokunulmayacak." yazan bir sözleşme imzalatmıştı.

5. Her 10 Facebook kullanıcısından 7'si, düzenli olarak eski sevgililerinin profillerini inceliyor.

6. Bir dansı, eğitimini alarak öğrenmek, beyin aktivitelerinizi geliştirir ve IQ puanınızı yükseltir.

7. Asansör kazasında ölme riskiniz 150 milyonda 1 dir. Merdiven kullanırken sakatlanma veya ölme riskiniz, asansöre oranla 5 kat daha fazladır.

8. Salatalık, uzun yıllar zehirli sanıldığı için Avrupada yenmemiştir.

9. Kedilerin kısa zamanlı hafızası, insanlardan 12 kat daha fazla gelişmiştir.

10. Bir gün bataklığa düşerseniz, çırpınmayın. Bu sizi dibe götürecektir. Yavaşça sırt üstü yatın, ancak bu şekilde kurtulabilirsiniz. ■

Hipno Dinamik Telkin Cdleri ile Mutluluğu Yakalamaya Ne Dersiniz?



Bilinçaltınızdaki Olumsuz
Telkinlere Veda Etmenin
Zamanı Geldi!

www.telkinCDler.com



Çağımız, mental rahatsızlıkların en fazla yaşandığı bir dönem. Nezle, grip olmak kadar çeşitli ruhsal, zihinsel, psikolojik rahatsızlıklar ile depresyon, ne yazık ki birçok insanı yakalayivermiş durumda... İnsanlar psikologlara ve psikiyatriste giderek, sorunlarına çözüm bulmaya çalışıyorlar. Biz de böyle bir durumda, kendiniz ya da bir yakınınız için, hekiminizden hangi bilgileri edinmeniz açısından sorulacak soruları sizin için sıraladık...

Psikiyatriste Sorulması Gerekenler

1. Teşhis nedir? Bu hastalığın tıbbi açıdan özellikleri, seyri, tabiatı nedir?
2. Özellikle bu hastalığın bilinen sebepleri nelerdir? Emin değilseniz, sizce olası başka nedenler nelerdir?
3. Fiziksel muayenede komple nörolojik muayene de yapıldı mı? Evetse, ne kadar detaylı bir nörolojik inceleme yapıldı ve sonuçlar nedir?
4. Bu noktada tavsiye edeceğiniz ilave testler veya muayeneler var mı?
5. Bu noktada başka bir psikiyatristten daha ikinci bir görüşe ihtiyacınız var mı, tavsiye eder misiniz?
6. Sizce en çok nasıl bir tedavi yardımcı olacaktır?
7. Tedavi planında başka uzmanlar da olacak mı?(nörolog, psikolog ve diğerleri)
8. Siz olmadığınızda bizim sorularımıza kim cevap verecek?
9. Ne tür bir tedavi planı kullanmayı düşünüyorsunuz ve genelde tedaviye psikiyatristin katkısı ne olacaktır?
10. Tedavinin neyi başaracağını umuyorsunuz? Ne kadar sürecek bu ortalama? Hastayı ne kadar sık göreceksiniz?
11. Hastanın tedaviye cevap verdiğinin en iyi belirtisi nedir ve bu belirtilerin görülmesine kadar ne kadar süre geçecek?
12. Tedavi planında ailenin rolü nedir sizce? Özellikle de ailenin tüm tedavi eden ekibe tek tek ne kadar



Tercüme: RUKİ
www.bcss.org



ulaşma imkânı olacak?

13. Eğer şu andaki değerlendirmeniz ön değerlendirmeyse, daha kesin bir şey söyleyinceye kadar ne kadar zamana ihtiyacınız olacak?

14. Hangi ilacı kullanacaksınız?(Aldığını ve dozunu da sorun)

15. Bu ilacın biyolojik etkisi nedir ve neyi başarmayı umuyorsunuz bu ilaçla? Bu ilacın riskleri nelerdir? Yan etkileri var mıdır? Bu ilacın etkili olduğunu ne kadar sürede anlayacağız?

16. Uygun olabilecek başka ilaçlar da var mı? Evetse, bu seçtiğiniz ilacı neden tercih ediyorsunuz?

17. Bu hastalığı olan başka hastaları da şu anda tedavi ediyor musunuz? (Psikiyatristlerin ağır ve uzun süreli

mental hastalıklarda tecrübe seviyeleri değişiktir. Psikiyatristin bu tür problemleri tedaviyle ne kadar ilgili olduğunu bilmek çok faydalıdır)

18. Sizinle temasa geçebilmek için en uygun şekil ve zaman nedir?

19. Hem hasta, hem de ailesi için mahalli destek /dayanışma gruplarını tanıyor musunuz?

20. İlaçları hastada nasıl yakinen takip ediyor ve izliyorsunuz? Varsa zararına, yan etkilerine anında müdahale nasıl edilebilirsin? Hastada hangi semptomlara göre ilacın dozunun yükseltilmesi, azaltılması veya ilacın değiştirilmesi gerekiyor?

21. Eğer hastaneye yatacaksa, bu hangi hastane olmalı? Hastaneden çıkartılma planına aile dâhil edilecek mi? Kendi isteği dışında ve/veya

mahkeme kararı ile ve mecburi tedavide kanunlar nedir, neleri bilmemiz lazım? ■



90₺'lik
sisämo Seti
Sadece
30₺

Kaçırılmayacak FIRSAT!



Kitap Life.com
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 I Yapı Kredi B. Taksim Meydan Şb. : TR12 0006 7010 0000 0063 9190 99 | Garanti Bankası Taksim Şubesi: TR10 0006 2000 0280 0006 2972 52 | PTT Hesap No: 568 54 34

Bilgi Hattı:
0212.445 00 45

Çocuklarımız bizim aynadaki yansımamız... "Ne ekersen onu biçersin" sözü, ne kadar da anlamlı, çocuk yetiştirme hususu için... Bir hamur düşünün, ona şekil verirsiniz ve pişirmeye bırakırsınız. Piştikten sonra şeklini değiştiremezsiniz; zorlarsanız, bu sefer kırılır... İşte bu hamuru zamanında şekillendirmede dikkat edeceğimiz bazı önemli hususlar var. Haydi buyurun okumaya...

Kemal DERİNCEK
kemalderincek@hotmail.com

Çocuklarda Kişilik Bilincini Geliştirmek İçin 15 Altın Öneri

1. Zamanın ne büyük bir değer olduğunu ona öğretmeliyiz.

2. Sürekli kendini geliştiren bir insan olmasını sağlamalıyız.

3. Ona hedef ve gaye aşılmalıyız. Yoksa çalışmaz.

4. Başarılı olanlar nereye gittiklerini bilenlerdir.

5. Onlara sadece sözlerimizle değil davranışlarımızla da örnek olmalıyız. Söylenen ve yapılan bir olmazsa güven kaybolur.

6. Onlara şahsiyet kazandırmalısınız.

7. Onlara okuma alışkanlığı kazandırmalıyız.

8. Yerine alternatifini koymadan yasak getirmemeli-

yiz. Çünkü yapılmasını doğru bulmadığımız şeyleri kesin bir dille men etmek çözüm değildir. Niçin yapılmaması gerektiğini ona mantıki ve hissi delillerle izah etmeliyiz. Yok-

sa insanlar, men edildikleri şeylere karşı daha fazla isteklidirler.

9. Onun iyi huy ve kabiliyetlerini geliştirmeliyiz.

10. Aradığı bilgiye nasıl ulaşabileceğini öğretmeliyiz.

11. Değerli insanların farkına varıp, onlardan istifade etmesini öğretmeliyiz.

12. Ezbere bilgi sahibi olma yerine, kulağa ve göze gelen bilgiyi sorgulama yollarını öğretmeliyiz.

13. Eleştirel bakış açısına sahip olmasını sağlamalıyız.

14. Onu etkin düşünen insan olması için ortam ve imkân sağlamalıyız.

15. Sorumluluk bilinci kazandırmalıyız.





SOLDAN SAĞA



1>Resimdeki, Genç Gelişim Dergisi Genel Yayın Yönetmeni, şair ve yazar - Çeşitli renk ve büyüklükteki karelerden oluşan desen veya kumaş. 2>Devlet memurlarının maaşlarının derece ve tutarlarını düzenleyen sistem ve çizelge - Alyuvar. 3>İşaret - Kur'an'ın bölünmüş olduğu otuz parçadan her biri - Üye - İnleme, inilti (Eski Dil). 4>Muskovit cinsinden mika çeşidi - Eskiden Rusya'da bir çok ince deri kayıştan yapılan kamçı - Yayla atılan, ucunda sivri bir demir bulunan ince ve kısa tahta çubuk. 5>Saydam tabaka ile göz merceği arasında bulunan, ince, kasılabilen bir zardan oluşan, gözün renkli bölümü - Güney Amerika'da yaban hayvanlarını yakalamakta kullanılan kement - Eski Kamboçya takviminde bir ay adı. 6>Kullanılması hemen mümkün olan para - Japonya'da Şinto dininin bazı ayinlerinde okunan dinsel metinlere verilen ad - Dumanın değdiği yerde bıraktığı kara leke. 7>Gerçek - Argoda kaçak ve yasak şeylerin saklandığı gizli yer. 8>Yerçekimi alanının dikey bileşenine eşit değerde olan bir eğri için kullanılan terim - Kırmızı - Saçı yer yer değişik tonlarda boyama işlemi. 9>Başparmağı burna değdirip öteki parmakları açarak ve sallayarak yapılan alay işareti - Birlik ve siyasi merkezleşme taraftarı. 10>Kemiklerin toparlak ucu - Aragoz adı verilen eski Mısır kuklasında kullanılan kamış düdüğü. 11>Kiloamperin kısa yazılışı - Tüketiciyi korumak amacıyla, özellikle temel ihtiyaç maddeleri için resmî makamlarca belirlenen ve her yerde geçerli olan fiyat. 12>Kırım hanlarına ve han ailesinden olan prenslere verilen unvan - Genellikle kürkten, gösterişli kumaşlardan veya yün örgüden yapılmış omuz atkısı. 13>Başlıklı, su geçirmeyen spor ceket - Halk dilinde ağabey. 14>Atardamar iltihabı ya da tıkanması sonucu yanağın bir bölümünde gelişen kangren - Hacıların örtündükleri dikişsiz bürğü. 15>Akıtma(Eski Dil) - Yan yana, art arda olan şey veya kimselerin tümü, dişi

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1>1913-1993 yılları arasında yaşamış Türk ressam, karikatürist, yazar ve film yönetmeni - Bol, çok. 2>Hindistan'da dokunan, canfes kumaş biçiminde bir cins çiçekli tafta - Argoda zimbirt. 3>Rütbesiz asker - Milimetrenin binde biri büyüklüğünde mikroskobik ölçü birimi - Hoş koku. 4>Zerdüş dininden olanlar, ateşe tapanlar - Yelken gemilerinde mizana direği denilen kış direktte eğik duran bayrak sereni - Asya'da bir göl. 5>Yaşam - Çarpan balığı. 6>İşaret vermek, uyarmak, çağırmak için kullanılan ve bir çan ile bu çana vuran bir tokmaktan oluşan, elle veya başka düzenlerle işletilebilen araç - İlaç, çare - Su - Anlam bakımından birbirleriyle ilgili cümleleri birbirine bağlayan bir söz. 7>Berilyumun simgesi - Herhangi bir sayıda olan şey, adet - Hac mevsimi dışında Kâbe'yi ve Mekke'nin öbür kutsal yerlerini ziyaret etme - Hassiyumun simgesi. 8>İki şeyi birbirinden ayıran uzaklık, açıklık, aralık, boşluk, mesafe - Portedeki notaların sol yüksekliğinde olacağını gösteren işaret. 9>Aşkenazilerin, bazı dini günlerde sinagog ayinlerinde ölümler için okudukları anma dualarının başlangıç sözleri - Kaynağı mitolojik çağlara dayanan kirişli bir çalgı - Telli balıkçıl. 10>Güneş doğmadan önceki alaca karanlık, fecir - Bir şeyin geçtiği veya önce bulunduğu yerde bıraktığı belirti, nişan, alamet, emare - Alaylı halk şiri. 11>Erbiumun simgesi - Tıraş için kullanılan, açılır kapanır, çok keskin bıçak, baş bıçağı, yülğü. 12>Denetlemeyle görevli kimse, murakıp, denetçi. 13>Büyük Okyanus'ta Kosta Rika kıyısında bir yarımada - Gösteriş, çalım, caka. 14>Şırnak iline bağlı ilçelerden biri - Bir nota. 15>Bedenin belden aşağısına giyilen, değişik biçimlerde, genellikle kadın giysisi - Çapı 9 milimetre olan, İngiliz yapısı, hafif, kullanışı kolay bir tür makineli tüfek.

Akis Kitap'tan bir yeni kitap daha!



Bir organizasyonda performans yönetiminin başarılı uygulanması, çalışanların bu sistemi sahiplenmesiyle doğrudan ilişkilidir. Bu noktada personeli yönlendirip, motive edecek yönetici becerilerine ihtiyaç duyulmaktadır. Coaching yaklaşımı, doğrudan bireysel performans gelişimini sağlaması, dolaylı olarak örgütün performansının yükselmesine pozitif bir katkı sunacaktır. Coaching, günümüzde gerek özel sektörde, gerekse kamu sektöründe, çeşitli alanlarında var olan örgütsel sorunların önemli bir bölümünü çözebilecek bir yaklaşım olarak önerilmektedir. Coaching üzerine yapılan araştırmalar etkili bir iş gücünün yaratılmasında gerek yönetici koçluğunun ve gerekse bireysel performans koçluğunun organizasyonlara stratejik avantajlar sağlayacağını göstermektedir. Bu sayede hedeflere ulaşabilmek, değişime ayak uydurabilmek ve insan kaynaklarını daha etkili kullanabilmek mümkün olacaktır.

