

DR. CÜNEYT KARABİBER KİMDİR?

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesinden 1991 yılında mezun oldu. Meslek hayatı boyunca acil servis çalışmaları, Adalet Bakanlığında kurum hekimliği ve Sağlık Bakanlığında bürokratik görevler olmak üzere hekimliğin hemen her türlü çalışma ortamını deneyimleme olanağı buldu.

Kişisel gelişim ile ilgili çalışmalarına 1997 yılında, çeşitli kaynakları inceleyerek başladı. 2003 yılında eski dostu, hocası Tamer Dövücü ile NLP teknolojisi üzerinde, kişisel gelişim, psikoterapi alanlarında beraber çalışmaya başladı. Konuyla ilgili sertifikasyonunu NLP kurucusu Richard Bandler-NLP Society den aldı.

2003 yılından beri NLP konsepti üzerine eğitim ve workshoplar düzenlemekte, iş dünyasında bireysel ve şirket bazında danışmanlık yapmakta, çeşitli toplantılara konuşmacı olarak katılmaktadır. Pek çok kez yerel ve ulusal medyada konuk olarak yer almıştır.

Ericksonian Hipnoterapi Yaklaşımı üzerine eğitimlerini, Erickson Institute of Istanbul'un kurucusu Tamer Dövücü'den ve konunun dünyadaki en büyük otoritesi kabul edilen Dr Jeffrey ZEIG'den almıştır.

Aralık 2007 tarihinde, Amerika Birleşik Devletleri, Phoenix kentinde, 10. Uluslararası Hipnoz ve Psikoterapide Ericksonian Yaklaşımlar kongresine katılmış, bu konudaki tüm fikir liderleriyle tanışmış, konuyla ilgili eğitimler almıştır.

Kuruluşundan beri Erickson Institute of Istanbul bünyesinde, hipnoz ve hipnoterapi konularında eğitim vermektedir.

NLP; nedir?

‘NLP belki de yaşamı değiştirmek için en güçlü araçtır.’ Modern Psikoloji dergisi

Neuro Linguistic Programming kelimelerinin kısaltması olan NLP; kısaca iletişimimizin, düşünmemizin ve değişimimizin araştırma çalışmasıdır.

NLP açılımını oluşturan üç ayrı kelime olarak incelendiğinde;

NEURO : Zihnimiz; yaşamdaki deneyimleri beş duyumuzla algılamamız ve işlememizdir.

LINGUISTIC : Dilimiz; zihinsel temsillerin kodlandığı, düzenlendiği ve anlamlandırdığı sözlü ve sözsüz iletişim sistemlerimizdir.

PROGRAMMING : Ayarlamalarımız; bize özel arzu ettiğimiz sonuçlara ulaşmak için zihnimizi düzenleme becerimizdir.

NLP bir davranış biçimidir;

- Merak, macera hissi, neyin öğrenmeye değer olduğunu ve iletişimde neyin insanları etkilediğini öğrenme arzusu ile yaşama ender bir öğrenme fırsatı olarak bakar.

NLP bir yöntemdir;

- Her davranışın bir yapısı olduğu önermesiyle yola çıkar. Bu yapı öğrenilebilir, değiştirilebilir ve modellenilebilir. Hangi davranışların faydalı ve etkili olduğunu anlamaksa algısal yeteneklerimize bağlıdır.

NLP bir teknolojidir;

- Sıra dışı bir teknoloji olarak gelişen NLP, uygulayan kişinin bilgilerini ve duygularını, daha önce düşünemeyeceği sonuçları ve amaçları gerçekleştirebilmesini sağlayacak şekilde organize etmesini sağlar.

Beynimiz dış dünyayı alır, onu düzenler ve geçmiş deneyimlere göre değiştirir veya yaşamımızın özü olan davranış ve düşünüş kalıplarına çevirmek için zihnimize depolanmış diğer bazı deneyimlerle bağlantılandırır. Yaşam birikimimiz ve duygularımız dış dünyaya verdiğimiz tepkileri belirler.

Örneğin Yılanlardan korkuyorsam yılanı gördüğüm veya yakınlarda olduğuna dair bir ses işittiğimde hissettiğim duygu korkudur. Nedeni tehlikeli yılanlarla dolu bir yerlerde doğmam olabilir. Bir gün komşumun oğlu gelir, kapıyı çalar. Kapıyı açarım. Elinde bir yılan vardır. Zorlukla yakaladığı yılanı gururla gösterir. Yılanı tıpkı evcil bir hayvanı tutar gibi elinde tutmaktadır. Yılan onun için bir evcil hayvandır. Onu elinde tutmaktan keyif almaktadır. Bu durumun bana verdiği ise tam bir baş ağrısıdır. Komşunun oğlu ve ben, ikimiz de aynı şeyi algılamakta-görmekteyizdir. Bu bir yılan görüntüsüdür. Ama zihinlerimizde yılanın her birimiz için anlamlandırması farklıdır. Bilgi işlenerek beynimizde iyi veya kötü olabilen deneyimimizi, eğilimimize, düşüncemize, değer sistemimize, vs. kullanabileceğimiz yararlı olabilen bilgiye dönüştürür.

NLP'nin kurucuları başlangıçta terapistlerin psikolojik problemleri nasıl çözdüklerini araştırmaya başlamışlardı. Ancak sadece terapi ile sınırlı kalmayıp çok daha ileri bir noktaya ulaştılar. İnsanın içinde olduğu her türlü durumda yararlı olana, işlevsel olana, sosyalleştirici olana ışık tutan bir bilgi bilimi ortaya koydular. Başarılı performans ile normal performans arası farkları ortaya çıkarma ve bu farkları isteyen insana, hem de bilinç ve bilinçaltını beraberce kullanarak nasıl öğretebilecekleri ile ilgili bir bilgi teknolojisini keşfettiler.

NLP'nin köklerindeki aile terapisti Virginia Satir'e göre insanların temel içgüdü "var olanı koruma isteği, değişime olan dirençtir." İnsanlar yapmaya devam ettikleri şey kendilerine acı verse de değişmeyi genellikle düşünmezler. Hep aynı şeyi yapıp farklı sonuçları beklemek sineklere has bir durumdur.

İnsanlar için bu durum bir anlamda deliliğin tarifidir. Değişmek, yaşamımızın akışını değiştirmek cesaret isteyen bir iştir.

Genellikle değişmeyi düşünenler ise nasıl değişeceklerini bilmezler. NLP bize nasıl değişebileceğimizi gösteren bir yöntemler bütünü, değişimin teknolojisidir.

Bir uyarı !

Eğer değişmek istemiyor, daha etkin, daha başarılı biri olmak istemiyorsanız, hemen NLP ile ilgilenmeyi bırakmalısınız!...

Bugüne kadar yaptıklarımızı yaparsak daha önce aldığımız sonuçları alırız, farklı sonuçlar istiyorsak farklı şeyler yapmalıyız. İşte tam da bu yüzden NLP bilgi teknolojisini öğrenmeliyiz.

NLP, insanoğluna kendini keşfetme yolunda yardımcı olacak en yeni, en etkin, en mükemmel teknolojidir. NLP ile tanışan kişide büyük farkındalıklar oluşur. Kişi kendinin, yaşamının farkına vardığında değiştirmek istediği duygu ve davranışları fark eder. NLP bunları nasıl değiştireceğine yaklaşık 1000 teknik-uygulama ile seçenek sunar. Bu teknikler adeta birer yaşam maymuncuğu gibi istediğiniz konuda açılmaz zannedilen kapıları zorlanmadan açmanıza yardımcı olur. Gelişmiş ülkelerde psikoterapi başta olmak üzere birçok alanda (eğitim, kişisel gelişim, iş dünyası, ilişki ve aile konuları, iletişim, vs.) kullanılmakta. NLP dünyasında yolculuğa başladığınızda; hayatın, o anına kadar hayal edebileceğinizden çok daha fazla dokuya, renge, tada ve coşkuya sahip olduğunu fark edeceksiniz o dakikadan sonra hayatınız eşi bulunmaz macera haline gelecek siz de kendi filminizin hem senaristi, hem yönetmeni ve hem de başrol oyuncusu olacaksınız.

NLP kullanma kılavuzumuz...

Evlerimizde kullandığımız aletlerin ilaçların, otomobillerimizin, giysilerimizin; hayatımızdaki birçok şeyin kullanım kılavuzları var. Nelerden meydana gelmiştir, kullanırken nelere dikkat etmek lazım, en iyi verimi nasıl alırız, vs. Gerektiğinde bakıp öğrenebiliriz. Örneğin bulaşık makinesinde çamaşır yıkamayız, giysilerimizin etiketinde belirtiliyorsa yıkamak yerine kuru temizlemeye veririz. Kullanım kılavuzlarını bilip ona göre davrandığımızda sorun yaşamayız.

Nasıl öğrendiğimizi bilmediğimizden yeterince zeki olmadığımızı sanıyoruz. İyi bir müzisyen olabilecekken işini sevmeyen bir doktor olabiliyoruz. Başarılı bir mühendis olabilecekken mutsuz bir avukat olabiliyoruz.

Davranışlarımız, düşüncelerimiz, hedeflerimiz tamamen tesadüflerle belirlenmiş, hatta çoğu zaman belirlenmemiş bir şekilde bize ait değildir. Bize ait olmadığına ise, tekrarı olmayan tek seferlik yaşamımızda huzursuz ve mutsuz oluyoruz. Doksan derecede yıkanmış yün kazak gibi büzüşüp hiçbir işe yaramayan biri haline gelebiliyoruz.

Oysa dünyaya geldiğimizde anne babalarınıza bir kullanım kılavuzu verselerdi, güzel olmaz mıydı? Bu kılavuzda özelliklerimiz, içeriğimiz, dünyayı algılayış şeklimiz, davranış kalıplarımız, neleri sever, nelerden mutlu oluruz, hangi meslek bize uygun, bizimle iletişim nasıl kurulur, nelerden sakınmalıyız vb, bilgiler olsa... Aslında bizim bir kullanım kılavuzumuz var. Okuduğunuz bu satırlarla başlayan bir öğrenme yolculuğu... Üstelik öğrenmeye başladığınızda kendi yaşamınızı "eşi bulunmaz bir öğrenme yolculuğu" haline dönüştüren bir sanat, bir teknoloji...

www.cuneytkarabiber.com

1- BAŞARILI OLMAK İÇİN

1 - HEDEFİNİZİ (AMACINIZI) TESPİT EDİN

Başarı için, öğrencinin hayattan ne beklediğini amacının ne olduğunu bilmesi gerekir.

Başarılı olmanın tek ve mutlak ölçüsü iyi bir üniversiteye girmek, herkesin gıpta ettiği bir mesleğe sahip olmak değildir. Elbette önemlidir ama İnsan, yetenekli olduğu çok değişik alanlarda, severek yapabileceği çeşitli işlerde kendini ortaya koyabilmişse, yaşamdan zevk alan biri ise, başarılı olmuş demektir. Hayatta en büyük amaç mutlu olmaktır. Her şey bunun uğruna yapılmaktadır. Ancak herkesin mutlu olmak için kullandığı araçlar farklıdır. Çalışmanızın yönünün belirlemek ve çalışma isteğinizi sürekli tutmak için yapmanız gereken en önemli şey, sizi ilerde umutlu edecek yolu belirlemektir. Neye ulaşmak için çalıştığınızı bilmeniz gerekir.

2- PLANLI VE PROGRAMLI ÇALIŞIN

Amacınıza ulaşmak için hangi dersi ne kadar çalışacağınızı, ne zaman çalışabileceğinizi, ne kadar gayret göstermeniz gerektiğini bilmelisiniz. Zamanı israf etmemek, en sağlıklı şekilde değerlendirmek için, her etkinliği planlayarak yapmak gerekir. En kullanışlı çalışma planı, haftalık olandır. Haftalık çalışma planı yaparken, her gün, hangi saatlerde hangi etkinliği yaptığınızı düşünerek, her etkinlik için belli zamanlar ayırın. Dersi en verimli çalışabilmeniz için yapmanız gereken şey, dersinizi engelleyecek etkenlerin en az olduğu saatleri çalışmaya ayırmaktır.

Bunu saptadıktan sonra yapacağınız şey ise, çalışmanız gereken dersleri, belirlediğiniz saatlere dengeli olarak dağıtmaktır.

PLANLI ÇALIŞMANIN YARARLARI

- 1-Her işe daha rahat zaman ayırmanızı ve yapmak istediğiniz şeyleri daha huzurlu yapmanızı sağlar.
- 2-Hangi dersi çalışacağınıza karar vermemekten dolayı zaman kaybetmenizi, bir dersi bırakıpdiğereine geçmenizi önler.
- 3-Her derse yeterince zaman ayırmanın verdiği bir güven sağlar.
- 4-Günü gününe çalışma nedeniyle,sınav öncesi çalışma süresini kısaltır, sınav paniğini önler ve çalışma verimini yükseltir.
- 5-Öğrenilecek konunun kısa bir zamana sıkıştırılması yerine, uzun zamana yayılarak daha kalıcı ve etkili olmasını sağlar.
- 6-Anne-babanız ile aranızda ders çalışma konusunda çıkabilecek anlaşmazlıkları önler.
- 7-Bilinçli bir plan yapmanız, derse kendinizi daha kolay vermenizi sağlar.

PLAN YAPARKEN NELERE DİKKAT ETMENİZ GEREKİR.?

- 1-Derslerin planını dengeli olarak yapın, belli derslere ağırlık vererek, çalışılması gereken diğer dersleri ihmal etmeniz, amacınıza ulaşmanızı güçleştirir.
- 2-Günde kaç saat çalışılması gerektiği, öğrenciden öğrenciye değişmektedir. Günlük çalışma süresi, öğrencinin öğrenme kapasitesine, temel bilgisine, derslerdeki eksiğine göre değişir. Bugüne kadar hiç çalışma alışkanlığı edinmemiş bir öğrenci, başlangıçta daha az bir çalışma ile başlayıp, gittikçe arttırabilir. Günlük ortalama çalışma süresi olarak 4-5 saat verilebilir. Bu ihtiyaca göre azalır ya da artabilir.
- 3-Ara vermeden yapılan uzun süreli çalışma da, sık aralarla, uzun dinlenmeli olarak yapılan kısa çalışma da verimsiz olur. En uygunu, 40-50 dakikalık çalışma sonunda 5-10 dakika bir ara vererek derse devam etmektir. Farklı özellikteki derslere geçerken verilen ara biraz daha uzun olabilir.
- 4-Planınızda derslere vereceğiniz çalışma sürelerini, öğreneceğiniz dersin özelliğine ve sizin o dersteki başarı durumunuza göre ayarlamamız gerekir.
- 5-Aynı tür çalışma gerektiren derslerin ard arda gelmesi yerine, değişik çalışma gerektiren derslerin ard yarda gelmesine çalışın. Örneğin problem çözme gerektiren bir dersin arkasına okuma, anlatma, yazma gerektiren derslerin gelmesi uygun olabilir.
- 6-Zor dersleri en rahat anlayabileceğiniz saatlere yerleştirin. Araştırmalar, en verimli çalışma saatlerinin sabahın erken saatleri, öğleden sonra 14-16 arası olduğunu ayrıca, yatmadan önce yapılan tekrarların yararlı olduğunu ortaya koymakla birlikte, verimli çalışma saatleri öğrenciden öğrenciye değişmektedir.
- 7-Tekrar için ayırdığınız saatler, genellikle dersin sınıfta öğrenildiği zamana yakın saatler olmalıdır. Çünkü dersin sınıfta işlendiği gün tekrar edilmesi unutmaya olasılığını azaltır, öğrenmeyi pekiştirir. Ayrıca derse gitmeden önce hazırlık yapılması da öğrenmeyi kolaylaştırır, dersi daha iyi izlemeye yardımcı olur.
- 8-Çalışma planınızda, derslerinizi mümkün olduğunca günün aynı saatlerine yerleştirmeniz yararlı olur. Böylece her gün o saatlerde derse kendinizi daha kolay verebilirsiniz.

9-Planınızda ilk çalışacağınız saate sevdiğiniz bir dersi koymanız, yine planınızı daha kolay uygulamanıza, kendinizi derse daha kolay vermenize yardımcı olacaktır.

10-Yemeklerden hemen sonra çalışmaya başlamayıp, yemekten yaklaşık yarım saat kadar sonra derse oturmanız daha yararlı olacaktır.

11-Planınızda, televizyon, müzik, arkadaşlık, kitap okuma gibi etkinliklerle ders çalışma saatlerini birbirinden ayırarak, bu etkinliklere de belli süreler vermeniz, çalışma saatlerinde aklınızın diğer etkinliklere takılmasını önleyecektir.

2- ÖZGÜVEN

Madem kendinize güvenmek istiyorsunuz size güven verecek tedbirleri almalısınız. AKLINIZDA HEP ŞU OLMALI BU İŞİ BAŞARABİLİRİM BAŞARANLARIN BENDEN FARKI NE HANGİ ÇALIŞMAYI YAPMIŞLAR O ÇALIŞMALARI YAPARAK BAŞARABİLİRSİNİZ Bunun da başında iyi bir hazırlık gelir. Hazırlık kanaatlerimizin, düşüncelerimizin, hükümlerimizin derlenip toparlanmasıdır. His ve fikir dünyamızın ürünleri deniz dibindeki çakıllar gibi daima derinlerde dururlar. Hazırlanmak bu derinlere dalıp çakılları çıkarmak, temizlemek cilalamak ve tasnif etmektir.

Bu çalışmalar sonunda ortaya çıkacak en kıymetli eser içimizden doğup gelen eserdir. İrademiz dahilindeki davranışlarımızı denetleyerek irademiz dışındaki davranışlarımızı düzenleyebiliriz.

Şahsiyetimize bir şey katmayan davranış, şahsiyetimizden mutlaka bir şey eksiltir. Enerjinizi bağlayabilecek bütün engellerden sıyrılmış olmalısınız. Canlı olmalısınız. Sabah kalktığınızda yeni bir güne başlamanın heyecanını hissetmelisiniz. İşte bu insana enerji verir.

3- BAŞARISIZ ÇOCUK YOKTUR, ÇOKLU ZEKA VARDIR!

Çocuğunuz kolay öğrenemiyor, matematikten anlamıyor ya da kendini ifade etmekte güçlük mü çekiyor? Yanıtınız `evet` ise umutsuzluğa kapılmayın; klasik zekâ tanımlarını rafa kaldıran 'Çoklu Zekâ Kuramı' eğitimde çığır açıyor Bilimadamları, özellikle son 20 yıldır insan beyninin kullanım yüzdesinin artırılması ve öğrenme oranının yükseltilmesi için çalışıyor. Bu araştırmaların belki de en çarpıcı olanı 'Çoklu Zekâ Teorisi'. Uzmanlar, bu teorinin insanların öğrenmeye ve yaşama bakışını değiştirebilecek güce sahip olduğu görüşünde birleşiyor.

Çoklu Zekâ Kuramı'yla birlikte klasik zekâ testi ve tanımlaması tarihe karıştı. Bu kuramı ilk ortaya çıkaran Profesör Howard Gardner. Harvard Üniversitesi'nde nöropsikolog olan Gardner 1983 yılında yazdığı 'Aklın Çerçevesi' adlı kitabında zekânın matematik ve dil olarak iki değil, sekiz türü olduğunu savundu. Böylece müzik, spor, dans ve doğada kendini gösterenlerin de zeki olduğu ortaya çıktı.

İki değil, sekiz tür zekâ...

Gardner zekâların geleneksel anlayıştaki dilsel ve matematiksel zekâ yanında görsel, bedensel, müziksel, sosyal, içsel ve doğalcı zekâlar olduğunu ortaya koyuyor.

Bu dizide sekiz zekâyı tanıyacak, hangi tür zekâyâya sahip olduğunuzu görecektir ve hem kendinizin hem de çocuklarınızın zekâsını geliştirmek için yapabileceklerinizi keşfedeceksiniz.

‘Öğrenmenin birçok yolu var’

Kültür 2000 Koleji Kurucusu Ful Akingüç Över, çoklu zekânın bilinmemesinden dolayı, dil ve matematik dışındaki zekâ türlerine sahip çocuklara önem verilmediğini savunuyor. Över ‘Başarısız çocuk yoktur. Dersleri müzik, sanat ve spor desteğiyle sevdiren başarıyı arttırmak mümkün’ diyor. Över konuyla ilgili sorularımızı yanıtladı:

Çoklu zekâ nedir?

Bu teoriye göre IQ testine dayanan geleneksel zekâ anlayışı çok sınırlı. Teori, insan potansiyelinin daha geniş bir alanı kapsadığını ve sekiz ayrı zekâ olduğunu savunuyor. Öğrenmek için tek bir yol olmadığını gösteriyor.

Kuramın yaratıcısı Gardner’ın zekâ tanımı nasıl?

Ona göre zekâ, ‘Değişen dünyada yaşama ve değişimlere uyum sağlamak amacıyla her insanda kendine özgü yetenekler ve becerilerin bütünü’.

Kuramın geleneksel zekâ anlayışından farkı ne?

Geleneksel anlayışta sadece etkili ifade yeteneği olan ve mantıklı kişilere değer veriliyor. Oysa çoklu zekâda her tür zekâyâ eşit önem veriliyor.

Ezbere yer yok!

Müzikde çok başarılı ancak matematikte başarısız olan çocuk zeki mi?

Neden olmasın? Ne yazık ki bu yetenekleri taşıyan birçok çocuk, okulda destek görmüyor. Onların farklı düşünme ve öğrenme yönlerine hitap edilmediği için öğrenme problemleri oluyor; çocuk ‘dikkati eksik’ ya da ‘başarısız’ olarak adlandırılıyor. Ancak ülkemizde başarı sınavlarla ölçülüyor...

Ne yazık ki öyle. Sınavlar ezberciliğe neden oluyor ve yaratıcılığı ortadan kaldırıyor.

Çoklu Zekâ Kuramı’nda öğrenememe veya başarısızlık söz konusu değil mi?

Hayır. Seviyeler farklı olabilir ama her çocuk her konuyu öğrenir. Çoklu zekâyâ, öğretmenler derslerini müzik, sanat, alan gezileri ve daha birçok farklı yöntemle öğretiyor.

Müzik zekâsına sahip bir çocuğa tarih nasıl öğretilir?

Öğrenciden, bilgilerle bir şarkı hazırlamasını istediğimizde bu işi zevkle yapar. Kendi hazırladığı şarkıları unutmayaacağı için öğrenmiş de olur.

Çoklu Zekâ Kuramı ezberciliği de kaldırıyor mu?

Evet çünkü çocuklar konuyu istedikleri metotla öğreniyor.

Kimler matematiksel zekâyâya sahip?

Psikolojik Danışman Kudret Eren Yavuz’un ‘Eğitim Öğretimde Çoklu Zekâ Teorisi’ ile Prof. Dr. Özcan Demirel’in ‘Öğretme Sanatı’ kitaplarında hem sahip olunan, hem de eksik olan zekâların nasıl geliştirileceği anlatılıyor.

Matematiksel düşünme, sayıları etkin kullanma, problemlere bilimsel çözümler üretme ve kavramlar arasındaki ilişkileri ayırt etme, sınıflama, genelleme yapma, hesaplama, matematiksel bir formülle ifade etme, benzetmeler yapma gibi davranışlarla ortaya çıkıyor.

Kitaplarda, matematiksel zekâsı güçlü olan kişilere şu örnekler veriliyor: Bilim adamları, matematikçiler, muhasebeciler, mühendisler, bilgisayar programcıları ve istatistikçiler...

6 temel özellik

Matematik zekâsına sahip kişilerin 6 temel özelliği ise şöyle sıralanıyor:

- 1) Her şeyin nasıl çalıştığını sorgular,
- 2) Hesapları akıldan çabucak yapar,
- 3) Matematik etkinliklerini sever,
- 4) Strateji oyunlarından hoşlanır,
- 5) Mantık oyunlarına, yap-bozlara meraklıdır,
- 6) Üst düzey düşünce becerilerini kullanır.

Bu tür zekâyı geliştirmek için....

- Eğer çocuğunuz size devamlı ne kadar çok şey bildiğini kanıtlamaya çalışıyorsa (Örneğin; `biliyorum anne`, `bırak da ben yapayım`) onların bir şeyleri çözmelerine ve bu içgüdülerini beslemelerine izin verin.
- Yanlış yaptıklarında, onlarla dalga geçmeyin veya `Sana ben yaparım demiştim` demeyin. Bunun yerine neden yanlış yaptıklarını açıklayın.
- Düşünmelerini motive edin ve yaptıkları şey üzerinde tekrar düşünmeleri için onları cesaretlendirin.
- Dama, satranç, tavla gibi oyunları oynatın. Bulmaca çözmeleri için cesaretlendirin.
- Bir matematik, satranç kulübü ya da başka bir problem çözme ve eleştirel düşünme aktivitesine katın.
- Mantık oyunları oynayın.
- Bir teleskop veya mikroskop alarak birlikte gözlemler yapın.
- Günlük işlerde yaşamın bir bölümü olan matematiği keşfetmesini sağlayın. Örneğin; Apartmanda kaç merdiven çıkıyor? Gün içinde kaç insanla görüşüyor? Eve başka kaç yoldan gidebilir?

'Mükremin' dilsel zekâlı

Değişik kültürlerde yaşayan insan, dil kullanma becerisine sahiptir. Dil zekâsı, 'Sözcükleri hem sözlü hem de yazılı olarak etkili biçimde kullanma becerisi' olarak açıklanıyor. Sözlü olarak öykü anlatan, sunuculuk yapan ve politikacı olan kişilerle şair, oyun yazarı, editör, gazeteci gibi dil zekâsını sergileyenler bu grupta yer alıyor. 'Mükremin Abi' tiplmesi ile adını geniş kitlelere duyuran Yılmaz Erdoğan da dilsel zekâsı güçlü isimlerden....

6 aşamada nasıl tanırırsınız?

- 1) Hikâyeler anlatır, espiriler yapar, olaylar uydurur,
- 2) Hafızası iyidir,
- 3) Kelime oyunlarından hoşlanır,
- 4) Okumayı yazmayı sever,
- 5) Yaşına göre sözcük dağarcığı zengindir,
- 6) Sözselsel iletişimi iyidir,

Dilsel zekâ nasıl geliştirilebilir?

- Eğer çocuklarınız konuşmayı seviyorsa onları size hikaye okumaları için cesaretlendirin. Hikâyeyi oynamalarını, hikayeyi tutkuyla anlatmalarını ve değişik karakterleri konuştururken farklı sesler kullanmalarını sağlayın. Çocuğunuzla sık sık kütüphaneye gidin, gazete ve dergilere abone olmasını teşvik edin.
- Kelime oyunları oynayın,
- Günlük okuma saatleri planlayın,
- Hızlı okuma kurslarına katılın,
- Okuma etkinlikleri düzenleyin,

- Günlük tutun,
- Şiir kasetleri dinleyin,
- Sevdiğiniz şiir ve sözleri ezberleyin
- Öğrendiğiniz yeni kelimeleri günlük yaşamınızda kullanın
- İzlediğiniz bir film ya da başınızdan geçen herhangi bir öğretici olaydan sonra öğrendiklerinizi yazın. Tüm bunları yapması için çocuğunuzu da teşvik edin.

4- ÇOCUK, NE YAŞIYORSA ONU ÖĞRENİR

Çocuk yetiştirmenin öyle sanıldığı gibi sıradan ve çok kolay bir şey olmadığı, ancak bu öz ile anlatılabilirdi...

ÇOCUK, NE YAŞIYORSA ONU ÖĞRENİR

Eğer bir çocuk;

- Sürekli eleştirilmişse, kınama ve ayıplamayı öğrenir.
- Kin ortamında büyümüşse, kavga etmeyi öğrenir.
- Alay edilip aşağılanmışsa, sıkılıp utanmayı öğrenir.
- Utanç duygusuyla eğitilmişse, kendini suçlamayı öğrenir.
- Hoşgörüle yetiştirilmişse, sabırlı olmayı öğrenir.
- Desteklenip yüreklendirilmişse, kendine güven duymayı öğrenir.
- Övülmüş ve beğenilmişse, takdir etmeyi öğrenir.
- Hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse, adil olmayı öğrenir.
- Güven ortamı içinde yetişmişse, inançlı olmayı öğrenir.
- Kabul ve onay görmüşse, kendini sevmeyi öğrenir.
- Aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse, bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.

5- 7 ADIMDA KENDİ MUTLULUĞUNU KENDİN YAP

1- Halinden Memnun Biri Ol

Her daim şikayetle yaşayanlardan olmayı bırak. İşlerin iyi gitmiyorsa yakında düzeler. Sevdiğin insanı hala bulamadıysa bekle, gelecek yakında nasıl olsa. Yorulduysa dinlen geçer, açsan ye doyarsın, üzülünse sevinirsin... Dünyanın her hali geçicidir. Aynı hızda ve aynı yükseklikte gitmek mümkün değildir. Rüzgar dağları iner çıkar, ovaları geçer, vadileri dolandır ama rüzgarlığı bırakmaz. Rüzgar gibi ol, gerektiğinde kasırga gibi es, gerektiğinde meltem gibi, gerektiğinde çekil köşene kimseye bulaşma, gerektiğinde lodos ol. Ama rüzgarlığından şikayet etme.

2- Çiçek Kokulu Bir Eşyan Olsun

Çiçek kokulu bir yarin olsun, en güzeli odur. Yoksa da bir silgi edin, gül koksun mesela. Araban varsa bol bol karanfil kokan kokuluk edin. Araba benim neyime, tek vasıtam ayaklarım diyorsan al bir menekşe kokulu parfüm, her durakta iki fısıf yap kendine. Kendini çiçek gibi hisset asıl. Tüm dünyanın karmaşasında, insanı boğan kalabalıkta, bir karanfilin güzel duruşundan daha iyi nasıl yaşanabilir bu hayatta!

3- Eşsiz Ol

Sen, sen olduğun için eşsizsin. Bu dünya için vazgeçilmezsin. Sen olmadığında bu evren bir eksik, unutm!

İlk olarak, -hangi kaçık söylediye- `Mezarlıklar kendilerinin vazgeçilmez olduğuna inanan insanlarla doludur.` diyenlere kulak asma. Senin mesleğini yapan binlerce insan olabilir ama hiçbirisi senin gibi gülemiyor, senin gibi kızamıyor, senin gibi yaşamıyor hayatı. Parmak uçlarımızın, retinalarımızın, yüz yapımızın bir benzeri yoksa; kalbimizin, hislerimizin, bakışlarımızın, insanlığımızın da bir benzeri yok. Tek kelimeyle eşsiziz.

4- Hayır Demekten Korkma

Gerektiğinde `hayır` de. Bazen `hayır`ların `evet`lerden daha fazla değerli olduğunu unutma. İstemeyerek bile olsa, iyilik yapmak için bile olsa söylediğimiz her `evet` başımıza daha çok olumsuz işler açacaktır. Yapabilirlik alanımıza girmeyen istekler için `hayır` diyebildiğimiz gün hem kendimize hem de isteklerini gerçekleştiremeyeceğimizden dolayı hüsrana uğrayacak insanlara büyük bir iyilik yapmış oluruz. `Hayır` diyelim `hayır` işleyelim.

5- İkiz Kardeşini Unutma

Dünya senin ikiz kardeşindir. Sen mutluyusan o da öyledir. Sen hüznölüysen dünya daha hüznölü olur. Dünya dediğin, senin gözünün gördüğü, kulağının işittiği, cep telefonun kapsama alanı kadar bir yerdir. Oralara hükmedebilirsin, oralarda olup bitene yön verebilirsin. Dünyanın dönüşü ve kalbinin atışı kardeşidir. Unutma ve kardeşini sev. Onu koru ve kolla ki o da sana tüm şefkati, merhameti ve sıcaklığıyla davransın.

6- Dünya Hayatı Bir Gündür, Unutma!

Kocaman bir ömür yaşasak da aslında yaşadığımız ömür bir günden ibaret. Gözümüzü kapattığımızda hayat bir kısa film gibi kısacık zamanda gözümüzün önünde geçerken, o günü ne kadar iyi yaşadysak mutlu bir vedaya da hazırız demektir. Eğer dünya hayatının bir günden ibaret olduğunu ve o günün de bugün olduğunu bilirsek, her günümüz kendiliğinden güzelleşecek ve mutlu sonlara kendimizi hazırlamak kolaylaşacaktır. Kim son gününü dolu dolu, bütün saniyelerin nabzını tutarak yaşamak istemez ki...

7- Küçük Olsun Benim Olsun

Hayatınızda tümüyle size ait bir şeyler olsun. A`dan Z`ye kendi tasarımınızın, üretiminizin, düşüncenizin bir ürününü masanızın üzerine koyun ve kasılarak dostlarına gösterin. Örneğin, kibritten Truva atı yapın, taşlardan Mona Lisa tablosu, mercimekten Galata Kulesi. Biraz zahmetli olsa da bunun benzerini çevrenizde yapacak bir babayiğit olmayacağı için bu uğraşınız size bir hoşluk, evinizin bir köşesindeki bir boşluğa da doluluk katacaktır. Madem kitap okuyoruz, bir kitap da siz yazın. 3-5 sayfa olsun yeter. Kapağını kafanıza göre tasarlayın. Yakınızdaki bir renkli-ozalit çıktı alıcılarında bastırıp, katlattırıp koltuğunuzu altına koyun. Bana da gönderin ki, bu gezegende yalnız olmadığımı görüp sevineyim. İşte bu iş için size bir neden daha! Daha ne yapayım sevgili okur?

6- OLUMLU DÜŞÜNCE

Beynimizde oluşturduğumuz temel programlardan biri düşünme yönümüzle ilgilidir. Ya pozitif ya da negatif düşünürsünüz. İnsanlar olumlu ve olumsuz düşünenler olarak iki guruba ayrılırlar. Dünya acılarla dolmaya devam ettikçe olumsuz düşünenlerin oranı da artmaya devam ediyor.

Tüm başarılı ve mutlu insanlar olumlu düşünen azınlık gurubunda yer alıyor. Her iki düşünce biçimi zaman içinde otomatikleşir ve davranışlarımızı yönetmeye başlarlar. Çoğumuz olumsuz düşündüğümüzün farkında değiliz.

Yaşadığımız her olaydan olumlu sonuçlar çıkarabiliriz. En büyük başarıları ateşleyen nedenler, kendilerinden önce gelen çok büyük başarısızlıklardır. En büyük zevkleri bize tattıran nedenler, kendilerinden önce gelen büyük acılardır.

Bu gerçeği görmediğimizde acı sadece acı üretir. Hatta zevk acı verir. Ölümden kurtulmanın sevincini büyük yapan ölüm korkusunun büyüklüğüdür. Başarısızlık sadece başarısızlığın nedeni olabilir. Oysa her kötü sanılan olayı iyiye çevirebiliriz. Her kötü olaydan iyi sonuçlar çıkarabiliriz.

Olumsuz insan olayların muhtemel iyi sonuçları yerine muhtemel kötü sonuçları üzerinde düşünür.

Muhtemel kötü sonuçlar üzerinde düşündükçe gerçekten de kötü sonuçlar üretilecektir. Kötü sonuçlarla başarılı olamayız. Siz büyüyorsunuz. Güçlüsünüz. Nasıl olur da yalanlar uydurarak kendinizi güçsüzleştirirsiniz? Edison elektriği ararken yaptığı yüzlerce deneyin her biri bittiğinde `Bugün elektrik üretemeyen yeni bir yol keşfettik` dermiş.

Başarıyla bitmeyen her deney bizi başarıya bir adım daha yaklaştırır. Çünkü hedefe ulaştırmayan deneyler nasıl başarılamayacağını göstererek hatalı alternatifleri azaltırlar. İhtiyacımız olan yaklaşım budur. Bilinmeyen bir alfabeyle yazılmış bir kainata doğarız. Anlamını bilmediğimiz mesajları kavrayamayız önce.

Evrenin bize anlattığını değil, bizim evrenden anladığımızı dikkate alıyoruz. Herkes evrensel dili kendi tercümesine göre yorumlar. Aslında evren bize çok büyük, çok yüce mesajlar verir. Kainatta olumsuz mesaj yoktur. Biz bazılarını olumsuz algılıyoruz. Kainatın gerçek mesajını algılayanlar keşiflere, başarıya imza atanlardır. Güçlü insan yumruğunu çok güçlü savurur. Asıl güçlü adam kendisine savrulan yumruğu tersine çevirendir. Aikido sporunu bilirsiniz. Aikido sporcusuna ne kadar güçlü saldırırsanız o kadar hızlı mağlup olursunuz. Çünkü savurduğunuz yumruğu, hayran bırakan bir ustalikle size çevirir. Hayatın darbelerine de böyle karşı koyacaksınız.

Size yönelen saldırı, çektirilmek istenen acı ne kadar büyükse göstereceğiniz başarı da o kadar yüksek olacaktır. Nasıl yapacağınızı bilerseniz, yediğiniz darbeleri vurduğunuz darbelere dönüştürebilirsiniz. Olumlu düşünme bir sanattır. Kendimizi savunmak için bu sanata aikido sanatından daha çok ihtiyacımız var. Hastalığın omuzlarına basıp sıçrayın. Yetimliğin omuzlarına binip uçun. Terk edilmişliği, ihaneti ayaklarınızın altına dayanak yapın. Başarısızlıklarınız dağ gibi birikmişse müjdelere size. Dağlara çıkmak isteyen siz değil misiniz? Bakın işte hepsi ayaklarınızın altında.

Düşünme Örneği

Aşağıdaki örnek olumlu düşünceyle olumsuz düşünce arasındaki farkı gösteriyor. Bu farkı kavradıktan sonra tüm olaylara aynı örnekleri uyarlayabiliriz: Eleştirildiğinizde nasıl tepki gösterirsiniz?

Olumlu Düşünerek:

1. İyi yanlarım var ki eleştiriliyorum. Meyvesiz ağaç taşlanmaz. Bir şeyler başarmasam birileri beni fark etmeyecekti. Sevinç duyuyorum.

2. Her insan hata yapabilir. Hatalarımdan kurtulabilmek benim için büyük şereftir. Bu eleştiri sayesinde bilmediğim bir hatamı görebilirim. Eleştiri haksız olsa bile yine de kendimi kontrol etmeme neden oluyor. Eleştiriler yüzünden yanlış yapıp yapmadığımı kontrol ederek yanlışlarımı görüyorum. Dahası doğrularımın doğruluğundan emin oluyorum. Eleştirilmeyi seviyorum.

3. İnsan gurura kapıldığında tüm başarıları yok olur. Yüz üstü devrilir. Eleştiriler gururumu inciterek beni eğitiyor. Böylece gururdan kurtuluyorum. Kazanacağım tevazu sayesinde başarılarım gittikçe artacak. Eleştirilmek güzel.

4. Haksız yere eleştirip gıybet yapan, gıybeti ölçüsünde eleştirdiği insanın günahlarını üstlenir. Haksız eleştirenlerden kader intikamımı kat kat fazla alıyor. Günahımın temizlenmesi beni niçin üzsün? Kaderin adaletine niçin itiraz edeyim?

5. Büyük başarılar büyük zorluklara göğüs germeyi gerektirir. Peygamberler bile ne büyük hakaretlere uğramışlardı. Ne kadar doğru yapsam da birileri mutlaka benim aleyhimde olacak. O yüzden büyük liderlerin yaptığı gibi dayanıklı olmalıyım. Eleştiriler dayanma gücümü artırıyor.

Olumsuz Düşünerek

1. Bu adam bana hakaret etmek istiyor. Beni küçük düşürmeye çalışıyor. Alçak adam. Kötü adam olmasaydı böyle kötü davranmazdı. Onun kötü olduğunu görüyor, ondan nefret ediyorum. Onun gibi insanlarla asla dost olamam.

2. Benim gururum incindi. Kimse beni incitemez. Bana yapılan bu hakaretin altında kalamam. İntikamımı ona hakaret ederek almalıyım. O da kimmiş? Kendisini insan mı sanıyor? Geri zekalı ne biliyor da konuşuyor? Ben yıllarca okudum. En iyisini biliyorum, bu yüzden en iyisini yaptım. Bana yapılanın altında kalamam. Ona karşılık vermek zorundayım.

3. İnsanlarla konuşmaya gelmiyor. Bütün insanlar kötü. Onlar için bir şeyler yapıyorsunuz ve size hakaret ediyorlar. Kendi dünyama çekilmeliyim. Onları kendi hallerine bırakayım. Ne halleri varsa görsünler. Artık yazmıyorum, konuşmuyorum, üretmiyorum. Tüm çabalarım boşa gidiyor çünkü.

4. Bu kadar eleştirildiğime göre galiba ben yeteneksizin tekiyim. Halimden utanç duyuyorum. Yanlış bir şey yapıp bunca hakaretlere uğramaktansa hiçbir şey yapmayayım daha iyi.

Peygamberimiz (sav) sahabeleriyle yürürken ölü bir köpek cesedi görürler.

Sahabeler çevreye yayılan kokunun dehşetinden tiksinti içinde burunlarını tutarken, Peygamber (sav) `Dişleri güzelmiş.` der.

Sonunun iyi olacağını bilirsek kötülük bize acı vermez. Binlerce kötülüğü izleyerek kırdığımız cesaretimizle hiçbir şey yapamamaktansa, hiçbir kötülüğü izlemeden bir tek olsun kötülüğe engel olmak daha iyidir. Olumsuz ortamda yaşadıkça olumsuz düşüncelerimiz gelişir, otomatikleşir.

Ortamınızı ve çevrenizi değiştiremiyorsanız düşüncelerinizi değiştirmelisiniz. Bazıları `Neler çektiğimi bilir misiniz?` derler. Hayır bilmiyoruz. Acınızı sizinle gönülden paylaşmaya hazırız, ama olumsuzluğunuzu paylaşamayız. Neresinden yürümeye başlarsanız başlayın, doğru yönde yürürseniz mutlaka dağınızın zirvesine çıkacaksınız. Başarı gerçek güzelliklerin içinde doğanların değil, çirkinliklerin bile güzel yanlarını keşfedebilecek kadar güzellik kaşifi olanlarındır.

7- KELİMELERİN ÖNEMİ

Kelimelerin Önemi:

Önemli enerji kaynaklarından veya tüketicilerinden biri kullandığımız kelimelerdir. Hayatımızı kullandığımız kelimeler yönetiyor. Kelimelerimizi biz yönetmezsek onlar bizi yönetecekler. Üç tür kelime kullanırız:

Nötr kelimeler: Bunlar, üzerinde hiçbir yük bulunmayan, hiçbir şeyi itmeyen veya çekmeyen kelimelerdir. Duygu yönü sıfır olan kelimelerden söz ediyoruz. Örneğin: Normal, sıradan, şey, iş, önce, sonra, gün, akşam vs. Bu tür kelimelerde hiçbir olumlu veya olumsuz çağrışım yoktur. İyi değildirlir, kötü de değildirlir.

Zayıflatıcı kelimeler: Bu kelimelere dilin doğasında olumsuz anlamlar, olumsuz duygular yüklüdür. Zayıflatıcı kelimelerle çirkinlikleri, kötülükleri tanımlarız. Bu kelimeleri her kullandığınızda enerji yükünüz azalır. Kelimeler tekrar edildikçe olumsuzluk yükü artar, kocaman bir duygu çöplüğü oluşur.

Şu kelimelere bakın: Alçak, şerefsiz, adi, başarısız, çirkin, tiksindirici, pahalı, korkunç, zor, acı, öldürücü, kanlı, katil, tembel, eski vs. Zayıflatıcı kelimeler onları dinleyenlerin zihinlerinde coşkuyu azaltan görüntüler oluştururlar. Bu kelimeleri kullandıkça psikolojik gücümüz azalır.

Yüzlerce defa `şerefsiz` diyen insan, şerefsizleri aşağılasa da bir gün aşağıladıği şerefsizlerin arasında bulur kendisini.

Lanet edenler çoğu zaman aslında kendilerine lanet ettiklerinin farkında değildirlir. Alimler `Çirkinlikleri detaylı anlatmak temiz zihinleri bozar` der. Kötü hikaye sadece dinleyen değil, anlatanın da psikolojisini bozacaktır. En saygısız çocuklar en çok çirkin kelimeyi en erken öğrenen çocuklar arasından yetişiyor. Eski Japonların ne kadar saygılı ve temiz konuşan insanlar olduğunu bilmelisiniz. Çünkü onların dilinde küfür kelimeleri yoktur. Yapılan bir araştırmaya göre, kullandıkları küfürlerin çirkinliği ve çeşitliliği bakımından içinde yaşadığımız kültür birinci sıradaymış. Niçin çirkin fıkralarla tahrip edilmemize izin veriyoruz?

Biz küfreden bir ecdadın torunları değiliz. Sokaklarımızda bazı insanların dillerine sakız yaptıkları kelimeleri duymak bile ürkütücüdür. Onlar kendilerini ne kadar aşağıladıklarının farkında bile değiller. Size garanti ediyorum. Küfredenler cinayet veya terörden başka bir alanda başarılı olamazlar. Cani çete üyelerine bakın.

Eşlerine zulmedenlerin konuşurken kullandıkları kelimelere bakın. Bu gerçeği kendi gözlerinizle göreceksiniz. Zayıflatıcı kelimeler onları kullananları sevimsizleştirirler; onları zamanla nefret edilen varlıklar haline dönüştürürler.

Güçlendirici Kelimeler: Olumlu yük taşıyan güçlendirici kelimeleri her kullanımınızda ruhunuzun güçlendiğini görürsünüz. Dinleyen herkes güçlü kelimelerinizin etkisiyle sizde sihirli bir güç olduğunu sanır.

Güçlendirici kelimeleri kullandıkça manevi gücünüzün, özgüveninizin, coşkunuzun arttığını göreceksiniz. Bu kelimeler, onları her tekrar ettiğinizde sizi daha güçlü ve etkileyici gösterecek.

Dahası mıknaş gibi bir çekiciliğe sahip olacaksınız. (Bu paragraftaki güçlendirici kelimelerin altı çizilmiştir.)

Başarı için dayanma gücüne, cesarete ve özgüvene ihtiyacımız var. Küçük bir engel karşısında hemen ümitsizliğe kapılan, kendini çaresiz hisseden bir insanın durumu çok acıdır. Oysa büyük kelimeler hayatımızı aniden değiştirebiliyor. Öyle ki en zayıf olduğunuz anda güçlendirici kelimeleri beş dakika tekrar ederseniz tüm duygularınızı değiştirebilirsiniz. Zihniniz, duruşunuz, yüz hatlarınız değişir. (Bu paragraftaki zayıflatıcı kelimelerin altı çizilmiştir.)

Büyük ve güçlendirici kelimeler arasından en önemlilerini size aktarmak istiyoruz. Bu kelimeleri ve bunların eş anlamlılarını alabildiğine kullanın. Kendinizi ve yaptıklarınızı bu kelimelerle tanımlayın. Çılgınca tanımlayın: Enerji yükü en fazla olan güçlendirici kelimeler: Büyük, farklı, şimdi, hızlı, fırsat, harika, bedava, kazançlı, yeni, kolay, heyecan verici, kesin. Diğer güçlendirici kelimelerden bazı örnekler: Sır, başarı, zafer, yapmak, cesaret, saygı, önem, sevgi, saygı, barış, oyun, gülmek, yardım, vermek, yükselmek, eğlenmek.

Bu kelimeleri kullanarak kendinizi tanımladığınızda neler hissetmeye başladığınızı, gücünüzün nasıl devleştiğini göreceksiniz: İsterseniz bunu hemen şimdi yapın ve nasıl kudretli bir padişaha dönüştüğünüzü görün: `Kendimi muhteşem hissediyorum. İnanılmaz harikalıkta işler başardım. Ben son derece güçlüyüm. Son derece başarılıyım. Harika bir insanım.

Başarmak çok kolay. Ne kadar zevkli işler yapmışım! Şimdi mükemmelleşiyorum. Azamet ve heyecan kuşatıyor beni. Gücün ruhumda dolaştığını görüyorum.` Bu sözleri, bunlara benzer cümleleri kendiniz hakkında yüzlerce kez tekrar edin. Kanatlanıp uçmaya başladığınızı göreceksiniz. `Hayır yalan söylüyorsunuz` diyecek size çevreniz. Ruhunuzun derinlerine fısıldayan şeytandan aynı olumsuz telkinleri işiteceksiniz.

İnsanlar kendi yalanlarının kurbanı oldular. Yıllarca kendimize yalanlar söyledik. Güçsüz olduğumuzu, bahtsız ve başarısız olduğumuzu söyledik. Şimdi söylediğimiz bu yalanların esareti altında inliyoruz.

Ne olurdu birileri çocukken bize bizi uçuracak yalanları nasıl söyleyeceğimizi öğretseydi. `Sevinçten coşuyorum` dersiniz yalan mı söylemiş olursunuz? Eğer bu sözü söylemeye devam ederseniz idam sehpasında bile sevinçten coşarsınız. Eğer `sıkıntıdan içimi kemiriyorum` demekte ısrar ederseniz padişah koltuğunda ölüm acısı yaşarsınız. Tekrar ediyorum. Kendi yalanlarımızın kurbanıyız. İnanığınız tek doğru vardır. O da mutlak olan doğru değil, kendimize ısrarla söylediğimizdir. Hangi yalanı kendinize ısrarla söylerseniz tüm ruhunuz ona inanacaktır.

Alt bilinciniz neyin doğru, neyin yanlış olduğunu bilmez. Sadece ona en çok söylediğinizi doğru kabul eder. Bizim tek doğrumuz kendimize ısrarla söylemeye devam ettiğimizdir. Kendinize kırk gün deli olduğunuzu söylerseniz gerçekten deli olursunuz. Kırk gün akıllı olduğunuzu söylerseniz gerçekten akıllı olursunuz.

Ona ne olmak istediğinizi söyleyin. Beyniniz olmak istediğiniz gibi olmakta zorluk çekmeyecektir. Her renge girebiliriz, her farklılığı ustalıklı başarımla başarabiliriz. Hedefiniz nedir? Kaderinizi yönlendirmenin yolu hedefinizi belirlemekten geçiyor. Gelecek bölümde hedef üzerinde çalışmaya hazır mısınız?

Kainat gemisinin kaptanı soruyor: `Nereye gitmek istiyorsunuz?`

8- DOST KAZANMA SANATI

İNSAN İLİŞKİLERİ

İNSANLARI YÖNETMEDE TEMEL TEKNİKLER

1. Eleştirmeyin, suçlamayın, şikayet etmeyin!
2. İçten ve dürüst takdirlerinizi esirgemeyin!
3. Karşınızdaki kişide iş yapma isteği uyandırın!

İNSANLARA KENDİNİZİ SEVDİRMENİN 6 YOLU

1. Başkalarıyla içtenlikle ilgilenin!
2. Gülümseyin!
3. Herkes kendi adının her dildeki en tatlı ve en önemli sözcük olduğuna inanır...Bunu unutmayın!
4. İyi bir dinleyici olun! Karşınızdakini kendisi hakkında konuşmaya yönlendirin!
5. Karşınızdakinin ilgisini çekecek konulardan bahsedin!
6. Karşınızdakinin kendisini önemli hissetmesini sağlayın ve bunu içtenlikle yapın!

İNSANLARI SİZİN GİBİ DÜŞÜNMEYE YÖNELTMEK

1. Tartışmadan en iyi sonucu almanın tek yolu tartışmadan sakınmaktır!
2. Başkalarının görüşlerine saygı duyun! Kimseye yanılıyorsun demeyin!
3. Yanılıyorsanız, vakit geçirmeden bunu içtenlikle ortaya koyun!
4. Söze dostça başlayın!
5. Karşınızdakinin Evet demesini sağlayın!
6. Bırakın konuşmanın çoğunu karşınızdaki yapsın!
7. Bırakın, karşınızdaki kişi fikrin kendisine ait olduğunu düşünsün!
8. Olayları karşınızdakinin bakış açısından görmeyi deneyin! Bunu dürüstçe ve içtenlikle yapın!
9. Karşınızdaki insanın duygu ve düşüncelerine anlayış gösterin!
10. İnsanların soylu güdülerine seslenin!
11. Düşüncelerinizi sunarken Gösteri Sanatı'nın gücünü unutmayın!
12. İnsanlara mücadele zevki verin!

ÖNCÜ OLABİLMEK; GÜCENDİRİP KIZDIRMADAN İNSANLARI DEĞİŞTİRMENİN YOLLARI

1. Söze överek ve dürüstçe takdir ederek başlayın!
2. İnsanlara yanlışlarını dolaylı yoldan anlatın!
3. Karşınızdakini eleştirmeden önce kendi yanlışlarınızdan söz edin!
4. Doğrudan emretmek yerine öneriler getirin!
5. Kimsenin ayıbını yüzüne vurmeyin!