PROF. DR. İSMAİL HAKKI AYDIN
CAN HİKMET DEĞİRMENCİ

Beynin en görkemli duygusu hissetmektir

BEYNİN ŞİFRESİ

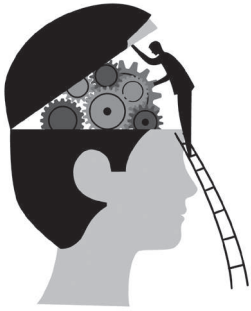
BU KİTAPLA BEYNİNİZİN ŞİFRESİNİ KEŞFEDECEKSİNİZ



2. BASKI

10.000 ADET

GİRDAP



BEYNİN ŞİFRESİ

PROF. DR. İSMAİL HAKKI AYDIN
CAN HİKMET DEĞİRMENCİ

Beynin Şifresi
Prof. Dr. İsmail Hakkı Aydın
Can Hikmet Değirmenci

1. Baskı: Şubat 2016
2. Baskı: Kasım 2016

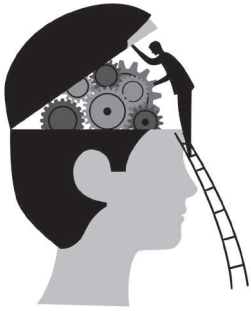
Sertifika No: 31851
ISBN: 978-605-9725-29-3

© Girdap Kitap
© Bu kitabın her türlü yayın hakkı **Girdap Kitap'a** aittir. Yayınevinin yazılı izni olmadan, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Genel Yayın Yönetmeni : Muttalip Asılı
Editör : Semiha Kavak
Sayfa Tasarımı : Adem Şenel
Kapak Tasarımı : Yunus Karaaslan
Baskı-Cilt : Melisa Matbaacılık
Sertifika No: 12088

Girdap Kitap **ASL KÜLTÜR SANAT***'ın tescilli markasıdır...*

GİRDAP KİTAP ®
Kartaltepe Mah. 49. Sok. No. 10/A
Bayrampaşa - İstanbul
Tel: 0212 640 00 35
www.girdapkitap.com
info@girdapkitap.com



BEYNİN ŞİFRESİ

PROF. DR. İSMAİL HAKKI AYDIN
CAN HİKMET DEĞİRMENCİ

GİRDAP

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 7

ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK / 9
BEYNİN ŞİFRESİ HİSSETMEK / 10
BEYNİ TANIMAK / 11
BEYNİN ŞİFRESİ / 15
BEYNİN SIRRI / 21
BEYNİN PSİKOLOJİSİ VE AR-GE / 26
BEYNİNLE KONUŞ / 31
İKİ YARIM KÜRE SAĞ VE SOL LOB / 36
BELLEK / 40
BİLİNÇ / 44
ZEKÂ MUHTEŞEM GÜCÜ / 51
BEYİN NASIL ÖĞRENİR? / 79
MASUM SUÇLU BEYNİMİZ / 84
BEYNİN DİNAMİKLERİ / 88
BEYNİN ÖDÜLÜ / 104
YARATICI BEYİN / 118
BEYİN GÜCÜNE BEŞ BASAMAK / 124
FARKINDALIK BİLİNCİNİ
YAKALAMAK NE DEMEK? / 130
BEYNİN BEYNİ AR-GE VE MİKRO SİRKÜLASYON / 136
ÖFKE BEYNİN ASİ DUYGUSU / 149
BEYNİMİZDEKİ KOCAMAN KÜÇÜK ŞEYLER / 163
ÖNYARGI / 168
ÖĞRENMENİN FORMÜLÜ / 180
ÖZGÜVEN VE BEYİN / 189
BAŞARILI BEYİNLERİNİN ARKASINDA NELER VAR? / 203
SEVGİNİN KEŞFİ / 211
ÖĞRENMENİN KURALLARI / 219
BEYİN VE BİLGİ / 226
SANAT VE HİSSETMEK / 236
AİT OLMAK VE BEYİN GÜCÜ / 245
KENDİNE BİR İYİLİK YAP / 274
MOTİVASYON 284

KAYNAKÇA / 293

Bu kitabı neden yazdık

Bu kitabı yazmaya karar verdiğimiz zaman çok düşündük.

Yüzlerce soru dolaştı beynimizde.

Beynin şifresini nasıl anlatabilirdik?

Beynin şifresini anlatırken hem tıp dilini hem de her insanın anlayacağı bir dil kullanmamız gerekiyordu.

Çünkü beyin başka türlü anlatılamazdı.

Nöronlarına kodlanmış şifreleri çözmeye çalışırken beynin farkındalık bilincini hissettirmeye çalışacak ve beynin kendi içinde yarattığı düşünce refleksinin gücünü keşfettirecektik.

Zor bir işi başaracaktık.

Konu üzerinde uzun araştırmalar ve gözlemler yaptık.

Meraklı arayışlarla çıktığımız yolda beynin sırları karşısında bazen heyecanlandık, bazen hayrete düştük.

Beyinle ilgili her şey nöronlara kodlanmış şifrelerde saklıydı.

Şifreleri çözmek için ise farkındalık bilincini hissetmek gerekiyordu.

Ve bir karar verdik.

Yaşayan her insan farkındalık bilincini keşfetmeliydi.

Yaşayan her insan beyninin yaratıcı düşünce refleksini hissetmeliydi.

Her insan beyninin şifresini çözmeliydi...

ÖNSÖZ

Bizler Prof. Dr. İsmail Hakkı Aydın ve Araştırmacı Yazar Can Hikmet Değirmenci birlikte sürdürdüğümüz eğitim çalışmalarında beyin dalgalarımızın aynı noktada kesiştiğini hissedince beynimizin bir köşesinde **Beynin yaratıcı üssü ve beynin Ar-Ge** projesi oluşmaya başladı.

Beynin nöronlarına kodlanmış şifreleri çözerek beynin yaratıcı gücünü açığa çıkaran beynin yaratıcı üssü Ar-Ge laboratuvarını keşfetmemizin altında insanın beyniyle konuşması yatıyordu.

Sorgulamayla harekete geçen Beynin yaratıcı üssü, Ar-Ge laboratuvarı belleğindeki bilgileri ve nöronlarında saklı şifreleri değerlendirdikten sonra karar veriyordu. Bu beynin yaratıcı gücünü kullanması demekti.

Eğitimlerimiz esnasında yaptığımız araştırmalar ve çalışmalar sonunda beynin yaratıcı üssü ve Ar-Ge merkezini keşfettiğimiz zaman çok heyecanlandık ve kitap haline getirmeye karar verdik.

Hedefimiz beynimizin yaratıcı refleksini kullanabileceğimizin sinerjisini oluşturmaktı.

Beynin yaratıcı üssü Ar-Ge projesiyle beyninizin yaratıcı refleksini hissedecek ve beyninizin nasıl yönlendirilmesi gerektiğini keşfedeceksiniz.

ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK

Einstein öldükten sonra açılmak üzere kapalı bir zarf bırakır. Dört yıl sonra Einstein ölür, zarf açılır. Zarfta şunlar yazılıdır.

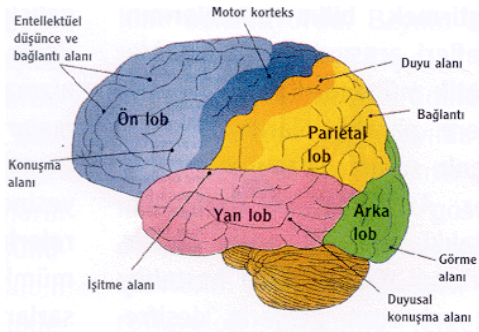
Diğer insanlardan daha zeki olduğumu düşünmüyorum. Tek farkım hayal gücümü daha etkin kullanıyor olmamdır.

Albert Einstein

California Üniversitesinde Neuro-anatomist Marian Diamond'ın Einstein'in beyninde yaptığı araştırmalar sonundaki açıklamaları.

- Einstein'in beynindeki nöronlar arasındaki ilişki sayısı diğer insanlara oranla çok daha fazla.
- Bu ilişkiler Einstein'in kendi kendisine sorular sorması ve hayal gücünü kullanmasıyla oluşmuş.
- Beyindeki nöronlar arasındaki ilişkilerin artırılması herkesin kendi elinde.
- Her insan kendi beyninin mimarıdır.

Esas olan öğrenmeyi ve düşünmeyi öğrenmektir.



BEYNİN ŞİFRESİ HİSSETMEK

Her şey Beynimizin yaratıcı refleksini hissetmekle başladı.

Archimed'in suyun kaldırma gücünü, Edison'un ampulü, Enstein'in atomu keşfi beynin yaratıcı refleksini hissetmekle gerçekleşti.

Her şey nöronlarına kodlanmış beyin hissetmediği hiçbir konuda karar vermiyor.

Doğumla başlayan karnımızın acıkmasını, ergenlik dönemiyle gelişen hormonlarımızın dürtülerini, sevmek ve sevilmeyle devam eden yaşam kalitesini, yaşama dair ne varsa her şeyin farkındalığını hissetmektir beynimizin yaratıcı refleksi.

Beynin yaratıcı refleksini hissetmek, değerlendirmek ve kullanmak sizin elinizde.

Karar sizin!



BEYNİ TANIMAK

* Hafızası 2,5 milyon GB.
* Ağırlığı vücudumuzun % 2 si.
* Ağırlığın %2'si % 98'i yönetiyor.
* % 80'i su.
* Yüz milyar nöron/hücre.
* Kanın % 15'ini kullanıyor.
* Alınan oksijenin yüzde 25'ni kullanıyor.
* Gıdaların % 20'sini kullanıyor.
* Sadece glikozla besleniyor.
* Varlığını su içinde sürdürüyor.
* Anne karnındaki üçüncü aydan sonra her şeyi kaydediyor.

* Motivasyon ortamında gücü yükseliyor.
* Sürekli yeni fikirler üretiyor.
* Dingin ve mutlu olduğu zamanlar daha yaratıcı oluyor.
* Psikolojik huzur beslenmesi anlamına geliyor ve huzurlu ortamda yaratıcılığı deha sonuçlara ulaşıyor.
* Hangi hareketin yapılması gerektiğine bir anda karar veriyor.
* Potansiyelinin ortalama % 10'unu kullanıyor.
* Sağ ve sol lobdan oluşan bir yapı şeklinde.
* Her iki lob birbiriyle koordineli çalışarak bilgi alış verişi yapıyor.
* Sağ lobun yetisi sol lobda yok, sol lobun yetisi de sağ lob da yok bu nedenle sürekli birbirleriyle alış veriş içindeler.
* Lobların biri sevgi ağırlıklı, diğeri mantık ağırlıklı çalışıyor.
* Lobların biri aşırı duygusal diğeri gerçeklerden yana.
* Lobların biri hayalci diğeri hayalleri süzgecinden geçirdikten sonra karar veriyor.
* Lobların biri havalarda uçarken diğeri dizginleri elinden tutuyor.
* Stres, öfke ve psikolojik travmalardan olumsuz etkilenerek işlevselliklerini askıya alıyor ve durağanlaşıyor.
* Stres karşısında yenilmişlik duygusu yaşıyor.

* Öfke anında ise sağ ve sol lob arasındaki bağ neredeyse geçici olarak duruyor, birbirini destekleyen sağ ve sol lobun işlevi geçici olarak askıya alınıyor.
* İyi ya da kötüyü her şeyi belleğinde depoluyor.
* Gelişim, değişim, kalite, yaratıcılık gibi pozitif değerler konusunda sürekli kendisiyle yarışıyor.
* Büyük düşünüyor.
* Her şeyi merak eden bir yapıya sahip,
* Sürekli keşfetmek duygusu yaşıyor ve bu duygusu hiç değişmiyor,
* Öğrenmeye meraklı bir yaşam bilincine sahip,
* Daha iyi bir geleceği hayal ettiği için sürekli gelecek endişesi yaşıyor.
* Henüz ölçülemeyen hıza sahip.
* Devamlı daha iyiye, mükemmele, kalite ve başarıyı odaklı büyülü bir yaşam düşünüyor.
* Zayıf tarafına gelince dram kokan hüzünler karşısında durağanlaşıyor, yaratıcılık gibi özelliklerini erteliyor ancak kısa sürede kendini toparlayarak hiçbir şey olmamış gibi günlük yaşamına devam ediyor.
* Dünyada bir eşi daha olmayan araştırma geliştirme laboratuvarına sahip.
* En büyük özelliklerinin birisi bir öğretmen gibi sürekli kendisini eğitiyor.

Beyin düşünen, karar veren, yaratıcı projeler üreten, problem çözen, gelişime açık, değişime odaklı, kendini geliştiren, kendisiyle konuşan, kendisine sorular soran, yanıtlayan, merak eden, heyecan duyan, hisseden, duygusal,

hedef belirleyen, planlayan, sevgiyle mutlu olan, mutluluğa aşık, sürekli başarıya odaklı, geleceği gören, yaşamdan keyif alan yeryüzünün dehası.

Yukarıdaki tabloya baktığımız zaman beynin güçler dengesini elinde tutan bir lider olduğunu fark ediyoruz.

Evet, beyin dünyada bir eşi daha olmayan gerçek bir lider!

En büyük gereksinimi ise mutluluk, bu nedenle sürekli mutluluğun peşinden koşuyor.

Çünkü;

Mutlu olduğu zaman yaratıcı özelliğini ve akıl gücünü çok daha iyi kullanıyor.



BEYNİN ŞİFRESİ

• **Beynin yaratıcı üssü Ar-Ge laboratuvarı**

Beyin algıladıklarını ilk aşamada ön bölgesi, beynin beyni olarak tanımlanan ön frontal lobda değerlendirdikten sonra beynin karar merkezi beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarına gönderiyor.

İşte keşif, icat, yenilik, buluş, yaratıcılık gibi tüm işlemler burada başlıyor. Bu süreçte beyin yaratıcı refleksi kendini hissettirmeye başlıyor.

Çok yönlü güce sahip beynin merkezi yaratıcı refleksini harekete geçirerek farkındalık yaratacak projeler üretiyor, hedef saptıyor, planlar yapıyor ve uygulamaya koyuyor.

Beyin bütün bunları gerçekleştirmek için tek duyguya ihtiyaç duyuyor. Bu duygunun adı. "Hissetmek" tir.

Beynin en önemli görevini sürdüren ve en çok çalışan, yaratıcı şifrelerini nöronlarında saklayan beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarı biz

farkında olmadan yaratıcı projeleriyle yaşam kalitesini yükselten en önemli bölümünü oluşturuyor.

Dahası.

Yaşam sürecimizdeki başarılarımızı, konumumuzu, seviyemizi, geleceğimizi belirliyor. Bunu nasıl yaptığı sorusunun karşılığı ise beynin yaratıcı üssü Ar-Ge laboratuvarının yaratıcı refleksini hissedişi olarak açıklanabilir.

Beynin genel yapısı ve beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarının sırları, işlevi ve özellikleri konusundaki bilgilere geçmeden önce beynin sırlarla dolu fonksiyonlarının farkındalık bilincini hissettirerek beynin yaratıcı gücünün kullanımı ve yönlendirilmesi için neler yapılması gerektiğini anlamamız daha doğru olacaktır.

Araştırmalar ve gözlemler sürecindeki çabalarımız sürerken beynimizin en önemli bölümü beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarının sırlarını içeren muhteşem bir tabloyla karşılaştık.

Her şeyin beynin farkındalık bilincinde saklı bu tablo incelendiğinde beynin nöronlarına kodlanmış şifrelerin gizemi kedini hissettiriyordu.

Yaşamsal fonksiyonlarımızdan beynin yaratıcı gücünün kullanımına kadar her konunun mimarı, şifrelerin çözümü beynin yaratıcı işlevselliğini ne kadar anlamak istediğimize bağlı!

Bu çok önemlidir.

Çünkü;

Benin yaratıcı refleksini hissederek farkındalık bilincini duyumsamak beynin en önemli şifrelerinden birisidir. Bunu çok basit anlamda "ne yaptığını bilmek" diye açıklarsak içimizden gülümsemek geçer.

Ancak;

Farkında olduğumuz, bilincini ise önemsemediğimiz gerçek bu.

Beynin en görkemli duygusu hissetmektir.

Bu görkemli duyguyu yanı hissetmenin refleksi hayatımıza yön veren en önemli uyarıdır. Her şey bu duyguyu ne kadar hissettiğimize, beynimizden gelen sinyalleri doğru algıladığımıza bağlı!

Burada ne yapabiliriz diye akla bir soru gelebilir.

Yapılması gereken beyninle konuşmaktır.

Nasıl?

(Beyninle konuş konusunda ayrıntılı açıklama ileride ki sayfalarda)

Beynin yaratıcı üssü

Ar-GE laboratuvarı şifrelerinin gizemi

1. Bütün gücü nöronlarına kodlanmış şifrelerde saklı.
2. Nöronlarına kodlanmış şifreleri çözen yaratıcı üssü Ar-Ge Araştırma geliştirme laboratuvarına sahip.
3. Yenilik, değişim, gelişim ve öğrenmeye odaklı çalışıyor.
4. Yaratıcılık karakterine sahip!
5. Tüm dış algılara açık!

Yaratıcı üssü Ar-Ge laboratuvarını hisseden beyin, bünyesinde var olan ancak daha önce ilişki kurmamış ya da farkında olmadığı şifrelerin bilincini hissedince duyduğu uyarılar sayesinde şifrelerle ilişki kurmaya başlıyor.

Beyin şifrelerle ilişki kurmaya başlayınca alışılmışın dışına çıkarak farklı çözüm yollarını keşfetmek, fark yaratmak, yeni ve yaratıcı projeler geliştirmek duygularını hissediyor. Beyin bu duyguları öylesine yoğun hissediyor ki siz başka şeylerle ilgilenseniz dahi, hatta uyurken bile çözümsel ve yaratıcı düşünerek doğru karar vermeniz için size birden çok alternatifler üreterek ilginize sunuyor. Burada yapılması gereken obsesyonların, (Saplantıların) önyargıların, zaafların ve hobilerin kontrol edilmesidir yoksa beyin sunduğu alternatifleri doğru değerlendiremiyor dolayısıyla doğru karar veremiyor.

Çünkü;

Beyin berrak beyin ortamında çok daha yaratıcı projeler üretiyor.

Çünkü;

Beyin berrak beyin ortamında kullanım kapasitesini otomatik olarak yükseltiyor.

Her şeyin karşılığını içinde barındıran beynin gücünün yaratıcı refleksini hissetmeyle başlayan farkındalık bilinci beynin sıralarını çözmeye çalışırken bir taraftan gücünü nasıl kullanabileceğinin planlarını yaparak hedeflerinin sınırlarını çiziyor.

Bu beyinsel olaylar bilinçaltımıza yerleşerek bizi biz yapan olayları başlatıyor. Bu duygularla süslü bilinçaltımız en önemli işlevi başlatarak beynimize başlama startı verirken bir taraftan da kendini yönetiyor.

Beyin bu işlemleri elektrik akımından da çok daha büyük bir hızla gerçekleştiriyor.

Beynin beyni Beynin yaratıcı üssü Ar-Ge laboratuvarının sırrı

Beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarı kendi içinde düşünce refleksi yaratan bir merkez üssü. Hiçbir şeyi ıskalamadan değerlendiren bir üs. Algıladığı tüm konulara karşı yansıtmak istediği bir takım duygular hissediyor. Yani hiçbir şeye kayıtsız kalmıyor.

Beynin yaratıcı üssü Ar-Ge laboratuvarının en önemli özelliği yaratıcı projeler üreterek fark yaratmak güdüsüyle hareket etmesidir.

Algıladıklarıyla birlikte çok fonksiyonlu özelliği sayesinde birçok işlemi bir arada yürüten beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) laboratuvarı kendi içinde düşünce refleksi yaratınca beyin kendisini sorgulamaya başlıyor, sorgular karşısında yaratıcı özelliğini kullanmaya başlıyor, yarattığı projelerle fark yaratmaya başlıyor. Burada enteresan olan bir başkasıymış gibi soruları yine kendisinin yanıtlamasıdır.

Buradaki yanıtlama güdüsü beynin yaratıcı duygusu hissediştir.

Bilinçaltı işlevselliğini hissettiğimiz ancak kullanım bilincinin farkında olmadığımız **Beynin yaratıcı üssü Ar-Ge** laboratuvarını istediğimiz gibi yönetmek kendi elimizde.

Bunun için iki konuya odaklanmamız gerekiyor.

Birincisi beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarını nasıl keşfedebilir, varlığın nasıl hissedebilir,

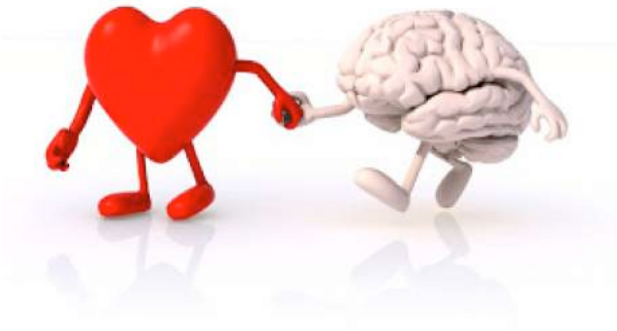
İkincisi beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarını nasıl yönetebiliriz?

Beynini kullanan her insanın beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme merkezini keşfedebilir. Burada yapılması gereken beyninle konuşmaktır. Yönetmek ise farkındalık bilincini hissetmek esasına dayanıyor. Buradaki farkındalık bilincinin tanımı fark yaratmak bilincidir. Bu iki işlemi gerçekleştirmek için insanın beyniyle konuşarak beynini sorgulanması yeterlidir. Başarılı olmak ise beynin hâkimiyet duygusunu kullanmaktan geçiyor ki aptallık dışında her insan beyninin hâkimiyet duygusunu kullanmak gücüne sahip. Sadece beynini sorgulamak bilincini hissetmesi yeterlidir.

Sorgulamanın en açık tarifi beyin fırtınası yapmaktır.

Çünkü beyin sorgulara yanıt bulmaya çalıştıkça "ki buna beyin fırtınası diyoruz" kullanım gücünü büyütüp çok daha görkemli boyutlara ulaşıyor. "Ortalama % 1 ile 14 arası olan kullanım gücünün yükselmesi."

Bu konuda beklemeye gerek yok çünkü beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) laboratuvarı için zaman mefhumu diye bir şey yok. Yaz, kış, gece gündüz nerede ne zaman olursa olsun algılamaya açık ve her zaman yaratıcı proje üretmek için hazır bekliyor. İstirahat halindeyken bile çalışan her an sürpriz çıkışlarla yaratıcı proje üretebiliyor.



BEYNİN SIRRI

Beyin, beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarı tarafından yönetiliyor.

Neyi neden yaptığını bilen beynin merkezi beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) laboratuvarı duyu merkezlerinden gelen uyarıları değerlendirdikten sonra karar veriyor ve bunu fark edemediğimiz bir hızda gerçekleştiriyor.

Şimdi:

Doğru karardan yaratıcı projelere kadar her konuda beyni yöneten beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarının iki önemli sırrına değineceğiz.

Birincisi beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarı karşı ve zıt görüşlerin savunulduğu beynin her iki lobunda (Sağ ve sol lob) bulunan duyu merkezlerinin uyarı ve onaylarını aldıktan sonra karar

vermesidir. (Farkındalık bilincini hisseden beyin bunu bilinçli olarak gerçekleştiriyor)

İkincisi kaliteye odaklı yapısıdır! "Yani sürekli kaliteyi düşlemesi"

Burada dikkat çeken beynin yaratıcı gücünü kullanırken yönlendirilmeye açık olması ve kaliteden yana mantığıdır. İşte beynin en büyük gücünü bünyesinde toplayan değerler dizisinden iki tanesi.

Birden çok işlemi aynı anda yapabilme gücüne sahip olması yine şifrelerinden bir tanesidir.

Kendi içinde yarattığı düşünce refleksiyle çözüme odaklı, yönetilmeye açık, kendini sorgulayan, öğrendikleriyle kendini geliştiren, algıladıklarını değerlendirerek yaratıcı özelliğini kullanan deha beyin bunları gerçekleştirirken içindeki öğretmen, beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) laboratuvarını kullanıyor. İşte beynin yaratıcı üssü Ar-Ge'nin özelliği, öğrenci olduğu gibi öğretmen olmasıdır ki bu beynin en önemli şifrelerinden bir tanesidir.

Kaliteye odaklı sırrı ise kalite dışındaki kapılara kapalı olmasından kaynaklanıyor. Kaliteyi yakalama konusunda nasıl istenirse öyle kullanılabileceği inisiyatifinin isteğimize bırakılması ise beynin marjinal/sıra dışı sırlarından birisidir. Bu beynimizi istediğimiz gibi kullanabileceğimiz anlamına geliyor.

Biz nasıl istersek beynimiz öyle çalışır.

Bu başlığın tartışmasız ve çok doğru bir açıklama olduğunu özellikle vurgulamak isteriz.

Çünkü beynin sırlarından bir tanesi de yönlendirilmeye açık olmasıdır. Beyin bu özelliği nedeniyle nerede yönlendirmenin adı geçse hemen harekete geçiyor.

Beceri, yetenek, inisiyatif, başarı, yaratıcılık gibi özelliklerin başlangıç aşaması olan biz nasıl istersek beynimiz öyle çalışır konusunun ayrıntılarına geçmeden önce özet açıklamalar yapılması gerekiyor çünkü beynin kullanımı ve yaratıcı gücü konusundaki başlangıç aşaması önemliydi. Tercih nedeni ise beynin yaratıcı refleksini hissetmekten geçtiği bilincini hissetmekti.

Biz nasıl istersek beynimiz öyle çalışır teorisi teorinin ötesinde mutlaka değerlendirmesi gerekiyor çünkü beynin yaratıcı sırrını belirleyen kriterlerin başında algılamanın birinci derecede önemli olduğu bilinci geliyor. Beynin en güçlü duygularından birisi olan megalomanlığın tek pozitif özelliği burada kendini hissettiriyor. Benim, ben yaparım, ben farklıyım, gücünü hissetmek gibi. Çünkü beynin en önemli güçlerinden birisi ben duygusudur. Beynin kendini geliştirdiğinde ben duygusunun yerini biz duygusu almaktadır.

Buradaki megalomanlığın sadece özgüvene dayalı olması gerçeği dışına çıkılmaması gerekmektedir.

Ben bilincinin sınırlar dahilinde ve mutlaka eksiksiz olarak hissedilmesi gerek.

Çünkü:

Beyin algıladıklarıyla karar veriyor.

Çünkü:

Beyin algıladıklarıyla kendini yönlendiriyor.

Çünkü:

Beyin algıladıklarının gücüyle yaratıcı proje üretiyor.

Çünkü:

Beynin yaratıcılık gücünün kalitesini algılamanın hissettirdiği istek, merak, ilgi ve heyecan boyutları belirliyor

ve bütün bu duygular ben-biz duyguları etrafında toplanıyor. Önce kendisini ardından çevresini düşünüyor.

İşte önemli olan beynin neyi algılamaya ihtiyaç duyduğunu ortaya çıkarmanın yolu beynin kendisini sorgulaması olan beyninle konuş projesidir. Beynin bu projesinin başarısı ben duygusuna bağlıdır zira beynin en keyif aldığı başarmanın hissettirdiği ben duygusudur. Diğer adı kendini kanıtlamak duygusu.

Beyin ve iletişim

Çok basit gibi görünen hatta hiç akla gelmeyen ya da düşünmediğimiz bir şey, beynimizle iletişim kurmak.

Yani beynimizle konuşmak.

Her şey beynimizle nasıl iletişim kurduğumuz ve neleri sorgulamak istediğimize bağlı.

Beynimizle yaptığımız konuşmalarda aldığımız yanıtlar beynin (Ar-Ge) laboratuvarında beyin fırtınası sonucu değerlendirildikten sonra bir karar verdiğini artık biliyoruz.

Ancak:

Ne istiyorum? Neden istiyorum? Ne kadar kararlıyım? sorularının kalitesi çok önemlidir çünkü beyin kaliteli soru karşısında kaliteli yanıt üretiyor.

Kaliteyi yakalamak ise iletişim konusundaki hatasız yürütülmesi gereken empati sonucu gerçekleşiyor çünkü beyin algıladığı her şeyi hissetmek esasına göre değerlendiriyor. Kısacası algıladığı konuyla nasıl bir empati kurduğu önemlidir çünkü beyin en çok kendisinin kendisiyle kurduğu empatiden etkileniyor ve olayı hissettikleriyle değerlendiriyor.

Farkındalık bilincinin empatiye odaklı beynin kaliteli kararları en çok kendisini motive ediyor. Kaliteden keyif alan beyin aldığı pozitif enerjiyle yaşama ve insanlara olan bakış açısını pozitif değerlere konsantre ediyor. Daha yaratıcı düşünüyor ve daha doğru kararlar alabiliyor.

Beynimizdeki çocuk

Beyimizin bütün yaratıcı özelliğine, evrenin dehası yargısına rağmen içinde bir çocuk barındırdığını biliyor musunuz? Beyin bir çocuk gibi sevilmeye gereksinim duyuyor, okşanmak istiyor, bazen bir bakıştan, bazen güzel bir sözden etkileniyor ve en çok yaptıkları karşısında mutlu oluyor. (Ben egosu)

Bütün bunları beynin zaafları olarak adlandırabiliriz.

Beyninizin ne kadarını kullanıyorsunuz, akıl gücünüzün farkındamısınız sorusunun karşılığı beyninizin içindeki çocuğu ne kadar beslediğinizle orantılıdır. Beynimizdeki çocukla ne kadar konuştuğunuza, isteklerini ne kadar değerlendirdiğinize bağlıdır.

Beyin algıladıklarını nöronlar arası elektrik akımına benzeyen biyoelektrik dalgalarıyla duyu merkezlerine iletiyor. Sistemin özelliği iletişimin hatasız yürümesidir çünkü yaratıcı ve doğru karar iletişimin hatasız olmasına bağlı.

Sonuç:

Beyninizle konuşurken fikirler, projeler ve sorular açık, anlaşılır ve net olmalıdır. **"Ne istediğini bilmek"**

BEYNİN PSİKOLOJİSİ VE AR-GE

Doğanın en büyük gücüne sahip beyin bir tek psikolojik travmalar karşısında boynunu eğiyor. Yaratıcı gücü zayıflıyor, doğru karar verme özelliğini yitiriyor, birçok konuyu askıya alıyor.

Buradan şu mu anlaşılıyor?

Beynin yaratıcı gücü psikolojisinde mi saklı?

Evet.

Beynin genel yapısına baktığımız zaman patolojik bir problemi yoksa yaratıcı gücünü kullanmasını engelleyen nedenlerin başında stres, öfke ve psikolojik travmaların geldiğini görüyoruz. Beynin yaratıcı gücünü kullanabilmesi için travma tik sorunlardan arındırılması gerek. Bu birinci aşama, ikinci aşama ise beynin beslenmesi olarak adlandırılan motivasyon gücünü ve pozitif enerjisini açığa çıkarma aşamasıdır.

Bunları nasıl gerçekleştirebiliriz?

Birinci aşama olan beynin psikolojik travmalardan arındırılması için sorumluluk bilincinin gözden geçirilmesi, gerçeklerle yeniden yüzleşilmesi gerekmektedir. Hem birinci aşama hem de ikinci aşama beynin beslenmesi olarak adlandırılan Motivasyon ve pozitif enerjisini açığa çıkarması için ise kişinin beyniyle konuşması gerekmektedir.

Bunu insanın kendi kendine yaptığı psikanaliz olarak değerlendirebiliriz.

Özeleştiri.

Sorumluluk bilinci.

Vicdan muhakemesi.

Beyin Beyni Ar-Ge projesinin amacı da budur.

Beynin ve Otokontrol

Sanki iki beyine sahibiz.

Birincisi hayal kuran, sorgulayan, düşünen, araştıran!

İkincisi yaratıcı, karar veren yönlendiren, proje üreten, denetleyen.

Beynimizin denetim özelliği iki beynin (sağ ve sol lob) olayları değerlendirirken doğru karar kadar denetime odaklı sistem çerçevesinde hareket etmelerinden kaynaklanıyor.

Yaşamsal her konuyu laboratuvarında değerlendiren Beynin Yaratıcı Üssü Ar-Ge yaratıcılık görevini sürdürürken bir yandan da kendini denetliyor.

Belleğindeki verileri kullanarak denetim mekanizmasını başlatan beyin hayaller ve gerçekler arasında değerlendirmeler yapıyor. Artılar ve eksiler olarak gruplandırdığı değerlere göre bir karar veriyor. Amaç hata nedenlerini fark etmek, kazandığı deneyimlerle hatayı bir daha tekrar etmemek ve yaratıcı projeler üretmektir.

Beynin denetim sonucu aldığı kararlar kendisinin nasıl yönetildiğine bağlıdır çünkü beynin en zayıf tarafı yönlendirilme zaafıdır.

Yaşadığımız ikilemleri, birden çok beğendiklerimizi, maymun iştahlılığımızı kontrol altına alabilmemiz için farkında olmamız gerek, farkında olabilmek için ise denetim bilincini hissetmeliyiz ancak o zaman olumsuzluklarımızı kontrol altına alabiliriz.

Ve hayatımıza yön vermeyi engelleyen kararsızlıklarımızı!

Beynin beyni (Ar-Ge) neden önemli?

* Çılgın projeniz yoksa,
* Mutlu değilseniz,
* Başarılı değilseniz,
* İşe yaramadığınızı düşünüyorsanız,
* Strateji geliştiremiyorsanız,
* Hayal gücünüzü kullanamıyorsanız,
* Yaratıcı projeler üretemiyorsanız,
* Kara vermekte zorlanıyorsanız,
* Yenilik özlemi duymuyorsanız,
* Değişim bilincini hissetmiyorsanız,
* Motivasyonunuz ayaklar altındaysa,
* Yaşamdan keyif almıyorsanız,
* Stresle baş edemiyorsanız,
* Öfke kontrolünde yetersiz kalıyorsanız,
* Psikolojik travmalar nedeniyle kendinizi yenilmiş hissediyorsanız,
* Kalbinizle beynizin arasında bir iletişim kuramıyorsanız,
* Heyecan duymuyorsanız,
* Hedefiniz yoksa,
* Umutlarınız zayıflamışsa,
* Hormon sisteminiz sizi mutlu etmiyorsa,
* Kendinizi işe yaramaz ve boşlukta hissediyorsanız,
* Tükenmişlik sendromu yaşıyorsanız.

Bunlardan birini ya da birkaçını hissediyorsanız ya beyninizin yaratıcı gücünün farkında değilsiniz ya da farkında olduğunuz beyninizi kullanmıyorsunuz ve ya kullanamıyorsunuz.

Beyin - Merak
Farkındalık bilinci

Beynin çalışma sistemini harekete geçiren, yönlendiren şekillendiren ve farkındalık bilincini hissettiren merak duygusudur. Beynin yaratıcı düşünce refleksini harekete geçirende merak duygusudur.

Beyin merak ettiği için öğreniyor, merak ettiği için kendini geliştiriyor, merak sayesinde yaratıcı özelliğini fark ediyor ve kullanıyor.

Ve en önemlisi merak sayesinde farkındalık bilincini hissediyor.

Merak ve farkındalık bilinci

Beynin nöronlarına kodlanmış şifreleri keşfetmesi için tek ihtiyacı merak duygusudur. Merak duygusunu oluşması için ise beynin kendini sorgulaması gerekir. Merakın beyinde hissettirdiği açlık duygusunun boyutları ve öğrenmenin heyecanı beynin yaratıcı refleksini harekete geçirince beynin araştırmacı ruhu farkındalık duygusunu hissetmeye başlar. Bundan sonrası farkındalık bilincine duyduğunuz heyecan ve ilgi boyutlarına bağlıdır.

Merak nedir?

Sözlük anlamı:

- Bilgiye açlık duymak!
- Bir şeyi anlamak veya öğrenmek için duyulan istek.

Merak duygusu nasıl oluşuyor?

İnsan beyninde boşluk hissedince beyin o boşluğu dolduracak açlık hissediyor, açlık duygusunu hisseden

beynin merak duyguları harekete geçerek boşluğu dolduracak ihtiyaçları araştırmaya başlıyor.

Beyin ihtiyacı olanları algılayıp belleğine yerleştirerek gerektiğinde kullanmak üzere bilgi bankası oluşturuyor. (Bellek) Beyin algıladıklarını yeterli bulursa yeni bilgiye ihtiyaç duymuyor. Bu durumda beynin megaloman yapıya bürünerek sorgulama işlemini yapmadığı anlaşılıyor. Eğer beyin farkındalık bilincini hisseder ve araştırma başlatırsa merak duygusu harekete geçiyor.

Carnegie Mellon Üniversitesinden Prof. George Loewenstein bir grup öğrencisine fMRI cihazının içinde sorular soruyor ve daha sonra yanıtları alıyor. İkinci gruba aynı soruları soruyor ama bir farkla, yanıtları almadan önce öğrencilerden yanıtları tahmin etmelerini istiyor. Bu sırada öğrencilerin beyin aktivasyonlarına bakılıyor. Ortaya büyük bir fark çıkıyor. Birinci grup soruların yanıtlarını öğrendiği an beyinlerinin **Striatal** bölgesinde hareketlilik olmazken, ikinci grupta büyük hareketlilik oluyor. Yani yanıtları öğrenmek birinci gruba keyif vermezken, ikinci gruba inanılmaz keyif veriyor.

Peki neden?

Neden çok net belli!

Merak.

Merak neden önemlidir?

Merak olmasaydı icatlar olmazdı.

Merak olmasaydı keşifle olmazdı

Merak olmasaydı gelişim olmazdı.

Merak olmasaydı uygarlık olmazdı.

Merak olmasaydı teknoloji olmazdı.

Merak olmasaydı yaşam renksiz olurdu.



BEYNİNLE KONUŞ

Beyninle konuşmak insanın bilinçaltında kendi kendine yapmakta olduğu bir işlem! Beynin bilinçaltı yaptığı bu işlem başarı ya da yaratıcılık gibi farklılık gerektiren durumlarda Beyin kendi içinde düşünce refleksi yaratarak kendini sorgulamaya başlıyor. Böylece beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme merkezi harekete geçiyor ve beyninle konuş projesini başlatıyor. Bu işlemin başlaması farkındalık bilincinin hissedilmesiyle gerçekleşiyor.

Beyin sorgulama sonucu algıladıklarını istek, hayal ve hedefleriyle örtüştürmeye çalışınca duygu fırtınaları arasında sörf başlıyor. Beyindeki bütün duyu merkezleri yaratıcı özelliklerini sergilemek için birbirleriyle yarış başlatıyor.

Amaç.

Daha çok soru, daha çok yanıt ve daha çok yaratıcı proje…

Beynin Yaratıcı Üssü (Ar-Ge) beyninle konuş projesinin belli bir yöntemi yok, yapılması gereken beynin hem soran hem de yanıtlayan bilincinin yakalanmasıdır.

Şimdi beyninle konuşmak projesi kapsamında sanal bir çalışma okuyacaksınız. Yani beyninizle konuşacaksınız. Beyninizle konuşmak için ilk önce yalnız kalabileceğiniz bir odada kendinizle baş başa kalın. Enine boyuna nasıl isterseniz öyle oturun. Kendinizi bir psikoterapi seansındaymışsınız gibi hissederek beyninizi karşınıza alın, bir dakika hiç kımıldamadan bekleyin, sonra beyninizle konuşmak için düşünce gücünüzü toparlayarak beyninize odaklanın, ardından derin bir nefes alın ve başlayın.

İlk önce siz başlayın.

"Merhaba."

"Hayrola sen beni hiç aramazdın."

"Sana ihtiyacım var."

"Yeni mi farkına vardın."

"Evet."

"Sence geç olmadı mı?"

"Evet, ama başka çarem kalmadı."

"Seni dinliyorum. Sorun nedir?"

"Bana yardım eder misin?"

"Tabi ki ederim."

"Çok sevindim,"

"Benden ne istiyorsun?"

"Ne istediğimi bilmiyorum!"

"Ne istediğini bilmem gerek. Sana ancak o zaman yardım edebilirim."

"Karar verme konusunda sorunlarım var?"

"Karar verme konusunda kimse sana yardım edemez. Bunu sakın unutma."

"Neden?"

"Çünkü seni en iyi tanıyan sensin."

"İyi ya sen bensin bana yardım edebilirsin."

"Demek bunu biliyorsun."

"Evet."

"Peki, o zaman beni iyi dinle."

"Dinliyorum."

"Sana yardım edebilirim ancak üç şartım var."

"Nedir?"

"Birincisi fikir birlikteliği içinde hareket etmemiz gerek çünkü ortak kararlar alacağız. İkincisi bana güven.

Üçüncüsü kararlarımızı mutlaka uygulaman gerek."

"Tamam, söylediklerini aynen yerine getireceğim."

"Pekâlâ, şimdi bir uygulama yapalım. Oturduğun koltuğa yaslan, ileriye bak ve kendine şu üç soruyu sor:

*"**Ne istiyorum? Neden istiyorum? Ne yapmalıyım?"***

"Sordum"

"Ne hissettin?"

"İçimden bir ses soruları yanıtlamam gerektiğini fısıldadı.

"Çok güzel, başardık demektir."

"Neyi başardık?"

"Karar vermen bilincini hissetmeni başardık."

"Ya soruların yanıtları?"

"Soruların yanıtlar kendiliğinden gelecektir önemli olan karar vermendi."

"Hepsi bu kadar mı?"

"Evet, bu kadar!"

"Seninle konuşmak çok keyifliymiş. Şimdi kendimi daha iyi hissediyorum."

"Hoşça kal."

"Gidiyor musun?"

"Evet."

"Beni sakın unutma!"

"Bu mümkün değil ki."

"Neden?"

*"Çünkü yanı **BAŞ**ındayım."*

"Affedersin, evet ya..."

"İstediğin zaman benimle konuşabilirsin."

"Her zaman mı?"

"Evet, ancak kararlı olman lazım!".

"Bundan sonra kararlı olacağım."

Beynin beyni (Ar-Ge) merkezini harekete geçiren sorgulamayla beyin yaratıcı gücünü kullanmasına olanak sağlamış olacaksınız. Böylece beyin kendisini daha çok sorgulayacak, daha çok düşünecek ve daha yaratıcı projeler üretecek.

Beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) beyninle konuş projesinin eğitimlerimizde ki başarısı bizleri oldukça umutlandırdı.

Uygulamalı çalışmaların pozitif sonuçlarının ciddi çalışmalar arasında yer alacağına kesin gözüyle bakabileceğimizi düşündürdü çünkü sonuçlar başarılıydı.

Eğitimlerimizdeki ikili çalışmalarımızda katılımcıların birinci kararıyla Beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) beyninle konuş çalışmasından sonraki kararların birbirinden tamamen farklı olduğunu, ikinci kararların daha mantıklı olduğunu ve gerçeği yansıttığını tespit ettik. Burada şunu fark ettik psikolojik travmalardan arındırılmış beynin kendisini sorgulamasıyla doğru yanıt bilincinin fark ediyor ve doğru kararlar verebiliyordu. Bu muhteşem bir şeydi. Beyninle konuş çalışmasından sonraki karar beynin gerçek gücüydü. Yapılan sadece beyin gücü bilinci farkındalığının kazandırılmasıydı.

Öğretmen beyni



Lise yıllarında çok başarılı bir öğretmenimiz vardı. Onun sayesinde ders çalışmanın nedenini öğrenmiştik. Tüm sınıfın not ortalaması yükselmişti. Bir gün sözlüde zayıf alan bir arkadaşımıza söylediği şu cümle beynimizde bir şimşek gibi çakmıştı.

"Beyninize ihanet etmeyin."

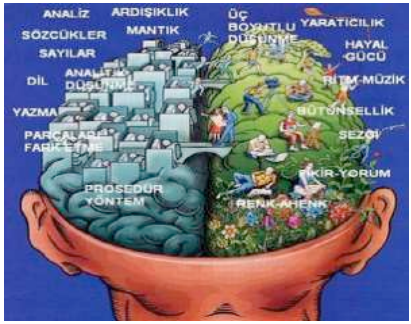
Öğretmen beynine ihanet etme sözüyle ne demek istemişti.

Söylediğinin bir açılımı olmalıydı.

Düşündüm.

Ve bir şey fark ettim.

Farkındalık bilincini hissetmem gerekiyordu.



İKİ YARIM KÜRE SAĞ VE SOL LOB

Farklı özelliklere sahip sağ ve sol lob her ne kadar karşı özelliklerine sahip olsalar da genelde birbirlerine danışan, birbirlerini destekleyen, ortak analiz ve sentez becerilerinden sinerji oluşturarak çalışmalarını tek amaca yönelik mantığıyla yürütüyorlar.

Yüz milyar nörondan oluşan beynin biyoelektrik dalgalarının muhteşem dansıyla her duygu, istek, fikir ve hareketin değerlendirilerek anlam kazanması ve doğru karara varılması için sağ ve sol lob arasındaki bilgi akışı 80-100 milyona yakın **akson**dan meydana gelen muhteşem köprüyle sağlanıyor. **(Akson: Sinir uyarılarını ve sinir merkezinden verilen uyarıları sinir hücresinden ileriye taşımaya yarayan sinir hücresinin en uzun ve belirgin uzantısı.)** Birinin görmediğini diğerinin görmesi, birinin zayıf tarafını diğerinin desteklemesi, birinin saldırganlığını diğerinin frenlemesi, birinin yanlışını diğerinin düzeltmesi, birinin unuttuğunu diğerinin

hatırlatması, birinin düşünmediğini diğerinin düşünerek hayır bu böyle olmalı diye uyarması aslında neyi nasıl yaparsak mükemmeli yakalayabiliriz sağ ve sol beynin ortak çabalarıdır. Bunun adına beynin kendi kendisine yaptığı beyin fırtınasıyla, yani sağ ve sol lobun birbiriyle konuşarak doğru karar vermesi denir. İşte beyni yaratıcı ve kusursuz kılan budur.

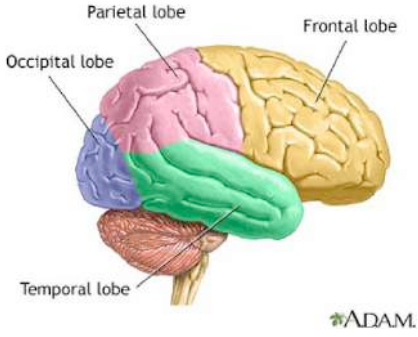
Sağ beynin özellikleri

Sağ beynin en büyük özelliği duygusal zekayı (EQ) kullanmasıdır. Olayları duyusal açıdan yaklaşır ve duygusal ayrıntılarla inceler. Karmaşık ve zor soruları veya olayları bütün olarak kavrayarak çözme konusunda çaba sarf eder. Duyusal işaretleri değerlendiren sağ lob, korku, endişe ve heyecanı da yoğun yaşar. Sanat, spor, sosyal etkinlikler, folklor, tiyatro, şiir gibi hayal gücü ve yetenek isteyen tüm etkinlikler sağ beynin ilgi alanındadır. Kısacası hayata ve olaylara daha sanatsal yaklaşır, olaylara ve kararlarına daha sevgi dolu anlamlar yükler. İnsan faktörünü her zaman ön planda tutar. İnsancıl değerler konusunda koruyucu kalkan görevini yapar. Sanatı, edebiyatı, müziği, sevgiyi onunla hissederiz. Acıma duygularımızı onunla yaşar sevinci onunla hissederiz. Ben, sen ve doğa bütünlüğünü hissettiren en güçlü duygu merkezimizdir.

Sol beynin özellikleri

Sol beyin mantık merkezimiz olarak kabul edilmektedir. Olayları mantıksal çözümlerle değerlendirerek sorunların çözülmesi hareketini başlatır. Sözcükler, mantık, sayılar, ardışıklık, çizgisellik, analiz, listeleme konularını yönetir. Eğitim, bilgi, yabancı dil, tarih, edebiyat ve matematik, sol beynin sahasına girer. Planlı bir yaşam

sürdürmekten yanadır, herhangi bir duygusallıktan etkilenmeden hareket etmek ister, mantık zeka, bilinç ve gerçekler onun için çok önemlidir. Sanki zekanın merkezidir ancak sağ beyinle birlikte çalıştığı zaman maksimum gücüne ulaşır ve daha doğru kararlar verir. En büyük eksikliği sağ beyine olan gereksinimidir.



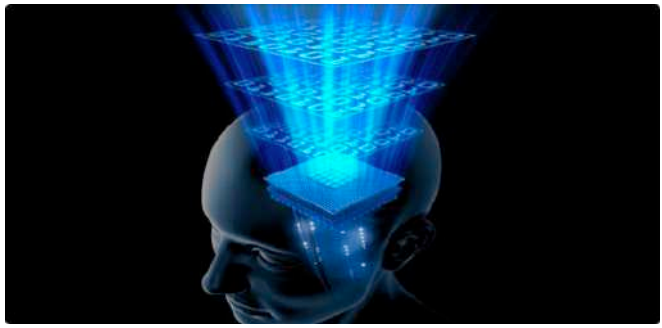
Ön beyin "Pre frontal lob"

Beynin en gelişmiş bölümü olan ön frontal lob için "**Beynin beyni. Beynin yönetim merkezi"** tanımı kullanılır. Ön beyin gelen bilgilerin algılandığı ve ilk değerlendirilmelerin yapıldığı merkezdir.

İnsanların kişilik özellikleri nedeniyle ön beyinlerinin değerlendirmelerinde farklılıklar gözlenmiş. Gelen bilgilerin şifreleri burada çözülerek değerlendirildikten sonra ön beynin değerlendirmesi esas alınarak belleğe gönderiliyor. Burada berrak beyin (Pozitif düşünce ortamı) projesinde vurguladığımız beyin ortamının psikolojik sorunlardan arınmış olması oldukça önemlidir çünkü farklı ortamlar ve farklı bilgi depolama özellikleri farklılıklar yaratıyor. Bu farklılıklar akıl, zeka ve yaratıcılık olarak kişilik özelliklerine yansıyor. Buda her insanın

farklı düşünce ve farklı karakter özelliğinden kaynaklanıyor ya şifreler karakteri belirliyor.

Ön beyin için ***"beynin anahtarı"*** tanımı ilk aşamada algıladıkları konusunda ilk kararı vermesi özelliğinden gelmektedir. Gelen verileri tanımlıyor, önemine göre değerlendiriyor. Bilgi, soru, yanıt, duygu, problem, çözüm, gereklilik, vs. gibi konulardaki kararlarıyla bundan sonrası yapılması gerekli işlemleri başlatıyor. Beyine giren ve çıkan bilgilerin kodları burada çözülerek diğer bölgelere dağılıyor. Allostaz sistemi üzerinde ve diğer beyin bölgeleri üzerindeki kontrol etkisiyle beynin ön bölgesi, insan psikolojisinin ve psikiyatri bilimi için önemli değere sahip olduğu kabul ediliyor.



BELLEK

Beynimizin bilgi bankası…
Danışanımız…
Hazinemiz…

Anlamı

1. Yaşananları, öğrenilen konuları, bunların geçmişle ilişkisini bilinçli olarak zihinde saklama gücü, dağarcık, akıl, hafıza, zihin.
2. Eskiden görülmüş, işitilmiş, koklanmış, tadılmış nesneleri ve türlü yaşantıları yeniden anımsama yetisi.
3. Algılanan nesnelerin ve yaşantıların bilinçte iz bırakması, saklanması ve gereğinde yeniden üretilmesi yeteneği…
4. Zihnin, bellekleme ve anımsama gücü.
5. İzlenimleri, algıları vb. saklama ve yeniden bilinçte canlandırma yetisi.

6. İzlenimlerin, algıların vb. saklandığı yer.
7. İnsanın toplumsal bir varlık olmasını sağlayan, çevresi ile etkileşmesinin sonuçlarını anlığında saklayabilmesi ve daha sonraki etkinlikleri sırasında bu sonuçları anımsayabilmesi yeteneği.

Bellek ve işlevi

Beynimizin bilgi deposu…

Beynin kayıt merkezi…

Bellek, bir varlığın bilgiyi saklaması, koruması ve gerektiğinde yeniden çağırması için kullanılan yapıdır.

Yeryüzünde bir eşi daha olmayan muhteşem bilgi deposu, başka deyişle algıladıklarımızın depolandığı, karar aşamalarımızın, ne yapmak istediğimizin, duygularımızın, ilişkilerimizin, değer yargılarımızın saklandığı ve değerlendirildiği merkez. Bizi yönlendiren ana kumanda merkezimizin algı deposu.

Bellek algıladıklarını anlamlandırdıktan sonra değer kategorilerine göre ayırarak bilgi bankasında arşivliyor çünkü yaşamsal değerleri bilgi bankasındaki bilgilerle yönetiyor.

Belleğin algıladığı bilgileri filtresinden geçirerek pozitif değerlere dönüştürmesi, bilgi kullanımı, kendini geliştirmesi ve berrak beyin konusundaki çabalarını başarıyla sürdürmesi henüz keşfedilemeyen sırlarından birisidir.

Beyin birçok işlemi aynı anda gerçekleştirdiğini biliyoruz. Algıladığı bilgileri ilgi alanı ya da konumuna göre değerlendirirken her bilgiyi tek tek kodlandırarak kullanıma hazır hale getiriyor ve ilgili duyu merkezlerine gönderiyor. Bu işlemi o kadar hızlı gerçekleştiriyor ki bilim bu hızın tespitini henüz yapamıyor.

Belleğin işlevleri arasında iki tanesi dikkat çekiyor.

1. Algıladıklarını geldiği gibi kabul ediyor.
2. Tüm bedeni kontrol altında tutuyor ve yaşamsal tüm gereksinimleri ve duyguları bizzat yönetiyor.

Belleğin bu iki işlemdeki başarısı sağlıklı psikolojisine bağlı.

Bellek ve Hayaller

Beynin beyni beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) algıladıklarını değerlendirdikten sonra ikinci bir işlem başlatıyor. Duyu organlarından gelen sinyalleri hayalleriyle harmanladıktan sonra plan yapıyor, hafızasındakilerini tekrar tekrar gözden geçiriyor ve farklı senaryolar üretiyor.

Bu konunun farkına vardığım zaman beynin beyni, beynin yaratıcı üssü Ar-Ge projesinin beynimde şekillendirmeye çalıştım. Demek ki beynimdeki belleğin sürekli berrak beyin ortamında (**Pozitif düşünce ortamı)** olması ve hayallerle desteklenmesi gerekiyordu. Psikolojik travmalardan temizlenmiş ortam ve hayaller öncelik sıralamasındaydı.

Beyin fonksiyonlarını olumsuz etkileyen sorunları meditasyon oyunlarıyla pozitif değerlere dönüştürmek mümkündü çünkü berrak beyin değer yargılarını değiştirebilecek pozitif ortamlar yaratıyordu ve bu çok önemliydi.

O güne kadar beynimde gelişimi, yenilik, yaratıcılık, beynin sırları, yaratıcı beyin gibi kafamda ne kadar bilgi varsa hepsini bir kalemde silerek çöp sepetine attım. Çünkü karşımda farklılık bilincinde olduğum bir beyin vardı ve ben bu beyni yönetebilecek bilinci keşfetmiştim.

Hayaller gerçeklerden daha önemlidir.
Einstein

Bellek kuramı

Bilişsel psikoloji alanında geliştirilen ve yıllarca geniş yankı uyandıran ilk bellek kuramlarından biri 1958'de Broadbent tarafından ortaya atılmış. Bu kuram Atkinson ve Shiffrin tarafından, 1970'li yılların başında geliştirilmiş, tıp dünyasınca yaygın olarak benimsenmiş ve bugün hala geçerliliğini korumaktadır.

Atkinson ve Shiffrin tarafından geliştirilen bu kurama göre bellek üçe ayrılmaktadır.

Bellek üç gruba ayrılır

1. Duyusal Bellek
2. Kısa Süreli Bellek
3. Uzun Süreli Bellek

1. Duyusal bellek

Her nereden ve nasıl gelirse gelsin beş duyumuzla algıladıklarımızın ilk kayıt merkezi. Duygusal bellek, tamamen duygu yüklü konuların depolandığı ve değerlendirildiği bölüm… Sevgi, aşk, müzik, edebiyat, sanat vs.

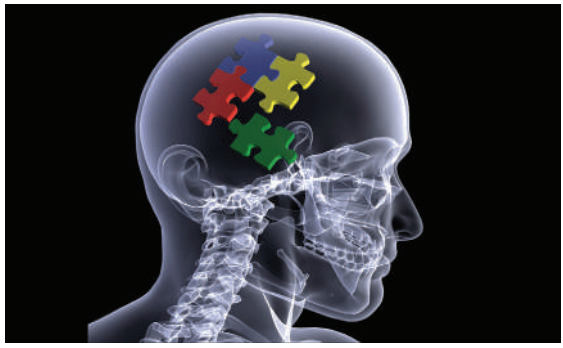
2. Kısa süreli bellek

Günlük konular/kısa süreli konuların depolandığı bölüm. Örneğin bu gün sabah saat sekizde işe gitmem gerek. Akşam eve giderken ekmek almam gerek.

3. Uzun süreli bellek

Hayatımız süresinde bize lazım olacak konuların depolandığı bölüm. Örneğin iki kere iki dört eder. Portakalda C vitamini var. Başarılı olmak zorundayım. Vs.,vs.

Sol beyin sadık bir hizmetçi, sağ beyin ise kutsal bir armağandır.
Einstein



BİLİNÇ

Sözlük anlamı:

- Duyum, heyecan, düşünme ya da başka bir ruh etkinliğiyle nitelenen durum
- Ben'in kendi etkinlik ve duygulanmalarını sezebilmesi
- Geniş anlamda zihin
- Bir topluluktaki ruhsal etkinliğin ya da ruhsal durumların tümü.
- İnsanın kendisini ve çevresini tanıma yeteneği, şuur.
- Temel bilgi, temel görüş
- Algı ve bilgilerin zihinde duru ve aydınlık olarak izlenme süreci
- İnsanın kendisi, yaşantıları ve dünya üzerindeki bilgisi
- Benle ilgili bütün yaşantıların tümü

Bilinç bir başka deyişle yaşananı fark edebilme yeteneği doğrultusunda, izleyerek, değerlendirerek, karar vererek ve çevreye karşı tavır koyarak kendinin farkında olma ve kendini birey olarak algılayabilme durumudur.

Başka bir deyişle insanın kendisini tanıması, bilmesi, çevresini tanıması ve bilgi birikimini kullanabilme becerisi olarak değerlendirilir.

Bilincin yaptığı en önemli iş karar aşamasındaki becerisidir çünkü insan bilinçli ya da bilinçaltı kararlar veriyor.

Bilinç merkezinin beynin hangi bölgesinde olduğu henüz bilinmiyor ancak var ve insanın davranış ve karar aşamasında çok önemli bir görevi gerçekleştiriyor. Beyin tüm bu işlemlerini yürütürken sorunlarla karşılaşsa dahi problemleri çözmeye odaklı düşüncesinden asla vazgeçmiyor.

Bilinçli davranmak, bilinçli hareket etmek, bilinçli karar vermek aslında hepimizin düşündüğü ve yapmak istediği bir şey. Peki, bilinçli davranmamızı engelleyen bir şey mi var ki kendi kendimizi uyarıyoruz. Evet, var çünkü beyin yapılması düşünülen bir konunun karar aşamasına gelindiği zaman mantık merkezinden onay alarak kendi kendine denetim uyguluyor. Beynin bu uygulaması bilinç gücü varsayımını düşündürüyor.

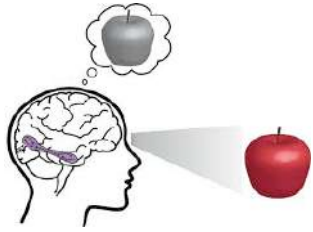
Bilinç insanın sahip olduğu önemli güçlerden biri… Bazen koruyucusu, bazen yönlendiricisi, bazen yaşamı süsleyen özellikleri bünyesinde barındıran önemli değer. Beyinle bilinç arasında öylesine güçlü bir ilişki var ki beyin bilince sormadan hiçbir konuda karar vermiyor. Bilinç beyine konu iyi şeyler içeriyorsa sarıl, sev, okşa onu diyor, kötü bir şey ise uzak dur diyor, korkulacak bir şey ise oradan kaç diyor. Buradan çıkan sonuç; beynin

otomatik olarak gerçekleştirdiği şey bilincin doğru karar vermesinde saklı.

Bilinçaltı

Sözlük anlamı

* Bilinç dışı olmakla birlikte, dilendiğinde kapsamındakilerin bilince çağrılabildiği zihin bölgesi…
* Şuuraltı.
* Bilinçte hiç yer almayan ya da henüz bilinç yüzüne çıkmayan ruh durumlarının niteliği.



Bilinçaltı, beynimizin biz farkında olmadan bilincimiz dışı çalışan, bedenimizin istemsiz kaslarını yöneten, gece uyurken dahi vücut fonksiyonlarımızın çalışmasını sağlayan, beş duyumuzla algıladığımız her şeyi an be an kaydeden ve gerektiğinde kullanılmak üzere bilincin emrine veren bir merkez. Bilinçaltının yaptığı çılgın bir şey daha var. Bilincin içinden çıkamadığı ya da başka nedenlerle zorlandığı durumlarda konuyu bilinçaltına pas eder ve bilinçaltı hiç düşünmeden karar verir çünkü bilinçaltının deneyimler sonucu önceden verilmiş kararları vardır ancak maalesef bilinçaltının verdiği kararlarda psikolojik durum başta olmak üzere karakteristik özelliğinin etkisinden söz ediliyor.

Gözlemler bilinçaltının bilincin göremediklerini, duyamadıkların görüp duymak gibi özelliğe sahip olduğunu vurguluyor. Bilinçaltının farklılığı en son kararlarda duygu, hayal gücü ve sezgi gibi kararlarını olumsuz etkileyecek duyguları kullanmamak becerisine sahip olmasıdır.

Bilinçaltının özelliği gelecek sorunun yanıtını önceden hazırlamış olmasıdır.



Bilinç'in özellikleri

- Düşünce ve hareket kavramını yönetiyor.
- Düşünce ve hareket kavramını yönetme özelliği sayesinde düşünce ve hareket kavramlarının refleks halinde yürütülmesini sağlıyor.
- Değerlendirmelerini duyusal analiz mantığı sayesinde yürütür.
- Bilgiyi seri halinde işler, aynı anda genelde bir tek bilgi üzerine yoğunlaşır.
- Kısa süreli hafızadan sorumludur.
- İrade değerini önemser.
- Espri, alay ve inkâr gibi şeyleri hiç kaçırmaz.
- Küçük şeyler denen olaylar ve hareketleri çok çabuk fark eder.
- Yavaş ve belirsiz gibi davransa da bu hareketi olay hakkında karar verme düşüncesini önceden sonuçlandırdığı içindir.
- Yeni şeyler deneme ve öğrenmeye oldukça heveslidir.

- Şu an, geçmiş ve gelecek konusundaki hiçbir şeyi kolay kolay unutmaz.
- Mantıklı ve muhakeme yeteneği sayesinde akılcı karar verme özelliğini yürütür.
- Farkındalığı fark etmek özelliğine sahiptir.
- Bilinç özelliği sayesinde analiz sentez ve değerlendirtme aşamasının mihenk taşı görevini yürütür.

Bilinçaltının özellikleri

- Çok hızlı hareket eder.
- Gerçekler çok önceden hafızasında şekillenmiştir.
- Algıladıklarını değerlendirdikten sonra ya kabul ediyor ya da reddediyor.
- Hızlı karar verme yeteneği sayesinde değerlendirme mantığını çok çabuk yürütüyor.
- Birden çok işlemi aynı anda değerlendirme becerisine sahip.
- Duygularına göre hareket etmesine rağmen doğru karar verme şansı yüksektir.
- Tüm vücut fonksiyonlarını koordine eder.
- Uzun süreli hafızaya sahiptir.
- Alışkanlıklarına göre davranıyor.
- Çok zor durumlarda dahi düz mantık kullanarak karar veriyor.
- Düz mantık kullanma becerisi nedeniyle kararlarında hata şansı oldukça azdır.

- Gerçekçilik mantalitesini kullanma özelliği sayesinde espri, inkâr, şakayı düşünmez.
- Kararlarında değişikliğe yer yoktur.
- Doğrularını değiştirmez ve tabu mantığıyla yürütür.
- Hata yapmak onun için çok önemli bir öğrenme yöntemidir ve yaptığı hatayı bir daha yapmamak için asla unutmaz.
- Her zaman ve her konuda emin olmaktan yanadır.
- Kendini koruma mekanizmasına sahiptir.
- Refleks gibi alışkanlıkları koruma ve yarar özellikleri nedeniyle koordine eder.

Bilinç ve bilinçaltını ortak kullanarak koordineli ve mantıklı kararlar alabilme becerisini geliştirmiş insanların beyin kullanma konusunda bir adım önde olduklarını söyleyebiliriz. Bilinç ve bilinçaltı ortak kullanıldığında kalite kontrolü yapan bir mekanizmanın pozitif katkıları yaşama aynen yansıyor.

Bilinç ve bilinçaltını en çok etkileyen duygu önyargıdır. Beyin önyargının etkisi altındaysa kararlarını tek yanlı düşünerek veriyor.

Beyin bir taraftan da yapılması gereken bir şeylerin olduğunu düşünüyor.

Yapılması gereken belli!

Çözüm, önyargıdan kurtulmaktır.

Çözüm:

Beynin karar merkezlerini yöneten bilinç ve bilinçaltının bir üst makamı olan beynin beyni (Ar-Ge) laboratuvarının en önemli özelliği beyni önyargı ve yaratıcılık gibi konularda bilinçlendirmektir.

Amaç:

Beyni önyargıdan arındırmak ve yaratıcılık bilincini hissettirmektir.



ZEKÂNIN MUHTEŞEM GÜCÜ

Biyolojik açıdan zekânın ne anlama geldiği henüz bilinmiyor. İnsanların başarıları karşılığında varlından söz edilen ve adına zeka denen kavramın varlığı kadar yokluğu da değerlendirilme nedeni olarak karşımıza çıkıyor.

Zekâ aklı kullanmanın en başarılı şeklidir.

Birbirleriyle iç içe olan zeka ve akıl genelde birbirleriyle karıştırılmaktadır. Bu nedenle akıl ve zeka olgusunu birbirinden ayırmak gerek. Dolayısıyla zeka ve aklın sözlük anlamlarına bakmak önemli değerlendirme nedeni olabilir.

Zekâ

Sözlük anlamı

"İnsanın gerek sorunlarını çözerken gerek çevreye uyum sağlarken var olan tüm yetenek ve becerilerini kullanması ile ortaya çıkan düzeydir."

Akıl

Sözlük anlamı

"Düşünme, anlama ve kavrama gücü, us."

Zekâ belirli kurallara bağlı kalmayan, farklı düşünen ve farklılıklar yaratarak yaptıklarından ve kendinden söz ettirmektir. Bunu yapmanın belli bir yöntemi yok sadece zekâ kullanımında karakteristik özellikler ve becerinin önemli olduğu düşünülüyor.

Zekâ beynimizin gücü, değer yargılarımızı oluşturan, karar veren, kendimizi ve hayatı değerlendiren, planlayan, geliştiren, değer yargılarına göre hareket eden, hayata ve sosyal yaşama uyum sağlamamız konusunda bizi yönlendiren, yücelten, yaşam bağımızı şekillendiren, kısacası hayatı değerlendiren duygu bütünlüğüdür.

Zekâ konusundaki araştırmalarımız sürerken zekânın beynin duyu ve karar merkezleriyle duygu ve karar aşamalarının ilişkisini düşündürdü.

İki konu önemliydi:

Birincisi, anne sütüyle başlayan dengeli beslenme.

İkincisi, özellikle çocukluk yılları ve devam eden yaşamdaki psikolojik ortam!

Bu iki kavram zekâ ve zekâ kullanımının geleceğini belirliyordu.

Dünya sağlık örgütü
(WHO) ya göre zeka değerleri

* Zekâ puanı 140 ve üstü olanlar çok üstün zeka
* Zekâ puanı 125 ile 140 arası üstün zeka
* Zekâ puanı 110 ile 125 arası parlak zeka
* Zekâ puanı 90 ile 110 arası normal zeka

* Zekâ puanı 70 ile 90 arası donuk-sınır zeka
* Zekâ puanı 50 ile 70 arası hafif derecede zihinsel engel
* Zekâ puanı 35 ile 50 arası orta derecede zihinsel engel
* Zekâ puanı 20ile 35 arası ağır derecede zihinsel engel
* Zekâ puanı 20 den aşağı olanlar çok ağır derecede zihinsel engel

Zekâ kullanımında iki değer

İnsanın beynini nasıl kullanması gerektiği konusunda kendini bir takım düşünce oyunları içinde hissediyor. Aslında beyin nasıl kullanılmalıdır diye bir teorinin varlığını hissetmek bile beyni harekete geçiriyor. Nedeni beynin başarıya odaklılığı ve devamlı bir arayış duygusunu hissediyor olmasındandır.

Diyelim ki gözlerinizi bağladılar ve bir otomobille bir saat dolaştırdıktan sonra bir yere götürdüler ve ne hissediyorsun diye sordular. Varsayım gücünüzü kullanır, bir takım değerlendirmeler yaparsınız. Geçtiğin yollar konusunda yön tayini yapar, duyu organlarınıza danışır, etrafı koklar, rüzgârı ölçer ve içsel güdülerinizi dinlersiniz, yinede vereceğiniz yanıtın gerçeği yansıtması imkânsızdır.

İkinci alternatif Asya ile Avrupa'nın sınırı olan yüksek bir yere geldik deselerdi Asya ve Avrupa rüzgârlarını hisseder, yüksekliği duyumsar, boğaz köprüsünün heyecanı yaşar, adrenalin deşarjıyla damarlarınızdaki kanın akışının değiştiğini hissedersiniz.

Pratik zekâ ile duygusal zekâ arasındaki fark da işte bu. Pratik zekâ gerçekler doğrultusunda düşünür. Duygusal zekâ olayları hisseder, duygusal dünyasında değerlendirir,

olayların öncesini, sonrası sonuçlarını hissederek karar verir. İnsani duyguları ağır basar ve yapıcı kararlar almayı arzu eder.

Tercihini sevgiden yana kullanır ve yapıcı düşünceyi esas alır.

Üst düzey liderlerin danışmanların olması zekâ kullanım konusunda desteğin arkasında aslında psikolojik güç olmasındandır.



1. Pratik zeka (IQ)

2. Duygusal zeka (EQ)

• **Pratik zeka (IQ)**

Hızlı hareket eder, gücüne güvenir, çabuk algılar ve çabuk karar verir ancak algıladıklarını kullanmaz ve unutur. Acımasız ve gaddar düşünür.

Sevgi çok sonraları gelir. Değer yargıları maddiyat ağırlıklıdır.

• **Duygusal zeka (EQ)**

Yavaş hareket eder, geç algılar, işe duyguları katar, geç algılamasına rağmen algıladıklarını kullanır ve kolay

kolay unutmaz. Duygusal düşünerek insan faktörüne değer verdiğini belirtir, yapıcı ve yönlendiricilikten yanadır. Sevgi ağırlıklı bir yaşamdan yanadır.

Duygusal zeka insanın yaşadığını hissettirir, sevgi ağırlıklı bir dünyada var olmanın keyfini hissederken kanatlanır gökyüzüne çıkarsınız. Duygusal zekanın önemli yanı motivasyon ve pozitif enerjiyi bünyesinde barındırdığı gibi hissettirme özelliğine sahip olmasıdır ancak duygusal zekanın büyüsüne kapılmamak gerekir çünkü duygusallığın büyüsü insanı esir alır ve duygusallıktan kaynaklanan zaaflar gerçek dışı kararlara neden olur.

Her ne kadar duygusal zekânın insanın mihenk taşlarından biri olarak kabul edilse de kontrol altına alınması şarttır.

Kendinizi ailenizden uzakta yurt dışında bir yerde düşünün. Kendinizi daha yalnız, daha duygusal, daha korumasız hissedersiniz. Tüm duygularınız ve kararlarınız kendi hakkınızdadır, kendinizi bir koruma çemberi içine alır, neler yapmanız gerektiği konusunda daha dikkatli hareket edersiniz. İşte duygusal zekânın yapıcılıktan yana olan özelliği. Böyle bir durumda aman canım bana ne, ne olursa olsun, bırak yalnız kalsın, aklı başına gelsin diye düşünmez çünkü insancıl duygularına göre hareket edersiniz. Amaç korumaya yöneliktir

Yaşam rekabet teorisine göre yaratılmış. Yaşamı ilginç kılan özellik buradan geliyor. Zekânın egemen olduğu süreç sürekli bir yarış içinde. Zekânın kazandırdığı imtiyazı bir hakmış gibi kullanan insan yaşamını farklılıklar üzerine inşa ederken yaşam kalitesini istediği gibi belirleyebiliyor. Bir yaşam standardı belirleyicisinin gücünü hissetmeden kullanamazsınız kuralı burada da geçerli.

Zekânın gücü

Zekâ önemli değer.

Zeki olmak ise farklılık.

Zekâ önemli işler başarmanın başlangıcıdır ancak zekânın kullanılması başlı başına beceri gerektirir çünkü zekâ doğru kullanılmadığı takdirde zekâ özelliğini kaybeder.

Heyecan, acelecilik, çok iyi düşünmeden karar vermek gibi nedenler zekânın düzeyini engellediği gibi zekânın değerini hiçe saymaktır çünkü zekânın en büyük özelliği zekânın farkına varmak, gücünü hissetmek ve değerini bilmektir. Yoksa ne zekâyı hissedebilir, ne zekânın farkında olabilir ne de doğru kullana biliriz.

Zekânın doğru kullanılması için beynin beyin fırtınası gibi önemli bir çalışma yapması gerekiyor çünkü beyin fırtınası alternatif üretme aşamasında zekâ kullanımı teşvik ediyor, böylece yanılma payı asgari düzeyde çıkıyor.

Zeki olmak zekânın değerini bilenlerindir tanımı ilgimi çekmişti. Zekânın kıymetini bilmek nasıl bir şeydi diye uzun uzun düşündüm. Zekâ gerçek bir değerdi ve değerlendirilmesi ise çok daha önemli değerdi. Bu konu hakkında bir hayli araştırma yaptım ve aklını kullanan insanların zekânın değerini bildiklerini ve zeka kullanım konusunda bir maestro olduklarına şahit oldum.

Çalışkan öğrenci zeki olarak kabul edilir çünkü zekasını kullanarak kendisini kanıtlamıştır. Terfi eden bir çalışan içinde aynı şey söylenebilir. Zekâsını kullanarak başarılı olmuş ve terfi ettirilerek ödüllendirilmiştir.

Zekâyı kullanmak aynı zamanda bir yöntemdir. Yeri, zamanı, kullanım şekli zekânın gücüden daha önemlidir.

Aklını kullanan zeki insanlarda ilk fark edilen sakin, ilgili ve bir bilen gibi kararlı davranışlarıdır. Kendinden emin davranışlarıyla çevrelerine güven verdikleri gibi etrafındakiler için ilgi odağı haline gelirler çünkü yaptıklarıyla merak konusudurlar. En dikkat çekici özellikleri çözümsel düşünmeleri ve konuya özümseyinceye kadar hatta ezberleyinceye kadar üstüne gitmeleridir. Onlar için başlayan bir iş başarılı olununcaya kadar devam eder. Çalıştıkça çalışmak isterler, çalışmaktan asla yılmadıkları gibi şikâyet etmezler. Beklentileri sadece değerlerinin hissedilmesi ve takdir edilmektir.

Gözlemler çalışmanın zekâ seviyesini yükselttiğini söylüyor, bazıları ise zekânın çalışma başarısını yükselttiği görüşündeler.

İkisi de doğru.

Bumerang gibi bir şey.

İnsana güven kazandırdığı kesin.

Başarı ise en güzel tarafı…

Zeka ölçüm testi

Zekâ ölçümü konusunda birçok test yapılıyor.

Yapılan testlerin hiç biri zeka düzeyi konusunda inandırıcı olmadığı gibi doğru değerlendirmeler yaptığını söyleyemiyoruz.

Oysa;

Kesin sonuç veren bir değerlendirme var.

Çok basit.

Sadece olduğunuz yere bakın. Size en doğru yanıtı verecektir.

Prof. Dr. Len Whitehead

Prof. Dr. Len Whitehead'ın **beyin gücü** konulu eğitiminde beynin özelliklerini anlatıyordu. Daha başındaydık. Herkes dikkatle dinliyordu. Katılımcılardan bir bayan:

"Beynimi nasıl daha başarılı kullanabilirim?" diye sordu.

Len Whitehead:

"Beynini nerde kullanmak istiyorsun?" diye karşı bir soruyla karşılık verdi. Konuşmacı böyle bir yanıt beklemiyordu. Biraz şaşkın biraz kararsız bir iki saniye düşündükten sonra:

"**Her yerde."** Dedi.

Len Whitehead:

"Beyninizi elbette ki her yerde kullanmak isteyeceksiniz ancak doğrusu hedefe yönelik kullanmaktır. Çünkü hedef spesifik konsantrasyon gerektirir ve siz farkında olmadan hedefe konsantre olursunuz. Yaşam hedef demektir. Planlarınızı hedefe yönelik yaparsanız daha başarılı olursunuz. Yapmanız gereken hedefinizi net şekilde belirlemektir. Bunu yaparsanız sadece başarılı olmakla kalmaz, beyninizin yaratıcı gücünü de kullanabilirsiniz"

Len Whitehead konuşmasını şöyle bitirdi:

"**Her şeye siz karar vereceksiniz. Önce ne istediğinize karar verin, hedefinizi belirleyin ve konsantre olun. Bunları gerçekleştirdiğiniz takdirde başarılı olursunuz."**

Beyni kullanmak beynin yaratıcı gücünü hissetmekle başlar. Yani beynin yaratıcı gücünü damarlarınızda, kalbinizde, adalelerinizde hatta avuçlarınızda hissetmeniz gerek. Bu öyle bir güç ki, saçlarınızdan ayak parmaklarına

kadar hissetmezseniz beyninizin yaratıcı gücünü kullandığınızı söyleyemezsiniz.

Aslında insanın beynini nasıl kullandığını en iyi bilen kendisidir ancak beyninin ne kadarını kullandığının farkında değildir. Hayallerinin gerçekleşmemesi ya da başarısızlık karşısında ise çeşitli bahanelere sığınır. Burada bilinmesi gereken insanın beynini kullandığı'nı zannetmesidir.

Beynin Yaratıcı üssü Ar-Ge önyargılardan doğan zannetmeleri ve beceri adına yapılması gerekenleri fark etmek için önemli bir arayışın yaratıcı üssüdür.

Beynin Yaratıcı Üssü (Ar-Ge) beynin araştırma geliştirme laboratuvarı, bende istediğin her şey var sadece iste ve benimle konuş diye mesaj gönderiyor.

Buradaki farkındalık mesajı hissetmektir.

Beynini kullanan insan

* Büyük düşünür,
* Bir tilki kadar dikkatlidir,
* Hiçbir şey dikkatinden kaçmaz,
* Bir kartal gibi konuya hâkimdir,
* Rahat görünüşlerine rağmen gerçeklere karşı bir kurt gibi duyarlıdır,
* Değer yargıları tamamen kazanmaktan yanadır.
* Zorlandıkları konular hakkında tüm dikkatlerini toparlayarak konuya eskisinden daha çok konsantre olarak çözümden başka bir şey düşünmez,
* Her konuya gereken değeri verir,

* Yapmaya planladıkları işi mutlaka başarıyla sonuçlandırmayı düşünürler,
* Kendilerine olan güvenleri tamdır,
* Zamanı çok iyi kullanır,
* Problemler karşısında yılmadan üstüne gider.
* Özgüven duygularını karakterleriymiş gibi kullanır,
* Beceri ve yeteneklerini kullanmak konusunda tıpkı bir maestro gibidir.

Zekâ, insanın sahip olduğu en önemli güç!

Zekânın değeri zekâyı zekâ yapan insanı yapması ve yapmaması gerekenler konusunda doğru yönlendirme becerisiyle ölçülür.



Zekâ sekize ayrılır

1. Sözel Zekâ

Adından da anlaşılacağı gibi sözel zekâya sahip kişiler konuşma sanatı konusunda daha yeteneklidirler. Kelimeleri özenle seçer, konuşma sanatına diksiyon, artikülasyona/boğumlama becerilerini katarak sürdürürler. İletişimin gücü onlar için çok önemlidir. Hem konuşma

sanatında hem de dinleme konusunda daha titiz hareket ederler. İletişim sanatında öğrenmenin esas olduğu varsayımından hareketle konuşurken dinlerken öğrenmeye ve öğretmeye odaklı bir iletişim sürdürürler. Sahip oldukları sözel zekâ sayesinde konuşma dili ve beden dili sanatında kendilerini geliştirme becerisine sahiptirler. İletişim edebiyatı konusunda önde olan bu insanlar toplumun beğenilenleri arasındadılar.

Sözel zekâ ve iletişim sanatı konusunda yapılan araştırmalarda her ikisinin de genetik olduğu kadar kişisel çaba ve çevrenin etkisinden söz ediliyor. Otoriteler sözel zekâ konusunda başarılı insanların kulaklarını çok iyi kullandıklarını, çok iyi gözlemci olduklarını ve sözel zekâdan keyif aldıklarını vurguluyorlar.

2. Sayısal Zekâ

Sayısal zekâya sahip insanlar hayata daha rakamsal baktıkları yargısına varılmış. Onlar için her şeyin rakamsal bir karşılığı vardır. İstatistiki veriler konusunda oldukça başarılı olan bu insanlar hayatın hesaplarını yaptıkları gibi ekonomi konusunda da oldukça yeteneklidirler. Matematiksel uğraş onlar için keyif veren bir yaşam tarzıdır. Neredeyse ellerinde kâğıt kalemle dolaşacaklardır. Gördükleri ya da kendilerini ilgilendiren her şeyin hesabını yaparlar çünkü yaşam onlar için neden sonuç ilişkisine göre değerlendirilir ve yaşamda her şeyin mutlaka artı değerler vermesinin hesaplarını yaparlar. Sorgulayıcı özellikleri hep rakamsal değerlerde pozitif özellikleri yakalamaktır. Sayısal zekâya sahip insanlar matematik, fizik, kimya alanlarında söz sahibidirler. Bu insanlar geçmişte olduğu gibi gelecekte de matematiksel yaşama yön vereceklerdir.

Bazı otoriteler sayısal zekânın temelinin sağlıklı aile ortamında kazanıldığını vurgularken beş ile on yaşları arasındaki çocuklara özgüven kazandıracak matematik çalışmaları yaptırılmasının nemli olduğunu ifade ediyorlar.

Aslında anne ve babalar farkında olmadan çocuklarının zekâ seviyelerine karar veriyorlar. Sıra dışı olanlar hariç çocuklarını zekâ konusunda eğiten anne ve babaya daha rastlamadım. Anne ve babanın çocuklarının sorumluluklarını düşünmeden kendi psikolojilerine göre hareket etmeleri şaşırtıcıydı.

3. Görsel Zekâ

Yaşamı cazip kılan özellik...

Görsel zekâya sahip insanlar için varsa yoksa görselliktir, kendilerine göre bazı çizgiler onların hayatını belirler çünkü gördüklerinden etkilenir ve kendilerini etkileyen tabloları görmek isterler. Görsel zekâya sahip insanlar için en önemli görsellik insandır. Bu insanlar öğrenme konusunda görsel değer taşımayan konularda pek başarılı olamazlar. Duyduklarından ziyada gördüklerini daha akıllarında tutarlar. Gördükleri güzelliklerin resmini çekerek beyinlerinin bir köşesinde saklarlar. Giyim kuşam, moda, süsleme sanatı, prezantabilite, imaj konularına özen gösterirler çünkü görsellikten keyif alırlar ve görselliği yaşamın önemli bir gereksinimi olarak algılarlar.

Görsel zekânın pozitif özelliklerinin yanında negatif tarafları da vardır.

Gördüklerinin hissettirdikleri farklı duygulara neden olur. Gördüklerine göre farklı yaşam tablolarına neden olur. Duygusallıktan cinselliğe kadar hissettiği her

şey hayatına yön verir. Gördüklerine göre davranmak bir yaşam şekilleridir.

4. Müzikal Zekâ

Müzikal zekâya sahip insanların en farklı özellikleri kulaklarının algılama becerisinde bir adım önde olmalarıdır. Bu insanların duyum merkezinin duygularımızı yöneten limbik sistemiyle (**Beynin zevk alma merkezi**) komşu olduğu düşünülür. Ses rengi, müzikal ambiyans, müzikal ahenk onlar için yaşamın vazgeçilmezidir. Yaşama müzikal pencereden bakar geceleri yıldızların sesini dinlerler. Müzikal becerileri oldukça ileri düzeydedir. Gelişmiş müzik kulakları sayesinde içlerinde her ritmin, her notanın heyecanını yaşarken duygularının bestesini yaparlar. Bu insanların hayata yaklaşımları daha müzikal dilcedir. Verimlilikleri eğer çalıştıkları ortamda müzik yayını yapılıyorsa daha yüksektir.

Müzikal zekâ konusunda yapılan araştırmalara göre yakınlarının müzikle ilgilenenleri çocukların müzikle ilgilendiklerini ve müzikal zekâya sahip olduklarını gösteriyor. Romanların çocuklarının mutlaka bir enstrüman çalmaları, bestekar bir ailenin çocuğunun aynı alanda başarılı olması gibi.

Müzikal zekâya sahip insanlar ince ruhlu insanlardır, felsefelerinde insanlara yardım etmek duygusu vardır.

Müziğin psikoloji dilindeki tanımı **müzik ruhun gıdasıdır.**

Müziğin insan için ne kadar önemli olduğu konusunda ölçümü Psikolojideki yeriyle yapılabilir. Osmanlılar döneminden gelen müzikal tedaviler ve her insan

ruhunun müziğe olan ihtiyacı müzikal zekâya farklılık kazandırmaktadır.

5. Bedensel Zekâ

Michelangelo, bedensel zekâya sahip dünyada eşine az rastlanan bir sanat dehası.

Bedensel zekâya sahip insanlar beden dillerini başarıyla kullanırlar. İmaj maker'larında başarılıdırlar, giyim kuşam ve renk seçmekte ustadırlar. En farklı özellikleri ise vizyonlarındaki görkemdir.

Bedensel zekâya sahip insanlar parmaklarını, ellerini, kollarını, ayaklarını, bedenlerini kullanmak için can atarlar. Bu insanlar iletişimin iki özelliğinden biri olan beden dillerini ustaca kullanırlar. Bir heykeltıraş, ressam, müzisyen, aktör, aktris, atlet, futbolcu bedensel zekâya sahiptir. Evlerindeki tamir ve bakım gerektiren elektrik araçlarını onarmakta yeteneklidirler. Üretkenlik adına yaptıklarına sanat güçlerini katmak içgüdüsel tutku olan bu insanların farklı özelliklerinden birisi de sevecen yapıda olmaları ve sanat konusunda insan yetiştirip eğitmenin ideallerinden birisi olmasıdır. Mutlaka yanlarında yetiştirdikleri çırak türü birileri vardır. Örneğin: Edison'un 700 yardımcısı olduğunda söz edildiği gibi.

6. Sosyal Zekâ

Sosyal zekâ bir insanın sosyo kültürel seviyesi konusunda ipuçları verir. Sosyal zekâya sahip insanlar için etraflarındaki insanlar kadar insanların ne düşündükleri, duyguları, düşünceleri, istek ve gereksinimleri önemlidir. Sosyal zekâya sahip insanlar için hissetmek ve bulundukları ortamdaki insanlarla aynı duyguları paylaşmak

önemli bir değerdir. Sosyal zekâya sahip insanları kendilerini bir orkestranın elemanı gibi hisseder ve çaldığı enstrümanın insanları mutlu edeceğini düşünür. Yılların deneyimine sahip üstelik yüz okuma teknikleri eğitimi almış gibi insanları tanıma ve anlama becerisine sahiptirler. Diğer zekâ guruplarında az rastlanan lider özelliğine sahiptir. Onlar beden dilini zaman zaman konuşmanın ötesinde değerlendirirler. Algılama, analiz ve sentez becerileri yüksektir. Örgütsel faaliyetlerdeki organizasyon becerileri onlara ayrıcalık kazandırdığı gibi her zaman saygınlıktan yana tavır sergilerler.

Sosyal zekâ en çok kendini tanıyan, ne yaptığının farkında olan, başarılı, başarılı olduğu kadar başarısını sunan, sosyal zekânın her şeyin üstünde olduğu bilincini hisseden karakter sahibi insanlarda görülür. Her zekâ da olduğu gibi alanına göre başarılı ve özenilen zekâ türüdür.

Her zekâ kendine göre farklılık gerektiren özelliklere sahiptir ancak zekâ bununla bitmemekte, asıl olan zekânın nasıl kullanıldığıdır.

7. İçsel Zekâ

Ben içsel zekâyı insanın kendisini tanıması, yeteneklerini fark etmesi, beyin gücünü kullanması olarak değerlendiriyorum. Aksini yapmayanların ise kendilerine ihanet ettiklerini düşünüyorum. Önemli bir güce sahipsiniz ve siz bunu kullanmıyorsunuz. İşte içsel zekâ kör noktalarını gören insandır, bilmediklerinin farkında olan, yenilik ve eğitime açık, değişimi hedef alan, sürekli kendisini eğitme çabası içinde olan insandır. İçsel zekâya sahip insanlar kendilerini en çok sorgulayan insanlardır, bu özelikleri nedeniyle 5 N kuralı konusundaki

başarılarıyla kişisel becerilerini kullanma çabalarında başarılı oldukları gözlenmiştir.

İçsel zekânın ardında içsel dinamiklerin çok büyük etkisi var. İçsel zekâyı aynı zamanda beynin en önemli danışmanlarından biri olarak düşünebiliriz. En büyük özelliği ise ki bu çok önemlidir zekâ düzeyini geliştirebilir olmasıdır.

İçsel zekâ, dinamiklerin işleyişleri, etkileri konusunda gelişmiş etkiye sahiptir. Diğer bir özelliği ise beynin karar merkezleri üzerine olan etkisidir. Buradaki etkisini duygusal otokontrol yaparak ve bir tür denge unsuru gibi hareket ederek gösterir.

İçsel zekâ genel bakıldığında her zekâ türünün içerisinde az da olsa vardır.

8. Doğal Zekâ

Doğal zekâ yaşamın doğal algılanışı kadar öğrenmenin doğal gelişimine olan tutkusudur. Doğallık insanın doğasında var. Ancak edinilmiş alışkanlıklar insanı doğallığından uzaklaştırdığı gibi doğallık dışı davranış ve düşüncelere neden olurlar. Doğal zekâ genelde tüm zekâ grupları içerisinde var. Bu insanların doğal yapılarından kaynaklanan doğa tutkularındandır ve yönlendirilmelerinde önemli etkiye sahiptir. Onlar için mevsimler önemlidir, ilk akasya kokusu, ilk papatya, nisan yağmurları, ağustos böceği, sonbahar rüzgârları ve lapa lapa yağan kar onlara çok şey anlatır. Yeşil vadiyi, tepesi karlı dağı, durgun akan nehir, okyanus fırtınalarını içlerinde hissederler. Doğadaki her şeyi severler ancak en çok kendilerini severler çünkü onlar için önemli olan var oluştur ve varoluş nedeni sevgidir.



Sinir sistemi

Sinir sistemi nedir?

Canlıların içsel ve dışsal çevresini algılamasına yol açan, bilgiyi elde eden ve elde edilen bilgiyi işleyen, vücut içerisindeki hücreler ağı sayesinde sinyallerin farklı bölgelere iletimini sağlayan, organların, kasların aktivitelerini düzenleyen sisteme sinir sistemi denir.

Vücudumuzdaki sinir sistemleri

Vücudumuzdaki sinir sistemleri merkezi sinir sistemi, çevresel, sempatik, somatik, parasempatik ve otonom sinir sistemi olarak sayılabilir.

Merkezi sinir sistemi organları

Merkezi sinir sisteminin en önemli organı beyindir. Ayrıca, beyincik, omurilik soğanı ve omurilik merkezi sinir sistemini oluşturan diğer organlardır.

Sinir Sisteminin Görevleri

Sinir sistemimizin görevlerini üç başlık altında toplayabiliriz;

1. Duyguları algılama

Doyduğunu hissetmek, tat almak, tenine değen yağmuru, gülün kokusunu hissetmek gibi.

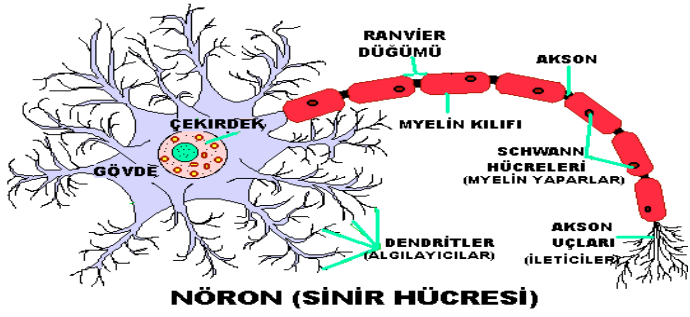
2. Algıları birleştirme ve bütünleme

Alınan bilgileri analiz etme, bir kısmını depolama, gerekirse tepki ya da yanıt verme ve uyarıcıya göre varsayımda bulunabilme gibi.

3. Hareketi sağlama

Kasları hareket ettirmek ve salgı bezlerinin salgı üretmesi gibi.

Sistemdeki temel faktör sinir hücresidir ***(Nöron)*** bir nöron bir hücre gövdesi, bir ana dal lifi ***(axon) v***e pek çok sayıda daha küçük lif dalları ***(Dendritler)*** den meydana gelmiştir. Her bir nöron diğer nöronlara axon'lar ve dendrit'ler sinapslarla bağlıdır. Bir nöron diğer nöronlardan sinapslar yoluyla kimyasal sinyaller alır. Gelen sinyaller nöron içinde elektriksel sinyaller olarak birleştirilir ve yine sinapslar kanalıyla gönderilir.



NÖRON (SİNİR HÜCRESİ)

Sinir sistemi anatomik olarak merkezi **(santral)** sinir sistemi ve çevresel ***(periferik)*** sinir sistemi olarak ikiye ayrılır. Merkezi sinir sistemi; beyin, beyin sapı, beyincik, omurilikten meydana gelir. Çevresel sinir sistemi iç ve dış dokulardan ***(kas, tendon, deri)*** duyuları alıp omurilik,

beyin sapından beyin ve beyinciğe bu duyuları götüren yollardır. Bu yapıların işlevsel olması için merkezi sinir sistemi ve çevresel sinir sisteminin birlikte çalışması gerekir. Bu da beyindeki kimyasal ve elektriksel aktivitenin doğru çalışabilirliği ile mümkündür.

Beyindeki kimyasal ve elektrik aktivitesi patolojik problem gibi olağan üstü nedenler dışında aksamadan yürür.

Sinir sistemi insan bedenindeki tüm duyu ve hareket organlarının yönetimini üstlenen karmaşık ancak çok güçlü bir sitemdir. Her hareketiyle sistemden ödün vermeyen ve hata yapmayan bir devinim başlatır. Gücü kullandığı gücün çok üstündedir. Yönetmek ve yönetilmek konusunda nöronuna kodlanmış şifrenin dışına çıkmadan hareket eder. Sisteminden ödün vermeyen davranışlarına rağmen tüm amacı bedeni korumaya yönelik bir mantık yürütür. Bir diğer özelliği ise karşısındakini korumak için gösterdiği özendir.

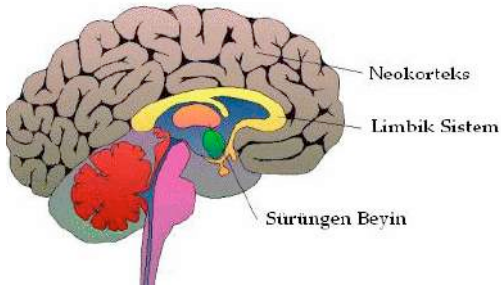
Sinir sisteminin işleyişindeki disiplinin otoritesi karar aşamasında kendini çok net hissettiriyor. Olasılıkları ve varsayımları dikkate almadan sürdürdüğü işlevselliği sistemin en gerçekçi özelliğidir.

Beynin düşünce merkezi

Neokorteks

Neokortesk, beynin beş duyu vasıtasıyla algıladıklarını ve hissettiklerini düşünme, yorum ve karar verme gibi zihinsel fonksiyonlarını yöneten merkez.

Bir başka anlatımla beyin duyuları aracılığı ile algıladıklarını araştırma geliştirme laboratuarında değerlendirdikten sonra **"anlam"** kazandıran üs.



Limbik sistem ile neokorteks birbirleriyle yakın temas halinde çalışır. Neokorteks ve limbik merkezleri beynin zihinsel fonksiyonlarını harekete geçirmesi düşünce gücünün başladığı anlamına gelir.

Neokorteks, aynı zamanda algılama, analiz, sentez, tasarım, proje, üretim, deneyim, denetim, verimlilik, anlamlandırmak, konuşmak, yaratıcılık, sanatsal ve daha birçok duygunun düşüncesel organizasyonu gerçekleştiren merkezdir.

Beynin düşünce merkezi olan neokorteksin yanlış algılamaması, önyargılı olmaması ve doğru düşünmesi için beynin karar merkezi r-kompleks ile **"Reptilian Complex"** uyum halinde olması gerekir bununda beynin psikolojik yapısıyla yakından ilgisi var.

Örnek:

Kendimizi iyi hissettiğimiz zaman seretonin **"Mutluluk hormonu"** salgılanır. Mutluluk hormonu nöronlar arasındaki bağlantıları kolaylaştıran özelliğe sahip nörotransmitterleri ateşler. Yani, kendimizi iyi hissettiğimizde nöronlar arasında iletişim artmasıyla düşünce merkezi işlevini daha başarılı şekilde yürütür.

Olumlu karar için pozitif düşünce, pozitif düşünce için beynin düşünce merkezinin değer yargıları önemlidir çünkü beynin doğru karar vermesi için doğru düşünmesini engelleyecek sorun yaşamaması gerekir.

Beynimizdeki merkezlerin birbirleriyle koordineli çalışmaları hem sinerji üretmeleri hatasız karar vermeye kodlanmış özelliklerindendir ancak her şeye rağmen hata insanın doğasında var. Bu nedenle beynin duyu merkezlerinin sağlıklı işlerlikleri kadar beynin ana kumanda üssü olan berrak beyin ortamının psikolojisi de önemlidir.

Bütün bunlar beynin yönlendirilmesi gerektiğini düşündürüyor.

Bir yerden başlamalı.

Yaptığımız eğitimlerde düşünce merkezi konusunda bilgisi olan var mı diye sorduk maalesef yanıt alamadık. Böyle bir merkezden haberiniz var mı diye sorduk malesef burada da bir yanıt alamadık. Oysa herkesin düşünce merkezi vardı ve herkes düşünce merkezi kanalıyla düşünüyordu ve karar veriyordu. Düşünce merkezinin farkında olmak sadece insana bilinç kazandıracaktı ve bu çok önemliydi.

Farkındalık bilinci.

Yaratıcı beyin…

Beynin öğrenme merkezi

Beyin öğrenmeyi iki merkeziyle gerçekleştiriyor.

Birincisi: Korteks. **"Korteks: İnsan beyninin en gelişmiş bölümü. Düşünme, algı, ve dil gibi işlevlerden sorumlu merkez."** Düşünmekten, plan yapmaya, proje üretmekten strateji geliştirmeye kadar olan her konuda sınırsız kapasiteye sahip beynin akıl ve zeka kullanım merkezi diye adlandırılan bu bölüm algılama sensörleri ve duyu kanalları vasıtasıyla olası değişiklikleri izlemek için dış dünyayla sürekli iletişim halindedir. Evrendeki her şey onu ilgilendirir ve hiçbir şey dikkatinden kaçmaz.



Öğrenmek için gözlem, algılamak, analiz, sentez laboratuarına sahip beyin öğrenmek konusundaki en önemli işlemleri korteks bölümünde gerçekleştirirken Hippcampus ile işbirliği içinde hareket eder. ***"Aslında beyin öğrenmek konusunda tüm sistemleriyle sürekli iletişim ve bilgi alışverişi halindedir."***

İkincisi: Hippocampus/Hipokamp **"Hafızanın merkezi. Beynin yazıcısı gibi faaliyet gösteren merkez."**

Hipokamp bilgilerin kalıcı hafızaya geçip geçmeyeceğine karar veren merkezdir. Eğer bilgileri değerli buluyorsa bilgileri bir yazıcı işlemci gibi belleğe yerleştiriyor.

Beynin otonom olarak çalışan bu sisteminin daha verimli çalıştırılabileceği konusundaki çalışmalarımız bizleri hem çok sevindirdi hem de gururlandırdı. Bu muhteşem gelişimi hissetmek çok önemliydi. Bu konuda olumlu görüşler bir birini takip etti. Bilim adamları beynin geliştirilebileceğini ve yaratıcılık konularındaki çalışmaları onaylıyor. Örnek;

Amerikanın başkanı B. H. Obama beyin gelişimi konusunda araştırma yapan kuruluşlara 100 milyon dolar ödenek ayrılmasını onayladı.

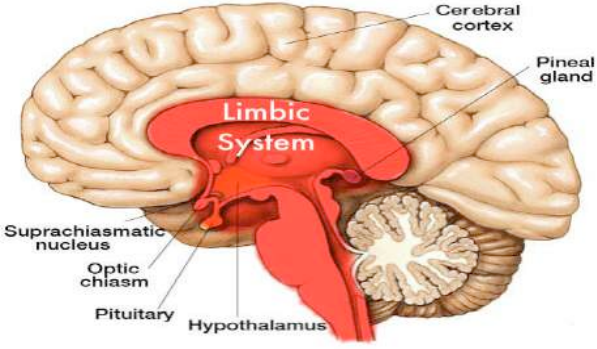
Öğrenmek nöronların/sinir hücrelerinin DNA'sına yeni kodlar şifrelenmesidir. Beynin kullanmak üzere belleğinde yeni bir yer açmak demektir...

Beyin öğrenmeyi öğrendiği zaman şu mesajı veriyor

(Beyninle konuş teorisinde beynin yanıtı)

"Öğrenmekle her şey bitmeyecek, denemedikçe hatta

bazen başarısız olmadıkça öğrenmek konusunda başarılı sayılmazsın. Sırtın bir kere yere geldiğinde ikinci tekrarı yaşamamak için mutlaka bir çözüm yolu arayışına girecek ve yenilmemeyi öğreneceksin. Başarısızlıklarının yapılmaması gerekenleri öğrenmek ve tekrar yapmamak için önemli olduğunu fark ettiğin zaman artık doğru yoldasın. Hayat sürprizlerle dolu… Hiçbir şey asla motivasyonunu bozmamalı, pozitif enerjini asla kaybetme, çünkü sen insansın yapmak, becermek, keşfetmek, yaratıcılık güdüleri başka bir yaratıkta yok. Yapman gereken sadece kendini tanımak ve geliştirmek için kendinle tartışarak özeleştiri yapmandır. Eleştirilerini adil ve gerçeğe uygun yaparsan çözüm konusunda o oranda başarılı olacağını unutma. Bunu başardığın takdirde yaptıklarının sana yansıyan pozitif değerlerini hissedecek ve mutlu olacaksın ve yaşam daha çok keyif verecek. Ancak öğrenmediklerin senin suçun olarak kalacak."



Duygularımızı yöneten merkez

Limbik sistem

Limbik sistem beyin sapının yukarı kısmı ile ön beyin arasında yer alan nöron ağından oluşur. Tüm duygularımızın merkezi olan limbik sistem duygularımızı

yönetir. İşlevselliği insanı şaşırtmanın da ötesinde heyecanlandırır çünkü iki tarafı keskin bıçak gibi hareket eder. Bir tarafı kontrol altına alırken diğer tarafı aktive eder. Canlıların türünü devam ettirebilmesi için devamlı düzenden yana tavır sergiler. Denetim sistemi konusunda beyin korteksine ve prefrontal bölgeye gereksinim vardır.

"Prefrontal korteks frontal lobun korteksi ve altında bulunan beyaz cevher en üst düzeydeki davranışların bütün bileşenlerinin bağlantılarını yapan ve onları bütünleştiren, önemli duyu ve motor sistemlerinin arasındaki geri bildirim döngülerinin ve bağlantılarının yer aldığı alan."

Beynin her iki lobunda bulunan limbik sistem duygularımızı yönetirken bazı nedenlerden olumsuz etkilense de her iki lobun ortak kararlarıyla doğru karar vermekte başarılı grafik çizer.

Beynimiz duygularımızı yönetir.

Limbik sistem duygularımızı yönetir.

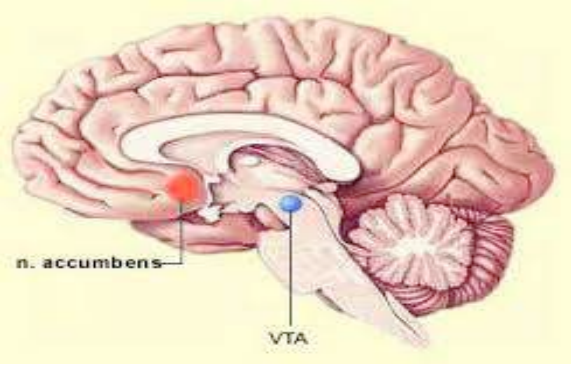
Sistemindeki karmaşaya rağmen en dikkat çeken özelliği!

Takım çalışması özelliğidir. **"Team Work"**

Limbik sistemin işleyişi

Uyku, açlık, susuzluk, cinsellik gibi bedensel islevlerin düzenlenmesinde limbik sistemin yeri çok önemlidir. Limbik sistem ve özellikle de bu sistemde yer alan hipotalamus, bizim gün içerisinde karşılastıgımız olayların yarattigi duygu ve heyecanları beden diline çeviren bir çevirmen gibidir. Hipotalamusun ön bölümü parasempatik sinir sistemi aracılığıyla, vücudumuza sakinleştirici, gevşetici sinyaller gönderir. Hipotalamusun

arka bölümü ve özellikle amigdal sinir hücreleri grubuysa, hoşumuza gitmeyen, insanı tehdit eden, kaygılandıran, korkutan durumlar karşısında sempatik sinir sistemi aracılığıyla çarpıntı, yüz kızarması, titreme, gerginlik, gibi anksiyetenin fiziksel belirtilerini ortaya çıkaran sinyaller gönderir. Ayrıca eş zamanlı olarak amigdal hücre grubunda saklı ve bastırılması güç korku, kaygı veren bellek izleri de böyle bir durumda canlanır. Panik atak sırasında yasanan fiziksel belirtilere bu nedenle ölüm korkusu ve katlanılması güç kötü bir sey olacağı korkuları eşlik etmektedir.



Beynin zevk alma merkezi

Nucleus accumbens

Beynimizin ödül merkezi

Nucleus accumbens, beynimizin ön tarafına yakın, aşağı yukarı gözlerimizin hizasında ve beynimizin her bir yarım küresinin iç taraflarında bulunan bölgelerdir. Nucleus accumbens; bizi umut etmeye ve beklentiye sokmakla beraber, hoş tatlara, cinsel çekiciliğe, cömertliğe, sembollere **(lüks arabalar, yatlar, katlar)** gülmeye, sevdiklerimizle güzel vakit geçirmeye, bize göre yoldan

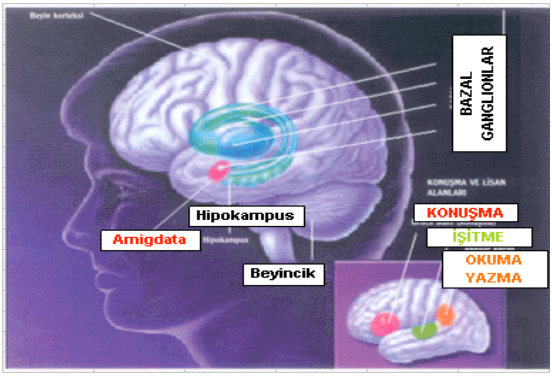
çıkmışları cezalandırmaya hatta intikam almaya iten bir sistemdir. Hani zaman zaman **"değer"** veya **"değerlerimiz"** gibi kavramlar hakkında düşünürüz ya, işte bize, değerlerle ilgili bir dolu düşünce ürettiren ve söz söyleten yerlerden birisidir nucleus accumbens. Bizi beklentiye sokar, çevremizdeki fırsatları görmemizi sağlar. Temel yakıtı, dopamin adı verilen nörotransmitter'dir.

Nükleus accumbens**,** accumbens nükleus ve ya nükleus accumbens septi olarak da bilinir. Ön beyinin içinde bulunan bir nöron topluluğudur. Ödül, gülme, zevk, bağımlılık, korku ve plasebo etkisinde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Her beyin yarım küresinin bir nükleus accumbensi bulunur.

Beynin konusunda yapılan araştırmalarda en çok dikkat çeken beynin fonksiyonel gücünün nereden aldığıdır. Kendi içerisinde başlı başına bir sistem çerçevesinde gelişen pozitif madenler **"içsel dinamikler"** beyin sisteminde en etkili olan değerler bir sır olarak özeliğini korumaktadır. Bunlar içsel dinamikler/beyin dinamikleridir.

Biyo-psikoloji alanında yapılan araştırmalarda zevk alma sisteminin ödül ve sistem işlevleri hakkında ilginç gelişmeler gözlenmiş. Araştırmalara göre en dikkat çeken sevgi duygusu olduğu yargısına varılmış ve beyin bunu bir ödül olarak algılayarak daha yaratıcı düşünmeye başlamış. Beynin keyif ve haz oluşturan uyaranlardan etkilenerek uyaranlara yanıt vermesi olgusunun işlemler bütünü olduğu düşünülmektedir.

Uyaranların ise karşı cins, doğa, leziz yemek, otomobil, ev, süslenmek, güzel giyim, sanat, vs. olduğu yargısına varılmış.



Beynin konuşma merkezi

Wernicke area

Daha sonraki bölümlerde ayrıntılı açıklamalar yapacağımız beynimizin her duygunun olduğu gibi bir tane de konuşma merkezi var.

Alman Nörolog Carl Wernicke'nin 19. yüzyılda yaptığı çalışmalar sonucunda beynin korteksinde konuşma merkezi olduğu saptayarak merkezin adına adını vermiş. Sistemin işleyişini ise dış dünyadan gelen duyularımıza ait bilgilerin yorumlandığı bu alana **"Wernicke alanı"** adını vermiş. Wernicke alanın temporal lob (şakak bölgesinin) üst çıkıntındaki işitme alanının arkasında olduğunu, konuşma için önce herhangi bir duyu organımızdan beynin korteksine gelen bilgilerin alınması, kendi içinde yorumlanması ve daha sonra diğer duyulardan gelen bilgilerle karşılaştırılarak tekrar yorumlanması şeklinde açıklanmıştır.

Ancak 2012 yılında ABD'deki Georgetown Tıp Fakültesi'nden Dr. Josef Rauschecker ve ekibinin yaptığı araştırmaya göre beyindeki konuşma merkezinin sanılan yerde olmadığı tespit edilmiş.

Dünya Bülteni / Haber Merkezine göre:

Beyindeki konuşma merkezinin sanılan yerde olmadığı ortaya çıktı.

ABD'deki Georgetown Top Fakültesi'nden Dr. Josef Rauschecker ve ekibinin yaptığı araştırma, ilk kez 19. yüzyılın sonunda Alman nörolog Carl Wernicke tarafından tanımlanan, beynin baskın yarımküresinde bulunan ve dili yorumlama, anlama yetisiyle ilişkisi olduğu belirlenen Wernicke alanının beyinde farklı bir yerde bulunduğunu gösterdi.

Rauschecker ve ekibi yüzden fazla kişinin beyin taramalarını inceledi ve Wernicke konuşma merkezinin yanlış yerde varsayıldığı sonucuna vardı. Bilim adamları, bu alanın ön beyne ve işitme korteksine yaklaşık üç santimetre daha yakın, dolayısıyla Alman Norolog Wernicke'in belirlediği bölgeden çok uzak olduğunu belirtti.

Rauschecker, bu sonuçların tüm nöroloji ve tıp kitaplarının yeniden yazılması anlamına geldiğini vurgulayarak, insanlar ve primatlarda benzer bölgelerin beynin aynı yerinde bulunduğunu ve bunun yeni araştırmalar açısından son derece önemli olduğunu belirtti.

Araştırma sonuçları Amerikan Ulusal Bilimler Akademisi'nin dergisinde yayımlandı.

Sonuç:

Alman Nörolog Carl Wernicke'nin 19. yüzyılda yaptığı çalışmalar sonucunda beynin korteksinde konuşma merkezi olduğu saptayarak adına verdiği **(Wernicke area)** ***k***onuşma merkezinin yeri ABD'deki Georgetown Tıp Fakültesi'nden Dr. Josef Rauschecker ve ekibinin 2012 yılında yaptığı araştırmaya göre beyindeki konuşma merkezinin yeri iki santim değişmiş oldu.



BEYİN NASIL ÖĞRENİR?

Beyin her şeyi merak ettiği için öğreniyor.

Öğrenmeye ihtiyacı olduğu için öğreniyor.

Kendisinde eksik olduğunu hissettiği için öğreniyor.

Gelişimi için kendisini zorunlu hissettiği için öğreniyor.

Öğrenmek insanın farkında olmadan ya da olarak **(ki bunu iki insan karakteri olarak değerlendirmek gerek, biri aklını kullanana insan, ikincisi aklını kullanma bilincinden haberi olmayan insan.)**gerçekleştirdiği bir işlem…

Öğrenmek ve öğrendiklerini kullanmak konusunda aklını kullanan insan hem daha başarılı oluyor hem de daha doğru düşünerek yaratıcı projeler üretebiliyor.

Öğrenmek başarısı merak içerdiği zaman daha değerli olarak algılanıyor. Beyin merak sonucu öğrenileni kazanılan ödül gibi algılıyor.

Çağımızın önemli değerleri arasında kabul edilen öğrenmek konusunda bir hayli çalışma var. Yapılan

çalışmalar arasında elbette kişisel gelişimin önemli yeri var. Bunun dışındaki önemliler arasında beynin farkındalık bilincini hissetmek ve beyninle konuş projesiyle beynin yaratıcı merkezini harekete geçirmeye yönelik olanlar dikkat çekmeye başladı.

Roger Wolcott Sperry (beyin nasıl öğrenir)

Beynin nasıl öğrendiği konusunda son yirmi yıl içinde beklenmedik gelişmeler oldu. Beyninin her iki lobundan biri alınan bir hasta üzerinde, 1981 yılında Roger Sperry adlı bilim adamının ortaya çıkardığı gerçekler hızlı öğrenme ve hafıza eğitimi metotlarında çığır açtı. Ülkemizde eğitim niçin **"öğrenciler için külfet ve hatta çekilmez yük haline geldi?"** Neden okulunu bitiren işe yarar hayat becerileri kazanamamakta, mesleğini öğrenememektedir? Tüm bu soruların cevabı aslında beynin nasıl öğrendiği ile ilgili görünmektedir. Beyin ve öğrenme gerçeklerine ters bir şekilde sürdürülen eğitim, eğitmemektedir.

Son zamanların en büyük bilimsel çalışması olan **"genom projesi"** nden **Genom projesi 1954 yılında DNA'nın keşfiyle başlayan ve hala devam eden insanın geni üzerindeki çalışma projesi"** sonra beynin sırlarının çözülmesi bilim dünyasının hedef tasarısı haline geldi.

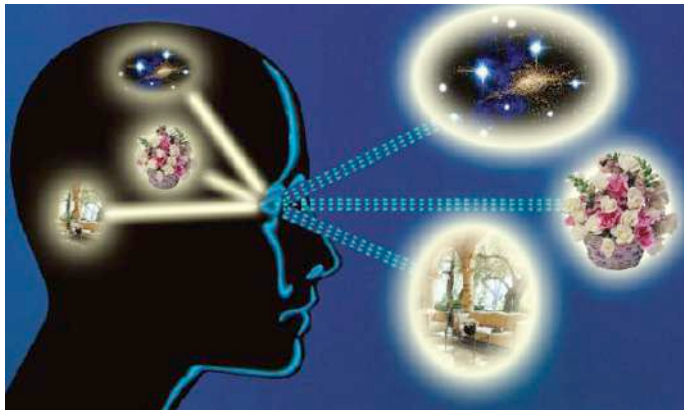
Beyin, iç içe üç bölüm halindedir. Orta beyinde bulunan "hipokamp"*(hippocampus)* "***hafızanın merkezi***"dir. Bu merkez adeta beynin yazıcısı gibi faaliyet gösterir. **"Beynin yazıcısını"** kendi isteğimizle çalıştırıp, istediğimiz bilgileri kaydedebilir miyiz, sorusuna vereceğimiz cevap **"evet"** tir. Hipokamp bölgesi bilgilerin kalıcı hafızaya geçip geçmeyeceğine karar veren merkezdir. Beynin hipokamp olarak adlandırılan bölgesinde, sinapslar

(nöronların birbiriyle haberleştikleri noktalar) yüksek frekanslı elektrik sinyalleriyle uyarılınca sinaptik bağlantılar güçleniyor.

Çeşitli öğrenme kanallarından bize ulaşan bilgiler verdiğimiz önem derecesine göre kaydolmaktadır. Merak ve ilgi duymadığımız, önemsemediğimiz; kısacası duyguların hareketlenmediği olaylarda gelen bilgiler düşük frekanslı elektrik sinyalleri şeklindedir. Sonuçta zayıf sinaptik bağlar oluşur ve beyin **"harddiskine" (korteks)** kayıt işlemi gerçekleşmez. Çünkü böyle durumlarda "alıcılar" **(duygular)** harekete geçmemektedir. Duyguların uyandığı olaylarda ise hipokamp hareketlenmekte, beynin en dış tabakasında bulunan **"kortekse"** kayıt işlemi tamamlanmaktadır. Beynin üçüncü kısmı olan korteks, beynin düşünen, konuşan, yazan, yeni buluşlar yapan, merak eden, plan yapan, öğrenmenin, zekanın ve hafızanın oluştuğu bölüm olup, sınırsız bir kapasiteye sahip görünmektedir. Üzerindeki görme, duyma ve diğer algılama merkezleriyle ve dış dünyayla sürekli iletişim halindedir. Bu kapasiteyi nöronlar arasında kurulan ilişkiler sağlamaktadır. Duyguları uyandıran olaylar orta beyinde bulunan "hipokamp" vasıtasıyla beyin korteksi üzerine kaydedilmektedir.

Öğrencinin konuya ilgisinin çekilmediği, merakın uyandırılmadığı ve konunun zevkli ve eğlenceli hâle getirilmediği **"öğretme süreçlerinin"** başarısız kalması "hipokamp" denilen beyin bölgesinin uyarılmamasıyla ilgilidir. Üzerinde "merak ve ilgi" etiketi taşımayan bilginin beyne girmek için gerekli vizeyi alması mümkün değildir. Bu yüzden de **"Merak ilmin hocasıdır."** denilmiştir.

Gözler sadece zihnin algılamaya hazır olduğu şeyleri görür.
Henry Bergson



Beynin

% 30'luk bölümü görme duyusuna ayrılmış

Beynimizin en büyük bölümü görme duyusuna ayrılmış. Yoksa;

Belleğin 2.500.000 GB olmasını nasıl açıklanabilirdi.

Algılamaktan keyif almaya, şekillendirmekten konumlandırmaya, anlamlandırmaktan doğru karar vermeye kadar her konunun ilk değerlendirme merkezi.

Dünyayı bize tanıtan beynimizin kamerası!

Zekâ gelişiminden yaratıcılığa kadar her konuda beynin gereksinim duyduğu verileri toplayan görme duyusu yetenek kullanımı konusunda da önemli role sahip. Birçok önemli konuda karar merkezi.

Görme duyusu ve yeteneği hissetmek

Yetenekli olduğunuzu hissetmediğiniz sürece yetenekli olduğunuzu söyleyemezsiniz çünkü yetenekli olmak hissetmek demektir.

Kendinizi yetenekli buluyormusunuz? diye içinizden gelen bir soruyla karşılaşsanız mutlaka kendimi yetenekli buluyorum çünkü yetenekli biriyim diye yanıt verin çünkü beyin hissettirildiği pozitif güç sayesinde yetenek kullanma bilincini hissediyor.

Madalyonun diğer yüzü, eğer kendinizi yeteneksiz buluyorsanız üzülmeyin çünkü yetenekli olabilirsiniz.

Nasıl yetenekli olabilirsiniz?

Beyin avcısı olun.

Nasıl beyin avcısı olabilirim?

Beyninizden başlayın.

Beyniniz yetenek konusunda güvendiğinizi hissettirirseniz beyniniz size hemen yanıt verecektir.

Bakın beyniniz ne diyor:

"Beni fark ettiğin için teşekkür ederim."

Beyninle konuş projesi kapsamındaki bu cümle beynin farkındalık bilincini hissetmenin başlangıcı.

Beyin iç dünyasında sürekli değerlendirmeler yapıyor ve değerlendirmeleri kendisiyle konuşarak gerçekleştiriyor. Dış dünyasında ise görsellik ön plana çıkıyor, çünkü beynin % 30'luk bölümü görme duyusuna ayrılmış. Bu nedenle beyin en çok görme duygusuna güveniyor. Görmediği konuda kesin karar vermiyor. Diğer duygular ise ikinci sırada geliyor.

İnsanın kendini yetenekli hissetmesinde önemli rol oynayan görme duygusu insanın hayatı tanımasında da en önemli değerler arasında ilk sırada geliyor.

Görmenin kazandırdıkları arasında ilk dikkati çeken insanın kendisine karşı duyduğu saygıdır, beynin kendisine saygı duyması demek özgüven demektir.

Özgüven ise beynin yeteneğini hissetmesi demektir.



MASUM SUÇLU BEYNİMİZ

Beyin hata yapmaz.
Hata yaptıran algılatıldıklarıdır.

Çoğu insan hiçbir şey yapmadan hayatı boyunca gerçekleşmesini istediği şeyleri bekler.

Çoğumuzun yaptığı şey!

Ya sonrası?

Her şeyi yaptım. Neden böyle olduğunu anlayamadım diye kendimizi temize çıkarmaya çalışırız.

Aklıma yıllar önce okuduğum Dostoyevski'nin Suç ve Ceza romanı geldi.

Ortada bir suç vardı ve karşılığında ceza.

Çalışmamanın karşılığı başarısızlık örneğinde olduğu gibi!

Bundan daha ağır ceza olabilir mi?

Geçerli bir nedeniniz yoksa ve başarılı değilseniz beyninizi kullanmıyorsunuz demektir.

Başarıyı bir süreç olarak algılamazsanız başarılı olmanız zordur. Bir öğrencinin üniversite bitinceye kadar her sene başarılı olması gerektiği gibi…

Başarısızlığın birçok nedeni olabilir, önemli olan başarısızlık nedenini öğrenmek ve başarılı olmak için neler yapmak gerektiğini fark etmektir çünkü nedenini bilemediğiniz bir konuda hiçbir şey yapamazsınız.

Yapılan gözlemler insanların hatalarını kabul etmelerinin çok önemli olduğunu ancak hatayı kabul etmenin yetmediğini vurguluyorlar. Hatanın suç olduğunu, bu suçun affedilebileceği düşünülüyor, iyide önemli olan hatadan ders almak ve deneyim kazanmak olmadıkça hata yapmanın hiç önemi yok ki.

Burada vurgulanmak istenen konu beynin yaptığını kendisine hatırlatarak sonrası kararların mutlaka başarıya ulaşması bilincinde olunması gerektiğini vurgulamaktır. Eğer bir suçlu varsa beyni yaptığı hatadan dolayı uyarmayan kendimizizdir.

Başarısızlık nedenleri

1. İsteksizlik,
2. Sorumsuzluk,
3. Heyecan eksikliği
4. Konsantrasyon yetersizliği,
5. Plansızlık
6. Psikolojik baskı,
7. Konuyu sevmemek,

8. Konuya ilgi duymamak,

9. Tembellik,

10. Sonraya bırakmak, ertelemek.

Başarısızlık, ancak neyi yanlış yaptığınız ve nerede hata yaptığınızın farkına vardığınızda değişebilir.

Bir yerde bir hata yaptınız ya da birçok yerde hata yapıyorsunuz. Burada iki konu ortaya çıkıyor: Ya aptalsınız, ya da eksik yanlarınızı öğreniyorsunuz. Önemli olan ayırımı doğru yapmaktır tıpkı Edison örneğinde olduğu gibi.

Tarih Edison'u ampulü icadında 700 hata yaptığını anlatıyor. Edison buna rağmen yılmıyor, hatalarını deneyim olarak algılayıp ampulü icat edinceye kadar üstüne gidiyor.

Hedef ve başarı

Elbette ki her konuda başarılı olmamız beklenemez. Bu her zaman başarısız olacağımız anlamına gelmez. Olsa olsa başarma azmimizi artırmalı, başarma hırsımızı yükseltmelidir ancak yapılması gereken beynin yaratıcı gücü Ar-Ge laboratuvarında sorgulaması sonucu başarısızlık nedenlerini değerlendirildikten sonra ne yapılmasına karar verilmelidir.

Beyin başarısızlık nedenlerini tespit ettikten sonra nedenleri konusunda araştırma başlatarak karşı projeler üretiyorsa gücünü kullanıyor demektir. Eğer beyin bunu yapmıyorsa akla birçok neden gelebilir. Bunlar patoloji, psikoloji, aile, ortam, çevre gibi yaşananlar olarak sayılabilir.

Yaptığımız gözlemlerde şunları gördük; aklını kullanan öğrencilerin her bilgiyi eksiksiz algılamak için beyin

sensörlerini sonuna kadar açmış ve sadece öğrenmeye odaklanmışlardı. Tıpkı elektronik bir kompüter gibiydiler. Sanki melankoli yaşıyorlardı. Kendilerinden öylesine eminlerdi ki onlara göre her şey önceden belliydi. Gözlerindeki ışıltı başarılı olacağım sinyalini veriyordu.

Beynini kullanan insanların hedef belirleme konusunda daha başarılı olduklarının farkına varınca nedenini araştırdık. Yargımız bizi yanıltmadı çünkü başarılı insanlar **Beynin Yaratıcı üssü Ar-ge'**nin farkındaydılar. Beyinlerini sorguluyorlardı.

Beynin verdiği yanıt tek kelimeydi.

Başarmalısın.

Her şey bu bilincin özündeydi.

Hedefi olmayan beyin

Hedefi olmayan insan beynini kullanmıyor demektir.

Hedefi olmayan beyin ne akıl kullanımı, ne yönlendirmek ne de yaratıcılık konularında başarılı olamıyor.

Bir örnek:

Beynini kullanan bir öğrenci ders çalışır. Çalışmasının nedeni başarılı olmaktır. Her şey bir hedefe dayanır. Beynin kullanarak ders çalışan öğrenci hangi fakülteyi kazanacağını hisseder. Bu duyguyu belleğine yüklediği bilgiler sayesinde bellek tarafından kendisine hissettirilir. Aklını kullanamayan yani hedefi olmayan öğrenci ise tercihlerini şanstan yana kullanmayı tercih eder.

Çünkü:

Başka alternatifi yoktur.

Çünkü:

Beyni garanti vermiyordur.



BEYNİN DİNAMİKLERİ

Beynin enerji kaynağı…

Beyni yenileyen duygular topluluğu…

Ne yaptığını bilen beyin hüzün, dramı, trajedi karşısında dinamiklerine saldırıyor çünkü kendisini olumsuz etkileyen negatif duygulardan bir an önce kurtulmak istiyor. Pozitif enerjisini düzenleyeni, motivasyonunu yükselten, kendisini iyi hissetmesini sağlayan dinamikler sayesinde olumsuz duygulardan arınıyor.

Dinamik nedir? (Genel tanımı)

Genel anlamda bir sistemin zaman içinde geçirdiği değişimlerin incelendiği ve ifade edildiği fizik dalı olarak tanımlanır. Kurucusu olarak Issac Newton kabul edilir. Günümüzde ise farklı anlamlarda kullanılmaktadır. Beyin dinamiklerimiz gibi. Kullanım anlamı ise enerji kaynağı ve güçlendirici olarak ifade edilmektedir.

İçsel dinamikler nedir?

Beynin psikolojik gücünü, pozitif enerjisini ve yaratıcı gücünü harekete geçiren duygulardır. Beynin işlevselliğine olan pozitif katkılarıyla birlikte denge, dinamizm ve yönlendirme kavramları üzerinde ciddi etkiye sahiptir. Güçlü karakterden, optimist hayat tarzına kadar her alanda beynin en büyük destekçisidir. Son yıllarda ise çok yakıştığı düşünüldüğü için içsel güç yerine **dinamikler** kelimesi kullanılmaktadır.

Beynin dinamikleri nelerdir?

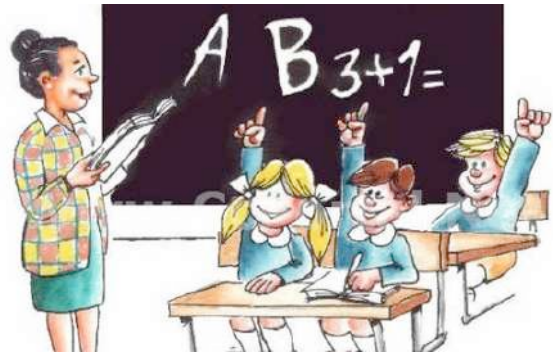
* Sevgi
* İstek
* Coşku
* Motivasyon
* Özgüven
* Cinsellik
* Özgürlük
* Hayal
* Tutku

İlk bakışta sıradan gibi gelen bildiğimizi sandığımız dinamiklerin gerçekte ne kadar önemli olduğunun farkında mıyız? Maalesef hayır.

Her zaman yanımızda olmasına rağmen farkında olmadığımız içsel dinamiklerimizi ancak ihtiyaç hissettiğimizde önemini fark ediyoruz. İşin bir başka tarafı, değerinin farkında olmadığımız gibi kullanım konusunda savurgan davranıyoruz.

Bir otomobilin yürüyebilmesi için alması gereken yakıt neyse beynin yaratıcı gücünü kullanabilmesi için

beyin dinamikleri aynı değerdedir. Beynin dinamikleri bilincinin hissedilmesi halinde değeri fark ediliyor. Burada önemli olan farkındalık bilincinin hissedilmesiyle gereksinim ve kullanım arasındaki dengedir.



Algılama zorla gerçekleşmez

Algılama asla zorla gerçekleşmez.

İnsanın doğasına aykırı!

Bunu biliyor muyuz?

"Evet."

"O halde neden algılama konusunda despot davranıyoruz?"

Önce kendimize karşı despot davranıyoruz.

Acele ediyor ve balıklama atlıyoruz.

Oysa;

Önce algılamanın alt yapısını oluşturmalıyız.

Maalesef algılama konusunda protest davranan bir toplum olduğumuzu itiraf etmek zorundayız. Protest davranmakla insanların yeteneklerini kullanmayı engellemekle kalmayıp, psikolojik baskılara neden olduğumuzun farkında değiliz.

Zorlama hiçbir alanda kabul edilemez hele algılama konusunda çünkü algılama özgür ortamlarda gerçek değerine gösterir. Algılama konusundaki hatalar toplumsal zararlara neden olmaktadır bu nedenle algılama konusunda mutlaka eğitim gerekiyor.

Öğrenmek konusunda asıl algılamanın nasıl öğretileceği ve nasıl öğrenileceğidir çünkü algılama öğrenmekle birlikte toplumsal bilinç ve kişisel beceri gerektirir. Teori çok açık **"Algılayamadığınızı öğrenemezsiniz. Sinerji oluşturamazsınız"**

İnsan istemedikçe yararına olsa bile hiçbir konuyu kabul etmek istemiyor ve zorlamalar karşısında tepki gösteriyor. Bir çocuğa ders çalış uyarısında bulunmak gibi bir şeydir zorla algılatmak.



Algılamayı zorlaştıran nedenler

İnsan beyninin gelişimi, akıl gücü, zekâ ve yaratıcı gücünü kullanabilmesi tamamen algılamasına bağlı çünkü beyin algılamadığı konuda ne yapacağını bilemiyor, karar veremiyor ve konuyu es geçiyor.

Algılamayı zorlaştıran aşırı güven, önyargı, obsesyon ve yenilmişlik sendromu gibi nedenler karşısında beyin ikilemler yaşıyor ve yaratıcı proje üretemiyor.

Algılama, bilinçaltı için çok önemlidir çünkü algılama bilinçaltı kararların'ın alt yapısını oluşturmaktadır. Dolayısıyla yaşama dair tüm kararlarda tek yetkiye sahip bilinçaltının bilgi birikiminin eksiksiz olması gerekir

Algılama konusunda şaşırtıcı bir durum, beyin algılayamadığı konularda varsayımlara göre karar verebiliyor.

Beyin ve hata

Beyin ve hata!

Yakıştırmayı hayal etmediğimiz ikili.

İyi de;

Beyin öğrendiklerini en çok yaptığı hatalardan

öğrendiğine ne diyorsunuz?

O halde neden beyin ve hatayı yakıştırmıyoruz?

Çünkü:

Beyin bir deha!

Bunu biliyor muyuz?

Evet.

Peki, neden beynimizi kullandığımızı söyleyemiyoruz?

İnsan beynini kullanmayı, yönlendirmeyi, yaratıcı gücünü açığa çıkarmayı ancak zor durumda kaldığı zaman hatırlıyor. Hata yaptığı zaman çok şaşırıyor ve hatayı kabul etmek istemiyor.

Neden?

Çünkü başarıya kodlanmış beyin başarıya odaklı düşünerek başarıyı yakalayıncaya kadar işlevini sürdürüyor.

Beynin asıl başarısı yapılan hatayla ölçülmeyeceği gibi deneme sayısının çokluğuyla elde edileni başarı olarak

kabul ediliyor. Burada beynin kendi içinde uyguladığı denetim ve coaching/koçluk sistemin önemi ortaya çıkıyor.

Beynin çalışma sistemini incelediğimiz zaman neden sonuç konusunda beynin denetlemesi, kontrol edilmesi gerektiği anlaşıyor. Bu durum beynin hata yapma olasılığının kabul edilerek bir daha düşünmemiz gerektiğinin doğru olacağını kabul etmemiz anlamına geliyor.

Neden beynimizi kullanmıyoruz?

Hiç kimse beynini neden kullanmadığının farkında değil. Nasıl kullanmalıyım diye düşünen ise çok az. Yaşamın bir süreç olarak algılayan ve beyin kullanımının ne olduğunun farkında olmayan ise oldukça fazla!

Neden beynimizi kullanmadığımız konusunda yaptığımız gözlemlerde ilginç sonuçlara ulaştık. En önemli nedenin edinilmiş alışkanlıklar olduğunu tespit ettik. Ardından aile içi baskılar, çevresel faktörlerin geldiğini saptadık. Beynini kullanmayan insanlarda gördüğümüz bir başka konu ise motivasyonlarının düşük, pozitif enerjilerinin eksikliğiydi. Bu insanlarla kurduğumuz iletişimlerde ise çok daha şaşırtıcı şeyler öğrendik. Şaşırtıcı olan beyinlerini kullanmadıklarını kabul etmeleriydi. Neden beyinlerini kullanmadıklarının ise farkına değillerdi. Farkında olanlar ise çeşitli bahanelere sığınıyorlardı. Bu kabul edilemezdi. Konuya çözüm getirmek konusunda kararlıydık. Ancak grup oldukça kalabalıktı. Bunun üzerine içlerinden iki tane seçerek iki gün süreyle beyinlerine beynin yaratıcı üssü Ar-Ge konusunda bilgi enjekte ettik.

Beyinleriyle konuşarak kendilerini sorgulamalarını ve bir yanıt vermelerini istedik.

Aradan çok geçmeden bu insanların aklını kullanan insanlara göre beyinlerini çok daha iyi kullandıklarını fark ettik.

Bu bizi şaşırtmadı çünkü sadece kazanılmış alışkanlık maskelerini çıkarmalarını istemiştik.



Beyine hata yaptıran nedenler

* Psikolojik travmalar
* Baskılar
* Aşırı yük
* Öfke
* Stres
* Despot yönetim
* Dikkatsizlik
* Unutkanlık
* Yorgunluk
* Acelecilik
* Kararsızlık
* Ön yargı
* Zaaflar
* Aşırı güven

Beyine hata yaptıran nedenlerin nereden kaynaklandığı konusunda değişik görüşler var ancak suçlunun kim olduğu konusunda dolaylı yaptığımız çalışmalarda ise hatanın yüzde doksan insan kökenli olduğu, suçlunun ise yüzde elli insanın kendisine ait olduğunu farkına vardık.



Beyin gücünü keşfetmek

Bazen bir kıvılcım, bazen bir çift söz, bazen hiçe sayılan travma bilinçaltı insana kendini keşfettirme duygusu yaşatıyor. Bilinçaltı bir şeyler yapmalıyım, böyle gitmemeli, kendimi kanıtlamalıyım mırıldanmaları başlıyor.

Beyin yaradılış olarak insanı ilgilendiren her konuda donanımlı yaratılmış ve sistemini önemli kurallarla dizayn edilmiş. Her şeyi kontrolünde yönetecek bilgi ve beceriye sahip. İşin en enteresan tarafı sırrı ki bu çok önemli, "**gücünü kendisi tarafından keşfetmesi"** beynin bu gücünü keşfetmesi sıra dışı ve nadir rastlanan bir gelişim. Burada bir gizem saklı! Beynin yaratıcı gücünü keşfetmek beynin yaratıcı refleksini harekete geçiren duyguların beyine nasıl hayal kurduğuna bağlı çünkü beyin hayallerin gücü kadar yaratıcı olabiliyor.

Hayal tasarımlarıyla harekete geçen beynin biyoelektrik dalgaları farkındalık bilincinin keşfini başlatıyor

Radyo ile televizyonun farkının, farkında mısınız?

Radyo ile televizyon arasında gizemli bir fark var. Televizyon karşısında olayları görerek yaşarsınız, serüvenin gidişine göre etkilenirsiniz. Radyoda ise ses tonundan, konuşma şekline, öykünün düşündürdüklerinden etkileniriz. Aramızda duygusal bir bağ başlar, serüveni hayallerimizde canlandırıp şekillendirir ve beynimizde bir dünya başlatırız.

Şimdi bu gerçekten hareketle;



Beyin fırtınası yapalım

Gücünüzün farkında mısınız?

Evet.

En güçlü tarafınız?

Beynim.

Ne istiyorsun?

Beyin gücümü geliştirmek istiyorum.

Nasıl bir şey düşünüyorsun?

Bir şey düşünmüyorum.

O zaman konuşacağımız bir şey yok demektir.

Neden.

Çünkü beynin senin düşüncelerinle gelişir.

Nasıl yani.

Beyin gücünü geliştirmen için beynini keşfetmen gerek.

Nasıl keşfedebilirim?

Bu soruyu beynine sormalısın.

Şaka mı?

Gerçek.

İnanmıyorum.

İnan çünkü gerçek beyin gücünü keşfetmek isteğinde saklı.



Beyninizi yönetebiliyor musunuz?

Sanıyorum bu soruyu okur okumaz beyninizden birçok yanıt geçmiştir. Elbette beynimi yönetebiliyorum. Aslında bu soru karşısında verdiğiniz yanıt beynin otonom reflekslerinden biridir. ***"Beynin doğal hali..."*** Önemli olan beynin doğal işlemler konusunda yaratıcılık gücünü kullanıp kullanmadığı ya da ne kadarını kullandığıdır. Beyninizi yönlendirebildiğinizi söyleyebilmeniz içi

yaşam mücadelenizde başarılı olmak zorundasınız örneğin; mutlu bir aile ortamına sahipseniz, başarılı öğrencisiyseniz, işinizde başarılıysanız, başarılı bir lider iseniz, yaratıcı projeler üretebiliyorsanız beyninizi yönlendirebildiğinizi söyleyebilirsiniz.

Beyni yönlendirmenin önemli özeliklerinden biri de günün değişen koşullarına uyum sağlamak, yeniliklere açık olmak ve çıtanızı sürekli yükseltmektir.

Beyninizi yönetebiliyor musunuz konusunda yapılan araştırmalar pekiyi şeyler söylemediği gibi insanların beyinlerini yönetme konusunda bilinçli davranmadıkları yargısına varılmış. Birçoğunun ise beyin yönetmenin nasıl bir şey olduğundan haberinin olmaması ise işin bir başka tarafı… Bu konudaki araştırma sonuçları ise kişisel gelişim kökenli.

Neden beynimizi gerektiği gibi yönetemiyoruz
İşte beynimizi neden yönetemediğimizin kanıtları

* Öğrencisiniz, ders çalışmıyor ve istediğiniz fakülteyi kazanamıyorsunuz.

  Bu durumda beyninizi kullandığınız söylenemez ders çalışsaydınız istediğiniz fakülteyi kazanabilirdiniz.
* Otomobil kullanıyorsunuz ve hız yapıyorsunuz, böyle bir durumda kaza yapma riski var.

  Beyninizi yönetmiş olsanız hız yapmazsınız.
* Öfke karşısında kendinize yeniliyor ve karşı şiddet göstererek kendinize ve karşınızdakine zara veriyorsanız.

  Bu durumda beyninizi kullanmış sayılmazsınız.
* İşinizde üstlendiğiniz sorumluluğunuzu yerine getirmiyor verimli olamıyorsunuz. Bu davranışınız işinize

zarar verdiği için terfi ettirilmiyorsunuz ya da en kötüsü işinizden çıkarılıyorsunuz.

İşte beyninizi kullanamadığınızın kanıtı.

* Zaaflarınıza yenilip kötü alışkanlıklar edinerek sağlığınıza zarar veriyorsunuz. (Sigara, alkol, kumar, uyuşturucu, vs.)

Beninizi kullanmış olsanız bunları yapmazsınız.

* Dengesiz besleniyor, yemek konusunda kendinizi kontrol edemiyorsunuz ve kilonuz obez olduğunuzu gösteriyor.

Beyin kontrolü konusunda sınıfta kaldınız.

Beynin nasıl yönetilmesi konusunda anlamlı yanıtlar alamadık. Bunun nedeni ise beyin gücünün nereden kaynaklandığı, çıkış noktası, kullanımı, gelişimi, yönetimi gibi konularda birkaç istisna dışında yeterli bilgi yoktu. Bununda toplumun sosyokültürel yapısıyla yakın ilgisi vardı.

Burada bir suçlu vardı,

İnsan beyni her problemin üstesinden gelecek güçte yaratılmış.

Şimdi yine suç kimde diye sormayı düşünüyor musunuz?

Beynini yöneten Kızılderili

Bilge Kızılderili'ye sormuşlar;

"Hayat Nedir?"

Kızılderili bilge:

"Beynimizdeki biri iyi bir kötü iki Kurt'un savaşıdır."

"Savaşı kim kazanacak." diye sormuşlar.

Bilge Kızılderili;

"Hangisini beslerseniz o kazanır." Yanıtını vermiş.

Beyni yönlendirmenin ne demek olduğu, nasıl yönlendirilmesi konusunda çok net ve açıklayıcı bir öykü! Öykü çok önemli bir noktaya değinmiş; Beyni yönlendirmek duyguları kontrol altına almak demektir. İyi ve kötü konusunda doğru ayırım yapmak, iyileri değerlendirmek, kötüleriyse bir şekilde bertaraf etmektir.

İçeriğiyle beyni yönlendirmeyi öğrettiği kadar ders alınacak bir öykü.



Beyni yönetmek fark yaratmak mıdır?

Beyni yönetmek cümlesi insanı düşündürüyor.

Beyni yönetmek ne demek?

Beyin nasıl yönetilir?

Beynimi yönetebilir miyim?

Bu konuda kimse tatmin edici bir şey söyleyemiyor.

Ancak:

Beyni yönetmek fark yaratmaktır.

Beynini başarılı yönetenler listesindeki mucitleri hepimiz hatırlıyoruz. Hepsinin farklı hayat görüşü, değişik karakter yapıları, icatlarının farklı öyküsü var.

I Phon'un mucidi Steve Jobs'ın hayat öyküsüne baktığımız zaman dramatik bir tabloyla karşılaşıyoruz. Çocuk

yaşta evlatlık verilmesi, üniversiteden ayrılması hayatının dönüm noktaları olduğunu düşündürüyor. Bilinçaltı bunu bazen bir avantaj olarak mı kullanıyor diye düşünüyor insan.

Steve Jobs'ın I Phone'u nasıl başardın? Sorusuna verdiği yanıt:

"**Ben sadece iletişimi nasıl daha rahat hale getirebilirim."** sözü, Edison'un **"Sadece çalıştım, bunun % 1'i yetenek, % 99 ter."** yanıtları beynin nasıl yönetilmesi konusunda önemli ipuçları veriyor. Her şey beninle konuşmak, sorgulamak ve yanıtlamak esasına dayanıyor.

Beyni yönetmek için mucit olmak gerekmiyor. Başarılı bir lider, verimli bir çalışan, üniversite sınavını kazanan öğrenci, ekonomi yaparak ev alan baba beynini yönetenler kategorisinde değerlendirirler.

Beyni yönetmek demek her ne yaparsan yap başarılı olmak demek değildir. Yeni projeler üreterek fark yaratmaktır.

Genetizm ve çevre

Apartmanın kapıcısının oğlu zeki çocuktu. Tıp fakültesini kazandı, ardından kardiyoloji ihtisası yaptı ve şu anda ülkenin en başarılı kardiyologlarından biri. Babası kumarbazdı, annesiyle sık sık kavga ederdi. Annesi evlere temizliğe giden bir Anadolu kadınıydı. Babası annesinin parasını elinden alır kumar oynardı.

Genç delikanlı babasına benzemedi. Yaşamında en çok çevresinden etkilendi.

İyi benzeşmeler nedeniyle genetiği seviyorum, kötü benzeşmeler nedeniyle ise genetiği sevmiyorum.

Çevre daha mı sempatik?

Beyni kullanmak

Prof. Dr. Len Whitehead'ın **"Beynimizi nasıl kullanmalıyız?"** Konulu eğitimine giderken öğreneceğim çok şey olduğunu düşünerek rahatladığımı hissettiğimi anımsıyorum.

Len Whitehead konuşmasına bir soruyla başladı.

"Beyninizi kullanmak istiyor musunuz?"

Kim istemezdi ki. Tüm yanıtlar evetti.

"Evet." Yanıtlardan sonra L.W. konuşmalarına slaytlar eşliğinde devam etti.

" * Doğru düşünmek

*** İki kere düşünmek**

*** Bir kere daha düşünmek**

Kısacası beyninizi daha pozitif kullanmak istiyorsanız doğru düşünmeniz yeterlidir ve yapmanız gereken belleğinizdeki bilgileri mantığınız çerçevesinde analiz ve sentez filtresinden geçirdikten sonra bilincinize danışarak karar vermektir."

Merakla konuşmasının devamını beklerken,

"Size beyinsiz deseler gücenir misiniz?

Beklemediğimiz bir soruydu.

"…"

Hiç kimse bu soruyu yanıtlamadı, sadece şaşkın gözlerle birbirine baktı. L.W. devam etti.

"Beyninizi kullanmadığınız zaman bunu ilk önce siz fark edersiniz, beyninizi kullanmadığınızı hissettiğiniz zaman önemsemez görünmeye çalışırsınız ama içiniz tuhaflaşır saklı bir burukluk yaşarsınız ve en çok da beyninizi nasıl kullanmanız konusunda

yaşadığınız kötü bir örneğin olumsuz etkisini hissedersiniz. İşte ben size beyinsiz deseler gücenir misiniz demekle bunu kastettim."

"..."

"İnsanın kendisini kontrol etmesi zordur çünkü insanı yönlendiren hormon sistemidir, bu bazen en büyük isteğimiz, bazen irademiz dışı salgılanan kimyasallarımız vasıtasıyla beynimizin aldığı şekildir. Diğer bir adıyla bizleri peşi sıra koşturan duygularımız. İşte bütün mesele insan her ne kadar kendini kontrol edemese de yönlendirme konusunda başarılı olabilir. Bunun tanımı bir nevi eğitim ya da duyguları ehlileştirme olarak açıklanabilir. İnsanı insan yapan insancıl davranışları olduğuna göre yapmamız gereken sadece bu özelliğimizi kullanarak istediklerinizi gerçekleştirebilirsiniz. Yaşam karşımıza bir takım zorluklar çıkarır, Önerim yaşamı ve küçük şeyleri önemseyin ve onlara gereken değeri verin ve içinizdeki güçle her problemlerin üstesinden gelecek beceri ve yeteneğe sahip olduğunuzu unutmayın çünkü, insan yeryüzünün en güçlü, ve en değerli yaratığıdır. Bu güçler topluluğundaki en önemli faktör ise beyninizdeki enerji ve kalbinizdeki sevgidir."

Salonu terk ederken mırıldandığımı hissettim.

"Öğrenmek güzel şey…"



BEYNİN ÖDÜLÜ

Beyin bizden daha akıllı…

Neden?

Kendini ödüllendiren özelliğe sahip olması yetmez mi?

Evet, beynin şifrelerinden biri.

Yaptıkları karşısında gücünü asgari iki katına çıkararak kendini ödüllendiriyor.

Bütün bilgilerin toplandığı, değerlendirildiği ve kararların verildiği dünyanın en görkemli araştırma geliştirme laboratuvarını artık biliyoruz…

Beyin yaratıcı gücünü beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) laboratuvarının berrak beyin ortamından alıyor **(Pozitif düşünce ortamı)** Problem çözmekten, çözümsel düşünceye kadar beynin fonksiyonel işlerliklerine değer kazandıran bu ortam yaratıcı proje üretmesi konusunda sonsuz bir enerjiye sahip. Amacı yenilik ve değişim bilincini canlı tutarak daha ileriye taşımak. Beynin kendi kendine aldığı kararlardan sadece biri olan bu işlevi bilim dünyası beynin evrim teorisi olarak değerlendiriyor.

İnsan olmanın farklılığı olan bu özellik yaşama sarılmak, sevmek, ilgi duymak gibi nedenlerle yaşam kalitemizi yükseltiyor.

Dehalar beyinlerini sorgulayarak oluşturdukları beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) sayesinde hayallerini gerçekleştirdikleri düşünülür. Günlerce aylarca hatta yıllarca süren hayaller zamanla netleşmiştir. Beyin bu dönemde tasarladığı projeyi bir ödül olarak algılıyor ve proje gerçekleşinceye kadar işlevselliğini sürdürüyor.



Öğrenmek beyni geliştiriyor mu?

Evet.

Nasıl mı?

Öğrendiklerini kullanarak.

Daha çok bilgi üreterek.

Daha çok öğrenmeye ihtiyaç duyarak.

İnsanın bir şeyler öğrenmeye başladığı zaman yaşamdan keyif alıyor.

Başarılı not aldığımız bir sınav sonrası hissettiğimiz pozitif duygular nasıl ayaklarımızı yerden kesmişti. İş başarımızdaki bir teşekkür karşısında nasıl mutlu olmuştuk.

Beyin gerçekleştirdikleriyle kendini motive ederek yaptığı pozitif değerlere odaklanıyor ve yaptıkları sayesinde yükselen enerjiyle mutlu bir yaşamı sürdürüyor.

Bilim dünyası öğrenmenin beyni geliştirdiğini vurguluyor, bu çok açık ve net, Einstein örneğinde olduğu gibi. Beynin öğrenmek merakıyla yaratıcı işlevselliğini artırdığını artık herkes biliyor.

Öğrenmek önemli bir gereksinim ancak bazı insanlar bilinçaltı öğrenmek istemiyor. **(Öğrenime kapalı beyin)**

Diğer adıyla öğrenmekten nefret eden insanların neden öğrenmeye karşı olduklarının önyargıdan kaynaklandığını anlamak zor olmasa gerek.

Bildiğini zannetmek, başkasının üstünlüğünü kabul etmemek, öğrenmenin kendisi için ne kadar önemli olduğunun farkında olmamak ve megaloman karaktere sahip insanların beyinlerini geliştirdiklerini söylemek zor çünkü hayata ve olaylara at gözlüğüyle bakan bu insanlar düşünce güçlerini kullanmanın bilincinde değillerdi.

İnsanların beyinlerini geliştirmeyi engelleyen nedenleri araştırdığımda şunlarla karşılaştım.

· Yok sayılmışlardı,

· Dışlanmışlardı,

· Değer verilmemişlerdi,

· Motive edilmemişlerdi,

· Yönlendirilmemişlerdi.

Öğrenmek özlem duymaktır. İdoldür, gelecektir, kalitedir, vs., vs. Tartışmasız öğrenmek insanı geliştirir. Motivasyonu yükseltir. İşe yaradığını, değer verildiğini, özgüven kazandığını, güven duyulduğunu hissettirir. Bunlar hayatı yakalamak adına olumlu değerlerdir. Bu değerler

beynin yaratıcı farkındalığını harekete geçirir ve beyin daha yaratıcı düşünür ancak farkındalık bilincini yakalamak için bu heyecanı hissetmek gerek.

Beyin ve felsefe

Kime sorsanız felsefe konusunda çok şey biliyordur.

Bu doğru mudur?

Bu konuda farklı görüşler belirtiliyor. Buluştuğumuz ortak nokta felsefenin beyni kullanmakla yakından ilgisi olduğudur. Buradaki püf nokta felsefenin en iyiyi bulma mantığı olduğuna göre, beynin de bu mantığa odaklı çalıştığına göre insanın felsefe konusundaki düşünce nedenini anlamak zor olmasa gerek.

Felsefe genetik yapımızda var. Felsefe denince beyin, beyin denince felsefe akla geliyor. Beyin ve felsefe mantığının birbirlerinden anlamlar çıkarmaları, kendilerini birbirlerine yakıştırmaları ve bu birliktelikten karizmatik anlamda keyif almaları genetizmi düşündürüyor.

Beynin felsefesi bölümünü yazarken çok düşündüm. Karar vermekte zorlandığımı hissedince bunun sorumluluk duygumdan kaynaklandığının farkına vardım. Beyin başlı başına felsefe demekti ve en çok konuşulabilecek konuydu. Şu an yaptığımız da beynin felsefesi değil miydi?

Felsefeyi yazmaya çalışırken beynimi yazdığımı, benimin özelliklerini anlatmaya çalıştığımı hissettim. Bu konuda uzun uzun düşündüm ve felsefenin beynin mantık çerçevesindeki hareket planlarını yaptığını hissettim.

İşin enteresan tarafı ise beynin buna hiç itiraz etmemesiydi.

Çünkü:

Felsefenin özü plan esasına dayanıyordu.

Çünkü:

Beyin planı seviyordu.

Felsefe

Sözlük anlamı

* Varlığın ve bilginin bilimsel olarak araştırılması,
* Bir bilimin veya bilgi alanının temelini oluşturan ilkeler bütünü,
* Dünya görüşü,
* Soyut düşünüş.

Felsefe beynin farklılık görüşünü ortaya koyma, kendini kabul ettirme, hayata çeşni katma, bazen edebiyat, bazen müzikal beste gibidir. Bir başka deyişle insanın içindeki marjinal kişililiktir.

Hayata bakış açsından insan gücüne kadar olan her şey değerlendirildikçe gerçek değerine ulaşır mantığı felsefeyi felsefe yapan özelliklerinden sadece bir tanesi.

Felsefe ve beynin ortak benzerlikleri

Beyinle felsefenin ortak özelliklerinin olmasının bir nedeni olmalı.

Bir araya geldiklerinde sinerji üretmeleri olabilir mi?

Çok doğru. Olabilir mininde ötesinde.

- Felsefe bilinçlenmeye yönelik teoriler üretir,
- Felsefe görüş açımızın gelişmesini sağlar.
- Felsefe düşünce ufuklarımızı genişletir.
- Felsefe her konuda akıl yürütülmesini önerir.

Bütün bunlar beynin doğal projelerinde var.

Bir başka tanımlamayla "**Felsefe kişinin kendisini ve çevresini anlama, yorumlama, açıklama ve gerçeği arama çabasıdır."** Olsa olsa beyinden söz ediyor olmalı.

Yoksa şaka mı bu?

Daha bitmedi!

- Felsefe yaşamı hissetmektir.
- Felsefe bilgiye odaklıdır.
- Felsefe yaratıcılığı esas alır.
- Felsefe soru sorma sanatıdır.
- Felsefe düşünce gücüne dayanan bir yöntemdir.
- Felsefe beyni kullanmak sanatıdır.

Felsefe beyni kendisiyle özdeşleştirdiği gibi evreni bir bütün halinde kabul eden mantık yürütür.

Şimdi neden beyinle felsefenin birlikteliğinin nedeni daha iyi anlaşılıyor.

Hayat şartlarını kendisi hazırlar, insan ise hayatı kendi istekleri doğrultuda biçimlendirmek ister. Felsefe ise bazen bakış açısı, bazen hayal, bazen de gerçeklerle yüzleşmektir.

Hayatı biçimlendirmek zor ancak insan geninde saklı duygular bu uğraşıdan keyif aldığı için bıkmadan üstüne gider. Yaşama renk katan bu düşünce şekli berrak beyin için kendini sorumlu hisseder. Bunu "***beynin özgür iradesi***" olarak tanımlayabiliriz. İşte beynin özgür iradesini hissetmesi için gerekli olan şey; Berrak beyin/beynin yaratıcı üssü.

Özenilecek kadar dikkat çeken programlanmış bir hayat doğrultusunda her hareketin düşünülmüş ve planlı

şekilde yürütülmesi çabası başkalarını kendisine hayran bırakan beyin kendisiyle ilgilenildiğinde harikalar yaratıyor.

Beynin yaratıcı üssü Ar-Ge projesindeki beyninle konuş teorisinin diğer bir adı beyinle ilgilenmektir!

Lider beyin

Liderlik ruhtur.

Liderlik güçtür.

Beyin bu kavramları bünyesinde barındırıyorsa liderdir.

Kuşların birbirlerinin rüzgarlarından olumsuz etkilenmemek için V şeklinde uçtukları görmüş olmalısınız.

Bu oluşum liderlik kavramını mı doğruluyor.

Evet.

Beynimizin tüm bedenimizin tek lideri olduğu gibi.

Farklı sırları barındıran beynin özelliklerinden birisi lider olması, lider gibi hareket etmesi, karar vermesi ve uygulama becerisidir.

Beyin hem kendi hem de bedenimizdeki her sistemin yönetimini tek başına koordine eden bir güç.

Beyin, neyin nerede nasıl neden ve ne zaman yapılması konusundaki becerisinin danışmanı olan yirmi bine yakın duyu merkeziyle birlikte yürütüyor. Duyu merkezlerini sürekli kontrol altında tutuyor. Duyu merkezlerinden aldığı biyoelektrik dalgalarını değerlendirerek karar veriyor. Yirmi bin merkezden gelen biyoelektrik dalgalarını saniyeler içinde değerlendirerek yanıtlıyor.

Bu olayı liderlik kavramı ve evrenin en görkemli team work/ekip ruhu çalışması olarak değerlendirebiliriz.

"Beynin duyu merkezleri konusunda yapılan gözlemlerde evrende ne kadar canlı, cisim, obje varsa o kadar duyu merkezi olduğu düşüncesinde birleşiliyor."

Bazen bir durum karşısında bir şeyler yapılması gerektiğini hissederiz, bu durumda kimseyi beklemeden yapılan girişim liderliktir. Yapılması gereken her ne olursa olsun girişim bir sorunla karşılaşılacağı ve içgüdüsel olarak sorunu çözme cesaretini göstermekten emin olmaktır.

Kendini yenileyen mucize Beyin

Amerika Michigan Üniversitesi'nden Geoffrey Murphy'nin ve üniversite adına yaptığı basın açıklamasına göre;

Beyinde oluşan herhangi bir bozulmaya karşın, mikro boyutta beynin kendini yeniden organize etmesi, öğrenme ve hafıza gibi özelliklere bağlı önemli işlevleri yeniden düzenlemesi bilim dünyasını oldukça şaşırttı. Murphy konu hakkında şunları söylüyor;

Bu durum altında beynin kendini yeniden organize etmesi çok şaşırtıcı… Şu anda beynin bunu moleküler boyutta tam olarak nasıl başardığını anlamaya çalışıyoruz ancak beynimizin bizim için tüm bunları yapması bile içimizi rahatlatıyor.

Beyin bedenimizin en hızlı hareket kabiliyetine sahip organımız. Çabuk düşünmekten hızlı hareket etmeye kadar müthiş yeteneğe sahip. Kendisiyle ilgili kararlarda hesaplayamayacağımız kadar hızlı inisiyatif kullanmasına rağmen yaratıcılık gerektiren kararlarda aynı beceriyi gösteremiyor. Ancak yaratıcılığın bir süreç olduğunu ve yaratıcılığın bir takım düşünce oyunları sayesinde gerçekleşebileceğini biliyor. Bu konuda bilgi ve deneyimin öneminin farkında olması nedeniyle algıladıklarını belleğinde değerlendirmek üzere arşivliyor. Yenilik, değişim

gibi olasılıklara hazır olması için yaratıcı düşünce boyutlarını sürekli değiştiriyor.

Kendini yenileme konusundaki önemli sırrı bütün duyu merkezlerinin iç ve dış algılara açık olması kendisini yenileme bilincinin önemini hissettiriyor.

Zeka psikolojisi

Zeka psikolojisi üzerinde en çok düşünülmesi, en çok konuşulması, en çok yazılması gereken konular arasında bir başyapıt… Bilişsel bilim zeka psikolojisinin beyin gücüyle birleştiğinde yarattığı sinerjinin çok önemli olduğunu vurguluyor. Zekayla pozitif psikolojinin bir araya gelmeleri sinerji üretiyor bu da zeka düzeyini en az iki katına çıkarıyor.

Zeka psikolojisine sahip bir insanın öğrenme gücü diğer insanlara göre neredeyse iki katı. Onlar için öğrenmek aşaması sadece bir süreçtir. Tıpkı robot gibidirler, programlanmış gibi hareket ederler. Beynin düşünce merkezi neokortesk'in verdiği kararları bire bir uygular. İşin en ilginç tarafı güçlü psikolojik yapıya sahip olmalarıdır. Sahip oldukları psikoloji sayesinde beynini daha iyi kullanır ve daha yaratıcı projeler üretirler.

Sağlıklı zekâ psikolojisine sahip insanların başarı oranlarının % 100 olması zekâ ve psikolojinin kazanımı konusunda yeni planlar yapmamız gerektiğini düşündürüyor.

Anne karnında üçüncü ayından itibaren her şeyi algılayarak belleğine yerleştiren bir çocuk için ne zaman ve ne yapılması konusunda önce kendimizi geliştirmemiz gerek. Hatta değiştirmemiz gereken bir şey varsa değiştirmeliyiz.

Zeka psikolojinin oluşumu beynin farkındalık bilincini hissederek, beynin neler yapabileceğinin farkında olmakla başlıyor. **(Bunu beyni tanımak olarak algılayabiliriz.)** Neler yapılması gerektiğinin farkındalığı beynin bakış açısını değiştiriyor, sadece daha farklı düşünmenin bilinciyle farklı projeler üretiyor.

Zeka psikolojisi en az zeka kadar önemli.

Prof. Dr. Hayrunnisa Denktaş

Psikoloji nedir?

Psikiyatr Prof. Dr. Hayrunnisa Denktaş psikiyatri alanında kendini kanıtlamış saygın ve mesleki bilgisiyle takdir ettiğimiz bir hanımefendidir. Konuşmasındaki nezaketi ve bilgisiyle herkesi kendisine hayran bırakır.

Bir sempozyumda konuşmasına bir soruyla başladı.

"Psikoloji nedir?"

Hepimiz psikolojinin ne demek olduğunu biliyorduk ama hocanın bunu sormasının bir nedeni olduğunu düşünerek sadece gözlerimizle yanıt verdik.

O da sanki bunu bekliyordu. Devam etti.

"Psikoloji var olmaktır."

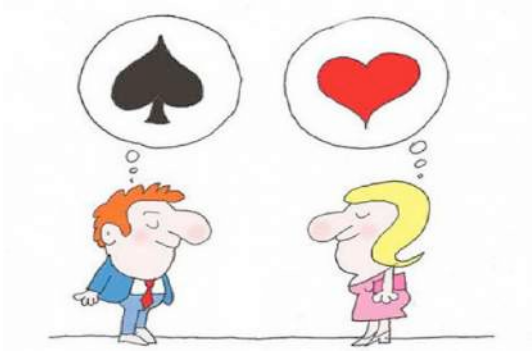
Anlamaya çalıştık ama bir şeyler daha söylemesi gerekiyordu. Devam etti.

"Psikoloji yoksa yoksunuz."

Anlam biraz daha şekilleniyordu. Çok etkilenmiştik. Sanki psikolojinin ne demek olduğunu ilk defa duyuyorduk.

Prof. Dr. H. Denktaş Sözlerini şöyle bitirdi:

"Yaşamın en önemli değeri sağlıklı psikolojidir. Psikolojik güç her şeydir. Sağlıklı psikolojiye sahip olduğunuz takdirde her sorunun üstesinden gelebilir, beyninizi yaratıcı gücünü kullanarak harikalar yaratabilirsiniz."



Bilişsel bilim

Bilişsel bilim, zihin ve zekânın işleyişini ele alan, zeki sistemlerin dinamiklerini ve yapılarını araştıran disiplinler arası bir bilim dalıdır. Çok geniş bir alanı kapsamasından ötürü bilişsel bilim alanında çalışan araştırmacıların bilişsel psikoloji, dilbilim, nöroloji, yapay zekâ ve felsefe gibi alanlarda temel bilgilere sahip olması beklenir. Bilişsel bilim, beynin çeşitli alanlardaki soyut verimini araştırır.

Terim ilk defa 1973 yılında Christopher Longuet tarafından kullanıldı. 1976 yılında Cognitive Science dergisi yayınlanmaya başladı. 1979 yılında Cognitive Science Society (Bilişsel Bilim derneği) adıyla bir dernek kuruldu. İlk bilişsel bilimler konferansı, 1979 Ağustos'unda Kaliforniya'da toplandı. Bugün Asya, Kuzey Amerika, Avrupa ve Avustralya'da pek çok bilişsel bilim programında

bu alanda eğitim, öğretim ve araştırma etkinlikleri yapılmaktadır.

Bilişselci yaklaşımın savunucuları, davranışçı yaklaşımın görüşlerini eleştirirler. Davranışçılığın bilimsel düşünceye hakim olduğu bir dönemde, 1950'lerin sonunda Noam Chomsky'nin dilin doğuştanlığını vurgulaması, zihin ve beyin araştırmalarında önemli bir dönüm noktasıdır. Davranışçılar, dili bir alışkanlık kazanma süreci olarak tanımlarken, Chomsky, dilin biyolojik bir temeli olduğunu, doğuştan gelen bir yetinin, sosyal ortamda süreç içinde edinime dönüştüğünü ileri sürmüştür.

Bilişsel yaklaşım özellikle bilinci, duyguları, insan düşüncesinin sosyal yönünü, fiziksel dünyayı dikkate almadığı, beynin işleyişi ile bilgisayar arasında bir bağ kurduğu için eleştirilmiştir.

Beynin kendisini yönetme becerisi için pozitif psikolojiye ihtiyacı var. Beyin pozitif psikoloji sayesinde hissettiği özgürlük duygusu gücünü olumlu etkiliyor. Beynimizin kafatası içindeki konumunun su içinde olması da tıpkı psikolojik ortam gibi özgür yapıya karşı afinitesini (Çekim gücü) gösteriyor.

Çalışmalarındaki başarısıyla dikkat çeken Edison'un dostları tebrik etmek için gelirler:

"Tebrikler Edi."

"Teşekkürler."

"Çok büyük iş başardığının farkında mısın?"

Edison:

"Sadece çalıştım, bunun % 1'i yetenek, % 99 ter." Yanıtını verir.

Edison'un bu öyküsünün açılımı:

"Sadece beynimi kullandım."

Beyin organlarımız içinde çalışmayı en çok seven, çalışmaktan keyif alan, çalıştıkça kendini yenileyen ve kolay kolay yorulmayan deha.

Beynin düzenleyicisi psikolojisidir

Prof. Dr. Elke Bohle'nın Zekâ psikolojisi konusundaki eğitime katıldığımda çok uluslu bir ilaç şirketinin yöneticisiydim ve otuzlu yaşlarındaydım. Konu çok ilgimi çekmişti. Aslına bakarsanız zeka psikolojisi ile ne demek istendiği konusunda bilgim yoktu, sadece beynimde hissetmeye dayalı bazı bilgiler dolaşıyordu ve hiç biri onaylanmamıştı. Zekâ psikolojisi konusunda eğitime katılarak beynin doğru karar verebilmesi için nelere ihtiyacı olduğunu öğrenecektim ve bu da beni daha eğitime katılmadan heyecanlandırmıştı.

Prof. Dr. Elke Bohle balıketinde pembe tenli tipik bir Almandı. Kırk yaşlarındaydı. Pozitif enerjisi ve coşkulu edasıyla söylemek istediklerini süsleyiş şekli bir başka ilginç tarafıydı. Bu da onu dinlerken kendimi iyi hissetmem, söylediklerini eksiksiz algılamam için oldukça etkili olmuştu.

Prof. Dr. Elke Bohle daha ilk bakıştaki beden dili, prezantabilitesi, imajı ve vizyonuyla sıra dışı olduğunu hissettirmişti. Bakışlarındaki dikkat ve hâkimiyeti onun için beynini yöneten insan diye düşünmeme neden olmuştu bile. Konuşmasına şöyle başladı.

"Şimdiye kadar beyninizi yönetmeyi düşündünüz mü?"

"…"

"Düşündüyseniz denediniz mi?"

"…"

“Beyni yönetmek konusunda beyninizde bir fikriniz var mı?”

“…”

“Beyninizi yönetmeyi neden istiyorsunuz.”

“…”

Soruları yanıt beklemeden peş peşe sıraladı sonra durdu, salona göz gezdirdi ve devam etti.

“Sorulara yanıt vermenizi beklemedim, amacım sorularla beyninizi harekete geçirmekti. Bundan sonraki sorulara yanıt vermenizi istiyorum. Hazır mısınız?

“Evet.” Yanıtını aldıktan sonra yine sorularla devam etti.

“Beyninizi yönetmeyi gerçekten istiyor musunuz?”

Bu defa yanıtlar daha gür çıktı.

“Evet.”

“Buna sevindim ancak bu konuda önemli bir şey söyleyeceğim.”

Merakla gözlerine bakıyorduk.

“Sakın beyninizi yönetmeye kalkmayın.” Ardından sağ eliyle gözlüklerini düzeltir gibi yaptı. Bu ne demekti.

Mutlaka mantıklı bir açıklaması olmalıydı. Devam etti.

“Çünkü beyninizden daha önce yönetmeniz gereken bir şey var.”

“…”

“Nedir bu?” diye sordu, sonra barko vizyona baktı. Barko vizyonda **Psikolojiniz!** yazıyordu.

“Psikolojiniz.” Diye tekrar etti.

“Neden?”

“Çünkü”

“Beynin düzenleyicisi psikolojisidir.”

Salondan çıkarken düşündüğüm bir şey daha vardı. psikolojim.



YARATICI BEYİN

Şimdiye kadar beyninizden yenilik, değişim, beceri, yaratıcılık gibi konularda bir şeyler geçmediyse vakit geçirmeden hemen geçirin.

Çünkü beyninizi kullanmayanlar arasındasınız demektir bu da beyninizin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarının farkında olmadığınız anlamına geliyor.

Şimdi sanal bir diyalog kuralım.

"Beyin gücünüzün farkında mısınız?"

Yanıtlar şüpheli.

***"Bütün beyinler aynı mıdır* sorusuna nasıl bir yanıt verirdiniz?**

"Evet veya **hayır."**

"Beyni kim yönetiyor?"

"İnsanın kendisi."

"Peki, siz bunu yapıyor musunuz?"

Yanıtlar karasız ve net değil.

"Alışkanlıklarınızı değiştirebilir misiniz?"

"Evet."

Zor ihtimal.

"Beyninizi keşfetmeyi düşündünüz mü?"

"Yanıtlar inandırıcı değil."

Sanal diyalog sonucu:

Alışkanlıkları değiştirmek beyni değiştirmek gibi bir şey… Beyni yönetmek beyni değiştirmektir. Anlamı beyni keşfetmek…

Sadece yenilikleri fark ederek farklı bilinçler oluşturabilirsiniz. Evrenin kuralı değişim insanın doğuştan başlayıp devam eden süreçteki yerini belirliyor. Yaradılışın kuralı fiziksel özelliğimiz bir zaman sürecinde kendini hissettiriyor. Burada insanın beynini geliştirmesi için kendi çabalarının önemli olduğu ortaya çıkıyor.

O halde beyin gelişimi konusunda bizlere çok iş düşüyor.

Beyin gelişimi konusunda yapmanız gerekenleri yapmazsanız beyin yaratıcı özelliğini askıya alıyor ***"tembel beyin sendromu"*** başlıyor.

Tembellik yaratıcı beynin en büyük düşmanı…

Tembel insan beyni sadece taşıdığı bedenin yaşamsal nedenlerinin karşılanması, nefes almak, yemek yemek, su içmek gibi işlemlerin karşılanması için çaba sarf ediyor. Bir diğer anlamı yaratıcılık adına her hangi bir çaba sarf etmiyor.

Buradaki tablodan şu çıkıyor, tembelliğin sonradan kazanılmış alışkanlık olduğu düşünüldüğünde yaratıcılık özelliğimizi bizzat kendimizin engelliyoruz.

Tembellik beynin yaratıcı üssü Ar-Ge laboratuvarının kullanılmaması sonucu oluşan bir duygu. Tembellik aklı kullanmamak, heyecan duymamak, isteksizlik, sonraya bırakmak, ertelemek, düşünce gücünü hissetmemektir. Bütün bunların nedeni beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge)'nin farkında olunmadığı anlamına geliyor.

The Lancet dergisinde yayınlanan bir yazı çağımızın önemli sorunlarından birisinin tembellik olduğunu **ve insanların** üçte birinin yeterince hareket etmediğini söylüyor. Bu çalışma sonuçlarına göre gelecekte ciddi sorunların yaşanmasının kaçınılmazlığı bilim adamlarını düşündürüyor.

Üç kişiden bir kişinin tembel olması, yani yeterince üretken olmaması/çalışmaması beynini kullanmayan nesiller yetişmesine neden olacağı insanı ürkütüyor.

Tembelliğin negatif etkileri içerisinde başarı güdüsünü körelttiği ve mutluluk hormonlarını olumsuz etkileyerek yaşam kalitesini düşürmesi dikkat çekiyor.



Marie Curie/Madam Curie ve Radyoaktivite

Polonya asıllı Yahudi olan Marie Curie/Madam Curie radyoaktivite konusunda yaptığı çalışmalarla iki kez Nobel Ödülü kazanan tek bilim adamıdır. Uranyumla yaptığı deneyler sonucu radyoaktiviteyi keşfetti. Toryumun radyoaktif özelliğini buldu ve radyum elementini

ayrıştırdı. 1903 Nobel Fizik ödülü, 1911 Nobel Kimya ödülü sahibi oldu. Madan Curie radyoloji biliminin kurucusudur. Çalışmalarıyla bir çığır açan Madam Curie aynı zamanda Nobel Ödülü'nü alan ilk kadın bilim insanı olmuştur. 1934 yılında Fransa'nın Savoy kentinde öldüğünde hastalığı, aşırı dozda radyasyona maruz kalmasına bağlandı. Bu yüzden ona "**bilim uğruna ölen kadın.**" denildi. Radyokaktivite çalışmalarından dolayı, radyokativite birimine "curie" denilmektedir. Ayrıca o dönemlerde atomla ilgili çok şeyler bulmuştur. O zamanlarda tuttuğu not defterleri bile o kadar radyasyona maruz kalmıştır ki, bugün o defterler radyoaktif koruma altında incelenebilmektedir.

İki Nobel ödülü alan tek mucit Marie Curie:

"Yaşamdaki en güzel şey birbirini tamamlayan iki kelimeden oluşur, biri merak diğeri heyecandır. Ben merak ettiğim konuya heyecan duyduğum için başarıya ulaştım. İnsanlığa yaptığım iyilikten dolayı şimdi hayatı daha mutlu ve heyecanlı bir şekilde yaşıyorum." Diyerek ölüm pahasına yaptıkları karşısındaki optimizst/ hoşgörü tavrı asla unutulmayacaktır.

Berrak beyin - Akılcı yöntem

Yaratıcılığın insanın beynini kullanması sonucu kazanıldığını sadece bilmekle kalmayıp, beynimizi kullanarak yaşamak zorunda olduğumuz bir süreçten geçtiğimizi unutmamalıyız. ***"Akılcı yöntem"***

Akılcı yöntemin oluşum ortamı olarak kabul edilen berrak beyin akılcı yöntemin kaynağıdır ve tek amacı vardır, düşünce gücünü pozitif değerlere taşımak.

Bunun için beynin akılcı yöntem tablosunu uygulamak verilecek kararın doğruluğunu onaylayacak en doğru karardır.



Akılcı yöntem şeması

* Düşün
* Hayal et
* Ayrıntıları sapta
* Yararları tespit et
* Mantıkla özdeşleştir
* Karar ver
* Netleştir
* Tablosunu yap
* Planla
* Uygula

İnsanın kendisini tanımasından ve ne yapması konusunda doğru karar vermesinden daha mantıklı ne olabilir.

Beynin yaratıcı gücünü kullanmak isteği, aslında yenilik zamanının geldiğini, bir değişimi başlatmak gerektiğini hissettiği içindir.

Doğadaki her şeyin yenilenme ihtiyacı duyduğu bir oluşumda siz de yenilik ihtiyacı duyarak bir takım değişiklikler hissedeceksiniz. Eğer hissetmezseniz yenilik, değişim ve yaratıcılığa kodlanmış beyninize ihanet etmiş olursunuz. Sakın bu konuda bir eksiklik hissetmiyorum demeyin eğer böyle bir şey söylerseniz eksikliğinizin farkında değilsiniz demektir ki bu ciddi bir eksikliktir. Eksikliklerin farkına varmak eksiklikleri gidermek ihtiyacını hissettirir. Bunu hissedin, eğer hissetmezseniz varsayımlara göre hareket edersiniz ki bu da sizi doğru yere götürmez.

Bu da beyninizin akılcı gücünü kullanmıyorsunuz demektir.

Ve Farkındalık bilincini hissedemezsiniz.

Bilginin doğruluğunun duyum ve deneyimde değil düşüncede ve zihinde temellendirilebileceğini öne süren felsefi görüş olan akıl yaratıcılık bilincini yaratan kavramdır. Kullanım ve kullanılmaması sadece insanın kendisine bırakılmış. Bir örnek yeterince çalışmayan insanın savurgan davranarak ekonomik özgürlüğünü güçlendirememesi, bir öğrencinin istediği üniversiteye giremesi akıl gülerini kullanmadıkları anlamına gelir.

Sonuç:

Burada gelecek düşünmeden kötü bir tercih yapılmıştır.

Bunun adı akılsızlıktır.



BEYİN GÜCÜNE BEŞ BASAMAK

Birinci basamak

Beyni gereksiz bilgi yükünden temizlemek…

İşin birinci basamağı ve önemli başlangıcı...

Hazır olmak, konuya odaklanmak…

Genelde yapmadığımız, zayıf tarafımız. ***"Paldır küldür girdiğimiz."*** Sorumluluklarımızı yerine getirmemekten kaynaklanan suçluluk duygusunun olumsuz etkilerinin psikolojimizi işgali, aile içinde yüklendiğimiz baskıların bir takım yetilerimizi esir alması beynimizde fırtınalara neden olur ve beynin düşünce kapasitesini kullanamaz hale getirir. Böyle durumda arayışlara giren beynin doğru karar vermesi zorlaşır. Dolayısıyla beynin psikolojik olarak kendini hazırlaması için içindeki pozitif enerjiyi kullanarak motivasyon gücünü hissetmesi gerekir. Bu duyguyla oluşan öz bilinç beynin pozitif gücünün toparlanmasını ve gereksiz bilgilerden arınması gerektiğini hisseder.

İkinci basamak

Algılama

Beş duyumuzun algılama becerisi başarının mimarları olarak kabul edilir. Her birinin işlemi farklıdır ancak amaçları tekdir. Doğruların algılama gücü dâhilinde gerçekleştiğini düşünürsek bu konuda dikkatli olmanın beceri geliştirmekle aynı oranda etkili olduğunu fark etmeliyiz. Yani durup karşıdan ahkâm keserek kendinizi seyredemezsiniz. İleri geri bir takım fikirler yürüterek ikilemlere neden olamazsınız. Bu kendinizle çelişmek demektir ki bunu asla yapmayın. Peki, ne yapacaksın? Nasıl yapacaksın? Sorularınızın yanıtları önce sizi tatmin etmelidir ve doğruluğundan emin olmalısınız. Burada hata yapma lüksünüz yok. Sorulara vereceğiniz doğru yanıtlar ikinci aşama olan algılama konusunda beş duyunuzu nasıl kullanmanızın bilinci sizi doğru yönlendirdiği gibi yanıltırda, bu ikinci olasılığı dikkate alarak son karar öncesi kendinizi bir kez daha sorgulayın çünkü işin başarısında önemli pay sahibi sorgulama becerinizdedir.

Algılama nedir

Sözlük anlamı

Bir olayı veya bir nesnenin varlığını duyu organlarıyla algılamak, idrak etmek.

Genel anlamıysa karar verme gerçeğimizin süsü, tuvali, arka fonu, alt yapısı, arka bahçesidir.

Zeki olmanın, çalışkan olmanın temelinde beynin filtrasyon gücünü artıran beynin yaratıcı üssü Ar-Ge olduğunu artık biliyoruz.

Beynin yaratıcı üssü Ar-Ge algıladıklarını sadece ne demek istediğiyle değerlendirmez, arkasındaki neden ve niçinleri de anlamaya çalışır, verilen mesajla empati kurarak hissettirdiklerini hisseder.

Yanlış algılama

Yanlış algılama hatalarının başlangıcıdır çünkü değerlendirmeleri algıladıklarımıza göre yaparız. Yanlış algılamayla yanlış kararlar verebiliriz. Bu da başlamadan kaybetmektir. Algılama konusunda hata yapmanız hak etmediğiniz seviyeleri yaşamak zorunda kalacağınız anlamına gelir.

Yanlış algılamamak için bir takım ön tedbirler gerek, bunların başında önyargılar gelmektedir. Konuya odaklanmak ve konsantre olmak ise algılamanın önemli kurallarıdır.

Doğru algılama

Doğru algılama işin en güzel tarafı…

Gelen bilgi ve mesajların nerden ve nasıl geldiğine bakılmaksızın ilgiyle karşılanmalı ve beyin süzgecinden geçirilip değerlendirildikten sonra karar verilmelidir

Doğru algılamanın önemli tarafı kafanızda konu hakkında en küçük bir şüphe kalmaması ve en küçük ayrıntının dahi anlaşılmış olması gerekir. Asıl önemlisi ise verilen mesajın ne demek istediğinin anlaşılmasıdır.

Üçüncü basamak

Analiz, sentez (Beynin filitrasyon gücü)

Bilgi birikimi, algılama gücü, analiz yeteneği ve sentez yetisi beynin filitrasyon becerisinde önemli role sahip.

Bu aşamada olayların akışı, değerlendirilmesi, planlanması ve projelendirilmesi ışık hızında hareket eder. Saliseler içinde yapılan değerlendirmeler saliseler içinde karara bağlanıyor.

Beynin filitrasyon özelliği sayesinde algıladığı tüm bilgileri değerlendirir mantığıyla uyuşanları yeniden gözden geçirir ve en uygun olan konusunda kesin kararını verir. Bu davranış genellikle doğru olmakla birlikte % 2 yanılma payına sahiptir. Yanılgı nedenlerinin başında alınan bilgi yetersizliği gelmektedir. Ardından algılama anındaki psikolojik durum, bilgilerin geliş şekli, bilgilerin geldiği kişi mekan, yer ve daha bir çok neden etkili olmaktadır ve bu nedenlerden ötürü çok ciddi konularda bile % 2 yanılma payı yaşanmaktadır. Dolayısıyla filitrasyon başarısı için arka fonun/bilgi birikiminin kaliteli olması gerekir.

Beynin filitrasyon işlevini sürdürürken değerlendirmelerini gelecek adına planlar. Sürekli endişe yaşaması gelecek adına güvenilir verilere özen gösterir.

Dördüncü basamak

Değişiklik

İnsanın hayatında en çok yaptığı şeydir değişiklik. Bazen geçerli nedenlerden ötürü, bazen hiçbir neden yokken, bazen önyargılar, bazen hazır olmamak, bazen eskiye tepki, bazen içinde bulunulan durumu beğenmemek, bazen yeniliklere açık olmak gibi nedenlerle değişik kararlar alırız.

Yapılması gereken değişiklik tamamen geleceğe yönelik ve içeriğinde pozitif güçler üretecek nedenler taşımalıdır. Aslında değişiklik hayatımızın en önemli

aşamasını oluşturur. Yapılmasını istediğimiz değişikliğin nedenlerini önce sindirmemiz gerek. Bu doğru değişiklik için önemlidir.

Berrak beyin, algılama ve değişikliğin belirlenmesi hiyerarşisinin işlevselliğinin karar aşamasına gelmesiyle başarılı bir sürecin sonuna gelinir. Böyle bir süreçteki gelişim hata oranını neredeyse sıfıra indirerek doğru karar için en güzel zemini hazırlamış olur.

Beşinci basamak

Karar

Çoğu kez hiç düşünmeden karar veririz. Bunun altında bilinçaltında yatan nedenler vardır. Bu doğru olmakla birlikte hayatı önem taşıyan kararlarda düşünmemiz gerekir. Bazen bir saat bazen bir gün düşünülerek verilen kararın doğruluk oranı daha yüksektir. Düşünme beynin Ar-Ge laboratuvarını kullanmak anlamına gelir. Beynimizle yapacağımız sorgulama yöntemiyle Beynin Yaratıcı üssü Ar-Ge'den yardım almak işin en doğrusudur.

Doğru ve istikrarlı karar verebilmek için özgüven ve inanç özel bir yere sahip olduğunu bilmeyenimiz yok. Her şeye rağmen doğru karar konusunda emin olmamız gerekiyor. Özgüven şımarıklığının kurbanı olmamak için daha dikkatli olmalıyız.

İlk dört aşamadaki başarı, özgüveni pekiştiren inanç gücünü yaratır. Dolayısıyla çok büyük sürpriz olmadıkça kolay kolay yanlış karar çıkmaz. Asıl olan ne yapmak, niçin yapmak, nasıl yapmak gibi sorgulamalar sonucunda alacağımız kararımızın bir nedene bağlanmasıdır. Kararımızın bir dayanağı olması doğruluğu konusunda ispatlayıcı özellik olarak yorumlanır.

Dünyadaki en önemli kişi

Dünyada en önemli kişi kimdir sorusuna ne yanıt verirsiniz? Ne yanıt vereceğinizi tahmin etmek zor ancak aslında sorunun yanıtı "Kendim" olmalıdır.

Diyelim ki bu fikrime katıldınız. Peki, dünyadaki en önemli kişinin farkında mısınız?

Yanıt yok.

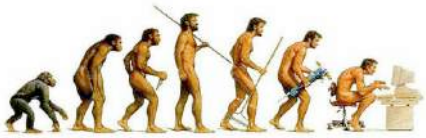
İşbirliğine ne dersiniz?

Nasıl bir işbirliği!

İşte sorun burada.

Sorun nedir.

İnsanın beyniyle iletişimin nasıl olması gerektiğinin farkında olmaması!



FARKINDALIK BİLİNCİNİ YAKALAMAK NE DEMEK?

Son yılların en popüler cümlesi!

Ne olduğunu, ne olacağını, ne yapmak istediğini, sorumluluğunu, yaratıcı özelliğini, beyin gücünü ve beynini nasıl kullanman gerektiğinin nedenlerini hissetmek farkındalık bilincini yakalamaktır.

Bir başka pencereden farkındalık bilincini yakalamak hayata ve olaylara değişik pencerelerden bakmak, farklı düşünmek, farklı alternatifler planlamak, sıra dışı projeler üretmek, beynin gücünü hissetmek, yapılanların dışında benzeri olmayan farklılıklar yaratmak, yaratıcı düşünceyi istediği gibi yönetmek, güzel iş çıkarmak, ödül kazanmak için beynin fark edilmeyen yaratıcı gücünü keşfetmek demektir.

Farkındalık bilincini yakalamanın beklentilerin çok üstünde mucize denecek kadar önemli işler başardığı hepimiz tarafından biliniyor. Mucize denmesinin nedeni beynin nöronlarına kodlanmış şifreleri çözmek becerisinden kaynaklanıyor.

Peki, farkındalık bilincini nasıl yakalayabiliriz?

Çok kolay!

Beyinden gelen sesi duymak yeterlidir.

Beyniniz farkındalık bilincini iki şekilde yakalıyor.

Birincisi yüklenilmiş bilgilerin patlamasıyla, ikincisi zor durumda kalan beynin çıkış yolu araması sonucu.

Beyin bu iki durumda arayış başlatıyor.

Arayışlar beynin beyni, beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarında kesişiyor çünkü her iki konuda da bilgisine danışılması gereken beynin (Ar-Ge) laboratuvarıdır.

Farkındalık bilinci konusunda bir örnek yapalım.

Herhangi bir konuda beyninizin verdiği kararı beğenmeyebiliyorsunuz çünkü karar ya ihtiyaca cevap vermiyor ya da beklentiniz konusunda yetersiz kalıyor. Bu duruma tarafsız kalamayan düşünce ve hareket kavramını yöneten bilinç bir şeyler yapmalıyım diye harekeye geçiyor ve ne yapmalıyım, nasıl yapmalıyım diye beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarını uyarıyor. Uyarı üzerine harekete geçen (Ar-Ge) laboratuvarı konuyu değerlendirdikten sonra karar veriyor.

Beyin bu işlemi saniyenin onda biri bir zamanda yapıyor.

Farkındalık bilincini keşfetmek konusundaki başarı, beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) ile kurulan iletişim esnasındaki duygu yoğunluğu çok önemlidir çünkü beyin hissetmek esasına göre çalışıyor.

İnsanın en kötü duygusu şaklabanlık, aşırı şakacı tavırlar, fazla iyimserlik, aşırı tutku, sorumsuzluk.

Bu özelliklere sahip insanların böyle olmalarının nedenleri;

- Özgüven eksikliği,
- Kendisini ciddiye almaması,
- Genetik,
- Aile ve çevre,
- Eğitim.

Bütün bu nedenleri toparlarsak ortaya farkındalık bilincinin hissedilmemesi çıkıyor.



Beynin kamerası

Beyin gördüğü her şeyin resmini çekerek belleğinde arşivlediğini gerektiğin de de kullandığına daha önce değinmiştik. Beynin bu işlemi nasıl ve neden yaptığı konusunda bir fikriniz yoksa hemen açıklayalım; beyin algıladıklarını yaratıcı üssü (Ar-Ge) merkezinde değerlendirdikten sonra süzgecinden geçiriyor ve değişik anlamlar yüklüyor, sonra kendi değerlerine göre sınıflandırıyor çünkü algıladığı her şeyden kendisini ilgilendiren bir şeyler buluyor. Bazı algıladıklarından o kadar etkileniyor ki kendini ona göre şekillendiriyor ve ona göre yönlendiriyor. İdol almak, özenmek, yerinde olmayı istemek görme duyumuzun eseri.

Beynin bu işlemi günde yüzlerce defa yapması, sihirli gücünün boyutları konusunda sanıyorum yeteri kadar bilgi veriyor.

Beyin gördüklerinin resmini çekmeden önce hiçbir hazırlık yapmıyor, deklanşöre basıp basmama lüksü de yok, gördüklerinin poz vermesini beklemeden göründüğü gibi fotoğrafını çekiyor. Bunu hayatı doğallığıyla algılamak ve doğallığına göre değerlendirmek bilincine kodlandığı için yapıyor. Beynin otomatik olarak yaptığı fotoğraf çekme işini gerçekleştirmesindeki başarı oranı değerlendirme aşamasındaki gücüyle orantılı. Her gün binlerce resim ve her resimde farklı değerlerin ayrılması, anlamlandırılması, sınıflandırılması ve belirli kategorilere ayrılarak klase edilme işleminin başarıyla sürdürülebilmesi için beynin sağlıklı yapıda olması gerekir. Yani berrak beyin yapısında (Pozitif düşünce ortamı) olması gerekir. Çünkü beynin çektiği resimleri doğru değerlendirmesi için kimyasal yapının bozulmasına neden olan psikolojik travmalardan arınmış olması gerek.

Beyin en çok beğendiklerinden etkileniyor. O kadar etkileniyor ki algı zeka ve yaratıcılık seviyesi pik yapıyor. **"Bunu hepiniz hissetmiş olmalısınız"** Buna beyin kendisini yeniliyor da denebilir.

Michelangelo Hazreti Musa'nın heykelini yaparken çok özenir. Günlerce çalışır. Heykel bittiğinde bir elinde çekiç bir elinde keski vardır. Üstü başı mermer tozları içindedir. Son çekiç darbesinden sonra heykelin karşısına geçer. Heykel birebir hazreti Musa'nın aynısıdır. Michelangelo çok heyecanlanır, heykele bakar bakar ve kendisini tutamaz, elindeki çekici fırlatır.

"Konuş Musa." diye haykırır.

Michelangelo'ın özelliği gördüklerini beynine birebir resmetme yeteneğidir, bu özelliği ona dünyanın en ünlü heykeltıraşı unvanını kazandırmıştır.

Beynin düşmanları olduğu kadar dostları da var.

Beynin dostları

* Sevgi,
* Saygı,
* İltifat,
* Beğeni,
* Ödül,
* Müzik,
* Edebiyat,
* Yoga,
* Tatil,
* Eğlence,
* Sanat.

Beynin düşmanları

* Stres,
* Öfke,
* Baskı,
* Korku,
* Hakaret,
* Aşırı heyecan,
* Yok sayılmak,
* Sevgi eksikliği,
* Değer verilmemek,
* Çözülemeyen sorunlar,
* Psikolojik travmalar.

Genel olarak değerlendirildiğinde beynin düşmanları gündemi beynin dostlarından daha çok meşgul ediyor. Beynin dostlarını doğal karşıladığımız kadar düşmanlarına tepki göstermeyip tepkileri yenilgi olarak algılıyoruz. Beyin dostlarını algılayarak sinerji üretiyor ve bunu yaparken sıradan bir işlem gibi yürütüyor ancak düşmanları söz konusu olduğunda tükenmişlik sendromu ya da yenilmişlik duygusu yaşayabiliyor.

Eğitimlerimiz sürecinde yaptığımız araştırmalarda beynin dostları ve düşmanları konusunda her insan için mutlaka bilgi aktarımı **(eğitim)** gerektiğini tespit ettik. Yaratıcı gücünü kullanan beyin beynin düşmanları konusu edildiğinde aynı becerisini kullanmıyor. Beyin beynin düşmanlarını kişiliğine yapılmış bir davranış olarak algılıyor. Bu davranışı bir sendrom algılayan beyin beynin düşünce refleksini hissetmediği sürece sağlıklı düşünce çerçevesinde hareket etmek özgürlüğünü yitiriyor.

Beynin dostları ve düşmanlarının farkındalığını hissettirince insanlar bilinçaltı alışkanlıklarını değiştirmek gerektiği bilincini fark ettiler. Bu insanların şimdiye kadar yapmadıkları içsel yargılamaydı. Beynin yaratıcı refleksinin harekete geçtiği ve sorgulamanın başladığı sorularıyla anlaşılmıştı.

Eğitimin sonunda beynin dostları ve düşmanları artıları ve eksileri ile değerlendirilmesi ve mutlaka pozitif yargılarla sonuçlandırılması özümsenmişti.



BEYNİN BEYNİ AR-GE VE MİKRO SİRKÜLASYON

Beyin her sabah kendisine yeni bir dünya kurar. Hayallerinde yeni bir dünya yaratır.

Bilim, yaşamı microcirculation/kısırdöngü olarak yorumluyor. **"Yeniden doğuş"** Yaşam kısırdöngü çerçevesinde hareket eder tezi insanın yaptığı şeylerin birbirinin aynısı olduğunu, her şeyin bir karşılığının olduğunu düşündürüyor. Bilgisayarın insan beyninden esinlendiği gibi... Buna insanın geninde var olanı hayata geçirmesi demek daha doğru olur.

Her mevsim farklı duygular hissederiz. Bir yıl önce yediğimiz şeftalinin tadını bir yıl sonra ilk defa tadıyormuş gibi algılarız. Her kar yağışını ilk defa görüyormuş duyguları yaşar, her sabah yenilediğimizi hissederiz.

Mikro sirkülasyon sürekli yeniye dönüş olmalı.

Beynin bölgesel farklılıkları

Almanya Heidelberg üniversitesinden Profesör Andreas Meyer-Lindenberg tarafından gerçekleştirilen ve Nature dergisinde yayınlanan araştırmaya göre, şehirde yaşayan insanların beyinleri kırsal alanda yaşayan insanların beyinlerinden farklı olduğunu belirlendi.

The Guardian tarafından yansıtılan araştırmada, stres altında olan şehirli insanların beyninde duygu ve kaygıyı düzenleyen bölgenin çok hareketli olduğu ve kentsel bölgelerde ruh sağlığı problemlerini oranının yüksek olmasının bu farkla açıklanabileceği belirtiliyor.

Haberde, önceki araştırmaların, şehirlerde yaşayan insanlarda kaygı bozukluğu riskinin yüzde 21, duygu durum bozukluğu riskinin ise yüzde 39 oranında arttığını gösterdiğine dikkat çekiliyor. 50'den fazla kentsel bölgelerde yaşayan gönüllünün beyin taramasının yapıldığı yeni bir araştırmanın ise, katılımcıların performansları konusunda kaygılanmaları üzerine tasarlandığı belirtiliyor.

Ayrıca, Profesör Andreas Meyer-Lindenberg'in, kentli insanların beyinlerinde duygu ve kaygıyı düzenleyen bölgenin çok hareketli olmasının ruh sağlığı problemlerinin kökeni olabileceğini söylediğine dikkat çekiliyor.

İnsan her farklı ortamda farklı duygular hissediyor. Buna farklı yüzler, farklı konumlar, farklı objeler ve hava neden oluyor. Birde işin psikolojik tarafı var. Farklılığı zannetmek duygusu! Değişen beynin duygu dünyası! Demek ki beynin etkilendiği bir şeyler var yoksa insan durup dururken farklı duygular hissetmiyor.

Yenilik bazen içimizde, bazen hayallerimizde bazen avuçlarımızdadır. Sadece onu hissetmemiz gerek.

Shakespeare

Beyin kendini nasıl yeniler

Beyin sürekli kendini yenileyen organ çünkü buna ihtiyacı var. Evrim teorisinde olduğu gibi beyinde kendisini sürekli yeniliyor. Teknolojiye göre yeniliyor ya da teknolojiyi yönlendiren yenilikleri gerçekleştiriyor. Çağın gerisinde kalmamak için ya da çağı yönlendirmek için yeniliyor.

Birde yaratıcı gücünü kullanmak için kendisini güçlü hissettiren değerler karşısında kendini yeniliyor. Burada önemlisi kendisini güçlü hissettiren değerler daha önce geliyor çünkü kendisini güçlü hissetmediği takdirde yenilik konusunda başarılı olamıyor.

Beyin kendini nerede yeniler

* Bazen bir bakışla…
* Bir göz süzüşle…
* Bazen bir çift sözle…
* Müzikal bir esintide…
* Bazen bir dokunuşla…
* Bir çiçeğin renklerinde…
* Gökyüzünün mavisinde…
* Güneşin yedi renginde…
* Milyonlarca yıldızın parıltılarında…
* Yağmur tanelerinde…
* Karşı cinsin cazibesinde…
* vs.

Mutlaka kendini yenileyecek bir şeyler buluyor.

Mutluluk hormonunu artıran her hareket insanı yenilediği gibi yeni bir akışa yönlendiriyor. Geçmişle ilgili her şeyi unutup hayata ve olaylara ilk defa başlamanın heyecanını yaşatıyor.

Beynin kendini yenileme algısı içinde hissettiği boşluk kadar bilinç ve bilinçaltının ne kadar kabul ettiğiyle de ilgilidir. Yoksa yenilik çabaları sıradan araştırmaların dışına çıkmıyor.

Doğal yatkınlığın yeniliğe duyduğu coşkunun size sürekli eşlik etmesi bilgi ihtiyacını belirliyor. Nasıl formüle ederseniz edin siz istemeseniz bile yenilik bazen bir tablo gibi kendini özendircesine kaşınıza çıkıyor.

Yeniliğin mutlaka bir alt yapısı var.

Toplumun yönlendirmesi var.

Hayat şartlarının zorlaması var.

Yenilik, yenilik olarak algılanan bu kavramların dışında fark yaratacak projelerdir. Bilinmeyen, sıra dışı, insanı heyecanlandıran ve hayrete düşüren oluşumlar yenilik olarak algılanır.

Beyni yeniliğe zorlayan nedenlerin altındaki Libido aslında beynin yaşam enerjisi için ürettiği kimyasal sıvıdır ancak libidonun hissettirdiği yaşam enerjisi beyinde yenilik duygularına neden oluyor.

Beyin gücünü kullanarak neler yapabiliriz

- **Telekinezi:** Maddelere temas etmeden düşünce gücü ile hareket ettirebilmek.
- **Biyokinezi:** İnsanın kendi vücudundaki DNA'lar üzerinde değişiklik yapabilmesi.



- **Terrakkinezi**: Bir diğer adı Geokinezidir. Beyin gücü ile toprağa hükmetmek toprağı kontrol etmek.
- **Sonokinezi:** Ses dalgalarını kontrol etme ve ses dalgalarına yön vermek.
- **Nekrokinezi:** Canlı varlıkları öldürme, ölü varlıkları hareketlendirmek.
- **Pyrokinezi:** Ateşe hükmetmek ve ateşi kontrol etmek.
- **Aerokinezi:** Havaya hükmetmek ve havayı kontrol etmek
- **Elektrokinezi**: Elektriğe hükmetmek ve elektriği kontrol etmek.
- **Hidrokinezi:** Sıvı haldeki maddelere hükmetmek ve kontrol etmek.
- **Fotokinezi:** Işığı hükmetmek ve kontrol etmek.
- **Umbrakinezi**: Işığı yönetmek.
- **Magnetokinezi:** Elektromanyetik ve manyetik alanları yönetmek.
- **Gyrokinezi:** Yerçekimsel alanları kontrol etmek.
- **Termokinezi:** Bir cismi veya maddeyi ısıtmaktır. Cryokinezinin tam tersi bir harekettir.
- **Cryokinezi:** Bir cismi veya maddeyi soğutmaktır. Termokinezinin tam tersi bir harekettir.
- **Psikokinezi:** Zihin ile maddeye hükmetmektir. Maddelerdeki hal değişimini kontrol etmektir.

- **Metakinezi:** Metalleri kontrol etmektir. Ellerinizi mıknatıs olarak kullanabilirsiniz.
- **Atmokinezi:** Atmosfer olaylarını kontrol etmektir. Hava sıcaklığını vb. hava ile ilgili olayları değiştirmektir.
- **Chronokinezi**: Zaman ile oynamaktır.

Yukarıda beyin gücüyle neler yapıldığını hissetmeyen insana her şey mucize gelebilir.

Belki de içinizde bir şeyler hissedecek, bana yabancı değil diye iç geçirecek ve ben bunları yapabilirim diyeceksiniz.

Beynin beyni (Ar-Ge) gücüyle mucize değerinde farklılıklar üretir. Bunu insanın beyin gücünü kullanmasıyla fark yaratması ve pozitif değerler üretmesi olarak tanımlayabiliriz. Bu düşünce fırtınası kişisel gelişim olarak algılanır çünkü burada yapılması gereken insanın beynini yönlendirebileceği bilincini hissederek mucize gücünü geliştirip üst boyutlara taşıyabilecek olmasıdır. Bütün mesele beynin ne yapmasına gerektiği konuya odaklanarak yaratıcılık boyutlarına varan çalışmalar sürdürmesidir.



Beynin orkestra şefi

İnsanın beynini yönettiği düşünülse de gözlemler beynin gerektiği gibi yönetilemediği konusunda birleşiyor.

Bu durum beynin otonom olarak kendi kendini yönetme alışkanlığından ileri geldiğini, bununda sadece refleks olarak gerçekleştiğini, yaratıcılık konusunda ise beyin gücünün kullanılmadığından ileri gelmektedir.

Kısacası istisnalar hariç beynimizi istediğimiz gibi yönlendirdiğimizi söyleyemiyoruz.

Beyin yönetimi konusundaki çalışmalar beynin yaratıcı gücünü keşfetmekten daha farklı boyutlara ulaştı çünkü beyni keşfetmek her şey demekti çünkü keşfedilmek istenen her şey beyinde vardı.

Beyni keşfetmek için bir orkestra şefine, yani bir lidere ihtiyaç var. Ya da bir liderin beyni keşfetmesine!

Beynimizi yönetebilmek için beynimizi lider kavramında değerlendirmemiz gerek. Güvenilecek, becerisine inanılacak, her konuda inisiyatif kullanacak ve daha bir çok konuda tek söz sahibi olma şansının verilmesi gerekir. Bunun açılımı beynimiz güvenmemiz anlamına geliyor. Özgüven duygusu olarak bize dönen bu tasarım beynimizde daha güçlü hissetmek, daha yaratıcı

düşünmek, başarıya odaklanmak gibi birçok konuda değişiklikler başlatıyor.

Lider beynimiz

Bir eğitimde sordum.

"Beyninizi yönetmek istiyor musunuz?"

"Evet."

Herkesin yanıtı aynıydı

"Beyninizi nasıl yönetmek gerektiğini biliyor musunuz?"

"Hayır."

"Beninizi yönetmek için lider olmak ister misiniz?"

"Evet."

"O halde ne duruyorsunuz? Kendi lideriniz olun."

Gözler büyüdü, herkes birbirine baktı.

"Beyninizi yönetmek için önce kendi lideriniz olmalısınız."

Her şey çok net anlaşılmasa da eğitim sonu salondan çıkanların gözlerinde küçük kıvılcımlar vardı.

Sanıyorum üç ay sonra bir başka eğitimin molasında yanıma genç bir bayan geldi.

"**Hocam sizi hiç unutmadım."**

"Neden?"

"Siz bir eğitimde beyninizi yönetmek istiyorsanız kendi lideriniz olun demiştiniz."

Gülümsedim.

"Başardınız mı?"

"Evet."

Aslında ne söyleyeceğini tahmin ediyordum ancak yine de sordum

"Nasıl başardın?

"O akşam eve geldiğimde uzun uzun düşündüm ve kendi liderim olmaya karar verdim."

"Bunu nasıl yaptın."

"Sizi dinledikten sonra içimde bir lider olduğunu fark ettim."

Gözlerime baktı ve devam etti.

"Bu lider beynimdi."

Neden beynimizi istediğimiz gibi yönetemiyoruz?

İşte yanıtları

*Vazgeçemediğiniz alışkanlıklar,
*Değişmeyen inançlar,
*Bakış açısı,
*Saplantılar,
*Önyargılar,
*Yenilik bilincinin farkında olmamak,
*Değişim ruhunu hissetmemek,
*Beyni yönlendirme konusundaki bilgi eksikliği,
*Beynin gücü boyutları konusunda sınırlı düşünce,
*İnanç zafiyeti,
*Özgüven eksikliği,
*Aşırı özgüven,
*Heyecan kaybı,
*Bilmediklerimizin olabileceğini bilememek…

Neden beynimizi istediğimiz gibi yönetemiyoruz? Neden işlerimiz planladığımız gibi gitmiyor?

Neden başarılı olmak konusunda hayal kırıklıkları yaşıyoruz?

Bu soruları bir yenilgi olarak algılamayıp detayları konusunda eksikliklerin nereden geldiğinin araştırmalarını yapmıyorsak beynimizi istediğimiz gibi yönlendiremiyoruz demektir.

Beynin elektrik gücü

Beynin önemli icatlarından biri elektriğin keşfidir.

İnsanın keşfettiği elektrikle beyninin ürettiği elektrik bire bir aynı…

Beynin çalışma sistemi eşittir enerji.

Ne düşünüyorsanız, ne hissediyorsanız, ne kadar güçlü olduğunuzu duyumsuyorsanız beyniniz o oranda güçlü elektrik enerjisine sahip demektir.

İnsan beyninin en büyük gücü olan elektriğin mekanik keşfi önemli bir çağı başlatmıştır. Elektriğin keşfiyle teknoloji çok büyük gelişim göstermiştir. Gelişim ve teknoloji adına yapılanlara baktığımız zaman beyin gücünün gerçekleştirdikleri karşısında şaşkınlığımızı saklayamıyor ve bu hızlı gidişe ayak uydurmaya çalışırken rekabet ortamındaki yerimizi korumaya çalışıyoruz.

Elektrik sisteminin hızı insanın zekâ seviyesi, beyin gücü hatta hiperaktif karakteriyle ilgili olduğu ileri sürülüyor. Bu konudaki çalışmalar henüz sonuçlanmamış olmasına rağmen sistemin işleyişi aynı şeyleri düşündürüyor ancak burada beynin algılama konusundaki erken algılama ve geç algılama konusunu unutmamamız gerek. Erken ve geç algılamanın beynin elektriksel hızının aksine insanın psikolojisiyle yakından ilgisi olduğu üzerinde duruluyor.

İnsan elektriği keşfetmekle aslında kendi sistemin işleyişini keşfetmiştir.

Zamanın ne göstereceği belli olmamasına rağmen bilim adamlarının beyin gücü konusundaki çalışmalar sürmektedir.

Bilinen çok şeyler keşfedileceği ve beyin gücünün zamanın önüne geçeceğidir.



Biyonik biyoelektrik dalgalar

(Kurgusal dalgalar)

Beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge)'nin beyninle konuş projesinin beynin biyoelektrik dalgalarını olumlu etkilerini hissettiğimiz zaman çok heyecanlandık. Kurgusal yaşamın pozitif değerlerini olumlu yönde kullanmak görkemli olduğu kadar heyecan verici bir şeydi. İnsanlar hipnotize edilmiş gibiydiler. Daha kapsamlı düşünebiliyor, daha yaratıcı fikirler üretebiliyorlardı. Asıl önemlisi bellek ve bilinç merkezlerini daha efektif kullanabiliyorlardı.

Yaptığımız role playinglerde/rol yapmak çalışmalarında sanki beynin biyoelektrik dalgalarını görebiliyorduk.

Bir insanı etkilemek, duygularını kabul ettirmek kendisine benzetmek demekti. Önyargıların, saplantıların egemen olduğu duyguların içinden sıyrılarak bir şeyleri kabul ettirebilmek çok zor bir şeydi. Bunu empati sayesinde gerçekleştiriyorduk çünkü empati konusunda başarılı bir bilgi birikimine sahiptik. Empati konusunda birinci kural istemek, ikinci kural ise hissetmekten geçiyordu.

İnsanları ikna etme sanatının kuralı olan empati o kadar önemliydi ki empati kurmaya çalıştığımız insan sanki karşısında duygularını hisseden, içinden geçenleri anlayan, düşündüklerini yaşan bir kendisi daha var duygusunu yaşıyordu.

Beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) kapsamındaki beyninle konuş projesinin işe yaradığının farkına varınca şaşırmadık çünkü başarılı olacağını bekliyorduk. Uygulamanın başarılı olmasından cesaret alarak eğitimlerde kullanmaya karar verdik. Beyninle konuş projesiyle insanlar önyargılar, stres, öfke ve psikolojik sorunlarından arınacak, hem de beyin kullanımı konusunda öz bilinç sahibi olacaklardı.

Düşüncemiz beyinle konuş projesiyle insanları kişilik çatışması ve önyargı gibi sorunlardan arındırmak ve berrak beyin varlığını yeniden hissettirmekti.

Beyinle konuş projesini ikinci uyguladığımız konu motivasyona yönelik çalışmalar oldu. Beyinle konuş projesinin motivasyon konusunda da harikalar yarattığını görünce düşüncelerimiz netleşmeye başladı.

Bizleri en çok etkileyen beyin güçlerinin farkındalıklarını yakalamanın yanında yaratıcı düşünmeleri kadar bakış açılarının değişmesi, yaşamı algılamaları konusundaki optimist kararları, hayata ve olaylara yaklaşımlarındaki değişimdi. Bakışlarındaki canlılık ve

davranışlarındaki kalite çok rahat fark ediliyordu. Beyninle konuş projesiyle harekete geçen biyoelektrik dalgaları bir değişim başlatmıştı.

Böylece yaşam coşkusu artmış, yaşam kalitesi yükselmişti. Bunu hissetmek oldukça keyifli duyguydu.

Çalışmalarımızın sonunda beyin gücünün etkisini hissetmek bizleri mutlu ettiği kadar katılımcıları da motive ediyordu. Bir hazine bulmak gibi bir şeydi. Bunu hissettiğimizde doğru bir şey yaptığımıza karar vererek önce çalışmalarımızın boyutlarını büyütüp ardından Beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) projesini kitap haline getirerek insanlarla paylaşmaya karar verdik.

ÖFKE
BEYNİN ASİ DUYGUSU

İnsanı duyguları yönetir….

Yaşamın en güzel tarafı….

Ancak duygularımızın içinde asi olan biri var.

Esiri olduğumuz, rüzgar gibi savrulduğumuz, yenik düştüğümüz, filmin koptuğu, sinirlerimizin gerildiği, her şeyi unutup kendimizi kaybettiğimiz, gözlerimizi karartan.

Öfke…

Öfke Nedir?

Sözlük anlamı:

* Kızgınlık
* Hışım
* Hiddet
* Gazap
* Engelleme
* İncinme
* Gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi

Öfke nedenlerine baktığınız zaman neden karşı tepki göstermek istediğinize hak verebilirsiniz ancak öfkeye karşı tepki vermenin sorunları çözmediği gibi aksine

daha içinden çıkılmaz hale getirir. İş tepkininde ötesine çıkarak her iki tarafa ciddi zararlar verebilir.



Öfke karşısında salgılanan kimyasallar vücudumuzun tüm sistemlerini olumsuz etkiler. Baskıcı bu değişiklik insana zarar verecek kadar ileriye gider ve bizi duygularımız yönetmeye başlar. Buradaki duygular şiddete karşı şiddet duyguları içermektedir. En kötüsü ise duygularımızın kontrolümüz dışında olmasıdır.

Bu değişiklik insanın kontrol mekanizmasını esir alarak istediği gibi yönetir. Beyin bu durumda öfkeye karşı şiddetle karşılık vermeyi planlarken, adrenalinin etkisiyle savaş ya da kaç şeklinde hareket etmeyi düşünür. Sistem etki tepki duygularıyla savaşır. Tansiyon yükselir, kalp atışları artar, nabız hızlanır, vücut ısısı artar, gözde pupillalar genişler, kaslar gerilir, kan dolaşımı hızlanır, kanda glikoz oranı yükselir. Sistemi zorlayan bu değişiklik zamanla organlarımızda kalıcı izler bırakır.

İşte sorun burada.

Beyni şartlanmış olduğu öfkeye karşı öfke psikolojisinden nasıl vazgeçirmeli.

Öfkenin pozitif tarafı

Öfkenin bir de pozitif tarafı var. Kavram olarak bakıldığında zor görülse de öfke bir şeylerin değişmesi gerektiğinin acımasız uyarıcısıdır.

Öfkenin travmasını savurduktan sonra yapılacak değerlendirme önemlidir. Eğer öfkeyi uyarıcı olarak algılarsanız kendinizde değiştirilmesi gereken konuları gözden geçirir yeni bir başlangıç nedeni olabilirsiniz. Eğer bunu yapmazsanız öfkeyle karşılaşma olasılığını normale göre daha fazla yaşamak zorunda kalırsınız.

Öfke kontrol kavramı

Beyni en çok meşgul eden duygudur öfke.

Öfke durup dururken gelmez. Gelişinin mutlaka bir nedeni vardır. Öfke kontrolü için öfkenin geliş nedenini öğrenmek gerekir.

Bu iki neden konusunda düz mantıkla düşünürsek öfke karşısında daha akılcı davranıp, öfke kontrolünde başarılı olabiliriz.

Nelerden öfkeleniriz

* Yok sayılmak,
* Değer verilmemek,
* Adam yerine konmamak,
* Hak edilen değeri alamamak,
* Saygısız davranmak,
* Küçümsenmek,
* Hakaret,
* Kural dışı talep,
* Sorumsuzluk,
* Vs.

Öfke patlamaya hazır yanardağa benzer. Patlamak üzere sinsice bekleyen yanardağın patladığında ne yapacağının kestirilemeyeceği gibi duygudur öfke…

Öfke konusunda temel kural bu asi duygunun mutlaka kontrol altına alınması gerek. Bu bilincin özümsenmesi öfke kontrolünde önemli gelişmelerden sadece bir tanesidir.

Öfke karşısında iki şansımız var. Ya öfkeye yenilerek ciddi problemler yaşayacaksınız ya da öfkeye karşı direnerek öfkenin olumsuzluklarını yararlı hale getireceksiniz. Eğer öfkeye karşı direnmek başarısını gösterirseniz hem kendinizi hem de karşınızdakini olası zararlardan korumuş olacaksınız.

Öfke karşısında insanın ne yapacağım karar verememesi öfkenin her an tehlike risk taşıdığını düşündürür. O halde öfke karşısında ilk yapılması gereken öfke öncesi neler yapılmasına karar vermektir. Öfke öncesi tüm olasılıkları dikkate alarak insanın kendini şartlandırmasının yararı olduğu kabul ediliyor. Bu varsayımı ciddiye alarak öfke öncesi ne yapılması konusunda insanın kendini psikolojik olarak hazırlaması öfke kontrolü için önemli başlangıçtır.

İnsan sıra dışı insanlara daha çok ilgi duyuyor ve yanında olmak istiyor. Demek ki insan sıradan insanlara karşı ilgi duymuyor. Peki, siz bu konuda kendiniz için bir değerlendirme yapsaydınız hangi tarafta olurdunuz? Kararı siz vereceksiniz.

Ancak:

Eğer öfke kontrolünde başarılı değilseniz sıradan insanlar sınıfındasınız demektir.

Öfkenin ateşi önce sahibini yakar,
sonra kıvılcımı düşmana ya varır ya varmaz.
Şeyh Sadi



Öfke kontrolü

Öfke kontrolü konusunda yaptığımız çalışmalarda beyninle konuş projesinin başarısı dikkatimizi çekmişti. Algılatmaya çalıştığımız, yapılması gerekenlerin anlam ve kalite içermesinin mutlak başarı getireceğine inandırmaktı ve bunu başarmıştık.

Nasıl bir anlam sorusunun yanıtı öfkenin nelere mal olacağının anlamının kabul edilmesi, kalite ise öfke karşısında dik durmak, sorunsuz atlatmak ve kalite bilincini hissetmekti.

Öfke kontrolünün öz bilincin başarısı olduğunu ve insanın en yüce değerlerinden olan bu özelliğinin öfkeyi kontrol altına alacağına inandırmak zor olmadı. Ancak yine de kare balans yöntemi **"karşılıklı doğrulamak"** gibi emin olmak gerekiyordu.

Öfke kontrolü konusunda insanın en büyük gücü kendisiydi bu da beynini kullanmakla gerçekleşecekti ancak önemli olan öfke kontrolü konusunda beyniyle konuşarak ben öfke konusunda kontrolü elden bırakmayacağım teorisine inanması gerekiyordu.

Beynin sırlarından birisi şartlanma teorisi konusundaki hassasiyetidir. Beynin şartlandığı konularda ikna edilmedikçe vazgeçmemesi bilgisi dışına çıkmaması

prensibine dayanır. O halde konuşarak beynimizi yönetmemiz gerek çünkü öfke gibi sağlığımızı, başarılarımızı, geleceğimizi etkileyebilecek konuda kayıtsız kalamayız.

İşte zorunluluk bilinci öfke karşısında neden başarılı olmamız gerektiği haykırıyor.

Öfkeyi kontrol altına almak için yapılması gerekenler

1. Derin nefes al,
2. Sakin olman gerektiğini hatırla,
3. Öfke kontrolü bilincini aklından geçir,
4. Öz bilinç gücünü hisset,
5. Öfkeyi kontrol altına alman için en fazla iki dakikalıkbir zamana ihtiyacın var. Sabırlı olman gerektiğini hatırla,
6. İki dakikalık süreçte asla sözel ya da fiziksel bir tepki gösterme,
7. İki dakikalık zaman sürecinde öfke nedenini anlamaya çalış.
8. Öfkeden pozitif şekilde yaralanabileceğini düşün.
9. Öfke nedeninin bir hatadan kaynaklanabileceğini, hata nedeninin sen bile olabileceğini düşün,
10. Öfke karşısında çözüm alternatifleri üret ve en uygun olanını yapıcı yaklaşımlarla uygula.

Bütün bunlara rağmen bir şey çok net bilinmeli. Öfke kontrolü konusunda yukarıdaki on kriterde de başarılı olmanız için iki değere ihtiyacınız var.

1. Duygusal zekanı kullan. Hoş görülü ol.
2. Beyninle konuş ve berrak beyin ortamı yarat.

Öfke ve beyin

Her konuda karşı alternatifler üreterek tedbir alan beyin öfke karşısında kelimenin tam anlamıyla bocalıyor. Kısacası ne yapacağını bilmiyor. Öfkenin yumruğunu yanağında hissedince sersemliyor. Toparlanmakta zorlanan beyin öfkeye şiddetle karşılık vermeyi planlıyor. Her şeyi unutarak sadece tepkiye odaklanıyor. Tepki kararını o kadar çabuk veriyor ki kontrolünün zorluğu buradan geliyor.

Öfke kontrolü konusunda en başarılı yöntem birisi de öfkeye karşı ön hazırlık yapmaktır. Olası öfkeye karşı psikolojik olarak hazır olmaktır. Bunu iyi bir maç çıkarmak için önceden yapılan antrenman olarak algılayabilirsiniz. Başarılı olan bu yöntemin öfke konusunda şu yararından söz edilmektedir. Şartlanma bilincini özümseyerek olası öfkeye karşı hoşgörülü yaklaşmak gerektiğini bilinçaltına yerleştir.

Öfke kontrolünde bir başka yöntem ise öfke karşısında gösterilecek tepkinin vereceği zararları düşünmektir çünkü öfke karşısında gösterilen tepki en çok tepki gösterene zarar veriyor.

Öfke duygusunu yok etmek, ortadan kaldırmak gibi bir şansa sahip değiliz. İyi ve ya kötü, hafif ve ya şiddetli bu duyguyla karşılaşıldığında yaşamak zorundayız. Bu duyguyu yaşam sürecimizdeki engeller, zorluklar ya da istenmeyen durumlar olarak algılayıp yaklaşırsak öfkenin tahammül edilebilir, çözümlenebilir ve yararlı hale getirilmesini sağlayabiliriz.

Öfke fırtınasında beyin

Öfke fırtına gibi aniden gelir, tedbir alınmazsa geçtiği yerlere zarar verir.



İnsan öfkelendiği zaman söylemek istediklerini ifade etmekte zorlanır çünkü beyin kendisini öfkelendiren konuya odaklanmıştır. Biyoelektrik dalgaları saldırgan zikzaklar çizerek beyni şiddete zorlar.

Öfkenin beyinde yarattığı biyoelektrik dalgalarının saldırgan zikzakları iki dakika sürüyor. Yani iki dakikalık fırtına dönemi geçiştirmek çok önemlidir. Bu süreç atlatıldığı takdirde şiddet duyguları yerini olumlu duygulara bırakır ve beyin daha çözümsel düşünmeye başlar.

Madalyonun bir diğer yüzü de öfkelendiğimiz zaman takındığımız agresif davranışlarımızdır. Agresif davranışımız özellikle çocuklarımızın ruhsal dünyalarını olumsuz etkileyerek bir takım kalıcı psikolojik problem yaşamalarına neden olur dolayısıyla öfkelendiğimiz zaman en çok dikkat etmemiz gerekenlerden birisi de çocuklardır, aksi halinde psikolojileri bozuk bir nesil yetiştirmiş oluruz.

Gönlüne kin koyan karşısında bir düşman bulur.
Aşk koyan bir sevgili…
Sabahattin Zorlu

Öfkenin çıkış noktası



Öfkenin çıkış noktaları
1. Aile yaşamı
2. Çalışma hayatı
3. Trafik

1. Aile yaşamı

Öfkenin bir numaralı çıkış noktası aile yaşamı.

Sevgileri öğrendiğimiz, öfkeyi ilk tattığımız yer.

Gelecekte nasıl bir psikolojik yapıya sahip olacağımızı, kişilik gücümüzü, zeka düzeyimizi ve karakter yapımızın şekillendiği yer. Her şeyi öğrendiğimiz bu kutsal mabet aynı zamanda hayatı bize zehir eden olayların başladığı arena.

Anne ve baba tartışmalarının şiddete dönüşmesiyle çocukların yaşadığı psikolojik travmalar.

Öfkenin ilk çıkış noktasının neresi olduğunu araştırdığımızda karşımıza aile yaşamı çıkıyor. Öfkenin başlangıç yeri ve en sık yaşandığı kutsal arena. Daha ilerisi öfkenin çıkış merkezi.

İlk gördüğümüz öfkeli yüzler anne ve babalarımıza ait. İlk duyduğumuz öfkeli konuşmalar anne ve babamıza ait.

İlk defa aile yaşamında tattığımız öfke gün içindeki yaşam süreçlerimize olan olumsuz etkisi hem sağlımızı hem de başarılarımızı olumsuz etkiledi. İşin kötüsü anne ve babamızdan gördüğümüz öfkeyi örnek aldık.

Aile içindeki öfke konusunda yapılan araştırmalara baktığımız zaman öfke nedeninin bir numaralı nedeninin kıskançlık olduğuna şahit oluyoruz. Arkasından sevgi, saygı eksikliği ve iletişim hataları geliyor. Kıskançlık

sonucu yaşanan tartışmalar saldırgan davranışlara dönerek ciddi tehlikelere neden oluyor.

Ve en çok zarar görenler çocuklar.

Öfke kontrol altına alınmadığı takdirde olası sorunlar

- Kişilik bozuklukları
- Ruhsal problemler
- Fobi/korku
- Panik atak
- Depresyon
  (**Ruhsal bunalım, çöküntü**)
- Anksiyete

(Sıkıntıya bağlı olarak gelişen psikonöretik bozukluk)

- Analitik düşünememek
- Doğru karar verememek
- Zeka kullanamamak

2. Çalışma hayatı

Çalışma hayatının olmazsa olmaz özelliklerinden birisi ekip çalışmasıdır. Ekip çalışmasının başarısı için bireylerin ekip içindeki uyumu, iletişim başarısı sinerji yarattığı gibi bunun tam tersi, kişisel sürtüşmeler ve departman savaşları gibi ciddi sorunlara neden olur ve bu durum öfke boyutlarına ulaşarak performansı düşürür.

Ekip ruhu birden çok beynin bir araya gelerek pozitif değerler üretmesi çalışmasıdır. Yönetici olduktan sonra bu çalışmayı ilk uyguladığım zaman aldığım başarılı sonuçlar iyi duygular hissetmeme neden olmuştu. İlk hissettiğim yalnız olmadığımdı, ardından güven duyacağım

insanların varlığı ve en önemlisi yaratıcı projeler üretilmesiydi. Nedenini araştırdım, bu nasıl olmuştu. İlk izlenimim beyinler arası dayanışma beyinlerin rahatlamasına ve her beynin kendisini güçlü hissetmesine neden olmasıydı. Ekip çalışmasıyla başlayan beyin fırtınaları birbirini takip etmiş, farklı ve yaratıcı fikirler gelmeye başlamıştı.

Çalışma hayatında öfkeye neden olan yöneticiler birinci sırada, ikinci sıradakiler çalışma arkadaşları, üçüncü sıradakiler ise müşteriler.

Çalışma hayatındaki öfke nedenleri

* İletişim hataları,
* Yaklaşım,
* Psikolojik baskı,
* Uygulama hataları,
* Despot yönetim,
* Değer verilmemek,
* Yok sayılmak,
* İş yükü,
* Çalışma koşulları,
* Müşteri tepkisi,
* Plansızlık, tutarsızlık,
* vs.

3. Trafik

Kural ihlalleri, aşırı hız, makas, şerit değiştirme, ışıklara uymamak, yol ortasında durmak, fermuar sistemine uymamak, korna çalmak, karşısındakini yok saymak, saygısızlık, hakaret içeren sözler ve işaretler, denetim eksikliği, vs.

Öfkenin yaşandığı her üç ortam birbirini olumsuz etkileyerek öfkenin daha şiddetli yaşanmasına neden olur.

Öfke kalbinizin düşmanıdır

Harvard Gazetesi'nde yayınlanan **"Öfke Kalbinizin Düşmanıdır"** adlı makale:

Öfke, kalp sağlığı açısından son derece zararlıdır. Profesör Ichiro Kawachi ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalar sonucunda kolay sinirlenen ileri yaşlı insanların, sakin yapıdaki yaşıtlarından üç kat daha fazla kalp hastalıkları riskine sahip olduklarını tespit etmişler. Kawachi'ye göre, "Sinirlilik, vurup kırma ya da kavga sırasında zarar verme isteği bu riskleri artırmaktadır." Çünkü öfke sırasında stres hormonları artarak, kalp kaslarındaki hücrelerin daha fazla oksijen ihtiyacı duymasına ve kandaki trombositlerin yapışkanlığının artarak pıhtılaşmaya yol açmasına sebep olmaktadır. Bu da kalp sağlığını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca öfkelenme sırasında kalp atışları normalin üstünde bir seviyeye çıkar ve damarlarda kan basıncının yükselmesine, dolayısıyla kalp krizi riskinin artmasına sebep olur.

Altı delik ayakkabı ve Dostoyevski

Güneşli bir bahar sabahıydı. Onaltı yaşındaydım. Lise birinci sınıftaydım. Geceden yağan yağmurun biriken suları altı delik ayakkabımdan girerek ayaklarım ıslanmıştı. Sınıfın penceresinden dışarıya bakıyordum. Aklım altı delik ayakkabılarım ve ıslanan ayaklarımdaydı. Çok tatsız bir duyguydu altı delik ayakkabılarımdan sızan



suyun soğuk ıslaklığını hissetmek! Çaresizliğin tuhaf duyguları dolaşıyordu beynimde ve bir sürü nedenler. Sınıfta mıydım, derste miydim, neden olduğum yerdeydim sorsalardı duraksar yanıt veremezdim. Dersi dinlemediğimi fark eden öğretmen:

"Gel bakalım." diyerek yanına çağırdı.

Gittim.

"Tebeşiri eline al ve yaz bakalım." diye devam etti.

Başarılı bir öğrenci sayılmazdım ama yazım güzeldi. Öğretmenimin söylediklerini yazmaya başladım.

Hayattan korkmayın çocuklar,
İyi ve doğru şeyler yaptığınızda hayat öğle güzel ki.
Dostoyevski

Yazı bittikten sonra öğretmen şimdi oku bakalım dedi. Yazdıklarıma baktım, sanki benim için söylenmişti. İçimden yazıyı güzel okumam gerektiği geçti. Bütün cesaretimi topladım ve okumaya başladım, tüm sınıf bana bakıyordu. Yazıyı okuyunca öğretmen;

"Aferin güzel okudun, bir daha oku bakalım." dedi.

Bir daha okudum. Öğretmen sınıfa baktı, bana baktı, ardından oturabilirsin dedi ve şöyle devam etti.

"**İşte hayat bu çocuklar."**

Kısa bir sessizlikten sonra bir arkadaşım yüksek sesle:

"Yazının ne demek istediğini anlamadık."

Öğretmen tüm sınıfa baktı ve konuşmaya başladı:

"Doğru ve iyi şeyler yaparsanız kendinize olan güveniniz artar ve yaptıklarınız sizi iyi yerlere götürür."

O akşam başımı yastığa koydum ve düşündüm, öğretmen altı delik ayakkabılarımı sanki fark etmişti. Belki de içinde bulunduğum durumu hissetmişti. Her nasıl olursa olsun öğretmen güzel bir şey yapmıştı çünkü sınıfta benim gibi yer yer yırtılmaya yüz tutmuş elbiseli ve altı delik ayakkabılı birkaç arkadaşım daha vardı. Dostoyevski'nin sözleri duygularımızı okşamıştı.

O günden aklımda iki şey kaldı:

Biri beni hayata bağlayan duygular yaşamama neden olan saygın davranışlarıyla asla unutmayacağım edebiyat öğretmenim.

İkincisi hayatı satırlara döken Dostoyevski...

Ben ne düşünüyordum?

Öğretmen ne demek istemişti?

Dostoyevski ne anlatmak istemişti.

BEYNİMİZDEKİ KOCAMAN KÜÇÜK ŞEYLER

Küçük şeyleri hiç önemsemedik.

Oysa ne kadar büyüktüler.

Hep öyle kalacak sandık.

Küçücüktük.

Yerde bulduk bir erik.

Az gittik uz gittik.

İnatçı keçi hikayesini hiç unutmadık.

Zekada Einstein'i, denizlerde kaptan Kusto'yu, tiyatroda Shakspeare'i, felsefede Sokrates'i örnek aldık.

Her şey küçük bir merakla başladı.

İçinde bulunduğumuz durumu eleştirip yaşamak istediğimiz hayat bu değil isyanlarıyla başlayan arayışlar hep büyük şeylerin peşinden koşturdu.

En çok ulaşılmazlara merak sardık.

En çok küçük karıncayla ağustos böceği masalını sevdik.

Koştuk, oyunlar oynadık, rüzgarlarda serinledik, ilkbaharda papatyayı, kışın kar tanelerini avuçlarımıza aldık.

Sonra fark ettik. Her şeyin bir nedeni, her şeyin bir karşılığı varmış.

Aslında her şey küçük bir fenomenmiş.

Genelde iki konu beni düşündürür. Biri aysberge benzeyen insanın beyin gücü ki genelde bu gücün farkında değiliz, ikincisi ise hayatın sandığımızdan çok daha farklı sorunlarla ve farklı zamanlarda karşımıza çıkması.

Yaşamak başarmaktır teorisine göre çalışmalıyız hem de başarıncaya kadar ancak başarıyı yakalamak için içimizdeki saklı güç farkındalık bilincini hissetmeliyiz.

Einstein'in soru merakı



Einstein bir gün okuldan eve geldiğinde babasına:

"Ben artık okula gitmek istemiyorum."

Babası;

"**Neden kuzum."** diye sorar. Einstein

"Öğretmenim çok soru soruyorum diye beni azarlıyor." Der.

Baba Einstein:

"Sende az soru sor." deyince Einstein;

"O zaman merak ettiklerimi nasıl öğreneceğim." Diye yanıt verir.

Beynin yaratıcı teorisi bu olmalı;

Merak ve sormak…

Beklentiler ve beyin

Beyin sabırlı bir yapıya kodlanmış olmasına rağmen konu beklentiler olunca sabırsızlaşıyor.

Genelde yapmadığımız ya da yapmaktan kaçındığınız şeylerden birisinin beklentilerimizin gerçekleşmemesi

halinde gerçekle yüzleşmek olduğunun farkındayız. Geçmiş de ki olumsuz alışkanlıklarımızı sürdürmekle neler kaybettiğimizi beynimizin bir kenarına not etmediğimiz sürece beklentilerimizin nelere mal olacağını kestiremeyiz.

Bizi biz yapan beklentilerimiz aslında yol kavşağımız, nerede olmamızın hesapları, nasıl başarılı olacağımızın heyecanının harmanlandığı içsel dünyadır. Başarı, şartlar nasıl olursa olsun agresif/saldırgan düşünüp analitik/çözümsel yaklaşımla üstüne gitmemiz sonucu kazanılandır. Burada madalyonun iki yüzü var biri üstüne gitme çabalarını ısrarcı şekilde yürütenler, ikinci ise beklentilerini film izler gibi uzaktan izleyerek mucize olmasını bekleyenler. Eğer beklentileriniz varsa kendinizi beklentilerinizin içinde hissetmeniz gerek ve beklentileriniz doğrultusunda planlar yapmak, projeler geliştirmek zorundayız. Beklentileriniz sizi heyecanlandırıyor ve bu konuda içsel güdüleriniz size güven veriyorsa beklentilerinizi gerçekleştirebilirsiniz.

İnsanın içsel duygularıyla hareket etmesi içindeki küçük şeyleri keşfetmesiyle devam eder teorisi ancak pratiğe dönüştüğünde kendini doğruluyor. İşte o zaman yaşamın rengini yakaladığınız söylenebilir ve siz artık beynin yaratıcı üssü (Ar-Ge) gücünü kullanıyorsunuz demektir.

Gerçek bir taş kadar sert, bir gonca kadar da yumuşaktır.
Gandhi

Beyin sen ne büyüksün

Sabah kalkınca içimdeki pozitif enerjinin sıcaklığını hissetmeye başlamıştım. O gün sanki başka bir gündü. İçimden farklı sevinçler geçiyordu. Vereceğim seminerin konusu motivasyondu. İnsanları nasıl motive

edebilirim diye düşündüğüm zamanların acısını çıkaracaktım çünkü motivasyonun eksikliğini hissettiğim günleri hiç unutmadım.

Pozitif duygularla konuşmaya başladım:

"Şimdi size üç kelime vereceğim, hayatın anlamını bu üç kelimeden biriyle özdeşleştirmeniz gerekse hangisiyle özdeşleştirirsiniz? Kelimeler İyi Kötü Çirkin."

Bütün yanıtlar "**İyi"** kelimesinde toplandı.

Ardından bir soru daha sordum.

Hayatın anlamı için ne gerek."

Verilen yanıtların tamamı iki kelimede birleşti.

"Mutlu olmak."

"Peki, mutlu musunuz?"

Yüz ifadeleri değişti, kararsız bakışlar birbirini takip etti. Hiç kimse tereddütsüz **"evet"** yanıtını veremedi. Artık son bir soru gerekiyordu. Sordum ve yanıtı beklemeyi düşünmüyordum:

"Neden…"

Seminer bitinceye kadar katılımcıların interaktif katılımlarını sağlayarak **neden**leri konuştuk. Hiç kimse neden mutlu olmadığını anlatamadı, mutsuzluk nedenini anlatabilen ise hiç çıkmadı ama her kesin hedefi mutlu olmaktı. İşte bu güzeldi.

Konuşmaya devam ettim.

"Mutlu olmak insanın önce kendisine ve sonra karşısındakilere verdiği değer sonucu hissedilir. Eğer mutlu olmak istiyorsanız önce bunu yapın ve mutluluğunuzu engelleyecek nedenlere nasıl karşı koymanız gerektiğini hissedin çünkü mutluluk insanın kendini iyi hissetmesidir. Eğer kendinize bir yol belirlemek istiyorsanız bu

yol önce mutluluk yolu olmalıdır çünkü mutlu olmadığınız takdirde başarıyı yakalamanız zordur."

Bir soru sessizliği bozdu:

"Mutlu olmak için ne yapmalıyım?"

Soruyu yanıtlamadan önce salondakilerin gözlerinin içine baktım, herkes ne söyleyeceğimi bekliyordu. Gerçekten zor bir durumdaydım. Ya saçma sapan bir şeyler söyleyecektim ya konuyu geçiştirmeye çalışacaktım. Aklıma zor anlarımda beynimi kullanmam gerektiğini hatırladım.

"Beyinizi kullanmanız yeter…!"

Cümleyi bitirdiğimde salondaki tüm gözler o kadar anlamlı bakmaya başladı ki içimden sıcak bir şeylerin aktığını hissettim.

Artık son cümleyi söylemenin zamanı gelmişti.

"Zor durumda kaldığınız zaman beyninize danışmayı unutmayın."

Her kes mutlu olmuştu.

Söylediklerimi kabul etmişlerdi ve ikna olmuşlardı.

Salondan ayrılırken "**Beyin sen ne büyüksün…"** diye mırıldandım.

İki şeyden çok keyif aldım.

Her kesin gözlerindeki ikna dolu anlamlar.

Ve.

Beynim.



ÖNYARGI

Kör noktalarını göremeseniz ne olduğunuzu hissedemezsiniz.

Önyargı görünmeyen duygudur.

Hissedilmeyen, insana yandaş duygusu hissettiren sinsi ve hain bir duygudur önyargı.

Sözlük anlamı

Bir şeyi yeterince bilmeden varılmış kanı; önceden verilmiş karar.

Genel anlamı olarak adlandırırsak insanlar ve olaylar hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmadan, önceden, peşin bir karara varmış olma durumudur. Kişiyi tanımadan, anlamadan, dinlemeden hakkında bir karar vermektir.

Asla kabul etmediğimiz, kendimize yakıştırmadığımız, önyargılı olabileceğimizin ihtimalini bile düşünmediğimiz tuhaf bir duygudur önyargı.

Oysa;

Her insan iyi ve ya kötü önyargıya sahiptir.

Pozitif önyargı

Önyargı denince hep olumsuz pencereden baktık. Önyargıyı hep olumsuzluklar üzerine inşa ettik. Kararlarımızı olumsuz etkilediğini, başarılarımızı engellediğini konuştuk oysa önyargının bir başka yüzü daha vardı.

O da pozitif önyargıydı.

Önyargı ikiye ayrılır

1. Negatif önyargılar
2. Pozitif önyargılar

1. Negatif önyargılar

Negatif önyargılar edinilmiş alışkanlıklar nedeniyle beyine danışmadan ya da sorgulamadan verilen peşin hükümlerdir. Genelde olumsuz düşünce, karamsar tablo, kötü şeyler olarak algılanır.

Önyargı denince akla hemen olumsuz önyargılar geliyor çünkü olumsuz önyargıların hayatımızdaki etkisi oldukça fazladır. En büyük etkisi bizi yanlış yönlendirmesi, yanlış olsa bile belirli bir yolda ısrar etmemiz, alternatifleri değerlendirmeden yanlış kararlar almamıza neden olmasıdır.

2. Pozitif önyargılar

Pozitif önyargılar aslında en güçlü olduğumuz tarafımızdır. Pozitif önyargılar kişiliğimize ve kararlarımız üzerine olan etkisi asgari negatif önyargılar kadar

önemlidir ancak nedense pozitif önyargılar konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığımız gibi yararlarını daha verimli kullanmak konusunda da yeterli bilince sahip değiliz oysa biraz dikkat edersek en verimli, en yaratıcı olduğumuz dönemler pozitif önyargılar hissettiğimiz zamanlarımızdır.

Özgüven nedenimiz olmasının yanında deneyimler sonrası kazanılması bir başka özelliğidir. Bakış açımızı pozitif değerlere odaklamasıysa yaratıcı düşünce nedenimizdir.

Pozitif önyargıların en önemli özelliği motivasyonun içsel dinamiği olmasıdır. Nedensiz yere mutlu olmak, kendimizi iyi hissetmek, hayatı sevmek, olumlu düşünmek gibi.

Pek sözü edilmese de pozitif önyargı içsel dinamiklerimizden birisidir.

Pozitif önyargılar nelerdir?

* Başarıya odaklılık,
* Kazanmak güdüsü,
* Kendini aynada güzel/yakışıklı görmek güdüsü,
* Başarıyı kendine yakıştırmak,
* Kendini kanıtlamak güdüsü,
* Gücünü fark ettirmek duygusu,
* Özgüven duygusu,
* Ben yaparım inancı,
* Liderlik hırsı,
* Megaloman düşünce, (Aşırı olmayan)
* Marjinal/sıra dışı olduğunu kabul ettirmek isteği.

Pozitif önyargılar beynin güç dengesinin maksimum düzeyde seyretmesinin sonucudur. Ya da seyrettirme duygusudur. Pozitif önyargılar negatif önyargıların aksine beynin yaratıcı işlevselliğini artırır. Bunun adına zekâ, çalışkanlık, başarı dense de aslında bütün mesele berrak beyin gücüdür çünkü pozitif önyargıların çıkış noktası berrak beyin ortamıdır. **(Pozitif düşünce ortamı)**



Ön yargılarınızı çöp sepetine atın

- Önyargılarınızı siz seçmediniz.
- Önyargılar size ailenizden miras kaldı.
- Önyargılarınızı çevrenizin koşulları oluşturdu.
- Sosyokülterel farklılık önyargılarınıza neden oldu.
- Sosyoekonomik yapı önyargı edinmeniz nedeniydi.

Önyargı nedir biliyor musunuz?

Önyargı insanın gördükleri ve duyduklarından algıladıklarının karakterine dönüşen tavırlardır.

"İnsanın farkında olmadığı iyi ya da kötü yaşamsal olguları bilinçaltı karakterine monte eder. Bunların içerisinde en kötülerinden birisi önyargıdır. Karaktere dönüşen önyargıdan kurtulmak zordu ancak

önünüzde sizi bekleyen kocaman bir hayat var ve bu hayatı ortaklaşa paylaştığınız insanlar sizin başarılı olmanızı bekliyor. Eğer insanlara yaptıklarınızla iyi şeyler göstermek istiyorsanız sizi siz yapacak önyargılar konusunda çok dikkatli olmak zorundasınız. Çünkü önyargılı olmak demek siyahı beyaz, iyiyi kötü, başarıyı başarısızlık göstermek kadar güçlü duygu bütünlüğüdür."

Tamamen insanların davranışları, karakterleri ve psikolojik durumlarının yansımasıyla edinilen negatif önyargılar karakter yapınıza zarar veren iki bilinmeyenli denklem gibidir.

En çok insan doğru karar vermesini engelliyor.

Beyin gücünü olumsuz etkiliyor.

Hayati konularda beynin karşısına bir duvar gibi dikiliyor.

Beynin beyni (Ar-Ge) projesindeki beyninle konuş teorisinin bir diğer özelliği önyargının tanımı, nelere mal olduğu, ne yapılması ve nasıl çöp sepetine atılması gerektiği konusundaki başarısıdır.

Negatif önyargının ne kadar ciddi sorunlara neden olduğu konusunda yaptığımız çalışmalarda negatif önyargılı insanların düz mantıkla hareket ettiklerini ve önyargının zararlarını önemsemediklerini gözlemledik. Dar mantık çerçevesinde düşündüklerinin farkında değillerdi. Bakış açıları sınırlıydı. Yenilik ve değişim adına oldukça gerilerdeydiler.

Önyargı nedeniyle insan kısır ve dar çerçeve içinde bir hayat sürdürmek zorunda kalır. Bir başka zararı da toplum içerisinde itici ve anlaşılması zor biri olarak

algılanılmasıdır. Kısacası önyargı insanın beynini kullanmasını engelleyen yenilmişlik tutkusudur.

İnsanın nasıl bir zekaya ve nasıl bir cesarete sahip olduğunu sanıyorum tahmin edebiliyorsunuz. Bu konuda Galileo, Edison, Einstein, Newton, Morse, Graham Bell, Bill Gates, Steve Jobs ve daha birçok dehayı hatırlamak yeterli olacaktır. Zeka ve cesaretin bir araya gelerek verdiği kararlar konusunda insan kendisiyle övünebilir, bu doğrudur ancak nadiren de olsa karar aşamasında zeka ve cesareti birbirinden ayırmak gerek çünkü cesaret çoğu zaman zeka kullanımında bir takım hatalara neden olur. Bunu hiç düşünmeyiz çünkü cesaretle aldığımız kararımızın kesinlikle doğru olduğu konusunda beynimize baskı yaparak başka bir şey düşünmesine engel oluruz. İşte beynimizin en zayıf taraflarından birisi, bazen aşırı özgüven, bazen duygusallık sonucu yanlış kararlar alması.

Beynin kararı

İnsan beyni karar vermediği sürece insan hiçbir konuda başarılı olamaz. Önyargıları çöp sepetine atmak, önyargılardan kurtulmak bunlardan biridir.

İnsan bilinçaltı önyargılarıyla mutlu olacağını zanneder. Önyargı kaynaklarını kendisine karakter edinmiştir hatta idol almıştır. Dolayısıyla önyargılardan kurtulmak için somut ve güçlü verilere ihtiyaç vardır.

İnsan yine bilinçaltı önyargılarını dayanağı, desteği hatta gücü olduğunu hisseder. Bunu bilgili olduğunu zanneden megaloman olarak ta algılayabiliriz.

Önyargılı insanlar üzerinde yaptığımız gözlemlerde önyargılı insanların beyinlerinin yaratıcı refleksinden haberleri olmadığını, yaratıcılık bilinci diye bir duygu hissetmediklerini fark ettik. Bu insanlar önyargının esareti

altında bir yaşam sürüyorlardı. Çağın gerisindeydiler, yenilik ve gelişimden haberleri yoktu.

Bir insan hiçbir şey öğretemezsiniz
sadece içinde keşfetmesine yardımcı olabilirsiniz.
Galileo

Beyin gelişiminde iki önemli faktör

1. Beyin jimnastiği

(Sorgulama, meditasyon ve bulmaca/puzzle)

2. Beyin fırtınası/brain storming

(Fikir üretmek, proje ve strateji geliştirmek, doğruyu seçmek)

Bu iki kavram konusundaki yapım gücü tamamen sizin becerinize kalmıştır. Odaklanmaktan konsantrasyona kadar tüm aşamalardaki hassasiyet başarınız için önemlidir.

Beyin jimnastiğini kısaca özetlersek meditasyon oyunları, sorgulama yanıtlama ve bulmaca ilk sıralarda geliyor.

Bu konuda berrak beyin projesi ciddi yararlar sağlayabilir. Beyin fırtınası ise proje üretmek, strateji geliştirmek adına fikirler tasarlayarak tasarlanan fikirlerden en uygun olanları seçme becerisini yakalama çalışmasıdır. Siz gün içinde işiniz ya da içinde bulunduğunuz durumunuz gereği başka şeyler düşünseniz bile beyniniz önceden aklına koyduğunuz konuları siz farkında olmadan çözmeye çalışır.

Hiç kimse size neyi nasıl yapacağınız konusunda bir uyarıda bulunmaz, bulunsa da etkili olamaz çünkü insanı kendisi kadar pozitif şekilde uyaracak, ne yapması

konusunda kendisi kadar etkili olabilecek başka kimse yoktur.

Yaşamak, kendi kendini adam etmektir.
Zeka ve bilgiyi kullanarak kendi heykelini yapmaktır.
Geothe

Kararlarımız ve beynimiz

Beynimiz aslında nasıl karar vermesi gerektiğini biliyor ve karar vermek için zorlanmıyor çünkü karar vermesi gereken konudaki bilgiler belleğinde hazır bekliyor buna rağmen doğru karar için otokontrol ve hatırlatıcı özelliğin önemli olduğunu fısıldıyor.

Şimdi basit bir çalışma yapalım.

Masanızdaki takviminize, günlüğünüze, bilgi sayarınızın monitörüne, buzdolabının kapısına, bloknotunuza, her zaman görebileceğiniz bir yere ya da cep telefonunuza ***"Yaşam ciddi olgudur ve yaşamın esası beyni doğru kullanmaktır."*** diye yazın ve zaman zaman yazdığınız bu ciddi uyarıyla yüzleşin. Her gün birkaç defa görebileceğiniz bu uyarıyla yüzleşmek zorunda olmakla bir zaman sonra ***(Birkaç gün)*** beyninizde bir şeylerin değişmekte olduğunu hissedeceksiniz. İlk aşama olan bu evre başlangıçtır. Yazı, bir tablo gibi beyninizin bir köşesinde bir uyarıcı gibi asılı duracaktır. Yazının içeriği beynin kuluçka dönemini başlatır. Kuluçka dönemi (Bir saat, bir gün) sonrası beyin kendini doğru kullanmaya şartlandırmıştır.

Beynimizin verdiği kararlar o kadar ani gerçekleştiriyor ki farkına bile varamıyoruz. Beynin bize o anda verdiği gibi gelen kararı daha önceki deneyim, bilgi birikimi

ve biz farkında olmadan kendince ürettiği plan ve projeler ışığında hazırlanmıştır.

Sonucu:

Beyin içsel uyarılarla kendini olasılıklara karşı çok önceden hazırlıyor, yapılması gereken farkındalık bilincini taze tutmaktır.



Hedef ve maymun iştahlılık

Hedef konusunda birden çok şey hayal etmek ne istediğini belirleyememekten ileri geliyor. Bunun tanımı ***maymun iştahlılıktır***.

İnsan hedef konusunda beğenileriyle hareket eder bu doğru ancak sadece beğenilerle hareket etmek insanı gerçeklerden uzaklaştırır ve doyumsuzluk olarak algılanan birden çok hedef hayal etmesine neden olur. Bu da insanı hedefinden uzaklaştırır. Bu davranışın tanımıysa ***kararsızlıktır.***

Yüzeysel beğeni ve özentilerin altındaki duygusallık bizi yanlış yönlendirir. Hedef konusunda yanlış karar vermemize engel olur.

İnsanın hayatındaki en önemli kararlarından biri olan hedef konusunda nasıl hata yapar.

Asla kabul edilmeyen yanlış hedef nedeni konusunda yaptığımız araştırmalarda hayalci beyin nedeniyle sık sık hedef değiştirilmesinin yanlış hedef saptamanın nedeni olduğunun farkına vardık. Oran ise oldukça şaşırtıcıydı. Doğru hedef belirlemek oranı % 10-15 ti.

Bu durumda beynimizde hedef belirlemek çok mu zor? diye bir soru oluştu. Yanıt evet çok zor… Neden zor oluşuna gelince ne istediğinin bilincinde olmayan beynin doğru hedef belirlemesi elbette ki düşünülemezdi.

Sonuç:

Doğru hedef ne istediğini bilmek kadar nasıl ulaşacağının bilincini hissetmektir.

Doğru hedef belirlemek için

1. Büyük düşünmek,
2. Hayal kurmak,
3. Hayallerle gerçekleri birbirinden ayırmak,
4. Ne istendiğini belirlemek,
5. Fayda ve yararları belirlemek,
6. Konuya odaklanmak,
7. Mantık değerlerini dikkate almak,
8. Duygusal zekayı en az pratik zeka kadar kullanmak
9. Duygusallığı kontrol altına almak,
10. Artıları eksileri değerlendirmek,
11. Hobileri bir kenara bırakmak,
12. Önyargıları çöp sepetine atmak,
13. Zaman yönetimi ve planlama yapmak
14. Analitik/çözümsel düşünmek,
15. Beyninle konuşmak.

Hedef tespiti konusundaki araştırmalarımız sonucu şunlarla karşılaştık; Hedef tespiti konusunda bilgi donanımı neredeyse yok düzeydeydi. Zaaflar baskındı, önyargılar çok etkiliydi. Beyin gücü ve kullanımı konusunda yeterli bilgi yoktu ve önemlisi insanların hedef tespiti gibi ciddi konuda planları yoktu.

Var olanların hedefleri ise net değildi.



Beyin ve Prof Dr. Gazi Yaşargil

Beyin kanaması, beyni besleyen damarlardan bir veya birkaçından dışarı kan sızması sonucu, kanla beslenen bölgenin çalışamaz duruma gelmesidir. Bu durum aniden meydana gelmekte ve genellikle yüksek tansiyon hastalarında görülmektedir. Beyin kanaması sonunda ise felç meydana gelmektedir.

Son yıllarda beslenme ve hipertansiyona bağlı beyin kanamaları sayısındaki artış tıp dünyasının, daha çok ilgisini çekmeye başlamış ve beyin kanamaları üzerindeki çalışmalar artmıştır.

SAK "Subaraknoid kanama" (Beyin kanaması) konusundaki başarılı çalışmaları ve yaratıcı yöntemiyle dünyaca ünlenen bilim insanı beyin cerrahı Prof. Dr. Gazi

Yaşargil'in İstanbul Cerrahpaşa Tıp Fakültesi oditoryumundaki sempozyumuna gittik. Anlattıklarını iki kategoride değerlendirdik. Birisi Gazi hocanın SAK ameliyatı konusundaki başarısı, diğeri ise bilgiyi sunumuydu. Galiba beni ikisi birden ilgilendirmişti.

Şöyle söylemişti ünlü Prof. Dr. Gazi Yaşargil:

"Beyin ne yaptığını bizden daha iyi biliyor."

Konuşması ayakta alkışlanırken sözlerini şöyle bitirdi.

"Her şeyi öğrenen beyindir."

"Her şeyi öğretende beyindir."

"Başarılı olmak istiyorsanız beyninizi iyi kullanın…"

Prof. Dr. Gazi Yaşargil dünyaca ünlü bir beyin cerrahıydı bunu biliyorduk ama yaratıcı beyin konusundaki özelliğini bilmiyorduk.

Ne büyük eksiklikti.

Beyinde harikalar yaratan bir bilim adamından başka ne beklenebilirdi ki. O az rastlanan özellikler sahip bir cerrah ve beyin gücü yönetimi konusunda bir dehaydı.

Prof. Dr. Gazi Yaşargil beyin konusunda çok önemli şeyler söylemişti.

"Suya aşık olun."

O gün Prof. Dr. Gazi Yaşargil'in son açıklamasıydı.



ÖĞRENMENİN FORMÜLÜ

Bir insana öğretmeyi düşündüğünüz konuda düşündüremezseniz hiçbir şey öğretemezsiniz.

Öğrenmenin formülü var mı?

Keşke olsa.

Ama bir yöntemi var.

Çalışmak…

Bu yöntemi bilmeyenimiz yok, ne anlama geldiğinin de farkındayız, peki çalışan var mı?

Birazdan ders çalışmak konusunda önemli bir kaç noktaya değineceğiz. Ders çalışmayı anlatmaya çalışırken çok başarılı olmam gerektiğinin planlarını yapmıştım. Belki geç kalmışlığın, belki özlemin, belki de o günlerin heyecanı başarılı olmam gerektiğinin planını yaptırmıştı.

Nasıl başlamalıyım diye düşünürken ders çalıştığım zamanlar geçti beynimden. Başarılı bir öğrenci değildim,

ders çalışma konusunda uzman da değildim peki nasıl anlatacaktım?

Galiba ders çalışmamanın acı deneyimlerinin öğrettiklerini anlatacaktım.

Evet, doğru olan da buydu.

Çok şey öğretmişti yaşadığım deneyimler.

Her şeyden önce çalışmamanın neye mal olduğunu, çalışmanın ise neler kazandırdığını öğretmişti.

Ve geri dönüşü olmayan kayıplar!

Yaşadıklarımdan öğrendiğim çok şey vardı.

Öğrenmenin formülü bir cümlenin etrafında toplanıyordu.

"Öğrenmek için öğrenmeyi sevmek gerek"ti.



Bu fotoğrafa dikkatli bakın!

Bu fotoğraf çok ilgimi çekti. İlgimi çeken bu öğrencilerin bakışlarındaki öğrenme isteğinin heyecanıydı. Gözler istediklerini ancak bu kadar güzel anlatabilirdi. Bulundukları ortamı seviyorlardı ve nerede olduklarının bilinçaltı farkındaydılar. Bu çok önemliydi.

Bazen bir göz süzüş, bazen bir bakış kelimelerden daha çok şey anlatır ya öyle işte. Bu insanlar niçin üniversite sıralarında oturduklarının farkındaydılar. Bu insanlar öğrenmeyi çok istiyorlardı. Tek hedefleri başarılı olmaktı…

Ders çalışmanın formülü

* Ders çalışmayı sevin. Ders çalışmayı severseniz ders çalışmaya karşı istek duyarsınız.
* Ders çalışmaktan keyif alıncaya kadar kendinizi zorlayın.
* Yaşamınızın önceliği öğrenmek bilincini hissedin.
* Beyninizde ders çalışmanın pozitif psikolojisini oluşturun.
* Kendinizi çalışmanın başarısına odaklayın.
* Plan yapmanın çok önemli olduğunu ve ders çalışma konusunda mutlaka üzerinde düşünülmüş plan yapın.
* Beynin öğrenme süreci on dakikadan sonra başlıyor bu nedenle on dakika içerisine başka bir konuyla ilgilenmeyin. ***(telefona bakmak, kapı ziliyle ilgilenmek gibi.)***
* Ders çalışmak için oturduğunuz yerden yarım saatten önce kalkmayın çünkü öğrenmek konusunda oluşan konsantrasyon bozulabilir.
* Yemekten hemen sonra ***(tok karına)*** ders çalışmaya oturmayın.
* Aç karnına çalışmaya özen gösterin.
* Serin ve sakin ortamda çalışın.

* Su içmek, yemek yemek gibi gereksinimlerin ders çalışmaktan sonra geldiği bilincini özümseyin.
* Ders çalışırken başarılı olmayı hayal edin.
* Ders çalışırken öğrenmenin keyif verici özelliğini hissedin.
* Eğlence ve benzeri tutkularınızı kesinlikle bir kenara koyun.
* Ders çalışmanın size pozitif değer kazandıracağını hissedin.
* Öğrenmeyi özleyin.

Öğrenmek başlangıçta sıkıcı gelebilir ve insanın hafızasını karıştırabilir. Buradaki olay ilk algılamaların belleğimizde kendisine yer edinmesi ve oturmaya başlama aşamasındaki dalgalanmaların fırtınasıdır. Bu duyguya karşı koymanız gerek. Sıkılma ve algılama zorluğu hissettiğimiz durumlarda bir yudum su için, bir meyve ısırın ya da gerinerek derin bir nefes aldıktan sonra devam edin.

Bunları yaptığınız takdirde başlangıca göre kendinizi daha rahat hissedecek ve öğrenmenin keyfini yaşamaya başlayacaksınız. Ancak ***kararlı, istikrarlı*** ve ***sabırlı*** olmanız gerektiğini asla unutmayın.

Öğrenmenin profesyonel ölçüleri

Neden ve Niçin öğrenmek

* Öğrenmek zorundayım,

  (Gereksinim)
* Bilgiden yoksun biri olarak yaşamak istemiyorum,

(Bilginin dışında kalmayı kabul etmemek)

* Öğrendiklerimle gereksinimlerimi karşılayabilirim,

(Gereksinimleri hissetmek)

* Öğretilenler ihtiyaçlarımla özdeşleşiyor,

(Algılananlardan tatmin olmak)

* Öğreneceğime inanıyorum,

(İnanç gücü)

* İlgimi çekiyor,

(İlgi duymak)

* Öğrenmenin bilgisi sayesinde kaliteyi yakalayabilirim,

(Bilginin kalite gücünü arzulamak)

* Öğrendiklerim hakkımdaki yargıları pozitif yönde değiştirecek,

(Bilginin gücünü kullanmak)

Öğrenmek bazen gereksinim, bazen zorunluluk, bazen merak sonucu gerçekleşir. Hangisinin daha önemli olduğu konusunda kesin bir şey söylemek zor olsa gerek çünkü öğrenmek konusunda hiç beklenmedik şartlarda ve ortamda farklı öğretiler devreye giriyor. Bazen bir bilgeden çok şey öğreniyoruz, bazen hatalı bir davranıştan, en çokta despot davranışlarıyla hakkında iyi şeyler düşünmediğimiz insanlardan öğreniyoruz. Öğrenmenin başarısındaki profesyonel ölçülere gelince içsel duygulara kulak vermek gerektiğini hissediyoruz. Eğer öğrenmek konusunda içsel dünyanızın ne istediğini öğrenmek istiyorsanız küçük bir test uygulayın. Testin özelliği

yanıtın sorunun içinde olmasıdır. Soru şu: neden öğrenmek istiyorsun?

Sorunun yanıtını veren insanların yanıt verirken eğer ne istediklerinin farkında değiller ise zorlandıklarını ve dolaylı sözlerle yanıt vermeye çalıştıklarını görürsünüz.

Burada dikkat etmeniz gereken bir şey var, öğrenmek isteyen bir insana böyle bir soru sorma gereksinimi duymazsınız çünkü kendisine böyle bir soru sorulmasına izin vermez çünkü bu insanlara soru sorma ihtiyacı duymazsınız. Daha doğrusu bu insana soru sormak aklınıza bile gelmez. Çünkü o öğrenmeye olan merakını ve öğrenme isteğini hissettiriyordur.

Önyargıdan kurtulmak için insanın düşünce şeklini değiştirmek gerek bu zor ama mümkün. Önyargıdan kurtulmak için insanın hipnoz gücünde bir beceri sahibi olmak gerekir. Bu duyguyu hissederseniz önyargılar konusunda şanslı birisiniz demektir çünkü hipnoz özelliğinizin olduğunu düşünürseniz ancak o zaman insanları ikna edebilirsiniz.

Neden?

Çünkü insanın önyargıdan kurtulması için bir desteğe ihtiyacı vardır.

Bu siz olabilirsiniz.

Ama önce kendi önyargılarınızı çöp sepetine atın.

Alaxander Fleming - Penisilinin keşfi

Fleming'in laboratuarı her zaman dağınık olurdu, fakat 1928 yılının Eylül'ünde bu durum bir avantaja dönüştü. Alaxander Fleming bir gün labotatuarın dört bir yanına dağılmış deneyleri bir düzene sokmaya çalışıyordu. Deneyleri sıraya koyarken her birini dikkatle inceliyordu



ki ilginç bir mantar kolonisi keşfetti, mantarlar Staphylococcus aureus bakterisi tarafından sarılmış kaplarda yetişmişlerdi. Fakat dikkatle incelendiğinde görünecekti ki bu mantarlar, zararlı olmaya potansiyeli olan bakterileri yıkıyordu. Bunun anlamı mantarın zararlı hücreleri yok ettiğiydi. Bunun önemini hemen kavradı ve bir yıl sonra (1929da) Penisilin adını verdiği keşfi hakkında bir makale yayınladı. Alexander Fleming penisilini keşfiyle bakterilerle önemli bir savaşı başlatmıştı ve bu savaşın galibi belliydi. Enfeksiyon nedeni hangi bakteri olursa olsun penisilinin geniş spektrumu sayesinde antibiyotik tedavisinde çok önemli bir adımdı.

İnisiyatif

Sözlük anlamı: Üstünlük...

Genel anlamı beyin karar verme becerisi olarak algılanır.

Bir diğer anlamı da zaman kaybını önlenmesi, işleyişin aksamaması ve devamlılığının sağlanmasıdır.

İnisiyatif kullanma konusundaki beceri beynin konuya duyduğu ilgi boyutlarıyla ilgilidir. Bu bir insanın çevresine karşı ne kadar ilgili olduğunun göstergesidir. İnisiyatif kullanmak doğru bilineni yapma sorumluluğunu hissetmek olduğuna göre inisiyatif kullananların bir adım önde olduklarını söyleyebiliriz.

İnisiyatif kullanmak isteği beyinden gelmelidir. Bir işlemin neden yapılması gerektiğini beyin hissetmeli ve hata

yapma riski pahasına müdahale etmelidir. Bir başka tanımı da duraksamalara neden olacak olumsuzlukları pozitife çevirmek becerisini kullanarak yapılanlardan keyif almaktır. Kısacası inisiyatif kullanmak hayatımızın başarıya giden yoldaki aksaklıkları ortadan kaldırmak için yapılması gereken bir davranıştır.



İnisiyatif kullanan insanların her zaman istekli ve coşkulu olmaları başarılı olmalarının nedeni olarak görülsede asıl olan çözüme odaklı beyin yapılarıdır.

İnisiyatifin pozitifleri

İşe başladığımın üçüncü ayıydı. Başarılı olduğumu övgüler ve gösterilen ilgiden hissediyordum. Karar vermem gereken bir konuda inisiyatif kullanmam gerekiyordu. İstediğin gibi karar verebilirsin denmesi ilk özgüvenlerimden birisi olmuştu. Kendime olan saygım artmış ve işimi daha çok sevmeye başlamıştım. Demek ki ben işimi iyi yapabilecek ve başarılı olacak biriydim, ayrıca yetenekli ve güvenilen biriydim. Bu duygular beni mutlu etmişti. Asıl önemlisi kişisel gelişimime olan katkısıydı. İnsanın kendisine güvenmesinin ne demek olduğunu hissetmiş, yaptıklarımın doğruluğuna inanılmış ve yaratıcı özelliğim fark edilmişti. Bu olay hayatımın dönüm noktası olmuştu.

İnisiyatifi başarıyla özdeşleştirmek neden sonuç ilişkisini değerlendirmekle aynı şey…

O zaman inisiyatif kullanmamak başarısızlık mı demek?

Evet, hem de çok net.

İnisiyatif kullanma konusunda verdiğimiz eğitimlerde dikkatimizi çeken inisiyatif kullanmaktan adeta korkan insanların sayısının çokluğuydu, nerdeyse iki kişiden biri inisiyatif kullanmak istemiyordu. Araştırdığımda iki konu dikkatimi çekti. Birincisi kişisel gelişim eksikliğiydi ki bu beyin kullanım bilincinin farkında olmamaktan geçiyordu. İkincisi ise inisiyatif kullanma konusunda yetki verilmemesinden kaynaklanıyordu. Bu iki konunun da nedenlerini araştırdığımızda karşımıza çocukluk yılları çıktı.

ÖZGÜVEN VE BEYİN

İnsana kendisini iyi hissettiren duygulardan birisi özgüvendir. Bazen kendiliğinden bazen hiçbir nedeni olmadan kendimizi iyi hissederiz. Burada iki neden etkili oluyor. Birincisi hayallerimiz, ikincisi bilinçaltımız.

Hayalci özgüvenle gerçek özgüven arasındaki fark, özgüveni yüksek insan kendisini öylesine güçlü hisseder ki üstesinden gelemeyeceğim iş yoktur diye düşünür. Daha çok gayret sarf eder, başarılı olmak için beyin gücünü kullanır, başarılı oluncaya kadar pozitif enerji dolu bir ruh hali içinde çalışmasını sürdürür. Bunu hayalci özgüvende göremeyiz.

Çağımızın önemli beklentisi haline gelen özgüven ve yaratıcılık beklentinin ötesinde gereksinim olarak karşımıza çıkıyor.

Özgüvenin en önemli özelliği insan beyninin gelişimi ve yaratıcılığı konusundaki katkılarıdır. Bunu beynin yaratıcılığa yönlenmesi olarak algılamak gerek.

Özgüven neler kazandırır

* Cesaret
* Beyni kullanma bilinci
* Yaratıcı psikoloji
* İnisiyatif kullanma becerisi,

* Problem çözme yetisi,
* Hızlı düşünme,
* Çabuk ve doğru karar verme,
* Konsantrasyon gücü



Beynin anlama gücü

Beynin algılama konusunda bir sorunu yok, sorun algılatan konunun kalitesi.

Beyin kolay algılama gücü tek kelime etrafında toplanıyor. Bu tek kelime "Kalite" çünkü beyin bilinçaltı kalitesiz olan her şeye karşı daha az ilgi duyuyor, önemsemiyor, değer vermiyor. Kaliteli olanlara karşı ise bütün dikkatini o noktaya odaklıyor ve konuyu anlamak için bütün gücünü kullanıyor.

Almanları ikna etmek zordur, hele düşüncelerini değiştirmek neredeyse imkânsızdır çünkü kararlarını mutlaka bir takım gerekçelere göre vermişlerdir.

Bir Almanya gezimde kot pantolon almak için bir mağazaya girdim. Küçük bir kasabada küçük bir mağazaydı. Kot pantolonu beğendim ama cebimdeki para yetmiyordu. Mağazada tek bir tezgahtar vardı o da mağazanın sahibiydi. Kotu beğenmiştim mutlaka almalıydım.

Yapmam gereken pazarlık yapmaktı. Mağaza sahibinin yanına yaklaştım ve kotun fiyatının altında bir parayla alabileceğimi söyledim. Adam şaşkın yüzüme baktı ve hayır dedi. Israr edince neden bu kadar ısrar ettiğimi sordu. Paramın yetmediğini söyleyince kabul etti, kotu poşete koydu, parayı verdim, tam çıkmak üzereydim.

"Bana pazarlık etmeyi öğrettin teşekkür ederim." Derken gülümsüyordu.

Heyecan

Sözlük anlamı

* Sevinç, korku, kızgınlık, üzüntü, kıskançlık, sevgi vb. sebeplerle ortaya çıkan güçlü ve geçici duygu durumu.

* Bir uyarıcı karşısında, aşırı derecede duygulanış nedeniyle fizyolojik değişmelere yol açan tepki.

* Organizmanın durgun ve olağan durumundan herhangi bir biçimde uzaklaşması hali.

* İç ya da dış uyarılarla ortaya çıkan ruhsal devinim; duygu devinimi

Neden ve niçinlerin merakıyla ortaya çıkan ve insanı harekete geçiren duygu bütünlüğünü hissetmektir heyecan.

Beyin sistemimizi en çok etkileyen nedenlerden birisidir.

Heyecanın beyindeki etkilerini iki kategoride değerlendirmek gerek.

Birincisi pozitif etkisi…

İkincisi negatif etkisi…

Heyecanın beyinde yarattığı pozitif ve negatif etkileri değerlendirildiğinde öne çıkan net bir veri yok. Bilinen her ikisinin de farklı etkilerinin olduğudur. Heyecanın

pozitif özelliğinin beyin fonksiyonlarına olan etkisi konusunda çok önemli değere sahip olduğunu biliyoruz. Ancak bilinmeyen etkisinin beyni nasıl ve neye göre yönlendirdiğidir. İşte bunu açıklamak zor. Eğer bilinmiş olsaydı insanlar düşündüklerini ya da hayallerini istedikleri doğrultuda yönlendirip daha yaratıcı çalışmalar yapabilirlerdi ya da yaratıcı dehalar bunu hissettikleri için mi icatlarını gerçekleştirmişlerdi!

Heyecan beynimizin bazen lokomotifi, bazen uyarıcısı, bazen pozitif enerjisi, bazen de engelleyicisi olduğunu biliyoruz ancak heyecanın kullanımı konusunda ne yapmamız gerektiğini bilmiyoruz.

İnsan yaşadığını hissettiği zaman hissettiklerini aynen karşısındakilerine yansıtmak istiyor. Buna beden dili ve konuşma sanatında "***hissedilenlerin hissettirilmesi***" denir ki heyecan kavramının en güzel tanımlarından biridir. Hayat hissedildiği kadar heyecan verir.

İki türlü heyecan yaşıyoruz
1. Sevinç heyecanı
2. Korku heyecanı

1. Sevinç heyecanı
* Başarmanın heyecanı
* Sınav heyecanı
* Bayram heyecanı
* Sevgili ile buluşma heyecanı
* Yeni bir şey beklemenin heyecanı
* Macera heyecanı
* Ayrılık sonrası kavuşmanın heyecanı

2. Korku heyecanı

* Bilinmezlik heyecanı
* İlk defaların heyecanı
* Yükseklik heyecanı
* Sorumlulukların heyecanı
* Yalnızlık heyecanı
* Suçluluk heyecanı
* Korkmaktan korkmanın heyecanı

Yaşayacağı olumlu ya da olumsuzlukların nedenini fark etmek için ciddi bir uyarı olan heyecan insanın kendisini eğitmesinden planlı davranmasına kadar her aşamada yapması gerekenler bilincinin pekişmesine yardımcı olur ancak korku heyecanı bir takım eksikliklerimiz sonucudur ve oldukça yıpratıcıdır. Yapmadıklarımızın ya da yapamadıklarımızın içsel sorgulanması olarak kabul edilen heyecanlar yapmadıklarımızın tekrarı halinde ruhsal çöküntülerimize neden olur ve kendimizi kötü hissederiz.

İnsanın en büyük düşmanı kendisidir.
Çiçero

Heyecan insanın içgüdüsel tutkusu… Bazen adrenalin deşarjının kanatlarında uçmak isteriz. Yamaç paraşütüyle yüksek tepelerden aşağıya doğru uçmak, rüzgâr sörfü yapmak, ağrı dağına tırmanmak, zorluklar karşısında riske girmek isteriz.

İnsanın farkında olmadan kendini heyecan arayışları içinde bulmasını kişisel gelişimin pozitif etkisi olarak değerlendirilir.

Ruhsal dünyamızı en çok etkileyen duygu!

İstek ve coşku duygularını artırarak konuya odaklanmamızı sağlayan duygu!

Yaşama ve olaylara ilgi duyma açısında ve hayatı tüm içtenliğiyle hissetmek için heyecan duygularımız içerisinde çok özel bir yere sahiptir kaldı ki beynimizin uyarıcısı, karar merkezlerimizin araştırıcı özelliğini devreye sokan duygu yoğunluğumuzdur ve mutlaka iyi değerlendirilmelidir.

Korkmaktan korkmak

Korkunun en çok zarar verdiği organ beynimizdir. En büyük düşmanıdır da diyebiliriz. Beyin korku karşısından yaşamsal ihtiyaçlar dışında birçok özelliğini askıya alıyor ve kullanmak istemiyor çünkü korku beyni yönlendiren istek duygusunu olumsuz etkiliyor.

Korkmaktan korkmanın kökenine bakıldığında geçmişte yaşanmışlıkların etkili olduğunu görüyoruz.

Başlangıç dönemi genellikle çocukluk ve askerlik yılları olduğu bildiriliyor.

İsveçli bilim adamları, hafızanın belirli bölümlerini silerek istenmeyen korkuların ve fobilerin ortadan kaldırılması üzerine çalışmalar yürütüyorlar. İsveç'teki Uppsala Üniversitesi'ndeki çalışmalar henüz netlik kazanmamış ve test edilmemiş durumda ancak bilim adamları bunu başarabilirlerse, özellikle askerlerde görülen travma sonrası stres bozukluğu başta olmak üzere pek çok hastalığın tedavisinde önemli bir aşama kaydedilmiş olacak. Uppsala Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, henüz çalışmanın erken safhalarında olduklarını ve daha pek çok test gerçekleştirmeleri gerektiğini açıklıyorlar.

Korkunun nedenleri

- Yalnızlık
- Şok
- Psikolojik nedenler
- Beceremmemek duygusu
- Bilgi eksikliği
- Kuşku
- Endişe
- Kaygı
- Aşırı heyecan
- Özgüven eksikliği
- Kendini tanımamak

İnsan yaşamının en kötü duygusu bilinmezlikler insanın doğru karar vermesini engeller çünkü bilinmezliklerin içerisinde acaba, ne, nasıl endişeleri vardır. Bilinmezler içerisindeki acabalar, kuşkular ve kararsızlıklar bilinçaltı endişelere neden olur, üstelik özgüven konusunda problemler yerini korkulara bırakır.

Korkunun bir diğer kötü özelliği ise psikolojik baskılara neden olmasıdır.

Bir tür güvensizlik olan korku insanın ne yapacağından emin olamaması sonucu gelişir. Korkak insan girişimcilik özelliğinden, yaratıcılığına kadar hemen hemen her konuda yetenek açısından diğer insanlara göre bir adım geridedir çünkü korkunun yarattığı cesaretsizliğin altında ezilir ve kendini yenik hissederler.

Prof. Dr. Ayhan Songar

Tıp Fakültesinde öğrenci bir arkadaşım kaldığım öğrenci yurduna geldi ve; "Yarın Nöropsikiyatri Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Ayhan Songar hocanın psikolojik sorunları olan (anksiyete, depresyon, panik atak, vs.) öğrencilere yönelik semineri var gelir misin?" dedi.

O yıllarda benim de birçok insan gibi psikolojik sorunlarım vardı ve hiç düşünmeden "Evet," dedim. Toplu psikanaliz şeklinde yapılacak olan seminer sabah saat 09.00'da başlayacaktı, sabah saat 08.30 oradaydım. Ben, arkadaşım ve elli civarında öğrenci salondaki yerimizi almıştık. Saat 09.00'du ve hocayı bekliyorduk, herkes heyecanlı idi, saat 09.10'da hoca salona girdi, kürsünün önünden dört beş adım sağa sola gitti sonra bize döndü ve:

"Pencereden dışarı bakın," dedi.

Herkes pencereden dışarı baktı. Hoca:

"Ne görüyorsunuz?" diye sordu.

Dışarısı Hastanenin bahçesiydi, insanlar sağa sola gidiyorlardı. Yanıt vermekte gecikince Hoca ikinci kez daha yüksek sesle haykırdı:

"Ne görüyorsunuz?"

"İnsanlar, çiçekler, ağaçlar," diye yanıt verdik.

Hoca:

"Peki o insanlar mutlu mu?" diye sordu.

Bize göre o insanlar mutluydu, ya da bize öyle geliyordu. Herkes mırıldanır bir şekilde:

"Evet," dedi.

Hoca dışarıya baktı sonra bize baktı önce tebessüm etti, yüzünde farklı bir anlam vardı, herkes merak

ediyordu, acaba hoca ne diyecekti. Bu davranışı ne anlama geliyordu, salonda hiç kimseden ses çıkmıyordu. Ellerini ceplerine soktu gözleriyle tüm sınıfı taradı, biraz sert, biraz da yüksek bir sesle:

"Bütün insanlar mutlu demek," dedi ve devam etti;

"Peki, siz neden mutlu değilsiniz, yoksa aptal mısınız?"

Salonu sessizlik kapladı, neler söyleyeceğini merak ederken kapıya doğru yöneldi, eliyle kapıyı açtı ve şöyle devam etti:

"Derhal çıkın buradan, aptal değilseniz o zaman mutlu olmak sizin de hakkınız, defolun,"

Salon boşalıncaya kadar elini kapının tutacından çekmedi. Yaramazlık yapmış çocukların affedilişiydi sanki kovulan herkesin yüzünde tuhaf tebessüm vardı. Kovulmak ilk defa bu kadar güzeldi.

Hocanın davranışı ve sözleri herkeste şok etkisi yaratmıştı, Beş dakika süren psikoterapi çok başarılıydı.

Hocanın o günkü davranışları bende şunları düşündürdü;

"Ben de diğer insanlar gibi yaşamın bir parçasıydım ve benimde mutlu olma hakkım vardı. Ben de mutlu olmalıydım, ben aptal olamazdım."

Arkadaşımla birlikte hastaneden ayrılırken daha mutluyduk, sırtımızdan büyük bir yükün kalktığının keyfini yaşıyorduk.

Küçükten büyüğe beynimiz

Nöro- asosiyatif şartlanma biliminde ***(her şeyi değiştirme tekniği)*** her şeyin temennilerden ibaret olduğunu ve içerdiği sloganlar küçükten büyüğe beynimiz ve yaşam

konusunda yapılması gerekenleri çok net açıklıyordu. Adı kişisel gelişim olan bu yöntem uygulamalarının her insana göre değişik tepkiler göstermesi konu üzerinde bir takım eksiklikleri düşündürdü. Yapılan araştırmalar küçükten büyüğe doğru yol alan beyin hikâyesinin önemli olduğu yargısına varıldı.

Ve karar:

Yaşanılan ortam ***(sosyokültürel çevre)*** her şeyin üstündeydi. Buraya kadar her şey güzeldi ancak bir şey dikkatimi çekmişti. Dikkatimi çeken ekonomiydi, ekonomi çok önemliydi ancak ekonomiden hiç söz edilmiyordu.

Araştırdım;

Ekonominin önemi yoktu çünkü davranış pozitivitesi ve motivasyon daha önemli olduğu için çevre birinci ilk sırada geliyordu, ekonomi ise ikinci sıradaydı. Bu sonuç beni uzun zaman düşündürdü. İnsan beyninin gelişiminin, yaratıcılığının ardındaki değerler pozitif psikolojiye dayanıyordu. Beyin için önemli değerlerin başında psikolojik güç/ruh sağlığı geliyordu ve geleceğin şekillenmesinde önemli değerdi. Sonuç olarak şu yargım kesinleşti. Ruh sağlığı çok küçükten büyüğe doğru bir insana verilmesi gereken en büyük ödüldü. Yoksa nöro-asosiyatif şartlanma bilimine göre her şeyi değiştirmek sadece temennilerde kalacaktı çünkü beynin psikolojik sorunlardan arınmış olması çok önemliydi ve sağlıklı psikoloji atmosferinde beyin kendi kendini yönetebilme becerisine sahipti, sadece beynin kendisini sorgulaması gerekiyordu. Beyni sorgulamanın arka fonunda ise özgürlük duygusu olmalıydı.



Özgür olmak neler kazandırır?

- Hayal sınırlarımız büyür.
- Düşünce ufuklarımız genişler,
- Yaratıcı güdülerimiz açığa çıkar
- Analitik karar verebiliriz,
- İnisiyatif kullanırız,
- Özgüven duygumuz kendini hissettirir,
- Beynin proje gücü artar,
- Alternatifleri istediğimiz gibi değerlendirebileceğimizin huzurunun pozitif enerjisini hissederiz,
- Kararlarımızı korkusuzca verebileceğimizi düşünürüz ki bu bizi güçlü kılar,
- Değerli olduğumuz duygusunu hissedersiniz

İnsan aptallığı asla kabul etmez ama nedense aptalca davranır. Zamanla farkına vardığı aptalca davranışları nedeniyle sinirlenir ve bu defa sinirlerini kontrol edemez hale gelir. Kontrolden çıkan sinirlilik alışkanlık haline gelir ve insan durup dururken mutlaka sinirlenecek bir şeyler bulur. Karşısındakileri suçlar, kalp kırar ve motivasyon ayaklar altına alınır. Bu davranış sinerji yaratmak varken pozitif enerjimizi boşuna harcayarak

zor anların yaşanmasına neden olur. Beceri ve yeteneğine güvenilmeyen bir çıbanbaşı muamelesine maruz bırakılır, istenmeyen biri olarak dışlanırız.

Hüzünlü trajediler aslında her şeye yeniden başlamamız konusunda yaşadığımız acı deneyimlerdir ve hayatımızda alacağımız en doğru kararların başlangıcıdır. Yaptıklarımızı değerlendirmemiz ve doğruyu bulmamız, ne zaman, nerede hangi konumda olursak olalım alacağımız doğru kararlar kendimizi yeniden yönlendirmemiz için önemli bir fırsattır. Eğer değişim zamanının geldiğini hissediyorsak her yeni başlangıçtan keyif almalıyız.

Aslında insanı en çok acıtan şey; hayal kırıkları değil.
Yaşanması mümkünken, yaşayamadığı mutluluklardır.
Dostoyevski

Gözlerimizin önünden geçen ritimsiz görüntüler bizi heyecanlandırmadığı gibi konuyu renksiz ve heyecansız buluruz oysa belki de bir aysbergi atlıyoruz. Gözlerimizin önünden geçen hareketli görüntüler ise heyecan verir ya da bize öyle gelir, belki heyecanlı gelen o şey sadece görüntüden ibaret olup aslında tahminlerimiz kadar önemli olmayabilir. Oysa küçük mutluluklar büyük yangınları oluşturan küçük kıvılcımlara benzer eğer farkında olmazsak yaşamın bize sunduğu ve bizi hayata bağlayan küçük gibi görünen değerleri elimizden kaçırırız.

Aynanın gücü

Her insanın içinde bir aynası var.

Ve insan zaman zaman içindeki aynaya bakarak kendini izler. Bu doyumsuz duygu sokakta yürürken vitrinlere bakarak devam der. Aynaya, vitrinlere bakmanın

nedeninin özgüven tazelemek ve kendi kendini motive etmektir.



Her aynaya bakışımızda yüzümüzde, gözlerimizde, saçlarımızda gördüğümüz güzel sandığımız şeylerden motive oluruz. Hissettiğimiz küçük sevinçler hayatımıza renk katar. Daha enerjik hareket ederiz. Kendimizi hem psikolojik hem de fiziksel açıdan iyi hissederiz. Bu duyguyu hisseden beynimiz, yaşayan da beynimiz, demek ki motivasyon beynin önemli bir gereksinimi.

İnsan ne hissederse onu yaşar, bu hokkabazlık falan değil, belki hissetmek, belki içsel elektrik ama kesin olan şey ortada dolaşan bir duygu yoğunluğunun varlığıdır. Ben bunu altıncı duygu ya da ben bilirim gibi varsayımların dışında tutuyor asıl olanın acı acıyı, sevinç sevinci getirir felsefesiyle bağdaşlaştırmak istiyorum, bu istiyorum dan da öte bir şey. Neyi hedeflersen, neye niyet edersen, ne düşünürsen onu avuçlarında bulursun. Burada şu ortaya çıkıyor aynaya nasıl bakmak mantığıdır. Ne düşünürsen, neye niyet edersen felsefesi beyni yönlendirmek mi demek?

Evet.

İnsan aynanın karşısına geçtiği zaman kendisini pozitif değerlendirmesi aslında içgüdüsel bir davranış…

Bu doğru.

Ancak;

Doğru olan bir şey daha var o da insanın yetenek ve becerilerini kullanmak güdüsüdür. İşlemi sadece aynaya bakmakla sonlandırmamak gerek. Aynaya bakarak düzelen motivasyonumuz kadar bir değişim başlatarak yeteneklerimizi kullanıp kendimizi kanıtladıktan sonra motivasyonun gücünü içimizde hissettiğimiz zaman işlemi tamamlamış oluyoruz. Yani beynimizin aynasına da bakmalı ve beynimizdeki yaratıcı gücü fark etmeliyiz. Aynaya bakarken fiziksel özelliklerimizden aldığımız keyiften çok daha fazlasını aklımızı kullandığımız zaman alırız.



BAŞARILI BEYİNLERİNİN ARKASINDA NELER VAR?

Başarılı beynin tarifi iki kere ikinin dört ettiği gibi çok açık ve nettir.

Kurallardan ödün vermeyen, yerine konabilecek başka bir şeyin olmadığı yaptırımlar topluluğudur. Başarılı beynin arkasındakiler.

Başarılı beyinde tesadüflere yer yoktur.

- Merak,
- Heyecan,
- Baskın istek duygusu,
- Araştırmacı ruh,
- Girişimci karakter,
- Coşku,
- Pozitif enerji,

- Beyniyle konuşmak,
- Farkındalık bilinci,
- Beynin yaratıcı refleksini hissetmek,
- Planlamacı ruh,
- Paylaşımcı yapı,
- Sahiplenme duygusu,
- Hoşgörü/optimizm
- Yapıcı düşünce,
- Sanatçı ruh,
- Öz bilinç,
- Sağlıklı beslenme,
- Uyku düzeni.

İnsanlar genetik özelliklerine göre hareket ederler, zamanla buna çevresel özellikler eklenir bunu biliyoruz. Ya da tersi olur. Yaşamın amacı önce mutlu olmak ve ardından mutlu ortamlar yaratmaktır çünkü insan mutlu olduğu zaman daha başarılı ve üretken oluyor. Mecbur kalmadıkça kendi aile ortamı olsa dahi baskı altında yaşamak istemiyor ya da başka alternatif hesapları yaparak baskı ortamından kaçıyor çünkü beyin psikolojik baskıyla özgürlüğünün kısıtlanmasını asla kabul etmiyor ve mutlak bir çıkış yolu arıyor.

Çağımız hastalıkları arasında ilk sıralardaki yerlerini alan stres, öfke ve psikolojik travmalar üzerinde en çok araştırma yapılan hastalıklar grubunda. Yapılan gözlemler bu hastalıkların önemi kadar oluş nedenleri üzerinde durulurken**"Ön tedbir"** aile bütünlüğü başta olmak üzere toplumsal sorumluluklarımızın yeniden gözden

geçirilmesi gerekiyor. Örneğin sevgi dolu ortam, iltifat, annemizin ses tonu, babamızın otoritesi, birlikte akşam yemeği, yerdeki kilim, öğlen vakti lahana dolma kokusu ve evden her çıkışta annemizin duaları...

Yaşamadıklarımız özlemimiz olduğunda değerleri yakalamak için yeniden başlamak farkındalık bilincini yakalamak anlamına geliyor ancak geç kalmamalısınız.

Başarılı insanların on özelliği

1. Şık ve temiz giyinirler, prezantabldırlar,
2. Nazik ve centilmendirler,
3. Kararlıdırlar,
4. Her zaman yoğun görünürler,
5. Her zaman enerjiktirler,
6. Hayalperest ancak gerçekçidirler,
7. Her zaman coşkuludurlar,
8. Yüksek konsantrasyon gücüne sahiptirler,
9. Başladıkları işi mutlaka başarıyla sonuçlandırmak isterler,
10. Saygın ve başarılı vizyona sahiptirler.

Kendini keşfetmek

Hiç kendinizi keşfetmeyi düşündünüz mü?

Hiç "**En iyi yaptığım şey nedir?"** diye kendinizi sorguladınız mı? Ya da yapamadıklarınızı!

Hiç kendinizle;

Farkına varmak yolculuğuna çıktınız mı?

Hiç kendinizi;

Mevlana'nın Einstein'in, Farabi'nin, Archimedes'in, Edison'un, İbni Sina'nın, Mimar Sinan'ın, ya da Leonardo Da Vinci'nin yerine koydunuz mu?

Ya da bir fabrika işçisinin…

"…"

Eğer koymadıysanız şu an düşünün.

Kendini keşfetmek konusundaki araştırmalarımda insanların kendilerinden mucize beklendiklerine şahit oldum. Oysa kendini keşfetmek içinde bulunduğu durumu değerlendirerek ne yapılması gerektiğini belirledikten sonra konuya odaklanmaktır. Her şey içindeki istekte saklı. Başardığın takdirde kendini keşfetmiş olacaksın.

İnsan bazen hayallere dalar ve kendini çok farklı yerlerde bulur, **"Ruh göçü."** Sanki biri bizi bir yerlere götürmüştür. Farklılıkları içimizde hissederken değişik duygular hissederiz. Yapmak istediklerimizle baş başa kalır kendimizi yukarılardan bir yerlerden izleriz. Hayallerimizin gücüyle ruhumuzu bir değişimin içinde hissederken kendimizi farkındalığın içinde buluruz.

İşte kendini keşfetmenin arka fonu!

Kendimizi keşfetmenin yolu

Kişisel gelişim konusunda yaptığım seminerlerde en çok ilgimi çeken**"Kendimi nasıl keşfedebilirim?"** sorusuyla karşılaşmaktı. Aslında bu sorunun aslı, beyin gücümü nasıl keşfedebilir, beynimin yaratıcı gücünü nasıl kullanabilirimdi. Soruya nasıl bir yanıt vermeliyim diye kendimi sorgulamaya başladım çünkü yanıt gerçeğinden daha zordu, sadece yanıt vermekle kalmayıp vereceğim yanıtla karşımda kilerini inandırmam gerekiyordu. Bu konuda bildiğim bir şey vardı o da insanın kendini

keşfetmesi bilincinde olmasıydı, bunu nasıl başaracaktım. Genelde belleğimdekileri kullanarak spontane/anlık gelişen duygularla konuşmaya başladım.



"İnsanın kendini keşfetmesi konusunda söylenmesi gerekenler üç dört cümleyi geçmez. Kendini hisset, beyninle konuş, düşünce gücünü/aklını kullan, yaratıcı beyin, aradığın her şey beyin gücünde saklı, vs., vs. Ancak bunları yapabilmek için beynin yaratıcı üssü Ar-Ge'nin berrak beyin gücüne sahip olmak gerekiyor. (Pozitif düşünce ortamı) ***Bundan sonrası mı? Beyniniz milyonlarca kar tanesinden oluşan çığ gibi saniyede onlarca proje üretir. Berrak beyin ortamıyla beynin proje kaynağını hissettiğiniz zaman beyninizi keşfedebilir, yaratıcı gücünü kullanabilirsiniz. Yapmanız gereken sadece beyninizle konuşarak berrak beyin ortamı yaratmaktır.***

Konuşmam bitince beynin gücü ve yaratıcılık bilincinin hissedildiğini fark ettim. Bunu fark edince pratik çalışma yapmayı düşünerek katılımcılar arasından iki gönüllü ile beyninle konuş projesi konusunda uygulamalı çalışmalar yaptık. Uygulamalı çalışmayı herkesin gözlerini kırpmadan izlemeleri bir şeyleri keşfetmenin devinimini başlatmıştı. Eğitimin sonuna doğru başların daha dik, konuşma ve beden dilinin daha anlamlı

olması dikkatimi çekti. Bu farkındalık duygusunu hissetmek, yaratıcı bilinci özümsemek anlamına geliyordu.

Her şeyin bir alt yapısının olduğu bilinci beynin keşfedilmesinin de bir alt yapısının olduğunu düşündürüyor. Yoksa durup dururken nasıl keşfedeceksiniz. Hazırlık aşamasının geleceği belirler mantığı bizi daha donanımlı olmaya zorunlu kılıyor. Ve beynimizin neyi nasıl yapması gerektiğini…

Kristof Kolomb'un Amerika'yı, Amundsen'in güney kutbunu keşfetmesi neyse insanın kendini keşfetmesi de o dur.

Evrenin en anlaşılmaz özelliği, anlaşılabilir olmasıdır.
Einstein



Beyninle iletişim kur

"Beyninizle iletişim kuruyor musunuz?"

Yanıtı tahmin edebiliyorum. Çoğunlukla

"Evet"

"Bunu nasıl gerçekleştiriyorsunuz?"

Bu soruya yanıt yok.

Neden?

Çünkü beyinle iletişim kurmanın bilinci konusunda henüz yeterli bilgi oluşmamış.

Beyinle iletişim kurmak daha önce de değindiğim gibi beynin yaratıcı gücünü harekete geçirmektir.

Beynin iletişim kurmak bilinci konusunda değişik çalışmalar var. Pozitif iletişim, sağlıklı iletişim, yaratıcı iletişim gibi. Bunlar beyinle iletişim kurmak konusunda olumlu çalışmalardır ancak iletişimin düzeyi ve başarısı konusunda yapılanların doğru olup olmadığı önemlidir çünkü her insanın değer yargıları nedeniyle beyinle iletişim kurma konusundaki algılaması farklıdır.

Aşağıdaki basit düzeyde hazırlanmış on beş soru var, sorular beyninizle iletişim kurmada ne kadar başarılı olduğunuzu öğrenmeniz içindir.

Soruları okuyunca yanıtlarını belleğinizin bir köşesine yazın.

İnsan, kendi yanlışlarından çok şey öğrenebilir.
Freude

Beyinle iletişim kurmanın kavramları

1. Sorgulama

* Ne yapmalıyım?
* Nasıl yapmalıyım?
* Neden yapmalıyım?
* Ne zaman yapmalıyım?
* Alternatiflerim neler?

2. Merak

* Yapabilir miyim?
* Yapabilecek miyim?
* Zor bir işlem ama başarırım.
* Merak alanım, yapabilirim.
* İstiyorum, başarmalıyım.

3. Motivasyon

* Yapabilirim.
* Yapmalıyım.
* Güçlüyüm.
* Zekiyim.
* Başarabilirim.

Birinci aşamada verdiğiniz yanıtlar açık ve net olmalıdır. En azından kafanızda size beyin fırtınası yaptıracak bazı projelerin bitmemiş tablosu olmalıdır. Eğer hala bir değerlendirme yapmamış ve bir hedef belirlememişseniz bazı şeylerin iyi gittiğini söylemeniz zor. Bu beyninizi yönlendirmediğinizi düşündürür.

İkinci ve üçüncü aşamada merak ve motivasyon konusunda bütün soruların yanıtlarının **"evet"** olması gerekir. Eğer tüm sorulara verdiğiniz yanıt evetse beyninizle iletişim kurma konusunda başarılısınız demektir. Bu da beyninizi kullanma konusunda becerili olduğunuzu gösterir. Eğer yanıtlarınız arasında **"hayır"** varsa kendinizi yeniden sorgulamalısınız.



Cehalet Tanrının laneti olduğuna göre,
Bilgi göklere uçabileceğimiz kanattır.
William Shakespeare



SEVGİNİN KEŞFİ

Sevgi beynin **agonistidir.**

Agonist: Sinerji yaratan birliktelik. Bir hareketin daha kısa sürede yapılmasını sağlayan sistem. Etkiyi güçlendiren oluşum.

Sevgiyi keşfederseniz neler olur?

Seversiniz,

Sevilirsiniz,

Başarılı olursunuz,

Kendinizi iyi hissedersiniz,

Sorumluluğunuzu yerine getirmenin huzurunu hissedersiniz.

Sevgiyi keşfetmek için hayata, insanlara ve olaylara sevgiyle yaklaşmak, sevgiyi hissetmek, optimist olmak, (EQ) duygusal zekayı kullanmak yeterlidir

Sevmediğiniz bir işte başarılı olmanız zordur.

Hiç kimse sevgiyi keşfetmeyi düşünmez. Hiç kimse sevginin nereden geldiğini, nasıl yaşandığını araştırmaz. Sadece hissedildiğinde mutlu olunur, yokluğunda ise hüzün, dram, gözyaşı yaşanır. Buna rağmen sevginin değerini bilemez, savurgan davranırız.

Başarılı olmanın altın kuralı sevginin beyin gücüne olan mucize katkısı insanı iki kere düşündürüyor. Bize en güzel duyguları yaşattığı kadar beynin beyni (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarını motive etmesidir.

Beyin sevgiyi nasıl algılıyor

Beynimizin duygularını yöneten limbik sistem nöronlarına kodlanmış duygu analizatörleri tarafından uyarılınca sevgi hormonu oksitosin devreye giriyor. Oksitosin etkisine giren beyin hissettiği sevgiyi sensörleri kanalıyla (Biyoelektrik dalgalarıyla) duyu merkezlerine gönderiyor.

Duygularımız içinde en zor kontrol altına alınan duygu. Hiçbir şekilde kontrol edilemeyen, hissedilmediği ortamlardan kaçan, hiçbir şekilde önlenemeyen duygudur sevgi.

Beyin tüm zamanını sevgiyle geçirmek istiyor.

Çünkü:

Sevgiyle kendini iyi hissediyor.

Çünkü:

Sevgiyle daha yaratıcı düşünebiliyor.

Sevginin en önemli özelliği beynin yaratıcı gücünü olumsuz etkileyen stres, öfke ve psikolojik travmalar gibi sorunlardan beyni korumasıdır.

Sevgi birlikteliğiyle beyin olumsuzluklar karşısında daha dirençli hareket edebiliyor, neden sonuç ilişkisinin farklılık planlarını yapıyor ve her şeye pozitif bakarak çözümsel düşünebiliyor.

Sevginin yaptıkları

- Mutluluk hormonunu yükseltiyor
- Özgüven duygusunu hissettiriyor
- Düşünce gücünü büyütüyor
- Psikolojik ve fiziksel aktiviteyi artırıyor.
- İnsana kendini iyi hissettiriyor.

Önemli olan ne kadar başarılı olduğunuz değil yaptığınız işe ne kadar sevgi kattığınızdır.
Teresa

Shakespeare ve Sanat

Shakspeare'e bir dostu şöyle bir soru sorar:

"Neden tiyatroyla bu kadar ilgileniyorsun."

Shakspeare:

"Tiyatro benim için bir tutku."

"Bu kadar konuyu nereden buluyorsun?"

Shakespeare

"**Yazdığım oyunlar içimdeki fırtınaları dindirmek için yaptığım bir meditasyon. Duygularımı yazılarımla dile getirince kendimi daha iyi hissediyorum."**

İnsan sanatı içinde hissedince hayata bakışı da sanatsal özellikler içeriyor. Bazı edebiyat otoriteleri bunu sanatın cilvesi olarak tanımlıyor. Hissetmekle başlayan duygular zamanla sanata dönüşüyor Shakerpeare gibi.

Bu tavır bana hipnozu çağrıştırdı ancak bu tavrın bana çağrıştırdığı hipnoz insanın kendi beynini hipnotize ederek beyin gücünü daha pozitif kullanma becerisini düşündürdü. İnsan beynini hipnotize ettiği zaman ortaya çıkan pozitif enerji bana Einstein'in "**İçimdeki enerjiydi, mutlaka dışarı çıkarmalıydım**." Sözünü hatırlattı.

İnsan olmanın en gizemli özelliği hissetmek, heyecan duymak, farkına varmak, etkilenmek ve duygulanmak olduğunu biliyoruz. Bu duyguların insan yaşamına yön veren değerler olduğu gibi yaşamdan keyif almamız ve yaşama dört elle sarılmamızın nedenidir. Bu davranışın duygusal zekanın kullanımı konusunda etken olduğunu ve mutlaka kontrollü olarak kullanılması gerektiği unutmamalıyız çünkü çoğu kez duygularımızın etkisiyle hareket ediyoruz.



Sevgi arayışı

Sevgiyi, olmak istediğimiz yerde bulacağımızı zannetmemiz bizi arayışlara iter.

Bazen neye üzülürüz, neye seviniriz, neden sevgiyi ararız. Bunun açıklaması beynin beslenmesi için gerekli olan sevginin eksikliğidir.

Sevgi arayışımız içimizde bir tutku, bazen hüzün, bazen de her zaman taze ve hiç bitmeyen umut.

Sevginin bir başka özelliği duygusal zekanın işlerliğine hız kazandırması ve verilecek kararlardaki yapıcı etkisidir. Sevgiyi kalbinde hissetmeyenlerin duygusal zekalarını kullanmadıkları ve bu insanların işlerine kendilerinden yaratıcılık ve sanat gibi özellikler katmadıklarını rahatlıkla görebilirsiniz. Bu insanların yaptıkları işlerinde farklılık, estetik, yenilik gibi özelliklere rastlayamazsınız. Bu durumda insan kendini sorguluyor.

Hayatlarında tekdüzeliğin egemen olduğunu bu insanlar için hayatın anlamı ne demekti!

Sokrates hayatı boyunca mutlu olamayan bir filozof olarak anılır… Karısıyla yaşadığı problemler nedeniyle zamanının çoğunu sokaklarda geçiren Sokrates insanlara kötü örnek oluyor diye kral tarafından sorgulanır.

"Her gün sokaklardasın. Ne arıyorsun. Ne yapıyorsun. Üstelik insanlara kötü örnek oluyorsun. Amacın ne?"

Sokrates yanıt verir.

"Sevgi arıyorum."

Kendini sevmek

Saygın, hoşgörülü ancak prensiplerinden ödün vermeyen lider yönetici ve eğitimcinin eğitimcisi Klaus Holters'in tüm hedefi başarılı olmaktı. Bakışlarıyla insanı etkileyen bir tavrı vardı. Konuştuğu zaman tüm salon inlerdi ancak konu eğitim olduğu zaman ses tonu değişir tam bir eğitimci havasına girerdi. Eğitimlerinden çok şey öğrendiğim eğitimci lider Klaus Holters **kendini sevmek** konulu eğitimine şöyle başladı.

"Başarıda en önemli kriter bir insanın kendisini sevmesidir çünkü kendini seven başkalarını da sever. Kendini seven kendine değer veren insan kendisiyle yarışan insandır. İnsanın kendisiyle yarışması demek beynini kullanması demektir. Kendini sorgulaması demektir. Yapılması gerekenler konusunda alternatifler üretmesi demektir. Kendini seven insan başarıya daha yakın insandır çünkü kendini seven işini de sever, işinde başarılı olmak için bütün gücünü kullanır, üstelik sorumluluklarının bilinciyle hareket eder. Başarısından emin olunan sadık ve güvenilir olmasıysa insan olmanın değerlerinin en üst seviyesidir.

Çünkü o hem kendini hem de sevgiyi bilen insandır.

Ve ben kendini seven insanı severim."

Anlatımlarındaki kelimeleri inci gibi dizişi, diksiyon ve artikülasyonunun şiirsel tavrıyla anlattıkları beynimizde bir tablo gibi kalacaktı.

Kalbimizdeki sevgi

Nörolojistler sevgi dolu bir annenin ilgiyle büyüttüğü çocuğunun beyin gelişimiyle sevgisiz büyütülen bir çocuğun beyin gelişimi arasında iki kat fark oluştuğunu yaptıkları görüntülemelerle kanıtladılar. Tıbbi bir dergide bu çalışmayı okuduğum zaman insana en çok neyin yakıştığını düşündüm. Sevgi yaratılanlar içerisinde en değerli olan mıydı? Düşünürlerin **yaşamın anlamı** yakıştırması ne kadar doğruydu. Bu kadar güçlü duygunun bir yaradılış nedeni olmalıydı.

Havanın kokusunda, güneşin renginde, yağmur tanelerinde, çiçeklerde, bulutlarda bizi çeken bir şeyler var.

Yaşamdaki her objeye karşı duyduğumuz ilginin bir nedeni olmalı.

William Shakespeare'in arkadaşı ziyarete gelir. Shakespeare yazdığı şiirleri gösterir. Arkadaşı merakla şiirleri inceler ve.

"Nasıl yazdın bunları." diye sorar.

Shakespeare yanıt verir.

"Ben yazmadım."

Arkadaşı şaşkın gözlerle bakar.

"Peki kim yazdı."

Shakespeare kalbini göstererek.

"İçimdeki sevgi." diye yanıt verir.

Yaşamın zorluklarına rağmen yaşamayı severiz ve mutlaka sevecek bir şeyler buluruz.

İnsan kendisini sevmeden kendisi olamaz
H. D. Thoreou

Stanley Ohara Beyin ve Sevgi

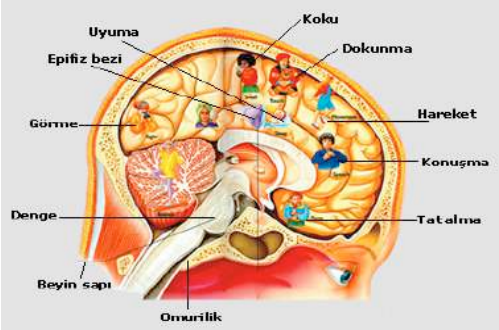
Stanley Ohara'nın ***"Beyin ve Sevgi"*** konulu seminerine giderken sıkıcı trafikte Stanley Ohara'nın beyin ile sevgi arasında nasıl bir bağ oluşturacağını düşünüyordum.

Stanley Ohara'nın konuşması özetle şöyleydi.

"Beyinle sevgi Romeo Juliet gibidir. Romeo varsa Juliet, Juliet varsa Romeo vardır. Aralarında melankolik bir aşk vardır. Bir araya geldiklerinde mutludurlar. Sanki birbirleri için yaratılmışlardır. Beyin ile sevginin sinerjisi birbirleriden aldıkları güç sayesinde gerçekleşir. Sevgiyle beslenen beyin kendini daha güçlü hissediyor, daha yaratıcı işler yapıyor. Pozitif anlamda

saldırgan (Agresif) davranışlar sergiliyor. Büyük düşünüyor. Algılama ve karar verme aşamasında hem daha hızlı hem de şeffaf davranıyor çünkü sevgi beyne kendini iyi hissettiriyor. Başta nöronlar arası işleyiş olmak üzere bellek, bilinç, zekâ gibi merkezler arası işleyişi başarılı bir şekilde yürüyor. Yani beyin sevgiyi hissettiğinde nöronlar arası geçirgenlik artıyor ve sistem işlevini çok başarılı bir şekilde yürütüyor. Nedeni çok basit çünkü hayata karşı istek duygularını aktive ediyor, olayları algılaması daha sanatsal, yargıları daha müzikal ve daha sevecendir. Beyin bütün bu güzel duyguları sevgi birlikteliğinin sayesinde hissediyor. Bu konudaki gözlemler çok net şeyler söylüyor. Başarılı bir öğrencinin arkasında beynini kullanan anne ve baba, başarılı bir iş adamının arkasında eşi var."

Syanley Ohara'ya yalnız bir eğitimci değil aynı zamanda aile hayatı ve toplumsal bilim konusunda önemli bir uzmandı.



ÖĞRENMENİN KURALLARI

Konuya odaklanmak, konsantre olmak, beş duyu kanallarını açık tutmak, algılama performansını zinde tutmak, merak etmek, ilgi duymak ve bir çok neden öğrenmenin kuralları olarak bilinir. Bunlar öğrenme konusunda nasıl olunması gerektiğinin yöntemleridir. Yoksa öğrenmenin kuralı diye bir şey yok.

Çünkü;

Öğrenmenin kuralı diye bir mantık öğrenme felsefesine aykırıdır.

Öğrenmenin kuralı diye bir şey olsaydı.

"Öğrenmek için öğrenmeyi öğrenmek gerek" olurdu.

Eğer araştırmaktan, konuya odaklanmaktan, gereksinimden, kişisel gelişimden, farkında olmaktan, beynin gücünü keşfetmekten, başarmaktan yana neler yapılması gerektiğinden söz edilecekse öğrenmeye kimsenin

bir diyeceği olamaz. Bu da olsa olsa öğrenmenin gereksinim nedenidir.

Örenme kavramı uzun yıllardır bilim dünyasının dikkatini çekmiştir. Nasıl öğrenebilirim? Öğrenmeyi nasıl başarabilirim konularında oldukça çok çalışma yapılmış ve yapılmaya devam ediyor. Çalışmaların ortak kanısı bir noktada toplanıyor.

Davranış bilimcilerine göre öğrenme konusunda başarılı olan insanların kendilerine değer verildiği zaman başarılı olduklarını saptamışlar ve önemlisi dikkatin bir noktaya toplanmasını öğrenme devamlılığını kazandırdığı üzerinde durmuşlardır. Bir diğeri ise başarılı olmak için çalışma konusunda etkili olmayı temel kural olduğuna karar vermişler. Başarılı insanın en büyük gücünü kendisine yapılan davranış şeklinden aldığını saptamışlar.

Öğrenme başarısını insanın kendisine yapacağı en büyük olarak değerlendirmişler.

Bu iyiliğin altında neler var.

Güç, değer, sevgi, saygı, para, gelecek.

Nasıl öğrenebileceğimiz konusunda birçok yöntemden söz ediliyor ancak öğrenme konusundaki yöntemler her insan için aynı başarıyı getirmiyor. En iyi yöntem insanın kendisi için uygun olan yöntemdir, çünkü her insanın algılaması farklıdır.

Önemli olan neden öğrenmek gerekliliğini hissetmektir. Bir öğrencinin ancak çalıştığı takdirde başarılı olacağı gerçeğini ezberlemesi gibi!

Eğer bilincini özümserseniz bilgi, gereksinim, konum, gelecek, motivasyon size neden öğrenmeniz gerektiğini öğretir.

Başarılı olmak istiyorsanız önce başarınızı olumsuz etkileyecek nedenleri tespit edin ve yolunuzu ona göre belirleyin. Çok daha başarılı olursunuz.

Klaus Holters

Özgürlük ve öğrenmek

Eğitimlerde sık gelen sorulardan bir tanesinin ana başlığı öğrenmek. Konunun önemi nedeniyle çok soru gelmesi de normaldi ama bu defa bir değişiklik yaparak soru beklemeden ben sormaya başladım.

"Öğrenmek istiyor musunuz?"

"Evet."

"Neden?"

Anlamlı yanıt yok.

Yanıt konusunda acele etmedim çünkü bilinçaltlarında neden öğrenmek istiyorsunuz sorusuna yanıt vermenin kuluçka dönemini başlatmıştım.

Beyinlerini daha aktif kullanmaları için başka bir soruyla devam ettim.

"Öğrenmek için ne gerek?"

Bu defa herkesin yanıt vermesi şaşırtıcı gelmedi çünkü beyinlerini kullanmaları gerektiğini hissetmişlerdi.

Verilen yanıtlar şunlardı.

- İstemek
- Merak etmek
- Özgür olmak
- İlgi duymak
- Çalışmak

Yanıtlar içerisinde ***özgür olmak*** dikkatimi çekti.

Beklemediğim bir yanıttı. Öğrenmek istiyor musunuzun yanıtı da özgür olmak değil miydi? Aslında insanlar her şeyin farkındaydılar ancak uygulama konusunda zaaflar vardı.

Araştırmacı özelliğimden olacak konuyu günlerce düşündüm. Özgürlük psikolojisi insan beynini baskı altına almadan rahat hareket etmesi için önemliydi. İnsanın özgür duygu yoğunluğu içinde kendini iyi hissetmesiydi. Bunun farkındaydım. Araştırmalarım bu farkındalığımı doğrularken beynin en büyük gereksinimi olan özgürlüğün beynin gücü olduğunu doğrulamıştı.

Bana bir şey öğretilmesinden
nefret ederim ancak öğrenmeye bir diyeceğim yok.
Winston Churchill

Öğrenmeyi öğrenmek için farkındalık bilinci nasıl oluşturulur

1. Öğrenmek istediğim konuda mutlaka bir planım olmalı,
2. Kendime güvenmeliyim ancak megaloman olmamalıyım,
3. Büyük düşünmeliyim,
4. Zamanlama planı yapmalıyım,

   (Verimli zaman/efektif zaman)
5. Öğrenmenin değişimini hissetmeliyim,
6. Konu her ne olursa olsun öğrenebileceğim güce sahip olduğumu hissetmeliyim,
7. Öğrenmem gerektiğinin bilincinde olmalıyım,

8. En iyi öğretmenin kendim olduğumu özümsemeliyim,
9. Öğrenme bilincini karakterime dönüştürmeliyim,
10. Öğrenmenin başlangıcındaki zorlanmalar beni yıldırmamalı aksine kamçılamalı.



Öğrenmek ve konsantrasyon

Beyin zor olan konulara daha çabuk konsantre oluyor. Nedeni zorluk nedenini merak etmek! Konunun zorluğunu hissedince konuya odaklanarak nasıl çözebileceği konusunda duyu organlarını uyarıyor.

Eğer bir konuyu merak ediyorsanız kendiliğinizden konsantre olursunuz böylece öğrenmek konusunda önünüzdeki önemli bir engeli aşmış olursunuz.

Merak konsantrasyon ve odaklanmanın ortak yararı beyni çözümsel düşünmeye zorlamak. Çözümsel düşünen beyin hedefine ulaşma yolunda başarıyı yakalamak için bütün gücünü kullanıyor.

Merak, konuya konsantre olmak demek olduğuna göre merak duygusunu nasıl geliştirebiliriz diye bir soru geliyor aklıma ve beyin hemen kendini sorgulamaya başlıyor. Bir yandan beynimi sorgularken bir yandan da

algılamaya çalışılıyorum. Bu ne anlama geliyor? İşte merak, sorgulama ve konsantrasyon.

Sonuç:

Beyin daha çok biyoelektrik dalgaları göndererek konuya işlerlik kazandırıyor.

Bunu beynin merak algısını geliştirmek olarak kabul edebilir miyiz?

Elbette ki çünkü beyniniz sorgulama ve merak ikilisi kullanarak öğreniyor.

Beyin ve efektif/verimli zaman

Sabahları verdiğim seminerlerde insanların algılamaları, pozitif enerjileri, motivasyonları ve öğrenmek istekleri günün diğer zamanlarına göre çok daha belirgindi. Oturuş şekillerinden, gözlerindeki canlılığa, soru sorma isteklerinden ses tonlarına kadar her konuda oldukça dikkatliydiler. Ve daha önemlisi algılama kapasiteleri daha yüksekti.

Motivasyonun yüksekliğiyle daha yaratıcı fikirler üretilmesi eğitimin daha başarılı geçmesine büyük oranda garanti ediyordu. Bu olay hem eğitimciyi hem de katılımcıları mutlu ediyordu.

Neden sabah saatlerinde insan beyninin daha enerjik olduğunu araştırdığımda karşıma bildik bir konu çıktı. Beyin geceden dinlenmiş ve **Berrak beyin** ortamı oluşmuştu. (Pozitif düşünce ortamı)

Sabah eğitimlerindeki gözlemlerim sonucu aldığım notların ana başlıkları dikkat çekiciydi.

* Daha istekliydiler,

* Daha zindeydiler,

* Daha enerjiktiler,
* Daha coşkuluydular,
* Öğrenme merakları çok net hissediliyordu,
* Enteraktif katılım daha yüksekti,
* Karşı ve eleştirisel davranışlar yapıcıydı,
* Bakışlardan öğrenmenin sevinci okunuyordu,
* Test değerlendirme puanları daha yüksekti.

Böylece, eğitimin başarılı olması için efektif/verimli zaman diye bir kural daha literatüre geçmiş oluyordu.



BEYİN VE BİLGİ

İnsan beyni bilgi karşısında iki türlü reaksiyon gösteriyor. Ya kabul ediyor ya da reddediyor. Gelen bilginin kabul edilme olasılığı beynin bilgiye olan ihtiyacından kaynaklanıyor. İhtiyaç duyduklarını algılıyor ve asla unutmuyor.

Beyin bilgi eksikliğinde kendini yalnız ve güçsüz hissediyor çünkü beyin bilgiye sahip olduğu zaman varlığını hissediyor. Bilgiye sahip olmanın gücüyle fonksiyonlarını daha verimli kullanarak daha yaratıcı düşünebiliyor.

Beyin bilgi kadar bilginin gelişi şeklinden etkileniyor. Bunun nedeninin gelen bilginin kendisini ne kadar ilgilendirdiğine bağlıyor çünkü bilginin geliş şekli bilgiyi nasıl kullanacağını belirliyor.

Beyin bunu bilginin kullanması olarak değerlendiriyor. Ya kullanıyor, ya da kullanmıyor. Nedeni geliş şeklinin pozitivitesi beynin kararını belirliyor.

Bu nedenle eğitimlerde bilgi aktarımının nasıl olması konusunda dikkat edilmesi gereken bir takım kuralların önemi ortaya çıkıyor.

Bunlar:

- Ortam,
- İletişim becerisi,
- Psikolojik hazırlık.

Bilgi

Sözlük anlamı

- İnsan aklının erebileceği olgu…
- Gerçek ve ilklerin bütünü…

Bilginin genel anlamda ne demek olduğunu incelediğimizde bilginin tasarım, proje, strateji ve yaratıcılığın anahtarı olduğunu fark ediyoruz.

Beyin neden bilgiye ihtiyaç duyar

- Merak,
- Gelişim,
- Bireysel tatmin,
- Farklılık güdüsü,
- Öğrenme gereksinimi,
- Kariyer oluşturmak,
- Sınıf, seviye farkı,
- Kabul edilebilirlilik,
- Ben egosu,
- Kazanımlar,
- Gelecek.

Her bakış bir gözlem,
Her gözlem bir düşünce,
Her düşünce bir bağlantı ve ilişki doğurur.
Öyle ki,
Her dikkatli bakışımızda bir teori kurduğumuzu söyleyebiliriz.

Goethe

Doğru bilgi

Kötü bilgi bilginin ne demek olduğunu ve kalitesini öğretir. Bu konu öğrenmek aşamasında önemli bir kriterdir. İnsanın kötü bilgi ya da bilgisizlik karşısında kendisini değerlendirdiğini ve bu değerlendirmeyle doğru ile yanlışın ayırımını yapması doğru bilginin ne kadar önemli olduğunu hatırlatıyor.

Bu algı bilginin en küçük ayrıntısına kadar değerlendirmeye değer olduğunu özümsemeye yetiyor çünkü asıl olan gelen bilginin beynimizdeki bilinmezlere verdiği yanıtın ne kazandıracağıdır.

Bilgi aktarımında neyi nasıl söylerseniz söyleyin akılda kalanlar iki üç cümleyi geçmez. Ortalama 300 sayfalık bir kitaptan akılda kalanlar yine üç beş cümleyi geçmiyor. Gelen her bilgi farklı duygulara neden olduğu gibi beynin seviyesine ya da algı kapasitesine uygun olmayabilir. Burada bir şeye dikkat etmek gerek, gelen bilgi beyin gücüyle örtüşmüyorsa reddetmesi doğaldır. İçeriğinin derinliği, ilgi alanı, nezaketi ve önemlisi kendisini ne kadar duygulandırdığı bilgi değerini yükseltiyor.

Bilgi pozitif değerler içeriyorsa beyin her detayı en küçük ayrıntısına kadar algılıyor.

Bilgiyi kullanmak bilgili olmanın üstünde bir özellik

mutlak gereksinim ve tartışılmaz güçtür. Bilginin bilgi değerini kullanmak ise entelektüel güç gerektiriyor.

Bilgi aktarımında başarılı değilseniz bilginin heyecanını karşınızdakine hissettiremezsiniz.

Bilginin değerinin kullanıldığında kazandığı düşünülürse bilgiyi kullanmayan bilge yerine bilgiyi kullanan sıradan bir insan olmak daha değerlidir.



Bilgi ve değer

Bilgi, algıladıklarımızın beynin yaratıcı üssü Ar-Ge laboratuvarından geçtikten sonra belleğimizde saklamaya değer bulduklarıdır.

Beyin algıladıklarını değerlendirirken bir asil bir de yedek seçim yaparak olası aksilikleri göz ardı etmek istemiyor. Bunun beynin hiçbir şeyi şansa bırakmayı düşünmeyen bir yapıya sahip olması ve çok renklilik özelliğinden kaynaklandığı düşünülüyor.

Beyin algıladıklarını iki şekilde değerlendiriyor.

* Bilgili olmak
* Bilgiyi kullanmak

Bu iki değerlendirme beynin algılama konusundaki temel felsefesi.

Beynin beyni (Ar-Ge) laboratuvarı bilginin değerini, neye yaradığını ve nerelerde kullanacağının analizini yaptıktan sonra bilinç ve bilinçaltına gönderiyor. Bilinç ve bilinçaltı bilginin değer sırasına göre arşivliyor.

Beynin en önemli konumu kendini kanıtlama aşamasında gösterdiği performansıdır. Bu nedenle bilginin içeriği çok önemlidir çünkü beynin kendini en iyi hissettiği dönem kendini kanıtladığı dönemdir.

Bilgi bazen fark yaratmak, bazen çıkış yolu, bazen de neden sonuç ilişkisinin pozitif tablosudur. İnsanı bir yerler taşıyan güçtür.

Bilginin neden kullanılmadığı konusunda ki çalışmalar ise beynin içinde bulunduğu durumla ilgili olduğu üzerinde duruluyor. İkincisi ise beynini kullanmayan insanlar kategorisinde değerlendiriliyor.

Bilgi kullanımını engelleyen nedenler

- Heyecan,
- Endişe,
- Utangaçlık,
- Hata yapma korkusu,
- Asosyal karakter,
- Deneyim eksikliği,
- Yetersizlik duygusu,
- Özgüven eksikliği.

Yaşam bilgi yetersizliğini ve bilgi kullanamamayı aynı kategoride değerlendirirken bilgi kullanmamanın önemli

bir eksiklik olduğunu vurguluyor. Bununda kişisel gelişim kaynaklı olduğunda ısrar ediyor. Bilgi kullanımını engelleyen nedenin bilgi gücünün bilincinde olunmadığını ve bilgi kullanmanın ciddi bir iş olduğunun hissetmemek olduğu neden olarak karşımıza çıkıyor**. (Kişisel gelişimin sorumluluk eksikliği)**

Doğanın sonsuz gücü karşısında daha saygılı olmamız, bilgisizliğimizi, yetersizliğimizi bilmemiz gerekir.
Montaigne



Bilgi ve saygı

Bilgi gücünü keşfetmek aslında var olan ancak saklı şeyleri açığa çıkarmaktır. İlk çağlarla birlikte insan yaşamı bilgi arayışlarıyla geçmiş. Neyi nerede bulurum, karnımı nasıl doyururum, nerede barınabilirimle başlayan arayışlar bilginin önemini hissettirmiş. Merakla başlayan arayışlar yaşam kalitesini yükseltmek bilinciyle hareket etmeye başlamış.

Beynin gizemlerinden birisi bilgi açısından kendini donanımlı hissettiği zaman kendisine duyduğu saygıdır. Beynin performansını yükselten bu algı aslında beynin gerçek değerini hissetmesi olarak değerlendirilmelidir. Nöronlarına kodlanmış şifrelerin çözümü konusunda

bilgi ve saygı kavramları iyi değerlendirdiğimiz takdirde önemli ipuçları yakalayabiliriz.

Bilgi kullanımı insan boyutlarını aşarak bazı kavramlara imza atmaya başladı. İnsan faktörü, insan gücü, ekonomik saygı, holding, CEO kavramların arkasında güçlü bilgi bankaları oluşturmalarıyla gerçekleşti.

Rekabetin her geçen gün arttığı globalleşen dünyada insanlar birbirleriyle yarış halinde bilgiye ulaşma ve farklılıkları keşfetme çabalarını yoğunlaştırdılar.

Bilgi gücüyle insanlar birbirlerine üstünlük kurmaya başlayınca toplumlar arası farklılıklar üstünlüklere dönüştü. Bilgi zenginliği hegemonyası başladı. Bu arada insan faktörü kavramı öne çıktı. İnsanın beyin gücünü kullanmasının ayrıcalığı kendini hissettirmeye başladı. Bilgi zenginliği parasal şekil alınca paraya dayalı yaşam kalitesi öne çıkmaya başladı.

İnsan en çok ilgi duyduğu şeye karşı saygı duyuyor, kendisinde olmayanlara ve ihtiyacı olan şeylere özeniyor ve sahip olmak istiyor. Sahip olmak ise ancak beyin gücüyle elde edildiği zaman gerçek sahiplenme duygusu hissediliyor ve bu işlem ancak bilgi sayesinde gerçekleşiyor.

Bilgi gereksinimin de üstünde…

Hatta en büyük silah…

Sonuç mu?

Globalleşen dünyanın tröstleri beynin yaratıcı gücüne daha çok yatarım yapmaya başladı.

Hedefler belli!

Daha çok bilgi…

Dedim: artık bilgiden yana eksiğim yok;
Şu dünyanın sırrına ermişim az çok…
Derken aklım geldi başıma, bir de baktım,
Ömrüm gelip geçmiş, hiçbir şey bildiğim yok…

Ömer Hayyam

İnsan gücüne yapılan yatırım konusunda iki örnek

Koç üniversitesi

Sabancı üniversitesi.

Beyin gücünü kullanan, yaratıcı öğrencileri kendi üniversitelerinde yetiştiriyorlar.

Bu üniversitelerden mezun olan öğrenciler mezun olduğu üniversitenin sahibi olduğu holdingte beklemeden işe başlayabiliyor.



Dr. Trisha Stratford ve altıncı his

Avustralya'daki Sydney Teknoloji Üniversitesi'nde uzun süredir yürütülen bir araştırmanın sonuçlarına göre, çok yakın ilişki içinde olan insanların, özellikle de birbirine aşık çiftlerin beyinleri birlikte işliyor. Araştırma ekibi bu bilgiden yola çıkarak, altıncı hissin gerçekten

var olduğunu öne sürüyor. Beynin davranışları üzerine çalışan Dr. Trisha Stratford, beş sene boyunca çiftlerin beyinlerini inceleyerek nasıl tepki verdiklerini araştırdı. Dr. Stratford'un verdiği bilgiye göre, çiftler eğer birbirlerine zihinsel olarak çok yakınsa, özellikle de birbirlerine âşıklarsa, beyinleri birlikte çalışıyor. The Daily Mail'in haberine göre Dr. Stratford, aralarında fiziksel bir iletişim durumu olmasa dahi, iki insanın sinir sistemlerinin uyum içinde işleyebileceğini öne sürüyor ve ekliyor: "Bu çalışma, bize iki insan karşılıklı olarak etkileşime geçtiği zaman neler olup bittiğine dair derinlikli bir bilgi vermiş oldu." Dr. Trisha Stratford, çalışmasının toplumda sık dillendirilen ama bilimsel olarak daha önce hiç tanımlanmamış olan "altıncı hisse" dair ipucu geliştirdiği kanısında.

Bazen altıncı hissimize öylesine inanırız ki varsayım duygularımızı neredeyse gerçek kabul ederiz. Özellikle kadınlar bu konudaki duygularına erkeklerden daha çok inanırlar ve benim önsezilerim kuvvetlidir, ben hissederim gibi söylemleriyle övünürler. Bu bir yetenek midir, böyle bir şey var mıdır?

Hayır, her şey sadece bir beklenti oyunudur. Sadece içsel dünyasını etkileyen duyguların varsayımıdır.

Bir insana beklentileri konusunda yalan olsa da bir şey söylerseniz inanmak ister.

Bazen aklımızdan geçenlere inanmak isteriz çünkü aklımızdan geçenler beynimizin ürettikleridir. Aklımızdan geçenlerle öz deşenlerden herhangi birisinin gerçekleşmesi insana ben bunu hissetmiştim duygusu yaşatır.

Beyin muhtemel olasılıkları değerlendirirken ürettiği alternatiflerden etkilenerek olmasını istediklerine inanmak istiyor. Elbette ki beynin ürettiği yüzlerce alternatiften

biri gerçekleşecektir. İşte bu gerçekleştiği zaman da altıncı his/ben hissetmiştim diye haykırıyor.

Altıncı his değerlerin beynindeki baskısı sonucu varsayım yansımalar'dır. Mükemmel bir film senaryosu yazı, üzerinde hayaller kurun ve zihninizde canlandırır ve sonunda beyin yazdığınız filmi hayal mi gerçek mi olduğunu fark edemiyor ya da etmek istemiyor ve bir zaman sonra yazdığınız senaryoyu gerçek yaşamda yaşamak istiyor.

Kötümser yalnız tüneli görür,
İyimser tünelin sonundaki ışığı görür, ,
Gerçekçi tünelle birlikte ışığı ve de gelecek treni görür.
J. Harris



SANAT VE HİSSETMEK

Sanatçı ruha sahip bir resim öğretmenimiz vardı. Her konuşmasında sanatın önemine değinmeden geçmezdi. En çok konuşmasını severdik. Konuşurken gözlerinin içi gülerdi, ses rengi sanki ruhumuzu okşardı. Onun dersinde kendimizi ya bir edebiyat söyleşisinde ya da bir şiir dinletisinde hissederdik. Resim dersi geldiği zaman tüm sınıf mutlu olurdu. Her dersinde hayatı farklı duygularıyla hissettirirdi. Farklılığı resimden başka şeyler öğretmesiydi. Resim sanatını, perspektifi, peyzajı, portreyi, natürmortu ondan öğrendik. Leonardo da Vinci ile başlayan ünlü ressamları, Michelangelo ile devam eden heykeltıraşları, Bedii Rahmi Eyüpoğlu'nu, Giuseppe Verdi'yi, Johann Sebastian Bach, Cemal Reşit Rey'i sadece öğretmekle kalmadı hissettirdi, öğrettikleriyse içimizden hiç çıkmadı. Öğrenme konusunda öylesine farklı duygular hissettirdi ki öğrenmenin ne demek olduğu ve temeli olan öğrenmeyi sevmeyi öğretti. Her derste sevgi kokan sesiyle içimizi ısıtır, pozitif davranışlarıyla ruhumuza

banyo yaptırır, psikolojimize pozitif duygular enjekte ederek öğrenme saygısını öğretmişti.

Beynin kendisini tamamlayan duygulardan bir tanesi olan sanat algısıyla yaşama daha geniş pencereden bakmamızı öğretmişti.

Öğretmenimin o yıllardaki davranışları bana insan beyninin sevgi, motivasyon, pozitif enerji gibi davranışlar karşısında daha üretken ve daha yaratıcı olduğunu düşündürmüştü.



Picasso ve Guernica

Savaş sonrası gittiği Guernica köyündeki katliamı gören Picasso gördüklerinden o kadar etkilenir ki gördüklerinin resmini yapar ve tabloya Guernica adını verir. Yıllar sonra Picasso'nun resimlerinin bulunduğu sergiyi gezen bir General Picasso'ya yaklaşır ve sorar:

"Bu tabloyu siz mi yaptınız"

Picasso:

"Hayır, siz yaptınız." diye yanıt verir.

Pablo Picasso dünyanın en ünlü ressamlarından biri! Bazı insanlara göre şaşırtıcı hatta korkunç olarak değerlendirilen tablolarının toplam değerinin 750.000.000 dolar civarında olduğu söyleniyor.

Picassonun bilinmediği sanılan en büyük özelliği asıl adının Pablo Diego Jose Francisco De Paula Juan Nopomuceno Maria De Los Romedios Cipriano De La Santisima Trinidad Clito Ruiz Y. Picasso olmasıdır.

Kişiliği, fiziği ve tabloları kadar adı da enteresan…

Bir İspanyol olan Picasso resim yapmaya 8 yaşında başlamış, 14 yaşında Barselona güzel sanatlar okuluna girmiş. Resim otoriteleri Picasso'nun en iyi gören, en iyi hisseden bir sanatçı olduğunu belirtiyorlar.

Bir arkadaşı Picasso'ya sorar:

"Nereden buluyorsun bunları."

Picasso:

"Ne demek istediğini anlamadım."

Arkadaşı Picasso'nun yaptığı bir kadın tablosunu gösterir.

"Resimdeki şu kadını."

Picasso:

"Ha o mu, geçen yıl rüyama girmişti, bende resmini yaptım, güzelliğini hiç unutamadım."

Arkadaşı:

"Sen buna güzel mi diyorsun?"

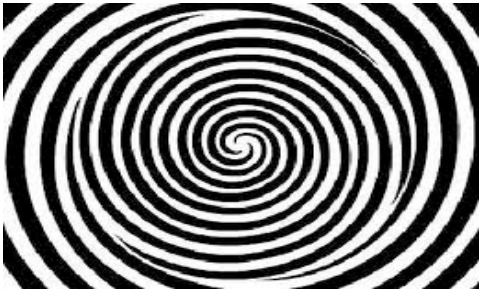
Picasso:

"Rüyada güzeldi, resmini yapınca böyle oldu."

Sanat gücünü hisseden insanların başarılı olma nedeninin altında başkalarının yerine düşünmüş olmaları, kendilerini başkalarının yerine koymaları, insanların duygularını hissetmeleri ve insanlarla başarılı empati kurmalarındandır. Çok kişilikli ruh hali olan bu davranış bir den çok düşünce kavramında birden çok projeyi

hayal etmektir. Farklı düşünce ve senaryoların bir arya gelerek ürettikleri farklı projeler sıra dışı tablolar olarak karşımıza çıkıyor.

İkinci bir neden ise yaşanılanları hayal dünyalarında uzun zaman saklayarak değişik anlamlar kazandırmalarındandır. Zamanla bağımlılık haline gelen bu durum edinilmiş alışkanlıklar arasına girerek insanı yönlendirmeye başlar.



Dr. Braid ve hipnoz

Hipnoz kelimesinin (Hypnos) eski yunan mitolojisinden geldiği ve bu kelimeyi ilk olarak İngiliz Dr. Braid'in kullandığı bildirilmektedir. Dr. Braid transa giren kişinin dışarıdan görüntüsünü uyku haline benzettiğinden buna hypnosis/hypnos adını vermiş.

Hipnoz

Yapay hareketlerle meydana getirilen bir ruh halidir. Başlıca karakteri, sadece, bu hali sırasında arzu edilen herhangi bir telkinin yerine getirilmesidir. Bir başka görüşe göre hipnoz, çevresel ve de düşüncesel diğer uyaranlardan kısa bir süreliğine uzaklaşarak telkin alabilme düzeyine erişmektir. Hipnozitörler insanın bir başkasını

hipnotize etmesinin doğal olduğunu ancak insanın kendi kendini hipnotize etmesinin kolay olmadığını fakat mümkün olduğunu söylüyorlar ve bunun insan için artı bir avantaj olduğunu belirtiyorlar.

İnsan kendini kabul ettirmek güdüsüyle donatılmış. Her gün değişik giysiler, dakikalarca aynanın karşısında kalmak, saçlar, bıyıklar, makyaj gibi uğraşılar için önemli bir zaman harcıyoruz.

Beynimizi nasıl kullanmamız gerektiği, yaratıcı özelliğini nasıl ortaya çıkarabileceğimizi konusunda bilinçaltımızın dışındaki bilgilendirmeler haricinde bir şey yapmıyoruz. Zaman geçtiğinde ise yapmadıklarımızın ezikliği altında eziliyor ve işimizi mucizelere bırakıyoruz.

İşin kolayına kaçarak ya da zor durumda kaldığımız zaman mucize beklentilerine sığınmaya çalıştık. Farklı güçlerimizin olmasını hayal ettik, bir dokunuşla bir şeylerin değişmesini istedik. Sihirli bir hokus pokusla her şeyin üstesinden gelmeyi düşündük. Yapılası gereken beyin fırtınasını, plan yapmayı, hedef belirlemeyi neden yapmamız gerektiğinin farkındalığını hissedemedik.

Her şey mucize beklentimizin altında beynimizi kullanmadığımız yatıyordu.

Asla gerçekleşmeyecek çıkış yolu aramanın yerine kendimizi hipnotize ederek beynimizi kullanmayı düşünmedik.

Neden mi?

Farkındalık bilincinin ne olduğunu, neden gerektiğini, nasıl kullanabileceğimizi sorgulamadık.

Her şey bu kadar mı?

Evet.

Şimdi neden beyninizi sorgulamadığınızı düşünün.

Beyniniz sizi bekliyor.

Geç kalmış sayılmazsınız.

Yaptığımız hatalar için duyduğunuz pişmanlıklar zamanla geçer, ne yazık ki yapamadıklarımızdan duyduğumuz pişmanlığın çaresi yoktur.

Sydney J. Haris

Londra Paralimpik Oyunları 2012

2012 Londra paralimpik oyunlarında 200 metrede yarışacak olan Mehmet bir hafta önce protez bacağındaki ağrı nedeniyle yarışlardan çekilmeye karar verir ama nedeninin bacağındaki ağrıdan kaynaklandığını kimseye söylemez. Antrenörünün bütün ısrarlarına rağmen yarışlara katılmama nedeninin psikolojik olduğunu söyleyerek kararından vazgeçmez. Mehmet'in bu kararının olimpiyat komitesine bildirilmesi gerekir. Türk yetkililer yarışlara bir hafta kaldığını ve bu zaman içerisinde Mehmet'i yarışmaya katılmaya razı ederiz diye son ana kadar beklemeyi düşünürler.

Mehmet nişanlıdır. Yetkililer nişanlısına haber vererek Mehmet'i bir tek o ikna edebilir diye Londra'ya davet ederler. Mehmet'in nişanlısı Leyla ilk uçakla Londra'ya gelir, nişanlısını karşısında gören Mehmet sevinir ancak nişanlısının ısrarlarına rağmen yarışlara katılmama kararını değiştirmez, Leyla üzülür ama yapacağı fazla bir şey yoktur.

Yarışlara üç gün kala Leyla ve Mehmet Londra'da bir alışveriş merkezine giderler, alışveriş için dolaşırlarken yedi yaşlarında bir çocuk Mehmet'in aksayarak yürüdüğünü görünce yanına yaklaşır merakla sorar;

“Olimpiyatlarda yarışmak için mi geldin?”

Çocuğun ilgisi Mehmet’in hoşuna gider, gülümseyerek: **“Evet.”** Der.

Zeki çocuk daha bir merakla;

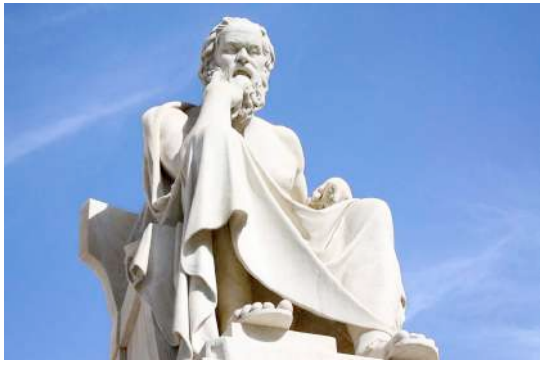
“**Senin bacağın protez mi?”** diye sorar, Mehmet:

“Evet” der. Çocuk bu defa;

“**Bana bacağını gösterir misin?”** diye sorar. Mehmet hiç itiraz etmeden, hatta sevinerek pantolonunu yukarı çekerek protez bacağını gösterir. Çocuk eliyle protez bacağa dokunur ve şöyle der.

“Ne kadar güçlü bacağın var senin.”

Mehmet çocuğun söylediklerinden çok etkilenir ve yarışa katılmaya karar verir. Yarış günü gelir ve Mehmet 200 metre yarışında birinci olarak altın madalya alır.



Eksiklerimiz neler?

Eksik yanların keşfi mükemmelliğe atılan ilk

adımdır. Eksik yanların keşfinin yarattığı değişim bilinci beynin doğru yönlendirildiğini gösteriyor. Bu farkındalık beynin yaratıcılık kapasitesini motive ederek daha yaratıcı düşünmesini sağlıyor.

Eksik yanlar, kör noktalar, yetersizlikler ne derseniz deyin insanın kabul etmediği, farkında olmadığı, gerektiğince değerlendirmediği zayıf taraflarından bazılarıdır.

Zaafların kökenine indiğimiz zaman iki önemli değerle karşılaşıyoruz.

- Eleştiriye kapalı olmak
- Beynin farkındalık bilincini hissetmemek!

Bir eğitimde ***"Eksiklerinizin farkında mısınız?"*** diye bir soruyla başladım. Yanıtlar konusunda isteksiz ve kararsız bakışlar nedeniyle konuya açıklık getirmek gereksinimi hissederek tekrar tekrar konu açılımı yapmak zorunda kaldım.

İnsanın eksikliklerinin neler olduğunun farkına varması kadar dile getirmesi de o oranda zordu. İnsanların önemli bir kısmı eksik yanlarının farkında değildi. Farkında olanlar ise ya net açıklayamıyor ya da konuşmak istemiyorlardı. Bir şeyler söylemek gerekliliğini hissedenler ise düzgün cümleler kurmakta zorlandılar çünkü yanıtların ardında bilmezliğin psikolojik baskıları hissediliyordu.

Eksikliğimizin nedeni eksikliğin farkında olamadığımız içindir. Eğer farkında olsaydık kabul eder, arayışlara girer ve çözümler üretirdik ve eksik yanımız diye bir şey olmazdı.

"İnsanların eksik yanlarının doğal olduğunu, gelişim ve yeniliğe odaklı insanın eksik yanının olmamasının asıl eksiklik olduğu" konusundaki sözlerim bittiğinde bakışlar değişti, herkes eksik yanları konusunda bir şeyler söyleme yarışına girdi. Verilen yanıtlardan bazıları şunlardı.

- Heyecanlı karaktere sahibim,

- İnisiyatif kullanmakta zorlanıyorum,
- Karar verirken acele ediyorum,
- Güzel konuşamıyorum,
- Bilgi birikimim yetersiz,
- Yeteneklerim konusunda emin değilim,
- Plan yapma alışkanlığım yok,
- Kolay pes ediyorum,
- Zaman kullanımı konusunda zaaflarım var,

Hiç kimse önyargılarından söz etmemişti. Asıl olan önyargılardı. Önyargıların farkına varılmadığı sürece hataların farkına varmak zordu çünkü önyargılar ve hatalar birbirine öylesine iç içe ki hataların farkına varılsa da önyargı kabul edilmediği sürece hiç bir şey değişmezdi.

Eğitimin kişisel gelişime olan katkısı inkâr edilemez. Despot olmayan saygın ve hoşgörü çerçevesinde ancak protest davranıştan ödün vermeyen bir eğitim sisteminin önyargılar konusunda ne kadar önemli olduğunu öğretebilir.



AİT OLMAK VE BEYİN GÜCÜ

Beynin sırlarından bir tanesi bütün gücü bünyesinde toplamasına rağmen bir yere bir şeye ait olmak duygusu hissetmesidir.

Ben olmak kadar özgün, biz olmak kadar güçlü duygunun altındaki değerdir ait olmak.

Yaşama gücümüz.

Mutluluk nedenimizdir.

Ait olmak, hayat bağlarımızı bir merkezde toplayan özelliği nedeniyle önemli bir duygu! ***(Var oluş nedeni)***

Özünde hissetmek ve hissettirmenin egemen olduğu duyguların dansı olarak adlandırılan ait olmak hayat bağımızın odak noktasıdır.

Enerjinin çıkış merkezi.

Beynin yaşam gücünün çıkış noktasıdır.

Var oluş nedeni ve ait olmanın ne demek olduğu konusunda bilgili bir toplum olduğumuzu söyleyemiyoruz. Dolayısıyla toplumsal sinerjiden uzak bir yaşam

sürdürmek zorunda kalıyoruz. Ait olmanın ruhumuzu bir kalkan gibi sarmalayan psikolojik gücünü hissedememek pahalıya mal oluyor. Yaratıcılık özelliklerimizi kullanamayışımız ise işin en dramatik tarafı.

Var oluş, aidiyet duygusunun gelişi sessiz iletişimle gerçekleşiyor. Şekli ise hissettirmek algısına dayanıyor. Yani var oluşu insanların hissettirdikleriyle algılıyoruz. Yaşama nedenimiz, hayattan keyif almak varoluş duygularının mikro sirkülasyonu insanı her sabah yenilercesine hayata bağlıyor.

Varoluşu hangi duygular hissettiriyor

- Sevgi,
- Saygı,
- Değer,
- İlgi,
- Kabul,
- Vs.

Eğitimler içerisinde ait olmak konulu seminere duyulan ilgi artı değerler taşıyor. Daha anlamlı bakışlar, sıra dışı sorular dikkatimi çekiyor.

Ait olmak konulu bir seminerde varoluşumuzu hissettiren insanlardaki özellikler nelerdir sorusuna verilen yanıtlar sırasıyla şunlardı.

- Alçak gönüllülük
- İlgi/Yaklaşım
- İletişim becerisi
- Prezantablite
- Vizyon

- Bilgi
- Sanatçı ruh
- Mizah anlayışı
- Yaratıcı zekâ
- Çalışkanlılık

Ait olmanın bağlayıcılığının altında sevgi vardır. Sevginin yaratığı özgüven ve kendinden emin olmak duygusu insanın kendisini iyi hissetme nedenidir.

Sizi huzurlu kılan şey önemsedikleriniz ve önemsediklerinizin gelişim sürecidir.

Var oluşu hissettiren dört temel kavram

* Yaşamak,
* Öğrenmek,
* Sevmek,
* Arkasında bir eyler bırakmak.

Şimdi ait olmak konulu seminerde verilen yanıtların açılımını yapalım.

1. Alçak gönüllülük

İnsan alçakgönüllülüğü seviyor, alçak gönüllülüğü kendisine yakın buluyor çünkü alçak gönüllü davranışlar karşısında kabul edildiğini düşünüyor.

2. İlgi/yaklaşım

Pozitif ilgi ve yaklaşım karşısında kendini rahat hissediyor. Değer verildiğini hissediyor.

3. İletişim becerisi

İletişim gücü karşısında kendine çeki düzen vermek gereksinimi hissediyor. İletişim becerisinin anlamak ve

anlaşılmak konusuna ilgi duyuyor. Algılama ve anlatmak konusunda problem yaşamayacağını düşünüyor.

4. Prezantabilite

Moda ve renkleri ruhunda hissediyor, bunun hem bir yenilik hem de içsel tutkularının karşılığı olarak algılıyor ve içinde olmak istiyor.

5. Vizyon

Görüntünün gücünden olumlu etkileniyor ve motive oluyor. Beğenilerinin karşılığı olarak gördüğü vizyonu idol alıyor.

6. Bilgi

Bilgiye gereksinim ve saygı duyuyor. Bilgi karşısında eğilirken aynı donanımda olmayı hedefliyor.

7. Sanatçı ruh

Sanatın özgürlük duygusunu ruhunda hissediyor.

8. Mizah anlayışı

Mizahın ince güldürüsünde kendini iyi hissediyor.

9. Yaratıcı zeka

Zeki insana özeniyor, zeki insanın yerinde olmak istiyor ve zeka konusunda planlar yapma ihtiyacı hissederken zeka konusunda gelişim ihtiyacı olduğunu kabul ediyor.

10. Çalışkanlılık

Çalışkanlığı örnek alıyor, çalışkanlığın bir tür mutluluk nedeni olduğunu düşünüyor.

Yaşam bizi değerlendirdikten sonra kusurlarımızı gösteren bir tablo sunar. Hayatı ne kadar hak ettiysek hayat da bize o ölçülerde davranır ancak biz hiç bir şeyin farkında olmadan çok şey bekleriz. Ait olmak kadar ait

olunmanın ne anlama geldiğini hissetmediğimiz sürece ait olmak kadar ait olunmanın değerlerini hissedemeyiz.

Ait olmanın kavramlarını yaşarken yüzleşmemiz gereken gerçekleri ne kadar yaşadığımızdır çünkü ait olmak yaşamın % 70 hayal dünyasını oluşturuyor.

Güvenilir ve kendinden emin duyguların varlığını hissederek yaşamaktır ait olmak.



Beyin fırtınası öyküsü

Beyin fırtınasıyla (Brain storming) otuzlu yaşlarda, çiçeği burnunda yönetici olduğum ilk yılda aldığım bir eğitimde tanışmıştım. Çok ilgimi çekmişti, böyle bir çalışmanın içinde olmak keyif vermişti. Beyin fırtınası çalışması yapılması gerekenler karşısında beynimi nasıl kullanmam gerektiğini, çözüm alternatifleri üretmenin beni nereye taşıyacağı ve düşünce gücümün boyutlarını büyüterek ufuklarımı genişletmeyi öğretmişti. Beyin fırtınasıyla tanıştıktan sonra ürettiğim çözüm alternatifleri beynimde bir şeylerin varlığını hissettirdi. Hissettiğim duygular beynimin şimdiye kadar farkında olmadığım yaratıcı özellikleri beni baştan aşağı yenilemekle kalmamış, önemli beyin gücüne sahip olduğumun bilincini hissettirmişti. Hayatımın dönüm noktası olan bu yıllar beyin gücümü kullanmanın keyfini hissederken karakterime

dönüşen bu alışkanlık yaşam tarzım oldu. Artık beyin gücümü kullanmanın şansına sahiptim ve bu gücü paylaşmanın mutluluğunu yaşıyordum.

Beyin fırtınası doğru karar vermem için beynimde önemli bir işlemi başlatırken beynimi nasıl kullanmam gerektiği konusunda farkındalık bilincini hissettirmişti.

Beyin fırtınası belirli bir konuda doğruyu bulmak için beynin proje üretmesi çalışmasıdır. Beyninle konuşmak ise beynin yaratıcı gücünün farkına varmak ve kullanmak için yapılan çalışmadır. Beyin fırtınası bana beyninle konuş projesinin yaratıcı ışığı olmuştu.

Beyin fırtınası kendimi keşfetmemin nedeni olmuştu.

Beynin algılama dalgaları

Söyleyecekleriniz sessizliği bozacak kadar değerli mi?
Osho



Her şey beynin biyoelektrik dalgalarına sinerji kazandıran beynin sorgulanma farkındalığında saklı. Her durumda farklı dalga boyutu üreten beyin bu değişikliği kendisine gelen bilginin orijinalitesiyle şekillendiriyor.

Beyin dört ana dalga boyunda titreşiyor

Bunlar:

Beta, Alpha, Theta, Delta.

Beta

Beta, beynin uyanış ritmidir. Yani yaşadığımız dünyaya ilişkin aktif düşünme, ilgilenme, konsantre olabilme, günlük problemleri çözebilme ile ilgili bilinç durumudur. Beta dalgaları anlayacağınız gibi biz yetişkinlerde daha çok oluşuyor. Çünkü yetişkinler yaşamı daha bir ayık, dikkatli, konsantre olarak yaşarlar.

Alpha

Alpha dalgaları rahatlık, farkındalık, çabuk kavrayan bir akıldır. Yani çok kafa yormadan bazen "Evet, biliyorum." deriz, işte öyle bir anlayış halidir. Albert Einstein, komplex matematik problemleri çözerken alpha frekanslarında gezinirmiş. Alpha, daha çok boş bir aklı gösteriyor -"mindless state"- ama kesinlikle pasif değil. Alpha dalgaları, normal seyrettiğinde, elimize aldığımız her işi kolaylıkla bitirir, sakinlik ve huzur hissini yaşarız. Dünyayı olduğu gibi görür ve anlarız. Yapılan deneylerde, gözlerini kapayan deneklerin bu beyin dalgalarını yaydıkları bulunmuş. Aniden gözler açıldığında ya da bir ses duyulduğunda ise (yani mental bir dikkat gerektiğinde) frekanslar yükselmiş. Alpha dalgaları, gözümüzü kapatıp, derin derin nefes alarak ve meditasyon yaparak yükseltilebilinir. Azaltmak için ise tam tersi, günlük düşüncelere endişelere dalmamız yeter.

Theta

Theta; yaratıcılık, derin meditasyon, bilinç dışı materyal ile ilgilidir. Dış dünyadan uzak, içimizde oluşan sinyallere doğru gittiğimiz bir ritim. Theta öğrenme ve yaratıcılığa bir geçiş, stresin hiç olmadığı, sezgisel olduğumuz bir dalga boyudur. Theta bandına, alacakaranlık hali de (twilight state) deniliyor. Ne derin uyku da ne de uyanık olduğumuz bir boyut. Çok derinden uyanırken hissettiğimiz o "bilinmezlik arası" gibi... Araştırmacılara göre bu boyut öğrenmeye çok açık bir boyut. Ünlü yazar ve araştırmacı Arthur Koestler' a göre ise derin düşünüş durumu. Theta bandı doğal olarak çoğunlukla 2 ile 5 yaşındaki çocuklarda görülüyor. Bazı araştırmacılara göre; Sifacılar ve deneyimli meditasyoncular uzun bir dönemden sonra alpha frekanslarını gittikçe düşürüp -yaklaşık 7Hz'e kadar- theta bandına yaklaşırlar. Yine araştırmalara göre; Sanatçılar -özellikle fotoğrafçılar- düşük alpha-yüksek theta frekanslarını daha çok üretiyorlar. Sanatçıların içe dönüşleri, uzayın derinliklerinde yolculuktur. Oradan bir parça alıp bize sunarlar...

Delta

Genellikle uyku da ve nadir olarak görülen derin meditasyon da oluşuyor. Dış dünyadan tamamıyla çıkmış bir bilinmezlikten söz ediyoruz. Delta bandında bulunan bazı frekansların büyüme hormonu yaydığı ve bu yüzden derin uykunun dinlenmek için ve kendimizi yeniden canlandırmak için çok önemli bir dalga boyu olduğu da söyleniliyor. Güzellik uykusu diye bir tanım boşuna denmemiş. Delta bandı, genellikle bebeklerde, uykunun 3. ve 4. aşamalarında meydana çıkıyor. Beyin aktivitesinin en yavaş olduğu dalga boyudur.

Önemli olan
Çok şeye sahip olmak değil az şeye ihtiyaç durmaktır.
Eflatun

Kendini hisseden beyin

Yaratıcı beyin ve hissetmek konulu eğitimde konuşurken dinleyenlerin dikkatlerini toplamak ve etkili olmak için duygusal cümleler kullanınca söylediklerimin çok daha etkili olduğunun farkında vardım. Önemli bir konuyu anlatmaya çalışıyordum. Farklı ve duygusal konuştuğumun farkındaydım, içimden gelmişti. Konu duygularımla örtüşünce söylediklerim beni de etkilemişti.

İletişim sıradan bir şey gibi uygulanır ancak ikna etmek konu olunca değer kazanır.

Başarılı konuşma dilinin etkisiyle katılımcılarla aramızda büyülü bir frekans oluşmuştu. Herkes memnundu ve tüm dikkatleriyle gözlerime bakıyorlardı. Tam yeriydi, sordum:

"Söylemeye çalıştıklarımı anlıyor musunuz?"

Çoğunluk.

"Evet" yanıtı verdi. Bu güzeldi, demek ki söylediklerim yerini bulmuştu ancak yine de emin olmak gerekti.

Evet, yanıtı veren genç bir bayana sordum.

"Yanılmıyorsam evet yanıtı verdiniz."

"Evet."

"Neye göre evet yanıtı verdiniz? Ya da evet yanıtı vermenizin nedeni neydi?"

Bu anahtar soruydu ve nedenini merak ediyordum.

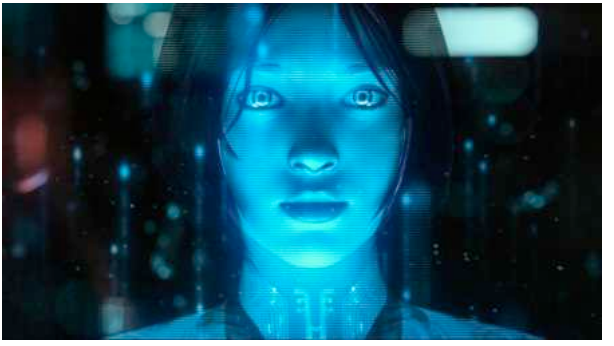
"Söylediklerinizi hissediyorum."

Beklemediğim bu yanıt, beni şaşırtmakla kalmadı aynı zamanda duygulandırdı.

Bunun farkındaydım ve konuşurken hissetmek ve hissettirmek esasına göre konuşmamın sonucuydu. Konuşmalarımdaki başarıdan daha büyüğü verilen yanıttı. Yanıt çok güzeldi ve keyif almıştım.

Her şey beynin sorumluluğundaydı…

Yaratıcılık ise hayallerde…



Hologram nedir?

Hologram. Yunancadan gelen bir kelime! "Holos" **(Tam Görüntü)** ve "Gram" **(Yazılı)** kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşmuş.

Hologram lazer ışın dalgalarının pozitif karışımı ile oluşan üç boyutlu kayıttır. Holografinin teknik terimi **"Dalga sınırının yeniden yapılanması"**dır. Hologram, orijinal objenin üç boyutlu gerçek kaydı, kısaca üç boyutlu lazer fotoğrafıdır. Başka bir deyişle; üç boyutlu görsel bilginin lazer teknolojisiyle kaydedilmesi, depolanması ve hareket efekti kazandırılarak çok boyutlu ortama aktarılması sonucu elde edilme şeklidir.

İlk görüşte karşımızdakinden gelen dalgalar gözlerimizden beynimize gider ve beynimizin sağ, sol lobları tarafından değerlendirildikten sonra bir karara varılır, karar ağırlıklı olarak görselliğin izlerini taşır. Bakışlarınızdaki sevgi ve gizem ne söyleyeceğinizi merak ettirir ve karşınızdaki sizi dinlemek için hazır duruma geçer. Bundan sonra farklılığınızın devreye girmesi yani üç boyutlu hologram yöntemiyle alınanların yaratıcılığa dönüşmesi gerekir.

İnsan bir iletişime başlamadan önce iki saniye içinde karşısındakinin beyninden geçenleri gözlerinden gelen iletişim dalgalarıyla hisseder ancak yapısı gereği emin olmak ister. Gelen dalgalardan hissettikleri doğrultusunda hemen karşı tavır takınır. Karşı tavır pozitif duygular içerdiği kadar negatif duygularda içerebilir.

Beyine hükmetmek



Size insan beynine, hükmedebilir dersem inanır mısınız?

İnanın…

Çünkü bütün mesele insanın beyniyle iletişimine **"Beyniyle konuşma bilincini yakalamasına"** bağlı.

İletişimin insanda farklı duygulara neden olmasıyla harekete geçen egoların kendini hissettirmesi yaşamsal renkliliğinin en güzel taraflarından birisini başlatıyor.

Beyninizle iletişim kurmak hayatınızda koordine edeceğiniz en güzel tablolardan birisidir. Tek seslilikten çok sesliliğe geçiştir beyinle iletişim kurmak. Hayata bakış açınız değişecek, ufuklarınız büyüyecek, tek düze kararlarınızın yerini çok seslilik alacak.

Beyin başarılı iletişimde hemen bir değişim başlatıyor. Ben ego başlatan bu duygu beynin hakimiyet duygusunun çerçevesini belirliyor. Ardından hükmetmek duygusu kendini hissettirmeye başlıyor.

Sorunlarınız karşılığında beklediğinizden daha çok yanıt gelecek, yanıtların içeriği sizi daha çok düşündürecek ve beynin üretmeye çalıştığı alternatifler daha çok düşünmenize neden olacak. Bu gelişim beynin kendisini kullanma farkındalığını hissettiği anlamına geliyor.

Sonuç:

Beyin gücünün farkındalığını hissedince kendisine hükmetmeye başlıyor.



Yeteneğin gizemi

O zamanki adıyla ortaokul ikinci sınıftaydım. On iki yaşındaydım. Resim dersindeydik Resim öğretmenimiz karizmatik yapıya sahip, şık giyimli, yakışıklı, ciddi ve dersine özen gösteren biriydi, bir gün:

"Herkes kendi elinin resmini yapsın" dedi.

Herkes birbirine baktı, şimdiye kadar hiç böyle bir resim yapmamıştık, nereden çıkmıştı bu el resmi, sınıfta mırıldanmalar başladı, hangi elin resmi ve benzeri sorular uzun sürmedi Öğretmen fazla soru sorulmasına izin

vermeden resme başlanmasını istedi. Silmeler karalamalar ders sonuna kadar devam etti, herkes bir şeyler yapmaya çalıştı, ders bittiğinde öğretmen resimleri topladı ve gitti.

Resim dersi haftada bir gündü, bir hafta sonraki resim dersinde öğretmenimiz sınıfa girer girmez hiç konuşmadan ve çantasından çıkardığı geçen hafta yaptığımız resimlerden birini göstererek;

"Bu resmi yapan kimse ayağa kalksın" dedi.

Herkes bir suç işlemiş gibi tedirgindi, resme baktım benim yaptığım resimdi. Ürkek ve çekingen bir şekilde ayağa kalkarak;

"Benim öğretmenim, dedim."

Öğretmen;

"Buraya gel." diyerek yanına çağırdı.

Titreyen adımlarla yanına gittim, öğretmen bir elini omzuma koydu, öncekine göre biraz daha sevecen bir ses tonuyla;

"Bu resmi sen mi yaptın?" diye sordu.

Resme tekrar baktım benim yaptığım resimdi.

"Evet, ben yaptım."

Öğretmen resme baktı bana baktı, yüzünde farklı bir ifade vardı, resmi benim yaptığıma inanmamış gibiydi.

"Aynısını bir daha yapabilir misin?" diye sordu.

"Evet yaparım." dedim.

Öğretmen beni öğretmen masasına oturttu ve...

"Burada yapacaksın." dedi.

Çaresiz;

"Peki." diyerek öğretmen masasına oturdum.

Sol elime bakarak yaptığım resmi bir kere daha yapmak bana zor gelmedi, öğretmen, resmi yaparken bir sağ tarafımda bir sol tarafımda gidip geliyor ve beni izliyordu, ben ve sınıftaki arkadaşlarım bunun ardından ne olacağını heyecanla bekliyorduk.

Resim bittiğinde öğretmen bir öncekine ve şimdi yaptığım resme defalarca baktı, ikisi de aynı idi.

Öğretmen bana dönerek şaşkın bakışlarıyla:

"Leonardo Da Vinci'yı tanıyor musun?" diye sordu.

Öğretmenin sorduğu isim bana yabancıydı, tanımıyordum.

"Hayır, tanımıyorum öğretmenim." dedim.

"Böyle bir resmi daha önce gördün mü?" diye sordu.

"Hayır görmedim."

Öğretmen yerime oturmamı söyledi. Ne olduğunu hala anlayamamıştım. Öğretmen:

"Çocuklar arkadaşınızın yaptığı resim dünyanın ünlü ressamlarından Leonardo Da Vinci'nin yaptığı bir resmin aynısı, çok başarılı bir resim." dedi.

Olay aydınlanmış bütün sınıfın ve benim merakım sona ermişti, kısa bir sessizlik oldu, gururum okşanmıştı. Kim olduğunu bilemediğim, dünyanın ünlü ressamlarından birinin yaptığı resmin aynısını yapmıştım, çok hoşuma gitmişti, özgüvenim ve sınıf arkadaşlarım arasında değerim artmıştı. O günden sonra resim öğretmenim resim derslerinde benimle daha fazla ilgilenmeye başladı.

O yıl sona erdiğinde resim dersinden tam puan almıştım, o yıldan sonra öğretmenimi bir daha göremedim, başka şehre gitmiş olmalıydı. Bu olay bende özgüven

duygusu hissettirdiği gibi daha birçok yaratıcı özelliğim olacağını düşündürdü.

Aradan yıllar geçti, bir gün Beyoğlu'nda bir kitap evine gittim, kitaplara bakarken bir yerlerden ismini hatırladığım bir kitap gözüme çarptı. Kitap, Leonardo Da Vinci'nın bir kitabıydı, resim öğretmenimi hatırladım, kitabı raftan alarak sayfalarını karıştırdım, sayfaları karıştırırken bir sayfada yedinci sınıfta yaptığım el resminin bir benzerini gördüm. Öğretmenimin o yıllardaki şaşkınlığını yaşadım. Gözlerimi uzun zaman resimden alamadım, olay bende reenkarnasyonu hatırlattı, olabilir miydi, yaşam bilemediğimiz gizemlerle doluydu.



Sanatın gücü

Ne zaman sanat hakkında bir kelime duysam aklıma öğrencilik yıllarımda okuduğum Tolstoy'un **Sanat nedir** adlı kitabı geliyor.

Rus edebiyatının ünlü ismi düşünürü, yazarı Tolstoy üniversite eğitimi almamasına rağmen dünyanın en ünlü yazarlarından biri olarak tarihe geçmiş.

Yaşamın sanatla özdeşleştiği zaman gerçek değerine ulaştığını savunan Tolstoy neredeyse hayatının tamamını düşünmek ve yazmakla geçirmiş.

Tolstoy ve Sanat

Bir arkadaşı Tolstoy'un sanat nedir adlı kitabını görünce sorar:

"Sanatçı olmak için ne yapmak lazım."

Tolstoy:

"Sanat bir şey yapmak değildir çünkü sanat düşünce şeklidir."

Arkadaşı bu defa:

"Sanat nedir?" Diye sorar.

Tolstoy:

"Sanat benim." Yanıtını verir.

Tolstoy'un arkadaş şaşkın:

"Ne demek istediğini anlayamadım." Demiş.

Tolstoy:

"Sanatı anlamak için sanatçı gibi düşünmek gerek, yoksa sanatı ne sen anlayabilirsin ne de ben anlatabilirim." Yanıtını verir.

Vehbi Koç **Hatıralarım Görüşlerim Öğütlerim** adlı kitabında insanın gelişiminin önemli olduğunu belirtiyor ve şöyle devam ediyor; " Bütün çalışma hayatım boyunca iyi yetişmiş insana büyük değer verdim. En büyük müesseseyi birkaç yılda kurabilirsiniz, fakat 15-20 yıl geçmeden mükemmel bir insan yetiştiremezsiniz. Bir müessesenin ayakta durması ve ileri gitmesi en büyüğünden en küçüğüne kadar orada çalışanların kabiliyetine bağlıdır.

Ben insan zekası ve emeğini ve değerini asla kaybetmeyeceğine inanırım. Günümüzde ilmi gelişmelere, teknolojiye olan hayranlığımız aslında iyi yetişmiş insana olan hayranlığımızdandır."

Vehbi Koç yetişmiş insan konusundaki sözleri gelişmişliğin ne kadar önemli olduğunu vurgularken yetişmek adına içsel dünyamızdaki saklı duyguların özenilerek dışarı çıkarılması gerektiğini söylemek istiyor. Belki de beynin pozitif anlamda en çok etkilendiği davranışlardan birisinin sanat olduğunu vurgulamak istiyor olabilir miydi?

Tarih Vincent Van Gogh'u çılgın sanatçı olarak değerlendiriyor. Bir gün kendisine bu yakıştırmayı soran arkadaşına şu yanıtı verir

"Resim yaptığım zamanlar beynimi daha iyi kullandığımı hissediyorum."

Beynin sevgi aşkı



Beynin yaratıcı gücü konulu bir eğitimde konuşmacıydım. Öğleden sonraydı. Öğleden sonraları eğitim zordur. Yemek sonrasının rehaveti nedeniyle dinleyenlerin dikkatleri dağılır dolayısıyla insanların dikkatlerini toplamak için konuşma şekli önemlidir. İnsanları rehavetten uyandırmak için dikkat çekici bir cümleyle başlamam gerektiğini düşünerek konuşmaya başladım.

"**Beynin sevgiye aşık olduğunu biliyor musunuz? "**

Gözler büyüdü, her kes şaşkın gözlerle birbirine baktı. Belli ki söylediklerimi ilk defa duyuyorlardı. Rehavet dağılmıştı.

Sorunun belirgin bir yanıtı yoktu, olamazdı da. Devam ettim.

"Beyin sevgiye aşıktır çünkü birbirlerine ihtiyaçları vardır. Beyin her organ gibi bazen yorulur. Yorgunluğunu bir tek sevgiyle buluştuğunda giderir. Geceleri uyuduğumuz zaman bile çalışan beynimiz sevgi ve sanatla bir araya geldiğinde ürettikleri sinerjiyle beyin verimlilikten yaratıcılığa kadar her alanda çok daha yaratıcı projeler üretir. Birlikteliklerinden doğan güç sayesinde daha pozitif düşünür ve daha yaratıcı kararlar alır. Problemlere daha mantıkla yaklaşır ve daha çözümsel hareket eder. Bir örnek; stres ve öfke karşısında beynin şiddet duygusunu önleyen sevgi ve sanattır. Öfke kontrolünde olduğu gibi."

Söylediklerim etkili olmuştu. Devam ettim.

"Sevgi başarınızın arkasındaki gizli güçtür. Farkındalık bilincimizi artıran bu gücü kullanmak elinizde. Üstelik bu konuda beyninizi yönlendirebilirsiniz. Nasıl mı? Başta kendinizi, insanları, doğayı sevin, müzik dinleyin, yaşamın keyfini hissedin çünkü beyinle sevgi bunların içinde saklı."

Bir öğleden sonrası eğitim ancak bu kadar güzel bitebilirdi. Sözlerim bittiğinde herkes alkışlıyordu.

Bir şey yapmadım ki sadece beynimden geçenleri söylemiştim!

Eğitimlerin önemli tarafı tiyatral özelliğidir. Verdiğiniz bilgilerle insanların beyinlerine hitap ederken bir taraftan da beden dilinizle insanların gözlerine hitap ediyorsunuz. İnsanlar sizi söylediklerinizden daha çok beden dilinizle değerlendiriyor çünkü insanın en dikkat çeken özelliği beden dilidir.

Beden dili söylediklerinize güç kattığı kadar söylemek istediğinizin ruhunu hissettirmek için önemlidir.

İnsanlar söylenenleri beyinleriyle değerlendiriyor, beden dilini ise kalpleriyle değerlendiriyorlar.

Beynini kullan beynini

Lise yıllarında farklı karakterde bir matematik öğretmenimiz vardı. Zeki ve başarılı bir insandı. Bu nedenle adını "Bay beyin" koymuştuk. Kendisi için koyduğumuz bu tanımı duyunca memnun olmuş teşekkür etmişti.

Öğretmenin tavrı, davranışları her zaman ölçülüydü. Bu nedenle kendisine ayrı bir saygı duyar derslerinde saygılı davranmaya özen gösterirdik. O kadar ciddi ders anlatırdı ki bizde ister istemez aynı ciddiyetle dinlemek zorunda kalırdık. Ders konusundaki hatalarımızı affetmek istemezken yaramazlıklarımızı hoşgörüyle karşılardı. En enteresan özelliği ise sık sık kullandığı cümlelerdi. Başarısız olanları **"Beynini kullan beynini."** Diye uyarırdı.

Bir gün sınıfımızın hiperaktif, çılgın ve zeki bir arkadaşımıza yine aynı cümleyi kullandı. **"Beynini kullan beynini**." Arkadaşımız öğretmenin söylediklerine çok üzüldü, aslında çalışkan bir öğrenciydi. Öğretmen sınıftan çıkınca ağlıyordu. O yılsonuna geldiğimizde matematik öğretmeni karne notlarımızı açıklarken hiperaktif, çılgın arkadaşımızın ders puanının 95 olduğunu söyleyince çılgın hiperaktif arkadaşımız ayağa kalktı.

"Bana beynini kullan beynini demiştiniz, bende kullandım."

Arkadaşımızın söylediklerinin arkasında öğretmene sitem vardı. Öğretmen arkadaşımızın sitemini fark etmişti. Başını kaldırdı, gözlüklerinin üstünden baktı.

Bıyık altından gülümsedi. Bir iki adım yürüdü. Önemli bir şey söyleyeceği zaman böyle yapardı.

"İyi yapmışım, benimde amacım buydu."

Öğretmen sitemi fark etmişti. Ama bir incelik yapmış gerçeği anlatan cümleyi nazik konuşmasıyla süslemişti.

İnsanlara beynini kullan demekle beyinlerini kullanmalarını sağlayamazsınız ancak matematik öğretmeni bunu başarmıştı.

Nasıl başarmıştı?

Herşey sadece söylediği beynini kullan beynini cümlesinde bitmiyordu.

Öğretmen saygın davranışlarıyla hafızamızda önemli bir yer edinmişti.

Kararlı oluşuyla dikkatimizi toplamıştı,

Konuşma şekliyle ruhumuzu okşamıştı,

Ses tonuyla bize değer verdiğini hissettirmişti,

Bilgisiyle beynimizin dikkatini çekmişti,

Ve sevgi dolu bakışlarıyla güven duygusu hissetmemize neden olmuştu.

Matematik öğretmeni çok güzel bir şey başarmıştı. İnsanların beyinlerini kullanmaları için nelerin gerektiğini hissettirmişti.

Aptallara göre insanlar;

Irk, cinsiyet, milliyet, yaş, statü, renk, din, ve dil başta olmak üzere sekizden fazla kategoriye ayrılırlar.

Halbuki olay bu kadar komplike değildir.

İnsanlar sadece ikiye ayrılır.

Beynini kullananlar.

Beynini kullanmayanlar.

Albert Einstein



Beyni planlamak

Beyin bir işe başlamadan önce iç dünyasında bir takım değerlendirmeler yapıyor. Yapacağı işte başarılı olmayı düşünmeden önce beynini nasıl kullanacağı konusunda plan yapıyor. **(Pre plan/Ön plan)**

Beyin planını yedi temel kavram üzerine kuruyor.

- İstek

Bilinçaltı işi isteyip istemediğini kontrol ediyor

- İlgi

İşe ne kadar ilgi duyduğunu ölçüyor

- Bakış

İşe bakış açısını değerlendiriyor

- Değer

İşe ne kadar değer verdiğini belirliyor

- Konsantrasyonu

İşe ne kadar konsantre olacağını planlıyor

- Odaklanmak

İşe odaklanmak isteyip istemediğini kontrol ediyor

- Yaptırım

Yaptırım konusunda özgüvenini kontrol ediyor

Beyin yapılacak işi yedi konuda değerlendirdikten sonra hemen işe koyuluyor ve içinde nasıl yapmalıyım, nereden başlamalıyım, neresini ön plana çıkarmalıyım, neresine sanat gücümü katmalıyım, nerede yaratıcı gücümü kullanmalıyım diye beyin fırtınaları yapıyor.

Beyin kendisiyle ilgili iç dizaynın algılarını tamamladıktan sonra **(Pre plan)** zamanlama planı yapmaya başlıyor.

Beynin zaman planlaması

- Günlük plan

Başlama günü

- Haftalık plan

Girişim süreci

- Aylık plan

Devamlılık süreci

- Quarter plan

Olgunlaştırmak

- Altı aylık plan

Yaratıcılık

- Yıllık plan

Süsleme sonuçlandırma

Yıllık plan gibi görünen bu plan zaman planlamasının iskeletini oluşturuyor. Herhangi bir konuda yapılacak plan için bu sıralama örnek alınmalıdır.

Günlük yapılması halinde ana iskelet günlüğe uygulanır, haftalıksa haftaya, aylıksa aylığa göre uygulanır. Başlama, girişim, devamlılık, olgunlaştırmak, yaratıcılık,

süsleme ve sonuçlandırma aşamaları eksiksiz uygulanmalıdır.

Kısacası yapılması planlanan işin sürecine göre yapılmalıdır. Örnek: bir günde bitirilmesi gereken iş genel planda görülen yedi kavram bir güne uygulanacak şekilde hazırlanmalıdır.

Plan mutlaka yazılı olmalıdır.

Plan mutlaka yazılı olmalıdır. Yazmama gerek yok ben aklımda tutabilirim iddiası plan mantığına aykırıdır. İkincisi plan yapıldıktan sonra istendiği zaman kolaylıkla görülecek bir yerde olmalıdır ve işin gelişim sürecinde mutlaka kontrol edilmelidir.

Öğrenciyseniz, iş adamıysanız ve ya herhangi bir işle uğraşıyorsanız mutlaka bir plan çizelgeniz olmalı ve her zaman elinizin altında olmalıdır. Bu sizi yönlendirir, konsantrasyonunuzu kolaylaştırır ve ne zaman ne yapacağınızın bilinci beyninizin konuya odaklanmasını sağlar.

Yaradılışının en büyük sırlarından birisi evrendeki her şeyin planlanmış bir teoriye göre yaratılmış olmasıdır.

İlahi güç yeryüzündeki her şeyi plan teorisine göre yaratmış. Beynin kendisini planlaması da bu teori içinde!

Beynin özelliklerinden birisi kendisini planlamasıdır.

Beyin plan yaptıktan sonra plan aşamasında neler yapılması konusunda başlattığı kuluçka döneminde yaratıcı projeler üreterek yapılan işin başarıyla sonuçlanmasını sağlar.

Plan insanı tanımlayan, tamamlayan güçler dengesini elinde bulunduran yazılı projedir. Özgüven planı, planın özgüveni çağrıştırdığı doğrudur. Bu nedenle hayatta attığımız her adımda bizi yönlendiren beynimizde çizdiğimiz plan tarafından yönlendiriliyoruz.

Şimdi bir öneride bulunacağım.

Hiç yapmadığımız bir şey yapalım.

Hangi konuda olursa olsun kendinize bir ya da iki saat gibi bir zaman ayırın. Sakin bir yere oturun. Kağıt kalem alın, plan yapmanızı gerektiren konuyu beynin beyni (Ar-Ge) laboratuvarının sorgulama projesi kapsamında en ince ayrıntısına kadar sorgulayın ve aldığınız yanıtlar dâhilinde yazılı plan yapın.

Yaptığınız plan sizi şaşırtacak ve hayranlık duyacaksınız.

Beynin duygu bağımlılığı

Nadir çılgınlıklarının dışında genel olarak hep aynı tempoda performans gösteren beyin bazen savurgan, bazen neme lazımcı, bazen boş vermiş davranışlar sergiliyor. Aslında yaptığı kendisini oyalayan ya da hedeflerinden saptıran duygu bağımlılığından kurtulmak için bilinç dışı hareketlerdir.

Beynin bağımlılık duygusu tek düze bir yaşamdan yanadır. Aşırı duyguların egemen olduğu ruh hali beynin fonksiyonlarını olumsuz etkilemesi halinde beyin durağanlaşarak rahatlama dönemine girer. Dinlenmek diye bir duygusu olmayan beyin bunları yaparken enerji toplayarak kendini yeniler.

Algılamalara, düşünce gücünü kullanmaya, yaratıcı düşünmeye, doğru karar vermeye engel olan bağımlılık duygusunu beyin genelde kalıcı olmaması için otomatik olarak reddediyor çünkü bu duygu beynin çalışma sistemine zarar veriyor bunu fark eden beyin bu duyguyu tamamen atamasa da olumsuz hale getiriyor.

Buraya kadar olan anlatımlarımızdan aklınızda büyük olasılıkla bir iki kelime ya da bir iki cümle kalmıştır. Aklınızda kalan bir iki cümle bir hafta ve ya bir ay sonra otomatik olarak devreye giren beynin (Ar-Ge) laboratuvarı tarafından biz farkında olmadan bilinçaltı değerlendiriyor. Değerlendirme sonucu ortaya çıkan yaratıcı projeler suya düşen bir damlanın dalgalar halinde tüm denize yayılması gibi büyüdükçe büyüyor.

Duygu bağımlılığının en büyük zararı beynin (Ar-Ge) laboratuvarının işlevini engellemesidir.

Beyin ve vizyon

Vizyon.

Bir takım olayları görme organının yardımı olmadan ***(zihinsel)*** görme ya da algılama fenomenine ve bu fenomendeki imajlar bütününe verilen addır.

Bir diğer tanımı insanın görünmeyen değerler zinciri, bir başka tanımı insanın içsel dünyasından dışına yansıyan güçler topluluğunun karizmatik tablosudur. Gücün güzelliğe dönüşürken heyecan uyandıran tablosu diye de tanımlanabilir.

Değer olarak kendinizin farkındaysanız bu farkındalık sizi beyin gücünüzü yönetmeye zorlar.

Beyin ve vizyon

Buraya kadar olan tüm sayfalarda direkt ya da dolaylı olarak beyni anlatmaya çalıştık. Her satır her cümle beynin gücünü, özeliklerini ve yaratıcılığına yönelikti.

Beynin özelliklerinin direkt farklılığı kadar endirekt farklılığı bir o kadar önemlidir. Hatta daha önemlidir.

Çünkü beyin endirekt özeliklerden daha çok etkileniyor. Vizyon bunlardan biridir. Beyin vizyon oluşturmak için özel bir çaba sarf etmiyor ancak vizyona yansıyanları fark ettiğinde yaptıklarını ödül olarak algılıyor. Bu farkındalık beynin performansını artırmakla kalmayıp yaratıcılıktan verimliliğe kadar her aşamada kendini daha güçlü hissediyor.

Beyin ve vizyon arasında farkında olmadığımız bir bağ var. Beynin gücünü yansıtan vizyon insan hakkında ben buyum diye bir tablo sunuyor.

Evrendeki her yaratığın gizemli bir tarafı, farklı görüntüsü var. Bukalemunun renk değiştirmesi, ağaçların çiçek açması, doğanın rengarenk süslenmesi, beyaz bulutlar, mavi gökyüzü, kadınların makyaj yapması, erkeklerin saç sakal tıraşı ve kendilerine çeki düzen vermesi gibi güç gösterisinde bulunmaları doğanın şifrelerinden sadece bir tanesi. Buna aidiyet duygusu eklenince beğenmek ve beğenilmek adına yapılanlar insanın vizyonunu belirliyor.

Beyin gücünün yönlendirilmesinin zorluğu neyse insanın yönetilmesi de o oranda zordur. İnsanın beyninin yönlendirme konusunda hedef çok önemlidir. Beyni yönlendirmeyi istemek kararı çözüme odaklı bir çalışma başlatır ancak bu çalışmada beynin doğru değerlendirilmesi ve gerçek değerinin hissedilmesi önemlidir.

Beyin güçlerini kullanmaları gerektiğini hisseden insanlar yaratıcı ve verimli çalışmalarıyla başarılı sonuçlara ulaşıyor. Her başarılı insanın arkasında beynini doğru yönlendirme var. Bu konudaki araştırmalarımız da insanların kendilerine ***"Beyin güçlerine"*** saygı duyduklarını ve beyinlerinin değerinin farkında olduklarını tespit

ettik. Bu çok önemliydi. İnsanın beyni konusundaki en önemli değer farkındalık bilincinin hissedilmesiydi. Bu insanlara özenmedim dersem riyakarlık yapmış olurum. Hatta içimden idol almak geçti çünkü vizyonlarındaki tablo muhteşemdi.

Vizyonun katkılarından birisi de motivasyona olan pozitif etkisidir. Beğeni duygularının insanın ruhunda yarattığı psikoloji insanı özgür ve güçlü hissettiriyor. Bir tür sahiplenmeyle devam eden hayallerin gerçeğe dönüşmesi aynadan yansıyan güneş gibi insanın gözlerini kamaştırıyor. Pozitif farklılıkların hissedilmesiyle başlayan içgüdüsel dünyanın hareketi kendi kendine güçler birliğini oluşturuyor.

Doğa her şeyi farklı renklerde, tonlarda ve şekillerde süslemiş, her görünüşe farklı anlamlar yüklemiş. Sevgi, beğeni, hayranlık, aşk gibi değer yargılarıyla süsleyerek cazip hale getirmiş. Doğadaki bu özellikleri neyse insanın vizyonundaki özellikler de birbirinin tıpa tıp aynısı. Bu muhteşem tablonun farkında olan beyin, vizyonu insanın güçleri arasında değerlendirmeye alarak beğenilere sunmuş. İnsan vizyona ***(Görünüm)*** misyonu ***(Görev)*** ilave ederek başarıya giden yolun kurallarına eklemiş. Dolayısıyla vizyon denince misyon, misyon denince vizyonun algısı nedeniyle ikisi birlikte değerlendirmeye başlanmış. Ağırlıklı olarak çalışma hayatında insanların ve işletmelerin temel ilkeleri arasına girmiş.

Başarılı vizyona sahip insanların görüntülerinde kendilerini tanımlayan bir tablo vardır. Tabloda yansıyan aslında insanın beyin değerleridir. Belleğindeki bilgi gücüdür. Beynin beyni (Ar-Ge) laboratuvarının becerisidir.

Başarılı insanların vizyon tablosunda neler var.

- Ben değerliyim
- Ben bilgiliyim
- Ben başarılıyım
- Ben güçlüyüm
- Ben mutluyum

Beyin hissettikleriyle vardır, hissettiklerine göre hareket eder ve en büyük gücü kendisinden alır.

Biz olmanın gücü

İş görüşmesi için gittiğim Amerika'daki merkez binadan içeri girdiğimde girişin tam karşısında boyumun iki katı büyüklüğünde, kenarları barok tarzında ağaç işlemeli, italik formda yazılı bir tablo gördüm. Tablo o kadar görkemliydi ki yazılanları okumam gerektiğini hissederek önünde durdum.

Tabloda şunlar yazılıydı.

Biz…

* *Hoş geldiniz.*
* *Bizim için çok değerlisiniz.*
* *Siz bizim iş ortağımızsınız.*
* *Yaratıcı özelliğinizle işinize kim bilir ne güzel şeyler katacaksınız.*
* *Burada yaratıcı gücünüzü kullanırken kendinizi huzur için de hissedeceksiniz.*
* *En büyük değerin önce siz ardından çalışanlar olduğunu unutma.*
* *Bizler sizlerle ekip ruhu oluşturmak için varız.*
* *Başarı sizin eseriniz olacak.*
* *Bizler size güveniyoruz*

Bu kapının, çalışanların girdiği kapı, olduğunu sonradan öğrendim.

Yazı beni çok etkilemişti. Bir işletmenin çalışanlarına verdiği değeri beni duygulandırmıştı. İnsanlara kendisini iyi hissettiren bu duygu başarılı olmaları için önemli bir motivasyondu.

Biz olmak bu olmalıydı.



KENDİNE BİR İYİLİK YAP

İnsanın kendisine iyilik yapması, kişisel gelişimde geçmesine rağmen böyle bir şeyin varlığından kimsenin haberi yok.

Düşününce hayır var diyesim geliyor, iyi de neden kimse bunun farkında değil?

Genellikle kişisel gelişim eğitimlerinde konu başlığı olarak kullanılan kendine bir iyilik yap demekle ne kast edildiğini anlamakta zorlanıldığını fark etmiştim. Sadece sıcak bir temenni olan yaklaşım havada kalmıştı, çünkü nasıl bir iyilik yapılması konusunda bir yöntemden söz edilmiyordu.

Aradan bir ay geçmişti. Bilinçaltım kendine bir iyilik yap cümlesinde çok etkilenmiş ve bir karar vermişti. Kendine bir iyilik yap önerisi beynin kendisine hadi uyan artık, kendini hissettir, projelerinle kendini göster, yaratıcılığınla insanları kendine hayran bıraktır demekmiş.

Bu şu mu demek?

Kelimelerin arkasında saklı bir anlam mı var?

Evet.

Kelimeler bazen ne söylemek istediğinden farklı şeyler anlatır. Aslında bu beynin gerçeği algılamasıdır.

İşte algılama bu.

Bu algılamayı çözen nöronlardaki şifreler.

Şifreler her beyinde var.

Algılama konusunda beyninizdeki şifrelerin kullanma bilincini yakalarsanız algılama farklılığını hissedebilirsiniz.

Kelimeleri gücünü anlamadan insanları anlayamazsınız.
Confucius

Ünlü tıp bilimcisi, düşünür İbni Sina; "Beni en çok insanların saçmalıkları düşündürdü ve ben bu sayede çok şey öğrendim." sözleriyle ne demek istediğini anlamak için çok çaba sarf etmek gerekmiyor. İbni Sina'nın cümlesindeki iki kelime cümlenin anlamını çok net açıklıyor. Cümledeki anahtar kelimeler düşünmek ve öğrenmek.

Bir eğitimde akılda kalanlar bir iki kelimeyi geçmez demekle bunu anlatmak istemiştim. Önemli olan anahtar kelimeleri yakalamaktır!

Son yıllarda kişisel gelişim eğitimlerinde yer alan kendine bir iyilik yap teorisi artık kendisine bir yer edinmeye başladı.

Kendine bir iyilik yap konusundaki gerçek mesajın detaylarında saklıydı.

Mesaj şunları fısıldıyordu:

"Beyin gibi bir dehaya sahipsin. Bu gücü kullanmak senin elinde! Beynin yaratıcı üssü Ar-Ge'yi hisset ve beyninle konuş."

Beyninize kulak verirseniz bunların ardından size bir şey fısıldayacaktır.

"Beni keşfetmek istiyorsan farkındalık bilincini hissetmelisin."

Bana bir iyilik yap

Benden iki yaş büyük bir kuzenim vardı. Çok çalışkandı. Bir sınıf öndeydi. Sınıf birincisiydi. Hep tek başına çalışırdı. Bir araya geldiğimizde örnek gösterilir ve onun gibi olmam için nasihatler edilirdi. Kuzenim bir gün yapmadığı bir şey yaptı.

"Bu gün ders çalışmak *içimden gelmiyor, bana bir iyilik yap, gel birlikte ders çalışalım."* dedi.

Koşarak gittim. Pazar sabahıydı, hemen ders çalışmaya başladık, üç saat boyunca aralıksız çalıştık. Zamanın nasıl geçtiğini farkında olamadık. İki gün sonra öğretmen çalıştığımız dersten yazılı yaptı. Yazılı iyi geçmişti. Öğretmen yazılı sonuçlarını okuduğunda yüz üzerinden yüz puan aldığımı söyledi. Tatlı bir sevinç hissetmiştim. Öğretmen yazılı notları okumayı bitirdikten sonra:

"Aferin, gel bakalım tahtaya bir kere de burada anlat arkadaşların da öğrensin." dediğinde titreyen dizlerle tahtaya kalktım ve anlattım. Öğretmen;

"Sözlüden de yüz puan veriyorum." diyerek yerime oturmamı söyledi.

Çocukluk yıllarımın bu olayı bana iki şey öğretti. Nasihat işe yaramıyordu. Gerçek konuya odaklanarak

çalışmakta saklıydı. İnsan yönlendirilmeye açıktı. Kuzenimin birlikte ders çalışalım önerisi öğrencilik hayatımı değiştirmişti.

İnsan kendine iyilik yapmaya kodlanmış ancak bazen insanın kendisi bu duyguyu erteliyor. Bu yalnız başıma ders çalışamayacak mıyım mı demek? Elbette ki hayır ancak konsantrasyon eksikliği çalışma başarımı olumsuz etkiliyor.

Peki çalışmak için her zaman birisimi gerek?

Evet.

Beyninle konuşmaya ne dersin?

O hafta sonu yalnız başıma çalıştım çünkü beynim önceki çalışmadan memnundu.

Bunu her zaman beklemeyin siz beyninizle konuşun ve beyninizi yönetin çünkü beyniniz her zaman sizi bekliyor.

Eğer beyninizi yönetmezseniz, yönetilirsiniz.

Hem de başkaları tarafından.

Kişisel gelişim konulu bir eğitimde sordum:
"Kendinize nasıl bir iyilik yapabilirsiniz?"
Yanıtlar çok ilginçti;

- Kendime bir kahve ısmarlarım
- Dengeli beslenirim
- Tatile giderim
- Sabahları erkenden kalkarım
- Eğitime önem veririm
- Başarılı olmak için çok çalışırım
- Kendimi geliştiririm

Şimdi aynı soruyu bir kerede kendi kendinize sorun;

"Kendime nasıl bir iyilik yapabilirim?"

Yanıtınız belki de yukarıdaki gibidir.

Belki de değildir.

Farz edelim ki verilen yanıtlar doğruydu ama düşünmemiz gerekmez mi bu soru neden sorulmuştu ve asıl amaç neydi.

Eğer sorunun soruluş nedenini düşünmüyorsanız yanıtınızın hiçbir önemi yok.

Yoksa "Kendime nasıl bir iyilik yapabilirim ?" sorusuna karşılık olarak kendinize kahve ikramından başka bir şey yapamazsınız.



Psikanalizin gücü

Psikolojik sorunlarım nedeniyle Psikiyatr Dr. G. M'a gittim birkaç yıldır tanışıyorduk ama ilk defa psikolojik problemlerimden söz ettiğimde her zamanki nazik davranışlarıyla beni muayene odasına alarak yatar koltuğa uzanmamı söyledi. Çocukluğuma kadar inerek geçmişteki yaşadıklarımı, travmalarımı, aile içi davranışlardan sosyal ve sosyoekonomik yaşantıma kadar her şeyi anlatmamı isteyince bende anlattım. Konuşmamı gözlerimin içine bakarak ve sözümü hiç kesmeden dinledi. Bakışları öyle güzel ve anlamlıydı ki kendimi daha başlangıçta

rahat hissetmeye başlamıştım. Oturduğu koltukta bacak bacak üstüne attı ve konuşmaya başladı:

"**Hayat her gün yeniden başlar ve bizlere her gün keşfetmeniz için yeni şeyler sunar. Yaşam kulaklarımıza asıl keşfetmemizin kendimiz olduğunu fısıldar ve şöyle der; Pencereden dışarı bak çiçeklerin kokusunu, gökyüzünün mavisini, güneşin yedi rengini, kuşları cıvıltılarını hissedeceksin. Önünde daha çok uzun ve güzel günler var kendini, duygularını ve düşüncelerini güzel şeylerle süslemelisin çünkü çok genç ve zekisin üstelik yakışıklısın seni sevenleri unutma ve yaşamın güzelliklerini hisset. Ve unutma en güzel şeyler beyninde."**

Dr. G. M'nın söylediklerinden çok etkilenmiştim. Uzandığım şezlongdan kalkmak istemedim. Konuşma şekli, sevgi dolu bakışları beni esir almıştı. Dr. G. M. Beynimde yeni bir sayfa açmıştı. Muayenehanesinden ayrılırken kendimi iyi hissediyordum. Dr. G.M.'nin beynimle kurduğu empati ruhumu okşamıştı.

Bazen
Yıldızları süpürürsün
Güneş kucağındadır, bilemezsin
Bir çocuk gözlerine bakar, arkan dönüktür
Ciğerinde kuruludur orkestra, duyamazsın
Koca bir sevdadır yaşamakta olduğun, anlamazsın
Uçar gider, koşsan da tutamazsın…

William Shakespeare

Farklılık duygusu

Bir konuda karar verdiğimizde kararın mutlaka beynimizin bir köşesinde bir nedeni vardır. Bu zaaflarımız

da olabilir, hobi kaynaklı da olabilir, önyargılarımızdan biri de olabilir. Bunu hiç düşünmeyiz. Düşündüğümüz beynimizin bir köşesinde duran tablodan ne kadar etkilendiğimizdir.

Farklılık duygusunun asıl amacı beynin bakış açısını değiştirmektir. Beynin bakış açısını değiştirmek öyle kolay bir şey değil. Farklı düşünerek beynin beyni (Ar-Ge) araştırma geliştirme laboratuvarının yaratıcı gücünü kullanmaktır farklı düşünmek, yani neden sonuç ilişkisini birleştirmektir. Bu gücü kullanmak istemenin altında farklılık duygusunun nedenleri vardır. Bir değişimin kıvılcımları, beynin yaratıcı refleksi, olmak istenenin hissedilmesi gibi!



Yenilik, değişik metodolojilerin tek noktaya odaklanması sonucu ortaya çıkan duygudur. Farklılık duygusuyla insanda başlayan bilinç insanın bakış açısını değiştiriyor. Beynin özümsediği bu duygu daha sonraları somut verilerle kendini hissettiriyor.

Yeniliğin ne demek olduğunu algılayan ve bu gizemli kelimenin gücünü düşünce dünyasında harmanlayan yenilikçi ruha sahip insan modeli işletmelerinin önemli lokomotifi haline geldi. Bunun farkında olan işletmeler insan faktörünü bilinciyle aklını kullanabilen, beynini yönlendirebilen, hayal oyunları konusunda geniş düşünce

yapısına sahip, yaratıcı ve üretken insan seçimine özen gösteriyor ve bu konuda asla hata yapmak istemiyor.

1980'li yıllar yenilik kavramının insanlarda oluşturduğu yenilik ruhuyla başta kişisel gelişim olmak üzere çalışanların ruhsal dünyalarında yarattığı hayallerin pozitif etkileri yaratıcılık kadar verimliliğe de yansıyarak başarı yolundaki trendi sağladı. Bir işletmenin entelektüel sermaye gücü kadar yeniliğe açık çalışanlarının olması ciddi boyutlarda önem taşıdı. İşletmelerin rantabl ve belirgin trende sahip olmaları yenilik gücünü hisseden çalışanlarının kalitesiyle ölçülür mantığından hareket eden ve bu konuda asla taviz vermeyen firmalar günümüzün devleri haline geldi.

Bu başarının nedeni araştırıldı.

Beynin kendisini sorgulaması ortaya çıktı.

Neden farkındalık bilincini hissetmeliyim?

Neden beynimi daha yaratıcı kullanmalıyım?

Şimdi daha somut anlaşılıyor.

Ara sıra isyana yönelecek olursan hatırla ki,

Kainatı yargılamak imkansızdır.

Onun için kaygılarını sürdürürken bile kendi kendinle barış içinde ol.

Görmeye çalış ki, bütün pisliğine ve kalleşliğine rağmen dünya güzeldir.

Budha

Yetenek ve yetenek kullanımı

İnsanın en zor keşiflerden birisi yetenek kullanımı konusunda kendisine güvenmesidir. İkincisi ise başlamasıdır. Güven ve başlamak iki pozitif değer gibi görülse de

fiiliyatta aynı değeri göremiyoruz çünkü yetenek kullanımı ve başlamak başlı başına iki problem olarak karşımıza çıkıyor.



Yapılan çalışmalar insanların yeteneklerini kullanma oranının endişe verici düzeyde olduğunu bildiriyor. Yeteneğin farkında olmanın başlı başına problem olduğu toplumlarda yetenek kullanımı konusunda iyi şeyler söylenmiyor.

Yetenek kullanımı konusundaki bir çalışma ülkemizdeki hareket yeteneğini kullanmayan insan oranının % 64'ü olduğunu gösteriyor.

Eğer yeteneklerinizin farkında değilseniz ve yaratıcılık bilincini özümsememişseniz beyninizi kullanmıyorsunuz. Yapılan gözlemler bu durumun bireysel olduğu kadar eğitimin önemli olduğu konusunda birleşiyor.

Eğitim konusundaki en önemli eksiğimiz eğitim bilincini yakalamış eğitimcinin eğitimcilerinin olmaması. Bu çok önemli çünkü bilinçli verilmeyen eğitimin hiçbir anlamı yoktur. Her şeyden önce insanlara bir şey kabul ettirmeniz için öğrenmesi gerekenleri öğretmeniz gerekir.

Yetenek kullanımının altında başarılı alt yapı vardır. Bu konunun mimarları anne-babadır bu nedenle anne ve babalara çok büyük sorumluluklar düşüyor. İkincisi

eğitimcinin eğitimcisi kişilikler gelmektedir. Dolayısıyla insanları eğitmeden önce insanları eğitecek eğitimcilerin eğitilmeleri gerek. Eğitim bilincini hissetmeyen eğitimcilerin insanları eğitmeleri düşünülemez.

Eğitimcinin eğitimcisinin olmadığı bir toplumda eğitim adına yapılanlar insanları aldatmadan öteye gitmez. Herkes kendine göre bir takım varsayımları bilgi olarak kullandığı için toplumsal kültür sağlanamaz. Toplum bilinci oluşturulamaz. Hedefler yakalanamaz.



MOTİVASYON (*)

Bana yeterince uzun ve sağlam bir destek verin
Tek başıma dünyayı yerinden oynatayım."
ARCHIMEDES

Motivasyon denince aklıma nedense Archimedes'in ünlü sözü geliyor.

Motivasyon kelimesinin Türkçe'mize girişi hatırladığım kadarıyla 1980'li yıllara rastlıyor, Türkçe anlamını henüz öğrenmeden cümle içindeki anlamın insanın bir başkası tarafından mutlu edilmesi anlamına geldiğini düşündürmüştü bize. Bir insanın bir başkası tarafından mutlu edilmesi ne güzel bir şey! Bir insanın bir insana tebessüm etmesi bile mutlu olması için yeterli, kaldı ki iyi şeyler söylemesi, insanın insana desteğinden daha güzel bir şey olabilir mi. Sıcak bir bakış, güzel sözler, hele bir de sırta dokunuş insanı göklere çıkarmaya yeterlidir.

Motivasyon bir insanı harekete geçirmektir, insanın enerjisini kullanmasıdır, coşkusunu artırmaktır, gücüne güç katmaktır.

Motivasyon dünyayı yerinden oynatacak kadar güçlü bir destektir.

İnsan gücünün kullanılması için motivasyon çok ciddi ve başarılı bir yöntemdir. İnsanları ne kadar motive ederseniz o kadar başarı sağlarsınız.

Günümüz şirketleri değişik motivasyon yöntemleri uygulamaktadırlar. Küçük, büyük ölçekli şirketler ayda bir gün motivasyon toplantıları düzenlemektedir.

Bu kitabı yazmaya karar verdiğim zaman kitapta hangi konuların olmasını düşünürken en önemli bir bölümü MOTIVASYON'a ayırmam gerektiği konusunda kararlıydım, çünkü yıllardır içinde bulunduğum ortamlarda çalışanların başarılı olabilmeleri için en çok ihtiyaç duydukları şeyin motivasyon olduğunu gördüm. Motivasyonun olduğu ortamlarda her şeyden önce çalışanlar mutluydu ve çok verimli çalışmalar vardı.

İnsanların performanslarının motivasyonla iki katına çıktığını düşünebiliyor musunuz?

Toplam kalite yönetiminde ilk göze çarpan kişisel kalitedir, kaliteli bir yönetimde başta lider yöneticiler kalitelidir, kaliteli insanların varlığı insanı zaten motive eder, kaliteli bir ortamda art niyet barınamaz, kendinize güvenirsiniz, çünkü size olan bakışlardan çok eminsinizdir. Yetenek ve becerilerinizi kullanmaktan keyif alırsınız, inisiyatif kullanmanın büyüklüğünü yaşarsınız, işinizi kendi işiniz gibi hissedersiniz, her aşamada size değer verildiğini fark edersiniz. Sırtınızı dönebilecek insanlar arasında olmak size güç katar, sizi motive eder.

İşte asıl ve her zaman olması gereken motivasyon budur, diğer motivasyonlar çoğu kez size eğlence gelir, genel davranışlar sizde değer bulmuyorsa yapılan motivasyon nasıl olursa olsun yapmacık gelir.

Lider yöneticiler her şeyden önce motivasyon yaratacak ortamlar hazırlamalıdırlar.

Bir yönetim düşünün lider ve yöneticileriniz baskıcı bir yönetim tarzı sergiliyorlar, aranızda sağlıklı bir iletişim olmadığı gibi, çalışmalarınız olumlu değerlendirilmiyor, yöneticiler ile aranızda soğuk rüzgârlar esiyor, yönetici "ben" iddiaları ile her şeyi kendinin yaptığını ima etmeye çalışıyor, bir şeylerin eksik olduğunu hissediyorsunuz, içinizde güvensizlik oluşmaya başlamış, böyle bir durumda motivasyon toplantıları yapılıyor. Kendinizi böyle bir durumda nasıl hissedersiniz, tabii ki mutlu hissetmezsiniz. Yapılan motivasyon toplantısının sizi ilgilendirmediğini düşünürsünüz. Motivasyon adına yapılanları sizin için itici ve yapmacık davranışlar olarak algılarsınız. Bu motivasyon sadece lider yöneticilerin kendilerini tatminden öteye gitmez. Genel davranışların motivasyon içermesi gerekirken, genel davranışlarda kendini bulamayan insanları bu şekilde motive etmek mümkün değildir.

Motivasyon içinde sevgi vardır, bazen bir sevgi ifadesi motivasyon nedeni olabilir, çünkü insanlar bir çok şeyi sevdikleri için, sevdikleri istediği için yaparlar. Coaching / koçluk bölümünde bahsettiğim gibi;

"Seni seviyorum, sana ihtiyacım var." sözleri gerçeği yansıtmalıdır.

Motivasyon kişisel olmak üzere ikiye ayrılır

1. Şelf motivasyon
2. Genel motivasyon

1. Şelf motivasyon:

Şelf motivasyon insanın kendi kendini motive etmesidir.

Kendince mutlu olmak gibi. İnsan önce kendi kendini motive etmelidir, bunu insanın yaşama pozitif bakışı, yaşamdan keyif alması, hoşgörülü olması olarak algılayabiliriz. Kendi kendini motive etmeyen birini motive etmek zordur.

Çiçekler, güneş, yağmurda yürümek, müzik, yoga, insanın motivasyon kaynağı olmalıdır.

2. Genel motivasyon:

Genel motivasyon çalışma birlikteliği içerisinde devamlı olması gereken pozitif ve yapıcı davranışlardır.

Motivasyon kendi içinde de ikiye ayrılır

1. Psikolojik motivasyon

2. Ekonomik motivasyon

Motivasyonda her ikisi de önemlidir. Ancak psikolojik olarak motive edilmeyen biri ekonomik olarak motive edilse de istenen motivasyonda basarı sağlanamaz. Psikolojik motivasyon; insana paradan önemli şeyler sağlar, sözlerini hatırlatıyor. Psikolojik motivasyon insan gururunun okşanmasıdır, onurlu olmak parayla falan alınamayacağı gibi onurla oynanmasına asla izin verilemez, insanın önce kişiliği gelir sonra para, para elbette ki önemlidir ancak, ekonomik olarak motive etmek istediğiniz birini önce psikolojik olarak motive etmelisiniz.

1980 yılında yaptığım Almanya gezisinde Leverkusen'de bulunan Bayer İlaç fabrikasını ziyaret ederken tamamen camla kapalı bir oda dikkatimi çekmişti, oda da klasik müzik, akvaryumda çeşitli balıklar ve odasında arı gibi çalışan bir bilgisayar mühendisi vardı. Böyle bir çalışma

ilgimi çekmişti, nedenini ben sormadan "Bu bilgisayar mühendisi günde sekiz saat bu oda da yalnız çalışır ve çok önemli işler yapar, öyle ki bazen yaşamla arasındaki bağı bile unutabilir. Onun başarılı çalışması ve yaşamla bağının kopmaması için devamlı müzik ve akvaryumla dikkatini başka yönlere çekerek, yaşadığının farkında olmasını sağlıyoruz," dendi.

Bilgisayar mühendisinin çalışmalarında basarı sağlaması için biri tarafından motive edilmiyordu, ancak motivasyon ortamı sağlanmıştı.

Başarılı bir motivasyon için önce motivasyon ortamının hazırlanması şarttır.

Çalışma yaşamıma ilk olarak bankada başladım, işimi çok sevmiştim, çalışmalarım ve sıcak davranışlarımla dikkatleri üzerime çekmiş kısa sürede sevilmiştim. Bir gün saat beşi gösteriyordu mesai bitmişti. Kapıların kapanmış olması gerekirken nasılsa bir müşteri içeri girmişti, reyona geldi karşısında duran Sevinç adlı arkadaşıma para çekmek istediğini söyledi, Sevinç eliyle duvardaki saati göstererek **"Mesai bitti yarın gelin,"** dediğinde gelen müşterinin yüzünde buruk bir ifade oluşunca yardım etmek isteğim kabardı. Gitmek için adım atmak üzereydi **"Beyefendi buyurun, size yardım edebilirim,"** dediğimde müşteri sevinmişti. Müşteri parasını aldıktan sonra cebinden çıkardığı kartviziti uzattı;

"Delikanlı teşekkür ederim, iş bitirici olman dikkatimi çekti, eğer ilaç sektöründe çalışmak istersen bana gelebilirsin." dedi ve gitti.

Kartvizite bakmadan cebime koydum, bu olaya sinirlenen Sevinç şakayla karışık beni azarlamaya çalıştı. Sonra kartvizite bakmak aklıma geldi cebimden çıkarıp baktım, kartvizitte Doktor Suat Somer yazılıydı Bayer ilaç

firmasının Marketing / Pazarlama direktörüydü. İlaç sektörü benimde çok ilgimi çekiyordu, tanıdığım biri vardı, bir ilaç firmasında çalışıyordu, ona özenirdim. Aradan günler geçti ve bir gün Bankadan izin alarak kartvizitteki adrese gittim.

Gittiğimde sekreter salonda beklememi söyledi, bekleme anındaki duygularımı hiç unutmayacağım. Görüşme nasıl geçecekti, beni hatırlayacak mıydı, karmaşık duygular içindeydim. Sekreter beni içeri aldığında karşımdaki direktörün gözlerindeki sıcak, sevecen bir o kadar da otoriter bakışlarını üzerimde hissettim, karşılama şekli ve bakışlarındaki sıcaklık beni biraz olsun rahatlatmıştı, görüşme iyi geçecekti, öyle de oldu. Bana göre görüşme çok iyi gidiyordu, direktör sorulara verdiğim yanıtlardan memnun oluyor ve sanki seviniyordu, gözlerinden bana istediğim sensin der gibiydi, son cümleler şöyle oldu;

"Tamam, seninle çalışabiliriz, ancak bir sorun var." dedi.

"Sorun nedir?" diye sordum.

"Şu an altı eleman daha var, eğitime başlayalı bir hafta oldu, onlara yetişebilecek misin" deyince hiç tereddüt etmeden;

"Yetişirim efendim." dedim.

"Zordur, çok çalışman lazım."

"Çok çalışırım."

Gözlerime baktı gülümseyerek:

"Kendine o kadar güveniyorsun demek."

"Evet güveniyorum."

"Başarısız olursan bankadaki işini de kaybedersin."

"Ben bu işi istiyorum, başarılı olmak için gerekeni yapacağım," dedim.

Son söylediklerim çok hoşuna gitti.

"Peki, o zaman pazartesi sabah saat dokuzda gel eğitime başlayacaksın." dedi.

Günlerden perşembeydi, sevinerek oradan ayrılıp, bankaya geldim ve istifa dilekçemi verdim.

Eğitim gerçekten çok zordu, bana tamamen yabancı olan tıbbi konular çok ağırdı, kuşkulu ve tedirgindim. Arkadaşlarımın samimi davranışları beni rahatlatıyordu, çok çalışmam gerekiyordu, gece gündüz, işe giderken, işten eve dönerken otobüste, trende, tuvalette bile çalışıyordum. Benim beş hafta katıldığım bir aylık eğitim bitmiş, sıra sınavlara gelmişti. Sınav çok başarılı geçti ve benim en başarılı kişi olduğum söylendiğinde çok sevinmiştim. Pazarlama direktörünün yüzünde tuhaf bir mutluluk hissediyordum, sınavın ve konuşmaların sonuna gelinmişti, o zamanki ofis merkezi İstanbul Fındıklı'daydı. Pazarlama direktörü pencereden denize bakıyordu, döndü bana baktı;

"Sen ne yaptın, bu kadar başarılı oldun," diye sordu.

"Çok çalıştım," dedim.

"Nasıl çok çalıştın anlat bakalım herkes öyle çalışsın" diyerek arkadaşlarımı gösterdi.

Sonradan bana da çok safça gelen ancak gerçek olanı söyledim;

"Tuvalette bile çalıştım." dedim. Direktör kahkahayla gülmeye başladı, sonra ciddileşti;

"Evet, çalışma bu işte teşekkür ederim." dedi.

Motivasyona açık olanlar

Motivasyona açık olanlar hoşgörülü / optimist insanlardır, her zaman pozitif enerji ile doludurlar, onları

motive etmek çok kolaydır, motivasyona yönelik bir davranışda hemen olumlu etkilendiklerini görürüsünüz, onların motive olduklarını görmek size pozitif enerji olarak yansır, işlerinde de başarılı olan bu insanlar için yaşam güzelliklerle doludur, pratik zekâları ile duygusal zekâlarını birlikte kullanırlar, onların pozitif bir enerji tablosu sergileyen gözlerine bakmak bile keyif verir.

Motivasyona kapalı olanlar

Motivasyona kapalı olanlar kötümser / pesimist insanlardır, onları motive etmek kolay değildir, vermeye çalıştığınız motivasyon davranışlarından pek etkilenmedikleri görülür. Onlar için yapılacak işin zorlukları ön plândadır, sorumluluk üstlenmekten kaçınırlar, hedef konusunda yüzlerindeki anlam hedefi yakalamada hiç de umutlu olmadıklarını gösterir, hep problemlerden bahsederler, konuşmalarının içeriği genelde hep şikâyetlerdir. Her konuda itiraz edecek bir şey bulurlar, onları ne kadar motive ederseniz edin sözlerinizin havada kaldığını hissedersiniz. Kendilerine özgü bir dünyaları vardır, bu dünyanın dışına çıkmayı düşünmezler. Yeniliklere açık değildirler, yaratıcı olmadıkları gibi çağın gerisinde kalırlar. Sıradan bir memur gibidirler, eğer deneyimli bir lider değilseniz onların bu durumlarından siz de olumsuz yönde etkilenirsiniz. Ancak, yaptıkları çok iyi bir şey vardır, eksiklerini kapatmak için yöneticileri ile çok iyi geçinerek ve sadece yöneticilerine saygın davranışlarla eksikliklerini kapatmaya çalışırlar.

Yılsonu yaklaşıyordu satış hedefine ulaşamamıştık, neler yapılması konuşuluyordu, satış Müdürü: "Bu açığı kapatmamız şart," dedi ve bana dönerek yapılması gereken rakamı söyledi, yapılması gereken rakam yüksekti ve

zordu, toplantı bitmişti, ofisten ayrılmak üzere toplantı salonundan çıkarken satış müdürünün elini omuzumda hissettim benimle geliyordu, davranışı hoşuma gitmişti;

"Sen bu satışı yaparsın, sana güveniyorum" dedi, bu sözleri söylerken bakışlarında bana duyduğu güven vardı, sıcak davranışı beni öylesine etkilemişti ki o an çok zor olan bu satışı yapacağıma ben de inanmıştım. Satış müdürü eli omuzumda benimle kapıya kadar geldi. Arabama binerken beni sevgi dolu bakışlarıyla uğurlaması annemin ilkokula gittiğim günlerdeki uğurlamasını hatırlatmıştı, kendimi bir kahraman gibi hissettim. Satış hedeflerinde açık vardı ve benim bu satışı gerçekleştirmem gerekiyordu, o an hissettiklerimi hâlâ hatırlıyorum. Bu satış yapılmalıydı, bana bu kadar güvenen, beni bu kadar seven ve bana bu kadar inanan insana mahcup olmamalıydım. Arabamla hareket ederken satış müdürü sevgi dolu gözlerle ardımdan hala bakıyordu. Sonuç ne mi oldu, satış gerçekleşti, siparişi bildirmek üzere ofise geldiğimde satış müdürü bunu gözlerimden anlamıştı, ben daha hiçbir şey söylemeden;

"Ben söylemiştim, sen yaparsın."

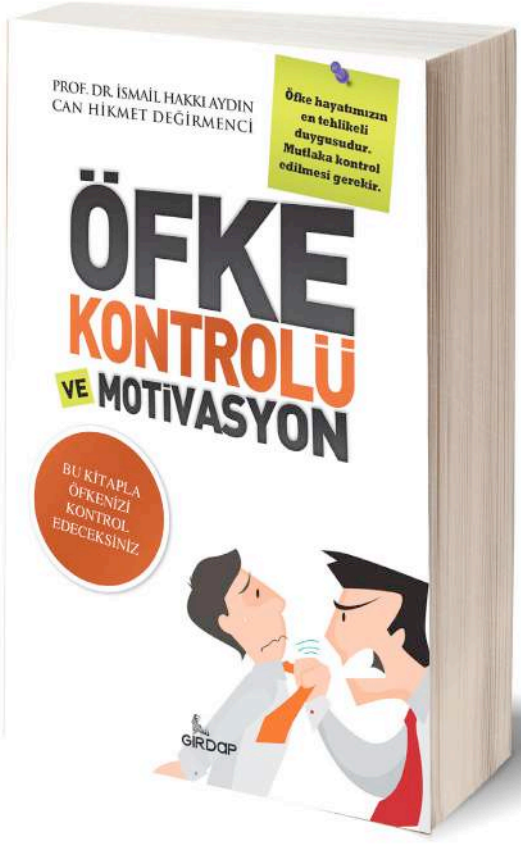
Motivasyon bu olmalıydı.

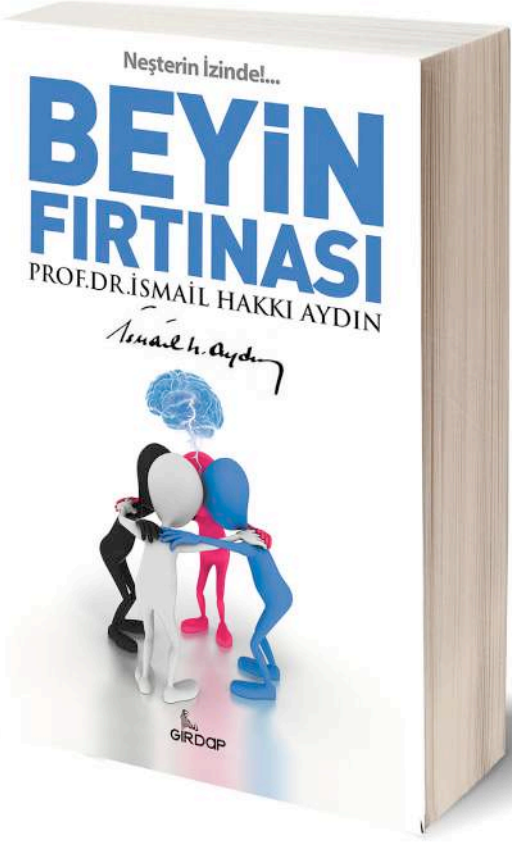
KAYNAKÇA

* Prof. Dr. İsmail Hakkı AYDIN: Rabbim Beni Doktorlardan Koru! Hayy Kitap, 2013, İstanbul.
* http://www.medimagazin.com.tr/authors/ismail-hakki-aydIn/tr- index- 72-87-0.html
* California Üniversitesi neuro-anatomist Marian Diamond
* Albert Einstein'ın rölativite teorisi
* Amerikan Ulusal Bilimler Akademisi dergisi
* (EEG): Elektroensefalogram Kaynak: Bilim ve Teknik Eylül 2003

  NTVMSNBC Beyin dalgalarını (alfa, beta, teta, delta) yönlendirmek ve kullanmak
* Michigan üni. Geoffrey Murphy (Beyin gelişimi)
* Akademisyen Sinan Canan (Beynin hafızası)
* http://yturkoz.blogcu.com/beynimiz-ve-zihnimiz-nasil-ogreniyoruz-nasil-hatirliyoruz-nas/13469093
* Stanford Üniversitesinde Nörofizyoloji uzmanı Kari Pribram
* Wikipedi, özgür ansiklopedi Roger Wolcott Sperry (Beyin nasıl öğrenir)
* http://www.trt.net.tr/trtavaz/altinci-his-gercek-mi--haberdetay,tr,a9874bb5-1b63-4768-9b21-e32d3364d0d3.aspx

* Marie Curie Creative Commons Attribution/Share-Alike Lisansı
* http://www.mthologram.com/nedir.htm
* www.science.edu.sg/ssc/detailed.jsp? artid=6071&type=6&root=4&parent=4&cat=46 (beynin dalgaları)
* http://www.izafet.com/kisisel-gelisim-merkezi/331722-einsteinin beyninde-bizde-olmayan-ne-varc.html#ixzz2AeLYmwJq
* http://www.msxlabs.org/forum/biyoloj...hormonlar.html
* http://www.tfd.org.tr/eski/TFD_kongre_2007/tfd2007_06_Oztuna.pd
* http://www.psikofarmakoloji.org/pdf/18_2_8.pdf
* Johnson & Johnson
* Kişisel gelişim ve pozitif enerji (CHD)


PROF. DR. İSMAİL HAKKI AYDIN
CAN HİKMET DEĞİRMENCİ
Öfke hayatımızın en tehlikeli duygusudur. Mutlaka kontrol edilmesi gerekir.
ÖFKE
KONTROLÜ
VE MOTİVASYON
BU KİTAPLA ÖFKENİZİ KONTROL EDECEKSİNİZ
GİRDAP


Neşterin İzinde!...
BEYİN FIRTINASI
PROF.DR.İSMAİL HAKKI AYDIN
GİRDAP