Kokoloji yeni oyunlarla devam ediyor.



Bil bakalım sen kimsin?

kendini keşfetme oyunu

kokoloji 2

Isamu Saito
Tadahiko Nagao

abcçdefg
ğhıijklmn
'O'
kitaplar

KOKOLOJİ OYNAMAK

Kokoloji'yi yaratma aşamasında en önem verdiğimiz şey bunu eğlenceli bir hale getirmek. Kimse eğlenceli olmayan bir oyunu oynamak istemez. Temel fikir zaten belliydi; planımız insanların kendilerini her gün yaşadıkları olayların ve alışılmamış senaryoların içinde hayal etmeleri ve basit soruları cevaplamalarıydı. Cevaplar psikolojik bir bakış açısıyla değerlendirilecek ve o kişinin aklının nasıl çalıştığı konusunda bize bilgi verecekti. Oyun bir tür Rorschach testi. Tek fark mürekkep lekeleri yerine sözcüklerin kullanılıyor olması.

İçeriğe karar vermek için kolay kısmı. Zor olan, bilimi ve eğlenceyi dengede tutmak. Profesör Saito işin bilim kısmını üstlendi. İşin eğlence kısmında başarılı olup olmadığımıza karar verecek olan ise sizsiniz. Ben bir psikolog değilim ama insanların uzun açıklamalardan hoşlanmadığını biliyorum. Özellikle de bir oyun kitabı için. Bu nedenle size Kokoloji'yi doyurucu, eğitici ve eğlenceli bulabilmeniz için sekiz ipucu verip bırakacağım.

İyi eğlenceler!

Tadahiko Nagao

KOKOLOJİ OYNAMAK İÇİN SEKİZ İPUCU

1. Aklınıza ilk geleni söyleyin

Kelime seçiminde duraksamadığınız ya da zorlanmadığınız zaman oyun tam anlamıyla başarılı olacaktır. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bu nedenle rahat olun ve aklınıza ilk geleni çekinmeden söyleyin.

2. Eğer mümkünse başkalarıyla oynayın

Kokoloji diğer bütün kitaplar gibi tek başınıza da okuyabileceğiniz bir kitaptır. Ama bir başkası ya da bir grupla oynadığınız zaman çok daha eğlenceli ve heyecanlı olacaktır. Diğerleri ile sandığınızdan daha fazla ortak yönünüz olduğunu görebilirsiniz. Belki de farklı dünyalardan gelmiş kadar uyumsuz olduğunuzu göreceksiniz, kimbilir! Bunu keşfetmek içinse tek bir yol var.

3. Cevapları tahmin etmeye çalışmayın

Testlerde akıllı olduğunuzu ispatlamaya çalışmak ya da soruların altlarında ne anlam gizli olduğunu tahmin etmeye çalışmak çok doğaldır. Ama bundan ne öğrenebilirsiniz ki?

4. Kendinize karşı dürüst olun

Kokoloji sadece bir oyun olabilir ama her iyi oyun gibi eğer izin verirseniz size bir şeyler öğretecektir. Kendinizle ilgili bir hata ya da eksiklik ortaya çıkarsa bunu kabullenmekten korkmayın. Sizin aslında iyi, zeki ve sevilesi biri olduğunuzu hissedebiliyorum. Bu kitabı siz aldınız değil mi?

5. Hazırlıklı olun

Testlerden bazıları size bir şeyler yazmanızı ya da resim çizmenizi söyleyecektir bu nedenle başlamadan önce bir kalem ve kâğıt hazırlamanızda fayda var. Tecrübeli kokolojistler bir dahaki oyunu videoya çekmeyi düşünebilirler. Gerçek karakterler açığa çıktığında oyuncuların yüzlerinde beliren ifadeler çok eğlendirici olabilir ve ağızdan kaçan sırlar da ilerde epey para edebilir!

6. Sırası gelmeyen sayfaları okumayın

Bu tavsiyemiz, polisiye bir romanı okumaya başlamadan önce katilin kim olduğunu öğrenmek için son sayfaya bakanlara. Neden sürprizleri bozasınız ki? "Ben zaten biliyordum" demek bu kadar mı tatmin ediyor sizi?

7. İnsanların tepkilerini izleyin (kendinizinkiler de dahil)

Bu kitaptaki senaryolara verilen açıklamalar kendiniz ve başkaları hakkında daha fazla şey öğrenmek için sadece bir başlangıç noktasıdır. Kimi zaman bir başkasının bir soruya verdiği beklenmeyen cevap, yazılan açıklamadan çok daha öğretici (ve eğlendirici) olabilir.

8. Açık fikirli olun

Tıpkı hayatta olduğu gibi Kokoloji oynarken de olayları bir perspektif dahilinde tutmak önemlidir. Tek bir doğru cevap ve tek doğru yorum yoktur. Eğer arkadaşlarınızla oynuyorsanız, onları keşfetme fırsatını değerlendirin. Eğer hepimiz aynı şeyi düşünüyor olsaydık dünya hiç eğlenceli bir yer olmazdı. Çeşitlilik hayatın tuzu biberidir.

KAPI, NE ZAMAN KAPI DEĞİLDİR?

Yaşadığımız bölgede amaçsızca bir yürüyüş yapma fırsatını her zaman bulamayız. Bazen bir hedefe yönelmeksizin, kaslarımızı çalıştırmak ve zihnimizi boşaltmak için başıboş gezeriz, bildik manzaraları hatırlarız. Genellikle yol üzerindeki bir cafe'de oturur, mahalledeki parkın yollarını adımlar ya da mağaza vitrinlerine bakarız. Ancak bazı günlerde, ayaklarımızın bizi kendi istedikleri yere götürmesine izin veririz...

Şehirde gezindiğinizi düşünün. Güzel bir gün. Kendinizi düşlere kaptırmışsınız. Daha önce hiç girmediğiniz bir sokağa sapıyorsunuz. Yürürken çok güzel bir eve rastlıyorsunuz. Bir an öylece durup hayranlıkla bu muhteşem eve bakıyor ve kapısının aralık olduğunu fark ediyorsunuz. Kapı neden aralık kalmış?

1. Eve hırsız girmiş.
2. Ev sahibi kapıyı kapatmayı unutmuş.
3. Ev sahibi içeride. Holü süpürüyor.

"KAPI, NE ZAMAN KAPI DEĞİLDİR?" İÇİN ANAHTAR

Kapıların iki türlü anlamı vardır:

Giriş ya da geçiş yoludur. Ama aynı zamanda bir engeldir. Bir evin ön kapısı, içinde yaşayan kişilerle dış dünyanın belirsizlikleri arasındaki ilk savunma hattıdır. Kapalı olması gereken bir kapının açık olduğunu hayal ettiğinizde korunmasız kalma ve zarar görme üzerine senaryolar üretirsiniz. Kapının açık kalma nedeniyle ilgili tahmininiz, bilinçaltınızda kendinizi savunmasız ve korunmasız bulduğunuz alanlarla bağlantılıdır.

1. Eve hırsız girmiş.

Her durumda en kötü ihtimali düşünüyorsunuz. Bu yaklaşımınız, işler sahiden kötü gittiğinde daha da belirgindir. Kriz anında telaşa düşmüyorsunuz çünkü o sırada zaten paniğe kapılmış oluyorsunuz. Bir dahaki sefere bir felaket yaşadığınızda önce zihninizi sakinleştirin, derin nefes alın ve ona kadar sayın. İsterseniz sonra yine bayılabilirsiniz.

2. Ev sahibi kapıyı kapatmayı unutmuş.

Kriz anlarında kendinizi kaybetmiyorsunuz. Tersine, o denli rahatsınız ki belki de krizin farkına varmıyorsunuz. Bu tutumunuz kötü niyetinizden değil gerçeği göz ardı etmenizden kaynaklanıyor. Ama maalesef sonuç sizin için (ve çevrenizdekiler için) değişmiyor.

3. Ev sahibi içeride. Holü süpürüyor.

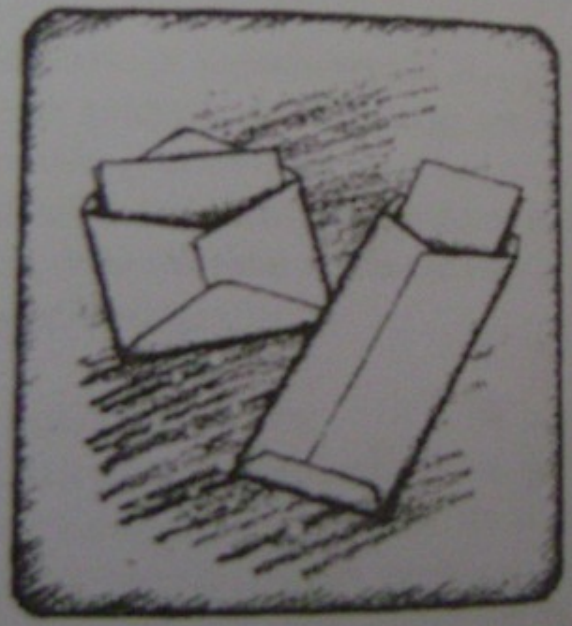
Rahat biriymiş gibi görünüyorsunuz ancak aslında sürekli savunmadasınız. Olgun kişiliğinizi, kayıtsız ama her an tetikte olmanıza borçlusunuz. İnsani zaaflarınız elbette var ama onları ne olursa olsun göz önüne sermiyorsunuz.

GELECEĞİN HABERCİLERİ

Bir cumartesi günü evde tembellik ederken zil sesiyle yerinizden sıçradınız. Kapıyı açtığınızda çok şaşırıyorsunuz. Eşikte iki hayvan duruyor. Size iki mektup getirmişler. İçlerinde de geleğe ait öngörüler var. Zarfları açınca iki mektubun içeriğinin çok farklı olduğunu görüyorsunuz. Bir mektupta sizi mutlu bir geleceğin beklediği yazıyor. Diğeri ise felaketleri ve mutsuzluğu haber veriyor.

Aşağıdaki hayvanlardan hangisi size iyi haber getirdi, hangisi kötü kehaneti iletti? (İki ayrı hayvan seçin.)

1. Kaplan.
2. Köpek.
3. Kuzu.
4. Papağan.
5. Kaplumbağa.



"GELECEĞİN HABERCİLERİ?" İÇİN ANAHTAR

Seçtiği eş, çoğu kişinin geleceğini etkiler. Hayvanlarla ilgili olumlu ve olumsuz çağrışımlarınız, psikolojik açıdan zengin ve karmaşık anlamlar taşır. Bu senaryoda size mutluluk mesajı getiren hayvan, ideal eş olarak düşündüğünüz kişiyi temsil eder. Felaket habercisi ise, sizi derin karanlıklara çekmesinden korktuğunuz kişiyi tanımlar.

1. Kaplan.

İyi haber: Coşkulu, güçlü ve irade sahibi, hükmedici bir eşle mutlu olacağınıza inanıyorsunuz.

Kötü haber: Kibirli, ormanın sahibiymiş gibi etrafınızda dolaşan, ev işlerine yardımcı olmaktan söz ettiğinizde homurdanan, hükmedici bir eşe rast gelmekten ürküyorsunuz.

2. Köpek.

İyi haber: Bir eşte aradığınız en temel özellik kesin sadakat ve koşulsuz adanmışlıktır.

Kötü haber: Herkesi memnun etmeye çalışan ve başkalarının ne düşündüğüne fazla önem veren kişilerle asla anlaşamazsınız.

3. Kuzu.

İyi haber: Sizin için mutluluğun anahtarı sıcak kalpli ve ilgili bir eştir.

Kötü haber: Evden pinekleyen, her gün aynı şeyleri yapan, sıkıcı bir eşle yaşamak zorunda kalmak sizi ürkütüyor.

4. Papağan.

İyi haber: Size uygun olan eğlenmeyi seven, konuşkan ve güldürmeyi bilen bir eş.

Kötü haber: Çalışmaktan hoşlanmayan, sürekli gevezelik eden biriyle asla anlaşamazsınız.

5. Kaplumbağa.

İyi haber: Ciddi, güvenilir, ihtiyaç duyduğunuzda yanınızda bulunan bir eşle mutlu olursunuz.

Kötü haber: En büyük kabusunuz hayatınızı ağır hareket eden, pek zeki olmayan biriyle geçirmektir.

MAVİ DESEN

Sanat ve el işi dersleri, bazen ruhumuzu zor bir sınava tabi tutuğumuz alanlara dönüşür. Gençler kendilerini kanıtlamak için, çamur, lüle taşı, kil ve alçıya şekil vermeye çalışırlar. Bazı insanlar ise bunun için yaratılmış gibidir. Eğer bir nesne -ister seramik mask ister yalnızca bir havlu asacağı olsun- süslenmeyi bekliyorsa onu görmezden gelemez, hemen süsler, dekore eder.

Sizin önünüzde de, kendi yaptığınız, beyaz renkte bir fincan duruyor. Onu maviye boyamak istiyor ama uygulayacağınız desene bir türlü karar veremiyorsunuz.

Fincanın üzerine, mavi boyayla aşağıdaki desenlerden hangisini çizersiniz?

1. Düz çizgiler.
2. Küçük benekler.
3. Damalı çizgiler.
4. Dalgalı çizgiler.



"MAVİ DESEN" İÇİN ANAHTAR

Mavi renk, zihnin alt katmanlarındaki faaliyetlerle -hayal gücü, sezgi, zeka- ilişkilendirilir. Fincanın üzerindeki beyaz yüzey ise, size rahat ve doğal bir biçimde kendinizi ifade olanağı sağlar. Bu açıdan bakıldığında seçtiğiniz desen, sorun çözme ve yaratıcılık alanındaki yapısal yaklaşımınızı ve zihinsel gücünüzü gösterir.

1. Düz çizgiler.

Net bir yaklaşımı tercih ediyorsunuz. Sorunların çözümüne kesin karar verip derhal uygulamaya geçiyorsunuz. İnsanların sizi, zorluklara dayanıklı biri ya da bir lider olarak görmesi çok doğal.

2. Küçük benekler.

Gücünüzü, zihninizin esnek ve sanatçı yapısından alıyorsunuz. Bu durum bazen sıradışı, hatta tuhaf biri olarak değerlendirilmenize neden oluyor. Ancak yaratıcı yeteneklerinizle ve kendinize özgü vizyonunuzla topluma katkıda bulunuyorsunuz.

3. Damalı çizgiler.

Gündelik hayatın taleplerini karşılamak konusunda uzmansınız. Ancak bu durum sizin sıradan biri olduğunuz anlamına gelmiyor. Pek az kişi hayatını sessizce ama bu denli başarılı bir şekilde düzenleyebilir. Bu sayede her zaman, ihtiyacı olanlarla paylaşacağınız zamana, bolluğa ve şefkata sahipsiniz.

4. Dalgalı çizgiler

İnsanların duygularını kolayca ifade edebildiği, rahat ve huzurlu ortamlar yaratma yeteneğine sahipsiniz. Bunu ilgi ve şefkat açlığı hissettiğiniz için yapmıyorsunuz. Çevrenizdekiler size ilgi göstermek ve desteklemek için doğal bir istek duyuyor. İyi niyetli yaklaşımınız dalga dalga yayılıyor ve çevrenizdeki kişileri etkiliyor. Sizi tanıyan ve seven herkese sorun. Sayenizde dünyanın daha güzel olduğunu söyleyecekler.

DALGA DALGA

Belki yer yüzündeki hayat suda başladığı için, belki zihnimizin derinlikleriyle olan bağlantılardan dolayı denizin bizim üzerimizde güçlü bir etkisi vardır. Tuzlu ve nemli havanın kokusu, su yüzeyindeki köpükler, dalgaların yumuşak sesi bize canlılık verir ve zihnimizi yatıştırır. Kumsalda yürüyüş bazen bizi adımlarımızın aştığı mesafeden çok daha uzaklara götürür. Gündelik gerçeklerden kopmamızı sağlar. Denizin, aşıkların kalbinde özel bir yeri olmasının nedeni belki de budur. Kısa süreli de olsa beraberce başka bir dünyaya yolculuğa çıkarlar.

1. Sessiz bir kumsalda yürüyorsunuz. Kum tepeciklerinin arasında, dalgaların kıyıya vurduğu bir sörf tahtası gördünüz. Sörf tahtasını ve üzerinizde bıraktığı izlenimi tarif edin.

2. Tahtanın üzerine çıktınız ve denize ulaşıp kendinizi dalgalara bıraktınız. Bugün sörf yapmak için koşullar nasıl?

3. Ayağa kalkmayı başardınız. Dalgalarla dans etmenin tadını çıkarıyorsunuz. Birden dengenizi kaybettiniz ve kafa üstü suya düştünüz. Su yüzüne çıkmak için çabalarken ne düşünüyor ya da neler hissediyorsunuz?

4. Su yüzüne çıkmayı başardınız. Kıyıya baktınız ve tanıdığınız birinin sizi izlemekte olduğunu gördünüz. Kim bu kişi?



"DALGA DALGA" İÇİN ANAHTAR

Denizle cinsellik arasında psikolojik bir bağlantı vardır. Dalgaların üzerindeyken yaşadığınızı hayal ettiğiniz deneyim sizin cinsellik konusundaki arzu ve beklentilerinizi ortaya koyar.

1. Tarih boyunca tüm kültürlerde deniz, dişil olarak tanımlanmıştır. Dolayısıyla sörf tahtası, Freud'un ifadesiyle "fallik sembol"ün açık bir örneğidir.

Kadın için: Sörf tahtasını tanımlama biçiminiz, erkek cinselliğini nasıl hayal ettiğinizi ve algıladığınızı gösterir.

Erkek için: Sizin cevabınız kendi cinselliğinizi algılama biçiminizi yansıtır.

"Sıradan bir sörf tahtası. Zaten hepsi birbirine benzer. Bir tanesini görmek yeterlidir." Ya yeterince sörf tahtası görmediniz ya da gereğinden fazla gördünüz.

"Ahşap, kocaman ve uzun. Yeni cilalanmış, pırıl pırıl parlıyor. Tam ortasında kırmızı bir çizgi var." Bizimle paylaştığınız için sağ olun. Ama bu kadar ayrıntıya gerek yoktu.

"Çok yıpranmış. Hüzün veriyor. Artık kimse onu kullanmak istemiyor." Hemen hüküm vermeyin. Biraz macun biraz cila sürüp parlatılırsa belki yepyeni olabilir.

2. Sörf koşulları cinsellikten beklentilerinizi ve umutlarınızı açıklar.

"Su ılık ve davetkârdı. Dalgalar yumuşak bir şekilde ard arda sahile vuruyordu." Bu kadarı bile herhangi bir insanı havaya sokmaya yeter.

"Su soğuktu. Etrafta dalga görünmüyordu." Endişe etmeyin. Başka günler olacak, başka fırsatlar çıkacaktır. Belki bugün battaniyenize sarınıp kumların üzerinde yatma gününüzdür.

"Dalgalar kocamandı. Sanki tsunami gibi. Hadi gel bebeğim!" Sakin olun. Taşkınlığa gerek yok.

3. Dalgalarla suya gömülmek cinsel hazzın doruğunu anlatan bir benzetmedir. Su yüzüne çıkmak için çabalarken aklınızdan geçenler ve hissettikleriniz cinsel ilişkide doruğa ulaştığınızda yaşadığınız deneyimlerdir.

"Hay aksi! Neredeyse başarıyordum. Bu kez çok yaklaşmıştım." Galiba siz daha fazlasını bekliyordunuz.

"İmdat! Lütfen yardım edin! Soluk alamıyorum." Umarız çevrede suni teneffüs yapmayı bilen birileri vardır.

"Hiç fena değildi. En iyisi biraz daha suyun içinde kalayım

ve dalga geçene kadar yüzeyim." O kadar da rahat davranmayın. Eninde sonunda soluk almak için yukarı çıkmak zorunda kalacaksınız.

4. Kumsalda gördüğünüzü hayal ettiğiniz kişi cinsel anlamda ilginizi çeken biridir. Ancak bu, aktif bir cinsel arzu anlamına gelmeyebilir. Belki o kişinin en mahrem anlarında nasıl davrandığını merak ediyorsunuz. İsterseniz tekrar düşünün. Belki de onun özel hallerini bizzat görmek istiyorsundur.

Gördüğünüz kişi sevgiliniz ya da gizli aşkınız mı? Bunu kabul etmek o kadar da zor değil. Ama eğer gördüğünüz kişi karşı cinsten değilse? Halanızın kızı ya da diş hekiminiz ise... Korkmayın. Biz sırrınızı kimseye vermeyiz.

YENİ YARINLAR KURUYORUZ

Saat gece yarısını çaldı. Şehir meydanında sanki top patladı. Dünyanın her köşesinde şampanyalar açıldı. Görkemli şenlikler, heyecan ve provokasyon arasında, kıyamet endişesi ve tüm kötü kehanetlere rağmen dünya, yeni milenyuma kazasız belasız girdi. Geriye dönüp baktığımızda felaket öngörülerinin balon olduğunu ve Y2K virüsünün bilgisayarların yenilenmesi için uydurulmuş bir söylentiden öteye gitmediğini gördük. Ama biz, 20. yüzyılın son kuşağı, bir an için de olsa, yenilik ve fırsatlar kapısının açıldığını hissettik. Yer yüzünü, devraldığımızdan daha iyi bir hale getirip, gelecek bin yıllar için çocuklarımıza daha güzel bir miras bırakabileceğimiz duygusunu yaşadık.

1. Şehir planlamacılığı yapan bir kurumda çalışıyorsunuz. Yeni Milenyum Kent Yerleşim Projesi ekibinde görevlendirildiniz. Kurulacak olan yeni kent için yaratıcı bir tema bulmanız istendi. Öneriniz ne olur?

2. Proje ekibinde çalışan herkesin belli bir yeteneği ve uzmanlığı var. Sizi bu projeye neden seçtiklerini düşünüyorsunuz? (Dilediğiniz kadar neden sayabilirsiniz.)

3. Proje müdürünüz nasıl biri? Lider olarak özelliklerini sayın.



"YENİ YARINLAR KURUYORUZ" İÇİN ANAHTAR

Kentler ve kasabalar sosyal hayatın doğal simgeleridir. Çoğunluğu rasgele inşa edilmiş ve plansız olarak genişleyip yayılmış yerleşim merkezleridir. Ama bu senaryoda sizden gelecek için planlı bir kent kurmanız isteniyor. İdeal yerleşim alanları konusundaki görüşünüzü ifade etme olanağı veriliyor. Dolayısıyla verdiğiniz cevaplar sosyal hayata yaklaşımınızı ve duygularınızı açıklar.

1. Yeni kent için seçtiğiniz tema, toplumun bir bireyi olarak sizin için mutluluğun vazgeçilmez unsurudur. Aynı zamanda, çoğu kişinin kendi çevresinde eksik olarak algıladığı en önemli niteliktir.

Seçtiğiniz tema "uyum", "barış" ya da "tabiat ana" gibi ideal bir kavram mıydı? Bunlar günümüzde hepimizin ihtiyaç duyduğu şeyler. Yoksa herkesin sürekli gülümsediği ve güneşin daima parladığı çizgi film dünyasından bir tema mı seçtiniz? Bu, gerçekleştirilmesi daha kolay bir hedef olabilir ama Orlando, Anaheim ve Tokyo gibi zorlu rakipleriniz var.

2. Ekibe seçilme nedenleriniz, kendinizde gördüğünüz ama

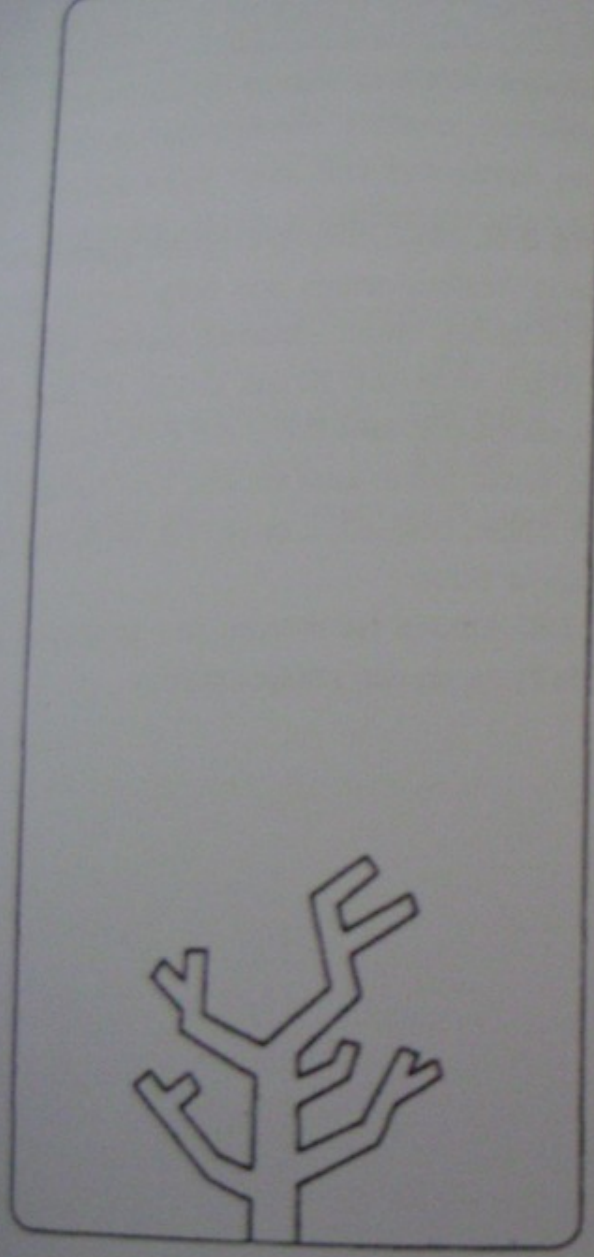
kimsenin fark etmediğini düşündüğümüz özelliklerinizdir. Bunun nedeni belki de saydığınız özelliklerin yeterince baskın olmayışıdır. Potansiyelinizi en tarafsız olarak değerlendiren kişiler yakın çevrenizde bulunanlardır. Onların, yetenekleriniz konusundaki sözlerine kulak verin. Sizi aşırı güven ve kendini kandırmanın sürüklediği çıkmaz sokaklardan kurtarabilirler.

3. Ekip müdürü, kendinizi gelecekte nasıl görmek istediğinizi anlatır. Destek olan, anlayışlı, şevk veren bir lider olarak mı görüyorsunuz? Yoksa astlarına köle muamelesi yapan katı biri mi olacaksınız? Cevabınız ikinci ise, kişisel gelişim yolunuzu bir kez daha gözden geçirin. Hiçbir zaman geç değildir.

DERİNLERİ KEŞFEDİYORUZ

Denizinlerin dibi, hayal edemeyeceğimiz gizemlerle yüklüdür. Yeryüzünün keşfedilmemiş son bölgesi olan derinlikler maceracıları cezbetmiş, bilimi zorlamış, şairlere, ressamlara ve romantiklere ilham vermiştir. Bunun nedeni, okyanus diplerinde, göze görünenden çok daha fazlasının saklı olmasıdır. Su yüzeyinin altında milyarlarca -kimi tanıdık, kimi fantastik ölçülerde tuhaf- canlı doğar, beslenir, ürer ve ölür. Sanki gezegenimizde iki farklı dünya vardır.

Sayfa 36'daki kutuda bir mercan dalı görülüyor. Kutunun içine bir (ya da fazla sayıda) ahtapot çizin.



"DERİNLERİ KEŞFEDİYORUZ" İÇİN ANAHTAR

Psikanalizin kurucularından Carl Jung, ahtapotun -tuhaf ve tehlikeli görünüşü, omurgasız kaygan bedeni, her yöne uzanabilen kollarıyla- stres ve endişe sembolü olduğunu gözlemiştir. Çizdiğiniz ahtapot resmi, hayatınızdaki stresin yapısına ve düzeyine ışık tutar.

Ahtapotların adedi ve büyüklüğü, kaygılarınızın sayısını ve önemini yansıtıyor. Bir tane büyük ahtapot, büyük ve tek bir sorunla uğraştığınızı gösterir. Kutuya dağılmış birden fazla küçük ahtapot, her konuda ufak tefek sorunlarla bunaldığınızı anlatır. Eğer dalgaların arasında mutlulukla dolaşan küçük ve dost yüzlü bir ahtapot çizdiyseniz ne mutlu size. Ne de olsa hayatın her zaman soğuk ve karanlık bir yer olması gerekmez.

Ahtapotun, mercan dalına göre konumu da önemlidir. Eğer serbestçe yüzen bir ahtapot çizdiyseniz, sorunun -ne kadar büyük olursa olsun- çözümlenebilir olduğunu düşünüyorsunuz. Ancak ahtapotu mercan dalına yapışmış olarak çizdiyseniz, kendinizi sorunla kuşatılmış hatta boğulmuş gibi hissediyorsunuz demektir.

EKSİK OLAN NE?

Gösteri programını yapmak, kostümleri ve makyajı denetlemek, söyleşiler ayarlamak, hayranlarla iletişim kurmak... Bir ünlünün menajerinin işi hiç bitmez. Gösteri dünyasında en önemli şey imajdır. Eğer medyanın ilgisini canlı tutmak, paparazileri peşinizden koşturmak, talk-show ve konser taleplerinin sürekliliğini sağlamak istiyorsanız, "star"ınız yılın her günü, her an sahneye çıkacakmış gibi görünmelidir.

Yeni ünlenmekte olan bir grubun menajerisiniz. Hepsi de yakışıklı ve yetenekli gençler. Ama her nedense albümleri umduğunuz kadar çok satmıyor. Sizce neden liste başı olamıyorlar? Ünlü olamayışlarını açıklayan bir neden gösterin.

"EKSİK OLAN NE?" İÇİN ANAHTAR

Menajerin belki de en önemli görevi, "star"ın güçlü ve zayıf yönlerini soğukkanlı ve tarafsız bir gözle inceleyip, gerekli değişiklikleri yapmasını sağlamaktır. Kendinizi menajerin yerine koymakla bu eleştirel yaklaşımı üstlendiniz. Böylece, sizde var olan ancak bilinçli olarak algılamadığınız bir eksikliği fark ettiniz.

Sorunun yanlış zamanlama, gerekli ilişkileri kuramamak ya da müzik sanayindeki kriz olduğunu mu düşünüyorsunuz? Başarısızlıklarınız için dış dünyayı suçlamak kolaydır. Belki de görmeniz gereken, sorumluluk almayı reddedip kendi kaderinizi çizme konusunda yetersiz oluşunuzdur.

Eğer sorun, grup üyeleri arasındaki çelişki ve kavgalar ise, kendi iç çatışmalarınıza odaklanmışsınız demektir. Star olmak istiyorsanız önce kendinizin hayranı olmalısınız.

Eğer grup üyeleri hayranlarına yeterince ilgi göstermiyor diyseniz, hayatınızdaki insanlara daha yakın olmalısınız. Unutmayın, sizi bugüne getiren ve star olmanızı sağlayanlar, sizi seven kişilerdir.

YEDİ CÜCELER

Hapşırık, Huysuz, Bilgin, Dalgın, Neşeli, Uykucu ve... Sonuncunun adı neydi? Pamuk Prenses masalındaki yedi cücelerin adlarını çoğumuz eksiksiz sayamayız. Ama onlar olmasaydı masal da olmazdı. Ne olsa Pamuk Prenses'i alıp evlerine götürürler. Kötü kalpli kraliçeden kurtardılar ve cansız bedenini prens gelip onu öpene kadar korurlar. Pamuk Prenses'in prensle birlikte sonsuza dek mutlu yaşadığını biliyoruz. Peki cücelere ne oldu?

Final sahnesinde Pamuk Prenses, prensle birlikte yeni hayatına doğru yola çıkıyor. Diyelim ki, cücelerin, onu yolcu ederken zihinlerinden geçenleri okuma yetisine sahipsiniz. O anki gerçek duyguları neler? (Cücelerin adlarını/karakterlerini belirtmek zorunda değilsiniz. Yalnızca yedi ayrı tepkiyle ifade etmeye çalışın.)

"YEDİ CÜCELER" İÇİN ANAHTAR

Yedinci cücenin adını hatırlayamadıysanız "utangaç"lığa gerek yok. İnsan zihni çok geniş bir alandır. Zaman zaman bazı bilgilerin kaybolması doğaldır. Hatta bazı zihinler o kadar geniştir ki, tümüyle farklı birkaç kişiliğe ve dünya görüşüne ev sahipliği eder. Cücelerin Pamuk Prenses'in gidişine verdikleri tepkiler, sizin gerçek doğanızı ve olaylara yaklaşımınızdaki çeşitliliği açıklar.

Cücelerin yedisi birden Pamuk Prenses'i pişmanlık ve öfke duymaksızın iyi dileklerle mi uğurladılar? Eğer sihirli ayna, yüz güzelliğini değil de kalpleri değerlendiriyor olsaydı sizinkini en güzel kalp seçerdi.

Bir ya da birkaç cüce "Nankör kız. Oysa biz onun için neler yaptık. Bir daha kimseye yardım etmeyeceğim" diye mırıldandı mı? Maden ocağında uzun süre bulunmak sizin gözlerinizi kararmış. Çalışırken ıslık çalmayı deneyin.

Verdiğiniz tepkinin çeşitliliği sizin içsel tutarlılığınızla ilgili fikir verir. Eğer hepsi, iyi ya da kötü, aynı şeyi düşündüyse cevaplarınız kişiliğiniz hakkında kesin bilgi verir.

Eğer tepkilerin yedisi de farklıysa, tek bir konu üzerinde çok çeşitli görüşler üretebiliyorsunuz demektir. Şimdi kendinize şu soruyu sormalısınız: Hangi görüş gerçek "siz"i temsil ediyor?

Köpekler insanların en iyi dostudur. Ancak kedi yalnızca kendinin en iyi dostudur. Onları sever ya da nefret edersiniz. (Umurlarında değildir ama olsun.) Ancak kedilerin insanlarla ve diğer hayvanlarla ortak yaşam geçmişi çok eski dönemlere uzanır. Kediler insanlar için bir şeyler yapmaz -gazeteyi getirmez, elimizi sıkmaz ya da bizimle frizbi oynamazlar-. Ama kayıtsızlıkları, sessiz kibirleri ve ulaşılmazlık tavırlarıyla bizim dünyamızda özel bir yer edinmeyi başarmışlardır.

Hepimiz kediler hakkında farklı kişisel algılara sahibiz. Peki, aşağıdaki cümlelerden hangisi sizin kedi imajınıza daha uygun?

1. Uzanmış, güneşin tadını çıkaran kedi.
2. Gizemli, tuhaf kedi.
3. Okşama arzusu uyandıran kedi.
4. Arkadaşsız kedi.

"DİLİNİZİ KEDİ Mİ KAPTI?" İÇİN ANAHTAR

Jung psikolojisinde kedi, anima olarak bilinen dişil ilkeyi ya da (sosyal rolünüzün zıttı olan) iç benliğinizi temsil eder. Kedileri tanımlamak için seçtiğiniz ifade, olumlu ve olumsuz yanlarıyla sizin gerçek benliğinizi açıklar.

1. Uzanmış, güneşin tadını çıkaran kedi.

Kedinin kendisini değil de davranışını tarif etmeniz, çevrenizdeki her şeyin, yer aldığı koşullar içindeki doğal hallerine duyarlı olduğunuzu gösteriyor. Kolay kabullenen ve kabullenilen birisiniz. Tanıştığınız herkesle anlaşabiliyorsunuz. İnsanlar sizi her koşulda kendini rahat hisseden biri olarak görüyor. Ancak bu tuhaf rahatlığınız, yüzeysel ve kimseyi umursamaz olarak algılanmanıza da neden olabiliyor.

2. Gizemli, tuhaf kedi.

Kediyi sanki bir insanmış gibi kişiliğiyle tanımladınız. Öyleyse kedide dikkatinizi çeken özellikleri siz de taşıyorsunuz. Gerçek benliğiniz çiçek dürbünü gibi. Sürekli değişiyor, yenileniyorsunuz. Sizi sevenler bazen nerede, nasıl davranacağınızı kestirmekte zorlanıyor. Ancak bilmecelerden ve gizemden hoş-

lanmayan ve zamanı kısıtlı kişiler, sizin için "bu kadar zahmete değer mi?" diye de düşünebilir.

3. Okşama arzusu uyandıran kedi.

Kedi sizin için maddi bir varlık. Çünkü onu, üzerinizde bıraktığı etkiyle tanımladınız. Dünyayı, size zevk vermek için yaratılmış bir yer olarak görüyorsunuz. Bu yaklaşımınız huzur dolu bir kendine güven ya da aşırı benmerkezcilik olarak kendini gösteriyor.

Ama bu yorum bile, biliyoruz ki hayatınıza doğrudan etkisi olduğunu kavrayana kadar sizi ilgilendirmeyecek.

4. Arkadaşsız kedi.

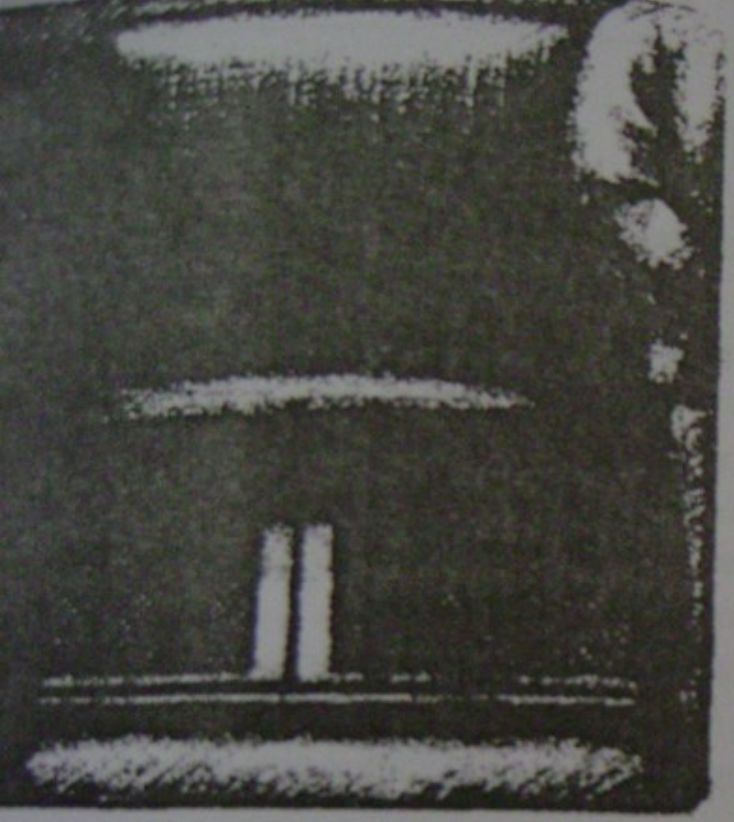
Kediyi sosyal bir kavram kullanarak; grup içindeki (ya da dışındaki) bireyin rolünün önemini vurgulayarak tanımladınız. "Arkadaşsız" olmak, duygularla yakından bağlantılı bir konumdur. Kedinin sizinle aynı fikirde olduğunu sanmıyoruz ama sosyal ve duygusal yaşam sizi çok etkiliyor. Çevresindeki insanları düşünen, onlar için kaygılanan, sevecen biri olarak biliniyorsunuz. Her şeyi duygularla ifade etmeniz, aşırı hassas ve melankolik biri gibi görünmenize de neden olabiliyor.

METRODA YOLCULUK

Metroyla yolculuk hem cazip hem de berbat bir şeydir. Kalabalık ve gürültülüdür. Ayrıca pek güvenli ve temiz de sayılmaz. Ama onu, kent yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak görürüz. Belki elektrikli rayların uğultusu, belki her duraktaki ani duruş ve kalkışların sarsıntısı ya da en deneyimli kentliyi bile şaşırtan sayısız şoklar ve beklenmedik rastlaşmalar... Ne olursa olsun metro bize sürprizler vaat eder. "Her şeyi gördüğünü mü sanıyorsun? Yanılıyorsun" der.

Metroda kalabalık bir vagondasınız. Yakınınızda tek kişilik bir yer boşaldığını gördünüz. Oturmak için hamle yaparken bir başkasının da oraya yöneldiğini fark ettiniz. Ne yaparsınız?

1. Tabii ki otururum.
2. Kararsız kalır, harekete geçmeden önce çevreme bakarım.
3. Onun oturmasına izin veririm.
4. Başka vagona geçerim.



"METRODA YOLCULUK" İÇİN ANAHTAR

Pek cazip bir yolculuk değildir. Üstelik seyredecek manzara da yoktur. Ama bazen gideceğimiz yere ulaşmamızı sağlayan tek araçtır. Bu açıdan bakıldığında metro, görücü usulü tanışmalara benzer. Her ikisinde de yanlış yola girildiğinde artık yön değiştirmek mümkün değildir. Bu senaryodaki tutumunuz, yakın arkadaşınızın "tam sana göre biri" düşüncesiyle tanıştırdığı kişiyle ikinci kez buluşmaktan kaçınmak için seçeceğiniz yöntemi anlatır.

1. Tabii ki otururum.

Ne istediğinizi ve daha önemlisi ne istemediğinizi biliyorsunuz. Deneyimleriniz, eğer sonuçlarına siz katlanacaksanız, başkalarının duyacağı üzüntüye aldırış etmemeyi öğretmiş. Yaşamınız sürecinde pek çok kişinin kalbini kıracaksınız ama en azından sizinkinin kırılmayacağı kesin.

2. Kararsız kalır, harekete geçmeden önce çevreme bakarım.

Olaylara daima geniş bir açıdan bakıyorsunuz ve karara varmadan önce konuyla ilgili olan herkesin duygularını dikkate alıyorsunuz. Ne de olsa dünya sizin çevrenizde dönmüyor. Ama unutmayın; şu an yapacağınız seçim sonucunda ya rahat koltuk-

ta yolculuk edeceksiniz ya da uzun yol boyunca kayışa asılı kalacaksınız. Bir de tabii "neden böyle oldu?" diye düşünmek var.

3. Onun oturmasına izin veririm.

Diğer insanların ne düşündüğü sizin için önemli. İyi görünmek adına hep başkalarının arzularına göre davranıyorsunuz. Herkes sizin çok uyumlu olduğunuzu düşünüyor. Ama arada bir hakkınızı savunmazsanız, ayakta kalmanızdan mutluluk duyan biriyle karanlık bir tünelde uzun bir yolculuğa çıkabilirsiniz.

4. Başka vagona geçerim.

Görücü usulü tanışma size yabancı bir kavram. Hiç tanımadığınız biriyle ilişkiye atılmak düşüncesi bile yangın çıkışına koşmanızı sağlayabilir. Ama sizi tanıyan kişiler bunun farkında. Pek çok olumlu niteliğinize rağmen çöpçatanların listesinde hiçbir zaman üst sırada değilsiniz.

AYNALAR YALAN SÖYLEMEZ

Giysi alışverişi çoğumuza boy aynasında katı gerçeklerle yüz yüze gelme fırsatı sağlar. Bunu hepimiz yaşamışızdır: Askıda muhteşem görünen giysi, soyunma kabininde sanki bir değişime uğrar ve sizin üzerinizde emanet gibi duran bu giysiyle kalakalırsınız. Tam bu sırada satış elemanı perdeyi aralar, acınacak halinize bakıp size "ne kadar da yakıştı!" der. Bu durumda nasıl tepki verirsiniz?

1. Doğrudan fikrinizi söylersiniz. "Herhalde şaka yapıyorsunuz. Üzerimde çok kötü durdu."

2. Giysiyi beğenmeme sebeplerinizi açıklarsınız. "Yakası çok geniş. Kollarının duruşunu da beğenmedim."

3. Bu sözlere aldırmadan "sağ olun ama birkaç yere daha bakmak istiyorum" dersiniz.

4. İltifatı kabullenirsiniz. "Gerçekten mi? Peki o zaman, alıyorum" dersiniz.

"AYNALAR YALAN SÖYLEMEZ" İÇİN ANAHTAR

Giysi alışverişi yapmak ruhsal arayışla benzeşir. Gerçek kimliğinizi ifade eden mükemmel bir araçtır. Gardırobunuz kişiliğinizin uzantısıdır. Çünkü en güzel yanlarınızı -fiziksel ya da ruhsal- öne çıkaran giysilerden oluşur. Satış elemanının sahte iltifatına verdiğiniz cevap ise en değerli varlığınız olan kendinizi nasıl gördüğünüzü açıklıyor.

1. "Herhalde şaka yapıyorsunuz. Üzerimde çok kötü durdu."

Aynalar yalan söylemez. Defalarca size çok güzel olduğunuzu söylediler ve bu yüzden boş iltifata ihtiyacınız yok. Kendinizle gurur duyuyorsunuz. Bu hal, dış görünüşünüze de yansıyor. Prim almaya çalışan bir satış elemanının, onca çabayla yarattığınız görünümünüzü bozmasına izin veremezsiniz, değil mi?

2. "Yakası çok geniş. Kollarının duruşunu da sevmedim."

Her an mükemmel görünmeyebilirsiniz ama aptal yerine konmayı da kabullenemiyorsunuz. Siz, algılarınızın gerçekçi olduğundan eminsiniz, bununla gurur duyuyorsunuz. Bu nedenle yalana katlanamazsınız. Ayrıntıdaki seçiciliğiniz ve incelikli duyarlığınızın yansıması kişisel tarzınızı yaratmıştır ve bunu asla tehlikeye atmazsınız.

3. "Sağ olun ama birkaç yere daha bakmak istiyorum."

Felsefeniz: "Ben, benim. Başkaları ise başkaları." İkisini asla birbirine karıştırmıyorsunuz. Belirli bir nedenden dolayı değil, özgün bir varlık oluşunuzla gurur duyuyorsunuz. Sonuçta da kendi bildiğinizi yapıyorsunuz ve başkalarının ne düşündüğü sizi hiç ilgilendirmiyor.

4. "Gerçekten mi? Peki, o zaman alıyorum."

Kendi içinizde gururlanacak bir yan henüz bulamamışsınız. Bulsaydınız insanların sizi yönlendirmesine ve yanıltmasına izin vermezdiniz. Aynaya dürüstçe bakmanızın zamanı gelmiş de geçiyor. Bu kez görüntünüzü yine beğenebilir ve şaşırabilirsiniz. Ama bu size istemediğiniz giysilere para ödemek gibi pahalı bir alışkanlık kazandırabilir.

KİTAP GİBİ

İnsanların okuma alışkanlıklarına bakarak çok şey söylenebilir. Kimi titiz ve seçicidir. Belli bir tür ya da konu dışında kitap okumaz. Kimi ayırım yapmaksızın eline geçen her kitabı okur. Çoğu kişi zorunlu hallerde, işi ya da okulu gerektirdiğinde okur. Bir de nasıl başarıyorlarsa, hiç okumayanlar, mümkün olduğunca bundan kaçanlar var.

Gerekliliktен değil, zevk aldıkları ve rahatladıkları için okuyanlar açısından iyi bir kitap bulmak, iyi bir dost bulmaya benzer. Onu gördüğünüz anda size tanıdık gelir. Bir keşfin mutluluğunu yaşarsınız.

Bazen de sanki kitap sizi seçmiş gibidir.

1. Önünüzde bir kitap duruyor. İçinde ne tür öyküler var?

2. Okumaya başladınız ve öyküdeki karakterlerden birinin siz olduğunu fark ettiniz. Öyküdeki rolünüz ne?

3. Okumaya devam ederken geldiğiniz bölümün sayfalarının yırtılmış olduğunu görüyorsunuz. Sizce yırtık sayfalarda neler anlatılıyor?

4. Kitabı bitirip kapattınız. Öykünün sonu nasıldı?



"KİTAP GİBİ" İÇİN ANAHTAR

Kitap tercihleri farklı olmakla beraber herkesin istemese de okumak zorunda kaldığı bir dönem vardır: Okul yılları. Kültürümüzde kitap ve okul ayrılmaz biçimde iç içe geçmiştir. Dolayısıyla bu senaryoda verdiğiniz cevaplar okul deneyimlerinizin yansımasıdır.

1. Kitabın konusuyla ilgili cevabınız okul yıllarına ait genel izleniminizi açıklar.

Cevabınız komedi, polisiye ya da romantik bir hikaye miydi? Hangimiz okul yıllarında bunları yaşamadık ki?

Yoksa kitap erotik roman mıydı? Ya çok erken gelişmiş bir çocuktunuz ya da hayal gücünüz fazla geniş.

Kitap bir Shakespeare trajedisi miydi? Beş perde boyunca dayanmayı başarmış olmanız kesinlikle kişiliğinize asalet katmıştır.

2. Kendinize uygun gördüğünüz karakter, öğrencilik zamanınızdaki imajınızla örtüşmektedir.

Öykünün baş kahramanı mısınız? Yoksa yan rollerden biri mi ya da komik karakter mi? Yoksa hikayeye 283. sayfada tek bir cümleyle mi katıldınız? Dert etmeyin. Belki de sizin rolünüz ikinci kitapta geliştiriliyordur.

3. Yırtılmış sayfaların konusu, çocukken sizi en çok yaralayan durumu anlatır.

Kalp kırıklığı fiziksel şiddet kadar acı verebilir. Küçük görünen travmaların iyileşmesi bazen ömür boyu sürebilir. Kitabın yırtık bölümüyle hayatınız arasında ilk anda bağlantı kuramayabilirsiniz. Ama geçmişi düşününce, o bölümün konusuyla örtüşen acı dolu anılarla karşılaşacaksınız.

4. Kitabın sonu okul yaşamınızı nasıl kapattığınıza (ya da kapatmadığınıza) dair duygularınızı ifade eder.

"Gün batımına doğru yola koyuldular ve sonsuza kadar mutlu yaşadılar" türünden bir cevap mı verdiniz? Biraz klişe sayılır ama çok başarılı bir son olduğu kesin.

Belki sizi anlatan karakterin öldüğü bir son seçtiniz. Öyleyse mezuniyeti, yeni bir hayata başlama fırsatı olarak görüyorsunuz.

Yoksa kesin bir son belirlemeyip "devamı var" mı dediniz? Bir bakıma verilecek en doğru cevap buydu. Yalnızca ileriki bölümde neler olacağını görmek için beklemeniz gerekecek.

ŞARAP LEKESİ

Şık bir Fransız lokantası. Mükemmel bir ortam. Şef kırmızı şarap getirdi. Üretim yılını onayladınız, ardından tadına baktınız, beğendiniz. Artık sevgilinizle kadeh kaldırmaya hazırsınız.

Tam kadehinizi kaldırırken eliniz titredi ve beyaz masa örtüsüne şarap döküldü.

Peki masa örtüsünde nasıl bir leke oluştu?

1. Örtü boydan boya kırmızıya boyandı.
2. Birkaç büyük leke oluştu.
3. Sadece birkaç damla şarap döküldü.
4. Örtüde küçük bir leke oluştu.



"ŞARAP LEKESİ" İÇİN ANAHTAR

Şarap ve diğer alkollü içkiler zihnimizdeki cinsel arzularla ilişkilendirilir. Şarabın dökülme biçimi, cinsel dürtülerinizi nasıl algıladığınızı ve ne şekilde kontrol altına aldığınızı açıklar.

1. Örtü boydan boya kırmızıya boyandı.

Cinsel dürtüleriniz %200 kapasiteyle çalışıyor. Bunun iyi mi kötü mü olduğuna ait kararı, olayı yakından bilenlere bırakalım. Ama şarabı dökerken, planladığınız hedefe isabet ettirmek için biraz daha çaba harcamalısınız.

2. Birkaç büyük leke oluştu.

Cevabınız, birden fazla kişiye karşı cinsel arzu duyduğunuzu anlatıyor. Arzulamak başka, eyleme geçmek başka şeydir. Ama mahzendeki tüm şişelerin tadına bakma arzunuza gem vurmalısınız. Gerçek uzmanlar, bir yudum bile tatmadan şarabın kalitesini anlamayı öğrenmiştir.

3. Sadece birkaç damla şarap döküldü.

Merakınız normal ölçülerde. Cinsel enerjinizi çok iyi denetliyorsunuz. Bu da başınızın derde girmesini önlüyor ve sizi mah-

çup olmaktan kurtarıyor. Eğer elinizi çabuk tutarsanız, kimse fark etmeden lekeyi peçetenizle kapatabilirsiniz.

4. Örtüde küçük bir leke oluştu.

Ya yanlış adımları önleme konusundaki refleksiniz çok güçlü ya da kadehinizde çok az şarap vardı. Her iki şartta da dürtüleriniz masadaki görgülü tavrınızla uyuşmuyor.

[BURAYA ADINIZI YAZIN]

Yeryüzünde bizden başka pek çok kişi bulunur ve sayıları günden güne artmakta. Çoğumuzun sosyal dünyası da her gün biraz daha genişliyor. Ama diğer insanlarla temaslarımız genelde rastlantısaldır, ikinci bir defa asla görmeyeceğimiz kişilerle tanışırız. Ama kaderin bazen farklı planları vardır ve dün rastladığınız bir yabancı yarın tüm hayatınızı değiştirebilir. Bu bilinmezlik, hayatı ilginç kılan unsurlardan biridir. Evet, tanıdık çevremiz sürekli büyüyor. Ama bir an durup düşünürseniz aslında sandığınız kadar geniş olmadığını fark edip şaşırabilirsiniz.

(Bu çalışma için boş bir kağıda ve bir kaleme ihtiyacınız olacak.)

1. Önce kağıdın tam ortasına bir kutu çizin ve içine adınızı yazın.
2. Sonra kağıdın boş kalan kısmını tanıdığınız insanların isimleriyle doldurun. Yazma süresini dilediğiniz kadar uzun tutabilirsiniz. Ancak bütün kağıdı doldurmaya çalışın.
3. Şimdi kağıdın tam ortasından yatay bir çizgi çizin. Çizgi, adınızın bulunduğu kutuyu da ikiye bölsün.
4. Kağıdın her iki bölümünden rasgele birer isim seçip daire içine alın.

[BURAYA ADINIZI YAZIN] İÇİN ANAHTAR

Rastlantısallık, basit ve bilinen bir kavramdır. Ama pratikte zihin bunu başaramaz. Rastlantısal seçme amacıyla yapılan en dürüst ve bilinçli girişim bile, örtülü eğilimler ve bilinçaltı tercihleriyle bağlantılıdır. Yazdığınız isimler arasından seçtikleriniz, bu kişilerle ilgili algılarınıza ve ilişkinizdeki konumlarına göre belirlenmiştir.

Kağıdın üst bölümünde daire içine aldığınız isim, saygı duyduğunuz ve yücelttiğiniz birine aittir. Aşağı bölümde daire içine alınan ise hep var olacağını bildiğiniz ya da küçümsediğiniz birinin ismidir. Bu durumun o kişileri sevip sevmemenizle bir ilgisi yok. Ancak sevgiyle saygı her zaman birlikte yürümez.

GÖĞÜN DENİZLE BULUŞTUĞU YER

Dağların göğe varan tepelerinin nefes kesen güzelliği, büyük kentlerin bulutları okşayan muazzam gökdelenleri ve göz alabildiğine uzanan ormanlar... Ancak yeryüzündeki hiçbir manzara, göğün denizle buluştuğu kesintisiz çizgi kadar insanın hayal gücünü coşturup ruhunu dinlendiremez. Mavi ufuklar, zihni gevşetir, rahatlatır ve sizi hayale davet eder.

Okyanus manzaralı bir otelde kalıyorsunuz. Yatağınıza uzanmış, boydan boya pencereden mavi sakin sulara bakarken içiniz geçiyor ve uyuyakalıyorsunuz. Uyandığınız zaman nasıl bir manzarayla karşılaşıyorsunuz?

1. Denizin üzerinde yükselmiş parlak öğle güneşi.
2. Yıldızlı gökyüzünün altında uyuyan okyanus.
3. Denizin üzerinde gezinen sis bulutu.
4. Alacakaranlık ufukta, batmakta olan güneş.

"GÖĞÜN DENİZLE BULUŞTUĞU YER" İÇİN ANAHTAR

Mitolojide ve tüm eski dinlerde gökyüzü ile deniz, sevgiyle birbirini kucaklayan evrensel çift olarak tanımlanır. Oteldeki odanızın penceresinden gördüğünüz manzara sizin ideal ilişki hayalinizi ve aşkta ne aradığınızı anlatır.

1. Denizin üzerinde yükselmiş parlak öğle güneşi.

Sizin için ideal aşkta tutkulu ve yoğun heyecanlar olmalı. Alev alev yakmayan aşk, size göre gerçek aşk değil. Çünkü bu durum, ilişkiye tehlikeler getirse bile sonunda buna değer olduğu kanıtlanacaktır.

2. Yıldızlı gökyüzünün altında uyuyan okyanus.

Diğerleri sizin eski kafalı olduğunuzu düşünse bile bir ilişkide, sadakate ve adanmışlığa önem veriyorsunuz. Aşk ilişkileriniz belki gökleri ateşe vermiyor ama gecelerinizi asla uykusuz bırakmıyor. Başkalarının ateşli aşkları küllendiği zaman siz hâlâ sevgilinizle birlikte huzur içinde uyuyor olursunuz.

3. Denizin üzerinde gezinen sis bulutu.

Dostlukla aşk arasındaki sınır sizin için belirsiz ve zaman zaman birbirine karışıyor. Sizin için ideal ilişki tüm sırlarınızı açabileceğiniz, kahkaha ve gözyaşını paylaşacağınız ve kendiniz gibi davranabileceğiniz biriyle yaşanır. Sevgilinizin, aynı zamanda en yakın dostunuz olabileceğine inanıyorsunuz.

4. Alacakaranlık ufukta, batmakta olan güneş.

Herkese ilham veren, mükemmel olan romanlardaki aşkı arıyorsunuz. Sizin için her şey doğru yaşanmalı. İlk tanışma, ilk öpüşme, düğünün yapılacağı mekan, yeşil pancurlu ev... Aşk, yaşam süresince bir kez yaşanır ve siz daha azıyla avunamazsınız.

UYGUN AYAKKABI

Çoğu kişi için kendine uygun ayakkabı seçmek, alışverişe çıkmak için bir bahane değil, takıntıdır. Ne de olsa ayakkabı çok önemlidir. Modayla ilgilenen herkes, seçilen giysileri son olarak ayakkabının bütünleştirdiğini bilir ve hiçbir kıyafet kötü seçilmiş bir ayakkabıyla kendini gösteremez. Hiçbir atlet size ayakkabısının daha hızlı koşturduğunu, daha yükseğe atlatabildiğini ya da topa daha sert vurmayı sağladığını söyleyemez. Ama onu giyip, saydığımız eylemleri gerçekleştirirken kendini iyi hissettiğini söyleyebilir. Yeni ve rahat bir ayakkabı giydiğimizde hissettiğimiz duygular pek az şeyle kıyaslanabilir. Evet, ayakkabılara fazla dikkat etmesek bile hayatımız üzerinde garip bir güce sahiptir.

Rahat bir çift ayakkabı olduğunuzu hayal edin. Eğer sizi giyecek kişiyi seçebilseydiniz, bu kişi kim olurdu?

"UYGUN AYAKKABI" İÇİN ANAHTAR

Bir başkasının ayakkabısıysanız o kişi sizin üzerinize basacak ve yürüyecek demektir. Bu senaryo, kendini yok etme, teslimiyet ve bir başkasının iradesine boyun eğme duygularıyla bağlantılıdır.

Sizi giyeceğini düşündüğünüz kişi, kendinizi bedenen ve ruhen adamaktan mutluluk duyacağınız ve kolayca kölesi haline gelebileceğiniz biridir.

Verdiğiniz cevap sizi şaşırttı mı? Telaşa kapılmayın. Birine tümüyle teslim olmayı istemenin utanılacak bir yanı yok. Belki birazcık vardır ama bu da işin heyecanı, öyle değil midir?

SÜZÜLEREK GİDİYORUZ

İnsanın pek çok konuda üstünlükleri vardır. Ama suyun üzerinde kaymak bunlardan biri değildir. Havuza girdiğimizde hepimiz biraz çaba harcayarak başımızı suyun üzerinde tutup birkaç kulaç atmayı başarırız. Ancak okyanusun ortasına düşersek can yeleği olmaksızın sağ kalmamız çok zordur. Ama her zaman olduğu gibi insan zekası, bedensel yetersizliğine çare bulmuş ve deniz araçlarını icat etmiştir. Onlar sayesinde bugün ulaşamadığımız hiçbir deniz, akarsu ve göl yoktur.

Suyun üzerinde süzülen bir deniz aracı olduğunuzu hayal edin. Aşağıdakilerden hangisi sizi tanımlar?

1. Kütüklerden yapılmış bir sal.
2. Dayanıklı bir sandal.
3. Yarış teknesi.
4. Yolcu gemisi.

"SÜZÜLEREK GİDİYORUZ" İÇİN ANAHTAR

Su havzaları, gemilerin ve teknelerin doğal varlık alanıdır. Su üzerindeki aracın hiçbir yanında sınır ya da engel yoktur. Kendinizi açık denizdeki bir tekne olarak hayal etmek, kısıtlayıcı bağlardan uzak bir hayatı düşlemektir. Sizi tanımlayan deniz aracı ise, sadece kendinize ait olan zamanları nasıl değerlendirdiğinizi anlatır.

1. Kütüklerden yapılmış bir sal.

Boş zamanınızı bir yerden diğerine amaçsızca gezerek geçiriyor, açık hava faaliyetlerinden zevk alıyorsunuz. Balıkçı kayığıyla gezebilir, dağa tırmanabilir, kamp kurabilir, balık tutabilir ya da sadece açık havada dolaşabilirsiniz. Sizin için önemli olan doğa ortamında bulunmanız. Çünkü siz, bütün bir günü çimlerin üzerinde sırt üstü yatıp sadece bulutları izleyerek geçirdiğinizde de mutlu oluyorsunuz.

2. Dayanıklı bir sandal.

Bedensel faaliyetler ve ter dökmek sizi dinlendiriyor. Hafif ya da ağır bedensel çalışmalar, takım oyunları ya da bireysel sporlar... Vücudunuzun sınırlarını zorlayan her türlü faaliyet hoşunuza gidiyor.

3. Yarış teknesi.

Sakin bir yaz gününü, son sürat yol alan bir yarış teknesinde geçirmekten daha güzel ne olabilir? Yüksek tempolu eğlence türlerini tercih ediyorsunuz. Sürat sporları, talih oyunları ve zamana karşı oynanan, reflekslerinizi sınayan oyunlar...

4. Yolcu gemisi

Sizce gündelik hayatta yeterince heyecan var. Doktorunuz boş zamanlarınız için size zihinsel faaliyetler önermiş olmalı. Boş zamanlarınızda satranç oynamayı ve yap-bozla ilgilenmeyi, yürüyüş yapmayı, güzel bir roman okumayı ya da salon oyunlarını tercih ediyorsunuz.

BİR DİLEK TUT

Her şeye birden sahip olamazsınız. Bu cümle size çok klişe gelebilir ama pek çok insan bir karar verirken bu gerçeği unutuyor. İnsan doğasının bir yanı bu evrensel yasayı kabullenmeyi reddeder çünkü hoş bir fantezi bile olsa her şeye birden sahip olabileceğimize inanmak isteriz. Dilediğiniz gibi hayal kurabilirsiniz ama gezegendeki en varlıklı kişi bile olsanız paranızla elde edemeyeceğiniz şeyler vardır. Gerçek tatminin sırrı her arzuyu gerçekleştirmek değil, elinizdekilerle yetinmeyi öğrenmektir. Ama ya aslında böyle değilse?

Bir sihirli lamba keşfettiğinizi hayal edin. Ovuşturduğunuzda içinden bir cin çıkıyor ve onu özgür bırakmanızın karşılığında tek bir dileğinizi yerine getireceğini söylüyor. Arzuladığınız her şeyi dileyebilirsiniz. (Yeni dilek hakları dışında!) Ne dilersiniz?



"BİR DİLEK TUT" İÇİN ANAHTAR

Dilek tutarken, hayatta en çok istediğimizi sandığımız şeyleri talep ederiz. Bunlar kendi gücümüzle elde edemeyeceğimiz şeylerdir. Tuttuğunuz dilek, bir başkasının size vereceğini umduğunuz ve özellikle eşinizden (partnerinizden) gelmesini beklediğiniz şeydir.

Olağanüstü zenginlikler ya da bir hazine mi istediniz? Dileğiniz belki bir gün gerçekleşir. Ama çoğu kişi, bir başkasına bağlı olarak elde edilen zenginliğin, çok daha değerli ve bir daha asla geri gelmeyecek bir başka şeyden vazgeçmek anlamına geldiğini deneyimlemiştir.

Yoksa daha soyut bir şey mi dilediniz? Sonsuz güç, çarpıcı bir güzellik ya da fiziksel hazlar gibi? Bu dilek sizin sevgili arayış tarzınızın yansımasıdır. Ama hazzın sönükleştiğini, güzelliğin solduğunu, gücün ise yozlaştığını geç de olsa anlayacaksınız.

Bilgelik ve huzur dileyenler ise dileklerinin gerçekleştiğini görecekler. Çünkü işin sırrı, elde edeceğiniz şeyleri aramaktan vazgeçip kendi içinizde bulmaya çalışmaktır.

DANS EDEN SULAR

Fıskiyeler bulundukları mekana sihirli bir hava katar. Ilık melteme karışan serinlik, fışkıran damlacıkların sesi ve sudaki ışık oyunları, küçük, sıradan bir parkı bile fantastik bir ortama dönüştürür. Belki de bu yüzden parklardaki fıskiyeler, arkadaş gruplarının bir araya gelmesi ya da romantik buluşmalar için tercih edilir.

Gözlerinizi kapayın ve içinde fıskiye bulunan bir park hayal edin. Akşam şehir gezmesine çıkmadan önce arkadaşlarınızla orada buluşacaksınız. Nasıl bir fıskiye görüyorsunuz?

1. Tek bir noktadan dimdik yukarı fışkıran sular.
2. Düzenli yerleştirilmiş birkaç orta boy fıskiye. Fışkıran sular sis tanecikleri gibi havaya karışıyor.
3. Daha küçük bir fıskiye. Fıkırdayan sular.
4. Karmaşık tasarlanmış, fışkıran sulardan oluşan bir heykel.



"DANS EDEN SULAR" İÇİN ANAHTAR

Etkileyicisidir, ilham verir, hatta büyülüdür. Aşkı çağrıştırır. Belki de ürkütür. Ancak fıskiye için pratik sözcüğü kullanılamaz. Su önce fışkırır sonra aşağı düşer. Yine de onlarsız bir dünya renksiz olurdu. Bazen yararlılık kavramını unutup sadece zevk almayı bilmek gerekir. Bu senaryonun anahtarı şudur: Hayal ettiğiniz fıskiye türü, bir gece dostlarınızla eğlenirken nasıl para harcadığınızı gösterir.

1. Tek bir noktadan dimdik yukarı fışkıran sular.

Siz bir para sihirbazısınız. Göz açıp kapayana kadar büyük meblağları yok edebiliyorsunuz. Son kuruşuna kadar bitirdiğiniz sürece parayı nasıl tükettiğinizin önemi yok. Maaş aldığınız ilk hafta sonu herkes yakın dostunuzdur ve bu yüzden daha sonra sizden "eski sadık dostum" diye söz ederler.

2. Düzenli yerleştirilmiş birkaç orta boy fıskiye. Fışkıran sular sis zerrecikleri gibi havaya karışıyor.

Parayı, çevrenizi etkilemek için kullanıyorsunuz. Bu nedenle gösterişli, abartılı bir şekilde harcıyorsunuz. Sevmediğiniz bir yemeği bile menünün en pahalısı olduğu için ısmarladığınız olmuştur. Hesabı ödemeye hevesli olduğunuz sürece çevrenizde, sizden etkilenmiş görünen insanlar bulunacaktır.

3. Daha küçük bir fıskiye. Fıkırdayan sular.

Tutumlusunuz. Bazı durumlarda hiç para harcamadığınız olabilir. Yemek sonunda gelen hesabı kişi sayısına bölüp kendiniz kuponla ödeme yaparsınız. Asla iflas etmezsiniz ama kesenin ağzını biraz olsun açmazsanız sonunda yalnız kalabilirsiniz.

4. Karmaşık tasarlanmış, fışkıran sulardan oluşan bir heykel.

Proje insanısınız. Daima paranızı çoğaltmaya çalışıyorsunuz. On beş yaşındayken garsonu size çocuk indirimi yapması için ikna edip bundan gurur duyuyordunuz. Burada önemli olan para değildir. Para yaratıcı güdülerinizi ifade etmekte kullandığınız bir araç. Size borsada kâr sağlayabilir. Ama sinemaya yangın çıkışından girmeye çalışıp, yakalandığınızda dışarı atılmak sevgilinizin gözünde puan kazandırmaz.

NEREYE İNİYORSUNUZ?

Pek çok insan hareket halindeki bir uçaktan kendini bırakıp havadan yer yüzüne inebilmek için para öder. "Skydiving" herkese uygun bir spor değildir ama istatistikler -örneğin büyük kent trafiğinde kırmızı ışıkta karşıdan karşıya geçmekle kıyaslandığında- tehlike riskinin çok düşük olduğunu söyler. Buna rağmen neden yapmak istediğimiz konusunda mantıklı bir açıklama bulmakta zorlanırız. Bazısı adrenalin için olduğunu söyler. Ama tecrübeli olanlar, birkaç atlayıştan sonra adrenalin salgısının azaldığını belirtir. Onların tekrar tekrar atlamak istemelerinin nedeni, birkaç dakika için de olsa gerçeğine bire bir uygun minyatür dünyayı yukardan izlemenin verdiği hazdır. Evet. Bu konuda deneyimli olanlar asıl coşkuyu atlamanın değil, yere inerken görülen manzaranın yarattığını söylerler.

Yarı yoldasınız. Paraşütün gölgesinde ağır ağır aşağı süzülüyorsunuz. Aşağı bakarken gördüğünüz manzarayı tarif edin.



1. Çiçeklerle kaplı çimenlik arazi.
2. Sarp kayalıklar.
3. Vahşi hayvanlar ağzını açmış bekliyor.
4. Köpüren bir nehir.

"NEREYE İNİYORSUNUZ?" İÇİN ANAHTAR

Kişiyi öldüren düşüş değil yere iniştir derler. İndiğiniz yerle ilgili tanımlamanız, hayatın size getireceklerine dair beklentilerinizi ve bu konudaki yaklaşımınızı gösterir. Seçtiğiniz manzara, hayata iyimser mi yoksa karamsar mı baktığınızı anlatıyor.

1. Çiçeklerle kaplı çimenlik arazi.

İflah olmaz bir iyimsersiniz. Hatta 2500 metre yukarıdan çiçeklerin kokusunu duyabiliyor, arazideki çimenlerin inişinizi yumuşatmak için özel olarak yetiştirildiğini bile düşünüyorsunuz.

2. Sarp kayalıklar.

Sizce Murphy fazla iyimser biriydi. Her şey yolunda bile olsa sonunda işlerin ters gideceğine inanıyorsunuz. Olayları daha iyi yönüyle görmeye çalışın. Ne de olsa şu anda dünyanın tepesindesiniz ve gidebileceğiniz tek yer aşağısı...

3. Vahşi hayvanlar ağzını açmış bekliyor.

Her şey üzerinize geliyor olabilir. Ama aldırmıyorsunuz. Çünkü sizin için olayları izlemek çok eğlenceli. Kaderin oyunlarını teslimiyet halinde izliyor ve zarar görseniz bile gülmek için hiçbir fırsatı kaçırmıyorsunuz.

4. Köpüren bir nehir.

Ne iyimsersiniz ne de karamsar. Olayları olduğu gibi kabul ediyor ve sorunlarla ancak ortaya çıktıkları zaman ilgileniyorsunuz. Kimsenin geleceği tahmin edemeyeceğini, bu nedenle yarınlar için iyi ya da kötü denemeyeceğini biliyorsunuz. Kaldı ki şu anda ilgilenmeniz gereken yeterince sorununuz var. Örneğin, boğulmamak için kıyıya mı ineceksiniz? Yoksa toprağa çakılmamak için nehrin en derin yerini mi seçeceksiniz?

SUÇ KİMDE?

Bir an için aşk hayatınızı düşünün. Kaç kez "İşte bu. Gerçek aşkımı buldum" dediniz ve kaç kez yanıldığınızı gördünüz? Aşk romanları ve peri masalları, "ilk ve tek aşk" gibi ideal kavramları savunur. Ama pek azımızın aşk hayatı yazılanlar gibi pürüzsüzdür. Çoğumuz için mükemmel eşi aramak bir deneme yanılma sürecidir. Ayrılmalar, barışmalar, kaçırılmış fırsatlar ve yanlış anlaşılmalarla doludur. Aşk kırılgandır ve bazen en ufak bir şey -yanlış sözcük seçimi ya da hatalı bir tavır- onu parçalar, kesintiye uğratır ya da yok eder.

Son olarak sevdiğiniz üç kişiyi düşünün ve bu ilişkilerin bitme (ya da hiç başlamama) nedenlerini ayrıntılı bir şekilde yazın. Örneğin, karşılık görmeyen bir aşkta, o kişi sizin mesajlarınızı algılamamış veya hiç ilgilenmemiştir ya da siz duygularınızı dile getirme cesareti bulamamış olabilirsiniz. Soyut ve belirsiz ifadelerden kaçının. "Kaderde yokmuş", "kimsenin suçu değildi" ya da "ikimiz de hataliydık" gibi açıklamalar kullanmayın. Cevaplamak için iyice düşünün ve mutlaka bir tarafı suçlayın.

"SUÇ KİMDE?" İÇİN ANAHTAR

Aşk mahkemesinde yargıç olmak hiç kolay değildir. Her bir vaka için kesin yargıya varabildiniz mi? Bazı kişiler, pek çok nedenden oluşan uzun bir liste yazabilir. Bazısı da karara varmak için uzun uzun düşünür.

Bu çalışmadaki ipucu, saydığınız nedenlerin içeriğinin analizi değil, karar vermek için ne kadar düşündüğünüzdür. Birine suç bulmak için harcadığınız süre romantik aşka karşı tavrınızı gösterir.

Ayrılık ve reddedilme olumsuz deneyimler olarak tanımlanır. Fazla düşünmeden sebep üretmeyi başaran insanlar, aşk hayatının olumsuz yanlarına odaklanmışlardır. Çok deneyim yaşamış olabilirler ama demek ki kendilerine yararlı sonuçlar çıkartamamışlar. Eğer bu gruba giriyor ama aşkta mutluluğu yakalama umudunu yitirmek istemiyorsanız, ilk önce olayların olumlu yanlarını görmeyi öğrenmelisiniz.

Eğer kolayca suçlayamıyorsanız, bu durum, iyi olayları hatırlayıp kötüleri unutma eğiliminde olduğunuzu gösterir. Bu yaklaşım, aşk ilişkilerindeki başarı reçetesinin önemli maddelerinden biridir. Acı çekmiş ya da siz birilerine acı vermiş olabilirsiniz. Ama sonuçta siz romantik geçmişinizi, olumlu öğrenme deneyimleri dizini olarak görüyorsunuz. Sizin için aşk, büyümek, gelişmek için eğlenceli bir fırsattır -öyle de olmalıdır-.

10 PUAN

Görünüş : 10
Zeka : 10
Kişilik : 10

Pek az kişi bu tanıma uyan biriyle tanışır. Ama yer yüzünde böyle insanların da var olduğunu düşünmek bizi mutlu eder. Sabahları, o uyandığında güneş daha güçlü parlayacak, onunla aynı odada bulunmak bile bize onur verecektir. Peki ama böyle çekici birine nasıl yaklaşacaksınız? Ona nelerden söz edeceksiniz? Mükemmel biriyle karşılaşmak düşüncesi bile insanın gözünü korkutur.

Yine de bir adım geri çekilip bu güzelliğin tadını çıkarmak hoş olmaz mıydı?

İdeal kadını hayalinizde canlandırın: Güçlü ve şefkatli, zarif ve akıllı, her açıdan güzel. Aşağıdaki durumlardan hangisi hayalinizdeki kadına uyuyor?

1. Egzotik bir kentin sokaklarını keşfe çıkmış.
2. Kendi gibi ideal bir sevgilisi var.
3. Sahne ışıklarının altında, yapılan tezahüratın tadını çıkarıyor.
4. Hızlı bir spor arabanın sürücü koltuğunda.

"10 PUAN" İÇİN ANAHTAR

Belki bebeklikten bu yana anne imajını idealize ettiğimiz ve içimizde taşıdığımız için, belki de kadınlar mükemmel kavramına diğer cinslerden daha yakın olduğu içindir. Sebep ne olursa olsun, mükemmel kadını hayal etmek, mükemmel erkeği hayal etmekten daha kolaydır. İdeal kişiyi tanımlarken sizdeki "mükemmellik" potansiyelini yansıttınız.

Verdiğiniz cevap, size göre, mutluluğa ulaşmış birey konumudur. Böylece kendinizi gerçekleştirmek için seçtiğiniz yolu tarif edmiş oldunuz.

1. Egzotik bir kentin sokaklarını keşfe çıkmış.

İnsanın mükemmelliği sizin için öncelikle ruh halleri ve duygusal çalkantılarla bağlantılı. Doğanızın sezgisel yanına önem veriyorsunuz. Bu da sizi, kendini gerçekleştirme yolunda sanatçılığa ve yaratıcı mesleklere yönlendiriyor. Hayallerinizin size rehberlik etmesine izin verin. Sizi asla yanlış yere götürmeyecekler.

2. Kendi gibi ideal bir sevgilisi var.

İnsan ilişkileri alanında etkin olmayı tercih ediyorsunuz. Hayatın içinde yürürken yolunuz mutlaka diğer insanlarınkiyle kesişiyor. Birliktelik ve ortaklık kurma gücünüz, insanlarla olumlu ilişkiler kurma yeteneğiniz sayesinde başarılı olacaksınız.

3. Sahne ışıklarının altında yapılan tezahüratın tadını çıkarıyor.

Grup içinde çekiciliğinizi ve karizmanızı kullandığınız zamanlar çok başarılısınız. İnsanları etkileme gücünüz var. Herkesi kendinize hayran bırakıyorsunuz. "Star" olmayı seçmeseniz bile bir gün bu rol mutlaka size verilecektir.

4. Hızlı bir spor arabanın sürücü koltuğunda.

Kendi kaderinizi kendiniz çizmek istiyorsunuz. Ama bunu sessiz sakin oturarak yapamazsınız. Yetenekleriniz sizi mutlaka liderlik konumuna ulaştıracaktır. Fakat ilk olarak baş kaldırıp bağımsızlığınızı ilan etmeniz gerekebilir. Sonra kararları siz alacak, emirleri siz vereceksiniz. Bundan emin olun.

MAKAS

Birinin eline kağıt kalem verip "bana şunu çiz" dediğinizde, hiç duraksamadan istediğiniz şeyi çizer. Ama ondan sevdiği bir şeyi çizmesini istediğinizde bir an duraksar. Sınırsız özgürlük bazen, kişiyi, ona meydan okuyan engellerden daha çok kararsızlığa sürükler.

Elinizde bir kağıt ve bir makas var. Sizden bu kağıdı dilediğiniz biçimde ikiye bölmeniz isteniyor. Nasıl kesersiniz?

1. Düz bir çizgiden ve tam ortasından.
2. İleri geri kıvrılan bir çizgiden.
3. Zikzaklı bir çizgiden.
4. Yumuşak ve kıvrımlı bir çizgiden.

"MAKAS" İÇİN ANAHTAR

Bir ilişkiyi bitirmek, tıpkı bir kağıdı kesmeye benzer. Her iki eylemi de karmaşık hale getirmeye gerek yoktur. Birkaç hızlı hamle yeterlidir, işi bitirir. Ama gerçek hayatta işler her zaman bu kadar kolay olmaz. Kimi zaman aceleden dolayı sakarlık ederiz ama altında başka nedenler yatar. Kimi zaman kestirip atmak bize uygun gelmez. Bazen yaratıcılığımızı kullanırız, amacımız duygularımızı ifade edebilmektir.

1. Düz bir çizgiden ve tam ortasından.

Bir ilişkiyi bitirdiğinizde sonuç kesindir. Kararsızlık, pişmanlık ya da vicdan azabı duymuyorsunuz. Çünkü kesin ayrılıkların en acısız olduğuna ve ancak o zaman yaraların iz bırakmadan iyileştiğine inanıyorsunuz. Bu mesafeli, objektif cerrahi yöntemi yaşamınızın her boyutunda uyguluyorsunuz. "Tam ortadan ikiye bölme" ilkesi nedeniyle büyük ihtimalle evinizde yarım çatal bıçak takımları, çifti olmayan koltuklar ve M harfinden sonrası eksik ansiklopediler bulunuyor.

2. İleri geri kıvrılan bir çizgiden.

Kararınızdan dolayı acı çekiyorsunuz. Karşınızdakini kırmamaya, üzmemeye çalışmak sizi yıpratıyor. Ama işi beklemeye

almak hem sizin hem de diğer kişinin acısının sürmesine neden oluyor. Bazen o kadar tereddüt ediyorsunuz ki başınız dönmeye başlıyor. Ayrılıklar yeterince zordur kabul, ama deniz tutmasına dönüştürmeye de gerek yoktur.

3. Zikzaklı bir çizgiden.

Belki, "lanet kağıdı paramparça yapmak" sizin ilişkiyi bitirme yönteminizi daha iyi ifade ederdi. Siz köprüleri yakmıyor, havaya uçuruyorsunuz. Sizin anlayışınıza göre mutlu son sadece çelişki içeren bir deyim ve adalet kelimesinden, iki tarafın da eşit miktarda acı çekmesini anlıyorsunuz.

4. Yumuşak ve tek bir kıvrımlı çizgiden.

İçinizdeki iflah olmaz romantik "elveda" yerine "hoşça kal" demeyi tercih ediyor. Sizce ayrılmak mantıklı bir yol değil. Çünkü aslında sadece bir süre için ayrı kalmaya ihtiyacınız olduğuna inanıyorsunuz. Ama unutmayın, herkes sizin sonsuz iyimserliğinizi paylaşmaz. Bazen "bu iş bitti, artık seni görmek istemiyorum" cümlesi tam da bu anlama gelir.

PARTİ SONA ERDİ

Piyango size çıktı. Gecenin şöförü seçildiniz. Yani tek tek herkesi evine siz bırakacaksınız. Saat on ikide evlere dağılmak konusunda arkadaşlarınızla anlaştınız. Kendinize bir limonlu soda ısmarladınız. Parti dağılana kadar onunla idare edeceksiniz. Ancak çakırkeyif arkadaşlarınız sizinle aynı fikirde değil. Kaykılmış vaziyette "son bir bardak daha içelim" diye ısrar ediyorlar.

Kimse mızmızlık yapanları sevmez. Ama siz daha fazla katlanamayacaksınız. Sarhoş dostlarınızı, eve gitme zamanının geldiğine nasıl ikna edersiniz?

1. "Eğer gecikirsen evde canına okurlar."
2. "Eğer gecikirsem köpek kulübesinde yatmak zorunda kalırım."
3. "Yeterince içtin. Devam edersen miden bozulacak."
4. "Hadi ama! Parti bitti! Yarın sabah erken kalkmam gerekiyor."

"PARTİ SONA ERDİ" İÇİN ANAHTAR

"Sarhoşlara 'dadılık' etmek" denilmesi boşuna değildir. Sarhoşlar çocuklara benzer. En saçma şeylere gülüp ağlarlar, başladıkları cümleyi tamamlamakta zorluk çekerler. Hatta bazen pantolonlarını ıslatırlar. Ama aradaki en büyük benzerlik şudur: Kendilerinden sorumlu olan kişiler kontrolü ele almak istediğinde durum kabusa dönüşür. Eğlenmekte olan arkadaşlarınızı ikna etmek için seçtiğiniz cümle, ilerdeki (ya da şimdiki) ebeveynlik tavrınız hakkında ipucu verir.

1. "Eğer gecikirsen evde canına okurlar."

Çocuklarınızın sizi canavar olarak görmesini istemiyorsunuz ama bazen tehditin yaptırım gücünden yararlanmadan edemiyorsunuz. İnsanın bir eşinin olması bu yüzden iyidir. Onları "baban eve geldiğinde görürsün" ya da "annen buranın halini görünce çıldıracak" diyerek korkutabilirsiniz. Böylece iyi polis/kötü polis senaryosundaki iyi polis rolüne bürünmüş olursunuz. Ama her zaman çocuklarınızın en iyi arkadaşı olamazsınız. Bazen ebeveyn gibi davranmanız gerekir.

2. "Eğer gecikirsem köpek kulübesinde yatmak zorunda kalırım."

"En iyi arkadaş" stratejisini tercih ediyorsunuz. Kendi yanlış davranışlarının sonuçlarından sizi korumalarını istiyorsunuz. Ancak bu tutum hem eşinizi kötü insan rolüne düşürür hem de sorumluluğu üzerinizden attığınız için otoriteniz sarsılabilir. Bizce ebeveynlik kursuna gitmenizde fayda var.

3. "Yeterince içtin. Devam edersen miden bozulacak."

Gerçekçi yaklaşımlarınız size "en havalı ebeveyn" ödülü getirmeyebilir. Ama daima çocuklarınızın çıkarını düşünüyorsunuz. Uzun vadede onların sevgisini ve saygısını kesinlikle kazanmış olacaksınız.

4. "Hadi ama! Parti bitti! Yarın sabah erken kalkmam gerekiyor."

Sizin için kendi öncelikleriniz çocuklarınızın önceliklerinden daha önemli.

Ebeveynlik fedakarlık gerektirir ve bu her zaman kolay değildir. Ama madem piyango size çıktı, sonuçlarına katlanmak zorundasınız. Hem belli olmaz belki de bu rolden hoşlanabilirsiniz.

AT SEÇİMİ

Eğitimli bir atla binicisini izlerken ikisinin bütünleştiğini görürsünüz. At binmeyi öğrenmek kolaydır. Ama uzmanlaşmış olanlar için bu deneyim, ödülünü kendi içinde barındıran bir eylemdir. Söylenen her komutu yerine getiren güçlü bir at insana heyecan verir. İyi biniciler eyerin üzerinde olduklarında, atın, kendi bedenlerinin bir uzantısı haline geldiğini ifade ederler.

Eğer binici olsaydınız ve tercih hakkı verilseydi, ne tür bir at seçerdiniz?

1. Kasları, parlak eyerinin altında titreşen zarif bir at.
2. Asaleti tartışmasız bir safkan.
3. Bilge gözlerle bakan duyarlı, sevecen bir at.
4. Ender bulunan, hem zeki hem de akıllı bir at.

"AT SEÇİMİ" İÇİN ANAHTAR

At, sonuçta attır elbette. Ancak bilinçaltında, kendi cinselliğinizle ilgili sahip olduğunuz imajı da temsil eder. Binmek istediğiniz atın özellikleri, potansiyel sevgilinizin sizde fark etmesini en çok istediğiniz özellikleri anlatır. Siz karşı cinsi bu yanlarınızla cezp ettiğinize inanıyorsunuz. Ancak herkesin sizde gördüğü özellikler çok farklı olabilir.

1. Kasları, parlak eyerinin altında titreşen zarif bir at.

Görünüşünüz konusunda kendinize çok güveniyorsunuz. Güzel bir ten, muhteşem bir vücut, harika saçlar... Çekici göründüğünüzü biliyorsunuz ve bu size kendinizi iyi hissettiriyor. Bu güveniniz somut gerçeklere dayanıyor olabilir. Ama yine de iyi biniciler atlarını sadece dış görünüşüne göre seçmez. Yarış günü geldiğinde sizden performans beklenecektir.

2. Asaleti tartışmasız bir safkan.

Asil ve görgülü tavrınız, sizi diğer insanlardan ayırıyor ya da siz öyle sanıyorsunuz. Ancak seçkin bir aileden gelmiş olmaya bağladığınız davranışlarınız, benmerkezci ve şımarık olarak algılanmanıza neden olabilir. Gerçek asalet kendini kişilikte gösterir ve bunu değerlendirmeyi diğer insanlara bırakmak gerekir.

3. Bilge gözlerle bakan duyarlı, sevecen bir at.

Espri anlayışınız, konuşma yeteneğiniz ve zekanızla ilgi çekmek istiyorsunuz. Sohbet başlatma ve şakalaşma konusunda başarılı olduğunuz kuşku götürmez. Ancak unutmayın; şakalar bazen kişiler arasında köprüler kurar ama bazen de duvarlar örer. Arada bir çevrenize bakın ve sizden başka kişilerin de güldüğüne emin olun.

4. Ender bulunan, hem zeki hem de akıllı bir at.

Zaaflarınız olabilir ama onların arasında kendine güvensizlik asla yer almıyor. Belki sahiden güzel ve akıllısınız. Hatta çekici, komik ve atletik yapılı da olabilirsiniz. Ama kendinizi böylesine değerli görmeniz, biz ölümlü kullarla aranızda mesafe yaratıyor. İnsanları etkilemek için bu kadar uğraşmanız gerekmez. Hiçbir şeyi kanıtlamak zorunda değilsiniz. Kendini beğenmişlik dışında belki sahiden mükemmel birisiniz.

ÇOCUKLARA ŞEKER

Ormanda yolunu kaybedip şekerden yapılmış bir eve rastlayan iki çocuğun masalını hepimiz okumuş ya da dinlemişizdir. Kötü kalpli cadının tuzağı olduğunu bildiğimiz halde, kurabiyeden yapılmış kapı tokmağını, şekerden camları ve badem ezmesinden yapılmış kiremitleri yemeye başlayan aç çocukları hoşgörmemek elde değildir. Hangi çocuk (ya da yetişkin) bu iştah açıcı manzaraya direnebilir ki?

Karanlık bir ormanda yolunuzu kaybettiğinizi hayal edin. Tam mideniz açlık sinyalleri vermeye başlamıştı ki şekerlemeden yapılmış bir külübeye rast geldiniz. Etrafı kolaçan ettiniz. Sizi gözleyen bir cadı bulunmadığına emin oldunuz ve artık karnınızı doyurmaya hazırsınız. Evi nasıl yemeyi planlıyorsunuz?

1. Gördüğüm her şeyi yerim.
2. Şekerleme çeşitlerinin hepsinden tatmaya çalışırım.
3. En sevdiğim şekerleme çeşidini bulup onu yerim.
4. Şekerleme sevmem. Pirinç patlağı türü şeyleri tercih ederim.



"ÇOCUKLARA ŞEKER" İÇİN ANAHTAR

Şekerlemeler, hazırlarken fazla zaman ayırmadığımız ve ana öğünlerde tüketmediğimiz şeylerdir. Çoğu kez ne zaman ve nasıl olduğunu fark etmeden yemiş bulunuruz. Kişisel ilişkiler de aynı şekilde bilinçli bir planlama yapılmadan, düşünmeksizin oluşur. Ancak burada bilinçaltının tercihlerinin rolünü yok demek yanlış olur. Davranışsal düzeyde, şekerlemeden yapılmış ev karşısındaki tutumunuz, ilişkilere nasıl yaklaştığınızı gösterir.

1. Gördüğüm her şeyi yerim.

Masum ve çocukça bir coşkuyla dünyayla ilişki içinde olmaya her an hazırsınız. Doğru sözlü ve açık tavrınız diğerlerinin sizi anlayıp kabullenmesini kolaylaştırıyor. Ancak herkesin sizin kadar açık ve dürüst olmadığını bilmelisiniz. Bazen insanlara çok fazla güveniyorsunuz ve en iyi niyetli kişinin bile göze alamayacağı maceralara atılıyorsunuz.

2. Şekerleme çeşitlerinin hepsinden tatmaya çalışırım.

Dünyada pek çok insan vardır. Siz hepsiyle tanışmakta bir sakınca görmüyorsunuz. İnsanların içindeki iyi yanları bulmakta ustasınız. Ama her şeyden tatmayı istemek, tek bir kişiyle çok yakın ilişkiye girmemek olarak yorumlanabilir. Her şeyden tat

almak kötü bir şey değildir. Ama eninde sonunda birinde karar kılıp "en tatlısı sensin" demek zorunda kalacaksınız.

3. En sevdiğim şekerleme çeşidini bulup onu yerim.

Eğer sizinle aynı ilgi alanlarını ve zevkleri paylaşan tek bir kişi bulursanız bu sizin için yeterlidir. Elbette hayata sizin pencerenizden bakan birini bulmak muhteşemdir. Ama kendinizi belli bir tarz ilişkiyle sınırladığınızda diğer keyifli deneyimlerden yoksun kalmış olursunuz.

4. Şekerleme sevmem. Pirinç patlağı türü şeyleri tercih ederim.

"Deli" sözcüğü sizin için olumlu bir anlam taşıyor. Dost çevreniz ilginç diyebileceğimiz insanlarla dolu. Ayrıksı olmanın cazibesi vardır ve siz yer aldığınız toplumsal kesimden bir adım ötede durmaktan hoşlanıyorsunuz. Ancak bu tutumunuz farklı görünme çabası olarak da değerlendirilebilir. Şunu unutmayın. Sıradan olmaktan korkan insanlar, bu tanımla en çok özdeşleşenlerdir.

CENNETİN ÇOCUKLARI

Bazı şeylerin varlığını kabul etmek zordur ama her şeye rağmen onlara inanmak isteriz. İyilik perileri, esrarengiz hayaletler ve Noel Baba gibi. Cennetteki melekler sadece hayallerimizde yer alır ama pek az kişi onların varlığını inkar etmeye yanaşır. İyi niyet ve şefkatle bizi koruduklarını bilip en zor zamanımızda yardıma koşacaklarını düşünmek rahatlatıcıdır. Hem tanrının lütfuna inanmanın ne zararı olabilir ki?

Sayfa 95'te kutunun içine çizilmiş bir melek olduğunuzu hayal edin. Bulutların üzerinde süzülerek uçarken bir (ya da birkaç) Düşen Melek'in size seslendiğini duyuyorsunuz. Kaç tane Düşen Melek görüyorsunuz ve size ne diyorlar? Kutunun boş kısmına onun (ya da onların) resmini çizin ve neler söyledikleri-ni yazın.



"CENNETİN ÇOCUKLARI" İÇİN ANAHTAR

Psikolojide Düşen Melek, aynı cinse duyulan aşkın simgesidir. Her birey, kendi cinsine aktif olarak ilgi duyduğu bir dönemden geçer. Bu ilgi eşcinsellikle sınırlı değildir. Güçlü bir sevgiyi içeren dostlukların ve platonik aşkların da temelini oluşturur. Kişinin şu ya da bu şekilde kendi cinsine yönelmesi normaldir. Bu bölümde verdiğiniz cevaplar bu yönelimin ne kadar derin ve güçlü olduğunu gösteriyor.

Düşen Melek'lerin sayısı ve çizimlerin boyutu, kendi cinsinize duyduğunuz yönelimin düzeyini gösterir. Sayı ne kadar çok, çizim boyutu ne kadar büyükse ilginizin -açığa çıkmış ya da çıkmamış- o kadar güçlü olduğunu anlatır. Çizdiğiniz meleklerin üstteki meleğe göre konumu bu ilginin yoğunluğunu gösterir. Eğer kalabalık melekler grubu çevrenizi sarıyorsa ya da size dokunacak kadar yakın tek bir melek varsa, dürtülerinizle mücadele ediyorsunuz ya da arzu objeniz çok yakınızda ve sizi kışkırtıyor.

Size seslenen meleklerin söylediği sözler kendi bilinçaltınızın sesidir. Eğer sizi alaycı bir dille çağırıyorlarsa, örneğin "neden bize katılmıyorsun", "asıl eğlenceyi kaçırıyorsun" ya da "kendini bu kadar üstün görme", "bir gün bizim yerimizde olabilirsin" diye bağırıyorlarsa bu, alternatif yaşam tarzlarını merak

ettiğinizin (ya da konuyla ilgili daha fazla bilgi edinme arzusunun) göstergesidir. Eğer melekler sizi dışlıyorsa; "Burada senin gibilere ihtiyacımız yok. Geldiğin yere, cennete geri dön", kendi cinsinize karşı bilinçaltında pek fazla arzu duymuyorsunuz demektir.

Eğer bu test sizin ya da partnerinizin (ya da her ikinizin) beklenmedik eğilimlerini açığa çıkardıysa, bu konuyu kendi aranızda halletmeniz gerekiyor. Ancak unutmayın, cennette her çeşit aşka hoşgörüyle bakılır.

DEĞİŞİKLİK ZAMANI

Bir odada yapılacak küçük bir değişiklik bile büyük farklar yaratır. Bunu size bir dekoratörün ya da feng-shui uzmanının söylemesine gerek yoktur. Üstelik mobilyaları baştan düzenlemeniz de gerekmez. Kanapenin üzerindeki yastıkları değiştirmek, yeni bir bitki almak, duvarı renklendirmek yeterlidir. Hatta beyaz ışık veren ampullerin yerine sarı sıcak ışık verenlerden takmak bile odanın atmosferini tümüyle farklı kılar. Bazen elektrik süpürgesiyle yapılan sıkı bir temizlik ve toz almak da işe yarar. Küçük ya da büyük, her türlü değişiklik, evinize farklı bir görünüm katar.

Yemek odasına yeni bir masa örtüsü almaya karar verdiniz. Nasıl bir örtü seçersiniz?

1. Sade, beyaz bir örtü.
2. Sıcak -fuşya, hardal ya da kayısı- renkli bir örtü.
3. Havalı -sedef, istiridye kabuğu ya da yosun rengi- bir örtü.
4. Parlak, çok renkli bir örtü.

"DEĞİŞİKLİK ZAMANI" İÇİN ANAHTAR

Çevremizi düzenlemeyi sezgilerimize bıraktığımızda hepimizin içinde dekoratör bir ruh bulunduğunu görürüz. Yemek odası, ev yaşamının merkezidir. Masa ise aile hayatındaki olayların sergilendiği sahnedir.

Masa örtüsünü seçerken odadaki renk uyumunun ötesinde başka şeyleri açığa vurmuş oluyorsunuz. Örtü tercihiniz, evde yaratmak istediğiniz ortamı ya da aile hayatında en çok önem verdiğiniz şeyi anlatır.

1. Sade, beyaz bir örtü.

Belki babanız sürekli "müziğin sesini kıs" diye bağırıyor. Belki banyo kullanımında bitmez tükenmez sıra kavgaları yaşanıyor belki de gündelik hayatın zorlukları ve aile sorumlulukları sizi boğmakta. Kişisel alanlar ve özgürlük, evinizin en büyük eksiği. Beyaz masa örtüsünün yararı olabilir ama gerçek özgürlük alanı yaratmanız için daha büyük bir eve taşınmanızı öneririz.

2. Sıcak -fuşya, hardal ya da kayısı- renkli bir örtü.

Evinizde iletişim eksikliği yaşanıyor. Ailece yenen yemeklerin sıklığının azaldığını fark ediyorsunuz. Herkesi bir araya top-

lamayı başardığınızda da konuşacak konu bulmakta zorlanıyorsunuz. Durum ciddi olsa da düzeltmek mümkün. Sezgisel olarak fark ettiğiniz gibi eğer evde sıcak ve rahat bir ortam yaratırsanız aile sohbetleri yeniden doğal akışına kavuşacaktır.

3. Havalı -sedef, istiridye kabuğu ya da yosun rengi- bir örtü.

İç içe bir ailesiniz. Bu nedenle kimse rahat edemiyor. Herkes sürekli yan yana oturuyor. Hatta birbirinizin ayağına basıyor olabilirsiniz. Aile fertlerinin yakın olması iyidir ama gerilim düzeyini biraz olsun düşürmek gerekir. Eğer örtü işe yaramazsa yemek sırasında Mantovani çalmanızı öneririz.

4. Parlak, çok renkli bir örtü.

Eviniz uyuşturucu bir etki yaratıyor. Hatta bazen ailece komada olduğunuzu bile düşünüyorsunuz. Aile bireyleri yoğun bir günün ardından eve gelip çöküyor. Mekana yeni renkler eklemek, ihtiyacınız olan canlılığı yaratabilir. Aile ateşini yakmak için bir kişinin kibrit çakması yeterlidir. Belki de bu kişi sizsiniz.

ANILARDAKİ GÜN

Okul balosunda taktığınız çiçekler solmuş ve yıpranmış, yıllıktaki resimlerin çoğunu artık hatırlamıyorsunuz. Trigonomi dersinde öğrendikleriniz son sınavdan çıktığınız anda hafızanızdan silindi. Ama lise yıllarına ait anılardan bazıları herkesin zihninde taze kalır ve geçmişi düşünmeye başladığınızda hemen gözünüzün önüne gelir.

Lise mezuniyet töreninizi düşünün. Aşağıdaki fotoğraflardan hangisi en canlı olarak belleğinizde yer almış?

1. Diplomaları verip herkesin elini sıkan müdürün yüzü.
2. "XXX Mezunlarını Kutluyoruz" yazısı.
3. Pelerin ve kepleriyle sıralanmış öğrenciler.
4. Okul marşının çalınması.

"ANILARDAKİ GÜN" İÇİN ANAHTAR

Mezuniyet törenlerinde hep aynı şeyler yapılır. Ama on kişiye izlenimlerini sorsanız size tümüyle değişik on ayrı sahne anlatacaklardır. İnsanlar ortamların farklı hallerine odaklanırlar. Bu nedenle belli türden bilgileri daha kolay akılda tutarlar. Mezuniyet günüyle ilgili hatırladığınız şeyler, sizin anımsama yeteneğinizin hangi alanda güçlü olduğunu gösterir.

1. Diplomaları verip herkesin elini sıkan müdürün yüzü.

Yüzleri ve isimleri hatırlama konusunda yeteneklisiniz. Tanıştığınız birini asla unutmuyorsunuz. Bu durum, az tanıdığınız kişilerin bile kendilerini değerli hissetmesini sağlıyor.

2. "XXX Mezunlarını Kutluyoruz" yazısı.

Rakamları hatırlama konusunda yeteneklisiniz. Doğum günleri, telefon numaraları, ligdeki puan sıralaması, evinizin kapısından caddeye kadar olan mesafenin kaç adımda aşıldığı hep hafızanızda kayıtlıdır. Geçen hafta birlikte yemek yediğiniz kişinin adını hatırlamayabilirsiniz. Ama ne kadar hesap ödediğiniz aklınızdadır. Bu yeteneğiniz ciddi ve güvenilir biri olarak algılanmanızı sağlıyor. Çünkü hiçbir randevunuzu unutmuyorsunuz.

3. Pelerin ve kepleriyle sıralanmış öğrenciler.

Geçmişteki olayları sık sık anıyorsunuz ama aslında pek hatırlamıyorsunuz. Hatırlamak, sizin için o sahnenin uyandırdığı duygularla bağlantılı. Bu duyguları tekrar yaşamak için geçmişe bakmanız yeterli oluyor. Bu da neşeli ve mutlu anıları tekrar tekrar yaşamanızı sağlıyor. Ama aynı zamanda kırıldığınız bir olayda bağışlamanızı ve unutmanızı zorlaştırıyor.

4. Okul marşının çalınması.

Görsel hafızanız oldukça zayıf. Ama duyduğunuz ve söylediğiniz şeyler zihninize, raftaki CD kadar kolay ulaşılabilir biçimde ve kalıcı olarak kaydediliyor. Netliğini yitiren bir anınız varsa, olay sırasında fonda çalan müziği duyduğunuz anda her şey ilk günkü gibi hafızanızda canlanıyor.

KAZANMAK HER ŞEY DEĞİLDİR

Takım sporları, sahada olduğu kadar tribünlerde de enerji üretir. Futbol şampiyonası, dünya kupası maçları ya da basketbolda playoff finali bütün dünyada bir enerji dalgası yaratır. Hatta bazen taraftarların heyecanı, takım oyuncularınınkini aşar.

1. Şampiyonluk maçında tribündesiniz. Maçın son dakikalarını oynamıyor. Takımınız ciddi bir pozisyonda savunma yapıyor. Oyunculara nasıl bağırırsınız?

2. Favori oyuncunuz faul yaptı ve düdük çalan hakeme şiddetle itiraz etti, sonuçta oyundan atıldı. Hakem, hatalı oyuncuyu saha kenarına gönderirken nasıl bir tutum içindeydi?

3. Üç...iki...bir... Maç bitti ve takımınız açık farkla yenildi. Tepkinizi dürüstçe ifade edin.

"KAZANMAK HER ŞEY DEĞİLDİR" İÇİN ANAHTAR

Takım oyunları, insanların saldırganlık ve çatışma ihtiyacını olumlu kanallara yönlendirmesini sağlayan kültürel ritüel biçimleridir. En azından takımınız kazandığı sürece bu böyledir. Takımınızın performansına verdiğiniz tepki, insanlarla ilişkinizde, özellikle sert çatışmalarda gösterdiğiniz davranışları açıklar.

1. Takımı desteklerne (ya da desteklememe) tarzınız, ateşli bir tartışmaya girdiğinizde ya da ciddi fikir ayrılığıyla karşılaştığınızda nasıl tepki verdiğinizi gösterir. "En büyük sizsiniz!" diyerek koşulsuz destek mi verdiniz? Hatalı bile olsanız, mücadele etmeden yenilgiyi kabullenmeyen birisiniz.

Yoksa tribünde olmanıza güvenip eleştiri mi yönelttiniz? "Ne yapıyor bunlar? Büyük annem bile daha iyi oynardı." Koşulsuz inanan bir taraftar değilsiniz. Savunmanızdaki en büyük gedik bu.

2. Hakemin, hatalı davranışa verdiği tepki, sizin bir başkasıyla çatışma anındaki tavrınızı anlatıyor. Sakin ve profesyonelce mi davrandı, yoksa o da öfkeye kapılıp kendini mi kaybetti? Hakemlerin soğukkanlı olmasını bekleriz ama unutmayın üniformalı kişiler de insandır.

3. Takımınızın yenilgisine verdiğiniz tepki, bir tartışmayı kaybettiğinizde göstereceğiniz tavrı yansıtır.

"Her zaman kazanmak mümkün değildir. Bir dahaki sefere de biz yeneriz." Rekabetçi sporlar ya da münazara takımları size göre değildir. Ama moral hocası olabilirsiniz.

"Bu beceriksizlerden bıktım. Bir daha onlara tezahürat yapmayacağım." İyi ama siz yapmazsanız kim yapacak?

GERÇEK KORKU

Sanal gerçeklik deneyimi sandığımızdan daha uzun süredir yaşanmakta -buna film izlemek deniyor. İyi bir film sizi başka bir dünyaya götürür. Panoramik ekranda gerçek boyutları aşan görüntüler ve karanlık salonda onlara odaklanmış bir çift göz... Sinema, izleyicide pek çok duygu yaratır. Ama hiçbiri korku kadar etkili değildir. Sanal korku diye bir şey yoktur. Kalbiniz hızla çarpar, soluk alışınız sıklaşır, sinirleriniz gerilir ve yüreğiniz ağzınıza gelir. Bu durum yeterince gerçek değil midir?

Herkes arada bir korku yaşamaktan hoşlanır. Aşağıdakilerden hangisi sizi en çok ürküten tehdit olabilir?

1. İntikama susamış bir kadın. Nefret ettiği kişilerin peşine düşüp onları yok ediyor.

2. Geniş bütçeli bir felaket filmi. Batmakta olan transatlantikte kapana kısılmış çaresiz yolcular.

3. Kurbanlarını rasgele seçen bir seri katil.

4. Durdurulamayan bir uzaylı yaşam formu. İntikam amacıyla dünyayı yağmalıyor.

"GERÇEK KORKU" İÇİN ANAHTAR

Bize heyecana sürükleyen, ürperten, sarsan ve şok yaratan filmleri izleriz. Çünkü güvenli bir şekilde korkmayı isteriz. Ancak bunu deneyimlemek için sinemaya gitmek ya da film kiralamak gerekmez. Gerçek dünya yeterince ürkütücüdür. Korku filmi seçerken amacımız rasgele korkmak değildir. Bizi en çok ürküten konuda dehşete düşmeyi isteriz.

Seçtiğiniz tür, film sona erdikten sonra da zihninizi terk etmeyen endişe kaynaklarını anlatır.

1. İntikama susamış bir kadın. Nefret ettiği kişilerin peşine düşüp onları yok ediyor.

Milyarlarca insanın bulunduğu bir dünyada yaşamak sizi korkutuyor. Kişisel ilişkiler dünyası, öngörülemeyen, mantıksız davranışlarla dolu karanlık bir kuyudur. Belki dostlarınızın, ailenizin ya da sevgilinizin rol oynadığı korku hikayelerine tanık olmadınız. Ama bazen herkesin gidip başkalarını korkutmasını ve sizi rahat bırakmasını arzu ediyorsunuz.

. Geniş bütçeli bir felaket filmi. Batmakta olan transatlantikte apana kısılmış çaresiz yolcular.

Lüks bir geziye çıkmış olan yolcuların birden çaresiz duru-

ma düşmesi sizi etkiliyor. Çünkü gerçek hayatta yarattığınız olumlu imajın tehlikeye girmesinden ürküyorsunuz. Her şeyin mükemmel olacağına inanmak istiyorsunuz ve tersini akla getiren her türlü olasılığı reddediyorsunuz.

Ancak her gemi batabilir ve mükemmel diye bir şey yoktur. Yine de fazla endişe etmeyin, ne olsa hepimiz aynı gemide yolculuk ediyoruz.

3. Kurbanlarını rasgele seçen bir seri katil.

Akıl sır erdirilemeyen, hatta bazen düşman tavırlı bir dünyada kesin güvenlik arıyorsunuz. Gruptan ayrı düşmekten ve böylece kolay av olmaktan korkuyorsunuz. Bu nedenle bazen kimliğinizi feda etmeye bile hazırsınız. Ama -tehlike anında bile yanınızda kalan- gerçek dostlar edinmenin tek yolu, kendiniz olma cesaretine sahip olmaktan geçer.

4. Durdurulamayan bir uzaylı yaşam formu. İntikam amacıyla dünyayı yağmalıyor.

Çevrenizdekilerin sizi gözlerinde büyüttüklerine inanıyorsunuz. Size sırtını yaslamış kişiler var. Onları düş kırıklığına uğratmak istemiyorsunuz ama bir gün, başa çıkamayacağınız bir sorunla yüz yüze gelmekten korkuyorsunuz. Sakin olun. Mükemmel olmak zorunda değilsiniz. Kendinizi ve sınırlarınızı kabul edin. Kimse sizden yenilmez olmanızı beklemiyor. Siz de beklemeyin.

MÜZİK KUTUSU

Müzik kutuları insanları mutlu etmek için tasarlanmıştır. Karmaşık tekniklerden uzak, basit çağlardan çıkan yumuşak melodilerle bizi uykuya davet eder ve kendimizi yeniden genç hissettirler. Ancak basit görünen tasarımın ardında kompleks bir mekanizma vardır. İç içe geçen minik dişliler donanımı... Her bir dişli döndükçe melodinin sona yaklaştığını bilirsiniz.

Bir antikacı dükkânında gördüğünüz müzik kutusuna hayran kaldınız. Düşünmeksizin onu satın alıp eve geldiniz. Nefis bir melodisi var. Ama bir gün aniden bozuldu.

1. Satın aldıktan ne kadar süre sonra bozuldu?
2. Bozuk müzik kutusunu elinizde tutarken ne düşünürsünüz?



"MÜZİK KUTUSU" İÇİN ANAHTAR

Müzik kutusu eninde sonunda tükenecek olan bir güzelliğin ve zevkin simgesidir. Ayrıca eski bir melodinin sürekli tekrarlanması anlamına da gelir. Müzik kutusuyla ilgili algılarınız, aşkın zevkleri konusundaki beklentinizi ve nasıl biteceğine dair sezgilerinizi açıklar.

1. Müzik kutusunun çalmaya devam etme süresi aşkın süresiyle ilgili beklentinizdir.

Yıllar mı? Birkaç ay mı? Yoksa iki üç gün mü? Çok yazık. Çünkü biraz ilgi ve sevecenlik müziğin ömür boyu çalmasını sağlayabilir.

2. Bozulan müzik kutusuyla ilgili duygularınız, ilişki sona erdiğinde neler hissettiğinizi anlatır.

Tamir edilemez diye düşünüp hemen çöpe mi attınız? Kötü işçilikten yakınıp verdiğiniz paraya mı üzüldünüz? Ya da hemen gidip bir yenisini almaya mı karar verdiniz?

Yoksa onu tamir etmenin yollarını mı aradınız? Bazen doğru noktaya vurulan hafif bir darbe her şeyi yoluna koyar.

BEDENİMİZİ GELİŞTİRELİM

Tecrübeli emlakçılar, ister stüdyo tipi tek odalı daire ister deniz manzaralı, üç oda-salon, bahçeli müstakil ev bakıyor olsun, müşterinin, dört duvarın ötesinde bir şeyler aradığını bilir. Aradıkları, evim diyebilecekleri bir mekandır. Örnek evler bu düşünceyle tasarlanır. İç dekorasyon ve mobilya potansiyel müşteriye hitap eden ve "Burada yaşamak istiyorum. Burası benim evim" dedirtecek şekilde düzenlenir.

Örnek daireyi gezdiniz. Kontrat imzalama aşamasına geldiniz. Evi gezerken aklınızdaki bütün soruları sorma fırsatınız oldu. Yani aceleye getirmediniz. Ancak son kararı vermeden önce bir kez daha incelemek istediğiniz bir bölüm var.

Hangi bölümü incelemek istiyorsunuz?

1. Banyo.
2. Yatak odası.
3. Yemek odası/mutfak.
4. Veranda/bahçe.

"BEDENİMİZİ GELİŞTİRELİM" İÇİN ANAHTAR

Psikanalizde ev, fiziki bedenin karşılığıdır. Yeni ev aramak fiziksel gelişim arzusudur. Aynı şekilde, evde en çok ilgilendiğiniz bölüm, bedeninizin geliştirmek istediğiniz yanını açıklar. Daha açık söylemek gerekirse, evde beğenmediğiniz oda, rejim, jimnastik ve kendinizi yenileme gibi planlrınızın önünde engel teşkil eden konudur.

1. Banyo.

Banyo bedenin yıkandığı yerdir. Arınma, yenilenme ihtiyacını temsil eder. Cevap olarak banyoyu seçenler, bedenlerini geliştirme konusunda kararlı olmadıklarını sezen kişilerdir.

2. Yatak odası.

Yatak odası fiziksel gevşeme ve rahatlama alanı olarak algılanır. Yatak odasını incelemeyi istemek, aslında yatağı görmek istemektir. İçinizden, ayakkabılarınızı çıkartıp yorganın altına girmek geçiyor. Sizin sorununuz rejim ya da jimnastik değil, böyle şeylerle uğraşmayı istememeniz.

3. Yemek odası/mutfak.

Bu bölümler yemek yeme arzusu ve yiyecekle bağlantılıdır.

Bedensel gelişim programı dendiğinde aklınıza ilk önce bunlar geliyor. Sizin için formunu korumak sorun değil. Yemek yiye. bildiğiniz sürece tabii.

4. Veranda/bahçe.

Veranda ile bahçe, gevşeme ve ruhun yenilenmesiyle bağlantılıdır -rahatlama ve dinlenme mekanlardır-. Eğer bahçeyi incelemek istediyseniz kendinizi sürekli baskı ve stres altında hissediyorsunuz demektir. Stres, ödemelerde unutkanlık, yorgunluk, kötü beslenme, motivasyon eksikliği gibi sonuçlar yaratabilir. Bedeninizi geliştirmek istiyorsanız ilk önce, zihninizi boşaltmalısınız.



UYGUN BEDEN

Uzaylı bir yaratık ya da kötü kalpli bir cin geceleri dolabınıza, çekmecelerinize giriyor ve siz uyurken giyeceklerinizi yavaş yavaş küçültüyor. Siz bu durumu ancak birkaç hafta sonra fark ediyorsunuz. Bir zamanlar rahatça sığdığınız pantolonlar artık dar geliyor, düğmeler ve fermuarlar kapanmıyor, en sevdiğiniz kemeri takarken son deliğini kullanıyorsunuz. Giysi küçülten kötü cinin kurbanısınız. Ya da... Aksini düşünmek kabus gibi.

Şakası bir yana, çağdaş dünyanın çoğunluğu formunu kaybetmiş durumda. Kalori hesabı yapabilir, öğün aralarında atıştırmaktan vazgeçebilirsiniz. Ama araştırmalar kilo ile mücadelede tek etkin çarenin egzersiz yapmak olduğunu gösteriyor. Ancak bu, zorunlu bir görev gibi algılanmamalıdır. Fitness merkezleri egzersizin sıkıcı yanlarını azaltıp etkin sonuçlar elde etmenin yollarını geliştirmiştir. Düzenli egzersiz yapanlar size bunun, kendilerini çok iyi hissettirdiğini söyleyecekler. İster inanın ister inanmayın, egzersiz yapmanın eğlenceli olduğunu söyleyenler bile vardır.

1. Bir süre önce fitness merkezine yazıldınız. Ama bir sebepten dolayı gitmekten vazgeçtiniz. Neden?

2. Uzun süre evinizde, kanapede tembellik ettikten sonra bir kez daha denemeye karar verdiniz. Ancak bu kez başka bir merkeze gitmek istiyorsunuz. Yeni merkezi nasıl seçersiniz?

3. Arayış sürecinde, bir merkezle bir günlük deneme için anlaştınız. Sizi çalıştıran hocayı tarif edin.

4. Hoşunuza giden bir merkez buldunuz ve düzenli olarak gidiyorsunuz. Ama bir gün salonda hep aynı müziğin çaldığını farkettiniz. Ne tür bir müzik çalıyor?

"UYGUN BEDEN" İÇİN ANAHTAR

Beden için en iyi egzersiz sekstir derler. Bu iddianın doğruluğu bilimsel olarak kanıtlanmış olmasa da kimin umurunda? Fiziksel egzersizle fiziksel seks arasında psikolojik bağlantılar vardır. Fitness merkezini nasıl seçtiğiniz sorusuna verdiğiniz cevap, cinsel partner seçerken kullandığınız yöntemi açıklar.

1. Fitness merkezine gitmekten vazgeçme nedeniniz, sevgilinize duyduğunuz ilginin azalma sebeplerini açıklar.

"Çeşitlilik yoktu. Hep aynı tür çalışma tekrarlanıyordu." Bu anlaşılabilir bir yakınmadır. Ama ne olsa insan bedeninin anatomik yetenekleri sınırlıdır.

"Egzersizler çok yoğun ve hızlıydı. Ayak uyduramadım." Sizin sahiden forma girmeniz gerekiyor. Ama acele etmeyin. Yoksa kaslarınız sertleşir, sırt ağrısı çekersiniz ve bitkin düşersiniz. Sizin gibi insanlar için başlangıç kursları vardır.

"Çok meşguldüm." Şu anda meşgul olabilirsiniz ama önceliklerinizi gözden geçirme zamanı gelmiş. Eğer haftada birkaç gün yarım saatinizi egzersize ayıramıyorsanız gerçekten fazla çalışıyorsunuz demektir.

"Merkezdeki tüm aletlerle çalıştım. Deneyeceğim başka bir şey kalmadı." Anlaşıldı. Belki artık hocalık yapmaya başlarsınız.

2. Yeni bir merkez arama yönteminiz yeni bir partner seçerkenki tutumunuzu açıklar.

"Çeşitle merkezlerle ilgili bilgi toplarım. Hepsinin olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendiririm. Ondan sonra karar veririm." Yararlı? Evet. Romantik mi? Hayır.

"Ucuz ve ulaşımı kolay bir merkez seçerim." Bu da bir seçme yöntemi elbette. Ama bizi neden seçtiniz diye sorduklarında bunu söylemeseniz daha iyi olur.

"Bir arkadaşımın tavsiyesine uyarım." Ya sonra merkezin kapısında onunla karşılaşırsanız ne olacak?

3. Sizi çalıştıracak olan hoca, gizliden gizliye bir günlük ilişki yaşamak istediğiniz kişiyi anlatıyor. Bedenine yapışan eşofmanıyla kondisyon bisikleti üzerinde hoş görünen birini tarif etiyseniz sorun yok. Ama ya kendi cinsinizden birinden söz ettiyseniz?

Korkmayın. Sizi sadece bir gün süreyle çalıştıracak. Eğer hoşunuza gitmezse ömür boyu üyelik sözleşmesi yapmak zorunda değilsiniz.

4. Salonda çalan müzik, seks sırasında dinlemekten hoşlanacağınız müziktir. Eğer şimdiye kadar bunu yapmadıysanız bir deneyin. Uygun bir melodi, performansın doruğuna çıkmanız için gereken itici gücü sağlayabilir.

AĞLANACAK BİR OMUZ

Bir çocuk için ilk kez yaz kampına gitmek, heyecan verici olabildiği gibi korkutucu da olabilir. Kampın ilk günü her çocuk ne yapacağını bilir. Arkadaş grubunu seçmesi ve hangi kulübede kalacağına karar vermesi gerekir. Çocukların çoğu, kamp danışmanlarının ve yeni edindiği arkadaşların yardımıyla bu aşamayı kolayca atlatır. İlk gün "eve gitmek istiyorum" diye ağlayan bir çocuğun kampın son gününde "burada kalmak istiyorum" diye haykırması sık rastlanan bir durumdur.

Bir yaz kampında danışman olduğunuzu hayal edin. Bir gece ışıklar söndükten sonra bir çocuk kulübenizin kapısını vuruyor. Gözlerinde yaşlarla size eve gitmek istediğini söylüyor. Çocuğa ne dersiniz?

"AĞLANACAK BİR OMUZ" İÇİN ANAHTAR

Sizi rahatlatan ve beklediğiniz sözleri söyleyen biri yanınızda ise acıya, korkuya ya da yalnızlığa katlanmak daha kolaydır. Ama herkes yardım çağrısına aynı şekilde karşılık vermez. Doğru sözcükleri bulmak için kişinin duyarlı olması gerekir. Acı çeken kişinin zihnine girip duygularını anlamak ve onunla birlikte hissetmek gerekir. Korku içindeki çocuğa söylediklerinizi, sizin benzer bir durumdayken duymak istediğiniz sözlerdir.

Bazısı için yatıştırıcı basit sözler yeterlidir. "Korkma. Yarın sabah her şey daha güzel olacak. Ben buradayım ve seni kollayacağım."

Bazısı ise ağlamanın ayıp olmadığını duymak ister. "Hadi dök içini ve rahatla."

Kimi insan kendine acınmasından nefret eder. "Şu haline bak. Bebek gibi ağlıyorsun. Tek yalnızlık hisseden sen misin? Hadi büyük adam gibi davran ve yatağına dön."

Cevabınız hangisi olursa olsun, o sözleri söyleyecek kişiyi bulduğunuzda, acılı dönemlerin üstesinden gelmenizi sağlayacak ve size mutluluğun anahtarını sunacaktır.

SUYUN KENARINDA

Akarsular hayatın hem simgesi hem de kaynağıdır. Nehirler bize taze su getirir, ulaşımımızı sağlar. Onların içinde serinleriz, yüzeriz, avlanırız. Temiz doğadan yararlanırız. Bunun sonucu olarak eski çağlardan beri insanlar evlerini nehir kıyılarına yapmayı seçmişlerdir. Tabii su taşkınları ve sel olasılığı her zaman vardır. Sığ kısımlar ise sinek kaynağıdır ve yırtıcı hayvanlara barınak olur. Ama insanlar su kıyılarındaki tehlikeleri alt etmeyi başarmışlar. Günümüzde yerleşim alanı olarak kullanılmayan su kıyısı çok azdır.

Nehir ya da dere kıyısında bir evde yaşadığınızı hayal edin. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi evinizin konumunu tanımlar?

1. Nehrin ortasında, küçük bir adadaki ev.
2. Üzerinde dar bir köprü bulunan ve coşkuyla akan nehrin kıyısındaki ev.
3. Bahçenin köşesinden köpürerek akan bir dere geçiyor.
4. Çağlayarak akan iki nehrin kesiştiği araziye kurulmuş bir ev.

"SUYUN KENARINDA" İÇİN ANAHTAR

Nehirler, uzun mesafeler arası ulaşımı sağlamakla birlikte, bireysel boyutta, aşılamayan fiziksel engelleri temsil eder. Evinizin akarsuya göre konumu, arzuladığınız sosyal mesafeyi ve ihtiyacınız olan kişisel alanı açıklar.

1. Nehrin ortasında, küçük bir adadaki ev.

Çok büyük bir alan istemiyorsunuz. Sadece size ait olan toplumsal baskılardan uzakta, düşüncelerinizle başbaşa, yalnız kalabileceğiniz- bir yer yeterli. Eğer ev, insanın kalesi ise sizinkinin çevresinde hendek olmasını tercih ediyorsunuz.

2. Üzerinde dar bir köprü bulunan ve coşkuyla akan nehrin kıyısındaki ev.

Dar bir çevre içinde yaşıyorsunuz. Bunun dışındaki herkese karşı mesafelisiniz. Size yaklaşmak pek kolay değil. Ama birini dost kabul ettiğinizde sonuna kadar dost oluyorsunuz.

3. Bahçenin bir köşesinden köpürerek akan bir dere geçiyor.

Özel hayatınızla sosyal hayatınız arasına sınır koymuyorsunuz. Kapınız daima dünyaya açık. Yabancı kişileri, henüz tanışmadığınız dostlar olarak görüyorsunuz. Başınıza ne gelirse gel-

sin, bu açıklığınız ve konukseverliğiniz sayesinde daima yanınızda size destek veren insanlar bulacaksınız.

4. Çağlayarak akan iki nehrin kesiştiği araziye kurulmuş bir ev.

Sosyal ilişkiler yumağının tam ortasında yaşıyorsunuz. Hayatınızdaki insanlarla olan karmaşık ilişkileriniz sizi çok meşgul ediyor. Dış dünyanın bazen yatağından taşıp sizi sürükleyeceğini hissediyorsunuz. Ama suyun aktığı yolların dolambaçlı olması selin ön kapınıza ulaşmasını önlüyor.

KLON

İnanması zor ama fare, koyun ve maymun klonlama haberleri çoktan eskidi. Genetik mühendisliği yaşam ile kimya, gelişim ile etik arasındaki sınırların belirsizleştiği keşfedilmemiş alanları zorlamaya devam ediyor. Bir zamanlar ucuz bilim-kurgu filmlerine konu olan örnekler bugün yüksek bütçeli biyo-teknoloji şirketlerinin sıradan uğraşı haline geldi. Tüm itirazlara ve protestolara karşın, insanların klonlanacağı günler çok yakında.

İnsan klonlama projesi üzerine çalışan bir bilim adamısınız. Hızlı büyüme teknolojisi kullanarak kendinizi klonlamayı başardınız. Bedeninizin, parmak izlerine kadar aynı olan bir örneğini yapmış olmakla gurur duyuyorsunuz. Klonunuzla sizi ayırt etmek mümkün değil. Ancak onun, sizde bulunmayan bir kişilik kusuru var.

Klonunuzun eksiği ya da hatası nedir?

"KLON" İÇİN ANAHTAR

Araştırmacı bilim adamı rolüne girerek, kendi kişiliğinizi bilimsel bir tarafsızlıkla inceleme fırsatını elde ettiniz. İçimizde, farkına varmaktan kaçındığımız ya da üzerinde düşünmek istemediğimiz ama ısrarla dikkatimizi çekmeye çalışan zaaflar ve dışa vurulmamış eğilimler var. Klon düşüncesi, saklı kalmış kusurlarımızı ve bastırılmış arzularımızı güvenli bir şekilde yansıtmamıza izin verir. Zaaflarınıza tarafsız bir kişinin gözünden baktığınızda, sandığınız kadar derinde gömülü olmadıklarını fark etmeniz mümkün.

YAŞAM KİTABI

Bir kitap arıyorsunuz. Ama siz bile hangisi olduğunu bilmiyorsunuz. Konusu, adı, yazarı, yayınevi, hiçbiri belli değil. Sadece hissediyorsunuz. Onu bulduğunuzda her şey yerli yerine oturacak. Hayatınızın önemli bir amacı gerçekleşmiş olacak. Onu bir kütüphanede bulacaksınız ya da Internet'ten satış yapan siteden e-postayla gönderilen kitap listesinde göreceksiniz. Belki bir sahafın karanlık bodrumunda, indirimli kitapların arasında ona rastlayacaksınız. Yıpranmış olacak. Belki de hiç bulamayacaksınız. Ancak kesin olan şu ki, o kitap bir yerlerde sizi bekliyor. Bundan eminsiniz.

Büyük bir kitabevinde rasgele dolaşıyorsunuz. Belli bir kitap aramıyor, sadece bakıyorsunuz. Yan taraftaki bölüme geçtiniz. Büyük bir sepetin içindeki kitapları dikkatle incelemeye başladınız.

Kitaplarla ilgili izleniminiz nedir? Cevap verirken kitapları yazarına, başlığına ya da türüne değil, içeriğine göre tarif edin.

"YAŞAM KİTABI" İÇİN ANAHTAR

Okumak zevk veren bir uğraştır. Ama yine de bir miktar çaba gerektirir. Televizyon ya da müzik çalarken farklı şeylerle de uğraşabilirsiniz. Ama kitap okurken başka işler yapamazsınız. Çalışma hayatı da benzer bir odaklanma gerektirir. Zamanınızı ve enerjinizi sadece işe ayırmak zorundasınızdır. Dikkatinizi çeken kitabı tarif ederken, işinizden neler beklediğinizi de anlatmış oluyorsunuz.

Yüreğinizi coşturan bir aşk hikayesi miydi, yoksa sizi güldüren güzel esprilerle mi doluydu? Eğer bunun için size maaş ödeyecek birini bulursanız gülmek iyi bir meslektir.

Yoksa kitapları zihninizi geliştirecek bilgilerle dolu olarak mı tanımladınız? Siz patronun hayalindeki mükemmel elemansınız. Ama dikkat edin bir gün hayatınızda, iş dışında hiçbir şeyin yer almadığını fark edebilirsiniz.

Eğer kitabın tarifi çalışma ortamınızla örtüşüyorsa, şu anki işinizden memnun olduğunuz anlamına gelir. Ama tam tersiyse, kitapçılarda oyalanmayı bırakıp iş ilanlarına bakma zamanınız gelmiş demektir.

ACİL SERVİS

Kalabalık bir hastanenin acil servisi ağlayan bebekler, inleyen, derdini anlatmaya çalışan hastalar, kendi işini yaparken diğerine engel olmamaya çalışan doktor, hemşire ve sağlık görevlilerinin koşuşturduğu bir kaos ortamıdır. Personel için ideal bir çalışma ortamı değildir ama ölüm-kalım söz konusu olduğunda hepsi elinden geleni yapar. Yine de acil servislerin, asla sıkıcı bir yer olduğunu söyeyemeyiz. Acil bir sağlık sorunu söz konusu olduğunda insanların verdiği tepkileri izlemenin heyecan yarattığını gören TV yapımcıları bile bundan yararlanmayı öğrenmişlerdir.

Büyük bir hastanenin acil servisinin bekleme salonundasınız. Çevrenizdeki insanları izliyorsunuz. Aralarında tanıdığınız kişiler bulunduğunu fark ettiniz. Aşağıdaki yaralanma biçimlerinin her biriyle tanıdığınız bir kişiyi eşleştirin.

1. Başında küçük bir sargı var.
2. Yüzü görünmez halde tümüyle sargılı.
3. Bacağı alçıya alınmış.

"ACİL SERVİS" İÇİN ANAHTAR

Hayatınızdaki insanlarla eşleştirdiğiniz hasar, onların kişiliklerindeki zaafı anlatır.

1. Başında küçük bir sargı var.

Baş, liderlik ve yönetme yeteneğinin simgesidir. Başından yaralı kişiye güvenemeyeceğinizi ve onun peşinden gitmeyeceğinizi hissediyorsunuz.

2. Yüzü görünmez halde tümüyle sargılı.

Yüz, kişiliği temsil eder. Yüzü hasar görmüş olan yakınınızın kişiliğini kabullenmekte zorlanıyorsunuz ya da hiç anlaşamadığınız biri.

3. Bacağı alçıya alınmış.

Bacak, sağlamlığın ve ileriye doğru hamlenin simgesidir. Bacağı alçılı olarak gördüğünüz kişi sizi yavaşlatan ya da atılımlarınıza engel olan biridir. Bunların sebebi onun tembelliği ya da beceriksizliği olabilir.

Yukarıdaki açıklamaların bazıları size fazla sert mi göründü? Belki de gerçeğin dile getirilmesi sizi rahatsız etti. Ama tüm doktorların da bildiği gibi, insanın iyileşebilmesi için önce hasta olduğunu anlaması gerekir.

ÇARKIFELEK

Kumarhanelerde herkesin zevkine uygun bir şeyler bulunur. Eğer 21 sevmiyorsanız makinalar da oynayabilirsiniz. O da hoşunuza gitmezse gösterileri izlersiniz. Gösteriyi beğenmezseniz müessesenin ikramı olan kokteyli içerek renkli ortamın tadını çıkartabilirsiniz. Salon parlak ışıklarla, zil sesleri ve para kokusuyla sanki canlı gibidir. Size sunulan bunca uyaranın ortasında bazen mantıklı düşünmek zor olabilir.

Sonunda servetinizi ikiye katlama fikrinin ve ruletin cazibesine dayanamadınız. Masaya geçtiniz. Bütün paranızı kırmızıya koydunuz. Çark dönmeye başladı. Küçük top hızla yuvarlanıyor. Gözlerinizi kapadınız. Nefesinizi tutuyorsunuz. Zihninizi odaklamaya çalışırken "kırmızı, kırmızı" diye düşünüyorsunuz. Krupiye sonucu bildirdi. "Otuz bir, siyah". Adınıza bakmadan masadan uzaklaşıyorsunuz



Her şeyinizi kaybettiğinizde kaderin bu tatsız oyununa tepkiniz ne olur?

"ÇARKIFELEK" İÇİN ANAHTAR

Las Vegas iki şeyle ünlüdür. Kumarhane ve evlilik. Her ikisi de doğru karar vermiş olanlara ömür boyu mutluluk vaat eder. Ama bir de madalyonun, düşünmekten hoşlanmadığımız öbür yüzü vardır. O ise bize acı ve düş kırıklığı vaat eder. Tüm paranızı kaybettiğinizde hissettikleriniz, evliliğiniz boşanmayla sonaerdiğinde neler hissedeceğinizi anlatır.

"Nasıl böyle bir aptallık ettim? Bir daha asla olmayacak." Biz bu sözleri kaç kez duyduk. "Elveda" mı diyelim yoksa "bir dahaki sefere görüşürüz" mü?

"Demek bugün şanslı günüm değil!" Moralinizi bozmayın. En iyiler bile bazen başarısızlığa uğrar.

"Kötü şansı böylece savdım. Bir dahaki sefere büyük ikramiye benimdir." İşte iyimserlik ruhu budur. Aynen devam edin. Atlantic City'de bir sokağa adınızı verebilirler.

KAHVEYİ BEKLERKEN

Kahve yetişkinlerin içeceğidir. Üzerindeki dumanı üfleyip ilk yudumu alırken içinizde sıcak ve yumuşak duygular uyandıran hafif acı ama güçlü bir aroma bırakır. Kahvenin tadını çıkarmayı, çocukluğu geride bıraktığınızda öğrenirsiniz. Yetişkinler dünyasına girdiğinizin işaretidir. İyi pişirilmiş bir kahve, içindeki kafeine rağmen sinirleri yatıştırır ve zihni dinlendirir. Kafenin sessiz bir köşesi, güzel bir kitap ve fonda çalan caz müziği, okulun ve işin gerginliğinden ya da hayatın kendisinden uzaklaşmak için ideal ortam sayılır.

Bir fincan kahve içimi süresince bile olsa, hiçbir şey yapmamanın tadını çıkartın. Yeterince çalıştınız. Şimdi kendinize zaman ayırın ve yetişkin ayrıcalığının hazzına kendinizi teslim edin. Ne tür bir kahve olsun? Fransız kahvesi mi? Kolombiya mı? Yoksa Brezilya mı? Hadi kendinizi şımartın. Bunu hak ettiniz.

1. Sık olan bir şey değildir ama bugün önemli bir işiniz yok. Kendinize zaman ayırıp bir kafede oturmaya karar verdiniz. Seçtiğiniz kafenin ortamını tarif edin.

2. Kahveyi ısmarladınız. Siparişinizin gelmesini beklerken ne yaparsınız?

3. Garson kahvenizi getirdi. Tadı ve sıcaklığı nasıl?



"KAHVEYİ BEKLERKEN" İÇİN ANAHTAR

Kahvenin kendisi ve kafeler, yetişkinler dünyası ve sosyal ilişkilerle bağlantılıdır. Bu senaryoda verdiğiniz cevaplar, yetişkinler dünyasındaki ilişkilerinizde stresi nasıl algıladığınızı ve nasıl başa çıktığınızı anlatır.

1. Tarif ettiğiniz ortam, işyerinde (ya da okulda) aradığınız koşulları belirtiyor.

Bazısı, hareketli bir ortamda, kendi gibi düşünen kişilerle yakın temasta olmayı sever. Diğerleri sessizliği ve yalnızlığı tercih eder. Bir de, kahve servisi en büyük fincanda yapılıyorsa ortamın ne olduğuna hiç aldırmayanlar vardır.

2. Beklerken yaptığınız şey, hayatınızdaki temel sorunu ve stres kaynağını gösterir.

Oturup diğer müşterileri mi izlediniz? Başkalarının ne yaptığı, ne dediği ve ne düşündüğü sizin için gerginlik kaynağı. Kendiniz gibi olun. Herkes öyle yapıyor.

Bir dergi alıp okumaya mı başladınız? Ya da mönüyü mü incelediniz? Başınızı kitaplardan kaldırıp daha çok faaliyette bulunmaya ihtiyacınız olabilir.

Hiçbir şey yapmadan oturup beklediniz mi? Hayatınızda heyecan eksik ve zamanınızı dolduracak bir şey arıyorsunuz.

3. Tadı nasıldı?

Kahvenin aroması ve sıcaklığı, gereksiz yere kendi kendinize yarattığınız stres düzeyini açıklıyor. Kahve ne kadar lezzetliyse, hayatınızda o kadar az stres yaratıyorsunuz demektir. Eğer kahvenin ılık, tatsız, acı ya da çok sıcak olduğunu söylediyseniz durup dururken sorun yarattığınız anlamına gelir. Hayal kurduğunuzda dilediğiniz her şeyi yaşayabilirsiniz. Neden güzel bir fincan kahveyi kendinize çok görüyorsunuz ki?

İADE POLİTİKASI

İnsanlara, onlarla ilgili gerçek duygularınızı anlatmak zordur. Uygun söz ve davranışı bulmak gerekir. Üstelik bu kişi gizliden gizliye sevdiğiniz biriyse durum iki kat güçleşir. Bazıları için "seni seviyorum" demek, ölümcül bir tehditle yüz yüze gelmekten daha korkutucudur.

Yıllardır sevdiğiniz birine gerçek duygularınızı itiraf etmeye karar verdiniz. Aşkınızın içtenliğini anlatmak için küçük bir armağan da aldınız. Ancak cesaretinizi toplayıp kendisine verdiğinizde o, "Özür dilerim. Bunu kabul edemem. Ben bir başkasına aşığım" dedi.

Kırılan kalbinizi ancak zaman onarabilir. Peki kabul edilmeyen armağanı ne yaparsınız?

1. Kendim kullanırım.
2. Bir başkasına veririm.
3. Çöpe atarım.
4. Reddeden kişiye postayla gönderirim.

"İADE POLİTİKASI" İÇİN ANAHTAR

Aşkta reddedilmek kadar acı veren bir şey yoktur. Hatta bazı vakalarda tutku, intikam arzusuna dönüşebilir. Aşkınızın simgesi olan ve reddedilen armağanı ne yaptığınız, hayatınıza devam etme gücünüzü ya da düş kırıklıkları dünyasına dalma eğiliminizi gösterir. Aynı zamanda aksilikler karşısında kabullenici mi yoksa ısrarcı mı olduğunuzu anlatır.

1. Kendim kullanırım.

Gerçeği kabullenen, fazla tepki vermeyen birisiniz. Kalbinizin kırıldığını hatırlatan nesneyi, zaman acıyı unutturana kadar elde tutmayı tercih ediyorsunuz. "Acı çekiyorum" diyebilmek size gurur veriyor. Çünkü acıyla baş edebiliyorsunuz. Ama kişilikli bir tavır olarak sergilediğiniz bu tutum, o kişiye, size ne çok acı verdiğini unutturmayacağı için bir tür intikam olarak da düşünülebilir.

2. Bir başkasına veririm.

Acınızı hatırlatan nesneden derhal kurtulup bir başkasını sevindiriyorsunuz. Böylece acı veren bir durumu tersine çeviriyorsunuz. Bütün yumurtaları aynı sepete koymuyorsunuz. Bu da size aksilikleri çabucak unutma ve hayatınıza devam etme özgürlüğü sağlıyor. Bu kez işler istediğiniz gibi yürümedi. Ama bir yerlerde mutlaka sevgi dolu kalbinize aşık olacak biri vardır.

3. Çöpe atarım.

Bunu yaparak, armağanın çağrıştırdığı kötü anıları ve acıyı da attığınıza inanıyorsunuz. Ama aslında siz reddedilmeyi ve acıyı hiç unutmayan, geçmişten kopamayan birisiniz. Yüzüğü nehre atsanız bile ertesi gün lavabonuzun deliğinden geri gelebilir. Anıları ya da acıyı yok edemezsiniz. Bu yüzden onlarla yaşamayı öğrenmelisiniz.

4. Reddeden kişiye postayla gönderirim.

Sevdiğinizi sandığınız kişinin duygularını göz ardı etme pahasına da olsa olayı noktalamak istiyorsunuz. Bu sizin için en sağlıklı yaklaşımdır. Size, "ben elimden gelen her şeyi yaptım. Geri kalanı kontrolümün dışındaydı" deme fırsatı verir.

DİKKAT! AŞAĞIYA BAK

Çiçek yetiştirmek bize, ödül, teşekkür ve karşılık beklemeden koşulsuz verme fırsatını sunar. Bitkiler bizden çok az şey ister -biraz su ve güneş ışığı-. Ama karşılık olarak maddi anlamda bize daha da az şey verirler. Yine de ev bitkileri, işlevlerinin çok ötesinde ilgi görür. Belki de onları insani bir yanımızı tatmin ettikleri için yetiştiririz : İhtiyaç duyulma ihtiyacı için...

Balkonda saksı içinde yetiştirdiğiniz bir bitki kaldırıma düştü. Hemen aşağı koşup baktınız. Saksı ne durumda?

1. Hiç hasar almadan dik vaziyette toprağa düşmüş.
2. Saksı kırılmış ama içindeki bitki sağlam.
3. Hem saksı hem de bitki paramparça olmuş.
4. Anlaşılmaz bir şekilde hem saksı hem de bitki ortada yok.



"DİKKAT! AŞAĞIYA BAK" İÇİN ANAHTAR

Saksıdaki bitkinin güvenli yaşamı, sosyal maskenizin ardında gizlediğiniz bir özelliğinizi ve bunun açığa çıkmaması için uyguladığınız yöntemi temsil eder.

1. Hiç hasar almadan dik vaziyette toprağa düşmüş.

Güvenli, güçlü görünüyor ve kriz anlarında, soğukkanlılığınızı kanıtlama fırsatını kaçırmıyorsunuz. Ancak bu izlenimin gerçek olduğu söylenemez. Çünkü sizin için önemli olan bu imajı korumak.

2. Saksı kırılmış ama içindeki bitki sağlam.

Sakin ve temkinli görünüyorsunuz. Aslında duygularınızı açığa vurmaktan nefret ediyorsunuz. Ama gizlediğiniz duygular giderek yoğunlaşıyor. Hiçbir saksı açığa çıkmalarını sonsuza kadar engelleyemeyecektir.

3. Hem saksı hem de bitki paramparça olmuş.

Uysal ve göze batmayan birisiniz. Doğal bir dinleyicisiniz. Ama aslında sahneye çıkmaya can atıyorsunuz. Kendi yarattığınız bu imajdan kurtulmak için bir fırsat doğmasını bekliyorsunuz.

4. Anlaşılmaz bir şekilde hem saksı hem de bitki ortada yok.

Çevrenize enerji yayıyor ve herkesi güldürüyorsunuz. Çevreniz sizi partinin kalbi olarak görüyor. (Etrafta parti olmadığı zamanlarda bile.) Ama bu renkli dış görünümün altında, kimseye göstermek istemediğiniz bir ciddiyet ve hatta çekingenlik yatıyor olabilir.

GOLF

Golf, canınızın istediği anda gidip oynayacağınız bir spor değildir. Golfe başlamak ciddi bir karardır. Deneyim, sabır ve hazırlık ister. Ayrıca sopalar, ayakkabı, tuhaf kıyafetler ve tabii oynayacak arkadaş gerekir. Bazen sadece oyuna başlamak için yapacağınız hazırlıklar bile bıktırıcı olabilir. Ama sopayı ilk kez eline alanların çoğu, başlangıç noktasında sırtlarını güneşe verip topa vurmaya hazır olduklarında onca çalışmaya değdiğini düşünür.

Acemisiniz. İlk kez golf oynuyorsunuz.

Çimleri koparttınız, topu deliğin üzerinden aşırttınız ya da yanlış yerlere fırlattınız. Yani pek parlak bir oyun çıkartamadınız. Ama kararlı tutumunuz ve oyun arkadaşınızın da desteğiyle bir şekilde sekizinci deliğe kadar gelmeyi başardınız ve oyunu tamamladınız. Neler hissediyorsunuz?

"GOLF" İÇİN ANAHTAR

Fiziksel çaba ile fiziksel zevki bütünleştiren sporlar, psikolojik düzeyde cinsellikle bağlantılıdır. İlk golf oyununu tamamladığınızda hissettikleriniz, ilk cinsel deneyiminizi yaşadıktan sonra neler hissettiğinizi yansıtır.

"Çok eğlenceliydi. Demek bu iş sadece yaşlılar için değilmiş." İşte şimdi meseleyi anlamaya başladınız. Belki de eskilerin bunu sadece egzersiz olsun diye yaptığını sanıyordunuz.

"Hepsi bu mu? Niye bu kadar büyütüldüğünü anlamadım. Benim yapacak daha iyi işlerim var." Hayatın pek çok zevki gibi golfün tadı da zaman içinde anlaşılır. Birkaç seferden sonra haz duymayı öğreneceksiniz.

"Bağımlısı oldum. Önümüzdeki pazar yine oynayacağım." Neden kendinizi sınırlıyorsunuz? Bazı insanlar haftada birden daha sık oynuyor.

KENAR SÜSÜ

Öğrenciler, sayfa marjının kenar süsü için bırakıldığını düşünür. O temiz beyaz kısımların ziyan olmasına dayanamazlar. Çizilen kargacık burgacık şekiller, garip yüzler, kalpler-oklar hızla çoğalır ve satırbaşlarına kadar olan bölümleri doldurur. Bir çocuğa defter, kalem ve yeterli zaman (ülkeler arası ticaretin anlatıldığı tarih dersi süresi kadar) verin. Sınırsız hayal gücüyle neler yapabileceğini görürsünüz. Bize kenar süsü yapmanın kötü bir alışkanlık olduğu söylenmiştir. Bu yüzden yetişkinlerin defterleri temiz (ve sıkıcı) olur. Oysa bir çocuğun defterinin düzgün yazıyla doldurulduğunu ve sayfa yanlarının tertemiz olduğunu görmek size de hüzün vermez mi?

Çocuk olduğunuzu ve mutlu bir şekilde deftere karalamalar yaptığınızı düşünün. Bir ayı resmi çiziyorsunuz. Aşağıdakilerden hangisi sizin yaptığınıza benziyor?

1. Mutlu bir şekilde uyuyan ayı.
2. Ürkütücü bir şekilde kolarını kaldırmış ayı.
3. Yavrularının önünde giden bir ayı.
4. Oyuncak ayı gibi sevimli bir şey.

"KENAR SÜSÜ" İÇİN ANAHTAR

Ayı imgesi, psikolojideki "Büyük Ana" arketipinin karşılığıdır. Ancak tanımlarken kullandığımız özellikleri, anne türleri kadar çeşitlidir. Sizin tanımınız ise kendi annenizle yaşadıklarınızı açıklar. Ancak bu deneyimin kadın ve erkek zihnindeki rolü farklıdır. Kadınlar için, çizdikleri ayı, ilerde nasıl bir anne olacaklarının yansımasıdır. Erkekler için ise kendi annelerinin imajıdır. Gerek kadın gerek erkek için bu imaj, eş seçiminde büyük rol oynar. Erkekler kendi annelerine benzeyen kadınlarla evlenirler. Kadınlar ise içlerindeki analık içgüdüsünü uyandıran erkekleri seçer.

1. Uyuyan ayı.

Sizinki rahat ve uyumlu bir anne imajı. Kendi olma özgürlüğüne sahip ve aynı hakkı çocuklarına da tanımış. Belki dünyanın en temiz "in"i değildir ama annenizin evinde daima sıcak karşılanırsınız ve güven içinde uzun kış uykusuna yatabilirsiniz.

2. Ürkütücü ayı.

Anneyi güçlü ve evi yöneten kişi olarak görüyorsunuz. Bütün anneler çocukları için iyi olanı ister, bazısı da böyle olması için zorlar. Hoşunuza gitse de gitmese de bu ailede en doğrusunu anne bilir.

3. Anaç ayı.

Sizinki, besleyen, yumuşak ve sevecen, ideal bir anne imajı. Çok tipik olabilir ama yine de hoş. Ancak gerçek dünyadaki annelerden beklentilerinizde daha gerçekçi olmaya çalışın. Ne de olsa ayıların, işten çıkıp aceleyle çocuklarını spor antrenmanından aldıktan sonra eve koşup yemek pişirmeleri gerekmez.

4. Sevimli ayı.

Sizinki çok sevilecek bir anne. Ama sırtınızı dayayabileceğiniz biri sayılmaz. Anne rolü oynamak istese bile sonunda çocukları ona annelik yapmak zorunda kalacaktır. Ama öylesine sevimlidir ki, bu durumdan kimse yakınmaz.

ON BİN LİRA

On bin lira eskisi kadar büyük bir miktar değildir. Bu parayla yirmi yıl önce araba alabilirdiniz. Elli yıl önce yeni bir ev sahibi olurdunuz. Bugün ise ancak Hawaii'de on günlük bir tatil yapabilir ya da mutfağınızı yenileyebilirsiniz. Yine de on bin lira burun kıvıracağımız, bir para sayılmaz.

Size piyangodan on bin lira çıktı. Bu parayla ne yaparsınız?

1. Çok istediğim bir şey bulana kadar onu saklarım.
2. Hazır şansım açılmışken hipodroma gidip hepsini bir ata yatırım.
3. Şansımı kutlamak için büyük bir parti verip parayı bitiririm.
4. Hep hayalini kurduğum romantik geziye çıkarım.

"ON BİN LİRA" İÇİN ANAHTAR

Piyangodan para kazanmak, aniden aşık olmak gibidir. Gerçekleşmesi sizin elinizde değildir, kendiliğinden oluverir. Ama gerçek aşk emek ister. Geçici arzu ve şehvet duygusunun tersine adanmışlık ve özen gerektirir. Ani şansınıza verdiğiniz tepki, aşkta, en kötü alışkanlıklarınızı açıklar.

1. Çok istediğim bir şey bulana kadar onu saklarım.

Ciddi ve temkinli görünüyorsunuz. Ama bunun nedeni daima en iyiyi arıyor olmanız. İlişkilerde duygusallığa kapılmıyorsunuz. Bu yüzden karşınızdaki kişi sizin sürekli arayış içinde olduğunuzu hissediyor. Bir ilişkide en büyük yatırım kendinizi vermektir.

2. Hazır şansım açılmışken hipodroma gidip hepsini bir ata yatırım.

"Bir şey iyiyse onun fazlası da iyidir" sözünü fazla ciddiye alıyorsunuz. Bir sevgili iyi oluyorsa iki, üç, beş, on tanesi daha da iyidir. Sizin için sınır yok. Şom ağızlılık etmek istemeyiz ama eninde sonunda bir gün şansınız dönecektir.

3. Şansımı kutlamak için büyük bir parti verip parayı bitiririm.

Para harcanmalı, aşk yaşanmalıdır. Siz de öyle yapıyorsunuz. Değerli enerjinizi diğer seçenekleri değerlendirmek ya da elinizdekiyle kıyaslamak için harcamıyorsunuz. Yine de ilerisi için kenara bir şeyler koymak gerekir. Gerçek aşk ömür boyu sürer. Ama her partinin bir sonu vardır.

4. Hep hayalini kurduğum romantik geziye çıkarım.

Yabancı diyarlardaki zevkleri tatmak istiyor ama sonunda eve döneceğinizi bilmenin güvenini de arıyorsunuz. Farklı deneyimlerin kişiliğinizi geliştirdiğine ve tükenmeyen merakınızı yatıştırdığına inanıyorsunuz. Ancak egzotik limanlarda uzun süre oyalanma alışkanlığınız, ana yurdunuza döndüğünüzde yetkililer tarafından karantinaya alınmanıza sebep olabilir. Her şeyi birden yaşamak istiyorsunuz ama aşk sağlam temeller ve sabit kökler üzerinde yükselir.

ZAMANI DONDURUYORUZ

Fantezi dünyasında, fizik yasalarının geçerli olmadığı hayali bir evrende sonsuz hatta tanrısal güçlere sahip olabiliriz. Kavgada yenilmezlik ve aşkta karşı konulmazlık gibi özellikler edineBiliriz. Uçtuğunuzu, dağları yerinden oynattığınızı, ışık hızından daha süratli bir şekilde galaksinin diğer ucuna ulaştığınızı düşünün. İnsan beyni bunu kolayca yapabilir. Bedenimiz yasalarla ve sınırlamalarla kuşatılmıştır. Ama hayalimizde sonsuz özgürlüğe sahibiz.

Zamanı dondurabildiğinizi ve yer yüzünde bir balmumu müzesindeymiş gibi gezebildiğinizi düşünün. Dilediğiniz her şeyi yapabilirsiniz. Her şey eski haline dönmeden önce en çok yapmak istediğiniz şey nedir?

"ZAMANI DONDURUYORUZ" İÇİN ANAHTAR

Bedenimiz nasıl fizik yasalarıyla sınırlıysa davranışlarımız da sosyal kurallar tarafından belirlenmiştir. Freud beynin, bireyin onaylanmayan dürtülerini denetleyen bölümüne "süperego" adını verir. Süperego gerçek davranışlarla ilgilidir. Fantezi dünyasında etkin değildir. Yasaların ortadan kalktığı bir dünyada yaptıklarınız, süperegonuzun ya da vicdani ahlakınızın ne kadar güçlü olduğunu gösterir. "Karakter, kimsenin sizi görmediği zamanlardaki davranışlarınızdır" denir. Ama kendi gözlerimizden asla kaçamayız.

Eğer sadece bedava yolculuk edip, ilginizi çeken yasak bölgelere göz attıysanız ya da birilerine şakalar yaptıysanız, değerlerinizin sağlamlığını ve normal bir karakter ahlakına sahip olduğunuzu gösterir. Ancak fırsattan yararlanıp daha ciddi suçlar işleyen kişiler, -yüklü miktarda para çalan ya da başkalarına zarar verenler- davranışlarını içselleşmiş ilkelerle değil sosyal yasalarla denetliyorlar demektir.

Eğer sonsuza kadar özgürce dolaşmak için dünyanın sürekli bu halde kalmasını istiyorsanız bir kez daha düşünün. Donmuş bir dünya soğuk ve sıkıcı olur.

KAÇ DÜĞME VAR?

Giysi alışverişine çıktığınızda seçiminizi neye göre yaparsınız? Belli renk ve desenler sizi çeker mi? Bazı markaları görünce hemen kredi kartınıza mı davranırsınız? Yoksa %40 indirimli bir giysiyi ihtiyacınız olmasa da dayanamayıp alan bir ucuzluk avcısı mısınız? Gardırobunuzdaki kıyafetleri düşünün. En çok sevdiğiniz bluzu ya da gömleği gözünüzün önüne getirin. Ön kısmındaki düğmeleri hatırlayın. Kaç düğmesi var? Onu giydiğinizde kaç tanesini ilikliyorsunuz? (En yakın seçeneği işaretleyin.)

1. Beşten fazla düğme var. Hepsini iliklerim.
2. İki üç düğme var. Hepsini iliklerim.
3. Bir dizi düğme var. Üstten bir-iki tanesini açık bırakırım.
4. Hiç düğme yok.

"KAÇ DÜĞME VAR?" İÇİN ANAHTAR

Çoğu kişi giysi seçerken düğme sayısına dikkat etmez. Ancak diğer tercihlerimizde olduğu gibi burada da bilinçaltı etkilidir. Hayatta, kontrolümüz dışında pek çok alan vardır. Ama yine de bazılarında son sözü biz söyleriz. Düğmelemek bunlardan biridir. Paranızı nasıl harcayacağınız konusu da öyledir. Her iki davranış da sizin özgürlük ve kontrol anlayışınızı ortaya koyar. Düğmeleme alışkanlığınız paranızı nasıl harcadığınızla ilişkilidir.

1. Beşten fazla düğme var. Hepsini iliklerim.

Bu konuda dikkatlisiniz. Paranızı rasgele harcamıyor, har vurup harman savurmuyorsunuz. Geliriniz ne olursa olsun bütçenizi planlıyor ve daima bir miktar kenara ayırmayı başarıyorsunuz. İnsanlar sizin için eli sıkı diyebilir. Oysa amacınız maddi güvence sağlamak.

2. İki üç düğme var. Hepsini iliklerim.

Maddi durumunuzu yönetmede orta yolu bulmuşsunuz. Arzuladığınız şeyler için para harcamaktan korkmuyorsunuz. Ama etrafa saçmak da hoşunuza gitmiyor. Para tarafından yönetilen değil, paranın kontrolünü elinde tutan ender insanlardan birisiniz.

3. Bir dizi düğme var. Üstten bir-iki tanesini açık bırakırım.

Özel hedefleriniz var. Her kuruşunuzu onun için ayırıyorsunuz. Hayallerinizle ilgili olmayan konularda ise aşırıya kaçmıyorsunuz. Bu sayede ilerde bir gün, hayattan istediğini elde etmeye alışmış kişilerden biri olacaksınız.

4. Hiç düğme yok.

"Saklanan para ziyan edilmiş paradır" diye düşünüyorsunuz. Deli gibi para harcıyor, sonunu hiç düşünmüyorsunuz. Bizce kot pantalon ve tişört giymeye yavaş yavaş alışın. Çünkü ileride onlardan başka kıyafetiniz olmayacak.

BARIŞI SAĞLAMAK

Parklar ve oyun alanları dinlenmek içindir. Bir de çocukların oyun oynaması için... Ama bazen sevimsiz olaylara sahne olabilirler. Çocuk daima çocuktur ve bazen "kötü çocuk" olabilirler. Onların dünyası seksek ve saklambaçtan ibaret değildir. Ebeveynlerin ya da öğretmenlerin olmadığı ortamlarda daha farklı faaliyetlerde de bulunabilirler.

Küçük bir parkın yanından geçiyorsunuz. İki çocuğun kavga etmekte olduğunu gördünüz. Etrafta hiç yetişkin yok. Ne yaparsınız (ya da yapmazsınız)?

"BARIŞI SAĞLAMAK" İÇİN ANAHTAR

Çocukların kavgasını görmezden gelmek kolay değildir. Sizi ilgilendirmediğini bilirsiniz ama yine de güçlü bir müdahale arzusu duyarsınız. Mantıklı bir konuşma yaparak ortamı yatıştırmak istersiniz. Aynı şey yetişkinlerin "gizli ilişkileri" için de geçerlidir. Kavga eden çocuklara gösterdiğiniz tepki, bir arkadaşınızın gizli ilişkisine vereceğiniz tepkiyi anlatır.

Yanlarına gidip ayırmaya mı çalıştınız? ("Ne yapıyorsunuz? Size hiç yakışmıyor?") Yoksa omuz silkip görmezden mi geldiniz? ("Bırak kavga etsinler. Bu da büyüme sürecinin bir parçasıdır.")

Bu tür olaylarda doğru tepki diye bir şey yoktur. Kavgayı ayırabilir ya da olduğuna bırakırsınız. Ama kendinize şunu sorun. Eğer benim çocuğum kavga etseydi, başkasının işe karışmasını ister miydim? Büyük ihtimalle diğer insanlar da sizin gibi düşünüyorlardır.

KIRMIZI

İster pembemsi olsun ister pancar rengi, kırmızı rengi gör-
nek bizde bazı duygular uyandırır. Bilimsel araştırmalar, duvar-
n kırmızı boyalı bir odada bekletilmenin insanları saldırganlaş-
dığını göstermiştir. Yumuşak renkli odalarda bekletilen kişile-
kıyasla daha tepkisel davranırlar. Yine araştırmalara göre, kır-
zı rengin, insanın beden ısısını yükselttiği de anlaşılmıştır. Yani
t tayfında en düşük titreşime sahip olsa bile kırmızı renk bizi
ekete geçirir.

Üç kadın düşünün. Üçü de kırmızı tutkunu. Kendilerini ifade
ek amacıyla aynı rengi kullanmışlar. İlk kadın tırnaklarını kır-
ya boyamış. İkincisi kırmızı ruj sürmüş. Üçüncüsü ise saçını
rken kırmızı tonlarını kullanmış. Şimdi bu kadınların kişili-
düşünün ve her birini ayrıntılarıyla tarif edin.

"KIRMIZI" İÇİN ANAHTAR

Kırmızı renge verdiğimiz yanıtlar pek çok açıdan benzerdir. Ama psikolojik tepkilerimizde anlamlı farklılıklar bulunur. Bu durum zevklerden ve kültürel ayrılıklardan kaynaklanmaz. Zihnimizin derinliklerinden kaynaklanır. Kırmızı, doğada tehlike sembolüdür. Bedeninde bu rengi taşıyan hayvanlar, potansiyel düşmanına ya da rakibine "Dikkatli ol. Ben zehirliyim" derler. Ancak bu renk, aynı zamanda baştan çıkartıcıdır. Aynı cinsel frekansa sahip hayvanlar için çiftleşme mevsiminin başladığını ifade eder. Doğada olduğu gibi moda dünyasında da rengin kendisi değil, onu ne amaçla kullandığınız belirleyicidir.

Tarif ettiğiniz üç kadın, dost ya da rakip olarak gördüğünüz kadınları anlatır. Ancak yanıtların yorumu, sizin cinsiyetinize göre değişmektedir.

Kadınsanız.

Kırmızı ojeli kadını rakip olarak görüyorsunuz ve onunla geçinmeniz mümkün değil. Öte yandan, kırmızı rujlu kadın size tuhaf bir şekilde çekici gelmektedir. Kırmızı saçlı kadın ise sizin asla benzemek istemediğiniz türde biridir.

Erkekseniz.

Kırmızı ojeli kadının sizi kullanacağından ya da aptal durumuna düşüreceğinden korkuyorsunuz. Kırmızı rujlu kadın çılgınca aşık olabiyeceğiniz kişidir. Kırmızı saçlı olanı ise, ne kadar güzel olursa olsun asla çekici bulamayacağınız tarzda biridir.



KOMEDİ DÜNYASI

İnsanlara gülmek kolaydır. Ama onları güldürmek çok zordur. Bazı insanlar karşısındakini güldürmek için her şeyi yapar. Ama bir kahkaha duymak için kendini gülünç duruma düşürmeyi kabullenecek pek az kişi vardır. Gerçek komedyenler, gülünç olmakla, öz saygıyı koruma arasındaki dengeyi başarıyla kurarlar. İyi bir espri anlayışı az bulunur ve çoğumuzun dostlarında ya da eşinde aradığı bir özelliktir. Paylaşılan kahkahalar insanları bir araya getirir ve şakayı sizden başkalarının da anladığını bilmek ortak bir bağ yaratır.

1. Stand-up gösteriniz için ilk kez sahneye çıkıyorsunuz ve başarılı olmayı arzuluyorsunuz. Ama gösterinizi izlemesini asla istemediğiniz biri var. Kim bu kişi?

2. Komedi dünyasında başarılı olmak için gerekli gördüğünüz en önemli koşul nedir?

3. Program sırasında bir hata yaptınız. Ne tür bir hataydı ve bunu nasıl düzelttiniz?

4. İzleyicilerden biri herkesten çok güldü. Kimdi bu kayranınız?

"KOMEDİ DÜNYASI" İÇİN ANAHTAR

Kahkaha, psikolojik çağrışım açısından zengin bir eylemdir. Endişe, kaçış, denetim ve parçalanma kavramlarıyla ilişkilidir. Sahne gösterisi ise izleyicileri de içerdiği için başkaları tarafından gözlenmeyi ve değerlendirilmeyi anlatır. Dolayısıyla, bu senaryoda komedyen rolüne girmekle, korku ve zaaflarınızla yüzleştiniz.

1. Gösteriyi izlemesini istemediğiniz kişi kimdi? Sevgiliniz mi? Ailenizden biri mi? Patronunuz mu? Belki şakalarınızda onun adı geçtiği için izlemesini istemiyordunuz. Ama aslında bu kişi asla düş kırıklığına uğratmak istemediğiniz biridir. Hayatımızda bazı insanlar vardır ki onların bize gülmesini hiç arzu etmeyiz.

2. Bir komedyen için başarının sırrı olarak neyi söylediniz? Bu soruya verdiğiniz yanıt, kendi sosyal ilişkilerinizde en çok ihtiyaç duyduğunuz şeyi anlatır. Uygun zamanlama mı? Yüksek performans mı? İyi bir menajer mi? Bunlar önemli etkenlerdir. Ama en önemlisi, insanların istedikleri şeyi sunmayı başarmaktır.

3. Sahnedeki hatanız, geçmişte yaptığınız ve aklınıza geldikçe pişmanlık duyduğunuz önemli bir yanlışı anlatır. Gösterinin ortasında mikrofonu düşürmüşseniz, geçmişte çok fazla sakarlık yapmışsınız demektir. Size laf atan seyirciye cevap veremediyseniz, zor zamanlarda ya da eleştirildiğinizde bocalıyorsunuz demektir. Eğer seyirciye hakaret ettiyseniz, çevrede kimin bulunduğuna dikkat etmeksizin aklınıza her geleni söylediğiniz anlamına gelir.

Hatayı düzeltme çabanız, ileride yapacağınız benzer yanlışların etkisini en aza indirgemek için seçeceğiniz yöntemi gösterir. Olayı fark etmemiş gibi gösteriye devam edebilirsiniz. Ama bazen en uygun yol hatayı itiraf edip kendi halinize gülmektir.

4. Şaka, psikolojik açıdan karmaşık bir olgudur. Kontrolü, karşınızdakileri güldürerek elde tutmaya çalışırsınız. Bunu sağlamak için diğer insanların espri anlayışına hitap etmeyi bilmeniz gerekir. Ayrıca onları memnun etme girişiminizin başarısızlığa uğrama ihtimali de vardır.



Büyük hayranınız olarak belirttiğiniz kişi, sizin üzerinizde denetim gücü olmasını istemediğiniz biridir. Bunun nedeni aranızdaki dostça ya da daha yoğun bir rekabet olabilir. Ancak bu kişi gösterinizi renklendirecek uyarımı sağlayarak, bireysel gelişiminizin anahtarını elinde tutan kişidir.

İŞ BAŞVURUSU

Mezun olduktan sonra iş aramak stresli bir süreçtir. Mülakat stratejisi belirlemek için saatlerce düşünürsünüz, özgeçmişinizi tekrar tekrar gözden geçirirsiniz. Hatta duruşunuzu ve gülüşünüzü ayna karşısında çalışırsınız. Önemli olan iyi izlenim yaratmak, aranan özelliklere sahip olduğunuzu onlara göstermektir. Sizinle aynı öğrenim durumuna, aynı deneyime sahip olan ve benzer ilgi alanlarını paylaşan yüzlerce kişiyle rekabet içindesiniz. Yeni bir takım ve modern saç kesimi, aday grubunun içinde göze batmanız için yeterli değildir. Personel yetkililerinin gerçek kişiliğinizi fark etmesi için bir yol bulmanız gerekir.

1. Çalışmayı en çok arzu ettiğiniz şirketin mülakatına çağrıldınız. Mülakat günü odaya girdiniz ve bir ekiple görüşme yapacağınızı gördünüz. Ekip üyelerinin yaş ortalaması nedir?

2. Görüşme "sizi tanıyalım" gibi basit sorularla başladı ve sonra insanı çelişkiye düşüren şaşırtmalı yerlere geldi. Yöneltilen soruların tümüne kolaylıkla cevap verdiniz ama bir tanesi sizi çok etkiledi. Bu soru neydi?

3. Tam "işe alındım" diye düşünüp rahatlamışken ekipten biri eksik ve zayıf noktalarınızı saymaya başladı. Kusur listenizde neler yer alıyor?

4. Aynı gece telefonunuz çaldı ve personel müdürü işe alındığınızı söyledi. Ne cevap verirsiniz?

"İŞ BAŞVURUSU" İÇİN ANAHTAR

Tebrik ederiz, başardınız! İşe kabul edilmek kutlanacak bir olaydır ama yeni sorumluluklar üstlenmek ve meydan okumalarla karşı karşıya kalmak anlamına gelir. İşe girmek, hayatınızın akışını belirlerken alınacak en önemli kararlardan biridir. Aynı zamanda bir kişiye bağlılık sözü vermeye benzer. Sonuç olarak iş ile ilişki arasında pek çok paralellik bulunur. İkisinde de beklentiler ve sorumluluklar, zorunlu ekip çalışması, zaman zaman özveri ile başarı ve başarısızlıkların geniş kapsamlı sonuçları söz konusudur. Senaryoda verdiğiniz cevap, aşk konusundaki umut ve beklentileriniz konusunda ipuçları verir.

1. Görüşmeyi yapan ekibin yaş ortalaması, ideal eş olarak gördüğünüz kişinin yaşıdır. Mülakattaki amaç sadece tanışmak değil bir izlenim yaratmaktır. İdeal patronunuzun, işyerindeki hayali yetkililerin yaşı, birlikte olmak istediğiniz kişinin yaşını gösterir. Çoğu kişi ideal partnerinin kendiyle aynı yaşta ya da biraz yaşlı olmasını tercih eder. Eğer mülakat ekibi sizden çok daha yaşlı kişilerden oluşuyorsa, bu durum, "yaşlı tilkiler"i çekici bulduğunuz anlamına gelir.

2. Zihninizde en çok yer eden soru, gizliden gizliye sevgilinize ya da eşinize sormak istediğiniz sorudur. Aklınızda kalan soru

"Bu şirketi neden seçtiniz?" Hepimiz "Beni neden seçtin?" diye sormak isteriz, değil mi?

"Bize hobilerinizden söz edin." Çeviri: "Ben yanında olmadığımda neler yapıyorsun?"

"Bu pozisyonu neden bu kadar istiyorsunuz?" Şaşırtmalı bir soru ama bazen sorulması gereklidir.

3. Yetkilinin sıraladığı kusurlar aslında sevgilinizin hoşlandığı yanlarınızdır. Varlığını kabul ettiğiniz eksiklik, bazen olumsuz niteliğini kaybeder ve her kusur güç kaynağına dönüştürülebilir. Kendinizde hata olarak gördüğünüz şeyler, çoktan düzeltmeye başladığınız özelliklerinizdir.

"Kendinize fazla güveniyorsunuz." Kendinden emin olmak diğer insanlara da güç verir.

"Yeterince atılgan değilsiniz." Yumuşak başlı, geçimli ve kolayca sevilecek birisiniz.

"Deneyiminiz yetersiz." Bir ilişkiye tazelik ve sınırsız potansiyel katıyorsunuz.

4. İş teklifine verdiğiniz cevap evlenme teklifine göstereceğiniz tepkiyi anlatıyor.

"Gerçekten mi? Ciddi misiniz? Harika! Başlamak için sabırsızlanıyorum." Bu sözler ilişkinin iyi başlamasını sağlar. Ama sözleşme imzalanana kadar soğukkanlı davranın, coşkunuzu gizleyin. Fazla hevesli görünmek bazen umutsuzluk olarak da algılanır.

"Birkaç gün düşünmek istiyorum." Bu akılcı bir yaklaşımdır. Olaya atlamanın gereği yok. Ne de olsa büyük bir taahhüde giriyorsunuz.

"Birkaç teklif daha aldım. Hepsini değerlendirip öyle karar vereceğim." Kendinizden çok emin görünmeyin. Büyük ihtimalle başka adaylar da vardı.

HAYALİNİZDEKİ EV

Bazı insanlar evini sadece barınak ya da dışarıda geçirilen uzun ve zorlu bir günden sonra uyuyabilecekleri bir yer olarak görür. Ama çoğu kişi için evi daha derin anlamlar taşır: Güvenlik duygusu, konfor, şefkat ve aşk... Hissettirdikleri ne olursa olsun, kişinin ev imajı, anılarına ve deneyimlerine göre belirlenir ve içinde bulunmak istediği en mükemmel mekanı temsil eder. Hepimiz bir dostumuzun evini ilk kez ziyaret ettiğimizde "aynen tahmin ettiğim gibi" diye düşünürüz. Evler insanın sadece bedeninin değil kalbinin de bulunduğu yerdir ve zaman içinde sahibinin özelliklerini kazanır.

İçindeyken kendinizi en rahat hissedeceğiniz ideal evinizi nasıl tanımlarsınız? Kapıyı açalım ve içeriye göz atalım.

1. Yıllarca çalışıp para biriktirdiniz ve şimdi bu evi satın almayı düşünüyorsunuz. Gezmek için içeriye girdiğinizde ilk anda önünüze bir merdiven çıkıyor. Merdiven loş mu yoksa parlak bir ışıkla mı aydınlatılmış?

2. Ev bir süredir kullanılmıyor. Hol, tuvalet, banyo küveti, yemek odası... Hangisinin ciddi olarak temizlenmeye ihtiyacı var? En temiz görünen bölüm neresi?

3. Odaları gezerken sokak kapısını tam olarak kapatmadığınızı fark ettiniz. Birinin aralık kapıdan içeri baktığını görüyorsunuz. *Bu kişi kim?*



"HAYALİNİZDEKİ EV" İÇİN ANAHTAR

İdeal eve sahip olmak, dünyevi arzularınızı ve umutlarınızı gerçekleştirmek anlamına gelir. Hayalinizdeki evi gezerken edindiğiniz izlenim, geleceğin size neler getireceğine dair düşüncelerinizdir.

1. Merdiven, önünüzde uzanan hayatın simgesidir. İyi aydınlanmış merdiven görenlerin, gelecekle ilgili hedef ve beklentileri nettir. Merdivenlerin loş olduğunu görenler ise önlerinde uzanan hayatın belirsiz olduğunu düşünüyorlar demektir.

2. En kirli olduğunu düşündüğünüz bölüm, gelecekte size sorun çıkartacağına inandığınız hayat alanıdır. Temiz olduğunu düşündüğünüz alan ise mutluluk ve başarının anahtarı olacaktır.

Hol: Kirli hol, diğer insanlarla ilişkilerinizle ilgili sorunlara dair endişe göstergesidir. Temiz bir hol ise kişinin, insan ilişkilerinde sorun yaşamayı beklemediğini gösterir.

Tuvalet: Tuvaletlerin temiz olduğunu düşündüyseniz, maddi güvenlik ve başarıya çok önem veriyorsunuz demektir. Tuvaletin kirli olması ise gelecekte parasal sorunlar, borç ve iflas yaşamaktan korktuğunuzu gösterir.

Banyo küveti: Sağlığın simgesidir. Temiz olup olmadığı kişinin hastalık ve sağlık konusundaki umut ya da endişelerini anlatır. Kirli küvet kişinin ileride başına gelecek hastalıklardan ve güçten düşmekten korktuğunu gösterir. Temiz küvet ise kişinin sağlıklı bir hayat süreceğine inandığını anlatır.

Yemek odası: Tümüyle aileye adanmış bir mekandır. Bu bölüm kirli ise ilerki yıllarda aile içinde sürtüşmeler yaşanacağına dair inancı gösterir. Temiz ise ailenin o kişi için öncelik taşıdığını ifade eder.

3. Kapılar, evi dış dünyadan korur. Siz hayalinizdeki evi gezerken kapıdan içeri bakan kişi, önemli bir sınırınızı çiğnemiş, savunma hattınızı geçmiştir. Gelecekteki mutluluğunuz açısından tehdit oluşturduğuna inandığınız biridir. Aynı zamanda bu kişi, size kasten kötülük yapacağını asla düşünemeyeceğiniz biri de olabilir. Onun yanında nedensiz huzursuzluk duyarsınız. Çünkü sevdiğimiz insanlar bize acı verme gücüne sahiptir ve bilinçaltımız, bilincimizin görmezden geldiği temlikleri sezebilir.