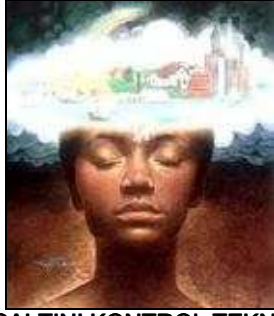


Zekânın efendisi: BİLİNÇALTI

ByTrN Farkıyla

ThT Ailesine

Hediyemdir..



BİLİNÇALTINI KONTROL TEKNİKLERİ

Bilinçaltının temelinde bağlantı kurma vardır. Öğrendikleriniz arasında bağlantı kurarsanız unutmazsınız. Yani ne kadar çok bağlantı, o kadar çok zekâ. Bilinçaltımızın derinliklerinde sınırsız bilgelik, engin bir güç ve bize gerekli her şeyin olduğunu biliyor muydunuz? Bilinçaltımızı geliştirip kontrol ederek hayattaki olumsuzlukları değiştirmek mümkün. Profesyonel "zihin koçu" fizik öğretmeni Zafer Akıncı anlatıyor:

Yıllardır öğrencilerin öğrenme modelleri üzerinde çalışıyorum. Önceden öğrencilerin ya zeki ya da geri zekâlı olduklarını düşünüyordum. 1998'de çoklu zekâ uygulamalarıyla tanıştıktan sonra her şey değişti. O yıl hafıza eğitimi aldım. Öğrencilerle yaptığım çalışmalarda gördüm ki; bu çocuklarda anlayış, öğrenme, hafıza sıkıntısı yok. Anladım ki, öğrenmeyi etkileyen hafıza ve zekânın dışında bir unsur daha var. Onun da bilinçaltı olduğunu keşfettim.

Amerika'da bilinçaltı konusunda uzmanlardan biri "Bir gemi düşünün, bütün tayfaları bilinçaltıdır. Her şeyi yapan onlardır. Bilinç de kaptandır. Kaptan emir verir, duygularıyla 'Şunu yapma!' derse bilinçaltı ona itaat eder. Çünkü gemiyi kontrol eden esas işi yapan bilinçaltıdır!" diyor. Kaptanı, yani bilinci etkileyen unsurlar vardır. Bunlar ana-baba, kardeşler, arkadaş çevresi, medya vs. Bir çocuk doğduğunda en az 400 defa "Yapamazsın, edemezsin!" sözünü işitiyor. Bilinç bunu hemen algılıyor ve bilinçaltına kaydediyor. Psikolojide buna "kendini gerçekleştiren kehanet" deniyor. Aslında bütün öğrenmelerimiz bilinçaltında olur. Bilinçaltı bağlantılarla çalışır. Bana getirilen bir öğrencinin ebeveyni "Hocam! Bu çocuk matematiği sevmiyor!" demişti. Çocukla matematiği neden sevmediğini bulmak için konuştuk. Konuşurken ilkököl döneminde yaşadığı bir hatırasını anlattı. Matematik öğretmeni derste soru çözerken yanlış ce-

vap verdiği için çocuğu öğrenciler arasında küçük düşürmüştü. Çocuk bilinçaltında bağlantı kurmuş, matematik işlemlerini görünce kendisini aşağılanmış hissediyor. Öğrenciyle bir bilinçaltı çalışması yaptık. "Çok güzel bir hatıranı düşün!" dedim. Kendini çok iyi hissettiği sırada - tabii gevşemiş halde, alfa konumunda, duyuşsal yoğunluk yaşayarak- tahtaya matematik dersinden uzun formüllerden birini yazdım. "Şimdi gözünü aç!" dedim. Gözünü açınca formülü gördü. "Şimdi gözünü kapat!" dedim. Bir iki kere da ha bunu uyguladık. Yaptığım şey şu: Matematik formülleriyle çocuğun güzel hatıraları arasında bağlantılar kurduruyorum. Çocuk sene sonunda takdirname aldı. Matematiği 5 oldu.

Velilerimizin çok kullandığı bir şey var: Çocuk matematik dersinden ödevini yapmaya çalışıyor, fakat yapamıyor. Veli de sinirlerine hâkim olamayıp çocuk anlamadı diye bağırıp çağırıyor veya tokadı yapıyor. Farkında olmadan çocuğun bilinçaltında matematik dersiyse azar ve tokat arasında bağlantı kurduruyor. Bu da ileride onun matematik dersini sevmemesine ve yapamamasına sebep oluyor.

Antony Robbins diyor ki: "Annem bana sigaradan nefret ettiren kadındır. Birgün 'Oğlum sigara içmek ister misin?' diye sordu. Ben de 'Evet!' dedim. Bir hafta kavanozun içinde beklemiş, ıslanmış, iğrenç kokan sigarayı verdi ve 'İçeceğin şeyin kokusunu al!' dedi. İçimde öyle bir bağlantı oluştu ki, ne zaman sigara görsem midem bulaniyor." Bilinçaltı çok güçlüdür. Bağlantılarını yapar ve sizin fizyolojinizi ona göre ayarlar. Farkında olmasanız bile bilinçaltı bağlantıları eğitimde, ailede, her türlü ilişkide kullanılır. Ne yapmanız gerektiğini bağlantılar kurarak ayarlar. Bu eğitimde çok daha önemlidir. Bir şeyi başaramayacağınıza inanırsanız onu başaramazsınız.

BİLİNÇALTIYLA ÖĞRENME TEKNİKLERİ

Bilinçaltının temelinde bağlantı kurma vardır. Öğrendikleriniz arasında bağlantı kurarsanız unutmazsınız.

Hafızası zayıf bir çocukla görüşüyorum. Atari oyunlarında muhteşem! Labirent tipi oyunlarda bütün labirentleri sayabiliyor. "Nasıl tutuyorsun bunu aklında?" dedim. "Hocam, çok zevkli!" dedi. Labirent isimleriyle bilinçaltı arasında zevkle bağlantı kurmuş.

Hafıza teknikleri, çoklu zekâ uygulamaları, konsantrasyon eğitimi, hızlı okuma teknikleri, hepsi bilinçaltı bağlantı tekniğiyle öğretilir. Za-

ten fizyolojik olarak da böyle. Beynimizde nöronlar var. Bütün nöronların arasında bağlantı kurduğunuzda zekâ oluşuyor. **Ne kadar çok bağlantı, o kadar çok zekâ.** Herkeste yaklaşık 100 milyar nöron var ama nöronlar arasındaki bağlantı kombinasyonu sınırsız!

Ders anlatırken asla konunun ismini önceden söylemem. Her konuya hazırladığım küçük hikâyelerle başlarım. *"Nişanlı bir bayan laborant deney yaparken birden parmağındaki yüzük deney sıvısının içine düşüyor. Ağlayarak profesörün yanına koşup diyor ki:*

'Ben mahvoldum! Alçak adam! Bütün her şey yalanmış!' Profesör soruyor 'Ne oldu kızım?' diye. 'Bu adamın sevgisi yalanmış!' diyor. Profesör 'Nerden anladın?' deyince o da 'Yüzüğüm sıvının içine düştü ama dibe batmadı, sıvının öz kütlesi altının öz kütlesinden küçük olduğundan batması gerekirken yüzüğüm batmadı. Demek ki altın değilmiş, bunun her şeyi yalan!'

Böylece güzel bir duygu oluşuyor konu hakkında. Şimdi ben ne anlatırsam anlatayım onlar anlayacaklar. Bu yöntem dersin başında 5 dakikamı alıyor. Sonra *"Hocam! Ne kadar kolay bir konuyumuş!"* diyorlar. Psikolojide buna "çapa" denir. Mizah yaparak çocukların kafasına çapalar atıyorum. *"Çocuklar! Şimdi çok zor bir soru soracağım, bunu yapan her soruyu çözer!"* diyorum. Hâlbuki soru çok basit. Tabii çözüyorlar. *"Hocam! Hani zordu?"* diyorlar. *"Aslında zor da size kolay geldi, işte bir zor soru daha!"* diyorum, gülmeye başlıyorlar. Beyinlerinde bağlantı kuruyorum. Zor soru deyince mizah anlıyorlar. Bağlantıyı güçlü kurduğumuzda %95 başarı alıyoruz. 14 kişilik sınıfta yaptığım çalışmalar sonunda 11'i Milli Eğitim başarı sınavında ilk 50'ye girdi. Bu bütün derslerde uygulanabilir. Bilinç ve bağlantı tekniği artı mizah. Meselâ gazlarda kaldırma kuvvetiyle ilgili bir formül vardır. $P.V=N.R.T$ çocuklara ben *"Palavracı Nurrettin!"* deyince gülüyorlar. Formül komik geliyor. Eğitimde bu tekniklerin uygulanması gerekir. Bu bakış açısını kazandırmak lazım.

Bir öğrencim var. Psikologa götürmüşler, IQ testinde geri zekâlı olduğu tespit edilmiş. Hâlbuki IQ testi zekânın bütünü için yapılan bir test değil, sadece sayısal ve sözel zekâyı ölçüyor ve her insanda 20'ye yakın zekâ türü var. IQ testi sonucu geri zekâlı olduğu söylenen çocukla çalışmaya başladık. Ona 10 tane kelime ve-

rip *"Say!"* dedim. *"Hocam! Biliyorsunuz bunu sayamam!"* dedi. Perişan olmuş çocuk, ailesi de kendisi de geri zekâlı olduğuna ikna edilmiş. 2,5 ay özel bir çalışma yaptık. Şimdi bana diyor ki: *"Hocam! Dünya hafıza şampiyonasına nasıl başvurabilirim?"* Özgüven kazandı, çünkü yapabildiğini gördü.

Bilinçaltıyla öğrenme teknikleri herkese uygulanabilir. Özel bir şart gerekmiyor. Bilinçaltı sadece psikologların tapusunda bir konu değil. En muazzam organımız olan beynin nasıl kullanılacağını öğrenmemiz gerekir. Eğitimciler özellikle bilinçaltısını bilmediklerinden birçok çocuğu harcıyorlar. Öğretmenler! Verdiğimiz mesajlar çocuğun beynine ne olarak gidiyor, nasıl sonuçlar doğuruyor? Farkında mısınız? Ana-babaların da bilinçaltı konusunda etrafıca bilgi almaları gerekir. Çünkü her insan deha beyniyle doğar.

"Bilinçaltımızın kapasitesi ne kadar?" Cevap: Beyni tanıdıkça bilim adamları şu tespiti yapıyorlar: *"Gerçekten muazzam sınırsız bir yapı!"*

BİLİNÇALTI NEDİR?

Aslında sizin için önemli olan ama o an için bastırdığınız duyuların ve zayıf durumdayken ortaya çıkan bilgilerin saklandığı kayıt ortamına denir. Bilgisayar gibi bütün yaşadıklarımızı kaydeder. Yahut bir havuzdur, kişi bütün duygularının görünen yüzlerini burada toplar. Bilinçaltı bilinçdışıyla karıştırılır, ikisi farklı kavramlardır. Karanlık bir mağara, buzdağının görünmeyen kısmı gibi tabirlerin karşılığı bilinçdışıdır; bilinçaltı değil. Bilinçaltı, hem büyüklük bakımından bilinçdışından hayli küçüktür, hem de bilinçdışından farklı olarak kişinin kendi çabalarıyla hatırlayabileceği maziye temsil eder. Bilinçaltı derken bilinç düzeyinin hemen altında, bilinçdışı kadar derin olmayan alan kastedilir. Sebepsiz ağlamanın asıl sebebi burada gizlidir. Bilinçaltı benzerliklere, sembollere, görüntülere, metafor veya mecazlara, beden hareketlerine, heyecanlara, duygulara duyarlıdır. Bilinçaltınız bütün duyumsallığınız ve duyarlılığınızla dışsal (beş duyu) ve içsel (beş duyunun algıladıklarının kendi üzerindeki etkisi) dünyamızla ilişki halindedir. Bilinçaltı aklın dilini konuşmaz akıl dili bilincin dilidir. Bilinçaltının kendine ait mantığı, akıllı tutarlılığı vardır; kendince bilinçten kat kat akıllı ve zekidir.

*Genç Beyin Sayı:59

İnsan aklın sınırlarını zorlamadıkça hiçbir şeye ulaşamaz.

Einstein