



**MAHIR
BORA
KAYIHAN**

e-mail: mbkayihan@olaygazetesi.com.tr

KİTAP



FİLM



MÜZİK



Öğrenmeyi öğrenmek!

Semra Kozanlı NLP hakkında, 'İçinde düşünce gücü, olumlu ve pozitif yaşamak, psikoterapi ile iyileşmek gibi özellikleri barındırır.' diyor. Ve gerçeklere NLP ile öğrenmeyi öğretiyor...

Yeni projeleri...

Eğitim ile ilgili olarak hazırladığım üç kitap projesi daha var. Daha önce çalışmaya başladığım; 'Hafıza Teknikleri ile İngilizce Öğrenmek', 'Anlayarak Etkili ve Hızlı Okuma', 'Başarı Öyküleri' kitaplarını bu yaz bitirmeyi hedefliyorum. Bunların dışında; yine yıllardır üzerinde çalıştığım ve yansı tamamlanmış iki kitap projesi daha var. Öğretmenlik hayatım, anılarım ve etkili öğretmen olabilmenin yollarını anlattığım 'Ben Bir Öğretmenim' ile anne-baba ve çocuk ilişkilerini içeren 'Anne Ben Bütüncül' konulu kitaplarını ise yaklaşık bir yıl içerisinde çıkarmayı düşünüyorum.

Bir yıl içerisinde yaklaşık beş kitap projesi imkânsız gibi görülebilir. Ama ben zaten yıllardır bu konularda araştırmalarımı bilgisayarımaya kaydedip, düşüncelerimi, fikirlerimi yazıyordum. Şimdi ise bunları toparlamaya başladım. İlk kitabımı çıkarırken edindiğim deneyimlerimle bundan sonraki sürecin daha kolay ve hızlı olacağını sanıyorum.

lu bir yaşam için kullanabileceğimiz bir tekniktir. Eğitim, sağlık, meslek, ailede ve sosyal statüde kabul görmeye kadar her alanda istediklerimize ulaşabilmemizi sağlayan bir araçtır. Geçmişten günümüze kadar bildiğimiz birçok öğretiyi içeren ve uygulamamızı sağlayan tekniklerin bütünüdür. İçinde düşünce gücü, olumlu ve pozitif yaşamak, psikoterapi ile iyileşmek gibi özellikleri barındırır.

'Nöro' ile anlatılmak istenen zihinsel faaliyetlerdir. Her şey düşünceyle başlar. Düşünce davranışları, davranışlar alışkanlıkları belirler. Beynimizin zihinsel işlevlerini iyi ve etkili kullanmamızı sağlayan NLP ile bilinçli ve mutlu yaşayarak, bilinçaltındaki sorun-



NLP ile Öğrenmeyi Öğrenmek ve Başarmak, Semra Kozanlı, Semra Yayınları, 2008, 140 sayfa.

Genelde gelişime açık bir insan olduğum için her türlü seminer ve kurslara ilgilim vardır. NLP ile ilgili bilgileri önce bir seminerde duydum. Daha sonra NLP ile ilgili kitap, dergi ve internet aracılığıyla bilgilerimi artırdım. Uygulama aşamasında daha iyi sonuçlar almak için kurslara katıldım. Bu arada NLP'nin bilinçaltı değişim kısmında daha etkili olabilmek için hipnoz eğitimi aldım. Öğrendiklerimi önce kendi yaşamımda, daha sonra yakın çevremde uyguladıkça etkili ve güzel sonuçlar aldım. Kısaca NLP yaklaşık beş yıldır yaşamımın bir parçası oldu.

NLP ile Öğrenmeyi Öğrenmek ve Başarmak adlı kitabınızla öğrencilere tam olarak neyi öğretmeyi amaçladınız?

Bir öğretmen, bir anne ve eğitime gönül vermiş bir insan olarak, öğrencilerime zihinsel süreçleri öğretip, başarılı olmalarını sağlamak amacıyla bu kitabı yazdım. Ancak eğitim doğrudan doğruya günden ölene kadar devam eden bir süreç olduğu için 'öğrenmek ve başarılı olmak' herkesi kapsayan bir olgudur. Bu nedenle öğrenen ve öğreten herkese bildiklerimi aktarmaya çalıştım.

Öğrenmenin aşamaları, beynimizi, hafızamızı etkin kullanabilme, sağ beyin-sol beyin faaliyetlerini öğrenme, dikkati ve algılamayı artırma, özgüven kazanma, motivasyon ve konsantrasyon geliştirme, iç disiplin kazanabilme gibi öğrenme ile ilgili bütün bilgileri başta öğrenciler olmak üzere herkese anlatmaya çalıştım. Etkili ve verimli çalışma yollarını sunarak başarıyı arttırmanın yollarını göstermeye çalıştım.

NLP'nin; beyni etkin kullanabilme, hedef belirleyip sonuca ulaşma, özgüven kazanma, içsel kaynakların ve zihinsel süreçlerin farkında olup iyi kullanabilme gibi özelliklerinden de yararlanarak okuyucularına sağlıklı, mutlu ve başarılı yaşamının yollarını anlatmaya çalıştım.

Ülkemizde NLP adına yapılan çalışmaların, sempozyumlardan ve çıkan kitaplardan memnun musunuz?

İlk olarak 1970 yılında geliştirilen NLP yıllardır dünyanın birçok yerinde kullanılmaktadır. Hayatın hemen hemen her alanında insanlar fayda sağlarken, ülkemizde, bu konuda bilgisi olan çok az insan vardır. Bu nedenle bu konuda yapılan güzel çalışmalar ve faaliyetler var ama yeterli değildir. İnsanlar NLP ile tanışıp, faydalarını görmeye başladıkça daha güzel ve etkin gelişmelerin olacağını düşünüyorum.

NLP üzerine ne zaman çalışmaya başladınız?