

Bilinçaltını Şımartmak İçin Subliminal Başarının Sihirli Yol Haritası

Serkan Ertem

bilgi@serkanertem.com

Sanırım artık "subliminal" tanımını duymayan yok. Özellikle reklam sektörünün yakından tanıdığı bu sistemi uzun süredir ben de NLP'nin içine sokmaya çalışıyorum. Bence ikisi ayrılmaması gereken kavramlar. Kabaca, "bilincimizi devre dışı bırakarak vermek istediğimiz görmülü mesajlarla bilinçaltımızı eğitme sanatı" da diyebiliriz. Yıllardır bilincini türlü eğitimlerle cilalayan insanlık, artık bilinçaltını da eğitmeyi ciddi ciddi düşünüyor. Bu son derece keyif verici. Ben de bu başarının kıyısında köşesinde bir payımız olsun diye sizi yormayacak bir liste hazırladım. Bu listeye "Subliminal başarının sihirli yol haritası" adını verdim. Bakın bakalım bilinçaltınızı şımartacak birkaç şey bulabileceğiniz misiniz?

Konu kendimizi eğitmek olunca insan ister istemez yorucu bir eğitim maratonunu gözünde büyütebiliyor. Oysa bilinçaltımızı eğitmek hem daha eğlenceli hem de daha basittir. Bilinçli bir bilinçaltı bilincimizi yönetmede daha başarılı olacaktır. O zaman ilk işimizi öğrenmeyi öğrenmekten geçeri. Nasıl mı? İzleyin beni!

Öğrenmeyi öğrenmek: Size komik gelebilir ama her şeyin başı öğrenmekten değil, öğrenmeyi öğrenmekten geçer. Çünkü nasıl öğreneceğimizi bilmiyorsak çabalarımızın tümü bir süre sonra boşa çıkacaktır. Peki ama öğrenmeyi nasıl öğreniriz? Öncelikle öğrenme modelimizi analiz etmeliyiz. Mesela bazı insanlar sadece dinleyerek çok iyi öğrenirken, bazıları dakikalarca tekrar ederek öğrenebilir. Bazıları basit çizimleri hemen algılamak, kimileri için bu süreç görsel öğrenme modellerine kadar ilerleyebilir.

Öğrenme modelinizi öğrenmek, size yola nasıl çıkacağınız konusunda bir yol haritası sağlar. Öğrenme modelinizi tespit etmek, bundan sonraki aşamalarda Subliminal sistemi o öğrenme modeli üzerine kurgulamamızı sağlayacaktır.

Hayatta bir gayesi olmayan insanlar, bir nehir üzerinde akıp giden saman çöplerine benzerler; onlar gitmezler, ancak suyun akışına kapılırlar.
(Seneca)

Kendinizi tanımak: Öğrenme modelinizi tespit ettikten sonra ikinci sır kendinizi tanımaktan geçer. Kendinizi gerçekten iyi tanıyor musunuz? Eğer bu soruya kesin yanıtlar veremiyorsanız diğer aşamalara geçemezsiniz. Nelerden hoşlandığınızı ya da nelere sinir olduğunuzu, hangi dersi sevip kimlerden nefret ettiğinizi bilmek, hazırlayacağınız yol haritası için doğru model oluşturmada yardımcı olacaktır. İnsanın bilinçaltını modelleyebilmesi için önce bilinçaltını tanıması gerekir. Biliyorsunuz ki bilinçaltı bizim kişiliğimizi ve alışkanlıklarımızı oluşturan bir otosistemdir. Bu sistemde değiştirmek istediğimiz şeyleri bilmek için önce onların var olduğuna inanmamız gerekir. Mesela kişinin kendine güven sorunu varsa, önce bu sorunu kendi algılamalı ve hazırlayacağı subliminal tekniği ona göre programlamalıdır. Kendinizi ve eksiklerinizi



bilmiyorsanız, onları düzeltmek için gerekli olan adımları atamazsınız.

Doğru yöntemi seçmek: Şimdiki aşama, Subliminal tekniği uygulayacak olduğumuz yöntemi seçme aşamasıdır. Mesela müzik dinlemeyi sevmeyen birine hazırlayacağımız subliminal mesajlı mp3 CD'leri onu bir süre sonra sıkacak ve dinlemeyi bırakacaktır. Oysa bu CD'lerin en az 5-6 saat dinlenmesi gerekir. Bu da size daha ilk adımlarda başarısızlığı getirecektir. Ya da bilgisayar başında günde 1 saatten az bulunan bir kişiye hazırlayacağınız görsel subliminal mesajlar yeterli etkiyi gösteremeyecektir. Bunun için bu aşama sizin için gerekli olan, doğru tekniğin seçilmesidir. Eğer bunu yapamazsanız tekniğin size can sıkıntısından başka yararı olmaz.

Doğru yöntemler uygulamak: Bir diğer aşama, doğru sorular için doğru yöntemler uygulama aşamasıdır. Eğer bir yöntemi kendinizde uygulayacaksanız, mutlaka çok iyi bir araştırmadan sonra yapmalısınız. Gerekirse bir profesyonelden yardım almalı ya da ondan size bir yöntem uygulamasını istemelisiniz. Kendi başınıza yapacağınız yarı yamalak çalışmalar, hem size yeterli başarıyı getirmeyecek hem de eski problemlerinizin devam ederek büyümesine neden olacaktır. Unutmayın, kendinizi eğitmek için öncelikle doğru bilgiye ihtiyacınız vardır.

Devamlılık: Uygun yöntemi bulduunuz ve çalışmaya başladınız. Şimdi yapmanız gereken, sabırla yöntemi uygulamaya devam etmektir. Bu asla bir sihirli değnek değildir ve size dokunduğunda sizden daha mükemmel bir "siz" yaratmaz. Ancak ona yeterli zaman ayırırsanız ve yöntemleri eksiksiz uygularsanız başarı sağlarsınız. Bu size hem yeterli motivasyonu sağlayacak, hem de sizi bu yolda destekleyecektir. Unutmayın, sonuç istiyorsanız çaba sarf etmelisiniz!

Kadın-Erkek İlişisine Beyin Endeksli Bir Yaklaşım: "Kadınlar Sağdan Erkekler Soldan"

Kadınlar sağ beyin, erkeklerse sol beyin odaklıdır. Beyinlerini son derece farklı kullansalar da, Adem'le Havva'dan bu yana bu iki zıt kutup birbirinden asla vazgeçemez. Davranış bilimlari ve iletişim uzmanı Aşkın Kapışmak, "Kadınlar Sağdan Erkekler Soldan" isimli son kitabında, kadın-erkek ilişkisini "beyin kullanma biçimini" merkeze alarak mizahi bir dille ele alıyor. İlişkinin ya da evliliğin mutluluk dönemeçlerini, kadın ve erkeğin uyum süreçlerini, birbirine huzuru yaşatmanın ve bir ömür boyu saadetin sırlarını bu perspektiften ele alan Aşkın Kapışmak'la kitabı ve kadın-erkek ilişkisi üzerine konuştuk.

Kitabınızda kadın beyni ile erkek beyni arasındaki farklara vurgu yapıyorsunuz. Nedir bu farklar ve ilişkiyi nasıl etkiler?

Kadınlar ağırlıklı olarak beyinlerinin sağ yarımkürelerini kullanırken, erkekler sol beyin odaklıdır. Bir kadın, biri ile sohbet ederken karşısındakinin anlattığı olayın %80'inden enerji alır. Aynı şekilde, markette reyonları gezerken gördüğü, işittiği, kokladığı her şeyden enerji alır. Bu sebeple sağ beyin kadına içselleşme özelliği verir. İçselleşen kadınlar olaylar karşısında tepkisiz kalamazlar. Sağ beyin özelliği kadına iyi bir gözlemlene yeteneği de kazandırır. Sağ beyin gelecek odaklıdır, dolayısıyla kadınlarda geleceğe yönelik kaygılar daha fazladır. Ayrıca kadınlar dokunsal, estetik, yenilikçi, kolektif. Gelelim erkeklerle... Sol beyin odaklı erkekler, sorunlar karşısında sağ beyin odaklı kadınlar gibi dışa açılıp paylaşma eğilimleri göstermezler. Sol beyin erkeğe içe dönme ve düşünceye dalma eğilimi verir. Genelde sol beyin fayda-zarar ilişkisi kurduğu için, bir kadın plan yaptığında erkek "bunun faydası/zararı ne olur" diye düşünür. Erkekler genelde bütüne bakarlar, ayrıntıyı göremedikleri için ilişkilerde çoğunlukla kadın için duygusuz gözükümler.

Erkeği kaybetmemenin bir sırrı var mı acaba?

Erkeğe, "Sen yeterlisin, hayatta sana ihtiyacım var" diyen ve onu gizlice yöneten kadın, her istediğini yaptırabilir. Eğer bir kadın kocasına, "Sen yetersizsin" mesajını dolaylı olarak gönderiyorsa,

erkekte öfke ve kıskançlık artar, başka kadınlara bakmaya başlayabilir. Erkeğe "sana ihtiyacım yok" mesajının dolaylı olarak gönderilmesi ise erkekte nefret ve stres yaratır.

Mutlu ve uzun ömürlü bir ilişki/evlilik için kadınlara ve erkeklere neler önerirsiniz?

Bir düşünelim; karımıza, kocamıza, sevdiğimiz kişiye hangi duyguları besliyoruz? Karşı tarafa ne gönderiyoruz? Ne gönderirseniz o ve ona benzer duygular size geri dönecektir. Eğer bir erkek karısının güven duygusuna zarar verirse, bu kadın depresyona girer, içine kapanışlar gösterir. Umut duygusuna zarar verirse, bu kadın çabuk yaşlanır, sık sık hastalanır, enerjisi düşer. Sevgi duygusuna zarar verirse, bu kadın erken menopoza girebilir, başkasına ilgi duyabilir,

en önemlisi, bir süre sonra kocasından tiksilmeye başlayabilir. Erkek çocuklar bebeklikten itibaren "sen yaparsın, erkeksin, aferin" gibi kelimelerle büyürler. Yaptıkları her şeyde genelde bu övgüyü beklerler. Evlilik hayatında kadın kocasına bunları söylemez; çünkü şımarmasını istemez. Erkek ise, çok ilginç bir şekilde bilinçaltında bunu bekler. Bu aslında erkeğin ödülüdür. Bütün aldatmalara baktığınızda, karşıdaki kadının erkeği yere göğe sığdıramadığını, "sen çok özelsin, yakışıklısın, bir tanesin, harikasin" gibi cümlelerle bolca ödüllendirdiğini görürüz. Bu durum, erkeğin o kadının popülasyonunda kalmasını sağlar. Erkek hangi popülasyondan ödül alıyorsa orada yaşamayı ister.



Aşkın Kapışmak



Kadınlar ağırlıklı olarak beyinlerinin sağ lobunu, erkekler ise sol lobunu kullanıyor

"Kadınlar Sağdan Erkekler Soldan" adlı kitabında kadın ve erkekler arasındaki farklılıkların Erkek ve kadının beden dili, Evli erkekler için anneleri neden çekim merkezi, Kadınlara erkeklerin yaramazlık yapmasını

ister, Kadın ergenliğe kocasıyla mı giriyor gibi başlıklar altında okuyucuya aktarıyor. Aşkın Kapışmak kitabın ana fikrini şu şekilde özetliyor: "Kadın ve erkek, farklılıklarını sorun olarak ele almaktan vazgeçmeli; farklılıkları öğrenmeli ve kabullenmeli. Bu farklılıkların ana nedeni, insanın beynini kullanma şeklidir. Kadın ve erkek, beynin farklı yarımkürelerini kullandıkları için düşünce, duygu ve davranışları da farklı olabiliyor."