

ZAMANIN İÇİNDEN DOĞAN BİR TERAPİ: ZAMAN ÇİZGİSİ TERAPİSİ

Zaman Çizgisi Teknikleri kullanılarak kişi artık, olumsuz duygulardan ve sınırlayıcı kararlardan hızla kurtulabilir. Ve kişinin geçmişindeki belirgin problemleri çözüme kavuşturarak hızlı ve kalıcı sonuçlar almamızı sağlar.

Einstein İzafiyet teorisiyle fiziğin kalbine zaman kavramını oturttu ve zamanın ne kadar önemli olduğunu gösterdi. Albert Einstein'ın tarifıyla içinde olduğumuz 3 mekan ve 1 zaman boyutundan söz eder.

Zamanın objektif olarak var olup olmadığı, fiziğin en önemli ve çözülemeyen konularının başında gelir.

Zamanın akıp akmadığı veya hangi yönde aktığı da aynı şekilde fiziğin en tartışmalı konularındandır.

Zamanda hareket, zamanda ileriye veya geriye giden zihinsel yöntemlerin terapi amaçlı kullanımına hipnozun tarihinde de rastlamaktayız.

Yüz yılının en büyük hipnosistisi sayılan Milton

Erikson'un da hipnoz seanslarında geçmişe ve geleceğe yaptığı zihinsel yolculuklar, bizi zaman terapisinin tohumlarına götürmekte.

Onun öğrencileri ve NLP'nin kurucuları, **Richard Bandler** ve **John**

Grinder, bu kavramı 1970'lerin sonlarında incelediler ve Erickson'un zaman uygulamalarını onlar da gerçekleştirdiler.

Zaman hep önemliydi...

Aristo'nun kategorilerinde belirttiği gibi; algılama için zaman ve mekan kavramlarına ihtiyacımız vardır.

Her şeyi bir mekanda ve zamanda algılarız.

Örneğin ben şu anda masamın başında oturmuş bu yazıyı yazıyorum. Bu bir mekan tarifidir. "Masam nerede?" diye sorarsanız, cevap hazır: "Masam bir odanın içinde."

"Oda nerde?"

"Oda ofisimin içinde."

"Ofis nerede?"

"Antalya'da"

"Antalya nerde?"

"Akdeniz Bölgesinde"

Sormaya devam ettiğimiz sürece bu böyle sürer gider. Mekansız bir algı imkansızdır. "Geçen gün Ahmet'i gördüm." dediğinde çoğu zaman aklımıza gelen ilk soru; "Nerede?" sorusudur.

Aynı şekilde her şey bir zamanda gerçekleşir. Dergiye yazı hazırlıyorum. "Ne zaman?" diye sorarsanız, cevabım "şimdi" olacaktır. Ama siz bu yazıyı okuduğunuzda artık bu benim için geçmiş olacak.

Yani ne söylerseniz söyleyin, zihniniz dile getirirse de getirmese de, bir zaman kavramıyla algılar. Ya şimdi oluyordur ya geçmişte olmuştur ya da gelecekte olacaktır.

Sonuçta bizi her şeyi zamanla algılama zorunda bırakan zihinsel bir gerçekliğimiz var. İşte **Zaman Çizgisi Terapisi** de bu gerçeklik üzerine kuruludur.

NLP-Hypnosis Trainer

Z. Müge KASAROĞLU

info@pusulaegit.com

Bu yazımda sizlerle paylaşmak istediğim "Zaman Çizgisi Terapisi" kavramı, aslında kişisel gelişim camiasında bilinen ve sıkça kullanılan bir terapi sistemidir.

İnanıyorum ki; bundan sonra sizin de çok ilginizi çekecek ve merak duyacağınız bir alan olacak.

Zaman kavramı, tarih boyunca felsefenin ilgi alanlarından biri olmasının yanı sıra, matematik ve bilimsel araştırmaların da önemli malzemelerinden biri olmuştur. Çok tartışılmış, birçok kuram ve teori ortaya atılmıştır.

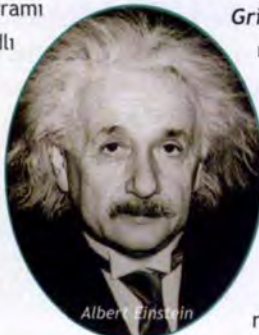
Yunan felsefesinde de çok sık direk veya dolaylı olarak ele alınmıştır ve incelenmiştir.

"Zamanın akışı" kavramı **Aristo'nun Fizik IV** adlı kitabında geçer ve aynı zamanda Aristo'nun kategorilerinden biri de zamandır.

William James daha 1890'da "çizgisel hafıza (zamanı çizgi olarak algılamak)"tan bahseder.



William James



Albert Einstein



Tad James

NLP'nin önemli isimlerinden *Tad James* ve hocası Dr. Wayt Woodsmall birlikte 1985 yılında insanların zamanı nasıl kodladıkları üzerine çalışarak, Time Line™ (Zaman Çizgisi) Terapisi adlı bir tedavi yöntemi geliştirdiler ve bunu açıklayan bir kitapla dünyaya duyurdular.

Tad James, içsel hafıza depolanması sistemi kavramını bir adım ileri götürerek çok kısa bir sürede kalıcı ve uzun süreli bir dönüşüm yaratan teknikler tasarladı. Bu güçlü Time Line Terapi teknikleri davranışlarda hızlı, etkili ve uzun vadeli değişimler yapmak için tercih edilen metotlar haline geldi.

Bilinçaltımızın zamanı nasıl kodlayıp, algıladığını gösteren zaman çizgimiz, hafızanın, anıların, davranışların kodlanmasında ve oluşumunda çok önemli bir faktördür. Zihnimiz her şeyi zamanın içine kodlar. Bu gerçeklik; onları zamanın içinden çıkarıp, sorunları çözmemize de olanak verir. Böylece geçmiş bir anıyla, gelecek hayali arasındaki farkı bilmemizi sağlar. Değerlerimiz ve inançlarımız, hatıralarımız, iyi ve kötü kararlarımız burada toplanır ve dünyayla nasıl ilişki kurduğumuzu belirler.

Bu terapi, bir özne grubunun etrafında hatıralarımızı nasıl depoladığımızı, hedef belirlemede ve zaman yönetiminde zamanı nasıl algıladığımızı, nasıl işlediğini ortaya koyar ve bir zaman çizgimiz olduğu keşfini yapmamızı sağlar.

Zaman Çizgisi Teknikleri kullanılarak kişi artık, olumsuz duygulardan ve sınırlayıcı kararlardan hızla kurtulabilir. Ve kişinin geçmişindeki belirgin problemleri çözüme kavuşturarak hızlı ve kalıcı sonuçlar almamızı sağlar.

Zaman çizgisi duyguları ve deneyimleri gerçekmiş gibi algılayıp, istediğiniz zihinsel çalışmayı yapmanıza izin veren güçlü bir metaforudur. Zaman Çizgisi Terapisi; Dr. Wyatt, Woodsmall, Debra Wylde ve Dirk Bansch ile yaptığım çalışmalarda gördüm ki, yaratıcılığımızı da bu terapiye eklediğinizde son derece hızlı ve etkili sonuçlar elde etmeyi mümkün kılan ve her NLP uzmanının, psikoloğun annenin, öğretmenin portföyünde bulunması gereken bir sistemdir.



SEVGİLİ ÖĞRETMENİM DUY SESİMİ!

Mahmut AÇIL
mahmutacil@gmail.com

Bir eğitim-öğretim dönemi daha başlıyor! Bir kısım çocukların çok farklı arzuları, dilekleri ve hayalleri var. Diğer bir kısmı ise okul ve öğrenme kavramına soğuk bakıyor.

Eğitimimizde problem var! Öğrenciler okumuyorlar! Okula gitmiyor, sağda solda geziyorlar! Okumuyor ve okumak istemiyorlar! Uyuşturucu kullanım yaşı ilköğretime kadar indi!

Ebeveynler çocuklarının okuyup adam olması için binlerce lira harcıyorlar! Ama çocuk okula, okul çocuğa soğuk bakıyor! Öğretmenle konuşmak için okula gitmeye çekinen veliler var.

"Sizin çocuğunuz okumak istemiyor, anlatıyorum ama anlamıyor, derste ilgisi yok!" cümleleri veliyi üzüyor.

Şu cümleyi söyleyince pek çok öğretmenin bana kızacağına eminim; ama yine de söyleyeceğim!

"Eğitim sisteminde esas problem, bazı öğrencilerin 'öğrenme engelli' olması değil, birçok öğretmenin 'öğretme engelli' olmasıdır.

Yani; Öğrenmeyi farklı yollardan gerçekleştiren öğrencilere öğretmek için isteksiz olmalarıdır.

Yani; Eğitimdeki öğretim metot ve tekniklerini öğrenciye göre değil, kendi isteklerine göre kullanmalarıdır.

Yani; Çocukları tanımak yerine onların kendisini (öğretmeni) tanımasını istemeleridir.

Yani; Birtakım öğrenme stillerinden ve çoklu zeka kavramından habersiz olmalarıdır.

Ya da; Biliyor ama bunu uygulamak için ciddi bir emek gerektiğinden zaman ayırmaya üşeniyor (yerel tabirle eriniyor) olmalarıdır.

Yani; Yani'ler saymakla bitmez...

"Öğrenci öğrenemiyor, ben gerektiği kadar ve gerektiği şekilde anlatıyorum!" cümleleri, öğretim sürecinde öğretmenin karşılaştığı birtakım problemleri öğrencinin üzerine yıkmaktır.

Bu ise; birçok öğretmenin kendi formasyon yetersizliğini maskeleyerek için başvurduğu etkili bir savunma mekanizmasıdır.

Sevgili öğretmenler!

Eğitimde 'öğrenme güçlüğü' kavramının varlığı ve yokluğu sizin gayretinizde bağlıdır.

Çocuklar farklı farklı yollardan öğrenebilirler. Denemek bedava...

Biliyorsunuz, okullar bir kez daha açılacak ve önümüzde uzun mu uzun bir eğitim-öğretim dönemi olacak. Henüz vakit varken kendimizi bir kez daha kontrol etsek. Yeni öğretim yılına hazır mıyız? Yeni yeni şeyler öğrendik ve yeni yeni eğitim-öğretim metot ve tekniklerini kullanacak mıyız? Ve en önemlisi, geçtiğimiz dönemle ilgili tüm olumsuz yargılarımızı bir kenara attık mı?