



**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 gerçlere 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 deneyimlerle 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 ulaşabilmemiz 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 doğduğunuz 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.

lardan kurtulmamız çok kolaydır. Bu özelliği ile tüm zihinsel faaliyetleri tanıma ve yaşama geçirebilme sanatıdır.

'Linguistic' kendi iç dünyamızda kullandığımız iç sesimiz ve karşımızdaki kişilerle olan iletişimimizde kullandığımız dildir.

'Programlama' bir plan dahilinde işlevleri sıralayarak, istediğimiz sonuçlara ulaşmak için iletişimimizi ve sinir sistemimizi organize etmektir. Bu sayede NLP sistemini kullanarak beynimizde gerçekleşen faaliyetlerin etkisiyle oluşan duygu, düşünce ve davranışlarımızı kontrol etmesini öğrenerek yaşam kalitemizi arttırabiliriz.

NLP üzerine ne zaman çalışmaya başladınız?

Sinir Dili Programlaması yani *Neuro Linguistic Programming*, kısaltılması NLP olan ve zihni temel alan bir tekniktir... Kısa sürede tüm dünyada hızla kullanılmaya ve derinlemesine incelenmeye başlanan bu teknik, ülkemizde de hızla yaygınlaşıyor. Kişisel gelişim kitaplarının büyük bir bölümü NLP tekniğini işlerken, bazıları da NLP hakkında bilgiler eşliğinde sağlıklı bir şekilde kullanmanın inceliklerini anlatıyor.

Bugünkü söyleşimizin konusu NLP ve NLP üzerine kaleme alınan kitaplar... Konunun üzerine bir kitap kaleme alan **Semra Kozanlı**'yla, NLP hakkında merak ettikleriniz eşliğinde, *NLP ile Öğrenmeyi Öğrenmek ve Başarmak* kitabını konuştuk.

Öncelikle bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?

1964 yılında Ankara'da doğdum. TED Ankara Kolejinde orta öğretimimi tamamladıktan sonra ODTÜ Gıda Mühendisliği'nden mezun oldum. Yaklaşık iki yıl mühendis olarak çalıştım. Daha sonra bir devlet bankasında kambyo elemanı olarak çalıştım. Yaklaşık 14 yaşında özel dersler vermek suretiyle başladığım öğretmenlik yaşamıma 1997 yılında resmen başladım. Çeşitli meslek dallarında çalıştım ama hayatımın en güzel günlerini öğretmen olarak yaşadım. Çünkü eğitim, öğrenmek ve öğretmek, insan ilişkileri, iletişim kişiliğime en uygun değerlerdir. Bundan sonraki yaşamımda eğitim danışmanlığı, kişisel gelişim ve kitap yazmak gibi çalışmalar olacaktı. Ölene kadar da bu konularda çalışmayı istiyordum. Kısaca öğrenme ve öğretmeye hep devam edeceğim. Kitap okumak hayatımın vazgeçilmez bir parçasıdır. Kitap okumanın dışında özel yaşamımda yapmaktan zevk aldığım uğraşlar ise spor yapmak, müzik dinlemek, dans etmek ve meditasyon yapmaktır.

Dünya tatlısı iki güzel oğlum var. Oğullarım Ozan ve Emre ile büyümeye devam ediyorum. Onlarla bir anneden çok arkadaş, can yoldaşı gibi yaşamak beni çok mutlu ediyor.

Sizden, Türkçede Sinir Dili Programlaması olarak bilinen Neuro Linguistic Programming (NLP) hakkında genel bir bilgi alarak röportaja başlamak istiyorum. NLP nedir?

NLP Nöro linguistic programming (sinir dili programlaması) sağlıklı, mutlu, doyum-



NLP ACADEMY TURKEY

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

SİTE HARİTASI

NLP HAKKINDA

[NLP NEDİR?](#)

[NLP NASIL ÖĞRENİLİR?](#)

[NLP LİNKLERİ](#)

[NLP ARŞİVİ](#)

NLP EĞİTİMİ

[SERTİFİKA EĞİTİMLERİ](#)

[KURUMSAL EĞİTİMLER](#)

[NLP EĞİTİM TAKVİMİ](#)

[NLP EĞİTİM ÜCRETLERİ](#)

[ÖN KAYIT FORMU](#)

ÜCRETSİZ NLP

[NLP e-POSTA EĞİTİMİ](#)

[NLP TANIŞMA WEBİNARI](#)

[NLP GELİŞİM ÇEMBERİ](#)

GÜNCEL NLP

[NLP DUYURULARI](#)

[EĞİTİM PROGRAMI](#)

[NLP HABERLERİ](#)

[NLP MAKALE](#)

NLP ARŞİVİ

[NLP BASIN ARŞİVİ](#)

[NLP BİLİM ARŞİVİ](#)

[NLP TEZ ARŞİVİ](#)

NLP AKADEMİ

[NLPAT HAKKINDA](#)

[BİREYSEL NLP SEANS](#)

[FOTOĞRAF GALERİSİ](#)

[İLETİŞİM](#)



TIKLANABİLİR
SITE HARİTASI



ANASAYFAYA DÖN