

Çapa Atmak!

Ülkemizde son günlerde meydana gelen gelişmeler ile ilgili her kafadan bir ses çıktığını görüyoruz. Kurumlar kurallara göre yönetilmeli, bu kurallar da kişilere göre farklılık göstermemelidir.

İstanbul'da seçimin yenilenmesi

kararına herkesin farklı anlamlar yüklemeye gayreti içerisinde olduğunu görüyoruz. Aslına bakılırsa farklı anlamlar yüklemeleri de doğal bir sonuç.

Çünkü her insanın algı düzeyi; niyeti, bakış açısı ve donanımıyla doğru orantılı olarak değişmektedir. Nihayetinde doğru olan da budur. Ne demişler? Nasıl bakarsan öyle görürsün. Bazılarının farkında olmadığı bir şey var, belki de farkındalar ve bu onlara rahatsızlık veriyor. Unutuyorlar toplum düzeninin devamı açısından kuralların önemini.

"Her şey güzel olacak!"

Cümlesi anlam itibarıyla insanda olumlu düşünceler oluşturan bir çapadır. Bu yazımda bir çapa yapmak istiyorum. Çapa yapmak iyidir. Her şeyin daha güzel olmasını sağlar.

Çocukluğum tarlalarda çapa yapmakla geçti. Çapa yapmayı severdim. Çapa yapmakta üstüme yoktu. İyi çapa yapardım.

Çapalama; yeni dikilen otsu veya odunsu bir bitki fidesinin ait olduğu toprağa daha iyi tutunmasını sağlayan bir süreçtir. Çeşitli etmenlerle toprağın sıkışması, toprak içerisindeki havanın azalması ve köke yakındaki mikroorganizmaların faaliyetlerini, dolayısıyla bitkinin gelişimini yavaşlatır.

Çapalama; çeşitli etmenlerle sıkışmış toprağı havalandırmak, suyun toprağa

nüfuzunu kolaylaştırmak, bitki çevresindeki yabancı otların ayıklamak, gübrenin toprağa karışmasını sağlamak, kökün çevresindeki sertleşmiş kirlili toprak ve yağmur sonrasında oluşan kaymak tabakayı kırmak için yapılan işlemdir. Çapalama

mayla bitki köküne yakın zararlı otlar koparılır, bu otların bitki kökünün alacağı su ve minerallere ortak olmasının önüne geçilir.

Sıkılarak kökün gelişimini yavaşlatan toprak havalandırılır, alt kısımlarının oksijence zenginleşmesi sağlanır, köke yakın mikroorganizmaların faaliyetleri kolaylaşır. Bitki köklerinin daha kolay sürgün vermesi sağlanır. **Suyun toprak altına geçirgenliği artar. Erozyonun önlenmesine katkı sağlar.**

Her insanın hayatta daha iyi şeylere ulaşacak potansiyelinin olduğuna ve bir kez olsun "aferin" kelimesini duymayı hak ettiğine inanıyorum. Birlikte çalıştığım arkadaşlarım ve taniyanlar bilir. Katıldığım her öğretmenler kurulu toplantısında ve diğer mesleki toplantılarda bunu her zaman dile getirdim: Çapa yapmak faydalıdır. Çapa yapılmaz her şey daha güzel olur!

Öğretmenlik hayatım boyunca, öğrencilerime "zihinsel çapa" yaparak gelişimlerine katkı sağlamaya çalıştım. Zihinsel çapa işlemi hep pozitif yönde oldu. **Alışlagelmış öğretmenler gibi azarlamadım, aşağılamadım, hakaret etmedim.** Çeşitli sebeplerle kafa karışıklığı yaşadığımda, motivasyonları dibe vurduğunda, ümitsizliğe düşüldüğünde hep çapa

yaptım. Anlattığım hayat hikâyeleriyle, sorduğum farklı sorularla, zihinlerin bir yerinde farkında olmadıkları ya da unuttukları çok önemli bir özelliklerinin farkına varmaları ve zihinlerinde o muhteşem ışığın yanması için zihinsel çapa yaptım. Geçmişte yaşadıkları o muhteşem deneyimleri ile an arasında bağlantı kurdum. O andaki daha basit problemlerinin nasıl üstesinden geldiklerini gördüm. Başarının coşkusunu birlikte yaşadık.

Çapa atmak, NLP teknikleri ile içsel bir tepkiyi, dışsal bir tetikleme ile ilişkilendirme işlemidir. Zihinsel çapa algıya yönelik bir eylem olduğu için, duyul organlarıyla (görme, işitme, tat alma, koklama ve dokunma) dışsal tetikleyicilere verilen tepkidir. Bu sayede tetikleme mekanizması yeniden harekete geçirilerek tepkiye hızı ve dolaylı bir şekilde erişilebilir. Çapalama aslında geçmişte yaşanan bir şeyi şimdide yaşanan başka bir şeyle birbirine bağlamak ve iki şey arasında ilişki kurmaktır.

Geçmişte yaşanan, bireyde var olan, ancak yoğun baskı ve stres altında fark edilemeyen ya da öncelik sıralamasında geriye düşen deneyimlerle oluşan hatıraların bazı tetikleyicilerle şu an yaşıyor gibi hissedilmesini sağlayan işlemidir. Duyduğunuz bir şarkının sözleri, gördüğünüz bir resim, dokunduğunuz bir cisim, taltığınız bir yiyecek ya da burnunuza gelen bir koku sizi geçmişe götürüyorsa, bu sizin için zihinsel bir çapadır. **Çapalama negatif ve pozitif olabilir. Çapa atma bir anda sizi geriye götürür. Geçmişe yönelik bir işlem olduğu için sizde var olanı ortaya çıkarır.** Neye bağlanmışsanız onu ortaya çıkarır ve şimdiki zamanla arasında bağlantı kurar. **Negatif çapa geçmişteki olumsuzluklara**

götürürken, pozitif çapa geçmişteki hoşunuza giden olumlu durumlara götürür.

Yerel seçim sürecinde kendisi gibi düşünmeyenleri azarlayan, aşağılayan, ötekileştiren ve hatta yok sayanlar negatif çapa attılar.

Bir adam çıktı ortaya, çok da tanınırlığı olmayan. Türk Milletini her ferdine kucakını açan. Kendisine sert tepki gösterenlere bile tevazu ile yaklaşarak yanına çekmeyi başardı. **Söylediği her söz ile milletin güzel hasletlerine çapa attı, sevgi, saygı ve hoşgörüyü yeniden gün yüzüne çıkardı. 31 Mart gecesi kararlı duruşuyla korku dağlarını yerle bir etti.**

Beytullah ismi benim için bir çapadır. Bu ismi her duyduğumda, üçüncü yaşını doldurmadan kaybettiğim kardeşimi hatırlarım. Boğazım düğümlenir yutkunurum, yedi yaşındayken onun cenazesinin yıkandığı sahne gelir gözlerimin önüne. **Trabzon hurması da bir çapadır benim için. Her gördüğümde çocukluk yıllarıma dönerim. İlk defa gördüğüm Trabzon hurmasıyla açtığım iftarı, çocukluk arkadaşlarımı ve birlikte gittiğimiz teravih namazlarını hatırlarım.**

Aslında her davranış bir çapadır, karşısındakine ya da kendimizde geçmişle ilgili bir uyarıya sebep oluyorsa. **Buradaki amaç ve niyet; bu gün ile geçmiş arasında bağlantı kurarak, geçmiş bu güne, gözümüzün önüne getirmek, geçmişteki hatalardan ders almak, gözden kaçan ya da fark edilmeyen bir durum hakkında farkındalık oluşturmak ve daha iyi bir geleceğe yönelime katkı koymaktır.** Her türlü olumlu düşünce ve güzel davranış iyi bir çapadır.

"Her şey güzel olacak!"

Anlam itibarıyla olumlu düşünceleri oluşturan bir çapadır! Çapa yapmak İYİ'dir.



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