

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 kirliliği 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.

Sıkıştırarak 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. **Alışlagelmiş 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, duyulmuş 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 teravah 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

Lütfen Tıklayınız

NLP HAKKINDA BİLGİ

İSTİYORUM



Ücretsiz NLP

[NLP E-Posta Eğitimi](#)

[NLP Online Webinar](#)

[NLP Gelişim Çemberi](#)



NLP Nedir ?

[Nerede Kullanılır?](#)

[NLP Varsayımları](#)



NLP Arşivi

[NLP Basın Arşivi](#)

[NLP Bilim Arşivi](#)



Dış Bağlantılar

NLP EĞİTİM ALMAK

İSTİYORUM



NLP Sertifika Eğitimi

[NLP Uygulayıcı Eğitimi](#)

[NLP Uzman Uygulayıcı](#)

[NLP Eğitimcinin Eğitimi](#)

[Eğitim Ön Kayıt Formu](#)



Kurumsal NLP Eğitimi

[Temel NLP Becerileri](#)

[NLP Koçluk Becerileri](#)

[Meslek Grubuna NLP](#)

[Teklif Talep Formu](#)



Eğitim Takvimi



Uluslararası NLP Eğitim Standartları

KURUMU TANIMAK

İSTİYORUM



NLPAT Hakkında



Taşkın Köksalan



Fotoğraf Galerisi



Adres & İletişim



Kullanım Koşulları



Tıklanabilir Site Haritası

GÜNCEL BİLGİ ALMAK

İSTİYORUM



Güncel Duyurular

[NLP Haberleri](#)

[NLP Kongreleri](#)



Yeni Yazı & Makaleler

[Türkiye'de NLP](#)

[NLP Uzmanlığı](#)



Ön Kayıt & Kontenjan



Sınav & Devamsızlık



NLP Tüketici Rehberi

BİREYSEL YARDIM

İSTİYORUM



Bireysel Koçluk

ANASAYFAYA

Dön

