

Kendinizle

Barışık

Olmak

DUYGULARIN EĞİTİMİ

Kendinizle ve Çevrenizle Uyum İçinde Yaşamak

NEVZAT  
TARHAN



# KENDİNİZLE BARIŞIK OLMAK

Duyguların Eğitimi

Prof. Dr. Nevzat Tarhan



## Birinci Bölüm

### BEYİN HAZİNESİNİ YÖNLENDİREBİLMEK

## DUYGULARIN EĞİTİMİ

Psikoloji bilimi öğretisinde son yıllarda önemli değişiklikler oldu. İnsan beyninin nezaket, şefkat, korku, sevgi gibi duygularla ilgili sebep sonuç ilişkileri anlaşılmaya başladı. Beyninin duyu düzeneği ile ilgili bilgiler ortaya çıktıkça duygular üzerinde denetim kurma becerileri de bulunmaya başladı. İşte bu becerilere “duygusal bilgelik“ denilirse yerinde olacaktır.

Tüm dünyada depresyon vakalarında ani ve ciddi bir artış gözlenmekte. Buna ek olarak, intihar hızının da arttığı biliniyor. Dünya Sağlık Örgütü, eğer önlem alınmazsa 2020 yılında depresyonun en önemli sağlık sorunu olacağını rapor etti. Dünya parlamentolarına intihar önleme projesini sundu.

Her geçen gün artan okul cinayetleri, okulda silah taşıyan gençler, aile içi şiddet, boşanma, basit olayların kolayca silahlı vuruşmaya dönüşebilmesi, duygusal boşluk içindeki gençlerin uyuşturucu maddelere yönelmesi gibi gelişmeler koruyucu ruh sağlığı açısından bir şeyler yapmak gerektiğini hatırlatıyor.

Öte yandan insan ilişkileri de güç kaybediyor. Birbirleriyle iyi geçinen insanlar, sağlıklı ilişkiler azalırken gerilimli ilişkiler çoğalıyor. Dostluk bağlarının yerini düşmanlık ilişkileri alıyor. Güven duygusu zayıflıyor ve insanlar yalnızlaşıyor.

## Kaliforniya Sendromu

Kaliforniya, bilindiği gibi ABD’de eğlence dünyasının merkezi durumunda. Eğlencenin dorukta yaşandığı bölgede insanlar arasında aşağıdaki üç belirti gittikçe yaygınlaşıyor:

- Zevke düşkünlük
- Benmerkezcilik
- Yalnızlık

Bu üç belirtiyi mutsuzluk izliyor. Mutsuzluğunu unutmak isteyen insanlar daha fazla eğlenceye yöneliyor. Daha çok eğlence ve seks ile üretmeyen tüketen, yardım etmeyen sadece kendine harcayan, parasal hedefleri kutsallaştıran, toplumsal hedefleri önemsemeyen bir anlayış hastalık gibi yaygınlaşıyor. Adeta sosyal bir kanser gibi hızla yayılıyor.

## DUYGULARIN KAYNAĞI

Yirminci yüzyılın başlarından itibaren, insanlar dürtülerini serbest bırakmaları konusunda ısrarlı bir çağrıyla yüz yüze geldiler. Psikiyatri kliniklerinde hastalara “duvarları yık, zincirleri kır, özgür ol, istediğin gibi yaşa” deniliyordu. Bu dönemde sunulan yaşam biçimi, sadece ruhsal hastalıkların tedavisinde kullanılmadı, aynı zamanda hedonizmi (zevkçiliği) de doğurdu. 1990’lı yıllardan sonra ise, özellikle insan beyninin duygulardan sorumlu alanlarının bulunması üzerine, “duyguların eğitimini şansa bırakmamalıyız” tezi ortaya atıldı. Bilgiler sistematize edildi ve “duygusal zekâ”nın tanımı yapıldı.

## Duygusal Zekânın Önem Kazanmaya Başlaması

Duygusal zekânın önemini şöyle bir örnekle açıklayalım: Harvard Üniversitesi en iyi öğrencilerini 10 sene boyunca izlemeye alıyor, hayat başarılarına bakıyor. Sonuç hüsrân. Okul başarısı çok yüksek olan öğrenciler neden hayatta başarılı olamıyorlar?

Çünkü bu insanlar duygularını ve diğer insanlarla olan ilişkilerini yönetemiyorlardı. Yanlış şeyleri seviyorlar, kendilerini tanımıyorlar, yanlış kararlar verip entelektüel enerjilerini boşa harcıyorlardı.

İşte bu sırada Sinirbilimci Antonio R. Domasio, “Descartes’ın Yanılgısı” adlı bir kitap yazdı (1994). Duyguların insan beyni için gerekli olduğunu savunup akla duygulardan daha fazla değer veren Kartezyen sistemi eleştirdi. Descartes’ın orijinali “Cogito, ergo sum” olan “Düşünüyorum, öyleyse varım” sözünden yola çıkarak, doğru bilgilerin benimsediği görüşlerin yok sayılmasının yanlış olduğunu belirtti.

Modern Batı felsefesinin akla duyguları karıştırmamak gerektiği düşüncesi insanlığa zarar veriyordu. Halbuki duygulardan sorumlu beyin alanları vardı. Öğrenme ve karar verme süreçlerinde duygular önemli rol oynuyordu. Kiminle evleneceğimize, paramızı nasıl değerlendireceğimize, nerede yaşayacağımıza sadece aklımızla karar vermiyorduk.

### **Modern Sinirbilimin Doğuşu**

Arılar ve karıncalar gibi bazı hayvanlar Birleşmiş Milletler Genel Kurulunu utandıracak ölçüde sosyal işbirliği yapıyor. O halde insanlar neden bunu başaramıyor?

Hayvanlarda geçmiş hatırlama ve geleceği öngörme kapasitesi yok. Bir örümcek bin yıl önce yuvasını nasıl örüyorsa, bugün yaşayan örümcek de yuvasını aynı biçimde örüyor. Hayvanlarda kimlik duygusu da olmadığı için onlar varoluşu ve hayatı sorgulamıyorlar ama insan kendisine sürekli “Ben kimim? Ne için varım?” sorusunu soruyor. Beynimizde nasıl bir özellik var da bu fark ortaya çıkıyor?

İşte modern sinirbilim ve ruhbilim; bazı bulgularla zihin ve beden bilmecesine cevap aramaya başladı. ABD’de tıbbın ilk gelişimi iç hastalıkları ve genel cerrahi dalları üzerineydi. İnsanın en değerli varlığı olan zihin, ilk zamanlarda tıbbın ilgi alanı dışındaydı. İnsan organ ve dokulardan ibaret bir varlık gibi algılanıyordu. Ağır psikolojik rahatsızlıkların vücutta hastalığa neden olacağı üzerinde

durulmuyordu. Keder, korku, saplantılı kaygılar, aşırı öfke gibi yaşantılar kalbe zarar veriyor, ülsere yol açıyor, cildi bozuyor, vücut direncini zayıflatıyor şeklindeki iddialar avamî addedilip önemsenmiyordu. Halk bilgeliği ciddiye alınmıyordu. Tıbbın ekonomisi ve bazı ilaç firmaları da bu yaklaşımı destekliyordu.

Şimdi ise bugünkü duruma bakalım:

İnsan beyni 1,5 kg.lık harika bir organ. Artık beynin polaroid fotoğrafları çekilebiliyor. Sinir hücreleri ve akson kabloları ile beyin, biyolojik bir bilgisayar gibi çalışıyor. Beyindeki bilgiler elektriksel ve kimyasal olarak hücreden hücreye atlıyor. Beynimizde neşe, sevinç, korku, öfke, kıskançlık, şüphecilik, sevgi, nefret, güven gibi duygular düşüncelerle birlikte yazılıyor. Bir eylem potansiyelinin zihindeki karşılığı olan devre ve sistem tasarımları anlaşılmaya çalışılıyor. Bu çerçevede moleküler biyoloji ve insan genomu çalışmaları, vücudumuzun yapısını incelediği gibi beynimizin genel yapısının tasarımını da incelemeye çalışıyor. Geline nokta, insan beyninin genetik tasarım ve kodlamaya ilaveten sosyal öğrenmenin ve kültürel etkilerin sonucu şekillendiği yönünde. Sonuç olarak, psikoloji akıl, beyin, kültür üçlemesi ile özetlenebiliyor.

O halde insana Kartezyen bir bakışla yaklaşırsak eksik bilgilere ulaşırız. Zihni büyük ölçüde felsefe ve din bilimcilerine özgü disiplin olarak ele almak yanlış olur. “Pozitif bilimler gerçeği; sosyal bilimler iyi ve doğruyu öğretmeye çalışır” varsayımından hareketle akıl yürütme ile ahlakî yargıları birbirinden ayırmak bir hatadır. Zihin sadece beynin biyolojik ve fiziksel özellikleriyle açıklanamaz. Onun için psikolojik vakalara akıl, beyin, kültür üçlemesi ile bakmak gerekir.

### **MUTLULUK KATSAYISI (HAPPINESS QUOTIENT)**

Bir insanın mutlu olup olmadığını hem ruhsal hem de bedensel belirtilerden anlayabiliriz. Mutluluk gibi mutsuzluk da gerek bedensel gerekse ruhsal tepkilerle kendini açığa vurur. Aşağıda hem mutluluğun hem de mutsuzluğun belirtilerini yer almaktadır.

**Mutluluğun ruhsal belirtileri:** Neşe, sevinç, esenlik duygusu, iç huzuru, kişinin kendisiyle, yaşadığı çevreyle, iş ve aile hayatıyla uyum içinde olması, olumlu düşünmek, yaşama sevinci, iyimserlik, iyilik hissi...

**Mutluluğun bedensel belirtileri:** Canlı, zinde ve enerjik olabilme, hastalıklara ve ters giden olaylara rağmen yakınma...

**Mutsuzluğun ruhsal belirtileri:** Gergin, sinirli, karamsar olma, sürekli halinden yakınma, başkalarını eleştirme, suçlama, neşesizlik, durgunluk, hiçbir şeyle yetinmeme, doyumsuzluk, suçluluk, eksiklik duygusu...

**Mutsuzluğun bedensel belirtileri:** Gerginlik, halsizlik, geçici ağrılar, yorgunluk, psikosomatik hastalıklar, unutkanlık, uykusuzluk, ağız kuruluğu, üşüme, titreme, diş gıcırdatma, gürültü, sese duyarlılık, çarpıntı, nefes darlığı hissi...

Kendisini kontrol etmeyi başarabilen ve hayatta gerçekçi hedefleri olan insan, beynini iyi ve doğru kullanabilir. Beynini iyi ve doğru kullanabilen insan, beyninde mutluluk kimyasallarının salgılanmasını sağlar. Diğer ifade ile serotonin ve endorfin gibi hormonların düzeyini yükseltir ve mutluluk yeteneğini geliştirir. Mutlu olmak, tıpkı bir sanatçının enstrüman çalmayı öğrenmesi, sporcunun alanında çalışması gibi doğru teknikler kullanılarak geliştirilecek bir yetenektir. Zindanda olduğu halde mutlu olan, ama sarayda yaşamasına rağmen mutsuz olan insanlar bunu nasıl başarıyorlar? Açık ki, mutluluğun bazı türleri eğitimsizlikle ilgilidir. Fakat bazı mutsuzluklar da vardır ki ancak eğitimde elde edilir. Napolyon gibi güç sahibi bir insan “Hayatında mutlu olduğum gün sayısı altıyı geçmez” demiş. Demek ki sadece maddi anlamda güçlü kuvvetli olmak mutluluğa yetmiyor.



Araştırmacılar beyne mutluluk hormonu salgılatmak için birtakım yollar geliştirmekte ve bu yolların faydalı olup olmadığını da bazı ölçeklerle değerlendirmekteler.

### Mutluluk Zekâsı Testi

**Aşağıdaki testi yapıp mutlu olma yeteneğinizin geliştirilmesi gereken yönlerini görebilirsiniz. (HP)**

<b>Hiçbir zaman:</b>	<b>1</b>
<b>Nadiren:</b>	<b>2</b>
<b>Zaman zaman:</b>	<b>3</b>
<b>Sık sık:</b>	<b>4</b>
<b>Her zaman:</b>	<b>5</b>

1. İyimserim ve olumlu düşünürüm.
2. Kendimle barışığım, hedeflerim var.
3. İş yaşamımda mutluyum, hedeflerim var.
4. Aile yaşamımda mutluyum, hedeflerim var.
5. Negatif olaylarda hemen toparlanabilirim.
6. Dışa dönüğüm, kolay iletişim kurabilirim.
7. Mizah ve espriye yatkınım.
8. Ekonomik gücüm yeterli.
9. Kendileriyle birlikte olmaktan mutluluk duyduğum bir arkadaş grubum var.
10. Hayatla ilgili temel ihtiyaçlarımda sorunum yok.
11. Küçük şeylerden mutlu olabilirim.
12. Sahip olduğum şeylerin değerini bilirim.
13. Yakın çevrem iyimser insanlardan oluşur.
14. Her olayın iyi yönlerini görebilirim.
15. Güzel anıları, iyi olayları sıkça hatırlarım.
16. Konuşurken olumlu kelimeleri daha çok kullanırım.

17. Başkalarına iyilik ve yardım etmekten zevk alırım.
18. Sorun odaklı değil çözüm odaklı düşünmeyi yatkınım.
19. Sorumluluk ve inisiyatif almayı, yeniliği severim.
20. Zamanı iyi kullanırım.
21. Bedenimi beğenirim.
22. Manevi yaşamım güçlüdür.
23. Çok sayıda tanıdığım ve arkadaşım var.
24. Sevgimi ve duygularımı ifade edebilirim.
25. Sigaradan hoşlanmam.
26. İçkiden hoşlanmam.
27. Temel ihtiyaçlarımı karşılayacak kadar gelirim var.
28. Her zaman güvendiğim arkadaşlarım olmuştur.
29. Yaşamım çoğunlukla beklentilerimle uyudur.
30. Hayatın neşeli, eğlenceli yönlerini daha iyi görebilirim.

### **Değerlendirme**

0-50 arası tedavi gerekir

50-100 arası mutlu

100-150 arası çok mutlu

## BEYİN VE DUYGULAR

Beyin vücudumuzu yöneten, her gün hakkında yeni şeyler öğrendiğimiz önemli bir organımız. Ruh yapımız, kendisini beyin vasıtası ile ifade ediyor. Bir müzik aleti düşünün. Eğer arızalı ise sanatçı onunla eserini icra edemez. Yahut müzik aleti gayet sağlam olduğu halde sanatçıda sorun varsa yine eser ifade edilemez. Ruh ve kişilik yapımız ile beynimiz arasındaki ilişki de böyledir. Beynimiz ve kişiliğimizdeki sorunlar ayrı ayrı hayatımızı etkiler. Kişiliğimize gerekli olan her bilgi, beynimize elektriksel ve kimyasal harflerle yazılır. Beyni doğru kullanan insanlar akıllı ve mantıklı olur.

Beynimiz bir kilogramdır; peltsemi bir organ görünümündedir. Korteks içinde güvenli bir yerdedir. İnsan olmamızı sağlayan temel organdır. İnsani özelliklerimiz beynimize yazılmıştır. Beynimiz hiç uyumadan, 24 saat yorulmadan çalışır.

Kocaman kıvrımlı ceviz benzeyen beyin, vücudumuzda ve kişiliğimizde olup biten her şeyi denetler. Her duygu ve davranışın temsil edildiği beyin alanları vardır. Ön loblar anlama, kavrama, algılama, planlama gibi zihinsel eylemlerden, sol yarımküre rasyonel beyin dediğimiz akılcı özellikler olan konuşma, mantıklı düşünme, hesaplama gibi karmaşık hareketlerden sorumludur. Sağ yarım küre kelimelere anlam katar. Resim, müzik, sanat, duygusal becerileri sağ beyin düzenler. Resimlerle düşünmek, sağ beynin bir özelliğidir. Beynin köprüsü de vardır. Nasırsı bir madde olan Carpus Callosun iki beyin arasında köprü görevi yapar. Ameliyatla kesildiğinde ayrık beyin denilen, vücudun bir yarısını koordine edemeyen, mantıklı konuşma ve doğru hissetmeyi başaramayan bölünmüş kişilikler ortaya çıkar. Badem büyüklüğündeki amigdali ameliyatla alınan insan, çok güzel konuşabildiği halde bu duyguları hissedemez. Bu kişilerde sevgi, nefret gibi duyguların yaşanmadığı bir duygusal körlük oluşur. Duyguları eğitmek aslında beynin bu bölgesini eğitmek demektir.

Öfke, kıskançlık, şüphecilik, korku gibi duygular esasen beynimizdeki elektriksel ve kimyasal değişimden başka bir şey değildir.

Nöron beynimizin temel taşı olan sinir hücresidir. Binlerce kolu ile ahtapota benzeyen bu yapı, doğumdan ölüme kadar sürekli değişen bir hareketliliğe sahiptir. Doku kültürlerinde insan sinir hücresinin kollarının maymun sinir hücresine doğru değil, diğer insan sinir hücresine doğru hareket ettiği gözlemlenir.

İnsan beyninde 140 milyar civarında hücre sayısı vardır. Bir hücrenin 2-10 bin hücreyle bağlantılı olduğu gerçeğini de göz önünde bulundurduğumuzda karşımıza müthiş bir manzara çıkacaktır. Bu bağlantı bir kuşun beyninde 1-2 kadardır. Beyinde mesajların hızı da yine şaşırtacak boyuttadır; saatte 580 km'ye ulaşır biçimdedir.

Bir gram beynin arasındaki ağ bağlantıları, dünyadaki telekomünikasyon ağlarından daha fazlasını ihtiva eder. Bir sinir hücresi aynı anda binlerce sinyal alabilen kapasiteye sahiptir. Bir mesaj beynimizde trilyonlarca farklı yoldan birini izleyerek yerine ulaşır.

Beyin vücudun toplam ağırlığının sadece %2'sini oluştururken vücudumuza giren oksijenin %25'ini kullanır. Atmosferdeki %1 oksijen azalması beynimize %12,5 olarak yansır.

Beynimizin trafiği tıpkı bir şehir trafiğine benzer. Binlerce yol elektriksel ileti ile çalışırken trafik kavşakları da kimyasal olarak çalışır. Sinaps denilen küçük boşluklardaki kimyasallar (serotonin, dopamin, nöradrenalin...) azaldığında ileti yavaşlar ve psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkar. Depresyondaki insanların beyninde mutluluk kimyasalı olarak bilinen serotonin hızla tüketilir. İlaçlarla yanlış tüketim önlenerek kişi tedavi edilebilir. Eğer kişide genetik bir akıl hastalığı varsa genler yanlış protein üretir. Yanlış protein serotonin salgısını bozar. Böyle durumlarda serotonin salınımını düzenleyen ilacın hayat boyu kullanması gerekebilir.

Beynimiz elektriksel ve manyetik sinyaller üretir. Çalışan her elektrik motorunun radyasyon üretmesi gibi insan beyni de radyasyon üretir. Beynin ürettiği elektriksel sinyalleri kaydeden alete EEG denilir. Beynin hangi bölgesinin, hangi tür elektriksel sinyal ürettiğini otomatik olarak analiz eden makinelere bilgisayarlı EEG veya beyin haritalama cihazı denir. Bu cihaz hekimlere beynin

elektriksel fonksiyonu ile ilgili bilgi verir. Manyeto EEG’de ise beynin manyetik alanlarının grafisi alınır.

### **Duygusal İhmal Beyni Küçültüyor**

Özellikle okul öncesi dönemde duygusal ihmale uğrayan, az sevilen, anneye yakın temas kuramayan çocukların beyinlerinde bazı değişiklikler oluyor. Bu yaş dönemi çocuğun kendini çok savunmasız hissettiği bir dönemdir. Tehlikeye karşı tepki vermeyi sağlayan stres hormonu kortizol, aşırı miktarda ve uzun süreli salgılandığında beynin hipokampus bölümünde önce geçici; sonra kalıcı hasar oluşturur. Böylece bellek zayıflaması, öfkeli, ağlamalar, depresif durumlar ortaya çıkar.

Bilindiği gibi, bilimsel araştırmalarda deney grubunun yanı sıra bir de kontrol grubu oluşturulur. Baylor Tıp Koleji’nden Psikiyatrist Bruce Perry, yaptığı araştırmada ihmal edilmiş çocuk grubunun beyinlerinin korteks bölgesinin, kontrol grubuna göre ortalama % 20 daha küçük olduğunu saptadı. Böylece çocukların gelişmekte olan zihin ve ruhlarına en büyük gıdanın duygusal ilgi olduğu, bilimsel olarak doğrulandı. Birinci sevgi öğretmenimiz olan annelerin, çocuklarının beyinlerindeki duygusal belleği sevgi ile doldurmaları için koklamak ya da dokunmak suretiyle çocuklarına ilgi göstermeleri çocuklar için çok önemli bir psikolojik gıdadır.

Çocuklar sevgi dolu bir ortamda olduklarında kendilerini güvende hissederek ve beyinleri büyüme hormonu salgılar. Yeni sinirsel yollar geliştirirler ve zekâları daha hızlı ve kapsamlı gelişir.

### **Konuşmayı Öğrenmek**

İnsan beyninin en şaşırtıcı işlevi, çocuğun konuşmayı öğrenmesidir. Bir maymun yavrusu insanlar arasında ne kadar kalırsa kalsın konuşmayı öğrenemez. İnsan yavrusu vahşi ormanda kaldığı zaman beraber yaşadığı canlıların seslerini öğrenir. Büyüme çağından sonra insanların arasına alınsa bile artık konuşmayı öğrenemez. Hayatımızın ilk beş yılında öğrendiklerimiz hayatımızın geri kala-

nında öğrendiklerimizden daha fazladır. Sevgiyi, nefreti, insanlığı, hayatın ilk beş yılında büyük ölçüde öğrenmiş oluyoruz. İlerleyen yıllarda entelektüel enerjimizin çoğunu yanlış öğrendiklerimizi düzeltmeye harcarız.

Doğumdan sonra yeni beyin hücreleri üretilmez ama bağlantı sayısı artarak beyin büyük ve yeni beceriler kazanır. Anlama, kavrama, planlama gibi zihinsel, konuşma gibi dilsel, sabırlı olma gibi duygusal beceriler hep beynimize yazılı becerilerdir. Bir kişinin düşüncesinin, inançlarının değişmesi demek beyindeki “network”ün değişmesi demektir.

## Zekâ

Zekâ kısaca insanın öğrenme ve uyum gücü olarak tanımlanabilir. Edison’a başarısını neye borçlu olduğunu sorduklarında bunu %5’inin zekâ, %25’inin çalışmak olduğunu söylüyor. Okul hayatında hep birinci olan birçok kişinin hayata atıldığında başarısız, istikrarsız olduğunu sık sık görürüz. Okul başarısında klasik zekâ yeterli iken, hayat başarısında duygusal zekâ olarak tanımlanan duygusal ve sosyal becerileri öğrenme yeteneği ön plana çıkar. Bu nedenle çoklu zekâ, duygusal zekâ gibi konuları incelemekte yarar vardır.

Çocuğun zekâ seviyesinin yanı sıra, nasıl bir zekâ türüne sahip olduğu, ona vereceğimiz eğitim açısından da çok önemlidir. Eskiden tek zekâ kavramından bahsedilirken, bugün artık 7 farklı zekâ türü olduğu kabul ediliyor. Bütün bebekler belli bir potansiyele sahip olarak doğuyor, ancak bu potansiyelin aktif hale getirilmesi için aileye büyük görev düşüyor. Diyelim ki, bir insanın boyu genlerinde 170 santimetre olarak yazılı. O çocuk iyi beslenirse 170 santimetreye kadar uzar. Aksi durumda boyu 1.60 metre civarında kalır. Zekâ da böyledir. Ortalama insan IQ’su (zekâsı) 100’dür; yeni doğan bir bebeğin potansiyel zekâsı ise 140. Çocuk eğitilmediğinde, zihinsel uyarıyı almadığında veya okumadığında IQ’su 100’lerde kalır. Ailelere çocuklarını bu konuda sınırlamaları önerilmektedir.

## Yedi Ayır Zekâ Tipi Birbirinden Nasıl Ayrılır?

**Sözel zekâ:** Kelimeleri etkili kullanma yeteneğidir. Bu çocuklar dinleyerek öğrenmeyi sever, duygu ve düşüncelerini sözel ifadelerle aktarırlar. İyi yazarlar, iyi anlatırlar, kitap okumayı severler. Bu çocukların anne babalarının onları konuşturmaya çalışması faydalı olur. Bu zekâ türüne sahip olan çocuklar daha çok şair, yazar, gazeteci ve politikacı olur.

**Sayısal (mantıksal) zekâ:** Eskiden zekâ testlerinde sadece bu zekâ türü ölçülürdü. Sayısal zekâsı yüksek olanlar sebep-sonuç ilişkisi kurmayı ve 'neden' demeyi severler, çok soru sorarlar. Bu çocuklar hesap yapmayı, sayı saymayı, mantık yürütmeyi, bir makineyi söküp nasıl çalıştığını görmeyi sever. Bilim adamı, matematikçi ve bilgisayar programcısı olma ihtimalleri yüksektir.

**Görsel zekâ:** Bu çocuklar işittiklerini değil de, gördüklerini akıllarında daha iyi tutarlar. Yaşıtlarına kıyasla çizimleri ve resimleri güzeldir. Film ve slayt gösterileri eşliğinde öğrenmeyi severler. Eğilimli oldukları meslek dalları resim, mimarî, fotoğrafçılık ve dekoratörlüktür.

**Bedensel zekâ:** Kişinin kendisini ifade ederken ve herhangi bir şey üretirken bedenini kullanma yeteneğidir. Bedensel zekâsı yüksek olanlar yerlerinde duramazlar, spora ilgileri fazladır. El becerileri gelişmiştir. Çok rahatlıkla tamir işlerini yapabilirler. İyi taklit yaparlar. Öğrenme esnasında atölye çalışması yapılması gerekir. Sporcuların, aktörlerin, dansçıların, heykeltıraşların çoğu, bedensel zekâyâ sahiptir.

**Müzik (işitsel) zekâsı:** Seslere hassasiyet gösterme kapasitesi ve kendisini müzikle ifade etme yeteneğidir. Nota, solfej bilmeseler bile, melodileri hemen akılda tutarlar. Müzik eşliğinde çalıştıklarında öğrendiklerinin kalıcılığı artar. Çoğunlukla müzisyen olurlar.

**Sosyal zekâ:** İnsanları tanıma konusunda çok başarılıdırlar. Liderlik özellikleri vardır. Oynayarak, paylaşarak, konuşarak öğrenirler. Sosyal ortamlarda sosyal becerilerini geliştirmelerine fırsat

vermek gerekir. Bu türden daha çok danışman, öğretmen, siyasî lider çıkar.

**İçsel zekâ:** Hayal kurmayı, düşünmeyi severler, güçlü ve zayıf oldukları yönlerini iyi analiz ederler. Bu çocukları düşünmeye, oturup kafa yorarak fikir üretmeye teşvik edebilirsiniz. İçsel zekâyâ sahip olanlar psikolog ve psikoterapist olmaya daha yatkındır.

### Çocuğunuz Hangi Zekâ Türüne Sahip

Çocuğunuzun özelliklerini düşünerek, her bir ifadenin yanına 'Yok', 'Az', 'Fazla' veya 'Çok Fazla' yazın.

**Yok:** 0 puan

**Az:** 1 puan

**Fazla:** 2 puan

**Çok Fazla:** 3 puan

Her zekâ türünden elde ettiğiniz sonucu ayrı ayrı toplayın ve çocuğunuzda hangi zekâ türünün ağırlık kazandığını aşağıdaki tablodan kontrol edin.

**Önemli not:** Bu standart zekâ testi değildir. Standart zekâ testinin doğru olabilmesi için klinik psikologlar tarafından uygulanması gerekir. Bu test çocuğunuzuz gözlemlemeye yardımcı olur. \*

### Sözel Zekâ

1. Okumayı, yazmayı sever
2. Kelime oyunlarını sever.
3. Espri yapar, hikâye anlatır.
4. İsimleri kolay öğrenir ve hatırlar.
5. Kelime hazinesi yaşına göre zengindir.
6. İsteklerini iyi ifade eder.
7. Çok konuşur.

\* Bu test 7 yaş ve yukarı için geçerlidir.



### **Sayısal Zekâ**

1. Her şeyi sorgular.
2. Aletlerin nasıl çalıştığını merak eder.
3. Hesap yapmayı sever.
4. Yap-boz'ları, mantık oyunlarını sever.
5. Sorun çözmeye meraklıdır.
6. Deney yapmaya heveslidir.
7. Sayıları kolay öğrenir ve hatırlar.

### **Görsel Zekâ**

1. Yaştlarından daha hayalcidir.
2. Okurken kelimelerden çok resimleri öğrenir.
3. Sayfalarca resim çizer.
4. Sanatsal etkinliklerden zevk alır.
5. Boyamayı, çizmeyi zevkle yapar.
6. Motif çizme, örnek bulma konusunda çok başarılıdır.
7. Harita okumada çok başarılıdır.
8. Yolunu bul, boz-yap oyunlarını sever.
9. Görüntüleri, simaları kolay öğrenir ve iyi hatırlar.

### **Bedensel Zekâ**

1. Bir veya birden fazla sporda başarılıdır.
2. Uzun süre oturmaz, hareketlidir.
3. Amaca yönelik bir şeyler yapar.
4. Dans gibi eğlenceleri sever.
5. Yeni şeyleri ellemeye, dokunmaya heveslidir.
6. Konuşurken mimik ve jestlerini bol kullanır.
7. Sök yap türü işlerden hoşlanır.
8. Hareketli şeyleri kolay öğrenir ve iyi hatırlar.

### **İşitsel Zekâ**

1. Ritmik konuşur, hareket eder.
2. Çevreden gelen seslere duyarlıdır.
3. Kolay şarkı öğrenir ve söyler.
4. Müziği iyi tanır.
5. Sesleri kolay öğrenir ve iyi hatırlar.
6. Koroya katılır, müzik aleti çalar.
7. Tempo tutmayı sever.
8. Seslerle kimliği kolay anlar.

### **Sosyal Zekâ**

1. Yaşlıları ile konuşmaktan zevk alır.
2. Lider gibi davranır.
3. Sorunu olanlara fikir verir.
4. Arkadaş ilişkilerinde top parlayıcıdır.
5. İş organize etmeyi sever.
6. Yakın arkadaşlarının sayısı çoktur.
7. Sokak yaşamında beceriklidir.
8. Kendini savunmayı bilir.
9. Aracılık eder, ilgi gösterir.
10. Arkadaşlarının duygularını anlar.

### **İçsel Zekâ**

1. Özgüveni yüksektir.
2. Kendini tanıma çabası içindedir.
3. Kuvvetli ve zayıf yönlerini öğrenme çabası içindedir.
4. Bağımsız davranmayı sever.
5. Yalnız çalışmayı tercih eder.
6. Kendine hedef koyar.
7. Durup düşünüp öyle hareket etmeyi sever.

## Değerlendirme

**Sözel zekâ:** 0-7 (Yetersiz) 8-14 (Orta) 15+ (Yüksek)

**Sayısal zekâ:** 0-7 (Yetersiz) 8-14 (Orta) 15+ (Yüksek)

**Görsel zekâ:** 0-9 (Yetersiz) 10-18 (Orta) 19+ (Yüksek)

**Bedensel zekâ:** 0-8 (Yetersiz) 9-16 (Orta) 17+ (Yüksek)

**İşitsel zekâ:** 0-8 (Yetersiz) 9-16 (Orta) 17+ (Yüksek)

**Sosyal zekâ:** 0-10 (Yetersiz) 11-20 (Orta) 21+ (Yüksek)

## DUYGUSAL ZEKÂ

Son yıllarda EQ (Emotional Quation)'nun insan başarısında IQ (Intelligence Quation) kadar önemli olduğu üzerinde durulmaktadır. EQ kavramının öneminin keşfedilmesi yenidir. Kişinin mantıksal zekâ katsayısının yüksek olmasının başarı sağlamasına yetmediği, başarılı olmak için duygusal zekâ katsayısının da yüksek olması gerektiği açığa çıktı. Hem IQ'su hem de EQ'su yüksek olan kişiler, kişilerarası ilişkilerde başka insanları daha çok etkileyebilmektedir.

Kısacası, Batı medeniyeti deneme-yanılma yöntemi ile Amerika'yı yeniden keşfetti. Akıl gücü ve gönül gücünün beraberliğine yürümeye yöneldi. "Doğruya sadece akılla gidilir." sözünün gerçeği ifade etmediği ortaya çıktı.

### Duygusal Zekâ Faktörleri

1. Kendini harekete geçirebilme gücü,
2. Hedefini belirleyebilme gücü,
3. Aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme gücü,
4. Dürtü ve isteklerini kontrol edebilme gücü,
5. Ruh halini düzenleyebilme gücü,
6. Empati yapabilme gücü (diğergamlık),
7. Ümit besleyebilme gücü.

### Doğruya Götüren Dört Yol

1. Deney ve gözleme dayalı ampirik bilgilerden faydalanmak; ateşin yakması, suyun kaldırma gücü gibi.
2. Akıl yürütme yöntemlerini uygulamak; "Dağın arkasında duman var, ateş olmayan yerden duman çıkmaz. O halde orada ateş vardır." gibi.