

Aktüel Kültür Dergisi / Şubat 2023 / Sayı 156 / Fiyatı 27 TL

# İNSAN VE HAYAT

*süzgeç*

KARADENİZ'İN  
BALIK KÜLTÜRÜ

CEZİRE-  
TÜ'L  
UŞŞÂK

*Sinop*



GENÇ HAYAT

- BAŞINI VERMEYEN MÜCAHİT
- BİZİ BIRAKIP GİTMİYİN
- ÇOCUKLAR NEDEN YALAN SÖYLER?

Aktüel Kültür Dergisi  
**İNSAN VE  
HAYAT**

ŞUBAT 2023 - SAYI 156

**YAYINCI**  
**ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.**

Adına İmtiyaz Sahibi: HÜSEYİN GÜNEY  
Yayın Yönetmeni (Sorumlu): HARUN ÖZDEMİR  
Yayın Koordinatörü: ERCAN ERDOĞAN  
Editörler: ÜMİT YÜKSEL, ŞENOL GENÇ, ENES DEMİR,  
SÜLEYMAN TALHA KIŞMİR  
Katkıda Bulunanlar: SELMAN ASLAN, BARBAROS DOĞAN,  
İDRİS EREN, ERDOĞAN OĞULTEKİN, SAİD ÜNALAN, MEHMET  
ALİ ASLAN, MURAT SAFRAN, ZEYNEP ZÜLÂL TÜRKDOĞAN,  
FERHAT KAYA, MEHMET NUMAN TANIR, SADIK CANLAR,  
REFİK CAN, MERVE SARIKAYA, M. FERHAN İBİLOĞLU,  
HAKAN ALTUNYURT, ARIF ÖZTÜRK, MUSTAFA BORAN, ARIF  
TUNÇ, EMİNE Ç. UYGUN, YUNUS EREN KAYA  
Tasarım Uygulama: FATİH DEVREZ  
Sosyal Medya Tasarım: AKİF GÜZELDAL  
Web: AURORA BİLİŞİM

**YÖNETİM YERİ**

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.  
Bağlar Mah. Mimar Sinan Cad. No 54  
Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL  
Yayıncılık Sertifika No 46592

**REKLAM**

HÜSEYİN GÜNEY  
reklam@insanvehayat.com

**BASKI VE ÇİLT**

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.

**YAYIN SÜRESİ-TÜRÜ**

Aylık-Yerel Süreli  
ISSN

**DOĞU AVRUPA BAYİİ**

ENDER GMBH, Melatener Weg 18 - 50825 KÖLN  
Tel. +49 221 690 58 90  
abone@camlicakitap.de

**BATI AVRUPA BAYİİ**

Çamlıca Kitap B.V. Bemmelseweg 67 6662 PE Elst-GLD  
info@camlicakitap.eu / www.camlicakitap.eu

İnsan ve Hayat Dergisi'nin bütün yayın hakkı, Çamlıca Basım  
Yayın ve Tic. A.Ş.'ye aittir. Dergiye gönderilen yazılar, yayınlansın  
ya da yayınlansın iade edilmez. Dergimiz, yazılar üzerinde  
gerekli müdahaleyi yapma hakkına sahiptir. Dergide çıkan yazılar  
kaynak gösterilerek iktibas edilebilir. Dergide yayımlanan yazı ve  
reklamların her türlü mesuliyeti yazarlarına ve sahiplerine aittir.

**İRTİBAT VE ABONE**

0850 811 9 811  
www.abonem.org  
abonemerkezi@camlicabasim.com  
Yazı İşleri (0212) 657 88 00 - 7103  
WhatsApp Hattı 0530 285 38 04



Yeni bir okuma  
deneyimiyle  
tanışın!

**ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.**

Ziraat Bank IBAN TR81 0001 0021 0550 7231 7750 02  
Akbank IBAN TR60 0004 6011 9388 8000 0135 18

insanvehayat.com bilgi@insanvehayat.com

/ insanvehayatdersigi

<b>Dünyaya Mercek</b>	<b>6</b>
<b>Haberler</b>	<b>9</b>
<b>Cezîretü'l Uşşâk: Sinop</b>	<b>12</b>
<b>Başını Vermeyen Mücahit:</b>	<b>22</b>
<b>Seyyid Bilal Hazretleri</b>	
<b>Video Paylaşım</b>	<b>32</b>
<b>Sitelerinden Öğrenme</b>	
<b>Makbul mü?</b>	
<b>Alışkanlıkları Değiştir ,</b>	<b>36</b>
<b>Hayatın Değişir</b>	
<b>Bizi Bırakıp Gitmeyin</b>	<b>40</b>
<b>Galeri</b>	<b>44</b>
<b>Çocuklar Neden Yalan</b>	<b>48</b>
<b>Söyler?</b>	
<b>Zarif Bir Sanat: Cam</b>	<b>58</b>
<b>Süzgeç: Balık Kültürü</b>	<b>61</b>
<b>Bulmaca</b>	<b>71</b>

icindekiler

zi



## CAKARTA

Gecen aralık ayında, Doğu Cakarta'da çekilmiş bir fotoğraf. Sıddetli yağışlar sonrasında nehirler taştı, yerleşim yerlerini su bastı ve fotoğraftaki gibi görüntüler ortaya çıktı. Sel sularından kendini kurtarmaya çalışan bu çocuk, fotoğrafı çeken kişiye doğru, biraz daha yüzmesi gerekiyor ki acıda daha iyi bir yer alabilin. Ya onun gelmeye niyeti yok, ya da fotoğrafı çeken kişinin beklemeye zamanı yok. Pandemi döneminin simgesi, cene altına düşmüş maske ve dikkatli bakan gözler. Arkada, evden çıkarılan birkaç parça eşya, hepsi de suyun çekilip gitmesini bekliyor. (Endonezya)

## TAŞ

Gördüğümüz fotoğraf, Nil Nehri kenarındaki Uksur şehriden. Fotoğraftaki kişiler ne yapıyor, diye merak etmişsinizdir. Bu kişiler, kayalara şekil vererek, onları hediyelik esyaya dönüştürüyorlar. Baş taraftaki kişinin elinden çıkacak taşlar, sehpa, tezgah ya da başka bir sürpriz ürüne dönüşecektir. İlerideki kişi ise daha küçük taşlara şekil veriyor. Onunki de taştan süs eşyası veya bir bardak altlığı olabilir. Taşlara şekil vermek zor olduğu için, bazalt volkanik gibi uygun olan türlerden bir kaya türü seçilir. Zor olan işlerde yetiştirilmek üzere seçilen kişiler de bunun gibidir. Yetişmek için kendileri de emek harcarlar. Çünkü beklemek, yol kenarındaki kayaların isidir. (Mısır)



## DEVE

Develer, kendine mahsus, oldukça farklı ve güzel hayvanlardır. Fotoğrafta, yolculuk yapan bu develer, Habesistan'ın Mekele şehrinde yola çıkmışlar. Habesistan, Mekke-i Mükerrreme'de kurban edilen develerin, yetiştirildiği yerlerin başında geliyor. Bu yüzden gittikleri yer, Hicaz bölgesi olabilir. Cobanlarıyla beraber, dağlar arasında, kamyon kasasında seyahat eden develer ve yol kenarında onları izleyen bir insan. (Habesistan)





## KANSERDE KİŞİYE ÖZEL TEDAVİ ARAŞTIRILYOR

Klasik tedavi yöntemlerinde, tedavinin kişiye özel olması önemli idi.

Modern denilen tıbbın gelişmesiyle, sağlık protokolleri belirlendi. Son yıllarda kanserde kişinin bağışıklık sistemi merkez alınarak, yeni bir tedavi deniyor. Bağışıklık sistemi yeniden tasarlanarak, tümörü ortadan kaldırması hedefleniyor.

T hücreleri, reseptör denilen bir protein kullanarak, enfeksiyonları ve kanserojen olabilecek hücreleri işaretliyor. Ancak kanseri belirlemek,

T hücreleri için de zaman zaman zor olabiliyor. Söz konusu yeni çalışma ise bu aşamada devreye giriyor. Kanser işaretleyen T hücrelerinin seviyesi artırılarak, tümörlü hücreleri tespit etmesi sağlanacak.

T hücrelerinin bu görevi üstlenmesi için ise genetik olarak değiştirilmesi gerekiyor. Uzmanlar bunu şu şekilde açıklıyor: “T hücrelerinin kanser avcısına dönüştürülebilmesi için ciddi bir genetik manipülasyon işlemi gerekiyor. Genetik olan talimatnamelerinin yerine, yeni talimatları yerleştiriliyor. Bu, kişiye özel kanser tedavisi geliştirilmesi çalışmalarında, ileriye doğru bir sıçrama.” Etkisini tam olarak görebilmenin erken olduğunu ekleyen uzmanlar, çalışmanın oldukça pahalı ve zaman alıcı olduğunu da ifade etti.

## WIFI CİHAZLARINA DİKKAT!

İnternet, her geçen gün farklı şekilleriyle, hayatın içine dahil olmaya devam ediyor. Ancak internet vericisi olan WIFI cihazlarının sağlık açısından dezavantajları üzerine araştırmalar yayınlanması dikkatleri bu yöne çekti.

WIFI sağlığını tehdit ediyor tartışması, İngiltere’de bulunan bir sigorta şirketi tarafından gündeme getirildi. Şirket, doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalınan elektromanyetik radyasyonlar sonucunda oluşan sağlık sorunlarını, sigorta kapsamından çıkardı.

İsveç’te bulunan Karolinska Enstitüsü nöroloji profesörü Olle Johansson’a göre; WIFI cihazlarından kaynaklanan muhtemel sağlık sorunları, son yıllarda oldukça arttı. Johansson, WIFI teknolojisi ile elektromanyetik duyarlılığına vurgu yapıyor. Radyasyona maruz kalmamak için bazı konulara dikkat edilebilir.

Bunlar: Cep telefonuyla konuşurken kulaklık kullanmak ve konuşma süresini kısa tutmak, WIFI cihazı, telefonu ve diğer elektronik cihazları 7/24 açık bırakmamaya çalışmak, WIFI cihazını kullanırken mesafe uzaklığına dikkat etmek, mümkünse kablo ile kullanmak, şeklinde sıralanabilir.



# VIDEO PAYLAŞIM SİTELERİNDEN ÖĞRENME MAKBUL MÜ?

Videolar, kişiye hazır bilgiler sunar. Video seyrederken yeteri kadar odaklanılamadığı takdirde zihin, pasif duruma geçer. Dikkatini sürekli canlı tutamayan öğrenci, videodan bir şey öğrenemez. Bu da hem zaman kaybına hem de gereksiz bilgilerin, zihni meşgul etmesine sebep olur.



ARIF ÖZTÜRK

# K

aan, 11. sınıfta, üniversite sınavlarına hazırlanan

öğrencilerimizden biriydi. Ders çalışıyor, gayret ediyor ancak bunu, deneme sınavlarında gösteremiyordu. Ortada bir problem vardı. Onu anlamaya çalışıyorduk. Görüşmelerimizden birinde Kaan'ın, çalışmalarının önemli bir kısmını, bir "video platformu" üzerinden gerçekleştirdiğini öğrendim. Konuları, buradaki videolar aracılığıyla öğrenmeye çalışıyordu.

İşte tam bu noktada, problemin bütün ağırlığı, video seyretmeye vermiş olmasından kaynaklanabileceğini düşünmeye başladım. Kaan, ders kitaplarından çalışmak hakkında, "Hocam, ben kitaptan çalışamam ki. İnternette videoları seyrederim." diyordu. "Hep böyle mi çalışıyorsun?" diye sorunca, "Evet" cevabını aldım.

İnternet, bilgiye ulaşmayı ciddi anlamda kolaylaştıran bir mecradır. Aradığımız her şeyi bulabilirsiniz, fakat bulduğunuz, aradığınızı tam olarak karşılamayabilir. Ders, konu anlatımlarında da aynı durum geçerlidir. Konu anlatım videolarına ulaşmak kolay, alakalı-alakasız onlarca video arasından doğru videoyu seçmekse zordur.

Kaan'ın tamamen video tabanlı öğrenmeye şartlanmış olduğunu fark edince, bu konuyu etraflıca konuşmak istemiştım. Kaan, çalışacağı konuyu video paylaşım platformu üzerinde arıyor, karşısına çıkan videoları sırasıyla açıp birini seçiyordu. Bu da hem zaman kaybına hem de gereksiz bilgilerin zihnini meşgul etmesine sebep oluyordu.

Videolar, kişiye hazır bilgiler sunar. Video seyrederken yeteri kadar odaklanılmadığı takdirde zihin pasif duruma geçer. Dikkatini sürekli canlı tutamayan seyirci, videodan bir şey öğrenemez. Seyrettiği video sadece ses ve görüntü olarak kısa süreli hafızaya gider ancak kalıcı hafızaya geçmez. Hazır halde zihne sunulan bilgi çabuk unutulurken, zihnin kendi şekillendirdiği bilgiler daha kalıcı olur. Kaan, videolardan ders takip ederken, genelde pasif haldeydi. Not tutmuyor, tekrar yapmıyor ve sadece seyredip geçiyordu.





## Video platformlarında öğrenmenin olumsuz tarafları:

**1. Başlıkla uyumsuz içerikler:** Çarpıcı başlıklar, öğrencinin konuyu daha uzun sürede bulmasına sebep olur. Öğrenci, çalışacağı konuyla ilgili videoyu bulana kadar vakit kaybeder.

**2. Dikkat çabuk dağılıyor:** Video ortamında sık sık dikkati dağılıyor ve bunu nadiren fark ediyordu. Ders dinlemek/çalışmak amacıyla bulunduğu video platformunda karşısına çıkan cazip videolar, reklamlar vs. odaklanmasını güçleştiriyor, bazen farklı noktalara, alakasız videolara dalıp gittiği oluyordu.

**3. Reklamlar problem oluyor:** Dikkat dağınıklığına sebep olan bir diğer nokta, ders videoları içinde yer alan reklamlardır. Beş on saniyelik reklamlar bile öğrencilerin derse yoğunlaşabilmelerine engel oluyor.

**4. Zihin tembelleşiyor:** Videodan öğrenmenin oluşturduğu diğer bir zaaf ise zihnin görsel uyarıcılara alışmasıyla alakalıdır. Video üzerinde her şey görselleştirilmiş olarak seyirciye sunulur. Bu halde hazır bilgiye ve renkli uyarıcılara alışan zihin, okumayı gerektiren durumlarda çabuk sıkılabiliyor.

**5. Sadece video, öğrenmeye uygun değil:** Öğrenme için zihin de beden de aktif olmalıdır. Video seyrederken hem zihin hem beden, pasif duruma düşebilmektedir. Video karşısında not tutmak, anlaşılmayan noktaları tekrar dinlemek gibi hususlar göz ardı edilebiliyor.

## Videodan öğrenme olur mu?

İnternet, sağladığı imkânlarla öğrenme ortamı ve fırsatı sunar. Bununla birlikte bazı riskler de bu fırsatlarla iç içe geçmiş durumdadır. Yanlış bilgiyi, doğruymuş gibi öğrenebilir, video platformunda aradığınız şeyi buluncaya dek epey zaman harcayabilirsiniz, ilgi ve alakanız başka bir alana yönelebilir.

Kaan ile yaptığım görüşmeler “Videodan öğrenmenin problemleri taraflarını ve oradan öğrenme olur mu?” sorusunu aklıma getirdi. Bu soruya şöyle cevap verebiliriz; bazı hususlara dikkat etmek şartıyla videodan öğrenme olur.

• Öncelikle bakış açısını değiştirmek/düzenlemek gerekir. Video seyretmek, kitap okuyarak öğrenmeye göre daha kolaydır. Videolar bazen öğrenciye, kitaptan fazlasını da sunabilir; fakat kitabın yerini tutamaz. Bunun için öğrenmenin temeli, kitap üzerinden gerçekleşmeli, videolar, kitabî bilgiye destek niteliğinde olmalıdır.

• İnternet ve video platformları, dikkat dağıtıcı unsurlarla doludur. Özellikle gençlerin/öğrencilerin herhangi bir bilgi edinmek amacıyla girdiği platformda alakasız, dikkat çekici videolara kayması muhtemeldir.

• Dikkati, konu üzerinde tutmak adına reklamsız videolar seyretmek, alakasız video başlıkları dikkat dağıtmasın diye tam ekran yapmak, video platformları yerine reklamsız yayın yapan web sitelerini takip etmek faydalı olabilir. Yahut imkân dâhilinde videoları indirip reklamsız seyredebilir.

• Eğitim psikologları, dersin başında ve sonunda anlatılanların hafızada daha fazla kaldığını vurgulamaktadır. Öncelik-sonralık etkisi olarak isimlendirilen bu durum, özellikle reklam amacı taşıyan platformlarda önem kazanır. Öğrenme amacıyla video seyreden kişinin öncelik-sonralık etkisine dikkat etmesi gerekir ki, aklında kalan şey, amacı dışındaki reklamlar değil ilgilendiği konu olsun.

• Videoyu seyrederken aktif bir dinleyici olunmalı, sadece dinleyip geçmek yerine anlaşılmayan yerlerde videoyu durdurmak/başa sardırarak, ilgili noktaları not almak gibi hususlara dikkat edilmelidir. Bu sayede zihin, aktif bir şekilde öğrenme fiilinin oluşmasına çabalayacaktır.

*Hayatı boyunca ya da yıllardır neredeyse hiç kitap okumayan birinin, ne kadar irade gücü yüksek bir insan olursa olsun, bir anda, günde 1 saat kitap okumaya başlaması zordur. İrade gücüyle en fazla birkaç gün, belki birkaç hafta devam edebilir. Sonrası, hayal kırıklığı olacaktır.*



ÖMER ÜNER

# Alışkanlıkları Değiştir Hayatın Değişir

İnsan hayatının tamamı, neredeyse alışkanlıklardan ibarettir desek, mübalağa etmiş olmayız.

Davranışlarımızın önemli bir kısmı, bilinçli ya da bilinçsiz tekrarlanan alışkanlıklardan oluşur.

İnsanın, alışkanlık profilinden yola çıkarak hayat tarzına, karakterine hatta iç dünyasına dair fikir sahibi olmak mümkündür. İnsanın hayatı için bu derece ehemmiyet arz eden bu mevzu, ilginç bir şekilde, birkaç küçük çaplı araştırma dışında son yıllara kadar akademi ve ilim dünyasının ilgisini çekmedi. Ancak son 20 yılda prestijli üniversitelerde, beynin alışkanlık oluşumundaki fonksiyonu konusunda çok sayıda deney yapıldı ve bu alanda önemli sayılabilecek bulgulara ulaşıldı.

Bu bulgulara göre, insanın karakterine işleyen bir alışkanlığı tamamen yok etmek imkânsıza yakındır. Ancak alışkanlıklar değiştirilebilir, yerine daha iyileri ikame edilebilir. Bu deneylerde, deneklerden birinin saniyeler içinde hafızasının yenilenmesine rağmen, sıfır bilgi ve deneyimle yeni alışkanlıklar edinmesi ve bu alışkanlıklar sayesinde hayata tutunması, uzmanları çok heyecanlandırdı.

Özellikle ABD ve Avrupa'da çok sayıda üniversitede, yüzlerce akademisyen, bu bulgular üzerinde çalışmaya devam ediyor.

## Alışkanlıkları değiştirmek... Ama nasıl?

Nörolojik boyutları olan karmaşık bir süreç olmasına rağmen, yeni alışkanlık oluşturmak ve mevcut alışkanlıkların yerine yenilerini ikame etmek mümkündür. Konunun uzmanlarından C. Duhigg'in yaklaşımına göre alışkanlık değişimi için "işaret", "rutin" ve "ödül"den oluşan aşamaları doğru tespit ettikten sonra işaret ve ödülü sabit tutup, rutini değiştirmek yeterli olacaktır.

Yazıldığı kadar kolay değil elbette ama işin zor kısmı, işaret ve ödülü doğru tespit etmek. Rutinler, bu sarkacın içinde süreklilik kazanacak ve alışkanlığa dönüşecektir.

Bu yöntemle:

- Erken kalkmak,

- Harcama alışkanlıklarınızı kontrol altına almak,
- Düzenli spor yapmak,
- Sağlıklı beslenmek,
- Manevî vecibelerde istikrar sağlamak,
- Ailenize vakit ayırmak

Benzer çok sayıda alışkanlığı, sarsılmaz bir şekilde karakterinizin ve hayatınızın parçası haline getirebilirsiniz. Yeni alışkanlıklar oluşturmak ve eski alışkanlıklardan kurtulmak konusunda, kendi deneyimlerimden de yararlanarak bazı önerilerde bulunmak istiyorum:

## Sadece tek bir alışkanlığa odaklanın

Ultra güçlerle donatılmış son teknoloji robotlar değiliz. Sınırlarımız var. Bu nedenle belirli bir süre içinde tek bir alışkanlığa odaklanın. Aynı anda çok sayıda yeni alışkanlık edinmek gibi bir planınız varsa hayal kırıklığı ve özgüven kaybını şimdiden iç cebinize koyun.

## Bebek adımlarıyla başlayın

Hayatı boyunca ya da yıllardır neredeyse hiç kitap okumayan birinin, ne kadar irade gücü yüksek bir insan olursa olsun, bir anda, günde 1 saat kitap okumaya başlaması zordur.

Hiç spor yapmayan bir insanın, günde 2 saat egzersiz yapmaya başlaması, akla yakın bir durum değil.

İrade gücüyle en fazla birkaç gün, belki birkaç hafta devam edebilir ancak sonra yine hayal kırıklığı yaşayacaktır. Aramızda bunu tecrübe etmeyen var mı? Kavâide sığmayan o müstesna insanlar haricince, neredeyse hepimiz zaman zaman hayatımızın gidişatını değiştirmek için büyük planlar ve coşkulu başlangıçlar yaptık ama hemen her seferinde bu planlar akâmete uğradı. Seneler geçtikçe özellikle sağlık, iş ve mâli konularda biraz da telâfi telaşıyla daha büyük adımlar atmaya çalıştık ve yine, yeniden arzu ettiğimiz neticeleri alamadık. Her seferinde hayal kırıklığı hanemize yeni çentikler atsak da denemekten hiç vazgeçmedik çünkü fazlasını hak ettiğimizi

*“Önce biz alışkanlıklarımızı  
oluştururuz, sonra da  
alışkanlıklarımız bizi oluşturur.”*

biliyorduk. Bu hikaye, çoğumuza tanıdık geldi değil mi? Öyleyse bunun yanlış bir yöntem olduğunu artık kabul etmemiz ve her ne yaparsak minik adımlarla başlamamız gerekir. Hatta o kadar küçük başlamak lazım ki yapmak değil; yapmamak imkânsız olsun. 2 sayfa kitap, 5 dakika egzersiz gibi.. Ama kararlı bir şekilde her gün, zinciri kırmadan... Bir süre zaten bünye fazlasını isteyecektir ve bu durumda çok daha doğal bir şekilde ve makul dozda artışlar, kendiliğinden gerçekleşecektir.

## Gününüzü planlayın

Günü, iyi ve doğru bir şekilde planlamanın son tahlilde hayatı, anlamlı ve doğru yaşamak olduğu konusunda sanırım artık hemfikiriz. Öyleyse gününüzü adım adım planlayın. Öncelikleriniz olsun ve mümkünse bunları sabah saatlerinde tamamlamaya çalışın. Her gün uyguladığınız sabah rutinleriniz olsun. Alışkanlık oluşumu için en ideal zaman, beyin, kalp ve vücudun en uyumlu çalıştığı anlar olan sabah saatleridir.

## Yazın ve paylaşın, bağlayıcı olsun

Günlük planınızı ve oluşturmak istediğiniz alışkanlık listesini yazın. Bu planı en az 1 kişiyle paylaşın. Bu, size fazladan bir sorumluluk duygusu verecektir.

## İşaretleri ve ödülleri belirleyin

Değiştirmek istediğiniz alışkanlıklarla ilgili işaretleri (dürtüleri) ve ödülleri belirleyin. Aynı işaretlerle tetiklenebilecek ve aynı ödülü sağlayacak alışkanlıkları bulup denemeye çalışın.

Depresif ruh hali (**işaret**)

TV izlemek (**alışkanlık**)

Mutluluk hissi (**ödül**)

Aslında şu şekilde olmalı;

Depresif ruh hali (**işaret**)

Arkadaşınla sohbet ortamında bulunmak (**alışkanlık**)

mutluluk hissi (**ödül**)

Çok basit gibi görünen bu mekanizmayı çözümlediğinizde alışkanlık değişimi çok kolay oluyor. Bunu tüm alışkanlıklarınıza uygulayabilirsiniz.

Sabah uyandığınızda yaptığınız ilk şey, telefona uzanmak ve sosyal medya bildirimlerine bakmak mı? Bunu fark ettiğiniz anda aslında çözümlene başlıyor. Sabah uyanmayı, telefona uzanmakla ilişkilendiriyorsunuz. Buradaki işaret: Sabah uyanmak...

**Alışkanlık:** Telefonu alıp sosyal medya bildirimlerine bakmak.

**Ödül:** 'Önemli' olabilecek şeyleri kaçırmadığınız ve duruma hâkim olduğun için ya da kaçınılmaz olanı (yataktan kalkmak) ertelediğiniz için kendini iyi hissetme hali.

Sabah uyandıktan sonra telefona uzanmayalım ve kalkıp bir bardak su içelim.

Hadi bunu kolaylaştırmak için de akşamdan suyu yatağın yanına koyalım.

Buna birkaç gün devam edelim.

Bu kez döngü şöyle oluşacaktır:

Sabah uyandık, suyumuzu içtik ve sağlıklı bir şey yaptığımız için kendimizi iyi hissettik.

Su içmeyi, sabah uyanmayla ilişkilendirdik.

**İşaret:** Uyanmak

**Rutin:** Su içmek

**Ödül:** Kendini iyi hissetme hali

İşaret ve ödül aynı, rutin değişti.

Birkaç gün daha buna devam etmemiz halinde beynimiz, bu rutini otomatik pilota alacak ve hiç düşünmeden yapmaya başlayacağız. Tam bu noktada rutin, alışkanlığa dönüşmüş olacak.

Bu mevzu çok yeni ama sanıldan çok daha derin. Nörolojik ve psikolojik katmanları var.

Üzerinde düşündükçe, konuştukça, yazdıkça zihnimiz berraklaşacak. Ama şundan kuşkunuz olmasın: Daha iyi bir karaktere, hayata sahip olmanın yolu, alışkanlık yönetiminden geçiyor.