

NİTELİKLİ İNSAN

**Kişisel Gelişim Serüveninde Başarıya Ulaştıran
26 TEMEL YETKİNLİK**

© 2011, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-975-6218-93-8

Sertifika No: 75092

<i>Hayat Yayınları</i>	: 262
<i>Başarı Dizisi</i>	: 77
<i>Kitabın Adı</i>	: Nitelikli İnsan
<i>Yazarı</i>	: Münir Arıkan
<i>Yayın Yönetmeni</i>	: M. Necati Bayrak
<i>Yayın Danışmanı</i>	: Özcan Ünlü
<i>Yayın Editörü</i>	: Rahime Demir
<i>Kapak Tasarım</i>	: Ahmet Çelik
<i>İç Tasarım</i>	: Anıl Eren
<i>Baskı Yeri ve Tarihi</i>	: Ankara, 2025
<i>Baskı ve Cilt</i>	: Ertem Basım

Sertifika No: 48083

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

✉ /hayatyayinlari  /hayatyayinlari

– MÜNİR ARIKAN –

NİTELİKLİ İNSAN

Kişisel Gelişim Serüveninde Başarıya Ulaştıran
26 TEMEL YETKİNLİK



MÜNİR ARIKAN

1967 yılında Gaziantep'te doğup büyüdü. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini Osmaniye'de tamamladı. ODTÜ Kamu Yönetimi ve ODTÜ Uluslararası İlişkiler Bölümü ile İstanbul Üniversitesi SBF Uluslararası İlişkiler Bölümünde yüksek tahsil yaptı.

Münir Arıkan, dünyanın ilk *Düşünce Koçu*'dur.

Tony Buzan, Edward De Bono, Antony Robbins, Stephan R. Covey, Dr. Richard Bandler, Michael Breen, Paul Mc Kenna, Claus Moller, Emile Ratelband, Peter Drucker, Philip Kotler, Tom Peters ve Don Peppers gibi Kişisel Gelişim Guru'larından eğitim alma ve birçok kişisel ve kurumsal gelişim workshoplarına katılma şansı yakaladı.

Bütün NLP eğitimlerini, NLP'nin kurucusu Dr. Richard Bandler'dan bizzat alan Arıkan, uluslararası lisanslı NLP Master Trainer olarak, The Society of NLP'nin Türkiye temsilciliğini üstlendi.

Dünya'nın önce gelen Koçluk Akademilerinin asil üyesi olarak, özellikle 'Family Coaching ve Executive Coaching' (Aile Koçluğu ve Yönetici Koçluğu) konularında eğitimler aldı.

Dünyanın en etkili Koçluk Federasyonu olan ICF tarafından onaylı 3 eğitim kurumundan birisi olan Kanada Toronto Üniversitesi'ne bağlı Adler Enstitüsü'nde Profesyonel Koçluk Programını bitirerek, Associate Certified Professional Coach - ACPC Ünvanı almıştır.

Aynı zamanda değişik Sivil Toplum Örgütlerinin Yazarlık Okulu Ana Eğitimlerinden birisi olan Arıkan, bugüne kadar 1000'e yakın kişinin yazarlık yolculuğunda onlara eğitim ve profesyonel destek vermiştir.

Türkiye'nin ilk Kişisel Gelişim Dergisi olan Kişisel Gelişim Dergisi'ni çıkartan kurucu ekipte yer aldı. Ve Dergi'nin 3 yıla yakın Genel Yayın Yönetmeliği görevini sürdürdü. Bu işiyle eş zamanlı olarak; Kişisel Gelişim Derneği Kurucusu ve ilk başkanlarından birisi oldu.

Nitelikli İnsan, Düşünceye Yenibir Bakış, NLP Beynini Yönetme Sanatı, Ben Dünyaya ÖSS İçin Gelmedim Diyorsan Sevdiğin İşe Odaklan, Aile Zekâsı ve Hayatın Pusulası adlı eserleri yazdı.

İÇİNDEKİLER

BİR DİLEK ...	15
GİRİŞ	17

1. BÖLÜM

ÖĞRENMEYİ ÖĞRENMEK

Öğrenmek Nedir?	27
Niçin Öğreniyorsunuz?	28
Nasıl Öğreniyorsunuz?	29
Neyi Öğreniyorsunuz?	32
Öğrenmeyi Kalıcı Hale Getirmek	33
Öğrenme Keyfi	36
Renkli Kalemler	37
Sağ Lob - Sol Lob	37
Beyin Haritaları Nedir?	38
Örnek Bir Beyin Haritası Çalışması	39
Öğrenme ve Diyaframatik Solunum	42
Öğrenme ve Besinler	43
Öğrenme ve Uyku	44
Öğrenme ve Mekân	46
Öğrenme ve İnanç	46
Öğrenme ve Tekrar	47
Öğrenme ve Uygulama - Yaşama	48
Geleceğin Sıradışı Eğitim Metotları	48

2. BÖLÜM

DÜŞÜNMEYİ DÜŞÜNMEK

Düşünüyorum, Öyleyse Varım	50
Düşüncenin Tanımı	50
Sıradanlığı Yenmek	51
Dâhiliğin Altın Anahtarı (Keşfedicilik)	53
6 Şapkalı Düşünme Tekniğı	54
Pollyanna'nın Düşünce Gücü	58
Masumiyet ve En Yakın Gelecek Kaygısı	60
Sıradışıılığın Sınırları	60
Toz Pembe Hayallerim Var	62
Karizmayı Konuştırurunca Düşünce Susar	64

Şeytanî Düşünce.....	66
Yapmanın Dayanımlı Hafifliği	67
Siz, Verdiğiniz Notu Değiştirmeyin Ben de Hayallerimi.....	69
Sonunu Düşünmek.....	70

3. BÖLÜM EV YÖNETİM SİSTEMİ

Konfüçyüs'ün Bilgeliği ve Erdemin İşığı.....	72
Ev Yönetim Sistemi ile Yönetim.....	73
Aslan Yatağından Belli Olur.....	74
Bina ile İlgili Bilgileriniz.....	75
Ev Eşyalarınız, Ekipmanlarınız.....	75
Aile Bilgileriniz.....	76
Ailenizin Vizyon, Misyon ve Stratejileri.....	76
Beslenme Bilgileriniz.....	78
Eğitim Bilgileriniz.....	78
Sosyal Faaliyetlerinize Ait Bilgiler.....	79
Maddî Durumunuzla İlgili Bilgiler.....	79
Sağlığınızla Alakalı Bilgiler.....	80
Akrabalarınızla İlgili Bilgiler.....	80
Komşularınızla İlgili Bilgiler.....	81
Evinizi Düzene Koymanın Size Kazandırdıkları.....	82
Evlilik Cüzdanı ile Verilecek Ev Yönetim Sistemi.....	83

4. BÖLÜM AİLEDE ETKİN İLETİŞİM

Evleri Cennete Çeviren Çocuk.....	85
İşyerlerini Cennete Çevirme Sanatı.....	86
Ailemin Gücü Testi.....	87
Evrendeki Ailemiz.....	89
5 Boyutlu Evrende İletişim.....	89
İletişimde Sonuna Kadar Özgürlük.....	93
Aman Zamanlamaya Dikkat.....	93
İletişimde Koçluk Becerileri.....	94
Söz Ola Kese Savaşı.....	96
Kusur Kimde?.....	96

5. BÖLÜM

NLP İLE BEYNİMİZİ PROGRAMLAMA

Neuro Linguistic Programming.....	98
NLP'nin Düsturları.....	100
NLP Temsil Sistemleri.....	109
NLP Bize Ne Yapar?.....	110
Öğrenme ve NLP.....	113

6. BÖLÜM

HIZLI OKUYARAK BEYİN GELİŞTİRME

Sürücü Kursları ve Davranışın Otomatikleşmesi.....	115
Hızlı Araba.....	115
Neden Hızlı Okuma?.....	116
Okuma Tipinizi Tanıyor musunuz?.....	121
Okumaya Başlarken.....	122
Neremizle Okuyoruz?.....	123
Okuma Freninden Kurtulun.....	123
Kalkışa Hazır Olun.....	124
Tam Gaz İleri.....	125
Yatay Uçuş Okuması.....	125
Dikey Uçuş Okuması.....	126
Kıvrımlı Dikey Uçuş Okuması.....	127
Kelebek Uçuşu Okuması.....	128
Düşünce Hızına Geçiş.....	129
Okuma ve Göz Kaslarımız.....	130

7. BÖLÜM

KENDİNİ KEŞFET, İNSANLARI TANI

Kendimizi Kaybetmek.....	132
Kendimizi Keşfetmek.....	133
İnsan Denen Labirent.....	134
Keşifler Dünyasında Yolculuk.....	134
Kişisel SWOT Analizi.....	149
Kişiliğime Hızlı Bir Bakış.....	150

8. BÖLÜM

ÖZ GÜVEN GELİŞTİRMEK

Özdeki Gerçek, Özdeki Çekirdek.....	152
Özgüven Enerjisini Niçin Üretemiyoruz?.....	154

Kendi Değerini Anla.....	155
Duvarsız ve Kapısız Okul Ekolü.....	156
Hyde Park Konuşmacılar Köşesi.....	157
ABD Polis Köpekleri.....	158
Matrix ve Kullanamayacağımız Özgürlükler.....	159
Akrep Kız.....	160
Evrenin Kanunları Şaşmaz.....	160
Öz Güven Nasıl Gelişir? (Biraz Pratik Lütfen).....	163
İlkokuldaki Halimizi Unutmayalım.....	165
Bir Öz Güven Klasigi.....	166

9. BÖLÜM

NEZAKET KURALLARI

Neden Nezaket?.....	168
Nostalji ve Nezaket.....	169
Ruhumuzun Yaşam Hızı.....	170
Saraydaki Prensese.....	171
Kıyafetlerdeki Nostalji.....	172
Hareketlerdeki Nostalji.....	173
Bilginin Efendisi ve Davranışın Kölesi Olmak.....	175
Nezaketin Yeni Boyutunda Yeni Bir Hayat.....	176

10. BÖLÜM

HER ŞEYE RAĞMEN SEVGİSİ

Üç Sevgi Türü.....	178
Her Şeye Rağmen Sevebilme Gücü.....	182
Ben Kendimi Düzeltmeden.....	184
Başkaları Düzelmeyecek.....	184

11. BÖLÜM

GÜZEL KONUŞMA VE SUNUM BECERİLERİ

Niçin Konuşuyoruz?.....	187
Alıcı Konuşmacı Tipi.....	188
Verici Konuşmacı Tipi.....	188
Nasıl Konuşuyoruz?.....	189
Nasıl Konuşmalıyız?.....	190
Neden Konuşamıyoruz?.....	192
Bir Konuşmanın Anatomisi.....	193

Nasıl İyi Bir Konuşmacı Olabiliriz?.....	193
Konuşmanıza Güç Veren Yöntemler	201
Prizma Dudaklar.....	203

12. BÖLÜM

ETKİN BEDEN DİLİ

Kaç Parçayız ve Hangi Parçamızla İletişim Kuruyoruz?.....	204
Kişisel İmajınız.....	206
Beden Dilinin Unsurları	207
Kozuna, Pozuna ve Dozuna Dikkat Et.....	218
Açtı Ağzını Yumdu Gözünü	219

13. BÖLÜM

ETKİN BEYİN HARİTALARI

“Mind Mapping”: Beyin Haritası Nedir?.....	220
Beyin Haritası Nasıl Yapılır?.....	221
Beyin Haritasının Faydaları Nelerdir?.....	223
Beyin Haritasında Ustalaşma Süreci	223
3 Yaş İçin Beyin Haritası	227
Beyin Haritalarının Değişik Uygulama Alanları.....	228
Evde, İşte, Okulda Beyin Haritası	229

14. BÖLÜM

GÜZEL YAZIM BECERİLERİ

Güzel Yazı Güzel Bir Hayat Demektir.....	234
Güzel Yazı Hayatımızı Nasıl Etkiler?.....	235
Yazıyı Nerelerde Kullanıyoruz?.....	236
Yazımız, Ruhumuz ve Karakterimiz.....	236
Güzel Yazan Güzel Bakıyordur.....	237
Bilgi Birikimine Sahip Olmak.....	237
Duygu Yüklü Olmak.....	238
Düşünce Zenginliği.....	239
Var Olmayı İstemek.....	239
Ruhu Konuşturmak.....	240
Bedene Sahip Olmak.....	241
Doğru Ekipmanları Kullanmak.....	241
Yazınız Kaderinizi Yazar.....	243
Sıradışı Bir Yazı Testi.....	244

Yazınızda Kişiliğinizle İlgili İpuçları / Grafolojinin Ana Prensipleri.....	245
Vimala Alfabetesi ile Çalışın.....	248

15. BÖLÜM

GÜZEL ÇİZİM BECERİLERİ

Neden Çizim Yapma Becerisine Sahip Olmalıyız?.....	251
Çocuklarda Algı Kalitesi ve Resim	252
Etkileyici Bir Çizim ve Beyin İlişkisi	255
Çizim, Görebilme Yeteneğidir.....	256
Güzel Çizmek İçin Bakış Açınızı Değiştirin	256
Çizim Yeteneği ve Üretkenlik	257
Çizim Yeteneği ve Öz Güven	258
Çizim ve Saygınlık	259

16. BÖLÜM

ETKİN ZAMAN YÖNETİMİ

Zamanın Tanımı.....	260
Einstein'a Göre Zaman	261
2 Zarla 4 Tavla (Zaman Herkes İçin Aynı Ama Ya Sonuçlar?).....	263
Etkin Zaman Yönetimi İçin Altın Kurallar	265

17. BÖLÜM

ETKİN TAKIM RUHU

Hangi Takımın Üyesiyiz?.....	286
Takımı Seç	287
Profesyonelleş	287
Arabanın Bütün Parçaları Önemlidir	287
Saatın Çalışmasını Modelle	288
Beklentileri Anla	289
Görev Verilmez Alınır, Almasını Bilersen... ..	290
Yardım Beklemek İçin Yardım Et	291
Anlık Başarıların Peşini Bırak	292
İşini Sev(miyorsan), Seveceğin İş Bul	293
İlle de İstikrar	294
Etkin Takımların Şımarık Çocukları	294
Sevgi Takımı Kur	295

18. BÖLÜM

ETKİN PROBLEM ÇÖZMEK

Problem, Gelişmemiz İçin Olağanüstü Bir Fırsattır.....	296
Problem Gördüğüm Gibi mi?.....	297
Yapacağım Şeye İnanıyor muyum?.....	298
Örnek Aldığım, Modellediğim Kişiler Var mı?.....	299
Hangi Engellerle Karşılaşacağımı Biliyor muyum?.....	299
Hangi Engelde Pes Edeceğimi Biliyor muyum?.....	300
Hangi Kaynaklara Sahip Olduğumu Biliyor muyum?.....	300
Kaynakları Nasıl Harekete Geçireceğim?.....	301
Kaynakları Nasıl Yöneteceğim?.....	301
Güvenilir miyim?.....	302
Hangi Durumda Problemi Çözmüş Olacağım?.....	303
Bütün Bunların Bana Maliyeti Ne Olacak?.....	304
Rujlar ve Kızlar.....	305
Deneyim, Doğru Karar, Yanlış Karar ve Tecrübelerimiz.....	305
Psikologları Alt Eden Marangoz.....	306
Temel ile Dursun Gökdelen Önünde.....	307

19. BÖLÜM

ETKİN TOPLANTI YAPMA SANATI

Toplantı Nedir?.....	309
Toplantı Çeşitleri.....	310
Toplantı Yöntemleri.....	310
Klasik Toplantı Hataları.....	311
Toplantı Neşelendiricileri.....	317

20. BÖLÜM

ETKİN LİDERLİK

Lider Kimdir?.....	319
Lider Neden Gereklidir?.....	320
Liderler ve Kaynaklar.....	321
Kimlere Lider Olmadan Önce.....	322
Kendinin Lideri Ol.....	322
Uzman Ekip Ama Kiminle?.....	323
Sürdürülebilir Liderlik.....	324
İyi Bir Lider Ne Yapar?.....	325
Sözlüklerde Saklı Liderlik Vasıfları.....	325

Etobur ve Otobur Liderlik	326
Doğadan 5 Doğal Liderlik Tipi	327
Liderlik ve Yöneticilik	329
Lider misiniz, yoksa Yönetici mi?	330

21. BÖLÜM

ETKİN HAYAT VE KARIYER PLANI YAPMA SANATI

Şu Ana Kadar Okuduğunuz Yirmi Bölüm Hayatınıza Ne Kattı?	333
75 Yaşında İlkokulu Bitiren Adam	334
Diş, İş, Eş ve Aş'ta Geçicilik mi, Seçicilik mi?	335
Hedef, Sevgi ve Dostluk	336
Gücünü Anla	338
Karar Ver, Risk Al, Sorumluluğu Kabullen ve Başar	339
Hilary Rodham Clinton ve Bill Clinton'ların Hayat Planı	340
Fatih Sultan Mehmed'in İstanbul'u Fethi	341
En İyi Yapacağınız İş Seçin	342
Kariyer Planı Beyin Haritası	342

22. BÖLÜM

BİLGİSAYAR

Bilgisayar Bilmeden Olmaz mı?	344
Bilgisayarın Parçaları	345
A'dan Z'ye Bilgisayarın Zararları	345
Planlı Çalışın, Ne Yaptığınızı Bilin	347
Bazı Faydalı Bilgisayar Programları	348

23. BÖLÜM

DOYSAK YABANCI DİL ÖĞRENİM METODU

Konuşabilmek İçin Neler Gereklidir?	351
Neden Yabancı Dil Öğrenemiyoruz?	353
DOYSAK Metodu Nedir?	355
DOYSAK Metodunun Hedefi	355
DOYSAK Metodunun Uygulanması	355
DOYSAK Dil Öğrenim Metodunun Faydaları	361

24. BÖLÜM

ALTERNATİF TIBBİ KEŞFET

Modern Tıbbı Tamamlayıcı mı, Alternatif mi?	364
Hastalandıktan Sonra mı, Hastalanmadan Önce mi?	366

Bazı Tamamlayıcı Tıp Dalları	366
Düşünce, Düşünce Değil, Düşmeden Düşünce	385

25. BÖLÜM ETKİN SPORU KEŞFET

Neden Spor?	387
Sporun Faydaları	388
Spor ve Sağlığımız	388
Spor ve İletişimimiz	389
Nasıl Spor Yapmalı?	390
Spor ve Kişisel Gelişim	391
Tavsiye Ettiğim Bazı Spor Dalları	392
Öğrenme ve Spor	394

26. BÖLÜM MÜZİĞİ KEŞFET

Müzik, Bebek, Anne, Aile ve IQ	396
Müzik ve Toplum	397
Müzik, Mental Hastalıklar ve Suç	397
Müzik ve Makamlar	398
Müzik ve Kişisel Gelişim	401
MARİKAN VEDASI	403

BİR DİLEK ...

Varlık sebebini gerçekleştirme sürecinde; başarıya ve mükemmelliğe giden hayat yolculuğunda emin adımlarla ilerlemek isteyenler için bu kitap bir yol haritası ve bir yol arkadaşı olacaktır. Dileğim, elinizdeki bu kitabın size maceralı değil, huzurlu ve anlamlı bir kılavuzluk yapmasıdır.

Hayat bir yarış. Ve bu yarışta yavaşlayanlar, geride kalmaya mahkûm oluyor. Global dünyada, kürsel hıza uymayan hiçbir şey, tutunamayacak. Örneğin; Suyu geçmek için saniyede 20 adım atması gereken bir su kertenkelesi, saniyede 10 adım atıp, yavaşlarsa ne olur? Batar değil mi? Haklısınız. Kişisel hayat yolculuğunuzda, suyu geçmek için, suyu batmadan geçmek için, suda yürümek için hızlı olmak zorundasınız. Hedeflerinizi gerçekleştirmek için hızlı olmalısınız. Bu yarışta hız çok önemli. Geride kalmamak için hızlı olmalısınız.

Kel akbabalar sadece kemik iliği ile beslenirler; ama köpekler gibi kemiği kesecek dişleri yoktur. Ne mi yaparlar? Aldıkları kemikle bir kaya parçasının üstüne uçup, kemiği aşağıdaki kayanın üstüne atarlar. Kemik bir atışta kırılmaz tabii. Defalarca, yaklaşık 50 kez bu işlemi tekrar edip, amaçlarını gerçekleştirirler. Hayat hedeflerinize ulaşmak için, bu yarıştan vazgeçmemek çok önemli. Pes etmemek çok önemli. Denemek, denemek, yepyeni yollar denemek. Çünkü bazen bir projeden hayat başarısı çıkartmak, kemikten ilik çıkartmaktan daha zor olabiliyor! Bunun için, çalışmak; ama bıkmadan, usanmadan çalışmak çok önemli.

Bazen, bir ağakakanın gagasıyla saniyede 25-30 defa vurarak ağacı delmesi gibi, hedefe ulaşmak için pes etmeden, çok çalışmak gerekiyor. Ama ağakakanın ağacı seçmesi, gövdenin içinde saklı kurtukların ağacı kemirme sesini dinlemesi ve gagasını ne zaman ve nereye vuracağını bilmesi de, çok önemli.

Bir kutup ayısının buzun altındaki balıklara ulaşmak için kendini defalarca o sert buz zemine atması ve buz tabakasını kırarak, istediğini elde etmesini bir düşünsenize. Kişisel gelişim yolunda ilerlemek tıpkı buzda yürümek kadar zor. Yerler kaygan... Hava soğuk. Kar fırtınası, görüş mesafesini yok denecek kadar azaltmış. Tıpi, ilikleri donduracak kadar güçlü. Her Őeyden önemlisi ortada beslenmemiz için gerekli balıklar görünmüyor. Hepsi de kalın buz tabakalarının altında... Ama başarı ne istediğini bilenlerin ve o isteğe doğru bitmek bilmez bir azimle yürüyenlerin oluyor.