



Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi

Şubat 2015

Haber Bülten

Sayı : 50
Yıl : 5

Bu sayıda:

Fakültemizden

Helal Gıda

Helal Gıda

Helal Gıda

Helal Gıda

Helal Gıda

On Altın Kural

Fakültemizden

- 1 • Jeoloji Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyelerinden Doç. Dr. Çiğdem SAYDAM EKER' in "Ankara Çayı (Ankara, Türkiye) Dere Yatağı Sedimanları ve Eski Alüvyonlarının Jeokimyasal ve İzotopik Farklılıkları" adlı projesi 1002 hızlı destek projesi kapsamında TÜBİTAK tarafından desteklenmeye uygun görülmüştür.
- 2 • İnşaat Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Selahattin ALBAYRAK Hocanın bir kız bebeği dünyaya gelmiştir.
- 3 • İnşaat Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Mustafa Çullu Hocanın bir kız bebeği dünyaya gelmiştir.

- Matematik Mühendisliği bölümünden Yrd.Doç.Dr. Mehmet MERADAN Doçentlik sınavını geçti.
- Fakültemizin Gıda Mühendisliği Bölümünün organize ettiği Helal Gıda isimli panel çok amaçlı salonda yapıldı.

“Köşeye sıkıştığını düşünüyorsan, seni köşeye sıkıştırın şöyle aynı yerde bulunuyorsun... Rollerini değiştirebilirsin.. CesarET, GayrET!”

HELAL GIDA

“Eğer cesur değilsen samimi olamazsın. Eğer cesur değilsen sevemezsin. Eğer cesur değilsen güvenemezsin. Eğer cesur değilsen, gerçeğin peşine düşemezsin. O yüzden önce cesaret gelir. Ve diğer her şey onu izler.”

Osho

Helal gıda, İslam Fıkhiında yenilip içilmesine izin verilmiş gıdaları belirtir. İslam Fıkhi, Kur'an'a, Hadise, İcma'a ve Kıyas'a dayanır. İcma ve Kıyasta, Hanefi, Şafii, Maliki ve Hanbeli mezheplerinin görüşlerini dikkate alan İslami bir otoritenin onayladığı fetva, aşağıdaki şartlar dikkate alınarak, esas alınacaktır:

Gıda maddesi veya onun katkı maddeleri, İslam Fıkhiına göre Müslümanlara Helal olmayan hayvanların veya İslami kurallara göre kesilmemiş olan hayvanların herhangi bir bileşenini veya ürünü içeremeyecektir.

Gıda maddesi, İslam Fıkhiına göre necis(pis) veya hijyen olmayan şartlarda hazırlanmayacak veya bu niteliği taşıyan herhangi bir katkı maddesini içeremeyecektir.

Gıda ve katkı maddeleri, İslam Fıkhi-

na göre necis kabul edilmiş maddelerle kirlenmiş olan gereçler kullanarak hazırlanamaz, işlenemez ve imal edilemez. Bu ürünlerin hazırlanması, işlenmesi, paketlenmesi,



depolanması ve taşınması esnasında, diğer gıda maddelerinden, herhangi bir karışmanın yaşanmaması için h a r a m

ürünlerden fiziksel olarak ayrı tutulması gerekmektedir.
İ Ç E C E K L E R
Necasetle karışmış veya zehirli, sarhoşluk veren, uyuşturan

veya zararlı olan içecekler ve içilmesi haram olan sütler dışında kalan her çeşit su ve içecekler Helaldir.

İslam Fıkhiına göre necis olma:

Domuz ve köpeğin sperm ve dişi yumurtaları,ter, sümük ve gözyaşları dahil, diğer hayvanların sperm, dişi yumurtaları,ter, sümük ve gözyaşları hariç, sidik, dışkı, kan, kusmuk ve irin gibi insan ve hayvanların vücudundan çıkan maddelerin sıvı ve diğer nesnelere.

Ölmüş hayvanlar(leş) veya İslami kurallara göre kesilmemiş Helal hayvanlar. Bu tür hayvanların memelerinden çıkan sütler ve canlı ceninler helâldir. İslamın izin vermediği necis maddelerle doğrudan temas eden veya bulaşmış durumda olan Helal gıda ve içecekler de necis şartlarındadır.

Devamı 2 de

BIYOTEKNOLOJİ YÖNTEMİ İLE ELDE EDİLEN GIDA VE İÇECEKLER “GDO’lu (genetiği değiştirilmiş organizmalar) ürünler insan sağlığı ve dini açıdan şüpheli ve riskli görüldüğü için sertifikalandırma işlemine tabi tutulmayacaktır.”

HELAL GIDA VE İÇECEKLERİN KÖKENLERİ HAYVANLAR

Hayvanlar iki kategoriye ayrılabilir: **KARA HAYVANLARI** Aşağıda belirtilenlerin haricindeki bütün kara hayvanları Helaldir

İslami kurallara göre kesilmemiş hayvanlar. Domuz ve türünden olanlar. Aslan, köpek, ayı, fil, kedi, maymun gibi, avlarını öldürmede kullandığı uzun sivri dişleri olan hayvanlar. Bütün yırtıcı kuşlar. Sıçan, fare, akrep, zehirli yılan, solucan, sinek, bit, kene gibi pis, tiksindirici zarar veren ve tehlikeli hayvanlar. Timsah, kaplumbağa, kurbağa, fok gibi karada ve denizde yaşayan hayvanlar. Yasaklanmış türlerin süt ve yumurtaları da yasaktır.

Helal olmayan kökenlerden çıkartılan herhangi bir ürünle işlenerek muamele edilmiş hayvanlar

SU HAYVANLARI Su Hayvanları, balık gibi, suyun dışında yaşayamayan hayvanlardır. Kesim yapılmasına gerek olmaksızın helal kabul edilmektedirler.

BITKİLER Sağlığı tehlikeye atacak şekilde zararlı, zehirli ve sarhoş edici olanların dışındaki bütün bitkiler ve bitkilerden çıkarılmış maddeler Helaldir.

MİKRO ORGANİZMALAR VE MANTARLAR

Sağlığı tehlikeye atacak şekilde zararlı, zehirli, sarhoş edici ve uyuşturucu olanların dışındaki bütün mikro organizma ve mantar türleri ve onlardan üretilen veya türetilenler Helaldir.

HELAL KESİM HAYVAN VE KANATLILARIN KESİM ÖNCESİ ŞARTLARI

Yalnızca aşağıdaki şartları yerine getiren hayvan ve kanatlılara kesim izni verilebilir: Bütün hayvan ve kanatlılar beslenmede etobur ve sürekli necasetle beslenir duruma sokulmayacak bir yem rasyonuna tabi tutulmalıdır. Bütün hayvan ve kanatlılar, sağlıklı olmalıdır, hastalık ve yara izinden arı olmalıdır ve hiçbir şekil bozukluğu göstermemelidir. Kesimden önce, hayvan ve kanatlılara insanî bir tarzda muamele edilmelidir. Kesime hazırlanmış bütün hayvan ve kanatlılara, onları hastalandıracak, vuracak, stres ve korkuya neden olacak hareketler kesinlikle yasaktır. Kesimden önce kesme ve yaralama gibi davranışlardan kaçınılmalıdır.

KESİM ŞARTLARI

Helal hayvanların kesim yerleri, helal olmayan hayvanların kesim yerinden tam olarak ayrılmalıdır. Helal kesim aşağıdaki düzenlemelere göre yürütülmelidir:

Helal kesim ancak bir Müslüman tarafından yerine getirilmelidir(Kitabî veya bir başkası olmayacaktır). Bu Müslüman, aklı yerinde ve ergen çağda olmalıdır. İslam da hayvanların boğazlanması ile ilgili şartları, kuralları ve esasları kavramış olmalıdır. Kesilecek hayvanlar, bir Müslüman tarafından yenebilen ve Helal şartlarda olan bir hayvan olmalıdır.

Kesim esnasında hayvanın canlı olması veya diri olduğu zannını verecek görünümde olması şarttır.

Boğazlama soluk ve yemek borularının kesilmesi ile gerçekleştirilir. Atar damar ve boyundaki ana damar, her iki ana damar kesildiği zaman, otomatik olarak kesim tamamlanmış olur. Omurilik ve kafanın tamamı kesilmemelidir. Bu şekilde yapılan bir kesim kanın tamamen ve hızlı bir şekilde çıkmasını sağlar.

Boğazlama yalnız bir kez yapılmalıdır. Boğazlamanın “kesim işlemi”, boğazlama esnasında, kesme aletinin hayvanı terk etmediği süresince geçerlidir. Bıçağın herhangi bir ayrılışı, boğazlama hareketinin bir sonu olarak kabul edilir. Bir hayvan üzerinde çok sayıda boğazlama hareketi kabul

edilmez.

Kanın aktılması kendiliğinden ve tam olarak sonuçlandırılmalıdır.

Hayvanın derisinin soyulmasına, hayvanın öldüğü anlaşıldıktan sonra başlanmalıdır.

Herbir hayvanın boğazlanmasından önce hızla dua edilmesi için yüksekçe “bismillah allahuekber” sözcüğü söylenmelidir. Bütün mezheplerde bu ibarenin, unutmaya ve kasıtsız olma hali hariç, söylenmesi zorunludur. Boğazlamanın amacı, başka niyetler için değil, sadece Allah rızası için olmalıdır.

Helal et için doğrulanmış bütün sertifikalar, ürünün geldiği ülkeden alınmış sağlık sertifikası ile birlikte GİMDES veya GİMDES tarafından tanınmış İslami bir kurum tarafından onaylanmış ve imzalanmış olarak piyasaya çıkartulmalıdır.

HAYVANLARIN SERSEMLETİLMESİ Kesimden önce sadece kanatlı hayvanların şoklanmasına sersemletmek amacıyla izin verilmiştir. Bu tür hayvanlardan

başka tür hayvanlar için hiçbir çeşit şoklamaya izin verilmez.

KANATLILARIN HELAL KESİLMESİ

Hangi şekilde olursa olsun mekanik bıçakla kanatlı kesimine izin verilmez: Kanatlılarda tesisin üretim hacmine uygun olacak şekilde bir veya birden fazla Kasap vasıtası ile elle kesim yapılmalıdır. Kasaplar Müslüman olmalıdır. Kasap/veya Kasaplar hareketli hatla gelen kanatlıları “bismillahi allahuekber” duasını ezberinden söyleyerek sırayla bıçakla elle kesim yapacaktır. Bıçak olarak tek ağızlı tip kullanılmalıdır ve daima bilenmiş durumda muhafaza edilmelidir.

Kesim işlemi esnasında, kanatlının gırtlak, yemek borusu ve boyun bölgesindeki ana kan damarları kesilir.

Kasap, her ir kanatlının tam olarak boğazlandığını kontrol etmelidir. Kanatlılar yolunmaya gitmeden önce kesimin sonucu olarak ölmüş olmalıdır.

Tüy yolma işleminde azami 50-54 C derecede temiz bir sudan geçirilmesine izin verilir.

HELAL ET ÜRÜNLERİ İÇİN GENEL ŞARTLAR HAZIRLAMA, İŞLEME, PAKETLEME, TAŞIMA VE DEPOLAMA Bütün(et dahil) gıdalar, Gıda Hijyeni hakkındaki Kodekslerin Genel Prensipleri ve ilgili diğer Kodeks standartları ile birlikte Helal gıda üzerindeki bütün İslami prensiplere riayet edilecek tarzda hazırlanmalıdır, işlenmelidir, paketlenmelidir, taşınmalıdır ve depolanmalıdır.

ÅLETLER VE CİHAZLAR

Aletler ve cihazlar(makineler) gibi mekân ve gereçler sadece Helal gıda işlenmesinde kullanılmalıdır. Aynı mekân ve gereçler, Helal ve Helal olmayan gıdaların işlenmesinde, İslami kurallar ile tam anlamı ile yıkanabilmelerine ve temizlenebilmelerine rağmen kullanılmalarına izin verilemez.

DEPOLAMA; SERGİLEME VE SERVİS Depolanan, sergilenen, satılan veya servis edilen bütün Helal ürünler, her aşamada Helal olarak sınıflandırılmış ve etiketlenmiş olmalıdır. Böylece, Helal olmayan maddelerle karışmaları veya bulaşmaları önlenmelidir.

PAKETLEME VE ETİKETLEME

Ürünler kurallara uygun olarak paketlenmeli ve aşağıdaki şartları sağlamalıdır: Paketleme malzemeleri doğal olarak Helal olmalıdır. Paketleme malzemeleri, İslam hukukunca necis olarak nitelendirilmiş veya yasaklanmış herhangi bir ham madde içermemelidir. Paketleme malzemeleri, İslam hukukunca nejis olarak sınıflandırılmış şeylerle bulaşmış olan gereçler kullanılarak hazırlanamaz, işlenemez veya imal edilemez. Bu malzemelerin hazırlanması, işlenmesi, paketlenmesi, depolanması ve taşınması esnasında, yukarıdaki şartların hepsini veya herhangi birisini karşılamayan veya İslam hukukunca necis olarak nitelendirilmiş olan diğer gıda maddelerinden tamamen ayrılmış olmalıdır.



Et ve et ürünlerinin paketleri, kusursuz sağlıklı şartlarda temiz ve hijyen bir tarzda taşınabilmelidir. Helal veya ona eşdeğer olan terim ürünün etiketi üzerinde görünecek şekilde yazılmış olmalıdır.

HİJYEN(TAYYİB) VE SAĞLIKLI OLMA Hijyen konusuna İslam da çok önem verilmiştir. Gıdanın işlenmesi veya imalatı için kullanılan mekânlar, gereçler kıyafetler ve kişisel temizlik gibi çeşitli konuları içerir. Maksat, ürünün insan sağlığına zararlı olmadığını ve hijyenik şartlarda üretildiğini tesbit etmektir. Sağlanması gerekli şartlar aşağıdadır: Ürün, iyi imalat uygulamalarına uygun olduğu ruhsatlandırılmış mekânlarda, kurallara uygun hijyen şartlarında işlenmeli ve paketlenmelidir.

Yukarıdaki prensipler, "Recommended International Code of Practice- General Principles of Food Hygiene" dökümanında belirtilmiştir ve kesin olarak ona uyulması tavsiye edilmiştir. Bu doküman Codex Alimentarius- General Requirements(Food Hygiene) Bölüm1, Cilt 1Bde dir.

UYUM

Helal kabul edilmiş bir ürün için, özellikle 2-7 arasındaki maddeler olmak üzere bu şartnameye uyumun sağlanması gerekir. Bu da, GİMDES tarafından denetlenmesi sonucunda doğrulanmış olur.

HELAL SERTİFİKALAMADA UYGUNLUK DERECESİ

Helal statüsünün sertifikalanmasında, teftiş işlemi, hazırlamanın, boğazlamanın, işlemenin, ambalajlamanın, depolamanın, temizliğin, dezenfeksiyonun ve yönetimin tüm aşılardan uygulamalarını kapsar. Teftiş, herhangi bir soruya veya kuşkuya yol açmamalı veya meydan vermemelidir. Müfettiş, teftişin her bakış açısında, herhangi kabul edilebilir kuşkunun ötesinde emin ve ikna olmuşsa, sadece Helal statüyü müzakere etmelidir.

HELAL SERTİFİKALAMA

Yabancı bir kuruluşun Helal sertifikalanma işlemi, Helal durumu denetim ve kontrol sorumluluğu ile GİMDES' tarafından görevlendirilmiş ve yetkilendirilmiş bir kurum tarafından fabrikanın yerinde denetlenmesini gerektirmektedir. Bu İslamî Kuruluş,GİMDES tarafından resmen görevlendirilmiş olmalıdır. Bu kurumun olumlu görüşleri bildirildikten sonra **GİMDES HELAL SERTİFİKA** belgesini onaylar. Onaylanmış firmaya Helal statü verilme işinin başlangıç periyodu, bir yıl için olacaktır. Bu period boyunca, firma İslamî Kuruluş tarafından denetlenmeye tabi

tutulacaktır. Firma Helal statüsünü sürdürrebilmek için, GİMDES veya GİMDES tarafından yetkilendirilmiş kurum tarafından her iki yıl için periyodik denetime tabi tutulacaktır.

HELAL STATÜ BAŞVURUSU Bütün Firmalar, yukarıda açıklanan ifade ve şartları yerine getirmek koşulu ile Helal Firma olarak tanınmak için **GİMDES'e** başvurabilir.

YİYECEK HİZMETİ TESİSLERİNİN HELAL SERTİFİKALAMASI İÇİN KURALLAR Mal sahipleri ve yöneticilerin talebi üzerine, restoran ya da yiyecek hizmeti tesisi, sertifikalama kuruluşunun bir temsilcisi tarafından incelenmelidir. Denetçi tüm pişirme ekipmanlarını, mutfak gereçlerini, dondurucuları/soğutucuları, paketleri ve depolama alanlarını kontrol edecek, menüleri inceleyecek ve bulgularına göre bir rapor hazırlayacaktır. İnceleme olumlu sonuçlanırsa, restoran helal gıda ürünleri sunmak üzere onaylanmış olacak ve bu onay bir yıl süre ile geçerli olacaktır.

estoran, bu zaman limiti süresince herhangi bir zamanda, domuz ya da domuz ürünleri işlemecek ya da sunmayacaktır. Ayrıca tesiste alkol kullanılmayacak ya da servis edilmeyecektir.

Gıdaların hazırlanmasında kullanılan ham ya da işlenmiş etler, onay almış bir helal kesim yapan mezbaha ya da işleme tesisinden temin edilmelidir. Her bir et parçası, Helal olarak işaretlenmelidir. Aromalar, yağlar, marine edilmiş solüsyonlar gibi tüm gıda bileşenleri denetçiye gösterilmeli ve kullanılmadan önce helal olduğu kabul edilmelidir.

Restoran tesisi ve ekipmanları periyodik olarak ve kapsamlı bir şekilde temizlenmelidir. Mutfak gereçleri ve ekipmanları, kullanım sonrası sıcak su ve deterjan ile temizlenmelidir. Taze etler, diğer gıda bileşenleri ile temas halinde olmamalıdır. Çalışanların, her kullanım sonrası ellerini su ve sabun ile temizleyecekleri, yemek alanının dışında yer alan temiz tuvaletler yer almalıdır. Restoran çalışanları tarafından iyi hijyen uygulamaları teşvik edilmelidir. Müşteriler de, bu tuvaletlere erişebilmelidirler.

Restoran, sertifikalandırma kuruluşu tarafından onaylandığında, yönetim, helal sertifikayı müşterilerin ve denetçilerin rahatça görebileceği bir yere asmalı ve istemeleri durumunda bilgi alabilmelidirler.

Helal sertifikalamaya uygunluğu denetlemek açısından, müslüman denetçiler tarafından tesise haber vermeksizin ziyaretler yapılmalıdır.

DİĞER HELAL GIDALAR VE BİLEŞENLER/TÜREVLERİ İÇİN

GEREKLİLİKLER

Bitkiler ve Diğer Türler Zehirli ya da insan sağlığına zarar verenler hariç olmak üzere, genel olarak mantar, alg, bakteri vb. tüm bitkiler helal kabul edilir. Meyveler, Meyve Suları ve Sebzeler Meyveler, sebzeler ve doğal meyve suları, saf olmaları şartıyla helal kabul edilirler. İşlem görmüş meyveler, eğer helal olmayan yağlar, koruyucular, aromalar kullanılan tesislerde işlem görmüş iseler kabul edilmeyebilir. İşlem görmüş yağlar ve diğer bileşenler, helal durumlarına göre değerlendirilmelidir.

Süt ve Süt Ürünleri

Süt: Evcil helal türlerden elde edilmiş süt kabul edilmektedir.

Yoğurt: Yoğurt ve yoğurt ürünleri jelatin içermemelidir.

Peynir: Birçok peynir, hayvanlardan elde edilen rennet ve diğer enzimleri içermektedir. Bu enzimlerin helal kesim yapılmış hayvanlardan ya da mikrobiyal ya da bitki kaynağından elde edilmiş olması gerekmektedir. Ekmek, Kek ve Hamur İşleri Unlu mamullerin helal olup olmaması önemli bir husustur. Kızarmış tavuk ya da hamur işleri ürünler, sistein, katı yağ, sıvı yağ, renklendirici, aroma, koruyucu ve alkol bazlı bileşenler gibi şüpheli bileşenleri içerebilmektedir. Ekmek, kek ve hamur işlerinde, alkol ya da helal kesim yapılmamış hayvan kökenli bileşenlerin kullanılmadığından emin olunmalıdır.

Sıvı ve Katı Yağlar Katı yağlar, süttten, helal kesim yapılmış hayvanlardan, bitkilerden; sıvı yağlar da bitki kaynaklarından elde edilmelidir. Haram veya sağlığa zararlı oldukları bilinen koruyucular ya da yardımcı maddeleri yağlarda kullanılmamalıdır.

Alkol Yan Ürünleri Alkolden genellikle etil alkol anlaşılmaktadır. Alkol içeren tüm ürünler ve bileşenleri, pişirme amacıyla ya da şekercilikte dolgu malzemesi olarak kullanılsa bile İslam'da yasaklanmıştır. Yapay ya da doğal aromalar, renklendiriciler ve bazı et ya da sebze katkı maddeleri, aromayı sağlamak üzere alkol içermemelidir.

DİĞER BİLEŞENLER VE TÜREVLERİ

Helal olarak tüketilebilir ve tüketilemez sınıfına dahil edilen tüm bileşenlerin, kullanım öncesinde, bu bileşenlerin bir sertifikalama organizasyonu tarafından helal sertifika ile sertifikalamadan önce, tüm bileşenlerin kontrol edilmesi gerekmektedir.

MEZHEP – SERTİFİKA İLİŞKİSİ

Mezhepler arasında köklü ve şumullü ihtilaflar bulunmaktadır. Bu ihtilaflar muvacehesinde uygulama şöyle yapılacaktır:

Bütün muteber mezhepler İslâm'ı temsil ettiğine göre, muteber bir veya iki mezhebe uygun olan ihtihad kabul edilerek helal sertifikası verilecektir.

Ancak ihtilaflı mezhep, helal logosunun altına yerleştirilen dikdörtgen bir kutucukta gösterilecektir.

Hayat Okulunun 10 Altın Kuralı

Okul hayatı sona erip hayat okuluna atıldığımızda çoğu zaman okulda öğrendiklerimiz birer arşiv dosyası halini alır... Ve hayat okulu başlar bu kez bize hayatın altın kurallarını öğretmeye. İşte okullara tekmi birden öğretilmeyen 10 altın kural...

Okulda öğretilmeyen 10 altın kural

Zaman akıp giderken ve hepimiz sıralarında oturduğumuz okul yıllarından uzaklaşıp gerçek hayata atıldığımızda, okulda öğrendiklerimizin birçoğundan geriye sadece tek bir şey kalır; kendi tecrübelerimiz. Yılların ve tecrübelerin getirdiği olgunlukla geriye dönüp bakan insanların "şu anda olsa şunu yapmazdım, ya da yapardım" dediğini çoğu kez duymuşsunuzdur. Hayatınızdaki stresi biraz olsun azaltmak, daha pozitif bir açıdan hayata bakmanıza yardımcı olmak ve mutluluğunuzu artırmak adına okulda öğretilmeyen ama önemli hayat derslerinden bir kısmını sizler için derledik. Biliyoruz, uygulamak söylemek kadar kolay değil, ama neden bu bir başlangıç olmasın?

80/20 kuralı

Bu, zamandan daha iyi faydalanmanın en etkili yollarından biridir. Pareto Prensipleri olarak da bilinen 80/20 kuralı temelinde, alacağınız değerlerin yüzde 80'inin faaliyetlerinizin yüzde 20'sinden geleceğini söylüyor. Yani yaptığınız ve muhtemelen size yararlı olacağını düşündüğünüz birçok şey sandığınız kadar faydalı olmayabilir, hatta gereksiz bile olabilir. Yaptığınız birçok şeyi sadece bırakabilirsiniz – ya da üzerinde harcayacağınız zamanı azaltabilirsiniz. Bunu yaptığınızda, gerçekten de size değer, mutluluk ve tatmin getirecek şeylere harcamak için daha fazla zaman ve enerjiniz olacak.

Parkinson Kanunu

Yaptığınız şeyleri düşündüğünüzden çok daha çabuk yapabilirsiniz. Bu yasa, bir görevin zamana bağlı olarak genişle-

diğini ve görünüşteki karmaşıklığın sizin o göreve atıldığınız zamana bağlı olduğunu söylüyor. Örneğin, eğer probleme bir hafta içinde bir çözüm getireceğinizi kendinize söylüyorsanız, o zaman sorun, size daha fazla büyümüş gibi görünüyor ve ona çözüm bulma konusunda da daha fazla zaman harcıyorsunuz. O halde, zamanınızı çözüm bulma üzerinde odaklayabilirsiniz. Sorunu çözmek için kendinize tüm gün yerine sadece bir saat ya da tüm hafta yerine sadece bir gün verebilirsiniz. Bu, çözüm ve eyleme odaklanmak için zihninizi zorlayacak.

İlk olarak değer verin sonra değer görün

Bu biraz karşı-sezgisel bir durum. Bizim bir şeyler yapmamız için, birisinin bize bir şey vermesi veya bir şey yapması fikri genellikle yaygın olandır. Buradaki sorun da, birçok insanın bu şekilde düşünmesi ve bu mantığa göre, iki taraf da birbirine mümkün olduğundan daha az şey sunmasıdır. Eğer para, sevgi, şefkat, fırsat gibi konusu ne olursa olsun aldığınız değeri artırmak istiyorsanız, sizin de daha fazla değer vermeniz gerekecektir. Çünkü zamanla siz de verdiğiniz kadar almaya başlayacaksınız.

Hatalar ve başarısızlıklar iyidir

Gençken, sürekli yeni şeyler deneyip öğrenene kadar başarısız oluruz. İnsanlar yaşlandıkça öğrenir, hata yapmamaya ve daha az yeni şeyler denemeye başlar. İnsanlar, hata ve başarısızlıkların dünyanın sonu olmadığını fark edince, bir süre sonra bu hataları çok fazla önemsememeye başlar. Hatta akıllı insanlar, hataları ve başarısızlıkları önemli hayat dersleri almak için, karşılına çıkan fırsatlar olarak görür. Hayatta başarı da, genellikle hatalar ve başarısızlıklara rağmen vazgeçmemekten ibarettir.

Kendinizi hırpalamayın

İnsanlar neden birkaç başarısızlık ve hata sonrası pes eder? Bunun bir sebebi; insanların kendi çok fazla hırpalamasından kaynaklanır ancak bu yersiz bir alışkanlıktır. Çünkü, bu size daha fazla ve gereksiz acıdan başka bir şey getirmeyecek ve vakit kaybettirebilir. Yaptığınız hatalar karşısında kendi üzerinize gitmekten, enerjinizi hatalarınızı nasıl telafi edip çözebileceğinize verirseniz, her şey sandığınızdan daha kolay yoluna girecektir.

Uyum varsayımı

Yeni insanlarla tanışmak eğlencelidir ama bu aynı zamanda gerginliğe neden olabilir. Hepimiz iyi bir ilk izlenim yaratmak isteriz ve kendimizi ilerlemeyen ve garip bir konuşmanın ortasında bulmaktan kaçırırız. Bunu engellemenin en iyi yolu da; yeni bir insanla buluşmaya değil de, yakın bir arkadaşınızla buluşmuş gibi

düşünmekten geçiyor. Bu sayede, zihninizde sizi geren sinirsel etkileşimler yerine, arkadaşça tutumunuz sayesinde sizi rahatlatan bir etkileşim başlayacaktır.

Şükran kendinizi mutlu hissetmenin basit bir yoludur

Birisine ya da bir şeye karşı minnet duymak olumsuz ruh halini pozitif duygulara çevirmek için harika bir yoldur. Aynı zamanda tutumunuzu ve odağınızı doğru şeylere yönlendirmek için iyi bir araçtır. Minnet duyarak sadece kendinizi değil, aynı zamanda diğer insanları da mutlu edebilirsiniz. Duygular bulaşıcı olduğundan, bu sizi daha da mutlu edecektir.

Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın

Egonuz size sürekli kıyas yapmanız gerektiğini söyler ve kendinizi iyi hissetmek için nedenler bulmaya çalışır (yeni bir bisiklet aldım). Egonuz bunu yaparken de, sizden daha fazla şeye sahip insanlarla kendinizi kıyaslamamak oldukça zor bir hal alır. (Hayır, ... bile güzel bir bisiklet satın aldım!). Ve böylece bir kez daha kendiniz hakkında çok iyi hissetmezsiniz. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmaya devam ettiğiniz sürece, nasıl hissedeceğinizin kontrolünü çevrelerinizdekilere vermiş olursunuz. Kendini başkalarıyla karşılaştırmaktan daha iyi bir yol, kendinizi kendinizle kıyaslamaktır. Ne kadar ilerlediğinize ve neler kazandığınıza bakın. Bunu yapmak o kadar eğlenceli olmayabilir ama uzun vadede size çok daha fazla iç sükunet, kişisel güç ve olumlu duygular getirecektir.

Gerçekleşmesinden korktuğunuz şeylerin % 80-90'ı asla gerçek olmayacak

Çünkü, bu korkularımızın birçoğu sadece kafanızda yaşayan canavarlar ve çoğunun gerçeğe dönüşmesine imkan yok. Şayet, korkularınız gerçeğe dönüşürse de umduğunuz kadar kötü ya da acı dolu olmayacaktır. Endişelenmek, genellikle zaman kaybından ibaret olabilir. Evet, söylemek uygulamadan çok daha kolay ancak, kendinize sadece daha önceden korktuğunuz şeylerin kaçının gerçekleştiğini hatırlatırsanız, kafanızdaki korkulu düşüncelerden uzaklaşmanız da o derece kolaylaşacaktır.

Hayatı fazla ciddiye almayın

Hayat akışındaki detlere ve sorunlara kendinizi kaptırmak çok kolaydır. Ancak daha önceki maddede bahsettiğimiz gibi, korkularımızın çok az bir kısmının gerçekleşme olasılığı var. Gerçekleşse bile, şu anda size çok ciddi bir sorunmuş gibi görünen olayların çoğunu, bundan 3 yıl sonra hatırlamayacaksınız ya da hatırladığımızda onlara güleceksiniz. Kendinizi, düşüncelerinizi ya da duygularınızı haddinden fazla ciddiye almak, genellikle çektiğiniz acıyı artırıp, problemi büyütme başka bir işe yaramayacaktır. Öyleyse biraz daha rahatlamaya ve enerjinizi olumlu şeylere yöneltmeye çalışın. Rahatlama hissi, büyüyüp sizi sardıkça hayatınızda harikalar yaratabilir. <http://www.kigem.com/hayat-okulunun-10-altin-kurali.html>

**GÜMÜŞHANE
ÜNİVERSİTESİ
MÜHENDİSLİK ve DOĞA
BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**
Bağlarbaşı Mah.
29100 GÜMÜŞHANE

Telefon: 0 456 233 74 25 pbx

Faks: 0 456 233 74 27

E-posta:

muhendislik@gumushane.edu.tr

Editör:

Yrd.Doç.Dr. Cemalettin BALTACI