

**NLP VE KUANTUM DÜŞÜNCE
SİSTEMİYLE**

GİTAR METODU

&

REPERTUARI



UĞUR KALKAN

www.kuantumzeka.com

-2013-

UĞUR KALKAN

Lise öğrenimini MTSO Anadolu Lisesi'nde tamamladı ve Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkçe Öğretmenliği bölümünden mezun oldu.

'İmgelem Edebiyat Dergisi'ni yayınladı ve derginin yazı işleri müdürlüğünü yaptı. AKS-BİM Tanıtım Ajansı'nda metin yazarı olarak çalıştı. Eserleri birçok edebiyat dergisi ve antolojide yer aldı, ödüle değer görüldü. 'Masum Bir Yüz Zaman' adlı bir şiir kitabı bulunmaktadır.

'Nlp ve Kuantum Düşünce Sistemiyle Gitar Metodu ve Repertuarı' adında bir eğitim kitabı hazırladı ve gitar eğitmenliği yaptı.

Adana, İncirlik Komutanlığı'nda eğitmen olarak görev aldı; subay ve astsubaylara eğitim verdi.

- ✓ NLP Practitioner, Master Practitioner, Trainer (*NLP Eğitmenliği*)
- ✓ Quantum Practitioner, Master Practitioner, Trainer (*Kuantum Eğitmenliği*)
- ✓ Professional Life Coach (*Profesyonel Yaşam Koçu*)
- ✓ Beden Dili ve Diksiyon Eğitmenliği,
- ✓ Hızlı Okuma ve Hafıza Eğitmenliği,
- ✓ Hypnosis Practitioner, Master Practitioner, Hypnosis Trainer (*Hipnoterapist*)
- ✓ EFT Practitioner, Master Practitioner, Trainer (*EFT Eğitmenliği*)
- ✓ Dil ve Konuşma Koçluğu (*Kekemelik Eğitmenliği*)
- ✓ Yaratıcı Drama Eğitmenliği ve Nefes Koçluğu gibi otuza yakın uluslararası eğitmen sertifikasyonlarına sahiptir.

Birçok alanda seminer ve eğitimler vermekte ve uzmanlaştığı eğitimleri; uluslararası standartlarda bütünsel olarak verme gayretindedir. 'Kuantum Zeka' adlı kitabı da bu bütünsel anlayışın ürünüdür.

Türkiye'de ilk kez, bilinen tüm kişisel gelişim programlarıyla bireyi hayat boyu mutlu ve başarılı kılacak eğitimleri geliştirerek 'Kuantum Zeka' isminde zamanın en kapsamlı eğitim ve kişisel gelişim kitabını yayınladı.

Diğer eğitim kitapları ise şunlardır:

- ✓ *Kekemelik ve Diksiyon Eğitimi (Pelteklik ve Konuşma Bozuklukları)*
- ✓ *Nlp Uygulayıcılık & Uzman Uygulayıcılık & Eğitmenlik*
- ✓ *Hipnoz / Hipno-Meditasyon / Gizli Güç: Bilinçaltı*
- ✓ *Kuantum Zeka-Okul ve Hayat Başarısı*
- ✓ *Anlayarak Hızlı Okuma Teknikleri*
- ✓ *Hafıza Gelişimi ve Sihirli Güç: Beyin*
- ✓ *Yaşam Koçluğu Eğitim ve Dökümanları*

İLETİŞİM: 0 506 301 41 30 **WEB:** www.kuantumzeka.com

E-POSTA: adanaugurkalkan@gmail.com **facebook.com** / [kuantumzeka](https://www.facebook.com/kuantumzeka)

İÇİNDEKİLER

❖ Hakkımda.....	4
❖ Önsöz.....	7
❖ NLP ve Kuantum Düşünce Tekniği İle Nasıl Gitar Çalmasını Öğrenebilirim?	8
❖ Gitar Hakkında Bilgiler	33
❖ Doğru Gitar Seçme Rehberi.....	36
❖ Gitarın Korunması.....	36
❖ Temel Müzik Bilgisi.....	38
❖ Doğru Gitar Tutuş ve El Pozisyonu.....	42
❖ Pena Kullanımı.....	44
❖ Akor Bilgisi	46
❖ Tablature (TAB) Okuma.....	51
❖ Bare'li Akorlar	59
❖ Gitar Akort Etme.....	62
❖ En Çok Kullanılan 7'li Akorlar.....	63
❖ Ritim Kalıpları.....	64
❖ Gitarda Nota Yerleri.....	69
❖ Arpej Teknikleri.....	70
❖ Gitarda Kullanılan Teknikler ve Tab'da Gösterilmesi	72
❖ Transpoze.....	74
❖ Doğru Nefes Alma ve Şarkı Söyleme.....	74
❖ Müzik Terimleri Sözlüğü.....	78
❖ Repertuar	81

ÖNSÖZ

Sevgili Gitarist Adayları

Kitabımın ilk baskısında sizlerin gitarı en iyi şekilde öğrenmeniz için teoriğe ve pratiğe yönelik birçok bilgi mevcuttu ve günümüz metot kitaplarında bulunan her şey ve daha fazlası kitabımda da yer alıyordu. Burada sizlere bir durumu paylaşmak isterim ki hazırlanan bütün metot kitaplarının önsözü haricinde her şey hemen hemen aynıdır. Müzik evrenseldir ve kuralları da değişmez, yorumlanamaz. Hangi metot kitabını elinize alırsanız alın, size aynı şeyi vaat eder; gitarı öğretmek. Tabi ki kitabın kalitesi harcanan emeğe, bilgiye ve bütçeye göre değişecektir. Bu konuyu fazla uzatmak istemiyorum aslında; burada kendi kitabıma ne gibi farklılıklar kattığım hakkında bilgi vermek daha doğru olur.

İnsanlara gitarı sevdirmek ve öğretme yolunda; gitardan vazgeçmemelerini sağlamak için yollar ararken birçok tecrübem ve gözlemim oldu. Öncelikle öğrencilerimin birçoğunda başaramama duygusuyla gitardan çok çabuk vazgeçtiklerini; gitara karşı farklı inanç sistemleri oluşturduklarını ve bunların önlerinde büyük engeller oluşturduğunu; bir an önce gitar çalmak istemeleri ve en ufak zorlukta vazgeçmeleri gibi birçok sebep sayabilirim.

Herkes çevresinden de farkedebilir ki gitara başlayıp bırakanların sayısı gitar çalanlardan fazladır, bir de gitar çalma konusunda isteklileri yani 'keşkeci'leri sayarsak bu sayı bir hayli artar. Bu gibi sonuçlar benim daha farklı teknikler kullanmamı sağladı. Bu yeni baskıda farklı yöntem ve teknikler ile sizlere gitarı öğreteceğim.

Evet arkadaşlar, bu baskıda birtakım bilgiler çıkarıldı ve gitara yeni başlayanlar için yeterli düzeyde bilgilere yer verildi. Kitabımda yer alan teknik ve metotlar size temel düzeyde gitar çalmayı çok kısa sürede; sıkılmadan ve vazgeçmeden öğretiyor. Yani uygulanması halinde gitarı en iyi şekilde öğreneceğinize yaptığım birçok çalışmalar ışığında emin olabilirsiniz.

Şimdi arkadaşlar, şu ana kadar hiçbir metot kitabında olmayan, hiçbir enstrümanın öğretilmesinde kullanılmayan teknikler neler, merak ediyorsunuzdur. Size öğreteceğim bu teknik ve metotlar NLP (Neuro Linguistic Programming) ve Kuantum Düşünce Teknikleridir. Kitabı okudukça ve çalıştıkça daha iyi anlayacaksınız ve emin olun gitarı en iyi şekilde öğreneceksiniz.

Şimdiye kadar hiçbir gitar metot kitabında karşılaşmadığınız bilgileri bu kitapta bulacaksınız. NLP ve Kuantum Düşünce Tekniklerini gitar öğrenmeyi kolaylaştırmak amacıyla kullanmak, birçoğunuzun işini kolaylaştıracak ve daha hızlı, kolay yolla öğreneceksiniz. Bu kitapta asıl amacım gitar öğrenmenin önündeki en önemli engel olan başaramama duygusunu aşmaktır. Bu duygu, gitara yeni başlayan her insanda az veya çok olmakla beraber, istemeden de olsa bu başarısızlık inancıyla kopuşlar başlar. Sonuç olarak gitar çalan sayısı bırakanlardan kat be kat azdır.

Bu kitapta kendimizi NLP ve Kuantum Düşünce Teknikleriyle programlıyacağız ve gitar hakkında işimize yarayacak her şeyi öğreneceğiz. İlerleyen kısımlarda daha açıklayıcı bilgiler göreceksiniz.

İyi çalışmalar diliyorum...

UĞUR KALKAN

NLP VE KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİKLERİ İLE NASIL GİTAR ÇALMASINI ÖĞRENEBİLİRİM?

Bu kitapla birlikte gitar çalmasını teorik ve pratik olarak öğreneceksiniz. Gitarla ilgili bütün konular detaylı bir şekilde kitabımda mevcuttur. Asıl soru bu bilgileri öğrenirken NLP ve Kuantum Düşünce Teknikleri bize nasıl yardım edecek ve ne işimize yarayacak? Size bu konuda biraz bilgi vereceğim.

Başarı ve motivasyon teknikleri ile müzik eğitiminde başarının artırılması son yıllarda adından sıkça söz ettirmeye başladı. Müzik eğitimi alan bireyler geleneksel eğitimlerle ulaşabilecekleri hedeflere çok daha zor ve sıkıntılı yollardan ulaşabilmektedir; fakat günümüz farklı eğitim programlarıyla her bireye özel planlar hazırlanmakta ve hedeflerine daha sakin ve istikrarlı ulaşmaları sağlanmaktadır.

Benim kitabımda yer verdiğim teknikler gitar öğrenmek isteyen bireyleri, bu yolculukta emin adımlarla götürecektir ve adrese ulaştıracaktır. Amacım öğrencilerin öğrenme sürecinde bireysel motivasyonlarını koruması ve süreci sekteye uğratan eylemlerde bulunmamasıdır.

Gitar çalmak her ne kadar yetenek işi olarak adlandırılrsa da asıl işin zihinsel süreçler olması dikkatimi çekti ve gitar çalabilmek için fiziksel olarak çalışmanın yanı sıra zihinsel olarak hazır bulunmanın da önemli olduğunu fark ettim.

Müzik eğitimine NLP ve Kuantum'u sokmak, tartışmalara da açık olma zorunluluğu oluşturacaktır elbette. Belki bu konuda ilk olma durumum, insanların zihnine alışılmamışını vermeme biraz dirençle karşılaşmama neden olacaktır. Fakat bu yöntemlerin bilimsel olması ve dolayısıyla gitar öğrenimini kolaylaştıracağıma yürekten inanıyorum. Aslında ülkemizde bütün eğitimleri NLP ve Kuantum ışığında modernize ederek birçok sorunumuzu halledebileceğimize inanıyorum. İşin özü insana değer vermek ve insanın özelliklerini eğitimde kullanmaktır.

Kitabımda NLP ve Kuantum Düşünce Teknikleriyle gitar notalarını, akorları vs. öğretmeyeceğim. Bu konuda yanlış anlaşılma istemem. Yapacağımız şey enstrümanımıza bağlanmak ve başarılı olmak konusunda zihnimizi programlamak. NLP ve Kuantum, öğrenme sürecimizi elbette doğrudan ve dolaylı yollarla etkileyecektir. Çalışmalarınızın klasik metot kitaplarına nazaran daha etkili olacağından emin olun. Uygulayacağımız birçok teknik gitar çalmada bize yardımcı olacaktır.

Kitabımda söz ettiğim tekniklerin bir kısmını şöyle sıralayabilirim:

- Aktif imajinasyonlarla öğrenmeyi artırma
- Hedef belirleme stratejisi ile sonuç alma
- Modelleme çalışmaları ile öğrenme sürecini hızlandırma
- Başarı ve motivasyon teknikleri ile eğitimde başarıyı artırma
- İnanç sistemlerini değiştirerek yanlış inanışların önümüze çıkardığı engelleri aşma
- Olumlama ile farkındalığın artırılması
- NLP varsayımlarının ve başarı ilkelerinin gitar eğitimine uyarlanması
- Kuantum olumlama ile inançlarımızın pekişmesi
- Öz güven duygusunun gelişmesi

NLP NEDİR?

Gitarı öğrenme sürecinde, başarıya ulaşmayı engelleyen problemlerin çözümünde ve öğrencilerin daha başarılı olmaları için NLP, tüm öğrencilere yeni bir bakış açısı sunmaktadır.

NLP, başarıyı arayan herkes için zihni kullanma klavuzudur ve beynin işleyişini öğrenmek onu daha etkin kullanmamızı sağlar.

Öncelikle NLP nedir, kısaca bunu cevaplandırmak istiyorum. NLP'nin açılımı (Neuro Linguistic Programming)'dir. Bu kelimelerin anlamları ise:

Neuro: Tüm davranışlarımızın; görme, işitme, dokunma, tat alma, koku ve hissetme duygularımız aracılığı ile dışarıdan bize ulaşan bilgiyi algılama ve tepki vermemizin zihinsel sürecine işaret eder.

Linguistik: (Konuştuğumuz dil ile ilgilidir.) Düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı düzenlemek, başkaları ile ve kendimizle kurduğumuz iletişimde dilin nasıl kullanıldığına gönderme yapar.

Programlama: (Zihni programlama) Bir sonuç elde etmek için düşünce ve davranışlarımızı bir dizin içinde zihnimize yapılandırmak anlamına gelir. (Yani eski olumsuz programları yeni olumlu programlarla yer değiştirme)

NLP; zihin, dil ve davranış ilişkisini kurarak kişilerin bireysel hedeflerine ulaşmaları için zihinlerini ne şekilde kullanabileceklerini öğreten değişim teknolojisidir.

NLP, yüksek performansa ulaşma sanatıdır.

NLP, bir sanat ve bilimdir, mükemmelliğin modellenmesidir ve pozitif bir düşünce sistemidir.

NLP bir bilimdir; çünkü NLP'yi oluşturan birçok çalışma uzun süren sistematik araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur.

NLP bir sanattır; çünkü mükemmeli yakalamış, konusunda başarılı insanların o sonuçlara nasıl vardığını modelleyen bir ustalık işidir.

NLP teknolojidir; çünkü istenilen sonuçları gerçekleştirecek düşünceleri, sistemleri ve teknikleri vardır.

NLP'İN AMACI NEDİR?

NLP'nin amacı; insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak ve başarılı olmaları için kendi öz kaynaklarını harekete geçirmektir. Bireylerin mevcut potansiyelini verimli kullanmasını sağlamaktır.

Siz de gitar çalmak amacıyla en verimli halinizle bu kitabla çalışmaya başladınız. Hisleriniz gitarı elinize aldığınız ilk gün nasılsa şu anda öyle olmalı; değilse motivasyona ihtiyacınız var.

Öz kaynaklarınızın mevcut potansiyelinizin çok üzerinde olduğunu bilin. Gitar çalmaya inandığınız ölçüde bu işi yapabilirsiniz. Başarıya yelken açmak için inanç sistemlerimizdeki olumsuz yargıları kaldırmamız gerekiyor. Öğrenme sürecinde kendimizi sınırlandırmamız, vazgeçişlerimiz, eyleme geçmemek 'başaramama' duygusunu büyütür.

Unutmayın ki hiçbir zaman başarısızlık diye bir şey yoktur; sadece aldığımız sonuçlar vardır ve bu sonuçlar bize birçok fikir verir.

Klasik düşünme yapısında bireyler aldıkları olumsuz sonuçları başarısızlık olarak değerlendirir ve yaptıkları işten vazgeçerler veya ara verirler. Biz ise NLP ile bu sonuçları değerlendirmeye alıyoruz ve başarısızlık olarak görmüyoruz. Sadece geri bildirim olarak değerlendiriyoruz ve neyi eksik ya da yanlış yaptığımızı araştırıyoruz. Sonuçta elde ettiğimiz değerlendirmeleri aynı işi tekrar yaparken kılavuz olarak kullanıyoruz. Sonuçta vazgeçmek ya da ertelemek yerine azimle ve daha güçlü, bilgili, tecrübeli olarak yola çıkmış oluyoruz.

Evet çok net ve kolay yollardan bahsediyorum, başarısızlık duygusunu unutabilmemiz bu ve birçok teknikten geçiyor. İlerleyen bölümler çok işinize yarayacak.

Biraz gitardan bahsedelim. Gitar çalmak egzersize yani uygulamaya dayalı ve adım adım ilerleyen bir süreci takip eder. Bir akoru öğrenmek ilk zamanlarda belki bir kaç haftanızı alabilir. Sizin burada öğrenmeye çalıştığımız konunun üzerine gitmeniz çok önemlidir. Tabi ki bunu yaparken yukarıda bahsettiğim küçük detayı unutmayalım.

NLP'DE MODELLEME

NLP herhangi bir insanın bizim istediğimiz sonuçları, daha önceden üretmiş olması halinde o insanı modelleyerek nasıl yaptığını keşfederek, aynı şekilde bizimde aynı sonuçları üretebileceğimizi, istediğimiz başarıya ulaşabileceğimizi gösteren mükemmel bir sistemdir.

NLP özeti; insanlar mükemmel çalışır.

Burada bize düşen kendimize model alabileceğimiz bir gitarist seçmek ve onu tüm yönleriyle incelemektir. Model olarak aldığımız gitaristin gitar tutuşundan oturup kalmasından tutunda yolda yürüyüşüne kadar modellemeliyiz. Burada modelleme gitarı öğrenip kendi başımıza güzel ezgiler çıkarana kadar yani kendimize özgü bir sitil bulana kadar devam eder ve sonucunda başarıyı yakalarız.

Modelleme sistemi ile amacımız gitarı içselleştirmektir. Sevdiğiniz bir gitaristle bütünleşmek hem motivasyonunuzu artırır hem de onun yapmış olduğu hatalardan ders, başarılarından örnek almış oluruz.

Modelleme konusunda gitar çalmaya karar vermiş bireyler pek zorluk yaşamazlar. Her gitarist adayının muhakkak sevdiği bir tarz veya sanatçı vardır. Bu sanatçının konserine gitmiş veya gitmek istemektedir, videolarını izlemiştir. Yani modellediğiniz kişiyi yakından takip etmek çok önemlidir ve bu sizi inanılmaz geliştirir. Bir konserde veya izlediğiniz bir videoda gözleriniz hep gitarda olur ve sanatçının yaptığı hareketlerde. Modelleme yaparken hayranı olduğunuz sanatçıyla olabildiği kadar benzerliklerden yararlanın, onun gibi durun ve şarkı söyleyin. Buna benzer birçok şeyi yapın ve içselleştirin.

Buna tam anlamıyla taklit diyebiliriz. Kulağa hoş gelmediğinin farkındayım. Uzun vadede sizi sıkıntıya bile sokabilir. Tabi ki bu başlangıç aşamasında bizi geliştirir ve bilgileri hızlı ve kolay öğrenmemizi sağlar. Zihnimizin çalışma sistemini lehimize kullanmış oluruz. Yani zihnimizi bir nevi kandırarak gerçekten gitaristmişiz sanmasını sağlarız. Zihnimizin çalışma sistemi üzerine farklı bir bölümde daha uzun duracağım, o bölümleri okuyunca ne demek istediğimi daha iyi anlayacaksınız.

Çalışmalarınızı profesyonel düzeye taşıdığınız zaman bu modelleme olayının bir basamak üzerine çıkıp kendi tarzınızı bulmamız gerekiyor ki farklılık çoğu zaman kendini daha net gösterir.

Biraz daha bilimsel olarak modelleme konusunu açıklayacak olursak şöyle diyebiliriz:

***NLP'nin anlamı istedik sonuçları hazırlamaktır.**

NLP olabileceğinizin ve olabildiğinizin en iyi versiyonunu daha sık olabilme becerisidir. NLP kişisel gelişim ve değişime güçlü ve pratik bir yaklaşımdır. NLP'ye göre başarının ve mutluluğun spesifik bir düşünce modeli ve yapısı vardır. NLP, hem bilinci hem de bilinç altını etkin bir duyarlılıkla kullanmaya yönelik, zihinsel sürecin işleyişini yeniden yapılandırma tekniğidir. NLP'nin kurucuları John Grinder ve Richard Bandler'dir. John Grinder ve Richard Bandler, Dr. Milton Erickson'un, Virginia Satir'in ve Gregory Bateson'un modellemelerini kodlayarak geliştirdikleri birçok davranışsal müdahale örnekleriyle (patern) tanınmışlardır. Örneğin diğer terapistlerin başaramadığı uyumlu insan ilişkilerini, Virginia Satir'in nasıl elde ettiğini çözümlədiler. O'nun sonuçları elde etmek için hangi eylemler paternini (örnek) uyguladığını buldular. Bu paternleri öğrencilerine öğrettiler. Öğrenciler, terapistlerin yıllarca edindikleri deneyimlere sahip olmadan, öğretilenleri uygulayarak onlarla aynı sonucu elde etmeye başladılar. Aynı tohumu ektiler aynı sonucu aldılar. Burada anahtar, diğer insanlarında öğrenebilmeleri için başarıyı oluşturan becerilerin özünü; yani muhteşem bir keman virtüözünü bu doruk performans taşıyan davranış biçimlerini tespit etmektir. Modelleme, NLP ile uygulandığında bir kişinin deneyiminin her parçasını kapsar. İlişkileri geliştirmek, endişelerden kurtulmak, özgüven yaratmak ve başarılı olmak istiyor olabilirsiniz. Anahtar, hareketlerde ve kaslarda değil içsel düşüncelerimizdedir; yani kelimelerde, zihindeki resimlerde, duygularda ve inançlardadır.

Bu nedenle başarı söz konusu olduğunda, insanın kendisi ile olan iç iletişimi son derece önemlidir. Kendi hakkımızdaki düşüncelerimizin kalitesi yaşamımızdaki başarı kalitesini belirler.

NLP'YE GÖRE BAŞARI STRATEJİSİ VE SONUÇ ALMA

Kısaca "KESE" olarak kodladığımız başarı formülü şöyledir:

1) Karar Ver: Ne istediğinizi bilmek, istediğinizi almanızın ilk adımudur. İnsanlar ihtiyaçları tarafından güdülenir. Bu ve daha birçok nedenle kişi, ihtiyaçlarını (ruhsal, bedensel ve zihinsel) karşılamak ve başarılı olmak ister. Bunun için kendisine istekleri doğrultusunda ulaşılabilir hedefler belirlemesi gerekir. Herhangi bir konuda hedef belirlediğinizde bilin ki, hedefini belirlemeyen milyonlarca insanın önüne geçmiş oluyorsunuz.

O halde ilk adımı atın. Hedef belirlemek için karar verin.

2) Eyleme Geç: Hedef belirlendikten sonra hemen eyleme geçmek son derece önemlidir. Bunun için eğer varsa iyi bir rol modeli bulup onun düşünme ve davranma biçimini örnek alırsanız, eylemlerinizi kısa sürede sonuç vermeye başlar.

Yani modellerinizin açtığı yol size en kestirme yoldur; çünkü bu yol denenmiş ve başarılı olmuştur. Tabi ki kendi yolunuzu da çizebilirsiniz. Ama her ne olursa olsun eyleme geçmek yaptığınız işin yarısını yapmaktır.

'Keşkeci'ler hiçbir zaman eyleme geçmezler, hep bir zaman geçtikten sonra düşünmeye ve keşke yapsaydım demeye başlarlar.

Siz de üşenmeyi bırakıp ve gitarı elinize alıp öğrenin.

Deneyin demiyorum **yapın!**

3) Sonuçları Değerlendir: Eylemlerimizin bizi hedefimize yaklaştırıp yaklaştırmadığını düzenli olarak kontrol etmeliyiz. Ne yaptığımızı niçin yaptığımızı ve aldığımız sonuçların hedefimize uygun olup olmadığının farkında olmalıyız. Geri bildirimler bize bundan sonra nelere dikkat etmemiz gerektiğinin bilgisini vereceğinden oldukça önemlidir.

Sonuçları hiçbir zaman başarısızlık olarak değerlendirmeyeceğiz. Sadece geri bildirim var ve bu bildirimler bize kılavuz olacak. Doğru yoldaysak devam edeceğiz ki yanlış yoldaysak vazgeçip oturmamak yok. Tekrar deneyip başarıyı bulacağız.

4) Esneklik: Başarıya ulaşan tüm insanların esnek olma özelliği vardır. Gittiğin yol seni hedefine ulaştırmıyorsa alternatif yoları dene. NLP'ye göre her zaman bir seçenek vardır. Hedefe ulaşmaya kadar sebatla, uygun çözümler üzerinde sürekli çalışmak ve gerektiğinde farklı bir yol izlemek oldukça önemlidir.

Seçeneklerimiz ne kadar fazlaysa başarılı olma olasılığımız o derece fazlalaşır. Tek seçenek kaybetmektir her zaman. Elimizde farklı yollar olması bizi küskünlüğe, bezginliğe itmez. O olmadıysa bu olur diyebilmeliyiz.

Sizde burada biraz mola verin ve kendi amaç (hedef) listenizi oluşturun. Gitar çalmak ile ilgili ulaşmak istediğiniz en yüksek noktayı belirtin. Hedeflerinizi yazın ve her zaman güncelleyin. Kısa vadeli hedeflerden uzun vadeli hedeflere doğru bir sıra takip ederseniz ve hedeflerinizi küçük parçalara bölerseniz motivasyonunuzuda korumuş olursunuz.

...BİR HİKÂYE...

KARTAL YA DA TAVUK OLMAK... SEÇİM SİZİN!

Bir zamanlar, büyük bir dağda kartallar yuva yaparlarmış. Bir kartal da 4 tane yumurtası ile bu dağda yaşıyormuş. Bir gün bir deprem olmuş ve yumurtalardan bir tanesi dağdan yuvarlana yuvarlana vadide yer alan bir çiftliğe kadar düşmüş. Bu çiftlik bir tavuk çiftliğiymiş.

Çiftlikteki tavuklar, bu değişik ve normalden büyük yumurtayı sahiplenmeye karar vermişler. Yaşlı bir tavuk, bu yumurtayı ve içinden çıkacak yavruyu koruması altına almış. Günlerden birgün küçük kartal doğmuş. Çevresinde tavukları görmüş ve kendini bir tavuk zannetmiş. Bütün tavuklar da ona bir tavuk gibi davranmışlar. Ailesini de çok seviyormuş. İçinden bazen, "ben kimim?" sorusu geçiyormuş; ama o bir tavukmuş. Bunu böyle bilmeliymiş.

Bir gün çiftlikte oyun oynarlarken yukarı baktığında bir grup kartalın özgürce uçtuklarını görmüş. "Aman Allah'ım, ne kadar güzel uçuyorlar. Ben de onlar gibi uçmayı çok isterdim." demiş. Tavuklar, bu düşünceye hep birlikte gülmüşler. "Sen bir tavuksun ve tavuklar uçamazlar." demişler.

Küçük kartal, artık daha sık gökyüzüne bakıyor ve uçan kartallar gibi uçmak, özgür olmak istiyormuş. Ne zaman bu düşüncesinden arkadaşlarına, ailesine bahsetse hep şu cevabı alıyormuş: "Sen bir tavuksun. Bırak bu hayalleri."

Zamanla küçük kartal da bu düşüncüyü kabul etmiş. Hayal kurmaktan vazgeçmiş ve hayatını bir tavuk olarak yaşamaya karar vermiş. Ve hayatının sonu geldiğinde de bir tavuk olarak ölmüş.

Ne olduğunu düşünürsen o olursun. Eğer hayatınızın herhangi bir zamanında, kartal olma hayali kurarsanız, hayallerinizi takip edin. Tavukların sözlerini değil...”

ULAŞILABİLİR BİR HEDEFİN ANAHTARLARI

Kendinize şu soruyu sorarak başlayın: “Nasıl olur da şimdi ona sahip değilim?”

1. **Hedefi olumlu olarak ifade edin.**

Tam olarak ne istiyorsunuz? (“ne istemiyorsunuz?” değil)

İstedığınız her neyse onu olumlu ifadeler kullanarak isteyin. Şu anda üzerinde çalıştığımız hedef: “**İyi bir gitarist olmak.**”

Siz de kendinize bu konuda amaçlar belirleyin ve hepsi olumlu ifadeler olsun. Ne istediğinizden bahsedin, neler yapmak istediğinizden, nerelerde gitar çalmak istediğinizden mesela...

2. **Kendi kendinize başlatmak ve devam ettirmek mümkün mü?**

Sizin tek başınıza yapabileceğiniz hedefler seçin. Başkalarına bağlı hedefler başarılı olmayı da başkalarına bağlı kılar. Sadece sizin başlattığınız ve devam ettirdiğiniz hedefler, istemediğiniz sonuçları almanızı engeller.

3. **Mevcut durumu belirtin.**

Şu anda neredesiniz? (İç gözlem)

Hedeflediğiniz durumla ilgili neredesiniz, elinizde ne var, ne gibi imkanlarınız var ve mevcut durum sizi nereye götürebilir, belirleyin.

4. **Hedefinizi belirtin.**

Ulaştığınız zaman ne göreceksiniz, duyacaksınız, hissedeceksiniz?

- Sanki şimdi oluyormuş gibi
- Hedefi çekici hale getirin
- Geleceğe yerleştirin. Geleceğe yönelik resmi mutlaka dışarıdan gözlemleyin.

Hedefinizi belirtin ve ulaştığınızdaki hislerinizi duyumsayın. Bu biraz size garip gelebilir fakat hislerinizi ne kadar canlı ve içten yaşarsanız, hedefinizle bağınız o kadar güçlü ve sağlam olur. Böylece gerçekleşmesi hayal olmaktan çıkar.

5. **Kanıt prosedürünü belirtin.**

Hedefe ulaştığınızı nasıl anlarsınız?

Hedeflerinize ulaştığınızda bunun tadını çıkarın; çünkü bu sizin başarınız ve hakkınız. Bunun için öncelikle hedefinize ulaştığınızın farkına varmanız gerekir dolayısıyla kendinizi hedefinize ulaştığınızda olacılara şartlandırmalısınız. Daha önceden zihninizde canlandırdığımız geleceğe yönelik resmi gerçek hayatta tekrar gördüğünüzde hedefinize ulaşmış olursunuz. Bunun gibi kendinizi proklamlayacağınız kanıtlarla gerçekleştirdiğiniz hedefinizi es geçmeden tadını çıkarabilirsiniz.

6. **Tutarlılıkla istenir bir hedef mi? Motivasyonunuz nedir?**

Bu hedef size ne sağlayacak veya ne yapmanızı mümkün kılacak?

Hedefinizi belirlerken bu soruları kendinize sorun. İsteddiğiniz hedefte tutarlı mısınız yoksa bir heves mi? İşte gitar çalmada karşımıza çıkan en büyük engel. Gitara başlayan çoğu insanın bir heves doğrultusunda ilerlediğini bir zaman sonra anlaması ve gitarı evin en kimsesiz yerine terketmesi.

İşte bizim burda yapacağımız olay hedefimizin tutarlı olup olmadığını test etmek. Peki bunu nasıl yapacağız. Kendinizi en iyi tanıyan yine sizsinizdir.

Ya hedefi belirleyip sonuna kadar giderseniz ya da sonuna kadar gidebileceğiniz bir hedef seçerseniz. Başarıdaki sırlardan biri de budur; çaba ve hırs.

7. **Düzenli bir şekilde bağlamsallaştırıldı mı?**

Nerede, ne zaman, nasıl ve kiminle istiyorsunuz?

Amacınızı gerçekleştirmek için nerede olmalısınız, kimden ders almalısınız ve ne zaman başlamalısınız.

Öncelikle zaman konusu burada en önemlisi. Proaktif insanlar yani eylem insanları yaptıkları işe bir an önce başlarlar, çoğu zaman işe başladıktan sonra düşünür ve plan yaparlar. Reaktif insanlar ise eyleme hep geç kalırlar, hep bir zaman beklerler ve o zaman bazen hiç gelmez; çok düşünür ve devamlı plan yaparlar. Buradan da anlayacağınız gibi proaktif insanlar sahilde gitarı elinde ateş başında eğlenirken, reaktif insanlar hep 'keşke'lerle boğuşur.

Siz de hedefinizi gerçekleştirmek adına yer, zaman ve kişileri belirleyin; nasıl yapacağınız konusunda biraz kafa yorun, düşünün.

8. **Hangi kaynaklar gerekli?**

Şimdi elinizde neler var ve hedefe ulaşmak için nelere ihtiyacınız var?

- Hiç buna sahip oldunuz mu? Veya hiç bunu yaptınız mı?
- Sahip olan birini tanıyor musunuz?
- Sahipmiş gibi davranabilir misiniz?

Hedefe giderken belirli kaynaklara sahip olmalısınız. Öncelikle birinci kaynak sizsiniz ve en önemlisi de bu. Sonrasında elinizde tuttuğunuz bu kitap da siz kadar önemli. ☺

Elinizde sahip olduğunuz kaynakları gözden geçirin ve gitar çalmak için sahip olmanız gereken ekipmanlara sahip olun.

Daha öncede bahsettiğim modelleme konusunu hatırlayacaksınız. Hedeflediğiniz şeyi daha önce gerçekleştiren biri var mı çevrenizde. Eğer varsa onu ya da sevdiğiniz bir sanatçıyı modelleyerek hedefiniz doğrultusunda siz de amacını gerçekleştirmiş gibi davranın. İyi bir gitarist olduğunuzu kendinize inandırın ve bu şekilde davranın.

9. **Ekolojik mi?**

- Hangi amaçla istiyorsunuz?
- Hedefe ulaştığınız zaman ne kazanacak veya kaybedeceksiniz?
- Ulaştığınız zaman ne olacak?
- Ulaştığınız zaman ne olmayacak?
- Ulaşmadığınız zaman ne olacak?
- Ulaşmadığınız zaman ne olmayacak?

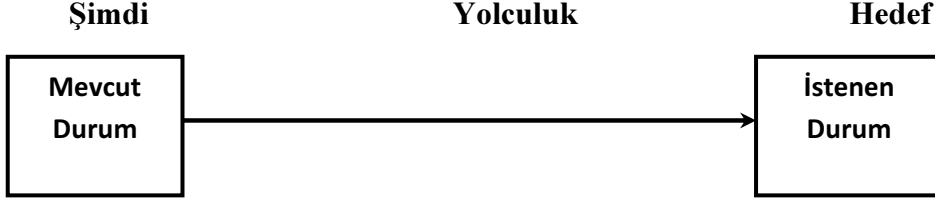
Hedefimizin ekolojik olması gerekiyor elbette. Bu ne için gerekiyor ve ekolojik hedef nedir açıklayayım. Hedefiniz size ve çevrenize yararlı mı ya da en azından çevrenize zarar verecek mi, önce bunu tespit etmemiz gerekiyor. Hedefinizi elbette anne babanızın veya çevrenizin düşünce yapısına göre yapmayacaksınız; ama birilerine zarar verme ihtimali olmamalı.

Örnek vermek gerekirse, fabrika kurmak istiyorsunuz ve çok büyük hedefleriniz var. Bu hedefi insanlara yararlı olmak adına, iş sağlamak ve kendi ailenizin geleceğini düşünerek vb. gerçekleştirdiniz. dilediğiniz herşeyi de yaptığınızı varsayıyorum. O halde sizin hedefiniz ekolojik bir hedef olmuş oluyor. Bir de tam tesini düşünelim. Siz yanınızda çalışan insanlara hükmetmek ve çok para kazanıp haytınızı baştan aşağı değiştirmek istiyorsunuz. (komik gelebilir ama ne yazık ki bu tarz hedefleri olanlar var ve gerçekleştirdiklerinde haberlerde izliyoruz.) Sonuç olarak gerçekleşen böyle bir hedef sonrasında mutsuz insanlar ve yıkılmış bir aile belki... İşte ekolojik olmayan bir hedef.

AMAÇLARI BELİRLEME

MEVCUT DURUM / İSTENEN DURUM

Bir iş ortamında değişikliği düşünmenin yollarından biri de mevcut durumdan istenen duruma doğru bir yolculuk gibidir. Herhangi bir sorunu iki şey arasındaki farklılık olarak da düşünebilirsiniz.



İstenen durum (veya hedef) sizin ve ekibinizin gerçekten ulaşmak istediği bir şey olmalıdır. Hem ulaşılabilir, hem de değerli olmalıdır. Bu yönde motivasyon, yola çıkmak için ihtiyacınız olan enerjiyi sağlayacak ve yolda karşılaşacağınız engelleri aşma esnekliğini kazandıracaktır.

Her yolculukta olduğu gibi istenen duruma ulaşmanıza yardım edecek kaynaklara ihtiyaç duyabilirsiniz. Bu ihtiyaçların neler olduğunu (beceri, teknik, bilgi, ruh hali, vs.) belirleyin ve bunları elde etmeye çalışın.

İYİ TASARLANMIŞ AMAÇLAR

Ne istediğinizi net ve kesin olarak belirlerseniz, onu elde etme şansınız yükselir. Bunu başarmak için sonuçların veya istenen hedeflerin iyi düşünülmüş ve tasarlanmış olması gerekir.

Ne istediğinizi kesin bir çerçeveye oturtmak önemlidir. Ne istediğini sorduğunuz zaman bazı insanların kesin olarak ne İSTEMEDİKLERİNE dair upuzun bir liste sıraladıklarını hiç fark ettiniz mi? “Bunu istemiyorum. Şunu istemiyorum. Orada yaşamak istemiyorum. Şunu bırakmak istiyorum.” Öte yandan, ne İSTEDİKLERİNİ tanımlarken güçlüğe düştüklerini gördünüz mü? İnsanların çoğu özel ve iş yaşamlarındaki olayları ‘sorun’ olarak görürler. Bu nedenle de sorunlar kendilerini engellediği zaman ‘takılıp kalırlar’.

Her hangi bir sorunu, bir sonuç haline dönüştürebilirsiniz:

‘İstemiyorum/Sevmiyorum – *‘Bunun yerine ne isterdin?’* diye sorun.

‘Yapamam/Yapamayacağım’ – *‘Yaparsan ne olur?’* diye sorun.

İyi tasarlanmış bir sonuç biraz esneklik gerektirir ama kendi kaynaklarınızla elde edebileceğiniz bir şeydir. Ayrıca ölçeklemenin doğru yapılması gerekir. Eğer sonuç aşırı büyükse, daha küçük bir parçası üzerinde çalışın. Eğer uğraşmaya değmeyecek kadar küçükse, ait olduğu bütünü düşünün ve çıktı olarak onun üzerinde çalışın.

İYİ TASARIMLANMIŞ BİR SONUÇ İÇİN KONTROL LİSTESİ

1. Ne elde etmek istiyorsunuz? Kesin olarak belirtin.
2. Başarı yönünde ilerleyip ilerlemediğinizi nasıl anlarsınız? Doğru yolda olduğunuzu bilmek önemlidir.
3. Başardığınız zaman göreceğiniz, duyacağınız veya hissedeceğiniz ilk şeyler nelerdir?
4. Bunu nerede, ne zaman ve kiminle başarmak istiyorsunuz?

5. Bunu nerede, ne zaman ve kiminle başarmak İSTEMİYORSUNUZ?
6. Bunu başarmak için hangi kaynaklarınız vardır veya elde etmeniz gerekir? Nesnelere, insanlar, rol modelleri, kişisel nitelikler, finansman.
7. Başardığınız zaman ne olacak?
8. Bunu başarmanın size ve çevrenizdeki insanlara (aile, dostlar, iş arkadaşları, vs.) ne faydası olacak?
9. Bu çıktıya ulaşmanın sizin ve çevrenizdeki insanların üzerinde olası sonuçları nelerdir?
10. Bunu başarmak yaşamınızın diğer yönlerini (aile, hobiler, vs için ayrılacak zamanı) nasıl etkileyecektir?
11. Başardığınız zaman ne olacak?
12. Başarmadığınız zaman ne olacak?
13. Başardığınız zaman ne olmayacak?
14. Başarmadığınız zaman ne olmayacak?
15. İlk önce ne yapacaksınız? Eylemler.

NLP'NİN VARSAYIMLARI Ve BAŞARI İLKELERİ

NLP'nin bu önermeleri bireylerin başarı ve motivasyon eğitiminde son derece önemlidir. Birçok kez denenmiş ve kanıtlanmış olan varsayımlar bireysel gelişimi sürdürmekte ve bunlara benzer birçok önerme NLP'ye eklenmektedir.

Bu varsayımların bir kısmı şu şekilde açıklanmıştır:

1) Başarısızlık yoktur, sadece geri bildirim vardır:

Deneyimleri, başarısızlık çerçevesi yerine öğrenme çerçevesi açısından değerlendirmek daha doğru olur. Eğer kişi herhangi bir konuda başarılı olamadıysa, bu başarısız olduğu anlamına gelmez. Sadece söz konusu şeyi yapmamanın bir yolunu keşfettiği anlamına gelir. O zaman kişi başarmanın yolunu buluncaya kadar davranışını değiştirmelidir.

“Hiç yanılmadım, 10.000 işe yaramayan yol buldum.”

Thomas Edison

Elde ettiğimiz sonuçların başarısızlık olmadığını, sadece bize başarıyı gösteren bir yol olduğunu anlatan güzel bir söz. Elde ettiğimiz sonuçları değerlendirirken bu açıdan değerlendirirsek hedefimize ulaşabiliriz.

2) İnsanlar, amaçlarına ulaşmak için gerekli kaynaklara sahiptirler:

Dünyada mümkün olan her şey benim için de mümkündür; sadece nasıl yapılacağını bilmek gerekir. Eğer bir insan belli bir davranış sergileyebiliyorsa, o zaman benim için de bunu yapmak mümkündür. Bunun “nasıl” yapıldığını saptama işlemine “modelleme” denir. Nöro Linguistik Programlama ilk olarak bu işleme dayanarak ortaya çıkmıştır. Zaten modelleme konusunu siz artık çok iyi biliyorsunuz, tekrar etmeyi gerek görmüyorum.

Dünyada en önemli kaynak sizsiniz demiştim. Hedeflerinize ulaşabilmek bunun farkında olmakla başlıyor, yani kendimize güvenle. Amacımızı nasıl yapacağımız konusunda bir fikrimiz olmalı; yoksa da bu fikri bulmalıyız.

3) Zihin ve beden aynı sistemin parçalarıdır:

Zihin ve beden aynı siberetik sistemin ayrılmaz parçalarıdır ve birbirlerini etkilerler. “Zihin” ve “beden” birbirlerinden bağımsız değildir. Bu şu anlama gelir; kişi, doğrudan düşünme şeklini değiştirerek ya da fizyolojisini veya hislerini değiştirerek düşüncelerini değiştirebilir. Aynı şekilde, düşünme şekli değiştirilerek fizyoloji veya hisler değiştirilebilir.

Bunun şöyle bir doğal sonucu vardır: Bir eylemin daha iyi yapılmasını sağlamak için görselleştirme ve zihinsel prova yani imajinasyon çok önemlidir. İmajinasyon konusuna daha sonra değineceğim. Fakat burada önemli bir nokta var, o da şu ki: Zihnimiz ve bedenimiz bir birini etkiliyor. Bu zaman zaman iyi yönde de olabiliyor kötü yönde de. Elbette bizim tercihimiz zihnimizin ve bedenimizin her zaman iyi durumda olması.

Bugün nasıl düşünüyorsan bedeninde o duygu ile paraleldir. Etrafına mutluluk veriyor ve kendini iyi hissediyorsan bedeninin duruşu da o derece kendine güvenli ve sağlamdır, yüzün etrafa gülücükler atıyordur. Aynı şekilde tam zıttını da düşünebiliriz. Bedeniniz ile herkese sinirli hareketler yapıyor, ellerinizi kasarak havaya kaldırılıyorsunuz, kaşlarınız çatık ve ayaklarınızı sinirli sinirli sallıyorsunuz, vb. Bu hareketlerin zihinsel süreçlere etkisi elbetteki olumsuz olacaktır. Kendinizi daha mutsuz ve huzursuz hissedeceksiniz.

Bu örneklerden sonra zihnimizi ve bedenimizi nasıl kullanmamız gerektiğini az çok anlatabilmişimdir umarım. Yukarıda da söylediğim gibi kişi, doğrudan düşünme şeklini değiştirerek ya da fizyolojisini veya hislerini değiştirerek düşüncelerini değiştirebilir. Yani nasıl düşünüyorsak öyle davranırız.

4) Eğer bir insan bir şeyi yapabiliyorsa, onu yapmayı herkes öğrenebilir:

Tabi ki ruhsal, fiziksel ve çevresel bir engel yoksa.

Aslına bakarsak bir şeyi yapabilmek için onu daha önce birilerinin yapmış olması hiç önemli değildir. İlk siz de yapıyor olabilirsiniz. Ama birileri yapabiliyorsa biz kesin yapabiliriz; çünkü daha önce yapılabilmiş. NLP'nin bu varsayımı biraz daha garantici bir önermedir. Yani daha önce birileri tarafından yapılabilmiş olması imkansızı ortadan kaldırır.

Böylece (üzülerek söylüyorum ki!) gitar çalmak için elinizde hiçbir bahane kalmıyor. Çünkü daha önce bu işi yapan milyonlarca insan vardır. Siz de biraz çalışarak bu milyonlara katılabilirsiniz. Kolay gelsin. ☺

5) Eğer yaptığın şey işe yaramıyorsa başka bir şey yap:

Her zaman yaptığınız şeyi yaparsanız hep aynı sonucu alırsınız. Eğer yeni bir sonuç almak istiyorsanız farklı bir şey yapın; çünkü her zaman bir seçenek daha vardır.

6) Her deneyimin bir yapısı vardır:

İçinde bulunduğumuz durumun özellikleri yaşam deneyimlerimizi etkiler. Havanın sıcak yada soğuk olması, ruhsal anlamda sevinçli yada gergin ve stresli olmamız deneyimin yapısı hakkında bilgi verir. Ve bütün bunlar hakkındaki düşüncelerimiz bizim davranışlarımızı etkiler.

7) İnsanlar ellerindeki seçenekler arasından en iyisini seçerler:

Hepimizin kendine özgü bir kişisel geçmişi vardır. Ondan ne yapacağımızı, nasıl yapacağımızı, neye değer vereceğimizi öğrendik. Bunlar bizim deneyimlerimiz. Bütün

seçimlerimizi bunların bize sunduklarının içinden yapmak durumundayız. Ta ki aralarına daha yeni ve iyi seçenekler ekleninceye kadar. Şu anki davranışımız şu anda mümkün olan en iyi seçeneğimizi simgeler.

8) Davranışlar mevcut duruma göre değerlendirilir, anlaşılır veya değiştirilir:

Birey ne olmak istediğine göre kendi davranışlarını değerlendirmelidir. Elinden gelenin en iyisi olma yönünde çaba göstermelidir.

9) İnsanlar istedikleri değişiklikleri gerçekleştirmek için gereken bütün kaynaklara sahiptir:

Yapılması gereken, bu kaynakların yerini bulmak veya bunlara erişmek ve doğru bağlamda ortaya çıkmalarını sağlamaktır. NLP bu görevin başarılmasını sağlayan teknikler sunar. Bu şu anlama gelmektedir; insanların, kendi sorunlarını kavramaya çalışmak veya bunların üstesinden gelecek araçlar geliştirmek için zaman kaybetmeleri gerekmiyor. Sorunları çözmek için gereken bütün kaynaklara zaten sahipler. Yapmaları gereken tek şey bu kaynaklara erişmek ve bunları şimdiki zaman çerçevesine aktarmaktır.

AKTİF İMAJİNASYON TEKNİĞİ

Aktif imajinasyon; sesleri, görüntüleri, kokuları, tatları dokunsal mesajları zihinde bir film halinde canlandırabilme yeteneğidir. Boyut değiştirme yeteneği sınırlı bir alanı ilgilendirir. Sadece görüntüler üzerinde ve belli çerçevelerde yapılmaktadır. Oysa aktif imajinasyonda tüm sınırları aşıyoruz. Kendi kontrolümüzde hayali filmler oluşturuyoruz.

Hayal kurmaya çok benzeyen bir çalışma ama bu hayali film tam bilincimizle ve isteğimize göre ilerleyen bir film olacak. Bu filmin kahramanları daha önce zihnimize yerleştirdiğimiz tüm sesler, görüntüler, kokular vs dir.

*****Aktif imajinasyonun iki boyutu vardır:**

- İmajların canlılık düzeyi
- İmajların film gibi üretilebilirlik düzeyi

Hiç yapmadığımız halde hayalen Japonya'da gezebilir misiniz? Hayalen savaşılabir misiniz? Hayalen öğretmenlik yapabilir misiniz?

Buluşlar imajinasyonun meyveleridir.

Hayali filmler sayesinde tüm bilgilerimizi defalarca yeniden ilişkilenebilir tabi tutarız. Her filmle, her hayalle bilgilerden yeni bir yumak yaparız. Einstein "Hayal bilgiden üstündür" demiştir. Bilinçli ve kontrollü hayal (aktif imajinasyon) hayatımızda devrim yapabilir. Tüm buluşların aktif imajinasyonun meyveleri olduğunu biliyor musunuz?

...Hareketli filmler oluşturacağız...

Oluşturacağımız olayların "tek kare" resim olmaması gerekir. Hareketli filmler oluşturacağız. Tüm duyularımızı kullanarak canlandırma yapacağız. Duyularımızı filme katabilme düzeyimiz başarı düzeyimizin en önemli ölçütü olacaktır.

Faydası:

Güçlü hafıza, bağlantılı ve sistemli bilgiler... Hafızada kayıtlı bilgileri pratik hayatta kullanabilme yeteneği... **Her türlü sanatsal üretimler. Yeni keşifler yapabilme yeteneği. Zengin bir duygu ve düşünce dünyası. İş yapma, üretme, başarı, özgüven, sevinç...**

Dahasını merak ediyor musunuz? Sırf bunlar için "hayal gücümüzü geliştirmeye değmez mi? Aktif imajinasyon yaparken aşağıdaki imajinasyon biçimleri uygulanabilir. Bunlar beynin hayal gücünü geliştiren çalışmalarlardır. Keşfedici beyin nesnelere olduklarından farklı canlandırabilen, tabiiatta var olmayan biçimleri hayalen onlara kazandırabilen beyindir.

Unutmayalım!

Bir müzik bestekârı müziğin filmini önce beyninde yaşar. Bir ressam tabloya çizeceği ağacın kabuğunun tüm girinti, çıkıntılarını beyninde görür. Sahneye çıkan bir konuşmacı konuşmasını beyninde defalarca yapmıştır. Bir uçağı dizayn eden mühendisin kafasında binlerce uçak ve uçuş biçimi canlanmıştır.

Bilgiye değer verebilme gücü:

Bilginin hatırlanabilirlik düzeyini artırabilmek için çok kolay bir yol vardır. Çocuklara dikkat edin. Neden önce çok hızlı ve sürekli öğrenirken sonradan bu süreç duraklar? Çocuk ilk yıllarında uzaydan gelmiş bir yaratık gibi her şeye ilgiyle ve merakla bakmakta ve bu bakış da daha fazla ve daha hızlı öğrenmesine yol açmaktadır. Ancak zamanla "ülfet" adını verebileceğimiz bir hastalık gelişir ve kişiler "artık gerekli olan her şeyi bildiklerini" sanırlar. Artık güneşin doğması bilinen bir şeydir. Yağmurun yağması bilinen bir şeydir. Oysa hala tam olarak bilinmeyen ve üzerinde düşünüldükçe heyecan verici yeni bilgileri elde edebileceğimizi görsek keşfetmeye sonsuza kadar devam edeceğiz. Bizdeki bu değişikliği muhtemelen eğitim sistemimiz yapmaktadır. Bilgiye değer verebilme gücü bir anlayış biçimidir, bir hayat felsefesidir. Bilginin çok önemli olduğu inancı alt bilincinize yerleştiğinde beyniniz bilgiyi otomatik olarak kaydedecek ve bilgiye büyük öncelik verecektir.

Gülünçlük:

Gülünçlkle hafıza kaydı arasında doğrusal bir ilişki vardır. Mutluluk içinde öğrendiğiniz gülünç bir bilgiyi unutmama eğilimi gösterirsiniz. Zira ruhumuzda bize ve tüm insanlara hükmeden bir kanun vardır. Alt bilincimiz acı verici olgulardan uzaklaşır, lezzet veren olgulara yaklaşır. Yaklaştığımız olgular daha güçlü kaydedildiğinden unutulmama eğilimi gösterirler. Eğer bilgi haz veriyorsa alt şuur onu bilinçte tutmak veya bilinç çağırarak için bizi destekler. Bilgi acı veriyorsa otomatik sistem tüm karşı çabalarımıza rağmen unutturmaya çalışır. Eğer çok acı verici olayları, bilgileri unutmamaya direnirsek bu defa psikolojik dengemiz bozulur. Kişilik bozuklukları ve depresif rahatsızlıklar gelişir. Şu halde bilgiyi kurguladığınızda ne kadar gülünçleştirebilirseniz o kadar büyük ihtimalle ve sağlıklı olarak hatırlarsınız.

Mantıksızlık:

Beynin sağ lobu mantıksız bilgilere yapışır.

Eğer beynimizin sağ lobunun potansiyelini de devreye sokarsak beyin gücümüzü 10-15 kat artırmak istiyorsak bilinçli (ama kesinlikle bilinçsiz değil) mantıksızlıkla sağ lobumuzu harekete geçirmeliyiz.

İşte size örnek: Gezmeye gittiğiniz ormanda her şey güzeldi. Ağaçlar yapraklarını iyice uzatıp saçlarınıza okşadılar. Şarkı söylediniz ve o anda ağaçlar dallarıyla birbirlerine tutunmuş olarak dans ettiler, üstelik hep bir ağızdan sizin şarkılarınızı koro halinde söylüyorlardı. Yeterince mantıksız mı?

Çağrışım oluşturabilme gücü:

Bu yetenek aslında daha önce verilen çalışmaların arasında dolaylı şekilde kullanılacaktır. Ancak daha iyi kavranması için burada ayrıca anlatıyoruz. Bilgiler daha önce edindiğimiz bir kısım bilgilere benzer yönler taşıyabilirler. Bu benzerlik beyniniz tarafından

otomatik olarak ortaya çıkarılabilir. Maharet otomatik çağrışımları aşarak sizin ekstra çağrışımlar oluşturabilmenizdir. Örneğin Amasya dendiğinde insanlar genellikle elma derler. Siz daha farklı bir şeyi çağrıştırın. Belli bir kelimeyi veya görüntüyü alın ve neler çağrıştırdığını sorun. Tekrar edeceğimiz bu çalışma beyninizin çağrışım sorgulamasını otomatikleştirecektir.

Unutmayın: Edindiğiniz bir bilgiye ne kadar çağrışım bağlarsanız onu o kadar hızlı ve bütün olarak hatırlarsınız.

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ NEDİR?

Kuantum düşünce tekniği veya yöntemi, NLP gibi hedefsel davranış değişikliklerini, yani kişisel gelişim veya değişimi hedef alan, kuantum fiziğinin doğuşundan güç alan, kendine has bir kişisel gelişim yönergesidir.

Kuantum düşünce yöntemi, aynı zamanda akademik platformlarda sosyal bilimlerin, her geçen gün, yaygınlaşarak sosyal olguları açıklamada kullandığı yapıcı bakış açısının varsayımları tarafından da desteklenen bir kişisel gelişim metodudur.

Kuantum düşüncenin altından yatan en temel prensip, şu sözlerle özetlenebilir:

“Ne düşünürsek onu yaparız, ne düşünürsek o oluruz!”

“Sıradan düşünce biçimlerinin aksine, üst nitelikli, değiştirme ve oluşturma gücüne sahip, atom altı alanında etkili olabilecek yaratıcı düşünme biçimidir.” Ayrıca kuantum düşünce tekniği ortak zekâ alanında işlem yapan, bütün evreni tekamül ettiren enerji ile iş birliği yapan, dolayısıyla bireyi “kişi” olmanın sınırlı olanaklarından “bütünün” gücüne ulaştıran bir düşünce şekli veya kişisel değişim metodudur.

Kuantum düşünce tekniğinin temelinde, bireyin kendisi ve çevresi ile ilgili bilinçaltına kodladığı varsayımları yatmaktadır. Bu söylem kalıpları, bir nevi zihnin sosyal olgulara anlam katmasını sağlayan, zihnin lensleri gibi çalışmaktadır. Bu varsayımlar kümesi, bireyin doğduğu günden bugüne, bilinçaltı tarafından edinilen farklı olgular ile eşleştirdiği, ilişkilendirdiği, dışarıdan gelen mesajların (ailesi, akrabaları, arkadaşları, öğretmenleri, medya vs.) göreceli, değişebilen kombinasyonudur. Söz konusu varsayımlar, bireyin farklı olgular karşısında nasıl bir tavır veya davranış sergileyeceğini belirlemektedir.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, varsayımların, göreceli, bir diğer deyişle kişiden kişiye değişen özellikte olduğu ve mutlak olmayışıdır. Her birey aynı varsayımlar ile işlenmiş bir bilince sahip olsaydı, her birey, aynı olurdu.

Bireyler varsayımları ile karar verir ve hareket eder.

Örneğin, bir şirket yöneticisinin bilinçaltı varsayımı, “insanlar tembeldir”, “dolayısıyla çalışanlar her fırsatta işten kaytarmaya çalışacaklardır” yönünde ise, söz konusu yöneticinin yönetsel kararları, daha fazla denetim, hiyerarşi, emir-komuta zinciri şeklinde olma olasılığı yüksektir. Aynı zamanda, çalışanlarına, yaklaşımı bu varsayımlar doğrultusunda olacaktır. Yöneticinin, söz konusu varsayımlarını, çalışanlarına yansıtması ise, şirket kültüründe norm halini alacak ve çalışanlar kendilerini aynen yöneticinin, çalışanı varsaydığı

gibi görmelerine sebep olarak, çalışanların gerçekten sadece denetim altında oldukları sürece, çalışkan, denetim dışında işten kaytaran bireyler olmasına neden olacaktır, zira yöneticinin pozisyon gücü, kendi düşüncelerinin çevresi tarafından edinilmesine imkân tanıyacaktır. Bir başka deyişle yöneticinin, hiyerarşik gücü eşittir varsayımlarını yayma gücü olacaktır. Sonuç olarak, yöneticinin varsayımları doğrultusunda verdiği kararlar, ilgili şirketin gerçeği olmuştur.

Kuantum düşünce tekniği ile çokça anılan “çekim gücü” teriminin altında yatan gerçek, varsayımların veya düşüncelerin, bireyin kendini ve çevresini yaratma gücü gerçeğine dayanmaktadır.

Bizler mutlak gerçeklerin hüküm sürdüğü bir dünyada yaşamaktansa, insani düşüncelerin yarattığı sosyal (insan varsayım ve düşüncelerine tabi) gerçeklerle çevrelenmiş bir dünyada yaşamaktayız.

Benzer şekilde, bireyin öz tanımlaması (ben neyim, kimim) sorusuna, cevaben bilinçaltına ektiği varsayımlar, onun hayata bakış açısını, verdiği kararları, davranış şekillerini ve sonuç olarak gerçekte kim olduğunu belirleyen ana unsurlardır.

Kuantum düşünce tekniği tanımında, düşüncenin gücü, işte bu fonksiyonunu referans olarak açıklanabilir. Düşüncelerimiz kendimizi ve çevremizi gerçekleştirme gücüne sahiptir.

Fakat bireyin bilinçaltı düzeyindeki varsayımları, her zaman bireyin lehine işlemez. Örneğin, “ben değersizim” düşünce kalıbı bilinçaltında yer etmiş bir kişinin, her zaman başkalarının takdirini araması ve sonuç olarak hayatta pasif, özgüveni olmayan, karar veremeyen, liderlikten uzak biri olması çok doğaldır. Bireyin bilinçaltına zamanla işlenmiş negatif varsayımı, bireyin tüm verdiği kararlarda etkili olup, sonuç olarak varsayımın kendisi bireyin hayatı olmaktadır. Söz konusu negatif düşünce kalıpları, bireyin doğduğu günden bugüne çevresinden aldığı “senden adam olmaz”, “bizim gibileri buralarda kabul etmezler”, “para kazanmak kim sen kim” tarzı negatif mesajlar ve bireyin tecrübe ettiği olumsuz olgular ile bilinçaltına kodlanarak hayatını şekillendirir. Genelde bireyler bunu inkar etse de, pratikte oluşan sosyal gerçekler, bilinçaltında yatan düşünceyi doğrular.

Kuantum düşünce yöntemi tanımlamasında geçen sıradan düşünceler, bireyin aleyhine işleyen bilinçaltı düzeyine ekilmiş negatif söylem kalıplarına işaret etmektedir. Kuantum düşünce ise buna karşın, bireyin lehine işleyecek düşünce kalıplarının bireyin zihninde kodlanarak yer edinmesine ve dolayısıyla bireyin tüm kapasitesini ortaya koyabileceği, mutlu ve başarılı yaşam sürdürmesi için uygun zihinsel altyapıyı hazırlamaya işaret etmektedir. Kısacası pozitif düşünce kalıplarını içermektedir.

Peki, birey aleyhine işleyen, bilinçaltına ektiği negatif düşünce kalıplarını nasıl değiştirebilir.

Kuantum düşüncenin pratik alanının temlinde olumlama yöntemleri yatmaktadır. Kuantum olumlama şeklinde adlandırılan, pozitif söylemler, bireyin bilinçaltı düzeyinde ilgili konu odaklı ilişkilendirilmiş negatif söylemlere alternatif pozitif söylemleri edinmesi şeklinde gerçekleşir. Örneğin daha önceki örnekte verilen özgüven sorununun altında, bireyin varsayımı “ben değersizim” şeklinde istem dışı oluşmuştur. Biofrekans Bilinçaltı Telkin Yönteminde (Ben değerliyim, Kendime saygı duyuyorum, istediğim her hedefe ulaşabileceğimi biliyorum, kendime güveniyorum, arzularıma ulaşmak için tüm yetenekler ile

donatıldım) gibi pozitif olumlamaların bilinçaltı düzeyinde yer edinilmesini sağlar, bireyin kendine güven ve saygı duyan birey olmaya uygun zihinsel altyapı değişimini sağlar. Bir diğer deyişle kuantum olumlamalar doğrudan bilinçaltına kodlanmaktadır.

Kuantum Düşünce Tekniğini müzikal gelişimiz için nasıl kullanacağız, şimdi de buna bakalım... Yukarıda yazılan bilgileri okuduğumuzda az çok düşüncelerimizi olumlu yöne kanalize etmenin önemini anlamışızdır. Kuantum düşünce tekniğiyle bilinçaltımızda yatan negatif varsayımları değiştirmemiz gerekiyor. Bunu da en iyi siz kendi hayatınıza bakarak olumsuzlukları sezersiniz ve bu aşamadan sonra bilinçaltınıza ihtiyaç duyduğunuz olumlu mesajları vermeliyiz.

Aşağıda başarı ve mutluluğa ulaşmak adına olumlama cümlelerine yer verdim. Siz de bu olumlama cümlelerini sık sık tekrar etmelisiniz. İnançla yapmak ön koşuldur, aksi takdirde pek bir işinize yaramayacaktır.

BAŞARI VE MUTLULUK OLUMLAMA CÜMLELERİ

Başarı olumlama cümlelerini rutin hayatınızda kullanarak bilinçaltınızı başarı lehinde çalışması için yeniden programlayın. Bugüne kadar sosyal ve iş başarılarınızla ilgili kullandığınız veya kullanılmasına izin verdiğiniz negatif düşünce şekillerini bir kenara bırakın ve sadece pozitif kuantum başarı olumlarını söyleyin.

Düşünce gücünüzle başarıyı hayatınıza çok hızlı çekeceksiniz siz de...

Kuantum Başarı Olumlama Cümleleri

- Başarılı olmanın tüm kaynakları mucizevî ruhum ve bedenimde mevcut
- Ben Başarılı olmayı hak ediyorum
- Kendime güveniyor ve inanıyorum
- İçimdeki potansiyeli her geçen gün daha fazla keşfediyorum
- Ben başarılıyım
- Başarıya doğru koşuyorum
- Hayatımda başardığım işlere odaklanıyorum
- Başarıyı hayatıma çekiyorum
- Her işi başarıyla tamamlıyorum
- Başarıyı elde etmek için hırslıyım
- Hayattaki başarılarım bana yüksek haz veriyor
- Hayata olumlu bakıyorum
- Kendimi ve insanları seviyorum
- Kendime güvenim sonsuz
- Kendime güveniyorum
- İstedğim her şeyi elde edebilirim
- Hayattaki motivasyonum devam ederek artıyor
- Hayallerimi gerçekleştirebilirim
- Mutluluğu hayatıma çekiyorum
- Arzu ettiğim her şeyi rahatlıkla uzanıp alabiliyorum
- Kendime inanıyorum
- Her işte başarıyı yakalıyorum
- Her projede yeteneklerimle öne çıkıyorum

- İstedğim her şeyi öğrenebiliyorum
- Yaşamayı çok seviyorum
- Başarılarımla gurur duyuyorum
- Her geçen gün başarılarıma bir yenisini ekliyorum
- İlişkilerimde başarıyı rahatlıkla elde ediyorum
- Başarılı ilişkiler kurmayı seviyorum
- Ben her zaman pozitifim
- Ben her zaman ısrarcıyım
- Kendi başarıyı yaratıyorum
- İnsanlar bana saygı duyuyor
- Başarılı olma arzumu, motivasyonumu güçlendiriyor
- Büyük veya küçük, her yaptığım işi önemsiyorum
- Her işte başarıyı elde etmek için meydan okuyorum
- Güçlü bir kişiliğe sahibim
- Baskı altında dahi başarı hedefimden sapmıyorum
- Okul hayatımdaki başarılarımla çevremdekiler gurur duyuyor
- Sosyal hayatımdaki başarılarımla insanları etkiliyorum
- Bedenimin içindeki enerjiyi dışarıya vuruyorum
- Başarı arzumu ile başarıyı kendime çekiyorum

Olumlama cümlelerini gün içerisinde aklınıza geldikçe, arkadaşlarınıza hayatınızdan bölümler anlatırken ve kendi kendinize düşüncelere daldığınızda kullanınız.

Tüm bunları yaparken olumlama imgeleme yöntemini kullanarak bilinçaltı kodlama sürecini hızlandırabilirsiniz.

Kendi adınıza seçtiğiniz bir başarı hedefini beyninizde canlandırın. Kendinizi başarının öznesi şeklinde düşünün. Bu senaryodaki tüm detayları beyninizde canlandırınız.

ÖZGÜVEN VE ÖZSAYGI BİLDİRGE

Ben (Adınız Soyadınız)

Gerçekten ben çok özelim! Kendimi seviyorum ve kendimi çok iyi hissediyorum!

Kendimi geliştirmek için her gün çalışmama ve her gün daha iyiye gitmeme rağmen bugünkü beni seviyorum!

Ve yarın daha iyi olduğum zaman da kendimi seveceğim!

Bütün dünyada gerçekten benim gibi kimse yoktur! Daha önce asla başka bir ben yoktu ve tekrar başka bir ben olmayacak!

Ben (Adınız Soyadınız)

Ben tepeden tırnağa eşsizim! Bazı hallerde başkaları gibi görünebilir, hareket edebilir veya konuşabilirim ama ben onlar değilim! Ben benim!

Birisi olmak istedim ve şimdi olduğumu biliyorum!

Dünyadaki herhangi biri olmaktansa kendim olmayı tercih ederim!

Hissetme tarzımı seviyorum, düşünme tarzımı seviyorum ve işleri yapma tarzımı seviyorum! Kendimi ve kimliğimi beğeniyorum!

Ben (Adınız Soyadınız)

Benim birçok güzel niteliğim var! Yeteneklerim, hünerlerim ve kabiliyetlerim var! Henüz bilmediğim yeteneklerim bile var!

Ve sürekli kendi içimde yetenekler keşfediyorum!
Ben olumluyum! Ben kendimden eminim! İyi şeyler yansıtırım! Eğer yakından bakarsanız,
etrafımda bir parlaklık bile görebilirsiniz!
Yaşam doluyum! Yaşamayı seviyorum ve hayatta olduğuma memnunum! Çok özel bir
zamanda yaşayan çok özel bir kişiyim!

Ben (Adınız Soyadınız)

Akıllıyım! Zihnim çabuk, uyanık, zeki ve eğlencelidir! İyi şeyler düşünürüm ve zihnim benim
için her şeyi yoluna koyar!
Çok fazla enerji, şevk ve canlılığa sahibim! İlgi çekici biriyim ve kendim olmaktan gerçekten
hoşnutum!
Başka insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım ve başka insanlar benimle olmaktan hoşlanırlar!
İnsanlar söyleyeceklerimi iştikten ve düşündüklerimi bilmekten hoşlanırlar!

Ben (Adınız Soyadınız)

Çok gülümserim! İçimde mutluyum ve dışarıda mutluyum!
Pek çok şeyle ilgilenirim! Sahip olduğum tüm nimetlerin, öğrendiğim şeylerin, bugün, yarın
ve ebediyen? Var olduğum sürece öğreneceğim her şeyin değerini biliyorum!

Ben (Adınız Soyadınız)

Sıcak, samimi, dürüst ve içtenim! Ben bunların hepsiyim ve daha fazlasıyım! Ve bütün
bunların hepsi benim! Kendimi seviyorum ve ben, ben olduğum için memnunum!
Not: Yukarıdaki yazıyı her günün başlangıcı ve sonunda kendinize inanarak okuyun. Bunu 30
gün boyunca devam ettirin! Kendinizle daha barışık olacak, kendinize inanacak ve yaşamak,
başarmak için müthiş bir enerjiye sahip olacak ve bu enerjiyle yaşamdan istediklerinizi
gerçekleştirebileceksiniz.

* İnanmazsanız hiç bir işe yaramaz, herkes inandığı ve uyguladığı ölçüde fayda sağlayacaktır.

MOTİVASYON

Müzik eğitimi sürecinde bazen yapılması gerekip de yapmaktan keyif almadığımız
hatta işin bu tarafının bir an önce bitirilmesini istediğimiz durumlar yaşarız. Bu ve benzeri
durumlar bir motivasyon stratejisine ihtiyaç duyduğumuz zamanlardır. Bu durumda yapılması
gerek işin yapılıp bitirilmiş olduğunda hissedeceklerimizi düşünmek, yapılacak işi bitmiş,
tamamlanmış olarak düşünmek bize güdülenme sağlar. Bunun yanı sıra bir işi veya projeyi
daha küçük elde edilebilir parçalara ayırmak, bütünü elde edilebilir görünmesine neden olur,
bu da motivasyon sağlar. Yapılacak işe başlamakla kazanacaklarımızı veya başlamayı ihmal
etmekle ortaya çıkacak kayıplarımızı hesapladığımızda kendimize motivasyon sağlarız.

Öncelikle motivasyon ne demektir, bunu açıklayalım. Ardından motive olmanın nasıl
gerçekleşebileceğini, motivasyon kaynaklarını ve müziğe karşı motivasyonumuzu nasıl
arttıracağımızı göreceğiz.

Motivasyon, bir amacı gerçekleştirmek için belli miktarda çabayı harcamaya istekli
olmak demektir. Daha geniş tanımı ise; organizmayı davranışa iten, bu davranışların
düzenlilik ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile
bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir.

Motivasyonu bu dört basamakta inceleyebiliriz ve bunlar aslında birbirini takip
eden süreçlerdir.

1. Davranışı başlatma
2. Davranışın şiddet ve düzeyini belirleme
3. Davranışlara yön verme
4. Davranışların devamını sağlama

Bu basamaklardan da anlaşılacağı gibi motivasyon; hedefimize yönelik bir davranış dizisini başlatan, yönlendiren, devamını sağlayan veya durduran bir süreçler zinciridir.

Kısaca, bir insanı belirlenmiş bir hedef için harekete geçiren bir güç ya da bu amaçla gösterilen çabaların tümüdür. Teşvik etmek, moral gücü kazandırmak, harekete geçirmek, dürtülemek, güdülemek, yönlendirmek, isteklendirmek, özendirmek gibi anlamlara da gelmektedir.

İNSANLAR NASIL MOTİVE OLUR

Bireylerin bir ihtiyaç olmaksızın motive olabilme olanağı yoktur. Yani motive olabilmek için bir ihtiyacın giderilmesine yönelik bir düşünce sürecinin başlamış ve sonucunda da zihnin ihtiyacın giderilmesine yönelik bir karara varmış olması gerekmektedir. Bu süreçte motive olabilme ile ihtiyaçların tespit edilmesi, ihtiyaçların giderilmesine yönelik zihinsel sürecin oluşması ve bunun sonucunda da bir kararın alınması arasında güçlü bir ilişkiden söz edilebilir.

İhtiyaçlarımız bizim motivasyonumuzu sağlıyor. Burada sizin hedeflerinizi gerçekleştirmek adına neye ihtiyacınız olduğunu bulmanız ve bu ihtiyacın giderilmesine yönelik bir karara varmanız gerekiyor. Bir karara vardıktan sonra zihinsel olarak hedefinizi gerçekleştirme adına motivasyonunuz oluşur.

Örneğin hedefimiz gitarist olmak olsun. Bu hedefe yönelik bir ihtiyaç listesi oluşturmalıyız. Bunlardan biri sosyalleşme ihtiyacı olabilir. Şimdi de bu ihtiyacın giderilmesi için bir karar sürecine gitmeliyiz. Bir karar vermeliyiz ve bu karar gitarı en iyi şekilde öğrenmek olsun. Motivasyonumuzu sağlamak adına attığımız adımlar tamam. Nedenimiz ne kadar büyükse motivasyonumuzda o oranda büyük olur. Zaten sosyal bir bireyseniz ve ‘neden’ olarak sosyalleşmeyi seçtiyseniz, büyük bir ihtimal verdiğiniz kararı yarım bırakırsınız.

Öğrenme, kişinin ihtiyaçlarını fark etmesi, bu ihtiyaçları karşılayacak fırsatları ve bu fırsatların kendisine sağlayacağı ödülleri değerlendirmesi ve bunlara istemli bir tepki göstermesidir. Kişinin enerjisini öğrenmeye odaklanması, öğrenme durumuna aktif olarak katılması gerekir. Kişinin öğrenmeye katılıp katılmayacağını belirleyen güç ise öğrenme motivasyonudur.

Motivasyon bireysel davranışların yönünü, şiddetini, kararlılığını belirleyen en önemli güç kaynaklarından biridir. Öğrenmek için her birey öğrenme-öğretme süreçlerine istekli olarak katılmak, öğrenmenin gerektirdiği ilkelere uymak ve öğrenmenin sorumluluğunu taşımakla yükümlüdür. Eğitim ortamlarında bir bilgi ya da beceri, eğitimin tüm ilke ve kuralları kullanılarak verilmeye çalışılsın, öğrenenin motivasyonu düşükse öğrenmenin gerçekleşmesi tehlikeye düşer. Buna karşılık motivasyon arttıkça, kişinin öğrenmek için yapması gerekenlere karşı isteği ve çabası da artar. İyi eğitim, bir yandan öğrenenin içsel motivasyonunu beslerken, bir yandan da öğrenme eylemini kolaylaştıracak desteği sağlayan eğitimidir. Kişi, öğrenmede başarı kazandıkça kendine güveni ve başarı beklentisi artar, bu da motivasyon düzeyini yükseltir ve öğrenmenin daha etkili olmasını sağlar.

Siz de gitar öğrenmede attığınız adımlar sıklaştıkça motivasyonunuz artacak ve kendinize karşı güveniniz artacaktır. Hedefleriniz doğrultusunda başardığımız her adım sizin performansınızı da artıracak ve diğer adımlarınız daha güçlü ve kolay olacaktır.

Başarı, kontrollü ve sürekliliği olan bir motivasyon düzeyinde kalabilmeyi gerektirmektedir. Başarılı olmak isteyen, başarıyı arzu eden bir kişinin yapması gereken elbette çalışmaktır. Fakat insanlar herhangi bir konuda hemen çalışmaya başlayamamaktadır. Bunun nedeni çalışma öncesinde zihinsel ve duygusal bir hazırlığın gerekli oluşudur. Bu hazırlığın motive olmayla direkt bir ilgisinin olduğu açıktır.

Bir kişi başarılı olmak için çalışmak zorundadır. Fakat çalışma için içsel ve dışsal faktörleri sağlıklı değerlendirmek durumundadır. Başarı sadece çok çalışmaya ya da belli bir dönemde çalışmaya bağlı değildir. Başarının doğası gereği sürekli ve disiplinli bir uygulama yapmak kaçınılmazdır. Bunu sağlayan itici güç ise motivasyondur.

Eğer birey motive kaynağını içsel nedenlere bağlamış, motive oluş kaynağını kendinden, kendi varoluşundan almaya başlamışsa motivasyon düzeyi genelde bireyi başarıya götürmektedir. Yok eğer tersi bir durum ile karşı karşıya ise o zaman bireyi motive eden kaynakları bulmak ve istenilen düzeye getirmek durumundadır.

Bunu yapmanın yolu kendinize rağmen bir çalışma yürütmek değildir. Tam tersine potansiyelinize, yetenek ve ilginize uygun bir gelişim planı hazırlamaktır. İstenilen aslında motivasyon düzeyini kontrol altında tutabilmeyi başarmaktır. Bu nokta önemlidir. Çünkü kontrol, kesintisiz motivasyon ve başarı için gerekli ve önemli bir unsurdur.

MOTİVASYON KAYNAKLARI

En güçlü motivasyon kaynağı bireyin kendi düşünceleri, bir başka deyişle zihinsel süreçleridir. Bu bağlamda birey ne düşünür, nasıl düşünür, moral değerleri nelerdir, bireysel gelişimine katkıda bulunan kaynakları nasıl değerlendirmiştir, dünya görüşü, yaşam standardı vs. gibi birçok faktör önem kazanmaktadır.

Olumlu düşünen bireylerin, olumsuz veya karamsar düşünen bireylere oranla daha kolay ve çabuk motive olduğu bilinmektedir. Bunun asıl nedeni iyimser bakışın harekete geçme noktasındaki pozitif katkısıdır. Daha açık bir ifadeyle hayata olumlu bakan bir birey en zor olaylarda dahi yapılabilecek bir şeylerin varlığını bilir ve bu doğrultuda inancını kaybetmeden harekete geçer. Oysa kötümser bakış bireyi sınırlandırır, hareket kabiliyetini kısıtlar, başarılabilir konularda dahi tereddüt yaşatır ve nihayet motivasyonu daha oluşma aşamasında yok eder. Böylece kötümserlik, motive kaynaklarına ulaşmamızda büyük bir engel oluşturmaktadır.

Dikkatimizi ve motivasyonumuzu bozan bir başka faktör de sorunların hiç bitmeyeceğine dair kurgulanan inançlardır. Sorunların, stresin ve zorlukların hayatın ve yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederek işe başlamak bizim için hem daha gerçekçi hem de sorunları çözme noktasında daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır. O halde sorunların varlığıyla yaşamayı öğrenmek gerekmektedir. Ayrıca problemlerin geçici doğasını hatırla tutarak yolumuza devam etmek, ufuk açıcı bir pozitif bakış açısıyla yaşamayı beraberinde getirecektir. Üzerimizdeki baskının geçici olduğunu bilmek bize fazladan pozitif katkıda bulunacaktır.

Motivasyonun diğer bir kaynağı, umut taşımak, umutlu olmaktır. Bazen her şeyimizi

kaybettiğimizi düşünürüz. Sanki dünya başımıza yıkılmış ve biz o yıkık dünyanın altında öylece kalakalmışız. Her şey kötüdür, kötü gitmektedir. Yoluna girmesi için mucize gerekmektedir. Böyle olduğunu varsaysak bile geleceğin sizi beklediğini düşünmek ve o geleceğin kimseye değil sadece ve sadece size ait olduğunu bilmek yeterlidir. Evet gelecek ama herhangi bir gelecek değil bu. Sizinle hep birlikte olacak ve size özel, size ait olan bir gelecek. Yarınlar hep orada ve yalnız sizi beklemektedir. Onu kendi isteğinizce kurmak istemez misiniz? Bunun için yapmanız gereken bir tek şey var. Umudunuzu asla yitirmemek.

Gerçekçi hayaller de motivasyon kaynaklarından biridir. Hayaller yaratıcı düşüncenin ürünüdür. Eğer yaratıcı ve üretebilen bir yanımız olmasaydı hayallerin varlığından da söz edilemezdi. Hayaller bize gerçeklerin katı sınırlamalarından kurtulma imkanı verir. Gerçekliğe farklı bakmayı öğretir. Ama nasıl olursa olsun hedeflerimize dair hayaller kuracaksak gerçekle bağını tamamen koparmamak gerekir. Çünkü gerçek her an karşımızdadır ve bizi bağlayıcı özelliği vardır.

“Kendinizi harekete geçirecek ve motive edecek öncelikli kişi sizsiniz.”

“Bir defa inandınız mı, inanılmaz işleri başarabilirsiniz; ama bir defa inanmadınız mı, bütün dünya sizi engellemek için yarışır.”

İLETİŞİM KURARKEN MOTİVASYON YÖNÜNDEN YARARLANMAK

Yıllarca kendimiz ve başkaları üzerinde yaptığımız gözlemler, insanların önce ne istediklerini sonrada ne istemediklerini söylediklerini göstermiştir.

Mesela;

- Şarkıyı söylerken doğru yerde nefes al, yanlış yerde nefes alma.
- Tempoya dikkat et ağırlaşma.
- Piyano çal forte çalma.
- Sessiz ol gürültü yapma.
- Akorlara doğru bas çatlak ses çıkarma.

Olumlu ifade başta olumsuz sonda olursa ne olur? Birinci ifadede önce amaca doğru yönlendirilmiş olursunuz. İkinci ifadede ise kaçınmanız gereken probleme yönlendirilirsiniz. Zihnimizin bir program dizini vardır. Olumsuz ifade sonda olduğunda onu daha iyi hatırlama eğilimi gösteririz. Böylece zihnimizi yapılacak şeyden çok yapılmaması gereken şeye odaklarız. Oysa olumsuz başta olumlu ifade sonda olursa birinci ifadede olumsuza dikkat çekilip ikinci ifadede amaca doğru yönlendirilmiş olursunuz. Çünkü en son söylenen daha kolay hatırlanır ve zihnimiz en son söyleneni yapmaya odaklanır.

Motivasyon yöneliminde en büyük faydayı sağlamak için önce neyi istemediğimizi sonra neyi istediğimizi belirtmeliyiz.

^

DİKKAT VE MOTİVASYON İÇİN ÖNERİLER

1. Kendinizi başarı için programlayın, başarmak aynı yönde sonuna kadar gitmektir.
2. Ne başaracağınız; neyi, nasıl ve ne kadar istediğinize bağlıdır.

3. Kendi yetenek ve ilgileriniz doğrultusunda belirlenmiş bir hedefiniz olsun.
4. Planlı ve programlı çalışın.
5. Çalışırken duygularınızı da katarak çalışın.
6. Öğrendiklerinizi pekiştirmek için tekrar edin.
7. Dinlenmeye ve eğlenmeye zaman ayırın.
8. Kitap okuma alışkanlığınız olsun.
9. Çalışmaya başlama ve çalışmayı sürdürme konusunda engellerinizden uzaklaşın (tv.,telefon arkadaş, vb.)
- 10.Sizi hedeflerinize götürecek arkadaşlarınızla birlikte olun.
11. Zihninizi zinde ve aktif tutun.
12. Başaracağınıza önce kendiniz inanın.
13. Mazeret üretmeyin, sorunlarınızı çözmek için üretken olun.
14. Kendinize güvenin ve kendinizi geliştirin.
15. Çalışmaya başlamadan önce kendi kendinizle içsel olumlu bir konuşma yapın.
16. Yaptığınız işe kendinizi adayın, adanmak o işi başaracağınızın göstergesidir.
17. Asla pes etmeyin.
18. Olumlu düşünün, olumlu düşünmek motivasyon düzeyinizi yükseltir.
19. Bol bol nefes egzersizi yaparak, spor yapın.
20. Sağlıklı ve dengeli beslenin.

ALBERT EİNSTEİN'DAN 10 HAYAT DERSİ

1. Merakınızın peşinden gidin.

“Benim özel bir yeteneğim yok. Yalnızca tutkulu bir meraklıyım.”

Sizin merakınızı çeken nedir? Neyi en çok merak ediyorsunuz? Benim merak ettiğim neden bazı insanların başarılı olup bazılarının olamadığıdır. Bu yüzden yıllarca başarı üzerine çalıştım. Merakınızın peşinden giderseniz başarıya ulaşırsınız.

2. Azim paha biçilmezdir.

“Çok zeki olduğumdan değil, sorunlarla uğraşmaktan vazgeçemediğimden başarıyorum.”

Belirlediğiniz yolun sonuna ulaşacak kadar sabırlı mısınız? Posta pullarının gideceği yere varasıya kadar mektuba yapışıp kalmasından ötürü çok değerli olduğu söylenir. Posta pulu gibi olun ve başladığınız işi bitirin.

3. Bugüne odaklanın.

“Güzel bir kızı öperken düzgün araba kullanan birisi, öpücüğe hak ettiği dikkati vermiyor demektir.”

İki atı aynı anda süremezsiniz. Bir şeyler yapabilirsiniz ama her şeyi yapamazsınız. Şimdiye odaklanın ve bütün enerjinizi şu anda yaptığınız işe verin.

4. Hayal gücü güç verir.

“Hayal gücü her şeydir. Sizi bekleyen güzelliklerin önizlemesi gibidir. Hayal gücü bilgiden daha önemlidir.”

Hayal gücünüz geleceğinizi belirler. Einstein şöyle der: ‘Zekanın gerçek göstergesi hayal gücüdür, bilgi değil’. Bu yüzden hayal gücünüzün hantallaşmasına izin vermeyin.

5. Hata yapın.

“Hiç hata yapmamış bir insan yeni bir şey denememiş demektir.”

Hata yapmaktan korkmayın. Eğer nasıl okuyacağınızı bilerseniz hatalar sizi daha iyi bir konuma getirebilir. Başarılı olmak istiyorsanız yaptığınız hataları üçe katlayın.

6. Anı yaşayın.

“Ben geleceği hiç düşünmem, ne de olsa gelecektir.”

Geleceği ayarlamanın tek yolu olabildiğiniz kadar şimdide olmaktır. Şu anda dünü ya da yarını değiştiremezsiniz. Önemli olan tek an şimdidir.

7. Değer yaratın.

“Başarılı olmaya değil, değerli olmaya çalışın.”

Zamanınızı başarılı olmak için harcamayın, değerler yaratın. Eğer değerli olursanız başarı kendiliğinden gelecektir.

8. Farklı sonuçlar beklemeyin.

“Delilik: Aynı şeyleri tekrar tekrar yapıp farklı sonuçlar beklemek.”

Hergün aynı rutinde yaşayarak farklı görünmeyi bekleyemezsiniz. Hayatınızın değişmesini istiyorsanız kendinizi değiştirmelisiniz.

9. Bilgi deneyimden gelir.

“Bilgi malumat değildir. Bilmenin tek yolu deneyimlemektir.”

Bir konuyu tartışabilirsiniz ama bu size sadece felsefi bir anlayış kazandırır. Bir konuyu bilmek istiyorsanız onu deneyimlemelisiniz.

10. Kuralları öğrenin, daha iyi oynayın.

“Oyunun kurallarını öğrenmek zorundasınız. Böylece herkesten iyi oynayabilirsiniz.”

BUNLARI HİÇ DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?

Aşağıda hayatınızın yönünü ve yolunu bulmanızı sağlayacak bazı sorulara yer verilmiştir. Lütfen bu soruları okuyun ve en çok hoşunuza giden bir tanesini işaretleyin. Sonrada o seçtiğiniz soruya cevap teşkil eden bir sayfalık bir makale yazın. Haftada bir bu işlemi farklı seçeneklerle aynı şekilde deneyin.

Bu uygulama kişisel gelişiminiz için inanılmaz derecede yararlı bir çalışmadır.

Hayatınızı anlamlı ve kontrol edilebilir hale getiren her uygulama gibi bu uygulamada yapılmaya değer.

- Senin diğer insanlara göre daha iyi yapacağın işler neler ?
- 10 yıl sonra nasıl bir hayat yaşıyor olacaksın ?

- Senin için önemli olan sürekli artan hızla konuşmak mı, yoksa daima birilerini geçiyor olmak mı ?
- Kendini kötü hissetmen için yapman gerekenler nelerdir ? ve hemen kendini kötü hissetmen için kaç türlü yol bulabilirsin?
- Kendini başarılı sayman için neler olmalı? Hayatta başarılı olup olmadığını nasıl anlayacaksın?
- Başarılı olmayı bir mücadele olmaktan çıkarıp, yaşam biçimi haline nasıl dönüştürebilirsin?
- İçinde yaşadığın toplumun senden beklentileri nelerdir?
- Hayatta öğrendiğin en önemli ders hangisi?
- Beynin nasıl çalıştığını beynine öğrettin mi?
- Bugün daha iyi bir hayat kalitesine ulaşmak için ne yaptın?
- Bugün hayatının temel amaçlarına ulaşmak için ne yaptın?
- Bugün yaptıkların 5 yıl sonra seni nereye götürecektir, sen nerede olmak istiyorsun?
- Kesin olarak başarabilecek olsaydın: yarından itibaren neler yapardın?
- Hayatta başına gelen tüm olumsuz durumları kendi lehine olacak şekilde kullanmayı ne kadar sürede öğrenebilirsin ?
- Kesin, net ve tam olarak kim olmak, neler yapmak, nasıl bir hayat yaşamak istiyorsun? Bu istediğini ne kadar zaman içerisinde, hangi bedeller karşılığında, nasıl elde edebilirsin?
- Elindeki kaynaklar neler ? bunların en etkili şekilde nasıl kullanabilirsin?
- Hayatını düşün ve cevapla:
 - * Hayatında neler oluyor, neden böyle oluyor ?
 - * Neler olmasını istiyorsun, neler oluyor ?
 - * Tüm bunlar nasıl oluyor ?
 - * Bu durumda yapılması gereken nedir ?
 - * Yapılması gerekenlerden yapılabilecek olan nelerdir ?
 - * Yapılabilecek olanlardan senin yapabileceklerin neler ?
 - * Sen ne yapıyorsun ?
- “Yarın başka bir insan olacağım” diyorsan; neden bugünden başlamıyorsun ?
- Hayatınız değişmeli ise; bunu siz yapmazsanız kim yapacak ? Bu gün yapmayacaksınız ne zaman yapacaksınız ? Buradan başlamayacaksınız nereden başlayacaksınız.

SONUÇ

Her iş kolunda olduğu gibi müzik eğitimi sürecinde de yapılan işe odaklanmak, konsantre olmak çok önemlidir. Yüksek standartlı ulaşılabilir hedefler, belirlendikten sonra eyleme geçmede tam konsantrasyonun sağlanması bu konuda neleri daha iyi hale getirebileceğimize dair benzersiz farklılıklar ortaya çıkarır.

Bir de yaptığımız bütün eylemleri niçin yaptığımızı açıklayan bir tutum bireyin dikkatini ve gücünü kısaca performansını önemli ölçüde artırır. NLP'ye göre daha iyiye ulaşmak için sürekli bir çaba göstermemiz gerekmektedir. Çünkü başarıya giden yol sürekli yapım halindedir.

Kendi iç iletişimlerimiz inanç ve güven içermelidir. Başarının zihinsel resimlerini oluşturmalı, olumlu bakış açısını zihnimize yerleştirmeliyiz. Bütün bunlar eylemlerimizi etkileyecek ve bizi başarı yolunda tutacak enerjiyi verecektir.

Başarılı insanlar daha fazla engellerle baş etmeyi öğrenmişlerdir. Çünkü her engel aşıldığında ödülde beraberinde gelir. Gecenin en karanlık anı sabaha en yakın olan zamandır.

Başarılı insanlar bunu bilir, karşılaştıkları engeller büyükse onları küçük hedefler halinde çözmeye çalışırlar. Bu onları motive eder.

Japonlar'ın kaizen dedikleri bir başarı anlayışları vardır. Kaizen her alanda her gün %1 iyileştirmelerle sürekli gelişim anlamına gelir. Böylelikle Japon'ların bugünkü başarısının sırrını Kaizen anlayışına borçlu olduklarını söyleyebiliriz. Çünkü "Taşı delen suyun gücü değil damlaların sürekliliğidir." (Latin özdeyişi)

%1 iyileştirmeler, ulaşılabilir küçük hedefler olduğu için uzun vadede birikimsel etkisiyle inanılmaz sonuçlar getirir.

Sonuç olarak, biz insanlar güzel yeteneklerle yaratıldık. Bu kaynakları nasıl kullanacağımız ise tamamen bize bağlıdır. Gelişim sürecimizde gelecekteki seçenekleri çoğaltmak için gerekli enerjiye, zekaya, bilgiye, isteğe, sevgiye ve teknolojiye sahip olduğumuza inanıyorum. İnsanlar dünya üzerindeki diğer canlılardan daha yüksek bir doğaya sahiptir.

Kendimizi bütün yönlerimizle ve parçalarımızla daha iyi tanıyıp takdir ettiğimizde o, daha yüksek doğaya gerçekten ulaşabiliriz.

Sonuç olarak; inanmak elde etmenin kandisidir. Gitar öğrenmeye öncelikle inanın ve öyle gitarı elinize alın. Gitarınızla uyumlanın ve onunla konuşun, arkadaş olun.

Hepinize kolay gelsin... ☺

GİTAR HAKKINDA BİLGİLER

Gitar Nedir

Gitar; parmakla ya da pena ile çalınan esasen sekiz şekline benzeyen yanları, iki tarafı oyuk, üzerinde ses perdeleri olan uzun saplı ve telli bir çalgıdır. Gitarlar genelde altı tellidir ve değişik ağaç türlerinden yapılırlar. Gitar neredeyse her türlü müzik türünde kullanılan bir müzik aletidir. Klasik gitar, Akustik, Bas ve Elektro gitar çeşitleri vardır.



Klasik gitar

“Klasik gitarlar”, “İspanyol gitarı” ya da “Naylon telli gitar” olarak da bilinirler. 6 tellidirler ve genellikle alt 3 tel naylondur. Üst 3 tel ise ipek üzerine çok ince çelik tel ile sarılıdır. Üzerine, basıldığında tam notanın çıkmasını sağlayan perdelerde bulunan bir sap ve sesi oluşturan içi oyuk bir gövdeden oluşur.



Akustik Gitar

Görünüş itibariyle klasik gitarı andıran akustik gitarın gövdesi klasik gitardan biraz daha şişman ve basıktır. Daha dar bir sapa ve çelikten yapılmış tellere sahip olması klasik gitarla arasındaki en büyük farktır. Tellerin çelikten olması akustik gitarın klasik gitardan daha basınçlı gergin bir sapa sahip olmasını sağlar. Bundan dolayı akustik gitar biraz daha sağlam kasaya sahiptir klasik gitardan ağırdır ve tuşe yapısı daha farklıdır.

Elektro gitar

Katı ve oyulmamış gövdeye sahip olan elektro gitarda tellerden gelen ses manyetikler tarafından elektrik sinyallerine dönüştürülüp yükselticiye yollanır. Genellikle pena ile çalınır. Manyetiklerin titreşimi algılayabilmesi için çelik tel kullanılır. Elektrogitar çok basit bir tanımla tellerin titreşimini gövdesinde bulunan manyetikler sayesinde elektrige çeviren ve böylece amplifikatöre bağlandığında yüksek miktarda ses alınabilen gitardır.

Bas gitar

Çalışma prensibi elektro gitara benzer. Fakat sesi normal gitarlardan 1 oktav kalındır. Portede bas gitar için Fa anahtarı kullanılır. Değişik çeşitlerde bas gitarlarda bulunmaktadır: genelde 4 telli, 12 telli, 6 telli, 5 telli, perdesiz, kafasız. Bas gitarda, elektro gitar gibi içi doludur.

GİTARIN TARİHÇESİ

Gitarın ilk atası Orta Asya'da yapılmış olan uddur. İlk başlarda ud gibi olurken Orta Asya'dan göç edip Avrupa'ya giden Orta Doğu Türkleri udu değiştirip başka bir hal almasına neden olmuştur.

Gitarın ilk örnekleri İspanya'da XVII Y.Y.'de görülür. O dönemde gitar üzerinde 4 tel mevcuttur ve bu teller bağırsaktan yapılmış tellerdi ve parmakla çalınırdı. Daha sonra gitara 5 tel takıldı, sayısı az olan perdeler 10'a çıkarıldı. XVIII Y.Y.'nin sonlarına doğru tel sayısı 6'ya çıkarıldı.

Daha sonraki zamanlarda da gitar şekil olarak değişimlere uğradı. Folk ve caz müziğinde kullanılan gitarlara çelik teller takıldı. 1920 yılında elektro gitar doğdu ve günümüzdeki değişim ve gelişmeler yaşandı. Teknolojiyle beraber gelişimi devam etmekte olan ve günümüzde bir çok gitaristin kendine göre modernize ettiği gitarlar vardır.

GİTAR AKSESUARLARI

AKORT ALETİ : Gitarınızı standart ölçülerde akort etmek için gerekli bir alettir.

KAPO : Kapo ile çaldığınız parçanın pozisyonunu bozmadan başka bir tona aktarabilirsiniz.

TEMİZLEYİCİ : Gitarın sap hariç diğer kısımlarının temizliği için gereklidir.

MİNİ-AMFİ : Eğer elektro gitarınızı rahatça her yerde çalmak istiyorsanız siz de bir mini-amfi edinin. (Taşıma kolaylığı açısından)

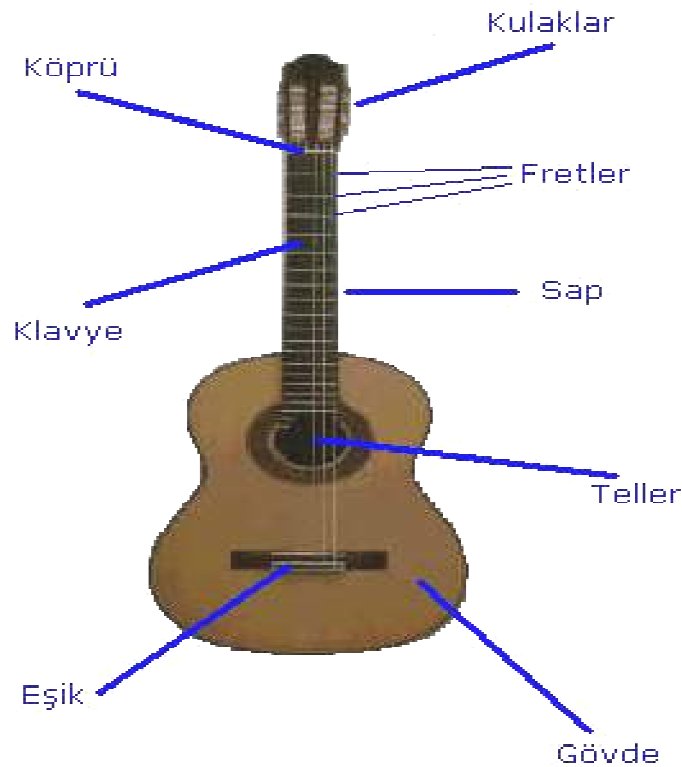
AYAKLIK : Gitarına özen gösterenler için ayaklık gitarınızın güvenli bir şekilde durmasını sağlar. Gitarı yere dik olarak koymak için gerekir.

PENA : Daha çok elektro ve akustik gitar çalanların kullandığı bir tür mızrapadır. Pena ne kadar sert olursa o kadar iyidir.

KUTULAR VE TAKVİYELİ KILIFLAR: Gitarı koruma amaçlı kullanılan kılıflardır.

ASKILAR : Ayakta gitar çalmak için gerekli bir ekipmandır.

GİTARIN BÖLÜMLERİ



KULAKLAR: Gitar klavyesinin ya da sapının en ucunda bulunan bölüm. Gitar tellerinin bir ucu bu bölüme, diğer ucu ise gitarın "köprü" denen bölümüne bağlanır. Kulaklar, gitarınızı akort etmenize yarar.

KÖPRÜ: Gövde üzerinde bulunur. Tellerin bağlandığı yerdir. Teller, köprüye küçük topuzlarla tutturulur.

KLAVYE: Gitarın sap kısmına denir. Eğer sağ elinizi kullanıyorsanız, klavyeyi sol elinizle tutacaksınız demektir. Akorlar ve notalar klavye üzerinde basılır.

PERDE: Klavye üzerinde "fred" ya da "perde" denilen, kısa ve ince demirler bulunur. Her gitarda ortalama 21-24 perde bulunur. Perdeler notaları belirler.

PERDE İŞARETLER: Çoğu gitarda, 3.-5.-7.-9.-12.-15.-17. ve 19. perdelerde bulunur. 12. perde her telin 1 oktav incesini verir.

SES DELİĞİ: Gövde üzerinde bulunan büyük deliktir. Akustik ve Klasik gitarlarda bulunur. Herhangi bir ses düzenine bağlanmayan gitarlarda, ses bu delikten alınır.

GÖVDE: Gitarın en büyük ve ana bölümüdür. Gövde, gitarınızdan çıkacak sesin tınısını belirler. "Köprü" ve "Ses Deliği" gibi bölümler gövde üzerindedir. Elektro ve başlanabilir diğer gitarlarda, gövde üzerinde bas, tiz ve mid'i belirleyen ayar düğmeleri de bulunur.

EŞİK: Gitarın sapında, telleri akort burgularına gitmeden önce sonlandıran kısımdır. Genelde ucuz gitarlarda plastikten oluşur. Ayrıca kemikten veya farklı malzemelerden yapılanlar da mevcuttur.

GİTAR TELLERİ: Gitarın iyi ses çıkarması için iyi bir tel kullanılmalı ve teller iyi takılmış olmalıdır. Kötü ses, cızırtı, çınlama gibi sorunlar tellerin bozulmasından kaynaklanabilir. Telleri kullanımdan hemen sonra kuru ve tıy bırakmayan bir bez ile silerseniz sorunlar engellediği gibi perde ve klavyemizin kullanım süresinde artacaktır. Tel yağları kullanmamız paslanmayı önler ama yeterli miktarda kullanılmalı fazlası dikkatle silinmelidir. Tel yağlarını naylon tellerde kullanmamalıyız. Aksi takdirde naylon teller zarar görebilir.

DOĞRU GİTAR SEÇME REHBERİ

GİTAR ALINIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

Elbette öncelikle sesinden hoşlanacağınız bir enstrüman seçmelisiniz. Sesini duymadan müzik aleti satın almak büyük bir hatadır. Aynı marka iki enstrüman arasında dahi ses farklılığı olacaktır. Yapısal olarak iyi bir gitarın, ağacı-malzemesi-işçiliği ile birlikte dikkat edilmesi gereken ana özellikler:

- Telleri klavyesinden çok uzak olmamalı, perdelere rahatlıkla basılabilmeli.
- En ince perdelerine kadar net bir tını vermeli, parazitli-cızırtılı sesler olmamalı.
- Her perde vermesi gereken standart notayı (entonans) verebilmeli.
- Akort anahtarları, köprüleri ve varsa kilit sistemleri düzgün ve verimli çalışmalı.

İyi bir gitar alayım dersiniz öncelikle gövdenin ses tablası denilen ön kısmı çam cinslerinden sedir ya da ladinden yapılıyor. Gövdenin yan ve arka kısımları gül ağacından yapılıyor. Sapının ön kısmı çok sert bir ağaç olan abonozdan, arka kısmı ise maun ağacından yapılıyor. Bu bahsettiklerim klasik gitar için geçerli. Gitar almaya giderken yanınızda gitar çalan birinin olması, sesi dinleyerek daha iyi bir seçim yapmanızı sağlar ve size yardımcı olabilir; çünkü aynı model ve fiyatta olan iki gitar da bile ses farkı olabilir.

HANGİ TÜR GİTAR ALMALIYIM?

Öncelikle gitarla nasıl bir müzik yapacağınıza karar vermeniz önemli; çünkü değişik gitar çeşitleri vardır. Başlıcaları 'klasik gitar', 'akustik gitar', 'bas gitar', 'elektro gitar' gibi. Haluk Levent, Yaşar, Kıraç gibi müzisyenlerin parçalarını çalacağım diyorsanız klasik gitarı tavsiye ederim, onunla hem ritm tutabilir, hem de solo çalabilirsiniz. Eğer soloya ağırlık veriyorsanız ve rock müzik soloları sizin zevkinize hitap ediyorsa kesinlikle önce akustik gitarla başlamalısınız.

Teknik olarak klasik gitarlar parmaklarla, daha doğrusu tırnaklarla, akustik gitarlar ise pena ile çalınırlar. Ancak bu bir kural değildir. Bazı gitaristler klasik gitarı penayla, akustik gitarı parmakla çalarlar. Her iki gitarın da klavye düzenleri aynıdır, yani notalar aynı şekilde dizilmiştir.

Klasik ve akustik gitarlar tarz olarak da oldukça farklıdırlar. Genelde klasik gitarla klasik gitar için yazılmış parçalar çalınır. Klasik gitarın kullanıldığı diğer tarz ise flamenko'dur. Akustik gitarlar genelde rock, blues, jazz ve bunların türevleri müziklerin harmonik yapılarında yer alırlar. Yani akorlardan sorumludurlar. Tabi bu arada solo gitar olarak da çokça kullanılırlar.

GİTARIN KORUNMASI, BAKIMI VE KULLANIMI

Gitar çok hassas bir enstrümandır. Gerekli özen gösterilmezse kısa zamanda deforme olabilir. Bu nedenle aşağıda sıraladığım maddelere dikkat etmenizi öneririm.

- 1) Gitarınızı ani sıcak ve nem değişikliklerinden koruyun. Böyle bir değişim zorunlu ise güzel ve muhafazalı bir kılıf ya da kutu içerisinde taşıyın.
- 2) Çok aşırı bir sıcaklık değişimi gerçekleşecek ise telleri iyice gevşetin ve değişimden en az 15 dakika sonra akort edin.
- 3) Aşırı nemli iklimdeyseniz, gitarınızı muhafaza ettiğiniz kılıf ya da kutu içerisine nem giderici kimyasallar koyun.
- 4) Eğer bulunduğunuz yerim iklimi kuruyorsa nemlendirici ile sık sık gitarınıza bakım yapın.(Gitar için ideal nem oranı %50 - %80'dir.)
- 5) Gitarınızı asla ön yüzü dışarı gelecek biçimde duvara veya dik bir yüzeye yaslamayınız.
- 6) Uzun seyahatlere çıktığınızda gitarın tellerini iyice gevşetin ve gitarınızı sarsıntı önleyici elyaf veya benzeri materyallere sarıp daha sonra kılıfına ya da kutusuna yerleştirin.
- 7) Gitar burgularına ip veya benzeri şeyler takıp asmayın.
- 8) Gitar koymak için yapılmış özel gitar askıları ve sehpaları bulunmaktadır. Bunlardan bir tane edinin ve kullanmadığınızda gitarınızı bu kutulara yerleştiriniz.
- 9) Yılda en az bir kere gitarınızı uzman bir kişiye gerekli bakımı yaptırın. Sap ayarı, tel yükseklik ayarı, korna ayarı, tel değişimi, eşik ayarı, gitarın temizlenmesi, klavyenin yağlanması, fretlerin değişimi, manyetik ayarı ve elektronik aksamın bakımı bir çok şeyin kontrol edilmesi gerekmektedir.
- 10) Gitarınızı sık sık temizleyin. Bunu çok az nemli bir bezle silerek ve arkasından kuru bir bezle tekrar silerek yapabilirsiniz.
- 11) Başkalarının gitarını kullanmamaya çalışın. Kendi gitarınızı da başkalarına vermemeye özen gösterin. Böylelikle elle bulaşan mantar, sedef, aşırı terleme hastalığı gibi hastalıklardan da korunmuş olursunuz.
- 12) Güneş ve ısı yayan tüm cihazlardan uzak tutunuz. Araba bagajına koymayınız.
- 13) Islak ve terli elle kullanmayınız. Islak bezle silmeyiniz.
- 14) Klavyeyi temizlemek için limon kolonyası kullanabilirsiniz.
- 15) Temizlemek için deterjan ve başka malzemeler kullanmayınız. Yumuşak bir bez ve müzik

mağazalarından alacağınız özel temizleyicileri kullanınız.

16) Gitarınızın gövdesini asla ama asla boyamayınız. Aksi taktirde sesi bozulabilir. Bunun nedeni gövdenin yapıldığı ağacın cinsinden kalınlığına kadar her şey gitarınızın sesinin karakterini belirler. İnanmak zor ama aynı ağacın farklı yerlerinden yapılan iki gitar, farklı tınılara sahiptir.

17) Gitarınızın tellerini değiştireceğiniz zaman bütün telleri birden çıkarmayın. Tellerin klavyeye yaptığı yüksek basınç birden kalkarsa gitarınızın sapında eğilme olabilir. Bu da sap ayarı yaptırmanız anlamına gelir. Bu nedenle çıkardığınız telin yenisini hemen takın ve diğer teli öyle çıkarın. Bu klavyedeki basınç farkını en aza indirecektir.

TEMEL MÜZİK BİLGİSİ

*Müziğin alfabesi notalardır.

*Şimdi müziğin alfabesini öğrenmek için en temel bilgilerden başlayalım...

Porte (Dizek) : Müziğin yazıya dökülmesi için kullanılan ilk araç portedir. Beş paralel çizgi ve dört aralıktan oluşur. Notalar portedeki çizgilerin hem üstüne hem de aralarına yazılabilir. Portedeki notalar daha yukarı yerleştirildikçe, sesler tizleşir.



Anahtar : Anahtar portenin temel elemanıdır. Portenin başına yerleştirilir. Notaların adlandırılmasını sağlar. Bunlar:

1) Sol Anahtarı: Portenin alttan ikinci çizgisinden başlayarak çizilir. İkinci çizginin üzerindeki nota Sol adını alır. Sol anahtarı insan sesiyle yaklaşık frekanslarda ses veren enstrümanlar için kullanılır. Keman, gitar, flüt, bağlama, kaval, ud gibi enstrümanların notaları Sol anahtarı kullanılarak yazılır. Biz Sol anahtarını kullanacağız; çünkü Türk Müziğinde Sol anahtarı kullanılır.

Sol Anahtarı



Sol Notası

Nota: Seslerin yüksekliklerini (incelik / kalınlık) ve sürelerini göstermeye yarayan işaretlerdir. Hem Latin harfleriyle hem de aşağıda gösterildiği gibi hecelerle yazılır.

E F G A B C D E F G A B C D E F G A B C D E



Mi Fa Sol La Si Do Re Mi Fa Sol La Si Do Re Mi Fa Sol La Si Do Re Mi

Oktav: Aynı ismi taşıyan iki ses arasındaki sekiz notalık aralığa oktav (sekizli) denir. İsimleri bir olan bu notaların yükseklik dereceleri ayrıdır.



RİTİM

*En geniş anlamıyla **ritim**, müziğin zaman içinde akışına denir.

VURUŞ

Bir şarkıya el ya da ayak vurarak eşlik ettiğimizde aslında o şarkının vuruşlarını veririz. **Vuruş**, müziği eşit zaman aralıklarına bölen düzenli ve tekrar eden birimlerdir. Vuruşlar bazı müziklerde (rock müziği, marşlar vs.) çok güçlüdür ve rahatlıkla hissedilir. Bazı müziklerde ise (bazı çağdaş klasik batı müziği örnekleri) belirsizdir.

Örneğin 'Daha Dün Annemizin' şarkısını ele alalım:

Daha Dün An nemi zin Kolla rında Yaşar ken

| | | | | | | |

| işaretlerinin her biri bir (1) vuruşu temsil etmektedir.

SUS DEĞERLERİ

Parça içerisinde enstrümanın ya da vokalistin sustuğu yerler sus (es) işaretleriyle gösterilir. Notalarda olduğu gibi her bir susun uzunluğunu da vuruş sayısı ile ölçeriz. Aşağıdaki tabloda susların kaç vuruş oldukları yani değerleri gösterilmiştir:

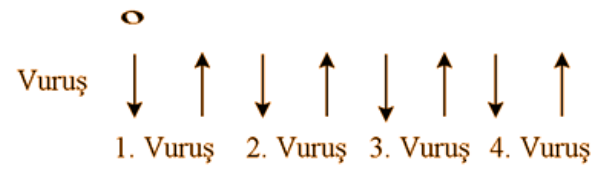
NOTA DEĞERLERİ

Nota işaretleri, notaların sürelerine göre farklılık gösterir. Her bir notanın uzunluğunu vuruş sayısı ile ölçeriz. Aşağıdaki tabloda notaların kaç vuruş oldukları yani değerleri gösterilmiştir:

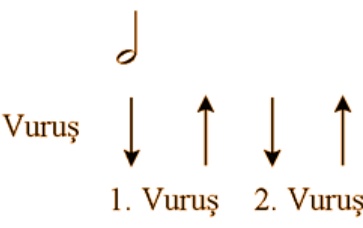
Nota Değerleri		Sus (Es) Değerleri
	Birlik	
	İkilik	
	Dörtlük	
	Sekizlik	
	Onaltılık	
	Otuzikilik	
	Altmışdörtlük	

Notaların değerlerini vuruşlarla anlayabiliriz. Bir vuruşu ayağımızla vurduğumuzu düşünelim. Bir vuruş, ayağımızın aşağı inişi ve yukarı çıkışıyla ikiye bölünmüş olur. Böylelikle farklı nota değerlerinin vuruşları şöyle olur:

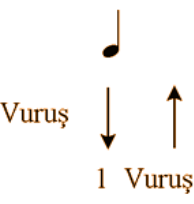
-Birlik Nota:



-İkilik Nota:



-Dörtlük nota:



-Sekizlik Nota:

NOT: Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi, iki adet sekizlik nota yan yana gelirse yukarıdan iliştirilen bir çizgiyle birleştirilebilirler. Bu durum iki adetten daha fazla sekizlik notalar için de geçerlidir.

-Onaltılık Nota:

NOT: Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi, iki adet onaltılık nota yan yana gelirse yukarıdan iliştirilen bir çizgiyle birleştirilebilirler. Bu durum iki adetten daha fazla sekizlik notalar için de geçerlidir. Örneğin yukarıdaki tabloda dört adet onaltılık nota birleştirilmiştir.

Bağ :

Bir notanın nota değerini uzatmak için bağ kullanılabilir. Eğer yan yana duran iki nota, aynı sesi veriyorsa ve bağ işaretiyle birbirlerine bağlı ise, birinci nota ikinci notanın nota değeri kadar uzar.

Örnek 1:

Bu örnekte 2 vuruş değerinde La notası, 1/2 (yarım) vuruş değerinde La notasına bağ işareti ile bağlanmıştır. Böylelikle La notası 2,5 vuruş uzunluğunda çalınacaktır.

Nokta :

Yanına konulduğu nota ve sus işaretlerinin sürelerini değerinin yarısı kadar uzatan işarettir.

ARTIK GİTAR ÇALMAYA BAŞLIYORUZ

Bu bölümde, gitar çalmanın püf noktalarını öğrenip profesyoneller gibi doğru ve akıcı bir şekilde çalabileceksiniz.

Kendi başınıza tüm parçaları çalabileceksiniz.

UYARI!!! Tellere basarken parmaklarınız acıyacak ama önemli değil sonra geçecek...

GİTAR TUTUŞ POZİSYONU

Otururken:

Gitarınızı iki şekilde tutabilirsiniz: **Klasik ve Sıradan**

1. Gitarı alın ve dizinizle desteklediğinize emin olun.
2. Rahatınıza göre oturun.
3. Sırtınızın dik ve rahat olduğuna emin olunuz.
4. Gitarı hafif kendinize yaslayın ve rahat olun.



Sıradan



Klasik

Ayaktayken:

1. Gitarı askınızla birlikte kendinize göre ayarlayın resimdeki gibi olmalıdır.
2. Sol elinizin başparmağını arkaya koyun ve tellere dik basmaya özen gösterin.
3. Sağ elinizde gitar tellerine vuracak şekilde ayarlayın.

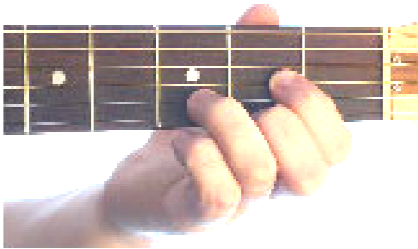


UYARI!!! Unutmayın gitarı çalabilmenin en önemli sırrı doğru tutmaktır. Bence gitarı doğru tutan öğrenci % 50 çalmayı başarmış demektir. Kişi her gitar çalışmaya başlamadan önce, “Acaba ben gitarı doğru tutuyor muyum?” diye kendini sorgulamalıdır. Unutmayın alışkanlık haline gelmiş bir hatayı düzeltmek, hiç bilmeyene öğretmekten daha zordur. Hiç bilmeyen doğruyu daha çabuk öğrenirken, hatalı çalışmış ve buna alışmış biri doğruya dönüş yapmakta çok zorlanır.

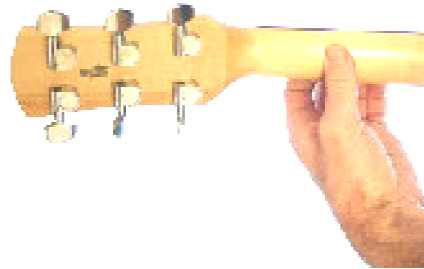
EL POZİSYONU

Parmak pozisyonları da önemlidir. İyi çalabilmek için bileğinizin ve parmağınızın rahat olması lazım, yoksa incitebilirsiniz.

Ön Görünüş



Arka Görünüş



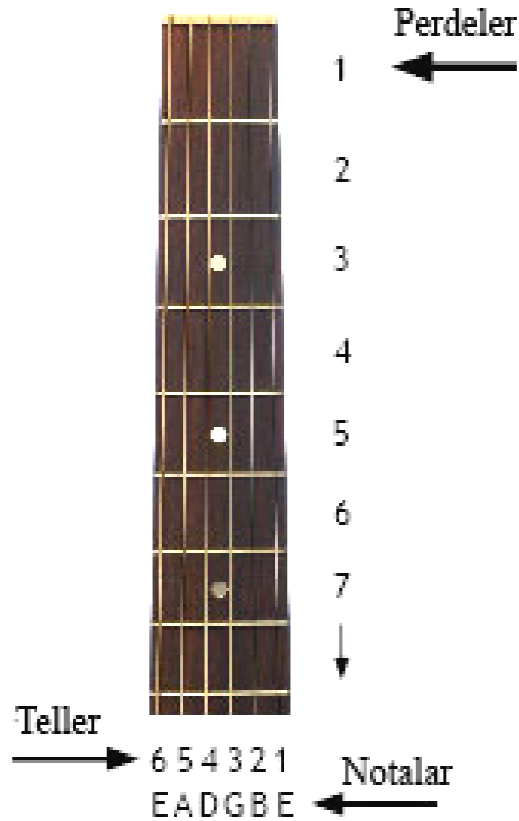
Dikkat! Bileğinizi Sakın bu şekilde tutmayın!!!



PENA TUTMA ŞEKLİ

Pena ve elinizin pozisyonu resimdeki gibi olmalıdır.





PERDELER

*Çoğu gitar yirmi perdeden oluşur. Bu ilk bölümde ilk dört perde öğrenilecek.

*Her perdenin numarası vardır.

NOT : Gitardaki her bir telin numarası vardır. Gitarı sıradan bir pozisyonda tuttuğunuzda, birinci tel en altta, altıncı tel en üstte olur. Her tele verilen hatta her akora verilen harfler ve rakamlar vardır. Birinci tel ' E ' – ikinci tel ' B ' - üçüncü tel ' G ' - dördüncü tel ' D ' - beşinci tel ' A ' ve altıncı tel ' E ' olarak tanımlanır.

Bu notalara karşılık gelen harfleri bir an önce ezberleseniz iyi olur. Çünkü hiç bir kaynakta Si, Do diye geçmez; notalar, akorlar hep bu harflerle gösterilir. Gitar tellerine gelirse gitarın en alt telinden üst tele doğru 1. Tel, 2. Tel, 3.Tel, ... diye gidiyor. Yani şöyle gösterecek olursak:

1. Tel – E (en alttaki)
2. Tel – B
3. Tel – G
4. Tel – D
5. Tel – A
6. Tel – E (en üstteki tel) şeklindedir

E A D G B E

1 2

mi la re sol si mi

1 2 3 4 5 6

TAB

Aşağıda boş tellerin çalınışı gösterilmiştir.

1. TEL E
2. TEL B
3. TEL G
4. TEL D
5. TEL A
6. TEL E

AKORA GİRİŞ

Akorlar aynı anda ikiden fazla birçok tele aynı anda basmakla oluşur. Akorlar perdelerle basılarak yapılır. Şimdi ilk dört perdedeki akorları öğreneceğiz. Zaten çoğu şarkı bu dört perdeden oluşan akorlarla çalınıyor.

AKOR : Üç veya daha fazla sesin aynı anda tınlamasına akor denir. Her çalgı ile akor çalınmaz. Akor çalabilen çalgıların başında piyano ve gitar gelir. Bu çalgılarda aynı anda üç ve üçten fazla ses çalınabilir. Bu nedenle gerek piyano ve gerekse gitar çok iyi birer solo çalgı oldukları gibi çok da iyi birer eşlik çalgısıdır.

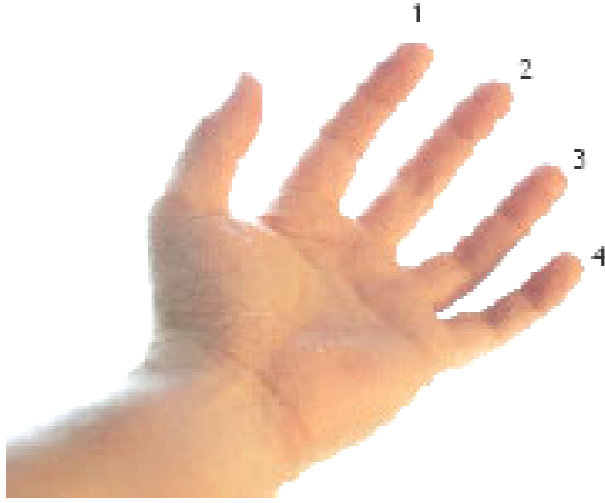
Gitardaki akor kalıplarına geçmeden önce notaların simgelerini öğrenelim.

Notaların karşılığı olan harf simgeleri şöyledir:

La	Si	Do	Re	Mi	Fa	Sol
A	B	C	D	E	F	G

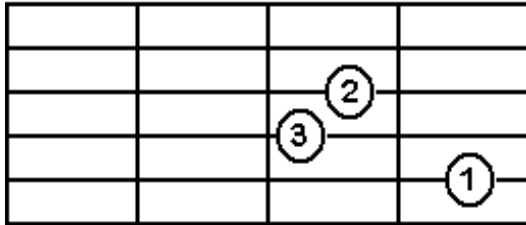
Batı Müziğinde iki ana akor vardır. **MAJÖR** ve **MİNÖR**. Tek başına bir "C"

gördüğümüz zaman bu "Do Majör" akoru demektir. Eğer "C"nin yanında küçük "m" harfi varsa "Cm" bu da "Do minör" demektir. Bu bütün akorlar için geçerlidir.

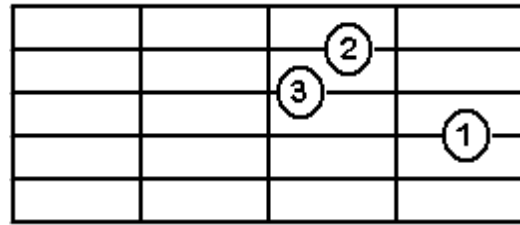


Parmaklarımıza numara veririz çünkü verilen akorlara hangi parmağımızla basacağımız önemlidir. Akorların gösterildiği şekillerde bu parmak numaraları önemlidir.

Gelelim şimdi öğreneceğimiz iki akora: **LA MİNÖR (Am)** ve **Mİ MAJÖR (E)**



Am (La minör)



E (Mi Majör)

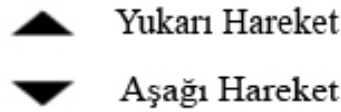


Önce yukarıdaki her iki kalıbı da parmaklarımıza bakmadan hatasız basmaya çalışalım. Tabi ki hemen başaramayacaksınız; ama sabırla çalışırsanız çok kolay olduğunu anlayacaksınız. Ancak parmaklarımızın perdelere doğru basmasına, diğer tel ve perdelere de dokunmamasına özen göstermeliyiz. Kolay değil ama çalışarak her şey başarılabilir.

Ödev; $\left[\begin{array}{cccc} \text{////} & \text{////} & \text{////} & \text{////} \\ \text{Am} & \text{E} & \text{Am} & \text{E} \end{array} \right]$

Ritime Giriş :

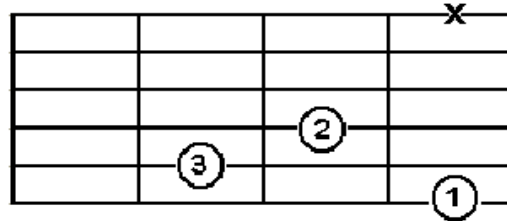
Şimdi geldik Ritim olayına. Gitar ritmi iki hareketten oluşur. Aşağı hareket ve yukarı hareket. Aşağıda görüldüğü gibi:



Yukarıda gösterilen ritim akorları pratik yapmak için gerekli basit bir ritimdir. Daha sonra ki bölümlerde farklı ritimler karşınıza çıkacak.

NOT: Ritim tutarken tellere ne çok fazla ne de çok az vurunuz. Tam olarak vurulan tellerin ses seviyeleri ve tonları aynı olmalıdır. Penanızla ya da tırnaklarınızla hafif dokunuşlar yaparak vurunuz.

RE MİNÖR (Dm) : Şimdi de yeni bir akor daha öğrenelim. Bu akorun adı da **RE MİNÖR** sembolü **Dm**' dir. Bu akor çalınırken en kalın tel olan Mi teline dokunmamaya çalışmalıyız.



Re Minör (Dm)



Bu akorla bildiğiniz akor sayısı üçe çıktı. Bu üç akorla bile çok sayıda şarkı çalabilecek ve hatta besteler bile yapabileceğiz. Türk Pop Müziğinde bu üç akor çok sevilir ve kullanılır.

Ödevimiz ; Am, E ve Dm akorlarını art arda sıralamak. Artık parmaklarımız her üç akoru da ezberlemiş olmalı. Geçişleri sayısız kere yapmalıyız ve hiç ümitsizliğe kapılmamalıyız. Boş kaldığınız her an elinize gitarı almalı ve çalışmalısınız. Bir iki ay sonra vereceğiniz küçük konserleri düşünürseniz eminim daha büyük bir hırsla çalışırsınız. Ama çalışmazsanız öğrenmeniz mümkün değil, bunu unutmayın.

C Majör Akoru: C majör akorunda 1, 2 ve 3. Parmaklar kullanılır. Parmakların nereye basıldığına dikkat edin.



C majör akoru C, E ve G notalarına basılarak yapılır. Tellere tam basılmalıdır.

Ve C majör akoruna basılış şekli...



Egzersiz: C Major Akor

Her parmağın pozisyonu şekildeki gibi olmalıdır. Sesin tam çıkması için parmaklar tellere dik basmalıdır. Bu akora alışmak için ellerinizi kaldırın ve tekrar koyun ya da parmaklarınız sırayla koyun sonra çekin. Bu egzersizi bütün yeni öğrendiğiniz akorlar için yapabilirsiniz.

Egzersiz: C Major Akordunda Ritim

Parmaklarınızı dikkatli bir şekilde C major akoruna göre koyun. Parmaklarınızın doğru perdede olduğuna emin olun. İlk olarak bütün tellere yukarıdan başlayarak aşağı doğru kaydırarak vurun. Her tele aynı şekilde vurmalsınız. Ses kulağınıza hoş gelesiye kadar çalışın. Sonra, C Major akoruna basınız ve yine aynı şekilde yapınız. Resimdeki gibi.

Ritim ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼

En iyi sesi çıkarmaya çalışın. Altıncı tele vurmadığınız sürece ses güzel olacaktır. Gitar çalmak biraz sabır işidir; ama öğrendiğinizde çok hoşunuza gidecektir. Sadece biraz çaba.

Not: Gitar çalmak istiyorsanız, gitarınıza üvey evlat muamelesi yapmayın. Kitap gibi değildir. Ne zaman bıraktınız, sıfırdan başlatır sizi.

D Major Akoru:

D Major akoru D, F# ve A notalarına basılarak 1, 2 ve 3. Parmakla çalınır.



C akordunda verilen egzersizleri buna da uygulayın ve C ile D akoru arasında gidip gelin.

GİTAR (TABLATURE) TAB'LARINI OKUMAK

Tablature (TAB), gitar için özel bir müzik notasıdır. TAB bir gitar nota özelliği olarak var olmuştur. TAB nota özelliğini bir sistem olarak algılamak doğru olacaktır. TAB nota sisteminde, nota bilmeye gerek duymadan çok basit şekilde anlaşılır bir nota türü olup evrenseldir. Dünyanın her yerinde aynı şekilde kabul edilen kalıplar çerçevesinde okunur ve yazılır. TAB Sisteminde yazılan akor veya notalar aşağıdaki bölümde belirttiğimiz şekilde gösterilir.

Aşağıda TAB Sisteminin ana teması belirtilmektedir. TAB Sisteminde tel dizilişleri şekildeki gibidir.

Resimde görüldüğü gibi perdeler ve teller var:

Perde Numaraları

1 2 3 4 5 6 7 8



1 T
2 E
3 L
4 L
5 E
6 R

Ve bu da TAB oluyor. Resimde yandakiler tellerin numarasını ve kendisini gösteriyor. Enine çizgiler gitarın telleridir.

Tablature score:

T
A
B

1
2
3
4
5
6

Şimdi Biraz Dikkat: Yukarıda resimde gördüğünüz gibi birinci tel yukarıdadır ama gitarı tutunca aşağıda olur. Buna alışın yoksa tab tab olmaktan çıkar.

Yanda resimde görüldüğü gibi birinci telde '0' rakamı vardır bu birinci tele basılmadan vurulacak demektir.

	0
T	
A	
B	

Şimdi aşağıda gösterildiği gibi altıncı telde üçüncü perdeye basıyoruz.

T	
A	
B	
	3

Başka bir tane, ikinci telde birinci perdeye basıyoruz, aşağıda resimdeki gibi...

	1
T	
A	
B	

```

e|-----1. Tel-----|
B|-----2. Tel-----|
G|-----3. Tel-----|
D|-----4. Tel-----|
A|-----5. Tel-----|
E|-6. Tel-----|

```

Yukarıdaki tabloda belirttiğimiz gibi artık Tab sisteminde ne şekilde tel dizilişi bulunduğunu öğrendik. Şimdi ise yapmamız gereken bu olayı bir örnekle açıklamak.

```

E|-----2-----|
B|-----0-----|
G|-----1-----|
D|----5-----|

```

A|-----|
E|-----|

Tab'a göre en alttaki E kalın Mi, en üstteki E ince Mi. Yani gitarınızı kucağınıza aldığınızda (çalma pozisyonuna), gitarınızın en alttaki teli (en ince tel) bu şemada en üstte gösteriliyor. Gitarınızın en üstteki kalın teliyse burada en altta gösteriliyor.

Şimdi gelelim bu üstünde yazan sayılara. D-----5----- bu satır ne demek? Basitçe gitarınızın en alttaki telinden (ince E) yukarı doğru sayarsanız 4.tel D ile simgelenen satır oluyor. En alttan yukarı 4.telin <<< 5.perdesine (perdeleri soldan sayın) basacağız manasında oluyor.

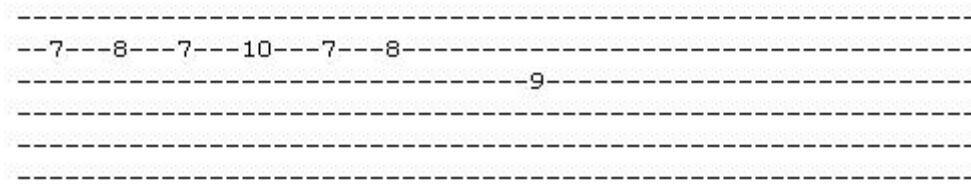
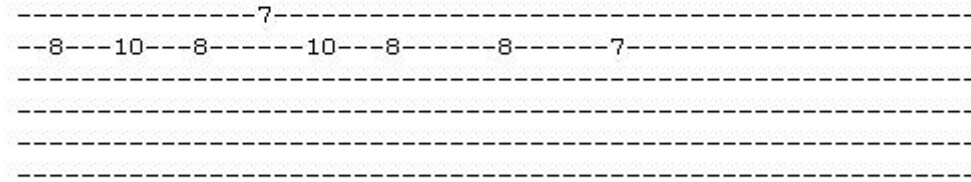
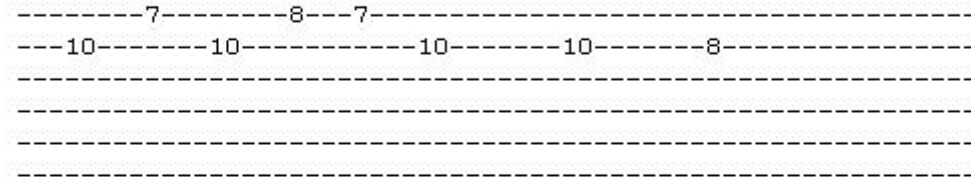
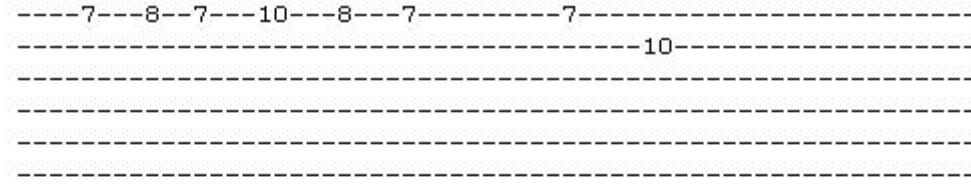
4.telin 5. perdesine basınca tabi o tele sağ elimizle de vuracağız ve sonra G----1----- geliyor. Yine aynı şekilde gitar tellerini alttan (inceden) yukarı doğru sayıyoruz G---1----alttan 3. tel oluyor. 3. telin 1. perdesine basacağız sonuç olarak.

0 (sıfır) olunca da o tele basmayacağız; ama sağ elimizle o tele vuracağız demek.

Şimdi bir örnek daha verelim ve çalmaya çalışalım. Basit olarak şöyle bir şey yazabilirim, herkesin bildiğini umduğum, Kıraç-Olur ya (intro)

Tab'la çalınan parçanın doğru çalınıp çalınmadığınızı kontrol etmek için şarkıyı dinledikten sonra kendi çaldığınızla karşılaştırıp eksik yönleri tamamlayınız.

Bunu da siz çıkarmaya çalışın, kolay gelsin. :)



TAB İLE AKOR OKUMA

Artık Tab temeli hakkında geniş bir bilgiye sahip olduk. Artık tab ile akor okuyup yazma bölümüne gelelim.

Tab okuyarak nasıl akor basacağız onu göreceğiz. Genelde bu sistem sayesinde herkesin bilmediği akor kalıpları yaratarak akorları herkesle paylaşıp veya paylaşılanları

anlamaya çalışıcaz. Peki gördüğümüz tab'ların akor olup olmadığını nasıl anlayacağız? Her zaman olduğu gibi bu sorunun cevabını da hemen verelim. Bir Tab'da, aynı sıra üstünde bulunan rakamlar onların akor olduğunu belirtir. Hemen aşağıdaki örnekle ne demek istediğimizi daha iyi kavrayalım.

```
e|---0-----|
B|---0-----|
G|---0-----|
D|---2-----|
A|---2-----|
E|---0-----|
```

Yukarıda bulunan akor kalıbında üst üste yazılmış olan tab'ta 2. Perdede, La ve Re tellerine basma komutu verilmiştir. Yukarıdaki tabloda nasıl basılacağı belirtilmiştir.

Şimdi işi biraz daha zorlaştıralım. Bir örnek daha inceleyelim.

```
e|---3----|
B|---0----|
G|---0----|
D|---0----|
A|---2----|
E|---3----|
```

***Artık Pratik zamanı. Aşağıdaki akorlarla pratik yapın.

```
e|---0---|---0---|---1---|---0---|
B|---1---|---1---|---3---|---0---|
G|---2---|---0---|---2---|---1---|
D|---2---|---2---|---0---|---2---|
A|---0---|---3---|-----|---2---|
E|-----|-----|-----|---0---|
```

Sizde artık Tab sisteminin temel özelliklerini öğrendiniz. Tab ile artık akorları okuyabilirsiniz.

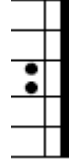
Şimdi resimde gördüğümüz C Major akordunun tab şeklinde yazılışı.

C Majör Akor:

	0
T	1
A	0
B	2
	3

Birinci tel boş yani basılmayacak. İkinci telde birinci perdeye basın, üçüncü tel boş, dördüncü telde ikinci perdeye basın ve beşinci telde üçüncü perdeye basın.

Not : Tab okurken yandaki gibi bir işaretle karşılaşırsanız, oradan itibaren şarkıyı baştan çalmaya gideceksiniz. Tekrar amaçlı...



Egzersiz: Tab okumayı öğrendiğinizi umuyorum. Şimdi aşağıdaki tabı çalmaya başlıyoruz.

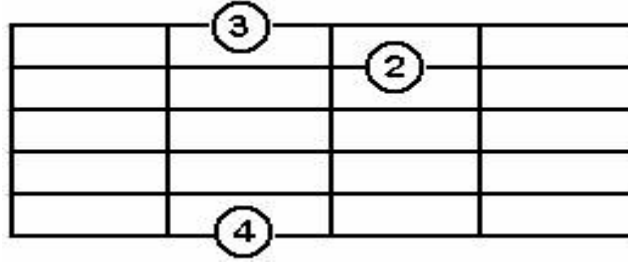
	2	2	2	2	2	2	2	2
T	3	3	3	3	3	3	3	3
A	2	2	2	2	2	2	2	2
B	0	0	0	0	0	0	0	0

Ritim ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼

Şu an bastığınız D majör akordur, doğruysa çalmaya başlayın...

Şimdiye kadar; Am, E, Dm, C ve D akorlarının nasıl çalınacağını öğrendiniz. İkinci bölümde TAB okumayı öğrendiniz. Yine akor öğrenmeye devam edelim ve Sol Majör (G) akorunu öğreneceğiz ve şu ana kadar öğrendiğimiz akorları karıştırıp çalacağız.

Şu ana kadar öğrendikleriniz temel ve önemli akorlardır. Akorları tam olarak çaldıkça zevk alacaksınız.

G (Sol Majör) Akor :**G (Sol Majör)**

Ödevimiz ; Am ve G akorlarını art arda sıralamak. Artık parmaklarımız her iki akoru da ezberleyene kadar çalışmalıyız. Geçişleri sayısız kere yapmalıyız ve hiç ümitsizliğe kapılmamalıyız. Boş kaldığımız her an elinize gitarı almalı ve çalışmalısınız.

Şu ana kadar öğrendiğimiz akorların hepsini birlikte çalacağız. LÜTFEN! Akorları tam öğrenmeden bu bölüme geçmeyin, geçişler olmuyor diye üzülmeyin ve ne kadar azim o kadar başarı!

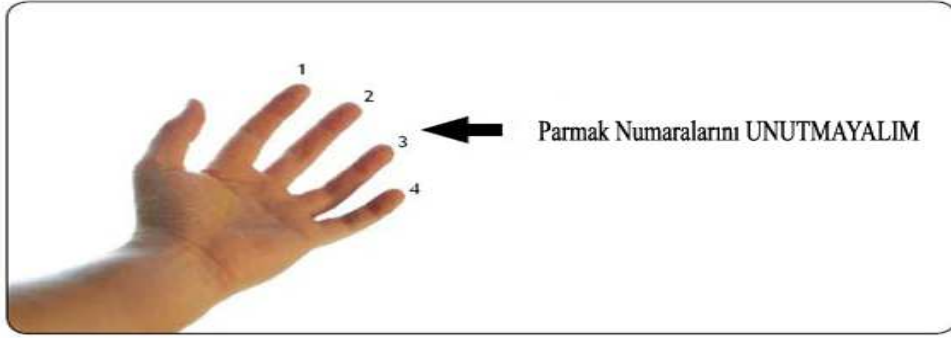
Birinci Egzersiz: Bu egzersizde, yukarı aşağı yaparak ritim tutmanızı istiyorum. Egzersizi yapmaya çalışın. A Minör akorundan C Majör akora geçeceğiz. İkisi arasında gidip geleceğiz. Bu geçiş kolay bir geçiş ve rahat olmanızı sağlayacak.

	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
T	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
A	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
B	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Ritim ▼ ▲ ▼ ▲ ▼ ▲ ▼ ▲ ▼ ▲ ▼ ▲ ▼ ▲ ▼ ▲ ▼ ▲ ▼ ▲

PARMAK EGZERSİZLERİ

İşin biraz zor ve acılı kısmına geldik. Korkmayın, sonra ne ağrı ne de zorluk olacak. Acı olacak çünkü parmaklarınız tellere bastıkça içi nasır olacak sonra nasırdan dolayı acı olmayacak. Merak etmeyin parmaklarınızda bozulma olmaz.



Yapacağımız bu egzersiz, parmaklarınızı geliştirip daha hızlı geçişler yapıp el hızlılığı kazandıracak.

Egzersizler:

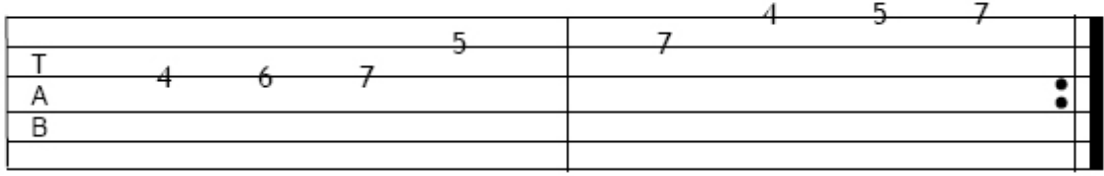
Parmaklar	1	2	3	4	4	3	2	1
	5	6	7	8	8	7	6	5
T								
A								
B								

Gördüğünüz gibi işimiz şu an birinci telde. Birinci tel üzerinden 5. 6. 7. ve 8. Perdeye sırayla basacağız.

NOT: Yukarıda tabloların üstünde hangi perdeye hangi parmakla basacağımız yazıyor. Bunlara dikkat edelim...

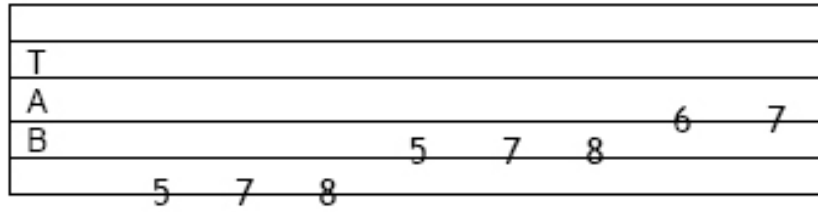
Gördüğünüz gibi ince teller üzerinde çalışıyoruz. Parmaklarınız acıyabilir, eğer çok acıyorsa ara verin parmaklarınız dinlensin ve sonra mutlaka devam edin...

Parmaklar 1 3 4 2 4 1 2 4



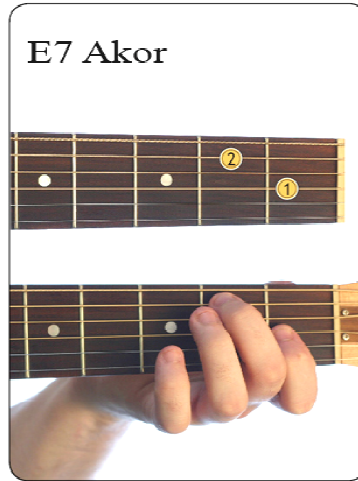
Burada yapacağımız, üçüncü telden başlayarak birinci tele doğru perdelere basarak gitmek.

Parmaklar 1 3 4 1 3 4 2 3



Şimdi yapacağlarımız 6. 5. ve 4. telde çalışmalar olacak, altıncı telden perdelere basarak dördüncü tele kadar gidiyoruz.

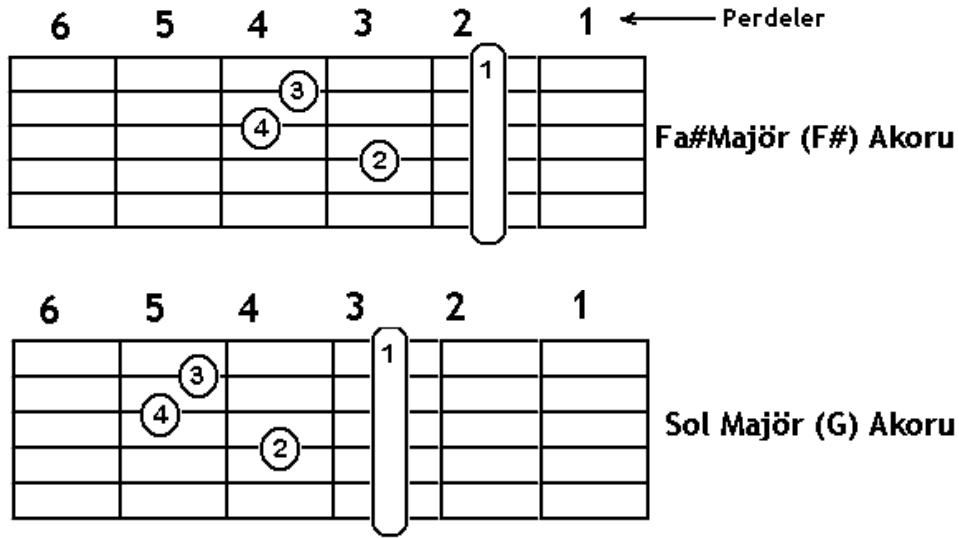
Şimdi de yeni bir akor öğrenelim; **E7 Akoru**



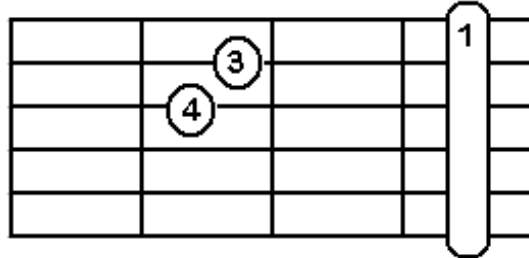
‘E’ ile tek farkı üçüncü parmak çekiliyor. Yapması çok kolay.

Şimdi E ve E7 akorunun alıştırtmasını yapalım...

akora ulaşırsınız. Bu böyle giderek sizi bir çok başka akorlara doğru taşır.

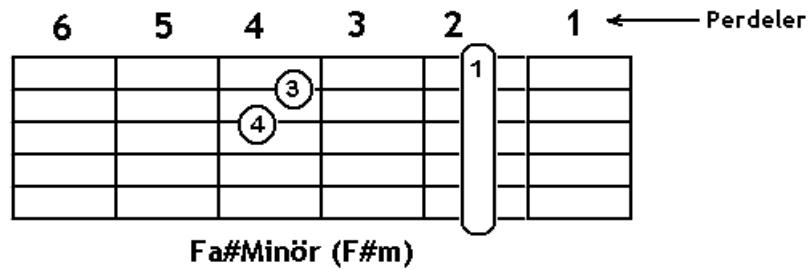


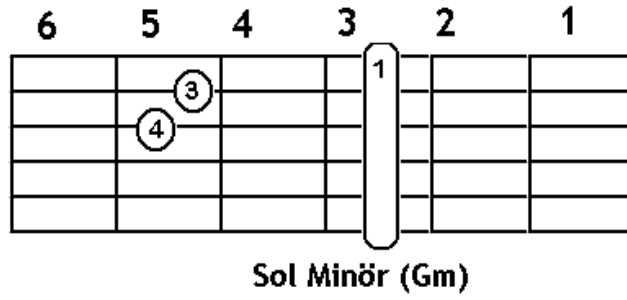
Fm (FA MİNÖR) AKORU : İkinci bare akor Fa Minör (Fm) dür. Fa Majörü basabilen herkes bu akorda rahatlıkla basabilir. Fa Majör gibi basıyoruz ama 2. parmağı kaldırıyoruz.



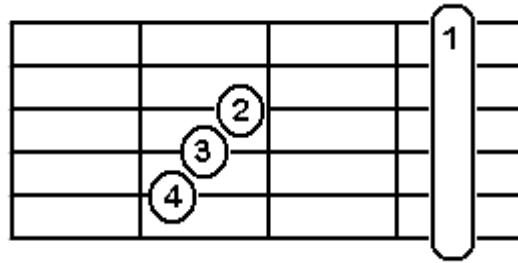
İşte bu **Fa Minör (Fm)**

Bunu da 2. perdeden basarsak **Fa diyez minör (F#m)** akoruna, 3. perdeden basarsanız **Sol minör (Gm)** akoruna, 4. perdeden basarsanız **Sol diyez minör (G#m)** akoruna, 8. perdeden basarsanız **Do minör (Cm)** akoruna ulaşırsınız. Her perde de farklı bir akorla karşılaşacaksınız şaşırmayın.☺



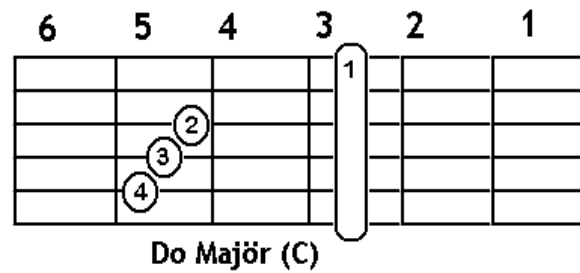
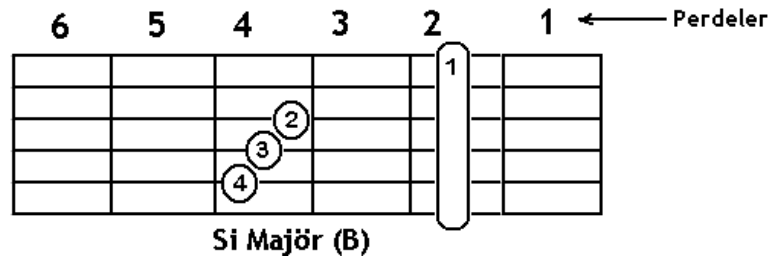


Bb (Sİ BEMOL MAJÖR) AKORU : Üçüncü bare akor da Si bemol majör (**Bb**) dür. Si bemol majör basabilmek içinde biraz yorulabilirsiniz; ama dediğim gibi “YILMAK YOK”

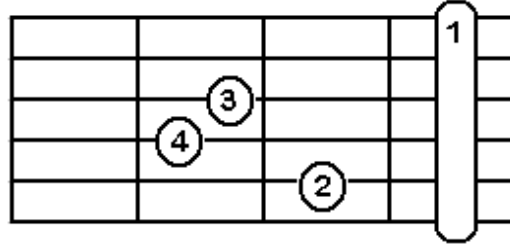


Sİ BEMOL MAJÖR

Bunu da 2. perdeden basarsak Si Majör (B) akoruna, 3. perdeden basarsanız Do Majör (C) akoruna, 4. perdeden basarsanız Do diyez Majör (C#) veya Re bemol Majör (Db) akoruna8. perdeden basarsanız Fa Majör (F) akoruna ulaşırsınız...

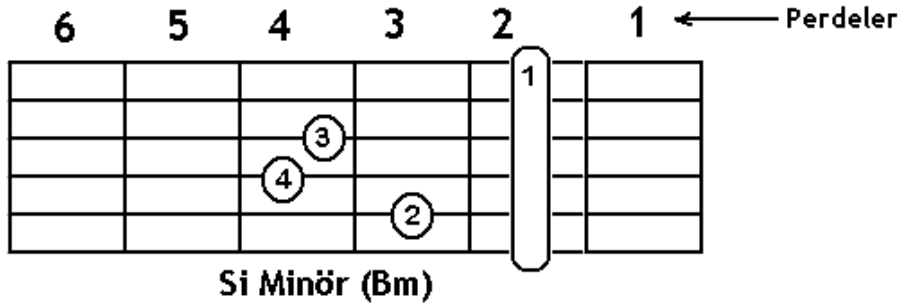


Bbm (Sİ BEMOL MİNÖR) AKORU : Dördüncü ve son bare akor da Si bemol minör (**Bbm**) dür. Si bemol minör basabilmek artık size hiç de zor gelmeyecek. Çünkü biraz da olsa Fa Majöre benziyor.

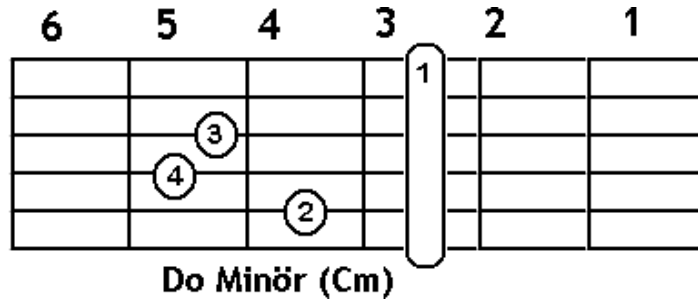


Si Bemol Minör (Bbm)

Bunu da 2. perdeden basarsak Si Minör (Bm) akoruna, 3. perdeden basarsanız Do Minör (Cm) akoruna, 4. perdeden basarsanız Do diyez Minör (C#m) veya Re bemol Minör (Dbm) akoruna8. perdeden basarsanız Fa Minör (Fm) akoruna ulaşırsınız...



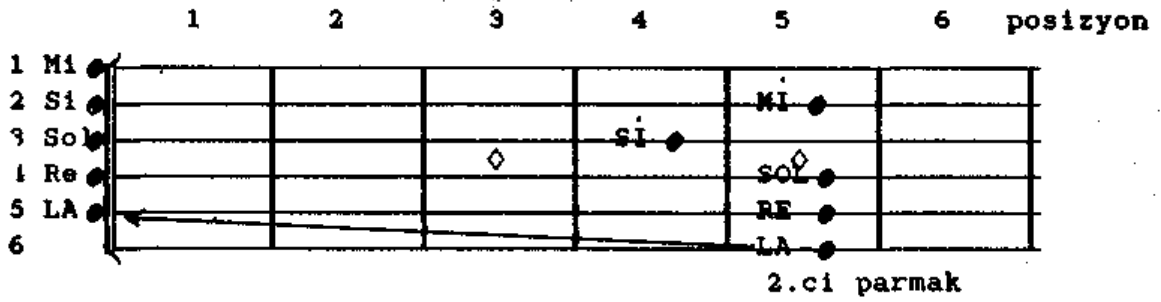
Si Minör (Bm)



Do Minör (Cm)

GİTARIMIZIN AKORDU NASIL YAPILIR

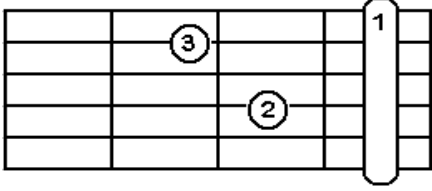
Gitarımızın 6 tane teli vardır. Bunların alttan 3 tanesi ince misina, yukarıdan 3 tanesinde kalın telin içinde ipek iplik ve gümüş tellerle sarılmıştır. Yukarıdan aşağıya doğru tellerin isimleri şöyle sıralanır: E - A- D kalın tel, G - B - E ince tel. İlk yapacağınız herhangi bir müzik mağazasından LA akord düdüğü satın almanız. Bu LA akord düdüğü 5. telimizin açık yani boşken olan sesini verir. Yapılacak ilk işlem olarak elinize gitarınızı ve ağızınıza LA AKORD aletini alın.



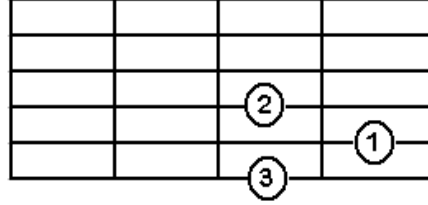
- 1) 5. LA telini akord aletini üfleyerek ta ki LA sesini bulana kadar sol elinizle 5. telin burgusunu sıkarak veya gevşeterek LA sesini bulun.
- 2) 4. teli akor etmek için akord etmiş olduğumuz LA teline (5. tele) SOL elinizin 2. parmağını 5. pozisyona koyun, basmış olduğunuz yer RE notasını verir, 4. tel de RE boş tel her ikisinde RE sesini tam verene kadar sıkın veya gevşetiniz.
- 3) 3. teli akord etmek için 4. telin 5. pozisyonuna basın ve 3. teli basılı tutmuş olduğunuz, sol sesine göre akord ediniz.
- 4) 2. teli akord etmek için 3. telde bu sefer 2. parmağınızı 4. pozisyona koyun basmış olduğunuz Si notası, açık olan Si teliyle aynı sesi verene kadar sıkın veya gevşetiniz.
- 5) 1. teli akord etmek için 2. telin 5. pozisyonuna elinizi koyun ve basmış olduğunuz Mi sesini, boşteki Mi teliyle aynı sesi alana kadar sıkın veya gevşetin burguyu.
- 6) En son olarakta 6. telin 5. pozisyonuna basın ve 5. tele göre akor ediniz.
- 7) Tüm boş tellerin seslerini teker teker diğer tellerde değişik yerlerde basarak tüm sesleri karşılaştırmalı olarak kontrol edin

***En doğru sonucu alabilmek ve orjinal tonu yakalayabilmek için bir müzik mağazasından akord cihazı alabilirsiniz. Zaten gitara yeni başlayanlar için ihtiyaç olacaktır. Zamanla kendi kendinize akord yapabilecek düzeye geleceksiniz.

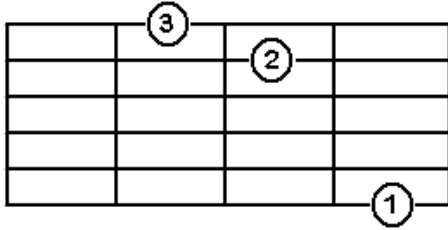
EN ÇOK KULLANILAN YEDİLİ (7'li) AKORLAR



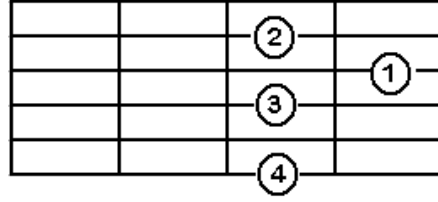
F7 (Fa Majör Yedili)



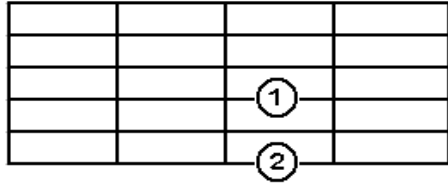
D7 (Re Majör Yedili)



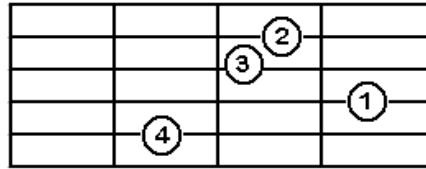
G7 (Sol Majör Yedili)



B7 (Si Majör Yedili)



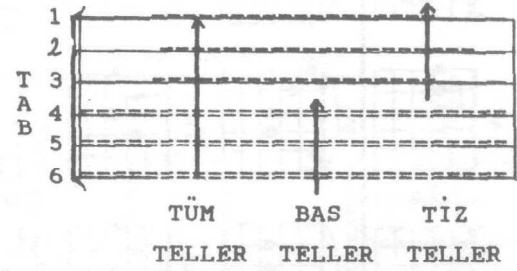
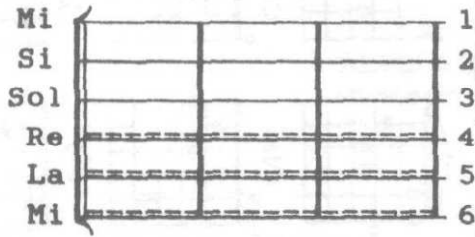
A7 (La Majör Yedili)



E7 (Mi Majör Yedili)

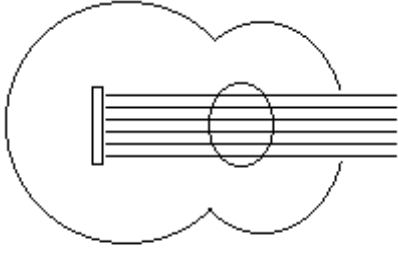
GİTARDA RİTİM

Bildiğiniz gibi gitarımızın 6 teli var. Bunların alttan 3 tanesi Mİ - Sİ - SOL telleri İNCE, üstten 3 tanesi de KALIN tellerdir. Buradan yola çıkarak ritm gitar çalmaya başlayacağız. Şimdi kucağınıza gitarınızı alın ve sol elinizi klavyenin üzerinde akor basmadan sağ elinizle 6. telden 1. tele doğru peşi sıra teker teker ama biraz çabuk şekilde telleri tınlattın. Bu şekilde çaldığımız zaman tüm teller tınlatılmış oldu. Şimdi de üstten 3 teli Mİ - LA - RE tellerini teker teker çalın şimdi bas telleri çalmış oldunuz, gene aynı şekilde alttan 3 teli yukarıdan aşağıya doğru SOL - Sİ - Mİ tellerini peşi sıra tellere vurarak tınlattın. Şimdi de TİZ telleri çalmış oldunuz, aşağıdaki örnekleri inceleyiniz ve porte üzerinde ve gitarın klavyesi üzerinde ritmin nasıl vurulacağını inceleyiniz.

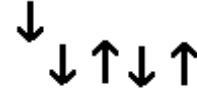
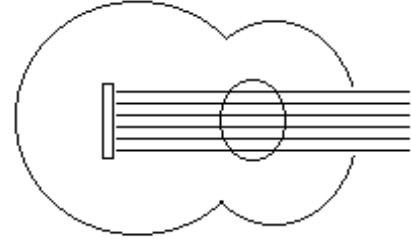


Birbiri ardına eşit aralıklı, düzenlerle sıralanan vuruşlara **ritim** denir.

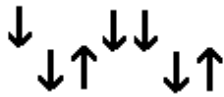
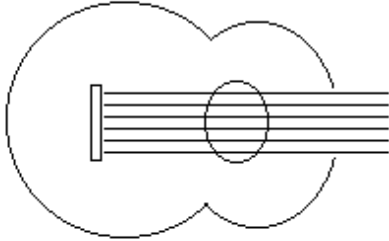
RİTİM KALIPLARI



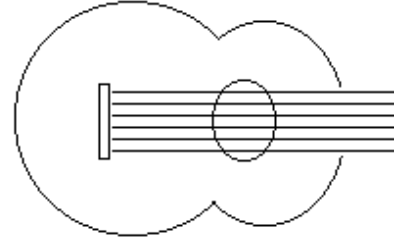
Vals 1



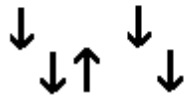
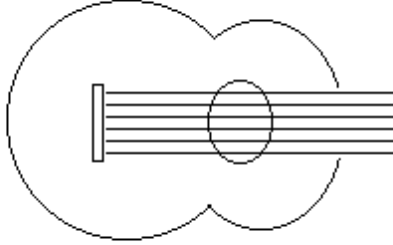
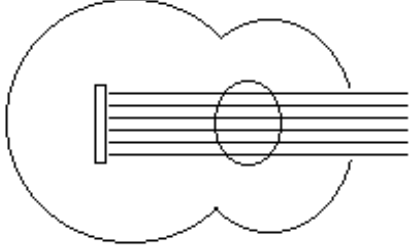
Vals 2



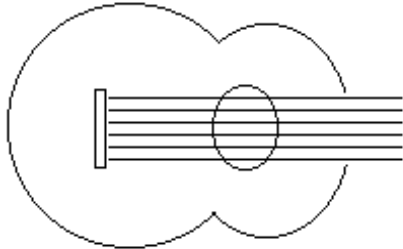
Slow



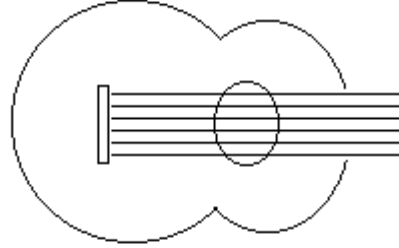
Bolero



Step (Marş)

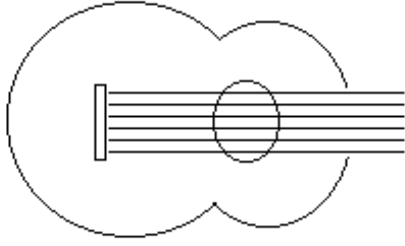


Lento

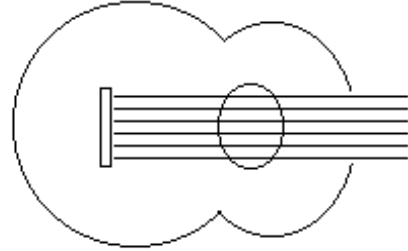


Polka

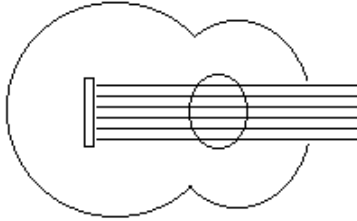
Pasadoble



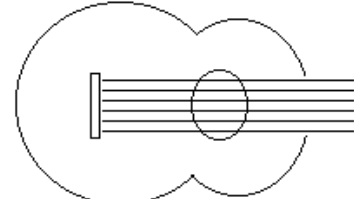
Swing



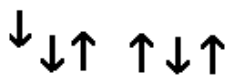
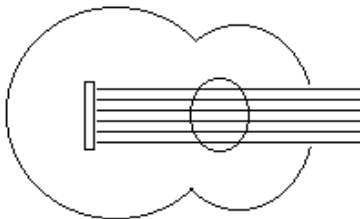
Boogie



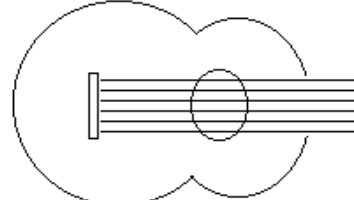
Slow-Rock



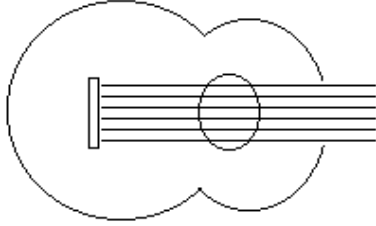
Rock and Roll



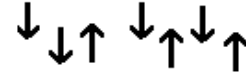
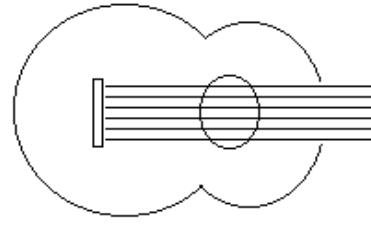
Folk



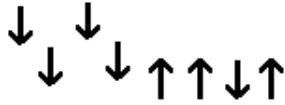
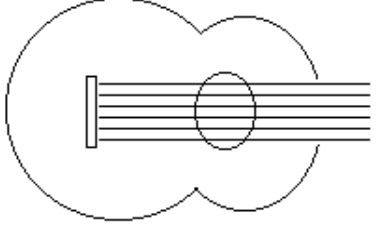
Zeybek



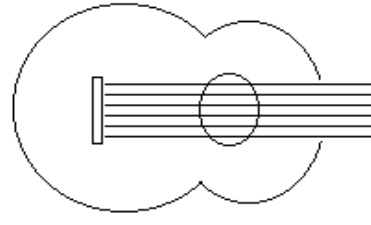
Tango



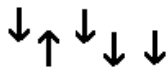
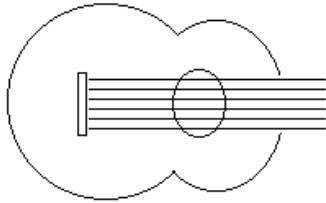
Begin



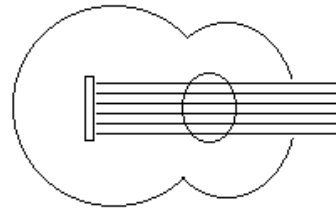
Blues



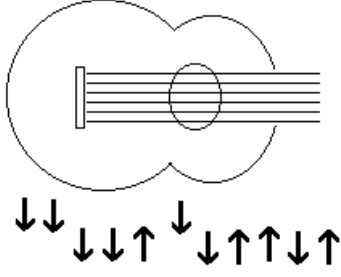
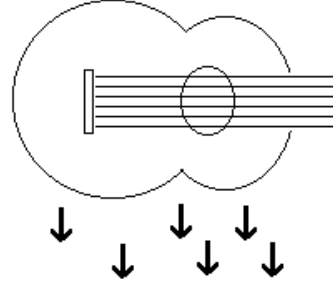
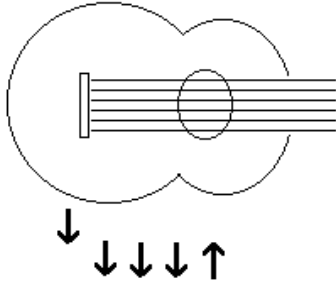
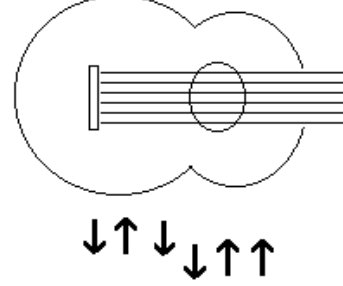
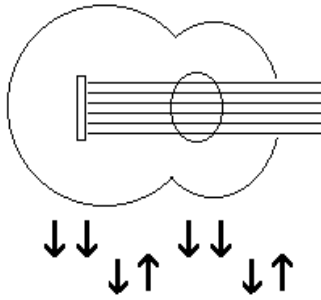
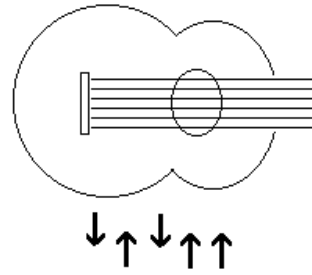
Bajon



Ça Ça



Bossa Nova

**Beat****Shake****Soul****Calipso****Twist****Beş Sekizlik (Türk Aksağı)**

ARPEJ BİLGİSİ

Arpej : Bir armoninin (akorun) seslerini sırayla ardarda çalmak.

Parmakların isimleri : Sağ el parmakları, İspanyolca isimlerinden kaynaklanan bazı harflerle isimlendirilirler.

Baş parmak : **p** (**pulgar**)

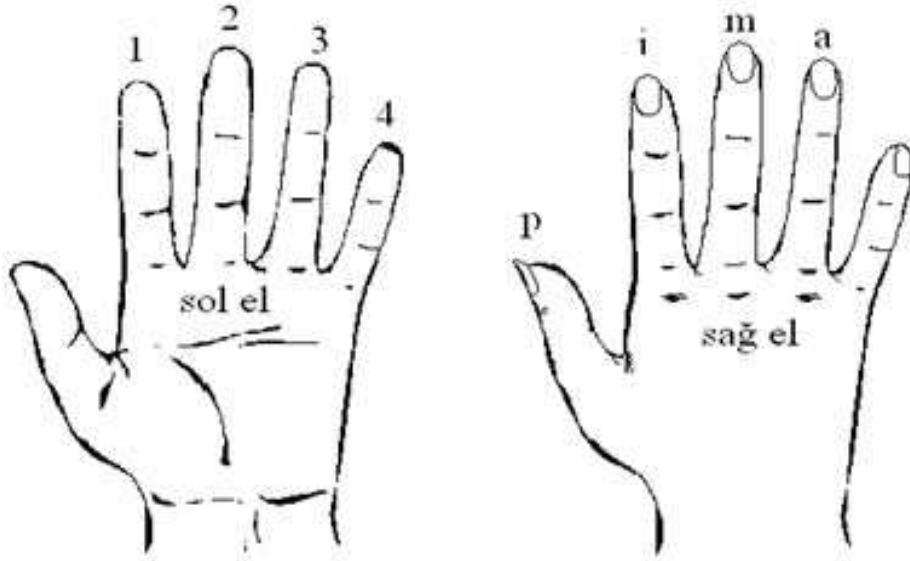
İşaret parmağı : **i** (**indice**)

Orta parmak : **m** (**medio**)

Yüzük parmağı : **a** (**anular**)

Küçük parmak : **x** Genelde flamenko türünde karşımıza çıkar. Biz bu parmağı kullanmayacağız. Flamenko çalmayacaksanız, kesip atabilirsiniz☺

PARMAK NUMARALARI :



Geçmişte önde gelen bir çok klasik gitarist, tırnak kullanmadan çalmayı tercih etmiştir. Günümüzde ise, hemen hemen tüm klasik gitar (nylon tel) icracıları tırnaklarını kullanmaktadır. Kimi gitarist yuvarlatılmış tırnak tipini, kimisi de tırnaklarını daha köşeli bir biçimde uzatırlar. Yüksek performansta çalındığında, tırnaklardaki tahribatta doğru orantılı olarak artacaktır. Bunun için çeşitli tırnak besleyicileri veya sahte tırnakta kullanılabilir. Benim sizlere tavsiyem tırnaklarınızı olabildiğince kısa tutmanız olacaktır. Bu sayede tırnaklarımızın tellere takılmasını engelleyebilirsiniz ve tırnak kırılmaları daha az yaşanır.

Bir çok gitarist, Akustik ve Elektro gitarlarda da tırnak tekniğini kullanır, ancak çelik tellerde aşınma daha da artacağından gerekmediği sürece kullanılmamalıdır. Penayla çok zor olan bir arpej parmak tekniğiyle çok daha rahat çalınabileceğinden, bu gibi durumlarda kullanılabilir.

Arpej yaparken parmakların kullanımı:

Sadece **p** parmağı aşağıya doğru çalacak, diğer parmakların tümü telleri yukarıya doğru çekecek. Bunu yaparken dikkat edeceğimiz en önemli konulardan birisi de çalan parmağın görevini yaptıktan hemen sonra tellerden uzaklaşmasıdır, yani diğer tellere dokunmamasına özen göstereceğiz.

Bu çalışmaları öncelikle açık tellerde (boş tel) çeşitli formüllerle uygulayalım.

1) Arpej Bilgisi

ARPEJ: Arpej için önce akorun üstteki bas teline vurulur ve alttaki tellerle kombinasyonlar yapılarak değişik sesler bulunabilir. Altta bunun örneklerini görebilirsiniz. Altta arpej stillerini daha iyi anlamak için tab bölümüne bir göz atabilirsiniz. Her Akorun Bas teli üstteki kendi sesidir. Aşağıdakiler Mi içindir.

E--0-----I	E--0-----I	E--0-----I
A-----I	A-----I	A-----I
D-----I	D-----I	D-----I
G--0--0--0--0--I	G--0--0--0--0--I	G--0--0--0--0--I
B--0--0--0--0--I	B--0--0--0--0--I	B--0--0--0--0--I
e-----0-----I	e-----0-----I	e-----0-----I

Bu kalp seni unutturmu
Fikret Kızılok

Güllerin içinden
M.F.Ö.

Gönül

Fikret Kızılok

E--0-----I	E--0-----0-----I	E--0-----0-----I
A-----I	A-----I	A-----I
D-----I	D-----I	D-----I
G--0--0--0--0--I	G--0--0--0--0--I	G--0--0--0--0--I
B--0--0--0--0--I	B--0--0--0--0--I	B--0--0--0--0--I
e-----0-----I	e-----0-----0-----I	e-----0-----0-----I

İstanbulda sonbahar
Teoman

Özdemir Erdoğan
Deniz ve Mehtap

Haluk Levent

Anlasana

E -----0-----
B -----0-----0-----
G -----0-----0-----0-----
-
D -----0-----
-

E -----0a-----0a-----
B -----0m----0m-----0m-----
G -----0i-----0i-----
D -----

A|-----|
 --|
 E|---0-----|
 -|

A|-----|
 E|---0p-----|

İnişli-Çıkışlı Arpej Tekniği

P – i m a m i a m

NOT : Arpej teknikleri çoğaltılabilir, müziğe ve ölçüye göre çeşitlemeler yapılabilir. Ben burada en sık kullanılanları verdim, zamanla sizde kendiniz farklı arpejler bulacak ve uygulayacaksınız.

GİTARDA KULLANILAN TEKNİKLER VE TAB'DA GÖSTERİMİ

h - hammer on

p - pull off

b - bend up

r - release bend

/ - slide up

\ - slide down

v - vibrato (bazen ~ işareti ile de gösterilir)

t - right hand tap

x - heavy damping

Bu terimlerin herbirinin türkçe karşılıkları olsada kullanımları ve yabancı şarkı tablalarını da rahat okuyabilmeniz için bu ingilizce karşılıkları ile öğrenmenizin faydalı olacağını düşünüyorum. Bu karşılıkların herbirinin ne anlama geldiğini ve nasıl çalınacağını detaylı olarak göreceğiz.

Hammer On

İngilizce'den Türkçe'ye 'çekiçleme' olarak çevirebileceğimiz bu yöntem, penaya sadece bir kere vurarak ardından gelen notayı penaya vurmadan sol elimizin yeni basacağı perdeye uyguladığı güçle çalmamız anlamına gelir ve tab üstünde bu iki nota arasına 'h' harfi koyarak belirtilir. Yani ardarda vurulacak iki sesi örnek verirsek, aşağıdaki örneğimizde sol telinin 7. perdesinde penaya vuruyoruz; ancak 9. perdeye bastığımızda penamızı kullanmıyoruz. Bunun yerine bu sesi sadece parmağımızın perdeye uyguladığı 'çekiçleme' hareketiyle elde ediyoruz.

E-----
 B-----
 G-----7h9----
 D-----
 A-----
 E-----

Pull-off

Pull ofta ise bir önceki çekiçleme hareketimizin tam tersine bir 'çekme' hareketi yapıyoruz. Aşağıdaki örneğimizde önce 9. perde de penamıza vuruyoruz ancak 7. perdedeki

sesi penamıza vurmadan üçüncü parmağımızı kaldırıp 7. perde de kalan birinci parmağımızın sayesinde alıyoruz. Bu hareketi birazdan değineceğimiz sliding / kaydırma hareketi ile karıştırmayalım. Sliding'de sol elimizin aynı parmağı perde üzerinde kayarken, burada bir parmağın perdeden teması kesilirken yarattığı titreşimle perde de kalan 'diğer parmak' sesi çıkarır. Pull-off hareketini genelde 'p' harfi ile gösteriyoruz.

E-----
B-----
G-----9p7-----

Hammer on ve pull of hareketlerini temiz bir ses elde edinceye kadar biraz çalışmanız gerekebilir, tavsiyem hammer-on ve pull-of hareketlerini tek bir pena darbesinden sonra oturtuncaya kadar olabildiğince ardarda tekrarlamamız.

Bend-up, Release, Vibrato (Bending, Releasing, Vibrato)

Bu terimler sırasıyla 'teli yukarı germe', 'germeyi tekrar gevşetme' ve 'titreşim' olarak kabaca Türkçe'ye çevrilebilir. Bend de teli daha ince bir ses elde edecek şekilde perdeye dik bir şekilde yukarıya doğru gereriz, release de ise bu hareketi bırakır yani gevşetiriz, vibratoda teli ardışık hareketlerle dalgalandıracak şekilde hareket ettiririz.

Bend-up hareketi yeni başlayanlar için riskli bir hareket olabilir lütfen alışıncaya kadar bu hareketi fazla zorlamayın; çünkü parmaklarınız ilerideki egzersizleriniz ve gitar yaşantınız için size bir süre daha gerekli olacak :)

Bend ' b ' ya da ' ^ '
release ' r ' ve
vibrato ' v ' ya da ' ~ ' işaretleriyle belirtilir.

E-----
B-----
G-----7b9r7---7~---
D-----
A-----
E-----

Sliding

Sliding yani perde üzerinde parmağı kaydırma hareketi ('/ ya da '\) işaretleri ile gösterilir. Slide up ('/) işareti ile gösterilir ve tele vurduktan sonra perde üzerinde parmağımızı kaldırmadan gitarın gövdesine doğru yaklaşacak şekilde kaydırırız yani sesi inceltecek şekilde hareket ederiz; slide down da ise ('\) bunun tam tersini yaparız.

E-----
B-----
G-----7/9\7-----
D-----
A-----
E-----

TRANSPOZE

Transpoze bir sesin inceleştirilmesi veya kalınlaştırılması olarak tanımlanabilir. Bu kelimeyi genellikle her yerde görmekteyiz, gitar çalmayı daha iyi öğrendiğiniz zaman akorların sesinize tam olarak uymadığını, şarkıyı söylerken zorlandığınızı farkına varırsınız. İşte bu sorunu gidermek için o akorları transpoze edip kendi sesinize uyarlırsınız.

Transpoze yapmak için seslerin sırasını bilmeniz gerekmektedir. Bildiğiniz gibi sırasıyla sesler şu şekilde sıralanmakta:

do-re-mi-fa-sol-la-si

İşte şimdi bunu bildikten sonra transpoze yöntemine geçelim. Şarkının içerisinde ne kadar akor var ise hepsini transpoze etmeniz gerek; sadece ilk akoru değil.

Orjinal ton -----Transpoze Edilmiş Hali

Em-----Bm

D-----A

Am-----Em

C-----G

G-----D

Görüldüğü üzere Em akoru 4 ses geriye götürülmüş ve Bm akoru haline dönüştürülmüştür; ama unutmayın eğer bir akoru transpoze etmişseniz muhakkak diğerlerini de transpoze etmeniz gerekmektedir.

NEFES VE TEKNİKLERİ

Nefes; iyi şarkı söyleyebilmek ve iyi konuşabilmek için en önemli unsurdur. Her şeyden önce şarkı söyleyen kişi doğru nefes alıp vermesini öğrenmesi gerekir ve ciğerlerine en çok hava dolduracak şekilde nefes almalıdır.

Doğru nefes almak ciğerlerin tamamının kullanıldığı bütünsel bir hareket olmasına rağmen, konunun daha iyi anlaşılması için nefes almayı üç ana kısma ayırıyoruz.

- A) Üst Solunum
- B) Orta Solunum
- C) Diyafram Solunumu

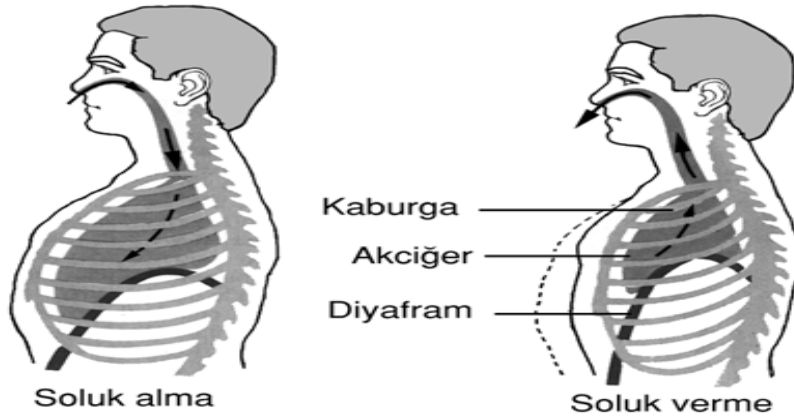
Üst Solunum: hemen herkesin kullandığı en az ciğer kapasitesinin kullanıldığı nefes alış şeklidir. Ciğerlerdeki havanın % 10 u sirküle edilir. Sığ ve yetersiz bir nefes alıştır. Korku, endişe, heyecan, yarış, rekabet içindeyken yoğunlukla ve mecburen alınır.

Orta Solunum: Mide adaleleri ve kaburgalar arasında kalan ciğerlerin orta bölümünü de kapsayan bir nefes alış şeklidir. Üst ve orta solunum beraber hareket eder. Ciğerlerdeki havanın % 30'u sirküle edilir. Eğitim almış konuşmacı ve şarkıcıların kullanabildiği nispeten daha kapasiteli bir nefes alış şeklidir.

Diyafram Solunumu: Mide üzerini kaplayan diyafram adalesinin alta doğru esnemesiyle açılan boşluğa ciğerlerin alt loplalarının genişleme imkânı bulduğu ve ciğerlerin tamamının kullanıma sokulduğu bir nefes alma biçimidir. Ciğerlerdeki havanın yaklaşık % 50'si sirküle edilebilir. Diyaframla birlikte, orta ve üst solunum beraber hareket eder.

Doğru diyafram neresi almak için, önce burnumuzdan nefes almalıyız. Diyafram nefesi, yatmakta olan bir insanın doğal nefes alış biçimidir. Sırt üstü yatarken, elimizi karnımızın üzerine koyarsak, bu hareketi rahatlıkla izleyebiliriz. Yatarken çok doğal olan bu nefes, ayakta iken zorlukla ve belirli bir teknikle elde edilir. Bir şarkıcı için diyafram nefesi çok önemlidir.

Diyafram: Kaburga kemiklerinin hemen altında, midenin üzerinde arkada sırtımıza kadar uzanan ince adale bölgesidir.



Nefes almanın tek ve bütünsel bir hareket olduğunu ifade etmeme rağmen, en az iki aylık bir süreç için tamamen diyaframınızı çalıştırmaya ve diyafram nefesine konsantre olmanız gerekiyor. Diyaframı önce hissetmeli, daha sonra kullanma kabiliyeti oluşturabilmelisiniz. Bu çalışma bir çok teknik içermektedir. Başlamak için önce diyaframı hissetmelisiniz. Yüzüstü yere yatılarak ellerin çene altında tutulduğu, timsah duruşu adı verilen pozisyon, diyaframı hissetmeniz ve diyaframdan nefes almaya başlamanız için uygun olabilir. Sırt üstü yatarak kalın bir kitabı veya yaklaşık beş kiloluk bir ağırlığı göbek deliğinizin üzerine gelecek şekilde koyarak, aldığınız nefeslerle kaldırmaya çalışmanız, diyaframı hissetmeye yardımcı olabilir. Bu çalışmayı en az beş dakika, ağırlığı vücudunuz algılamayı unutuncaya yani ağırlığın vücudunuzun bir parçası olduğu algılamasına geçinceye kadar bu çalışmayı yapabilirsiniz. Mekik ve sınav çekmek bu hissiyatı kuvvetlendirebilir. Oturduğunuz yerde ayaklarınızı yerden bir kaç santim kaldırarak bel ve mide ve diyafram adalelerinizi kuvvetlendirebilirsiniz. Bunu her gün üç ayrı zamanda çalışarak nefesin diyaframdan alınışıyla ilgili bir fikre sahip olmaya başlayabilirsiniz.

Şarkı ve konuşma solunumu için ise, biraz farklı düşünüp soluk almamız gerekir. Uzun

ve sürekli konuşmalar ile şarkı söylemek için nefesi, kalbe baskı yapmadan almak lazımdır. Akciğerlerin tümüne alınan nefes sol akciğere daha yakın olarak bulunan kalbe baskı yapar. Bunun sonucunda da nefeste zorlanma hissedilir. Oysa, akciğerlerin alt kısımları ve özellikle de diyaframa alınan nefes, kullanım kolaylığı ve rahatlığı açısından en uygun nefes alma şeklidir. Bu tür nefes alma sırasında 11 ve 12. kaburga çiftleri serbest olarak hareket eder ve diyaframla akciğerlere nefes alıp vermede, rahatlık sağlarlar.

Şarkı ve konuşma solunumunda kısa, çabuk ve yeterli (fazla dolu miktarda değil) soluk almak, buna karşı havayı ekonomik olarak kullanıp uzun sürede, yavaş yavaş ve derin olarak vermek esastır. Soluk tutulmamalı, rahat ve kontrollü bir şekilde kullanılıp akıcı olarak nefes alıp verilmelidir.

Diyafram nefesinde hava, diyafram ve ses organının güç birliği şarkı söylememizi kolaylaştırır. Diyafram nefesi, diğer nefeslere oranla, kalbimize fazla yük olmaz. Diyafram nefesi, şarkı söylemek için gerekli olan daha geç, daha düzenli ve istenen basınçta nefes boşaltmaya çok elverişlidir. Bu nefes göğüs boşluğu rezonansını kısıtlamaz.

Şarkı söylerken, gereğinden fazla hava vermek, sesin hisirtili ve havalı çıkmasına neden olur. Her ses için, gerektiği kadar hava harcanmalıdır. Fazla hava kullanmak yüzünden, ses tellerinin kasılmaları ile ses tizleşmeleri ve ses kısılmaları meydana gelir. Bunun için başlangıçta, doğru nefes alma, ölçülü verme ve zamanında gevşemeleri iyi öğrenmek için yaptığı çalışmalar bir şarkıcıyı amacına daha çabuk ulaştırır.

Diyafram solunumunda, ağız kapalı tutularak burundan soluk alınır. Burundan alınan solukta hava ısınır ve temizlenir. Diyaframa alınan nefes ile akciğerlere alınan nefesin farkı, diyafram nefesinin "uzun süre tutulabilme" özelliği olmasıdır. Diyaframa nefes alındığında karın ve yan boşluklar şişer, omuzlar ve göğüs şişmez.

Yeterli solunum desteği sağlamadan konuşmak boyundaki ve ses tellerini kontrol eden kaslara ilave yük getirir ve sesin etkinliğini azaltır. Konuşma sırasında bir nefeste gerektiğinden fazla kelime söylemeye çalışmak zararlıdır. Bu nedenle konuşma sırasında cümleleri bölmeye, önemli kelimelerden önce duraklamaya, yazılı metinleri okurken virgüllerde yeni bir nefes almaya özen göstermek gereklidir.

Bu işlemleri çok sık tekrarlayarak alışmak ve konuşmanın anlamını ve akışını bozmayacak şekilde nefesi kullanmayı öğrenmek gereklidir. Unutulmamalıdır ki, güzel ve doğal bir ses için ses tellerinin titreşmesi yanında güçlü ve doğru bir solunum desteği gereklidir.

Nefes egzersizleri başlangıçta baş dönmesi ve yorgunluk yapabilir. Bunda çekinilecek bir şey yoktur. Fazla oksijen almak, insanda sersemlik yapar. Nefes alma- verme süreci sona erdiği zaman, çok kısa bir an bütün kasları gevşeterek, daha verimli yeni bir nefese hazırlanmalıdır.

Nefes Çalışmaları :

1- Çiçek koklar gibi nefes almak ve alınan nefesi F veya S harfi ile boşaltmak. Bu çalışmada çiçek koklar gibi alınan nefes tıslar gibi düzenli bir biçimde boşaltılmalıdır.

2- Alınan bir tek nefesin, kesik kesik boşaltılması. Bu çalışma nefesin, diyaframla sıkı bir şekilde işbirliği yapmasına yardımcı olacak ve nefes basıncını arttıracaktır. Alınmış bir tek nefes S harfini kullanarak kesik kesik verilirken ikinci bir nefes alınmamalıdır. Kesik nefes çalışmalarına, sayılan her sayıya karşı bir kesik nefes verilmesiyle başlanmalıdır.

Başlangıçta 5 kesik nefes, birinci yıl çalışmaları sonunda en çok 30 kesik nefese kadar çıkarılmalıdır. Nefes çalışmalarında kalbimiz, normal nefese oranla daha büyük bir yük altındadır. Tutularak boşaltılan bir nefes esnasında, kalbimizin daha kuvvetli ve sık çarptığını hissederiz. Bu yüzden, bütün nefes çalışmalarının, kalbe fazla yüklenmeden dengeli ve makul sürelerde uygulanması gerekir.

3- Kesik ve uzun nefes çalışmaları bir arada yapılmalıdır.

Basit; fakat faydalı bir nefes egzersizinin adımları şöyledir:

1. Burnunuzdan yavaş bir şekilde ama alabildiğinizce çok nefes alın.
2. Sonra yine yavaş bir şekilde ağızınızdan verin.
3. (1) ve (2)'yi bir kere daha tekrarlayın.
4. Şimdi de burnunuzdan nefes almaya başlarken ağır ağır dörde kadar sayın.
5. Nefesi vermeye başlarken de altıya kadar sayın.
6. Nefes vermeyi, nefes almaktan daha yavaş yaptığınızdan emin olun.
7. Nefes verirken kaslarınızın rahatladığını ve gevşediğini hissedin.
8. Bu nefes egzersizini gerildiğiniz veya bunaldığınız herhangi bir yerde ve zamanda yapabilirsiniz.
9. Günde en az 40 kere derin nefes alıp verin.

DIYAFRAM NEFESİNDE DİKKAT EDİLECEK AL TIN KURALLAR

- 1- Nefes alırken derin, sık, çabuk, düzenli, gerilmeden, gürültüsüz alıp vermeyi öğrenmelisiniz.
- 2- Nefesinizi kesinlikle burnunuzdan alıp, ağızınızdan vereceksiniz.
- 3- Nefesinizi alışı, tutuş ve veriş zamanlamanız 1- 4 -2 formülüne uygun olmalı.
- 4- Yani nefesinizi 2 saniyede almışsanız 8 saniye içinde tutacak ve 4 saniyede vereceksiniz.
- 5- Nefes alırken akciğerlerinizi zorlayınız. Nefesi uzun süre alıp tutmayı öğreniniz.
- 6- Bir anda fazla alınan oksijen baş dönmesine yol açabilir.
- 7- Amaç ciğerleri büyötmektir; ama ciğerler bir anda büyümez. İdeal bir diyafram nefesi kısa sürede oluşturulamaz. Çalıştıkça diyaframınızın geliştiğine tanıklık edeceksiniz.
- 8- Eğer gırtlakı fazla sıkarak havayı tutmaya kalkarsanız gırtlak yorulur. Ses bozulmaya başlar.
- 9- Konuşmaya başladığınızda aldığınız hava bir çırpıda boşalıp bitmemelidir. Aynı havayı en uzun süre kullanmayı öğrenin. Ama bu sırada kasılmamalı ve gırtlakın kapanmasına neden olamamalıyız. Yoksa hırıltıdan başka bir şey çıkaramayız.

MÜZİK SÖZLÜĞÜ

-A-

Absolute kulak: Bir sesi tam olarak söyleme ve duyma yeteneği.

Allegro: Hızlı ve canlı çalmayı ifade eder.

Alto: En kalın kadın sesi.

Anahtar: Portenin sol baş tarafına konulan işaret. Sol, Do ve Fa olmak üzere 3 çeşit anahtar vardır.

Aralık: İki ses arasındaki uzaklık.

Armoni: Seslerin birbirleri ile olan uyumu, ahenk.

Arya: Opera veya Oratoryada önemli solo parçası.

Atonal müzik: Modern müzikte ton ve makam stiline bağlı kalmadan, armoni kurallarına uymadan oluşturulan bestedir.

AYAK: Klasik Türk Müziğindeki “makam” sözcüğünün Türk halk müziğindeki karşılığı.

-B-

Ballad: Hikâyesi olan türkü.

Bariton: Tenor ile Bas arası erkek sesi.

Bas: En kalın erkek sesi.

Bemol: Önüne gelen notayı yarım ses kalınlaştırır.

-C-

Capella: Bir müzik eserinin toplu halde birçok çalgıların ve vokallerin katılımıyla sunulması.

Çembalo: 15. yy da kullanılan klavyeli saz. Klavsen. 15. yy da yerini Piyano'ya bırakmıştır.

Coda : “kuyruk” anlamındadır. Bir bestenin sonuna konan bitiş bölümü.

-D-

Dakapo: Bir eserin tekrar, baştan çalınmasını gösteren işaretin ismine denir.

Diatonic: İçerisinde kromatik sesler bulunmayan gam.

Diyez: Önüne gelen notayı yarım ses tizleştirir.

Düet: İki ses için müzik eseri.

-E-

Es: Notada duraklama işareti. Her nota değeri kadar es vardır.

Eşlik: İnsan sesi yada tek çalgı için yazılmış yapıtlarda, başlıca ses yada seslere yardımcı durumda olan çalgı bölümü.

Etüt: Çalışma, egzersiz parçası.

-F-

Flamenko: İspanya'da Endülüs bölgesinin halk müziği.

Forte: Bir eserin kuvvetli, yüksek sesle çalınıp okunacağını gösterir.

-G-

Gam: Sekiz sıralı sesin oluşturduğu diziye denir.

-H-

Harmonica: Ağız mızıkası. Ağız orgu. Sesi, üflenince titreyen maden kamışlarla çıkar.

Homofonik: Tek sesli.

-I- -İ-

İmprovizasyon: Doğaçlama.

-K-

Kadans: Solo müzik aleti için yazılmış büyük eserlerin, bir cümlesi sona ererken çalınan veya çalınması için bir solist tarafından sesin yükselip alçalarak sona ermesidir.

Kanon: Bir ses ana melodiyi devam ettirirken diğer sesin melodiyi baştan alarak cevap vermesidir.

Kantor: Kilise için özel olarak yetiştirilen şarkıcılarıdır.

Kompozisyon: Beste, müzik yazma sanatı.

Kompozitör: Besteci.

Kontrpuan: Birden daha çok sesi birbiriyle mix edip bir müzik parçası yapmak.

Kromatik: Seslerin yarım ton ile birbirlerini izlemesi.

-L-

Largo: Ağır çalınacağını gösterir.

Legato: İki notanın birbirine bağlı çalınacağını belirten teknik terimdir.

Libretto: Opera metni, opera kitabıdır.

Lirik soprano: Yumuşak tonlu kadın sesidir.

-M-

Majör: Büyük ses aralığıdır.

Melodi: Ritm ögesinden yararlanarak, bir biçim için art arda çizilmiş notalar.

Menuet: Eski Fransız dansına denir.

Mezzosoprano: Soprano ve Alto arasında ki kadın sesidir.

Metronom: Müzikte zaman ölçülerini bildiren alettir.

Minör: Küçük ses aralığıdır.

Moderato: Orta tempo anlamındadır.

Modülasyon: Belli bir tonda söylenen ezgiden aynı anda diğer tona geçişe denir.

-N-

Nota: Müzik seslerini gösteren işaretlere denir. Toplam yedi tanedir. (Do,Re,Mi,Fa,Sol,La,Si)

Notasyon: Müziğin notaya geçirilmesi.

-O- -Ö-

Oda müziği: Küçük müzik topluluğudur.

Oktav: Peşpeşe sıralanmış sekiz ses arasına denir.

Oratoryo: Çeşitli konuları içeren düzenli eserlerin koro ve orkestra için bestelenmiş şekli.

Orkestra: Yunanca terim olup, çeşitli çalgılardan oluşan gruplara verilen isimdir. Orkestra terimi "orchesis" kelimesinden gelmektedir. Eski Yunan tiyatrosunda sahne ile seyircilerin oturduğu amfiteatr arasında "orchesis" denilen bir yer bulunurdu.

-P-

Pentatonik: Beş seslilik. En eski müzik kültürlerinde özellikle Çin ve Yunan müziğinde yedi sesliliğin başlangıcı olarak kullanılmıştır. Bu beş temel ses: Fa, Sol, La, Do, Re seslerinin karşılığıdır. Bu sistemde yarım sesler yoktur.

Piano : Hafif sesle okumak anlamına gelir.

Prelüd: Giriş müziği.

-R-

Resital: Solo enstrüman veya insan sesiyle verilen konser.

Ritm: Zaman içinde varolan müziğin yine zaman içinde belirtilmesi. Ritm müziğin üç ana ögesinden biridir. Öbür ikisi melodi ve armoni. Melodisiz ve armonisiz müzik olabilir ama ritimsiz bir müzik düşünülemez.

Rondo: İlk melodinin parça içerisinde melodiler arasında tekrarlanmasıdır.

Romance: Besteciyi kesin bir kalıp biçimine uymak zorunda bırakmayan, genellikle duygusal parçalara verilen ad.

-S-

Senfoni: Uzun orkestra eseridir.

Solo: Tek kişi tarafından icra edilen müzik

Sonat: Bir veya iki çalgı eşliğinde üç ya da dört bölümlü bir müzik formudur.

Suit: Dans formunda yazılmış kısa enstrümantal parçalardır.

-T

Tenor: Tiz erkek sesidir.

Tempo: Müzikte sesin süresi üzerine kurulmuş, ses hareketlerinin süre ve hızlarını ölçmeye yarayan sistemlerin temeli.

Tonailite: Bir bestenin ton özelliğidir.

Trio: Üç çalgı üzerine yazılmış bir müzik eseri türüdür. İçerdiği çalgılara göre isimlendirilir.

-U- -Ü-

Uvertür: Müzikli sahne eserlerinin başında çalınan çalgılı açış kısmıdır. Uvertürler orkestraya uygulanınca senfoni ve süit gibi müzik eserlerinin doğuşunda önemli gerekçe olmuşlardır.

-V-

Varyasyon (Çeşitleme): Bir tema veya kısa bir melodiyi bir takım yeni katkılarla bestelemeye veya seslendirmeye denir. Bu katkılar; ritmik, melodik, armonik yöndedir.

Vibrato: Çalgı ve ses müziğinde bir tür sunuş. Yaylı çalgılarda, titretilen karakterli bir ses elde etmek için yapılır.

Vocal: İnsan sesi

HAYAT BAYRAM OLSA - ŞENAY

Am ///

Şu dünyadaki en mutlu kişi

Folk Ritim)

E /

Mutluluk verendir

E ///

Şu dünyadaki sevilen kişi

Am /

Sevmeyi bilendir

Am ///

Şu dünyadaki en güçlü kişi

E /

Güçlükten gelendir

E ///

Şu dünyadaki en üstün kişi

Am /

İnsanı sevendir

RİTİM : AAYYAY (

ARPEJ : P imi a imi

Am ///

Bütün dünya buna inansa

E /

Bir inansa hayat bayram olsa

E ///

İnsanlar el ele tutuşsa birlik olsa

Am /

uzansak sonsuza

Am ///

Şu dünyadaki en olgun kişi

E /

Acıya gülendir

E ///

Şu dünyadaki en zengin kişi

Am /

Gönül fethedendir

Am ///

Şu dünyadaki en soylu kişi

E /

İnsafa gelendir

E ///

Şu dünyadaki en üstün kişi

Am /

İnsanı sevendir

YETER Kİ – FİKRET KIZILOK

Am G Am
Ellerim , gözlerim kelepçelerde sevda çöllerinde

Geçiyor, aylarım, yıllarım, gecelerim
G Am
Sevda zindanlarında

G Am G Am
A (Yeter ki sen sev beni, yeter ki inan bana) 2

Am G Am
Varlığın dilimde bir yudum su sevda çöllerinde
G Am
Hayalin, serabın yeterdi bana sevda zindanlarında

TEKRAR A (2)

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P imi a imi

CADDELERDE RÜZGAR - NİLÜFER

Am //
(Caddelerde rüzgâr, aklımda aşk var,
(Dm //
(Gece yarısında eski yağmurlar
A (Am //
(Sarkı söylüyorlar sessiz usulca
(E // Am //
(Özlediğim şimdi çok uzaklarda

Am //
Deli dolu günler, hayat güzeldi,
Dm //
Kahkahalarıyla günler geçirdi,
Am //
Ellerim uzanmaz dokunamam ki,
E // Am //
Özlediğim şimdi çok uzaklarda

(Dm //
(O da özlüyormuş, benim bir tanem,
(Am //
B (Çok üşüyormuş, ben olmayınca,
(E // Am //
(Öyle yazıyor son mektubunda.

Dm //
O da özlüyormuş, benim bir tanem,
Am //
Hep ağlıyormuş, ben olmayınca,
E // Am //
Öyle yazıyor son mektubunda.

Lala lala laa laa, . . . (B gibi söylenecek)

TEKRAR A

Lala lala laa laa . . . (A gibi söylenecek)

TEKRAR B

TEKRAR A

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P imi a imi

YOLLARDA BULURUM SENİ

Am // Dm ///
Olmasan da yanımda, olmasak da birlikte)
Am /↓) X 2
Hiç istemesen bile, yaşarım ben seni)

(Dm //)
(Yollarda bulurum seni)
(Am //)
(Takvimlerden çalarım seni)
A (E //) X 2
(Dans ederim hayalinle)
(Am /↓)
(Yine de yaşarım seni)

Am // Dm ///
Yalnız kalırım sanma, mutsuz olurum sanma)
Am /↓) X 2
Yaşarım doya doya, yaşarım ben seni)

TEKRAR A (2)

RİTİM : AAYYAY (folk ritim)

ARPEJ : P imi a imi

GİTTİĞİN YAĞMURLA-AYNA

Am // E ///)
Geldiğin vapurla hasretim döner)
Am //) 2
Geldiğin yağmurla yangınım söner)

Dm // Am //
(Ağrıma gidiyor sensiz geçen günler)
(E ///) 2
(Yüreğime kazınmış o güzel gözler)
A (
(Dm // Am //
(Gittiğin yağmurla gel küskünüm yağmurlara)
(E ///) 2
(Gittiğin yağmurla gel böylesi daha güzel)

TEKRAR A

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P imi a imi

HANI BENİM OLACAKTIN-HALUK LEVENT

Am / E // Am //

Dünyalar verdim gözlerinin uğruna

E // Am //

Kaçamak saatler sonsuz kelimeler

E // Am //

Unuttun mu yar söz verdin bana

E // Am //

Gitmeyecektin daha neler neler

Dm // Am //

Şimdi uzaklardasın bensiz sevdalardasın

Dm // E /

Söyle söyle güneşin kızı ne yapmaktasın

Am ↓ E ↓ E / Am //

Hani benim hani benim, benim olacaktın yar

E// Am /

İki bahar önce okulun bitince bana varacaktın

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P imi a imi

DELİLER-YENİ TÜRKÜ

Bm C
Diyorlar ki bazen gözlerimden
Bm C
Deliler doluşmuş bakıyor birer birer
Em D
Delilerden sen anlarsın, konuş onlarla
C
Nasıl muhtacım buna

Bm C
Diyorsun ki bazen geceler boyu
Bm C
Sayıklarmışım olanları birer birer
Em D
Düşlerden sen anlarsın, konuş onlarla
C
Nasıl muhtacım buna

Em D Em)
Bir gece ansızın gel yine)
D Em)
Elinde mor çiçeklerle)
D Em) 2
Tazelikle gel yine)
D Em)
Binbir güzel hikayeyle)

RİTİM : AYYAY (Folk-2 Ritim)

ARPEJ : P imamimi

SEVDAN BİR ATEŞ-DÜŞ SOKAĞI SAKINLERİ

Em D C Em
Senin alev gözlerin eritse şu ruhumu

Em D C Em
C Am D Em
Buz olur kesilirim yanarken içim) 2

Em D C Em
Sesin bir uçurum çağırırsa beni

Em D C Em
C Am D Em
Kus olur uçarım yanarken içim)2

Em Am D Em
Sevdan bir ateş oldu bende)
Em Am D Em) 2
Gönlüm bir deli costu sende)

Em D C Em
Saçların rüzgarından savururken gönlümü

Em D C Em
C Am D Em
Sürgün olur göçerim bu diyarlardan)2

Em D C Em
Kime dokunur ellerim kimi görür gözlerim

Em D C Em
C Am D Em
Ölüm çıkar karşıma yine sen derim)2

NAKARAT

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P imi a imi

ANKARA-HALUK LEVENT

Am G Am G
Sen ellerimde sen gözlerimde
Dm Am Em G Am G
Issız geçen her gecemde her şeyinle yanımdasın

Am G Am G
En zor bu gerçekten sevdiğimi söylemeden
Dm Am Em G Am G
Ayrıldım yine senden ayrıldım yine senden

Am G Am G)
Yoksun sen aslında yalnızım bu kumsalda)
Dm Am)
Neler neler yapıyorsun bensizken Ankara'da) 2
Em G Am)
Bensizken Ankara'da)

TEKRAR

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P imi a imi

GİDERSEN-CÜNEYT TEK

E F Am E)
Canıma yapışmışken bu deli hasretin) 2
E Am F E)
Ben sensiz sevgisiz söyle yar nasıl edeyim)

Am
Gidersen bugün bu evden
E
Bu can bu hayat düşer gözümden
F Am
Ben sana deli divane aşığım

Am
Üzersem bir gün kıyarsam
E
Verdiğim sözden cayarsam
F E
Alsın bu canı Allah'ım razıyım

E Dm
Aşkım sensiz yaşayamam
F E
Taşıyamam bu canı
F Dm
Son darbe tek kurşunla
Am E
Bitiririm acımı

NAKARAT

RİTİM : AYYAY (Folk-2 Ritim)

ARPEJ : P imamimi

MASUM DEĞİLİZ-SEZEN AKSU

Am
Kan ter içinde uykularından
Dm
Uyanıyorsan eğer her gece
E
Yalnızlık sevgili gibi
Am
Boylu boyunca uzanıyorsa koynuna
Dm
Olur olmaz yere ıslanıyorsa kirpiklerin
Artık her şeye
E Am
Anneni daha sık anımsıyorsan hatta anlıyorsan
Gm
Kalbini bir mektup gibi
Dm
Buruşturulup fırlatılmış
E
Kendini kimsesiz ve erken
Am
Unutulmuş hissediyorsan
Dm Am
İçindeki çocuğa sarılır
Dm Am
Sana insanı anlatır

Am Em)
Eller günahkar diller günahkar)
Dm)
Bir çağ yangını bu bütün) 2
Em)
Dünya günahkar)
Dm Am)
Masum değiliz hiçbirimiz)

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P imamiam

FABRİKA KIZI-ALPAY

Am //

Gün doğarken her sabah

G //

BİR kız geçer kapımdan

F //

Köşeyi dönüp kaybolur

Em //

Başı önde yorgunca

Am

Dışarıda yağmur başlar

G

yüreğinde derin sızı

F

Gözlerinden yaşlar akar

Em

Ağlar fabrika kızı

Am

Fabrikada tütün sarar

G

Sanki kendi içer gibi

F

Sararken de hayal kurar

Em

Bütün insanlar gibi

Am

Oysa yatağında bile

G

Bir gün olsun uyku girmez

F

İhtiyar anası gibi

Em

Kadınlığını bilemez

Am

Bir evi olsun ister

G

Birde içmeyen kocası

F

Tanrı ne verirse geçinir gider

Em

Yeter ki mutlu olsun yuvası

Am

Makineler diken gibi

G

Batar her gün kalbine

F

Yün örecek ellere

Em

Her gün geçim derdinde

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P imi a imi

RÜZGAR-GRUP GÜNDOĞARKEN

Bm C Bm
Penceremin perdesini havalandıran rüzgar
Bm C Bm
Denizleri köpük köpük dalgalandıran rüzgar
C Am7 Bm
Gir içeri usul usul beni bu dertten kurtar
D C Bm
Gir içeri usul usul beni bu dertten kurtar

Em Bm
Yabancısın buralara nerelerden geliyorsun
Em Bm
Otur dinlen baş ucuma belli ki çok yorulmuşsun

Am Bm Am Bm
Bana esmeyi anlat bana sevmeyi anlat
Am Bm Am Bm
Bana esmeyi anlat esip geçmeyi anlat

Am Em)
Anlat ki çözülsün dilim ben rüzgarım demeliyim)
Am Em Bm) 2x
Rüzgarlığı anlat bana senin gibi esmeliyim)

Am Bm Am Bm
Bana esmeyi anlat bana sevmeyi anlat
Am Bm Am Bm
Bana esmeyi anlat esip geçmeyi anlat

İNTRO: Bm/Bm/C/Bm x2

RİTİM : AYYAY (Folk-2 Ritim)

ARPEJ : P ami ami

GÜL BAKIŞLIM-MOĞOLLAR

Em Am
Gül teninden oyalanıp süzülde gel
C
Gül bakışlım göz yaşların silipte gel
Gm
Yarem sızlar yalnızlığı bilipte gel
F Em F/ EmX2
Gül bakışlım gel

Em Am
Ay büyüdü gecelerce seni bekledim
C
Ak gerdanda gül kokulu tenini özledim
Gm
Çare bilmez dertlerinle yolun gözledim
F Em
Gül kokuşlum gel

Em Am
Aya sordum gözlerini kaçırdı benden
C
Gül bakışlım güller aldım ekdim yeniden
Gm
Beni bıraktın gül bakışlım senin idim ben
F Em
Gül bakışlım gel

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P imi a imi

AFEDERSİN-ÇELİK

Am G Am
 Hergün yeni birşeylerden vazgeçiyorum
 F G Am
 Dün de canımdan vazgeçtim sonuna kadar

Dm G Am Dm)
 Değersin her bir saat yeniden ölsem de)
 Am G Am) 2
 Kaldı ki ben kimim ki ölmüşüm kalmışım)

(Am)
 (Afedersin halime itiraz etsem de)
 (G)
 (Can fazla gelir sen varken hücrelerimde)
 A (F) 2
 (Haykırırım isteyen bir yüzü kara)
 (Dm Am)
 (Vermeyenin nur olsun böyledir bizde)

Am G Am
 Öyle bir yaşamak ki ne türüdür sorma
 F G Am
 Uzakta yaşamak yakınlardan yakın

Dm G Am Dm)
 Şimdi bir tek şey kalmış becerebildiğim)
 Am G Am) 2
 Bir sevgi bir sevmek var gönlümün içinde)

TEKRAR A (2)

RİTİM : AaYAY (Vals Ritim)

ARPEJ : P imami

BALIKÇI-HALUK LEVENT

Am E Am
Şuraya denizi çiziyorsun ya
F G Am
Suları mavilere boyuyorsun ya
Dm Am
Balıkları martıları koyuyorsun üstüne)
E Am)2
Sabahın serinliğini çiziyorsun ya)

Am E Am
Balıkçıları çiz balıkçıları
F G Am
Geleceği de çiz doğacak günü de
Dm Am
Yoksulluğu çiz çaresini de)
E Am)2
Geleceği çiz geleceği de)

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P imi a imi

İSTANBUL' DA SONBAHAR-TEOMAN

Am

-----0-----0-----
 -----1-----1-----1-----
 ---2-----2-----

 --0-----

Am Dm Am
 Mevsim rüzgarları ne zaman eserse o zaman hatırlarım
 G Am
 Çocukluk rüyalarım, şeytan uçurtmalarım
 Am Dm Am
 Öper beni annem yanaklarımdan güzel bir rüyada
 G Am
 Sanki sevdiklerim hayattalarken hala

(nakarata geçiş: G/C)

-----3-----0---
 -----0-----1-----
 ---0-----0-----

 -----3-----
 -3-----

Dm Am Dm Am
 Akşama doğru azalırsa yağmur, Kızkulesi ve Adalar)
 Dm Am E Am) Nakarat
 ah burda olsan çok güzel hala İstanbul'da sonbahar)

Am Dm
 Her zaman kolay değil sevmeden sevişmek
 Am G Am
 Tanımak bir vücudu yavaşça öğrenmek alışmak ve kaybetmek
 Am Dm Am
 İstanbul bugün yorgun üzgün ve yaşlanmış biraz kilo almış
 G Am
 Ağamış yine, rimelleri akıyor

Dm Am
 ---5---7---5-----5-----
 -----6-----8-----5-----
 -----7-----

RİTİM : AYYAY (Folk-2 Ritim)

ARPEJ : P ima imi

KÖPRÜ-ANONİM

Em Am Em
Köprüden geçemedim az doldur içemedim
Am Em
Az doldur içemedim
Em Am Em
Sen benden vazgeçtiysen ben senden geçemedim
Am Em
Senden vazgeçemedim

(G D)
A (Ay doğar mavi mavi) 2
(G D Em)
(Rüyamda gördüm seni yar)

Em Am Em
Dağlarda meşelerde gülyağım şişelerde
Am
Gülyağım şişelerde
Em Am Em
Yarimi eller aldı ben kaldım köşelerde
Am Em
Ben kaldım köşelerde

NAKARAT

RİTİM : AAYYAY (Folk Ritim)

ARPEJ : P ima imi

BAŞ HARFİ BEN-KENAN DOĞULU

Am G Dm
Öpünce anlıyorum ben seninle yaşıyorum
C E Am
Gün birden beri kaç kere yoruluyorum
Am G Dm
Gidince anlıyorum herşeyini özlüyorum
C E Am
Tenin benim gibi kokunu içimde istiyorum

(Sus) Am Dm
Birden bire hayatının tümü oldun
G C
Gecelerine gün gibi doğdun
F Dm Esus4-E7
Gidersen bir gün biri üzülür çok
Am Dm
Hayatının tümü oldun
G C
Gecelerine gün gibi doğdun
F Dm Esus4
Gidersen bir gün biri kırılır çok
Dm E Am
Adı lazım değil baş harfi ben

Am G Dm
Festival gibisin katılmak istiyorum
C E Am
Önlerden yer kapıp gözünü kalbime istiyorum
Am G Dm
Asaletinin bedeli çok kölen var belli değil
C E Am
Hem biraz deli azdan çokta serseri
Dm E Am
Adı lazım değil baş harfi ben

RİTİM : AYYAY (Folk-2 Ritim)

ARPEJ : P ima imi

DÖN DEMEYİ UNUTTUM-SILA

Dm Am Dm Am
Sen gidince ötede kaldı hayat
Dm Am
Kırılıp tuz buz oldu
Gm Bb
Toparlanamadı aşk

Dm Am
Bir deli düzeni bu
Dm Am
Akıllı masalında
Dm Am
Ya boşan alışkanlığımdan
Gm Bb
Ya otur kalkmamaya

Am Gm
Ayrılık seni görmezden gelirim
Am Gm
Meret oyalama aklımı
Dm Am
Uzakta saldım yüzde yüzümü
C Gm
Dön demeyi valla unuttum ben
C Am
Dön demeyi valla unuttum ben

RİTİM : ↓ ↓ ↓ ↓ (Oryantal Ritim)

ARPEJ : P ima imi

DENİZDE KARARTI VAR-KAZIM KOYUNCU

E Am F E
Denizde kararti var bu gelen kayik midur (2x)
Am F Dm F E
Ben özledum yarumi ağlasam ayip midur (2x)

E Am F E
Oy dumanlar dumanlar hep dađlari sardunuz (2x)
Am F Dm F E
Yüreğumun derdini bilsenuz ağlardunuz (2x)

E Am F E
Karardi karadeniz tađti bu yana tađti (2x)
Am F Dm F E
Haber verun yarume gözlerum doldi tađti (2x)

E Am F E
Gemi mil ilen olur sevda dil ilen olur (2x)
Am F Dm F E
Güzeller çok var ama meyil birine olur (2x)

RİTİM : AYAY (Vals Ritim)

ARPEJ : P imam

UĞUR KALKAN'IN DİĞER KİTAPLARI

**HİPNOZ / HİPNO-MEDİTAYON****GİZLİ GÜÇ: BİLİNÇALTI**

Yayın Yılı: 2013

Sayfa:

Kitap Ebadı: 21x30 cm

**HAFIZA GELİŞİMİ &****SİHIRLİ GÜÇ: BEYİN**

Yayın Yılı: 2013

Sayfa:

Kitap Ebadı: 21x30 cm

**ANLAYARAK HIZLI OKUMA****TEKNİKLERİ**

Yayın Yılı: 2013

Sayfa:

Kitap Ebadı: 21x30 cm

**KEKEMELİK VE DİKSİYON****EĞİTİMİ (PELTEKLİK VE
KONUŞMA BOZUKLUKLARI)**

Yayın Yılı: 2013

Sayfa:



**NLP VE KUANTUM DÜŞÜNCE
SİSTEMİYLE GİTAR METODU VE
REPERTUARI**

Yayın Yılı: 2013

Sayfa:



**NLP UYGULAYICILIK & UZMAN
UYGULAYICILI & EĞİTMENLİK**

Yayın Yılı: 2013

Sayfa:

Kitap Ebadı: 21x30 cm

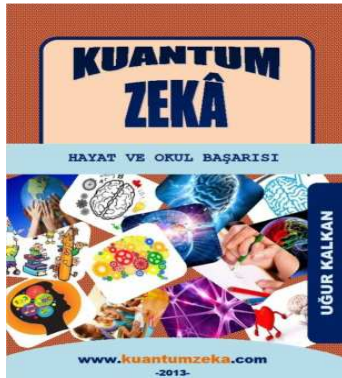


**YAŞAM KOÇLUĞU EĞİTİM
VE DOKÜMANLARI**

Yayın Yılı: 2013

Sayfa: 150

Kitap Ebadı: 21x30 cm



KUANTUM ZEKÂ

Hayat ve Okul Başarısı

Yayın Yılı: 2013

Sayfa: 150

Kitap Ebadı: 21x30 cm