

DAVRANIŐSAL ESNEME SEMİNERİ İÇİN KÜÇÜK BİR BİLMECE:

DavranıŐsal Esneme'nin iddiası Őudur: YaŐadığımız duygusal acıların önemli bir kısmının sebebi DavranıŐsal Esneme'yi bilmiyor oluŐumuz değildir. Aksine yaŐadığımız pek çok **gereksiz** ızdırabın sebebi; bildiğimiz, doğruluğunu hiŐ sorgulamayacak kadar emin olduğumuz **ancak doğru olmayan Őeylerdir**.

AŐaĐıdaki bilmeceyi seminer sırasında önemli bir metafor olarak kullanacağım. Bu bilmece bize hizmet eden bir araŐ olacak.

Oyunun kuralları basit: Alt alta üç sırada üçer taneden toplam dokuz nokta var.

(1) Bir kalem alın ve elinizi hiŐ kaldırmadan 4 tane düz çizgi çiziniz.

(2) Bu çizgiler dokuz noktanın hepsinin içinden geçmelidir.

Kendinize öncelikli olarak bir buŐuk dakika verin.

Unutmayın, bu bir çocuk oyunu.

Sonra isterseniz beŐ, on, on beŐ dakika diye uzatın süreyi. Ama kolay pes etmeyin.

Ama canınızı da çok sıkmayın. Seminerin baŐında hızlıca çözüp yolumuza devam edeceğiz.

Sevgiler. Selamlar.

Dr. Ali BayramoĐlu

