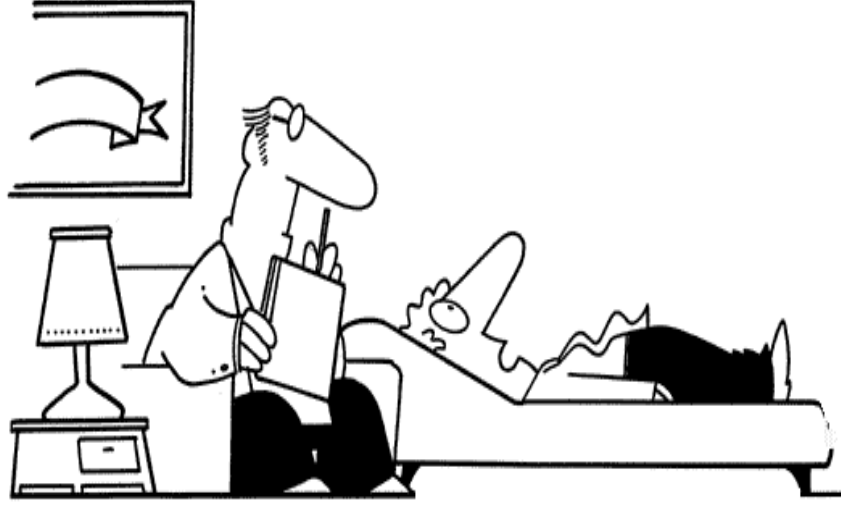


Olumlu Düşünceler Atlası

M. Hakan Alşan

©2007 İstanbul

OLUMLU DÜŞÜNMENİN SİMYASI



Bilgisayar başındayken televizyonuma haksızlık ettiğimi düşünüyorum... Televizyon seyrederken de bilgisayarımı aldatıyormuşum gibi geliyor...

ÇARE SİZSİNİZ

Gidene kal demeyeceksin...
Gidene kal demek zavallılara,
Kalana git demek terbiyesizlere,
Dönmeyene dön demek acizlere,
Hak edene git demek asillere yakışır.

Kimseye hak ettiğinden fazla değer verme.
Yoksa değersiz olan hep sen olursun....

Düşün...

Kim üzebilir seni senden başka?
Kim doldurabilir içindeki boşluğu sen istemezsen.
Kim mutlu edebilir seni, sen hazır değilsen..?
Kim yıkar, yıpratır seni sen izin vermezsen?
Kim sever seni, sen kendini sevmezsen..?
Her şey sende başlar , sende biter....

Yeter ki yürekli ol,
,tükenme,tüketme,tükettirme içindeki yaşam sevgisini....

Hep hatırla : “ Çaresizseniz,Çare **SİZSİNİZ**.....”

Kardeřim sen dűřünceden ibaretsin
Geriye kalan et ve kemiksin
Göl dűřünürsün, gülüstan olursun
Diken dűřünürsün dikenlik olursun

MEVLANA

ÖNSÖZ

Bir insan için hayatın tadını çıkarmak kadar önemli ne olabilir?

Ancak her şeyin bir kuralı, prensibi olduğu gibi bunun da kural ve prensipleri vardır.

İşte “Güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen hayatından lezzet alır” vecizesine dayanarak hazırlanan bu proje çalışmasında bu bakış açısıyla bireylerin olaylara yaklaşması amaçlanıyor. Proje ekibimiz, bu yolla hayatın tadını çıkarmakta olan nice deneyimlerden ve kuramlardan yararlanarak açıklamalarda bulunuyor; en çirkin, en korkunç görünen şeylerin dahi gök gürlemesi gibi rahmet damlaları taşıdıklarını anlatıyor.

Evet, hayatta görmesini bildikten sonra çirkin ve korkunç bir şey yoktur. Her şey ya bizzat, ya da sonuçları itibariyle güzel, sevimli, cana yakın, dost ve kardeştir.

Projeyi okuduktan sonra eminiz ki siz de buna hak vereceksiniz

Hayatın tadını çıkarma dileklerimizle...

M Hakan Alşan

PDR Uzmanı

GİRİŞ

“Olumsuz düşünen kişi, çiğ bir yumurtayı bütün halde kabuğuyla yutmuş bir adama benzer. Yumurtanın kırılacağı korkusuyla hareket edemez, civciv çıkacağı korkusuyla da hareketsiz duramaz.”

Olumlu düşünmek dendiğinde karamsarların aklına ilk gelen sorunları görmezden gelmek, probleminden kaçmak oluyor. Ya da onca derdin içinde deli gibi ağzında bir ıslıkla dolaşmak anlaşıyor. Olumlu düşünmek gerçekten kaçmak değildir. İçinde bulunduğumuz durum, koşullar, olaylar, günlük karşılaşılan herşey dâhil düşüncelerimizin somutlaşmış halidir. Beğenmiyorsak orada değişiklikler yaparak istediğimiz durumlara girip, istediğimiz koşulları yaratabiliriz.

Beyin, alt beyin, üst beyin, sinir sistemi diye üç kısımdan oluşur. İnsan beyninin diğer canlılardan farkı, üst beynin gelişmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Alt beyin daha çok otomatik fonksiyonları denetler. Kalbimizin atması, kan basıncı, hormonlar alt beyin tarafından idare edilir. Üst beyin ise, daha çok entellektüel işlevlidir. Bilgiler burada kaydolunur, değerlendirme burada yapılır, davranışlar buradan idare edilir. Peki, üst beyin alt beyni kontrol edebilir mi? Yapılan araştırmalar, bunun mümkün olduğunu göstermiştir. Biz, mutlu olmayı düşününce mutlu oluyor, hastalığı kafamıza takınca da hasta oluyoruz.

Yani, düşünce tarzımız; hem yaşantımızı, hem de bedenimizi etkilemektedir. O zaman şu ortaya çıkar: Beynimizin bizim için en önemli tekniği, olumlu düşünmenin ileri şekillerini uygulamasıdır. Olumsuz zihni kurgu, yani olumsuz düşünce ise beynimizi kendimize karşı olumsuz çalışmaya programlayacaktır. Örneğin bir futbolcu, üç kez kaleciyle karşı karşıya kalmasına rağmen topu dışarıya atmıştır. Bir dahaki maçta aynı hatayı yapmak istememektedir. Bunun için beynini şöyle programlamıştır: "Topu dışarı atmayacağım. Topu dışarı atmayacağım." Bunu kendi kendine defalarca söylemiş ve maça çıkmıştır. Sonuç: Topu yine dışarı atmıştır. Burada futbolcunun yaptığı hata, topu kaleye atmaya değil, dışarı atmamaya şartlanmasıdır. Bu durumda beyin, kalenin içine değil, dışına kilitlenmiştir. Bu olumsuz uyarıcı da, başarıya değil, başarısızlık korkusu yüzünden başarısızlığa götürmüştür. Olumlu düşüncede temel nokta, beyni olumlunun üzerine programlamaktır. Yani, başarısız olmamayı değil, sadece başarmayı düşünmelisiniz. Bunu hafıza noktasında düşünürsek, unutmayı değil hatırlamayı seçmeli, ona kilitlenmelisiniz. Evet, başarının en önemli

anahtarlarından birisi, beynin olumlu düşünceye programlanmasıdır. Bu ise, gerçek bir özeni gerektirmekle beraber, aslında zevkli bir uğraştır.

OLUMLU DÜŞÜNMENİN GETİRİLERİ Amerika'da bir okulda ilginç bir deney yapılır. Özel bir sınıf oluşturulur ve bir grup öğretmen bu sınıfa verilir. Öğretmenlere, bu sınıftaki öğrencilerin çok seçme öğrenciler olduğu söylenir. Öğrencilere de aynı şekilde, öğretmenlerinin çok seçme öğretmenler oldukları belirtilir. Yıl sonunda, sınıfın başarısı harikadır. Okul müdürü, o öğretmenlerle bir toplantı yapar ve sınıfın gerçekte kura ile gelişigüzel bir şekilde oluşturulduğunu açıklar. Bunun üzerine öğretmenler, "Bu durumda, demek ki biz süper öğretmenleriz." derler. Müdür cevap verir: - Hayır, sizler de kura ile seçildiniz. İnsanların ortaya çıkaracakları eserler, genellikle yakın çevresindeki insanların kendilerinden bekledikleriyle doğru orantılıdır.

Zihin yapılarımız, düşünce biçimimiz yaşamımızın nasıl olacağını, nelerle karşılaşp, nelere sahip olabileceğimizi belirliyor. Eski bir inancınıza boş verip aynı konuyla ilgili farklı bir inanç benimsediğiniz bir anınızı hatırlayın. Her şey bir anda o inancınızın içeriğine göre biçim değiştirmiştir. O zaman zihninizi değiştirdiğinizde yaşamınızın da değiştiğine sizde mutlaka bir kez de olsa tanık olmuş olmalısınız. Zenginliği, fakirliği, sağlığı, sevinci, mutluluğu ve mutsuzluğu, başarıyı ve başarısızlığı, her türlüşünden hastalıkları yaratan zihindir. Düşüncelerimiz yaratıcıdır, orası yaratmanın atölyesidir. Düşündüklerimizi, inandıklarımızı yaşıyoruz.

Düşüncelerimizin gözlüklerinin renkleriyle yaşamı yorumlayıp, o yorumların rengine göre duygular yaşarken, yani gerçekte asıl nedenler yorumlarımız iken, öğrendiğimiz yanılgılı inançlarımız ile duygunun rengini, olayın rengi olarak bellemiş haldeyiz. Kişi dünyanın içini karattığına inanıyor ise, duygusunun değişimini, dünyanın değişimine koşullandırmış olmayacak mıdır? Buyurun size bir imkânsızlık... Duyguların nedenlerini içerde, kendi bahçemizde arama yerine, başka bahçelerde aramak, kendi duygumuzun değişimi için başkalarını değiştirme gibi bir imkânsızlığa soyunduracaktır bizi. Taktığı o gözlüğü çıkarabilmeyi akıl edebilse keşke.

Son model otomobilinizin direksiyonuna geçip onu çalıştırmak amacıyla anahtarınızı aradığınızda birdenbire onu kaybettiğinizi farkedersiniz. O anda neler hissedersiniz? Elbette ki böyle bir durumda otomobilinizin tüm bu olağanüstü özelliklerinin hiçbir işe yaramadığını düşünürsünüz. İşte olumlu

düşünme becerisi kaybettiğiniz bu anahtar gibidir. O olmazsa diğer tüm değerli özelliklerin hiçbir önemi kalmaz.

Olumlu düşünmek sağlıklı ve mutlu yaşamın anahtarıdır. Yaşamda olup biten her şey, insan davranış ve insan ilişkileri, toplumsal yaşam ve ülkeler arası ilişkilere kadar ne varsa hepsi düşüncenin ürünüdür ve olumsuzlukları ortadan kaldırmak gibi bir istek varsa ilk yapılacak şey burada, yani düşüncede olumluluğa yönelmek olmalıdır. Bireyi, toplumu, tarihi gözlemleyebilenler olumlu bir yaşamı, olumlu koşulları yaratmanın düşüncüyü olumluluğa yöneltmekten geçtiğini bunun içinde kişisel gelişimin son derece önemli olduğunu bilirler.

Her birey içinde bulunduğu durumun bilincindedir. Herkes düşüncelerini yükselterek kendi kişisel gelişimini hemen başlatabilir. Amacımız en geniş anlamda, (başta kendimiz olmak üzere) herkesi bulunduğu yerden daha yukarılara, sağlıklı bir varoluşa yöneltmek ve motive etmektir.

Olumlu düşünce budur, yegâne amacımızda budur.

Olumlu bir dünya olumlu düşünceler taşıyan bireylerin gelişimi ve katılımıyla mümkündür. Bir tek insanın dahi olumluluğa yönelmesi, güçlerinin farkına varıp onu kullanması bütün insanlığın kazancıdır.

Bu nedenle;

Bu çalışmada yaşamımızın parçası olan olumsuz düşünce yapımızı aza indirgeyerek yaşamımızı daha kaliteli ve verimli hale getirecek olumlu düşünme becerileri kazandırmak hedeflenmektedir.

OKS ve ÖSS sınavına girecek öğrencilerin yaşayabilecekleri stres faktörleri de düşünülerek çalışmanın hedef kitlesi ilköğretimin 6–7, lisenin 9,10,11. sınıf öğrencilerini kapsayacaktır

KURAMSAL TEMELLER

KOGNİTİF KURAM: Bilişsel yaklaşımlar “Duyguları belirleyen yaşanan olaylar değil, bu olayla ilgili olarak yapılan yorumlardır.” İlkesi üzerine kuruludur. Bu teoriye göre çocukluk çağındaki deneyimler, öğrenme yolu ile bazı temel düşünce, varsayım ve inanç sistemlerinin oluşmasına neden olur. Bu temel düşünce ve inançlar “şema” olarak adlandırılır. Aynı şemalar yaşamın ilerleyen dönemlerinde davranışları etkileyerek bilişsel hatalara ve psikolojik sorunları ortaya çıkarır. Sıklıkla yapılan bilişsel hatalar şunlardır.

1. Keyfî Çıkarımlar: yeterince kanıt olmadan bulunduğu durum ve yaşadığı olaylardan olumsuz sonuçlar çıkarması söz konusudur.
2. Seçici Odaklanma: kişinin içinde bulunduğu durum ve yaşadığı olaylardan olumsuz sonuçlar çıkarması söz konusudur.
3. Kişi kendisi ile ilgili olmayan ya da çok az bağlantısı olan olayları tamamen kendisi ile ilgili olarak değerlendirmekte ve olayların olumsuz sonuçlarından tamamen kendisini sorumlu tutmaktadır.
4. Aşırı Genelleme: Kişinin tek bir olaydan genel sonuçlar çıkarma eğilimi söz konusudur.
5. Hep ya da hiç biçimde düşünme: Kişi olayları sadece ak ya da kara olarak değerlendirmektedir. Bu tür düşünen insanlar bir işin ya mükemmel olmasını ya da hiç başlanmamasını tercih ederler.
6. Küçümseme ya da Büyütme: Kişi başardığı işleri küçümsemekte ve değersizleştirmekte, buna karşın hatalarını ya da hatalı olarak değerlendirdiği davranışlarını büyütme veya abartmaktadır.

Bu kurama göre duyguların hemen öncesinde bazı düşünceler oluşmakta ve duygulanımı etkilemektedir. Bu bakımdan olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olan düşüncelerin belirlenmesi gerekir. Bu düşüncelerin altında yatan daha derin düşünceler olan şemaların da değiştirilmesi gerekir.

VAROLUŞCU KURAM: Varoluşculuk öğretisine göre, evrende kendi varlığı yaratan tek varlık insandır. İnsan kendi değerlerini kendisi tayin eder ve kendi yolunu kendisi çizer. İnsan sorununu üstelenebildiği kadar güvenli ve dolayısıyla özgürdür. Bu nedenle tüm mesele seçim ve karar vermedir.

“Varoluş, özden önce gelir” ve her bir kimseye bir öz kazandırmayı sağlayacak özgürlükle özdeşdir; “insan ne ise o değildir, ne olmuşsa o’dur.” İnsan kendini kendi yapar, daha önce kazandığı bazı belirlenimlerin el verdiği ölçüde kendine biçim verir, kendini oluşturur.

Bununla birlikte seçme olanağının yeri gene de önemlidir. Bunu anlamak için, başlangıçla eşdeğer olan bireylerin seçmiş oldukları mesleklerin çeşitliliğine bakmak yeter. Bundan başka, içinde olduğumuz sınıfı, boyumuzu, zekâmızı biz seçemezsek de hiç olmazsa, bu ham veriler karşısında takınacağımız tavır bize bağlıdır.

Seçmediğim halde sakat olabilirim, ancak “sakatlığa bakış biçimimi seçmeden sakat olamam.” (onu çekilmez, küçük düşürücü, gizlenmesi gerekli sayılabilir, herkese açıkça gösterebilir, kıvanç konusu, başarısızlıklarımın nedeni, v.b olarak görebilirim.)

KLASİK KOŞULLANMA TEORİSİ: Klasik koşullanma kuramcılarına göre insanlara, yerlere ve nesnelere karşı geliştirilen pek çok davranışsal, duygusal ve bilişsel tepki, klasik koşullanma süreci ile kazanılmaktadır. Okulda sürekli başarısız olan bir öğrenci genellikle başarısız olduğu dersle birlikte dersin öğretmenine de olumsuz duygular geliştirir. Bu olumsuz duygusal tepkiler çocuğun daha sonraki performansını etkiler.

Öğretmen öğrencilerin kaygılarını azaltmak için başarısızlığını nedenlerini dikkatle incelemeli ve olumsuz duygusal tepkilerin okulla ilgili uyarıcılara genellemesini önlemelidir. Klasik koşullanma sürecini ve etkilerini bilen öğretmenler bu olumsuz duyguların oluşmaması için önlemler alabilir ya da koşullanmış tepkileri ortadan kaldıracaktır.

Ruhsal, zihinsel, duygusal, fiziksel, finansal alanlarda, ilişkilerde, kontrolü elinde bulundurmayan, bunun nasıl yapılacağını bilmeyen herkes kendi dışındaki dünyanın insafına kalmış demektir. Yani kendi dışındaki olaylar, koşullar, durumlar, kişi ve gurupların, o anda olup biten her neyse onun kontrolüne tabidir. Pavlov köpeği gibi zil çaldıkça karnı acıktır. Arabesk dinledikçe içer, ekonomi battıkça “batsın bu dünya” der, sevdiğine ulaşamayınca, “lanet olsun kaderime” der, ya da “ailelerimiz olmasa biz mutlu olacağız” der. Düzen, sistem, kültür der. Kendi yapabileceği bir şeyin olmadığını düşünür.

PSİKANALİTİK KURAM: Zihin, malumatı hem bilinçli hem de bilinçaltı bir şekilde işler. Bilinçaltı beyninizin farkında olmadığınız yanıdır. Bütün istemsiz vücut fonksiyonlarını kontrol etmenin yanında deneyimlerinizi

hatıralar şeklinde depolayan otonom sinir sisteminin idaresiyle o görevlidir. Zihninizin daha derin olan bu kısmı aynı zamanda heyecanlarınız, fikirleriniz, sezgileriniz, tutumlarınız, kendiniz hakkındaki imajınız ve alışkanlıklarınızdan da sorumludur.

Tamamen canlı olduğunda, bilinçli zihin, çok eleştirel olmaya ve çoğunlukla da problem çözerken fazla analiz etmeye meyillidir. Bu çoğu zaman, kaçınma ve kararsızlık, harekete geçmeyi reddetme ve fazla heyecan gibi üretken olmayan sonuçlara sebep olabilir. Fakat hipnotik durumdayken, bilinçli zihnin müdahalesi daha az muhtemeldir; bu şekilde kişi, normal mantıktan kısmen özgürleşmiş olur. Bu, bilinçaltı zihni, telkin ve imgelem şeklindeki terapiye daha riayetkâr ve anlayışlı hale getirir. Bu şekilde, normal uyanıklık durumunda genellikle bilincin kontrolü dışındaki alanlarda çalışması mümkün hale getirilerek zihin olumlu bir şekilde etkilenir.

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK TEORİSİ: Öğrenilmiş çaresizlik, ilk olarak 1960'lı yılların sonlarında hayvanlar üzerinde yapılan deneyler ile ortaya çıkmış, 1970'lerde de insanlar üzerinde yapılan deneyler ile tüm organizmalara genellenebilir bir olgu haline gelmeye başlamıştır. Öğrenilmiş çaresizlik, sürekli olarak kontrol edilemeyen durum ve olaylar karşısında kalan organizmanın, kontrolün mümkün olduğu sonraki durumlarda bile içinde bulunduğu kontrol edilemez durumu değiştirebileceğine dair inancını yitirmiş olmasından dolayı, olaylar karşısında hareketsiz kalmasını ifade etmektedir.

Sürekli gelişen ve çeşitli teoriler ile birleşerek giderek zenginleşen öğrenilmiş çaresizlik teorisi, bireylerin başarısızlık durumlarını açıklayıcı görüşler öne sürmektedir. Teorinin sosyal olaylara getirmiş olduğu katkılar sayesinde, sadece bireysel değil örgütsel bazda incelenmesi gerekliliği görülmüştür. Böylece, ilk olarak 1980'lerin başında örgüt içinde dolayısıyla çalışma hayatı dahilinde oluşan öğrenilmiş çaresizlik incelenmeye başlanmıştır.

Öğrenilmiş Çaresizlik Deneyleri

Çaresizlik, organizma tarafından olaylar kontrol edilemediğinde ortaya çıkan psikolojik bir durum olarak kendini göstermektedir. Öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili ilk çalışmalar 1960'lı yılların sonlarında yapılmıştır. Kontrol edilemeyen olayların sonucu olarak gözlenen bu pasif durum ilk olarak köpekler üzerinde yapılan deneylerde gözlenmiştir. Deneyler sırasında, köpeklere elektrik şoku verilmiştir. Bir grup köpeğe şoktan kaçma olanağı tanınırken bu olanağa sahip olmayan diğer grup köpek, ne yaparsa yapsın, şoka maruz kalmıştır. Şoktan kurtulmayı kaçma davranışı ile kontrol eden köpek grubu, klasik şartlanma ile

şoktan kaçmayı öğrenmiştir. Ancak, şoku kaçma davranışı ile kontrol edemeyen köpek grubu, birkaç şok denemesinden sonra şoku pasif olarak kabul eder hale gelmiş ve kaçma girişimlerini sona erdirmiştir. Sonuç olarak, şoku kontrol etme şansı bulunmayan bu köpek grubu, kendi davranışlarının sonucu etkilemeyeceğini öğrenmiştir. Bu durum Seligman tarafından öğrenilmiş çaresizlik olarak literatüre geçmiştir.

Sonuç olarak, bu temel konuların özellikle ele alındığı öğrenilmiş çaresizlik teorisi, anlaşıldığı gibi, organizmanın kontrol edilemeyen olaylara maruz kalması durumunda davranışlarının etkisiz olduğunu öğrenmesi olarak genellenebilir.

Kontrol algısının ve bireye yaşattığı olumlu duyguların test edildiği Glass ve Singer'in (1969) araştırmasında deneklere çözümü olmayan sorular ve bir okuma parçasındaki hataları bulmak gibi iki yetenek testi verilmiştir. Denekler, çok yüksek düzeyde sesin verildiği oldukça gürültülü bir ortam içinde çalışmak zorunda bırakılmışlardır. Birinci grup hiçbir şekilde bu gürültülü ortamdan kurtulamadan bu testleri yaparken, ikinci gruba yüksek sesi kesebilecekleri bir düzen hazırlanmıştır. Sonuçta, ikinci grupta bulunan denekler, sesi hiç kesemedikleri halde, birinci grup ile aynı derecedeki gürültülü ortama rağmen, bu gruba göre testler üzerinde önemli oranda fark yaratarak başarılı olmuşlardır. Bu çalışmadan çıkan sonuca göre, eğer istenmeyen bir olayın etkisi altında kalınıyorsa ve bu olay engellenebilir ise söz konusu olayın birey üzerindeki etkisi en aza inmektedir. Bu durum, bireyin durumdan kaçınmak için çabalarını programlaması veya rahatsızlık veren olayın duyarlılığını daha az hissetmek için algılama ile ilgili organlarını hazırlamış olmasından kaynaklanabilmektedir.

Olaylar üzerinde kontrol sağlanmasının, deneysel olarak test edilmesinin ve birey üzerinde olumlu sonuçlarının olduğunun gözlenmesi, Kişisel Kontrol Teorisi'nde de açık bir şekilde ifade edilmiştir. Bu teoriye göre, bireyin hayatındaki iyi veya kötü olayları kontrol edemeyeceği duygusu, bireyin sorunları çözmedeki istek ve motivasyonunu azaltmaktadır. Bireyin kişisel yetkinlikten çok, çevresel / dış yetkinliklere olan inancı sorunu çözerken kendi aktif çabalarını amaçsız hale getirmekte, daha az motivasyon ve daha az ısrarcı olma, stres ile başa çıkmada daha az başarıya neden olmaktadır. Sonuç olarak, teoriye göre hayatları üzerindeki kontrol algılarının daha az olduğu bireyler üzerinde pasif bir eğilim gözlenirken, yüksek kontrol algısına sahip olan bireylerin hayata karşı daha proaktif bir bakış açısına sahip oldukları belirtilmektedir.

Bazı araştırmalarda, artan kontrol algısının bireye her zaman yarar getirmeyeceği üzerinde durulmuştur.

Teorinin Tanımı

“Öğrenilmiş Çaresizlik” teorisinin tanımı Seligman tarafından şu şekilde yapılmaktadır:

Sonucun tepkiden bağımsız olarak gerçekleşebileceği beklentisinin;

1. Sonucu kontrol etmekteki motivasyonu düşürmesi,
2. Tepkinin sonucu kontrol edeceğine dair gerçekleşecek olan öğrenmeyi engellemesi,
3. Eğer sonuç travmatik(sarsıcı) ise, organizmanın sonucu kontrol edebileceğine dair endişelerinin devam etmesi durumunda korku ve sonrasında depresyona neden olmaktadır.

Öğrenilmiş Çaresizliği İyileştirmeye Yönelik Öneriler

Öğrenilmiş çaresizliğin bireyden bireye, kültürden kültüre farklılık gösterebileceğini de göz önüne alarak bu patolojik durumdan kurtulmaya yönelik belli bir iyileştirme girişiminin yararlı olacağını düşünen Pennsylvania grubu araştırmacıları, dört ana başlık halinde birtakım strateji ve taktikler geliştirmişlerdir. Bu iyileştirme yöntemleri genel olarak, bireyin çevresel koşullara müdahalede bulunması, tercih edilen sonuçların tercih edilebilirliğini değiştirmek, beklentiyi kontrol edilebilir hale getirmek ve nedensel yüklemde değişiklik yapmak üzerinde odaklanmaktadır.

Gözden Geçirilmiş Teorinin Öğrenilmiş Çaresizliğin İyileştirilmesine Yönelik Strateji ve Taktikleri

- A. İlgili olayın gerçekleşme olasılığının değiştirilmesi: İtici sonuçların gerçekleşme olasılığını azaltmak ve istenen sonuçların gerçekleşme olasılığını arttırmak
 - a) Sosyal araçlar ile istenmeyen sonuçların çevresel olarak değiştirilmesi veya istenen sonuçların sağlanması: Örneğin, ev değiştirmek, işe girmek, maddi destek almak, çocuklara bakım sağlamak.
 - b) Ağrıyı gidermek için tıbbi bakım sağlamak, özürleri gidermeye çalışmak. Örneğin protez ısmarlamak.
- B. En çok tercih edilen sonuçların daha az tercih edilmesini sağlamak

- a) Yüksek düzeyde istenmeyen sonuçların iticiliğini azaltmak
 - 1. Daha gerçekçi hedef ve kurallar koymak, örneğin sınıfın birincisi olamamak dünyanın sonu olarak görülmemeli, hala iyi bir işe girip para kazanılabilir.
 - 2. İtici olarak değerlendirilen olayların önemini değiştirebilmek için algı eğitimi veya yorum değişiminde bulunmak. Örneğin, dünyadaki en itici insan sen değilsin. Bunun tersini düşün.
 - 3. Şikâyet etmeden kabul etmeyi öğrenmek
- b) Yüksek düzeyde istenen sonuçların istenme düzeyini azaltmak
 - 1. Alternatif istenen sonuçların elde edilmesine yardımcı olmak. Örneğin, hayal kırıklığına uğramış bir kişiyi kendisine yeni bir sevgili bulması için cesaretlendirmek
 - 2. Ulaşılamaz hedeflerin tekrar değerlendirilmesini sağlamak
 - 3. Ulaşılamaz hedeflerden vazgeçmeyi sağlamak

C. Beklentiyi kontrol edilemezlikten kontrol edilebilirliğe çevirmek

Öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili çalışmaları bulunan araştırmacıların öğrenilmiş çaresizlikten kurtulmaya yönelik düzeltici önlemleri bulunmaktadır. Bunlardan birisi, “Yeniden Yükleme Eğitimi” olarak anılan bir yöntemdir. Bu yöntem ile amaçlanan, bireyin çaresizliğe yol açan nedensel yükleme şeklini değiştirmektir. Örneğin, bireyin başarısızlığının nedeninin sürekli olarak yeteneksizliğe yüklenmesini engelleyerek, çaba eksikliğini neden olarak görmesini sağlamak çaresizliğe yol açmayabilecektir. Böylece, “yeteneksizim” şeklindeki nedensel yükleme “yeterince çaba göstermedim”e dönüşerek, çaresizlikten kurtulma yolunda önemli bir adım olacaktır. Öğrenilmiş çaresizliğin ortadan kaldırılmasına yönelik bir diğer yöntem ise “başarı eğitimi” olarak ifade edilmektedir. Dweck (1975) tarafından önerilen bu yönteme göre, çaresizlik davranışı gösteren bireye herhangi bir görev için başarı geri bildirimi verilmesinin, öğrenilmiş çaresizliğin en tipik özelliği olan başarısızlık beklentisini başarı beklentisine dönüştüreceği düşünülmektedir.

HİPNOZ

Hipnoz Dr. Mesmer'den günümüze o kadar çok değişikliğe uğramıştır ki neredeyse hipnoz 'un ilk hali ile şu anda ki modern hipnoz arasında çok az bir benzerlik kalmıştır. Bundan dolayı artık batı modern yöntemlerle hipnoz olmadan da kişinin hipnozdan yararlanabileceğini

(Kuhner, 1962) savunmaktadır. Hipnozu her geçen gün daha iyi tanıyınca umarım insanın en son keşfedeceği şey kendisi olmaz demekteyim.

Hipnozun benim için özel anlamları şu şekildedir:

Hipnoterapi hem problemleri ortaya koymada hem de problemlerden çözümleri çıkarmada eşsiz (unique) bir yöntemdir. Zihin ve bedenin bir bütün olarak çalışır. Zihin ve bedenin bulunduğu ana kavşak ise hipnozdur. Hipnoterapist ise bu kavşakta trafik kilitlendiğinde trafik polisine verilen görevin aynısı verilir. Ruh ve bedene aynı anda bu kadar iyi ve bu kadar hızlı hitap eden başka bir teknik ben görmedim. Bilimsel araştırmalarda benim ulaştığım düşünceleri desteklemektedir. Amerika'da bundan dolayı hipnoterapiye "Ruh ve beden ilacı (mind body medicine)" denilmektedir. Çünkü psikoterapiler yalnızca zihni, ilaçlar ise ilk etapta beyni değiştirmeyi hedef alırken, hipnoz zihni kullanarak maddeyi (yani sağlığı) olumlu yönde değiştirebilmektedir. Eğer hipnozun bir ilaç olduğunu farz edersek tıbbın her alanında ondan daha yaygın kullanılan başka bir ilaç var mıdır? Tabi bu hipnoterapinin her derde deva olduğu şeklinde anlaşılmamalıdır. Evrenin en büyük mucizesi hiç şüphesiz insandır. Hipnoterapi bu büyük mucizenin (insan) kendi kendini keşfetmesi ve onarmasıdır.

İnsanın düşünceleri ne yazık ki, genel durumdaki değişmelerin (sağlık ve yaşamla ilgili) gerisinde kalmaktadır. Hipnoz içsel duygularınızı değiştirerek, düşüncelerinizin, sağlığınızın ve davranışlarınızın önünde bulunmasını sağlar.

Hipnoz benim içinde bulunduğum, tek varoluş biçimimdir. Bir çokları içinse kendi varoluş biçimini anlayabilmek için bir kapıdır. İnsanlara yetecek kadar mutluluk her insanın içinde zaten vardır. Ancak bu mutlulukları fark etmek için bakışları içe yöneltmek gerekebilir.

Bir bilgisayar düşünün ki ihtiyacı olan işletim sistemini ve programları günün şartlarına göre üretiyor ve ürettiklerini de değiştirebiliyor. İşte aslında biz o bilgisayarız. Bu bakımdan hipnozda insanın kendi kendini programlamasıdır. Günümüzde bilgisayarların işletim sistemleri internetten kendi eksikliklerini kendilerini yamayabiliyorlar. Üstelik bilgisayarlar canlı değil. Hipnoz **bana** şunu öğretti ki insan canlı bir bilgisayar olabiliyor gerektiğinde.

Her insan hayati boyunca mutlaka kendi kendisine olumlu veya olumsuz telkinlerde bulunmuştur. Veya çevremizden bazı telkinler yaşamımızın bir döneminde mutlaka almışızdır. Yani aslında hipnozu herkes yapar ama bazıları farkında değildir.

EĞİTİMDE VE ÖĞRENMEDE HİPNOZ

Hipnoz; çalışmanın, okumanın, dinlemenin yerini alamaz ama bireysel yetenekleri ve hatırlamayı arttırabilir. Hipnoz, bireye bilinçaltında yatan büyük kaynakların kullanıma açılmasını sağlar.

Eğitimde hipnozu kullanırken öğrenci seçimine çok dikkat edilmelidir. Çünkü çalışmayan ve çalışmaya niyeti olmayan öğrencinin hipnozdan yararlanması çok zordur. Hipnozdan yararlanmayı sihirli bir değnek gibi gören, hipnoz olup çalışmadan, bedel ödemededen başarılı olacağını düşünen öğrenci ve velilerle çalışmayı ben tercih etmiyorum. Hipnoz, çalışma alışkanlıklarını, hafıza ve konsantrasyonu geliştirmede yardımcı ve kolaylaştırıcı bir araçtır.

Hipnozun, eğitimsel yeteneği geliştirmede ve öğrenmede yardım edebildiği en belirgin 14 alan vardır.

- 1-Konsantre olabilme yeteneğini arttırır.
- 2- Hafızada tutma yeteneğini geliştirir.
- 3- Anımsa yeteneğini geliştirir. Unutmayı engeller
- 4- Duyguların ve stresin kontrol edilmesini sağlar
- 5- Öğrenmek için motivasyon ve şevki artırır.
- 6- Enerji ve dayanıklılığı artırır.
- 7- Kendini sevmeyi, öz güveni ve verimliliği artırır.
- 8- Karar verme yetisini artırır.
- 9- Bilinçaltında yatan blokları kaldırır, iç çatışmaları engeller.
- 10- Sınav stresini kaldırarak sakinlik sağlar.
- 11- Hipnoz ve eğitim psikolojisi desteği ile sınavlara hazırlanan bir öğrenci, kendisiyle aynı düzeyde çalışan ve aynı zeka seviyesine sahip diğer öğrenciden **en az %50 daha avantajlıdır.**
- 12- Çalıştığı halde sınavlarda bir türlü istediği başarıyı yakalayamayan öğrencilerde **hızlı puan artışı sağlar.**
- 13- Öğrenmenin her alanında, yetenek sınavlarında, spor faaliyetleri sonuçlarında gözle görülür artışı sağlar.
- 14-Çalışmanın ve öğrenmenin sizin için zevkli ve eğlenceli bir faaliyete dönüşmesini sağlar.

Başarıda etkin konular oldukça çeşitlidir, alt bölümlerin içerisinde geçen ana başlıklar da incelendiğinde genişliği ve içeriğinin engin bir alan olduğu göze çarpmaktadır. Eğitim alanında uzmanlaşmış psikolog tarafından hipnoz ve psikoterapi birlikte kullanıldığında yukarıda belirtilen konularda mükemmel sonuçlar sağlanır.

A - MOTİVASYON KONSANTRASYONUN SAĞLANMASI VERİMİN ARTTIRILMASI

Dersin başında geçirilen uzun sürelerin öğrenciye bir faydası yoktur. Önemli olan ders başında geçirilen sürenin niteliğinin artırılmasıdır. Aynı sonuç, dört saatlik çalışmayla da, tam bir konsantrasyon ile yapılan iki saatlik çalışmayla da sağlanabilir. İşte önemli olan bunu başarabilmektir. Hafıza güçlendirme, dikkat artışı sağlama, odaklanma, algı öğrenme yeteneği artırma, öğrenilen bilginin hatırlanmasını kolaylaştırma çalışmaları yapılır

Bunların yanı sıra aşağıda belirtilen sorulara ve konulara cevap aranır. İhtiyaç duyulan konularda bilgilendirme ve hipnoz altında düzenleme çalışmaları uygulanır ve psikolojik destek verilir.

1.Çok çalıştığı halde başarılı olamayan öğrencilere nasıl yardımcı oluruz?

- * İnançlar nasıl oluşur?
- * İnanç kalıpları nasıl değişir?
- * Sorun kimden geliyor?
- * İnancın hipnoz altında değiştirilmesiyle ilgili örnek vakalar anlatılır.
- * Mecazlar ve semboller neden önemlidir?

2. Nasıl ders çalışılacağını bilmeyen öğrencilere nasıl yardımcı oluruz?

- Görsel Tipler
- İşitsel Tipler
- Dokunsal Tipler.

3. Ailevi sorunlar yaşayan öğrencilere nasıl yardımcı oluruz?

4. Ergenlik dönemi özelliklerinden dolayı sorun yaşayan öğrencilere nasıl yardımcı oluruz?

Ergenlik dönemi özellikleri,
Ergenlik döneminde çocuğu olan anne babalar ne yapabilir?

5.İkincil kazançların farkına nasıl varabilir ve öğrenciye nasıl yardımcı olabiliriz?

İkincil kazançların hipnozla farkına vardırılması.

6. Hiçbir şekilde ders çalışmak istemeyen öğrenciler için ne yapılabilir?

7. Bunların yanı sıra bu sorunlarınıza yanıt almanız ve çözmenizi sağlar.

- ❖ İhtiyaç, istek, inanç, duygu ve davranış kalıplarının düzenlenmesi mümkün müdür?
- ❖ Tutkuların duyguların belli bir amaç doğrultusunda yönlendirilmesi, enerjinizin artırılması ve öğrenmeye kanalize edilmesi mümkün müdür?
- ❖ İç disiplin sağlanabilir mi?
- ❖ Çok kısa bir sürede rutin öğrenme miktar ve kalitesi üst seviyelere çıkarılabilir mi?
- ❖ Sağlanan güçlü hafıza, edinilen bilgi sınavlarda yüksek puan farkları yaratacak bir avantaja dönüştürülebilir mi?
- ❖ Dikkat dağınıklığından kaynaklanan çalışma verim ve kalite düşüklüğünün önüne geçilebilir mi?
- ❖ Peki, ilgili çalışmaların devamında size bağımlı kalır mıyım?

(Not: Hınokmeditasyon, otohipnoz size öğretilir uygulama yeterliliğiniz test edilir ve bu size hayatınız boyunca her alanda kullanabileceğiniz bir öğreti olarak hediye edilir.)

B - SINAV KAYGISI VE DİKKAT DAĞINIKLIĞI

- Sınavda bütün bildiklerimi unutuyorum sanki beynimin içi boşalmış gibi oluyor.
- Sınavda yapamadığım bir soruyu, sınav bitiminde eve gidince yapabiliyorum.
- Sınavda tuvalet ihtiyacı hissediyorum.

- Heyecandan terliyorum, vücudum kasılıyor, sanki bayılacakmış ölecekmiş gibi oluyorum.
- Başım dönüyor, karnım ağrıyor vb...

Peki, sınav stresi ve dikkat dağınıklığını düzenleyip kontrol etmek mümkün müdür?

— Kesinlikle mümkündür. Bu sorunun tamamen ortadan kaldırılarak başarınızın önünde bir engel olmaktan çıkarılmasında kullanılan yöntemlerden bazıları şunlardır.

1. Stresin ve başa çıkma yöntemlerinin anlatılması
2. Sınav heyecanının nereye kadar normal kabul edilebileceği hakkında bilgi verilmesi.
3. Stresle başa çıkmanın 8 altın kuralının anlatılması ve bunun hipnoz altında bilinçaltında yer etmesinin sağlanması.
4. Gevşemenin Öğrenilmesi.
5. Aşırı strese karşı beslenme düzeni ayarlanması
6. ÖSS ve OKS de Dikkat dağınıklığını engelleme ve konsantrasyon artışının hipnoz altında maksimum seviyeye çıkartılmasının sağlanması.
7. Konsantrasyon geliştirme egzersizlerinin ve otohipnoz yönteminin öğretilmesi. Konsantrasyonun, hafızanın, bilgi kayıt hızı ve miktarının bu yöntem sayesinde öğrencinin tüm hayatı boyunca her alanda kullanabileceği bir araç haline getirmesinin sağlanması.
8. Bazı Özel Hipnoz Teknik Uygulamaları
 1. Zihin bahçesi tekniği.
 2. İçindeki sesi susturma tekniği.
 3. Sahil ya da dere boyunca yürüme tekniği.
 4. Nefes tekniği.
 5. Dağa tırmanma tekniği
 6. Hipnozla kopya çekme tekniği
 7. Sorunları rafa kaldırma tekniği.

C-Karşılaşılan Sorunlar:

1. Çok çalıştığı halde başarılı olamayan öğrenciler.
2. Nasıl ders çalışılacağını bilmeyenler.
3. Ailevi sorun yaşayanlar.
4. Ergenlik dönemine özgü sorunlar yaşayanlar.
5. İkincil kazançlar.
6. Hiçbir şekilde çalışmak istemeyen öğrenciler.

D-ÖĞRENCİNİN BAŞARISIZLIK NEDENLERİ

1. Ana baba tutumlarından kaynaklanan nedenler

- ✓ Sorumluluk sahibi, karar verme becerisine sahip, özgüvenli çocuklar yetiştirmek.
- ✓ İletişimin önemi
- ✓ Yüksek başarı beklentisi ve psikolojik hastalıklar.

2. Öğretmen tutumlarından kaynaklanan nedenler.

3. Öğrenciden kaynaklanan nedenler.

- ✚ Öğrencinin amaç sahibi olmaması, ulaşmak istediği hedefi belirlememesi
- ✚ Erteleme alışkanlığı
- ✚ İç disiplin eksikliği
- ✚ Israr etme eksikliği
- ✚ Olumsuz düşünce alışkanlığı
- ✚ Yanlış arkadaş seçimi
- ✚ Hatayı hep başka şeylerde ya da başka kişilerde arama alışkanlığı
- ✚ İlgisizlik

E - BAŞARININ SIRRI NEDİR SİZCE?

- ✚ Yüksek bir zekâ (IQ)
- ✚ Çok iyi bir eğitim
- ✚ Çok çalışmak
- ✚ Yetenek

Sadece bunların yeterli olduğunu düşünüyorsanız yanılıyorsunuz demektir. Başarı ne sanıldığı kadar uzak nede sanıldığı kadar yakındır. Başarı ayrıntılarda gizlidir.

— Hiç ummadığınız bir insanın başarısına şahit oldunuz mu?

— Kendinize hiç sordunuz mu? Acaba başarılı bu insanlar benden çok mu üstün?

— İnsanların en yüksek beyin kapasitesini kullananların bile sadece beynin %1 ini bile kullanmadıklarına ilişkin anlatılanları duymuş muydunuz?

— Acaba kapasitenin yanı sıra bu kapasitenizi etkin kullanmayı biliyor musunuz?

Başarı gerçekten bir adım yakınızda olabilir uzanıp alıverirsiniz ya da bir yaprak gibi savrulurak şans eseri başarıya ulaşmayı ümit edersiniz.

İstemek

İnanmak

Güvenmek

Karar

vermek

Sizden istediğimiz sadece bu dördü. Eğer bunlara sahip iseniz her şeyin çok kolay olacağına emin olun.

F- BAŞARI YOLCULUĞUNUZDA HİPNOZUN EĞİTİM DANIŞMALIĞININ VE PSİKOLOJİK DESTEĞİN SİZE YARDIMCI OLABİLECEĞİ DİĞER KONULAR

- ✚ Zihinsel haritamızı geliştirmek
- ✚ Anlama sınırlarımızı geliştirmek
- ✚ Algı filtrelerini düzenleme
- ✚ Hedef belirlemek
- ✚ Hedef belirlerken dikkat edilecek unsuları göz önünde bulundurmak
- ✚ Harekete geçmek
- ✚ Kendi sorumluluğumuzu yüklenmek
- ✚ Esnek olmak
- ✚ Sebat etmek
- ✚ Değer yargıları ve inançların düzenlenmesi
- ✚ Ön yargıların kaldırılması yanlış inanç kalıplarının kırılması
- ✚ Modelleme
- ✚ Mükemmellik yolunda temel varsayımlar hakkında bilgilendirme öneri
- ✚ Renklerin ve kokuların psikolojik etkilerinin anlatılması uygun olanlarının kullanımını
- ✚ Öğrenmenin fizyolojik temelini anlatılması, öğrenmeyi öğrenme
- ✚ Dinlemeyi öğrenmek etkin dinlemeyi sağlamak

- ✚ Unutmayı engellemek bilginin kalıcı kılınmasını ve çabuk hatırlanmasını sağlamak
- ✚ En kolay unutulunanlar ve en kolay hatırlananlar yöntemiyle bilinçli olarak kendi çalışmalarımızın verimliliğini arttırmak.
- ✚ Ders, konu çokluğu ve zorluk derecelerinin gözünü korkutan bir canavar görünüşünden çıkartmak kolay anlaşılır, çabuk ve zevkli öğrenilir hale getirmek.
- ✚ Zaman planlaması
- ✚ Öğrenme tarzının belirlenerek en etkili öğrenme tarzına uygun çalışma düzenlemek
- ✚ Okuma yöntem ve tekniklerinin geliştirilmesi
- ✚ ÖSS ve OKS İçin etkin ipuçları
- ✚ Tercihler yapılırken dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında bilgi verilmesi
- ✚ Meslek seçimi yapılması, dikkat edilmesi gereken hususlar
- ✚ Meslek seçiminde karar verme yetisini geliştirme

DÜŞÜNCELERİMİZ DUYGU VE DAVRANIŞLARIMIZI NASIL ETKİLİYOR?

Hepimiz zaman zaman sıkıntılı dönemler yaşarız. Bu sıkıntı bazen başımıza gelen olumsuz olaylara bir tepki olarak ortaya çıkar. Ancak söz konusu sıkıntının önemli bir kaynağı olayın kendisi ise başka bir kaynağı da duruma ne şekilde baktığımız, olayları ne şekilde algıladığımızdır.

Hayata bazen olumlu bazen de olumsuz açıdan bakarız. Söz konusu bakış açımız baktığımız yerde ne gördüğümüzü etkileyen önemli bir veridir. İçinde bulunduğumuz koşulların olumlu mu olumsuz mu olduğu tabi ki önemlidir. Ancak çeşitli durumların olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğunu belirlerken kullanabileceğimiz tek veri değildir. Çünkü olaylara, durumlara ve genel olarak hayata ne açıdan baktığımız da orada ne gördüğümüzü belirleyen verilerden başka bir tanesidir. Bu verileri değerlendiren, çevremizdeki olayları, durumları yorumlayan, onları anlamamızı sağlayan ve bakış açımızı oluşturan beynimiz, ya da daha genel olarak bilişsel sistemimizdir.



Bu resme dikkatli bir şekilde bakın.

Bazılarınız genç bir kız, bazılarınızsa yaşlı bir cadı göreceksiniz. Resimdeki genç kızın olumlu bakış açımızı, yaşlı cadının da olumsuz bakış açımızı temsil ettiğini düşünelim. Bazen tıpkı resimde olduğu gibi gerçek hayatta da aynı durum bazen olumlu bazen de olumsuz

olarak algılanabilir. Başka bir deyişle, bir çok durum aynı anda hem olumlu hem de olumsuz verileri bir arada bulundurabilir. Duruma ya da resme olumlu açıdan baktığımızda bizde oluşturduğu duygular sevinç, mutluluk, umut, huzur, rahatlık gibi duygular iken aynı duruma olumsuz açıdan baktığımızda içimizde oluşan duygular üzüntü, öfke, umutsuzluk, huzursuzluk gibi olumsuz duygular olur.

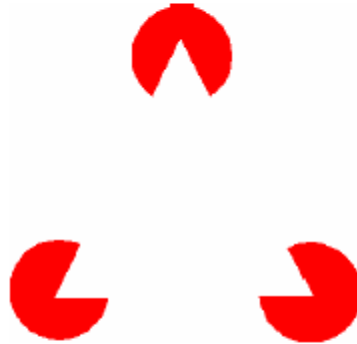
Yukarıdaki resimde tamamen yaşlı cadıya ya da tamamen genç kıza odaklanmak, resmi gerçekçi değerlendirme konusunda bazı verileri kaçırmamıza neden olabilir. Her iki duygu türünün de aşırı yoğunluğu zaman zaman durumu nesnel olarak değerlendirmemizi, içinde bulunulan koşulları somut olarak yorumlayabilmemizi engelleyici bir hal alabilir. Gerçekçi düşünmek resmin tamamını görebilmeyi gerektirir. Bazen resimdeki genç kız ya da cadı gözümüzün önünü öylesine kaplar ki, durumun alternatif yönlerini göremez hale geliriz. Böyle anlarda gerçekçi düşünebilmek adına her iki resmi de görebilmek için çaba sarfetmemiz gerekebilir. Örneğin, yukarıdaki resimde yaşlı cadının çibaniğinin genç kızın burnu olduğunu, cadının gözünün kızın kulağı olduğunu, cadı bize bakarken genç kızın da uzaklara baktığını kendi kendimize hatırlatmamız gerekebilir.

Bu yazının amacı bakış açımızın olayları ve durumları değerlendirmemizi nasıl etkilediğini bilişsel model çerçevesinde anlatmak, bu bakış açımızın duygu, düşünce ve davranışlarımızda hangi yollarla ortaya çıktığını göstermektir. Ve son olarak da gerçekçi düşünmenin yöntemleri üzerine önerilerde bulunmaktır.

Olayları ve durumları yorumlayan bilişsel sistemimiz her an en doğru ve en gerçekçi yorumu yapmıyor olabilir. Bazen beynimiz de hata yapar.

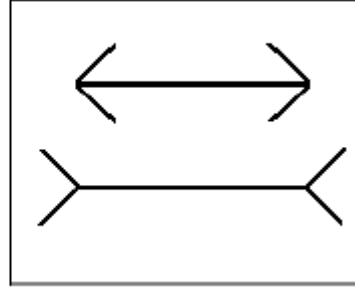


Gri halkanın hangi kısmı daha koyu renkte?

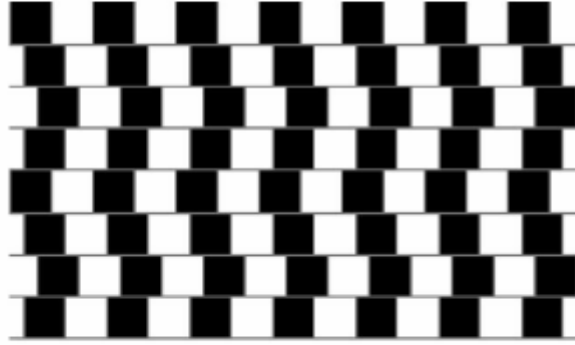


Ve son olarak, nasıl oluyor da aslında gerçekte var olmayan bir üçgeni var olarak görebiliyoruz?

Görüldüğü gibi, herhangi bir durumu veya olayı yorumlamamızı sağlayan bilişsel sistemimiz zaman zaman duruma ilişkin ipuçlarını gerçekte olduğundan farklı değerlendirip durumu gerçekte



Yukarıdaki resimde üstüste duran yatay çizgilerden hangisinin daha uzun olduğuna karar verdikten sonra onları bir kağıt parçası ile ölçün. Hangisi daha uzun?



Yukarıdaki resimde yatay çizgiler eğri bükürü mü gidiyor, yoksa aslında çizgiler birbirine paralel mi?

olduğundan farklı algılayabilir. Bilişsel sistemimiz mükemmel değildir. Zaman zaman yorumlama hataları yapabilir.

Tüm bunların üzerine bir de içinde bulunduğumuz duygu durumunun verileri eklenince bazı durumlarda somut koşulları yeterince objektif değerlendirememek oldukça doğaldır. Bu olgu atasözlerimizde dahi belirtilmiştir;

"Öfkeden burnunu ucunu görememek"

"Şaşkınlıktan ne yapacağını bilemez duruma gelmek"

"Gözlerini kan / nefret bürümek"

Ve hatta

"Dünyaya at gözlükleri ile bakmak" olmuş adı. Anlaşılan, geçmişten bu yana insanoğlu olarak zaman zaman yoğun duygularımıza yenik düşmüşüz, olayları nesnel olarak değerlendirmeyi becerememişiz vakit vakit...

Ve tabi ki bu durum olumlu duygularımız için de aynı şekilde geçerli olmuş. "Dünyaya pembe gözlüklerle bakmaya" başlamışız bazı zamanlarda. Hatta bazen "aşk gözlerimizi kör" etmiş...



Ancak olumlu duygular genel olarak bize çok zarar vermezler. Bu tür duyguların çok fazla etkisinde olduğumuzda, gerçeği, olduğundan bir parça farklı algılıyor olsak da düşünsel ve fiziksel olarak gücümüz,

enerjimiz yerinde olduğu için durumu hala net olarak değerlendirebiliriz ve çözüm olasılıklarını üretebilecek halde oluruz.

Oysa olumsuz duygular bizi düşünsel ve fiziksel olarak da olumsuz etkiler. Moralimiz bozuk olduğunda daha kolay yorulur, kendimizi daha güçsüz hissederiz. Enerjimiz daha azdır. Durum her ne ise onu düzeltecek çözüm önerilerini üretmek bile başlıbaşına bir güç gerektirir, fakat bazen o gücü içimizde bulamayız. Resmin tamamı yerine olumsuz olan tarafına kilitlenmek, durumu düzeltmek için düşünme ve çözüm üretme yetimizi kısıtlar zaman zaman.

Kendimizi çökkün ve olumsuz hissettiğimiz anlarda aklımızdan da olumsuz düşünceler geçer. Bunlar akla pıtır pıtır gelen, o duygu hali sona erdiğinde unutulmuş küçük sloganvari cümleciklerdir. Genellikle kendimizle ve dünyaya bakış açımızla ilgili tarzımızı yansıtır. Ve en önemlisi her zaman gerçekçi olmazlar. Abartılı, durumu gereğinden fazla kişiselleştiren, çok fazla genelleşici ve çeşitli gerçeklik saptırmaları içeren cümlecikler olabilirler.

- "Bugün yolda Ayşe'yi gördüm. Ama o bana selam bile vermeden geçip gitti. Onu kıracak bir şey yapmış olmalıyım."
- "Bu sınav çok kötü geçecek. Ödevlerim de iyi gitmiyor. Ben bu bölümde okuyacak kadar akıllı biri değilim."
- "Bu korkunç bir hata. Bu işi doğru dürüst yapmayı asla öğrenemeyeceğim."

Hatta bazen canımız çok sıkkin olduğunda kendi kendimize, arada bir de olsa şöyle mırıldanıyor olabiliriz

- "Kimse beni sevmiyor."
- "Herkes beni yargılıyor."
- "Elime aldığım herşeyi berbat ediyorum."

Veya

- "Çok güçlü olacağım ve kimseden yardım istemeyeceğim."
- "Bu çarpık düşüncelere sahip olduğum için aptal sayılırım."

DURUM	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Sınavdayım	Hata yapmamalıyım Eğer düşük not alırsam bu sonum olur Asla düzeltemem	kaygı sıkıntı umutsuzluk	Soruları doğru dürüst okumadan cevaplamaya çalışmak

Ya da insanların bizimle ilgilenmeyeceğini düşünüp onlara karşı ilgisiz kaldığımızda da korktuğumuz başımıza gelir

DURUM	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Hoşlandığım kişinin yüzü asık benimle ilgilenmiyor	Benimle kimse ilgilenmez zaten Çok itici biriyim Karşımdaki insana verebileceğim hiçbir şey yok	üzüntü çaresizlik	Yüzünü asıp karşıdaki insanla ilgilenmemek

Oysa sadece olumsuzlara odaklanmak yerine durumun farklı yönlerini de aklımıza getirmek farklı duygu ve davranışlar sağlayabilir.
Örneğin,

DURUM	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Sınavdayım	Şu anda kaygılıyım, bu yüzden böyle düşünüyorum Kaygı benim doğal bir duygum Yaptığım şeyi önemsediyimi gösterir Hata yapmam hiçbir şey yapamayacağım anlamına gelmez	rahatlama	Soruları daha dikkatli okuyup cevaplamaya çalışmak

Ya da,

DURUM	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Hoşlandığım kişinin yüzü asık benimle ilgilenmiyor	Şu anda ilgilenmemesi hiç bir zaman ilgilenmediği anlamına gelmez Geçen görüşmemizde çok sıcak davranmıştı Canı birşeye sıkın olabilir	rahatlama	Kişi ile ilgilenmek Neden yüzünün asık olduğunu sormak

Görüldüğü gibi, durum hakkında alternatif düşünceler üretmek aynı durumu daha gerçekçi değerlendirmeye ve yapıcı davranışlar üretmeye yardımcı oluyor. Bu 'Pollyannacılık oynamak' değil, var olan durumun daha somut ve nesnel bir değerlendirmesini yapmaktır. Yani bir anlamda resmin tamamını görebilmek için çaba sarfetmektir.

Çünkü,

- yoğun duygular içerisinde olduğumuzda nesnel değerlendirme yapamadığımız zamanlar olabilir
- var olan durumu olduğundan çok daha abartılı olarak yorumluyor olabiliriz

Olumsuz hissettiğimiz anlarda aşağıdaki yöntemler işimize yarayabilir:

1. DUYGUYU BELİRLEMEK. İçinde bulunduğumuz duygu durumunu belirlemeye çalışmak.

"Öfkeli veya üzüntülü müyüm?"

"Yoğun bir kaygı mı yaşıyorum?"

2. DÜŞÜNCELERİ KAYDETMEK. Olumsuz düşünceleri mümkün olduğu kadar çabuk bir kenara yazmak genellikle işe yarar. Çünkü zaman geçtiğinde unutulma olasılıkları yüksektir.

"O anda aklımdan neler geçiyordu?"

Durumun tanımını yapmak olumsuz düşünceleri hatırlamakta çoğunlukla işe yarar.

"O anda neredeydim?"

"Ne yapıyordum?"

"Yanımda kim(ler) vardı? Bu insan(lar) benim için ne ifade ediyor?"

3. SORGULAMAK. Düşüncelerin gerçekçiliğini sorgulama aşamasıdır

"Bu düşündüklerim ne kadar gerçekçi?"

"Böyle düşünmek bana ne katıyor?"

"Bana yararlı düşünceler mi yoksa daha olumsuz hissetmeme mi yol açıyorlar?"

4. ALTERNATİF DÜŞÜNCE GELİŞTİRMEK. Daha gerçekçi, yararlı ve duruma uygun düşünceler bulmak.

"Daha keyifli olduğum bir anda ne düşünürdüm?"

"Güvendiğim bir arkadaşına bu düşüncemi söylesem bana ne derdi?"

"Aynı şeyi sevdiğim bir arkadaşım bana anlatsa ona ne derdim?"

"Ne tür düşünce hataları yapıyorum?"

Düşünce Hataları

1. Aşırı genellemek
2. Ya hep ya hiç şeklinde düşünmek (kutuplaştırmak)
3. Olumsuzlukları büyütme (olumsuz süzgeç)
4. Olumluyu geçersiz kılmak
5. Karşıımızdakiinin zihnini okumak
6. Hatalı falcılık yapmak
7. Duygusal mantık yürütmek
8. Me'li ma'li şeklinde düşünmek
9. Etiketlemek
10. Kişiselleştirmek
11. Felaketleştirmek

Olumsuz duygularımızla başa çıkmayı öğrenmek başlangıçta kolay olmayabilir. Çektiğiniz güçlük cesaretinizi kırmasın. Olumsuz düşünceleri yakalamak ve alternatif fikirler üretmek herhangi bir beceri gibidir. Zaman alır. Düzenli bir şekilde alıştırma yaparak alışkanlık haline gelip zamanla hızlanabilir.

Unutmayın, temel amaç resmin tamamını görebilmek için çaba sarfetmektir. Bu amaçla olumsuz düşünce kayıt formundan yararlanabilirsiniz.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİZE MEYDAN OKUMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK SORULAR

1. Durumu yeterince değerlendirmeden acele sonuçlara mı varıyorum?
2. Böyle düşünmek beni nasıl etkiliyor?
3. Bu düşüncenin avantaj ve dezavantajları nelerdir?
4. Küçük bir olumsuzluğu genel bir doğruymuş gibi mi algılıyorum?
5. Tek bir olumsuz olaydan hareketle durumun kötü olduğuna ilişkin çıkarımlar mı yapmaya başlıyorum?
6. Ya hep ya hiç şeklinde mi düşünüyorum?
7. Olumlu olan tarafları göz ardı mı ediyorum?
8. Cevabı olmayan sorular mı soruyorum?
9. Sadece benim bakış açımın mı doğru olduğunu varsayıyorum?
10. Durumu ve olayları kabul etmek ve başa çıkmaya çalışmak yerine sadece söyleniyor muyum?
11. Elimde yeterli veri olmadan karşımdakinin ne düşündüğünü tahmin etmeye mi çalışıyorum?
12. Olayların olumsuz gideceğine ilişkin önyargılarım mı var?
13. Gerçeği duygularımdan yola çıkarak mı bulmaya çalışıyorum?
14. Kendi kendime koyduğum mükemmeliyetçi kuralları gerçek ve değişmez olgular olarak mı varsayıyorum?
15. Durumumu değiştirmek için elimden bir şey gelmeyeceğine mi inanıyorum?
16. Benim hatam olmayan bir durumdan dolayı kendimi mi suçluyorum?
17. Herşeyi çok kişisel olarak mı değerlendiriyorum?
18. Mükemmel olmaya mı çalışıyorum?
19. Deneyip görmek yerine falcılık mı yapıyorum?
20. Durumu net olarak görüp değerlendirmeye çalışmak yerine sadece isimlendirmeye mi çalışıyorum?

Düşünürken Yaptığımız Sistematik Hatalar

Genç adam babasına mutluluğun sırrını sorar. *Pencerenin yanına git, dışarı bak ve bana neler gördüğünü ve gördüklerinin sana ne hissettirdiğini söyle.* der babası. *Sokağı, dolaşan, gülen, tartışan, alışveriş yapan, birbirine sarılan, kavga eden insanları görüyorum. Gördüklerim dışarıda bir yaşam olduğunu düşündürüyor ve kendimi iyi hissediyorum.* diye cevap verir genç adam. Babası tekrar sorar: *Şimdi aynanın karşısına git. Gördüklerini ve hislerini bana söyle. Doğal olarak kendimi görüyorum ve sadece kendimi gördüğüm için yalnız hissediyorum.* der genç adam kafası biraz karışmış olarak. *İki seferde de bir cam parçasına bakıyordun. Bana aradaki farkı söyleyebilir misin?* diye sorar yaşlı adam. *Birincisinde dışarısını ve insanları görmemi sağlayan temiz bir camdan bakıyordum, ikincisinde ise kendi görüntümü bana yansıtan arkası sırla kaplı bir camdan bakıyordum.* İşte evladım, mutluluğun sırrı da burada yatar: Eğer dışarıdaki insanlar ve kendi arana sırrın girmesine izin verirsen sadece kendini görürsün.

Hepimizin ruhsal yapısı, genellikle yaşamda karşılaştığımız tüm sorunları çözümleyecek güçtedir. Bizleri ruhsal açıdan zorlayan ve bazı rahatsızlıklara neden olan etkenler olaylara bakış açımızda yatmaktadır. Yani sorun olayın kendisinde değil, o olayı anlarken (anlamlandırırken) yaptığımız düşünsel hatalardadır. Bu tip düşünsel hatalar tüm insanlarda görülmektedir. Ancak, depresyondaki veya diğer ruhsal sıkıntı içindeki kimseler bu hataları çok sık ve yaygın olarak yapmakta ve onları değiştirmek ellerinde değilmiş gibi algılamaktadırlar. Aşağıda bu tip düşünsel hatalara örnekler verilmiştir.

Seçici Algılama

Bir durumun seçici olarak belli bir ayrıntısının algılanması, diğer önemli özelliklerin ise göz ardı edilmesidir. Geri plandaki olumsuz anlamlandırma nedeni ile olayların genellikle olumsuz detayları algılanmakta, olumlu detaylar gözden kaçmaktadır. Örnek: *Bugün her şey ters gitti. İyi giden hiç bir şey olmadı.* (Gün içinde nötr veya olumlu pek çok olaya rağmen bir kaç olay tüm günün içinden seçilmiş ve bunlara göre genel bir değerlendirilme yapılmaktadır.)

Sinemaya gitme teklifimi kabul etmedi. Benimle beraber olmak istemiyor. (Daha önce pek çok yere beraber gitmelerine rağmen, sadece bir teklifin reddi algılanmakta ve bu istenilmeyen birisi olduğuna ilişkin düşüncelerini pekiştirmektedir.)

Sınıfta arka sıradaki iki öğrenci dersle ilgilenmedi. Ben başarısız bir öğretmenim. (Dersle ilgilenen 20 öğrenci yerine sadece iki öğrencinin ilgisizliği algılanmaktadır.

Akıl Okuma

Karşımızdaki kişinin veya kişilerin zihninden geçenleri tahmin etmeye dayanan bir düşünce hatasıdır. Eylemlerimiz ve duygularımızı tahmin ettiğimiz bu düşüncelere göre şekillendiririz. Buna akıl okuma diyoruz. Örnek:

Bunları onu aşağılamak için söylediğimi düşünüyor.

Terapistimi sinirlendirdim. Benim basit bir insan olduğumu düşünüyor.

Söylediklerine kızacağımı bile bile anlattı.

Abartma

Yaşanan olumsuz olaylardan kendisi, çevre ve gelecek ile ilgili abartılı sonuçlar çıkarmaktır. Ufak sorunlar bile tüm geleceğin kötü geçeceğine işaret olarak algılanmaktadır. Örnek:

Gece uyuyamadım. Hastalığım iyice ilerliyor.(Bir gece uyuyamamak hastalığının iyice ilerlediğine işaret olarak algılanmaktadır.)

Bu işi başaramadım ve başarısız bir yönetici olduğumu düşünüp beni işten atacaklar. Gittikçe kötüleşiyorum ve dibe batacağım.

Eğer düşündüklerimi söylersem karşımdaki kişi kırılır ve çok öfkelenir.

Hata yaptığımı söylersem mahvolur.

O kadar saçmaladım ki daha kötüsü olamazdı herhalde.

Küçümseme

Olumlu olayları küçümseme. Kişinin başarıları şans eseri meydana gelmiştir. Kendisinin herhangi bir etkisi olmamıştır. İnsanlar ona acıdıkları için onunla beraberdirler. Örnek:

Sınavdan iyi not almam önemli değil. Bunu herkes yapabiliirdi.

Beni işte tutmalarının sebebi yaptığım işi beğendikleri için değil, başka kimse bulamadıkları için.

Sevdiklerim bana acıdıkları için benimle beraberler.

Aşırı Genelleme

Bir tek olaydan genel kurallar çıkartmadır. Genellikle bu tür düşünceler ve ifadeler içinde sık sık her şey hiç bir şey, her zaman, hiç bir zaman, asla, hep gibi tanımlamalar geçer. Örnek:

Elime aldığım her şeyi berbat ederim, hiç bir işi doğru dürüst yapamam.

Kimse bana saygı duymuyor.

Hiç bir zaman bana 'aferin' denmedi.

Herkes birbirinin kuyusunu kazıyor.

Bireyselleştirme

Çevrede olan olaylar veya kişilerle ilgili kişisel karşılaştırmalar yapılır veya kişisel bağlantılar kurulur. Örnek:

Beni görmeden geçti. Her halde onu kızdıracak bir şey yaptım.

Düşüncelerini ne kadar kolay ifade edebiliyor. Ben ise sürekli saçmalıyorum.

İnsanlar ne kadar rahat anlaşıyorlar, gülüyorlar, eğleniyorlar; ben ise aralarına karışamıyorum.

Hep Ya Da Hiç Tarzı Düşünmek

Olaylar, siyah- beyaz, iyi-kötü gibi iki uçta algılanır. Örnek:

Bir işi mükemmel yapamayacaksam hiç başlamam daha iyi.

Bir hata yaptıysan bu iyi bir kariyer yapamayacaksın demektir.

Bana âşık olmadığını söyledi. Beni önemsemiyor. Onun için bir hiçim.

Kontrol yanılması - Aşırı Sorumluluk

Kişi kendisini çevresindekilerin acılarından veya mutluluğundan sorumlu olduğunu hisseder. Örnek:

Hastamın iyileşmemesi benim suçumdu.

Kardeşimin başına gelenlerden ben sorumluyum.

Bayramda akrabalarımın bir araya geldiğimizde herkesin canı sıkıldı. Onları eğlendirmem gerekirdi. Benim yüzümden sıkıldılar.

Televizyonun sesi çok açık, komşular rahatsız olabilirler. Sesi kapattırmam lazım. (Kişi o sırada bir yılbaşı partisinde ve arkadaşının evindedir.)

Keyfi Çıkarsama

Kanıt olmadan ya da aksi kanıt olduğu halde bazı sonuçlara ulaşma. Örnek:

Yetiştiremeyeceğimi bildiği halde beni zorlamak için böyle yapıyor.

Beni basit bir kadın olarak gördüğü için benimle beraber olmak istemiyor.

Duygularımı açıkça söylersem insanları kaybederim.

Kadınlar sadece yakışıklı ve esprili buldukları erkekleri severler.

Etiketleme

Kişinin kendisini veya karşısındaki kişiyi bir davranışına dayanarak tutumu hakkında bir genelleme yapmak. Örnek:

Bana maaşımı geç ödedi. Cimri ve hep kendini düşünen bir insan.

Anneme yardım edebilirdim. Ben bencil bir insanım.

Duygusal Karar Verme

Kişinin olay veya insanlar hakkında hissettiklerinin doğru olacağına inancından doğan düşüncelerdir. Örnek:

Bir insanı ilk görüşte onun iyi ya da kötü olup olmadığını hissedebilirim.

İnsanların onlar için kötü düşündüğümü anlıyorlar olabilirler(akıl okuma).

İçimde bir suçluluk hissediyorum, dolayısıyla anlamış olmalılar.

ZİHİN BEDEN İLİŞKİSİ

Zihin ve beden insan organizmasının ayrı tutulamaz iki parçasıdır. Zihinde meydana gelen olaylar bedeni bedende meydana gelen değişiklikler zihni etkiler. Bu konuyla ilgili en çok bilinen örnek stres altındaki bayanlarda adet gecikmesidir. Benzer şekilde savaş ve kaç tepkisi veren otonom sinir sisteminin sempatik kısmının aktivasyonu durumunda vücut savaşmaya ya da kaçmaya tepki vermek üzere vücutta kalp atım sayısında artış nefes alma hızında artma kaslara giden damarlarda kan akımında artış oluşur. Yine aynı

şekilde limon kelimesi söylendiğinde zihinde bir limon imajı oluşur ve gerçekte limon olmasa bile ağzımız sulanır.

Vücuttaki değişikliklerde ise zihin etkilenir. Örneğin kolumuz ve ayağımız kırılmışsa birisiyle kavga etmeyi düşünmeyiz.

Zihin beden ilişkisinin varlığından faydalanarak bir çok rahatsızlığı tedavi edebiliriz. Zihnen sağlıklı olumlu düşünen insanlarda yapılan bir araştırma bu insanların olumsuz düşünen insanlara göre akyuvar sayılarının daha çok olduğunu göstermiştir. Bu konuda verilebilecek bir diğer örnekte plasebo etkisidir. Bir ilacın etken maddesi olmaksızın verildiğinde etken maddeli kadar olmasa da sağaltıcı etkisi vardır.

ALİŞTIRMALAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

ALİŞTİRMA 1

KENDİNİZİ TANIYOR MUSUNUZ?

Amaç: Olumlu düşünme becerisini kazanmanın temelini ve yolunu bireyin “kendini tanıma” sı oluşturuyor. Kendinizi tanıyor musunuz? Ya da şöyle soralım; nasıl bir insan olduğunuz sorusunu daha önce hiç kendinize sordunuz mu? Her insanın mutlaka kendini tanımlayabileceği birkaç cümlesi vardır? Fakat çoğu zaman bu birkaç cümlecik tam anlamıyla bizi ifade etmez. Yetersiz kalır. Kendimizi tam anlamıyla ayrıntılara inerek düşünmeye kalktığımızda aslında birçok özelliğimizi beğenmediğimizi veya olmaması gereken özellikler olduğunu görürüz. Kendini tam olarak tanımlayamayan bir insanın karşılaştığı ya da karşılaşılabileceği durum ve olaylar karşısında tutarsız davranma ihtimali yüksektir. Çünkü kendinde bulunan negatif özellikleri belirleyip halletmeden “Kendilik değerini artırma, Problem Çözme Becerileri kazanma, İletişim Kurma ve Sosyal Becerileri geliştirme ve Stresle Başa Çıkma” konularında olumlu bir netice almamız çok zordur. Diyebilirim ki hatta imkânsızdır.

İşlem: Kendinizi tanımlamaya başlayın;

- ✚ Sakin bir zaman ve mekân kolların.
- ✚ Konsantrasyonunuzun bozulmayacağı bir şekilde ortamı düzenleyin.
- ✚ Objektif olacağınıza dair kendinize söz verin.
- ✚ Ayrıntıları gözden kaçırmayın.
- ✚ Elinize bir kâğıt ve kalem alın ve başlayın.

N A S I L B İ R İ N S A N I M ?

OLUMLU ÖZELLİKLERİM ÖZELLİKLERİM

OLUMSUZ

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
.
.

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
.
.

DEĞİSTİRİLMESİ GEREKEN ÖZELLİKLERİM GELİSTİRİLMESİ GEREKEN ÖZELLİKLERİM

1.....
1.....
2.....
2.....
3.....
3.....
4.....
4.....
5.....
.
.

5.....
.
.

Not: Yukarıdaki maddeleri istediğiniz kadar artırabilirsiniz. Bu çalışma öğrencilere ödev olarak verilir. Sınıf ortamında değil de öğrencilerin rahat edebilecekleri bir ortamda “özelliklerim” bölümünün doldurulup ve sınıf ortamında paylaşılmasının daha yararlı olacağı kanaatindeyim.

ALISTIRMA 2

SİZ NASIL İSTERSENİZ ÖYLE OLACAK

Değişimi seçmek, dünyaya reaktif yani etki tepki zinciri içinde değil, proaktif yani etkileri kendimiz yaratarak, sonuçları etkilediğimiz davranış biçimini

seçmektir. Proaktif yaşamı seçmek beraberinde sürekli aktif olmayı, yaşama sürekli aktif uyum sağlama çabasını ve sürekli farkında olmayı getirir.

“Değişimin Önündeki Engel; Rahatlık Bölgesi” içinde sürekli bulunmaktır. Değişimi seçmek için rahatlık bölgemizden çıkmak zorundayız. “Değişimi Seçmek: Farkında Olmak” tır. Bizi rahatlık bölgesinden çıkaracak temel araç “farkındalık” düzeyimizi yükseltmektir.

Bu amaçla proaktif bir yaşam sürerek değişimi yönetebilmek için ihtiyacımız olan temel kavramlardan birisi de, “öğrenmekten” bahsetmek istiyorum.

İsterseniz önce iki muzip çocuk ve bilge bir kişi arasında geçen şu olaya bir göz atalım;

Mahallenin haylaz mı haylaz, ama bir o kadar da akıllı iki kafadar çocuğu mahallenin bilge kişisini şaşırtmayı kafalarına koymuşlar.

Tüm mahalle tarafından sevilen ve sayılan bu kişi, kendisine gelen kişilerin sorunlarına çözüm bulmak veya çözüm yolu gösterme konusunda oldukça ünlü bir kişiymiş. Bilge kişiye fikir almaya ve danışmaya gelen kişiler, “Kendi çözümlerini geliştirebilmeleri için bilge kişinin onlara nasıl yol gösterdiğinden” bahsederlermiş.

Bizim iki küçük kafadar kendilerince zor sorular hazırlayarak bu bilgeyi alt etmeyi bir çok kere denemişler. Ancak her defasında aldıkları cevaplara biraz sinirlenerek, çokça da şaşıarak tekrar yeni soru hazırlamak için bilgenin evini terk etmişler.

Sonunda bir gün bilgeyi alt edecekleri soruyu bulmuşlar. Çocuklardan biri eline bir kelebek almış. Diğerine şöyle demiş;

- Bak şimdi bilgeye soracağım; bu kelebek yaşayacak mı, ölecek mi?
- Eğer ölecek derse serbest bırakacağım, eğer yaşayacak derse elimi kapatıp onu haksız çıkaracağım. Böylece ne cevap verirse versin mutlaka tersi çıkacak, bizde onu alt etmiş olacağız.

Neşe içinde, bir an önce zaferlerini görmek için koşar adım bilgenin evine ulaşmışlar. Heyecanla küçük kafadar soruyu sormuş;

- Bilge kişi, elimde bir kelebek var. Söyle bakalım bu yaşayacak mı, yoksa ölecek mi?

Bilge kişi iki afacanın gözündeki ışıltıya kendi geniş ve huzur dolu gülümsemesi ile cevap vermiş;

SİZ NASIL İSTERSENİZ ÖYLE OLACAK !!!!!

Geleceğimiz, aldığımız sonuçları nasıl yorumladığımıza bağılı olarak şekilleniyor. Karamsar bakış açısı ile yorumlarsak karamsar, iyimser bakış açısı ile yorumlarsak iyimser sonuçlar elde ediyoruz. Böylece bakış açımıza bağılı olarak ya geleceğe umutla bakarak yeni atılımlar planlıyor ve öyle davranıyoruz, ya da tam tersi geleceği atılımlar yapmaya değer bulmayarak, hayatın bize getireceklerini bekliyoruz.

Ve daha sonra “Biz Nasıl İstersek Öyle Oluyor”. Proaktif davranırsak, hatalarımıza rağmen istediğimize ulaşıyor, davranmazsak hayatın bize getirdiklerine katlanıyoruz.

Her şeyde olduğu gibi, başımıza gelenleri hem olumlu hem de olumsuz açılardan bakmak mümkün.. Ancak elde ettiğimiz sonuçları tüm muhtemel bakış açıları ile irdeleyebilir ve değerlendirecek doğru sonuçlara ulaşabiliriz. Bu ise bakış açımızı zenginleştirmemize, bilgi dağarcığımızı arttırmamıza yani kısaca ÖĞRENMEMİZE bağılı.

Bizler bakış açımızı ne kadar zenginleştirir, olaylara ne kadar geniş yorumlar getirebilirsek geleceğimiz için olumlu ama objektif çıkış yolları, çözümler bulabilir ve uygulayabiliriz.

Peki, nasıl öğreneceğiz?

EYLEM PLANI

1) Kendinizi, duygularınızı, tepkilerinizi tanıyın.

Kendinizi eğitin, kendinizi ve insan davranışlarını öğrenin. Kendinizi ve duygularınızı ve diğer insanların duygularını daha çok anlayabilerseniz, hayata daha objektif bakabilirsiniz.

2) Kendinizi diğer insanlara açın.

Amerika’yı sizden önce birileri keşfetti. Siz orayı tekrar keşfetmek için uğraşmayın. Diğer insanların deneyimlerinden öğrenin, siz de deneyimlerinizi onlara aktarın.

3) İletişim kurma becerinizi geliştirin.

İletişimin önündeki engeller çoğu zaman toplumsal olarak öğrenilmiş davranışlardır. Yeni davranış biçimlerini öğrenmek, yeni yaklaşım tarzları geliştirmek için en önemli araç ise kendinizi eğitmek.

4) Problem çözücü olun.

Her problem bir fırsattır. Problemleri sorun değil fırsat olarak görürseniz, proaktif yaşam için en gerekli malzemeyi edinmiş olursunuz; Olumlu bakış açısı ve özgüven. Bir de şöyle düşünün; problem zaten var, çözmeniz durumunda hem kurtulmuş, hem öğrenmiş olacaksınız.

5) Eleştiriye açık olun.

Öğrenmenin bir diğer boyutu ise davranışların sonuçlarını ölçmektir. Eleştiri davranışlarımıza çevremiz tarafından verilen sonuçlardır. Böyle bir test imkânı varken niye değerlendirmeyelim?

UNUTMAYIN!

EN UZUN YOLCULUK BİLE İLK ADIMLA BAŞLAR.

ALİŞTİRMA 3

Amaç: Yersiz kaygı ve kuşkulardan kurtulmak

İşlem: Lütfen elinize bir kâğıt ve kalem alın ve her gün sizi sıkıntıya sokan, üzen ne kadar neden varsa hepsini sıralayın. Ve olabildiğince içtenlikle yazın; canınızı sıkan en küçük bir şeyi bile ihmal etmeden yazın. Sözgelimi yağmurlu bir havada şemsiyenizi evde unutmuştunuz ve buna çok içerlemiştiniz; unutmayın, yazın haydi. Ya da, evet ya da.. Kardeşiniz not defteriniz yırttı ve siz çok kızmıştınız buna... Evet, onu da yazın. Bir hafta içinde küçük-büyük yaşadığınız bütün can sıkıcı şeyleri alt alta sıralayın.

Yazdıktan sonra özenle saklayın ve tam bir hafta sonra kara listeye aldığınız sıkıntı ve üzüntü veren durumları bir gözden geçirin. Bu arada önemsiz gördüklerinizin üzerini çiziniz.

Bu işi soğukkanlılıkla yaptığınızda, listede geriye pek bir şey kalmadığını göreceksiniz.

Hayat boyu başarılı olmak istiyorsanız, her şeyden önce kendi kendinize dert icat etmek hastalığından kurtulmaya çalışmalısınız.

ALIŞTIRMA 4

YAPAMAM

Amaç: Önyargılarla ve korkularla kuşatılmış düşünce yapımız... Elimizi kolumuzu bağlayan, kımıldamamızı engelleyen işgalcileri aza indirmek ya da olumlu bir hale getirmektir.

İşlem: Lütfen elinize bir kâğıt ve kalem alın. Öğrencilere “Ben yapamam” cümlesi ile başlayan yapamadıkları şeyleri tanımlamaları ve yazmaları istenir. Aynı uygulamayı öğretmende yapar. Öğretmen “Elinizdeki kâğıdı bitirin, ama başka bir kâğıda geçmeyin.” Diye seslenerek egzersizin sonuna geldiklerini vurgular. Öğrenciler, kâğıtları öğretmen masasının üzerindeki boş ayakkabı kutusunun içine koyarlar. Öğretmen kutuyu kolunun altına alır peşinde öğrenciler kazma kürek temin edilerek okul bahçesinin en uzak köşesine gidilir. Bütün öğrencilerin sırayla kazması sağlandıktan sonra açılan çukurun başında başları öne eğik, elleri sımsıkı bağlı bir halka oluşturmaları istenir. Öğretmen söyle bir konuşma yapar: “Arkadaşlar bugün burada “yapamamlar” anısına toplandık. Yeryüzünde bizimle birlikteyken bir şekilde hepimizin hayatına girdi; kimimizinkine az, kimimizinkine çok. “yapamamlar”ı sonsuz uykusuna göndermeye karar verdik. Erkek ve kız kardeşleri “yapabilirim”, “yapacağım” ve “yapıyorum” hayatlarına devam ediyorlar. Onlar “yapamamlar” kadar ünlü, güçlü ve kuvvetli değiller. Belki bir sizin de yardımınızla dünyaya ayak izlerini bırakabilirler. Umarım “yapamamlar” huzur içinde yatarlar. İnsanlar onlar olmaksızın hayatlarına devam edebilirler. Âmin”

Öğrencilerin hiç unutamayacakları bu aktivite gerek bilinçten, gerekse bilinç dışından asla silinmeyecek bir beyin egzersizidir. Sınıfta, “yapamamlar”ın ebediyete intikalini keklerle, patlamış mısırlarla ve meyve suları ile öğrencilerin sınıfta kutlaması sağlanır. “Yapamam” için yapılmış kâğıttan mezar taşı, sınıfa asılır. Öğrencilerden biri unutup, “yapamam” dediğinde öğretmen onu gösterir. Öğrenciler de böylece “yapamamlar”ın öldüğünü hatırlayıp, yeni cümle kurmak zorunda kaldılar.

ALIŞTIRMA 5

TERCİHLERİMİZ YAŞAMIMIZI BELİRLER -1

Amaç: Bir olayın nasıl sonuçlanacağını o olayı ele alış tarzına ve verilen kararlara bağlı olduğunu kavrama

İşlem: Öğrencilere aşağıdaki olayı yazılı veya sözlü olarak veriniz. “Biyoloji notum düşük. Öğretmenimiz not yükseltme sınavı yapacak. O sınavda başarılı olursam notum yükselecek, olamazsam düşecek”

“Biyoloji öğretmeni başarısız öğrencilere bir sınav hakkı daha tanımıştır. Bu sınavda alınan not karne notu olacaktır.”

Biyolojide başarısız olan Murat sınava girmeye veya girmemeye karar verememektedir. Murat’ın sınava girmek isteyen yönü ile istemeyen yönü aşağıdaki şekilde çatışmaktadır.

SINAVA GİRECEĞİM. ÇÜNKÜ;	SINAVA GİRMEYECEĞİM, ÇÜNKÜ;
- Belki notumu yükseltebilirim - Başarılı olamasam da öğrendiklerim daha sonraki sınavlarda işe yarar - Öğretmenim bir sınav yapma zahmetine giriyorsa, ben de sınava hazırlanma ve girme sorumluluğunu üstlenmeliyim - Sınavda başarılı olursam fen koluna ayrılma şansım artacak - Anlamadığım kısımları öğretmenime sorabilirim - Geceleri bir saat az uyur, televizyon seyretmezsem çalışmak için gerekli vakti bulurum	—Bu sınavda başarısız olursam notum daha da düşebilir — Biyolojiyi seviyorum ama başarılı olmam şart değil, başka bir alana geçerim — Yeniden ders çalışma sıkıntısına girmek istemiyorum — Anlamadığım yerler var. Ne kadar çalışsam o kısımları öğrenemem — Sınava çok az zaman kaldı, nasıl olsa hazırlanamam

Öğrencilere şu soruları yöneltiniz:

1. Sınava girmeye karar veren Murat nasıl bir insandır, nasıl bir geleceği olabilir?
2. Sınavda kaçınan Murat nasıl bir insandır, nasıl bir geleceği olabilir?

Bu sorulara verilen yanıtları tahtaya yazınız. Sonuçta insanların bir işi yapmak için de yapmamak için de çeşitli gerekçeler ileri süreceklerini, gerekçelerinin her zaman geçerli olmayabileceğini tartışarak görmelerini sağlamaya çalışınız.

TERCİHLERİMİZ YAŞAMIMIZI BELİRLER-2

İşlem: Öğrencilere halen yaşamakta oldukları ve geçmişte başarılarından geçen bir “Karar Verme” sorununu düşünmelerini ve karar

verirken çeşitli seçenekler için buldukları olumlu ve olumsuz gerekçeleri veya mazeretleri yazmalarını isteyiniz.

SEÇENEKLER	OLUMLU	OLUMSUZ
1. SEÇENEK		
2. SEÇENEK		
3. SEÇENEK		

Her seçenek için bulunan olumlu veya olumsuz gerekçelerin;

- Ne derece gerçekçi
- Ne derece önemli

Olduğunu 1’den (hiç gerçekçi değil, tamamen uydurma, veya hiç önemli değil) 5’e kadar (tamamen gerçek, çok önemli) kadar derecelemelerini isteyin.

Daha sonra öğrencilerin 2’şer veya 3’er kişilik gruplar halinde karar şemalarını ve derecelemelerini tartışmaları için olanak sağlayınız
İstekli öğrencilere karar şemalarını sınıfta paylaşma olanağı veriniz.

ALISTIRMA 6

HER ŞEYDE BİR HAYIR VARDIR.

Amaç: İstenmedik olayların yararlı yönleri olabileceğini anlama

İşlem:

Öğrencilere şu açıklamayı yapınız:

“Bir olayın kişi için çeşitli sonuçları vardır. Olayların bazılarında olumsuz, kötü sonuçlar bazılarında iyi sonuçlar ağır basar ama en kötü olayın bile bazen olumlu yönleri olabilir. Bunları görebilmek, olayları daha iyi değerlendirmemizi sağlar.”

Örneğin,

Matematik yazılı sınavında zayıf notu alan Tarık bu olayın kendisine zararlarını şöyle sıralamıştır:

- Belki matematikten bütünlemeye kalacağım ve tatilim zehir olacak
- Annem babam olaya çok üzülecek
- Ailem özel öğretmen tutacak. Bu da aile bütçemize ek bir masraf getirecek
- Not ortalamam düşecek

Bu olumsuzluklara karşın Tarık olayın olumlu bazı yönlerini de görebilmiştir ve bunları şöyle sıralamıştır:

1. Bundan sonra matematiğe daha çok çalışacağım ve fiziği daha iyi öğreneceğim.
2. Bu olay bana matematiği kolay öğrenemediğimi, matematik alanından başka bir alana yönelmemin benim için daha uygun olacağını gösterdi.

Bu açıklamadan ve örnek olayın sunulmasından sonra,

- a. Öğrencilerin, başlarından geçen bir başarısızlık olayını ve bu olayın yarattığı olumsuz ve olumlu sonuçları yazmalarını isteyiniz.
- b. Öğrencilerin yazdıklarını küçük gruplarda tartışmalarını ve istekli olayların yaşantılarını arkadaşları ile paylaşmalarını sağlayınız.

HER İŞTE BİR HAYIR VARDIR!

Bir zamanlar Afrika'daki bir ülkede hüküm süren bir kral vardı. Kral, daha çocukluğundan itibaren arkadaş olduğu, birlikte büyüdüğü bir dostunu hiç yanından ayırmazdı. Nereye gitse onu da beraberinde götürürdü. Kralın bu arkadaşının ise değişik bir huyu vardı. İster kendi başına gelsin ister başkasının, ister iyi olsun ister kötü, her olay karşısında hep aynı şeyi söylerdi:

"Bunda da bir hayır var!"

Bir gün kralla arkadaşı birlikte ava çıktılar. Kralın arkadaşı tüfekleri dolduruyor, krala veriyor, kral da ateş ediyordu. Arkadaşı muhtemelen tüfeklerden birini doldururken bir yanlışlık yaptı ve kral ateş ederken tüfeği geriye doğru patladı ve kralın başparmağı koptu. Durumu gören arkadaş her zamanki sözünü söyledi:

"Bunda da bir hayır var!"

Kral acı ve öfkeyle bağırdı: "Bunda hayır filan yok! Görmüyor musun, parmağım koptu?" Ve sonra da kızgınlığı geçmediği için arkadaşını zindana attırdı.

Bir yıl kadar sonra, kral insan yiyen kabilelerin yaşadığı ve aslında uzak durması gereken bir bölgede birkaç adamıyla birlikte avlanıyordu. Yamyamlar onları ele geçirdiler ve köylerine götürdüler. Ellerini, ayaklarını bağladılar ve köyün meydanına odun yığdılar. Sonra da odunların ortasına diktikleri direklere bağladılar. Tam odunları tutuşturmaya geliyorlardı ki, kralın başparmağının olmadığını farkettiler. Bu kabile, batıl inançları nedeniyle uzuvlarından biri eksik olan insanları yemiyordu. Böyle bir insanı yedikleri takdirde başlarına kötü şeyler geleceğine inanıyorlardı. Bu korkuyla, kralı çözdüler ve salıverdiler. Diğer adamları ise pişirip yediler.

Sarayına döndüğünde, kurtuluşunun kopuk parmağı sayesinde gerçekleştiğini anlayan kral, onca yıllık arkadaşına reva gördüğü muameleden dolayı pişman oldu. Hemen zindana koştu ve zindandan çıkardığı arkadaşına başından geçenleri bir bir anlattı.

"Haklıymışsın!" dedi. "Parmağımın kopmasında gerçekten de bir hayır varmış. İşte bu yüzden, seni bu kadar uzun süre zindanda tuttuğum için özür diliyorum. Yaptığım çok haksız ve kötü bir şeydi." "hayır" diye karşılık verdi arkadaşı.

"Bunda da bir hayır var."

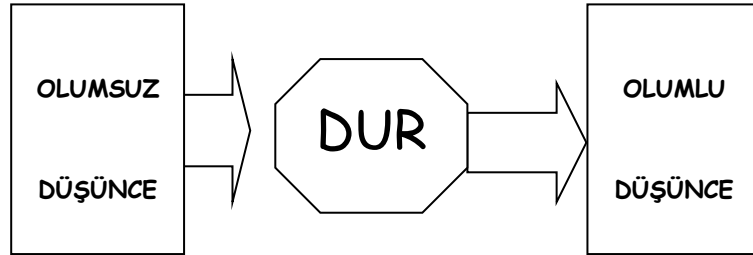
"Ne diyorsun Allah aşkına?" diye hayretle bağırdı kral.

"Bir arkadaşımı bir yıl boyunca zindanda tutmanın neresinde hayır olabilir."

"Düşünsene, ben zindanda olmasaydım, seninle birlikte avda olurdum, değil mi? Ve sonrasını düşünsene?"

ALİŞTİRMA 7

Eğer olumsuz düşünme alışkanlığına kapılmışsanız bunu nasıl değiştirebilirsiniz? Genellikle danışanlarıma iki yönlü işleyen aşağıdaki ödevi veririm: Bu, ilk olarak, olumsuz düşünme alışkanlığını kırar ve ikinci olarak da teknik sürekli uygulandıkça olumlu düşünme alışkanlığını cesaretlendirir. Yeterince sıklıkla tekrarladığınız herhangi bir şey otomatik hale gelebilir. Bugünden başlayarak, kendinizi olumsuz düşüncelere bıraktığınızın farkına varın ve olumsuz bir düşünceden hoşlandığınızda “dur” diye düşünün veya zihninizde “dur” yol işaretini gördüğünüzü düşünün. Daha sonra, konuyu doğrudan ele alarak düşüncelerinizin olumsuz odağını olumluya çevirin.



Şekil 1. Olumsuz düşünmeyle mücadelede “dur” tekniği

Realiteyi en iyi şekline getirin (Şekil 1'e bakınız). Olumsuz düşünme alışkanlığı ilginize işlemişse bu alıştırmayı kararlı ve ısrarlı bir şekilde yapmanız gerekecektir.

Günlük yaşantımızı devam ettirirken zaman zaman kendimizle konuşur ve bazı kararlar alırız. Psikoloji dilinde buna bilincin bilinçaltı ile konuşması ya da içsel konuşma denir. Bir anlamda kendi kendimize telkin veririz. Bu telkinler vereceğimiz kararı sağlamlaştırıcı unsurlardır. Karar vermek o konuya son noktayı vurmaktır. Bu karar bilinçaltına bir çivi gibi sağlam bir şekilde çakılır. Verdiğiniz kararlar duygu, düşünce, davranış ve hayata bakış açınızı şekillendirir. İlerde karşılaşacağınız benzer durumlarda tepkiniz hemen hemen aynı olacaktır. Çünkü bilinçaltı kararını önceden vermiş durumdadır. Bilinçaltı o kadar güçlü bir mekanizmadır ki ona ne verirsiniz oda size onu verir. Yani doğru ve yanlış ayırt etmez. Bu içsel konuşmalar öğrenci için daha çok şu konuları içerir.

- Ben matematik ve fizik dersini başaramam
- TEOG veya ÖSYS sınavını kazanamam
- Toplum önünde konuşamam
- Bir konuda günde 250 tane test sorusu çözemem vb.

Bu konularda kesin kararınızı verdiğinizde aklınız çözüm önerisi üretmez. Karar vermek aklın durması ve gelişmenin bitmesidir. Bu da seçim için tercih edilecek en kolay yoldur. Oysa karşılaştığınız zorluklar ve sorunlar karşısında hemen karar vermediğiniz takdirde aklınız bir sürü çözüm önerileri üretir. Bu durum çok sevdiğiniz ya da arzuladığınız bir şeyi ilgilendiriyorsa çözüm önerilerin sayısı daha da artar. Bu konuyu günlük hayatımızdaki bir örnekler açıklayabiliriz. Örneğin çok arzuladığınız bir cep telefonu ya da müzik seti sahibi olmak için aklınızın size sunduğu önerileri düşünün... Öneri sayısının ne kadar çok olduğunu göreceksiniz.

Düşüncelerinizi yalnızca siz seçiyorsunuz. Ve bu düşünceler hayatınızı biçimlendiriyor. Bilinç; bilinçaltına direktifler verir. Bilinçaltı yalnızca emirler alıp bunları mantıklı kıyaslamaya (kurala dayalı çıkarımlarla) yargılayarak yerine getirir. Düşündüğünüz şeyler başınıza gelir. Nasıl düşünüyorsanız öyle yaşarsınız. Düşüncelerinizi yalnızca siz seçiyorsunuz ve düşünceler hayatınızı biçimlendiriyor. Demek ki niyetleri bilinçaltı algılıyor ve yerin de tepki veriyor.

Bilinçaltına emirleri sadece siz verirsiniz. Bir tarlanız var ve buraya maydanoz ektiğinizi kabul ediyorsunuz. Ancak hasat mevsiminde kabak biçiyorsanız, bilin ki maydanoz ekmemişsinizdir. Suçüstü yakalanan suçlulardan duyduğumuz yaygın bir ifade şudur: Yanlış arkadaşımın kurbanı oldum. Sanki seçtiği arkadaşının yanlış isteklerine uymak bir ilke! Yanlış yönlendirme, bizim profesyonel sihirbazların en büyük silahıdır. Eğer sizi

kandırıyorlarsa bu elin gözden hızlı oluşundan değil, onların sizi yanlış yönde düşündürmelerindendir. Bu kişiler sizin zihninizi başka bir şeyle meşgul ederken, asıl önemli numarayı dikkat çekmeksizin yapıverirler.

Bilinçaltınızı telkinlerle doyurduğunuz zaman, bu “ne verirken onu alırsın” durumuna çok benzer. Eğer düşüncelerinizin olumsuz olmasına izin verirsiniz, bu olumsuz düşüncelere, tutumlara ve inançlara yol açabilir. Öte yandan, düşüncelerinizi olumlu kılmak kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir. Siz düşüncelerinizin sahibisiniz ve bu yüzden onları kontrol edebilirsiniz. Kulağa basit geliyor; ama bu sonuç alıcı bir şey: düşünme yolunuzu değiştirirseniz hissetme yolunuzu da değiştirirsiniz

Telkinlerinizdeki kelimeler kadar bütün cümlelerin anlamını da olumlu tutmak faydalı olabilir. Örneğin, eğer bir kişi “Bu geceki parti konusunda kendimi endişeli ve sinirli hissetmiyorum” diye düşünüyorsa cümlelerin anlamı bütün olarak olumlu olsa da; bilinçaltına girmiş “endişeli ve sinirli” kelimeleri kişinin kendisini huzursuz hissetmesiyle sonuçlanabilir. “Bu geceki parti konusunda kendimi rahat ve güvenli hissedebilirim” gibi olumlu kelimeler kullanarak parti konusunda kendimi olumlu düşünmek daha faydalı olacaktır. Telkinleri inşa ederken “denemek” veya “umut etmek” gibi kelimeleri kaldırmak da işe yarayacaktır. Bu tür kelimeler zihninizde başarısızlık veya şüphe uyandırabilir. Bu yüzden, “Daha olumlu bir insan olmayı deniyorum” veya “Daha olumlu bir insan olmayı umuyorum” demekten kaçının. “Daha olumlu bir insan olma konusunda çalışıyorum” gibi bir telkin daha güçlü olacaktır.

Örneğin, meslektaşları önünde konuşurken kendine güvenini geliştirmek isteyen bir iş adamı, önceden kendine şu telkinde bulunabilir: “Yönetim odasına girdiğimde sakin ve kendine güvenen biri olarak davranabilirim.” Hipnoz sonrası yönetim odasına giriş şeklindeki ipucu bu insanın en çok ihtiyacı olduğu anda sükûnet güvenlik tepkisini tetikleyebilir veya başlatabilir. Benzer bir şekilde, daha zayıf olmak ve öğünler arası gereksiz yemeyi kesmek isteyenler kendi kendilerine şunu telkin edebilirler: “Buzdolabının kapısına yaklaştığımda midemin nasıl dolu olduğunu farkedebilirim.”

Telkinlerinizdeki kelimeler kadar bütün cümlelerin anlamını da olumlu tutmak faydalı olabilir. Örneğin, eğer bir kişi “Bu geceki parti konusunda kendimi endişeli ve sinirli hissetmiyorum” diye düşünüyorsa cümlelerin anlamı bütün olarak olumlu olsa da; bilinçaltına girmiş “endişeli ve sinirli” kelimeleri kişinin kendisini huzursuz hissetmesiyle sonuçlanabilir. “Bu geceki parti konusunda kendimi rahat ve güvenli hissedebilirim,” gibi olumlu kelimeler kullanarak parti konusunda kendimi olumlu düşünmek faydalı olacaktır.

Olumsuz düşünmek de senin elinde olumlu düşünmekte. Yani düşüncelerini yönlendiren sensin ve olumsuz düşüncelerle mücadele ederek olumlu alternatifler geliştirme olanağına da sahipsin ve bunu öğrenebilirsin.

Öncelikle konuşma tarzını değiştirerek işe başlayabilirsiniz. Kullandığımız dil düşüncelerimizi, düşüncelerimiz beynimizdeki kimyasal yapıyı, kimyasal yapı da eylemlerimizi etkiler. Dolayısıyla kaygılandığımız zaman bunun altında yatan düşüncelere bakıp bunlara alternatifler geliştirmemiz gereklidir. Olumsuz düşüncelerimize daha olumlu alternatifler bulabiliriz. “Her şey”, “Hep”, “Hiç”, “Her”, “Hiçbir”, “Bütün”, “Herkes”, “Tümüyle” gibi ifadelerini at; “Belki”, “Bazen”, “Birçok”, “Genellikle”, “Arada bir” gibi esnek ifadeler kullanmalısınız. Bu sihir gibidir. Bunları kullanmaya başladığınızda duygularının da değişmeye başladığını göreceksin

Zihnimiz olumsuz bir telkinle harekete geçemiyor. **Olumlu** telkinde ise hem harekete geçiyor, hem de geçiriyor. İfade yapısal olarak bile olumsuz kullanılsa, anlam olumluyken olumsuzluk vuku buluyor. Meselâ şu an size; ‘Maviyi düşünmeyin’ desem ne olur? Mümkün mü düşünmemeniz ya da zihninizin düşünmemesini sağlamak. Zihnin çalışma sistemi yapısında kesinlikle mümkün değil bu durum. Anlam olarak da aynı istem devrede. Meselâ; ‘Beni sevenleri utandırmayacağım’ cümlesi yerine ‘Beni sevenleri gururlandıracağım’; ‘Kilo vermek istiyorum’ yerine ‘Normal kiloda birisi olacağım’; ‘Çevreye çöp atmayın’ değil ‘Çevreyi koruyalım’ yazılmalı tabelalara. Dikkat etmemiz gereken inceliklerimizden birisi yapmayı ya da yapılmasını istemediğimizi değil, yapmak istediğimizi yapılmasını istediğimizi belirtmek.

Hiç başarılı değilim	Bazı derslerde başarılı değilim
Asla başaramayacağım	Başarabilirim

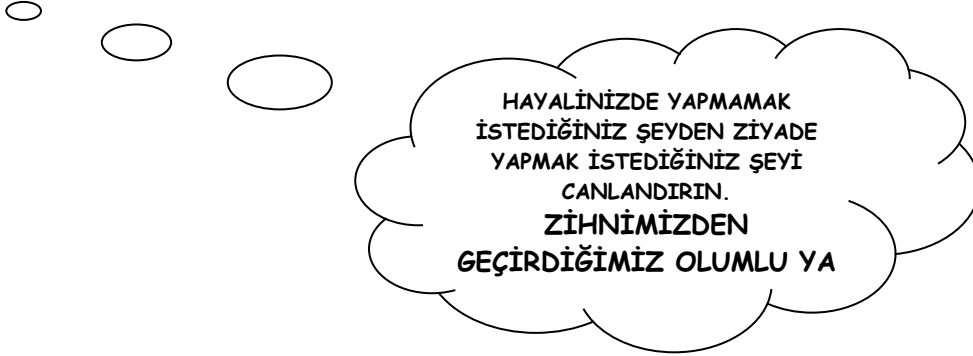
Kendinizle ilgili duyduğunuz kaygılar yeterince tekrarlanırsa bilinçaltınız kaygılarınızın oluşması için gerekli zemini hazırlamaya başlar. Mesele birkaç gün boyunca kendinize ne kadar sakar olduğunuzu tekrar edin. Siz “nasıl bu kadar sakar olabilirim?” sorusuna cevap araya durun sakarlık oranındaki artış günden güne artacaktır. Bilinçaltı sadece düşüncelerinizden etkilenmez, hayallerinizden de etkilenir. Mesela hayatının sınavına hazırlanan bir öğrenci bilinçli olarak; “Bu sınavı mutlaka kazanmalıyım.” Görüşünü tekrarlarlarken yaşadığı kaybetme korkusu hayallerine “Kazanamayacağım, mahvoldum” gibi mesajlara dönüştürerek işlemeye devam eder. Bilinçli olarak olumsuzluğa odaklanarak bilinçaltınıza olumlu kayıtlar girmeniz mümkün değildir. Buna göre verdiğiniz her emir, oluşturduğunuz her önerme, benimsediğiniz her inanç bilinçaltınıza kaydolur. Bilinçaltınız, bilincinizin

inandığı ve doğru kabul ettiği emirleri aynen uygular. Mesela bir tarihte yediğiniz makarnanın içerisinde iğrenç bir şey çıktı. O günden sonra her makarna gördüğünüzde tiksiniirsiniz. Bilinçli zihninizin bilinçaltına gönderdiği olumsuz duygular aklınıza geldikçe tekrarlarla pekişmiş ve nefret duygusu yıllarca korunarak günümüze taşınmıştır. Bilinçli halinizle yaşadığınız sevimsiz durum, bilinçaltına kaydedilmiştir. Bu durumu daha sonra yaşamak istemerseniz bile her makarna gördüğünüzde harekete geçmiştir.

ALİŞTİRMA 8

Sözel telkinlerle olumlu bir şekilde çalışmaya ek olarak tasavvurunuz da size yarar sağlayacak şekilde kullanılabilir. Tasavvurun bilgidен daha önemli olduğunu söyleyen Einstein'dı. Tasavvurun Kullanımı ister tam uyanık olun, isterse kendi kendine hipnoz uyguluyor olun, özellikle kendi üzerinizde çalışmanız için çok kuvvetli bir araçtır. Tasavvurun çoğu kimselerce, zihnin daha derin kısmının dili olduğu ileri sürülür.

Tasavvur gücünüzü olumlu bir şekilde kullanmak, yapacağınız herhangi bir şeyde performansınızı geliştirmek konusunda yardımcı olabilir. Prather (1973) uçağı yere indirmek için zihinsel manevra uygulamaları kullanan eğitim pilotlarının, uçağı yere indirme sınavında bu metodu kullanmayan pilotlardan daha iyi sonuçlar aldığını buldu. Bu, hayalinizde uygulama yapmanın ("zihinsel deneme" veya "hayali deneme" olarak bilinen bir süreç) başarılı sonuçlar ortaya çıkarabileceğini gösterir. Bu, zihninize takip edilecek olumlu bir harita yerleştirebilir



Eleine SHEEHAN; “Kendi Kendine Hipnoz” Kitabında, Tasavvurun Önemi şöyle anlatıyor : “Bir zamanlar, ehliyet sınavını geçebilecek yeteneği olduğu halde geçmişi bu konuda başarısızlıklarla dolu bir kadını tedavi etmişim. Testten önceki haftalarda kendini ne kadar rahatsız hissedeceğini ve o gün panik duygusuyla tükeneceğini ve soruları yapamayacağını anlattı. Onunla konuşurken, ne zaman ehliyet sınavı düşünse, kendi kendini paniklemiş olarak ve her şeyi yanlış yaparken hayal ettiği ortaya çıktı. Gerçekte teste üç defa başarısız olmakla beraber, hayalinde binlerce kere başarısız olmuştu. Aslında umutsuz bir şekilde testi geçmek istiyor olsa da başarı şansını azaltacak şekilde, bilinçaltında testle ilgili olumsuz bir tutum yaratıyordu. İlerleyen haftalarda teste gitmekten hoşlanmayı, kendini sakın ve güvenli hissediyor gibi görmeyi ve her şeyin iyi gitmesinin mümkün olabileceğini tekrar tekrar ve ısrarlı bir şekilde hayal etmesi görevini verdim. Bir dahaki sefer teste girdiğinde her şeyin tıpkı hayalinde planladığı gibi gittiğini gördüğünden, tasavvurunuzun etkisinin iradedenden daha güçlü gibi görüldüğünden, tasavvurunuzun isteklerinizle aynı doğrultuda çalışması önemlidir.

Tasavvurunuz olumsuz duygularınızı kontrol etmek için de kullanılabilir. Birbiri peşi sıra korkunç manzaralarla dolu bir korku filmi seyrediyorsanız içinizde nahoş bir duygu hissedeceksiniz. Alternatif olarak nefes kesen güzellikte manzaralar gösteren bir filmi seyretmek sizin kendinizi huzurlu hissetmenize yardımcı olabilir. Zihin gözünüzde hissetmeye izin verdiğiniz “Resimler” veya “Fikirler” benzer bir şekilde iş görebilirler.

Zihninizde duygularınızı değiştirmek için çalışan algılamalar kavramı çok faydalı olabilir. Çok fazla stresli bir hastam en favori manzarası olan İspanya’da bir balkonda otururken kendini hayal etmeyi seçtiğinde kendini sakinleştirebildiğini fark etti. O kadar iyi bir hayal gücüne sahipti ki; kendini gerçekten orada hissediyordu. Dizlerinde romatizması olan bir hastam sıcaklığın ağrısını azalttığını fark etti; bu yüzden de, bahçesinde otururken dizlerine vuran güneş ışığını hayal etmesi gerekti. Zamanla, bu alıştırma boyunca dizlerinin gerçekten de ısınmaya başladığını hissedebiliyordu ve ağrısı da ciddi bir oranda azaldı. Uygulamayla, zayıf bir tasavvur faydalı bir şekilde işleyecek hale getirilebilir.

Hissetme şeklinizi değiştirmek için kullanılan tasavvur istenmeyen duyguları elle tutulur bir halde görselleştirmek ve daha sonra, yaratılan görüntüyü değiştirmek veya ortadan kaldırmak için de sembolik bir şekilde kullanılabilir. Örneğin, migren ağrısı çeken bir hasta, ağrı hissini demir bir şapka şeklinde hayal ediyordu. Şapkanın sıkmasının gevşediğini veya şapkayı çıkardığını hayal ettiğinde zamanla ağrısının azaldığını ve

hatta tamamen ortadan kalktığını fark etti. Örneğin, kendilerini daha sakin hissetmeyi isteyen insanlar, endişe duygularını, ateşe atılan ve kolayca yanan çöp olarak hayal edebilirler.

Tasavvur, vücuttaki duygular veya duyular ve performans konusunda olumlu bir şekilde kullanıldığı kadar, belirli vücut fonksiyonlarını geliştirmek için de kullanılabilir. Örneğin, yanık deneyiminden hemen sonra hipnoz sırasında uygun tasavvurun kullanılması iltihaplanma ve kabarcık olması ihtimalini azaltır (Ewin, 1979). Hastalar, etkilenmiş bölgede buz gibi soğuk suyun aktığını ve daha sonra da vücudun bu kısmın soğuk ve iyileşmiş olduğunu hayal edebilirler. Kan akımının kontrolü üzerinde hipnoz sırasındaki tasavvurun başarılı etkisi de bildirilmiştir (Bishay ve Lee, 1984). Yüksek kan basıncından şikâyeti olan hastalar, örneğin vücutlarındaki damarlarda bir kanoyla seyahat ettiklerini hayal edebilirler. Daha sonra da bu damarların daha geniş hale geldiğini ve kanın daha serbest ve hızlı aktığını hayal edebilirler”.

Özetlemek gerekirse, telkinler ve tasavvur, hipnotik durumu yaratmak ve devam ettirmek için kullanıldığı kadar, terapetik müdahaleden faydalanabilecek pek çok alanda da araç olarak kullanılabilir.

Tasavvurunu keşfetmek

Aristo, “Ruh resim olmadan düşünemez,” demiştir. Elbetteki gerçekte, görmeye ek olarak dört ayrı duyumuz daha vardır: İşitme, koku, dokunma ve tat. İnsanlar dünya hakkında malumat toplarken ve tasavvurlarında duyularını kullanırken bu duyulardan her birine verdikleri önem açısından farklılaşırlar. Pek çok insan bütün duyularını kullandıkları anlar yaşamışlardır ancak geri kalan zamanlarda duyularından yalnızca bir veya iki tanesine daha fazla dikkatlerini yoğunlaştırırlar. Örneğin, müzisyenler, işitsel girdilere öncelik tanırken, ressamların, çok fazla görsel oldukları iddia edilir.

Tasavvurunuzda kullandığınız duyularınızı aydınlatmak için her biriyle şekil 2’te görülen deneyi yapınız. Bazılarını diğerlerinden daha kolay buluyorsanız o zaman muhtemelen baskın duyularınızı belirlemiştiniz demektir. Öte yandan, duyularınız arasında dramatik bir farklılık da yaşamayabilirsiniz.

Eğer bazı duyularınız diğerlerinden daha zayıfsa, onları kendi kendine hipnoz uygulamasıyla bu deneyimi daha da zenginleştirmeye yardım edecek şekilde eğitebilirsiniz. Genellikle, baskın bir duyudan daha zayıf olana doğru gitmek bu anlamda yardımcı olabilir. Örneğin, tasavvur koku duyunuz zayıf, fakat görselseniz; en favori yemeğinizi önce

görselleştirmenin yardımı olabilir. Bu zihninizde yemeğin kokusu duyumunu uyandırmaya götürebilir. Tasavvurunuzda herhangi bir duyum yeteneğini geliştirebilmek için esas olan, uygulama yapmaktır. Zihinsel bir görüntü yazılı yüzlerce sözel telkine eşdeğer olabileceğinden özellikle görsel duyunuzu geliştirmenin faydası olacaktır.

GÖRME	İŞİTME	DOKUNMA
Evinizde en sevdiğiniz odanın nasıl olduğunu hayal edin Zihninizde sevdiğiniz bir insanın yüzünü görün	Zihninizde beğendiğiniz bir müzik parçasını duyun İsminizi söyleyen birini hayal edin	Akan bir musluğun altına elinizi koyduğunuzu hayal edin Zihninizde biriyle tokalaştığınızı hissedin
KOKU		TAT
Zihninizde taze kesilmiş çiçekleri koklayın En sevdiğiniz yemeğin kokusunu hayal edin		Zihninizde en sevdiğiniz yemeği tadın Ağızınıza bir dilim portakal koyduğunuzu hayal edip, keskin tadını hissedin

Şekil 2 Tasavvurunuzda duyumlarınızı test edin

ALİSTIRMA 9

GELECEK 3 SAATTE Mİ BELİRLENECEK?

İşlem: Öğrencilere aşağıdaki metin yazılı olarak verilir. Metni sınıfa bir kez okuyun ve ondan sonra bütün öğrencilerin de okumasını isteyin. Bu bakış açısı karşısında öğrencilerin neler hissettiklerini sorunuz ve sınıf ortamında sırasıyla paylaşımlarını teşvik ediniz. Böylece koşullar karşısında seçim hakkının kendilerine ait olduğunu görmelerini sağlayınız.

Bireyin kendisini etkileyen bir olayla ilgili duygu ve düşüncelerini, anlaşılacağını hissettiği bir ortamda paylaşması, rahatlamasını sağlayacaktır. Başkalarının da kendisinininkine benzer yaşantılara, duygu ve düşüncelere sahip olduğunu anlaması, yalnız olmadığını hissetmesine yardımcı olacaktır. Duygu

ve düşüncelerinin eleştirilmeden dinlenmesi öğrencinin kabul edildiğine ilişkin olumlu bir duygu yaşamasını sağlar. Gelecekte olacak olay hakkında böylesine ayrıntılı bir biçimde düşünmesi, öğrencinin güdülenmesini arttırabilir. Ortaya yeni düşünceler çıkabilir. Bu yeni düşünce, yeni duygular oluşturarak bireyin gelişimine katkıda bulunur. Bunları ailesiyle de paylaşabilirse iletişim kurmada bir adım atmış olur.

GELECEK 3 SAATTE Mİ BELİRLENECEK?

Bu soruyu çok duyarız. Aslında bu soru, yakınmayı yansıtan bir sorudur. Daha çok şans, daha çok imkân verilmesini isteyen bir isyandır.

Gelecek 3 saatte mi belirlenecek?

Evet, gelecek 3 saatte belirlenecek! Geleceğin belirlenmesi için, 3 saat yeterli bir süredir. Biliyoruz; karşı çıkacaksınız, kabullenmek istemeyeceksiniz. İki sınav olsa, üç sınav olsa... Daha iyi olmaz mı diyeceksiniz...

Şunu kabullenin, sonuç değişmeyecek. Gerçeklerin arkasına saklanmayın, sorumluluktan kaçmayın. Oyunun kuralları belli, oyunu kurallarına göre oynamak lazım...

Aslında gelecek belirlendi, gelecek şekillendi. Gelecek belli, geleceği siz belirlediniz; kendiniz belirlediniz, sınav belirlemeyecek. Geleceği belirleyen, sınav değildir. Kişinin kendisidir, kişinin yaptıklarıdır, davranışlarıdır. O zaman, diyeceksiniz ki sınava ne gerek var? Sınav; geleceği belirleyen ana unsur değil, sadece bir araçtır. Kazanan ve kaybeden, sınavda belli olmuyor, sınav öncesindeki tutum ve davranışlarından belli oluyor. Sınav, sınav başlamadan kazanılıyor veya kaybediliyor.

Bazı şeylerin iyi gitmediğinden şikâyet ediyorsanız, unutmayın ki direksiyonda siz varsınız. Kaptan sizsiniz, rotayı belirleyen sizsiniz. Rüzgâra karşı mı yelken açacaksınız, yoksa akıntıya karşı mı kürek çekeceksiniz, bunu siz belirleyeceksiniz.

Biz, sınavı; bir tahlil sürecine benzetiyoruz. Sınav esnasında, tahlil olacaksınız. Çoğu insan, tahlil olmaktan korkar. Ya kötü bir sonuç çıkarsa diye, gerçeğe karşılaşmaktan korkar ve kaçar. Ertelemeye çalışır. Hâlbuki olan olmuştur. Fazlalık veya eksiklikler şekillenmiştir. Tahlil sonucunda, şu eksik veya bu fazla derler. Sonucu belirleyen; tahlil gibi gözükse de, aslında sonuç daha önceden belirlenmiştir.

Diyeceksiniz ki; Peki ya o gün, başımıza bir şey gelirse? Evet, gelebilir. İnsanız, can taşıyoruz. Her an, başımıza bir iş gelebilir. Bu, bizim dışımızdaki bir olaydır. Bizim elimizde olmayan bir durumdur. Bazı şeyler vardır ki; bunlara biz müdahale edemeyiz. Buna, bu duruma kader diyebiliriz. Kader diyemeyeceğimiz, kabullenmeyeceğimiz şeyler de var; sınava hazırlık süreci gibi. İşte, sınava hazırlık sürecinde takınacağımız tavır ve davranışlar, bizim geleceğimizi belirleyen ana öğelerdir.

Ders ayrımı yaparsanız, “bu dersi sevmiyorum” dersiniz, “bu dersin bana puan katkısı az, onun için çalışmaya değmez” dersiniz, “ne kadar çalışsam da yapamam” anlayışını terk etmezseniz, işin kolayına kaçarak kazanacağınızı zannedersiniz; size 3 saat yetmez!

ALİSTIRMA 10

TÜM YÜKLERİNİZDEN KURTULUN

Amaç: Bireye bazı konularda acizliğini gösterip, aciz olmayan yüce yaratıcıya sırtını dayamanın; duanın gücünü ve faydalarını kavratmaktır.

İşlem: Yarın için bir şey düşünmeyin, çünkü yarın kendi düşüncelerini beraberinde getirir. Onu yerine rahatlatmak şeyler düşünün. Ben sık sık Henry Van Dyke’ın Şu küçük şiirini kullanırım rahatlamak için:

Dr. Peale “Kendinizi Tanrı’nın ellerine bırakın. Bunu kolayca yapmak içinde kendinizde, artık o andan itibaren ihtiyacımız olan tüm gücü tüm gücü kazanmaya başlayacağınıza inanın” der.

TÜM YÜKLERİNİZDEN KURTULUN

Uyumadan önce, tüm sorunları

Bir yana bırak.

Elbiselerini çıkarırken

Endişe ve dertlerden de kurtul.

Sıkıntı ve üzüntünü

Duanın sessiz kollarına bırak.

Tanrım, nasıl yaşadığımı biliyorsun,

Tüm kusurlarımı bağışla

Yapmaya çalıştığım tüm iyilikleri

Güçlendir, takdis et ve gerçekleşmesine yardım et.

Tüm sevdiklerimi koru,

Ben senin kollarında uykuya dalarken.

ALİSTIRMA 11

OTOTELKİN (=KENDİ KENDİNE TELKİN):

Tek bir şey üzerinde tam kontrolümüz vardır, o da düşüncelerimiz. Bu, insanlar tarafından bilinen gerçekler içinde en önemlisi ve en esinleyicisidir. Bu yapı insanın kendi kaderini kontrol edebileceği tek araçtır. Kendi kendinizi kontrol etmeyi başaramıyorsanız, başka hiçbir şeyi kontrol edemeyeceğiniz kesindir. Zihniniz sizin ruhsal malınızdır! Onu hak ettiği şekilde özenle koruyun ve kullanın. Bu amaçla irade gücü verildi insanlara.

Zihinsel kontrol öz disiplin ve alışkanlığın bir sonucudur. Ya zihninizi siz kontrol edersiniz ya da o sizi kontrol eder. Bu konuda yarı yarıya bir uzlaşma olamaz. Zihni kontrol etme yöntemleri arasında en pratik olanı belirli bir planla desteklenen kesin bir amaçla onu meşgul etmektir. Bu kontrol olmaksızın başarı mümkün değildir.

Şaşırtıcı sonuçlar elde etmek için zihninizin en derin köşelerinin sizin için çalışmasını sağlayın. Bunu duygu gücüyle destekleyin, birleşim muhteşem olacaktır.

Kendi kendine telkin beş duyu yoluyla insanın zihnine ulaşan tüm ikna edici öneriler ve kişinin kendinden kaynaklanan uyarılar için kullanılan bir terimdir. Zihnin bilinçli düşüncelerin yer aldığı bölümüyle bilinçaltının hareket merkezi olarak iş gören bölümü arasındaki iletişim aracıdır. İnsanın zihnini isteyerek yaratıcı düşüncelerle beslediği ya da ihmalkârlık ederek, yıkıcı türde düşüncelerin zengin zihin bahçesine girmesine izin verdiği kontrol mekanizmasıdır. Altıncı his vardır ama bilinçaltına ulaşan düşünceleri kontrol etmek için beş duyu yeterli olacaktır. Bilinçaltı verilen emirler doğrultusunda plan sunduğunda uygulamak için hemen harekete geçmek gerekir. Doğru zamanı beklemek yenilgi getirebilir. Her zorluk büyük bir kazancın tohumlarını da birlikte getirir.

İşlem:

Bu yüzden her gün "yaratıcı düşünme zamanı" için 30 dakikalık bir süre belirleyin ve hedefinize odaklanın. Bu önemli süreç sırasında, zihninizi istediğiniz şeyler üzerinde tutun, istemediğiniz (ya da istememeniz gereken) şeyleri dışarıda bırakın.

Uyanma sırasında. Uykuya dalarken. Gün boyunca birçok kez önemli amaçlarınızı hatırlama alışkanlığı edinin. Neden? Amaçlarınıza ulaşmanıza yardımcı olacak şeyleri hemen tanımanız için.

Ayrıca günde yarım saat olmak üzere düşüncelerinizi gerçekleştirmek istediğiniz amaç üzerine yoğunlaştırarak şöyle bir ototelkin yapabilirsiniz:

“Ben izin vermedikçe kimse benim düşüncelerimi değiştiremez.”

“Artık şunu biliyorum ki her engel yaşam koşullarımızı daha da iyileştirecek bir fırsattır.”

“Artık şu andan itibaren yaşamda karşılaşacağım tüm engelleri ve zorlukları kendimi geliştirmem için bana sunulan bir fırsat olarak göreceğim ve en iyi şekilde değerlendireceğim.”

“Şu andan itibaren hayatın katlanılması gereken bir dertler zinciri yerine zevk alınacak olaylar silsilesi olarak görülmesi gerektiğini hatırlatıyorum kendime.”

“Hayatta karşılaşacağım başarısızlıklar amacımı gerçekleştirmem konusunda beni yıldırmayacak aksine bunları başarı ve azmime daha da güç katacak unsurlar olarak göreceğim.”

“Giriştiğim herhangi bir işte çalışırken “daha iyisini yapabilir miyim?” düşüncesi, zihnimde beni yönlendiren ve geliştiren bir rehber olacak. Çünkü ben şunu fark ettim ki bir şeyleri daha iyi yapmanın her zaman bir yolu bulunuyor. Bir amacı gerçekleştirmek için çalışanlar arasındaki farkı, bu farkı görenler oluşturuyor.”

“Artık şunu biliyorum ki yaşamda karşılaştığım ya da karşılaşacağım olaylar ve durumlar sorun yaratmıyor. Sorunu olaylara ve durumlara bakış tarzım üretiyor. Bu amaçla olumlu düşünme becerisi kazanmak için zihnimde canlandıracağım “DUR” tekniğini uygulayacağım.

“Artık şunu görüyorum ki başarı bir yolculuktur. Başarısızlık bir son değil, başarı yolunda bulunan başarı yolunun durağıdır. Bu durağı, hız ve çeviklik kazanmak için bir dinlenme, gölgelenme ve kendini toparlama yeri olarak görüyorum. Çünkü başarısızlık son olsaydı hiçbir bebek yürüyemez ve düştükleri yerde kalırdı.”

“Artık şunu biliyorum ki; düşündüğümüz, inandığımız ve güvenle beklediğimiz her şey mutlaka gerçekleşir.”

“Artık şunu biliyorum ki caba göstermeden yalnızca inanmak hiçbir işe yaramıyor.”

"Hayattaki kesin amacımı gerçekleştirme yeteneğine sahip olduğumu biliyorum; bu yüzden, kendimden bu hedefin elde edilmesine yönelik ısrarlı, sürekli eylemler talep ediyorum. Şimdi ve burada böyle eylemlere gireceğime söz veriyorum.

Zihnimdeki egemen düşüncelerin sonunda; eyleme ve yavaş

yavaş da fiziksel gerçekliğe dönüşeceklerini biliyorum. Bu yüzden günde yarım saat olmak üzere düşüncelerimi olmak istediğim kişi üzerine yoğunlaştıracam. Böylece açık bir zihinsel resim oluşturacağım.

Kendi kendine telkin prensibiyle ısrarla zihnimde tuttuğum her arzusun sonunda altta yatan objeyi elde etmeye yönelik pratik araçlar yoluyla ifadesini bulacağını biliyorum; bu yüzden "kendine güven"i geliştirmek için günde on dakika ayıracağım.

Hayattaki başlıca hedefimle ilgili açık bir tanımlı yazdım ve onun elde edilmesi için yeterli özgüveni geliştirene dek denemekten vazgeçmeyeceğim.

Hiçbir zenginlik veya mevkiin gerçek ve adalet üzerine inşa edilmediği takdirde dayanmayacağını biliyorum; bu nedenle, etkilediği herkese yararı dokunmayacak bir işe girişmeyeceğim.

Kullanmayı istediğim güçleri ve diğer insanların işbirliğini kendime çekerek başarılı olacağım. Diğerlerine hizmet etmeye olan isteğimden dolayı bana yardım da yardım etmeye ikna edeceğim.

Bütün insanlığa karşı sevgi geliştirerek nefret, kıskançlık, bencillik ve alaycılık gibi duyguları ortadan kaldıracam, çünkü diğerlerine karşı sergileyeceğim olumsuz bir tutumun bana bir başarı sağlamayacağını biliyorum.

Onların bana inanmalarını sağlayacağım ve ben de onlara ve kendime inanacağım. Bu formüle imzamı atacağım, belleğime kazıyacağım ve büyük bir inançla günde bir kez sesli olarak tekrar edeceğim; böylece yavaş yavaş düşüncelerimi ve düşüncelerimi ve hareketlerimi etkileyecek, ben de kendine güvenen ve başarılı bir insan olacağım. "

ALİŞTİRMA 12

YETER Kİ OLUMLU DÜŞÜNÜN!

Amaç: Öğrencilerin olumlu düşünme-başarı ilişkisini görmelerini sağlamak

İşlem: Öğrencilere aşağıdaki metin yazılı olarak verilir. Metni bütün öğrencilerin okumasını isteyin. Daha sonra psikolojik danışman metni sınıfa okuyarak her cümle üzerinde durarak, hem kendisinin hem de öğrencilerin kişisel deneyimlerini paylaşmalarını sağlayacak bir ortam oluşturmaya çalışır.

Bu sinerji atmosferi içinde, öğrencilerin olumlu düşünme –başarı konusunda bir içgörü geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışır.

Yeter ki **Olumlu** Düşünün!

Düşüncelerine dikkat et söze dönüşürler; sözlerine dikkat et eyleme dönüşürler; eylemlerine dikkat et alışkanlık olurlar; alışkanlıklarına dikkat et kişiliğin olurlar; kişiliğine dikkat et kaderini biçimlendirir. (Frank Outlaw)

BAŞARACAKSINIZ; YETER Kİ OLUMLU DÜŞÜNÜN!

Öğrencilerin çoğu yeterince çalışmalarına rağmen istedikleri başarıyı bir türlü elde edemediklerini söylerler. Çalışıyorum çalışıyorum olmuyor, derler. Benim arkadaşlarımdan farkım ne? Onlardan ne eksikim var gibi yakınmalarda bulunurlar. Peki, bu ‘yetersiz başarının’ sebebi ne olabilir. Bunun sebebini teke indirmek mümkün değil, ama en önemli sebeplerinden birisi muhakkak ki olumsuz düşünmedir. Öğrencilerin büyük bir bölümü, çalışmak için eyleme geçmeden önce, zihinlerinde başaramayacaklarına dair birtakım olumsuz düşünceler oluştururlar. Olumsuz düşünen bir öğrencinin zihinsel aktiviteleri düşer. Sağlıklı düşünemez. Bu olumsuz düşünceler daha eyleme geçmeden sınavı kaybettirir. Zira sınav önce zihinde kazanılır. Zihinsel olarak başarmaya hazır olmayan bir öğrencinin, çalışıp başarmak için gerekli olan enerjiyi kendisinde bulması da mümkün değildir. Olumsuz düşünen öğrencinin olumlu bir şeyler üretebilmesi de mümkün değildir. Örneğin sınavlarda başarılı olmak gibi. Olumsuz düşünce, düşünce mekanizmasında tahripler yaparak sağlıklı düşünmeyi engeller. Olumsuz düşünen öğrencinin yeni fikirler üretebilmesi, hayatını etkileyecek ciddi kararlar vermesi de mümkün değildir. Çünkü öncelikle sağlıklı düşünmemektedir. Olumsuz düşünce, ümitlerinizi kırarak başarınızın istediğiniz düzeye çıkmasını engeller. Olumsuz düşünen öğrenciler, rüzgâr estiğinde, dam akmış gibi hareket ederler. Onlar için bardağın yarısı daima boştur. Bilinçaltı aptaldır. Ne söylerseniz, ne düşünürseniz, ne hayal ederseniz onu kabul eder. Gerçek olan ile olmayanı ayırt edemez. Olumsuz düşündüğünüz taktirde, bu kehanetinizin gerçekleşmesi için bilinçaltınız elinden geleni yapar. O halde bilinçaltının bu özelliğinden yararlanarak onu amaçlarınız doğrultusunda yönlendirebilirsiniz. Nasıl mı? Olumlu düşünerek!

Sonuçların zihinde bıraktığı etki kişilerin bakış açısına göre değişmektedir. Öğrenim hayatınız boyunca birçok ‘yetersiz başarıyla’ karşılaşabilirsiniz; ancak, bunlardan en az etkilenmek sizin elinizde. Bu da sonuçları güzel görüp, güzel yorumlamakla olur. Pers Sultanı iki kişiyi idama mahkûm etmişti. Mahkûmlardan bir tanesi Sultanın huzuruna çıkarak;

kendilerinin hayatını başışlarsa Sultanın atına uçmayı öğreteceğini söyledi. Sultan, uçan ata binen, dünyadaki tek kişinin kendisi olacağı düşüncesiyle bu teklifi kabul etti. Sultanın huzurundan çıktıktan sonra diğer arkadaşı şöyle dedi: Bunu yapmakla kendimize dört özgürlük şansı veriyorum. Birincisi, bu yıl kral ölebilir; ikincisi, ben bu yıl ölebilirim, at bu yıl ölebilir ve dördüncüsü belki de ata uçmayı öğretebilirim.

Başarılı olmak istiyorsanız, kendinize tüm olumsuzluklar karşısında birçok olumlu düşünme alternatifleri seçmeniz gerekir. Zira kötü yorumladığımız tüm sonuçlar size, gerçek başarısızlık olarak geri dönecektir.

Öğrenciyi olumsuz düşünceye sevk eden iki temel faktör vardır.

- 1- Sosyal çevrenin etkisi: Çevredeki insanların (aile, akraba, arkadaş) birtakım beklentileri öğrenci üzerinde psikolojik baskı kurar. Bundan dolayı herhangi bir olumsuz sonuçta öğrenci ümitsizliğe düşerek kendisi hakkında olumsuz düşünmeye (ben yapamam) başlar. Başkalarının sizin hakkınızda düşünceleri, sizin içinizdeki ateşi söndürmemeli. Unutmayın; başkalarının yapamazsın dediğini yapmak, hayattaki en büyük eğlencedir.
- 2- Sınav sonuçlarının yanlış (olumsuz) yorumlanması: Sınav sonuçlarının öğrenci tarafından yanlış (kötü, olumsuz) yorumlanması öğrencinin özgüvenini kaybetmesine neden olur. Bu ise öğrencinin kendisi hakkında olumsuz düşünmesine neden olur ve böylece bir kısır döngü ortaya çıkar. Unutmayın başarısızlık yoktur, yalnızca sonuçlar vardır. Yeter ki sonuçları doğru (iyimser) yorumlayın.

Olumsuz düşüncelerden kurtulmak için:

- 1- Olumsuz düşünceye kaynaklık eden düşünce tarzınızı değiştirin. Olumsuzluklardan olumsuz düşünerek kurtulmanız mümkün değildir. Düşüncelerimiz hayatımızı yönetir. Hayatımızı değiştirmek istiyorsak, düşüncelerimizi de değiştirmek zorundayız. Düşüncelerimizi değiştirmek ise bizim elimizde.
- 2- Beyninize direktif verirken neleri istemediğinizi değil, neleri istediğinizi söyleyin. Örneğin; başarısız olmak istemiyorum yerine başarılı olmak istiyorum gibi.
- 3- Başarısızlıktan (iyi olmayan sonuçtan) ders alır almaz onları unutun. Sonuçlar üzerinde gereksiz yere meşgul olmak moral bozmaktan başka bir işe yaramaz. Dün geçmiştir, önemli olan bugündür. Mevlana Hazretlerinin dediği gibi;

Düneye dair ne varsa dün de kaldı cancağızım.

Bugün yeni bir gün yeni şeyler söylemek lazım.

- 4- Her zaman yapabileceğinizin en iyisini yapın. Elinizden geleni yaptıktan sonra elinizden gelmeyenler için (sonuçlar) kendinizi üzmeyin. Unutmayın her şeyde bir hayır vardır.
- 5- Hayal kurun, hayal kurarak (örneğin bir ırmak kenarındasınız) olumlu düşüncelere yer verin.
- 6- Her şeyin olumlu yanını görmeye çalışın. Zira güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen hayatından lezzet alır. Sınavdan 20 yanlışınız varsa, iyi ki, bu kadar yanlış yaptım. Bir dahaki sınavda bu hatalarımı tekrarlamayacağım gibi. Peygamberimiz arkadaşlarıyla yolda yürürken köpek ölüsüne rastlarlar. Sahabeler tiksiniyor oradan geçerken, Peygamberimiz; ne güzel dişleri var diyerek bir leşte görülebilecek en güzel şeyi görmüştür.
- 7- Yapamam, olamaz, asla gibi olumsuz kelimeleri literatürünüzden çıkarın.
- 8- Denemeye devam ettiğiniz sürece asla yenilmiş sayılmazsınız. Denemek beraberinde riski de getirir. Olumsuz sonuç istemiyorsanız her şeyden vazgeçmeniz gerekir ki asıl başarısızlık da budur.
- 9- Geçmişte başarısız olmanız gelecekte de başarısız olacağınız manasına gelmez. İnsan değişir. Değişen insan ise gelişir.
- 10- Geçmişteki başarılarınızı düşünerek geleceğinizden umutlu olun. Geçmişte yaptınız gelecekte de yapabilirsiniz.
- 11- Bunların hepsinden önemlisi kendinize inanın. İçinizdeki müthiş potansiyelin farkına varın.

Unutmayın kötümserler daha çok haklı çıkarlar; ancak, eninde sonunda

kazananlar daima olumlu düşünenlerdir.

KURBAĞALAR

Bir gün kurbağaların yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için toplanmışlar. Ve yarış başlamış. Gerçekte seyirciler arasında hiçbiri yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Sadece su sesler duyulabiliyormuş:

"Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!" Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarısı bırakmaya başlamışlar.

İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş.

Seyirciler bağıryorlarmış: "...Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!.." Sonunda, bir tanesi hariç, diğer kurbağaların hepsinin ümitleri kırılmış ve bırakmışlar. Ama kalan son kurbağa büyük bir gayret ile mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış.

Diğerleri hayret içinde bu isı nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş bu ısı nasıl basardın diye. O anda farkına varmışlar ki... Kuleye çıkan kurbağa sağırmış!

******Olumsuz düşünen insanları duymayın... Onlar kalbinizdeki ümitleri çalarlar!**

Sonuç: Rüyalarınızı gerçekleştiremeyeceğinizi söyleyenlere karşı her zaman sağır olun...

ALİŞTİRMA 13

ZORLUKLAR NEDİR DERSENİZ?

Amaç: Öğrencilere zorluklarla mücadelede olumlu düşünmenin önemini kavratmak

İşlem: Öğrencilere aşağıdaki metin yazılı olarak verilir. Metni bütün öğrencilerin okumasını isteyin. Daha sonra psikolojik danışman metni sınıfa okuyarak her cümle üzerinde durarak, hem kendisinin hem de öğrencilerin kişisel deneyimlerini paylaşmalarını sağlayacak bir ortam oluşturmaya çalışır. Bu sinerji atmosferi içinde, öğrencilerin olumlu düşünme –zorluklarla mücadele konusunda bir içgörü geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışır.

ZORLUKLAR NEDİR DERSENİZ?

ZORLUKLAR BİREYE VURULAN KAMÇI DARBELERİDİR

Zorluklar varsa arada
İnsansın!
Engellere harcanmayan güçler ne güne
Dayat ki yaşadığını anlasın!
Behçet Necatigil

Hayat geleceği düşündüğünüz zaman hiç bitmeyecek gibi görünen, ama geçmişini düşündüğünüzde o an bitiverecekmiş gibi gelen bir süreçtir. Bu süreçte bireyler, yaşadıklarıyla ve hissettikleriyle var olurlar.

Bununla birlikte bireyler, hayatları boyunca çeşitli zorluklarla karşı karşıya gelirler. Bu zorluklar karşısında herkesin aldığı tutum farklıdır. Kimi hayata küserek depresyonun dipsiz kuyularına gömülürken, kimisi bu zorlukları kendilerine vurulmuş kamçı darbeleri olarak düşünüp bunun üstesinden gelmek için amacına ve hayata daha sıkı sıkıya tutunurlar. Kimsenin hayatı, denizin rüzgârsız hali gibi değildir. Mutlaka bu denizde de dalgalanmalar, fırtınalar ve akıntılar olur. Önemli olan yüzmeyi ve denizciliği öğrenerek gemiyi en yakın limana yaklaştırmaktır. İnsanlar da karşılaştıkları zorlukların üstesinden, o durumdan kurtulma çareleri arayarak ve yaşamayı öğrenerek gelirler.

Tatlı bir rüyayı anımsatan hayat, herkesin hayalindedir; ama şunu kabul etmeliyiz bu sadece hayallerde olur. İnsana düşen görev bu hayali gerçek kılmak için hayata bir rüya gibi bakmaktır. O zaman zorluklar, sahnede oynanan kurgulu bir tiyatro oyunundan öteye gitmeyecektir. Oyunun sonunun nasıl biteceği sizin elinizdedir, önemli olan bunun bilincinde olarak; karşılaştığınız zorlukların sizi yıkmasına izin vermemenizdir.

Ahmet, bir işadımıydı. Kısa sürede az bir sermayeyle başladığı işinde iyi bir konuma gelmişti. Dürüst, sözüne sadık ve azimli yapısı sayesinde piyasada tutunmuştu. Fakat bir gün Ahmet, satış yaptığı bir müşterisinden yüklüce miktardaki alacağını alamamıştı. İşin kötüsü, yapacağı ödemelerini bu alacak üzerine bağlamıştı. Ödeme yapması gereken firmalar ve toptancılar, ödeme gününün geçmesi üzerine Ahmet'i sıkıştırmaya başladılar. Ahmet, ne alacağını alabiliyor, ne de borçlu oldukları kişilere ödemeyi yapabilecek para bulabiliyordu. Kariyerinin düşüş noktasını yaşıyordu.

Alacaklılar eve ve iş yerine haciz yollamış, neyi var, neyi yok hepsine el koymuşlardı. Bunun da ötesinde Ahmet'in piyasadaki saygınlığı sarsılmıştı. Bu zorluklar karşısında pes etme noktasına gelmişti ve intihar etmeyi düşünüyordu. Fakat durumunu başka birisinin durumu gibi düşünmeye başladı. Ortada sadece para yoktu; onun dışında sağlığı, ailesi ve kendine güveni hala vardı. İtibarı zedelense dahi başka işadamlarının kapısını aşındırmaya ve durumunu anlatarak kısa süreliğine borç para istemeye karar verdi.

Durumu gitgide kötüye gidiyordu, çünkü kimse ona borç vermeye yanaşmıyordu. Çaresizliğinin arttığı bir noktada, fazla samimiyetinin ve ilişkisinin olmadığı bir işadamlarının telefonunu aldı. Bu kişi, Ahmet'e bir teklif sundu; aradığı parayı vereceğini ama kendisiyle ortak olmasını istediğini belirtti. Ahmet düşünmeden bu teklifi kabul etti. Borçlarını ödeyerek tekrar çalışmaya başladı. Bu sefer daha dikkatli davranıyor, işine dört elle

sarılıyordu. Ayrıca alacağı olan kişi borcunu ödemiş, bu da Ahmet'i maddeten rahatlatmıştı. Kısa sürede eski konumundan daha yüksek bir konuma gelen Ahmet, kendisine güvenerek borçlarını ödeyen ayrıca kendisini ortak yapan işadamını da kendisiyle birlikte yükseklerle çekiyordu.

Zorluklarla karşılaştığında Ahmet, pes etmek yerine onun üstüne gitmeyi seçmiş ve sonuçta intiharla neticelenecek bir tiyatro oyunu yerine, başarılarla imza atan bir tiyatro şaheseri çıkarmıştı.

Hepimizin başına öyle ya da böyle zorluklar çıkar. Geçmişini düşündüğümüzde bugün hatırlayıp üstesinden nasıl geldiğimizi bazen kendimizin de hayretle düşündüğü zorluklar yaşamışızdır. Bugün de karşılaştığımız zorlukları, yarın hatırlayıp büyük bir ihtimalle de, "Niye kendimi o kadar üzmüşüm ki?" diye sorup, belki cevabını hiçbir zaman veremeyeceğimiz pürüzler olarak düşünmeliyiz.

Zorluklarla mücadele ruhu zaten insanda vardır. Yeter ki insan sahip olduğu bu gücün farkına vararak, onu kullanabilsin; ileride gülüp geçeceği zorlukların tesiri altında kalarak hayatı kendine zehir etmesin.

Güzel demiş diyen şair, Nesihi;
"Kim bilir ol bir bahara kim ölüp kim kala sağ"
Bu can bize temelli verilmedi
Alır bir gün yalan dünya

Belli mi yarına çıkacağımız
Nerde kaldı sonraki baharlar
Der de gene şaşmaz bildiğinden
Şu eğreti yerde nice insanlar

Gözünüzde büyüttüğünüz şeyler
İlerde güleceksiniz!
İçindeyken
Anlaşılmaz gençliğin geçtiği

Ve telaşlar yıpratır kalbi:
Enfarktüs.
En iyisi oluruna bırakmak
Biraz geniş olunuz!..

ALİŞTIRMA 14

STRESLE GÜÇLENMEK

Amaç: Öğrencilere stresle mücadelede olumlu düşünmenin ve kendi kendine olumlu telkin vermenin önemini kavratmak

İşlem: Öğrencilere aşağıdaki metin yazılı olarak verilir. Metni bütün öğrencilerin okumasını isteyin. Daha sonra psikolojik danışman metni sınıfa okuyarak her cümle üzerinde durarak, hem kendisinin hem de öğrencilerin kişisel deneyimlerini paylaşımlarını sağlayacak bir ortam oluşturmaya çalışır. Bu sinerji atmosferi içinde, öğrencilerin stresle mücadelede olumlu düşünme ve olumlu telkin verme konusunda bir içgörü geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışır.

Stresle Güçlenmek

Stres kaba bir tanımlama ile olması gerekenlerin olmaması, gerçekleşmemesidir. Diğer

bir ifade ile anormal hallerdir, beklenmeyendir. Psikolojik olarak bir zorlanma hali

şeklinde de tanımlanabilir.

Stres araştırmalarıyla tanınan Hans Seyle de stresi ‘organizmanın herhangi bir duruma karşı gösterdiği sıradışı tepki’ olarak anlatır. Beyin genellikle olaylara iki tepki ile karşılık verir: Savaş ya da kaç. Her iki halde de insan sıkıntı yaşamaktadır. Bu durumda beyin tarafından otomatik bir şekilde ve bilinçli olarak gerçekleşmeyen iki hormon salgılanır. Stres hormonları da denilen adrenalin ve noradrenalin, sistemin tekrar dengeye gelmesini amaçlamaktadır. Beyin bu iki hormonu salgılamakla bedeni, kısa bir süre de olsa, bilinçaltının etkisinden kurtarmaya yardımcı olur.

Tehlike algılaması ‘Savaş ya da Kaç’ durumları, beyin tarafından tehlike olarak algılanır. Bilinçaltının birinci görevinin bedeni korumak olduğu düşünülerek, vücut topyekün alarm haline girer. Stres hallerinde yaşanan başka bir olumsuzluk da, bilinçaltının hâkim olması dolayısıyla, kontrol dışı düşüncelerin zihne hücum etmesidir. Kişi genellikle ne yapacağını şaşırır. Etrafindan destek ister. Öyle bir tavır sergiler ki, yanında bulunanlar da bir panik atmosferine girdiklerinden yardım etmeleri gerektiğini pek düşünemezler. Aslında stres halinde kişi kendisi ile baş başadır.

Barbara J. Braham, Stres Yönetimi adlı çalışmasında alarm halindeki görüntüyü resmeder: “Kalp atışı hızlanır, kan el ve ayaklardan çekilir ve derin kas gruplarında birikir. Ayrıca gözbebekleri büyür, çene kasılır, kan dolaşımına çok yüksek miktarda adrenalin, şeker ve yağ karışır. Solunum yavaş, derin diyafram solunumundan, yüzeysel göğüs solunumuna dönüşür.” Hayati bir tehlike söz konusu ise, örneğin bir trafik kazası halinde bu sistemin çalışması, vücudun sağlığı açısından önemlidir. Çalışmaması ise bir felaket olarak nitelendirilebilir. Ancak hayati olmayan durumlarda, sistemin sık sık çalışması, bedeni yıpratmaktan başka bir şey değildir.

Stresi kontrol

Peki stres halinde ne yapılır? Öncelikle psikolojik bir zorlanma olduğunun farkına varılması gerekir. Yani kişi kendi kendine ‘Şu an bir stres içerisindeyim. Bunu atlatmam gerekir.’ Düşüncesini tekrarlamalıdır. Bu, kişinin, olayın farkına varmasını sağlar.

Ardından zihnindeki kontrol dışı düşünceleri kontrol etmek için, zihne bilinçli olarak bir emir vermelidir. Bilinçaltı, bilincin emri altında olduğundan, verilecek her direktif hemen yerine getirilecektir.

Kontrol dışı düşüncelerin zihin içinde cirit atmalarını engellemek için ‘dur’ denilmesi yeterlidir. Üçüncü aşama olarak, yine bilinçli bir şekilde bilinçaltına direktifler vermeye devam edilmelidir: ‘*Sakin ol. Telaşlanmaya gerek yok. Her şey kontrol altında.*’ Bu tip emirler de bilinçaltı tarafından derhal yerine getirilecektir.

Dördüncü aşamada artık stres bir dereceye kadar kontrol altındadır. Ancak etkisini tamamen yok etmek için son darbe vurulmalıdır. Geçici bir durumla karşı karşıya olunduğu hatırlanmalıdır. ‘Bir hafta, bir ay, bir yıl sonra bu stres halinin kişisel tarih içerisindeki yeri nedir?’ sorusu sorulmalıdır. Genellikle bu şekilde soru sorulduğunda ve geniş bir perspektiften bakıldığında, içinde bulunulan stres durumu denizdeki damla hükmüne düşecektir. Son aşamada, stres halini yönetme ve ondan istifade etme söz konusudur. Örneğin trafik sıkışıklığı yaşayan bir kimse, yukarıda sayılan aşamaları geçtikten sonra, araç içerisinde neler yapabileceğini düşünebilir. Yanında kitap varsa okuyabilir. İşle ilgili kafasına takılan bir sorun için alternatif üretmeye çalışır.

Stresten kaçmak yerine onu yönetmek, kişiyi daha da güçlendirecektir

ALİŞTİRMA 15

OLUMLU DÜŞÜN OLUMLU YAŞA

Amaç: Olumlu düşünüp olumlu yaşamak

İşlem: Hayatımızdaki tüm deneyimler gibi, hastalıklarımızı da kendi **düşünce** kalıplarımızla yaratırız. Ulaştığımız her sonucun temelinde ve gelişiminde bir **düşünce** kalıbı yatar. Bu nedenle, olumsuz düşünceyi kalıcı bir biçimde ortadan kaldırabilmek için önce onu yaratan zihinsel nedeni çözüp halletmemiz gerekir.

Her şey düşüncede başlar. Dünya ve içerdiği her şey düşüncenin ürünüdür. Bugün kullandığımız otomobil, bilgisayar, oturduğum sandalye önceleri bir düşünceden ibaretti. Hepsi önce düşüncede oluşturuldu ve düşüncenin yaratıcı sürecinin ürünü olarak gerçekleşti.

Kişiler arası ilişkiler dünyasına gelince, davranış ve duygularımızın nedenleri düşünce dünyamızın içinde yatar. Ön planda davranış ve duyguların alışverişinin ve karşılıklı değişimin yer aldığı kişiler arası iletişim sürecinde, davranış ve duyguların değişmesi, düşüncenin değişmesinden geçer. Ancak bunu gerçekleştirebilmek yani kalıplaşmış düşüncenin yerine yeni düşünce koyabilmek o kadar da kolay değildir. Çünkü yıllarca belirli tarzda düşünmeye adeta şartlanmışızdır. O yüzden düşüncelerle ilgili üzerinde durulacak ilk soru “acaba düşüncelerimizin her zaman farkında mıyız?” dır. Bu sorunun yanıtı bazen “evet” ama çoğunlukla “hayır” dır.

Düşünce ile ilgili ikinci önemli özellik ise düşünce sürecinin kesinlikle bir mantık yapısına ihtiyaç duymasıdır. İster öfke, ister çöküntü, ister sevinç, ister huzur, vb. olsun çoğu duygunun gerisinde, kendi içinde tutarlı bir mantık akışı vardır. Her bir davranış ve duygu, söz konusu mantık akışının noktalandığı sonuçta oluşur. Beynimiz, temelde, mantık akışları için ve içinde yaşar. Beyin için, gerçekçi olsun veya olmasın, önemli olan bir mantık akışını bitirebilmektir.

Basit bir mantıksal silsilede, üç temel aşama söz konusudur. Bunlardan ilki, çevremizdeki olaylar (başkalarının davranışları dahil) hakkında geliştirmiş olduğumuz, oldukça yerleşik bir inanç ya da kural veya büyük önermedir. İkinci öge, büyük önermenin ilgili olduğu olay grubundan bir örnektir. Bu da orta önermedir. Silsiledeki son unsur, büyük ve orta önermelerden hareketle varılan sonuçtur.

Örnek: Beşir, hataların başkalarının gözünden düşmeye neden olduğuna inanır.

Beşir, geçen gün patronuyla çalışırken iki hata yapar,

SONUÇ: Beşir, o akşam eve patronunun gözünden düşmüş düşüncesiyle gider.

Beşir, ertesi gün patronuyla çalışırken kendini gözden düşmüş hisseder.

Düşüncenin diğer bir özelliği ise beynimizin kendi kendine telkin hizmeti veren bir organ olmasıdır. Düşüncelerimiz, refleks hızında, mantıksal silsileler takip eden ve çoğunlukla farkında olmadığımız bir bilinç düzeyinde güçlü telkinlerde bulunabilen süreçlerdir. Düşüncenin tüm bu özelliklerinin yanı sıra sözel olmayan resimsel nitelikleri de vardır. İki gözümüzle gördüğümüz şeyleri tercüme eden birde zihin gözümüz vardır. İki gözümüz gerçek kendini nasıl gösteriyorsa onu öyle algılar. Oysa zihin gözümüz gerçeği kendi istediği gibi resmedebilir. “işler görüldüğü gibi değil” deyimi bu özelliği ne kadar isabetle açıklıyor değil mi?”

Peki, olumlu yaşayabilmek için düşüncelerimizi nasıl organize etmeliyiz? Daha mutlu bir yaşam için olumlu düşünmeyi yaşamımıza nasıl geçirmeliyiz?

1. Öncelikle bizi olumsuz duygu haline iten olumsuz düşüncelerimizin farkına varmalıyız. Bunun için bir günce tutup gün içinde aklınızdan geçen olumsuz düşünceleri not edin.
2. Eski inanış ve düşünce kalıplarının yerine yeni düşünce kalıbını koymalıyız. Bu yeni bir zihinsel yapının çatısını oluşturur.
3. Bitirilmiş resim üzerinde çalışmaya başlayabiliriz. Yani yeni bir yaşam için amaç listesi oluşturabilirsiniz. Bunun içinde olumlu imgeleme tekniğinden yararlanabiliriz. Amaç listesini oluştururken şunlara dikkat etmeliyiz:
 - 1) Zihnimize göndereceğimiz mesaj olumlu bir cümleden oluşmalı, geniş ya da şimdiki zamanda kurulmalı. Örneğin “Artık sunum yaparken heyecanlanmayacağım” yerine “Sunum yaparken son derece rahat ve güvenliyim” cümlesi daha uygundur.
 - 2) Zihnimizde bir düşüncenin yerleşmesi için en az 21 güne ihtiyacımız var. Bu nedenle yeni düşünceye alışmak için minimum 21 gün geçmesi gerekiyor.
 - 3) Olumsuz düşünmek olumsuz olayları mıknatıs gibi üzerimize çeker. Biz buna psikolojide “Kendini gerçekleştiren kehanet” diyoruz. Bu nedenle daha mutlu bir yaşam için olumlu düşünün. Unutmayın, düşündüğünüz her şey yapacağınız her şeyin belirleyicisidir.

DÜŞÜNCELERİMİZİN BAZI TEMEL NOKTALARI

- *HER BİRİMİZ TÜM YAŞAM DENEYİMLERİMİZDEN YÜZDE YÜZ SORUMLUYUZ.*
- *AKLIMIZDA OLAN HER DÜŞÜNCE GELECEĞİMİZİ YARATMAKTADIR.*
- *HERKES İÇİN EN BÜYÜK MUTSUZLUK "YETERİNCE İYİ DEĞİLİM" DİYE DÜŞÜNMEKTİR.*
- *BU SADECE BİR DÜŞÜNCE DİR VE DÜŞÜNCE DEĞİŞTİRİLEBİLİR.*
- *KENDİMİZİ GERÇEKTEN SEVDİĞİMİZ ZAMAN HAYATIMIZ HER YÖNÜYLE DÜZENE GİRER.*
- *OLUMLU DEĞİŞİMLERİN ANAHTARI ŞİMDİ VE BURADA KENDİMİZİ ONAYLAMAK VE KABUL ETMEKTİR.*
- *BEDENİMİZDE "HASTALIK" DENEN ŞEYİN YARATICISI BİZİZ.*
- *KENDİ HAKKIMIZDA DÜŞÜNDÜKLERİMİZ KENDİ GERÇEKLERİMİZDİR.*
- *HER BİRİMİZ DÜŞÜNCE VE DUYGULARIMIZLA KENDİ YAŞAM DENEYİMLERİMİZİN YARATICISIYIZ.*
- *DÜŞÜNCELERİMİZ VE SÖZCÜKLERİMİZ İLE DENEYİMLERİMİZİ YARATMAKTAYIZ.*

ALİSTIRMA 16

DÜŞÜNCE GÜCÜ

"Sen varolan her şeysin...

Düşüncelerin, hayatın, gerçekleşen rüyalarınla

Sen, olmayı seçtiğin her şeysin..."

Hiç düşündünüz mü, nasıl davrandığınız, ne kadar başarılı olduğunuz gibi konuların ne kadarı başkalarının şartlamalarına, programlamalarına, ne kadarı sizin kendi programlarınıza bağlıdır. Herhangi birimiz için ne kadar önemsiz olursa olsun şartlanmışlıklarımızdan etkilenmeksizin herhangi bir şey yapmak neredeyse imkansızdır. Attığınız her adım, yaptığınız her hareket ya da söylediğiniz her söz, sizin önceki şartlanmalarınızdan etkilenmiştir. Herhangi bir eylemde ne kadar başarılı olacağınız, kendiniz hakkında geliştirdiğiniz kelime ve inançlara bağlıdır.

İnsan beyni inanılmaz ölçüde güçlü, kişisel bir bilgisayardır. Ona hangi bilgiyi yüklerseniz bunu olduğu gibi kabul eder ve yüklediğiniz bilgiye uygun **düşünce** ve davranışlar üretir.

Araştırmalar, insanın övgü ve onay niteliği taşıyan davranışlarla hayatının ilk 3 yılı boyunca sık sık karşılaştığını ancak ilk 3 yıldan sonra bu davranışların giderek artan bir hızla yerini yargı ve eleştiriye bıraktığını ortaya koymuştur. Kaldı ki, insan 3 yaş öncesini pek hatırlayamamakta, geçmişe ait anıları 3 yaş sonrası dönemlerle ilgili olmaktadır.

Benliğimizle ilgili algılarımız çevremizin bizi nasıl gördüğüyle yakın ilişki içindedir. Çevreden gelen övgü ya da eleştiriler benliğe mal edilir. Reddetme, aşağılama, ayırma, yalnız bırakma, yalıtım, korkutma, yıldırma, tehdit, istismar, duygusal engelleme ve çocuğa yöneltilmiş yüksek beklentiler çocuğun **olumlu** bir benlik değeri geliştirmesini engeller. Yeterince sevgi ve onayla karşılanmayan çocuklarda, “ben sevmeye layık değilim” düşüncesi bilinçaltına yerleşir. “Ben yeteneksizim, ben kötüyüm, varlığımın bir anlamı yok, vb...” Bu düşüncelerin bilinç altına yerleşmesini sağlayan ana etken çevre, bu düşünceyi geliştiren bireydir.

Bu noktada birey iki bilinçsiz çatışma yaşar. İnsanlara onu sevmedikleri için öfke duyar, insanlar onu sevgiye değer bulmamışlardır. Aynı zamanda kendi varlığına da öfke duymaktadır, çünkü o değersiz bir varlıktır... Bu durum kişinin bütün ilişkilerindeki tavrını, dünyaya bakış açısını, yaşam felsefesini etkiler.

Diğer bir çatışma alanı ise bireyin ilişkilerindeki kısır döngüdür. Bu kişi gerçekten sevilip onaylandığı bir ortamda da mutlu olamaz. Çünkü yıllarca bilinç altına, “sevmeye layık değilim” inancını yerleştirmiştir. Bir tohum gibi bu düşünceyi büyütmüştür. Dolayısıyla bilinçaltı bu inanca ters düşen bir ortamla karşılaştığında huzursuz olur. Farkında olmaksızın kendine, kendisiyle ilgili inançlarını doğrulayan ortamlar yaratacaktır. Onu iten,

yargılayan insanlar kişiyi bir mıknatıs gibi çekecektir. Onun varlığını reddeden her insan bilinç altındaki inancı doğrulayan bir delildir. Böylelikle bireyin benliğine dönük düşmanca duyguları da doyum bulur. İlişkilerinde mutsuz da olsa bundan, mazoşistçe bir haz duyar.

Bilinçsizce yaptığınız ve sizi mutsuz eden seçimlerinizi bilinçli olarak değiştirmeniz mümkündür.

Bir düşünceye ne kadar uzun süre inanırsanız o kadar gerçek olur...

Siz en çok düşündüğünüz şeysiniz. Herhangi bir konudaki başarı ya da başarısızlığınız başkalarından ne kabul ettiğinize ve kendinizle konuşurken ne söylediğinize bağlıdır. *İnsan, kendisi hakkında düşündüklerinden başka bir şey değildir.* Başarı ve gelişme için eski olumsuzları silmiş, yerine yeni **olumlu düşünce** ve inançları koymuş bir bilinç gereklidir. Bu ise ancak bireyin kişisel çabasıyla gerçekleştirilecektir.

Beyne doğru sözcükler yüklendiğinde, doğru yönergeler, emirler, doğru resimler verildiğinde o bizim için doğru sonuçları yaratacaktır.

Bizler seçimlerimizin toplamıyız....

Jean Paul Sartre

UZMANLARIN TAVSİYELERİ

Herkesin bir öyküsü vardır... Uzmanlar gerçek bir değişimin sağlanabilmesi için öncelikle kişinin kendisiyle ilgili yarattığı hikâyenin farkına varması gerektiğini söylüyorlar.

1. Kendinizi dinleyin...

İnsanın kendi kendine yaptığı iç konuşmalar büyük ölçüde onun benliğine bakış açısını yansıtır. Bu konuşmalarda kendinize neler söylüyorsunuz. “.... yapamam.”, “isterdim ama”, “ben asla ...”, vb... türden kurduğunuz cümleler kendinizi yetersiz algıladığınız durumlarla ilgilidir.

2. Hayallerinizdeki rolünüz...

Her insanın hayallerinde kendini algılayış biçimiyle doğru orantılı bir rolü vardır. Kimileri doğrudan *kahraman* olurken, kimileri onca acıya, çileye

katlanmış *mağdur kahraman* rolünü tercih eder. Hayallerimiz kendimizle ilgili oluşturduğumuz resimlerdir.

3. Konuşurken diğerlerine söyledikleriniz ...

“işimi sevmiyorum ...”, “okulda başarısızım...”, “ders çalışmıyorum ...”, “insanlar beni anlamıyor...”, “her gün kavga ediyoruz ...”, vb.. bilinç altı programlarımızla yakından ilgili konuşmalarımızdır. Başarısızlıklarımızla ilişkili yargı belirten cümleler başarılarımızı doğrudan etkiler. “ders çalışmıyorum” düşüncesi beyne “istesem de yapamıyorum bu konuda yetersizim” mesajını verecektir. Dolayısıyla bir süre sonra ders çalışmak istese bile kişi bunda başarısız olacak, konsantrasyon sağlayamayacak ya da benzeri problemlerle karşılaşacaktır.

OLUMSUZU OLUMLUYA ÇEVİRMEK

Düşünce biyokimyasaldır. Hiçbir **düşünce** havada yok olup gitmez. Bizim enerji alanımız içinde kalarak bizi **olumlu**/olumsuz etkilemeye devam eder.

Yapılanmış bir düşünceyi değiştirmek kolay değildir. Bu uzun, kararlı bir süreci gerektirir. Uzmanların bu konudaki düşünceleri şöyle:

- * Olumsuz düşüncelerinize karşı daima uyanık ve tetikte olmalısınız. Herhangi bir konudaki olumsuz düşünceyi fark ettiğinizde onu hemen olumsuzla yer değiştirmelisiniz. “...yapamam” cümlesinin yerine, “... yapabilirim. Bunu yapabilecek yeterliliğe sahibim” cümlesini yerleştirmelisiniz. “... yapmalıyım” gibi gereklilik bildiren cümleler bilinç altına, “yapmalıyım ama yapamam mesajını verir. “Ders çalışmalıyım” cümlesi gerçekte, “canım istemiyor ama çalışmak zorundayım” mesajını taşır. Bu mesajı kendinize ve çevrenizdekilere vermeniz eyleme geçmenizi engelleyecektir.
- * Düşünceleriniz daima **olumlu** olsun. Sonuçlarla ilgili beklentilerinizi olumluya programlayın.
- * Başkalarının olumsuz programlarını reddedin. Her gün başkalarından duyduğunuz olumsuz programlamaların beyninize yerleşmesine izin vermeyin. Her şeyin kötüye gittiğini söyleyen birini onaylamak onun olumsuz programını kabul ettiğimizi,

dolayısıyla onun gibi düşündüğümüzü gösterir. Bunun yerine, “hiçbir şey kötüye gitmiyor. Zor koşulları aşabilecek güce sahibim. Bu koşullar benim daha da gelişmemi sağlayacak” tarzında bir düşünceyle olumsuz programlamayı reddedin.

Yaşamınızın geri kalanında **olumlu** düşünme kararını vermek bir süre için iyi sonuçlar verebilir. Ancak bunun kalıcı olabilmesi için kendinize söyleyeceğiniz **olumlu** cümlelerin kesin ifadesini vermelisiniz. Yoksa eski olumsuz düşünme alışkanlığınıza geri dönmeniz uzun sürmez.

ALİŞTİRMA 17

Anlam

Arayışı-1

Amaç: Bireylerin bu dünyada var oluşunuzun anlamlı bir amacı olduğunu görmelerini sağlamak

İşlem: Öğrencilere aşağıdaki metin yazılı olarak verilir. Metni bütün öğrencilerin okumasını isteyin. Daha sonra psikolojik danışman metni sınıfa okuyarak her cümle üzerinde durarak, “ANLAM” paylaşımı sağlayacak bir ortam oluşturmaya çalışır. Bu sinerji atmosferi içinde, öğrencilerin anlam arayışı, sahte ve gerçek anlamlar konusunda bir içgörü geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışır.

Anlam Arayışı

Aasoka Selvarajah, Ph.D.

Yaşamımızın en büyük sorusu Anlam Arayışı'dır. Yaşamın gerçeği nedir? Biz burada gerçekte ne yapmak için bulunuyoruz?

Bunlar büyük sorular. Hiç kimse bir başkası için bu soruların yanıtına sahip olamaz ki! Viktor Frankl bir zamanlar bunu şu güzel örnekle anlatmaya çalışmış; bir büyük satranç üstadına "Satrançta en iyi hamle nedir?" diye sormakla eşdeğerdir bu soru demiş. Zira onun yanıtı, "koşullara bağlı." olacaktır. Kim kiminle oynuyor, satranç tahtasındaki durum nedir ve bunun gibi daha nice faktöre bağlı bu sorunun yanıtı. Bunun gibi bizim soruların cevabı da soruları soran kişiye göre değişir.

Ancak kişisel hayatınız ile ilgili olarak belirli yanıtları aramanız sizin için yaşamsal bir değere sahip olmalıdır. Yaşamınızın gerçek bir anlamı olmadan atacağınız her adımın veya olacağınız her şeyin içi bomboş olacak ve tatmin duygusunun derinliğinden çok uzakta kalacaktır. Arayış ne kadar zaman alırsa alsın, yanıtların mutlaka bulunması gerekir.

Saygın bir psikiyatrist olan Dr. Viktor Frankl, psikoterapide tamamen bu fikir üzerine kurulu yepyeni bir okul kurmuştur: **Logoterapi**. **Bu ekol modern dünya insanının karşılaştığı tüm büyük psikolojik sorunların - gerçek bir yaşam anlamına sahip olmamalarından kaynaklandığı düşüncesi üstüne kurulmuştur. İnsan eylemlerinin ana itici güçleri sadece acıdan kaçmak veya zevke koşmak değildir. Sağlıklı bir insanın yaşamı için temel olan Yaşamının taşıdığı Anlam Arayışısıdır.**

Günümüzün tuzağı - Anlamsız bir Varoluş

Anlamsızlık geliştirilmesi o denli kolay bir olgu ki. Yaşadığımız dünyada nüfus hızla artmakta iken iyi bir iş, iyi bir eş sahibi olabilmek, sosyal koşulları düzeyli, zengin bir statü kazanabilmek için rekabet her geçen gün biraz daha kızışmaktadır. İnsanlar büyük kitleler halinde üzerimize gelmekte ve kendimizi gittikçe daha küçük, daha yetersiz hissetmemize neden olmaktadır. Dünya üzerinde yaşanan savaşlarda ölen insanların sayısı arttıkça, insana verilen değerinin gittikçe azaldığını görmemiz bizi bilinçaltında kendi önemsizliğimize inanmaya itmektedir ve insanın değerli olduğu hakkındaki ümitlerimizi kaybetmeye zorlamaktadır. Kendi varlığımızın gerçekten sahip olduğu sınırsız becerilerini geliştirmek yerine, kendimizi sürekli başkaları ile mukayese etmekteyiz. Böylelikle bize gerçekten mutluluk ve neşe verecek işleri aramak için parmağımızı bile kıpırdatmıyoruz.

İnsanların çoğu neden yaşadıklarını bilmedikleri gibi bunun üzerine kafa yorma gayreti içinde bile değiller. Ancak nihai bir analizde anlamsız bir yaşamın katlanılamaz olduğu açıkça görülmektedir. Bu nedenledir ki emekli olduktan kısa bir süre sonra insanların çoğu ölmektedir. Aynı nedenle işsizler kendilerini değersiz ve depresyon içinde hissetmektedirler. Çok zengin ve çok tanınmış insanlar da aynı nedenlerden dolayı son derecede mutsuzdurlar.

Sahte Anlamların Görünmez Tuzakları

Yaşamınızın gerçek anlamını bulma arayışı hayati bir önem taşımaktadır, zira o olmaksızın siz çok rahatlıkla "sahte anlamların" çekiciliğine kapılabilirsiniz. Bireysel yaşamınızın anlamını keşfetmek için bir gayret göstermezseniz kendi varlığınızın merkezinde bir vakum alan var edersiniz. Varsınız, ama neden var olduğunuz bilmiyorsunuz. Hayvanlar Ailesinin bile her bir ferdi kendi amaçlarını mükemmel olarak bilir ve onun gereklerini yerine getirirler. Ancak

size hiç kimse sizin kendi insan varlığınızın amacını, ve onu nasıl mükemmel bir şekilde doldurabileceğinizi söyleyemez.

Vakum alanlar her zaman doldururlar. Sahte anlamların sahneye çıktığı arena burasıdır. Yaşamlarımızın gerçek bir anlamı ve amacının olmadığı yerde bu boşluk bir başka şeyle doldurulacaktır. Böyle yaparak size ruhunuzu aramanızı söyleyen o ince iç sesinizi de susturmuş olursunuz. Oysaki siz kendinizi bu sahte anlam ile doldurup, onun genişlemesine ve tüm yaşamınıza hükmetmesine izin vermişsinizdir bile. Bu şekilde neden varolduğunuz konusuna hiç kafa yormadan, kendinizi en azından bir süre için rahat hissedersiniz.

Nedir bu sahte tuzaklar? O kadar çok ve çeşitlidirler ki... Dünyada ne kadar insan varsa bir o kadar çok çeşit diyebiliriz. Diyelim ki zengin bir yaşam adına bir meslek seçtiniz. Ama sizin öz çekirdeğiniz ile uyumsuz bir meslek sizi tatmin etmeyecek ve sonucunda mutsuz olacak, belki de sinirleriniz harap düşecektir. Bir başkası, içindeki boşluğu doldurmanın yolunu ilişkilerde ve ona bağlı yükümlülük ve sorumluluklarda bulacaktır. Bu ilişkiler de sonunda kişiyi boğan, yoran, mutsuz eden, kimliğini elinden alan şekillere dönüşebilir. Bu durumda kişi anlam ve amaç boşluğunu doldurduğunu zannettiği yeni olaylar içine girer ve bu şekilde kısır daireler içinde döner durur. Bir başkası da kendini uç noktalardaki dini kuruluşların içinde bulabilir. Kendini karanlığa karşı savaş veren ışık dini gibi yeni isimler altında, insana anında bir değer duygusu veren, yaşamını yeni bir anlam ve amaç ile doldurduğunu zannettiren topluluklara katılabilir.

Temel varoluş nedenlerimizle ilgili soruları ÖNCEDEN sormaz isek üstlendiğimiz her ana projede muhtemel yeni "Sahte anlamlar" üstlenebiliriz. Üzerinde onca çalıştığınız proje sonuç vermedi. İçinde olduğunuz ilişki, tüm çabalarınıza rağmen kalbinizi kırdı. Ana yatırımınız ümitlerinizi yıktı. Kendinizi yıkılmış, kırılmış, depresyon içinde hissederken yaşamınızı sorgulamaya başladınız. *Çoğu durumda bu projelerde neyin ters gittiğini, ilk BAŞTAN bu işe niye girdiğinizi, bu işi yaparak neler başarmayı ümit ettiğinizi hiç sorgulamazsınız bile.*

Yaşantımızın tüm parçaları bir Ana Plan ile entegre ise uyum içinde ve sağduyulu bir netice alabiliriz. Böyle bir Ana Plan olmazsa bizim eylemlerimiz kendi içlerinde Ana Plana dönüşürler. Onlar bizim yaşamlarımıza anlam vermeye çalışırlar. Oysa bizim taşıdığımız anlam o değildir. Onlar kısmi anlamlardır. Bizim tüm düşüncelerimizi ve eylemlerimizi kaplarlar. Bizim ruhumuzun belirli bir kısmının ihtiyaçlarını

karşılarken, geri kalan kısmını harcarlar.

Kişinin kendi kendini sabote etmesinin gerçek kaynağı işte budur. Amaçlarımız varlığımızın en derin düzeydeki bütünü tatmin edebilmelidir. Eğer iç ruhumuzun bazı arzuları adına, diğer kısımlarından vazgeçersek iç gerilim ve baskı yaratırız. Bu da iç uyumun bozulması olarak tezahür eder. Eğer bizim tüm parçalarımız bilinçli amacımıza hizmet etmiyorsa ve üstelik bazı parçaları da ona karşı çalışıyorsa sonunda iç kaos çıkar ve üstelik amacımıza ulaşırsak dahi tatmin olamayız.

Anlam Sorusu

Ne yapabiliriz? Yaşamlarımızın gerçek anlamını arayış büyük bir görevdir ve ne kadar erken ele alınırsa o kadar iyidir. Bu dünyada var oluşunuzun anlamlı bir amacı olduğuna samimiyetle inanmalısınız.. Bu öyle bir amaçtır ki onu sadece ve sadece siz yerine getirebilirsiniz. *İşte bu amacı bulmak için kendinizi adamanız gerekiyor. Şu anda çektiğiniz sancıların, mutsuzlukların nedeni sizin bu gerçek anlam yerine, sahte bir anlam, ucuz bir kopyayı kabullenmeniz olamaz mı?* Üstelik tutup bu ucuz kopyayı da yaşamınızın temel direği haline getirmişseniz. Şimdi onca yıldır taşıdığınız bu sahte amaca uygun hareket etmeyi geride bırakmanız gerekiyor. Bunun için işinizi bırakmak, eşinizden ayrılmak gibi çok büyük görülen fedakarlıklar da yapmak zorunda kalabilirsiniz.

Taşıdığı anlamı ne olursa olsun hepimize bir Ana Plan gereklidir. Hepimiz yaşamımızın anlamını bilmek durumundayız. Tüm hareketlerimiz ve projelerimiz doğal bir şekilde bu ana anlama göre şekil almalı ve onunla uyumlu olmalıdır. Oysa ki biz hep bunun tersini yaparız. Dış olaylara bakarak kendi anlamımızı bulmaya çalışır sonra da bu stratejinin kötü sonuçlarına katlanmak zorunda kalırız.

Sonuç olarak şunu söylemek istiyorum, Yaşamın Anlamını Aramak, yaşantınızın tüm sorumluluğunu tek başınıza üstünüze almakla ilgilidir. O, yaşamda pasif bir katılımcı olmak yerine gerçek bir yaşam ustası olmaktır. Varlığınızı kendinizin yarattığını kabullenmektir ve sizin burada belirli ve tek bir amaç için bulunduğunuzu bilmektir. Buna bağlı olarak tüm yaşantınızı aktif olarak idare ederek, günlük realitelerinizi bu amaca uygun tezahür ettirebilirsiniz. Bütün anlam burdan gelir ve aslında mutluluk budur.

ALISTIRMA 18

NOT: Bu çalışma onyedinci alıştırmadaki “işlem” basamaklarını takip ederek işlenecektir.

Anlam Arayışı-2

İkinci Dünya Savaşı sırasında Alman ölüm kampı Auschwitz’de üç yıl kalan, ve “Adler ve Freud’dan sonra Viyana’dan çıkan üçüncü okul” diye anılan Logoterapi’nin kurucusu Viktor Frankl diyor ki, *“kendi yaşamında bir anlam bulma gayreti, insanın başlıca motivasyon gücüdür.” Herhalde onun için bir çoğumuz, yaşam amacımızı bulmak, bu dünyaya, bu yaşama neden geldiğimizi bulmak ve bu yaşamamızla ne yapacağımıza karar vermek için uğraşıp, didinip duruyoruz. Ancak bilmemiz gereken şu ki “insan yaşamının anlamı ne diye sorduğunda fark etmelidir ki aslında bu sorunun sorulduğu kişi kendisidir.”*

İşte bu soruyu üstüne almaya karar veren insandır değişimleri yaratan, belli bir vizyon ve hedef belirleyip bu hedefe doğru ilerlemeye, ama hızlı, ama yavaş, ilerlemeye başlayan. Ben bir yaşam ve yönetici koçu olarak, kendisine sorulan bu soruya artık bir yanıt vermeye karar veren insanlarla çalışırım. Ve bu soruya yanıt vermenin, herhangi bir şekilde yaşam kalitesini yükseltmenin ve gerçek anlamda değişim yaratmanın yolu, bu sorunun altında yatan ve belki de bu sorunun içeriğini oluşturan üç ana soruya yanıt vermekte yatar.

Bu sorular arasında da en önemlisi belki de “ben kimim” sorusu. Ben kimim sorusu, kendinin farkında varmaya başlayan ve evrendeki varlığını sorgulamaya başlayan her insanın binlerce yıldır sorduğu ve pek de tatminkar bir yanıt alamadığı bir soru aslında. Öyle ki bir çok öğretisi, *“insan ancak ne olmadığı bularak ne olduğunu anlayabilir”* diyecek kadar bu soru karşısında çaresiz kalmış. Ama benim yapmamızı istediğim şey bu zor soruya felsefi veya mutlak yanıtlar bulmak değil. Ben bu soruya çok daha işlevsel, yani “ben tamam bir şeyler için yola çıkıyorum da, yaşamdan bir şeyler talep etmeye ve bunun için çalışmaya niyetleniyorum da, ben masanın üstüne ne koyuyorum, ben bu denkleme ne getiriyorum?”, bunu sorgulamaktan bahsediyorum.

Fritz Perls der ki, olayların, durumların, nesnelerin, sözlerin hatta dilin kendiliğinden gelen hiçbir anlamı yoktur aslında. Onlara o anlamı veren bizim algılama ve anlamlandırma sürecimizdir. Yani Talmud’da dendiği gibi “dünyayı olduğu gibi görmeyiz, dünyayı olduğumuz gibi görürüz.” Onun için kim olduğumuzu ve kendi dünyamızı anlamak için kendi düşünce biçimimizi, paradigmalarımızı, kurallarımızı, anlam haritalarımızı, değerlerimizi,

ihtiyaçlarımızı, güçlü güçsüz yanlarımızı ve bunların diğer insanlardan nasıl farklı olduğunu, bizim yaşam gerçekliğimizi nasıl oluşturduğunu araştırmak, kim olduğumuzu anlamamızın en önemli parçalarından biri olacaktır.

Kim olduğumuzu bir parça ortaya döktükten sonra artık “ben ne istiyorum?” sorusunu yanıtlayabilmek için daha donanımlı hale gelmiş durumdayız. Bizi bu dünyaya getiren bir istek, bir niyeti. Ve sizi bu yazıyı bu noktaya kadar okumanıza neden olan başlıca şey de bir istek veya niyet. Kendi isteklerinin, niyetlerinin ve seçimlerinin yaratımıdır bir bakıma insan, eski ustalar “insan her an kendi kendinin yaratıcısıdır” diye boşuna dememişler. Ve bu yaratımın en kökünde her zaman bir istek var.

Nietzsche “yeteri kadar nedeni olan insan, her türlü nasıla dayanır” demiş. Ben de “yeterli nedeni olan insan, nasılın kapısına dayanır” diyorum. Ben kimim ve ne istiyorum sorularından gelen nedenleri ile silahlanmış insan, artık ister istemez üçüncü soru ile, yani “ben bu istediğimi nasıl elde edebilirim”le karşılaşır. Yani bu hedefine ulaşabilmek için strateji oluşturma, stratejisine uygun araçları belirleme, kaynakları edinme ve eyleme geçme aşamasındadır artık. Bu stratejiyi daha yapılabilir, daha sonuca yönelik ve daha etkin kılacak şey de ilk iki soruya yanıt vermiş olmaktır. İnsan kendi güçlü yanlarını, ihtiyaçlarını, değerlerini, kişiliğini, normalde kendini nasıl bloke ettiğini, nasıl motive olduğunu ve kim olduğunun benzeri parçalarını bilerek oluşturduğu strateji, hem de ulaşmak istediği hedeflerle de gerçekten uyumlu olursa, herhangi bir kitaptan alacağı standart çözümlerden çok daha fazla başarı şansına sahip olacaktır.

Strateji her ne kadar çok önemli olsa da ondan da önemli olan şey her zaman eyleme geçmektir. *Hedeflere şimdiye kadar sadece ben kimim sorusuna yanıt vererek, hedefler ve amaçlar belirleyerek ve stratejiler oluşturarak ulaşıldığı görülmemiştir. Bütün bu soruların yanıtları uygulamaya dönüştürülmediği sürece, bütün bu çalışma keyifli bir bulmaca çözüme alıştırmasından öteye gidemez. Ve uygulama, davranışsal değişim ve eylem olmadan, strateji, planlama ve düşünce, hiç bir şeydir. Eyleme dönüşen düşünce ise yaşamımıza aradığımız anlamı katacak şeyin ta kendisidir.*

ALİŞTIRMA 19

Eyleme Geçin!

Dedik ya, ben kimim insanın sorabileceği en önemli sorulardan biri. Ve yanıtı her gün, her an değişiyor. Biz kendimizi tanımlamak için hep bizden başka kavramlara başvuruyoruz, ama her tanım biraz daha bizi ne olmadığımıza götürüyor. Yine de insan, onu oluşturan, yaşamını ve onu nasıl yaşadığını belirleyen bazı parçalar ve olgular içinde kim olduğunun bazı ipuçlarını bulabiliyor. Varoluşçu tıp ve psikoloji akımının öncülerinden Medard Boss'a göre bu ipuçlarının en önemlilerinden bazıları insanın ilişkilerinde yatıyor, çünkü "varolmanın özü insanın ilişki kurabilme kapasitesinde yatıyor".

Bu alıştırma da bu ilişkilerimize bakalım istiyorum. Ama ilişkilerimizden sadece yaşamımızdaki insanlarla, sevdiklerimizle ve sevmediklerimizle olan, iş ve özel yaşamdaki ilişkilerimizi kastetmiyorum. Bunlarla beraber, yaşamda nasıl davrandığımızı, seçimlerimizi nasıl yaptığımızı ve yönümüzü nasıl belirlediğimizi anlatan temel ilişkilerimizi de kastediyorum. Yani örneğin para ile olan ilişkimiz. Örneğin zaman ile olan ilişkimiz. Veya sorumluluk kavramı ile olan ilişkimiz.

Sizden ricam, beyaz bir kağıt almanız ve aşağıdaki 10 kavram ile olan ilişkinizi bir iki cümle ile açıklamanız. Daha sonra gerçekten ulaşmak istediğiniz bir hedefinizi ele alın. Bu hedefe ulaşabilmek için bu ilişkilerimi nasıl düzenlemem lazım diye sorun kendi kendinize. Alıştırma bitince neden bazı hedeflere doğru istediğiniz gibi ilerleyemediğiniz ve ilerlemek için nasıl değişiklikler yapmanız gerektiği konusunda "derin" bilgiye sahip olacaksınız. Üzerinde düşünmenizi istediğim ilişkiler şunlar:

Zaman, Para, Başarı, Stres, Değişim, Duygular, Sorumluluk, Beden, Roller/Kimlik, Fikirler

DÜŞÜNDÜREN YAZILAR

Umut Hep Olmalı...

Yaşama küsme hakkınız yoktur.

Neden böylesine mutsuzsunuz?

Nasıl bu denli karamsar olabiliyorsunuz?

Belki işinizden memnun değilsiniz,

belki çevrenizden...
Maaşınızı az buluyor,
ya da kendinizi beğenmiyorsunuz...

Oysa...
Öylesine değerlisiniz ki.
Örneğin gözleriniz...
Gözlerinizi kaç satarsınız?
1 trilyon?
2 trilyon?
5 trilyon?
Satarsınız...
İşte zenginsiniz...

Ama...
Bu servetle erişeceğiniz dünyayı görmedikten sonra,
paranın bir değeri var mı?

Ya da derdiniz para değil...
Başarı ve saygınlık.

Size gözlerinizin karşılığında bulunduğunuz şirketin
genel müdürlüğünü verseler kabul eder misiniz?
Cevabınız "Hayır" değil mi?

O halde siz; aslında hem zengin, hem başarılısınız.
Yeter ki,
Allah'ın size verdiği bu değerlerin bilincinde olun.
Bunları görebileceğiniz bir başarı için hayata geçiriniz.

O halde....

ASLA UMUTSUZLUK YOK!

Leo Buscaglia

KAZANAN ve KAYBEDEN

Kazanan her zaman çözümün bir parçasıdır,
Kaybeden her zaman problemin bir parçasıdır

Kazananın her zaman bir programı vardır,
Kaybedenin her zaman bir özürü vardır

Kazanan "Bu işi senin için yaparım" der,
Kaybeden "Benim işim değil ki" der

Kazanan her sorunda bir çözüm görür,
Kaybeden her çözümde bir sorun görür

Kazanan "Uzak ama yolu biliyorum" der,
Kaybeden "Yakın ama yolu bilmiyorum" der

Kazanan çakılların yanındaki çimeni görür,
Kaybeden çimenin yanındaki çakılları görür

Kazanan "Zor olabilir ama mümkün" der,
Kaybeden "Mümkün ama çok zor" der

Kazanan konuşmak yerine yapar,
Kaybeden yapmak yerine konuşur

Kazanan ağlamak yerine çalışır,
Kaybeden çalışmak yerine ağlar

Kazanan beynini çalıştırır,
Kaybeden çenesini

APTAL PUMA SENDROMU

Pumayı bilirsiniz. Hani vahşi kedilerin uzak atalarından. Yaklaşık iki metre uzunluğundaki benekli yırtıcı. Bir çok özelliği ile ünlüdür bu ormanların

harika kedisi. Ama en çok ta hızlı ve kıvrak koşusu ile tanınır. Avının peşine düştüğü andan itibaren giderek hızlanan ve vücudunun tüm eklem ve kaslarını ortaya koyan hareketlerini seyretmek bir zevktir.

Bu ölüm koşusu bazen pumanın, bazen ise hayatı için koşan kurbanın zaferi ile sonuçlanır.

Peki, bir puma avının peşinden ne kadar koşar? İşte ormanların vahşi avcısını uygarlıkların kurucusu insana örnek yapacak olan da pumanın bu özelliğidir.

Puma avının peşinden sürdürdüğü "ölüm koşusunu" her zaman avının cüssesine göre ayarlar.

Yani bir ceylan ele geçirmek için koştuğu süre ile bir tavşanın peşinden geçirdiği süre asla aynı değildir. Çünkü puma akıllı bir hayvandır ve koşarken harcadığı enerji miktarı, avdan elde edeceği potansiyel enerji miktarını aştığı anda puma koşmaktan vazgeçer. Yenilgiyi kabul edip başka av arar. Bu nedenle ceylanın peşinden fazla, tavşanın peşinden çok daha az koşar.

İşte "aptal puma sendromu" bunun tersini yapan insanların ruh halini ifade etmek için, yani bir tavşanın peşinden yıllarca koşan, sonra da yakaladığı avı bir öğünde bitiren akılsızlar için kullanılır.

Başarının sırrı pumalıktan, yani harcanan emek, ulaşılan sonuç ilişkisindeki dengeyi iyi saptamaktan geçiyor.

Şimdi söyleyin bakalım sizin yıllardır peşinde koştuğunuz tavşan mı yoksa ceylan mı?

MORALİNİZİ BOZMAYIN

Bir gün işten eve dönerken mahalledeki çocukların evimin yanındaki parkta futbol oynadıklarını gördüm ve maçı izlemeye başladım. Kalenin arkasındaki sıralardan birine oturdum ve yanımdaki çocuğa skoru sordum. "4-0 mağlubuz" diye yanıtladı beni gülümseyerek... "Gerçekten mi? dedim, pek moralin bozulmuş gibi görünmüyorsun ama? "Niye bozulsun ki moralim?" dedi şaşırılmış bir ifadeyle;

'Maç başlayalı daha beş dakika oldu'

Yazar: JACK CANFIELD

ÖNYARGI

Uzaklarda bir köyde, kocası, çocuğu doğmadan ölmüş, tek başına yaşayan hamile bir kadın kendisine arkadaş olması açısından dağda yaralı olarak

bulduğu bir gelinciği evinde beslemeye başlar. Gelincik kadının yanından bir an bile ayrılmaz. Her ne kadar evcil bir hayvan olmasa da, oldukça uysallaşır.

Bir kaç ay sonra kadının çocuğu doğar. Tek başına tüm zorluklara göğüs germek ve yavrusuna bakmak zorundadır. Günler geçer ve kadın bir gün birkaç dakikalığına da olsa evden ayrılmak ve yavrusunu evde bırakmak zorunda kalır... Gelincikle bebek evde yalnız kalmışlardır. Aradan biraz zaman geçer ve anne eve gelir. Gelinciği ve kanlı ağzını görür. Anne çıldırmışçasına gelinciğe saldırır ve oracıkta öldürür hayvanı. Tam o sırada içerdeki odadan bir bebek sesi duyulur. Anne odaya yönelir... Ve odada beşiği, beşiğin içindeki bebeği ve bebeğin yanında duran parçalanmış bir yılanı görür...

"İnsanlardaki önyargıyı parçalamak atomu parçalamaktan çok daha zor"

A.Einstein

YAŞAMIN YANKISI

Bir adam ve oğlu ormanda yürüyüş yapıyorlarmış. Birden oğlan takılıp düşüyor ve canı yanıp "AHHHHH" diye bağıyor. İleride bir dağın tepesinden "AHHHHH" diye bir ses duyuyor ve şaşırıyor. Merak ediyor ve "SEN KİMSİN?" diye bağıyor. Aldığı cevap "SEN KİMSİN?" oluyor. Aldığı cevaba kızıp "SEN BİR KORKAKSIN" diye tekrar bağıyor. Dağdan gelen ses "SEN BİR KORKAKSIN" diye cevap veriyor.

Çocuk babasına dönüp "BABA NE OLUYOR BÖYLE?" diye soruyor. "OĞLUM" diyor adam, DİNLE VE ÖĞREN!" ve dağa dönüp "SANA HAYRANIM" diye bağıyor. Gelen cevap "SANA HAYRANIM!" oluyor. Baba tekrar bağıyor, "SEN MUHTEŞEMSİN!" Gelen cevap ; "SEN MUHTEŞEMSİN!" Oğlan çok şaşırıyor, ama halen ne olduğunu anlayamıyor.

Babası açıklamasını yapıyor, "İnsanlar buna "Yankı" derler, ama aslında bu "Yaşam"dır". Yaşam daima sana, senin verdiklerini geri verir. Yaşam yaptığımız davranışların aynasıdır. Daha fazla sevgi istediğin zaman daha çok sev! Daha fazla şevkat istediğinde, daha şevkatli ol! Saygı istiyorsan insanlara daha çok saygı duy. İnsanların sabırlı olmasını istiyorsan sen de daha sabırlı olmayı öğren. Bu kural yaşamımızın bir parçasıdır, her kesiti için geçerlidir."

Yaşam bir tesadüf değil, yaptıklarınızın aynada bir yansımasıdır. Hayat sana ancak, senin ona verdiklerini geri verir, bunu unutma!"

BALTAYI BİLEMEK

"Çalışacağım ve kendimi hazırlayacağım. Ve bir gün şans kapımı çalacak."
Abraham LINCOLN

Bir ormanda iki kişi ağaç kesiyormuş. Birinci adam sabahları erkenden kalkıyor, ağaç kesmeye başlıyormuş, bir ağaç devrilirken hemen diğerine geçiyormuş. Gün boyu ne dinleniyor ne öğle yemeği için kendine vakit ayırıyormuş. Akşamları da arkadaşından bir kaç saat sonra ağaç kesmeyi bırakıyormuş. İkinci adam ise arada bir dinleniyor ve hava kararmaya başladığında eve dönüyormuş. Bir hafta boyunca bu tempoda çalıştıktan sonra ne kadar ağaç kestiklerini saymaya başlamışlar. Sonuç: İkinci adam çok daha fazla ağaç kesmiş. Birinci adam öfkelenmiş:

"Bu nasıl olabilir? Ben daha çok çalıştım. Senden daha erken işe başladım, senden daha geç bitirdim. Ama sen daha fazla ağaç kestin. Bu işin sırrı ne?"
İkinci adam yüzünde tebessümle yanıt vermiş :
"Ortada bir sır yok. Sen durmaksızın çalışırken ben arada bir dinlenip baltamı biliyordum. Keskin baltayla, daha az çabayla daha çok ağaç kesilir."

Kendimizi geliştirmek, baltamızı bilemektir. Kendimize zaman ayırıp, yaşamımızı objektif bir bakışla gözden geçirmektir. Zayıf bulduğumuz alanlarımızı geliştirmek için çaba göstermektir. Bu zihnimizin, ruhumuzun karakterimizin güçlenmesi için olmazsa olmaz bir koşuldur.

Delfi'deki ünlü tapınakta Sokrates'in şu sözü yer alır: "İnsan Kendini Tanı"
Kendini tanımak, şu anda olduğumuz noktayla olmak istediğimiz nokta arasındaki yoldur. Kendini tanımak, kendimizi nasıl gördüğümüz ile başkalarının bizi nasıl gördüğü arasında açığı olmaması anlamına gelir. Bireysel ve iş yaşamımızda başarılı, mutlu ve doyumlu olmak istiyorsak, baltamızı bilemek için kendimize zaman ayırmalıyız...

HER İNSANIN İÇİNDE İKİ BÜYÜK GÜÇ VARDIR.

Yaşlı Kızılderili reisi kulübesinin önünde torunuyla oturmuş, az ötede birbiriyle boğuşup duran iki kurt köpeğini izliyorlardı. Köpeklerden biri beyaz, biri siyahtı ve on iki yaşındaki çocuk kendini bildi bileli o köpekler dedesinin kulübesi önünde boğuşup duruyorlardı.

Dedesinin sürekli göz önünde tuttuğu, yanından ayırmadığı iki iri kurt köpeği bunlar. Çocuk, kulübeyi korumak için bir köpeğin yeterli olduğunu düşünüyor, dedesinin ikinci köpeğe neden ihtiyacı olduğunu ve renklerinin neden illa da siyah ve beyaz olduğunu anlamak istiyordu artık. O merakla, sordu dedesine: Yaşlı reis, bilgece bir gülümsemeyle torununun sırtını sıvazladı.

—Onlar" dedi, "benim için iki simgedir evlat."

—Neyin simgesi" diye sordu çocuk.

—İyilik ile kötülüğün simgesi. Aynen su gördüğün köpekler gibi, iyilik ve kötülük içimizde sürekli mücadele eder durur. Onları seyrettikçe ben hep bunu düşünürüm. Onun için yanımda tutarım onları.

Çocuk, sözün burasında; 'mücadele varsa, kazananı da olmalı' diye düşündü ve her çocuğa has, bitmeyen sorulara bir yenisini ekledi:

- "Peki" dedi. "Sence hangisi kazanır bu mücadeleyi?"

Bilge reis, derin bir gülümsemeyle baktı torununa.

—Hangisi mi evlat? Ben, hangisini daha iyi beslersem!"

NEYDEN, NİÇİN KORKUYORUZ?

- İnsanların çoğu kaybetmekten korktuğu için sevmekten korkuyor.
- Sevmekten korkuyor, kendisini sevmeye layık görmediği için.
- Düşünmekten korkuyor, sorumluluk getireceği için.
- Konuşmaktan korkuyor, eleştirilmekten korktuğu için.
- Duygularını ifade etmekten korkuyor, reddedilmekten korktuğu için.
- Yaşlanmaktan korkuyor, gençliğin kıymetini bilmediği için.
- Unutulmaktan korkuyor, dünyaya bir şey vermediği için.
- Ve ölmekten korkuyor aslında yaşamayı bilmediği için.

W. Shakespeare

PİCASSO VE MATİSSE'Lİ BİR STRATEJİ YÖNETİMİ DERSİ...

Muhan Soysal tepegöze bir Picasso resmi koyar. Herkes bakar bakar ama tarzı zaten kubik olan Picasso'nun surrealist resminde, sanatla fazla ilgilenmeyenlerin anlayabileceği çok az şey vardır. Bozuk perspektifli bir oda, sarı uzun saçlı yaratığa benzeyen birşey. Etrafında başka yaratıklar, yerde yine bir yaratık ve arkadaki şekli bozuk içi parlak dikdörtgenin içinde başka birşeyler daha. 5–10 dakika hiçbir şey söylemeden sınıfı izleyen hoca, biraz

sonra Picasso'nun resmini alıp, Matisse'in bir resmini koyar. Bu resimde sandalyenin üzerinde oturan sarı uzun saçlı bir aristokrat kızının etrafındaki dadıları onun saçını tararken yerde köpeği yatmaktadır. Ve babası arkasından ışık sızan kapıdan kızını izlemektedir. Ancak, ikinci resmi görünce Picasso'nun resmindeki öğelerin ne olduğunu ve bu resmin Matisse'in tablosuna gönderme olarak yapılmış olduğunu farkeder tüm sınıf. Ve Muhan Soysal hiç unutamayacağımız dersini verir!

"Hayatta hiçbirşey Matisse'in resmi kadar belirgin ve net değildir. Hayat, size gerçekleri Picasso'nun resmindeki gibi şekil değiştirmiş olarak gösterir. Picasso'nun resmine bakıp, Matisse'in resmini görebilenleriniz başarılı olacak, diğerleri kubik şekillere bakıp yanlış anlamlar çıkarmaktan gerçekleri hiç göremeyecek."

YOL NASIL YAPILDI?

Portekiz'deki yayın organı Jornalinho'nun 106. sayısında bulduğum bir hikaye, düşünmeden aldığımız kararlar hakkında bize çok şey öğretiyor:

Bir gün bir ineğin çiftliğine dönmesi için bakir bir ormanın içinden geçmesi gerekti. Mantıklı düşünme yetisi olmayan bir hayvan olduğundan kıvrıla kıvrıla ilerleyen, önce yokuş yukarı sonra yokuş aşağı devam eden, zorlu bir rota izledi.

Ertesi gün yolu aynı yere düşen bir köpek, ormanın öte yanına geçmek için ineğin gittiği yolu takip etti. Sonra sıra bir koyun sürüsüne geldi. Sürünün lideri patikanın zaten açılmış olduğunu görünce oraya daldı ve tüm sürü de onu izledi.

Ardından insanlar da bu patikayı kullanmaya başladı: Bir sağa bir sola dönerek, ağaç dalları ve çalılardan kaçınmak için eğilip bükülerek ve bir yandan da -haklı olarak- söylenip küfürler ederek bu patikadan gidip geldiler. Ama hiç kimse daha iyi bir alternatif yaratmak için bir şey yapmadı.

Böylesine yoğun kullanılması sonucunda patika zamanla küçük bir yola dönüştü. İsteseler öte tarafa sadece yarım saatte geçebileceklerinden habersiz, insanlar ve ağır yük taşıyan zavallı hayvanlar, bir ineğin açtığı bu yolu takip ederek ormanın öte yanına üç saatte geçmeye mecbur kaldılar.

Yıllar geçti ve küçük yol bir kasabanın ana yolu, daha sonrasında da bir şehrin

en önemli caddesi oldu. Ve herkes trafikten şikayet etti durdu, çünkü cadde olabilecek en kötü rotaya sahipti.

Bütün bunlar olurken yaşlı ve bilge orman, insanların var olan bir yolu, bunun en doğru seçim olup olmadığını bir kez bile kendilerine sormadan, nasıl da körü körüne takip ettiklerini seyreterek gülüyordu.

SONUÇ:

OLUMLU DÜŞÜNCENİN GÜCÜ

Olumlu düşünme becerisini kazanmada, insan en başta kendisinin ne olduğunu çok iyi bilmelidir. Bütün sorunların temeli bireylerin kendisinin ne olduğunu bilmemesi, ya da konu hakkında kafasının karışık olması, şüphe içinde kalmasıdır. Bu nedenle çok doğru olarak: “İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir” denmiştir

Düşünceler, gayeleri doğurur. Gayeler, eyleme dönüşür. Eylem, alışkanlıkları oluşturur. Alışkanlıklar da karakteri belirler. Bugün birçoğumuz toplum olarak diyet konusunda ciddi bir hassasiyet göstermekteyiz. Kilo almamak, sağlıklı beslenmek adı altında yediğimiz tüm gıdalarımıza dikkat etmeye çalışmaktayız. Bu çok doğal bir şey. Tabii ki vücudumuzu etkileyecek olan yiyeceklerle dikkat edeceğiz. Ama yediğimiz yiyeceklerle dikkat ederken, düşüncelerimizi etkileyen şeylere ne kadar dikkat ediyoruz. Düşüncelerimizi beslediğimiz şeyler, bedenimizi beslediklerimiz kadar yaşam kalitemizi, geleceğimizi etkilemesine rağmen onlara aynı dikkati maalesef gösteremiyoruz. Hayal gücümüzü nasıl beslediğimizi incelemeli ve sağlıklı, mutlu, başarılı bir hayat yaşayabilmek için ihtiyaç duyduğu şeyleri sağlamamız lazım.

Hayal gücümüzü ne gördüğümüz, ne duyduğumuz ve dışarıdan ne algıladığımız etkilemektedir. İzlediğimiz bir televizyon programı, izlediğimiz bir film, dışarıda gördüğümüz bir olay, hepsinin izleri düşüncelerimiz üzerinde etkilidir. Onun için düşüncelerimizi kontrol altına almamız lazım. Çünkü düşünceler hayatımızı belirler, geleceğimizi belirler. Bazen dalar gideriz. O an aklımızda hangi düşünceler varsa, onları yaşarız. Mutsuz, umutsuz, karamsar düşüncelere sahipsek, bir anda çöküntü haline geçeriz.

Duygularımıza teslim olduğumuz anda biteriz. Duygularımızı kontrol etmemiz lazım. Beynimiz bir tarla ve sürekli tohumlar ekeriz, düşünce tohumları. Beynimize ektiğimiz düşünce tohumlarına dikkat edelim. Çünkü bir yolunu bulup mutlaka yeşereceklerdir. Eğer her gün beynimize olumsuz düşünceler ekiyorsak, olumsuz bir orman içinde kaybolacağız. Beynimize ektiğimiz tohumlar, bizim geleceğimizi belirleyecek. Olumlu düşünceler ekelim ki olumlu düşünceler biçebilelim. “İnsanın özünü bütün gün düşündüğü şeyler belirler.” Der Emerson. O zaman bütün gün düşündüğümüz şeylere dikkat edeceğiz. Düşüncelerimiz bizi hayallerimize, hedeflerimize götürüyor mu, yoksa uzaklaştırıyor mu?

Olumsuz düşünmeye başladığımız zaman, kritik kararlar vermemiz gerektiği anlarda bir türlü duru, sakın bir düşünceye sahip olmadığımız için doğru kararlar veremeyiz. Adeta sis perdesi oluşturur gözlerimizin önünde olumsuz düşünceler. Olumsuz düşünmek bulaşıcıdır. Nasıl ki üzüm üzüme baka baka kararıyorsa, olumsuz düşünen insanlarla aynı mekânı paylaştığımızda, negatif düşüncelere maruz kaldığımızda, radyasyona maruz kalmış gibi oluruz. İlk etapta etkilenmemiş gibi görünsek de uzun süreç içerisinde başkalarının olumsuz düşüncelerinden çok çabuk etkileniriz. Olumsuz düşünce, umudumuzu söndürür, inancımızı yok eder. Olumsuz düşünceye sahip olduğumuz zaman, başarıma gücümüzü kaybederiz. Bir şeyleri başarabileceğimize inanmayız. Çünkü beynimizdeki düşüncelerimiz, geçmişte ekilmiş olan olumsuz düşünceler, hep bizim başarısız olacağımızı dile getirir. Ve bu nedenle, sahip olduğumuz birçok potansiyelin farkında olmayız. Yeteneklerimizi göremeyiz. Olumsuz düşünce, hayattan zevk almamızı engeller. Sürekli bardağın boş kısmını görürüz. Sürekli olayların kötü tarafını göreceğimiz, aksaklıkları düşüneceğimiz için de bu hayattan zevk almamızı engeller.

Başarıyı yakalamış insanların konuşmalarını dinlediğimizde, onu başaracaklarını baştan beri bildiklerini söylediklerini duyarız. Ünlü Amerikalı filozof ve öncü psikologlardan biri olan William James, bu “sanki öyleymiş gibi davranmak” ilkesinin bilinci değiştirmek için güçlü bir araç olduğunu savunur. James’a göre kendinizi yeni bir eylem içinde düşünmektense, yeni bir düşünme biçimi içinde hareket etmek daha kolaydır. Amacınıza ulaşmak doğrultusunda kesin bir şekilde hareket etmeye başladığınızda bilinçaltınıza, başarmak konusunda ciddi olduğunuzu göstermiş olursunuz. Bir yazar veya ressam olmak istiyorsanız, çok az zaman ayırabilecek olsanız bile yazmaya veya resim yapmaya başlayın. Biriktirdiğiniz çalışmaların miktarı, yeni işiniz ve onu ortaya çıkarma yönteminiz konusunda gerçekten ciddi olduğunuza bilinçaltınızı ikna edecektir.

Sınava Nasıl Hazırlanmalı?

Olumsuz düşünmek üretkenliği engeller ve bize zarar verir. Problemlerimizi asla çözmez. Eğer biz bir öğrenciysek olumsuz şeyleri düşünüp çalışmamızı engellemek yerine olumlu şeyler düşünerek çalışmaya motive olmalı ve yolunuza devam etmeliyiz. Olumsuz düşünceler ve duygular bir otomobilin hava filtresindeki pisliklere benzerler, pislik artıkça otomobil güçten düşer, ama daha çok yakıt harcar ve en sonunda gidemeyecek duruma gelir. Olumsuz düşünceler de insan için böyledir. İnsanın olumsuz düşünceleri arttıkça endişelenmeye bir süre sonra bu endişelerine inanmaya başlar. Sonucun olumsuz olacağını ve böyle bir durumla karşılaşacağı için çalışmasına gerek olmadığını düşünür. Birçok öğrenci OKS ve ÖSS’yi sınav günü, sınav salonunda kazanacağını zanneder. Oysa OKS ve üniversite sınavı, sınav günü kazanılmaz. Üniversite sınavı daha önceden ve beyinde kazanılır. Eğer siz sınava girdiğinizi, sınavın iyi geçtiğini, çok iyi bildiğiniz soruların çıktığını, rahat ve huzur içinde soruları cevaplandırığınızı, sınavdan çıktığınızı mutlu bir şekilde, sınav sonuç belgenizin elinize geldiğini, hayalinizdeki okulun adının yazılı olduğunu, ailenizin sizi tebrik ettiğini, çok mutlu olduğunuzu, hayalini kurduğunuz okulun bahçesinde dolaştığınızı, gidip kayıt yaptığınızı net bir şekilde beyninizde canlandırıyor olsanız, görebiliyorsanız, bu duyguları pekiştiriyorsanız bir gün aynısını yaşadığınızı göreceksiniz. Çünkü beynin bir şeyin hayal mi gerçek mi olduğunu ayırt etme gibi bir özelliği yok.

Hani bir film seyredersiniz, korku filmi. Sonra yan odaya geçmeye korkarsınız. Bir film seyredersiniz, gözyaşları dökersiniz. Bir film seyredersiniz, gerilim duyarız. Bir film seyredersiniz, tebessüm ederiz. O bir film, gerçek değil. Ama beyin onun gerçek mi, hayal mi olduğunu maalesef ayırt edememekte. O zaman beynimizin bu özelliğinden faydalanmamız lazım. Beynimize sürekli olmasını istediğimiz, yaşamayı arzuladığımız düşünceleri ve hayalleri göndermemiz lazım. Ünlü bir psikologun yaptığı çok güzel bir deney var. Oluşturduğu üç ayrı gruptaki insanlara serbest basketbol atışları yaptırır. İlk gruptakilere her gün 20 dakika idman yapmalarını söyler. İkinci gruptan, basketbola dair her şeyi unutmalarını ister. Üçüncü gruptakilere ise sakın bir şekilde yere oturmalarını ve 20 dakika boyunca kendilerini sahada başarılı atışlar yapar halde zihinlerinde canlandırmalarını söyler. O insanlardan topa uzandıklarını hissetmelerini, mükemmel rotaya girmelerini, ağın içinden kayan topun çıkardığı sesi duymalarını ve zihinde canlandırdıkları bu başarılı sonucun verdiği tatmin duygusunu hissetmelerini ister. Deney sürecinin sonunda birinci grup yani her gün düzenli bir şekilde idman yapan deneklerin atışları %24 oranında gelişme göstermiştir. Basketbol hakkındaki her şeyi unutması istenen grup hiçbir gelişme göstermemiştir. Üçüncü grubun, yani sadece düşünmesi, hayal etmesi istenen grubun atışları ise %23 oranında gelişmiştir. Basketbol dışındaki birçok etkinlik kapsamında yapılan deneylerde de benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Aynen bunun gibi, başarısız olan insanlar; başarısız oldukları takdirde başlarına gelecek kötü durumları gözlerinin önüne getirdikleri için başaramıyorlar. “Ya kazanamazsam neler olur? Ya kazanamazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım ?” düşünceleri bir anda negatif bir pozisyona, çöküntü haline geçmemize neden oluyor. Maalesef bugün birçoğumuz beynimize, geleceğimizi belirleyen hayallerimize, duygularımıza ve düşüncelerimize etki eden şeylere verdiğimiz önemin çok daha fazlasını arabamıza aldığımız benzine göstermekteyiz.

Bizi biz yapan düşüncelerimizdir. Kendimizi değersiz görme, zihinde başlar. Zihninizde kendinize değer biçmiyorsanız, kendinizi işe yaramaz bir insan olarak görüyorsanız, ister istemez işe yaramaz bir insanın sergilediği tavır ve davranışları sergilersiniz. Ama aksine, ulaşmak istediğiniz hedeflerinize ve hayallerinize ulaşıyormuş, o yolda yürüyormuş gibi, ulaşmış gibi düşündüğünüzde, öyle hayal ettiğinizde; iyi bir doktor, iyi bir avukat, iyi bir sanatçı olmayı istiyorsanız şimdiden olmuş gibi düşündüğünüzde, konuştuğunuzda o hedeflerinize ulaşmanız çok daha kolay olacaktır.

Beynimiz bilgisayar gibi programlardan oluşur. Ve beynimizin programlarını maalesef başkaları yapar. Küçükken annemiz, babamız; okulda öğretmenlerimiz ve çevremizdeki insanlar. Genelde olumsuz bir toplumda yaşadığımız için, beyin programlarımız hep negatiftir. Hep yapamayacağımız, başaramayacağımız, üstesinden gelemeyeceğimiz, iyi okulları kazanamayacağımız söylenir. Özgüvenimiz yok edilir. Yaptıklarımızın büyük bir bölümünü bilinçaltımız belirler. Bilinçaltımıza dikkat etmemiz lazım. Almanya’da yaşayan bir akrabamın yaşadığı çok güzel bir örnek var : “Bir gün bayram namazından sonra sakalı uzun olan bir amcaya der ki : “Amca ben bir şeyi merak ediyorum.” “Hayırdır, neyi ?”der. Aradan 15-20 gün geçince kızgın bir şekilde gelir : “Allah senin müstehakını versin, 15 gündür yatamıyorum, gece yataarken yorganın altına koyuyorum olmuyor, üstüne koyuyorum olmuyor, ne bileyim eskiden yatıyordum olay bitiyordu.” Bilinçaltına bir defa yerleşti. Çünkü bir defa, Anadolu deyiimiyle “kulağına kar suyu kaçtı” dostlar. Beynimize bir kez olumsuz düşünce gittiği zaman onu durdurmak, yok etmek kolay değil.

Prof. Herbert Carlson der ki : “Değerlendirilmeyen düşünce, yenmeyen yemek gibidir. Hiçbir yararı yoktur.” Bir litre benzini bir tase koyun, bir süre sonra benzinden eser kalmaz, uçar. Hiçbir yararı olmadan kaybolur. Oysa bir litre benzini bir arabaya koysanız benzin motoru çalıştıracak bir yakıt olur ve arabayı harekete geçirir. Düşünceler de böyledir. Gerçekleştirilmeyen düşünceler tıpkı açık kaptaki benzin gibi uçup gider. Onu yakıtla dönüştürecek olan motor gücünden yoksunuzdur. Düşünce ve hayallerimiz gerçekleştirme aracı ve gücü olmadığından zihninizde çürür gider. Bu yüzden çoğumuzun zihni projeler mezarlığından farksızdır.

Alman “Focus” dergisinde, düşünce gücünü geliştirme yollarıyla ilgili bazı notlar var : “Sabahları gözleriniz kapalı duş alın. Lifinizi, sabununuzu, şampuanınızı el yordamıyla bulun. Böylece dokunma duyunuz gelişir. Sağ elini kullananlar sol, sol elini kullananlar sağ elle diş fırçalamayı, saç taramayı denesinler. Beynin farklı bölgeleri uyarılmış olur. İşe giderken farklı yollardan gitmeye çalışın. Böylece beyninizi otomatik pilot sisteminden çıkarırsınız. Aracınıza bindiğinizde gözlerinizi kapatın; kontağın, sileceklerin, radyonun, el freninin yerlerini düşüncenizi yoğunlaştırarak bulun. İşlerinizi farklı bir sırayla yapın. Her gün gördüğünüz ancak üzerinde düşünmediğiniz eşyaların yerlerini değiştirin. Çalışma masanızda aromalı objeler olsun. Taze ve hoş kokular yeni düşünce çağrışımlarını beraberinde getirir. Öğle yemeğine her zaman aynı saatte çıkmayın. Bir saat önce ya da sonra çıkarak rutinden kurtulun. Hatta saatinizi farklı kolunuza takın. Ara sıra daha önce hiç yapmadığınız yemekleri yapın. Sadece tat alma duyunuzu değil, beyninizi de

besleyin. Yemek yerken her zaman aynı sandalyeye oturmayın. Ara sıra ailenizin masadaki oturma düzenini değiştirin.” Düşünce gücümüzü geliştirmek ne kadar kolaymış değil mi?

Sonucun olumlu olacağını düşünün, bu size enerji verecektir. Bu tamamen sizin elinizde. Duygularının, düşüncelerinin hâkimi sensin. İnsanların senin tavrından nasıl etkileneceklerini seçersin. Sen hayatını nasıl yaşayacağını seçersin. Talihsiz olaylarla dövünmek yerine, seçim yapmayı tercih edin. Hayatı dolu dolu yaşamayı seçme şansınız ve hakkınız var. Her şey kendi seçiminize bağlı. Her engel, yaşam koşullarımızı daha iyileştirecek bir fırsattır

KAYNAKÇA

- DÖĞEN, Şaban. Hayat Nasıl Güzelleřir, Gençlik Yayınları, İstanbul, 2005.
ASLANHAN, Sıtkı. Hayata Gülümse, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004.
PEALE, Norman Vincent. Olumlu Yaşamının Gücü, Sistem Yay, İstanbul, 1998.
CARNEGIE, Dale. Üzüntüyü Bırak Yaşamaya Bak, Epsilon Yay, İstanbul, 2002.
CÜCELOĞLU, Doğan. İletişim Donanımları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003.
HORNEY, Karen. Kendi Kendine Psikanaliz, Açı Yayınları, Ankara, 1991.
CASSON, Prof. Herbert N. Zorluklarla Mücadele, Hayat yayınları, İstanbul, 2005.
BİÇER, Turgay. Doruk Performans, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1998.
SHEEHAN, Elaine. Kendi Kendine Hipnoz, Alfa Yayınları, İstanbul, 1995.
ADDINGTON, Jack Ensign. %100 Düşünce Gücü, Akařa Yay, İstanbul, 1992.
KUZGUN, Yıldız. Grup Rehberlięi El Kitabı, MEB Yayınları, Ankara, 1997.
ÖZER, Tuncay. Hipnoterapi.com
ÇETİN, Mesut. Hipnoz.net
www.mc.metu.edu.tr
www.yenisafak.com.tr
www.yeniasya.com.tr
www.google.com.tr
www.sabah.com.tr
<http://freud.hypermart.net>
www.motivasyon.org
[/www.antalyahipnoz.com/](http://www.antalyahipnoz.com/)