



İnançlar insan hayatını şekillendirir. İnançların her zaman için kendini gerçekleştirme gücü vardır. Diyelim ki merdiven altından geçmenin uğursuzluk olduğuna inanıyorsunuz ve yanlışlıkla merdiven altından geçtiniz. Hemen içinizden “eyvah başıma kötü bir şey gelecek” diye bir yargı geçer. O gün başınıza mutlaka kötü bir şey gelecektir. Sınava hazırlanan öğrenci “heyecanlıyım” dedikçe heyecanı artar. Öyle ya bir insana kırk defa deli deyince deli olurmuş. Bir öğrenciye de kırk defa “sen heyecanlısın” dendiğinde, rahat bir kişilik yapısına sahip olsa bile heyecana kapılır. Bilinçaltı bir aysbergin suyun altındaki parçasına benzer. Kullandığınız olumsuz ifadeler siz farkında olmadan bilinçaltına yerleşir ve ifadeleriniz zamanla düşünceye, bu düşüncelerde kişiliğinize dönüşür. Negatif düşünme tarzı kişiliğiniz haline geldiğinde her işinize yenik başlamış olursunuz

### **BİR BAŞARI HİKAYESİ** **(ABRAHAM LİNCOLN)**

21 yaşında işinde başarısız olmuş,  
22 yaşında bir yasama seçimini kaybetmiş,  
24 yaşında işinde başarısız olmuş,  
26 yaşında karısı vefat etmiş,  
27 yaşında bunalıma girmiş,  
34 yaşında kongre seçimlerini kaybetmiş,  
36 yaşında tekrar kongre seçimlerini kaybetmiş,  
45 yaşında kongre seçimlerini kaybetmiş,  
47 yaşında başkan yardımcılığı seçimlerini kaybetmiş,  
49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetmiş,  
52 yaşında Amerika Birleşik Devletleri başkanı seçilmiş.

☺ ***Olumsuzluklara takılıp da ümidinizi kaybetmeyin. Deneme sınavlarından istediğiniz puanı alamazsanızda, sonuçlar çalışmanızın karşılığını göstermese de “başaramayacağım”, “bu iş olmayacak galiba” gibi olumsuz ifadeler kullanmayın. Çünkü bu tarzda bir düşünme şekli geliştirirseniz kendinize olan inancınız yok olur gider. Abraham Lincoln, bu kadar başarısızlık yaşamasına rağmen sonuçta amacına ulaştı. Çoğu insan bu sabrı gösteremezdi. Her olumsuzluk sonunda eksiklerini görüp gidermek, daha iyisi için direnmek; başarıyı yakalamış insanların temel karakteridir. Unutmayın ki HİÇBİR ZAFERE ÇİÇEKLİ YOLLARDAN GİDİLMEZ.***

FATMA NUR KAYA  
NAMIK KEMAL İMAM HATİP ORTAOKULU  
REHBER ÖĞRETMENİ

## **Stresin** **Önlenmesinde** **ZİHİNSEL** **DÜZENLEME** **TEKNIĞI**



NAMIK KEMAL İMAM  
HATİP ORTAOKULU

r

**NEYE İNANIRSANIZ O  
GERÇEKLEŞİR.  
ÇÜNKÜ İNANÇLARIN  
KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME  
GÜCÜ VARDIR...**

Toplumdaki yaygın inançlardan birisi kötümserlikle gerçekçiliğin aynı şeyler olduğu yolundadır. Gelecekle ilgili kötümser düşünen kişi yaklaşımının gerçekçi olduğunu düşünür. Kötümserlik hiçbir zaman gerçekçilik değildir. Öyleyse ilk yapacağınız şey, sınav durumlarında kendinize ne tür bir diyalog içinde olduğunuza dikkat etmek ve bu diyalog esnasında yakaladığınız olumsuz, gerçek dışı beklenti ve yorumları değiştirmeye çalışmaktır.

Örneğin, "bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek" ifadesi yerine, "başarısız olmak ya da olmamak benim elimde. Şansım var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim aptal olduğumu göstermez" şeklindeki bir ifade, duruma daha gerçekçi bakmanızı sağlayacaktır. Ya da karamsar falcılık yapıp, "eyvah yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim" diyerek, kendinizi bu kehanete inandırmak yerine, şunu söylemeyi deneyebilirsiniz. "Zamanı bir düşman gibi görüp onunla savaşa girersem hem kendimi yıpratırım, hem de enerjimi yanlış yönde harcamış olurum. Oysa önümdeki zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde"...

Yapacağınız şey, gerçek dışı, kötümser ve karamsar düşüncelerinizi ger-

çek dışı bir iyimserliğe dönüştürmek değil, yalnızca gerçekçi düşündürmektir. Eğer kendi zihninizin ürettiği bu olumsuz düşüncelerin tutsağı olmaktan kurtulursanız, endişelerinizin azaldığını ve artık bedeninizden gelen sinyalleri de, eskisi kadar olumsuz yorumlamadığınızı göreceksiniz.

Kendimize ne diyoruz ? Ne yapıyoruz ?

"Ah, ben şanslıydım, bunu herkes yapabiliirdi."

Başarının değerini azaltıyoruz.

"Hepsi benim hatamdı."

Hataları kişiselleştiriyoruz

"Bir işe yaramıyorum."

Hataları genelleştiriyoruz.

"Bu bir felaket olmalı."

Hataları abartıyoruz.

Olumlu düşünce, körce bir iyimserlik değildir. Daha çok olumluyu vurgulamak için olayları yeniden değerlendirme yoludur. Yani;

- Hayattayım
- Sağlıklıyım
- Yaşayacak bir yerim var.
- Arkadaşlarım var.
- Evde yiyeceğim var

Bütün bu sahip olunan (ihtimal birçoklarının sahip olmadığı) şeylerin farkına vardığınızda olumsuz düşünceleriniz o kadar halledilemez görünmeyecektir.

*Dale Carnegie insanların çoğunun, hayatın bizi tatmin etmeyen % 10'u üzerinde yoğunlaşım mutsuz olduğunu, % 90'ı göz ardı ettiğini söyler. %10 ile % 90'ı değerlendirip % 90'ının listesini yapmak gerekir.*

*Bir de şu var; insan bazen sebepsiz yere kendini kötü hissedebilir. Ortada olumsuz düşünceler de olmayabilir. Bu gibi hallerde kendinize " Bu normal ve yalnızca geçici bir durum" demelisiniz.*