

BAŞARI BAŞARACAĞIM DİYENLERİNDİR



Research Quarterly dergisinde yayınlanan bir araştırmada da beynimizi programlama ile ilgili ilginç sonuçlar vermiş. Bilim insanları basketbol oynayan bir grup öğrenciyi üç gruba ayırmışlar. Birinci grup, belirli bir uzaklıktan sayı

yapabilmek için yirmi gün atış çalışması yapmış.

İkinci grup, hiçbir çalışma yapmadan yirmi gün beklemiş. Üçüncü grup, yirmi gün boyunca her gün zihinlerinde topu potaya atarak sayı yaptıklarını hayal ederek antrenman yapmışlar. Zihinlerinde her seferinde topu potaya sokarak sayı yaptıklarını canlandırmışlar.

Sonuçlar ne mi olmuş? Her gün aktif fiziksel antrenman yapan birinci grubun atış performansı yirmi günün başına oranla sonunda %24 artış göstermiş. İkinci grupta kayda değer hiçbir artış olmamış. Çünkü çalışmamışlardı. Üçüncü gruba gelince, şaşırtıcı bir performans artışı ile karşılaşmış. Sadece zihinlerinde canlandırma ile çalışan grubun performansı %23 artış göstermiş.

Hemen hemen birinci grup kadar bir artış. Başka bir çalışma da da beş kişi bir ay boyunca günde beş kez ağırlık kaldırdıklarını hayal ederek kol kaslarını geliştirmeye çalışmışlar. Sonuç, kaslarda %13.5'lik bir büyüme!



Beynimiz düşüncelerimizi, davranışlarımızı, duygularımızı, kontrol ediyor. Ve bilinçaltımız bu faaliyetin %88'ini kontrol ediyor. Beynimiz ona sunulan her türlü bilgiyi doğru kabul eder. Hayallerimizi de beynimize doru ve gerçekleşmiş gibi sunabiliriz.

İstedığımız başarıyı yakalayabilmek için bilinçaltımızı

programlayabiliriz. Zihnimize yoğun olarak canlandırdığımız ve düşündüğümüz her şey, beynimiz gerçek sanır. Beynimiz buna inanırsa değişimde başlamış demektir. Başarıya zihinsel olarak hazırlanabilirsiniz.



Başarısızlık hayal kırıklığına yol açar, can sıkıcıdır, yıkıcı ve bunaltıcıdır, fakat her yanlış size yeni bir kapı açar. Ne zaman başarısız olursunuz? Bir şeyi elde etmeyi isteyip de onu elde edemediğiniz zaman.

Başarısızlıkta yapacağınız kendi kendinize geri bildirim sağlamaktır. Ne öğrendiniz, nerede yanlış yaptınız, neden yanlış

yaptınız, neden başarısız oldunuz, şimdi ne yapabiliriz? Sahip olduğunuz en güçlerinizden birisi yanlışlarınızdan, hatalarınızdan ders almanızdır.

Aslında başarısızlık yaşam yolculuğunda olgunlaşmanın önemli bir parçasıdır. Hayatımızda iyi örnekleri her zaman için kendimize model almaya çalışırız. Aslında kötü örnekler daha çok işimize yarar.

Ne yapmamız gerektiğini o hatayı yapmadan önce sağlayacak araç, başarısızlık öyküleridir. Yanılgılarınızı, hatalarınızı göremezseniz doğruyu yapıp yapmadığınızı nasıl anlayabilirsiniz ki?

**Özel Bilge Atabey Okulları Psikolojik Danışmanlık
ve Rehberlik Servisi.**