

Başarının Anahtarı: İstemek

Psikoterapist

Lütfi ŞAHİN

www.lutfisahininsitesi.com

“İnsan kendine verdiği telkinleri yaptığı ölçüde başarıya ulaşır.”

Yüzyıllar içerisinde insanoğlu her zaman başarılı olmak, ileriye doğru adımlar atmak için uğraş vermiştir. Ancak yukarıdaki ifade etmiş olduğum sözün, başarı için altın kural olduğu 20. yy içerisindeki kişisel gelişim uzmanları tarafından kabul görmüştür.

Başlangıç ifadesi içerisinde Braid adlı kişi tarafından ele alınan ve o dönem içerisinde insanların şarlatanlık dediği hipnoz ifadesi, ast itibari ile yukarıdaki tanımlamaya uymaktadır. Birçok insan hipnozu uyku hali olarak kabul eder. Ama hayır, bir uyku hali olmayıp aksine son derece uyanıklık halidir.

Uyku halindeki bir insanın beyin dalgaları ile hipnoz halindeki bir insanın beyin dalgaları birbirine hiç benzememektedir. Hipnozun bilginler tarafından yapılan tanımı ise bir odaklanma ve konsantrasyon hali şeklindedir. Evet, hipnoz halindeki insanlar bir konuya konsantre olmakta ve o konu ile ilgili konuşmalara ayak uydurmaktadır. Dolayısıyla hipnoz uyku hali olmayıp, insanın uyanık bir tarzda kendisine yapılan telkinlere cevap vereceği ve odaklanacağı bir uyanıklık halidir.

Siz bir insanı ikna edemezseniz hipnoz edemezsiniz, hipnoz esnasında o insana istemediği şeyleri yaptırtamazsınız. Tamamen telkine dayalı olan hipnoz sırasında kişiye istemediği şeyleri söylettiremezsiniz.

Sigarayı bırakmasını isteyen eşinin etkisi sonucu hipnoz uzmanına gelen kişi, denilenleri yapar ve sigarayı bırakma işini gerçekleştirir. Ancak eşi ile yapacağı bir kavga sonucunda sigaraya daha fazla sarılacaktır.

Evet, hipnoz için bireyin kendisinin istekli olması gerekmektedir. Bu kişi



“İnsan kendine verdiği telkinleri yaptığı ölçüde başarıya ulaşır.”

eğer ki sigarayı bırakmayı kendisi istese ve bu durumda uzmana gitmiş olsa, muhtemelen bir daha sigara içmeyecektir. Bu kişi gerçekten sigarayı bırakmayı istemelidir. Yoksa yarım bir ağızla yapacağı istek, ona bir şey kazandırmayacaktır.

NLP teknik uzmanları, mükemmellik isteyen insanlar için hipnotik çalışmaları anlatmaktadır. İnsanın mükemmel tavırlar sergilemesi ve sonuç itibari ile de başarıya ulaşması için, o davranışı istemesi gerekmektedir.

Hipnotik teknikler ile insanın kendine öz güvenini sağlamayı amaçlayan uzmanlar, kişinin bunu istemesi doğrultusunda gerçekleşeceğini ifade etmektedir. İstemek ve başarmak... İşin anahtarlarından birisi budur.



NLP teknik uzmanları da insanın kendisine vereceği telkinlerin öneminden bahsetmektedir. Hepimiz sağlıklı olmayı isteriz; ancak unlu, yağlı, şekerli maddeleri durmadan tüketir ve ardından da sağlıklı yaşam istediğimizi söyleriz. Ama hepimiz hipnoz olmuş gibi kendimizi konsantre etsek ve bu konsantrasyon esnasında yaşayacağımız güzellikleri düşünelim... İyi bir gelecek, torunlarımızı sevmek, onların mutluluklarını görme hevesi vb olaylar ise bizi sağlıklı yaşam için konsantrasyonu sağlayacak etkenler arasında sayılabilir.

Hepimiz rahat yaşamı ve zengin olmayı arzuluyoruz, ama çoğumuz başarılı olamayız. Bunun en önemli etkeni ise yeterince konsantre olamamızdır. Zenginliğin bize getireceği rahat imkânlarla yeterince konsantre olabilseniz. Örneğin; iyi bir araba, iyi bir ev, rahat imkânlar... bu ve buna benzer ifadeler içerisinde zengin olmak için gerekli şartları yerine getirecektir. Daha fazla çalışma, daha az hata yapma vb şartları kendiliğinden gerçekleştirecektir. Bunun için insanın kendine inanması ve konsantrasyonu önemlidir.

Sizler kendinize inanır ve yeterli konsantrasyonu sağlarsanız başarılırsınız. Sizin başarılı insanlardan bir eksiginiz yok. Sizlere başarılı bir gelecek dilerim...