

Zihniniz neye inanıyorsa onu gerçekleştirebilir

➤ Kişisel gelişim uzmanı Ferhan Efeçinar, sınava hazırlanan gençlerin başaracaklarına inanarak çalışmalarını gerektiğini söyledi

■ İNCİ KORKMAZ

Hayat aşlında engelli bir yol. İlk engelini üstesinden nasıl gelineceği bilinirse hayatın diğer aşamalarında karşınıza çıkacak engelleri daha kolay aşarsınız. Belki de karşınıza çıkan engel zihninizde var olanla karşılaştırmayacak kadar küçük olabilir ancak şu da bir gerçek ki hayatın içine girdikçe belki de insan büyüdükçe engeller teker teker karşınıza çıkmaya başlıyor. Bu engellerin neler olduğunu düşünmeye başladığımızda karşımıza birçok seçenek çıkıyor. Biz bu hafta sınav engelini ele aldık ve Quantum Kişisel Gelişim Merkezi'nden Kişisel Gelişim Uzmanı Ferhan Efeçinar ile konuştuk. Birçok kişi için hayatın ilk büyük engelini üniversite sınavı ve sınavın getirdiği kaygı olduğunu söyleyen Efeçinar, konunun ayrıntılarını Yeni Asır İnsan Kaynakları okurları için anlattı.

Zamanı kullanabilme

Efeçinar, "Üniversite sınavı sadece soru çözebilme sınavı değil aynı zamanda zamanı iyi değerlendirme ve strestle baş edebilme



FOBİLERİNİZ KONTROL ALTINDA!

EFT (duygusal özgürleşme teknikleri) ile sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin kalp çarpıntısı, el terlemesi ve bayılma hissi gibi duygularını kontrol altına aldıklarını belirten Kişisel Gelişim Uzmanı Ferhan Efeçinar, fobileri de bu yolla denetlediklerini söyledi.

sınavıdır. Kişinin zihni bulanıkken hakettiği başarıyı yakalayamaz. EFT (duygusal özgürleşme teknikleri) ve NLP (sinir hücrelerimizi dilimizi kullanarak tekrar programlamak) sistemleriyle kaygı seviyesini azaltıyor ve odaklanma sorununu ortadan kaldırıyor" dedi ve ekledi: "Stres, korku ve endişe gibi olumsuz anlarda böbrek üstü bezlerimizden salgılanan hormonlar beynin salgılaması gere-

ken endorfin hormonunun salgılanmasını engelliyor. Sağlıklı düşünmeyi sağlayan endorfinin seviyesinin düşmesi durumunda ise kişi, 'Her şeyi unuttum, hiçbir şey yapamıyorum' diye düşünmeye başlıyor. Sınav, topluluk karşısında konuşma, sözün bize gelmesi, gözlerin üzerimize çevrilmesi ya da iş görüşmesi sırasında yaşanan genel durumlarda bunlara örnek teşkil edebilir."

Beden dili, NLP, zihinsel başarı, müşteri ilişkileri gibi programların yanı sıra 'Kendi Terapistin Ol' eğitimi de veren Efeçinar EFT ve NLP sistemlerini açıkladı: "1980 yılında bir psikoterapist tarafından bulunan bir sistem olan EFT'ye göre fiziksel bedenimizde sinir sistemi veya dolaşım sistemi gibi enerjilerin aktığı yollar, meridyenler ya da enerji halkaları ve bu uzantıların keşiştiği alanlar var. Akupunktur noktaları bu keşişen alanları oluşturuyor."

Bu alanlara yapılan uygulamaların bir yol şeklinde dağılmadan ilerlediğini söyleyen Efeçinar, "Mesela gözümüzün altında mide noktamız bulunur. Buraya yapılan vuruş veya baskılarla mide sorunları çözülebilir. Farklı sorunların çözümünü aynı noktada da buluşabiliyor. Tıpkı uzun zamandır su korkusu olan bir insanın kısa bir dönem midesinin ağrımaması engellemek için yapılan vuruşların su korkusunu yenmesinde de etkili olması gibi" dedi.

Tekrar yapın

Öğrencilere ders çalışırken kısa aralarla tekrar yapmalarını öneren Efeçinar, "Yeni öğrendiğiniz bir şeyi tekrar etmek için gün beklerseniz yüzde 80'ini kaybedersiniz. Bu nedenle 20 dakika ders çalışıp 10 dakika ara verip, diğer 20 dakikalık çalışma sürecinin ilk 5 dakikasını tekrar etmek unutmayı azaltacaktır. Çünkü zihin çabalanmış yani taze tutulmuş olacak. Bir kişi yapabiliyorsa herkes yapar" dedi.