

AMERİKALI KİŞİSEL GELİŞİMCİLER, BAŞARAN İNSANLARIN ÖZELLİKLERİNİ ARAŞTIRDI

Bazıları bırakır gider bazıları kalıp savaşıyor



Karşılaştığımız kötü olaylar veya başarısızlıkları yorumlama şeklimiz 'tamam mı, devam mı' kararını vermemizde etkili oluyor

AMERİKALI ünlü kişisel gelişim uzmanı ve yazar Tom Venuto yayınladığı bir makalesinde çabuk yılan insanlarla asla vazgeçmeyen insanlar arasındaki farkı irdeledi. Venuto, hayata bambaşka bir gözle bakmamızı öneriyor. İşte Venuto'nun yazısından bazı bölümler:

Hayallerden vazgeçmek

SAĞLIK sektöründe eğitmen ve beslenme uzmanı olarak geçirdiğim yıllar boyunca, egzersiz programına başlayan bazı insanların ilk engelde hemen pes ettiklerini gördüm. Bu insanlar, en ufak bir cesaretsizlik yaşadıklarında, hayallerinden vazgeçerler. Bazı insanların ise asla pes etmediklerini gördüm. **SAYFA 2'DE**

Bazıları neden pes etmez

Karşılaştığımız başarısızlıkları yorumlama şeklimiz “tamam mı, devam mı” kararını vermemizde etkili oluyor. Mücadeleci insanlar alınan her kötü sonucu bir geribildirim olarak değerlendiriyor

Amerikalı ünlü kişisel gelişim uzmanı ve yazar Tom Venuto yayınladığı bir makalesinde çabuk yılan insanlarla asla vazgeçmeyen insanlar arasındaki farkı irdeledi. Venuto hayata bambaşka bir gözle bakmamızı öneriyor. İşte Venuto'nun yazısından bazı bölümler: Sağlık ve zindelik sektöründe eğitmen, beslenme uzmanı ve motivasyon koçu olarak geçirdiğim yıllar boyunca, beslenme ve egzersiz programına başlayan bazı insanların karşılaştıkları ilk engelde çok kolay pes ettiklerini gördüm. Bu insanlar, en ufak bir cesaretsizlik ya da hayal kırıklığı yaşadıklarında, en büyük hedef ya da hayallerinden bile vazgeçerler.

Öte yandan, bazı insanların ise asla pes etmediklerini gördüm. Aşırı inatçıdır ve hedeflerinin ellerinden kurtulmasına asla izin vermezler. Bu insanlar, dışlarıyla sıkıca kavradığı kemiği bırakmayı reddeden bir buldog gibidir. Kemiği ağzından çekip almak için ne kadar uğraşsanız, köpek de o kadar kemiğe bir mengece gibi yapışır.

Geribildirim

Bu iki tür insan arasındaki fark nedir? Psikologlar bunun bir yanıtı olduğunu söylüyorlar. Sağlık ve zindelik çalışmasında başarıya ulaşmanın çok önemli bir kuralı vardır: “Başarısızlık diye bir şey yoktur, geribildirim vardır. Başarısızlığa uğramazsınız; yalnızca sonuç alırsınız.”

Bu, Nöro Linguistik Programlama (NLP) alanında geçen çok temel bir ilkedir. Bu ilkeyi ilk kez 1980'li yılların sonunda performans uzmanı Anthony Robbins'ten duymuştum. O günden beri kulağıma küpedir; çünkü, çok önemli bir zihniyet değişikliğine işaret eder.

Pek çok insan, ne yapacağını kestirmeye çalışır, uçağı hemen terk eder ve bira-

kip gider; çünkü, ilk başta denedikleri şey işe yaramamıştır. Bunu kalıcı bir başarısızlık olarak görürler. Oysa, tek ihtiyaç duydukları şey, küçük bir tutum değişikliği, zihniyet değişikliği ya da bizim deyişimizle “yeni bir çerçeve”dir. “Bu bir başarısızlık” demek yerine “Bir sonuç ürettim” ve “Bu geçici bir durum” diyebilirler. Bakış açısındaki bu değişiklik, hissetme ve deneyimi zihinsel olarak işleyip açıklama biçimlerini değiştirecektir. Başarısızlık yerine, gidişatı düzeltmek üzere bir öğrenme fırsatına ve değerli bir geribildirime dönüşür. Bu da sürekli eylem ve ileri hareket imkanı verir. Her şey elde ettiğiniz sonuçlar ve bu sonuçları yorumlama şekliniz ile ilgilidir.

Pennsylvania Üniversitesi Psikoloji Profesörü Dr. Martin Seligman, bu konuda araştırmalar yapmış ve bunları “Learn-

ed Optimism” (Öğrenilmiş İyimserlik) adlı kitabında toplamıştır. Dr. Seligman, bırakıp giden insanlar ile pes etmeyen insanlar arasındaki farkın “açıklayıcı tarz” adını verdiği bir durumdan kaynaklandığını belirtmiştir. Açıklayıcı tarzı, kötü olayları ya da başarısızlıkları açıklama veya yorumlama şeklimiz olarak tarif etmiştir. Alışkanlık gereği pes eden insanların sürekliliğe dayalı bir açıklayıcı tarzı vardır. Örneğin, ilerlerken bir duvara çarparlar ve bu durumu “Diyetler işe yaramıyor” ya da “Genetik kodlarım kötü, hep şişman olacağım” gibi sözlerle açıklarlar. Açıklamalar, sürekliliği ima eder.

Diğer insanlar aynı duvara çarparlar ve aynı zorluklarla karşılaşılır; ama bunları farklı açıklarlar. “Bu hafta öğünlerimde çok kaçamak yaptım” ya da “Beden tipi-me uygun diyeti henüz bulamadım” gibi

şeyler söylerler. Sonuçları bu şekilde açıklamak, durumun geçiciliğini ima eder. Olumsuz sonuçları kalıcı başarısızlık olarak gören insanlar, çok kolay pes eden ve genellikle “başarısızlıklarını” yaşamlarının diğer alanlarına da, hatta kendi benliklerine kadar genelleyen insanlardır. “Bu hafta kötü beslendim; çünkü seyahat ettim” (geçici davranış ve çevre algısı) demek ile “Genetik özelliklerimden ötürü şişman biriyim” (kalıcılık hissi içeren bir kimlik algısı) demek arasında çok fark vardır. Unutmayın, vücut yağı geçici bir durumdur, bir kişi değildir!

Zorluk ve engelleri geçici ve değerli deneyimler olarak algılayan insanlar, asla pes etmezler. Deneyimlerinizden ders alır, geçmişte işe yaramayan şeyleri tekrar etmez ve asla pes etmemeyi seçerseniz, başarınız kaçınılmaz olacaktır.

