

POZİTİF PSİKOLOJİYLE BAŞARIYI KEŞFET

Enes Ural



Pozitif Psikolojiyle Başarıyı Keşfet

Enes Ural

Genel Yayın Numarası: 365

ISBN: 978-605-2294-82-6

1. Basım, Ağustos 2022

EFLATUN Basım Dağıtım Yayıncılık Danışmanlık Yatırım ve Tic. Ltd. Şti.©2022
Efil©2022

Bu kitabın tüm hakları saklıdır.
Herhangi bir şekil ya da yöntemle çoğaltılamaz.
Sertifika No: 45550

Genel Yayın Yönetmeni: Serenay Dıraz
Grafik Tasarım: Hatice Kübra Demirel
Kapak Tasarım: Hatice Kübra Demirel, Enes Ural
Son Okuma: Muhammet Ali Aydın

Baskı ve Cilt:

Meteksan Matbaacılık ve Teknik Sanayi Ticaret Anonim Şirketi
Beytepe Köy Yolu No.3 Bilkent, Çankaya/Ankara
Telefon: 0312 266 44 10
Sertifika Nu.: 46519



EFİL YAYINEVİ

EFLATUN Basım Dağıtım Yayıncılık Danışmanlık Yatırım ve Tic. Ltd. Şti.
Bağcılar Mahallesi Şemsettin Günaltay Caddesi 283. Sokak Ata Apartmanı
No: 9/7 06670 Çankaya/Ankara Türkiye
Tel : (+90) 312 442 52 10
GSM : (+90) 530 108 99 76 Faks : (+90) 312 442 52 12

www.efilyayinevi.com • [instagram.com/efilyayinevi](https://www.instagram.com/efilyayinevi) • twitter.com/efilyayinevi

İçindekiler

GİRİŞ	7
BAŞARI İÇİN İLK ADIM	9
Başarının önündeki engeller	10
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK	12
Çaresiz misiniz yoksa çare siz misiniz?	12
Çaresizlik nasıl öğreniliyor?	13
Cam tavan sendromu	14
İnsanlar üzerinde yapılan öğrenilmiş çaresizlik deneyleri	15
Beş maymun deneyi	17
OLUMSUZ TELKİNLERE KARŞI SAĞIR OLABİLMEK	21
Sağır kaplumbağa	22
Derste uyuyan öğrenci	23
Bilgi sahibi olmadan fikir sahibi olan kişilerden uzak durun	24
Değerinizi bilmeyenlere aldırış etmeyin	26
Dürüst insanlar asla kaybetmezler	27
En sonunda dürüstlük kazanır	28
OLAYLARI AÇIKLAMA TARZI	30
İyimser misiniz yoksa kötümser mi?	31
Test-1 / Olumsuz olayları açıklama tarzı	32
Test-2 / Olumlu olayları açıklama tarzı	34

İYİMSERLİK ÖĞRENİLİR Mİ?	37
İyimserlik, olası en iyi sonucu bekleme eğilimidir	41
DÜŞÜNCE ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞEBİLİR Mİ?	43
GÜÇ, UMUTLU OLMAKTAN GELİR	48
Test-3 / Umut testi	48
ATFETME KURAMI (NEDENSELLİK YÜKLEME)	51
Çocuk gelişiminde nedensellik yükleme nasıl uygulanmalıdır?	53
BAKIŞ AÇINI DEĞİŞTİR, HAYATIN DEĞİŞSİN	58
BAŞARIDA ŞANS ETKİSİ	62
Şanslı mı doğulur, şanslı mı olunur?	62
Şanslı olmak mümkün!	64
Kader değil iyimser bakış açısı	65
İletişim ve girişkenliğin önemi	66
Mükemmeliyetçilik sorunu	67
Beden dili yalan söylemez	68
YETENEK DOĞUŞTAN MI GELİR,	
SONRADAN MI KAZANILIR?	71
Yetenekli doğmadıysanız, siz de yetenekli olun!	73
BİR İŞTE UZMANLAŞMAK İÇİN 10.000 SAAT KURAMI	76
DÜŞÜNCE TARZININ ÖNEMİ	79
AİDİYET DUYGUSU	80
Kendinizi ne kadar ait hissediyorsunuz?	80

DÜŞÜNCE TARZININ ÇEŞİTLERİ	82
Sabitlenmiş düşünce tarzı	82
Gelişme düşüncesi tarzı	84
Düşünce tarzlarını karşılaştırma	85
Süreklilik	89
BAŞARIDA HEDEF KOYMANIN ÖNEMİ	91
Hedef nasıl belirlenir?	91
Büyük başarılar birçok küçük çalışmanın bütünüdür	92
HALE ETKİSİ	95
PYGMALION (BEKLENTİ) ETKİSİ	
KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANET	100
Pygmalion (beklenti) etkisi günümüze nereden geliyor?	101
Beklenti etkisi ile ilgili yapılan araştırmalar	101
İnanmak başarmanın yarısıdır	104
Wallenda etkisi	105
BAŞARISIZLIK BAŞARININ KAYNAĞI MIDIR?	107
Asla pes etmeyenler	107
ZİHİNSEL PROVA	110
Sinir-kas programlaması	110
Hayal kur	115
BAŞARI İÇİN SON ADIM	117
Hayata geç kalma	118
Ne iş yaparsanız yapın ama en iyisini yapın	120
Harekete geçme vakti	121
KAYNAKÇA	123

GİRİŞ

İnsanı anlamaya ve davranışlarını anlamlandırmaya yönelik çalışmaların bütünü olan psikoloji, tarihsel gelişimi içerisinde bir değişim gerçekleştirmiştir. Bu değişimde psikopatoloji merkezli yaklaşım, yerini pozitif merkezli bir anlayışa bırakmıştır.

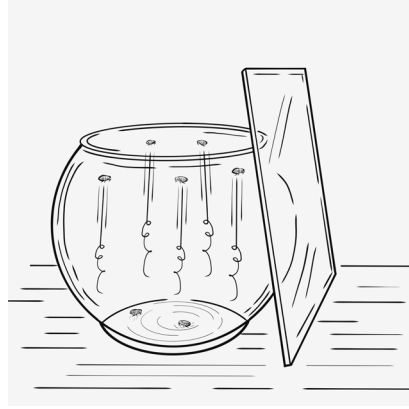
Pozitif psikolojinin amacı sadece negatifi vurgulamak ve düzeltmek değil; pozitifini ortaya çıkarmak, desteklemek ve hatta bireyleri ve toplumu bu pozitif özelliklerle birlikte yeniden oluşturmaktır.

Pozitif psikoloji, bireylerin ve toplulukların var olan kapasitelerini, olumlu ve güçlü özelliklerini en verimli şekilde değerlendirmelerini sağlayan, aynı zamanda pozitif yönde gelişimlerini de destekleyen bir yaklaşımdır.

Pozitif psikolojik yaklaşım, insanın gelişimini destekleyerek, anlamlı ve doyum sağlayıcı bir hayat sürmesini hedefler, insanın doğasını ve kişiliğinin güçlü yönlerini daha derinden anlamaya çalışır. Bu amaçla yapılan araştırmalar incelendiğinde; pozitif duygu ve değerlerin hayatın farklı alanlarında başarıyı getirdiği, pozitif duyguları benimseyen kişilerin daha mutlu bir hayat yaşadığı, olumlu ilişkilerinin yanı sıra daha sağlıklı bir yaşam sürdüğü ve alanında üstün başarılar elde ettiği görülmüştür.

BAŞARI İÇİN İLK ADIM

Eski zamanlarda, çömlekçide çalışan bir çırak vardır. Çırak bir gün ustasının yanına gider ve bu işi öğrendiğini ve artık kendi dükkanını açmak istediğini söyler. O zamanlar bir kişi kendisine iş yeri açmak isterse bunun için ustasından izin almak zorundadır. Ustanın izni, günümüzün diploması gibidir ve usta izin vermeden iş yeri açamaz.



Usta, çırağına *“Evladım sen bu işi daha tam öğrenmedin, kendi yerini açmak için çok acele ediyorsun”* der. Fakat çırak ustanın bu sözlerine aldırış etmez. Ustasının izin vermesi için her gün bu konuyu ustasına açar. Sonunda usta çırağına *“Peki tamam, git aç kendi dükkanını”* der.

Çırak apar topar açar dükkanını. Çeşit çeşit çömlekler yapar ve dükkanında satmaya başlar. İlk zamanlar işleri çok iyi gider. Yaptığı çömlekler çok beğenilir ve kapış kapış satılır. Aradan kısa bir süre geçer ve müşteriler aldıkları çömlekleri bir bir geri getirmeye başlar. Çünkü çömlekler bir süre sonra çatlayıp su sızdırmaya başlamıştır. Çırak bu olanlara bir anlam veremez. Bir şeyi yanlış yaptığını fark eder ama ne olduğunu bulamaz. Bunu öğrenmek için gideceği tek yer vardır. Dükkanından çıkar ve koşar adımlarla ustasının yanına

gider. Usta çırağını karşısında görünce yüzünde hafif bir tebessüm belirir. Sanki eski çırağının neden geldiğini biliyordur.

“Usta” der genç adam, “Yaptığım çömlekler bir bir çatlıyor. Ben neyi yanlış yapıyorum?” Usta çırağını içeri davet eder. “Gel evlat, otur bakalım şu tezgahın başına” der. ırac tezgahta çömlek yaparken usta arada bir eğilip çömleğin içine doğru püf diye üfler. Bunu çömleğin içinde kalan kabarcıkları patlatıp çömleğin çatlamasını önlemek için yaptığını açıklar çırağına. “Bu için püf noktası budur. Artık için püf noktasını ğrendin. Gidip kendi dükkanında çömlek yapmaya devam edebilirsin” der ve gönderir çırağını. O zamanlardan beri püf noktası deyince, bir için en ince, en hassas ve de en önemli olan kısmı anlaşılmaktadır.

Her için bir püf noktası vardır. Peki ya başarılı bir insan olmanın püf noktaları nelerdir?

Herkes başarılı olmayı bu kadar çok isterken çok az kişinin başarılı olabildiği bu dünyada neyi yanlış yapıyor olabiliriz?

Ya da neyi eksik yapıyoruz?

Başarının önündeki bu engeller neler?

Başarılı olmayı gerçekten istemiyor muyuz?

Yoksa başarılı olmak için doğru hedefler koyup doğru çalışmaları mı yapmıyoruz?

Peki sadece istemek ve çalışmak, başarılı olmak için yeterli midir?

Bu kitapta, bu soruların hepsine yanıt arayacağız.

Başarının önündeki engeller

alışmak ve istemek kadar önemli bir diğer etken de düşünce yapımız ve bakış aımızdır. Gereken tüm beceriye sahip olsanız da, sadece olumsuz bir düşünce yapısına sahip olduğunuz için başarısız olabilirsiniz. Başarılı olmayı gerçekten istiyorsanız öncelikle başarının önündeki engelleri ortadan kaldırmak zorundasınız. “Hayal

ettim, hayalimin önündeki mânileri tespit ettim, mânileri kaldırdığımda hayalim kendiliğinden gerçekleşti” der Gazi Mustafa Kemal Atatürk. Birçoğumuz maalesef bu mânilerin farkında bile değil. Farkında olmadığımız sorunlarla baş etmemiz ise mümkün değildir.

Bu kitap, başarının önündeki engellerin neler olduğunu açıkça gözlerinizin önüne serecek ve bu engellerle nasıl savaşıacağını bilimsel araştırmalar ışığında sade ve anlaşılır yorum ve örneklerle anlatacaktır. Bu kitapla ilgili emin olduğum tek bir şey varsa o da bu kitabı okuduktan sonra hayatınızın kesinlikle eskisi gibi olmayacağıdır. Bu kitabı bir kılavuz olarak kabul ederseniz şu ankinden daha başarılı ve hatta daha mutlu bir hayatınızın olmaması için hiçbir nedeniniz kalmaz. Evet biraz iddialı bir cümle bu. Fakat kitabı okuduğunuzda ne demek istediğimi çok iyi anlayacak ve eminim ki sonunda siz de bana hak vereceksiniz.

Hayatınızın herhangi bir bölümünde karamsarlığa kapılırsanız veya çaresizliğe düşerseniz bu kitabı tekrar okuyarak yaşadığınız olumsuz ve karanlık durumlara ışık tutabilirsiniz. Sadece sizin değil, çevrenizdeki kişilerin hayatına da bu yöntemlerle ışık tutabilirsiniz. Bu kitabı okuduğunuzda başarının ve mutlu olmanın imkansız olmadığını çok iyi anlayacaksınız. Hazırsanız pozitif psikolojide başarı yöntemlerini anlatmaya başlayalım ve başarının püf noktalarını birlikte inceleyelim.

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Başarının önündeki engellerin en büyüğü öğrenilmiş çaresizliktir. Yani olumsuz düşünce yapısıdır. Öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk olarak Amerikalı psikolog ve eğitimci Dr. Martin P. Seligman ve arkadaşları tarafından yirmi yıllık araştırmalar sonucu bulunmuştur. Yaptığınız hiçbir şeyin bir önemi olmadığı inancını izleyen pes etme tepkisi, “**vazgeçme**” yanıtı olarak ifade edilen bir kavramdır.

Biraz daha ayrıntıya girecek olursak şöyle de tanımlayabiliriz. Herhangi bir durum veya olay karşısında sürekli başarısızlık yaşanması veya istenmeyen durumların ortaya çıkmasının etkisiyle, hiçbir şeyin farklı olmayacağı inancının oluşması bu inancın sonucunda gelecekte karşılaşılabilecek benzer durumlarda başarıya ulaşmanın mümkün olmadığı düşüncesinin yerleşmesiyle pasifleşmek, başarıya ulaşılabilir durum ve koşullar olsa dahi cesaretin ve kendine olan inancın zayıflamasıyla hiçbir şey yapmamaktır.

Çaresiz misiniz yoksa çare siz misiniz?

Öğrenilmiş çaresizlik davranışında, içinde bulunduğu olumsuz durumdan kurtulmak için çaba göstermiş ancak başarısız olmuş, bu çabaların işe yaramamasının oluşturduğu olumsuzlukların etkisiyle daha sonra karşılaştacağı benzer durumlardan kurtulmak için yapacaklarının sonuca etki etmeyeceğini düşünen kişi, bu sonucun hiçbir zaman değişmeyeceğine inanır ve zihninde bu başarısızlığın gelecekte de devam edeceği yönünde bir düşünce oluşur. İşte bu üç aşama sonucunda öğrenilmiş çaresizlik meydana gelir.