

HAZİRAN 2020 SAYI 5

8. SINIFLAR İÇİN

# REHBERLİK EVİMDE

MUĞLA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



**POZİTİF DÜŞÜNMEK  
BAŞARI VE  
MUTLULUĞU  
GARANTİLEMEZ.  
AMA NEGATİF  
DÜŞÜNMEK  
BAŞARISIZLIĞI VE  
MUTSUZLUĞU  
GARANTİLER.**



## OLUMLU DÜŞÜNME

**GÜN DOĞMADAN NELER DOĞAR.**

**ANONİM**

Genç arkadaşım bu hafta olumlu düşünme konusunda bilgi vereceğim.

Konuyla ilgili bir atasözülle giriş yapmak istedim. "Ata sözü mü?" deme arkadaşım. Bu atasözleri yüzyıllar boyunca toplumsal yaşanmışlıklar sonucu ortaya çıkmış. Boş laf değil yani :))))

Ayrıca bilim de bu sözleri destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymuş. "Bir şeyi kırk kere dersin olur", "korktuğum başıma geldi" gibi günlük yaşantımızda karşılaştığımız ifadeler düşüncenin gücünü ifade eder aslında.

**HADİ BAKALIM BAŞLIYORUZ:**

# KENDİ KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANET

Nick adında bir demir yolu işçisi varmış. Nick manevra sahasında çalışan, güçlü ve sağlıklı, işini iyi yapan, arkadaşlarıyla iyi ilişkileri olan bir insanmış. Ancak kötümser, her zaman kötü şeyler bekleyen ve başına kötü şeyler gelmesinden korkarmış.

Bir yaz günü, tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat önceden serbest bırakılmış. Tamir için gelmiş olan ve manevra alanında bulunan bir soğutucu vagonun içine giren Nick, yanlışlıkla içerden kapıyı kapatmış; yanlışlıkla kendini soğutucu vagona kilitlemiş. Diğer işçiler Nick'in kendilerinden önce çıktığını düşünmüşler. Nick kapıyı tekmelemiş, bağırmış, ama kimse duymamış, duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda olduğu için pek kulak vermemişler. Nick "Eğer buradan çıkmazsam, burada kaskatı donacağım" diye düşünmeye başlamış. İçerde yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girmiş. Titremeye başlamış. Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşündüklerini yazmış: "Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyuyabilsem! Bunlar benim son sözlerim olabilir."

Ertesi gün soğutucu vagonun kapısını açan işçiler, Nick'in donmuş bedenini bulmuşlar. Üzerinde yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü göstermekteymiş.

Fakat bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıdır. Vagonun içindeki ısı 18 derecedir ve vagonda da yeterince temiz hava vardır. Nick'in korkusu, kendini gerçekleştiren bir kehanet oluşturmuştur.



Kendini gerçekleştiren kehanetin özü inançların veya düşüncelerin davranışları değiştirme gücü olarak kabul edilmektedir.

Yani genç arkadaşım inandıkların gerçekliklerin olur. Başaracağına inanmazsan ne yaparsan yap başaramazsın. Ders çalışmak, çok soru çözmek elbette olmazsa olmaz ama her şeyden önce yapabileceğine inanarak yola çıkman gerekir. Aksi takdirde 24 saatini ders çalışarak da geçirsen yapamazsın.

Kendi kendini gerçekleştiren kehanete benzer bir durum tıp literatüründe de vardır. Hatta sen de duymuşsundur. "Plasebo" olarak adlandırılan bu durumda hastaya ilaç şeklinde bir şeker verilir ve bu ilacın hastalığının tek tedavisi olduğu ve %100 sonuç verdiği telkin edilir. Hasta ilacın etkisine inandığı için iyileşme veya hastalığın seyrinde gerileme ya da bazı hastalık belirtilerinin ortadan kalktığı gözlemlenir.

*İnanç, yaşamın gücüdür.*  
Johann Wolfgang von Goethe