

İYİMSERLİK VE UMUT ;İKİ YAKIN AKRABA

KIRDAR BİLGİÖREN KOLEJİ İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
SERVİSİ CUMA BÜLTENİ

"Umut besleyebilen öğrenciler kendileri için daha yüksek hedefler belirleyip,sıkı çalışarak bunlara nasıl ulaşabileceğini biliyorlar.Akademik başarı açısından eşit zihinsel yeteneklere sahip öğrencileri ayıran etken , umutlarıdır."

"Hedefler ne olursa olsun,onlara ulaşmak için gerekli irade ve plana sahip olduğunuzun inancı umuttur."

Bilinen bir efsaneye göre eski bir prenses olan Pandora'ya gizemli bir kutu hediye edilir ve bu kutuyu hiçbir zaman açmaması gerektiği söylenir.Bir gün merak hissinin baskın çıkması ile Pandora kutuyu açar ve dünyayı hastalık, keyifsizlik gibi büyük belaları sarmış olur.Pandora kutusunu birgün kapatmayı başarır nasıl mı ? tüm dertlerin tek devası olan Umut'u kutunun kapağını tutacak şekilde yerleştirmiştir...

Son dönem araştırmalarına göre, umut sadece dertlere karşı bir teselli olmaktan öteye geçmiştir.Okuldaki başarıdan yaşamdaki ağır sorunlara katlanmaya kadar, çeşitli alanlarda sağladığı üstünlükle, hayatta insanı şaşırtacak kadar güçlü bir rol oynar.



**KIRDAR
BİLGİÖREN
KOLEJİ**
Herkesi iyi gelecek

İnsanlar taşıdıkları umut dereceleri bakımından farklılık gösterir.Bazı insanlar çıkmaza düşseler bile kendilerini çıkmazlardan kurtulabilecek ve sorunlara çözüm yolu bulabilecek biri olarak düşünürler. Bazı insanlarsa,kendilerinde çıkmazlardan kurtulabilecek yeterli gücü görmezler .Hedeflerine ulaşabilecek kadar enerjiye sahip olmadığını düşünürler.

Umutlu olan kişiler kendilerini motive ederek, hedeflerini gerçekleştirme yolunda kendilerine inanırlar.

HAYATINIZDA UMUDA NE KADAR YER VAR ?

- ✚ Hayat yolunuzda kendinize hedefler koyabiliyor musunuz ?
- ✚ Hedefleri gerçekleştirmek için bir eylem planı yapıyor musunuz?
- ✚ Hedeflerinizi gerçekleştireceğinize dair kendinize inanıyor musunuz?
- ✚ İşler yolunda gitmediğinde hedeflerinizi değiştirebiliyor musunuz ?
- ✚ Zor bir işi baş edilebilir, küçük parçalara bölüp yeniden deniyor musunuz ?

İYİMSERLİK BÜYÜK BİR MOTİVASYON UNSURU



KIRDAR
BİLGİÖREN
KOLEJİ

Herkesi iyi gelecek



İyimserlik tıpkı umut gibi , zorluklara ve engellere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklentidir.İyimser olan insanlar olayların eksi ve artı yönlerini gerçekçi bir biçimde değerlendirirler. Eksi yönlerine yerine olayların olumlu yönlerine odaklanarak hayata karşı kazanç sağlarlar.

İyimser kişiler başarısızlığı değiştirilebilir bir nedene bağlar ve böylece bir sonraki denemelerinde başarılı olacaklarına inanırlar.Kötümser kişiler başarısızlıklarını sabit, değişmeyen nedenlere bağlarlar. İyimser kişiler yenilgiyi telafi edilebilir olarak değerlendirirler.Her yenilgiden sonra yeniden bir eylem planı yaparak kendilerini motive ederler.



Bir sınava hazırlandığınızı düşünün, sınava çok çalıştınız ve o gün bir nedenden dolayı istediğiniz notu alamadınız.

İyimser düşünen biriyseniz, bu durumun geçici olduğunu işlerin bazı nedenlerden dolayı iyi gitmediğini fakat bu durumu telafi edebileceğinizi düşünürsünüz.

Kötümser biriyseniz beceriksiz olduğunuzu, hayatta her zaman aksiliklerin sizi bulacağını,çoğu zaman başarısızlığa mahkum olduğunuzu düşünürsünüz .

Peki siz ne kadar iyimsersiniz ?

İYİMSERLİK VE UMUT TIPKI ÇARESİZLİK VE UMUTSUZLUK GİBİ ÖĞRENİLEBİLEN BİR ŞEYDİR.

Düşüncelerinizi keşfedin,hayatımızda bizi zora sokan düşünceler kalıcı bir umutsuzluk ve kötümserlik getirir."Gelecekte iyi şeyler beni beklemiyor,iyimserlik ve mutluluk birer yanılsamadır, önce kötüye hazırlanayım iyisi gelirse sevinirim" gibi düşünceler sizi zora sokan işlevsel olmayan düşüncelerdir.Düşüncelerinizi size iyi gelen düşüncelerle değiştirin.Örneğin bu düşünceler yerine "Sorunlar karşısında baş edebilecek güce sahibim, Her olumsuz olayın mutlaka bir çıkış yolu vardır" gibi daha işlevsel düşünceler üzerinde çalışmak iyimserliğinizi arttırmaya yardımcı olacaktır.

İyimserliği yükselten yöntemlerden biri de zihinde olumlu görselleştirme yapmaktır. Hayal kurmak ! kurulan her hayal sizi iyi hissettirmez fakat hedeflerinizin gerçekleştiği olumlu hayalleriniz varsa yaşama bakış açınız da değişecektir.

Umudu ve İyimserliği öğrenmenin altın kurallarından biri başarılarınızı küçümsememektir.

Geçmişte başarılı olduğunuz anılarınızı yeniden kendinize hatırlatmak,başarılı hissetmek konusunda kendinizle olumlu konuşmalar yapmak,amaçlarınıza ulaşmayı kolaylaştıracak filmler izlemek ve kitaplar okumak umudu ve iyimserliği korumak için yapabileceğiniz küçük adımlardır.