



# Bugün için 3 Kelime Seçelim

Pozitif Başla +

Y J R S T V U R B Z  
E Ş B A Ş A R I O A  
N I A B Ü G H L Ş Ç  
E T S A Ğ L I K C A  
R A Ö T Z İ M C O B  
J S A K N Y L İ K A  
İ G A A Z İ M K F R  
E M P R T İ V R O N  
C A N I C Ü Z V R C  
P R H U Ş U R U T E

Ve seçtiğimiz bu 3 kelime bugün yanınızda olsun!

# KARAKTER GÜCÜ AZİM

İnsanlar yaşamları boyunca bazı amaçlar oluşturmuş, bu amaçlarını gerçekleştirmek için çaba göstermiş neticesinde de amaçlarına ulaşmış ve ya başarısız olmuşlardır. Amaç oluşturmak yaşamın akışı içerisinde doğal bir süreçtir. Diğer doğal bir durum ise amaca ulaşmada zorluklar ile karşılaşma, çaba gösterme ve mücadele etme gerekliliğidir. Bu mücadeleyi oluşturan en önemli özelliklerden birisi ise azimdir.

*Sabırlı  
olabilmek*

Azmin 2 boyutu

*Tutlulu  
olabilmek*

“

Azım, bir işteki engelleri yenme kararlılığı şeklinde tanımlanmaktadır(TDK).

”



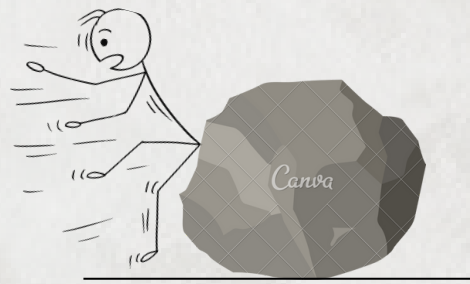


## Azim başarının en büyük belirleyicilerindedir.

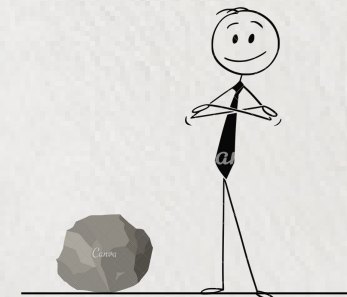
Bazı bireyler zorluklar ile karşılaştıklarında amaçlarından vazgeçmekte ve ya amaçlarını değiştirme yoluna gitmektedir. Azimli bireyler ise zorluklar karşısında mücadele etmekte, önlerine çıkan zorlukları arkalarında bırakmak için çaba göstermekte ve en önemlisi amaçlarından vazgeçmemektedir. **Edison'a ilişkin anlatılan ünlü hikayede 1000. denemesinde de başarısız olan Edison vazgeçmeyi değil, 1000. kez başarısız olması sonucunda öğrendiklerine odaklanmış ve ampulü icat etmeyi başarmıştır.**



Şu an



1 Hafta Sonra



1 Ay Sonra

# Amaçlarımıza Ulaşmada Karşılaştığımız Engellere Karşı İhtiyaç Duyulan Beceriler



Planlama

bir göreve başlamadan önce bir strateji geliştirmek



organizasyon

düzenli kalmak için sistemleri geliştirmek ve sürdürmek



üstbilgi

öğrenmemize yardımcı olmak için bildiklerimizin farkında olmak



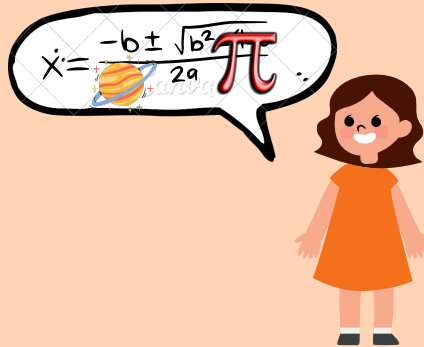
görev başlatma

dikkat dağınıcılara rağmen görevleri hemen başlatmak



zaman yönetimi

görevleri tamamlamak için zamanı en iyi şekilde kullanmak



çalışan bellek

çalışırken beynimizde bilgi tutmak



irade

iyi seçimler yapmak için düşünce ve duyguları yönetmek



dikkat

bir süre için bir göreve veya kişiye odaklanmak



esneklik

şimdiki durumlara uyum sağlamak ve değişimle başa çıkmak



sabır

bir hedefi tamamlamak için zorluklarla çalışmak

# Peki sadece başarı için mi gereklidir azim? Psikolojik sağlamlığımıza etki eder mi ya da nasıl etki eder? Azimli insanlar daha mı mutlu?

## ARAŞTIRMALARA GÖZ ATALIM

Bireylerin azim düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının, mutluluklarının ve pozitif duygularının arttığını, negatif duygularının ise azaldığını bulmuştur (Singh ve Jha, 2008).

Azim işteki tükenmişliği azaltmaktadır.  
(Salles, Cohen ve Mueller, 2014)

Azimli bireylerin depresyona yakalanma olasılığının daha düşük olması beklenen bir şeydir.

Zorluklar karşısında pes etmeden devam etmek, amaçlarına ilişkin motivasyonu sürdürmek depresyon için koruyucu faktördür. Yapılan araştırmalar bu düşünceyi desteklemektedir.

Azmin yaşamda anlamı artırdığını, bunun da intihar düşüncesini azalttığını bulmuşlardır (Keligman ve ark., 2013)



# Pozitif Psikoloji Programına Göre

## AZİM GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

### Dil Seçiminize Odaklanın

Çabaları övmek, dayanıklılığı teşvik eder ve insanlara başarılı bir sonuçta rollerini hatırlatır. Görünüşe göre sabit bir özelliği kutlamak ve övmek yerine, azmi teşvik eden ve çabayı öven dili kullanmak gerekiyor.

### Kendinizi Sebat Eden İnsanlarla Kuşatın

Hedeflerine karşı hem tutku hem de sebat ile bağlı insanlarla kendinizi kuşatmak, esnekliği ve azimi arttırmak için gereken zihniyeti güçlendirecektir.

### Esnek Düşünme Modellerini Kabul Edin

Düşüncelerinizde ve davranışlarınızda daha az katı olmak esnekliği ve azimin güçlenmesini sağlar. Esnek insanlar karşılaştığı engelleri sorun ya da problem olarak görmüyor. Bunun yerine karşılaştığı engelleri büyüme ve öğrenme için fırsat olarak görüyorlar.

### Amacınıza Uygun Küçük Hedefler Belirleyin

Büyük amacınıza uygun daha küçük kısa vadeli hedefler oluşturarak ve bu hedefler için çaba harcayarak, başarı oranınızı ve hedeflerinize ulaşma hızınızı arttırırsanız; bu sizi sebat etmeye devam etmek için motive edecektir.



**EŞREF ARMAĞAN**

Eşref Armağan doğuştan görmez olan bir ressamdır. Hiç bir zaman gün batımını, çiçekleri , renkleri görmemiştir. Tuttuğunu koparan, mücadeleci kişiliği sayesinde Türkiye'de ve Dünya çapındaki sergilerde resimleri yer almıştır. Bu özelliği ile TEDx konuşmacısı olarak davet edilmiş ve "bakmadan gören beyin" isimli bir konuşma yapmıştır.



**JOHN NASH**

Matematikçi John Nash doktora tezinin yayınlanmasının üzerinden çok geçmeden şizofreni hastalığının belirtilerini göstermeye başlamıştır. Hayali arkadaşlarla konuşmalar, başka gezegenlerden gelen gizli mesajları çözmeye çalışanlar gibi davranışlar nedeniyle yıllarca psikiyatri koğuşlarında kalmış, ağır ilaç ve şok tedavileri görmüştür. Tüm bunlara rağmen çalışmayı hiç bırakmayarak Oyun Teorisi ve Nash Dengesi buluşları ile tarihe adını yazdırıp 1994 yılında Nobel Ödülünü kazanmıştır.



**JACK MA**

Çinli iş adamı, e-ticaret alanında faaliyet gösteren Alibaba Group'un kurucusu ve başkanıdır. Forbes'in Eylül 2015 rakamlarına göre 21.4 milyar dolarlık servetiyle Çin'in ikinci, dünyanın ise 33. en zengin kişisidir.

"Üniversitede 3. yıl sınıfta kaldım. 30 iş başvurusu yaptım ve hepsinde reddedildim. KFC Çin'e ilk geldiğinde 24 kişi başvurdu ve yalnız beni reddettiler. Harvard Üniversitesi'ne 10 kez başvurduğum ve hepsinde red cevabı aldım."

## BAŞARININ ARKASINDA NELER VAR?



# Bir Söz...

“

"Zafer 'zafer benimdir' diyebilenin,  
muvaffakiyet 'muvaffak olacağım' diye  
başlayan ve 'muvaffak oldum' diyebilenindir."

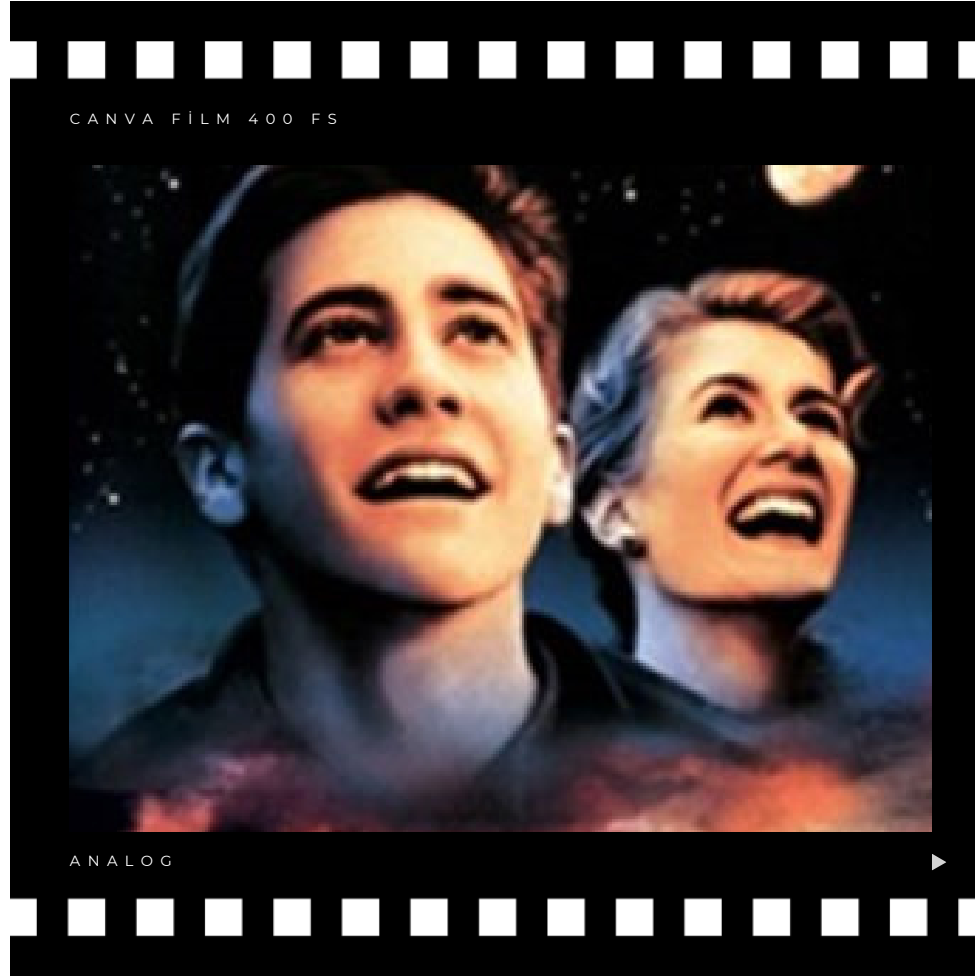
Mustafa Kemal ATATÜRK

”





# BİR FİLM



## E K İ M D Ü Ş Ü



Yıl: 1999

Süre: 1 saat 48 dk

Tür: Dram, çocuk

Film bir madencinin oğlu olan Homer Hickam isimli bir gencin gerçek hikâyesine dayanmaktadır. Sovyet uydusu Sputnik 1'in fırlatılışından çok etkilenen Homer'ın babasının karşı gelmesine rağmen amatör roket yapımı ile uğraşması ve sonunda bir NASA mühendisi olması sürecinde gerçekleşen olaylar anlatılmaktadır.



BİR KİTAP...

# SAVAŞÇI

**Yazar: Dođan CÜCELOĐLU**

Anlamalı ve Coşkulu Bir Yaşam İçin Savaşçı kitabında böyle bir savaştan söz ediyoruz. Söz ediyorum değil, söz ediyöz; çünkü kitabı Arif Bey'le beraber oluşturduk.

Arif Bey kimdir?

Arif Bey, bu kitapta benimle konuşan bir sınıf öğretmeni. O beni bulmadı, aslında ben onu buldum. Uzun zamandır öğretmenlere ulaşmak, onlarla bir diyalog başlatmak gereksinmesi duyuyordum. Arif Bey'i böyle bir arayışın sonucunda buldum. Arif Bey'in yüreğinde sıkıntı var. Çabalıyor. Anlamak istiyor, yapmak istiyor. Destek bulamıyor. Ve yalnız!... (Dođan Cücelođlu)



SAVAŞÇI