I'm not a robot

Kendini tanıma yolları

Farkındayım, bu sayfaya girdiğinde “ilk” karşılaşmak istediğin kocaman bir iletişim formu olabilir. Amacım sana yardımcı olmak ama öncelikle hayattaki gelişimin, değişimin ve dengenin neden önemli olduğunu anlatmak istiyorum. Öğrenmek istediklerin bunlarda biri olabilir mi? Eğer daha farklı bir şeyle ilgileniyorsan doğrudan sayfanın alt kısımlarında yer alan iletişim formunu kullanarak bana ulaşabilirsin. Fakat hedefin gelişim, değişim ve denge için bir yol haritasına sahip olmaksa öncelikle bunun için geçerli bir sebebin olmalıdır. Kestirme yoldan gitmek ister misin? Önce probleminin ne olduğunu anlatmakla başlayabilirsin. Ardından sana sunabileceğim fikirlerden kendi değerlerine özgü olanları seçerek harekete geçebilirsin. Sonrası mı? Mutlu, başarılı ve huzurlu bir insan olarak hayatın tadını çıkarabilirsin. Çeşitli konularda benimle iletişime geçmek için formu doldurabilirsin. Bana göndermiş olduğun mesajlara en kısa süre içerisinde yanıt vermeye çalışacağım. 24 saat içerisinde bir yanıt alamazsan e-postan bana ulaşmamış demektir. Sosyal medya hesaplarımdan bana ulaşmayı düşünebilirsin. Kişisel gelişimle ilgili hayal satmak çok kolaydır. Birbirinden anlamlı kelimeleri bir araya getirerek sana çok şey kazanacağını ve başaracağını söyleyebilirim. Fakat ben böyle bir yaklaşımı doğru bulmuyorum. Hedefim hayal kurmaktan ziyade gerçeklerle yüzleşmeni sağlamaktır. Gelişim Hayat bir serüvendir ve karşına çıkan zorluklarla mücadele etmek için sürekli kendini geliştirmelisin. Hayat ilerlemeni engellemek için en hassas noktalarını hedef alır. Zayıf bir yönün varsa onu fark eder ve hemen üzerine oynayarak ilerlemeni durdurmaya çalışır. Hayatın bu oyununa karşı koyabilmek için gelişime odaklanman gerekir. Kendini geliştirmeyi başardığında sağlıklı ilişkiler kurabilirsin. Daha az stres yaşarsın, genel sağlığını iyileştirirsin ve daha üretken olursun. Zihnin huzurlu olduğundan başarıya doğru adım atabilirsin. Değişim Hayatın en önemli unsuru değişimdir. Gerektiğinde değişmeye karar vermezsen hayatın kendisi seni istemediğin bir şekilde değiştirir. İstemediğin bir insan olmayı kabul eder miydin? Sanırım etmezdin. Hayatın değişkenliğine uyum sağlayarak çok daha iyi bir insan olabilirsin. Değişime odaklandığında kişisel gelişimin için önemli bir adım atmış olursun. Esnek davranabilir ve hayattaki değerlerinin farkına varabilirsin. Diğer insanlara göre daha güçlü bir kişiliğe sahip olabilir, istikrarlı bir şekilde ilerleyebilir ve karşına çıkabilecek çeşitli fırsatları kaçırmazsın. Denge Hayatınıza hangi açıdan bakarsan bak bir denge olmalıdır. Eğer dengeyi yakalamayı başaramazsan hayatın gereksiz bir karmaşaya dönüşür. Hayatının sosyal kısmı ile profesyonel kısmı arasında denge olmalıdır. Görkemli bir kariyere sahip olsan bile bunu es geçmemelisin. Hayatta denge sağlamak stres seviyesini azaltır. Zihinsel sağlığın ve fiziksel sağlığın her zamankinden daha iyi olur. Kötü alışkanlıklardan kolayca vazgeçebilir ve onları iyi alışkanlıklarla değiştirebilirsin. Ayrıca kendini sürekli yorgun hissetmekten kurtulabilirsin. YAŞAM Yaz Aylarında Serinlemenin Yolları Magnum ile yazın keyfini en iyi şekilde çıkarmanız için küçük tavsiyeler. Tüm serinletici Magnum lezzetleri için sitemizi ziyaret edin. Yaz Aylarında Serinlemenin Yolları Makaleyi oku Merhaba, adım Kaan. 2010 yılından bu yana “Grisayfalar” adını verdiğim bu blog üzerinden çeşitli yazılar yazıyorum. Zaman zaman farklı konularda (teknoloji, oyun, film, dizi vb.) bir şeyler yazmış olsam bile hedefim her zaman insanlara yardım etmek oldu diyebilirim. 2016 yılı “Grisayfalar” için önemli bir dönüm noktası oldu. Çünkü bu tarihten itibaren kişisel gelişim ve hayat problemlerine daha fazla odaklanır oldum. Söylediğim gibi hedefim insanlara aradıkları bilgilere ulaşmaları konusunda yol göstermek. Dilersen abonelik formunu doldurarak yeni içeriklerden anında haberdar olabilirsin. Herhangi bir şekilde spam içerikli mesaj almayacağından emin olabilirsin. Sadece yazılarım için e-posta bildirimi alırsın. Dilediğin zaman abonelikten çıkabilirsin. Yinelemek gerekirse “Grisayfalar” bir blog ve ben onun yazarıyım. Yerli ve yabancı pek çok kaynaktan elde edindiğim bilgileri kendime özgü anlatım biçimimle derleyerek okuyucularıma sunuyorum. Kısacası araştırıyorum, okuyorum, öğreniyorum ve paylaşıyorum. Psikolog muyum? Hayır değilim. Psikolog olmak bambaşka bir meziyet. Yöntemlere dayalı yaklaşımlar dahil olmak üzere pek çok eğitimden geçmek gerek. Ben sadece araştırma yapabilen bir blog yazarıyım. Yaşam koçu muyum? Hayır değilim. Yaşam koçluğu meselesi farklı bakış açıları gerektiren bir iştir. Bazı insanlar inanırlar ve bazıları inanmazlar. Ben sadece öğrendiklerini yazıya aktarabilen birisiyim. Danışman mıyım? Hayır değilim. İnsanlardan gelen sorulara cevap verebilecek bilgi birikimim olsa bile kendimi bir danışman olarak görmüyorum. Ben sadece bilgi birikimini paylaşabilen biriyim. Terapist miyim? Hayır değilim. Terapist olabilmek için uygun eğitime sahip değilim. İnsanları dinleyebilir ve onların sorunlarını anlayabilirim. Ben sadece hayatına ufak bir katkı yapmak isteyen biriyim. O değilsin, bu değilsin! Ne olduğumu gayet iyi anlatabildiğimi düşünüyorum. Kendi üslubumla elimden geldiğince insanları hayatlarını güzelleştirmek için harekete geçirmeye çalışıyorum. İyiliğe yakın olan ve iyiliğini düşünen her insanın hak ettiği hayatı yaşamasını istiyorum. Bana ulaşmak ister misin? Umut ediyorum yazdığım yazılar kendini geliştirmene ve hayatınızı güzelleştirmene yardımcı olabilirler. Daha yaşanabilir bir hayata sahip olmak isteyen insanların aklına takılabilecek her türlü soruya “Grisayfalar” üzerinden cevap vermek için çaba göstermeye devam edeceğim. E-posta göndererek sorularını bana ulaştırmak istiyorsan iletişim sayfasını ziyaret ederek ilk adımı atabilirsin. Twitter kullanıyorsan grisayfalarcom kullanıcı adına sahip hesabı takip edebilir ve sorularını DM yoluyla bana iletebilirsin. Facebook kullanıyorsan Grisayfalar isimli sayfayı ziyaret edebilir ve sorularını özel mesaj yoluyla bana ulaştırabilirsin. Instagram kullanıyorsan grisayfalarcom kullanıcı adına sahip profili ziyaret edebilir ve DM yoluyla bana ulaşabilirsin. Google News kullanıyorsan Grisayfalar profilini takip ederek son içeriklerden anında haberdar olabilirsin. Medium hesabın varsa düzenli olarak içerik yayınladığım Grisayfalar profilimi ziyaret edebilir ve takip edebilirsin. Şimdilik bu kadar. Hakkımda merak etmiş olabileceğin pek çok şeyi cevaplayabildiğimi düşünüyorum. Artık blog içeriklerim arasında yolculuğa çıkabilirsin. Lütfen nereden başlamalıyım diye dert etme; arama özelliği sana fazlasıyla yardım etmeye hazır. Hayattaki ilerleme tamamen yeni şeyler keşfetmekle ilgilidir. Başarı temel ihtiyaçlardan biri olarak görülse bile bazen zehirli ok görevi görebilir. Başarılı olunca hedefine ulaştığını zannedip büyümeyi ve gelişmeyi bırakırsın. Ancak, yeni şeyler keşfetmek başarıdan sonraki sonu açık bırakır. Yeniden şeyler keşfetmek aynı zamanda kendinle ilgili yeni şeyler öğrenmek anlamına gelir. Bu sonsuz bir fırsat demektir. Kendinde değiştirmek istediğin şeyler olduğunu fark edebilirsin. İşte bu noktada yeniden keşif radarlarını açık hale getirmelisin. Kendini değiştirmek için uygun yollar bulman gerekir. Hayatını değiştirmek veya kendini değiştirmek karmaşık ve bir o kadar zor bir iştir. Bunun sebebi geçmişte yapılan onca denemenin ardından tekrar aynı yola girmenin çok kolay olmamasıdır. Fakat değişmek için yeni yollar keşfetmek her zaman mümkündür. Harekete nasıl geçebilirim? Değişmek için ilk olarak elbette harekete geçmelisin. Bunu başarmak için ise öncelikle basit adımlar atmalı ve devamının zaman içerisinde gelmesini sağlamalısın. Mesela tüm davranışlarını kökten değiştirmek istediğini düşünelim. Bunu başarabilirsin ama öncelikle davranışlarını belirli kategorilere ayırıp bunları ufak ufak halletmeye çalışmalısın.Aynı anda birkaç değişim mümkün mü? Hayır mümkün değil. Çünkü aynı anda sadece tek bir değişim serüvenine katlanabilirsin. Bir davranışını değiştirmek istiyorsan aynı zamanda bir alışkanlığını değiştirmek gibi bir şeyle meşgul olmamalısın. Davranış değişimini yerine getirdikten sonra alışkanlık değişimine başlamayı düşünmek zorundasın.Gelecek kaygılarım değişime engel mi? Böyle düşünüyorsan evet büyük bir engel diyebilirim. Anı yaşamalısın, şu an olandan memnuniyet duymalısın ve bu memnuniyeti geleceğini şekillendirmek için kullanmalısın. Bugün olan bitenden memnuniyet duymayan biriysen gelecekte kendin için belirlediğim plandan da memnuniyet duymazsın.Attığım her adımda biraz daha tedirgin olmam normal mi? Değişimin hangi yönüne odaklandığını bilmemekle birlikte attığın her adımdan endişeleniyorsan değişmek yerine günü kurtarmaya çalışıyorsun demektir. Değişmeye çalışırken mutlaka ama mutlaka attığın her adımdan memnuniyet duyarak yeniliklere açık olmalısın. Değişmek istiyorsan değişimi anlamak zorundasın. “Gerçekten değişmek istiyor muyum?” sorusunu cevaplayıp kararlılığını ortaya koymalısın. Kendini tamamen değiştirmen başlangıçta mümkün değildir. Bu nedenle değişimi adım adım gerçekleştirmeli ve bir plana uyum sağlamalısın. Değişimin odak noktasını belirlemelisin. Öncelikle, değiştirmek istediğin unsuru belirlemelisin. Değiştirmek istediğin unsur bir alışkanlık mı? Değiştirmek istediğin unsur bir çalışma yöntemi mi? Değiştirmek istediğin unsur yaşam tarzın mı? Buna bir karar vermelisin. Kısacası hayatına yön verecek bir değişimi hedeflemek istiyorsan ilk olarak onu anlamalısın. Ardından diğer adımlara geçiş yapabilirsin.Hedef belirlemek en iyi adımlardan birisidir. Hedef. Sanırım uzun cümlelerle anlatmaya pek gerek yok. Kendini değiştirmek istiyorsan ilk olarak değişim hedefini belirlemelisin. Neden değişmek istiyorsun? Seni değişime iten sebeplerin etkinlik durumu nedir? Bu sorulara vereceğin cevaplar çok önemlidir. Hedef bir sonraki adımlar için geçerli neden durumundadır.Hedef belirledikten sonra plan yapmalısın. Kendini değiştirmek için atman gereken bir diğer adım plandır. Evet, değişmek istiyorsun, hedeflerin belli, her şeyi hazırladın ancak değişime doğru hareket etmek için mutlaka bir plana sahip olmalısın. Plan, düzen demektir. Başarı için gerekli unsurların düşünülmesi demektir. Sen sadece bu konuda değil, herhangi bir farklı konuda plan yapmadan, rastgele hareket ederek başarıya ulaşabileceğini düşünüyor musun?Beklentileri düşünmeye başlamalısın. Hedef ve plan belli. Geriye sadece değişim sonucunda elde edeceklerini düşünmek kaldı. Değişim sonucunda elde edeceğin şeyler senin beklentin anlamına gelir. Beklentilerini düşünerek seni harekete geçirici unsurları güçlendirmiş olursun. Değişmek isteyen bir kişiysen hedef aşamasında belirlediğin unsurlar zaten senin beklentin olur. Değişim konusunda kendine en büyük yardımı başkalarının değişim hikayelerini okuyarak yapabilirsin. Bunun için yaş ayrımı gözetmeden kendine bir insan modeli belirlemelisin. Hayatında “Bunun gibi birisi olsaydım?” dediğin birileri varsa o kişilerin hayat hikayelerini okumalısın. Biyografi kitapları okumayı düşünebilirsin. İnsanlar yaşayan insanlardan çok ömrünü tamamlamış insanların biyografilerini okumayı sevseler bile sen farklı bir yol çizerek hayatta olan kişilerin biyografilerini okumayı düşünebilirsin. Önemli olan kendine bir “rol model” belirlemek ve o kişinin yaşayış hikayesini okumaktır. İyi ve güçlü bir insan olmak istiyorsan bu bir gereksinimdir.Örnek alınan insanın yaşam tarzını kopyalamaya çalışabilirsin. Yapman gereken örnek aldığın insanın yaşayış tarzını öğrenmektir. Örnek aldığın insan tanınmış birisi değilse onun geniş kapsamlı biyografisini okuma fırsatını elde edemezsin. Bu durumda örnek aldığın kişi yaşıyorsa onunla birebir iletişim kurmayı düşünebilirsin. Bu mümkün değilse kendine farklı bir rol model belirlemelisin.Değişim için değişim hikayelerini okumak yeterli değildir. Değişim konusunda sana yardımcı olacak insanlarla arkadaşlık kurmalısın. Değiştirmek istediğin alışkanlıkların okumayla ilgiliyse sık sık kitap okuyan insanlarla arkadaşlık etmelisin. Değiştirmek istediğin unsur iş ile alakalıysa bu alanda yetenekli ve kabiliyetli olan kişilerle vakit geçirmeye çalışmalısın.Değişimi tetikleyici ve teşvik edici kitaplar okumalısın. Bu konuda sayısız öneri sunmayı başarabilirim ama öncelikle belirttiğim bu kitaplara göz atmayı düşünmelisin: Anna Frank’ın Hatıra Defteri, Bülbülü Öldürmek ve Küçük Prens. Bir önceki alt başlıklarda sık sık dile getirdiğim gibi hedeflerin somut hedeflerden oluşmalıdır. Bunun için mutlaka kendini tanıman gerekir. Değiştirmek istediğin şey ne olursa olsun bunu yerine getirebileceğin konusunda kendini ikna etmelisin. Değişim büyük bir harekettir. Bu harekete saygı duymalısın. Değişim senin için iyi bir insan olmak anlamına gelir. Büyük ve gerçekçi hedeflere sahip olabilirsin. Bu hedeflere ulaşmak için daha küçük hedefler belirlemekten çekinmemelisin. Tek dikkat etmen gereken belirlediğin her hedefin somut ve gerçekçi olmasıdır.Teoriye değil pratiğe inanmalısın. Çok nazik ve iyi kalpli bir insan olacağım demek bir hedef değildir. Bunun yerine bir haftada bir miktar (bu kısmı hedefine göre sayıyla belirtmelisin) iyilik yapacağım diyerek yola çıkmalısın. Söz verdiğin gibi bu hedefi yerine getirmeli ve iyi bir insan olmak için yoluna devam etmelisin.Zorluklarla karşılaştığında pes etmemelisin. Bazen hedefleri yerine getirme konusunda zorluk yaşayabilirsin. Bu tür durumlarda hedefleri esnetmeyi düşünmelisin. Bir ayda 5 kitap okuyacağım diyebilirsin ama bunu gerçekleştirmek seni zorluyorsa hedefi küçültmeli ve daha makul bir miktar yapmalısın.Yerine getirilen her hedef gelecek başarılar için motivasyon anlamına gelir. Yoluna devam ederken elde edeceğin her başarı sana motivasyon olarak geri dönüş yapar. Motivasyonun ne kadar yüksek olursa değişim konusunda kendini mutlu hissetmen bir o kadar mümkündür. Bu nedenle küçük ama elle tutulur hedefler belirlemek sana fazlasıyla yardımcı olur. Değişme konusunda kararlıysan karşına çıkacak engelleri aşma konusunda çok çaba göstermen gerekir. Değişimin önündeki en büyük engellerden birisi kişinin yaşadığı ilişkilerdir. Arkadaşların, dostların, sevgilin ve ailen ile kurduğun ilişkilerin tümü değişimin etkisi altında kalacaktır. İnsanlarla kurduğun ilişkiler en başında “karşılıklı çıkar” ilişkisine dayalıdır. Bunu reddetmek sana bir şey kazandırmaz. Bir kişiyle durduk yere arkadaş olur musun? Yoldan çevirdiğin bir insana hadi gel arkadaş olalım diyebilir misin? Bunu yapsan bile manasız olacaktır. Çünkü karşıdaki insanın vereceği tepki belirsizdir.Arkadaşlarınla kurduğun ilişkilerin temelinde güven vardır. Onlara güvendiğin için arkadaşın durumundadırlar. Güvenmeyi tercih etmeseydin arkadaşlık kurmak gibi bir beklentin olmazdı. Burada bizi ilgilendiren durum ise söz konusu güven unsurunun zor kazanılan ama çabuk kaybedilen bir his olmasıdır.Kendini değiştirmeye başladığın zaman arkadaşlarının seninle olan bağlarında değişimler başlar. İlişkilerin bambaşka boyutlara geçiş yapabilir. Sorunsuz arkadaşlıkların sorunlarla dolu olabilir. Seviyeli bir biçimde ilerleyen aşk ilişkin bir anda kopma noktasına gelebilir. Burada kilit unsur sadece sen olmazsın çünkü değişmeye başladığın zaman karşındaki kişiyi de değiştirmiş olursun.Eğer bir sevgilin varsa ve değişmenin gerekli olduğuna inanıyorsan bu konuda onunla birlikte hareket etmelisiniz. Yaşadığın ilişki gelip geçici değilse bu önemlidir. Karşındaki kişinin seni anlaması, neden değişmeye çalıştığını veya neleri değiştirmeye çalıştığını bilmesi gerekir. Değişim sonunda her şeyin bittiğini düşünmemelisin. Eğer belirlemiş olduğun ana hedefe ulaşmayı başarmış durumdaysan elde ettiğin sonuçları iyileştirme yoluna gitmelisin. Bu iyileştirme çalışmaları elde ettiğin sonuçlardan daha iyi verim almanı sağlar. Kendini değiştirmek “yap ve bırak” mantığıyla işlemez. Daha çok “yap ve devam ettir” mantığıyla hareket etmen gerekir. Bir hedefi yerine getirip değişmeyi başarmış durumdaysan hemen ardından yeni bir hedef belirlemelisin. Elde ettiğin başarının etkisinin bir çırpıda ortadan kalkmasına izin verme. Kendine güven ve hemen yeni bir ana hedef belirleyerek yeni bir değişim serüvenine katıl.Her yeni değişim serüveninde rol modelini gözden geçirmeyi düşünebilirsin. Her yeni değişim serüveninde sana eşlik edecek insanlara yeniden karar vermelisin. Çünkü değişim seni farklılaştırır. Sen çok daha iyi bir insan olmak için değişmeye özen gösterirken, etrafındaki insanlar bu değişim adımlarından etkilenirler.Bazı durumlarda değişimin yan etkileri olabilir. Mesela bir konuda kendini değiştirmek istediğinde o konuyla ilgili olan insanlarla arana mesafe koymak durumunda kalabilirsin. Bu yaşadıklarının doğal bir durum olduğunu unutmamalısın. Değişim neredeyse her zaman korkutucu bir şey olarak görür. Değişim ne kadar önemliyse ilk adımı atmak ve yola devam etmek bir o kadar zor olur. Bununla birlikte, kendini daha iyi bir insana dönüştürmek edinmen gereken en önemli becerilerden biridir. Kendini değiştirmenin anahtarı “Armut piş, ağzıma düş.” yaklaşımından olabildiğince uzak durmaktır. John Hughes‘in belirttiği gibi değişim istiyorsan onunla sürekli temas halinde olmalısın. Değişim korkutucu olmasına rağmen olumlu bir şeydir. En azından ne yaptığını biliyorsan sonunda nereye varacağını da bilirsin. Şimdi değişim konusunda öğrendiklerini tekrar düşünmeni sağlayacak birkaç önemli yaklaşımdan söz edeceğim. Kişiliğinle ilgili değiştirmek istediğin pek çok farklı şey olabilir. Kişisel hayatında veya iş hayatında hatalar yapmış olabilirsin. Seni bu noktaya getiren davranışı değiştirmek istiyor olabilirsin. Her neyi değiştirmek istiyorsan önce onu kabul etmen gerekir. Hatalarını kabul edip geleceğe odaklanmak bu nedenle çok önemlidir. En önemlisi oluşan hatalar nedeniyle başkalarını suçlamak yerine onlara sahip çıkman gerekir. Evet, doğru okudun. Hatalarına sahip çıkmalısın. Elbette kontrolün dışında gerçekleşmiş olan bir şeyler söz konusu olabilir. Ancak durum tamamen senin kontrolünde ise onları değiştirmek için yeterli güce sahip olabileceğini bilmelisin. Bundan sürekli bahsedeceğim çünkü değişim için çok önemli bir adımdır. Rahatlık bölgenden dışarı çıkamazsan değişim yaşayamazsın. Rahatsız edici durumlar hepimizin kaçındığı bir şeydir. Bu konuda hemfikir olduğumuzu bilmeni isterim. Ancak sonuç almak istiyorsan rahatlık bölgeni terk etmen gerektiğini de bilmelisin. Kendini değiştirme hiç eğlenceli bir süreç değildir. Kendine yakından bakmalısın, kusurlarını kabul etmelisin, onları değiştirmek için bilinçli bir şekilde çaba göstermelisin ve daha sonra ortaya koyduğun planı uygulamaya koymaya çalışmalısın. Birçok durumda bu rahatsız edici bir süreç olacaktır. Örneğin, spor yapmaya başladığında hamlaşmış olduğun için ilk birkaç gün kasların ağrır ama zamanla alışırsın. Kişisel hayatında değişiklik yapmaya çalıştığın zaman bazen destek bulmak zor olabilir. Örneğin, kilo vermeye çalışıyorsan seninle dalga geçen ve olumsuz yorumlar yapan insanlar hakkında kaygı duyabilirsin. Doğal olarak bu tür insanlara aldırış etmemen gerekir. Tabi söylemesi yapmasından çok daha kolaydır. Zorlu engelleri aşabilmek için mutlaka arkadaşlarından destek almaya çalışmalısın. Mümkün olan en iyi sonuçları elde etmek için onların desteğine ihtiyacın olacaktır. Çünkü seni cesaretlendirebilirler, sana yardım edebilirler ve gerektiğinde seni bir şeylerden sorumlu tutabilirler. Bu nedenle değişim esnasında kendini hayattan izole etmek yerine insanlarla iş birliği yapmaya çalışman daha iyi bir fikirdir. Değişmek ve gelişmek istiyorsan kısa vadeli ve uzun vadeli olmak üzere iki farklı türde hedefler belirlemelisin. Kendini daha iyi hale getirmek istiyorsan buna ihtiyacın olacaktır. Örneğin, sadece daha iyi bir insan olmak istediğini söylersen belirsiz bir hedef ortaya koymuş olursun. Bunun yerine, daha net ve belirgin hedefler seçmeye çalışmalısın. Örneğin, kilo vermek, sabırlı olmak veya kıskanç olmamak gibi hedeflerin olmalıdır. Bir hedefi yerine getirmek için takip edebileceğin yol pekala bellidir. Benim yazılarımı okuyorsan bunu her zaman dile getirdiğimi bilirsin. Büyük hedefleri her zaman küçük hedeflere ayırmalısın. Böylece onları gerçekleştirilebilir hale getirebilirsin. Hedeflerinin ölçülebilir ve ulaşılabilir olması çok önemlidir. Örneğin, sabırlı olmak istiyorsan sonunda neye ulaşacağını iyi bilmelisin. Etrafında yer alan insanların başarısı senin gözünü korkutabilir. Aşırı başarılı biriyle çalıştığın zaman kendini inanılmaz derecede zayıf ve güçsüz bulabilirsin. Hayatta her zaman senden daha başarılı ve daha başarısız insanlar olacaktır. Daha başarılı insanlarla karşılaştığında kompleks yapıp kendini zor durumda bırakmamalısın. Özellikle onlarla kendini kıyaslama yoluna gitmemelisin. Kendini değiştirmeye gelince, her küçük zaferin önemli olduğunu unutmamalısın. Örneğin, nihai hedefin durmadan belli bir mesafeyi koşmak ise yoldaki her dönüm noktası çok önemlidir. Önemli olan spor salonunda bir başka kişinin koştuğu mesafe değildir. Çünkü onun koştuğu mesafe uzun süredir gösterdiği çabaların bir sonucudur. Sen ise yolun başında olduğunu unutmamalısın. İnsanlar sürekli büyüyen ve gelişen varlıklardır. Elbette bu sadece insanlara özgü bir şey değildir. Her canlı doğar ve büyür. Yaşamdaki ilerleme tamamen kendini yeniden keşfetmekle ilgilidir. Sonsuza dek arayış içerisinde olamazsın. Senin hedeflediğin şey aslında hayallerindeki gibi birisi olabilmektir. Burası sözün bittiği yerdir. Nicolas Cole‘un dediği gibi hayallerin ne olursa olsun ulaşılabilir olmalıdır. En önemlisi hayallerinin içerisinde kendini yeniden keşfetmek yer almalıdır. Kendini yeniden keşfedebilirsen hayatın sunduğu sonsuz fırsatlarla karşılaşmayı başarabilirsin. Keşfetmek büyümek ve gelişmek ile doğru orantılıdır. Bu nedenle ne zaman bir şeyleri değiştirmek istesen önce onu keşfetmelisin. Kendine dışarıdan bakabilmek çok önemlidir. Kendini bir resim yapıyormuş gibi hayal edebilirsin. Ressam resmine şekil verebilmek için çaba gösterir ve önündeki sınırsız seçenekler arasından bir seçim yapar. Ressam bir şeyi değiştirmek istediği zaman duygusal davranmaz. Sadece değişikliği gerçekleştirir ve yoluna devam eder. Bu nedenle kendine dışarıdan bakma becerisine sahip olmalısın. Asla nadide bir sanat eseri olduğunu unutmamalısın. Kendini bir resim değil ama bir odun gibi düşünebilirsin. İyi bir marangoz bir odun parçasından şaheser yaratabilir. Eksik bir şeyin olduğunu düşündüğünde üzülmeye ve hayıflanmaya gerek yoktur. Tek yapman gereken marangozun odunu yonttuğu gibi kendine şekil vermektir. İnsanların en büyük hatası bir şeyi değiştirmek istediklerinde sadece o şeye odaklanmaktır. Peki, bu neden bir hatadır? Çünkü bir şeyi değiştirmek istiyorsan önce ona çıkan yolları değiştirmek zorundasın. Hayatında bir şeyin yer edinmesini istiyorsan onu besleyen alışkanlıkları keşfetmeye çalışmalısın. Bunu hemen bir örnekle açıklayabilirim. Diyelim ki kilo vermek isteyen birisin. Şöyle aşağı yukarı 10-15 kilo fazlan var. Spor yaparak yağ eritip kilo vereceğini düşünüyorsun. İşte bu noktada hata yapıyorsun. Çünkü kilo vermek için spor tek başına yeterli değildir. Onu aynı zamanda iyi bir diyetle desteklemen gerekir. Değiştirmek istediğin özelliğin ile bağlantılı olan alışkanlığı bulup önce onu değiştirmelisin. Ne olursa olsun her gün pratik yapmaya çalışmalısın. Değişim bazı günler yapıp bazı günler yapmadığın bir şey değildir. Böyle bir değişim olmaz. Çünkü değişim aslında yaşam tarzında yaşanan ve olmaya başlayan bir şeydir. Öyleyse ona süreklilik kazandırmak fazlasıyla önemlidir. Eski alışkanlıkların yerini yeni alışkanlıklar alırken gösterdiğin çabanın bir süreklilik oluşturması gerekir. Her gün denemeli, her gün çaba göstermeli ve her gün ufak bile olsa bir adım atmaya çalışmalısın. Tüm bunları bilinçli bir şekilde isteyerek ve planlayarak yapmalısın. En sonunda ektiğin tarladan mahsul alacağından emin olabilirsin. Bir gece uyumaya çalışırken “Artık kıskanç birisi olmayacağım.” diye kendi kendine bir söz verebilirsin. Yarın sabah kalktığında ya hiçbir şey hatırlamazsın ya da hatırlasan bile onu nasıl yapacağını düşünmeye başlarsın. Kıskançlıktan nasıl kurtulurum? Sahi, nasıl kurtulursun? Bir gece gözünü kapayıp söz vermek gibi olmadığından emin olabilirsin. Benzer durum sabah kalkıp “Artık hazır yemek yemeyeceğim.” demekle aynı şeydir. İş yerine gidersin ve öğle arası hazır yemek yemek zorunda kalırsın. Bir şeylerin bu şekilde yaşanmasını beklemek yerine bir planla hareket etmelisin. Hazır yemek istemiyorsan yanında bir sandviçle işe gitmeyi düşünmelisin. Birkaç hafta bu şekilde hareket ettikten sonra her şeyin çok daha kolay olacağını görebilirsin. Büyük İskender bir gün vezirlerinden birini yanına çağırır ve artık ona ihtiyacı olmadığını söyler. Vezir hiçbir kusur işlemediği halde böyle bir durumda olduğuna çok şaşırır. “Neden hükümdarım?” diye sorar hükümdarına. Hükümdarın cevabı gecikmez: “Çünkü ben bir beşerim. Sen bu kadar süre zarfında benim tek bir hatama bile rast gelmediysen cahilsin demektir, örtbas ettiysen o zaman da hainsin demektir.” Bu güzel hikayeyi normal yaşantında kullanabilirsin. Etrafında sana doğruları çekinmeden söyleyebilecek insanlar olmalıdır. Onlardan elde ettiğin geri bildirimler sayesinde yanlışlarını düzeltebilir ve değişim için gitmiş olduğun yolda doğru istikamette ilerleyebilirsin. Ancak etrafında sürekli bir şeylere “evet” diyen arkadaşların varsa bu yolculuk çok ama çok zor olacaktır. Açık konuşmak gerekirse ben riskleri sevmem. Ama değişim peşinde koşacak olsam risk almam gerektiğinin bilincinde olurum. Değişimi hedefleyip hala olduğum insan gibi kalırsam hiç ilerleme kaydedemem. Dolayısıyla harekete geçmek için risk almam gerekir. Bir insan böyle büyür ve gelişir. Kendini geliştirmek istiyorsan rahatlık bölgenden uzaklaşmayı göze alman gerekir. Rahatlık bölgenden çıktığın zaman kendini hemen savunmasız hissedersin. Bu normal bir durumdur. Bir süre böyle yaşamak zorundasın. Eğer rahatlık bölgenden çıkma cesaretini göstermeyip sonsuza kadar aynı kalmaya çalışırsan kendini değiştirmek bir yana bir arpa boyu yol bile gidemezsin. Düşünmeyi, değerlendirmeyi ve kendine bakmayı reddettiğin zaman oluşturduğun o muhteşem değişim ahengi bozulur. Hazır olup harekete geçmek için sayısız fırsatın olacaktır ama aynı fırsatları aynaya bakmak için kullanmalısın. Evet, düzenli olarak ayna karşısında kendini, yaptıklarını ve yapmaya çalıştıklarını sorgulamalısın. Gerekli olan soruları kendine sormazsan kısa süre içerisinde raydan çıkabilirsin. Bu istediğin bir sonuç değildir. Bu nedenle zorlayıcı ama doğru soruları kendine sormalısın. Ardından dürüstçe bunları cevaplamaya çalışmalısın. Aynaya bakmayı unutursan bir süre sonra kendini ulaşmak istediğin yerden çok daha farklı bir yerde görebilirsin. Öncelikle şu konuda hem fikir olmamız gerek. Hayatın tek değişmez gerçeği değişimdir. Hayat boyunca değişime karşı durabilmek pek mümkün değildir. Etrafında birçok şey anlık olarak değişirken senin sabit kalman pek mümkün değil diyebilirim. Kendini yeterince güçlü hissedersen önüne çıkan değişim yoluna korkusuzca adım atabilirsin. Değişim için her fırsatı değerlendirmen gerekir. Hayatını ebediyen değiştirmek istiyor olabilirsin. Bunu başarmak için aşağıdaki pratik yöntemleri uygulayabilirsin. Hayatında neyin önemli olduğunu ve neden önemli olduğunu çözmek için kendine zaman ayır. Bu hayatta ulaşmak istediğin şey nedir? Hayallerin nelerdir? Seni neler mutlu eder? Kendini değiştirmek adına hayatın anlamını bulmak için bu sorulara dürüst cevaplar vermeye çalışmalısın. Hayatın anlamı sana bir amaç sunar. Bu amaç doğrultusunda nasıl yaşamak istediğine karar verirsin. Hayatın anlamı olmadan hayatının geri kalanını amaçsızca yaşarsın. Odaklanacak bir şey bulamadığın için günleri ardı ardına boşa geçirmiş olursun. Çocukluğunu hatırlamanı öneririm. Çocukken çok hayal kurardık. Sürekli gelecekte ne olacağını hayal ederdik. Tüm bunları görselleştirme yoluna giderek hayallerimizin gerçekleşebileceğine olağan gücümüzle inanırdık. Aynısını şimdi yapmalısın. Hayallerini ortaya çıkarmalısın. Yetişkin bir birey olman hayal etme gücünü tamamen kaybettiğin anlamına gelmez. Hayal kurabilirsin ama artık onları gizleme gereği duyarsın. Şimdi kendini bu esaretten kurtarma vakti diyebilirim. Hayallerini bir yerlere yazmaya başlamalısın. Böylece hayallerini hayata geçirebilirsin. Hayatında neyin önemli olduğunu ve hayallerinin neler olduğunu öğrendikten sonra harekete geçebilirsin. Harekete geçmek için uzun vadeli, orta vadeli ve kısa vadeli olmak üzere farklı boyutlarda hedefler belirlemen gerekir. Bu yazıda daha önce belirttiğim gibi kendini değiştirmek istiyorsan hedeflerinin ulaşılabilir elzemdir. Kathryn Sandford‘un “hayallerini gerçekleştirebilmek bu hedeflere bağlı” söylemi oldukça doğrudur. Hedeflerinin değişebileceğini unutmamalısın. Hayattaki her şey gibi onlar da değişebilir. Bu nedenle hedef belirleme konusunda daima esnek davranmaya çalışmalısın. Pişmanlıkların tek işlevi seni daima bir noktada çakılı bırakmaktır. Pişmanlıklar geçmişte kalan olaylardır. Tüm zamanını geçmişi düşünerek geçirirsen bugünü ve geleceği kaçırmış olursun. Geçmişte yaptıklarını değiştiremezsin. O yüzden onları geride bırakmalısın. Şu an kontrol edebildiğin tek şey yaşadığın an ve gelecekteki yaşamındır. Hayatında çok büyük pişmanlıklar yaşamış olabilirsin. İhtiyacın olan tek şey bunlardan kurtulmaktır. Bir kağıda pişmanlıklarını yazıp onu ufak bir kayık haline getirip sonra onu denizin soğuk sularına bırakabilirsin. Her insanın hayatında yapmaktan korktuğu bir şeyler vardır. Bunlar değişimin önünde duran önemli engellerdir. Yapman gereken bu engelleri aşmak için onların üstüne gitmektir. Elbette bu cesaret isteyen bir iştir. Çünkü yıllardır sahip olduğun korkuları kolayca silip atmak kolay değildir. Kendini değiştirmek için aradığın cesaret çok uzakta değil, kendi içindedir. Örneğin, hemen hemen birçok insanda topluluk önünde konuşma korkusu vardır. Bunu aşmak için kapalı kapılar ardında pratik yapmak yerine insanların içinde konuşmalar yapmaya çalışman gerekir. Cesaretli olmak değişim yolunu yarılayarak yola devam etmeni sağlayacaktır. Sağlığın hiçbir zaman aynı kalmaz. Yıllar içerisinde değişim göstermesi kaçınılmazdır. Fiziksel, duygusal ve ruhsal durumun yaşlandıkça değişim gösterir. Burada kontrol edebileceğin tek şey zihnini ve vücudunu besleme yöntemidir. Dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmen durumunda bedeninde yaşanan fiziksel değişimlere karşı ekstra dayanıklılık elde edersin. Egzersiz yapmak hayata karşı olumlu ve iyimser bir tutum kazanmanın en iyi yollarından biridir. Sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmek istiyorsan egzersiz yapmalısın. Korkularımızı görmezden gelmek kolayı seçmemiz anlamına gelir. Korkularımızın bir anda gitmesini beklemek çok doğru değildir. Çünkü insan psikolojisi bu şekilde çalışmaz. Kendini değiştirmek istiyorsan korkularını kontrol etmeyi öğrenmen gerekir. Böylece belirlediğin hedefe doğru ilerlerken daha sağlam adımlar atabilirsin. Normal şartlarda korkular seni kontrol ederler. Artık sen onları kontrol etmelisin. Korkuların aslında zihninde yer alan gerçek olmayan düşüncelerdir. Sen zaman içerisinde onların doğru olduğuna inanırsın. Böylece her adımın önünde büyük bir engel olmalarını sağlarsın. Hayatında ebediyen geçerli olacak bir değişiklik yapmak istiyorsan bir şeyin bilincinde olman gerekir. Hayatındaki değişimi gerçekleştirebilecek tek kişi sensin. Bu gerçeği göz ardı ederek değişemezsin. Bu nedenle kendinden memnun olman ve kendini kabullenmen gerekir. Kendini olduğun gibi kabul edersen ve seversen hayatta ilerlemeyi başarabilirsin. Kendini sürekli olarak diğer insanlardan küçük görmemelisin. Bunu yaparsan kendini mutsuzlukla ve hoşnutsuzlukla dolu bir hayatın içerisine hapsetmiş olursun. Genellikle sahip olmadığımız şeyleri çok daha güzel bir şeymiş gibi görürüz. Yanına gittiğimiz zaman ise durumun böyle olmadığını fark ederiz. Hayatımızı değiştirme isteğimiz mutlu olma isteğimizin bir sonucudur. Sürekli mutluluk arayışında olduğumuz için anı yaşamaktan uzağız. Bu durumu tersine çevirmeye çalışmalısın. Kendini değiştirmek istiyorsan kendine yapacağın en önemli iyilik bu olacaktır. Mutluluk sahibi olmak sürekli geleceğe odaklanma konusunda bizi kıskaca alır. Kurtulmak zordur ama kurtulamazsan anı yaşamayı başaramazsın. Güneşli bir havada sahilde yürümek mutluluk verici bir şeydir. Bunun gibi ufak anları kaçırmamalı ve anı yaşayarak mutlu olmaya çalışmalısın. Yeni bir şey öğrendiğin zaman daha fazla bilgiye sahip olursun. Daha fazla bilgiye sahip olmak demek kendine güvenme konusunda daha iyi noktada olman demektir. Öğrenme yeni durumlar karşısında daha uyumlu ve esnek olmanı sağlar. Aynı zamanda yenilikçiliği ve yaratıcılığı teşvik eder. Yeni şeyler öğrenmek için kitap okuyabilirsin. Kitap okumak en iyi öğrenme yöntemlerinden biridir. Öğrenme hayatına anlam kazandırır. Hayatını değerli kılar. Hayatını değiştirmek istiyorsan hayat boyu iyi bir öğrenci olman gerekir.