



Öz Farkındalık



*“ilim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir.
Sen kendini bilmezsin, ya nice okumaktır.”*

Yunus Emre

Yakın çevreniz hakkında ne kadar bilgi sahibi olduğunuzu hiç düşündünüz mü?

Örneğin, yakın arkadaşınızın zayıf ve güçlü yönleri hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Çoğu kişi için bu sorunun cevabını vermek oldukça kolaydır. Çünkü çevremizdeki insanlar için zaman zaman “Onu kendimden bile iyi tanırım” cümlesini kullanırız. Peki, aynı sorular kendiniz için geçerli olsaydı yine zorlanmadan cevap verebilir miydiniz? Arkadaşlarınızın farkında olduğunuz kadar kendinizin farkında mısınız?

Pek çok insan, kendisinin farkında olduğuna inanır. Ancak gerçek çok daha farklıdır ve çok az insan öz farkındalık ile tanışmıştır.

Sosyal medyada veya dizilerde zaman zaman denk geldiğimiz bu kavramın anlamı ise kime sorduğunuza göre değişmektedir. Herkes için "kendisinin farkında olma" durumu farklı anlamlar içermektedir.

Peki, gerçek anlamıyla öz farkındalık nedir?

Öz Farkındalık Nedir?

Öz farkındalık; kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını fark etmesi ve mantıklı bir şekilde anlamlandırmasını içeren bir süreçtir. Diğer bir deyişle, kişinin kendisini yakından tanıma ve bilinçli bir şekilde yönetme kabiliyetinin varlığını ifade eder.

Öz farkındalık bir keşif sürecidir. Bir süreç olduğu için de “Tamam ben fark ettim ve bitti.” Gibi bir cümle ya da bir an değildir.

“Hayatta olduğum sürece kendimi keşfedebilirim. Kendimi daha iyi tanıyabilirim.” demektir.

Çünkü var olduğumuz, yaşadığımız, deneyimlediğimiz sürece öğrenebiliriz.

Peki Öz Farkındalığımızı Nasıl
Geliştirebiliriz?

1-Günlük Tutun

- Gün içinde yaşadıklarınızı aktarmak, bilinçli bir şekilde görmek, kendinizi tanımanıza yardımcı olacaktır.
- Yeni yıl veya doğum gününüz gibi önemli tarihlerde günlüğünüze bakabilirsiniz. Yazdıklarınız üzerine düşünebilir ve değiştirilmesi gereken şeyleri iyileştirmeye çalışabilirsiniz.



2-Meditasyon Yapın

- Meditasyon yaptığınızda, mevcut olmanın ve an'ın üzerinde odaklanabileceğiniz sakin ve hoş bir düşünceye sahip olursunuz. Bu nefes almakla veya meditasyon yaparken sadece görselleştirme yaparakta olabilir.
- Meditasyon seansına başladığınızda, sahip olduğunuz düşünce ve duyguların farkında olmaya başlayabilirsiniz. Ayrıca meditasyon sırasında kendinize sorular sorabilir veya yaptığınız şeyleri duygu ve davranışlarınızı nasıl etkilediğini sorgulayabilirsiniz.
- Meditasyon yoluyla, kendiniz ve duygularınız hakkında daha net bir anlayış geliştirerek, kendi farkındalığınızı geliştirmeyi kolaylaştırırsınız.



3-Kendinize Sorular Sorun

Kendinize sorular sormak, kendinizi ve eylemlerinizi daha iyi anlamak için harika bir yoldur.

Kendinize sorular sorduğunuzda, daha büyük resme, neden belirli bir şekilde hissettiğinize veya neden yaptığınız gibi bir şeye tepki verdiğinize bakmaya başlayabilirsiniz.

Sorulabilecek sorular:

- Neden bu şeyden sakınıyorsun?
- Neyi başarmaya çalışıyorsun?
- Şu an nasıl hissediyorsun, ve bu seni nasıl etkiliyor?
- Başkaları seni nasıl algılar ve davranışların hakkında nasıl hisseder?



4 - Geri Bildirim İsteyin

İyi bir geri bildirim kendimizi geliştirmenin en hızlı ve en etkili yollarından biridir.

Üstelik iyileştirilmeye ihtiyaç duyduğumuz ve görebildiğimiz birçok yönümüz varken. Asıl sorun kendimizin göremediğimiz kısımlarıdır yani kör noktalarımızdır.

Ve diğer insanlar bunları fark edecek ve görmemize yardımcı olacak benzersiz bir konuma sahiptir.

Elbette sorarsak ...



5-An'da Yaşayın ve Duygularınızı Analiz Edin

Şimdiki zamanda nasıl yaşayacağımızı öğrendiğimizde, gelecek ve geçmiş hakkında endişelenmeyi de bırakmış oluruz. Tam olarak bu "an" neler olup bittiğine odaklanmayı seçin.

Tamamen şu an'da olduğunuzda, o an sahip olduğunuz duygulara ve hislere odaklanabilirsiniz.

O anda yaşayabileceğiniz herhangi bir olumsuzluk ve duygu üzerinde çalışabilir ve o anda başka bir şey düşünmediğiniz için daha fazla "farkında" olabilirsiniz.

6-Başkaları Hakkında Sizi Rahatsız Eden Şeylere Dikkat Edin

Çoğu zaman diğer insanlarda bizi en çok rahatsız eden şeyler, kendimizde sevmediğimiz bazı özelliklerin yansımasıdır.

Hepimizin gurur duymadığımız yönleri vardır.

Bunları nasıl değiştireceğimizi bilmezsek veya bunun mümkün olduğuna inanmazsak onları düşünmemeye çalışırız.

Cehalet mutluluk gibi görünse de gerçekte değildir, özellikle uzun vadede.

Öyleyse birisi sizi rahatsız eden bir şey yaptığında kendinize şunu sorun:

Bu, içimdeki sevmediğim bir şeyin yansıması olabilir mi?
Bunun başka bir versiyonunu ben de yapıyor muyum?

7-Duygularınızın Kilidini Keşfedin

Hiç kimse, üzgün, endişeli, utanmış veya başka türlü acı verici duyguları hissetmekten hoşlanmaz. Bu durum kötü hissettirdikleri ve acı verdikleri için anlaşılabilir.

Hepimizin özellikle hoşlanmadığımız belirli duyguları vardır. Ve çoğu zaman bu, o duyguyu hissetmekten kaçınmak için çok uğraştığımız anlamına gelir. Sorun şu ki, bir duygudan kaçınmak için her şeyi yapmaya istekli olacak kadar bir duygudan korkmak uzun vadede oldukça olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Ama belki de en önemlisi duygularımızı dinlemekten kaçınıyor olmamızdır. Olumsuz duygular acı verirler çünkü bizim dikkatimizi meseleye çekmeye çalışırlar.

Eğer duygularımıza tahammül etmeyi öğrenir ve onları dinlemeye istekli olursak kendimiz ve dünyamız hakkında bizim için zengin bir iç görünün kapısının kilidini açabiliriz.



8 -Değerlerinizi Netleştirmek İçin Zaman Ayırın

İşte korkutucu bir soru: En yüksek değerlerinizi ve beklentilerinizi dikkatlice değerlendirmek için ne sıklıkla kendinize zaman ayırıyorsunuz?

Çoğumuz günlük yaşamın koşturmacası içinde özellikle en önemli şeyler üzerinde derinlemesine düşünmek için fazla zamanımız olmadan sürekli bir meşguliyet içinde sürüklenme eğilimindeyizdir.

Öz farkındalığın özel bir biçimi de, bizim için gerçekten önemli olan şeylerin farkına varmayı ve netleşmeyi içerir: Neden buradayız? Ne yapmak için buradayız? Gerçekten gurur duyabileceğimiz ve tatmin edici bir yaşama sahip olabilmek için ne yapmalıyız?

Bunlar büyük sorular. Kulağa korkutucu gelse de bunun nedeni muhtemelen onları gerçekten düşünmek için nitelikli zaman harcamamızdır.

Şunu deneyin: Takviminizi çıkarın ve ayda bir 30 dakikalık bir zaman aralığı bulun (her ayın son Cuma günü 16: 30 gibi). Bu süre için ayda bir randevu zamanı tespit edin ve buna “Değerler Açıklaması” adını verin. Her ay bu vakitte bir kağıt parçası alın ve bu değerler hakkındaki sorularla gerçekte ne istediğinizle ilgili fikir ve düşünceleriniz için bir beyin fırtınası yapın.

Bunu yapmanın doğru ya da yanlış yolu yoktur. Önemli olan kendinize bunun hakkında düşünme fırsatı vermenizdir. Ortaya çıkan şeye şaşıracaksınız!



Teşekkürler.

AFŞIN
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

