

-23 MADDE-

KİŞİSEL GELİŞİM İÇİN YAPABİLECEKLERİM

Kişisel gelişim; insana kendini keşfetme ve diğer insanlarla sağlıklı ilişki kurma ayrıcalığı veren, insanın kendini geliştirmesi için yaşam boyu sürdürebileceği, sonu olmayan bir yolculuktur. Hayatımız sürekli yapım aşamasındadır. Onu her zaman iyileştirecek ve geliştirecek bir şeyler vardır. Ancak insan yalnızca kendi iradesiyle kendi değişimini sağlayabilir. Bilmek yetmez, yapmak gerekir.

Her birey biriciktir ve yapabildikleri kendine özgüdür. Ancak erken yaşlarda ne kadar çok deneyimle karşılaşma imkanı olursa, gelişim o kadar hızlı ve başarılı olacaktır. Kişisel gelişim için bolca vakte ihtiyaç yoktur. Her deneyim bir gelişim olduğu gibi, gelişim çabası da yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Mutlu hayat sürmenin sırlarından biri de sürekli bir öğrenme ve gelişim çabası içinde olabilmektir.

O halde neler yapabiliriz:

1. **Okuyun!** Okumak bugüne kadar başarılı olmuş ve günümüzde de başarılı kabul edilen insanların en önemli ortak noktasıdır. Zira okumak, bir insanın bir ömür harcayarak elde ettiği bilgilere doğrudan ulaşabilmeyi sağlar.
2. **Küçük Adımlarla Başlayın:** Kendiniz için belirlediğiniz hedefler; gerçekçi ve zamana bağlı olmalıdır. Her seferinde ileriye adım atmak için kendinize kısa vadeli hedefler belirleyin. Örneğin yılda 12 kitap okumak istiyorsanız hedefiniz ayda bir kitap olmalıdır. Bu şekilde küçük hedeflerle ilerlerseniz yılda 12 kitap hedefinize ulaşmış olursunuz.
3. **Kendinizi Kabul Edin:** Kendini kabul etmek bir erdemdir. Değişmeyi kabul etmekse kendinizi geliştirmenin ilk prensibidir. Hayatta yaşadığınız her deneyimden bilgi edinin. *Başa gelen her şeyden bir şeyler öğrenilir* gerçeğini asla unutmayın.
4. **Kendinizi Tanıyın:** Eğer hayatta başarı kazanmak istiyorsanız öncelikle kendinizi tanımanız gerekir. Kendinizi bilmek, geliştirmeniz gereken alanları tanımanızı sağlar. Kim olduğunuzu tam anlamıyla öğrenene kadar, kendinizi çok fazla geliştiremeyeceğinizi unutmayın. Kişisel gelişiminizi sağlamak için kişisel SWOT çalışmanızı yapmalı; güçlü yönleriniz kadar zayıf yönlerinizi de belirlemelisiniz. Dert belli ise devası kolaydır. Zayıf noktalarınızı biliyorsanız onları güçlü yönlerinizin de desteğiyle güçlendirirsiniz. Kişisel gelişimin ilk basamağı zayıf noktaları alabildiğince kabul etmek; yani mütevazı olmaktır.

5. **İnancınız Güçlü Olsun:** Eğer bir konuda kendinizi geliştirmek istiyorsanız ya da bir şeyi yapmak istiyorsanız o şeye önce siz inanmalısınız. Yani sen kendine inanıp kararlı olmazsan kimsenin sana inanması bir işe yaramayacaktır! Fakat kendinize olan inancınız yoksa ya da zayıfsa karşınıza çıkan ilk engel inancınızı yıkar ve vazgeçersiniz. O yüzden kendinize inanın ve inancınız güçlü olsun!
6. **Günlük Tutun – Yazın:** Yazmayı sever misiniz, bilmiyorum, ama günlük tutabilmeniz iyi olur. Günlük tutmak hemen herkesin başladığı, kiminin devam ettirdiği kiminin ise bir süre sonra bıraktığı bir etkinlik olarak herkes tarafından biliniyor. Fakat kişisel gelişim için günlük tutmak çok önemli bir madde. Günlük tutmayı bir defter üzerinde yapmak zorunda da değilsiniz. Gün sonunda kendi içinizde yapacağınız bir muhasebe de bu işi gösterecektir ama bunu yazılı hale getirmek somut bir şekilde görmenizi sağlayacaktır. Blog yazarlığı buna benzer. Neden özel bir bloğunuz olmasın? Neden bir Blogger olmayasınız? Bu alışkanlık yazma, konuşma ve hitap etme yeteneklerinizin gelişmesine katkıda bulunur.
7. **Yabancı Dil Öğrenin:** Farklı diller demek, farklı düşünme biçimleri, farklı kültürler ve farklı inanışlar demektir. Böylesine farklı bir uğraş sizde ciddi anlamda değişimlere yol açacaktır. Vizyonunuz daha da genişleyecektir.
8. **Güne Erken Başlayın:** Başarılı insanlar sabahın güzelliklerinden alabildiğine yararlanırlar. Sabahın bereketi kaçırılmaz bir fırsattır. Amacı ve hedefi olanlar için en büyük düşman uykudur. Elbette ihtiyaç kadar uyunmalı ama sabahın erken vakitlerini kaçırmadan...
9. **Zaman Yönetimi Yapın:** Güne başlarken günü planlamak neyi ne zaman yapacağınızı gösterecektir. Yapmanız gereken işleri zamanında yapmak hem işleri yetiştirmenize olanak sağlayacak hem de ekstra zaman bulmanızı sağlayacaktır. Diğer yandan sosyal medya, televizyon, oyunlar gibi şeylere ayırdığınız zamanları kısıtlamak hatta mümkünse bazılarıyla zaman kaybetmeyi tamamen bırakmak da ekstra zaman kazandıracaktır. Buralardan arta kalan zamanları kişisel gelişiminize yönelik olarak kullanabilirsiniz.
10. **Arkadaşlıklarınızı Gözden Geçirin:** Bizler çevremizdeki insanların ortalamasıyız. Olumsuz tiplerden oluşan, her şeyi eleştiren, gayri memnun insanlardan oluşan bir çevreden uzak durmakta yarar var. Yoksa, muhtemelen sizi de kendilerini benzetirler. İyi dostlar bizi iyiye, kötü dostlar kötüye çeker.
11. **Hedefleriniz Olsun:** Kendinize hedefler belirleyin ve mutlaka bir hedefiniz olsun. Çünkü insanın ulaşmak istediği bir hedefinin olması enerji, heyecan ve güç verecektir. Hedefleriniz iki yönlü olabilir. Birincisi ulaşmak istediğiniz büyük bir hedef, ikincisi ise büyük hedefe götüreceğiniz küçük hedefler. Örneğin spor yapmak ve fit bir vücuda sahip olmak istiyorsunuz diyelim. Bu sizin için ulaşılması gereken büyük hedefdir. Buna ulaşmak için de günlük olarak küçük hedefler belirlemelisiniz. Her gün yapacağınız bir saatlik antrenman sizi büyük hedefe götüreceğiniz küçük adımlar olacaktır. Ayrıca küçük hedefleri tamamlayıp, bitirmek vücudunuzda mutluluk hormonunun salgılanmasına neden olacaktır. Böylece hem adım adım hedefinize ulaşmış olacaksınız hem de bu süreyi mutlu geçirmiş olacaksınız.

12. **Harekete Geçin:** Kendinize bir hedef koyduysanız ya da bir şeyi yapmaya karar verdiyseniz artık tek yapmanız gereken şey harekete geçmek ve o işi yapmaya başlamaktır. Pek çok insan düşünür, planlar yapar, hayal kurar ama harekete geçmediği için tüm çabaları daha ortaya çıkmadan yok olur gider.
13. **Hobileriniz Olsun:** Her insanın mutlaka bir uğraşı olmalı. Bu uğraşların bir kısmı hayatını sürdürmek için temel becerilerdir ki buna "meslek" diyoruz. Diğerleri ise amatör ruhla yaptığımız ve duygularımızı tatmin amacıyla verdiğimiz uğraşlardır. Bir hobi ile uğraşmak insana haz verir, dinlendirir ve rahatlatır. Bir müzik aletini çalmak, güzel dans etmek veya bir beyin sporcusu olmak ilginç ve güzel alternatiflerden biri olabilir.
14. **Online Eğitimler Alın:** Artık bir şey öğrenmek istediğiniz zaman onun okuluna gitmenize gerek kalmıyor. İnternet üzerinden online eğitimler alarak istediğiniz şeyi öğrenebiliyorsunuz. Bu durum kişisel gelişim açısından büyük avantajlar sağlıyor. Yerine göre ücretli ve ücretsiz eğitimlerle ilgi duyduğunuz alanlarda bilgi sahibi olabiliyorsunuz. Hatta buradan öğrendiklerinizle iş kurmak, para kazanmak bile mümkün. O yüzden online eğitimler kişisel gelişim için büyük bir fırsattır.
15. **TED Konuşmaları İzleyin:** Ortalama 10-20 dakika aralığında süren bu konuşmalar büyük katkılar sağlayacaktır. Gün içerisinde boş olduğunuz zamanlarda bu konuşmaları dinleyebilirsiniz. Ya da hayran olduğunuz insanları ve onların özelliklerini düşünün. Daha sonra onları neden beğendiğinizle ilgili fikirler üretin. Bu insanlar, büyük çoğunlukla, sahip olmadığınız ama aslında gerçekten sahip olmak istediğiniz özellikleri taşır. Kişisel gelişimde iyi örnekler taklit edilebilir; ama sonrasında kendi tarzınızı ortaya çıkarmanız önemlidir.
16. **Sesli Okumalar Yapın:** Gün içinde müsait olduğunuz bir zamanda ve mekanda, elinize bir kitap ya da herhangi bir metin alın ve onu sesli bir şekilde okuyun. Okurken o metindeki duyguları vermeye ve vurguları güzel yapmaya çalışın. Böyle bir uygulama diksiyonunuzun daha güzel olmasını sağlayacaktır. Bu da güzel konuşma yeteneğinizi geliştirecektir.
17. **Geçmişten Ders Alın:** Geçmişimizden memnun olmayabiliriz. Acılar çekmiş veya sıkıntılar yaşamış olabiliriz. Bunlara takılıp içsel motivasyonunuzu bozmak yerine, bunlardan ders alınmalıdır. Kök nedenlerini bulup çözümler üzerinde yeniden düşünmek gerekir. Hatalarımızın kaynakları nelerdi? Nasıl çözümlerim? Hatam nerede idi? gibi sorularla kendimize düşen payı almamız.
18. **Diğer Elinizi Kullanın, Farklı Yollardan Gidin:** İnsan bir şeyi sürekli olarak aynı şekilde yaparsa bir noktadan sonra o şey, artık sıradan bir alışkanlığa dönüşüyor. Bu da beynin monoton bir şekilde çalışmasını sağlıyor. Fakat beyin farklı şekillerde çalışarak, yeni şeyler öğrenerek daha aktif oluyor ve daha iyi öğreniyor.
19. **Bir Şeyler Ezberleyin:** Her gün yeni bir şeyler ezberleyin. Ezberleyeceğimiz şey bir şiir, özlü bir söz, yeni bir kelime vs her şey olabilir. Böylece hem beyniniz sürekli aktif olur hem sürekli yeni şeyler öğrenmiş olur hem de genel kültürünüz gelişmiş olur. Ayrıca bu ezberlediklerinizi konuşmalarınızda kullanarak daha etkili konuşmalar yapabilirsiniz.

20. **Meraklı Olun:** Merak öğrenmeyi tetikler. Kişisel gelişim konusunda bir diğer gerçek ise; öğrenmenin sonu yoktur. Ve öğrenme sürekli olur ise işte o zaman kişi hayatı daha farklı görmeye başlarsınız.
21. **Hayalleriniz Olsun:** Tutkunuzu keşfetmek hayat amacınızı bulmanın en kesin yoludur. *Tutkunuz nedir?* Bu soruya yanıt aramak konusunda asla pes etmeyin. Ve hep onun peşinden gidin. İşte o zaman hayatın daha anlamlı olacağını göreceksiniz.
22. **Geleceğe mektup gönderin:** Neyi başarmak istiyorsun? Gelecekte nerede ve hangi seviyede olmak istiyorsun? Şimdiki sen, gelecekteki sana bu konularla ilgili bir mektup yaz
23. **Kötü Alışkanlıklardan Kurtulun:** Kişisel gelişim tavsiyeleri içerisinde yapmanız gereken şeyler olduğu gibi yapmamanız gereken şeyler olduğunu da unutmayın. Kötü alışkanlığınız varsa bunlardan kurtulmak da diğer bir gelişim yöntemi olacaktır. Sigara içmek, çok uyumak, spor yapmamak, gereksiz yere harcamalar yapmak, çok uzun süre oyunlar oynamak, sosyal medyada aşırı ve boşa zaman harcamak gibi pek çok zararlı alışkanlıklardan kurtulmak ve uzak durmak faydanıza olacaktır.

SEYHAN ALKIŞ
Psikolojik Danışman