

# ÇOCUKÇA GELİŞİM

Hoşgeldin Değerli İnsan,

Bu e-kitabı okumaya başlamış birisi olarak; kendini yenilemek, geliştirmek ve kendi değerine yeni değerler katmaya hazır birisi olduğunu anlayabiliyor ve kendi gelişimine önem verdiği için seni tebrik ediyorum. Ben bu e-kitapta kendi gelişimim adına okuduğum kitaplardan öğrendiklerimi ve uyguladığım davranışlardan edinmiş olduğum birikimlerimi kişisel gelişimine katkı sağlayabilmesi dileğiyle seninle paylaşıyorum. Ancak belirtmek isterim ki ne ben ne de bir başkası sen istemediğin sürece sana yardımcı olamayız. Ben ve benim gibi diğer insanlar sana sadece yol gösterebiliriz. Gelişimin ve değişimin için istekli olduğun ve öğrendiklerini uyguladığın sürece başarıyı yakalayabilirsin. Ne kadar çok şey bildiğimizin değil bildiklerimizin ne kadarını uygulayabildiğimizin önemli olduğunu hatırlatır, paylaşımlarımın hayatına daha fazla mutluluk getirmesini dilerim.

Sevgilerimle,

**Nejat Kozan**

Değerli İnsan

Kişisel gelişim konusu çoğumuzun üzerinde belirli bir süre düşündüğü, incelediği, öğrenmeye çalıştığı ve hayatımızı daha güzel yaşayabilmek adına öğrendiklerimizi uygulamaya çalıştığımız geniş bir kavramdır. Kişisel gelişimin başlangıç noktası; insanın kendisinin farkına varmasıdır. Hepimizin bildiği gibi evren büyük bir enerjiden oluşmuştur ve bizler birey olarak bu enerjinin birer parçasıyız. Kimi zaman sahip olduğumuz bu enerjimizi negatif düşüncelerle düşürüyor kimi zaman yaşadığımız güzel olaylarla enerjimize enerji katarak daha yüksek bir enerji frekansına sahip oluyoruz. Kişisel gelişim olarak değerlendirdiğimiz kavram aslında sahip olduğumuz bu enerjimizin farkına vararak onu olabildiğince yüksek seviyede tutabilmektir. Enerjimizin en yüksek seviyede olduğu anlar ise en çok mutlu olduğumuz anlardır. Enerji seviyemizi yükseltmek için iyi bir işte çalışmak, iyi bir evlilik yapmak, iyi arkadaşlar edinmek, güzel giyinmek, bilgi edinmek, gezmek, hobilerimizle uğraşmak vb. birçok şeyi yapıyoruz ve bütün bu yaptıklarımızı tek bir şeye sahip olmak için yapıyoruz; mutlu olmak. Bu kavram öyle bir kavram ki bazen radyoda dinlediğiniz bir müzik kadar size yakın, bazen sizin ona ulaşmak için belirlediğiniz mesafe kadar size uzak. Mutlu olmak bir seçimdir; bir yaşam biçimidir.

Bizler mutlu olmayı bir varış noktası olarak belirleyerek, aslında hayat yolculuğunun kendisi olduğu gerçeğini gözden geçiriyoruz. Mutlu olmamız için büyük işler yapmamız, büyük başarılar elde etmemiz gerektiğini düşünüyor ama mutluluğun bizim düşüncelerimizde saklı olduğunun farkına varamıyoruz.

Hayatta başımıza gelen bütün olayların iyi veya kötü olması bizim düşüncelerimize ve olaya bakış açımıza göre değişmektedir. İyi veya kötü olarak nitelendirdiğimiz olaylar bizim sahip olduğumuz ruh halimize göre anlam kazanmaktadır. Düşüncelerimiz pozitif ise ve olayın iyi taraflarını görmek istiyorsak olayı “ iyi bir olay ” olarak değerlendiriyoruz. Düşüncelerimiz negatif ise ve olayın bizi daha kötü duruma getireceğini düşünüyorsak olayı “ kötü bir olay ” olarak değerlendiriyoruz. Sizin de bildiğinizi düşündüğüm “ her iyilikte bir kötülük, her kötülükte bir iyilik vardır ” sözü anlatmak istediğimi güzel bir şekilde özetliyor. Başımıza gelen olaylar hem iyiliği hem de kötülüğü barındırabilir. Ancak ona değer katacak olan bizim seçimidir ve birisini seçerek onu düşüncelerimizle beslediğimizde o daha baskın olacaktır. Yapmış olduğumuz bu seçimler hayatımızı ve yapacağımız diğer seçimleri de etkileyecektir. Hangisini seçeceğimize karar vererek düşüncelerimizi ona göre yoğunlaştırdığımızda düşüncelerimiz bizim gerçeğimize dönüşecektir. Yani olayı pozitif düşünce ile değerlendirdiğimizde “ iyi olaylar ” ile karşılaşma ihtimalimiz artacak, negatif düşünce ile değerlendirdiğimizde “ kötü olaylar ” ile karşılaşma ihtimalimiz artacaktır. Bu söylediğimin nasıl gerçekleştirdiğini kendiniz de test edebilirsiniz; evden çıkmadan önce odaklanmak için kendinize bir nesne belirleyin. ( Örneğin bir araba markası, plaka numarası, bir renk, bir eşya vb.) Belirlemiş ve odaklanmış olduğunuz bu nesneyi bilinçaltınız “ önemli ” olarak algılayacak ve siz evden çıktıktan sonra bilinçaltınız aslında her zaman çevrenizde olan bu “önemli ” şeyleri bularak sizin bunları görmeyi sağlayacaktır.

Bilinçaltınızın aslında size ne kadar sadık çalıştığını ve elinden gelenin en iyisini yaptığının farkına varacaksınız. Sizce odaklandığınız şey daha önce de sizin çevrenizde yok muydu? Elbette ki vardı ama siz ona odaklanmamıştınız, onun farkında değildiniz, çünkü odak noktanız başka bir yerdeydi. Çevremizde olan her şey gibi hayatta yaşadıklarımız da bizim hangi düşünceye odaklandığımızla ve yapmış olduğumuz seçimimizle ilgilidir. Hayatta başımıza gelen birçok şeyin sorumlusunun kendimiz olduğunu pek kabul etmeyiz ve kendimizin isteği dışında gerçekleştiğine inandığımız olayların arkasına sığınırız. Aslında yaşadığımız ve “ kötü olaylar ” olarak değerlendirdiğimiz olayların oluştuğu ortamı da biz kendimiz yaratmışızdır ama farkında değilizdir. Olayın başlangıç noktasındaki seçimimiz bizim yaşayacaklarımızı belirlemektedir.

Örneğin iş yerinde problem yaşayan bir insanın o işe kendisinin müracaat ederek girmiş olması veya evliliği ile sorun yaşayan birisinin eşini kendisinin seçmiş olması gibi. Bu iki örnekte de kişiler ilk başta başka bir iş veya eş seçebilme şansına sahiplerdi ve seçimlerini kendileri yapmış oldu. Tabi ki kimse sorun yaşayacağı bir iş veya eş seçmek istemez ve sorun yaşayıp yaşamayacağını başlangıçta bilemez ama bu, yaşamış olduklarının kendi seçimi doğrultusunda yaşadığı gerçeğini değiştirmez. Ayrıca yaşamış olduğu sorunlarla yaşamaya devam etmenin veya sorunlarından kurtulmak adına adım atmanın da bir seçim olduğunu hatırlatmama gerek yok sanırım.

Seçimlerimizi yaparken neye inanarak seçim yaptıysak büyük olasılıkla inandığımız şey gerçek olur. Bildiğinizi düşündüğüm “ inanmak başarmanın yarısıdır ” sözü, insanoğlunun gerçekten inandığı bir düşünceyi kesinlikle hayatına yansıtılabileceğini ve istediği şeyi gerçekleştirebileceğini ifade ediyor. Bu sözden de anlıyoruz ki; “ kötü olaylar ” la karşılaşacağımıza inandığımız zaman bunu da başarıyoruz ve her şey bizim inandığımız gibi oluyor, yani istediğimizi alıyoruz.(!) Sonra da kendimizi tekrar onaylıyoruz “ Ben zaten biliyordum böyle olacağını ” diyerek. Böyle olacağını bilmemiz son derece doğal çünkü onu, farkında olmadan, kendimiz yaratmışızdır. Düşüncelerinin hayatını şekillendirdiğinin ve pozitif düşüncelerin istediğin hayatı yaşayabilmesine katkı sağlayacağını farkına varman; kişisel gelişimindeki en önemli kazanımın olacaktır. Bu farkındalığınla bilinçli tercihler yapabildiğin ölçüde, hayatına daha fazla mutluluk katabileceğine inanıyorum.

Mutlu olmak bana göre hayatın anlamını ifade eden bir kavramdır ve bizler hayatla, her ne kadar ağlayarak tanışsak da, mutlu olarak tanıştığımızı inanıyorum. Bir çocuğun yürümeye ve konuşmaya başladığı yılları hayattaki en mutlu yıllar olarak değerlendiriyorum. Çünkü sadece kendisi ile ilgileniyor; kendisini tanımaya çalışıyor, kendisini geliştirmeye çalışıyor, kendisi ne isterse onu yapıyor, ne isterse onu söylüyor ve istediğini elde ediyor. Kendisine ait bir dünyası var ve onun dışında olan bütün her şey onun için hiçbir anlam ifade etmiyor. Büyümeye devam ettikçe hayatına yeni kişiler girmeye başlıyor ve onlarında farkına vararak onları tanımak istiyor.

Tanıdıklarının sayısı arttıkça kendisinden yapılması istenilen şeylerin sayısının da arttığının farkına varıyor. Bu istekler iyi niyetli olarak söylenen “ hadi ablaya şarkı söyle, teyzeye taklit yap, amcaya öpücük at vb. ” istekler olarak başlıyor ve yaşının ilerlemesi ile kendisinden istenenler de farklılaşıyor. İlerleyen yıllarda yapması gerekenlerin sayısı artıyor ve bunları yapmak istemese bile yapmak zorunda kalıyor. Hayatına kattığı insanların düşünceleri, istekleri, beklentileri onun için önem kazanıyor ve bu kişilere karşı belirli sorumluluklar üstleniyor.

Ailesi başta olmak üzere hayatına giren diğer insanlar ondan, kendisinden beklenildiği gibi davranmasını ve onlara karşı olan sorumluluklarını yerine getirmesini istiyor. Artık bir çocuk gibi değil bir “ büyük ” gibi davranmasını istiyor ve kendisinin istediği her şeyi yapamayacağını, diğer insanların isteklerini de dikkate alması gerektiğini hatırlatıyor. Kendisi istediği gibi davrandığı zaman “ çocuk gibi davranma, çocuk gibi davranıyorsun, çocuk olma, çocuk musun sen vb. ” sözlerle büyüdüğü hatırlatılıyor ve bir “ büyük ” gibi ( ondan beklenen/istenilen gibi ) davranması isteniyor. Çocuk olarak başladığımız hayat yolculuğumuzda bu tür düşünceler/istekler ne kadar çok olursa bizim etkilenmemiz ve büyümemiz(!) de o kadar kolay oluyor. Biz de artık çocuk olmadığımızın farkına varıyor ve başkaları için de yaşamamız gerektiğini kabul edip içimizdeki çocukla vedalaşıyoruz. Çünkü artık biz bir “ büyük “ olmuşuzdur ve bir büyük için çevresindeki insanların düşünceleri önemlidir.

Çevremizdeki bu insanlar ailemiz, akrabalarımız, arkadaşlarımız, iş çevremiz ve diğer sosyal çevremizdeki tanıdıklarımız olabileceği gibi hiç tanımadığımız insanlar da olabilir. Bu insanların düşünceleri bizim hayatımızı etkilemekte ve kimi zaman kendi düşüncelerimizden de daha önemli olabilmektedir.

Bazı durumlarda toplum değerleri ve çevremizdeki insanların istekleri; bizim yapmayı istediğimiz bir şeyi yapmamamıza veya yapmamayı istediğimiz bir şeyi yapmamıza neden olmaktadır. Bu değerler ve istekler biz ne kadar büyümüşsek(!) bizi o kadar etkilemektedir. Bizler “ büyük ” olmanın verdiği sorumlulukla, biz istemesek bile, bu isteklerin çoğunu gerçekleştirmekteyiz. Gerçekleştirdiğimiz her bir istekle kendimizin “ büyük ” olduğunu kendimize ispatlıyor ve içimizdeki çocuktan giderek uzaklaşıyoruz. Ara sıra da olsa içimizdeki çocuk aklımıza geliyor; onun istediği gibi davranmak istiyoruz ancak diğer insanların düşüncelerini hatırlıyor ve istediğimiz gibi davranmaktan vazgeçiyoruz. Bizim nasıl davranmak isteyip istemediğimizin bir önemi kalmıyor; çünkü biz artık büyümüşüzdür(!) ve bir büyük istediği gibi davranamaz.

Bir “ büyük ” gibi davranmalı ve bir “ büyük ” gibi hareket etmeliyiz; eğer böyle hareket etmezsek bize bir “ büyük ” olduğumuz çevremizdeki insanlar tarafından hemen hatırlatılacaktır. Aslında bizim çocuk olmadığımız bize hatırlatıldığında, bize söylenmek istenen; bir anlamda “ kendin gibi davranma, kendin gibi davranıyorsun, kendin olma, kendin misin sen vb. ” anlamına gelmektedir.



Biz de bu hatırlatmaları doğru olarak kabul ederek kendimiz olmaktan vazgeçip bir “ büyük ” gibi davranmaya özen gösteriyor ve nasıl bir “ büyük ” profili isteniyorsa onu olmaya çalışıyoruz. Bizden olmamız istenen “ büyük ” profili ne yazık ki bir tane değil ve çevremizdeki her insanın bizim olmamızı istediği “ büyük ” profili farklı olabiliyor. Dolayısıyla bizden beklenen/istenilen davranış biçimi kişiden kişiye değişiyor ve biz de kendimiz olmaktan uzaklaşarak istenilen profillere uygun davranmaya çalışıyoruz. Hayat oyunumuzda çevremizdeki bütün insanlar için bir rol üstleniyoruz ve karşımızdaki insanları memnun etmek adına rolümüzü iyi oynamaya çalışıyoruz.

Anne, baba, eş, çocuk, akraba, arkadaş, çalışan, patron vb. birçok rolü bir arada oynamaya çalışıyoruz. Oynamış olduğumuz bu rolleri kimi zaman çok severek oynuyoruz kimi zaman hiç istemeden oynamak zorunda kalıyoruz. Çok severek oynadığımız rollerin çocukken de severek oynadığımızın veya büyüyünce oynamak istediğimiz roller olduğunun farkına varıyoruz. İstemeden oynadığımız rollerin ise çevremizdeki insanlardan birisi için oynadığımızın veya oynamak zorunda kaldığımızın farkına varıyoruz. İstemeden oynadığımız rollerin sayısı arttıkça ( her şeye alıştığımız gibi ) o rolleri oynamaya alışıyoruz ve rollerimizi benimsiyoruz. Severek oynadığımız ve istemeden oynadığımız bütün roller bizim hayat oyunumuzun bütününü oluşturuyor. Bizler hayat oyununda bize verilen senaryoya göre mi yoksa bizim oynamak istediğimiz senaryoya göre mi oynayacağımıza düşüncelerimiz ve seçimlerimizle karar veriyoruz.

Çoğumuz, düşüncelerimiz ve yapacağımız bilinçli tercihlerimizle kendi senaryomuzu yazarak oynayabileceğimizin farkına varamıyoruz. Farkına varsak bile oynamak istediğimiz bir senaryomuzun olmadığı gerçeği ile karşılaşırız. Bazılarımız hayat oyununun sadece bir sahnesi olan iş hayatı ile ilgili hedeflerini düşünerek bir senaryosunun olduğunu sanıyor. Oyuna daha geniş bakabildiği sürece senaryonun ne kadar eksik olduğunu farkına varabiliyor. Kendi senaryonuzu hazırlamak adına “ ölmeye önce yapmak istediğim 100 şey nedir ” sorusunu kendinize sorabilirsiniz. Rakamı daha küçük belirleyerek ve belirli tarihe kadar yapmayı hedefleyerek küçük senaryolar da hazırlayabilirsiniz. Yazmış olduğunuz senaryoları oynadıkça tekrar yeni senaryolar yazabilirsiniz.

Çocukluğumuzda sahip olduğumuz; negatife bile ne olduğunu bilmediğimiz, hırs, kin, nefret, öfke vb. bizi negatife yönlendiren duygularla tanışmadığımız, sadece saf ve doğal olan pozitif düşüncelerimizle kendimizi mutlu edebilmemizin; kişisel gelişimimizde ulaşabileceğimiz tavan noktası olduğunu düşünüyorum. Zamanla büyümeye başladıkça, her ne kadar bedensel olarak gelişsek de, hayatımıza dahil ettiğimiz negatif düşüncelerle düşünsel gelişimimizi olumsuz yönde geliştiriyoruz. Yaşımız ilerledikçe çocukken olduğumuz kadar özgür olamıyoruz, rahat davranamıyoruz, istediğimizi söyleyemiyoruz, canımız ne isterse onu yapamıyoruz ve istediğimizi elde edemiyoruz. Çünkü hayatımıza diğer insanlar giriyor ve onlarla beraber yaşamayı öğreniyoruz.(!) Hatta daha da abartıyoruz ve onlar için yaşamaya başlıyoruz.

Hayatımızda “ o ne der, nasıl düşünürler, ayıp mı olur, onlar öyle düşünmez, aslın da ben istiyorum ama vb.” düşünceler daha fazla yer almaya başlıyor ve bizler farkında olmadan başkalarının bizim için düşündüklerine odaklanarak onlar için yaşamaya başlıyoruz. Başkalarının düşüncelerini hayatımıza ne kadar çok yansıtıyorsak, kendi hayatımızdan o kadar çok uzaklaşmış oluyoruz. İçimizdeki çocuğun düşüncelerine önem verdiğimiz sürece, kendi hayatımızı yaşayarak, daha mutlu olabileceğimize inanıyorum. Bu nedenle içindeki çocuğu yaşatabilen, kendini mutlu edebilen, hayatından mutlu olabilmeyi öğrenmiş, yaşadığı her anının değerini bilerek ve hissederek yaşayabilen bir insanı; düşünsel anlamda gelişimini tamamlamış, kişisel gelişiminde zirve yapmış bir insan olarak değerlendiriyorum. Sizin de içinizdeki çocuğu yaşatarak kendi zirvenize ulaşmanızı dilerim.

Son olarak içimdeki çocuğun benden istediklerini sizinle paylaşarak sizin içinizdeki çocuğa örnek olmasını dilerim;

- ❖ Mutluluğun BEN de olduğunun farkına varmanı istiyorum
- ❖ Şükretmeni istiyorum ( Sağlıklı olduğun için, ailen olduğu için, sevdiğin insanlar olduğu için, görebildiğin için, duyabildiğin için, rahat bir yatağın olduğu için vb. sahip olduğun her şey için )
- ❖ Hayata dair bir amacın olsun istiyorum
- ❖ Pozitif düşünmeni istiyorum
- ❖ Gülümsemeni istiyorum

- ❖ Hayal kurmanı istiyorum
- ❖ Teşekkür etmeni istiyorum
- ❖ Ne dün de kalmanı ne de yarın için yaşammanı istiyorum. Sadece BUGÜN için yaşammanı istiyorum
- ❖ Başkalarının istediklerini yapmadan önce BEN im isteyip istemediğimi bana sormanı ve BEN im cevabıma göre davranmanı istiyorum
- ❖ Bana yaşattıkların için sana çok teşekkür ediyorum ve BEN seni seviyorum. Senin de BEN i sevmeni istiyorum

Bugün bu e-kitabı okumuş olmanız bile mutlu olmanız için bir sebep olabilir.

( Siz mutlu olmayı tercih ederseniz 😊 )

Sevgilerimle,

**Nejat Kozan**

Değerli İnsan