

KİŞİSEL GELİŞİM

Kişisel gelişimin ne olduğunu öğrendiğinizde negatif limanlardan pozitif limanlara doğru yelken açarsınız....

Kişisel Gelişimin Katkıları

- Geçmişte yaşadığınız ve bizi olumsuz yönde etkileyen olaylara bağladığımız negatif duyguları ortadan kaldırırsınız.
- Alabileceğiniz en güzel ve en mantıklı kararları alırsınız.
- Olaylara bakış açınızı değiştirerek hayata daha olumlu bakarsınız.
- Hedef belirleyerek, içinizdeki büyük potansiyeli harekete geçirebilirsiniz.
- Daha hızlı ve daha çabuk öğrenebilirsiniz.
- Kendi iç diyalogunuzu iyileştirerek ileri düzeyde bir eyleme geçme gücüne sahip olabilirsiniz.
- Esnek olarak daha çok seçeneklere ulaşabilme becerilerinizi kazanabilirsiniz.

FARKINDALIĞI YÜKSEK İNSANLAR, OLAYLARI VE ÇEVREYİ ALGILAYIP DEĞİŞTİRİRLER.

Farkındalığı yüksek insanlar da gelişime açık olan insanlardır.

Kişisel gelişime açık insanlar, çok meraklı ve kendilerine sürekli bir şeyler sorarlar. Yaşamları neden, niçin, nasıl soruları ile geçer. Sadece soru sormakla kalmazlar, cevap da ararlar ve bulurlar. Soruları genelde yaşamın gizemi, kalite, iyinin iyisini kazanmaya odaklıdır.

- Henüz oluşmamış kişiliklerde özgüven eksikliği ile birlikte yetenek ve beceri endişesi yaşanır, mücadeleye başlamadan önce umutsuzluk, umutsuzlukla birlikte kendini küçük görme hissi ortaya çıkar. İnsan kendini baskı altında hisseder, başkalarını daha güçlü zanneder, oysa dünyada kimsenin kimseden farkı yoktur.
- Yaşam uzun bir süreçtir. Hiçbir şeyi iki günde elde edemezsiniz. Eğer siz kararlı iseniz kendiniz için çizmiş olduğunuz yoldaki çabalarınız sizi er geç başarıya götürür. **Yapılması gereken sadece ve sadece bir yerden başlamaktır.**

- Kişisel gelişimin temeli insanın kendisini tanımasıdır, tanımak öğrenme gereksinimi doğurur, öğrenme ve düşünce gücü ile farkında olmadığınız yetenek yaratıcılığınız ortaya çıkar.
- Kendisini gerçekten kişilik olarak geliştirmiş bir insanı aile yaşamı, iş yaşamı ve sosyal yaşamı farklıdır, sıradışıdır; çünkü böyle bir kişi yaşam ustasıdır.

Çaresizlik Karşısında İnsan Davranışları

Çaresizlik karşısında insan davranışları belli bir standarda dayanıyor.

1-)İnsanlar ŞOKA giriyor:

İnsanların göstermiş olduğu tepki de;

- Kaçma
- Donup kalma
- Savaşma

durumlarından birisi oluyor.

Şokta beyindeki kimyasallar yüzlerce kat fazlasına çıkıyor. Bu aşamada fazla kalınmaz. Kalınırsa PSİKOZ yani akıl hastalığı ortaya çıkar.

İnsan, en yakının ölümünde bile en fazla 3 ay yas tutabilir. Daha fazlasına beyin dayanamaz. Yas süresi uzarsa psikozlar başlar.

2-) SORGULAMA:

Bu aşamada NİYE'ler başlar.

"ALLAH'ım bu neden benim başıma geldi" şeklinde serzenişler başlar. Beyin anlam oluşturmaya çalışır. Yani neden-sonuç ilişkisi kurmaya başlar.

3-) SUÇLAMA:

Suçlama bir kişiye yönlendirilir. Kişile en yakınlarını suçlarlar. Kimseyi bulamazsa kişi kendini suçlar. Kendini suçlamak ise DEPRESYONA girmek demektir.

4-)BASTIRMA:

Kişi gerçekleri bastırmaya çalışır. Yeni gerçekler yaratılır ve insanlar buna inanmaya başlar. Bastırma aşaması bazen iyileşmeyi sağlayabilir. (Plasebo etkisi)

5-) KABULLENME:

Aktif ve pasif kabullenmeden birisi gerçekleşir.

Pasif kabullenme, kaderci bakış açısidir ve yapacak hiçbir şeyin kalmamasıdır. Tüm seçeneklerin tüketilmesidir.

Aktif kabullenmede ise "oldu bir kere, bundan sonra ben ne yapabilirim?" şeklinde düşünceler ortaya çıkar ve böyle düşünen insanlar bir sonraki aşamaya geçerler.

6-) SAVAŞMA:

Sorunla ilgili detaylar araştırılıp öğrenilir ve mücadeleye başlanır.

7-)USTALAŞMA:

Sorunla ilgili herşey, -detaylar dahil- ve kurnazlıklar öğrenilir. Buna göre stratejiler geliştirilip sorun konusunda ustalaşılır.

8-)DÖNÜŞÜM:

Kişi dönüşmeye başlar. Problemi, hayatı kendini değiştirmeye başlar. İnsan kalıcı olarak değişir. Hayatın anlamı ve kendisi değişir.

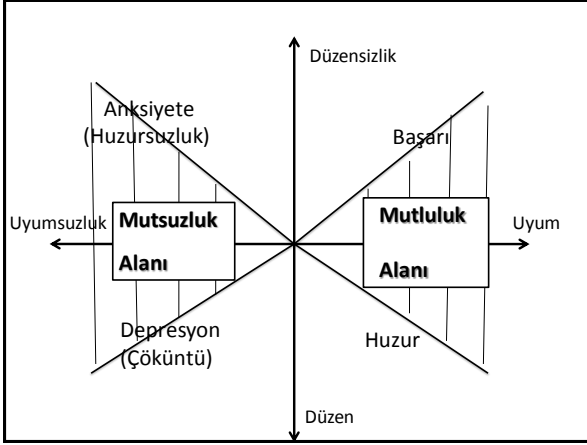
Sonra da bir sonraki döngüye girilir.

- Yaşanan olaylar süreç içerisinde kişiyi farklı yerlere taşıyor ve bütün insanlar bunu istisnasız yaşıyor.
- Kimi insanlar belli aşamalarda takılıyor. Bazıları hızlı, bazıları ise yavaş bu aşamaları geçiyor. İnsan kişiliğine bağlı olarak bu durum değişiyor. Depressif zeminli olanlar bastırma aşamasında kalıyor ve öteye geçemiyor.
- Bu aşamalar, hazmedilerek öğrenilmelidir. 1'den 5'e geçilemez. Geçilirse tekrar geri döner. Bazen 2 ile 3 arasında gidilip gelinir. En sonunda 4'e geçilir. Tüm insanlar doğası gereği, bunları yaşamaktadır.
- İnsanlar belli süreçlerde yaşıyor. Süreç hızlandırılabilir. Kişi kendisi de süreci hızlandırabilir.
- Bilinmesi gereken düşmek doğaldır ve bundan korkmamak gerekir. Ancak aynı yerde iki defa düşmemek gerekir.

- BÜTÜN SİSTEMLER DÜZEN VE DÜZENSİZLİK ÜZERİNE KURULUDUR. BUNA FELSEFEDE DİYALEKTİK SİSTEM DENİLMEKTEDİR.

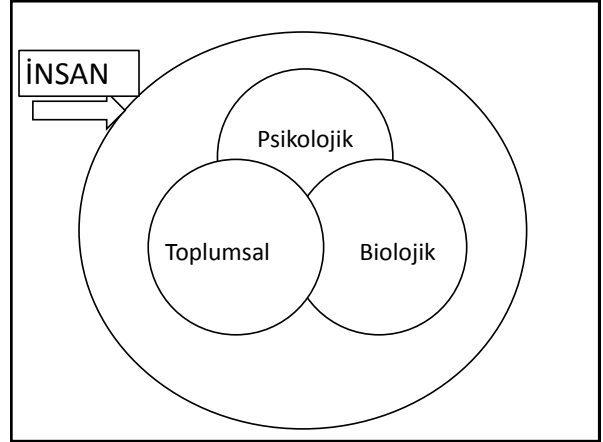
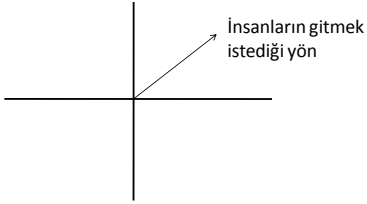
KİŞİSEL GELİŞİM MODELLEMESİ

DOĞA DÜZENSİZLİK VE ADALETSİZLİK ÜZERİNE KURULUDUR. İNSANLAR BUNU DÜZENLEMeye VE DENGELEMEYE ÇALIŞIYOR.



İnsan dışa dönük uyum ya da uyumsuzluk veya içe dönük uyum ya da uyumsuzluk yaşamaktadır. İnsanlar bu sistemde (+)'da çeşitli bölgelerde yaşamaktadır.

Farklı kimliklerde, farklı yerlerde olabiliyoruz. Bir kimlikte başarıdayken, bir kimlikte huzursuz ya da depresyonda olabiliyoruz. (Hayatın inişli-çıkışlı olması durumu). Bütün insanlar da bu döngüyü yaşamaktadır.



SİSTEMLER

Sistemlerin Sınıflandırılması

İki tür sistem vardır:

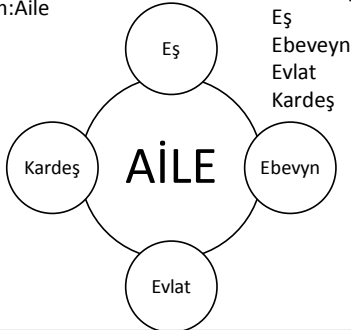
- 1-) Doğal Sistem
- 2-) Düzenleyici Sistem

Doğal sistemler hayatı anlamak,
Düzenleyici sistemler de insanı anlamak ile ilgili.

HAYAT SİSTEMLERE GÖRE ÇALIŞIR.

Doğal Sistem-Düzenleyici Sistem Örnekleri

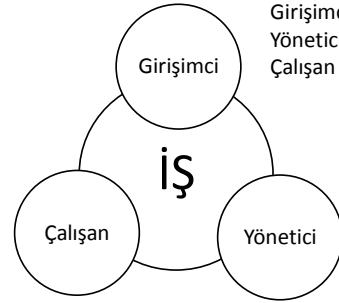
Doğal Sistem:Aile



Düzenleyici Sistem:

Eş
Ebeveyn
Evlat
Kardeş

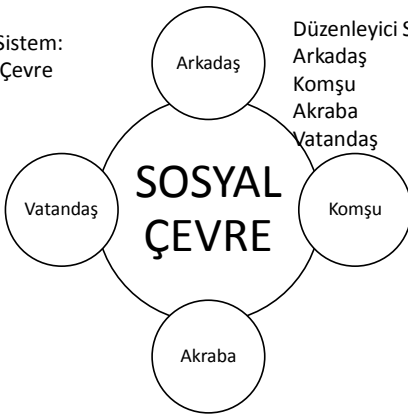
Doğal Sistem:İş



Düzenleyici Sistem:

Girişimci
Yönetici
Çalışan

Doğal Sistem:
Sosyal Çevre



Düzenleyici Sistem:

Arkadaş
Komşu
Akraba
Vatandaş

Her Sistemin:

- Bir AMACI
- Uzmanlaşmış BİLEŞENLERİ
- Bileşenler arasında İŞBİRLİĞİ vardır.
- İnsan bir sistemdir.
- Alışkanlıklar bir sistemdir.
- Hastalıklar bir sistemdir.
- Depresyon bir sistemdir.

Sorunlara sistem olarak bakılınca çözümü kolaylaşır.

- İnsanda sindirim, sinir sistemleri v.s. gibi uzmanlaşmış bileşenler vardır. Bu parçalar işbirliği halindedir.
- Parçalar önemlidir. Bütün daha önemlidir. Ancak parçalarından daha öte bir şeydir. Bütün bazen parçalardan çok farklı olarak ortaya çıkmaktadır. (Hidrojen ve Oksijen iki farklı atomdur ve her ikisi de yanıcıdır. İkisinin belli oranda bileşimi suyu oluşturur ki, bu da ateşi söndürür.)

Sistemlerde;

- Yapı
- Süreç
- İçerik vardır.

➤ Yapı:

Yapıyı anlamak demek, sistemin alt parçalarını ve bunların birbiriyle olan ilişkilerini anlamak demektir.

Sistem doğru çalışmıyorsa ya alt parçalardan birisi çalışmıyordur veya birbirleriyle olan ilişkisinde problem vardır. Örneğin, depresyonda çok değişik parçalar vardır. Her parçaya göre tedavi değişir.

➤ Süreç:

8 aşamadan hangi aşamada olduğunu bilmek gerekir.

➤ İçerik:

Sempton da denir. Görünen kısmı anlaşılmalıdır. Çünkü içeriğe tepki verme eğilimindeyizdir.

Düzenleyici sistem, doğal sistem içindeki ilişkileri düzenler. Bunun için de doğal sistemin yapısını ve içeriğini anlamak gerekir. Böylece problemler daha kolay çözülür.

Neden-sonuç ilişkisi düzeni getirir;

Bu ilişki net ise "DÜZENLİ SİSTEM"

net değilse, "DÜZENSİZ SİSTEM" dir.

Düzenli sistemler mekanik sistemlerdir.

Düzensiz sistemler ise canlı sistemlerdir. İnsanın olduğu sistemler düzensiz sistemlerdir.

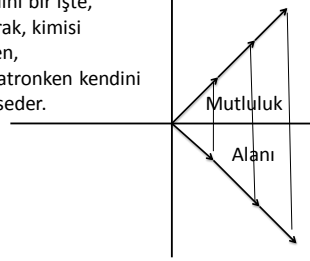
Genellikle mühendisliğin uğraştığı sistemler düzenlidir. Bazen düzensiz de olabilir. İnsanın olduğu sistemler düzensizdir. Bu yüzden düzensiz sistemleri çözmek zordur.

İnsanların oluşturduğu sistemler stratejik, sistemik veya sezgisel olarak çözülür.

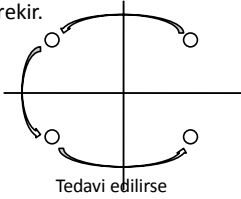
Düzensizlik arttıkça çözmek zorlaşır. Bu yüzden sistemlerin yapısını, içeriğini iyi anlamak gerekir. (Neden-Sonuç ilişkisi iyi kurulması için) Sistemleri doğru anlamak gerekir. Sistemler hangi karmaşık seviyede bunu anlamak gerekir.

Başarılar kategoriye göre değişir. İnsanların başarısı da buna göre değişir. O yüzden insanlar kendilerini iyi tanımalıdır.

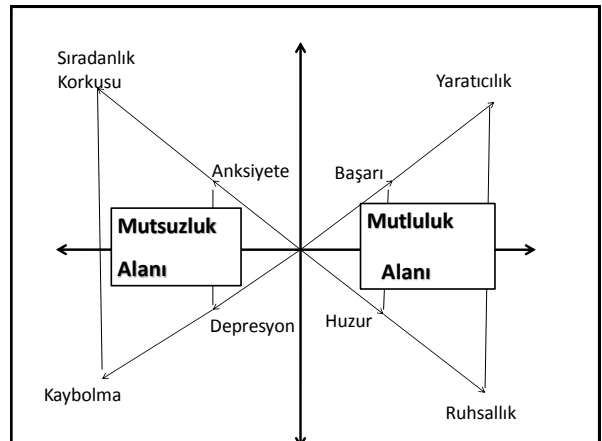
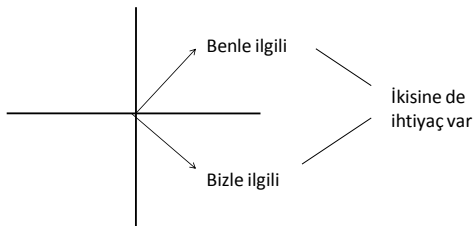
Kimisi kendini bir işte, çalışan olarak, kimisi yöneticiyen, kimisi de patronken kendini başarılı hisseder.



- Gerçek anlamda mutlu olabilmek ve dengeyi sağlamak için (+) 'da yukarı gittiğin kadar, aşağıya da gitmek gerekir.
- Başarıda uca doğru gittikçe ego şişer, (+)'da sol tarafta ise psikolojik sorunlar başlar.
- İnsanlar uca doğru gidince, bir başka uca gitme riski yükselir. Bu nedenle doğru olan; HAZIR OLDUĞUNUZ KADAR UCA GİTMENİZDİR. Kaldıramadığınız durumlardan kaçınmanız gerekir.



- Birey bazında kişi (+)'da belli bir bölgededir. Kişi kendini hangi bölgede hissediyorsa, davranışları da ona göre değişir.
- İnsanlar huzur alanına hem aileyi, hem de sevdiği işi koymalı. Ancak günümüzde bunların yerine sadece maddiyat geçmiş durumda ve bu da insanları mutsuzluğa sürüklemektedir.

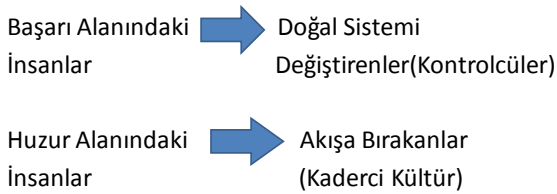


- Mutluluk \rightleftharpoons Başarı-Huzur dengesindedir.
- Bilgelik \rightleftharpoons Yaratıcılık-Ruhsallık dengesindedir.
- Bene ve bize giden yolda denge sağlanırsa mutluluk olur. Yani işin içine birey de toplum da konmalıdır. Çünkü insan bir bütündür.



DÜZENLEYİCİ SİSTEM KURULMASI

Doğal Sistem-Düzenleyici Sistem İlişkisi



Kontrocüler **SİSTEM** kurarlar.

Akışa bırakanlar ise, hayatı geldiği gibi yaşarlar. Kendilerini doğal sisteme adapte etmişlerdir.

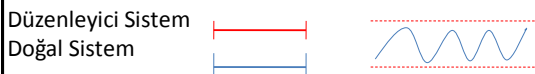
Üç Çeşit Düzenleyici Sistem Vardır:

- 1-) Kontrolcü Sistemler
- 2-) Demokratik Sistemler
- 3-) Kaotik Sistemler

1-) Kontrolcü Sistemler:



2-) Demokratik Sistemler:



3-) Kaotik Sistemler



- Kontrolcü sistemlerde, herşey kontrol altındadır. Sistem tam anlamıyla düzenlidir.
- Demokratik sistemlerde, belli sınırlar vardır ve kişinin hareketi bu sınırlar arasında sağlanır. Sistem düzenli sayılır.
- Kaotik sistemler sürekli savrulmaya açıktır. Sistemde bir düzen yoktur.

Düzenleyici Sistemlere Göre AİLE-ŞİRKET- ÜLKE Durumları:

1.Sisteme Göre (Kontrolcü Sistemler):

AİLE

Kurallar çok fazla olursa, çocuk tekdüze olur, esneyemezler, çabuk kırılırlar, kendilerini toparlamaları zor olur. Örneğin sürekli başarıya odaklı aileler. Çocuk herhangi bir başarısızlıkta çöker.

ŞİRKETLER

Bu durum kurumsallaşmayı getirir. Sistem katıdır. Herkesin **belli görev yetkileri** vardır.

ÜLKELER

Diktatörlüğü beraberinde getirir. Belli bir süre sonunda sistem çöker.

2. Sisteme Göre(Demokratik Sistemler):

AİLE

Belli sınırlar çerçevesinde çocuk yetiştirilir. Çocuğun kendine ait bir alanı vardır. Bu alan ailenin koyduğu kurallar ile sınırlıdır.

ŞİRKETLER

Belli kurallar varsa da esnek, bir yönetim vardır.

ÜLKELERDE

Sistem demokrasi üzerine kuruludur.

3.Sisteme (Kaotik Sistemler)Göre:

AİLE

Çocuk kuralsız yetişir. Psikolojik sorunlar ortaya çıkar.

ŞİRKETLER

Hiç kural yoksa o şirket uzun süre yaşayamaz, batar.

ÜLKELERDE

Yozlaşmayı getirir. Sistemi kontrol eden yoktur. Belli bir süre sonra dağılırlar.

1.Durumda Yönetici: Diktatördür.

2.Durumda Yönetici: Demokrattır.

3.Durumda Yönetici: ????

Demos: Halk Kratos: Egemenlik
Demokrasi= Halkın Egemenliği

Birey bazında da demokrasi bireysel egemenlik (kendi iradesine sahip, bağımsız birey) anlamına gelir ki, **GELİŞİM DEMOKRATİK ZİHNİYETLE** başlar.

En ideal sistem büyük ölçüde demokrasidir. Demokrasi demek belli sınırlar arasında bireyin özgürce hareket etmesidir.

AKILLI İNSANLAR; "SINIRLARI OLAN İNSANLARDIR."

Bu sınırlar koyulurken **kişi hak ve özgürlükleriyle, toplum uzlaşısı** sağlanmak zorundadır. Aksi taktirde **çatışmalar** olur.

Sınırların Belirlenmesi

"Başkasının özgürlüğü başladığı yerde senin özgürlüğün biter." ilkesine göre sınırlar belirlenmelidir.

Her zaman benim dediğim olacak veya benim gibi olacaksın, benim dediğim gibi yaşayacaksın demek **çatışmalara** neden olur.

Sınır ihlallerini engellemek için **yaptırımların** konulması ve **kesin olarak** uygulanması gerekir.

- Farklı kimliklerde farklı düzenleyici sistemler seçilmelidir.
- İş yaşamında biraz KONTROLCÜ olmak iyidir. Özel yaşamda ise, biraz ESNEK olmak iyidir. Çünkü iş yaşamında amaç **BAŞARILI** olmaktır, özel yaşamda ise amaç **HUZURLU** olmaktır.
- Ana mesele doğru düzenleyici sistemi oluşturmaktır. Çünkü bunun sonucunda davranışlar değişmektedir.

İNSANLARIN SORUNU, ALIŞTIĞI SİSTEMDEN VAZGEÇEMEMELERİDİR.

Kişisel Gelişim İçin Değişim

Değişim için önce kafanın değişmesi gerek...

Kişiliklerin değişmeyeceği düşüncesi sadece bir masaldır, doğanın bile değiştiği evrende kişiliklerin değişmesi çok normaldir.

HEP AYNI ŞEYLERİ YAPARSAN, HEP AYNI SONUÇLARI ELDE EDERSİN!!!

Neden Değişim Gerek?

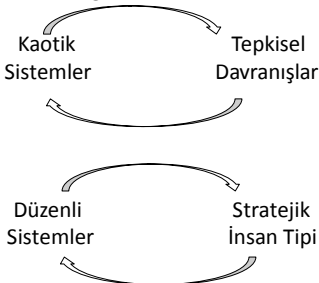
- Dünya sürekli değişim halinde
- İnsan değişim halinde
- Bilgi değişim halinde
- Yönetim değişim halinde
- Teknoloji değişim halinde
- Üretim değişim halinde
- Pazar değişim halinde
- İstekler değişim halinde
- Beğeniler değişim halinde
- Mevsimler değişim halinde
- Yaşam değişim halinde

Bir Düzenleyici Sistem Kurmak

STRATEJİK DÜŞÜNEREK DÜZENLEYİCİ SİSTEM KURULUR.

Karmaşık bir şey basit bir şey ile düzelmez!!!!

Sistem kaotikleştikçe, insan davranışları tepkiselleşir ve bir döngü halini alır.



Kaotik sistemlerin düzelmesi için insanların değiştirilmesi gerekir. Bunun sağlanması için tek yol da; **“DOĞRU EĞİTİM”dir.**

Düzenleyici Sistem Nasıl Kurulacak?

İnsan beyni çok karmaşıktır. Karmaşık bir yapıyı aynı karmaşıklığındaki bir düzenleyici sistemle çözebiliriz.

- Düzenleyici sistemler doğal sistemle uyumlu olmak zorundadır. Hayatı ne kadar iyi anlarsak, kendimizi de o kadar iyi düzenleriz.
- Sınırlar optimal olmalıdır. Eşikler dar olursa veya geniş olursa (yani salınım çok fazla olursa) sistem çalışmaz. (Diktatör Sistemler-Yozlaşmış Sistemler)

Düzenleyici Sistem Nasıl Kurulacak?

- Düzenleyici sistem entegre olmalıdır. Parçalar birbirleriyle ve bütünle uyumlu olmalıdır.
- Uygulanması basit olmalıdır. Çünkü doğa basitleştirme taraftarıdır.

Sonuç olarak;

Karmaşık sistemleri çözmek emek gerektirir. Bunun için de, emeğin yolu sistemi optimize etmekten geçer.

DENGELEME (OPTİMİZASYON)

VERİMLİLİK VE ESNEKLİĞİN dengeleniği bölgesidir.

Düzenleyici sistemlerin kurulması sırasında optimizasyon (yani dengeleme) gerekir. Bunun için de yapılması gerekenler:

- 1-) Değişmemesi gereken şeyleri **KORU**.
 - 2-) İyi yaptığın şeyleri daha **İYİ YAP**.
 - 3-) Kötü yaptığın şeyleri **ÇIKAR**.
 - 4-) Sisteme yeni şeyler **EKLE**.
- (INNOVASYON=YENİLİKÇİLİK)