

Öz Farkındalık Nedir? Nasıl Geliştirilir?

Kişisel gelişim bir birey için yeterli olunmayan alanlarda yeterli olabilmek adına değişim sürecinin başlatılması olarak ifade edilir. Her insanın bir potansiyeli vardır ve bu potansiyelini ileriye taşıması gerekir. Öz farkındalık ismini sık sık duyduğumuz, mutluluğumuzla yakından ilgili olduğunu bildiğimiz bir kavramdır. Ancak, öz farkındalık nedir sorusu sorulduğunda verilen cevaplar çok net olmayabilir. Kısaca öz farkındalık, iç dünyamızı, düşüncelerimizi, duygularımızı ve inançlarımızı anlamak, farkına varmaktır. Bize ait tüm duygu, düşünce ve inançların farkına varmak demek, gerçekte kim olduğumuzu anlamak demektir. Bu durum, kişisel gelişimimiz için çok önemlidir. Elbette hiç kimse, öz farkındalık ile doğmaz. Ancak erken yaşlardan itibaren kim olduğunu anlamak, inşa ettiğimiz hayatın daha mutlu ve tatminkar olmasını sağlayacaktır.

Kişi Potansiyelinin Farkına Nasıl Varır?

Öncelikle; kendini tanıması ile mümkündür. İnsanı diğer canlılardan ayıran en belirgin özellik düşünme yetisine sahip olmasıdır. Ünlü filozof Sokrates "sorgulanmamış hayat yaşamaya değmez der." Hayatımızı anlamlı hale getirebilmek için sorgulamalıyız. Bir birey olarak önce kendimizi tanımaya çalışmalıyız. Kişisel gelişim de tam burada karşımıza çıkmaktadır. Kişisel gelişim yolculuğumuzun, temel yapı taşı öz farkındalıktır. Öz farkındalık; genel anlamı ile baktığımızda kişinin kendi düşüncelerini, duygularını, davranışlarını, fiziksel varlığını algılama ve anlama yeteneğidir. Öz farkındalık ilişkilerimizin güçlenmesini stresle daha kolay başa çıkabilmemizi ve hedeflerimize kolay ulaşabilmemize yardımcı olmaktadır.



Öz farkındalığı olan birey, güçlü ve zayıf yönlerini bilir. Düşüncelerine ve duygularına hakim olduğu gibi motivasyonlarına da hakim olur. Kişinin öz farkındalığı arttıkça, düşünce ve inançlarını olumlu yönde değiştirme şansı da artar. Çünkü kişi, duygu ve düşüncelerinin kendisini nereye doğru sürüklediğini anlar ve duruma müdahale edebilir.

" Yarın bambaşka bir insan olacağım diyorsun o zaman niye bugünden başlamıyorsun? "

Epiktetos

Öz Farkındalık Ne İşe Yarar?

Sağlıklı bir öz farkındalık kişiye birçok alanda fayda sağlayacaktır. İş dünyasından sosyal hayata, kişisel hedeflerden toplumsal amaçlara dek, kişi kendinin ve kim olduğunun farkındalığına vararak başarı sağlayabilir. Lider kişilerin en büyük özelliklerinden biri, güçlü ve zayıf yönlerini, sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmeleridir. Öz farkındalığı olan kişi, hem kendini hem de ekibini bu şekilde değerlendirerek başarıya ulaşacaktır. Liderlik gibi sosyal alanlarda çalışan kişilerin, öğretmenlerin ve diğer eğitimcilerin, danışmanların ve sağlık sektöründeki kişilerin öz farkındalığının yüksek olması, mesleki olarak onları başarıya taşırken, verdikleri hizmetlerde de fark yaratmalarına neden olacaktır.



Öz Farkındalık Nasıl Artırılır?

Kendinize Objektif Bir Gözle Bakın!

Zayıf ve güçlü yönlerinizi ciddi ve objektif bir şekilde sıralayın. Gurur duyduğunuz şeyleri düşünün, hayatınızda büyük etki bırakmış başarılarınıza yoğunlaşın. Çocukluğunuzu ve sizi o zamanlarda mutlu eden şeyleri düşünerek, o günden bugüne nelerin değiştiğini, değişimlerin sebeplerini değerlendirin. Güvendiğiniz kişilerden sizinle ilgili düşüncelerini derleyin. Tüm bu değerlendirmelerin ardından, kendiniz hakkında yeni bir bakış açısı kazanacaksınız.

Günlük Tutun!

Her gece sansürlü bir şekilde, duygularınız ve düşünceleriniz üstüne birkaç cümle de olsa yazın. Başarılarınız ve başarısızlıklarınızdan bahsedin. Bu alışkanlık, kendinize ve yaşadıklarınıza farklı bir gözle bakmanızı, daha derin düşünmenizi ve aklınıza takılanları çözmenizi sağlayacaktır.

“ İnsan, ancak düştüğünü fark ederse ayağa kalkar.”
Alexis Carre

Hedef, Plan ve Önceliklerinizi Not Alın!

İsteklerinize ulaşmakta, yola çıkmakta ve ilerlemekte zorlanıyorsanız, ilk önce hedefinizi bir kağıda yazın. Ardından bu hedefe ulaşmak için yapmanız gerekenleri tek tek planlayın. Büyük adımlar gözünüzü korkuttuğunda onları bölüp küçük görevlere dönüştürün.



Sizi Tetikleyen Noktaları Öğrenin!

Duygusal olarak sizi tetikleyen ve zorda bırakan noktalar üstüne düşünün. Hangi durumlarda kendinizi kaybediyor, istemediğiniz ve pişman olabileceğiniz şekilde hareket ediyorsunuz? Bu noktaları kavramakla işe başlayın. Ardından bu gibi duygusal tetikleyicilerde nasıl davranacağınızı ve alternatiflerinizi düşünerek hazırlıklı olun.

Öz Disiplin Tekniklerini Öğrenin!

Bazı kişiler ne kadar disiplinli olsa da çoğu kişinin ortak problemi öz disiplini geliştirmemiş olmalarıdır. Bu durum, kişinin isteklerine, hayallerine, amaçlarına ulaşmasında engeldir. Siz de öz disiplin nedeniyle, aslında iç dünyanın istek ve ihtiyaçlarına ulaşamıyorsanız, öz disiplin tekniklerini öğrenin, gerekirse profesyonel yardım alın.

Yeni Deneyimlere Kucak Açın!

Yeni deneyimler, farklı tecrübeler sizi alışık olduğunuz rahat ortamınızdan koparacaktır. Böylece aşına olmadığınız olay ve durumlara vereceğiniz tepkileri görerek kendinizi daha yakından tanıyabilirsiniz. Ayrıca düşünce biçiminiz ve kendiniz hakkındaki düşüncelerinizi de yine alışık olmadığınız durumlarda zenginleştirebilirsiniz.

KAYNAKÇA

- Erbeyin, *Kişisel Gelişim*, ENOCT, 2023.
- Himmetoğlu, *Öz Farkındalık ve Nörolojisi*, HİWEL, 2024.
- <https://www.psykonterapi.com/oz-farkindalik-nedir-nasil-gelistirilir/>

Tanı Koleji
Rehberlik Servisi



Sabit Fikirli Olmayın!

Öz farkındalık sahibi olmak, kendi düşüncelerinin ve duygularının farkında olmak kadar, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaktır. Karşınızda tamamen zıt görüşlere sahip kişilerin bakış açısını anlamaya çalışmak, zihninizi özgür bırakmanızı sağlayacaktır.