

Kendini Ve Dünyayı Farket

– Psikolog · 02 Mayıs 2020

Farkındalığının en yüksek olduğu anlar,içindeki özü tekrardan gördüğün anlardır.İnsan,her yeni güne yeni umutlarla,yeni hayallerle uyanır.Daha doğrusu yeni güzellikler yaşamak ve bunlarla beraber huzurlu olmak,kişinin en büyük isteğidir.Ancak bu standartta bir yaşama sahip olmak pek görülen bir durum değildir.Peki buna ne sebep olmaktadır?Kişinin iç dünyasından,kalbinden gelenler sebep olmaktadır.Bunu açacak olursak,bunun asıl dayanak noktası,kişinin olaylara olan bakış açısı ve değerlendirme biçimidir.

Hayat öyle bir süreç ki,ne zaman nelerle karşılaşacağını insan bazen kestiremez.İşte tam bu zamanlar,insanın şoka uğradığı zamanlardır.İnsanların ihtimal dahi vermediği olayları yaşaması,bir şok geçirmesine sebep olmaktadır.Yaşanan bu şoklar,kişinin tecrübe olarak adlandırdığı yaşantılar olarak yerini alır.Tecrübeler arttıkça,kişinin tepkileri de normalleşmeye başlar ve bir süre sonra ise kişinin şaşkınlıkla karşılıyor dediği olaylar,neredeyse hiç olmamaya doğru gitmeye başlar.Kişi eğer böyle bir seviyeye geldiyse içindeki iyiliğe ve güzelliğe ait olan düşünceleri de azalma noktasına gelmiştir.

Erken deneyimlerin yaşandığı ilk dönemlerde kişi,olaylara ve gözlemediği durumlara kendinden güzellikler katarak kendi öz benliğini de vererek dahil olmaya çalışır.Kişi,böyle davrandığı zamanlarda hem mutlu hem de huzurlu olmaktadır.Çünkü kişi kendinin farkında ve neyi nasıl istediğinin ve ne yapmak istediğinin farkındadır.Kişi kendini bilmekte ve görmektedir.Ve böylece de mutlu ve huzurlu olmaktadır.

Bir insan,sayısızca kötü deneyim yaşamakla beraber;kendine ve dünyaya karşı pozitif bakışını büyük oranda kaybettiyse artık sevgi ve umut ışığı almaya ihtiyaç duyar hale gelmiştir.Aynı zamanda artık daha somut ve gerçekçi veriler görmek ister.Bu durum da bize neyi gösteriyor?Umutla hayalle dünyaya bakış tarzının yerini daha elle tutulur gözle görülür bir bakış açısına bıraktığını gösteriyor.Yani kişinin artık kendi benliğine değil de,hayatta var olanlara göre hareket ettiğini gözler önüne seriyor.Dolayısıyla kişi kendi iç sesini,kendi öz benliğinden ziyade,dış dünyada var olanları öncelik olarak görmeye başlıyor.

İnsanı bu hayatta ayakta tutan en önemli unsur nedir?Umudu ve yaşama sevincidir.Peki,bu iki unsuru kişi için var edenler nelerdir?Kişinin bu dünyaya kendinden kattıkları ve bunlarla yaşadığı mutluluklardır.

Hepimiz biliyoruz ki gerek doğrudan,gerek dolaylı olarak yaşanan acılara hiç kimse kayıtsız kalıp dünyayı toz pembe bir yer gibi görerek yaşamaya devam edemez.Etkilenmeme durumu da söz konusu olamaz.Tamam,insanın dünyaya olan güzel bakışı ve iyi niyeti zarar görmüş olabilir.Bu da istenmeyen bir durumdur.Ancak dünya var oldukça,insanlar var oldukça dünya,umudunu ve yaşama dair sevincini diri tutan insanlara muhtaç bir yer olacak.Peki o kadar acı,o kadar hüznün,bir o kadar da kötülük varken bu nasıl olacak?İnsan,kendi öz benliğini,öz farkındalığını nasıl muhafaza edecek?Hayatta hüznün ve acılar sayıca fazla olsa da,odak noktasını yaşanan ve kişinin diğer insanlara yaşattığı mutluluklara yönlendirmesiyle olacaktır.Hayat,dünyaya nereden ve nasıl baktığınla güzelleşir.