



Kendini Keşfetmek

Son yıllarında beden dilini kullanma, özgüven geliştirme, NLP, kişisel gelişim seminerleri en gündemde olan konular arasında yer almakta. Özellikle de medyatik olan birçok kişi oldukça yavan ve karşısındakini rahatsız edecek boyutta adeta izleyenin gözüne sokarcasına öğrendiklerini içselleştirmeden kullanıyor. Oysa kişinin önce kendini ve yeteneklerini keşfetmesi ardından eksiklerini tespit ederek kuvvetlendirmesi veya takviyeye ihtiyacı olan noktalara el atması gerekiyor. Kendini analiz ettikten sonra ise, yukarıda bahsettiğimiz seminer ve kişisel gelişim araçlarını kullanması hem faydalı hem de geliştirici oluyor.

Kendi analizimizi nasıl yapmalıyız?

Bunun için yönetim biliminde kullanılan SWOT analizi denilen bir metot vardır. SWOT denilen bu çalışmada işletmenin güçlü yönleri (Strength), zayıf yönlerini (Weakness), güçlü yönlerini daha da kuvvetlendirerek devam ederse karşılaşılabileceği fırsatlar (Opportunities), zayıf yönleri ile devam ederse işletmeyi bekleyen tehditler(Threats) bir bir yazarak analiz edilir. İşletmeler için yapılan bu analizi kişilerin kendileri için yapmalarının oldukça faydalı olacağı kanısındayım. Periyodik olarak yapılacak kişisel SWOT Analizinin insanın kendini keşfetmesi yolunda atılmış en önemli adım olacağını

düşünüyorum.

SWOT Analizinde bir sayfaya 10 cmlik bir artı çizip artının her bir ucuna S,W,O, T harflerinden birini yazıyoruz. Yukarı ok S yani güçlü yönleri, aşağı W zayıf yönleri, sağ ok O fırsatları, sol okta T tehditleri yazmak için belirlenir. Bu harfleri kağıda döktükten sonra her harfin altına yaşam alanlarımız örneğin; evdeki yaşantımız, iş hayatımız, çocuklarımızla olan ilişkilerimiz, genel olarak kendi kişiliğimiz, bedenimiz, ruhumuz, inançlarımız vs ile ilgili SWOT Analizimizi yapabilir, eksik ve üstün olduğumuz yönlerimizi tespit eder, bizi bekleyen tehditleri göz önüne alır, fırsatları değerlendirmek için gerekenleri daha rahat görebiliriz.

Yalnızca yüzde yirmibeşini şekillendirebilirsin...

Belirli aralıklarla yapacağımız bu çalışma ile kendimizdeki veya çocuklarımız için yapıyorsak onlardaki gelişme veya gerilemeyi gözler önüne sermiş oluruz. Bir anlamda kendi kendimizi belirli aralıklarla hesaba çekmiş başkasına bırakmadan eleştiri veya takdiri kendimiz yapmış oluruz.

İnsanın kendini bilmesi en zor iştir. Günümüze kadar gelen atasözlerinde sık sık vurgulanmıştır bu. Kendini bildirmeyen ilmin bile bir kuru emekten ibaret ol-

duğu söylenir. Bugün yüz tiplerinden, beden boyutlarından, anne karnındaki dönemden, doğum saatine, anne sütünü alma süresine kadar her bir ayrıntının kişinin karakterini, davranış biçimini etkilediği üzerinde duruluyor. Teknolojinin gelişmesi ile bilimsel çalışmaların ışığında genetik şifrelerimiz çözülmeye başladı. Zeka ve karakterin % 20-25'inin genetik yolla, % 20-25'inin anne karnında, %20-25'inin ise 7 yaşına kadarki dönemde oluştuğunu, geriye kalan %20-25'lik kısmın ise, 7 yaşından sonraki dönemde tüm hayatımız boyunca şekillendiği uzmanlar tarafından belirtiliyor. Kendi kendimize geliştirebileceğimiz sadece %25'lik bir kapasiteyi en iyi şekilde şekillendirmemiz gerekiyor. Bunun dışındaki kısım ise sahip olduğumuz aileye bağlı oluyor. Burcumuz, kaçınıcı çocuk olduğumuz, bize konulan isim, dış görünüş, zevklerimiz, gülüş tarzımız, seçtiğimiz ev veya araba, el yazımız, zeka düzeyimiz, sevdiğimiz yemekler bunların hepsi karakterimizin, kişiliğimizin bir parçası olarak karşımıza çıkıyor.

Bize kalan az gibi görünen yüzde yirmi beşlik kısmı yukarıda bahsettiğimiz analizi ve bulabilerseniz kendinize faydalı olabilecek diğer metotlar ile maksimuma çıkarmak mümkün. Kendimizi bilmek, kendimizi keşfetmek, kendinden razı "ben böyleyim ne yapayım"lardan uzak, daha iyi olmak için ne yapabilirizle hem kendi kalitemizi hem de gelecek nesillerin

kalitesini attırmaya çalışmak olmalı hedef.

Kadın ve anneye hayat yolları...

Görülen o ki gelecek nesillerin kalitesini arttırmak kuracağımız aile ile özellikle de bayanlar (anneler ve eşler) ile yakından ilgili. Hanımların kendilerini iyi geliştirmeleri, kız çocuklarımızın en iyi eğitimleri almaları, her konuda küçümsemeden en iyi olma yolunda çaba sarf etmeleri, girişimci, cesaretli, merhametli, seven, inançlı, yardımsever olmaları gerekmektedir.

Ahmet Altan "Kadının Katı" adlı makalesinde kadınların hayata ve erkeklerin hayatına etkisine dair şunları yazmış. Tespitlerine katılmamak elde değil. Yorum-suz size aktarıyorum;

"Bir erkeğin düşünsel yeteneği, este-

"Eskiler, erdemini ışığıyla ortalığı aydınlatması için önce devlet işlerini yoluna koyarlardı. Devlet işlerini yoluna koyabilmek için, önce ev işlerini yoluna koyarlardı. Ev işlerini yoluna koyabilmek için, önce kendi kendilerine çeki düzen verirdiler. Kendilerine çeki düzen verebilmek için önce düşüncelerini yerine koyarlardı. Düşüncelerini yoluna koyabilmek için ise, önce bilgi eksikliklerini giderirdiler. "
Konfüçyüs



tik birikimleri ne olursa olsun, hayatta durduğu kat, içine doğduğu kattır. Tanıdığı ilk kadının, annesinin onu bıraktığı kattır.

Giyim zevkinin bulunmadığı bir bahçede doğduysanız, giyim zevkinin gelişmiş olduğu bir bahçeye sizi ancak bir kadın götürür.

Sofraların inceliklerle donatılmadığı bir katta doğduysanız, incelikli sofraların bulunduğu kata sizi götürecektir olan da yine kadındır.

Birlikte olduğunuz kadın değiştiğinde, değişen yalnızca bir kadın değildir, hayatın neredeyse bütünü değişir.

Bir başka kata, bir başka bahçeye geçerseniz, orada her şey farklıdır. Dinlediğiniz müzik, okuduğunuz kitap, yediğiniz yemek, gittiğiniz yerler, bulduğunuz arkadaşlar, hatta taktığınız kravat bile değişir.

Bir erkeği hayatın içinde kadınlar gezdirir, hayatın katları arasında kadınlar dolatır.

Zevkli bir kadına rastlarsanız, zevkiniz,

Bilgili bir kadına rastlarsanız, bilginiz, Espirili bir kadına rastlarsanız, espriniz,

Zeki bir kadına rastlarsanız, zekanız gelişir.

Yeni huysuzluklar, karpisler, kavga nedenleri, acılar da öğrenirsiniz.

Hayat kutsal kitaplarda anlatıldığı gibi kat kattır. Kabil'in Asma Bahçeleri gibi teraslar halinde yükselir. Bir terastan diğer bir terasa sizi kadınlar götürür.

Ve, bugün durduğunuz teras, seyrettiğiniz manzara, yaşadığınız hayat, yanınızdaki kadının terası, manzarası, hayatıdır.

Hayatınız, seçtiğiniz kadındır.

Bir kadın değil, bir hayat seçersiniz çünkü...

Sonuçta aile kadın erkek eşlerin oluşturduğu birlikteliktir. Çocuklar da bu ailede yetişen ve gelişen olduğuna göre kadın faktörünün önemini vurgulamakla birlikte kendini keşfetme geliştirme her iki cins için geçerli ve gereklidir.

Değişen, gelişen, ilerleyen ebeveynler ve kaliteli nesiller umuduyla....





NLP ACADEMY TURKEY

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

SİTE HARİTASI

NLP HAKKINDA

[NLP NEDİR?](#)

[NLP NASIL ÖĞRENİLİR?](#)

[NLP LİNKLERİ](#)

[NLP ARŞİVİ](#)

NLP EĞİTİMİ

[SERTİFİKA EĞİTİMLERİ](#)

[KURUMSAL EĞİTİMLER](#)

[NLP EĞİTİM TAKVİMİ](#)

[NLP EĞİTİM ÜCRETLERİ](#)

[ÖN KAYIT FORMU](#)

ÜCRETSİZ NLP

[NLP e-POSTA EĞİTİMİ](#)

[NLP TANIŞMA WEBİNARI](#)

[NLP GELİŞİM ÇEMBERİ](#)

GÜNCEL NLP

[NLP DUYURULARI](#)

[EĞİTİM PROGRAMI](#)

[NLP HABERLERİ](#)

[NLP MAKALE](#)

NLP ARŞİVİ

[NLP BASIN ARŞİVİ](#)

[NLP BİLİM ARŞİVİ](#)

[NLP TEZ ARŞİVİ](#)

NLP AKADEMİ

[NLPAT HAKKINDA](#)

[BİREYSEL NLP SEANS](#)

[FOTOĞRAF GALERİSİ](#)

[İLETİŞİM](#)



TIKLANABİLİR
SITE HARİTASI



ANASAYFAYA DÖN