

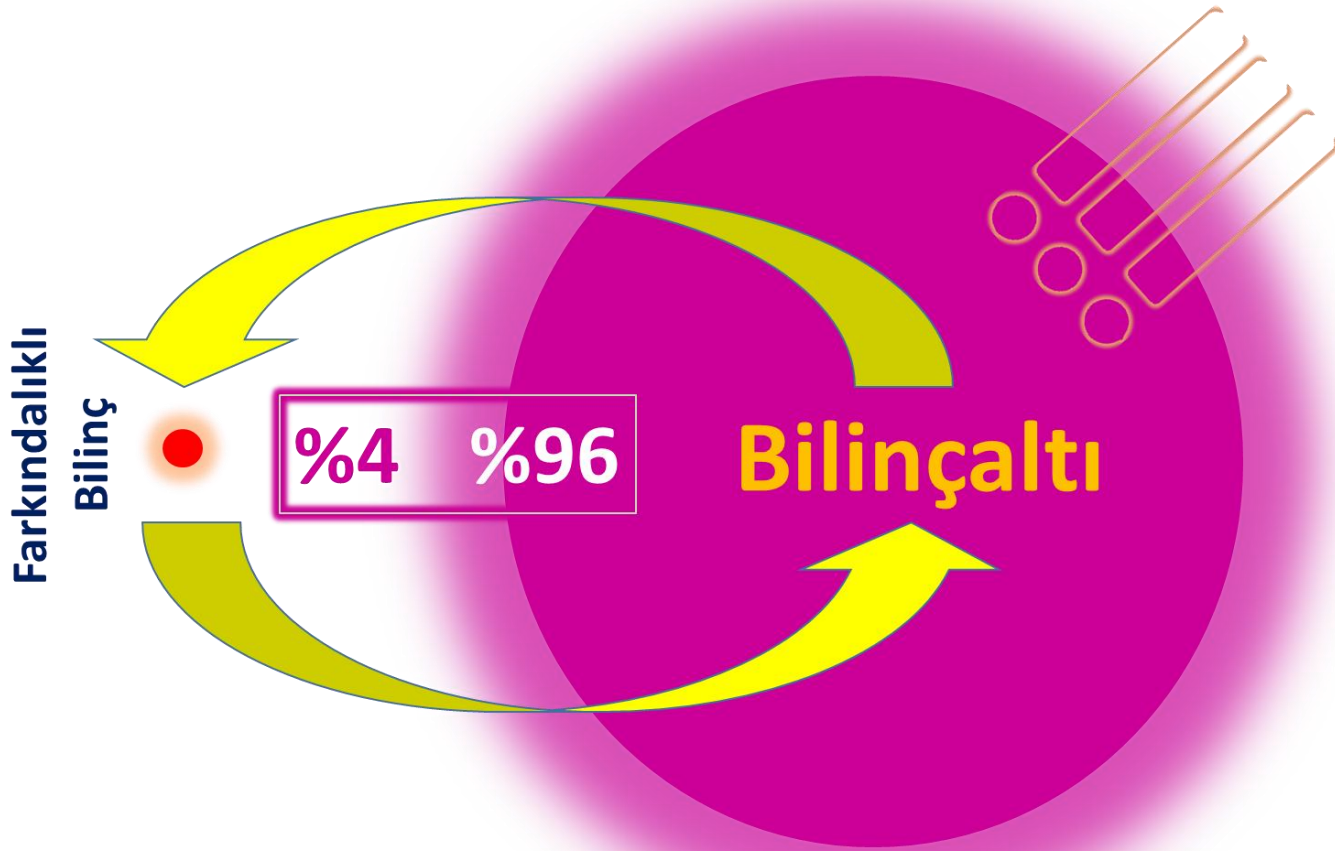


4. BÖLÜM

- ❖ Özbilinç
- ❖ Sosyal Ayna
- ❖ Tepki & Seçim hakkı

ÖZ-BİLİNÇ →

Kendi zihinsel sürecinizi düşünme yeteneği



ÖZ-BİLİNÇ →

Kendi Zihinsel Sürecini Düşünme Yeteneği

ÖZ-BİLİNCİMİZ sayesinde, başka insanların deneyimlerini de gözleyerek, onlardan **ders alabiliriz.**

Yine ÖZ-BİLİNCİMİZ sayesinde eski alışkanlıklarımızdan **vazgeçebilir** veya yeni alışkanlıklar **edinebiliriz.**

ÖZ-BİLİNCİMİZ sayesinde, kendi bakış açımızı değerlendirebiliriz. **Muhasebe** yapabiliriz.

ÖZ-BİLİNCİMİZ sadece kendimiz ile alakalı değil, başkalarına karşı olan **tutum, düşünce ve davranışlarımızı** da şekillendirir.

**Eğer ki, hedefimiz ETKİLİ BİR İNSAN OLMAK
ise:**

**Aslında gördüğümüz şeyleri oldukları gibi
değil de, kendi bakış açımız ile gördüğümüzü
anlayıp...**

**Bir insan olarak aynen bizim gibi herkesin
farklı bir bakış açısı olduğunu kabullenmeden
Muhatabımızın kendisini ve bizim baktığımız
bu somut dünyayı nasıl gördüğünü ve bu
konuda neler hissettiğini anlayamayız.**

Farkında olmadan, kendi BAKIŞ AÇIMIZI muhatabımızın davranışlarına yükler ve sonra da güyaaaaaa GERÇEKÇİ (NESNEL) olduğumuzu iddia ederiz.

Bu durum, kişisel potansiyelimiz kadar, başkaları ile ilişki kurma yeteneğimizi de önemli ölçüde kısıtlar.

SÖZÜN ÖZÜ ŞUDUR Kİ:

Bizler,
Sadece **insana özgü** olan **ÖZ-BİLİNÇ** sayesinde

Paradigmalarımızı inceleyebilir...

Değerlere ve ilkelere mi dayalı...

Yoksa **koşullar ve koşullanmaların** bir sonucu mu olduklarını belirleyebiliriz.

- Bu çok basit, neden anlamıyorsun...
- Çok sakarsın...
- Her zaman, her şeyi berbat ediyorsun...
- Asla zamanında gelmiyorsun...

Bu kaygı ve düşünceler; bizi yansıtmak yerine:
bunu söyleyen kişilerin

KAYGILARININ ve

KARAKTER ZAYIFLIKLARININ

yansımalarıdır.

*Pigmalyon (Beklenti) Etkisi,
yada kendini gerçekleştiren kehanet;*

Kişi, belirli bir sürecin ve koşullanmanın sonucunda, sorumlu olduğu kişilerin kendisine olan beklentilerine denk düşen davranışlar sergilemesidir.

Eğer, yıllar yılı, mutsuzluğumuzu veya başarısızlığımızı, koşullara yada başkalarının davranışlarına bağlamışsak;

duygusal açıdan bunu kabul etmenin zor olduğunu anlayabiliyorum ancak

bir insan, içtenlikle ve dürüst bir biçimde, **"Bu gün böyle olmamın nedeni, dün yaptığım yada yapamadığım seçimlerimdir"**

demedikçe

"hayatımın kontrolünü ellerime alacağım" da diyemez.



**Başımıza gelen şeylerin
%95 sebebi yine kendimizdir.**



MAZERET BULMA HASTALIĐI

Eşim

Aile

DNA

Yaş

Cinsiyet

Eđitim Sistemi

Kader





**Benden kaynaklanan
sebebi ne olabilir.**

**Neyi deęiřtirmeliyim ki
Daha iyi sonuçlar alayım**



"Başarısız olan kişiler tarafından
öne sürülen mazeretler,

başaran kişiler tarafından da
öne sürülebilecekken,
sürülmemiştir."





Etki ile tepki arasında
insanın **seçme özgürlüğü** vardır.

Başımıza gelecek olan her şeyi ve çevremizi tam olarak kontrol edemeyebiliriz ama başımıza gelen şeylere **vereceğimiz tepkiyi seçebiliriz.**

Dış etkenleri suçlayabiliriz, sorumluluk alabiliriz.
Bir yıkıcı yada bir yapıcı olarak görebiliriz.
Bir engel yada bir basamak olarak görebiliriz.

**Karşılaştığımız zorlukları;
Başarı hikayemizi ilginç ve saygı
duyulacak bir mücadeleye çeviren
gelişip, büyümemiz için üstesinden
gelinmesi gereken bir süreç (İşin
doğası) olarak kabullenmeliyiz.**





***Hiçbir kimse,
Rahatlık bölgesinde kalarak
Büyüyüp gelişemez.***

***Büyüyüp, gelişmek için
rahatsız olmayı göze almalıyız.***

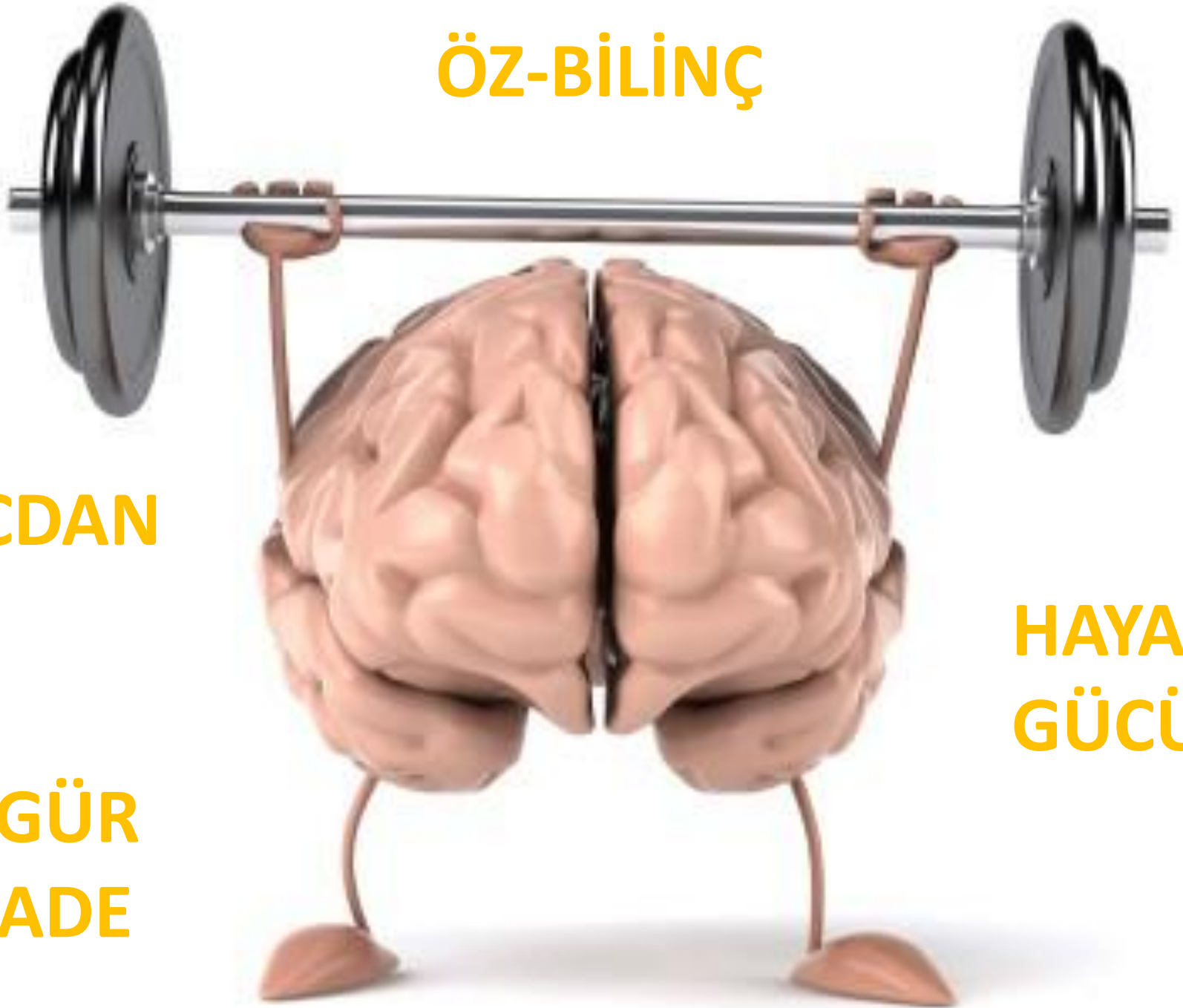


ÖZ-BİLİNÇ

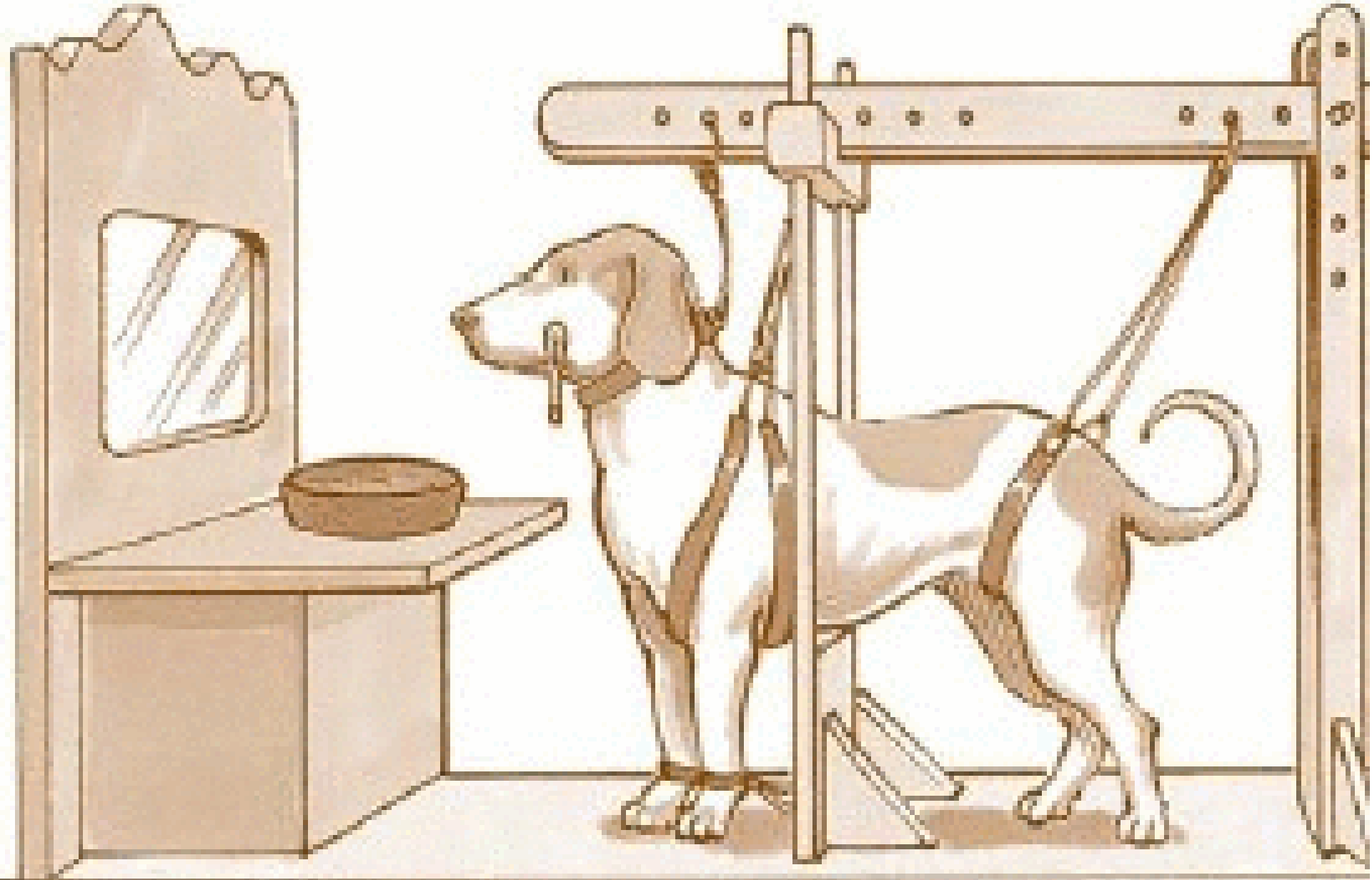
VİCDAN

**ÖZGÜR
İRRADE**

**HAYAL
GÜCÜ**



KOŞULLAR ve KOŞULLANMALAR





TAMAM SEN TABAKLARI
MASAYA KOY BEN
ELİMİ YIKAYIP
GELİYORUM

DUYGULAR

DEĞERLER

KOŞULLAR

SEÇİMLER

**DAVRANIŞLAR
ALIŞKANLIKLAR**

Dış Faktörler

**Sorumluluk
İnisiyatif**

