

KİŞİSEL GELİŞİM



Nereye
gideceğini
bilmeyen
gemiye, hiçbir
rüzgar fayda
sağlamaz.

(Montaigne)



İyi bir hedef, ancak o hedefe yönelen kişinin kendi özelliklerini tanıyabilmesiyle seçilebilir.

Kişi, hedefini kendi kabiliyetleri ve beklentileriyle örtüştürebildiği oranda başarıya ulaşabilir.

“Ben kimim ve yaşam hakkı olarak hayattan ne istiyorum?”



- Kendinizi tanımak,
- Genel kişilik özelliklerinizi belirlemek.
- İlgi, ihtiyaç ve beklentilerinizi anlayabilmek için ihtiyaç duyacağınız temel yöntemleri öğrenmek



- Ayrıca, iş hayatınızda daha başarılı ve mutlu olmanızı sağlamak amacıyla, mesleki alanda ihtiyaç duyabileceğiniz temel yetenekleri kazandıracak bilgiler.



- <http://www.youtube.com/watch?v=esCvgfNZoc8>
- <http://www.youtube.com/watch?v=L3AsqPthnOE>

- Başarılı olmak için değişim ve gelişim arzusuna sahip olmalısınız.



- Hayatı olduğu gibi kabul etmeyip onu daha nitelikli bir düzeye yükseltme gerekliliğine inanarak, başarıyı yakalayabilirsiniz



Sizi çok etkileyen bir tarihi şahsiyetin yaşam öyküsünü okuyunuz ve değerlendiriniz.

- Çevrenizde örnek olarak değerlendirebileceğiniz bir kişinin, beğendiğiniz özelliklerini paylaşınız.



- Yaşamınızdaki her sorun, içinde bir armağan saklar.

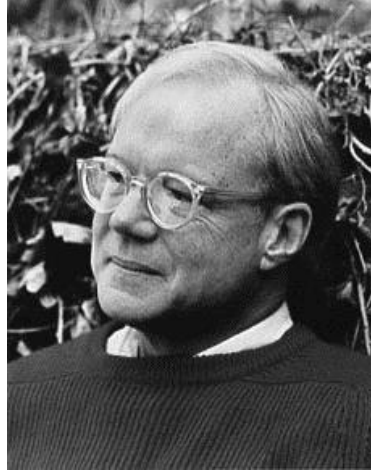
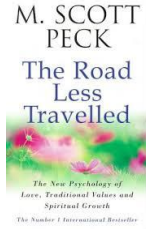
(Richard Bach)

(Marti romanının yazarı)



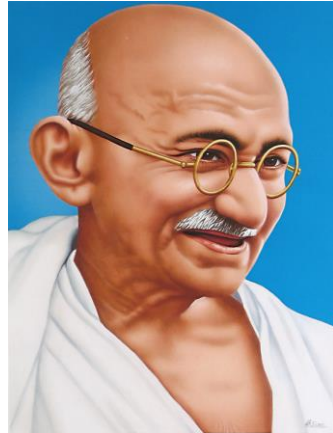
- Sorunlar, bizim bilgeliğimizi ve cesaretimizi ortaya koyar.

Scoot Peck



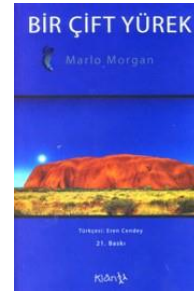
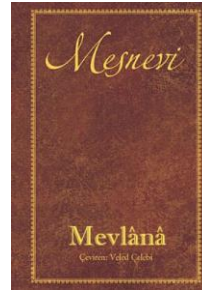
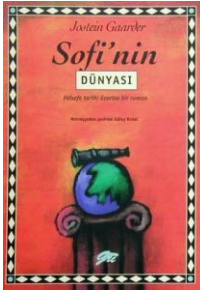
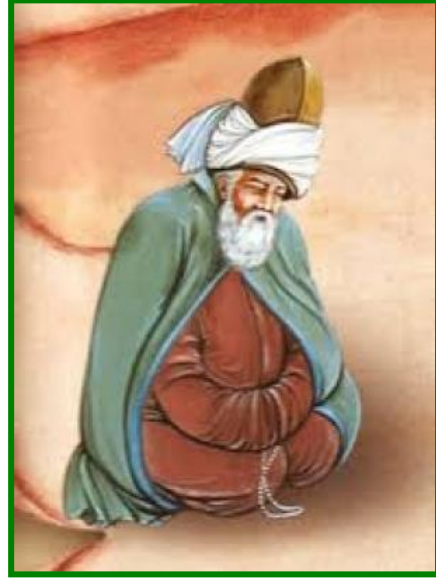
- Dünyada görmek istediğiniz değişikliği önce siz kendi üzerinizde uygulayıp gerçekleştirmelisiniz.

Gandhi



- Ümitsizlik
diyarına gitme,
ümitler var.
Karanlığa varma,
güneşler var

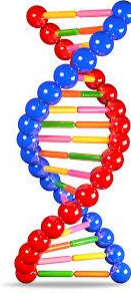
(Mevlana)



1. BİREYSEL GELİŞİM

1.1. Bedensel Özellikler

- Bireyin kişiliğinin ve yaşam tarzının belirleyicilerinden birisi olan bedensel özellikler; anne-babanın taşıdığı genlere, anne karnında geçen yaşam sürecine ve doğum sonrası etkenlere bağlı olarak değişir, biçimlenir ve kişiye özgü bir hal alır.



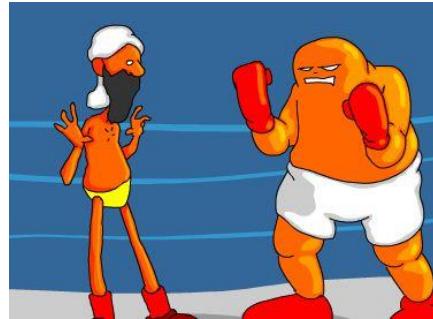
- Bireyin bedensel özellikleri denildiğinde; kilo, boy, kemik yapısı, kas yapısı, bedenin oranı, biçimi, duruşu, bedeni oluşturan organ ve sistemlerin yapısı ile dış görünüşünü etkileyen ten rengi, göz rengi, saç rengi gibi unsurlar akla gelir.



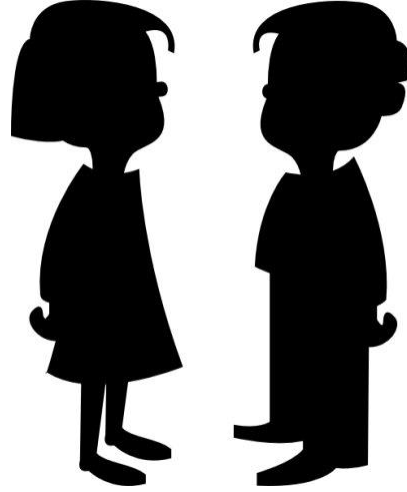
- Bedensel gelişimse doğum öncesinden başlayıp 18-20 li yaşlara kadar insan bedeninde görülen değişim ve olgunlaşma sürecidir.



- Bireyin fiziksel gelişiminde birçok sebeple farklılaşmalar meydana gelir. Hiçbir bireyin vücut yapısı ve görünüşü tam olarak diğerinin aynısı olamaz. Bu sebeple kişiler arasındaki boy, kilo vb. fiziksel unsurların farklılığı son derece doğaldır.



- Kız çocuklarının ergenlik dönemine erken girmelerinden kaynaklanan gelişmeler, erkek çocuklarında bir iki yıl daha geç başlar. Dolayısıyla aynı yaştaki kız çocuklarının, yaşıtları olan erkek çocuklarına oranla daha iri yapılı olmaları, son derece normaldir



Bununla birlikte ergenlik dönemi, her bireyde aynı anda başlamaz. Bu yüzden kimi çocuklar ergenlik dönemi gelişmelerini önce yaşarken, kimi çocuklarda bir müddet daha geç yaşayabilirler. Bu da son derece olağan bir durumdur.



- Bu dönemdeki fiziksel gelişimlerin her bireyde bir dönem mutlaka yaşanacağı unutulmamalı. ve bu değişimler son derece olağan karşılanmalıdır. Çünkü bu süreçten geçmeyen hiçbir birey yoktur. Yaşıtlarınıza göre daha uzun boylu ya da daha kısa boylu olmanız normal şartlarda endişelenebilecek bir durum değildir.



1.2. Zihinsel Özellikler

- Zihinsel özellikler bireyde gelişen anlama ve yorumlamayla ilgili niteliklerdir.
- İlk son derece sınırlı olan zihinsel faaliyetler, zamanla gelişir ve olgunlaşır.
- Bireyin bu zihinsel gelişimi onun hem doğuştan getirdiği özelliklere, hem de çevresiyle etkileşimlerine bağlıdır



Zihinsel faaliyetler şu süreçleri kapsar:

Algılama: Gerek iç, gerekse dış dünyadan edinilen bilgilerin yorumlanması ve düzenlenmesidir.

Bellek: Yaşanılanları, öğrenilenleri ve algılananları, geçmiş ve gelecekle ilişkisini, bilinçli olarak zihinde saklama gücüdür.

Muhakeme : Bilgiyi belirli bir anlam çıkarma ve sonuca varma amacıyla kullanabilme yeteneğidir.

Düşünme: Bilgi ve çözümlerin sebep-sonuç ilişkisi içerisinde değerlendirilip yorumlanmasıdır.

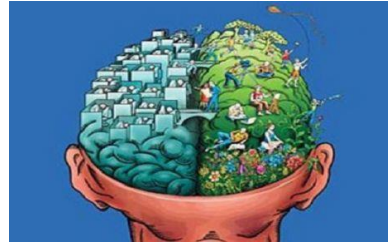
Yetenek: Bireyin öğrenme, iş yapabilme ve uyum gücüdür

- Bireylerde zihinsel gelişim, farklı farklı olsa da gelişim sürecinin ortak evrelerinden söz edilebilir.
- Birey, dünyaya ilk geldiğinde, zihinsel anlamda pek fazla davranıştan söz edilemez. İki yaşına kadar zihinsel faaliyetler gelişim içindedir ve kavramsal zekanın oluşmasının hazırlık evresidir.
- İki yaşından sonra gelişen kavramsal zeka kendi içinde dört basamağa ayrılır:

1. İlkel kavramların kazanılması (2-4 yaş arası.)
2. Sezgisel düşünme (4-7 yaş arası.)
3. Somut düşünme (7-11 yaş arası.)
4. Soyut düşünme (11 yaştan sonra.)

1.3. Ruhsal Özellikler

- Bireyin; etkiye en açık öğrenme, olgunlaşma yoluyla şekillenen ve en çok şahsına özgü niteliklerinden olan ruhsal özellikler, bütün bu sebeplerden dolayıda, üzerinde kesin konuşulması güç olan bir alandır.



- Bireyin ruhsal özelliklerinin oluştuğu esas dönem, okul öncesi çağdır. Bu dönemde temel kişilik özellikleri gelişir. Bu yüzden bireyin eğitimindeki en önemli dönem, okul öncesi yaşlardır.



- Okul öncesi çağı, çocuğun bütün duygu türlerinin ortaya çıktığı çağdır.
- Öfke, kıskançlık, nefret, hoşgörü, sevgi, aylaşım vb. duygular bu çağda belirir.
- Bu sebeple, bu çağda ailenin tutumu büyük önem taşır.
- Çocuk ailesinden ve yakın çevresinden gördüğü tepkilere karşılık, duygularını biçimlendirir



- Çocuk ailesinden ve yakın çevresinden gördüğü tepkilere karşılık, duygularını biçimlendirir

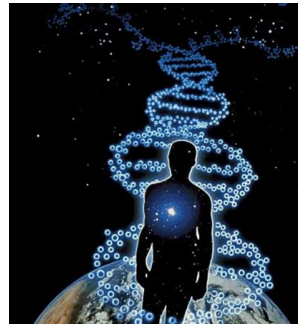
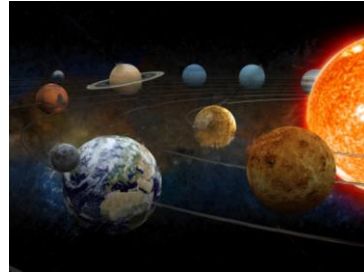


1.4. Kendini Tanıma

- Kendini tanıma çabası, sanıldığı kadar kolay olmayan bir süreçtir. İnsan çoğu zaman kendini adlandıramadığı ve tanımlayamadığı duygular veya tutumlar içerisinde bulabilir. Bu nedenle kendini tanıma çabasına daha temel yaklaşımlar getirmekte fayda vardır.



- Kendini tanıma çabası** içerisinde olan kişi, önce birey olarak kendisini değerlendirmekle değil; varlık olarak insan kavramını ele almakla işe başlamalıdır.
- Yani insan, kendi bireysel dünyasını görmeye çalışmadan önce insan olarak **evrendeki yerini** değerlendirmelidir.



- O halde nedir evren? İnsanlığın bugünkü bilgi düzeyiyle tanımlayabildiği evren, ifadenin yetersiz kalacağı kadar büyük ve sonsuz bir varlık düzeyidir



- Bu insan aklının algılamakta zorlanacağı uçsuz bucaksız büyüklük içerisinde ufacık bir gezegendir dünya.



- Peki bu ufacık dediğimiz dünya, evrenin içerisinde bir parça olarak görülmeyip kendi bütünlüğü içerisinde değerlendirilirse?
- O zaman dünya da koskocaman bir varlık âlemidir.
- Denizleri, dağları, kuşları, bitkileri ve saymakla bitmeyecek varlıklar topluluğuyla, o da eşsiz ve benzersiz bir bütündür.



- Peki o halde esas soru nedir? Neden bütün bunlar dile getirildi? Esas soru, bu inanılmaz güzellikteki varlık âleminin nasıl değerlendirileceğidir?
- Bu sorunun en güzel cevabı; bütün bu inanılmaz ve sayısız güzelliklerin tek sebebinin insan oluşudur.



- Yani insan yoksa bütün bu sonsuzluk da yok ve anlamsız demektir.
- Kısaca insan o kadar değerli ve kıymetlidir ki, bunca özen sadece onun yaşamasını sağlamak için var olmuştur



- Kendini tanıma yolundaki insan; kendisine ait herhangi bir bireysel özelliği ele almadan önce, bu gerçekliği kavramalıdır.
- Kendisini hangi düzeyde değerlendirirse değerlendirsin, hiç fark etmez, insan olduğu için son derece kıymetli ve eşsizdir.



- Her bireyin sadece insan olma vasfı, ona bu değeri ve güzelliği katmaktadır.
- Bu, sadece yaşaması için sunulan hazinenin büyüklüğünden bile kolaylıkla anlaşılabilir.



- O halde ilk ilke şudur; insan değerlidir ve siz, başka hiçbir şeye ihtiyaç duymadan, sadece insan olduğunuz için bu değeri zaten hak ediyorsunuz.
- Yani herkes gibi siz de biricik ve eşsizsiniz.
- Her türlü özen ve güzelliği fazlasıyla hak diyorsunuz.



- Kişisel gelişim süreciniz için atılacak ilk adım, kendi kıymetinizin farkında olmaktır.
- Ruhsal, zihinsel ve bedensel anlamda kendinizi değerlendirmeye tabi tutarken, bu gerçek asla göz ardı edilmemelidir.
- Kişi, kendisini ve çevresindekileri hak ettikleri değer içerisinde görmelidir



Bundan sonra gelecek olan aşama, kişinin kendisi ile kuracağı olumlu diyalogdur



- Zihinsel, bedensel veya ruhsal özelliklerinizi değerlendirirken, yargılama değil algılama çabası içerisinde olmalıdır.

Gerçek şu ki, en başta fiziksel özellikler olmak üzere diğer özelliklerin oluşumunda insanın kendi emeği yok denecek kadar azdır



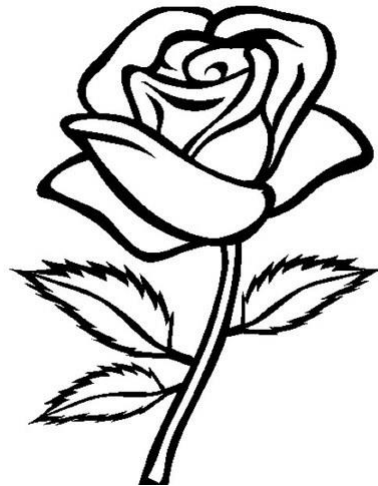
- Bu aşamada gerekli olan, her insanın mutlaka üstün ve zayıf yönleri olduğu gerçeğini hoşgörüyle karşılayabilmektir



- Bu noktada yapılacak en kötü tercih, kayıtsız ve çabasız kalmaktır. Yani bireyin zayıf yönlerinin verdiği eziklik duygusunu kabullenmesi, ya da güçlü yönlerini geliştirme çabası içerisine girmemesidir



- Gelişim sürecinin başarısı hoşgörü ve olgunlukta yatar. Burada kastedilen bireyin kendisine yönelik hoşgörüsü ve olgunluğudur.
- Yani kişinin hataları ya da eksikliklerini olgunlukla karşılayabilmesidir. Hiçbir birey hatada ve eksiklikte yalnız değildir



• GÜÇLÜ OLAN,
ZAYIF YANINI
HERKESTEN
İYİ BİLENDİR



• DAHA GÜÇLÜ OLAN İSE ZAYIF
YANLARINA HÜKMEDEBİLENDİR

Tanınan ve bilinen bir çevrede bir yerden başka
bir yere gitmek, yabancı olduğunuz bir yerde,
bir yerden başka bir yere gitmekten çok daha
kolay ve zahmetsizdir.

Bilmek ve tanımak, yeterlilikleri ve eksiklikleri
gözlemleyebilmek, amaç ve hedeflere ulaşma
aşamasının olmazsa olmaz kuralıdır.



Alınan kararlar kişinin kapasitesiyle uyumlu olmalıdır

- **Kendini tanımak;** neyi sevip neyi sevmediğini bilmek, güçlü ve zayıf yönlerini görebilmek, kendi sınırlılıklarını ve yapabileceklerini bilmek, rolünün ve sorumluluklarının farkında olabilmektir.



Elinizden geldiği kadar bu işe vakit ayırınız ve mutlaka yazarak düşünmeye çalışınız.

1. Kendinizle ilgili olumlu özelliklerinizi düşünün. En çok hangi özelliğiniz beğeniyorsunuz?
2. Kendinizde beğenmediğiniz özellikler nelerdir? Bunlar en çok hangi zamanlarda ortaya çıkar? Beğenmediğiniz özelliklerinizi değiştirmek için neler yapabilirsiniz?
3. Başka insanlarda beğenmediğiniz özellikler nelerdir?
4. Başkaları sizi nasıl tanımlar? Örneğin arkadaşlarınız, akrabalarınız, komşularınız, öğretmenleriniz sizin nasıl bir insan olduğunuzu düşünürler?
5. Başkalarının sizi nasıl tanımasını isterdiniz? Her insanın diğerlerine göre iyi yaptığı ve diğerlerine göre daha kötü yaptığı bir şeyler vardır. Sizin güçlü ve zayıf olduğunuz yanlarınız nelerdir?

6. Her insanın dürüstlük, arkadaşlık, açık sözlü olma, saygılı olma, çevreyi koruma gibi bazı değerleri vardır. Her insanın öncelik verdiği değerler değişik olabilir. Sizin öncelik verdiğiniz değerler nelerdir?
7. Bundan 15-20 yıl sonra nasıl bir insan olmak istediğinizi düşünün. Nerede, kimlerle yaşamak istediğinizi, ne iş yaptığınızı hayal edin. Bunları gerçekleştirebilmek için nelere ihtiyacınız olduğunu saptamaya çalışın. Kendinizle ilgili değiştirmeniz, geliştirmeniz, öğrenmeniz gereken şeyler nelerdir? Bunları bulmaya çalışın?
8. Her insanın çeşitli rolleri ve bu rollerin yerine getirilmesi gereken sorumlulukları vardır. Örneğin anne rolü, öğrenci rolü, çalışan rolü, kardeş rolü, arkadaş rolü vb. Sizin rolleriniz nelerdir? Her bir rolünüz için ne gibi sorumluluklarınız var? Belirlemeye çalışın

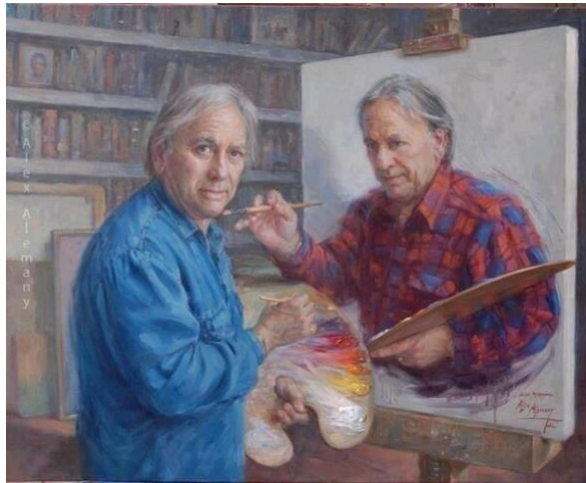
1.5. Kendini Geliştirme

- **Gelişim**, belirli bir duruma doğru gerçekleşen değişim sürecidir.



- **Kendini geliştirmekse**; insanın olmak istediği ve belirlediği bir kişisel durumu elde etmek için gerçekleştirdiği değişim sürecidir.

- Başka bir deyişle kişisel gelişim, olmak istenilen yere varma çabasıdır.



- Görüldüğü üzere kişisel gelişim için önce olmak istemek ve olunmak istenilen yeri (durumu-yapıyı) belirlemek gerekmektedir.
- Ne istendiği önceden belirlenmelidir.



- İnsan hayatında hedef belirleme çabasının önemi çok iyi anlaşılmalıdır.



Hedef olmadan ne bir yere varılabilir, ne de bir sonuç elde edilebilir. Bu da çok değerli olan insan ömrü için göze alınabilecek bir durum değildir. Gelişim, hedefsiz imkânsızdır

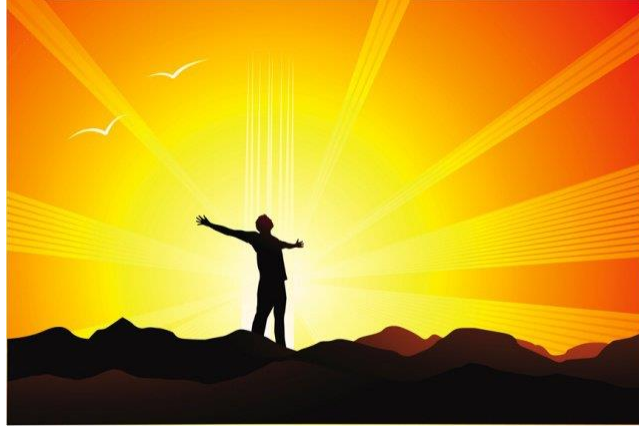


- AMAÇLANAN
DAN DAHA
YÜKSEĞE
VARILAMAZ.



- Hedef belirlemede kolaylık sağlayacak bazı noktalara değinmek faydalı olacaktır.

İlk aşama kendini olabildiğince tanımak, yapabileceklerinin-gücünün farkında olmak ve istemektir



- Kendini anlayabilme ve gelişme arzusu ile başlanan süreç içerisinde hedef belirlerken, **olumlu** olunmalıdır



- Hedef belirlerken olumlu olmak, elbette ki yeterli değildir. Bu başlangıç aşamasıdır.



- Hedef belirlerken “ Bu hedefin benim için anlamı ne? Ben bunu gerçekten istiyor muyum? • Bu hedef gerçekleşirse ne olur?” gibi soruların da sorulması gerekir



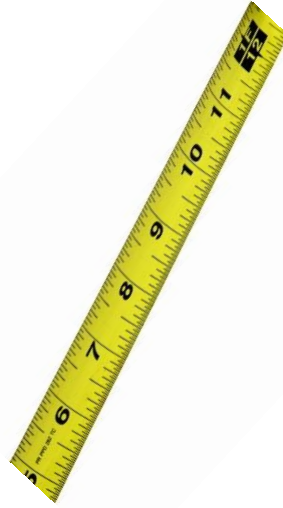
- Hedef belirlenirken hedefin tüm detayıyla ve net olarak ortaya konması gerekir.



- “Başarılı olmayı istemek” yeterli ve net bir cümle değildir.



- Ölçülemeyecek nitelikteki hedeflere ulaşıp ulaşılmadığı anlaşılamaz.



- Demek ki hedef, aynı zamanda ulaşılabilir olmalıdır. Ulaşılamayacak hedef gerçekçi değildir. Hedefin gerçekçi olması gerekir



Time Travel Research Center © 2005 Ceth BAL - GSM +90 0536003183 - TurkeyDenizli

- Hedef için doğru zaman olup olmadığı, yeterli kaynakların var olup olmadığı gözden geçirilmelidir. Hedefe ulaşıldığı anın zihinde canlandırılması, hayal edilmesi de önemlidir.



- Hedefe ulaşıldığında hissedilecek duygu ve düşünceler yeterince hissedilebilmelidir ki gerçekten hedefe ulaşıldığında bir hayal kırıklığı oluşmasın



- Hedefin belirlenmesi, gelişim sürecini zaten başlatmış olacaktır. Bu aşamadan sonrası düşünceleri eyleme geçirmekle olacaktır.



- Hedefler küçük ya da büyük olabilir.
- Önemli olan sizi, varmak istediğiniz noktaya taşıyabilmesidir.
- Bir asıl hedef ve buna bağlı alt hedefler de oluşturulabilir





SARI KARAKTERLERİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

- Sarı karakterli kişiler, bu 4 ana kategori içinde en hareketli karakterlerdir.
- İlgi çekici ve karizmatik yapıdadırlar.
- Dışarıdan bakılınca sevimli, kıpır kıpır, hikayeler anlatıp güldüren ve gülen birini görüyorsanız onları hemen tanırırsınız.
- Birebir ilişkilerde çok aktiftirler.
- Yabancılarla kolaylıkla ve özel bir çaba göstermeksizin ilişki kurarlar.
- Geniş bir tanıdık çevreleri vardır.

- Hayaller kurmaya yatkındırlar.
- Vizyonları çok geniştir. Bir organizasyon içerisinde büyük projeler hayal edebilen, çok daha büyük ve parlak bir geleceği düşünebilen kişilerdir. Ancak bunları hayata geçirme konusunda büyük sıkıntılar yaşayabilirler.
- Bu karakter grubunun genel özellikleri; girişkendirler, ayrıntılar üzerinde düşünmezler, çalışma alanları dağınıktır, onları toparlayacak birine ihtiyaç duyarlar, eğlenceli ve hareketlidirler, mutluluk ve enerji yayarlar, dikkatsizdirler, hazır cevaptırlar, ikna edicidirler, sorunlara ilginç çözümler bulurlar, meraklıdırlar.

Mavi Karakterli Kişilerin Özellikleri

- Mükemmeliyetçidirler. Duruşları, kıyafetleri ve her şeyleriyle çok düzenlidirler.
- Her şeyleri uyum içinde görünür.
- Kurallara çok bağlıdırlar.
- Çalışma ortamları tam anlamıyla mükemmel ve profesyoneldir. Her şeyleri planlı ve programlıdır.
- Hassas insanlardır. Ayrıntılar konusunda titiz davranırlar.
- Çoğu zaman karar vermede büyük sıkıntılar yaşarlar.
- Genelde yalnızlıktan hoşlanırlar.
- Konuştuklarında ses tonları alçaktır. Konuşma hızları düşüktür.
- Duygularını açıkca ortaya koymazlar, mantık ağırlıklıdırlar. Heyecanları ve duyguları ölçülüdür.

- Bir olumsuzluk esnasında sakin ve akılcı olabilirler.
- Kuralcı olduklarından kolay kolay değişmek istemezler.
- Daima tedbirlidirler.
- Olayların olumsuz yönlerini görüp kaygılanırlar.
- Detaycıdırlar.
- Meraklıdırlar,
- araştırmacıdırlar.
- Riskleri önceden görürler.
- Ciddi ve ağır başlıdırlar.
- Standartları yüksektir.
- Yeteneklidirler.

Kırmızı Karakterli Kişilerin Özellikleri

- Güçlü kararlı tiplerdir.
- Az laf, çok iş derler.
- Sonuç odaklıdırlar.
- Herkesin onlar gibi düşünüp hareket etmesini isterler.
- Gereksiz konuşmalardan ve işlerden hoşlanmazlar.
- Hep yapacak işleri ve alınmış kararları vardır. Önemli olan onlara göre işin özünü anlamak ve sonucu elde etmektir. Bu yüzden kararlarını uygularken gözleri başka bir şey görmez.
- Yüksek; ancak gerçekçi hedefler belirlemekten ve bunları gerçekleştirmeye çalışmaktan büyük zevk alırlar.
- Son derece bağımsız insanlardır.
- Zaman yönetimi konusunda üstün bir becerileri vardır.
- Konuşması hızlı ve tempoludur.
- Çalışma ortamları, ne çok dağınık ne de çok düzenlidir.

- Hep dik durmaya çalışırlar, kimseden yardım istemeyi sevmezler.
- Kendilerini daima haklı görme eğilimleri vardır.
- Eleştiriden pek hoşlanmazlar.
- Kararlı ve iş bitiricidirler.
- Ani kararlarıyla insanları şaşırtabilirler.
- İşlerine aşırı odaklanırlar; fakat sonuçlar konusunda yeterli değerlendirmeyi yapamayabilirler.
- Lider özelliklidirler. Özgüvenleri yüksektir

Yeşil Karakterli Kişilerin Temel Özellikleri

- Orta yollu tiplerdir.
- Dikkat çekici hatalarda bulunmazlar.
- En belirgin yönleri her yerde mutlu olabilmeleri ve hallerinden memnuniyet duymalarıdır.
- Sabırlıdır.
- Ayırt edilmesi en güç olan ve zor anlaşılan kişilerdir.
- İçten içe çok inatçıdır.
- Projeleri yarım bırakabilirler.
- Pek fazla kimseye hayır diyemezler.
- Barışçıl ve fedakardırlar.
- En çok önemsedikleri şey
- çevreden saygı görmektir.
- Daha duygulu ve heyecanlıdır.
- Gruplarla uyumludurlar.

- Kendilerini ön plana çıkarmaya çalışmazlar.
- Başka insanların katkılarındaki değeri görme konusunda oldukça yeteneklidirler.
- Uyumlu ilişkilere çok değer verirler.
- Başka insanların hislerine karşı duyarlıdırlar.
- Çok hareketli ortamları sevmeyizler.
- İnce ve düşündürücü espiiri anlayışına sahiptirler.
- Kendileriyle barıştırlar.
- Çok rahattırlar.
- Çatışmadan çok çekinirler.
- Doğal arabulucudurlar.
- Çok sabırlıdırlar.
- İçlerinde fırtınalar koparken dışarıdan sakin görünebilirler.
- Kimseyi kırmak istemezler.

Kaynak

Megep (Türkiye'de Mesleki ve Teknik Eğitimin Kalitesinin Geliştirilmesi Projesi). Ders Modülleri 2006.
www.megep.meb.gov.tr/