

Kitle İçinde Bireysel KimliĐi Korumak

KİTLE İÇİNDE FARKINDALIĞİMİZİ, BİREYSEL KİMLİĞİMİZİ KORUYARAK SAĞLIKLİ BİR PSİKOLOĞİ İÇİNDE DEĐİŐİP DÖNÜŐMEK İÇİN NE YAPALIM?

- Őu süreçteki kişisel inanlarınıızı fark edin, kurban, çaresiz, tehdit altında ya da sıkışmış, kısıtlanmış hissediyorsanız bunun bir gerçeği değil korkularınızı ifade ettiğini kabul edin. Hiçbir Őey sonsuza kadar iyi, sonsuz kadar kötü gitmez, tarih bunun örnekleri ile doludur. Hiçbir sorun yoktur ki çözümü yoksa adı sorun olmuş olsun. Bu sorununda bir çözümü var, henüz onu bulmamış olmamız bir çözüm olmadığı anlamına gelmiyor.

- Kitleye hâkim olan gler kabul ettiğiniz kiőilere, yönetime, devlete, millete kızmayı, svmeyi bırakın. Bu size kendinizi istediğiniz gibi davranmayan ebeveynlerinizle g savaőına giren ocuk gibi hissettirir. Gücünüzü buna harcamak yerine yetiőkin aklınız ve gücünüzle kendi g alanınız nerdeyse orada kalın, dengede kalın, nleminizi, tedbirinizi alın, kişisel gücünüzü yetkiniz olan alanları güçlendirmek için kullanın. Kısacası gücünüzü kendinizi savunmak için değil, korumak için kullanın.

- Sizi gerginleőtiren Őu anda ki tüm koőulların, tüm tehlikelerin yaőamın içinde hiç kimse için sürekli ve kalıcı olmadığını, olamayacağını fark edin. DeĐiőmeyen tek Őey deĐiőimin kendisidir. Büyük resmi görmeye çalıőın.

- Her gün Őu anki koőullarınız ne olursa olsun, sizin için hala iyi, değerli, anlamlı Şeyleri keőfetmek ve őükretmek için kendinize zaman ayırın. Eksik olan milyonlarca Őeye rağmen tam olan birçok Őeyinizde var onları fark edin. Enerjiniz neye akarsa onu güçlendirir, sözünü hatırlayın.

- Şu anda belki işinizi, gücünüzü yapamıyorsunuz belki maddi, manevi endişeleriniz var, bunun da geçici olacağını bilin. Sizi siz yapan ne yaptıklarınız, ne de sahip olduklarınız, sizi siz yapan, özünüz hakkında sizin inandıklarınız. Tüm koşullar size karşı olduğunda bile siz kendi gücünüze inanmayı seçin. Bu gücü size sizden başka kimse veremez. Ve siz hala buradaysanız o gücü kullanacak zamanınız hala var.

- Yaşamı, şu an içinde olduğunuz bütün koşulları kontrol edemeyebilirsiniz ama kendi yaşamınızı kontrol etmek elinizde. Evinize, yaşamınıza farklı bir düzen getirin, değişimi orada başlatın, evimiz zihnimizdir, düzenleyin, temizleyin, sadeleştirin, ev değil yuva olsun.

- İnsanlarda, kitlenin, toplumun diğer üyelerinde görmek istediğiniz davranış ve tutum değişiklikleri için önce siz model olun, sakın olsunlar istiyorsanız, önce siz sakın olun, hoşgörölü, sevecen olsunlar diyorsanız önce siz öyle olun. Davranışlarınızı değil, hayata karşı duruşunuzu, tutumlarınızı fark edin. Davranışlarınız şarkılar gibidir, repertuarınızdır, değişebilir, tutumunuz ise sevdiğiniz müzik tarzınızdır, onu değiştirmek zordur. Başarıyı repertuarınız değil tarzınız getirir.

- Evde ailenizle zaman geçiriyorsanız ve bazen boğulmuş hissediyorsanız hatırlayın. Aile olmak demek, bağımlı olmak, sürekli gelecek için endişelenip, birilerini onun iyiliği için uyarmak, korumaya çalışmak, eleştirmek, akıl vermek değildir. Siz beğenmeseniz de herkesin sizin gibi akıllı ve özgür iradesi olduğunu bilin, buna küçümsemeyi değil, buna saygı duymayı seçin. Onun varoluşunu hoş görmeyi başarmak istiyorsanız kendinize kişisel zaman ayırın, bağımlı değil, bağılı olmak

istiyorsanız önce kendinize, kalbinize bağlanın. Sevdiğiniz şeyleri yapmaya, kendinizi sevmeye, kendinizi değerli hissettirecek şeyler yapmaya zaman ayırın. Hani Abraham Lincoln'un o ünlü sözü var ya; **“Kendini değerli hissedenden bir insanı mutsuz etmek çok zordur.”**

Son olarak şunu eklemek isterim, evet belki hepimiz varoluşumuzun şu ya da bu zamanında bir topluluğa, bir kitleye, bir kalabalığa ait kabul edilebiliriz, ama aslında her birimizin kime ve neye ait olduğunu belirleyen tek kaynak aslında bizleri burada var eden kaynaktır. Onunla bağlantınızı koparmayın.

Bizler ağaçlar gibiyiz, bir ormanda ya da bir başına bir yol kenarında bir ağaç olmak bizim ağaç olma doğamızı değiştirmez, çünkü hala yeryüzü ve gökyüzü arasındayızdır ve gerçekte bizi besleyen onlardır...

Bunun farkındalığını yaratan her zamanın ve iyi ya da kötü her olayın ışığında hep buluşmak üzere.

Sevgiyle hep.

Kenan Kolday (alıntıdır)

Kaynak: Bilgelik Okulu Haftalık Bülteni