



YAŞAMIN ANLAMİ (MEANİNG)



SİZİN İÇİN HAYATIN ANLAMİ VE AMACI NEDİR?

Mutluluk arayışı sadece insanlara özgü değildir, bu tüm hayvanların da bir özelliğidir; insanları hayvanlardan ayıran hayattaki anlam arayışıdır. Bu, sizi kendinizden daha büyük bir şeye bağlayan bir aktiviteye katılma becerinizdir.

HAZIRLAYAN: DR. ÇİĞDEM KEVEN AKLİMAN

İÇİMİZDE ANLAMLI BİR YAŞAMLA BAĞLANTI KURAN ŞEYLER NEDİR?

Bilim adamları hayattaki anlam kaynaklarına yakından baktılar ve insanların anlam arayıp keşfetme yollarını anlamaya çalıştılar. Farklı kültürlerden insanlarla 13 yıl arayla ayrılan iki çalışmada, anlamlı bir yaşam için en önemli olarak öne çıkan üç temel karakter gücü vardı (Peterson ve arkadaşları, 2005; Wagner ve arkadaşları, 2018). 3 güçlü yön merak, minnettarlık ve maneviyattır.



MERAK

Dünyanızı keşfetmek için merakı kullandığınızda, araştırıyor, geziniyor ve merak ediyorsunuz. Bu şekilde, deneyimlerinizi ve etrafınızdaki dünyayı anlamlandırmaya çalışıyorsunuz. Bu tür anlamlandırma tutarlılık olarak bilinir ve yaşamdaki anlamın merkezi bir unsurudur.



NASIL GELİŞİR?

Bu metni okumayı bitirdikten sonra yapacağınız bir sonraki etkinlikte, etkinliğin üç yeni özelliğine dikkat edin. Normalde hafife alacağınız küçük ayrıntıları fark etmek için duyularınızı kullanın.

Bir sonraki aktiviteniz aşağı inmekse, vücudunuzun hareketine ve her bir ayağınızın yere basış pozisyonuna dikkat edin.

Bir sonraki göreviniz e-postanızı kontrol etmekse, akıllı telefonunuzda veya klavyenizde hızla harekete geçen başparmak ve parmaklarındaki kaslara dikkat edin.

Bir sonraki göreviniz bir meslektaşınızla konuşmaksa, yüz ifadelerine, sözlerinin hızına ve kullandıkları güçlere dikkat edin.



*HAYATA BİR ANLAM VERMEK İÇİN KİŞİNİN
KENDİNDEN DAHA BÜYÜK BİR AMACI OLMALIDIR. -
WILL DURANT,*



MİNNETTARLIK

Minnettarlık, size iyi davranan veya size bir hediye veren birine teşekkür etmenin ötesine geçer. Minnettar insanlar, yaşam için geniş bir takdir duygusuna sahiptir - mücadelelerin ortasında olsalar bile kendi yaşamları için minnettardırlar.

Hayatı olduğu gibi kabul ederken kendilerini çabucak yakalarlar. Odaklarını otomatik pilot dikkatsizliğinden, etraflarında neyin iyi olduğuna dair dikkatli bir dikkat haline hızla çevirebilirler.



NASIL GELİŞİR?

Bu metni okumayı bitirdikten sonra duraklayın ve nimetlerinizi sayın.

Bu, hafife aldığınız en az iki kişi veya son zamanlarda meydana gelen durumlar için minnettar olmak anlamına gelir.

Açık ol.

Belki de bu sabah bir enerji patlaması hissettiğiniz için minnettarsınızdır?

Belki de eşinizin yakın zamanda yaptığı bir konuşmada sergilediği yaratıcılık için minnettarsınız?

Belki de sevdiklerinizle saniyeler içinde iletişim kurabileceğiniz günümüzün teknoloji dünyasında yaşadığınız için minnettarsınız?



*HAYATIN ANLAMI, HEDİYENİZİ BULMAKTIR. HAYATIN
AMACI ONU BAŞKALARINA VERMEKTİR. - PABLO
PICASSO*

MANEVİYAT

Maneviyat yani kutsal olan her insan farklıdır. Yaygın örnekler; dini bir ritüele katılmayı, başka birine yardım etmek veya doğanın güzelliğini takdir etmek şeklinde olabilir. Maneviyat sadece düşünülerek kazanılmaz. Maneviyat, özel veya kutsal olduğuna inandığınız şeylerle bilinçli olarak uğraşarak zaman harcamak anlamına gelir. Birilerinin iyiliği için çalışmak, ibadet etmek ya da bir ağaca hayranlıkla bakmak ve sahip olduğunuza farkındalık ve şükür maneviyatını güçlendirir. ➔

NASIL GELİŞİR?

Manevi modellerden öğrenin: Bir manevi rol model belirleyin. Onun en iyi niteliklerinden birini düşünün ve bu niteliği somutlaştırmak için nasıl adımlar atabileceğinizi düşünün. Sahip olduğunuzu bir değer ya da erdemin peşinden gidin: Erdemi her gün yeni bir şekilde kullanma alıştırmaları yapın. Ölüm döşeginde yattığınızı ve şu cümleyi bitirdiğinizi hayal edin: Keşke daha fazla zaman geçirseydim _____. Ne dersin? Karakterinizin güçlü yanlarını size yardımcı olması için nasıl kullanabilirsiniz?





Hayatta bir anlam varsa, o zaman acı çekmenin anlamı da olmalıdır. - Victor Frankl

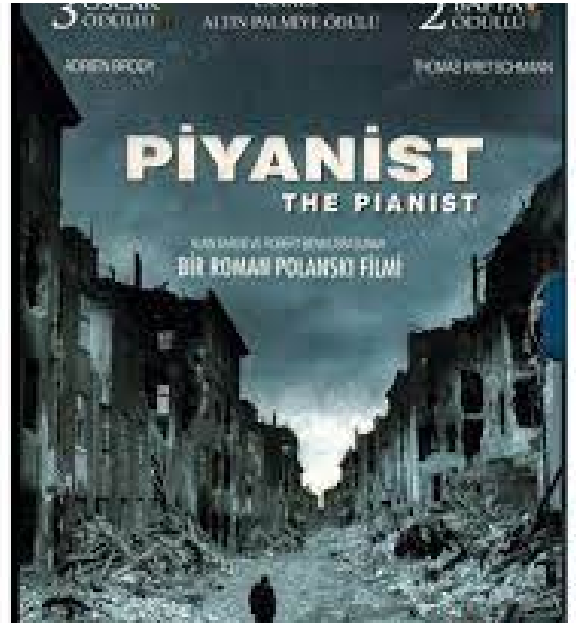
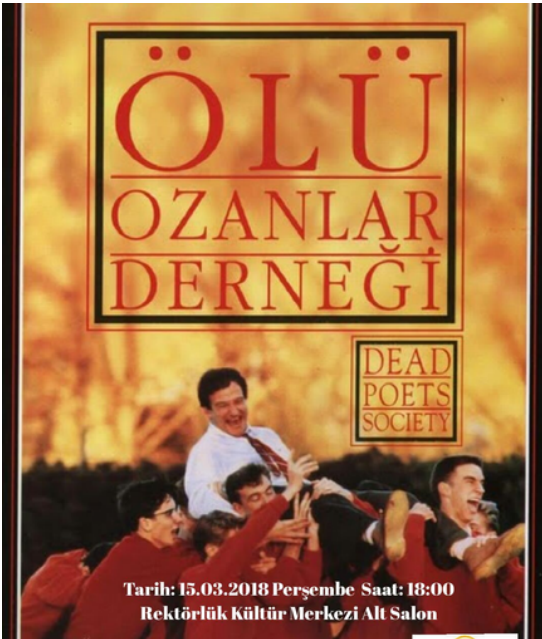
HAYATINIZA DAHA BÜYÜK BİR ANLAM HİSSİ YARATMANIN YOLLARI

1. İnsalara yardım etmek ve nazik davranmak için fırsatlar arayın.
2. Değerlerinizi tanımlayın. Amacı düşünmenin bir yolu, enerjinizi en önemli olan şeye yöneltmektir.
3. Çalışmanızın başkalarına fayda sağladığı irili ufaklı yolların bir listesini yazın. Çalışmanızın başkalarına nasıl fayda sağladığını fark etmek güçlü bir motive edicidir.
4. Merak ve/veya sosyal zeka en güçlü karakter özellikleriniz mi? Birine bir soru sorun ve gerçekten cevabı dinleyin. Basit bir dinleme eylemi, diğerlerinin kendilerini değerli hissetmelerini sağlar ve bağlantı duygumuzu güçlendirir.
5. Anamlı anlar arayın. Sevdiklerinize zaman ayırın ve onlarla anlamlı anlar biriktirin.
6. Daha sık kendinizin gibi doğal olun. En son ne zaman gerçekten kendin gibi hissettin? Bu zamana kadar düşünün. Ne yapıyordun? Hangi insanlar veya şeyler gerçekten kendiniz gibi görünmenize izin verdi?
7. Nefes alın. Kelimenin tam anlamıyla burnumuzun dibinde daha büyük bir anlam duygusu bulunabilir. Beynimizdeki gereksiz gürültüyü susturmamızı ve enerjimizi en önemli şeylere yönlendirmemizi sağlar. İşte başlamak için çok basit bir uygulama:
Omurganız dik, bağdaş kurarak veya ayaklarınız yere düz basacak şekilde bir sandalyede oturarak rahat bir pozisyonda oturun. Senin için rahatsa, gözlerini kapat. Nefesinizin ritmine uyum sağlamaya başlayın. Yüzünüzden karnınıza doğru yükselip alçalmasını gözlemlemeyi seçebilirsiniz; veya üst dudağınızla burun delikleriniz arasındaki boşluktan akarken. Nerede seçerseniz seçin, nefesi zihin gözünüz ve hislerinizle takip ederek tutarlı kalın. Dikkatiniz dağıldığında, ki bu doğaldır, dikkatinizi tekrar nefesinize verin. Bir dakika, iki dakika veya daha fazla devam edin. (Not: 100 kez dikkatiniz dağılsa bile sorun değil. Alıştırmanın faydaları, yargılamadan fark etmekten ve sadece dikkatinizi kasıtlı olarak tekrar tekrar yönlendirmekten gelir.)
7. Dışarı çıkın. Etrafımızdaki dünyada bir huşu duygusu hissetmek için güzellik ve mükemmelliğin takdirini kullanmak, bir amaç duygusunu ateşleyebilir. Araştırmalar, doğada geçirilen zamanın huşu yaşamanın en iyi yollarından biri olduğunu gösteriyor.
8. Telefonunuzu duvar kağıdınızı değiştirin. Ortalama olarak, telefonlarımıza günde 46 kez bakıyoruz. Duvar kağıdınızı, size neyin önemli olduğunu hatırlatan bir şeyin fotoğrafı yaparak bundan yararlanın. En çok değer verdiğiniz şey kişiseldir.

FİLM ÖNERİLERİ

Hayatın Anlamını İçeren Filmler...

KİŞİ DERİN BİR ANLAM DUYGUSU BULAMADIĞINDA, ZEVKLERLE DİKKATİNİ DAĞITIR. - VICTOR FRANKL

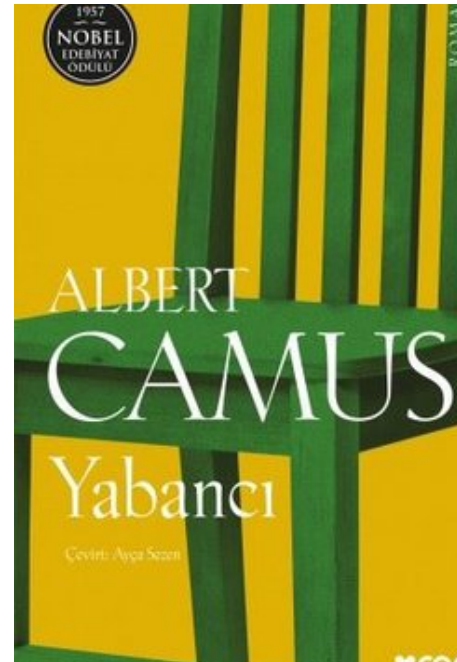
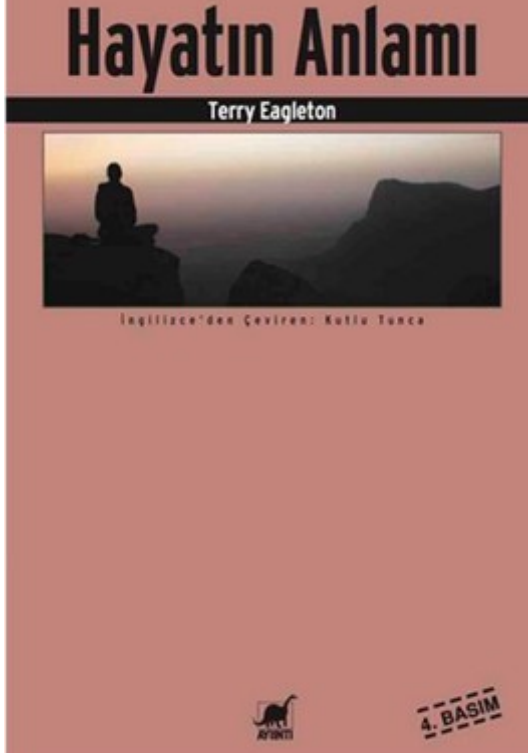


HAZIRLAYAN: DR. ÇİĞDEM KEVEN AKLİMAN

KİTAP ÖNERİLERİ

Hayatın Anlamını İçeren Filmler...

HAYATIN ANLAMI HAYATA ANLAM VERMEKTİR. - VİCTOR FRANKL



HAZIRLAYAN: DR. ÇİĞDEM KEVEN AKLİMAN



Beypazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

*YAŞAM, KOŞULLAR TARAFINDAN ASLA DAYANILMAZ
HALE GETİRİLMEZ, SADECE ANLAM VE AMAÇ EKSİKLİĞİ
İLE. - VİCTOR FRANKL*



KAYNAKÇA

- Vos, J. (2016). Working with meaning in life in mental health care: A systematic literature review of the practices and effectiveness of meaning-centred therapies. In P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg, & A. Batthyany (Eds.), *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy* (pp. 59-87). Cham, Switzerland: Springer.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field-guide for practitioners*. Boston: Hogrefe.
- McGrath, R. E. (2015). Character strengths in 75 nations: An update. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 41-52. <http://doi.org/10.1080/17439760.2014.88858>
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field-guide for practitioners*. Boston: Hogrefe
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129. <http://doi.org/10.1080/1743976060061956>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. <http://doi.org/10.1007/s10902-004-1278->

HAZIRLAYAN: DR. ÇİĞDEM KEVEN AKLİMAN