

HAYATIMIZI PLANLAMAK

Hangimizin "hayalleri" yoktur ki?

Daha küçük yaşlardayken hayallerimiz, isteklerimiz başlar ve hayat boyu, ölüme kadar belki de bu dünyamız devam eder. Günlük yaşamın telaşı, kargaşası ile onları ertelediğimiz olmuştur, fakat geri dönüp baktığımızda **"yapamadıklarımız"** adına büyük pişmanlıklar ve duygusal anlar yaşadığımız, yaşayacağımız aşikardır. **"Yapıp"** pişman olduklarımız da vardır elbette, fakat onlar bizler için **"yaşam tecrübesi"** olmuştur. Bir daha aynı yanlışları yapmamak adına **"çabalama-gayret gösterme"** sebeplerimizden olmuştur. Bu anlamda bizleri duygusal olarak asil yıpratın şey, **"yapmadıklarımız, çaba sarf etmeden bıraktıklarımızdır."**

Her yaşın ayrı bir planı, ayrı bir gayreti vardır. Hiçbir zaman **"benden geçti, plan mı kaldı hayatımda..."** gibi düşünmemek gerekir. Belki de şimdiye kadar hayallerimizi gerçekleştirmek için neler yapmamız gerektiğini keşfedememiştir. Sizlere bununla ilgili birkaç ipucu sunmak istiyorum:

- Hayallerinizi bu güne kadar gerçekleştirememenizin nedeni belki de **"onların gerçekleşeceğine, kendinizin de inanmamış olmasıdır"**. Kendi yaşamınızla ilgili her şey sizin elinizdedir ve **"artık bunun gerçekleşmesi mümkün değil"** gibi cümleler yerine **"bunu başaracağım"** demeye başlayın. Unutmayalım ki **"kişisel özgüven"** her şeyin temeli, başlangıç anahtarıdır.
- Hayallerinizi nasıl gerçekleştireceğinize dair belki de hiçbir zaman **"adım adım ilerleyen bir plan"** oluşturmadınız. Bugün bu planı düşünmek, kurgulamak için ilk gününüz olabilir!
- Hayallerinize ulaşmak için içinizde biriktirdiğiniz **"şüphe"** sizi, bir sonraki adıma ulaşmaktan alıkoymuş olabilir.

Şüphe tıpkı hummalı bir hastaya benzer; uyumaz, uyuyamaz, uyutmaz (C.Şahabettin). Bu anlamda içimizdeki şüphelyi yok etmek için, hasta olan birinin iyileşeceğine olan inancı gibi, kendimize inanmalı, güvenmeli ve bu güven doğrultusunda **"hayatımızı planlamalıyız"**.

Uzmanlara göre huzurlu-doğru bir yaşam planlamanın **dokuz aşaması** vardır:

* Kendinize şu soruyu sorun: **"Ben gerçekte, nasıl bir insan olmak istiyorum?"**

*İsteklerinizi ve tasarılarınızı bir planlama yapısına uygun olarak sınıflayın, sıralayın.

*İsteklerinizi sıralarken **"mutluluğunu"** esas olsun, ilk sırada olsun.

***"Para-kazanç"** konusundaki hedeflerinizi belirleyin.

***"İlişkiler ve aile yaşamınız", "aile yaşamınızın geleceği"** ile ilgili planlar oluşturun.

***"Kendinize güvendiğinizi"** ve kendinizi **"kendiniz"** olarak kabul ettiğinizi asla unutmayın.

***"Hedeflerinizi, hayallerinizi"** düşünün.

***"Hayat biçiminizi ve ihtiyaçlarınızı"** her zaman göz önünde bulundurun.

***"Sağlık"** konusu ihmal edilemez bir konudur ve tabii ki bu konuda **"kendinize duyarlı olun"...**

Sevgi ve Saygılarımla...



Psk. Aynur YILMAZ

Mercan Çağrı Koleji Rehberlik Birimi