

SAÇ İNSAN GÜZELLİĞİ ÜZERİNE

İnsan vücudunda saçları kadar şekil değiştire bilen bir kısım yok.

Tamamen kesebiliyoruz veya arzuladığımız kadar uzatabiliyoruz. Renkleri ve şeklini kendimizin, eşlerimizin, sevgililerimizin, hocalarımızın, berberimizin, kuaförümüzün, arkadaşlarımızın özellikle bizimle uzaktan veya yakından ilgilenecek herkesin öneri ve istekleri doğrultusunda değiştirebiliyoruz. Saçlarımızın şekil değiştirdiği zaman benliğimiz de sanki derinden etkileniyor ve biz mi saçlarımızı etkiliyoruz yoksa onlar mı bizi etkiliyor belli değil.

Bazılarımız hayatı boyu tek bir saç şekli yetiniyor. Çoğumuz ise yaşına, bulunduğumuz ortama, mevsime kendi ruh haline hatta günün saatine göre saçlarını düzenliyor veya düzenletiyor.

Tüm bu çabaların amacı güzel görünmek yani kendisi, yakınları ve başkaları tarafından beğenilen biri olmalı.

Eğer amaç bu ise saçların güzelliği yanında zihnimizin de güzel olması aynı amaca hizmet edebilir. Yani düşünceleri, bakışları, hisleri, sözleri, dinlemeleri, oturuşu, kalkışı, yürüyüşleri de en az saç güzelliği kadar bizim kendimizi iyi hissetmemize, başkaları tarafından aranılan, arkadaşlığında dostluğunda hoşlanılan biri haline gelebilir.

Ben yazılarımda bu hususlarda pratik olarak kullanabileceğiniz bazı önerilerde bulunacağım. Şimdi evinizde saçlarınızı güzelleştirirken veya kuaförde, berberde saçlarınızı şekillendirirken şu söylediklerime kulak verin. Belki bir kısmı bir işinize yarayabilir.

Önce ZİHİN GÜZELLİĞİ ile başlamak istiyorum. “Düşünüyorum, o halde varım” diyor Descartes, meşhur Fransız matematikçi. Ben buna hislerimizi de ilave ederek “Düşünüyorum, hissediyorum, yapıyorum, o halde varım” diyorum. Yani her eylemin geçmişinde bir düşünce yatıyor diyebiliriz. Terside geçerli. Düşünce ve hislerimiz de eylemleriniz / davranışlarınız kısaca dış dünyaya verdiğimiz tepkileri doğuruyor. [Yaşam da bu birbirini izleyen ve etkileyen düşünce, his ve davranış sarmallarının zaman içerisinde sıralanışı değil mi?]

Zihin güzelliği bence bu başlangıç değil sonuç . yani düşüncelerimizle kendimiz ve çevremiz için olumlu sonuçlar yaratabilir isek düşünce ve zihnimiz güzeldi diyebiliriz. Descartes’in meşhur deyimini hatırlayalım “Düşünüyorum, o halde varım”. Biz buna düşüncenin doğurduğu hisleri (veya hislerin doğurduğu düşünceler de diyebiliriz) ve davranışları da ilave ederek “Hissediyorum, düşünüyorum, yapıyorum, o halde varım” diyorum.

Hepimiz mutlu olmak hakkı ve aynı zamanda kendine karşı önemli bir görevi de. Kendimizden memnun, dengeli ve huzur içinde yani mutlu olacağımız zaman hücrelerimizde kayıtlı olup ortaya çıkmak için can atan kapasitemizi gerçekleştirebiliriz. Bunun için zaman zaman kendimizi dinlememiz kafi. Bu sese kulak verdiğinizde onun bize barış, huzur, sevgi, saygı, sadelik, sessizlik, sabır, sorumluluk, mutluluk, neşe gibi evrensel mesajlar verdiğini göreceğiz. Bu düşüncelerle / hislerle davranmaya başladığımızda sonucun güzel olduğunu anlayacaksınız. Bu söylediğimi bir varsayım veya doğrulaması imkan dahilinde bir öneri olarak olabilir ve kendi hayatınızda deneyebilirsiniz. O zaman belki zihin güzelliğine ulaşabilir ve mutlu olabilirsiniz. Bu mutluluğunuzu da belki çevremizdekiler gözlerinizdeki ışıktan ses tonunuzdan, etrafınızdakilere gösterdiğiniz ilgiden, dokunuşunuzdan hemen anlayabilirler. Amerikalı psikolog Carl Rogers’in “kendinize koşulsuz olumlu bakış” diye tanımladığı bu halin yani olumlu düşüncenin etkilerini görmek için mahallede her zaman bu düşünce hali içinde olun veya olmalısınız demiyorum ama arada bir bunu DENEYEBİLİRSİNİZ ! Böylece saçlarınızı düzenleyerek / değiştirerek elde ettiğiniz olumlu mutlu halinizin kalitesini belki daha da artırabilirsiniz. Kendinize aşağıdaki anketi doldurarak kendi insan güzelliğiniz hakkında bir fikir edinebilirsiniz. Bu değerlendirme sizi yargılamak için değil kendiniz hakkında az da olsa bir fikir edinebilmeniz ve kendinizi geliştirmeye teşvik etmeniz verilmektedir.

- 1-2-3-4-5 1) Başkaları ile konuşurken ne dediklerine dikkat ederim.
- 1-2-3-4-5 2) Başkaları ile iletişim sırasında onların neler hissettiklerinin farkındayım.
- 1-2-3-4-5 3) Çok güvenilir bir insanım
- 1-2-3-4-5 4) Başkalarına hakkında iyi niyetlerimi ifade eder / gösteririm.
(Başka insanlara onları gerçekten sevdiğimi belli ederim)
- 1-2-3-4-5 5) Başarısız olacağımı düşünmem
- 1-2-3-4-5 6) Davranışların başkaları üzerinde ne gibi etki yaptığını görebilirim
- 1-2-3-4-5 7) Herkes için önemli olan hedeflere ulaşabilmek için güçlü ve etkili olmayı isterim
- 1-2-3-4-5 8) Kısa vadeli ve kesin hedefler yerine uzun vadeli amaçlarıma odaklanırım
- 1-2-3-4-5 9) Değişime kendimi uydurmakta başarılıyım
- 1-2-3-4-5 10) Herşeyi olduğu gibi kabullenip muhafaza etmek yerine hedeflerime ulaşmak için harekete geçmesi

Değerlendirme

- 40 – 50 → Çevrenizde sevilen aranılan lider konumundasınız
- 30 – 40 → Kendinizden memnun sunuş ancak çevrenizle ve kendimizle ilişkilerinizde geliştirilebilecek yönler var
- 10 - 30 → Bir ay kendinizi geliştirmeye vakit ayırın

- Kaynaklar :** 1- Rogers Carl ; “Human Motivation”
2- Sashkin Marshall ; “The Visionary Leader”