

15 TEMMUZ ŞEHİTLER ORTAOKULU
PSIKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ
DEĞİŞEN YAŞAM KOŞULLARINA UYUM YETİŞKİN BÜLTENİ

İnsanlar, 20'li yaşlarının başlarına kadar genel olarak hayatı benzer şekilde algılıyor ancak daha sonra zaman içerisinde dünyanın ve yaşamın yeni şartları sonucunda hayatı algılama şekli değişiklik göstermeye başlıyor. Çünkü dünya değişiyor. Değişimlere karşı tepki de genellikle direnç gösterme şeklinde oluyor. Değişimi anlamak ve uyum sağlamak, giderek daha hızlı değişen dünyada etkili bir hayatta kalma özelliği aslında.



Değişime direnç göstermek

Üçüncü Dalga kitabında Alvin Toffler, endüstri toplumundan, şu an içinde bulunduğumuz bilgi ve teknoloji toplumuna geçiş yaptığımızı ve her iki toplumsal yapının da iş, aile, sosyal yaşam ve iletişim gibi konularda birbirinden çok farklı özelliklere sahip olduğunu açıklıyor. Özellikle dijitalleşmenin hızlandığı günümüzde, hayatının önemli bir kısmını endüstri toplumunun etkisi altında geçirmiş olanların yaşadığı uyum zorluğu ve direnç öne çıkıyor. Çocukluğunu 80'ler ve 90'larda yaşamı birisi olarak ben hem endüstri toplumunu hem de bilgi ve teknoloji toplumunu eşit şekilde gördüm ve yaşadım. Bir geçiş nesli olmamın avantajları olduğu gibi, dezavantajları da vardı. Örneğin her şeyin giderek daha hızlı tüketildiği yeni düzene karşı kişisel olarak bir tepki içerisindeyim ve bu durum geçmişteki toplumsal düzene özlem duymama ve yeni düzene karşı direnç göstermeme sebep oluyor. Değişime olan direncin yaşla doğrudan bir bağlantısı var. Özellikle kişisel gelişim süreçlerinin yavaşladığı hatta durmaya başladığı orta yaş üzeri dönemde değişimlere karşı direnç de artıyor.

"Orta yaşını geçmiş kişilerin muhafazakarlığı da geleceğe yönelik korkudan doğmaktadır. Bunlar herhangi bir değişikliğin iyilikten çok kötülük getireceğine inanırlar."

Kesin inançlılar (Eric Hoffer)

Değişime karşı direncin ana sebebi, mevcut kişisel konfor alanının tehdit edilmesinden kaynaklanıyor. Konfor alanı, insanın kendisini rahat ve güvende hissettiği kişisel alanı tanımlıyor. Burayı genişletmeye çalışmak zahmetli bir süreç ve özellikle yaş ilerledikçe bu zahmetten kaçınma durumu da artıyor. Oysa ki insanlar değişimlere uyum sağlama konusunda oldukça başarılılar. Ayrıca belli periyotlarda doğal bir değişim ihtiyacı da hissediyorlar. Buna rağmen değişime direnç gösterme durumu daha baskın olarak öne çıkıyor. Bu da değişimin doğasının yeteri kadar anlaşılmadığını gösteriyor.

Değişimi anlamak

Öncelikle değişimin doğasını anlamak ve bunun hayatın değişemeyen bir gerçeği olduğunu kavramak gerekiyor. Değişim, hayatın her alanında, her dönem gerçekleşen ve sonu gelmeyen bir durum. Hiçbir şey sonsuza kadar varlığını sürdürmüyor. Aslında değişim, her türlü sistemin ayakta kalmasını sağlayan güçlü bir mekanizma.

Mat Ridley, 2015'teki Munk Münazaraları'nda Lord Macaulay'ın 1830'daki şu sözünü hatırlatıyor:

"Her çağda insanlar kendi dönemlerine kadar insanlığın ileri gittiğini fark etmiş ama neredeyse hiç kimse sonraki kuşakların daha da ileri gideceğini hesap edememiştir. Seçici algımız, geçmişin mutlu hatıralarını, geleceğinse kasvetli beklentilerini öne çıkarır."

Lord Macaulay



Değişimi anlamamanın ilk adımı, değişimin varlığını sürekliliğini kabullenmek gibi görünüyor. Değişimi anlamamanın bir başka yolu da, her devri kendi gerçekleri kabullenip değerlendirmekten geçiyor. Örneğin 2020'ler Türkiye'sini 90'larla kıyaslayabilirsiniz ama 2020'leri 90'ların standartları ile değerlendiremezsiniz. Güncel bir örnek vermek gerekirse; sektörüne göre değişmekle birlikte, 90'larda ceket-kravatla çekilmiş bir özgeçmiş fotoğrafı standartken, 2020'de tişörtle çekilmiş şık bir fotoğraf da geçerli olabilir. Bu durum, zaman içerisinde işyerlerindeki kılık kıyafet normlarının değişmesinin doğal bir sonucudur.

Her neslin davranış biçimini şekillendiren farklı parametreler ve koşullar var. İnternet ve akıllı telefonla, hızlı tüketim çağında doğmuş bir neslin davranış ve düşünce yapısı elbette ki önceki nesillerden farklılıklar gösterecektir. Bu farklılıkları tamamen yadırgamak yerine onları anlamak ve empati kurmak gerekiyor. Böylece yeni nesillerle daha sağlıklı bir iletişim kurulabilir. Yeni nesillerle iyi iletişim kurabilmek de değişimin güçlü bir göstergesidir.

Değişime uyum sağlamak

Değişime uyum sağlamak, günümüz dünyası için oldukça gerekli bir hayatta kalma özelliği. Değişime uyum sağlayabilmeniz için öncelikle değişimin doğasını anlamamız ve içselleştirmemiz gerekiyor. Uyum sağlamaya hazır bir kişilik geliştirmek, başlangıç noktasını oluşturuyor.

Değişimin sürekliliği ve her alandaki giderek artan hızı, daha çevik olmayı gerektiriyor. Yani artık değişimlere karşı sadece uyum sağlamanız değil, ne kadar hızlı uyum sağladığınız da başta iş dünyası olmak üzere birçok konuda belirleyici oluyor.

İçinde bulunduğumuz çağ, bilgi ve teknoloji çağı. Bilgisayarların artan işlem gücü sayesinde teknolojik değişim de giderek hızlanıyor. Bu da teknolojinin hayatımızdaki ağırlığının giderek artacağı ve neredeyse teknolojiden bağımsız bir hayatın düşünülmemeyeceği anlamına geliyor. Böyle bir düzende, teknoloji ile barışık olmak gerekiyor.

Özetle, dünya artık giderek daha hızlı değiştiği için uyum sağlamada zorluk yaşama ve daha önceki dönemleri hatırlayarak onlara özlem duymak doğal birer insan refleksi. Bir yandan da değişimi anlayarak ona uyum sağlamak da sorunlardan daha az etkilenmeyi sağlayacak, günümüzün gerçeklerine en uygun düşünce biçimi.

Hayatımız geçmişte tekrar tekrar yaptığımız eylem ve düşüncelerin toplamından oluşur. Journal of Personality'de yayınlanmış bir çalışmaya göre verdiğimiz kararların %45'inden fazlası gerçek kararlar değil, alışkanlıklarla veriliyor. Ve alışkanlıklar otomatik hale gelmediği sürece vazgeçiliyor.



Bir alışkanlığı değiştirmek ise her zaman zor bir süreçtir ve çaba ister. Çünkü birey yıllardır içinde bulunduğu rahatlık alanının dışına çıkmak zorundadır. Bu cümlem sizi şaşırtacak olabilir ama yapılan çalışmalar bir alışkanlığın gelişmesi için gerekli sürenin çok farklı olabileceğini ve bu sürenin 18 ile 254 gün arasında değişebileceğini söylüyor.

Daha önce hiç hayatınızda bazı şeyleri değiştirmek istediniz mi? İstediyeniz bu süreç size neler hissettirdi? Başarısızlık korkusu, risk alma korkusu bunlardan bazıları olabilir.

Kısacası yaşam tarzı değişikliği 1 adımda gerçekleşmez. Bu sürecin temelinde yatan kritik bir varsayım, bu sürecin bir adımda değil ama belirgin ve önceden kestirilebilen aşamalar dizisinden geçerek gerçekleşebileceği. Sizin de hangi değişim aşamasında olduğunuzun farkına varmanız, başarınıza yardımcı olabilir. Değişimin 5 aşamasını biraz da beslenmeyle ilişkilendirerek sizlere özetlemek istedim;

Bahsedeceğim beş aşama sağlıklı beslenme, egzersiz yapmama, yeni bir aktiviteye veya kursa başlayamama gibi davranışları değiştirmek için de geçerli olabilir.



1.İnkâr Aşaması

Bu aşamadaki insanlar alışkanlıklarında herhangi bir değişiklik yapmak istemez ve bir sorunları olduğunun farkında değildir. Değişme konusunda kendilerinin bir yeteneği olduğu konusunda karamsar olabilirler. Hatta var olan yaşam tarzı alışkanlıklarının kötü etkilerini inkâr ederler.

Örneğin egzersiz yapmama kararlarını onaylamalarına yardım eden bilgileri büyük bir dikkatle filtrelerler. Bu aşama çoğu zaman onların "inkâr etme" aşamalarıdır.

Ne yazık ki, bu aşamasındaki insanlara ulaşmak veya yardım etmek zordur. İnsanların inkâr etmelerini durdurmak için duygusal bir tetikleme ya da bir çeşit olay gerekir.

Zaman ayırıp bu yazıyı okuduğunuza göre, büyük bir olasılıkla siz bu aşamada değilsiniz.

2.Niyetlenme

Bu aşama süresince siz yaşam tarzı değişiminin çaba, zaman, maliyet bedeli ile yararlarını ölçersiniz. Değecek bir şey olup olmadığını anlamak için gözlemlersiniz. İnsanlar harekete geçmek için bir hazırlık yapmaksızın, yıllarca bu aşamada kalabilirler.

Güçlü, motive eden hedefler konulması ve sonuçlarınızı gözünüzde canlandırmanın bu aşamayı tamamlamaya çok yardımcı olacağına inanıyorum. Eğer yararınıza olacak yeni değişik yolları tespit edebilirsiniz, yararlar maliyete ağır basar. Biz genelde acıyı azaltmak için, haz almaya meyilliyizdir. O nedenle değişiklikten ne kadar keyif alırsanız, o kadar fazla eyleme geçecek ve eyleminiz o kadar fazla başarılı olacak.

3. Hazırlık

Hazırlık aşamasında olan kişiler, negatif alışkanlıklarını bir ay içinde değiştirmeye karar verirler. Bu kategorideyseniz, tebrikler! Büyük bir olasılıkla bir beslenme uzmanı ile randevu yapmak, egzersiz yapma yolları aramak üzeresinizdir. Belki de bir spor salonuna üye olmuşsunuzdur bile...

4. Eylem

Eylem aşaması, yaşam tarzınızı değiştirme işlemidir. İster daha düzenli egzersiz yapıyor olun, ister daha sağlıklı yiyor olun, bu aşamadaki bireyler eski hallerine dönme riski taşırlar. O nedenle motive kalmanız için teknikler öğrenmenizi öneriyorum.



5.Devamlılık

Bu başarılı, kalıcı yaşam tarzı değişikliğinin aşamasıdır. Eğer yıllardır istikrarlı olarak egzersiz yapıyorsanız ve olumlu alışkanlıkları yaşamınıza harmanladıysanız, o zaman siz "devamlılık" aşamasındasınız.

Deneyimlerime göre inkâr aşaması ile niyetlenme aşaması arasında gidip gelenler, diğer bir deyişle kilo verip geri alan birçok insan egzersize bir başlayıp bir bırakıyor. Bu kısır döngüden kurtulmanın yolu, alışkanlıklarınızda zamanla çok daha büyük anlam kazanabilecek küçük değişiklikler yapmanız.

Sizin için doğru olan bir seviyedeki fiziksel aktiviteyi sadece istikrarlı olarak devam ettirmek o kadar da zor değil. (çok yüksek seviyede değilseniz). Ama vücudunuzu değiştirmek için hazırlık yapmak ve eyleme geçmek çok zor. Vücudumuz değişime karşı dirençlidir. O nedenle onu değiştirmek hem fiziksel hem de zihinsel olarak önemli ölçüde kararlılık gerektiren önemli bir çaba ister. Vücudunuzu bir kere değiştirdiğinizde, durmayın. Onun yerine seviyenizi düşürüp devam edin. Egzersizi bırakmak bir seçim olmamalı.

Umarım değişimin bu 5 aşaması yaşamınızda herhangi bir değişiklik yapmak istediğinizde başvurabileceğiniz bir kaynak olmuştur.