

DEĞİŞİM NASIL GERÇEKLEŞİR?

SAĞLIKTA İKİ ASIRLIK TECRÜBE

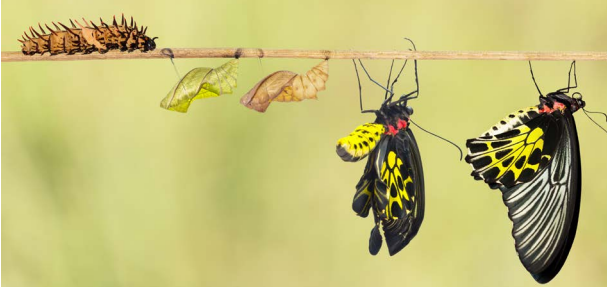


DEĞİŞİM NASIL GERÇEKLEŞİR?

Hepimiz zaman zaman hayatımızla ilgili yeni kararlar alırız, yeni hedefler koyarız ya da daha iyi olmasını istediğimiz şeyleri fark ederiz. Belli bir kiloya ulaşma, sigarayı bırakma, düzenli bir ders çalışma alışkanlığı edinme, ilişkileri yoluna koyma, kaygı konusunda yardım alma gibi. Bütün bunlar beraberinde değişimi gerektirmektedir. Hedeflediğimiz değişimin doğasını tanıyor olmak bizi bu yolda daha güçlü ve kendimize karşı daha anlayışlı yapacaktır. Peki hedeflediğimiz bu değişimin doğası nedir?

Değişim doğrusal değildir. Beklentimiz her seferinde bir adım yukarı çıktığımız doğrusal bir ilerleme yönündedir. Ancak gerçek değişimlerin pek çoğu düzensiz şekilde gerçekleşir, doğrusal olmayan, iniş çıkışları olan bir tabloyu gösterir. Gerçek anahtarımız, ileri doğru bir adım atana kadar sürekli ve ısrarlı şekilde mücadele etmektir.

Geri adımlar başarısızlık değildir! Aslında değişimin doğasında olan geri adımları başarısızlık olarak değerlendirmeniz, kolayca kendinize duyduğunuz bir öfkeye dönüőebilir. Kendinize duyduğunuz öfke ise ilerlemenin düşmanıdır. Bu gerilemeler uzun vadedeki amacınıza götüren yolda önemsiz detaylardır. Tabii vazgeçmediğiniz sürece.



Kaçınmak

Değişim pek çok açıdan zordur. Kendinizi size yabancı olan bir hisse yer açmak, ısrarcı olmak gerekir ve büyük çaba ister. Genelde bu zor durumlar karşısında verdiğimiz tepki kaçınmadır. Ancak tıpkı kendine duyulan öfke gibi kaçmak da ilerlemenin düşmanıdır. Kaçmak istediğiniz anlarda duruma odaklanın ve size önemsiz ya da küçük geliyor olsa da hedefiniz için harekete geçin. Kaçınmak o an için geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede bizi hedefimizden uzaklaştırır.

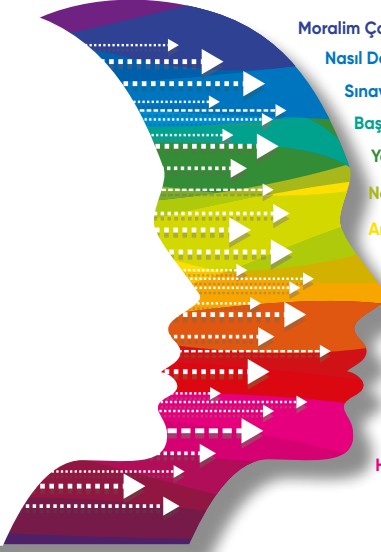
Huzursuzluk

Eskiden olduğunuzdan farklı bir şekilde hissetmeye başladığınızda ya da gerçekleştirdiğiniz değişimlerden dolayı insanlar size farklı davrandığı zaman kendinizi yabancı bir dünyada gibi hissedebilirsiniz. Nasıl davranacağınıza ya da ne tepki vereceğinizi bilmek gerçekten zor olabilir. Bir anda hiçbir şey eskisi kadar güvenli gelmeyebilir. Mesela hedefindeki kiloya yaklaşan biri daha iyi hissetse de garip bir huzursuzluk hissetmeye başlayabilir. Bu duyguları dikkatle izleyin. Normaldir ancak bunun sizi ele geçirmesine izin vermeyin. Bir süre sonra bu duygu kaybolacaktır. Sadece devam edin!



SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



Moralim Çok Bozuk!

Nasıl Ders Çalışmalıyım?

Sınav Kaygım Var!

Başarılı Olmak İstiyorum!

Yoğun Stres Yaşıyorum!

Nasıl Kendimi Tanırım?

Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!

Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!

Duygusal İlişki Kuramıyorum!

Travmatik Olaylara Maruz Kaldım!

Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim!

Mesleki Hedefler Koymak İstiyorum!

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlayamıyorum!

Hayatımın Gidişatından Mutlu Değilim!

İletişim: PDR Ofisi

Problemlerinizin çözümü için PDR Ofisine başvuru yapabilirsiniz.
PDR Ofisinde görüşmeler randevu ile yapılmaktadır.
Randevu isteklerinizi, telefonla ya da e-posta yoluyla iletebilirsiniz.

Vatan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 3054

Eyüp Sultan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4559

Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4886

E-posta: pdr@bezmialem.edu.tr



BezmialemSKS

