



Aslında Sen KİMSİN?

Birçok insan kendini tanıdığını zannedebilir ama acaba gerçekten kendimizi tanıyor muyuz? Kendini tanımak çok önemli bir bilgi hatta bilgeliktir. Çünkü ancak kendini tanıyan insan neye ihtiyacı olduğunu veya neye ihtiyacı olmadığını çok iyi bilir. Eğer kendini tanımıyorsan istediğini zannettiğin şeyi hayatına aldığında bakarsın ki mutsuzsun. Bu bir iş, okul, hedef, insan vesaire olabilir. Bu mutsuzluk yanlıştın nerde olduğunu bilmemenden kaynaklanır. İşte bu yüzden kendini tanımak çok önemli.

Kendini tanımak uzun bir yoldur. Bu bir bilgelik yolu. Peki nasıl yapacağız bu kendini tanıma işini? Kişinin kendini tanıması için biraz kendine uzaktan, dışarıdan bakması gerekir. Kendini tanımak istiyorsan kendine başkasıyla konuşuyormuş gibi sorular sor. Hatta bu soruları cevaplarıyla birlikte bir deftere yaz.

1.Soru: Ne yaparken zamanın geçtiğini bile anlamıyorsun? Hangi işi yaparken saatler geçtiğini anlamadan, mutlulukla yapıyorsun?

2.Soru: Geçmişte çok yorgun olduğun, moralinin bozuk olduğu bir zamanı hatırla. Böyle bir zamanda ne yapmaktan keyif alırsın? Böyle bir zamanda ne yapmaktan keyif alırsın? Böyle bir zamanda ne sana kendini iyi hissettirir?

3.Soru: Birisi sana istemediğin bir şeyi yapıyor veya yaptırıyor. Bu nedir? Bu durumda neler hissedersin?

4.Soru: Gece sen uyurken odana bir peri geliyor ve sen uyuduğun için hiçbir şeyden haberin yok. Bu peri senin hayatındaki bütün dertleri, sıkıntıları yok ediyor. Sabah uyandığında hayatında nelerin değiştiğini fark edersin?

5.Soru: Hayatında hiç memnun olmadığın şeyler var diyelim. Ama bir türlü bu şeyleri bırakamıyorsun. Seni bu memnun olmadığın şeylerden ayrılmaktan alıkoyan duygular nelerdir?

6.Soru: Sahip olduğun bütün kişilik özelliklerini bir eşya gibi düşün. Bunları uzun bir liste halinde yaz. Burada kendine dürüst olman çok önemli. Olumsuz özellikleri de yazmalısın. Bu

özelliklerden hangisi senin için çok önemli, çok değerli ? Hangisi senin için çok zararlı? Hangisi senin için olsa da olur olmasa da olur?

7.Soru: Bu dünyadan bir gün göçüp gittiğinde insanlar senin arkandan neler söylesin istersin?

8.Soru: Seni iyi tanıyan insanlara seni sorsak senin iyi ve kötü yönlerin hakkında ne söylerler?

Eğer bu soruları yazılı olarak cevaplayıp farklı zamanlarda tekrar tekrar okursan kendini tanıma yolunda epey ilerlemiş olacaksın.

