

MÂNÂ BULUŞMALARI

Fatma Hanedan
Yazar - Psikolojik Danışman

“İnsanın anlam dünyası, kendi hayatının mânâsıdır.”

İlk Fasıl: “Anlam Bulmak”

03.05.2025

- Zihin ve gönlümüzün idrak dünyasını, hayata, kendimize, inancımıza, yaşadıklarımıza karşı; bakışımız, algımız, anlamlandırmalarımız şekillendirir.



- Ve bu anlamlar, zamanla düşünce algımızı, duygu durumumuzu ve davranış şekillerimizi oluştururlar.
- Zihin ve gönül dünyamızda kurduğumuz anlamlar, bizim iç kimliğimizi inşa ederler.

- Zihin ve gönül dünyamızda kurduğumuz anlamlar, hayata dair; gayretlerimizi, hedeflerimizi, uğraşlarımızı, hatta hayattaki vazgeçişlerimizi, isteksizliklerimizi... oluştururlar.

- Çağımızın en büyük problemi, insanın hayatını inşa edecek değerli anlamların eksikliğidir.
- Yaşadığımız zorluklar, imtihanlar, bazen rutine dönüşen alışagelmış yaşantılar; hayatın akışında bizlere kendimize ve hayata karşı farkındalıklı bir anlam bulmayı unutturur.
- Yaşadığımız acılar, imtihanlar; bizleri olgunlaştıran anlamların hamuru olmalıdır.
- Çünkü insanın akli ve gönül zihni; yaşadığı veya hayal ettiği her olgu hakkında düşünceler üretir ve bu düşünceler, insanın duygu dünyasını oluşturarak davranışlarını şekillendirir.



- Biz, davranışlarımızı ve duygularımızı harekete geçiren DÜŞÜNCELER ile kendi VARLIĞIMIZI, BİR ANLAMLA hissederiz.

- Kendimizi öyle bir anlamla hissetmeliyiz ki, bu anlam; karakterimizi, ahlakımızı, kendimizle ve insanlarla iletişimimizi, duygu ve davranış şekillerimizi, fikirlerimizi... geliştirsin, olgunlaştırsın, güzelleştirsin...

- Zihin ve gönül dünyasında; kendisini düşünce, duygu ve davranışta olgunlaştıracak, geliştirecek.. anlamlara sahip olmayanlar; yaşam içerisinde hakikatli bir gaye oluşturamaz ya da oluşturdukları gaye ve hedefleri, küskünce terk ederler..
- Zihin ve gönül dünyasında, anlamların oluşturduğu motivasyon ile hedef ve gayeleri üzerinde ilerleyen insanlar; anlamlı yaşadığını hissederler.
- İşte bu hissedişte kişinin, hayatı ve kendisini keşfedişi, kendisini bulması vardır.



- Peki anlam dediğimiz şey nedir?
Nasıl bulunur? Nasıl geliştirilir?

İşte bunun yanıtı, her kişinin kendisine özeldir.

- Anlam bulurken, o anlamı hangi temelle mayaladığımız önemlidir. Zira anlam nasıl gelişirse gelişsin, nihayetinde anlam; hayata, ancak mayalandığı o temelin perspektifinden bakabilecektir.



- İnsan için doğru ve gerçekçi bir anlam bulmak, kişinin yaşadığı birçok psikolojik ve manevi zorluğu aşmasına fırsat sağlar.

- Anlam bulmak,

Kişiyi ruhen inşa eder. Yaşadığı zorluklar karşısında mücadele edecek motivasyonu sağlar. Duygularını daha dengeli yaşamayı sağlar. Kaygılarını kontrol edebilmeyi sağlar. Kendisiyle barışık olmayı sağlar. Kendisini iyi hissetmeyi sağlar. Belli zorlukları doğru bir kabul ve yüzleşme süreciyle atlatmayı sağlar...

- Anlam bulmak, bizde mana inşa eder ve kazandığımız her mana, hayatın içinde kendimizi nasıl hissedeceğimizi, nasıl atfedeceğimizi belirler.
- Anlamsızlık hissi veya bir anlam bulamama; kişinin kendi iç dünyası hakkındaki bilgi eksikliğinden oluşur.
- Anlamlar bulacağımız yer, tam olarak yaşadıklarımız üzerinde gerçekleştireceğimiz fikri tahlillerde saklıdır.

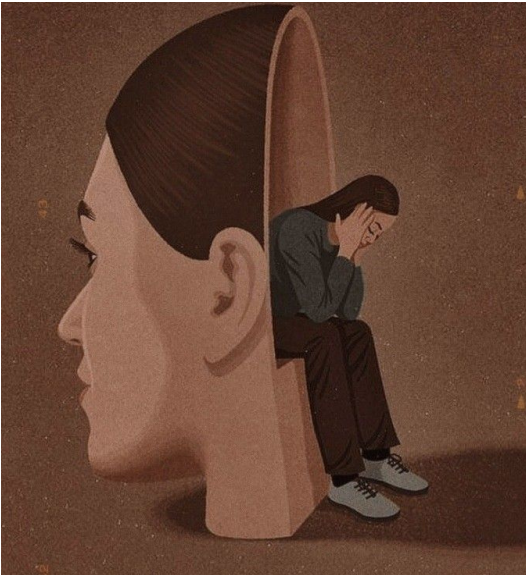


- İnsan, anlamın ve o anlamın oluşturduğu hissiyatın kaşifi gibidir, öyle olmalıdır.

- İnsanın, yaratılmışlar üzerinde tefekkür sahibi olarak derin manalar kazanması kadar; yaşadığı ve yaşamakta olduğu zorluklar, imtihanlar, güzellikler ve kolaylıklar üzerinde de tefekkür sahibi olarak anlamlar kazanması önemlidir.

- İnsan, kendisi ve yaşadıkları üzerinde nasıl tefekkür edebilir ve bununla nasıl anlam bulabilir?

-Anlam bulabilmek için sürekli kendimizi sorgulayan, dinleyen yanımız olmalı..



- Düşünce dünyası, hem problemin doğduğu yer, hem de problemin çözümünün saklı olduğu yerdir.

- “Hayatımızda bir anlam olduğunu hissetmek, insan olma deneyiminin temelidir.”

- Bu şekilde hisseden insanlar daha mutlu, güçlü, güvenli, motive, umutlu, teslimiyet içinde... olma eğilimindedir.

- Araştırmacılar göre anlam deneyimini geliştirmek ve sürdürmek için yapabileceğimiz üç şey var:

-Hayattaki Önem Deneyimi

-Tutarlılığı Hissetme

-Hayatta Bir Amaç Duygusu Aşılamak



- Zihin ve gönül dünyamızı inşa edecek anlamlar kurabilmeye ihtiyacımız var.
- Bu anlamlarla duygu ve davranış dünyamızı güzelleştirmeye, güçlendirmeye, geliştirmeye ihtiyacımız var.
- Kendimizi keşfedecek, varlığımızı hissettirecek anlamlara sahip olmaya ihtiyacımız var.

- "Öyle ki "İnsanın anlam dünyası, kendi hayatının mânâsıdır."