

Bülten

Saygı



İstese de
istemese de
SEN VE BEN
birbirimizle sürekli
ETKİLEŞİM
içindeyiz...

Biz bilincinin hakim olduğu yerde önce insan vardır. Bu anlayış herkese fırsat eşitliği, birlik ruhu aşılır, her zaman sağlıklı, açık iletişim sağlar ve tüm bunlar da insanların birbirilerine saygılı davranmaları için zemin hazırlar.

“Yaşam bir ilişkiler bütünü olduğu için biz sürekli birbirimizi etkileriz. Yerçekimi nasıl bizim istemimizin dışında bir olay ise, ev yaparken, baraj yaparken, uçak yaparken daha doğrusu tüm yaşamımız boyunca sürekli onun bilincinde olarak hareket etmek zorunda isek, sürekli etkileşim içinde olduğumuz gerçeğini de unutmamız gerekir. Böylece her düşüncemin, duygumun, tutumun, davranışımın diğerlerini nasıl etkilediğini, ilişkilerimin bütünü içinde bilme sorumluluğu bana ait oluyor.

Kendini diğerlerinden bağımsız gören bilinç düzeyindeki kişi kendini var, tek ve anlamlı görür ama karşıdakini bu boyutlarda var göremez.

Ancak BİZ bilincine geçmiş kişide hem kendisi hem karşıdaki büyük BİZ 'İN bir parçası olarak vardır, tektir ve anlamlıdır.

ABD de siyahların özgürlüğe kavuşmasında önderlik yapmış olan Martin Luther King Jr'ın aşağıdaki sözleri BİZ bilincinin önemini sergilemektedir.

Birey, kendi dar kişisel sorunlarının , içinde boğulmaktan kurtulup onların üstüne çıktığı ve insanların tümünün sorunlarıyla ilgilenecek hale geldiği zaman yaşamaya başlar. (M.L.King,Jr. S 17)

Diğer insanları değiştirmeye çalışmadıkça ben varım tekim anlamlıyım, sen varsın teksin, anlamlısın düşüncesine sahip olduğunda karşıdaki insana saygı duyabiliriz. Sen varsın, teksin anlamlısın cümlesi kişinin bilincinde ortaya çıkan oluşumların sadece kendisi değil, ilişki içinde olduğu herkesi kapsadığı anlamına gelir.

Sen varsın; sana ait bir yaşam var, bu yaşamın sorumluluğu sana ait, yaşam başka hiç kimsenin yapamayacağı, sadece senin yapabileceğin senin sorumluluğunda olan süreçtir. Bu sorumluluklar senin sağlığın, onurun, tutum ve duygularının sorumluluğudur. Eğer karşıdaki kişi yani ben: bu bilinçle sana yaklaşırsam olgunlaşma sürecinde önemli bir adım atmış olurum ve sana yani karşıdaki bireye saygı duymayı da öğrenmiş oluruz”.

Psikolog Doğan Cüceloğlu



Dinlemek var, dinlemek var!...

Sosyal yaşamın varoluşumuza pek çok açıdan katkısı vardır. Bunlar iletişim, roller, ve değerler olarak sınıflandırılabilir. Kişinin iletişim tarzı varolma düzeyini belirler. Yani, iletişim anında verdiğimiz tepkiler, bakış açımızı yansıtırken sahip olduğumuz saygı değerinin boyutunu da yansıtacaktır. Çünkü normal sağlıklı bir bireyin temel ihtiyaçları vardır. Anlaşılma ihtiyacı bunlardan biridir ve ancak doğru iletişim ile bu duyguyu iletişim kurduğumuz kişiye geçirebiliriz. İnsanların temel ihtiyaçlarını Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinden hatırlayabiliriz. Teoriye göre; yaşamdaki potansiyellerinizi yerine getirme, bütünlük gereksinimleri şu şekilde sıralanmıştır:

- * **Saygı gereksinimleri (kendine-saygı, üstünlük, başarı duygusu).**
- * **Ait olma ve sevgi gereksinimleri (başka insanlardan destek, saygı, dostluk ve ait olma duygusu alma).**
- * **Güvenlik gereksinimleri (barınak, düzenli çevre).**
- * **Fizyolojik gereksinimler (yiyecek, su, uyku, oksijen).**

Bu ihtiyaçlara sahip olan bireyin toplumdaki uzaklaşarak tek başına yaşaması mümkün değildir. Toplum insanı etkileyen gerçek ilişkiler bütündür. Toplum kelimesinin esas ifadesi insanların ihtiyaçlarından doğmuştur. İnsan ırkı diğer türler gibi tek başına yaşayamaz. Bunun için insanlar bir araya gelerek toplumları oluştururlar. Toplumsal hayata ilişkin sorulardan biri bu hayatın nasıl devam ettiğidir; insanlar doğar, büyür, ölür ama toplum varlığını sürdürmeye devam eder. Toplum da bir oyun takımı gibi üstelik ondan çok daha karmaşık bir yapı içerisinde pek çok unsurdan oluşur. Bu unsurların bir bütün olarak karşılıklı ilişki ve etkileşim içerisinde oluşturduğu yapı, toplumsal hayata süreklilik kazandırır. Toplum, temelde toplumsal etkileşimlerin ortaya çıktığı toplumsal grup, kurum ve kuruluşlardan oluşan bütündür ve bu bütünü oluşturan bireyin var olabilmesi için toplumda belli değerlerin yaşaması şarttır. Belki de saygı en temel türlerinden biridir. Saygı, bir insana gösterilecek en asil davranış şeklidir.

Çünkü içerisinde güven, sevgi, hoşgörü, anlayış, sabır, sorumluluk, paylaşım, empati gibi bir çok unsuru barındırmaktadır. Bu kadar çok anlam yüklü bir kavramı sınırlayabilmek mümkün değildir. Saygı, birey ve toplum denilince insan haklarına da değinmek anlamlı olacaktır. İnsan Hakları Evrensel Bildirisi'nin resmi çevirisinde, 1. maddede şöyle yazılıdır: *"Bütün insanlar hür, haysiyet ve haklar bakımından eşit doğarlar. Akıl ve vicdana sahiptirler ve birbirlerine karşı kardeşlik zihniyeti ile hareket etmelidirler."* <http://ihd.org.tr>

Ancak insanların birbirlerine karşı kardeşlik zihniyeti ve kişilik haklarına saygılı davranabilmesi için öncelikle **benlik saygılarının** olması gerekmektedir. Benlik saygısı, bireyin kendini kabul etmesi, saygı duyması, kendine güvenmesi ve inanması biçiminde ifade edilen düşünce, duygu ve davranışların bir bütünüdür. Birey kendini kabul ettiğinde kişiliğinin güçlü yanları ve eleştirdiği zayıflıklarının ikisiyle de uyum içinde yaşayabilir. Kendine saygı duyduğunda, insan olarak kendi kıymet ve değerini kabul eder. Saygı duyulan başka birine davrandığı şekilde kendine davranır. Kendine güvenin anlamı, toplumun bize yükledikleriyle yeterince uyumlu, davranış ve duygulardır.

“ SAYGI DÜZENİN ANAHTARIDIR ”

H. Atatürk

Tüm bu özelliklere sahip olan bireylerin sosyal yaşama bağlılığı da yüksektir. Sosyal yaşama bağlılık toplumda biz duygusunun gelişmesini sağlayacak; bireyselliği ortadan kaldırıp sen- ben duygusunu yok edecektir.

Bir toplumda saygılı bireylerin artmasını istiyorsak öncelikle biz büyüklerin çocuklara doğru model olması gerekmektedir. Çünkü çocuklar, davranışlar sonucunda kendisine hissettirilen duyguya yoğunlaşırlar. Yani sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi görmeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez kendisini değerli hissetmeyen çocuğun ise özgüveni gelişemez. Tam bu noktada benlik saygısı kavramı bir kez daha önem kazanmaktadır. Yapılan araştırmalar, benlik saygısının, kişinin ruh sağlığı, başarı ve mutluluğundaki önemini ön plana çıkartmıştır.

Çocuğun kendisi ve içinde yaşadığı çevresi ile barışık, uyumlu ve kurduğu ilişkilerinde başarılı olmasında benlik saygısı ve özgüven düzeyinin önemli bir yeri olduğunu vurgulamaktadır.

Eğitimde amaç; hatalara odaklanmak değil; olumlu davranışlara yönelip onları pekiştirmektir. Buradaki en temel kazanç kendisini değerli görebilen yaşadığı zamana ayak uydurabilen, yetenek ve potansiyelini kullanabilen, çevresindeki insanlara empatik yaklaşabilen, anlayışlı, sabırlı, güven veren, dürüst ve de saygın bireyleri topluma kazandırmaktır. Çünkü kişinin kendisi hakkındaki görüşleri ne kadar olumlu olursa çevresine de o denli olumlu yaklaşır.

Çocuklar ve ebeveynler belirli aralıklarla aile toplantıları yapabilir; bu toplantılarda aile değerlerinizi konuşabilirsiniz. "Bizim ailemiz için en önemli değerlerimiz nelerdir? Niçin bu değerlere önem veriyoruz " biçiminde çocuğu da konuşmaya davet edecek konuşmalar yaratabilirsiniz. Düzenli olarak yapılan aile toplantıları aile içinde ki değerlerin belirlenip hatırlanmasını sağlayarak, çocukların aile içi değerlere de daha iyi hakim olmasını destekleyecektir.

-Çocuklar yapmalarını istediğimiz şeyleri ender yaparlar, ancak taklit yoluyla öğrendikleri davranışlardan çok etkilenirler. Bu tür öğrenmeleri açıklayan en önemli kuramlardan biri, gözlem yoluyla öğrenme kuramıdır. Bu kuram değişik kaynaklarda taklit yoluyla, model alarak ya da sosyal öğrenme olarak da tanımlanmaktadır. İyi ve kötü davranışların yaygınlaşmasındaki en önemli etkenlerden biri, insanlardaki taklit etme güdüsüdür. Çocuklardaki bu öğrenme özelliğini olumlu yönde kullanabilmek ebeveynlerin elindedir.

PEKİ, ÇOCUKLARDA BENLİK SAYGISI NASIL GELİŞİR?

Benlik kavramının ilk adımları çok erken dönemlerde başlar. Başta anne, baba ve temel bakıcı olmak üzere çocuğun yaşamındaki önemli insanların çocuğa yaklaşım ve davranışları, benlik gelişiminde temel rolü oynar.

Benlik gelişimi tamamen başarı odaklı değildir. Kendisi ve çevresiyle ilgili olumlu geri bildirimler alan çocuk kendini değerli görecektir, kendisine saygı duyacaktır.

Çocuğun benlik saygısı oluşumunda anne birinci derecede önemlidir. Doğumla başlayan bu ilişki, annesiyle girdiği ilişkilerde beğenildiği, kendine başarı saydığı şeyler annesince kabul edilip, takdir edildiği ölçüde olumlu yönde ilerleyecektir. Öğrenilmiş bir yaşantı olan benlik saygısı, çocuğun en değerli varlığı olan anne babasının ona verdiği değerle sıkı sıkıya ilintilidir. Birey için önemli kişilerin, bireyin yaptıklarına onay vermesi, yaptıklarını beğenmesi, onunla övünmeleri ya da ondan utanmaları, sürekli eleştiride bulunmaları, yaptıklarını beğenmemeleri, hoşnutluklarını göstermemeleri benlik saygısının düşük veya yüksek olmasını sağlayacaktır.

Yüksek benlik saygısına sahip çocuklar ise;

- Sosyal olarak aktif ve yaratıcılık potansiyelleri yüksek çocuklardır.
- Kişisel amaçları nettir, bu doğrultuda kararlı ve gerçekçi hareket ederler.
- Fiziksel görünüşleri konusunda endişeleri azdır.
- Ders başarısı, sportif faaliyetler, akran ilişkileri gibi etkinlik alanlarında herkesin farklı olabileceğini kolaylıkla kabul ederler.
- Şüphe, korku ve çelişkilerinin esiri olmazlar.



Çocuğunuzun benlik saygısını geliştirmek için şu önerilerde bulunulabilir:

- Çocuğunuza kendisini ve geleceğini güvende hissedeceği, emniyet duygusunu verin.
- Çocuğunuzda önce aileniz, sonra yakın arkadaşlarınız olmak üzere arkadaşlar, komşular, okul gibi grupları kapsayacak şekilde ait olma duygusu geliştirin.
- Çocuğunuzda belli amaç ve hedef oluşturmaya yardımcı olun. Bunu yaparken sadece güçlü ve olumlu yanlarını göstermek ve keşfetmesini sağlamak yanında daha zayıf ve sınırlı yanlarını da gösterin, bunları kabul etmesini ve güçlendirmesini öğretin.
- Çocuğunuzdan beklentileriniz ne çok aşağıda ne de çok yukarıda olsun. Yaş düzeyine göre gelişim özelliklerini bilerek yaklaşmak bu durumu dengeleyebilir.
- Çocuğunuza güvendiğinizi hissettirin. Size olan güvenini hiçbir zaman sarsmayın. Sözlerinizi tutun, ona dürüst davranın.
- Tek başına kararlar almasına, bazı şeyleri tek başına yapmasına fırsat tanıyın. Bu sayede sorumluluk duygusu gelişimine katkıda bulunursunuz.
- Etkinliklere katılmasını sağlayarak katılımcılık duygusunun gelişmesine yardımcı olun.
- Başarılarında mutlaka olumlu geribildirimde bulunun, takdir edin.
- Hataları ve başarısızlıklarında olumsuz kişisel eleştirilerden kaçının. Bu engel ve aksiliklerin herkesin her zaman başına gelebileceğini, bunun yaşamın bir parçası olduğunu, önemli olanın hatalardan ders almak olduğunu belirterek kendisini yenilgiye uğramamış hissettirin.
- Çocuğunuzla nitelikli zaman geçirin.
- Mükemmellik beklentisi içinde olmayın, çocukları belli bir kalıba sokmaya çalışmayın.
- Çocuk yetiştirmede mutlaka sınırlarınız olsun. Sınır koymak aşırı disiplin, bir korku ortamı yaratmak değildir. Önemli olan oluşturulan sınırlar konusunda tutarlı olmaktır.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Doğan Cüceloğlu, İçimizdeki Biz, Sistem Yayıncılık
- Üstün Dökmen, Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak, Sistem Yayıncılık
- Doğan Cüceloğlu, Yeniden İnsan İnsana, Remzi Kitabevi
- Ne Olursa Olsun Mutlu Olabilirsiniz, Richard Carlson ,Ph. D., Çeviren: Burcu Tümer HYB Yayıncılık
- <http://www.fvc.psikiyatri.com>
- <http://www.felsefe.gen.tr>
- <http://lhd.org.tr>
- Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir, Deborah M. Plummer, Sistem Yayıncılık,
- Erken Çocukluk Döneminde Gelişim, Jeffrey Trawich Smith, Nobel Yayıncılık

Ana babanı sayarsan, oğlundan da saygı görürsün. Saygı ve sevginin bir arada bulunduğu toplumlar uzun ömürlü olur ve hiçbir zaman kargaşa içine düşmez. O toplumda saygı ve sevgi ne zaman kaybolur ise o zaman o toplum çöker.
Mevlana

Temel evrensel değerlere sahip olmamız, bu değerleri sürdürebilmemiz biz insanların yarına kalmasını sağlayacaktır. Yarına kalabilmek için Psikolog Üstün Dökmen Şöyle der: Yarına kalabilmek için A4 Formülü; "1-Abıhayat'ı aramak, 2- Akılcı olmak, 3-Ar-ge'li olmak4-Ahlaklı olmak." Bu dört unsura göre yaşayan insan, hem kendisine hem de çevresine yararlı olacaktır.

"Abıhayatı arayan, akılcı, ar-ge'li ve ahlaklı olan, diğer bir ifadeyle, var olan, gelişen, uzlaşan, kendisi de dahil olmak üzere evreni kucaklayan, çevresiyle uyumlaşan insanın yarına kalma ihtimali artar. Var olan, gelişen, uzlaşan insan, coşkuyla yaşar, kabına sığmadan yaşar, bir ömür içinde artarak yaşar"
Psikolog Üstün Dökmen

Var olan, gelişen, uzlaşan insanların olduğu bir toplum olabilmek için sahip olduğumuz değerlerimizi yitirmemek bu değerlerimize sahip çıkıp yeni nesillere aktarabilmeliyiz. Yeni nesillere aktarmamız içinde bu değerleri yaşamımızın içinde uygulamalı ve yaşamımızla bütünleştirebilmeliyiz. Saygı, hoşgörü, sabır insana çok şey kazandırır; dost gibi, mutluluk gibi, huzur gibi, sevgi gibi. Elbette herkes herkesi sevmek zorundadır diye bir şey yok, herkesle aynı fikirde olmasakta, barış içinde yaşamının tek yolu herkese karşı saygılı olmaktır ancak önce kendimize...

**"Yola çıkınca her sabah,
Bulutlara selam ver.
Taşlara, kuşlara,
Atlara, otlara
İnsanlara selam ver.
Ne görürsen selam ver.
Sonra çıkarıp cebinden aynanı
Bir selamda kendine ver.
Hatırın kalmasın el gün yanında
Bu dünyada sen de varsın!
Üleştir dostluğu varlığa,
Bir kısmı seni de sarsın."**

Psikolog Üstün Dökmen