

HEPİMİZ DEĞERLİYİZ

Sen değerlisin, ben değerliyim aslında hepimiz çok değerliyiz. Bizden bu evrende bir tane daha yok, olmayacak da. Göz rengimiz, ten rengimiz, parmak izimiz, bakışımız, duruşumuz, davranışımız, ses tonumuz her şeyimizle biriciğiz, eşsiziz, buradayız varız bu yüzden değerliyiz. Gün boyu vakit geçirdiğimiz öğrenciler, bizi eve götüren servis şoförü, okullarımızı temizleyen görevliler, öğretmenler, idareciler herkes çok değerli.

Fark edilme ve değerli olma hissini yaşamak, yeme içme gibi fizyolojik ihtiyaçlarımızdan ve güvenlik ihtiyacımızdan hemen sonra karşılamak zorunda olduğumuz önemli bir ihtiyaç, bir gereklilik. Bu ihtiyacını giderme çalışan insanları sıklıkla siz de çevrenizde gözlemleyebilirsiniz. Sınıfta sürekli arkadaşlarının ilgisini çekmeye çalışarak dersin akışını bozan öğrenci, sokakta yanındaki arkadaşı ile herkes duysun diye bağıra bağıra konuşan genç, her gün defalarca uyarılsa bile okul formasına yeni aksesuarlar ekleyerek ya da saçlarını farklı bir tarz vererek idarecilerin ve öğretmenlerin dikkatini üzerine toplayan ergen, yaptığı çalışmalar için müdüründen teşekkür duymak isteyen öğretmen, evde bilgisayarla ya da televizyon izlemekle meşgulken görüş alanımıza girmeye çalışan yavrumuz, doğum gününü ya da evlilik yıldönümünü unuttuğumuzda bize darılan eşimiz, facebookta paylaştığı bir resmin kaç beğeni aldığını kontrol eden sosyal medya kullanıcıları, trafikte karşıdan karşıya geçerken aracın yol vermesini bekleyen yayalar, aslında herkes ama herkes varoluşundan ve biricik oluşundan kaynaklı haklı değeri hissetmek istiyor.

İnsanlar giderilmesi bir zorunluluk olan değer görme ihtiyacını karşılamak için değişik yollara başvurabiliyorlar. Örneğin sınıf ortamında öğrenciler başarılarıyla dikkat çekmek ve takdir edilmek istiyorlar, çünkü takdir görmek başarılı bir öğrenci için sen değerlisin ve sen önemlisin mesajına denk geliyor. Bir de çeşitli nedenlerden dolayı başarılı olamayan ve değer görme ihtiyacını gideremeyen öğrenciler vardır ki bu öğrenciler genelde tembel, başarısız, sorunlu olarak tabir edilirler. Fark edilmek varoluşsal bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyacı karşılama yolunda fark edilmenin olumlu ya da olumsuz olmasının bir önemi yoktur. Onlar için değerli olmaya giden her yol mubahtır.



Antik Yunan'da bir gün Yunan tanrılarında biri olan Zeus'un heykeli bilinmeyen kişiler tarafından parçalanır. Halk dehşete düşer. Tanrıların kendilerinden intikam alacağını düşünürler ve heykeli parçalayanları bulmak için büyük çaba harcarlar. Ancak suçluları yakalayamazlar. Bir hafta sonra bir başka heykel parçalanır. Halk daha da çok korkmaya başlar. Büyük çabalar sonucunda heykeli kıran kişi yakalanır ve mahkemeye çıkarılır. Hakim suçluya sorar "Suçunun cezasını biliyor musun? Suçlu "evet biliyorum idam" der. Hakim "Peki sonucunda ölüm olduğunu bile bile bu suçu neden işledin?" diye sorar. Suçlu "beni bu güne kadar kimse tanımıyordu, kendimi tanıtacak bir şey yapamadım. Ben bu güne kadar hiç kimseydim ama artık beni herkes tanıyor" diye cevap verir ve bir süre sustuktan sonra "ölüm benim için ölümsüzlük adına verilen küçük bir bedeldir" der.

Sonuç olarak insanlar yüzyıllardır aslında önemsenmek ve fark edilmek için çok bedel ödediler. Varoluşumuzdan gelen bu ihtiyaç karşılanmadığı sürece de bu bedeller ödenmeye devam edecek. Önemli olan çevremizdeki insanları önemseyerek, değerli olduğunu hissettirerek, olumlu davranışlara yönlendirerek, fark edilmelerini sağlayacak ortamlar yaratmak, ve bolca sen önemlisin mesajı vermek. Bu mesajlar ise bazen yeni tanıştığımız birinin ya da sınıftaki öğrencinin adını hemen öğrenmek ve adıyla hitap etmek kadar, bazen küçük bir iyiliğe teşekkür etmek kadar, bazen dinlerken iyi bir göz iletişimi kurmak kadar, bazen özür dileyebilmek kadar, bazen nasılsın demek kadar, bazen ufak bir hediye almak ya da hediye karşılığında yazılan bir teşekkür kartı kadar, bazen de seni çok seviyorum demek kadar kolay. Değerinizi hissederek yaşayacağınız güzel günler dileğiyle...

Arzu Buyruk Genç
Uzm. Psikolojik Danışman