

Eğer bireyleri sağlıklı bir donanım ile yetiştiremezsek; bireylerin kendini taşıması ve sorumluluğunu alması elbette kolay olmayacaktır. Beraberinde sorumluluklarını ötekine, devlete, yönetsel mercilere, adını koyamadığı sisteme, yöneticisine, kadere veya dini öğelere yükler. Kendi etki dalgasını hiçe sayar. Kendini ve kendi sorumluluğunu taşıyabilecek bilgi, deneyim ve çevresel motivasyon olmadan güvenli davranış sergilemek elbette mümkün görünmüyor.

GÜVENLİ DAVRANIŞIN YAŞAMIMIZDAKİ YANSIMALARI VE FAYDALARI

“Kendinize güvenin”, “güvenli davranış sergilemek size her zaman kazandırır”, “kendine güvenen insan belli oluyor” gibi ifade ve yorumlarla çevremizde sıkça karşılaşırız.

Güvenli davranışı hissetmek kolay fakat ifade etmek kolay değildir. Tanımlanması zor bir kavramdır.

Güvenli davranış, hissettiğin gibi davranmak mıdır? Ne olursa olsun kendi olmak mıdır? Sanırım içinizden tam ‘evet’ cevabı vermek gelmedi. Sezgilerinizde yanılmadınız.

Güvenli davranış:

- Bireyin kendini ifade etme becerisidir.
- Bireyin, diğer insanların kendini ifade etmesine saygı göstermesidir.
- Dinleyendir.
- Dinletendir.
- Kendine artı ve eksik yönleriyle birlikte bakıp potansiyelini gözardı etmeyen bakış açısına sahip olmandır.
- Davranışlarında ölçüyü ayarlayandır.
- Eleştiriye açıktır.
- Sağlıklı iletişim kurma becerilerine sahiptir.
- Çatışmaları kısa sürede çözme yoluna gider.
- Sezgilerine de yol verendir.
- Spontan ve yaratıcıdır.
- Kendine ve diğer insanlara güvenebilir.



Güvenli davranışı çevremizde sık göremiyoruz. Özellikle kendi toplumsal yapımıza baktığımızda tavandan tabana daha ağırlıklı kendini ifade etmekten çekinen, pasif veya saldırgan davranışlarla daha çok rastladığımız davranış türleri oluyor.

Neden diye sorduğumuzda, bir çok cevabın olduğunu görüyoruz. Eğitim sistemimizde ve kültürümüzde bireyin kendini ifade etmesinin onay görmemesi, güvenli davranış sergilemek bireyin kendi olması dolayısıyla kendinin sorumluluğunu taşıması anlamına gelir. Amerikalı ünlü Psikolog Irwin Yalom'a göre insanların hayatta üç önemli korkusu olduğunu ifade ediyor. Ölüm, özgür olmak ve kendin olmak. Eğer bireyleri sağlıklı bir donanım ile yetiştiremezsek bireylerin kendini taşıması ve sorumluluğunu alması elbette kolay olmayacaktır. Beraberinde sorumluluklarını ötekine, devlete, yönetsel mercilere, adını koyamadığı sisteme, yöneticisine, kadere veya dini öğelere yükler. Kendi etki dalgasını hiçe sayar. Kendini ve kendi sorumluluğunu taşıyabilecek bilgi, deneyim ve çevresel motivasyon olmadan güvenli davranış sergilemek elbette mümkün görünmüyor.



Doğal olarak da sağlıklı sonuçlar oluşturmayan davranış modellerine yöneliniyor. Bireyler kendini ifade ederken psikolojik oyunlara başvuruyorlar. İhtiyaçlarını ve duygularını doğrudan ifade etmektense çevresindeki insanlarla dolaylı biçimlerde karşısındakinin de zayıf noktaları üzerinden psikolojik oyunlar kurarak ihtiyaçlarını gidermeye çalışır. Çoğunlukla tatmin edici olmayan sonuçlarla ya yetinmek zorunda kalır yada saldırganlık gösterip zora başvurabilir. İnsanların duygularını ve kendini ifade etmesinin ayıp olmadığı bu konuda beslendiği bir kültür ve eğitim ortamının yaratılmasına ihtiyacımız var. Neden güvenli davranış bu kadar önemli?

Güvenli davranışın sergilenmesinin faydaları,

Anlamak ve anlaşılma kolaylaşacaktır. Bireylerin kendini daha iyi ifade etmesi ve karşısındaki kişi veya çevresi tarafından daha sağlıklı anlaşılması anlamına gelecektir. Elbette kişinin de diğer insanları ve çevresinin ihtiyaç ve duygularını daha iyi anlaması ve daha duyarlı olması anlamına gelecektir. Güvenli davranış sadece "ben" olmanın ifadesidir. "Bencil" olmanın değil.

Çatışmaları azaltacaktır. Güvenli davranışın getirdiği duyarlılık bireylerin durup dinlemesini sağlayacaktır. Dinlemek sorunların ve çatışmaların çözümündeki en etkin yoldur.

Yaratıcılığı ve spontan olmayı getirecektir. Güvenli davranış sergileyen bireyler kendi iç dünyasının daha farkında olup bunu çevresiyle paylaşması yaratıcılığa yol açacaktır.

Farklılıklar daha sağlıklı ortaya çıkacaktır. Güvenli davranış tek tip insan davranışı değildir. Bilhassa farklılıkların sergilenmesi anlamına gelecektir. Farklılıklarda hem bireylere hem de topluma zenginlik katacak bir öğedir.



Bulunulan çevreyi ve toplumu renklendirir ve zenginleştirir. Güvenli davranış modeli gösteren, farklılıklarıyla kendini cesaretle ifade eden, kendi sorumluluklarını ve kendini taşıyan bireyler arttıkça yaşanan dünya daha huzurlu ve daha yaşanılabilir olacaktır.

Yetişkin bireyler olarak güvenli davranış tarzımızı geliştirebiliriz. Kişisel eğitimler, güvenli davranış modeli sergileyen insanlarla bir arada olarak, okuyarak, gezerek ve deneyimleyerek kendimizi zenginleştirebiliriz. Gelecek nesillere de güzel bir miras bırakabiliriz.

Aylin ÇEVİK
Danışman Psikolog & Eğitim Uzmanı
Öğretim Görevlisi