

# FARKLILIKLARI KABULLENME KILAVUZU



***Yüzümle Mutluyum  
Derneği***

## FARKLILIKLARI KABULLENME

Farklı görünmek nedir diye sorsak sıradan ve alışılmışın dışında, eşit ya da simetrik olmayan veya olması gerektiği gibi işlev göstermeyen gibi tanımlar oluşturulabilir. Birbirine tıpatıp benzeyen iki insanın olması mümkün müdür? Tek yumurta ikizleri bile tıpatıp aynı değildir. O zaman her birimiz bir diğerinden farklıyız. Farklı görünüyoruz, farklı özelliklere sahibiz. Bu sayede biricikiz. Ancak ortak noktalarımız da çok değil mi? Mesela bir arkadaşını düşün. Onunla ortak özelliklerin neler olabilir? Aynı yemeği seviyor, aynı mahallede oturuyor, aynı oyunları oynuyor olabilirsiniz. Aynı göz rengine sahip olabilirsiniz. İkinizin de kardeşi olabilir, ikiniz de aynı şekilde gülüyor olabilirsiniz. Sayamadığımız daha birçok ortak özelliğiniz olabilir. Ve birçok farklılığınız, saç renginiz, ses tonunuz, boyunuz, konuşmanız, hayalleriniz, planlarınız... Gördün mü hem birçok ortak noktamız hem de birçok farklılığımız var.

Bazen farklılıklarımız bize küçük kusurlar gibi görünebilir, diğerlerinden daha dikkat çekici olabilir. Örneğin bir gözümüz diğerinden daha büyük olabilir ya da bir ayağımız diğerinden daha kısa. Bu farklılıklar hoşumuza gitmeyebilir ve biz bunları düşündükçe endişelenebiliriz. Mesela bu farklılıklarımızın güzel olmadığını ya da diğerleri tarafından kabul edilmeyeceğini düşünebiliriz. Eğer böyle hissediyorsak toplumların güzellik algılarını araştırabiliriz. Mesela Etiyopya'da yara izleri, Bali'de törpülenmiş dişler, Afrika'da dudaklara takılan halkalar güzelliğin sembolü. Bize ne kadar farklı gelse de onların güzellik algısı bu. O zaman güzelliğin toplumdaki topluma, kişiden kişiye ve zaman içerisinde değişebilen bir durum olduğunu kabul etmeliyiz. Mesela televizyonda, filmlerde ve gazetelerde gördüğümüz ve bir zaman sonra bizim güzellik anlayışımızı belirleyen insanlar profesyonel fotoğraf çekimleri ve makyajla kusurları kapatılan ve normal hayatlarında olduklarından daha farklı görünen insanlar. Bir de bu insanlar iyi karakterleri canlandırıyor, güzel olan iyidir gibi bir anlayış yaratabiliyor. Bizler de insanların benim hakkımda iyi düşünmesi için güzel olmalıyım diyebiliyoruz. Ancak çoğu zaman unutuyoruz, birilerinin bizim hakkımızda iyi şeyler söylemesi için iyi davranışlara sahip olmamız önceliklidir. Aslında iyi veya kötü insan değil iyi veya kötü davranış vardır. Örneğin nazik, anlayışlı, sevgi dolu, affedici ve kabullenici davranmak; çalışkan olmak, saygılı olmak, güzel ifadeler kullanmak, iletişime açık olmak, doğayı ve hayvanları sevmek ve korumak gibi birçok tutum ve davranış iyi insanın özellikleridir. O zaman iyi anılmak için iyi davranmamız gerekir.

Ancak bazı insanlar, bizi görünüşümüze göre yargılayabilir. Kusurlarımızla ya da farklılıklarımızla ilgili hoşumuza gitmeyecek şeyler söyleyebilirler ve bu bize kendimizi utanmış, yalnız, dışlanmış, endişeli, mutsuz, rahatsız, yargılanan ve yararsız gibi hissettirebilir. Sana böyle hissettiren bir durum yaşadın mı?

Bazen alay edici, küçük düşürücü ve bizi incitici yaklaşımlara maruz kalabiliriz. Eğer bu alay etmeler kasıtlı bir şekilde bize zarar vermeye yönelik olursa ve tekrar ediyorsa, buna zorbalık denebilir. Zorbalığa maruz kalıyorsan lütfen GÜVENDİĞİN bir yakınınla bunu paylaş ve toplum tepkilerini yönetme kılavuzunu oku.

## UNUTMA!

Dış görünüş birinde fark ettiğimiz ilk şey olabilir, ancak tek şey değildir. Görünüş, sadece bizim küçük bir parçamızdır. Kendini düşün. Biriyle tanıştığında onun özelliklerini, kim olduğunu ve nasıl biri olduğunu öğrenmek istersin değil mi? Hatta bu yeni gelen bilgiler, dış görünüşünü gölgede bırakabilir. Çünkü ne giydiği, saçlarının nasıl olduğu değil, nasıl konuştuğu, nasıl güldüğü bizim için daha önemli olur.

O zaman daha iyi iletişim kurmak için neler yapabiliriz konuşalım:

- Beden dilimizi kullanabiliriz. Bazen sözcüklerle anlatamadıklarımızı sesimizin yüksekliğiyle, yüzümüzdeki ifadeyle ve hareketlerimizle de anlatabiliriz.
- Olabildiğince açık ve insanların rahatça duyabileceği bir ses tonuyla konuşabiliriz.
- Yüzümüzü saklamak yerine göz teması kurmayı deneyebiliriz.
- Söylediklerimizi vurgulamak için ellerimizi kullanabiliriz.
- Durumumuz konuşmamızı etkiliyorsa yavaş ve net olmaya çalışır tekrar etmekten kaçınmayız.
- Durumumuz yüz ifadelerimizi etkiliyorsa konuştuğumuz kişinin yüzümüzün tamamını ve gözlerimizi görmesini sağlayabiliriz. Çünkü sadece yüzümüzle değil gözlerimizle de gülebiliriz değil mi? 😊

*Yüzümle Mutluyum  
Derneği*

Psikolog Hazal AKKAYA ÇETİNKOL