

Hoşgörü Nedir?

“Hoşgörü, inanışların, fikirlerin ve uygulamaların konuşulmasında, tartışılmasında ve gerekiyorsa uygulanmasında ikna etme yönteminden ayrılmamak veya en azından ayrılmamaya azami ölçüde özen göstermektir.”

“Hoşgörü bir insanın kendinden farklı düşünceleri, inançları, yaşam tarzı olan, insana ya da insanlara sevecen bir tahammül göstermesi demektir.”

Hoşgürsüzlük Nedir?

“Hoşgürsüzlük, kişinin kendi grubunun, kendi inançlarının ya da kendi yaşam biçiminin bir diğerinden üstün olduğu kanı- sından doğar.. Bu nedenle hoşgörü eğitiminin hedefi insanların insanlık onurunun tanınması ve saygı gösterilmesidir.

Negatif Hoşgörü: Hoşgörünün sadece başkalarını rahat bırakmamızı ya da onlara zulmetmekten kaçınmamızı gerektirdiği biçiminde yorumlanmasıdır.

Pozitif Hoşgörü: Hoşgörünün, hoşgürsüzlüğün konusu olan yada olabilecek kişilere, gruplara, topluluklara yardımcı olmayı, onları desteklemeyi ve geliştirmeyi gerektirdiği şeklinde yorumlanmasıdır. Pozitif hoşgörü anlayışını negatif hoşgörüden ayıran en önemli öge onun bir şeyi hoş gördüğümüzde yanlış bir şey yapıyor muyuz duygusunu önlemesidir.

Öğrencilerin aile ile okul arasındaki iletişim karşılıklıdır. Öğrenciler okulda hoşgörü ve diğerine saygı konusunda öğrendiklerini ailesine taşıyacaktır. Aile içerisindeki ilişkilere ve arkadaş grubundaki hoşgörü veya hoşgürsüzlük uygulamaları ve düşünceleri hususunda farkındalık düzeylerinin artması sağlanabilir. Bu ise hoşgörü eğitiminin önemli basamaklarından birini oluşturmaktadır.

*Farkındalık hoşgörü özünü oluşturmaktadır.

*Aşırı rekabetçilik bazen hoşgürsüz davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

*Hoşgürsüzlüğün önemli nedenlerinden biri kendi düşünce veya inancının tek gerçeklik olduğu iddiası olduğunu unutmamalım.

*Değer verme ve başkalarına saygı gösterme, hoşgörülü bireyin temel özellikleridir.

*Saldırgan ve hoşgürsüz davranışların önemli nedenlerinden biri insanların kendini tehdit edici bir ortamda algılamalarıdır.

*Hoşgörüsüzlüğün bir belirtisi olan şiddet dünyada ve ülkemizdeki yaygınlaşmaktadır. Çocuklarımıza şiddet uygulandığı durumlarda müdahale edileceği ve hoşgörü gösterilmeyeceğinin bilinmesini sağlayınız

POZİTİF DÜŞÜNCE

Hepimiz aynı dünyada benzer olayları yaşayarak deneyimliyoruz. Bu yaşantıları kendi değerlendirme sistemimizden süzdükten sonra da bu yaşantılara yönelik yargılara varıyoruz. Bu değerlendirme süreci herkeste aynı işleseydi her birimiz aynı düşünür, aynı hareket eder yani robotlaşırđık.

Tüm yaşadıklarımızı pozitif ve negatif düşünme sürecimize göre değerlendiririz.

Yani aynı olayı yaşayan iki ayrı insan ayrı sonuçlar çıkarabilir, ayrı duygulara kapılabilir ve hatta bize olayı ayrı aktarabilirler.

Bizi mutlu ya da mutsuz kılan yaşadıklarımız değil, yaşadıklarımıza yüklediğimiz anlamlardır.

Düşünce → Duygu → Fizyolojik Tepki → Davranış

Örneğın bir eleştiri karşısında “kimse beni eleştiremez, ne haddine” şeklinde bir yargınız varsa (düşünce) öfkelenir (duygu) ve kızarırsınız (fizyolojik tepki). Ardından sizi eleştiren kişiye saldırabilir, kavga edebilir, ona zarar verebilirsiniz (davranış).

Aynı örnekte “eleştiri, benim hatalarımı görmemi sağlar” şeklinde bir düşünce sizi sakinliğe (duygu) ve dinlemeye (davranış) yöneltir. Bunu başlangıçta bilinçli yaparak zamanla otomatik hale getirebilirsiniz.

DÜŞÜNCELERİNİZİ KONTROL EDEBİLİRSİNİZ!

OLUMLU DÜŞÜNCENİN ANAHTARI = OLUMLU TELKİN

Duyularınızı kontrol edemezsiniz ama onları oluşturan düşünceleri kontrol edebilirsiniz. Sizde oluşan hiçbir duyguyu karşınızdaki kişi oluşturamaz.

Olayları değerlendirirken büyük resmi görebilen kişiler için değerlendirme yaparken objektif olup olumlu bakabilmek daha kolaylaşır.

Beynimiz olumsuzluk eki olan –me, -ma’ yı ayıramaz.

Örneğin “başarısız olmayacağım” anlam olarak olumlu olsa da beyninize “başarısız olmak” olarak emir gönderir. Çocuklarınıza “kırarsın dikkat et, sakarlık yapma, tembellik etme” gibi telkinlerle aslında farkında olmadan sakarlığa ve tembelliğe yönlendirirsiniz. Bunun yerine “başarılı olacağım, dikkatliyim, çalışkan ol” gibi telkinler hem anlam hem de cümle kalıbı olarak doğrudur.

Soruna odaklanmak sorunda boğulmanıza neden olur. Çözüm odaklı olmalısınız.

Sorunlarınıza gömülüp depresyona girebilir veya silkinip hayatınızın kontrolünü elinize alabilirsiniz. SEÇİM SİZİN... Unutmayın; seçtiklerimizi yaşarız.