

# KENDİMİZİ TANIMAK



## Feyza ERKAN

*Tıp Doktoru*

*Göğüs Hastalıkları Uzmanı*

*Akademisyen*

*Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi*

*Göğüs Hastalıkları AD*

*TTD Onur Kurulu Üyesi*

[erkanf@istanbul.edu.tr](mailto:erkanf@istanbul.edu.tr)



**Y**aşam boyunca her an kararlar alır ve bu kararlar çerçevesinde bazı eylemlerde bulunuruz. Sonuçta ise bazen mutlu olur, bazen de büyük pişmanlıklar duyarız. Acaba her zaman bizi mutlu edecek doğru kararlar almak mümkün müdür?

Bu sorunun yanıtı “Evet”. Eğer kendimizi tanırsak doğru kararlar alabiliriz. Bunun için kararımızı belirleyen içsel mekanizmalarımızı anlamamız gereklidir.

Verdiğimiz her kararın zemininde bizim değerlerimiz yatar. Dolayısıyla bizim için önemli içsel değerlerimizi keşfetmek, kendimizi tanı-

mak yolunda çok önemli bir adımdır. Çoğunlukla değerlerimizin bilincinde olmadan karar veririz. İçinde yaşadığımız sosyal çevrenin ve zamanın geçerli güncel değerlerinin etkisinde kalırız. Yaşam boyu bize başarı olarak gösterilen ünvan, güç, iktidar, maddi zenginlik, refah peşinde koşarız. Ancak onlara kavuştuğumuz anda belki çok kısa süren bir sevinç, ama çoğunlukla boşluk hissi duyarız. Stephen Covey, bu anı kitabında “Merdiveni yanlış duvara dayadığını farketmek...” olarak tanımlıyor.

Değerler aynen bir ağacın kökleri gibidir. Görünmezler. Ama ağacın fırtınalara dayanıklılı-



**Şekil 1. Delfi Apollon Tapınağı**  
NOSCE TE İPSUM : Kendini Tanı

ğını onun kökleri belirler (Şekil 1). Bireyler ve toplumlar da sağlam değerlere dayanmıyorsa büyük sarsıntılar ve sıkıntılar yaşarlar.

Kadim zamanlardan beri insanlığın gerçek değerleri olan adalet, hakkaniyet, dürüstlük, diğerkamlık, yardımseverlik, eşitlik, özgürlük gibi karakter özellikleri günümüz sosyal yaşamında unutturuldu. Her gün televizyonda, gazetede, sosyal medyada gördüğümüz ünlü kişiler, siyasi, dini liderler, filmler, diziler, reklamlar aracılığı ile bencilik, kurnazlık, hak yemek, yalan söylemek, aldatmak, gösteriş, savurganlık... geçerli normlar hâline getirildi. Ün, şan, şöhret, para, giyim, yüz ve beden güzelliği ... insanlara peşinde koşulması gereken hedefler olarak gösterildi. Öyle ki her yolla insanlara "Belli markaları giyersen, belli semtlerde otursan, belli arabaları kullanırsan değerlisin" mesajı veriliyor. Tüketim toplumunda pazarlama uzmanları bireyleri belli kalıplara sokmak amacıyla ustaca manipüle ediyorlar. O kadar gelişmiş algı yönetimi teknikleri kullanılıyor ki ister istemez tüm insanlar etkileniyorlar. Dünyadaki varlıkları kardeşçe ve eşit olarak paylaşmak yerine onlardan bencilce ihtiyacımızın üstünde miktarlarda kendimize almak ve biriktirmek bize doğruymuş gibi empoze ediliyor.

Böyle bir toplumda birey yalnızlığa itiliyor. Kendini değersiz görüyor. Depresyonlar, mad-

de bağımlılıkları, intiharlar artıyor. Toplumsal tüm yapıların, kurumların da gerçek değerlerden uzaklaşmasıyla şiddet, cinayetler, kargaşa, savaşlar yaşanıyor. Tarihteki toplumların yokolma nedeni olarak da bu çürümüşlük gösteriliyor.

Oysa gerçekte insan yaşamının anlamı, almak üzerine değil, aksine vermek ve paylaşmak üzerine kuruludur. Mutluluk, her bireyin çevresine kendi özel katkısını yapması ile sağlanır. Bir anne saatler harcayarak yaptığı bir yemeği kendisine saklamakla değil, ailesine sunmakla mutlu olur. Bir ressam yıllarını harcadığı bir tabloyu kendisi için değil, başkalarına göstermek için yapar. Bebekler üzerinde yapılan araştırmalar doğuştan getirdiğimiz ana duygunun diğer insanların yardımına koşmak olduğunu göstermiştir. Günümüz toplumunda bize ustaca empoze edilen sahte değerlerin etkisinden kurtularak, gerçek benliğimizi bulmak yaşamda herşeyden daha önemlidir.

Yüzyıllardan beri bütün filozoflar ve bilge kişiler kendini tanımanın öneminden bahsetmiştir. Antik Yunan dünyasının en önemli tapınağı olan Delfi'deki Apollon Tapınağı girişinde altın harflerle "Kendini Tanı" yazmaktadır (Şekil 1). Sokrates, Aristoteles'den beri sayısız filozof ve bilge insanın kendini tanımasının en önemli meziyet olduğunu vurgulamışlardır. Büyük Anadolu bilgisi Yunus Emre ise şöyle söylemiştir :

**"İlim ilim bilmektir.**

**İlim kendin bilmektir.**

**Sen kendini bilmezsen**

**Ya nice okumaktır ?"**

Günümüzün önemli psikologu Doğan Cüceloğlu kendimizi ancak "gözlemleyen bilinç" vasıtasıyla tanıyabileceğimizi söylüyor. "Verdiğimiz kararların sonuçlarını, daha da önemlisi bizde uyandırdığı duyguları doğru analiz edebilirsek içsel değerlerimize, dolayısıyla gerçek kimliğimize ulaşabiliriz." diyor. Cüceloğlu sosyal kimliğimizi "Yüz", gerçek kimliğimizi ise "Can" olarak tanımlıyor.

Şekil 2



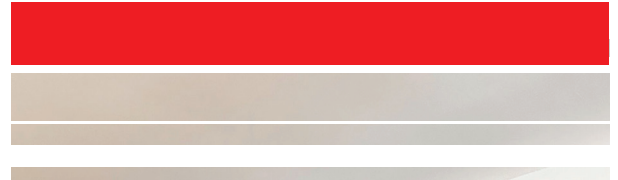
Danimarkalı filozof Kierkegaard “Hayat yalnız geriye doğru anlaşılabilir. Fakat ileriye doğru yaşanmalıdır” diyor. Bu yüzden geçmiş yıllardaki yaşamımıza bakarak, bizde olumlu duygular uyandıran, özsaygı ve gurur hissi kazandıran anılarımızı hatırlamak son derece önemlidir. Hayatımızın zirveleri diyebileceğimiz, mutluluktan uçtuğumuz, özsaygı ve huzur duyduğumuz bu anlarda mutlaka bir içsel değerimizi ortaya çıkarmış, gerçek kimliğimize dayanarak karar vermiş ve adım atmış olmalıyız. Aksine kendimize kızdığımız, hatta utandığımız veya hüznü duyduğumuz bir anımızda mutlaka içsel bir değerimizi ya dikkate almamış ya da çığnemişizdir. Kendi vicdanımızın sesine kulak vermediğimiz, doğruyu bildiğimiz halde yanlış yaptığımız zaman, günümüzde geçerli sosyal değerlere uygun hareket ettiğimizi düşünerek, durumu rasyonalize etmeye çalışırız. Ama genellikle bu “Rasyonalizasyon” İngilizce bir deyimle “Rationaliesation” hâline gelir. Yani kendimize yalan söyleriz. Ama kalbimizin derinliklerinde doğruyu biliriz.

Gerçek değerlerimizi keşfetmek için yaşamda örnek aldığımız, çok beğendiğimiz, “işte benim kahramanım bu!” diyebileceğimiz insanları gözümüzün önüne getirmemiz gereklidir.

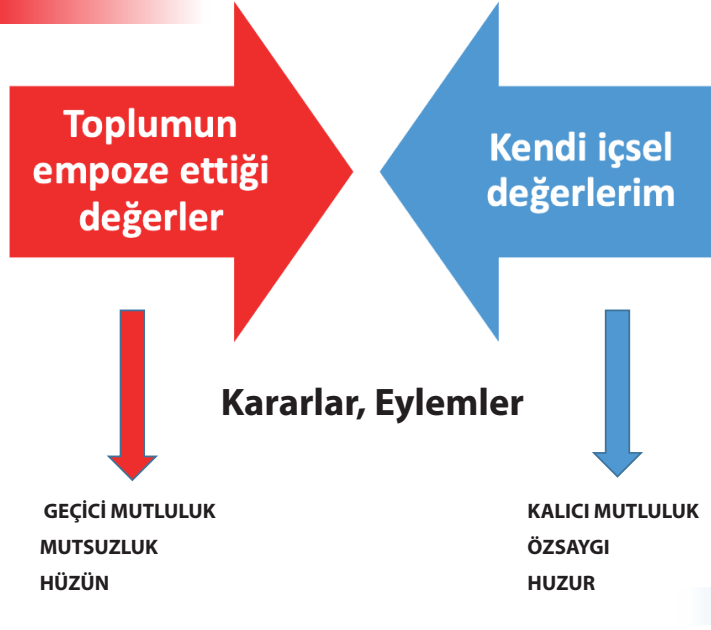
Bu kahramanlar aile fertlerimizden biri, arkadaş, akraba, yaşayan veya tarihi kişilikler, liderler olabileceği gibi sanal dünyadan roman veya film karakterleri olabilirler. Beğendiğiniz kişinin karakter özellikleri büyük olasılıkla sizin kişisel değerlerinizle eşleşiyordur. Çünkü aksi halde o kişiden etkilenmezsiniz. Doğan Cüceloğlu uçakta kendi rahat koltuğunu bir başkasına veren bir gencin hikâyesini anlatır. Kişiye bu davranışının nedenini sorduğunda genç uçağa yedekten bindiğini, o yeri önceden bilet alan kişinin daha çok hakettiğini söyler. Cüceloğlu “O genç benim kahramanımdır.” der. Çünkü kendi içindeki hakkaniyet değeri, gencin davranışıyla özdeşleşmiştir.

Benzer şekilde eğer sizi çok etkileyen bir özlü söz, şiir veya deyim varsa, o sözlerdeki anlam sizin herhangi bir veya birkaç içsel değerinizi ifade ediyor olabilir.

Bizler günlük davranışlarımızla elimizde olmadan kendi değerlerimizi yansıtırız. Bu yüzden yakınlarınıza “Bende en çok hangi karakter özelliklerini beğeniyorsun” diye sorarsanız on-



Şekil 3



lar da size sahip olduğunuz değerleri söyleyeceklerdir.

Bu üç içe bakış sorusuyla kendimize özgü değerleri ortaya çıkarabiliriz.

Kendi içsel değerlerimizi keşsettikten sonra aldığımız her kararı bu değerlere dayandırmamız gerekir. Eğer kararlarımız ve bu kararlara dayanarak attığımız adımlar içsel değerlerimize dayanıyorsa bize kalıcı ve derin bir mutluluk hissi verir. Başkalarının gözünde başarısız görünsek bile değerlerimize bağlı kalmanın bize verdiği özsaygı uzun vadede gerçek başarıyı getirecektir. Eğer içsel değerlerimizi çiğneyerek geçerli güncel sahte değerlerle karar vermişsek pişmanlık, hüznün, mutsuzluk gibi duygular kaçınılmazdır. Belki dışardan başarılı gibi görünebiliriz. Ama içimiz kan ağlıyorsa böyle bir başarı anlamsızdır.

Kendimizi tanımak için duygularımıza önem vermek, sürekli onları analiz etmek son derece önemlidir. Oysa aldığımız eğitimde bize duyguların önemsiz olduğu, her zaman aklımızla hareket etmemiz gerektiği öğretilmiştir. Elbette akıl ve analitik düşünce yeteneği gereklidir. Ama en az onun kadar duygularımızın da sürekli tahlil edilmesi gerekir. Çünkü kalbimiz ve vicdanımız bize doğru sinyalleri verir. İçimizde

coşku ve mutluluk uyandıran eylemlerin temelinde doğru kararlar ve değerlerimiz yatmaktadır. Dolayısıyla değerlerimiz, eğitimimiz, özel yeteneğimiz, kısacası sahip olduğumuz tüm birikimimizle topluma bir katkı sunduğumuzda, çevremizdeki insanların bir ihtiyacını karşıladığımızda yaşamımız anlam kazanır. Gerçek kimliğimiz ortaya çıkar.

### OKUMA ÖNERİSİ

1. Doğan Cüceloğlu. Var mısın? Kronik Yayınları
2. Doğan Cüceloğlu. Savaşçı. Remzi Kitabevi
3. Stephen R. Covey. Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı. Varlık Yayınevi
4. Stephen R. Covey. Sekizinci Alışkanlık. Sistem Yayınları
5. Hyrum W. Smith. Roller, Değerler, Misyon. Arıtan Kitabevi