

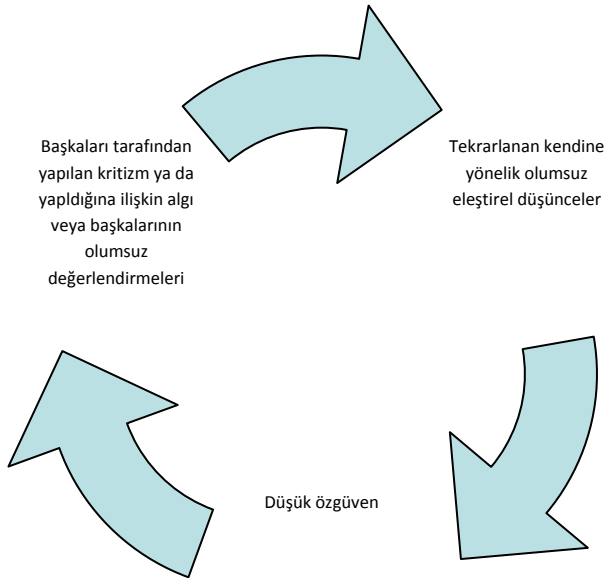


Özgüven

Hayatboyu kendimizi ve başkalarını belli kriterlere göre değerlendiririz, benzer şekilde başkaları da bizi değerlendirir. Özgüvenin ardındaki fikir kendimiz hakkında nasıl değer biçtiğimizle ilgilidir. Bu değer kişiden kişiye değişir. Biz kendimize çok az değer biçerken, başkaları bize daha yüksek değer biçebilir. Kendimizi olduğumuzdan daha değersiz görmeyi alışkanlık haline getirirsek, ya da kendimize başkalarından daha değersiz görme eğilimini sürdürürsek düşük özgüven (değersizlik) duygusu geliştiririz.

Değersizlik duygusu olumsuz hayat deneyimlerinin sonucu olabilir, özellikle de ergenlik yıllarında ve çok kırılgan insanlar için. Bu deneyimler anne-baba veya okul zorbaları tarafından, olumsuz yargılamaları ve aşağılanmaları içerebilir. Yetişkinlikte istismarcı ilişkiler ve stres dolu yaşantılar da değersizlik duygusunun gelişmesine sebep olabilir.

Sürekli kendini eleştirme (olumsuz değerlendirme ve kıyaslama) düşüncelerine sahip olma, ya da başkaları tarafından eleştirildiği hissine sahip olma (kimse herhangi bir değerlendirmede bulunmasa bile, bizi değerlendirdiklerine inanabiliriz) durumlarında düşük özgüven (değersizlik) duyguları devam eder.



Yetersizlik duygusu (düşük özgüven) bizi nasıl etkiler?

Duygular

- Depresyon
- İncinme
- Kızgınlık
- Gerginlik
- Hayal kırıklığına uğramışlık
- Endişelilik
- Çekingenlik
- Suçluluk

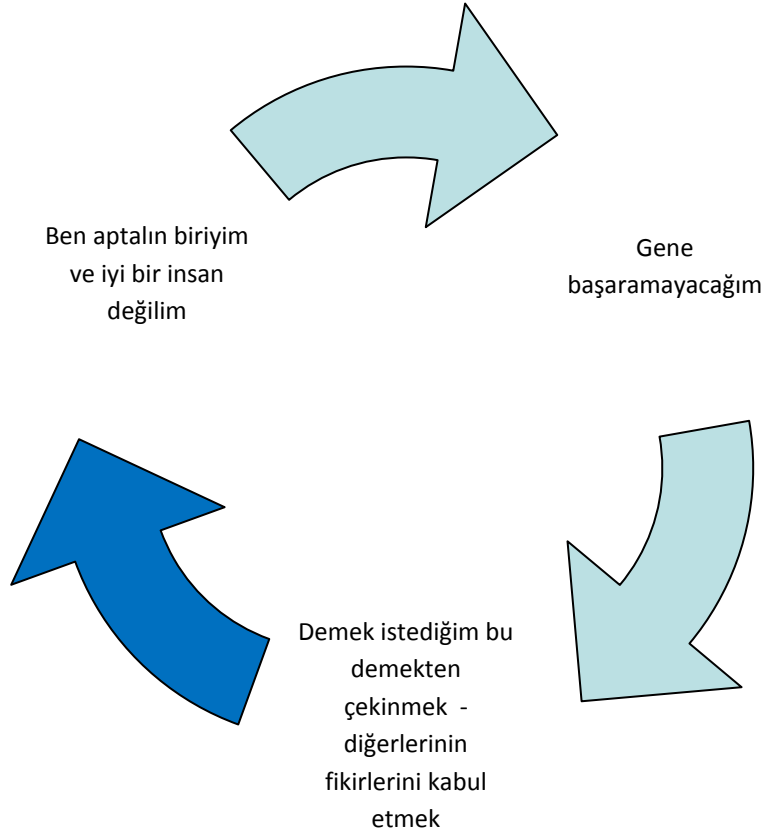
Düşünceler

- Olumsuz, kendini suçlayıcı: Çok aptalım, değersiziz tekiyim, asla iflah olmami hepsi benim hatam, başarısızın tekiyim, yetersizim, ehliyetsizim.
- Faydasız düşünce alışkanlıkları akıl süzgecinden geçirme, başkalarının düşüncelerini okuma, kendini suçlama, içsel değerlendirme, karşılaştırma ve umutsuzluğa düşme, ..meli ve ..malılar, siyah ve beyaz düşünme gibi

Davranışlar

- Diğerlerini hoşnut etmeye çalışmak
- Eleştirildiğimizi düşündüğümüzde savunmaya geçmek
- Düşük performans ya da olağanüstü performansla çalışarak başarısızlıklarının üstünü kapatma
- Diğerlerinin yanında utangaç ve çekingen
- İnsanlardan ve durumlardan kaçınmak
- Kendini ihmal ve istismar etme

Bunun özgüvenimizi nasıl düşük tutabileceğine ilişkin bir örnek:



Değişim

Farklı yapmayı deneyebilirsiniz:

- İnatla diğerleri ile iletişim kurunuz.
- Ulaşılabilir gerçekçi hedefler belirleyiniz. Onları gerçekleştirdiğinizde, kendinizi takdir ediniz ve ödüllendiriniz, başkalarının da sizi tebrik etmesine izin veriniz.
- İltifatları kabul ediniz - teşekkür ederim deyin ve gülümseyiniz
- Olmak istediğiniz insanı oynayınız - Yeterince rol yapınız ve bir süre sonra olmak istediğiniz kişi olduğunuzu göreceksiniz.
- Olumlu değişimi görselleştiriniz
- Kendinize özen gösteriniz - sağlıklı besleniniz, spor yapınız, sevdiğiniz etkinlikleri daha fazla yapınız
- Kendinizden emin bir şekilde dik durun, yürüyün ve konuşun
- Görünümünüzü değiştiriniz - saç, elbise, makyaj vs.
- Yeni hobiler ve ilgiler geliştiriniz
- Yeni beceriler öğreniniz
- Çaba ve başarılarınız için kendinizi ödüllendiriniz - ne kadar küçük olursa olsun
- Diğerlerine teşekkür ediniz, onlara hürmet gösteriniz, dolayısı ile onlar da size gösterecekler

- Başkaları için birşeyler yapınız - birine yardım ediniz. Başkalarına yardım ederken kendimizi daha iyi hissederiz
- Birşeyi iyi yapıyorsanız başkalarının yaptığının farkına varmalarına fırsat sağlayınız, onlar sizin çalışmalarınızı farkettilerinde fikir yürütecekler ki bu sizin özgüveninizin gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Farklı düşünme

Kendinize şunları sorunuz:

- Ne yapmak istiyorum? Burada ne yapmayı düşünüyordum?
- Gene içsel kritik mi yapıyorum?
- Olaylara gene kuruntulu tarafından mı bakıyorum?
- Orantısız karşılaştırmalar mı yapıyorum?
- Bu gerçekten ne kadar önemli? Gelecek 6 ay içinde ne kadar önemli olacak?
- Kendimden gerçekçi olmayan beklentiler içinde miyim?
- Olabilecek en iyi ve en kötü şey ne olabilir? büyük ihtimalle olabilecek şey ne olabilir?
- Sadece olumsuz filtre mi kullanıyorum? gene o kuruntular mı? Baka bir açıdan bakabilir miyim?
- Bu durumda olan başka biri için ne düşünürdüm? Bir arkadaşım bu durumu yaşıyorsa ne söylerdim?
- Geçmiş düşünerek zaman mı harcıyorum yoksa gelecek için endişe mi ediyorum? Şimdi kendimi daha iyi hissetmek için ne yapabilirim?
- Kendimi çok mu zorluyorum, kendimden hemen hemen başarmam imkansız olan beklentiler içersinde miyim? Daha gerçekçi beklentiler neler olabilir?
- Birisinin söylediği birşeyde hemen sonuca mı yöneliyorum? Satır aralarını yanlış okuyor olabilir miyim? Anladığım anlamı kastetmemiş olabilirler mi?
- Bu kişi ya da durumdan beklentim ya da isteğim nedir? Onların benden istek ya da beklentileri nedir? Bu konuda bir uzlaşma olabilir mi? Nasıl davranmam daha etkili ve faydalı olabilir?
- Sadece olabilecek en kötü şeylere mi odaklaşıyorum? Ne yapmam daha gerçekçi olabilirdi?
- Bu duruma bakabileceğim daha farklı bir yön var mı?
- Sadece olumsuzluklara odaklaşarak kendimi yıpratıyor muyum? Ne yapmam daha gerçekçi olabilirdi?
- Yanlış karşılaştırma yaparak umutsuzluğa mı kapılıyorum: Başkalarının iyi davranışlarını abartarak kendimi küçük mü görüyorum? Başka birisi bu durumu nasıl görürdü?
- Herşey siyah ve beyazdan ibaret değil- çok sayıda gri tonlar var. Bunları görmezlikten gelerek sadece siyah ya da beyaz olarak adlandırmaktan vargeçmeliyim.
- Geçmişteki olumsuzluklara takılıp kalmamalısınız: Geçmişte yanlış yaşanmışlıklar olabilir, hatta bu hatıralar hatırladıkça kendinizi kötü hissetmenize sebep olabilir. Ne olursa olsun geçmişte kalmıştır ve şu an tekrar yaşanmıyor, öyleyse geçmiş değil şu anı yaşamalısınız.
 - Normalde yaptığım şeylerin ne gibi sonuçları olabilirdi?

- o Bu durumla başatmenin başka yolu var mı? En etkili eylem ne olabilirdi? (Benim için, bu durum için, başka biri için)
- o Kendinize karşı merhametli olunuz - Kendinizi başka birisiymiş gibi farzediniz.
- o Beni önemseyen arkadaşım bu durumda ne derdi?
- o Bu durumu geliştirmeme yardımcı olabilecek ne gibi yapıcı yöntemler geliştirebilirim?
- o İnsan olmanın mükemmel olmak olduğunu kim söyledi ki?
- o Çocuğunun gelişip büyümesini isteyen ve çocuğunu önemseyen bir anne bunu çocuğuna aynı şeyi söyler miydi?
- o Hata yapmanın normal olup olmadığını nasıl öğrenebilirim?
- Güçlü yönlerinizi bilmek - iyi olduğunuz şeyleri, ya da başkalarının sizin iyi olduğunuzu söylediği şeyleri yazabilirsiniz.
- Olumlu şeyleri not edin - üzerinizde kâğıt kalem taşıyarak ya da cihazınızın not bölümüne söylediğiniz, yaptığınız olumlu şeyleri, ya da başkalarının sizin hakkınızda söylediği olumlu şeyleri not edebilirsiniz.
- Her günün sonunda kendinize sorunuz: Bugün daha önce hiç yapmadığım ya da denemediğim ne yaptım ya da denedim? İnsanlara faydalı ne yaptım bugün? Kim bana yardım etti? Bugün yapmaktan haz duyduğum ne var?

Düşük özgüven duygusunun gerçekçi olmadığının, sadece hayatınızda önemli yer tutan olumsuz birilerinin bilgisizliği ya da istismarcı bir kişiliğe sahip olması sonucu uzun zamana dayanan bu istismarcı tavrı sonucu sizde gelişen negatif duygulardan ibaret olduğunu fark ettiğiniz andan itibaren değişim süreci başlamıştır. Önemli olan hayatta zaman zaman her bireyde olduğu gibi hatalar yapabileceğinizi kabul temeniz ve de hemen umutsuzluğa kapılıp benlik saygınızı yitirme döngüsüne girmek yerine, her insan gibi hata da yapabileceğinizi kabul ederek ama başarılarınızdan ve de en önemlisi hayattan zevk alarak yaşamınızı sürdürmenizdir. Göreceksiniz her şey çok daha güzel ve yaşam çok daha anlamlı olacaktır.

İmdat Artan (SHU)

info@psikososyalhizmet.com

Kaynak: www.get.gg