

Ö

Z

G

ü

V

E

N



ÖZGÜVEN

Özgüven nedir?

Özgüven; kendimiz ve yeteneklerimiz hakkında pozitif ve gerçekçi bir anlayışa sahip olduğumuz anlamına gelmektedir. Diğer taraftan, özgüven eksikliği ise; kendinden şüphe duymak, pasiflik, boyun eğme, aşırı uyum gösterme, yalnızlık, eleştirilere karşı hassas olma, güvensizlik, depresyon, aşağılık duygusu ve sevilmediğini hissetme gibi kavramlarla tanımlanabilir.



Özgüven (Kendine Güven) Nasıl Oluşur?

Kendine güvenin gelişimini etkileyen pek çok etken olmakla birlikte, özellikle çocukluk döneminin ilk yıllarında ana-baba tutumları insanın kendisi hakkındaki duygularının oluşumunda son derece önemlidir. Ana-babadan biri ya da her ikisi, aşırı derecede eleştirel ve yüksek beklentili ise ya da aşırı korumacı ve bağımsızlığı engelleyiciyse, çocuklar kendilerinin yeteneksiz, yetersiz ve değersiz olduğuna inanabilir. Oysa ana-babalar çocuklarının girişimlerini destekler, gelişimlerini alkışlar, hata yaptıkları zamanlarda doğrusunu bulmalarına yardımcı olurken, onları sevmeye ve kabul etmeye devam ederlerse çocuklar da kendilerini kabul etmeyi, sevmeyi ve güvenmeyi öğrenebilirler. Kendine güven eksikliği, mutlaka yetenekten yoksun olduğu anlamına gelmez. Bu eksiklik, diğer insanların, özellikle ana-babanın, çevre ve toplumun gerçek dışı beklenti ile ölçütlerine fazla yoğunlaşmanın bir sonucudur. Bu noktada kendine güvensizliğin hiç bir şekilde değişmeyeceğini düşünmek de son derece yanlış olur.



ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ NASIL GELİŞİR?

- Aşğılık duygusu, umutsuzluk gibi duygular, genellikle evde, okulda veya işte yaşadığımız kimi olumsuz yaşam deneyimlerinden sonra ortaya çıkar. Örneğin, siz büyüme aşamasındayken, ebeveynleriniz size sağlıklı ve destekleyici bir çevre sağlayamamış olabilir. Size karşı çok eleştirel, talepkar ve/veya aşırı koruyucu olabilirler. Sonuç olarak, kendiniz hakkında olumsuz düşünmeye başlarsınız.
- Aileden birini veya yakın bir arkadaşını kaybetmek. Örneğin: anne-babanızın boşanması, evinizden ilk kez ayrılıyor olmak (ailenizden ve arkadaşlarınızdan ayrı olmak), erkek/kız arkadaşınızdan ayrılmak.
- Başarısızlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz olayları bir deneyim gibi algılamaktansa, bunların üzerinde fazla durmak.
- Kendini veya yeteneklerini çok acımasız bir şekilde eleştirmek.
- Olayların sonuçlarını, gerçekte olduklarından daha kötü bir şekilde değerlendirmek.
- Ailenizin ve arkadaşlarınızın, sizinle ilgili istek ve beklentilerini karşılayabilmek için çok fazla baskı hissetme ve bu durumun sizin kendi kimliğinizi geliştirmenize ve kendinize ait kararlar almanıza mani olması.
- Gerçekçi olmayan hedefler belirleme.
- Başarısızlık korkusu. Örneğin; bir dersinizden kaldığınızda, kendinizi bir dersten kalmış, iyi bir insan olarak düşünmektense, işe yaramaz ve başarısız biri olarak düşünmek.

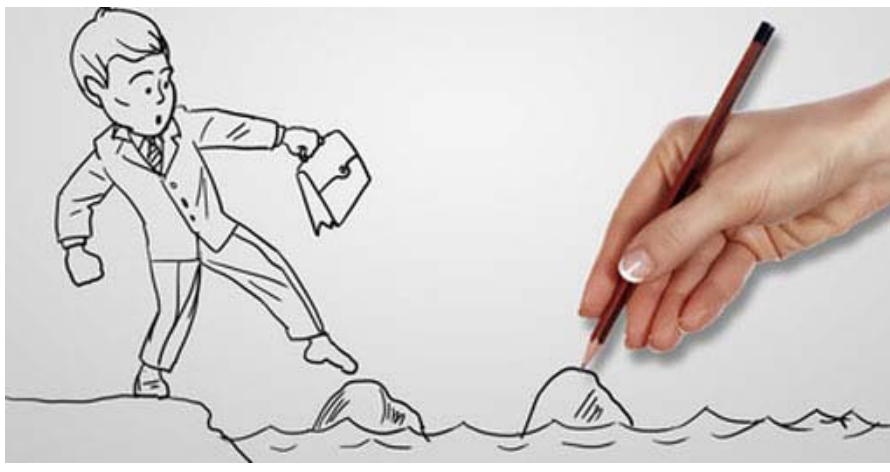


"İlerlemenizin önündeki en büyük engel



kendinize güvensizliğinizdir."

Richard Wilkins



KENDİNE GÜVENİ OLUMSUZ ETKİLEYEN VARSAYIMLAR

Dış etkilere karşı korunmak için insanlar bazı gerçekdışı düşünceler geliştirirler. Bunların bazıları yapıcı, bazıları ise yıkıcıdır. Kendine güveni olumsuz etkileyen bir kaç düşünce şekli ve onların gerçekçi seçenekleri şu şekilde sıralanabilir:

- Herkesin sevgisini ve onayını kazanmalıyım.

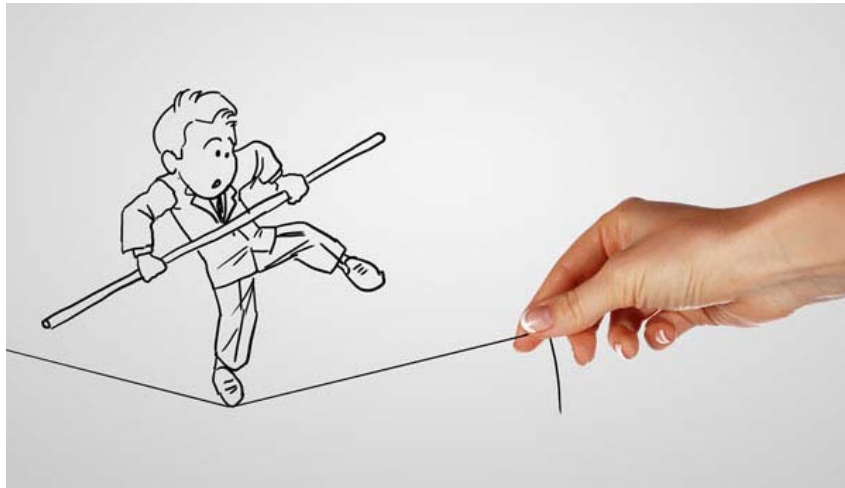
Bu mükemmeliyetçi, ulaşılamaz bir hedeftir ve kişinin değerini tamamen başkalarının onayına bırakır, adeta başkalarına bağımlı gibi yaşamayı getirir. Oysa ki kişisel değer ve ölçütler geliştirmek daha olumludur.

- Tüm önemli alanlarda yetenekli, yeterli ve başarılı olmalıyım.

Bu da mükemmeliyetçi, ulaşılamaz bir hedeftir ve kişisel değerimizi başarıyla ölçmeye dayanır. Oysa başarı doyurucu olabilse de sizi daha değerli kılmaz. Değerli olma, her insanın doğuştan sahip olduğu bir özelliktir.

- Bugünkü bütün duygu ve davranışlarımı geçmişim belirler.

Güven duygusunun çocukluk döneminde dış etkilere daha fazla zarar görebildiği doğrudur, ancak yaşınız ilerledikçe bu etkilerin neler olduğuna ilişkin bir bilinç ve bakış açısı kazanabilir ve yaşamınız üzerinde ne gibi etkilere izin vereceğinize siz karar verebilirsiniz. Geçmişteki olayların gölgesinde umutsuzca yaşamak zorunda değilsiniz.



Kendinizi nasıl gördüğünüz,



**bütün her şeyden daha
önemlidir.**

ÖZGÜVENİNİZİ NASIL ARTTIRIRSINIZ?

- Kendiniz hakkında olumlu düşünün.
- Gerçekçi olan ve beklentilerinizi karşılayan hedefler belirleyin. Makul seviyede hedefler belirleyin ki, böylece başardığınız şeyler, başta ulaşmayı düşündüğünüz hedeflere yakın olsun. Bu durum, özgüveninizi ve kendinizle ilgili memnuniyetinizi destekler.
- Bir şey başardığınızda kendinizle gurur duyun ve kendinizi ödüllendirin.
- Kötü veya üzücü bir şey olduğunda, olumsuz düşüncelerinizin farkına varın. Tamamen duygularınızla hareket etmek yerine, içinde bulunduğunuz durum hakkında mantıklı olarak düşünün.
- Zayıf taraflarınız yerine, güçlü taraflarınıza ağırlık verin. Belirli konularda, diğerlerine göre daha becerikli ve iddialı olduğunuzun ve hayatınızın her alanında mükemmel olmanın imkansız bir şey olduğunun farkına varın.
- Yaptığınız ve başardığınız şeyleri sadece şansa bağlamayın. Bunun yerine, kişisel başarılarınız için kendinizle de gurur duyun.
- Fikirlerinizi savunun. Diğer bir ifadeyle, başkalarının haklarını ihlal etmeden, kendi duygularınızı, düşüncelerinizi, inançlarınızı, ihtiyaçlarınızı, dürüst ve net bir şekilde ifade etmeyi öğrenin.
- Haklarınıza sahip çıkmayı öğrenin ve sizin için makul olmayan isteklere “hayır” deyin. Fikirlerinizi açık ifade edebilme konusunda alacağınız bir eğitim, özgüveninizin gelişmesinde size çok yardımcı olabilir.
- Yaşamınızda önemli olduğuna inandığınız sorunların bir listesini çıkartın. Daha sonra bunları iyileştirmenin veya değiştirmenin yollarını yazın. Bütün sorunlarınız tabii ki kolay ve hızlı bir şekilde çözülemez ama hemen harekete geçebileceğiniz bazı alanlar da olacaktır.



“Güç ve güveni hep dışımda aradım.



Ama bunlar insanın içinden gelir.
Ve her zaman oradadırlar.”

S. Freud

ÖZGÜVENİ İYİLEŞTİRMEK İÇİN HATIRLANMASI GEREKENLER

- . Kötü şeyler yerine iyi şeylere ağırlık verin.
- . Kendiniz hakkında olumlu düşünün.
- . Deneyimlerinizden ders çıkartın.
- . Gerçekçi hedefler belirleyin.
- . Cesaretli olun.
- . Öğrenmeye devam edin.
- . İşe yarar şeyler yapın.
- . Basitliğe önem verin.
- . Değişimi hoş karşılayın.



SAĞIR KURBAĞA

Bir kurbağa sürüsü ormanda yürürken, içlerinden ikisi bir çukura düşer. Diğer bütün kurbağalar çukurun etrafında toplanırlar. Çukur bir hayli derindir ve arkadaşlarının zıplayıp dışarı çıkması mümkün görünmemektedir. Yukarıdaki



kurbağalar, boşuna uğraşmamalarını söylediler arkadaşlarına : “Çukur çok derin, dışarı çıkmanız imkansız.”

Ancak, çukura düşen kurbağalar onların söylediklerine aldırmayıp çukurdan çıkmak için mücadeleye devam ederler.

Yukarıdakiler ise hala boşuna çırpınıp durmamalarını, ölümün onlar için kurtuluş olduğunu söylerler. Sonunda kurbağalardan birisi söylenenlerden etkilenir ve mücadeleyi bırakır. Diğerleri ise çabalamaya devam eder. Yukarıdakiler de, çırpınıp durarak daha çok acı çektiğini söylemeyi sürdürürler. Ne var ki, çukurdaki kurbağa son bir hamle daha yapar, bu kez daha yükseğe sıçramayı başarır ve çukurdan çıkar. Çünkü, bu kurbağa sağırdır. O yüzden, arkadaşlarının ümit kırıcı sözlerine kulak asmamıştır.

Bu hikayedeki gibi bazı zamanlarda yakınlarınızın “yapabileceklerinizi” engellemelerine fırsat vermemeli, kendinize güvenerek etrafınızdaki insanları da ikna etmelisiniz. Bazen sağır olmanın faydalı olabileceğini de düşünüp kararlılıkla hedefinize devam etmelisiniz.