

ÖZSAYGIYI ARTTIRMANIN YOLLARI



-*"Kendine inan."*

Bu söz, kitaplarda, televizyon şovlarında, süper kahraman çizgi romanlarında, mitlerde ve efsanelerde sürekli karşılaştığımız mesajdır.

Kendimize inanırsak, her şeyi başarabileceğimiz söylenir. Sadece inanç yeterli olsaydı, bir sürü çocuk birkaç hafta boyunca bacağında alçıyla gezmek yerine, ağaç tepesinden göklere uçarak yükselebilirdi!

Bununla birlikte, kendimize inanmanın, potansiyelimizi keşfetmenin ve olduğumuz kişiyi kabul etmenin; hayatlarımızdaki başarı, ilişkiler ve mutluluk için önemli bir faktör olduğunu ve özsaygının iyi bir hayat için önemli bir rol oynadığını biliyoruz. Özsaygı, yeteneklerimize inancımızı ve yaşam motivasyonumuzu pekiştirir. Böylelikle, hayata olumlu bir bakış açısıyla bakarak yaşamımızdan tatmin oluruz.

Çeşitli çalışmalar, özsaygının genel refahımızla doğrudan bir ilişkisi olduğunu da doğruladı. Bu gerçeği aklımızda tutmamız, hem kendimiz hem de etrafımızdakiler (özellikle etkileşimde bulunduğumuz gelişmekte olan çocuklar) için çok önemlidir.



Özsaygı nedir?

Özsaygı, bir kişinin kendi

değeri hakkındaki genel duygusunu ifade eder. Bir kişinin, kendisine ne kadar değer verdiğini ve kendisini ne kadar onaylayıp takdir ettiğini, ödüllendirdiğini veya sevdiğini

ölçen, bir tür ölçüt olarak düşünülebilir.

Özsaygımızı etkilediğine inanılan çeşitli faktörler vardır. Bu faktörler şunlardır:

- Genetik
- Kişilik
- Yaşam deneyimleri
- Yaş
- Sağlık
- Düşünceler
- Sosyal koşullar
- Başkalarının tepkileri
- Benliği başkalarıyla karşılaştırmak

Önemli bir nokta; özsaygının sabit olmadığıdır. Değiştirilebilir ve ölçülebilir, yani özsaygımızı test edebilir ve geliştirebiliriz.

Yüksek Özsaygı Örneği

Birinin özsaygısının ne kadar yüksek olduğunu ayırt eden bazı özellikler vardır. Bu özelliklere örnek vermek gerekirse; eleştiriye açık olmak, hataları kabul etmek, iltifat etmekte/almakta rahat olmak vb. Özsaygı, bu özellikler ile söyledikleriniz, yaptıklarınız, gördükleriniz, duyduklarınız ve de hareketleriniz arasındaki uyumu temsil eder.

Özsaygısı yüksek olan insanlar, ilgilerini göstermekten, deneyimlerini, fikirlerini ve düşüncelerini tartışmaktan korkmazlar. Ayrıca hayatlarının mizahi yönlerinin tadını çıkarabilirler ve hem sosyal hem de kişisel olarak özgüvenlidirler.

Özsaygısı yüksek olan insanlar;

- Kendilerini ve diğer insanları takdir eder.

- Kişisel gelişimlerinin ve de yaşamlarındaki tatmini ve anlamı bulmanın tadını çıkarırlar.

- Kendi iç dünyalarında derinleşebilir ve yaratıcı olabilirler.

- Kendi kararlarını, kendileri verirler ve başkalarının kendilerine olmalarını/yapmalarını söyledikleri şeyleri, sadece hemfikir olduklarında uygularlar.

- Dünyayı gerçekçi görürler. Diğer insanları oldukları gibi kabul ederken, daha çok güvende hissetmeleri ve daha olumlu bir yöne doğru gitmeleri için onlara destek olurlar.

- Yaşamlarındaki problemleri çözmeye, kolayca konsantre olabilirler.

- Sevgi dolu ve saygılı ilişkileri vardır.
- Değerlerinin ne olduğunu bilir ve hayatlarını buna göre yaşarlar.

- Başkalarıyla, sakin ve nazikçe konuşup fikirlerini söylerler. Ayrıca, kendi istek ve ihtiyaçlarını da başkalarıyla rahatça paylaşırlar.

- Diğer insanların yaşamlarında yapıcı bir fark yaratmaya gayret ederler.

Ayrıca, özsaygınızın yüksek olup olmadığını

anlamanın bazı basit yolları olduğunu da biliyoruz. Örneğin, şu durumlarda yüksek özsaygıya sahipsiniz demektir:

- Suçluluk duymaksızın, başkalarına karşı açık/net davranmak ve başkalarıyla iletişim kurmaktan çekinmemek.

- Geçmişte yaşamaktan kaçınmak ve şimdiki ana odaklanmak.

- Herkes ile eşit olduğuna inanmak. (Daha iyi veya daha kötü değil.)



- Başkalarının, sizi manipüle etme girişimlerini reddetmek.
- Hem olumlu, hem de olumsuz çok çeşitli duyguları tanımak ve kabul etmek.

Ayrıca duygularınızı sağlıklı ilişkilerinizde paylaşabilmek.

- İş, oyun ve dinlenmenin sağlıklı dengesinin tadını çıkartmak.
- Gelişip büyüme için zorlukları kabul ederek, risk almak ve başarısız olduğunuzda hatalarınızdan ders çıkarmak.



- Değerinizin başkalarının görüşlerine bağlı olmadığı ve sürekli öğrenip geliştiğiniz gerçeğiyle, başkalarından gelen eleştirileri kişiselleştirmeden göz önünde bulundurmak.
- Kendinize değer vererek, duygularınızı, sevdiklerinizi ve sevmediklerinizi ifade etme korkusu olmadan, başkalarıyla iyi iletişim kurabilmek.
- Başkalarına değer vermek ve onları değiştirmeye çalışmadan oldukları gibi kabul etmek.

Bu özelliklere dayanarak, yüksek özsaygının neye benzediğine dair bazı iyi örnekler verebiliriz. *Örneğin; zor bir sınava giren ve düşük bir not alan bir öğrenci düşünün. Eğer bu öğrencinin özsaygısı yüksekse; sınavdaki başarısızlığını muhtemelen, yeterince çalışmadığına veya sınav sorularının beklediğinden zor olduğuna veya sadece "kötü" bir gün geçirdiğine yoracaktır. Yapmadığı tek şey ise; kendisinin aptal*

- ✦ Devamlı üzüntülü ve değersiz hissetmek.
- ✦ İlişkileri sürdürmekte zorlanmak.
- ✦ Risk almaktan veya yeni şeyler denemekten kaçınmak.
- ✦ Kaçınma davranışları.
- ✦ Özgüven sorunları.
- ✦ Sınırlar oluşturmakta/koymakta zorlanmak.
- ✦ Zayıf yönlerinize daha fazla odaklanmak.



- ✦ Kim olduğundan genelde emin olamamak.
- ✦ Olumsuz deneyimlerin tükettiğini hissetmek.
- ✦ Hayır demekte zorlanmak.
- ✦ Kendi ihtiyaçlarının karşılanmasını talep etmekte zorlanmak.
- ✦ Hayat hakkında, karamsar veya olumsuz bir bakış açısına sahip olmak.
- ✦ Kendi yeteneklerinden veya başarı potansiyelinden şüphe duymak.
- ✦ Korku, endişe veya depresyon gibi olumsuz duyguları sürekli yaşamak.
- ✦ Kendini başkalarıyla karşılaştırmak.

Özsaygınızı Arttırmak için Yararlı İpuçları



1. Var olan benliğinizi kabul edin.

Özsaygı düzeyinizi ölçmek için hazırlanmış bir özsaygı envanterini cevaplayın. Bu envanterlere, internet üzerinden ulaşabilirsiniz. Ya da basitçe, 10 güçlü ve 10 zayıf yönünüzü bir kağıda yazıp listeleyin. Bu, kendinize ait dürüst ve gerçekçi bir anlayış geliştirmeye başlamanıza yardımcı olacaktır.

2. Gerçekçi beklentiler belirleyin.

Gücünüz dahilinde olan, küçük ve ulaşılabilir hedefler belirlemeniz önemlidir. Son derece yüksek beklentiler belirlemek ya da başkalarının davranışlarını değiştireceğine dair bir beklentiye girmek, sizi başarısızmış gibi hissettirecektir.

3. Mükemmeliyetçi olmayı bırakın.

Hem başarılarınızı hem de hatalarınızı kabul edin. Kimse mükemmel değildir. Mükemmel olmaya çalışmak, sadece hayal kırıklığına yol açar. Başarılarınızı onaylamak ve hatalarınızı tanımak, hatalarınızdan ders çıkarıp gelişirken, yaşama karşı pozitif bakış açısı elde etmenin en iyi yoludur.

4. Kendinizi keşfedin.

Kendinizi tanımanın ve kim olduğunuzla barış içinde olmanın önemi çok büyüktür. Bu biraz deneme yanılma gerektirebilir. Öte yandan, kendiniz ve potansiyeliniz hakkında sürekli yeni şeyler öğrenebilirsiniz.



5. Yetenekler, görünüş ve kişilik değişimlerine açık olun.

Yaşamımızın bazı evrelerinde veya yaş aldıkça hepimiz değişiriz. Anlamalı hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak istiyorsak, sürekli değişen benliklerimize ayak uydurmamız gerekir.

6. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayı bırakın.

Kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak, olumsuz hislere kapılmamıza sebep olur. Özellikle cilalanmış, mükemmel bir görünüm tasarlamaya altyapı sağlayan sosyal medya, son derece kolay bir tuzaktır. Unutmayın, kendinizi karşılaştırdığınız gereken tek kişi sizsiniz.

7. İç eleştirmeninize "dur" deyin.

Stresli veya olumsuz iç konuşma yaşıyorsanız, daha uzak bir ifadeyle (mesafeli zamirleri kullanarak) konuşmayı deneyin. Örneğin; "Utaniyorum" demek yerine, "(adınız) utaniyor" diyin). Böyle bir iç konuşma, o anki durumu, bir tehdit yerine, bir meydan okuma olarak görmenize yardımcı olabilir.

8. Başarılarınızı kendinize hatırlatın.

Imposter sendromunun (tüm başarılarınıza rağmen başarısız olduğunuz ve sahtekarlık yaptığınız inancı) üstesinden gelmenin en iyi yolu, bütün kişisel başarılarınızı yazarak listelemektir. Başarılarınızdan birkaçını şans olarak açıklayabilirsiniz, ancak hepsi de şanstaki kaynaklanamaz!



9. Olumlamalar yapın.

Kendiniz ve sık sık belirsiz hissettiğiniz durumlar hakkında, düzenli olarak olumlu şeyler düşünmek/söylemek için zaman ayırın.

10. Daha fazla hareket edin!

Bu kısa bir yürüyüş kadar basit veya birkaç kilometrelik bir koşu kadar yoğun, bir "güç pozu"nda durmak kadar hızlı veya iki saatlik bir yoga seansı kadar uzun olabilir. Tam olarak ne yaptığınız önemli değil. Sadece bedeninizle daha fazla iletişim kurmanız ve hem sağlığınıza hem de özgüveninizi geliştirir.



11. "Beş saniye" kuralını kullanın.

Bu kural, iyi/olumlu düşüncelerin ve ilham veren fikirlerin peşinden gitmek için, 5 saniye içinde harekete geçme kuralıdır. Harika bulduğunuz fikirlerinizi gerçekleştirmek üzere, beş saniye içinde bir şeyler yapmaya başlayın.

12. Başarınızı aklınızda canlandırmaya çalışın.

Gözlerinizi kapatın. Beş duyunun hepsini kullanarak ve ayrıntılara dikkat ederek, hedeflerinize ulaştığınız senaryoyu hayal etmek için birkaç dakikanızı ayırın.

13. Karşılaşmak üzere olduğunuz durum için hazırlıklı olun.

Bir iş görüşmesine gidiyorsanız, pratik yaptığınızdan, şirketi tanıdığınızdan ve sormaya hazır bazı iyi sorularınız olduğundan emin olun. Bir randevuya gidiyorsanız, güveninizi arttırmak için biraz zaman ayırın, iyi giyinin ve iyi gittiğinden emin olmak için bir A ve bir B planı (ve belki de bir plan C!) yapın.

14. Sosyal medya kullanımınızı sınırlayın.

Bir ekrana bakmak için daha az, etrafınızdaki dünyayı deneyimlemek için daha fazla zaman harcayın

15. Hedeflerinizi gizli tutun.

Tüm umutlarınızı ve hayallerinizi kendinize saklamanıza gerek yoktur ancak hedeflerinizin bir kısmını sadece sizin bildiğinizden emin olun. Bu, onlara daha kolay ulaşmanızı ve ulaştığınızda daha fazla tatmin olmanızı sağlayabilir.

17. Hatalar yoluyla güveninizi arttırın.

Başarısızlıkların ve olumsuzlukların her birini, birer öğrenme ve gelişme fırsatı olarak kullanın. Yeni bir şeyler deneyip hatalarınızın ve olumsuzlukların, olumlu getirilerine odaklanın.

18. Her gün 2 dakikalık kişisel takdir molası verin.

Akşamları kendinizi takdir edebileceğiniz 3 şeyi yazın.

- *Daha sağlıklı ve motive eden alışkanlıklar edinin.*
- *Diğer insanlara karşı daha nazik olun.*
- *Yıkıcı insanlardan uzaklaşın ve destekleyici insanlarla daha fazla zaman geçirin.*
- *Yüksek özsaygının "getirilerine" odaklanın.*



Ayrıca, terapi ve danışmanlık alma yoluyla, bireylerin özsaygısını geliştirmelerine yardımcı olabilecek birçok yol mevcuttur. Özellikle psikoterapi, özsaygınızı arttırmak için mükemmel bir yöntemdir. Kendinizi güvende ve anlaşıldığınızı hissettiğiniz, size en uygun terapisti bulmak için gerekli zamanı ayırın.

Kaynak: *What is Self-Esteem? A Psychologist Explains.*

Çeviri: *Yaşantı Psikoloji*