

Kendine GÜVEN!

Senin de zaman zaman yaşadıkların karşısında özgüvenin azalıyor ve ne yapacağını bilemiyorsan bu yazıyı okumadan geçme! Mutluluğun ve başarının anahtarı olan özgüvenle ilgili merak ettiklerimizi Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Ayşegül Moral cevapladı!

Yazı Fatma Karaca

Mutluluğun sırrı olarak görülen özgüven, nedir?

Özgüven; kişinin girdiği sosyal ortamlarda kendini nasıl hissettiği şeklinde tanımlanabilir. Kişinin kendisini ne kadar iyi ifade edebildiği, farklı bir ortamda insanlarla olan ilişkisi, ne kadar çekinmediği kısacası kendisine olan güveni demek mümkün.

Bazen kendimizi kötü hissediyoruz ama bunun sebebi özgüven eksikliği mi yoksa başka bir şey mi bunu nasıl anlayabiliriz? Belli ölçütleri var mı?

Evet, mesela bir kişi sürekli yalan söylüyorsa, bu olduğu konumdan memnun olmadığını gösterir. Dolayısıyla sürekli bir şeyleri saklamak için yalan söylemek gibi çeşitli davranışlarda bulunmak ya da hiç konuşmayı içe çekilmek özgüven eksikliği olduğunu gösterir. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan aşırı öfkelenmeler ve agresif tavırlar da kişinin kendini doğru ifade etme yöntemini bulamayışından kaynaklanır. Özgüveni düşük olduğu için kendini anlatamıyor ve ifade etme yöntemi

olarak agresif davranma eğilimindedir. Bunların yanında ergenlik çağından itibaren kendimizi yetersiz hissettiğimiz noktaları zaten biliyoruz ve kendimize güvenmediğimiz durumlarda üstünü örtme çabalarına giriyoruz.

Bazen kalp sorunlarımızı bir türlü çözemiyoruz. Aşık oluyoruz, söyleyemiyoruz ya da söylüyoruz karşılık alamıyoruz. Kendimizi daha iyi hissetmek, bu durumu aşmak için neler yapabiliriz?

Hayatta her istediğimizi elde etmemiz

mümkün değil. Ergenlik çağına artık olgunlaşmaya başlıyoruz ve bu gibi sorunlara hazırlıklı olmamız gerekiyor. Elde edemediğimiz şeylerin bizi hayattan koparmasına izin vermememiz gerekiyor. Eğer her istediğimizi elde edersek bu kez de tatminsizlik boyutuna ulaşılır ve hiçbir şey bizi mutlu etmez. Dolayısıyla bunların bizim özgüvenimizi kırmasına izin vermemeli, bu tip durumlarda öz eleştiri yaparak kendimizi geliştirmeye çalışmalıyız.

Sorunları lehimize çevirip kendimizi nasıl geliştirebiliriz?

Doğru soruları sormalıyız. Örneğin "Neden böyle oldu? Acaba onun beklentileri neydi ki bende bulamadım? Uyumlu olabilir miyiz?" sorularına cevap arayabiliriz. Bunların yanı sıra daha bakımlı, güler yüzlü olabilir, daha samimi yaklaşabiliriz. İlgili duyduğumuz kişinin ilgisini çekme bile daha sosyal biri olacağımız için kendimizi daha mutlu hissedebiliriz.

Hayatımızın dışına sınavlarla karar veriyoruz, bu konuda yıpranmamak için nasıl tavır almak gerekiyor?

Ergenliğe giriş, birey olarak kendimizi fark ettiğimiz dönem. Bazı şeylerin bedellerini ödemeye, ödülünü almaya başlı-



yoruz. Sınavlar da hayatımızın geri kalanından sorumlu olmaya başladığımız dönem. Bundan sonra da sorumluluklar artmaya devam ediyor. Ailemiz ve arkadaşlarımız bu noktada biraz daha dışarıda kalıyor. Burada önemli olan tecrübelerden faydalanmak. "Ben bir kere şöyle yapmışım ve böyle oldu. Şimdi bir de böyle ele alayım" diyerek yapılan hatalardan sonra farklı yollar deneyip tecrübelerle doğruyu bulmaya çalışmalıyız.

Sınavlardan düşük puan alma, istenilen okulun kazanılamaması, kaybetme ve diğerlerinden geri kalma korkusu da kişiyi umutsuzluğa sürüklüyor. Bu zor süreç nasıl atlatılır?

Gerçekten zor bir süreç. Ne yazık ki hayatımız boyunca çeşitli sınavlarla hayatımıza karar vermek zorundayız ve bu dönemler duygusal açıdan en yoğun olduğumuz zamanlar. Önce ne istediğimize karar vermemiz gerekiyor. Ailemiz ya da arkadaşlarımız için değil, kendi mutluluğumuz için bir seçim yapmamız lazım. Bunun yanında kendi planlarımız ve hayallerimiz bize yakın geleceğinden özgüvenimiz artar. Gerçekten isteyip çalışınca her şey yapılır. Bu konuda umutsuzluğa düşmemek lazım. Kendimizi bizden daha iyi tanıyan yok. Potansiyelimizi bilerek ona göre çalışma stratejileri belirlemek ve zayıf olduğumuz noktalara eğilmemiz gerekiyor. En önemlisi de "Olmuyor" deyip geri çekilmek yerine daha çok çabalamak!

Okulda popüler olmak ve dışlanıp yalnız kalmamak için aldığımız tavırlar da bizi bambaşka biri gibi gösteriyor. Kendimizi olduğumuz gibi kabullenebilmek için neler yapabiliriz?

Kendimizi rahat hissetmediğimiz ortamda popüler olsak da zaten mutlu olmak mümkün değil. Bu yüzden kişi önce kendisini tanımalı. "Neleri yapmaktan hoşlandığını, kimlerle vakit geçirmeyi sevdiğini" sorarak başlamalı. Zevklerimiz sık sık değişebiliyor ama mizacımız hep aynı kalıyor. Hedef kendisini mutlu hissetmek olmalı. Eğer popüler olunca ve sürekli arkadaşlarıyla takıldığında mutlu olacağını düşünüyorsa farklı olduğunu gösterip ilgi çekmeyi başarabilir. Mesela spor yapabilir, bir enstrüman çalabilir.

Hoşumuza gitmeyen şeyleri kabullenmek yerine değiştirmeye

çalışıyoruz. Peki ya değiştirilemeyen şeyler? Onları kabullenip aşabilmek nasıl mümkün olabilir? :)

Yaşadığımız sorunların dünyanın sonu olmadığını ve yalnızca bizim başımıza gelmediğini bilmemiz gerekiyor. Sorunların üstesinden gelebilmek için en etkili yol; sonrasının planını yapmaktır. "Ben reddedildim, erkek arkadaşım başkasını seviyor, sınavım kötü geçti, arkadaşım küstüm ama şimdi ne yapacağım, ne yaparsam mutlu olurum?" bu tip sorularla o günden sonrasının hedeflerini belirlemek gerekiyor. Eğer içimize sinen hedefler koyar ve yakın zamanda sonuçlar alırsak kabullenip özgüvenimizi yeniden kazanabiliriz. Örneğin; ailemizle ilgili yaşadığımız sorunlarda onları da anlamaya çalışmakla işe başlamalıyız ve ortak bir noktada buluşmayı deneyebiliriz. Sesli düşünerek "O problem hayatımda olmasaydı ne yapardım?" sorusuyla sorunu düşsel olarak da çözebiliriz. Böylece o problem yokmuş gibi yapmamız gereken bir sonraki işe geçmemiz mümkün.

ÖZGÜVEN DEPOLA!

- Kendini asla başkalarıyla kıyaslama!
- Başkalarından fikir al, ama yönlendirilmeyi beklemek yerine kendi kararlarını ver.
- Girdiğin yeni ortamlarda kendini ifade etmeye çalış. Kötü yönlerini anlat-

maktansa başarılı yanlarını göstermeyi dene.

- Kendine, "Nerede yanlış yaptım? Nasıl düzeltebilirim?" sorularını sor. Cevabı en iyi sen biliyorsun.
- Başarısızlık kişilik özelliği değil, herkesin yaşayabileceği bir durumdur. Herkesin zayıf tarafları olabilir. Bunu unutma!
- Kişisel temizliğine dikkat edip giyim tarzını, seni daha iyi ifade edebilecek şekilde değiştirebilirsin.
- Modaya takılmadan sana en çok yakışanı giyip ona göre süslenmelisin. İnsanların beğenmesi için, önce senin kendini güzel bulman gerekiyor.!
- Yeni ortamlara girip farklı insanlarla tanışmaktan çekinme. Utangaç biri bile olsan, sosyalleşerek bu huyunu yenebilirsin.
- Sürekli kendini başkalarına şikayet edip beğenmediğin yönleri söyleme. Kendini sevmeyi öğren!
- Çevrendekilerle az iletişime geçersen, zamanla onlar da seninle konuşmamayı tercih edecek ve yalnız kalman kaçınılmaz olacak. Canın sıkıldığında içe çekilmek yerine sosyal aktivitelerde bulun.
- Yapamadığın, bir daha asla yapamayacağın anlamına gelmez. Çabalamaktan vazgeçme ve doğru stratejileri belirle!
- Modunu yükseltecek kitaplar okuyabilir, film izleyebilirsin.
- Çözüm odaklı ol ve sorunlara yakınmak yerine çözmeye çalış.
- Yaşadığın problemler karşısında öz eleştiri yap.

