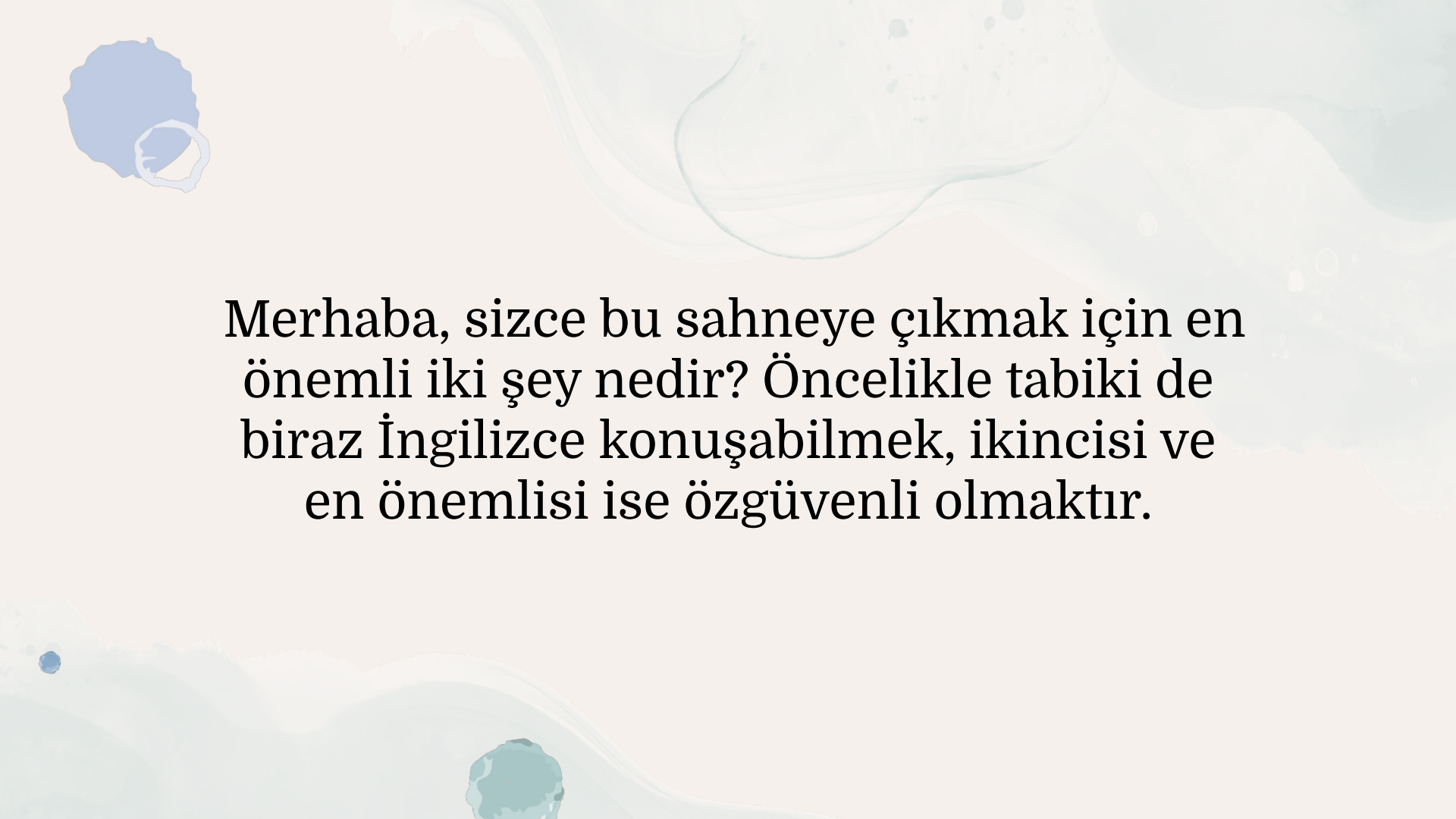


ÖZGÜVEN

- Hacer BAYRAM





Merhaba, sizce bu sahneye çıkmak için en önemli iki şey nedir? Öncelikle tabiki de biraz İngilizce konuşabilmek, ikincisi ve en önemlisi ise özgüvenli olmaktır.

Evet, ‘Özgüven nedir?’ ile başlayalım...

Özgüven kişinin kendi değeri hakkındaki kişisel değerlendirmesi anlamına gelir. Kişi kendi özelliklerinin ne ölçüde olumlu ya da olumsuz olduğuna bu değerlendirme ile varır.

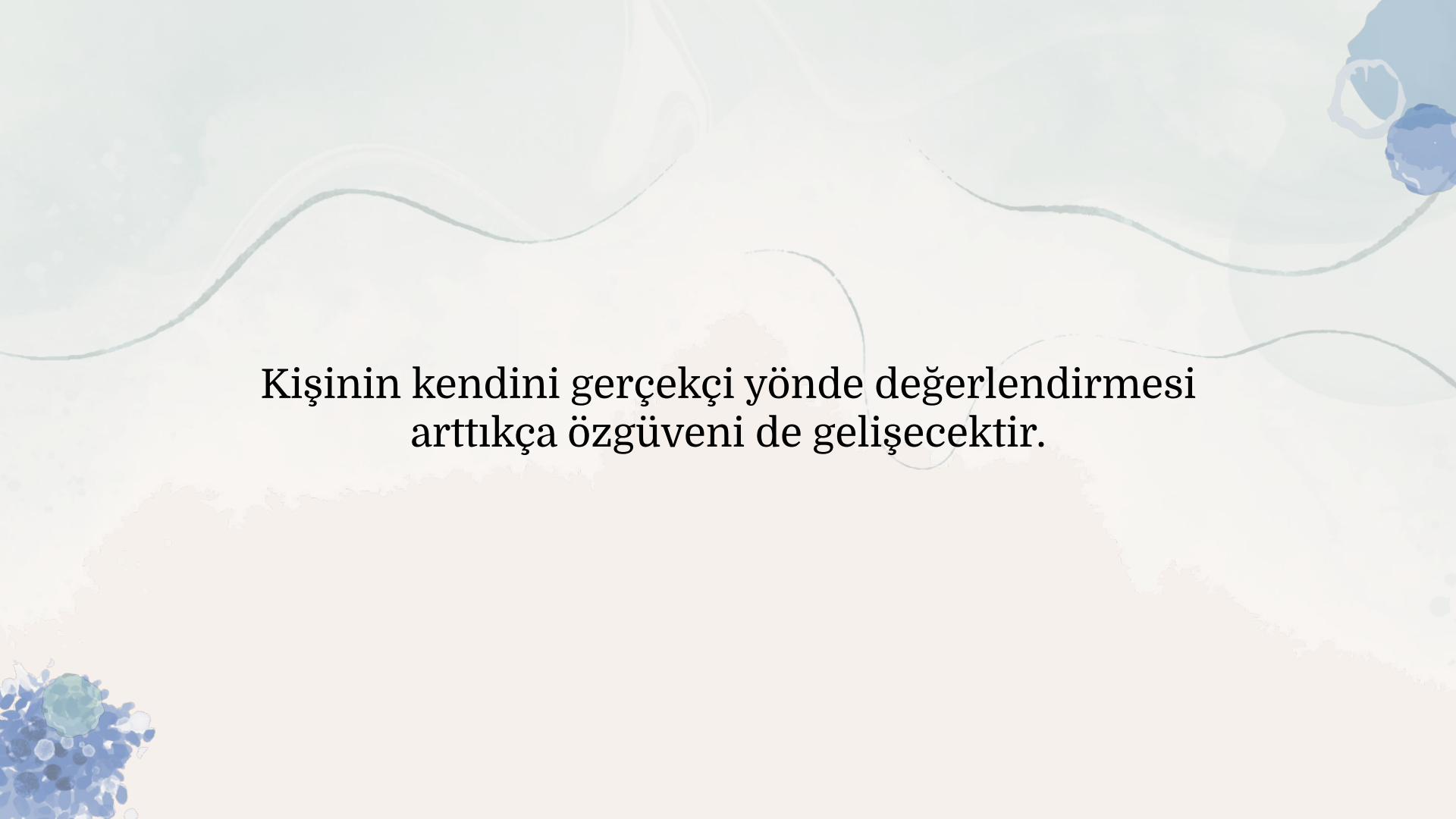
Yaşantımız boyunca aldığımız sosyal geri bildirimler
özgüvenimizin řekillenmesine sebep olur.

Ancak, bizim için en temel geri bildirimler çocukluk döneminde başta ailemiz olmak üzere çevremizdeki önemli kişilerden aldığımız geri bildirimlerdir.

Çünkü bu geri bildirimlerin üzerimizdeki etkisi neticesinde kendimiz hakkında ilk fikirlerimiz oluşur ve böylece özgüvenimizin temelleri atılmış olur.

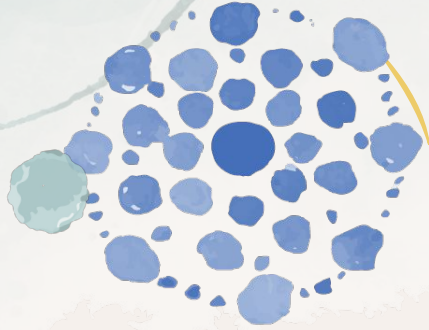
Peki, Özgüvenin Geliştirilmesi Mümkün mü?

Çocuklukta atılan temellerle oluşan özgüvenimizin yaşamımız süresince gelişmesi mümkündür. Bizler yetişkinliğe geldikçe çevreden gelen geri bildirimlere daha az duyarlı olup kendi kendimizi değerlendirmeye başlarız.

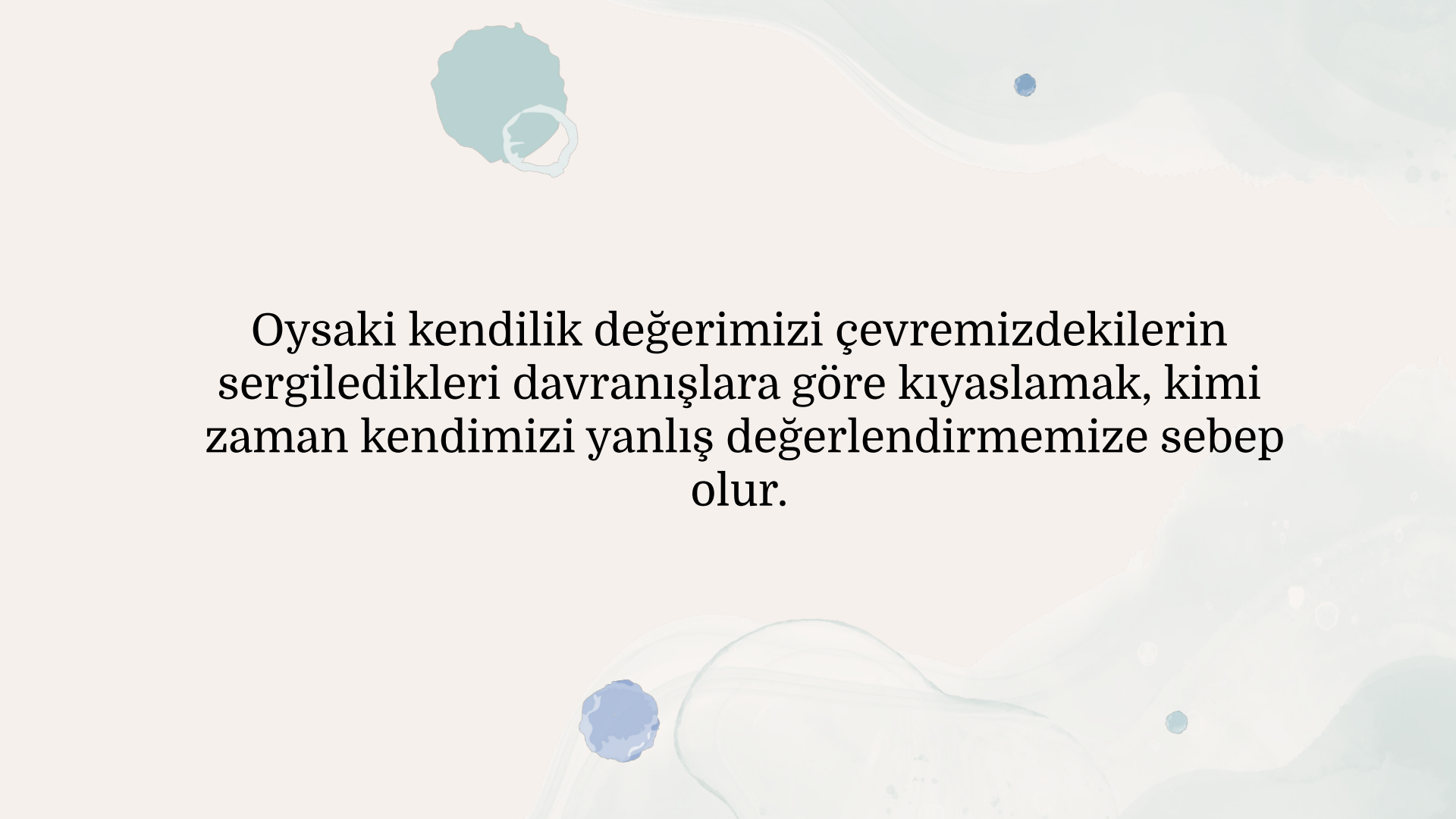


Kişinin kendini gerçekçi yönde değerlendirmesi
arttıkça özgüveni de geliřecektir.

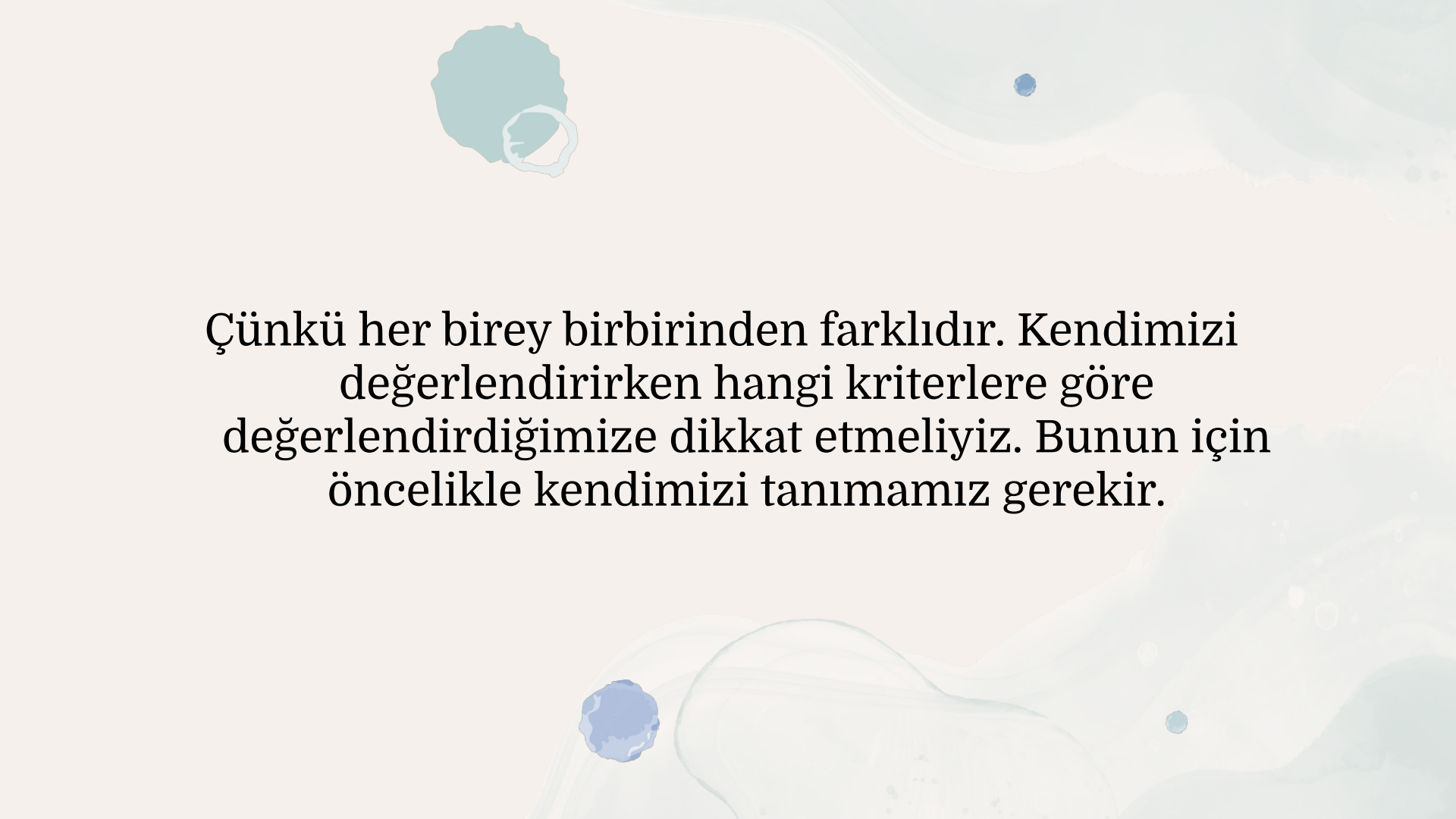
Kendinizi Gerçekçi Yönde Değerlendirmek İçin Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar



1 - Kıyaslama: Çocukluğumuzdan bu yana ailemizden bize geçen, kendimizi çevremizdekilerle kıyaslama alışkanlığıdır.



Oysaki kendilik değeriimizi çevremizdekilerin
sergiledikleri davranışlara göre kıyaslamak, kimi
zaman kendimizi yanlış değerlendirmemize sebep
olur.



Çünkü her birey birbirinden farklıdır. Kendimizi
değerlendirirken hangi kriterlere göre
değerlendirdiğimize dikkat etmeliyiz. Bunun için
öncelikle kendimizi tanımamız gerekir.

Örneğin; müziğe yatkınlığımız yoksa kendimizi enstrüman çalan birisiyle kıyaslarsak kendimizi haksız yere olumsuz değerlendirmiş oluruz.

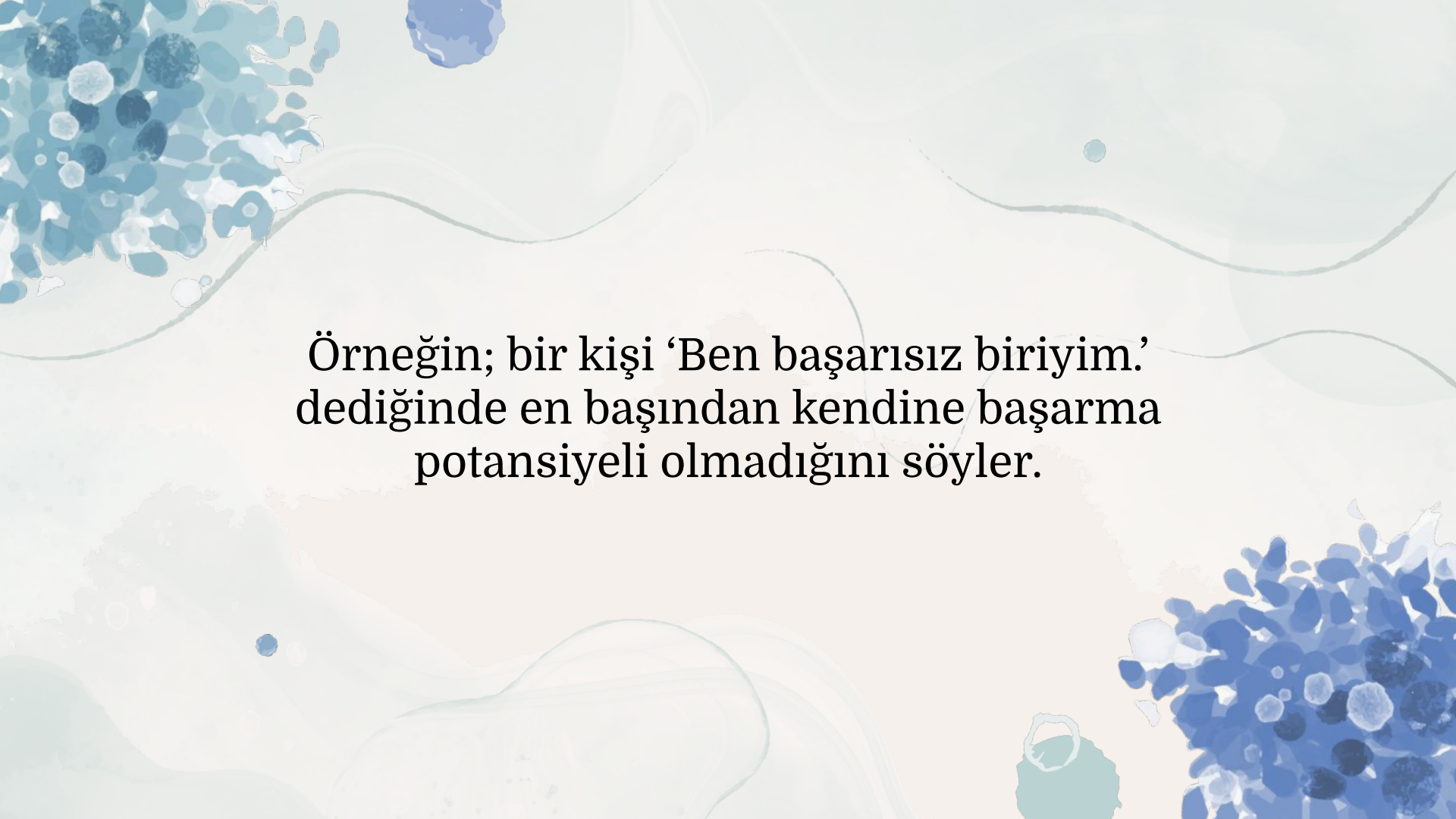




Bu sebeple öncelikle kısıtlılıklarımızı
tanımalı ve kabul etmeliyiz.

2 - Etiketleme

Çocukluktan bu yana aldığımız geri bildirimlerin de etkisiyle bazı özelliklerimiz için kendimizi çeşitli olumsuz sıfatlarla nitelendirebiliriz.



Örneğin; bir kişi ‘Ben başarısız biriyim.’
dediğinde en başından kendine başarıma
potansiyeli olmadığını söyler.

Neye göre, kime göre başarısız olduğunu bilmesi ve kendi kriterlerini oluşturması gerekir.



Kendini her konuda sıfır düzeyde bir başarıda görmek gerçekçi bir bakış açısı değildir. Bu durum özgüveni olumsuz yönde etkiler ve gelişimi zorlaştırır.



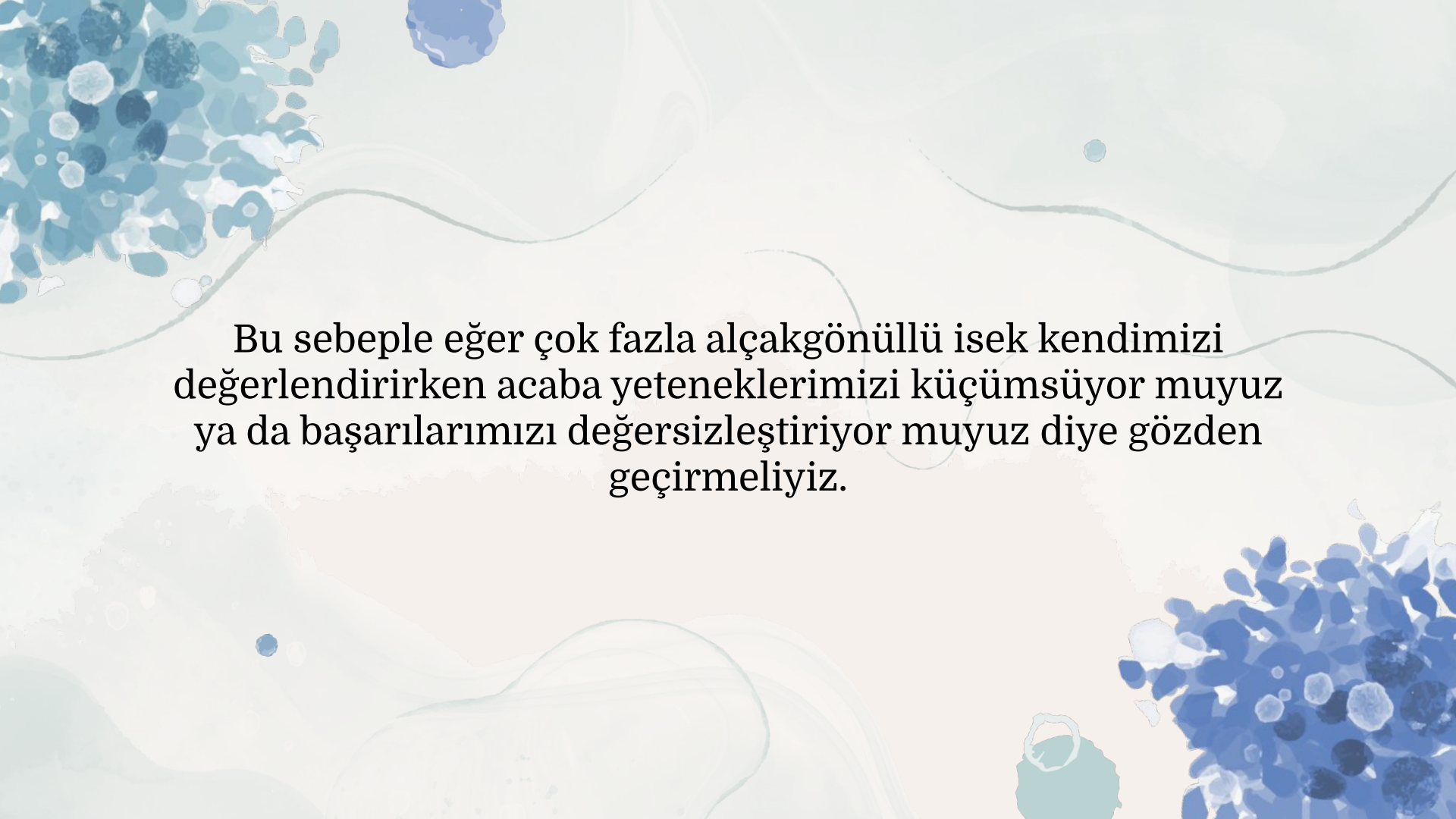
3 - Mükemmeliyetçilik

Eğer ki mükemmeliyetçi bir bakış açısına sahipsek, yani tamamıyla eksiksiz ve kusursuz olma çabası içindeysek kendimizle ilgili olumsuz değerlendirmelerimiz daha fazla olacaktır.

Çünkü hiçbir zaman mükemmel olamayız,
kendimize bazı konularda beceriksiz olma ve
hata yapma toleransı göstermeliyiz.

4 - Mütevazılık

Mütevazılık yani alçak gönüllü olmak eğer kendi değerimizi olduğumuzdan daha aşağıda görmemize sebep oluyorsa özgüvenimize zarar verir.



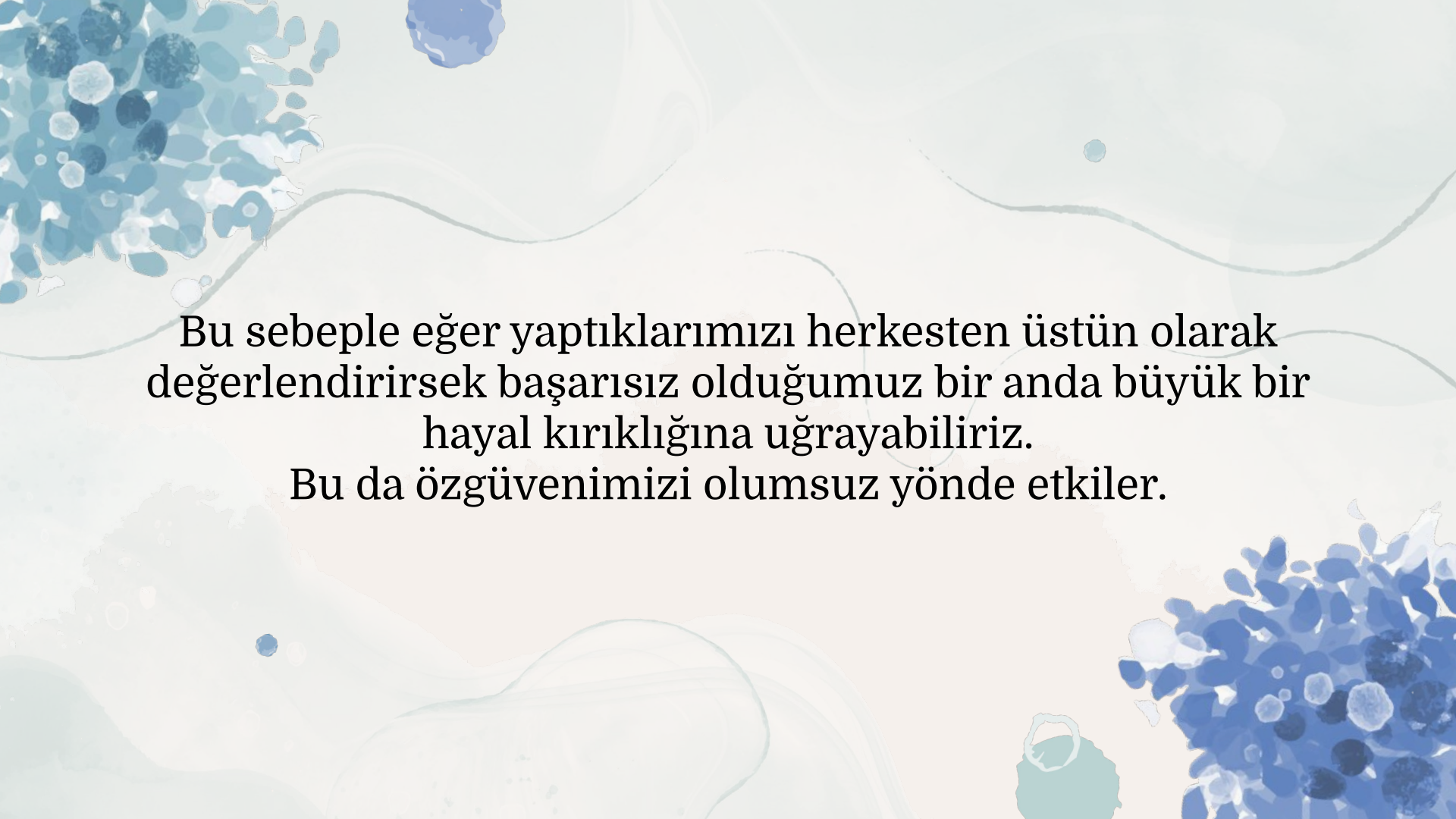
Bu sebeple eğer çok fazla alçakgönüllü isek kendimizi değerlendirirken acaba yeteneklerimizi küçümsüyor muyuz ya da başarılarımızı değersizleştiriyor muyuz diye gözden geçirmeliyiz.



Çünkü kendimizi küçümseme ve değersizleştirme
özgüvenimizi olumsuz yönde etkiler.

5 - Kibir

Mütevazılığın zıttı olan kibir de kişinin kendini aşırı değerli görmesine ve göstermiş olduğu başarıları aşırı abartılı bulmasına neden olur. Bu da aslında mütevazılık gibi bir yanılsamadır.



Bu sebeple eğer yaptıklarımızı herkesten üstün olarak
değerlendirirsek başarısız olduğumuz bir anda büyük bir
hayal kırıklığına uğrayabiliriz.
Bu da özgüvenimizi olumsuz yönde etkiler.



Özgüven hassas bir dengeye sahiptir. Kibir ve mütevazılığın bulunduğu terazinin iki ucuna doğru kaydıkça özgüvende de zedelenme meydana gelir.

Ya da tam tersi, her iki uçta da olmak özgüvenin kırılğan ya da zayıf olduğunun bir göstergesidir.

Peki öyleyse;

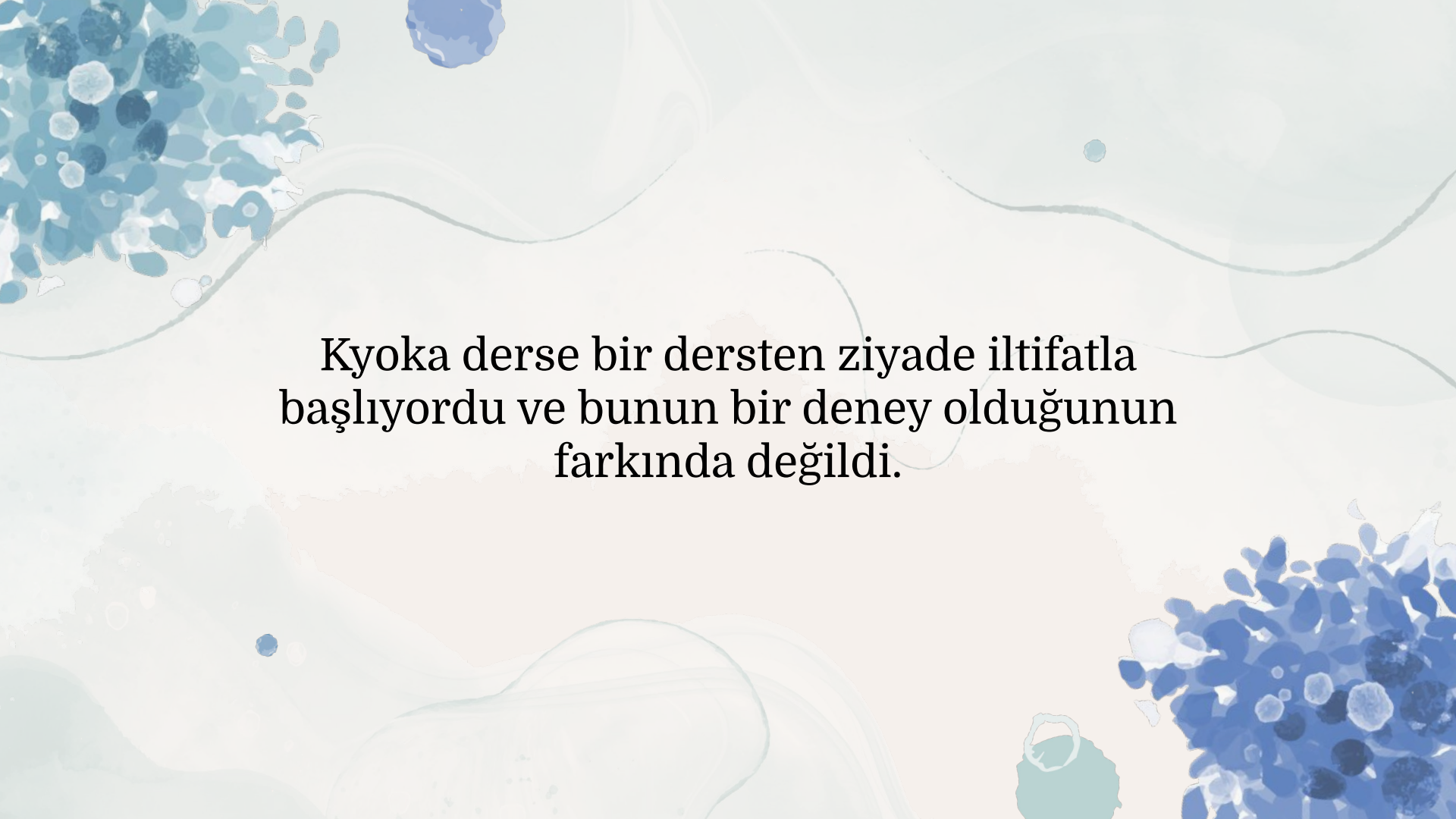
Kendinizi Dış Faktörlere Dayanarak Gerçekçi Bir Şekilde
Nasıl Değerlendirebilirsiniz?
İşte Size Küçük ve Basit Bir Örnek.

Bir Japon TV programı özgüveni düşük bir kıza elli gün boyunca ‘güzel’ diyerek bir deney yaptı. 21 yaşında olan Kyoka’nın dış görünüşüyle ilgili özgüveni her zaman çok düşüktü.

Kendisini tombul ve çirkin buluyordu ve okuldan bir arkadaşının görünüşüyle ilgili yaptığı bir şaka onu derinden yaralamıştı. Bu yüzden yüzünü kapatmak için her zaman bir maske takıyordu.

Yapımcılar Kyoka'ya özgüvenini
arttırmak için 50 gün boyunca
İtalyanca öğrenmesini önerdiler,
aslında eğitmen olarak yarı İtalyan
bir model tutmuşlardı.






Kyoka derse bir dersten ziyade iltifatla
başlıyordu ve bunun bir deney olduğunun
farkında değildi.

Öğretmen her
karşılaştıklarında Kyoka'yla
konuşur, hoş görünüşü ve
kişiliği hakkında iltifatlarda
bulunur ve İtalyancasının da
daha iyiye gittiğini söyledi.




50 gün sonra sürekli maskeyle
dolaşan Kyoka maskesini çıkardı.



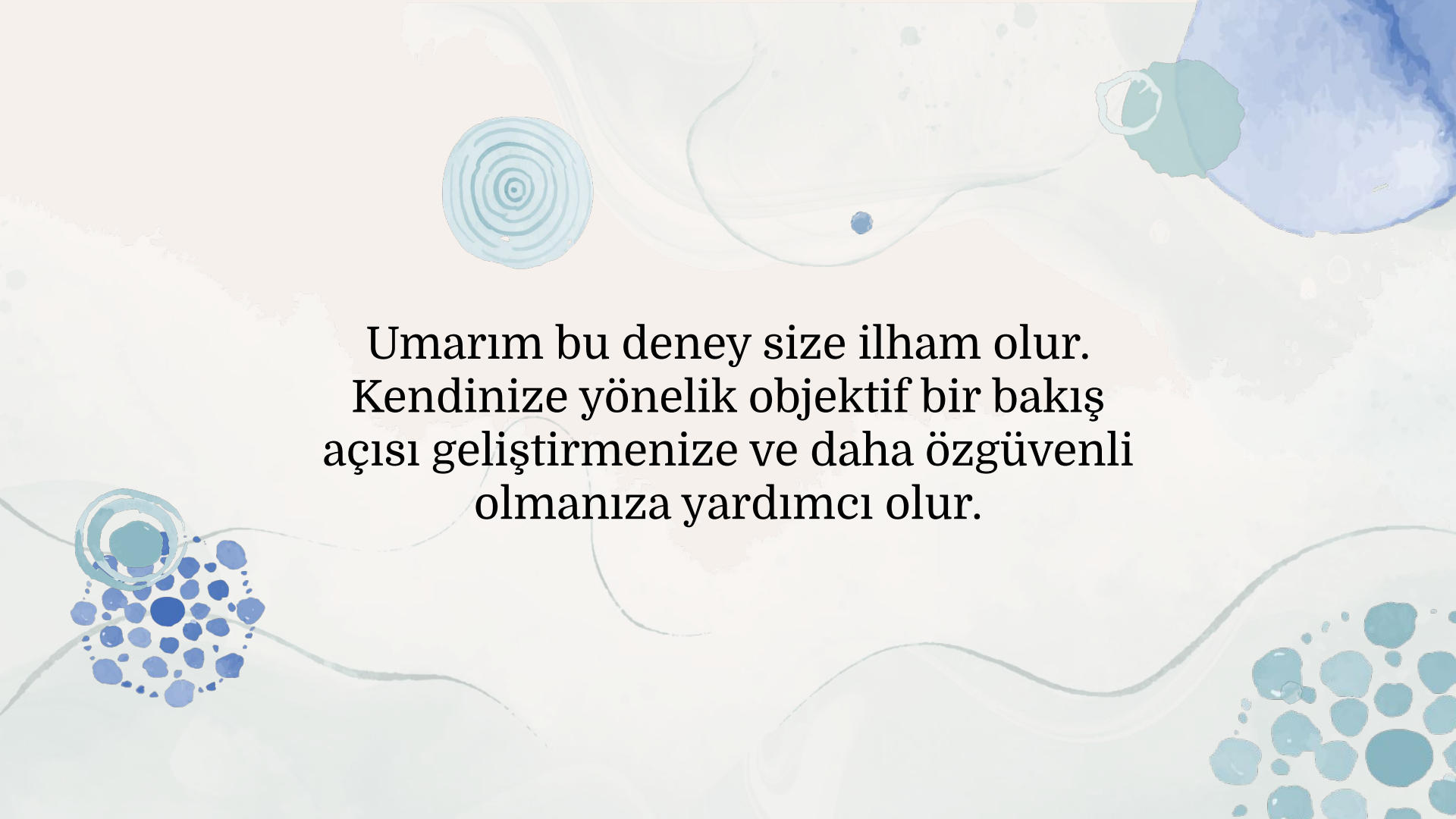


Eskiden fotoğraf çektirmek konusunda isteksizdi ama artık selfie çekmekten hoşlanıyor ve görünüşüne daha çok güveniyor. Ayrıca kişiliği çok daha parlak bir hale geldi.





Bunların hepsi sadece 50 gün içinde oldu.



Umarım bu deney size ilham olur.
Kendinize yönelik objektif bir bakış
açısı geliştirmenize ve daha özgüvenli
olmanıza yardımcı olur.

Beni dinlediğiniz için
teşekkür ederim :)

