

KENDİNE GÜVENMEK VE SAYGI DUYMAK

Çoğumuz büyüme süreci içinde karşımıza çıkan belli durumlarda, sorunlarla yüzleştığımızda kendimize olan güven duygumuzda sarsıntılar hissetmişizdir ya da en azından yapmak istediğimiz bir şeyi gerçekleştirme konusunda yeterliliğimizden kuşku duyduğumuz olmuştur. Böylesi anlarda olaya olan yaklaşımımız sonucunda yeniden kendimize ilişkin olumlu duygular yaşamaya başlayabiliriz. Bazılarımız için ise hissedilen kendine güvensizlik, kalıcı bir duygu haline dönüşüp, gün geçtikçe daha yıpratıcı bir duruma gelebilir. Şunu bilmeliyiz ki: Farkına varmadan nasıl kendimize güvenmemeyi öğrendiysek, kendimize olan güvenimizi artırmayı da öğrenebiliriz. Bunu yapabilmek için öncelikle kendine güvenememenin nedenleri üzerinde duralım.

Çoğunlukla, kendimize olan güvensizliğimizden bulunduğumuz ortamı, çevremizi sorumlu tutma eğilimimiz vardır. Ancak, şu bir gerçek ki **kendimize güvenimizi arttırsak, çevremize ilişkin algımız da değişir**. Bu değişim nasıl olmakta? Biz hiçbir zaman çevreyi doğrudan değiştiremeyebiliriz, ya da olup bitenleri etkileyemeyebiliriz. Değişiklik çevrede değil bizim çevreyi nasıl yorumladığımızda, algıladığımızdadır. Özetle, kendimize olan güvensizliğimizi sürdürmemiz kişisel algılarımız nedeniyledir.

Kendinize saygınızı olumsuz etkileyen özel durumlar şunlardır:

- 1- Kendinize koyduğunuz katı kurallar ve "olmalı"lar
- 2- Mükemmeliyetçilik (Kendinize koyduğunuz yüksek, erişilmez standartlar).
- 3- Eleştiriye aşırı duyarlılık.
- 4- Atılgan olamama: Kendini, duygularını ve düşüncelerini açıkça ifade edememe.

Tüm bu durumlarla iç içe giden bir zehirlenme söz konusudur. Zehirin temel kaynağı ise "**hastalıklı eleştiri**" dir. Bu sizin kendi kendinize yaptığınız, kendi kendinize sessizce sürdürdüğünüz bir konusudur.

Bu hastalıklı eleştiri türü...

- 1- **Sizi sürekli başkalarıyla kıyaslar** onların başarılarını ve yeteneklerini gözünüze sokar.
- 2- **Ulaşılmaz yüksek standartlar koyar** ve en ufak hatanızda sizi kırbaçlar.
- 3- **Hatalarınızın dosyasını tutar**, ama hiçbir zaman güçlü yanlarınızı ve yeterli olduğunuz durumları hatırlatmaz. Onları kaynatır, eritir.
- 4- **Nasıl yaşamanız gerektiğine dair size hazır öyküler sunar**. Bu yaşama kurallarının dışına çıktığınızda, hatalı ve beceriksiz olduğunuzu haykırır.
- 5- **En iyi olmanızı söyler**, olamadığınızda sizi aptallık, çirkinlik, zayıflık ile yargılar.
- 6- **Arkadaşlarınızın, dostlarınızın beynini okur** ve onların sizden sıkıldığına, onlara itici geldiğinize sizi ikna eder.
- 7- **Zayıflıklarınızı abartır**. Bir yerde yanlış davrandıysanız "hep aptal olduğunuzu" söyler.

Hastalıklı eleştirinin sesi yaşamınızdaki normal akışı bozar, belli durumları yaşarken kafanızdan geçenleri, duygularınızı ezer geçer.

Örneğin: Biriyle çıktığınızda onun yanında hissettiklerinizi, yaşadıklarınızı yakalayıp inceleyemezsiniz. Bunun yerine "Benim oradaki hareketimi gördü, aptal olduğumu düşündü. Sevimsiz olduğuma karar verdi. Beni bir daha görmek istemez" dersiniz.

"Hastalıklı eleştiri" yaşayacağınız herhangi bir acıdan çok daha tehlikeli ve zehirleyicidir. **Çünkü acıların hepsi bir zaman sonra geçer, ancak bu eleştiri hep sizinle kalır**. Bu tarz bir kendi kendinizi yerme, zihninizin kontrolünü sizden alır ve hükmeder.

Birlikte büyüdüğünüz değerler ve kurallar "olmalı" lara dönüşebilir: "Hata yapmamalısın"; "Ona şöyle davranmamalısın"; "Sınavdan şu notu almalısın"... gibi. Bu da hastalıklı eleştirinin en önemli silahlarından biridir. Kendinize verdiğiniz bu emirlerin altında ezilirsiniz.

HASTALIKLI ELEŞTİRİNİN KAYNAĞI:

- 1- **Çocukların kişisel gereksinimleri için, kendilerini daha güvende ve iyi hissetmek için yaptıkları**, Örneğin: Sık sık arkadaşları ile birlikte olmak istemesi; Belli bir saç kesimini tercih etmesi; Belli bir giyim tarzını tercih etmesi, **ebeveynleri ya da yakın çevresindeki otorite figürleri (öğretmenleri gibi) tarafından "bencilce", "kötü", "serserilik" olarak adlandırılabilir**. Bu durumlar gerçekte tümüyle kişisel zevklere ve tercihlere bağlı durumlardır. Ancak, çocuk bu yargılar nedeniyle ahlak dışı, kötü, hatalı bir şeyler yaptığını düşünür. Hatta bir zaman sonra bu yargıların hangi duruma özgü söylendiği bağlantısı zihninde kaybolur ve yalnızca yargıları özümser: kötüsün, bencilsin, serserisin gibi... dolayısıyla kendine olan saygısı darbe alır. "**Bende bir eksiklik var.**"
- 2- Ebeveynler ve diğer otorite figürleri hatalı davranışla kişiliği birbirine karıştırabilir ve yargılarını bu şekilde ifade edebilirler. **Örneğin:** "Bu davranışın çevreye zarar verebiliyor" - yerine - "Sen ne **yaramaz** çocuksun gibi..."

3- "Bende bir eksiklik var" ebeveynlerin ilk eleştirisi ile geliştirilen bir şey değildir. Sık sık tekrarlanması sonucunda gelişir. Sıklıkla duyduğunuz olumsuz bir yargıyı farkına varmadan içselleştirebilirsiniz.

4- Ebeveynlerin eleştirileri tutarsızlaştığında, (Örneğin: Bir gün çocuk bir davranışta bulundu ve ebeveynlerinden sert bir tepki aldı: "Ne beter çocuksun " Başka bir zaman benzer bir davranışa ise böyle bir tepki gelmedi. Daha başka bir zaman ise aynı davranış nedeniyle yine olumsuz yargılandı.) bu durum çocuğun şöyle düşünmesine neden olabilir: "**Yaptığım davranış değil** (çünkü o bazen doğru bazen yanlış) **ben kendim kötüyüm.**

5- Eğer yargı ebeveynlerin aşırı öfkesi ya da terk etme tehdidi veya gerçekten **çocukla geçici de olsa ilişkilerini koparmaları** ile birleşiyorsa, bu durum çocuk tarafından "**Sen kötüsün ve ben seni reddediyorum**" olarak algılanır ve 'kötü olduğum için **terkediliyorum**' şeklinde kodlanır.

Peki, bu yollarla geliştirilmiş benlik algısı sonradan neden devam ettiriliyor?

Çünkü "eleştirinin" kafanızın içinde sürekli canlı kalmasına neden olan bir **pekiştirici sistemi** oluşabiliyor. Bakalım hangi motivasyonlar doğrultusunda 'hastalıklı eleştiri' pekişiyor ve gittikçe artan bir biçimde sürdürülüyor?

1- **Doğruyu yapma gereksiniminiz:** İçinizdeki o katı kurallar ve değer yargıları listesine hatalı davranmamanın bir güvencesi gibi yapıyorsunuz. "Böyle bir değer sistemine sahip olmazsam ya da bu değer sistemini gevşetirsem hatalarım gün geçtikçe artar". Böylelikle, doğru davranma konusundaki kontrolünüzün bu "eleştiri" sayesinde kurulduğunu sanıyorsunuz.

2- **"Doğru" olduğunuzu hissetme gereksiniminiz:** Zaman zaman bu "hastalıklı eleştiri" size çok kısa süre için bir üstünlük duygusu yaşatabilir.

Standartlarınız gerçekte ulaşılmaz, mükemmeliyetçi standartlar olduğu için kendinizi sürekli başkalarıyla kıyaslıyorsunuz (Zekânızı, başarılarınızı, çekiciliğinizi, yeterliliğinizi..., özetle kendi benliğinizin değerini). Çoğu zaman da kendinize yetersizlik damgasını vurur ve yetersiz hissedersiniz. Ancak çok ender, kendinizi birilerinden daha üstün bulduğunuz anlar olur ve aşırı ancak kısa süreli bir doyum yaşarsınız. Sırf bu geçici doyum uğruna bu "eleştiriye" iyice yapışarsınız.

Ya da "eleştirinin" öngördüğü ulaşılmaz standartlar nedeniyle hiçbir şeyi "yapılması gereken" biçimde yapamadığınız için, çoğunlukla yetersizlik duygusu yaşarsınız. Ancak, bir kez mükemmel gibi görünen bir durumu yakaladığınızı varsayalım, bu durum kısa süre içinde mükemmel olmadığını belli eder, ancak ilk ulaştığında öyle gibi görünür. Bir kez bulup da kaybettiğinizi düşündüğünüz, size geçici harikalık duygusu yaşatan bu durumun peşinde koşmayı sürdürürsünüz.

3- Eleştirici **anne-babaya yaranma ... kabul görme gereksiniminizden** dolayı onların kurallarını devralıp o kurallara göre kendinizi "eleştirdiğinizde", onlara layık bir yaklaşıma sahip olduğunuz için kendinizi onlara daha bir yakın hissediyor ve kendinize saygınızı artırılıyorsunuz. Bu da amansız eleştiriyi sürdürmenizi pekiştiriyor.

4- **Başarma gereksiniminiz** oldukça yüksek olduğundan, mükemmele ulaşamıyorsanız da, önünüzde size **sürekli bir başarı ideali çizen bu hastalıklı eleştiriye yapışılıyorsunuz.** "Hani bir ulaşırsanız müthiş bir şey olacak" dolayısıyla bu ideali gözünüzün önünden bir türlü itemiyorsunuz. Böylelikle, sürekli "başarının" yolunda ilerlediğinizi sanıyorsunuz.

5- **Acı veren duygularınızı kontrol etme gereksiniminize** de yapay bir biçimde destek vermektedir.

Örnek 1 :

...Kendini yararsız, kötü, değersiz hissetmeye karşı geçici bir subap oluşturur. Çünkü "mükemmele ulaşmak için mücadele vermektensiniz" dolayısıyla kendinizi hep iz üstünde zannedersiniz ve yetersizlik duygunuz kısa dönemde çok büyük acı vermez. **Sanırsınız ki doğru yoldasınız,** "o koyduğunuz noktaya ulaştığınızda nasıl olsa bu kötü duygular bitecek" gibi.

Örnek 2 :

Başarısızlık korkunuzu ele alalım; bu "hastalıklı eleştiri", sizin zaman zaman bir işe başlamanızı engelliyor, **başlangıcı "Sen bu işi beceremezsin eline yüzüne bulaştırırsın başlama şimdi" diye erteliyorsunuz,** dolayısıyla kısa bir dönem için olabilecek bir başarısızlık riskini bertaraf edip rahat bir soluk alıyorsunuz.

Örnek 3 :

Reddedilmeye karşı hissettiğiniz korku bakın sizi bu "eleştiriye" nasıl yapıştıyor: "Eleştiri", başkalarının zihninden geçen size yönelik olumsuz düşünceleri de sıklıkla okuduğuna inanır. Gerçekten, olur da reddedilirsenez bu durumlar karşısında daha hazırlıklı olabiliyorsunuz. Olumsuzlukları seçerek aldığınız için 40 kez tahminlerinizde yanılmanız değil bir kez haklı çıkıp kendinizi sözüm ona korumuş olmanız, başkalarının zihnini okumaya devam etmenize neden oluyor. Ya da onların zihninden geçene göre önce siz **kendinizi yargılıyorsunuz,** "Ben onun yerinde olsam benim gibi bir salakla bir daha görüşmem" gibi. **Dolayısıyla dışarıdan gelecek olumsuz tepki etkisini kaybediyor:**

Örnek 4 :

Sevdiklerinize **öfke duymak sizi korkutabilir,** kaybetme korkusu yaşatabilir. Dolayısıyla birine öfke yaşadığınızda hemen

kendinizi suçlu bulursunuz ve **kendinize kızmaya başlarsınız**, sizden gelecek bir tepkiyle onu kaybetmeyeceğiniz için **kaybetme korkunuz azalır**.

Örnek 5 :

"Eleştiri" sizi yeterince cezalandırdığı için suçluluk duygunuzla baş edebilirsiniz. "**Ceza çekenin suçluluk duygusu azalır**".

Örnek 6 :

Yetersizlik duygusunun ardından gelen **hayal kırıklığı**, **engellenmişlik duygusunu** ise sürekli kendinize söylenip durmak yoluyla kısa süreli olarak **boşaltabilir** ve geçici olarak biraz rahatlayabilirsiniz.

İşte tüm bu işlevlerden dolayı kısa süreli rahatlıklar uğruna bu olumsuz, "**hastalıklı eleştiri**" **pekiştirile** **pekiştirile daha da güçlü olarak sürdürülür**. Ancak uzun dönemdeki etkisi, daha fazla yetersizlik, daha fazla değersizlik duygusu, dolayısıyla kendinize olan saygınızdaki kayıptır.

Bir sonraki bölümde vereceğimiz örnekle 'hastalıklı eleştirinin' nasıl pekiştirildiğini daha iyi anlayabilirsiniz.

"HASTALIKLI ELEŞTİRİYİ" YAKALAMA:

Özellikle problematik durumlarda kendi kendinize ne söylediğinize dikkat edin:

- Yabancılarla tanıştığınızda, karşılaştığınızda;
- Çekici ya da güzel birisiyle birlikteyken;
- Hata yaptığınız durumlarda;
- Eleştirildiğinizi hissettiğiniz ve savunmaya geçtiğiniz durumlarda;
- Otorite figürleriyle (ebeveynler, öğretmenler, öğretim üyeleri, müdür, yetkililer, tavırlarını baskıcı olarak algıladığınız kişiler,... gibi) ilişki halindeyken;
- Kırıldığınız ya da birinin size kızdığı durumlarda;
- Reddedilme ya da başarısız olma beklentiniz olduğu durumlarda;
- Sizi onaylamadığını bildiğiniz bir ebeveyninizle ya da başka biriyle konuşurken.

Bir gün boyunca iç monoloğunuzu iyice yakından dinlemeye, izlemeye çalışın özellikle yukarıda belirtilen durumlara dikkat edin ve bunu aşağıdaki örnekte olduğu gibi kaydedin. Daha sonra da "eleştirinin" pekiştirici özelliği olup olmadığını daha önceki açıklamalara göre değerlendirin. Sıklığını görmek için "eleştirinize" numara verin ve yakaladığınız zamanı saat olarak kaydedin.

Örnek: (I. Sınıftaki bir öğrencinin, Eğitim Döneminin ilk ayı içindeki bir gün listesine kaydettikleri)

Düşünce Zaman Eleştiren Cümle

No

1	08:15	Sınıfa girdiğimde yüzüme ne biçim baktı, kesin beni küçümsüyor.
2	08:40	Aptalca, gevşek bir ders planı yaptım. Tanrım ben işe yaramam.
3	09:30	Yanımdaki benden daha iyi not tutuyor. Benimkine bak, paçavra gibi.
4	10:00	Ne kadar çalışsam da kendimi hazır hissetmiyorum. Hocanın gözünün içine bakmamalıyım. Bana birşey sorarsa %100 hata yaparım. Rezil olurum.
5	12:15	Allah kahretsin. Yemek sırasında ettiğim bu laf ne biçim bir gaf.
6	12:20	Ne kadar beceriksizim tanrım.
7	14:35	Evde bu dersi çalıştığımda hiçbir şey anlamayacağım. Kafam almayacak.
8	15:10	Sersem gibi araba park ediyorum. Arabanın durduğu yere bak.
9	15:40	Evin haline bak. Ev işinde bu kadar beceriksizlik olmaz.

Şimdi yukarıdaki monologları 'hastalıklı eleştiri'yi pekiştiren işlevlerine göre inceleyelim.

Düşünce No	Yapmamı Ya da Hissetmemi Sağlıyor	Olumsuz Duygulardan Kaçınmamı Sağlıyor
1		O kişiden gelecek olumsuz sözlere ve davranışlara karşı hazırlıklı olurum,
2	Derslerde daha özenli olmaya motive ediyor.	Kendime kızıp durduğum için biraz duygularımı boşaltıyorum. Suçluluk duygum hafifliyor.
3	Not tutma konusunda daha titiz davranmaya motive ediyor.	
4	Daha çok çalışmaya motive ediyor.	Başarısızlık duygusunu erteliyor.
5		Sosyal kaygı. Beceriksiz olduğumu biliyorum şimdi artık kim ne derse desin o kadar incinmem.
6		Sosyal kaygı. Beceriksiz olduğumu biliyorum şimdi, artık kim ne derse desin o kadar incinmem
7	Daha iyi çalışmaya motive ediyor.	
8	Park ederken daha dikkatli olmaya motive ediyor.	Arabamı kötü park etmekten dolayı yaşadığım suçluluk duygusunu hafifletiyor.
9	Daha temiz ya da düzenli olmaya motive ediyor.	

Tüm bunlar kişiyi daha da mükemmeliyetçi olmaya teşvik ediyor. Dikkat ederseniz o anda yapılan işe konsantre olmaktan çok, enerjisinin neredeyse tümünü kendini yargılamaya harcıyor. Hiçbir zaman "yeni başlayan biri için yaptıklarım çok normal, acaba daha iyi nasıl yapılabilir ?" demiyor. Böyle giderse büyük bir olasılıkla kendine güvenini kaybedecek.

"HASTALIKLI ELEŞTİRİYİ" SİLAHSIZ BIRAKMA

İşin en önemli kısmı "eleştirinin" gerçek sesini her gün zihninizden öylesine geçenlerden ayırt etmektir. Bu korsan sesi yakaladınız mı çok önemli bir adım atmış olursunuz. Bunun için zaman ve emek gerekir. "Eleştiri"yi silahsız bırakmak için 3 aşamalı bir süreç yaşanır:

1- Maskesini düşürme 2- Gereken yanıtı verme 3- Yararsız hale getirme.

"Hastalıklı eleştirinin" neyi maskeleydiğini, nasıl bir işlev gördüğünü bilerseniz de onun mantık dışı önermelerinin ve yargılarının yerine, kendinizi gerçekten doğru değerlendiren, dışınızdaki gerçeği doğru analiz eden bir gerçekçi ses (yanıt) yerleştirene kadar "eleştiri"yi yararsız hale getirmeniz pek mümkün olmaz. Bu nedenle önce kendinizin **gerçeğe uygun** bir ölçümünü yapın. Tüm özelliklerinizi, sizi tanımladığını düşündüğünüz her şeyi kısaca yazın. Özelliklerinizi **Fiziksel, Kişilik** gibi ayrı boyutlar altına kaydedin. Daha sonra olumlu bulduklarınızın yanına (+), olumsuzların yanına (-) koyun.

Örnek: Fiziksel Görünüm

(+) İri kahverengi gözler (-) Kütük gibi bir bel

(+) Kumral kıvrıkcık saçlar (+) Giydiklerimde renk uyumu olur

(-) Patates gibi bir burun

Yukarıda verilen örnekten yararlanın ve aşağıda verilen başlıklar çerçevesinde kendinizi değerlendirin.

Fiziksel görünüm ;

Başkalarıyla ilişkilerim;

Kişiliğim;

Başkaları beni nasıl görüyor;

Okuldaki performansım;

Günlük işlerdeki Performansım;

Zihinsel işleyişim;

ZAAF LİSTESİ

Zayıf yanlarınızın bir listesini yapın. Unutmayın ki dünya üzerinde zayıf yanları olmayan kimse yoktur. Dolayısıyla **%100 herkesin bir "zaaf listesi" olacaktır.** Bu listeyi hazırlamanın 4 kuralı vardır: **1.Somut bir dil kullanmak:** "Ben ev işlerinde beceriksizim", "Arkadaşlarımın yanında bir hiçim", "Ben başarısızım" yerine "Sebze yemeklerini yaparken zorlanıyorum, pişirip yediğimde tat alamıyorum", "Arkadaşlarımın yanında hata yapmaktan korkuyorum. Bu yüzden birlikte iken daha çok onları dinliyorum, konuşmalara katılmıyorum", "İlk sınavlarda ortalamanın altında not aldım"...gibi durumu tanımlayan bir dil kullanarak, "beceriksiz", "başarısız", "hiç" gibi ne olduğu belirsiz, abartılı, yıkıcı sıfatları listenizden eleyin, çünkü bunlar boşu boşuna "benlik saygınızı" zedelemektedir.

2.Doğrucu bir dil kullanmak: Hiçbir şeyi olumsuz yönde abartmayın "ben beceriksizim" hem soyuttur hem de abartılıdır. Onun yerine yapmakta ve tamamlamakta güçlük çektiğiniz durumları ayrıntıları ile açık açık yazın.

3.Genelleme yapan değil duruma özgü bir dil kullanmak: "Her zaman", "hiçbir zaman", "tamamen" gibi kelimeleri listenizden çıkarın. **Örneğin:** "Kim ne derse boyun eğip yaparım" **yerine**, "Kız arkadaşım ve yakın arkadaşlarımın isteklerine, canım istemese bile hayır diyemiyorum" gibi bir dil kullanın. Ya da "Herşeyi her yerde unuturum" **yerine** "Arabanın anahtarını zaman zaman yemek masasında unuturum" gibi...

4.İstisnai durumları ya da güçlü olduğunuz durumları bulmak: Şu ana kadarki listeleme kurallarına uydusanız zaten yaptığınız genellemelerin gerçek olmadığını bazı zamanlar, bazı durumlarda kendinize koyduğunuz acımasız damganın dışında davrandığınızı fark etmişsinizdir. Bu kural çerçevesinde de yapacağınız, bunları listenize eklemek. Örneğin, "Kız arkadaşıma ve yakın arkadaşıma hayır diyemiyorum. Ama sınıfta katılmadığım bir görüş ortaya atılırsa kendi fikrimi söyleyebiliyorum." gibi.

Şimdi listenizi ikiye bölün, sol tarafa bu kuralları kullanmadan önce zaaflarınızı nasıl dile getirdinizse o şekilde kaydedin, sağ tarafa ise bu kurallar çerçevesinde sola kaydettiklerinizi değiştirerek yazın. Şimdi bir liste örneği üzerinde duracağız.

Zaaf Listesi:

Orijinal Hali	Geliştirilmiş Hali
---------------	--------------------

Fiziksel Görünüm

Kütük gibi bel	75 cm bel.
Patates gibi bir burun.	Burnum yüzümün diğer hatlarına oranla daha etli ve büyük.

Başkalarıyla İlişkilerim

Arkadaşlarımın yanında bir hiçim.	Bir grup arkadaşla toplandığımızda siyasi konularda geniş fikirleri olduğunu düşünüyor, onlar kadar bilgili olmadığımı
-----------------------------------	--

Sosyal Bilimler Lisesi

	inandığım için tartışırken susup dinliyorum. Ama daha uzun süredir tanıdığım diğer arkadaşlarımın yanında daha rahatım, sohbete katılabiliyorum.
Tanımadığım kişilerle feci huzursuzum.	Üniversitede yeni biriyle tanıştığım zaman rahatsızlık hissediyorum.
Kimseye güvenmiyorum.	Sıkıntılarım olduğu zaman yakın arkadaşlarım bana yeterince ilgi göstermez korkusuyla onlara açılmıyorum.

Kişilik

Yalnız kalmaktan nefret ederim	Geceleri evde (6'dan sonra) birşeyle meşgul değilsem, T.V. seyretmiyorsam, çalışmıyorsam, gergin ve huzursuz olurum.
Yalancıyım.	Bu yıl bir kez sevmediğim bir şeyi sevdiğimi söyledim. Bir kez de bilmediğim bir şeyi bildiğimi söyledim.
Suratsızım.	Yakınlarıma kırgın olduğum zamanlar yaklaşık 1-2 saat yüzümü asıyorum ve hiç konuşmuyorum.
Yeteneksizim.	Gitar çalmak isterdim. Parçaları yardımsız çıkaramıyorum

Başkaları beni nasıl görüyor

Kaypak.	Başkaları felsefi konularda düşüncelerini iyi savundukları zaman etkileniyorum ve çelişkiye düşüyorum.
Unutkan.	Yaş günlerini ve telefon numaralarını zaman zaman unutuyorum.
Bilgisiz.	Güncel siyasi olaylar hakkında çok az bilgim vardır. Ancak resim sanatıyla ilgiliyimdir. Psikoloji ile ilgili kitaplar okumaya çalışırım.
Aptal ve Renksiz.	Birbirleriyle sık sık şakalaşan, Espriler yapan bir grup arkadaşımınla birlikteken onlara katılmak istiyorum ancak heyecandan Gereken esprili yanıtları bulmakta Güçlük çekiyorum. Bu yüzden çoğunlukla, yalnızca yapılan esprilere gülüyorum. Diğer bir grup arkadaşımınla ise kendimi bu şekilde zorlamadan birlikte olabiliyorum. Konuştuğum zaman beni dinlediklerini hissediyorum.

Okuldaki Başarımlarım

Sosyal Bilimler Lisesi

Başarısız.	Kendime koyduğum 3.00 ortalama hedefine ulaşamadım. İlk sene ortalamam 2.05'di, bu sene ilk dönem prob. oldum. 2 ders notumun C'nin altında olmasına karşın, Ekonomi ve Sosyal Derslerden 1.5 senedir B alıyorum.
------------	---

Günlük İşlerdeki Performansım

Herşeyde ipin ucunu kaçıırıyorum.	İki haftadır kirlilerimi yıkamadım. Aynı süre içinde akrabalarımı aramadım. Ama 1 haftadır X kulüp toplantılarının hepsine gittim.
Aptalca alışveriş	Süpermarket alışverişi yaparken o sırada canımın çok istediği şeyleri alıyorum. Sonradan içlerinden bazılarını 1 hafta yemeden dolapta tuttuğum oluyor.

Zihinsel İşleyiş

Kafam durmuş.	Biri beni suçlarken ya da biri bağırırken kendimi savunamıyorum. Ancak bu olaydan sonra neler söyleyebileceğim aklıma geliyor.
Kafam almıyor.	Sınavlardan önceki güne derslerimi bıraktığımda, bazen bir gecede 250 sayfa çalışmam gerekir. Böyle zamanlarda, kitabın başına oturuyorum ancak bir iki satır okuduktan sonra aklım hep "bitiremeyeceğim" düşüncesi ile meşgul oluyor ve kitaptan kopuyorum ve her 10 dakikada bir bu başıma geliyor.

Doğru bir ölçümün ikinci aşaması güçlü yanlarınızı da kaydetmektir. Gerçi kültürümüzde olumlu olan özellikleri gerçekten "olumlu" olarak yaşamak oldukça zordur. Örneğin, duygularına sahip çıkıp istemediği şeyleri zaman zaman uygun bir dille reddeden kişi makbul görülmeyebilir, onun yerine sürekli fedakârlık yapan kişi yeğlenebilir. Aslında, bu kişinin gerçek isteklerini geriye ittiğini, bu açıdan karşıdakine karşı dürüst olmadığını ve bir gün bu gerçekleşmeyen isteklerinin birikip öfkeye dönüşebileceğini ve asıl o zaman incitici olabileceğini pek hesaba katmayız. Aynı şekilde kendileri için olumlu şeyler söyleyen kişilere "ukala", kendini aşağılayan kişilere "mütevazı" denmesi de oldukça yaygın bir durumdur. Toplumsal mesajların dolaylı taşıyıcısı olan ebeveynlerinizle ilişkinizde olabilecek bazı iletişim anlarından örnekler verelim:

Ömer: Bugün quizden iyi not aldım

Anne: Evet. Ancak geçen hafta aynı dersten aldığın F'i unutma, hemen kendini serme.

Kaan: Arka bahçedeki ağaca çıkmayı başardım baba.

Baba: Sakın bir daha yapma, çok tehlikeli.

Sema: Anne bugün pul koleksiyonumu okula götürüp sınıfta gösterdim.

Anne: Pekâlâ, eve gelirken geri getirdin mi yoksa okulda mı unuttun bakalım?

Dolayısıyla gün geçtikçe olumlu davranışımızda olumlu bir yan bulmak ve kendimize kredi vermek bize kaygı yaşatabilir, hatta başkalarının ödüllendirici sözlerini kabul etmekte zorlanır, kendi hakkımızda iyi şeyler duyduğumuzda gerginleşip ne yapacağımızı bilemediğimiz zamanlar olabilir ya da bir zavallı olduğumuzu hissettiğimiz için bizi teşvik etmeye çalıştıklarını

düşünebilirsiniz. Bu nedenle şu anda bu olumlu yanlarınızı bulup çıkarmak pek bir zor olabilir. Bu kitapçıkta size önerilen yöntemleri izlerseniz zaman içinde olumlu yanlarınıza daha fazla dikkat eder, onları daha kolay yakalar, bu keşfinizden dolayı da büyük bir keyif yaşarsınız.

Şimdi tekrar "Kendinizin Ölçümüne" geri dönün "artı" işaretli tüm maddeleri tekrardan bir kâğıda dökün. Aynı zamanda "Zaaf Listenizde" istisnai durumlar yani güçlü durumlar için kaydettiklerinizi bulun. Bunları da listeye ekleyin. Şimdi yazdıklarınızın üzerinde dura dura okuyun ve bir yandan daha başka güçlü yanlarınızı, olumlu yanlarınızı düşünün. Zorlanıyorsanız bir egzersiz yapın: Çok sevdiğiniz ya da hayran olduğunuz birini hayal edin. Onu sevmenize neden olan özelliklerini gözden geçirin ve kaydedin. Şimdi bu özelliklerin her birinin üzerinden giderken hangilerinin aynı zamanda size uyduğunu tespit edin.

Hayran olduğunuz kişinin bazı özelliklerinin sizde de bulunduğunu görmek sizi çok şaşırtabilir. Bunları da listenize kaydedin. Şimdi tekrardan listenizin üzerinden gidin ve her bir maddeyi ayrıntılı olarak yazın ve "yapmam", "etmem" gibi olumsuz ifade ile olumluluk kazanan maddeleriniz varsa bunları olumlu ifade ile değiştirin, **Örneğin: "Gözlerime makyaj yapmaya gerek duymam" gibi bir maddeyi "Gözlerim yeterince güzel ve belirgindir" şeklinde değiştirin.**

Kısacası, yıllarca olumsuz yanlarınızı düşünüp onları iyice ön plana çıkardınız. Şimdi de aynı şeyi olumlu yanlarınız için yapın.

ARTIK DEĞİŞTİRMEK İSTEYEBİLECEĞİNİZ ZAYIF YÖNLERİNİZİ VE DE İNKÂR EDEMEYECEĞİNİZ GÜÇLÜ YANLARINIZI BİRLİKTE ELE ALAN BİR BENLİK TANIMINIZ VAR.

Bunların hepsini tekrardan bir araya getirip yazın.

OLUMLU YANLARINIZI HEP GÜNDEMDE TUTUN! ŞU ANDA ÇOK OLUMLU BİR ADIM ATTINIZ. BÖYLE BİR ÇABAYA DEĞER OLDUĞUNUZU ÇOK GEÇMEDEN ANLAYACAKSINIZ

Derleyen

Özcan SULU

Okul Rehber Öğretmeni