



## KONTROL NOKTASI

### KENDİME GÜVENİYORUM

Sınıfta el kaldıracaksın veya bir sunum yapacaksın. Her şey için hazırsın. Tam o anda derinlerden gelen bir iç ses duyuyorsun. "Herkes seni eleştirecek, gülünç duruma düşeceksin, yetersizsin!" diyor. Peki ama kime ait o iç ses? Bu sesi duyduğunda ne hissediyorsun? Ellerin terliyor, kalp atışların hızlanıyor, dilin damağın birbirine geçiyor ve bayılacak gibi hissediyor musun kendini?

Bir bakalım, acaba sana neler oluyor?

"Özgüven" kelimesini daha önce pek çok kez duymuşsundur. Nedir ve ne işe yarar? Az evvel söylediklerimle bir ilgisi olabilir mi? Haydi, cevaplara geçelim.

Özgüven, insanın kendini olduğu gibi kabul edebilmesi ve çevresine bunu yansıtabilmesidir. Boyunla, kılolla, saçının ve gözünün rengiyle, sesinin inceliği kalınlığıyla, teninin rengi, burnunun şekliyle, aile yapın ve bütün sahip olduklarıyla barışık olman, onları kabul etmen demektir. Bununla birlikte geliştirebileceğin bütün özelliklerini geliştirmen, kendini bilgi ve yetenek anlamında donatman, bunun farkında olman demektir.

O hâlde ne yapmalıyız ki özgüvenimiz gelişsin?

"Özgüven kazanılır mı, öğrenilir mi, yoksa doğuştan mıdır?" diye sorabilirsin. Hemen cevap vereyim. Özgüven doğuştan gelmez! Yavaş yavaş gelişen bir özelliktir. Tıpkı parçaları zamanla tamamlanan bir yap-boz gibi. İşte sana özgüven duygunu geliştirebileceğin bazı ipuçları:

Özgüvensizlik duygusu "yetersizlik" hissi yaşatır. Örneğin, Lionel Messi (Liyonel Mesi) kendisini futbolda değil de teniste geliştirmeye çalışsaydı acaba neler olurdu? Yeteneksiz olduğunu düşünebilirdi öyle değil mi? O zaman özgüven, kişinin yeteneklerini dış dünyaya yansıtmalarının sonucudur, diyebiliriz. O hâlde önce kendi yeteneklerini keşfetmelisin.

Nelere ilgi duyuyorsun sor kendine. Yaparken zevk aldığın etkinlikler nelerdir? İstersen eline kâğıt kalem alarak bunları yazabilirsin. Günlük tutmak iyi fikir olabilir.

(...)

Düşüncelerimiz duygularımızı etkiler. "Ya olmazsa!" yerine "Doğrusu ne olabilir ya da mümkün olan en iyi sonuç nedir, ne yaparsam hedefime ulaşabilirim?" gibi sorulara yanıt vermelisin. Sorularını sorarken kendine iyimser davranman ve kendini haksızca yargılamaman çok önemli!

Nesrin ÖZARSLAN  
(Kısaltılmıştır.)

1. Aşağıdaki soruların cevaplarını metinden hareketle defterinize yazınız.

a) Yazar öz güveni nasıl tanımlamaktadır? Siz olsanız nasıl tanımlardınız?

**Yazar öz güveni insanın fiziksel özellikleri, ses tonu, aile yapısı ve sahip olduğu her şeyle barışık olup kendini olduğu gibi kabul etmesi ve yeteneklerini bilgiyle donatarak geliştirmesi olarak tanımlamaktadır. Bana göre ise öz güven; kişinin hata yapmaktan korkmadan adım atabilmesi, kendi aklına ve yeteneklerine inanması ve başkalarının olumsuz eleştirilerine takılmadan kendini sevebilmesidir.**

b) Yazara göre yeteneklerimizi keşfetmek için neler yapmalıyız?

**Kendimize "Nelere ilgi duyuyorum? Yaparken zevk aldığım etkinlikler nelerdir?" sorularını sormalı, bunları bir kâğıda yazmalı veya günlük tutmalıyız.**

c) Öz güven duygusunun yetersiz olması insanın günlük yaşamını nasıl etkileyebilir? Örneklerle açıklayınız.

**İnsan derste cevabı bildiği hâlde parmak kaldıramaz, topluluk önünde sunum yapamaz, yeni arkadaşlıklar kurmaktan çekinir ve sürekli gülünç duruma düşeceği endişesiyle içine kapanır.**