

BENLİK SAYGISI

Benlik saygımızın düzeyi, kim olduğumuza ve neler yapabileceğimize dair algımıza ve kendimize ne kadar değer verdiğimizimize bağlıdır.

Benlik saygısı içseldir ve başkalarının bizi nasıl algıladığıyla ilintili değildir. Şişirilmiş ego, narsistik kendine âşıklık ya da kibirle karıştırılmamalıdır.

Benlik saygısı, içinde yetiştiğimiz ailenin, toplumun, eğitim sisteminin ve yaşadığımız deneyimlerin etkisiyle şekillenir.

Özgür bir birey olmaya izin vermeyen koşullarda yetişenlerin, aile içi şiddet ve istismar mağdurlarının benlik saygısı geliştirmesi kolay olmaz.

Benlik saygısı iyi olan insanlar, kendilerine ve yaşama olumlu ve yapıcı yaklaşırlar.

Bu durum onları çok daha esnek ve çözüm odaklı kılar.

Yaşamın iniş çıkışlarıyla daha iyi başa çıkar, hem kendilerini hem de yaşamı iyileştirme çabası gösterirler.

Kendilerine, başkalarına ve doğaya zarar verilmesine kayıtsız kalmaz, göz yummazlar!

Benlik saygısı zayıf olan insanlarsa, kendilerine ve hayata karşı daha memnuniyetsiz, daha olumsuz ve daha yıkıcıdırlar.

Sorunlar ve zorluklarla mücadele etmek yerine hep çevresel, toplumsal koşulları suçlar, yakını ve giderek daha da kötü hissedip yaşam enerjilerini kaybederler.

Benlik saygısı zayıf insanların ne kendilerine ne de yaşama bir katkısı olur!

Yaşamlarını iyileştirenler ve tarihi değiştirenler, durmadan yakınan ve mazeret üretenler değil, yakındıkları şeyleri değiştirmek için taşın altına elini koyanlardır!

Bu da ancak, iyi bir benlik saygısıyla mümkündür!

Hepimizin kendimize inanmakta ve değer vermekte zorlandığımız zamanlar elbette olur.

Ama bu durum süreklilik kazanırsa, depresyon, anksiyete gibi zihinsel, migren, sedef, huzursuz bağırsak sendromu, çarpıntı, yüksek tansiyon gibi psikolojik kökenli bedensel sağlık sorunları yaşama olasılığımız artar.

O nedenle düşük benlik saygısı, çok sık göz ardı edilen önemli bir sağlık sorunudur.

Her yaşta emek vererek, kendimizi geliştirerek benlik saygımızı arttırmamız mümkündür.

İlk adım, kendimizle ilgili olumsuz inançlarımızı tanımaktır.

Bu inançları sorgulamamız, doğruluk payı olanları dikkate alıp gerçeklerle çelişenleri ayıklamamız gerekir.

Olumlu yanlarımızı fark etmek, yapıcı insanlarla ilişki kurup yıkıcı insanlara “hayır” demeyi öğrenmek, kendimize zaman ayırmak ve şefkat göstermek, zorluklardan kaçmak yerine mücadele etmek, benlik saygımızı zaman içinde yükseltecektir.

Doç. Dr. Şafak Nakajima (Alıntıdır)