**Öz-saygı**, adı üstünde kişinin kendisine ve özüne saygı duyması, kendisini değerli, yeterli ve önemli hissetmesidir. Bir başka deyişle öz-saygı, bireyin kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı, güven ve beğeni duygularını içermektedir. Kendisine karşı bu şekilde olumlu değerlendirme ve tutum içindeki kişi doğal olarak sevilmeye ve beğenilmeye de layık olduğunu düşünür.

Öz-saygı konusu, psikoloji alanında üzerinde en çok araştırma yapılan konulardan birisidir. Alanyazında, öz-değer ve benlik saygısı şeklinde de geçer. Öylesine kritik bir kavramdır ki, ruh sağlığının hem negatif hem de pozitif boyutuyla önemli derecede ilişkilidir. Psikoloji alanında her şeyle ilişkili böyle çok az kavram vardır.

**Öz-saygı**, bireyin kendisini nasıl değerlendirdiği ve gördüğü ile ilgilidir. Kendisine karşı olumlu tutum ve değerlendirmelerinin toplamıdır. Bu değerlendirmeler, bireyin kişiliğini, görünüşünü, düşüncelerini, başarabildiklerini, yeteneklerini ve daha pek çok özelliğini kapsar. Bu yönüyle de öz-saygı kavramı çok boyutlu bir kavramdır. Kişi kendisiyle ilişkili olarak bazı yönlerinden memnun olurken, bazılarından olmayabilir. Ancak kişi genel olarak kendisini nasıl görmektedir? İyi mi kötü mü, başarılı mı başarısız mı, güzel mi çirkin mi, değerli mi önemsiz mi, güçlü mü zayıf mı? Bu karşılaştırmalar artırılabilir. Eğer bu karşılaştırmaların çoğunluğu olumlu yöndeyse, kişinin öz-saygısı yüksek olarak kabul edilebilir.

Bir görüşe göre öz-saygı iki boyuttan oluşur: **(1) Kendini sevme** ve **(2) Öz-yeterlik.** Kendini sevme, genel anlamda bireyin kendini değerli ve sevilmeye layık olarak görmesidir. Kendini sevme düzeyi yüksek bireyler;

-kendileriyle barışıktırlar,

-kendilerine karşı olumlu bir tutum içerisindedirler,

-en az diğer insanlar kadar iyi şeyleri hak ettiklerini düşünürler,

-kişisel değerlerinden şüphe duymazlar,

-kendilerinden memnundurlar,

-sevilmeye layık olduklarını düşünürler,

-suçluluk duyguları düşüktür,

-alıngan değildirler,

-kendilerine karşı anlayışlıdırlar.

Benlik saygısının ikinci boyutu olan öz-yeterlik ise, kişinin kendisini yetkin, etkili ve kontrol sahibi olarak görmesidir. Yani öz-yeterlik, kişinin kendisini yeterli, işe yarar ve becerikli görmesidir. Öz-yeterlik düzeyi yüksek bireyler;

-kendilerine güvenirler,

-yaptıkları işlerde kendilerini yeterli görürler,

-uğruna çaba gösterdikleri işleri başarabileceklerine inanırlar,

-zorluklarla başa çıkmada kendilerini güçlü hissederler,

-kendilerini yetenekli ve becerikli hissederler.

**Öz-saygının ölçülmesi**

Öz-saygı kavramının ölçülmesine yönelik olarak elimizde pek çok ölçme aracı bulunmaktadır. Bu ölçme araçları psikometrik özellikleri açısından geçerli ve güvenilir ölçme araçlarıdır. Özellikle tüm dünyada kullanılan üç tanesinden bahsedebilirim. Bunlar Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği’dir. Son belirttiğim ölçeğin Türkçe uyarlamasını ben yapmıştım. Yazının sonunda onunla ilgili bağlantıdan ulaşabilirsiniz. Diğer ölçekleri de internetten kolayca bulabilir ve öz-saygı düzeyinizi ölçebilirsiniz.

**Kimlerin öz-saygısı daha yüksek?**

Konu ile ilgili ulusal ve uluslararası alanda çok fazla araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda kimlerin daha yüksek öz-saygıya sahip olduğu ile ilgili de önemli bulgular elde edilmiştir. Örneğin cinsiyet açısından erkeklerin kadınlara göre öz-saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yaş, eğitim düzeyi ve içinde yaşanılan toplumun kadına bakışı gibi değişkenler göz önünde bulundurulduğunda, bazı araştırmalarda kadınların öz-saygısının da erkeklerle eşit düzeyde ya da onlardan fazla olduğu araştırma bulguları da bulunmaktadır.

Sosyo-ekonomik açıdan, üst sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin daha yüksek öz-saygıya sahip oldukları da bilinen başka bir gerçektir. Yine aynı şekilde, anne-baba eğitim düzeyi yüksek bireylerin öz-saygı düzeyleri de ebeveynlerinin eğitim düzeyi düşük olan bireylerden daha yüksektir. Anne-babanın kendilerine bakışları olumlu, yani öz-saygıları yüksekse çocuklarının öz-saygıları da daha yüksek olmaktadır. Bu noktada çocukların ebeveynlerini model alması devreye girmektedir.

Bunların dışında bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe, öz-saygı düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir. Bununla ilişkili olarak akademik açıdan başarılı bir eğitim ve okul yaşamı olanların da benlik saygıları daha yüksektir.

Koşulsuz sevgi ve saygının olduğu, demokratik aile tutumunun hakim olduğu ailelerde büyüyen bireylerin benlik saygıları daha yüksektir. Otoriter, koruyucu ya da ilgisiz aile tutumlarının olduğu ailelerde büyüyenlerin öz-saygıları ise daha düşüktür. Özellikle çocukluk çağında fiziksel, duygusal ya da cinsel travmalar yaşamış bireylerde doğal olarak öz-saygı da düşük olmaktadır.

Evli olanların ya da romantik ilişkisi olanların öz-saygılarının da daha yüksek olduğunu biliyoruz. Belki de öz-saygısı yüksek olanlar evlenebiliyor ya da romantik ilişki başlatıp, sürdürebiliyorlardır.

Kişilik açısından ele alındığında ise dışadönük bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu, buna karşılık nevrotik kişilik özelliği baskın bireylerin ise daha düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmektedir.

**Genel olarak öz-saygısı düşük olan ya da risk grubu olarak değerlendirilebilecek kişi ve gruplar ise**;

-mental ve fiziksel sağlık problemleri olanlar,

-düşük akademik başarı gösterenler,

-suça eğilimli olanlar,

-alkol ve uyuşturucu kötüye kullanımı olanlar,

-akran zorbalığına maruz kalanlar,

-ilgisiz, reddedici ya da otoriter ailelerde büyüyenler,

-boşanmış aile bireyleri,

-çocukluk ihmali ya da istismarı yaşayanlar,

-travmatik deneyimler yaşayanlar,

-kilo ya da obezite sorunu olanlar,

-nevrotik kişiliğe sahip olanlar,

-kronik hastalığa sahip olanlar,

-düşük sosyo-ekonomik düzey,

-anne-babanın eğitim düzeyinin düşük olması,

-düşük IQ’ye sahip olma.

**Öz-saygı bir psikolojik ihtiyaç mıdır?**

Bu kadar önemli ve olmazsa olmaz bir kavramı ihtiyaç olarak değerlendirmek yanlış olmaz. Çünkü yokluğunda ciddi sıkıntı ve yoksunluk yaşarız. Çok kabul gören bir psikolojik ihtiyaçlar kuramına göre insanların üç temel psikolojik ihtiyacı vardır: Özerklik, ilişki ve yeterlilik ihtiyaçları. Özellikle yeterlilik ihtiyacı doğrudan öz-saygı ile ilişkilidir. Yani kişi kendisini yeterli hissetmek ister, böyle hissedince de öz-saygısı artar. Freud’un ruh sağlığı yerinde insan kimdir sorusuna, seven ve üreten (çalışan) insan cevabını vermiştir. Dikkatle baktığımızda bu iki değişkenin de öz-saygıyla ilişkili olduğunu görebiliriz. Sevmek ve sevilmek de, bir şeyler üretmek de öz-saygımızı yükseltir ve bir eksikliğimizi tamamlar.

Mutluluğun kaynaklarını araştırdığım bir çalışmamda, katılımcılara “Sizi ne mutlu eder?” diye sormuştum ve en çok verilen cevaplardan birisi “Değerli hissetmek” cevabıydı. Takdir edilme ve değerli hissetme isteğimiz yadsıyamayacağımız bir durumdur. Ama maalesef toplum olarak takdir etme konusunda çok cimriyiz. İlişkide olduğumuz insanları daha çok takdir etmeliyiz. Böylece kısmen de olsa onların kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olabiliriz.

**Öz-saygının ilişkili olduğu kavramlar?**

Yukarıda da belirttiğim gibi, öz-saygının ilişkili olmadığı kavram yok gibi. Ancak burada sıklıkla araştırılan bazı kavramlarla öz-saygı arasındaki ilişkilerden bahsetmeye çalışacağım.

***Öz-saygı ve İyimserlik***

Öz-saygısı yüksek olan bireylerin iyimser ve umutlu oldukları görülmektedir. Umudun kaynaklarından birisi öz-saygıdır. Öz-saygının özellikle yeterlilik ve kendine güven boyutu umutla ilişkilidir. Çünkü kendisini yeterli hisseden, kendisine güvenen kişi iyi bir şeyler yapabileceği konusunda umutludur. Bir nevi, “daha önce yaptım, yine yaparım” düşüncesi içerisindedir.

İyimserlikle öz-saygı arasında da pozitif yönde ilişkiler vardır. İyimser bireyler zaten olayların olumlu yönlerini görmeye eğilimlidirler. Dolayısıyla kendilerinin de olumlu yönlerine daha çok odaklanmaları sürpriz değildir. Ayrıca iyimserlik modellerinden birisi olan yükleme tarzına göre, iyimser bireyler başlarına kötü bir olay geldiğinde bunu, geçici, belli bir soruna özgü ve dış faktörlere bağlı olarak açıklarlar. Yani kendilerini yıkıcı bir şekilde eleştirmez ve yerden yere vurmazlar. Bunun yerine hataları olabileceğini ancak bunun tümüyle kendisinin hatası olmadığı, pek çok faktörün bu yaşanan olumsuzlukta etkili olduğu yönünde bir düşünceye sahiptir.

***Öz-saygı ve Yalnızlık***

Öz-saygısı düşük olan bireylerin yalnızlık düzeyi yüksektir. Yalnızlık psikolojide olumsuz bir kavram olarak değerlendirilir ve bazı araştırmalarda sağlık açısından sigara içmek kadar zararlı olduğu belirtilmektedir. Ruh sağlığı açısından ise yalnızlığın olumsuz etkileri saymakla bitmez. Öz-saygısı yüksek olan bireyler diğer insanlarla yakın ilişkiler kurma konusunda oldukça başarılıdırlar. Bu başarıları da sosyal destek sağlamalarına yardımcı olur ve daha az yalnızlık yaşarlar. Benim kendi yaptığım bir araştırmada, iletişim becerilerinde ustalık olarak değerlendirilen [sosyal zeka](http://www.tayfundogan.net/2016/10/14/insan-iliskilerinin-yeni-bilimi-sosyal-zeka/) ile öz-saygı arasında olumlu ilişkiler bulmuştum.

***Öz-saygı ve Beden Algısı***

Öz-saygının fiziksel özelliklerimizle de ileri düzeyde ilişkisi vardır. Beden algısı, kendimizi fiziksel olarak nasıl gördüğümüz ve değerlendirdiğimizle ilgilidir. Kendisini görünüşü açısından olumsuz olarak değerlendirenlerin benlik saygıları da düşüktür. Özellikle kilolu ya da obez bireylerin benlik saygısının düşük olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır. Ancak bizzat şahit olduğum pek çok vakada, fiziksel görünüşünde herhangi bir sorun olmamasına rağmen, kendi görünüşünü olumsuz olarak değerlendiren kişiler gördüm. Oysaki bu kişilerin görünüşlerinde ya da şikâyet ettikleri konularda dışardan birisinin fark edebileceği bir olumsuzluk yoktu. Yani beden algısı gerçekçi olabileceği gibi tamamen irrasyonel de olabilir. Yani aslında öz-saygısı düşük olduğu için de öyle algılıyor olabilir.

***Öz-saygı ve Başarı***

Öz-saygının kaynaklarından birisi de başarıdır. Bu akademik başarı olabileceği gibi iş yaşamında ya da sosyal yaşamda bir başarı da olabilir. Başarılı olmak, kişinin kendisini daha değerli ve işe yarar hissetmesine vesile olur. Özellikle küçük yaşlardan itibaren başarı duygusu tattırılan çocuklarda öz-saygı yavaş yavaş inşa edilir. Kişinin ilgi alanlarını ve [karakterinin güçlü yönlerini](http://www.tayfundogan.net/2017/12/30/oz-kaynaklarimiz-karakter-gucleri-erdemler/) tespit edip buna göre bir şeyler başarmaya çalışması öz-saygısına önemli katkılar yapar. Ancak burada dikkat edilmesi gereken konu, çok fazla sosyal karşılaştırma yapmama meselesidir. Çünkü sosyal karşılaştırmalar kişinin benlik saygısını olumsuz etkiler. Hayatta mutlaka bizden daha zeki, daha başarılı, daha güzel ya da yakışıklı insanlar olacaktır. Başarılarımızı sürekli birileriyle karşılaştırma yerine, kendi şartlarımızı ve potansiyelimizi göz önünde bulundurarak yapabileceğimizin en iyisini yapmak ve bundan dolayı şükran duygusu içinde olmak daha mantıklı diye düşünüyorum.

***Öz-saygı ve Mutluluk***

Öz-saygı, mutluluk ve psikolojik iyi oluşun önemli belirleyicileri arasındadır. Çünkü kendisinden hoşnut olmayan, kendisiyle barışık olmayan birisinin dış dünya ile iyi ilişkiler kurması da zordur. Ayrıca öz-saygı olumlu bir duygulanım olarak da değerlendirilebilir. Zaten mutlulukta da olumlu duyguların daha sık yaşanması söz konusudur. Ruh sağlığı yerinde insanın özellikleri açısından baktığımızda da, “kendini kabul” konusu, psikolojik iyi oluşun önemli bileşenlerinden birisidir.  Kendini kabul dediğimiz kavram da öz-saygı ile benzer ya da aynı anlamda kullanılmaktadır. Kişinin kendisini, geçmişini ya da kimliğini kabullenmiş olması psikolojik iyi oluş açısından çok önemlidir. Üniversite öğrencileri (191 kişi) üzerinde yaptığım bir araştırmada benlik saygısının mutluluğu %34 oranında yordadığı sonucuna ulaşmıştım. Bilenler bilir bu oran istatistiksel anlamda oldukça yüksek ve önemlidir.

Mutlulukla böyle ilişkili bir kavramın depresyon ve anksiyete (kaygı) ile ilişkili olmaması mümkün değildir. Yapılan yüzlerce araştırma depresyon ve anksiyete yaşayan bireylerin öz-saygılarının düşük olduğunu ortaya koymuştur. Hatta bilişsel terapinin kurucusu Aaron Beck’e göre, depresyondaki bireyin kendisine yaşantısına ve geleceğe yönelik düşünceleri gerçekçi ya da işlevsel değildir. Yani kendisiyle ilgili olumsuz düşünmektedir ve terapi sürecinde de işlevsel olmayan bu düşünceleri ele alınarak değiştirilmeye çalışılır.

***Öz-saygı ve Denetim Odağı***

Denetim odağı, bireyin başına gelen olayların, yaşantılarının, başarı ya da başarısızlıklarının sorumluluğunu nerede aradığı ile ilgili bir kavramdır. Başka bir ifadeyle, kişinin yaşadıklarının ne kadarını kendisinin kontrol ettiği, ne kadarının ise şans, kader, diğer insanlar ya da Tanrı ile ilgili olduğu ile ilgili düşünceleridir. Denetim odağı, içsel ve dışsal denetim odağı şeklinde iki farklı şekilde ele alınmaktadır. İçsel denetim odağı yüksek olan bireyler, her şeyin olmasa da pek çok şeyin kendisiyle ilgili olduğunu, yaşamındaki önemli olaylarda belirleyicinin kendi gayretleri, kararları ya da düşünceleri olduğunu bilir. Dışsal denetim odağı baskın olan bireyler ise başarı ya da başarısızlıklarını dışsal faktörlere yükleme eğilimindedir. Sorumluluk almaktan kaçınırlar. Araştırmalar, içsel denetim odağının pek çok olumlu psikolojik özellikle ilişkili olduğunu göstermiştir. Dışsal denetim odağına sahip olmak ise, maalesef olumsuz psikolojik durumlarla daha çok ilişkilidir. Öz-saygısı yüksek bireylerin içsel denetim odağı daha yüksektir. Yaşamda sorumluluk almaktan kaçınmazlar. Öz-saygısı yüksek bireyin geleceğe ilişkin taşıdığı umut, şansa değil, kendi çabalarının geleceği iyileştireceği beklentisine dayanır.

***Öz-saygı ve Kibir***

Öz-saygı ile ilgili çeşitli ortamlarda konuştuğumda, kendini sevmenin, kendiyle gurur duyuyor olmanın bir çeşit kibir olduğuna yönelik geribildirimler alıyorum. Öz-saygısı yüksek olmak kibirli olmak mıdır? Kibirli olma, büyüklenme olarak tanımlanır. Kibirli kişi, diğer insanları küçümser, aşağılar ve kendisini onlardan daha önemli ve büyük olarak görür. Bundan dolayı da diğer insanlar tarafından sevilmez. Var mı içinizde kibirli birisini seven? Kibir, insan ilişkilerinin zehridir. Öz-saygı ise başkalarından çok kendimizle ilişkilidir. Öz-saygıda diğerlerini küçümseme, aşağılama ya da yok sayma yoktur. Bunların yerine kişinin kendisini en az diğerleri kadar değerli ve onurlu bulması söz konusudur. Öz-saygısı yüksek bir birey, ben de herkes kadar sevilmeye layığım, insan olarak herkes kadar değerliyim diye düşünür. Bu yönü itibariyle öz-saygı, kibirle değil de, bizim kültürümüzdeki izzet-i nefis, şeref, haysiyet ve onur gibi kavramlarla daha yakından ilişkilidir.

**Öz-saygımı artırmak için neler yapabilirim?**

Aslında iki yaşındaki bir çocukta henüz kendisine ilişkin olumlu ya da olumsuz düşünceler yoktur. Büyüdükçe, başkalarıyla olan etkileşimleri sonucu, onlardan gelen geribildirimlerle benlik saygısı oluşur. Yavaş yavaş kendisini değerli ya da değersiz görmeye, yeterli ya da yetersiz görmeye başlar. Kendisini başkalarıyla karşılaştırmaya başlar. Aslında biricik, benzersiz ve özel bir insan olduğunu unutur. Kendi iç sesinden çok dışarıdan gelen değerlendirmelere önem vermeye başlar. Kendisine karşı katı, anlayışsız ve olumsuz bir tutum içine girer. Bu süreçte en büyük görev aileye düşmektedir. Öz-saygının oluşum sürecinde, ailenin destekleyici tutumu çok önemlidir. Özellikle 0-6 yaşları arasındaki dönemde, çocuğa karşı sürekli ilgisiz, cezalandırıcı ya da istismar edici davranılıyorsa öz-saygısı doğal olarak düşük olacaktır ve çocuk kendisini değersiz hissedecektir. Bunların dışında çocuk, ailesi tarafından takdir edilmiyor, kendisine sıcak ve hoşgörülü bir şekilde davranılmıyorsa; ailenin çocuktan beklentileri onun yeteneklerinin çok üzerindeyse, başka çocuklarla karşılaştırılıyorsa doğal olarak öz-saygısı düşük olacaktır. Bundan dolayı, ***çocukta öz-saygının inşası ailenin en önde gelen görevi olarak görülmelidir.*** Bu öz-saygı öyle inşa edilmeli ki, kişi yetişkin olduğunda şartlar ne olursa olsun kendisini değerli ve yeterli hissedebilmelidir. Bu inşa işini yapabilmek içinde çocuğun başarılı olabileceği ortamlar oluşturulmalı, yapabileceği görevler verilmeli ve takdir edilmelidir. Asla fiziksel ya da başka özellikleriyle ilgili alay edilmemeli, eleştirilmemeli ya da küçümseyici davranılmamalıdır.

Peki, küçücük yaşta, bilinçsiz bir ailenin elinde tüm bu saydığımız olumsuzlukları yaşadınız, öz-saygınız yerlerde sürünüyor ve bununla bağlantılı olarak pek çok psikolojik sıkıntı çekiyorsunuz. **Ne yapmak gerekir? Düzelmez mi bu öz-saygı?**

Kesinlikle düzelir. Öz-saygı dinamik bir kavramdır. Uzun yılların birikimiyle elbette ki katılaşmıştır, değişime karşı dirençli bir hal almıştır. Ancak mutlaka değişir.

**Öz-saygıyı Yükseltmek İçin Öneriler**

Öz-saygısı düşük bireyler, kurban psikolojisi içindedirler ve bu şekilde kendilerine acıyarak ya da acındırarak yaşamlarını sürdürmeye çalışırlar. Öz-saygılarını yükseltebilmeleri için öncelikle bu kurban psikolojisinden çıkmaya çalışmalıdırlar. Bunun haricinde, kuru kuruya kendime güveniyorum ya da  kendimi seviyorum demekle öz-saygı yükselmez. Öz-saygının altını gerçekçi düşünce ve eylemlerle doldurmak gereklidir. Bunun içinde bir şeyler başarmanız ve öncelikli olarak kendinizi kendinize ispat etmeniz önemlidir. ***“Aslında o kadar da kötü değilmişim”*** düşüncesi kafanızda oluştuktan sonra daha iyi işler yapmak için kendinizde güç bulacaksınız. Bu konuda başarılı olabileceğiniz hedefler belirleyip küçük adımlarla bu hedeflerinizi gerçekleştirmeniz çok önemlidir.

Öz-saygının yükseltilmesi ile ilgili olarak önerebileceğim bir başka şey ise bu konu ile ilgili kitaplar okumaktır. Öz-saygı ile ilgili derinlemesine bilgi sahibi olma size iyi gelecektir. Çünkü öz-saygı bilişsel boyutu baskın olan bir kavramdır. Yani büyük oranda kendimizle ilişkili düşüncelerimizden oluşur. Dolayısıyla bu konu ile ilgili okumalarımız bilişsel dünyamızda olumlu değişiklikler sağlayacaktır.

Okuma demişken, biyografi kitapları okumanın da öz-saygınızın yükselmesine katkılar sağlayacağını düşünüyorum. Bu tür okumaların bende çok olumlu etkileri olduğunu söyleyebilirim. Çünkü biyografisi yazılan kişiler zaten önemli başarılar elde etmiş ve bundan dolayı biyografileri yazılmıştır. Onların hayatını okuyup, model almak akıllıca bir eylem olur. Ama okurken, kendinizi onlarla kıyaslama hatasına düşmemeniz gerekir. Yoksa kaş yapayım derken göz çıkarmış olursunuz.

Öz-saygınızı yükseltmek için kendinize yapabileceğiniz önemli bir yatırım da egzersiz ya da spor yapmaktır. Düzenli yapacağınız egzersiz vücudunuzun şekillenmesine ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Düzenli spor yapan pek çok kişinin öz-saygılarının yüksek olması tesadüf değildir. Egzersizin fiziksel görünüşünüz dışında, salgılayacağınız mutluluk hormonları sayesinde ruh sağlığınıza da iyi geleceğini unutmayın. Bir de egzersiz sonrasında faydalı bir şey yapmış olmanın verdiği bir gurur var ki inanılmaz.

Özgeci davranışlarda bulunmak, iyiliksever olmak, gönüllü eylemlerde bulunmak da öz-saygınızın yükselmesine yardımcı olur. İyiliksever olmanız insanlarla ilişkilerinizi de geliştirir. Ayrıca içten içe iyi ve değerli bir insan olduğunuza yönelik bir içgörü geliştirirsiniz. İyilik yapmak deyince bu her zaman büyük yardımlar yapmak anlamına gelmiyor. Arkanızdan gelen birisine kapıyı tutmak da olur, yolda gördüğünüz bir kediye bakkaldan süt alıp vermek de olur, bir çocuğu sevindirmek de olur, herhangi birisinin bir sıkıntısını gidermek de olur.  Bugün öğle vakti twitter’da, bir bebeğin ameliyatı için acil kan aradıklarını gördüm.  Kan grubu benim kan grubumla aynıydı. Bebeğin babasına ulaştım ve kan verebileceğimi ilettim ancak o bulduklarını söyledi ve teşekkür etti. Bakın kan vermemiş olsam da, birisine iyilik yapma düşüncesi ya niyeti bile gün boyu kendimi iyi hissetmeme sebep oldu.

Öz-saygınızın yüksek olması için saygıya değer bir kişilik olmanız da önemlidir. Bundan dolayı ilkeli, ahlaklı ve erdemli bir birey olmak önemlidir. Yani toplumca hoş karşılanmayan, insanlara zarar verici davranışlarda bulunup da aynı zamanda kendinizle gurur duymanız kolay olmasa gerek. Yapmacık ve sahte davranışlar içinde olmak, yalancı olmak, güvenilir olmamak gibi olumsuz kabul edilen özelliklere sahip olmak öz-saygıyı düşürür. Bu tür insanlar, dışarıya karşı kendisini öz-saygısı yüksek bir insan gibi sunabilseler de içten içe yetersiz ve iyi olmadıklarını bilirler. Çünkü insan kendi vicdanından kaçamaz. Bundan dolayı hem kendi iyiliğimiz hem başkalarının iyiliği için erdemli olmak zorundayız.

Mutlaka bir hobiniz olsun. Hobileriniz bir konuda derinlemesine bilgi sahibi olmanızı sağlar. Hâkim olduğunuz bir konu ya da alanın olması öz-saygınızı yükseltir. Hobileriniz ortak ilgi alanlarınız olan diğer insanlarla ilişkiler kurma konusunda çok faydalı olur. Bunun dışında herhangi bir sanatsal faaliyetle uğraşmanız da kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olur. Amatör olarak da olsa bir sanat alanıyla ya da etkinlikle ilgilenmeye çalışın. Ben fotoğrafçılıkla uğraşıyorum ve gerçekten çok keyif alıyorum.

Bakımlı ve özenli olun. Kendinizi salmayın. Traşınızı olmadan, saçınızı yıkamadan, kokunuzu sürmeden dışarı çıkmayın. Öz-saygısı düşük olan bireylerde bir boş vermişlik ve bakımsızlığı kabullenme söz konusudur. Bunun sonucunda da kişi kendini iyice kötü hisseder. Kötü hissettikçe de kendisine iyice bakmaz olur ve bir kısır döngüye dönüşür. Bu kısır döngüyü kırın.

Öz-saygınızı yükseltmek için yapabileceğiniz bir başka etkinlik de [seyahat etmektir.](http://www.tayfundogan.net/2018/04/19/endonezya-seyahat-notlari/) Özellikle tek başınıza gerçekleştireceğiniz seyahatler, öz-güveninize tavan yaptırır. Düşünün ki, yurt dışında bir ülkedesiniz ve hiç kimseyi tanımıyorsunuz, hiçbir yeri bilmiyorsunuz, kendinizle baş başasınız. Eğer bu seyahati başarabilirseniz öz-saygınızdaki artışa hayret edeceksiniz. Korkmayın. Seyahat paradan çok cesaret işidir.

Öz-saygısı düşük birisi, birey olarak kendisini değersiz görür ve pek çok şeye hakkı olmadığını düşünür. Hatta suçluluk duygularını yoğun olarak yaşar. Oysaki özgür bir insan olarak pek çok hakkı vardır. Örneğin aşağıdaki haklarını kullandığı için kendisini kötü hissetmesine gerek yoktur. Maalesef öz-saygısı düşük pek çok kişi bu durumlarda kendisini suçlar ve kötü hisseder.

-Suçluluk hissetmeden istekleri reddetme hakkı.

-Kendi hissettiklerini yaşama ve ifade etme hakkı.

-Fikrini değiştirme hakkı.

-Bağımsız davranma hakkı.

-Hata yapma ve hatalarının sorumluluğunu alma hakkı.

-Fikir sahibi olma onları açıklama hakkı.

-Birisi hakkında güzel bir şeyler hissetme hakkı.

-İstediğinde yalnız kalabilme hakkı.

-Başkalarına zarar vermediği sürece istediğini yapma hakkı.

-Kendi davranışı hakkında açıklama yapmama ya da mazeret göstermeme hakkı.

-Bilmiyorum deme hakkı.

-Kendini sevdirmek için çaba göstermeme hakkı.

Ancak bazen o kadar kötü bir çocukluk ve ergenlik dönemi geçirmiş olabilirsiniz ki, kendi kendinize bu yıkımla baş etmeniz mümkün olmayabilir. Böyle bir durumda, yetkin bir psikologdan psikolojik yardım almanız işinizi kolaylaştıracaktır. Bu konuda, bilişsel terapi ya da şema terapi yöntemlerini kullanan bir psikoterapist tercih etmenizi öneririm. Çünkü zihninizdeki kendinizle ilgili olumsuz düşünceleri ele alıp düzeltmeniz gerekecektir.

Öz-saygı düzeyiniz yükseldiğinde, kendinizi daha mutlu ve daha az depresif hissedeceksiniz. Yaşam enerjinizin yükseldiğini göreceksiniz. Farkında olduğunuz ya da olmadığınız pek çok sorunun yavaş yavaş azaldığını fark edeceksiniz. Elbette ki, öz-saygı tüm sorunların çözümü değildir ancak pek çok sorunun çözümünde önemli rol oynar.

Unutmayın, biriciksiniz, değerlisiniz, önemlisiniz, sizden başka bir tane daha yok. Siz bile kendinizi sevmezseniz, başkalarının sevmesini bekleyemezsiniz.