

Özgüven nedir?

Özgüven kişinin kendine güvenmesi demektir. Birisine güvendiğiniz zaman, "Ben Yusuf'a güveniyorum!" dersiniz ve bu o kişinin en az bir yönüne güvendiğinizi belirtir. Kendinize güvendiğiniz zaman da "kendime güveniyorum" dersiniz. Kişi kendine güvendiğini söylediğinde genel olarak her yönüne güvenmeyi bekler ama başkalarına olduğu gibi kendimize de adil davranmak gerekirse, sadece bir yönünüze güvenmeniz kendime güveniyorum demek için yeterlidir. Peki hangi yönden kendinize güveniyorsunuz? Özgüven de, "Yapabileceğime güveniyorum" anlamı yatmaktadır.

Çözülmesi gereken bir sorunla karşı karşıya kalınca kişi nasıl hissediyor? Sorun ister bardağa su doldurup içmek kadar basit, ister iflas etmek üzere olan bir şirketin başına geçip işleri düzeltmek gibi karmaşık olsun, kişi nasıl hissediyor? Kişi, "Ben bu sorunun altında kalkabilirim, bu sorunu çözebilirim," duygusuna sahipse, bu kişinin özgüveni vardır.

Özgüvenle ilgili gözden kaçırılmaması gereken en temel yönlerden biri kişinin eyleme geçmesidir. Yani biri, "kendime güveniyorum" demeye devam ederken kolları sıvayıp sorunu çözmekle ilgili her hangi bir eyleme geçmiyorsa, kişinin gösteriş için böyle konuştuğunu, ama gerçekte özgüveni olmadığını düşünürüz.

Özgüven kişinin eyleme geçmesini tetikleyen temel duygudur.

Özgüveni arttırıcı öneriler

1-Kapasiteni keşfet

Kişinin kendi kapasitesini fark edememesi, hayatın en büyük kabuslarından biridir; çünkü kendi kapasitesinin bilincine varamayan insan, özgüven eksikliği yaşayarak hayatından lezzet alamaz hale gelir.

Birçok kişi, kendi yeterliliğinin farkına varamadığı için, özgüven eksikliği problemi yaşar; öyleyse özgüvenini geliştirmek isteyen her insan, önce kendi potansiyeline odaklanmalıdır.

Zaten kişinin kendi içindeki cevheri keşfetmesi, dünyanın en değerli hazinesini bulmasına benzer.

2-Olumlu yönlerine odaklanmayı dene.

İnsan, nedense başkalarının olumlu ve üstün yönlerini görmeye eğilimli iken iş kendisine gelince genelde olumsuz yönlerine odaklanır.

Oysaki insanın kendi olumlu yönlerine odaklanması ve onları görerek, onlardan güç alarak motive olması gerekir.

3- Yanlış düşüncelerine dikkat et

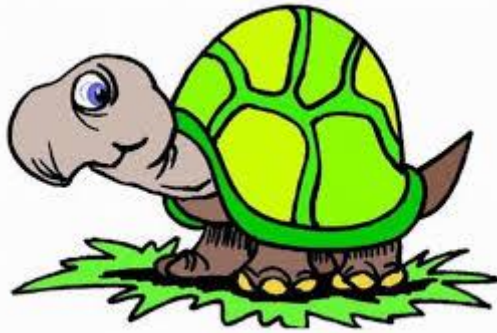
İnsanı en çok yıpratın ve hırpalayan, manen ve maddeten tahrip eden şey, kendi içinde oluşturduğu yanlış ve olumsuz düşüncelerdir. Ben başaramam diye düşünen kişinin sınavlarda başarılı olma ihtimali, başaracağım diyen kişiye göre çok daha azdır.

Oysa insan, kendi başına da özgüven eksikliğine yol açan yanlış düşüncelerinden kurtulmanın bir yolunu bulabilir. Bunun ilk basamağı, başkaları için kullandığımız özenli dili, kendimize yönelikte kullanmaktır.

4- Risk alabilmek

Risk almak, bir nevi seçim yapmaktır ve seçim yapmak hayatın ta kendisidir. Çünkü hayat seçimlerden ibarettir.

Bütün canlılar sürekli seçim yaparlar aslında ve yaptıkları bu seçimin sonucunu yani olumlu ve olumsuz sonuçlarını kendileri yaşarlar. Geleceği görme şansımız olmadığına göre, tercihlerimizin hem olumlu hem olumsuz yönünü göğüsleyebilme potansiyelidir özgüven.



Örneğin kaplumbağa, durmakla hareket etmek arasında bir seçim yapar ve hareket etmeye karar verince risk alarak başını kabuğundan çıkarır. Yani ilerleyebilmesi için başını kabuğundan çıkararak risk almak zorundadır.

İnsanın da özgüven geliştirme yolunda kaplumbağa gibi risk alması ve içindeki

mükemmeliyetçi zihniyeti alt etmesi gerekir; aksi takdirde özgüvenli olması ve ilerleyebilmesi mümkün değildir.

5-Aşağılık duygusuna kapılma.

Kendini başkaları ile kıyaslayan ve onlardan daha düşük bir seviyeye mahkûm eden her insan, öyle ya da böyle bir şekilde "aşağılık duygusu" yaşar. Yani aşağılık duygusu, kişinin kendisini başka kişilere nispeten daha değersiz görmesinden kaynaklanır. Tabi bu durum özgüven eksikliğini de beraberinde getirir.



Öyleyse özgüven kazanmanın en güvenilir yollarından biri, içimizdeki aşağılık duygusunu bertaraf etmeye çalışmak, kendimizi başkaları ile kıyaslamamak olmalıdır. Bu kıyaslamaları ailemiz yaptığında bozuluyoruz, belki kızıyoruz ya da tartışıyoruz. Peki kendimiz yaptığımızda hiçbir şey yapmayacak mıyız? Bu konuda biraz düşünüp bir çözüm yolu bulmaya çalışmanızı öneririm.

6- "Hayır"ın gücünden destek al

Toplumda "evet"in "hayır"dan daha revaçta olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz ve yine toplumun çoğunluğunun özgüven eksikliği yaşadığını da dile getirebiliriz.

Peki, bu iki kavram arasında bir bağ kurmamız mümkün mü? Tabi ki mümkün.

Hayır demekten ne anlıyoruz; isteğine hayır dediğimiz kişiyi onaylamadığımızı, reddettiğimizi ve bunun olası sonuçlarına katlanmamız gerektiğini.

Dışlanabiliriz, artık seilmeyebiliriz, kabul görmeyebiliriz, değersiz

hissedebiliriz. Ama istemediğimiz halde, bütün bunları yaşamamak için evet dersek de ortada “ben” kalmayacak.

Ya başkalarının istediği gibi biri olup, yine başkalarının istediği bir hayatı yaşayacağız. Bu takdirde zaten özgüvenli olmak ya da olmamak gibi bir sorunumuz kalmıyor.

Ya da kendi istediğimiz gibi biri olup, kendi tercihlerimizi ve kendi istediğimiz hayatı yaşayacağız ve birine hayır demenin onun varlığına hayır demek değil, onun isteğine hayır demek olduğunu kabul edeceğiz.

Hayır demekten korkan bir kişi, özgüven eksikliği olan bir kişidir. Bu tip insanlar (ki sen de bunlardan biri olabilirsin) insanlara hayır demekten şiddetle çekinen ve başkalarının düşünce dünyalarına kendi düşüncelerinden çok daha fazla önem veren kişilerdir. Bu sebeple hayır demeyi bilen ve bu özelliği zaman zaman kullanabilen biri haline gelmek zorundayız.

8-Özgüvenin doğuştan geldiği düşüncesinden vazgeç.

Hiçbir insan, kendini rahatlatan özgüveni doğuştan getirmediği gibi, hiçbir insan da "kronik özgüven eksikliği" ne mahkum değildir. Özgüven sonradan öğrenilen bir kavramdır ve sonradan öğrenilen her kavram gibi, bu kavram da geliştirilebilir ve kolaylıkla öğrenilebilir. Özgüvenin doğuştan geldiğini zannetmek insanı çaba harcamaktan uzaklaştırır. Özgüvenin sonradan geliştiğini bilmek ise insanı motive eder.

Özgüven ben yapabilirim duygusudur ve bu duygu başkası tarafından kişiye verilemez, kişinin kendisinin bu duyguyu geliştirmesi, inşa etmesi gerekir.

Bir mucizeye ihtiyacınız yok aslında. Bir mucize olduğunuzu hatırlamaya ihtiyacınız var.