

özgüven geliştirme taktikleri!

Önemli bir savaş sırasında Japon bir komutan askerlerinin sayısının düşmanlarınkine kıyasla çok daha az olmasına rağmen saldırıya geçmeye karar verir. Ordusunun kazanacağına olan güveni tamdır. Ancak, askerleri zafer konusunda oldukça kaygılıdır. Savaş alanına doğru ilerlerken, yol kenarındaki bir tapınakta durup hep birlikte dua ederler. Daha sonra komutan cebinden bozuk para çıkararak “Şimdi yazı-tura atacağız. Eğer tura gelirse, biz kazanacağız, ama eğer yazı gelirse kaybedeceğiz, kaderimiz böylece ortaya çıkacak” der.

Bozuk parayı havaya atar ve herkes sabırsızca paranın yere düşmesini bekler. Tura gelmiştir. Askerler çok sevinirler; kendilerine olan güvenlerini toplamışlardır. Bu coşkuyla düşmana saldırır ve savaşı kazanırlar. Bir süre sonra yüzbaşı komutanının yanına gelerek onun kehanetini takdir edersine, “Kimse kaderi değiştiremez” der. Bunun üzerine “Haklısın” der komutan, iki tarafı da –tura- olan parayı göstererek...!!

Hepimiz hikayede yazdığı gibi zor durumlarla karşı karşıya kalmışızdır.Çoğu zaman karar vermek ve harekete geçmek için bazı yönlendirilmelere ihtiyaç duymuş ve sanki içimizde bizi biz yapan ve harekete geçmemize yardımcı olacak o gücü hissetmekte zorlanmışızdır.

Burada asıl önemli olan o gücü ne zaman ve hangi koşullarda hissettiğimizdir aslında.Şöyle bir gözlerinizi kapayın.Hayatınızda gerçekten bir işi başardığınız aklınızda yer etmiş geçmişinizdeki o günleri hatırlayın.Örneğin okul yıllarınızda çok büyük bir kalabalığın karşısında yaptığınız konuşmayı hatırlayın.Veya ilk flörtünüze çıkma teklifi yaparken yaşadığınız heyecanı ve her şeye rağmen tüm heyecanınıza ve hata yapma korkunuza rağmen ona çıkma teklifi ettiğiniz günü hatırlayın.Ve her iki örnekte de başarıya ulaştığınız zaman içinizde hissettiğiniz iç huzuru hatırlayın.Ne kadar mutlu olmuştunuz değil mi?

Şu bir gerçek ki hayatta elde ettiğimiz başarıların hiçbiri tesadüfler sonucu kazanılmamıştır.Yani burada önemli olan nokta bizim başarılı olmak ve kazanmak için kadercilik oyunu oynamayıp bu kaderi oluşturabilmemiz için bir ön hazırlık yapmamız, çabalamamız, başarıya içgüdüleriyle harekete geçmemizdir. Bazen, sanki bir şeyler sesimizi keser; beğenilmemek korkusu, dışlanma kaygısı, süregelen düzene boyun eğmişlik ya da yoğun bir yetersizlik hissi, vs. gibi olumsuz öngörüler duygu ve düşüncelerimizi pek az açmamıza ya da hiç açmamamıza neden olur.

Özgüveni gelişmemiş bireyler kendilerine bir görev verildiğinde, ya da karşılıklarına başarmaları gereken bir durum çıktığında, bu durumdan kaçmaya çalışabilirler hatta mümkünse bu işleri başka arkadaşlarına, dostlarına yaptırmaya gayret ederler. Mahcubiyet duygusunu yaşamamak için bu çeşit riskli durumlardan sürekli uzak dururlar. Peki böyle bir durumdan kurtulunması için ne yapılması gerekir?

Esasında özgüven konusundan bahsederken özgüvenin tanımını yapmak daha doğru bir yaklaşım olacaktır.Özgüven kendimizle ilgili olumlu ve pozitif duygular geliştirmemiz sonucunda ortaya çıkan harekete geçme gücü şeklinde düşünülebilir.Ayrıca özgüveni yine iç ve dış özgüven olarak ta ikiye ayırabiliriz. . İç özgüven, kendimizle ilgili hissettiğimiz memnuniyet ve kendimize dair inancımız, dış özgüven ise dışarıya kendimiz hakkında verdiğimiz görüntü ve insanlarla olan iletişimlerimizde farklı duygularımızı ifade edebilme becerimizle ilgilidir.

Bizler toplumda yaşayan bireyler olarak hem iç hem de dış özgüveni farkında olarak ya da farkında olmadan çoğu zaman kullanırız.Bunlar arasında da zaten çok iyi bir denge kurulmuş olması gerekir.

Eğer iç ve dış özgüveni dengeleyemezsek sağlıksız bir iletişim kurmaya başlarız ki bu da bizim ilişkilerimiz olumsuz bir yönde etkiler.Keza bu durum çoğu zaman bizlerin bağımsız birer fert olmasını engellediği gibi bizlerin sadece yakınımızdaki topluluğun bizi iteklemesiyle harekete geçirmesi ya da toplumla çatışma topluluğa ters düşme şeklinde olumsuz sonuçları görülebilir.

Özgüven konusunda temel nokta bizi harekete geçiren bu gücün ne kadar sağlıklı ve gerçekten ne kadar olumlu ve pozitif olduğudur.Çünkü özgüvenin temelinde insanın pozitif olma duygusu yatar.Eğer bir durumla ilgili negatif düşünceleriniz ne kadar fazlaysa o durumla ilgili iş yapma kapasiteniz de o oranda azalacaktır. Kısacası o işi yapmak istemeyeceksiniz ya da mecbur olduğunuz için yapacaksınız.Bu da sizin o işten alacağımız verimi ve başarıyı haliyle düşürecek. Hangimiz başarmayı yürekten istediğimiz bir konuda çok çalışıp ta kaybetmiş ki.

Özgüven konusuyla, hayattaki başarılarımızın doğru orantılı olarak birbirini tamamladığı göz önünden kaçırılmaması gereken bir nokta. Bizler başarılı olduğumuz, üzerinde defalarca alıştırmaya yaptığımız bir konuda daha az hata yapma olasılığına sahibiz. Sizlere hata yapmayacağımızı söylemiyorum ama gerçekten böyle bir durumda heyecanımızı daha iyi kontrol ettiğimiz için daha başarılı oluruz. Çünkü biz önceki yaşantılarımızla, birer deneyim kazanmış ve artık tecrübe sahibi olmuşuzdur.

Dolayısıyla herhangi bir konuda ne kadar çok çalışırsak ve başarılı olursak özgüvenimizde o oranda artmakta diyebiliriz. Biz insanların en çok yaptığı hatalardan biri bir başarısızlıkla karşılaştığımızda o başarısızlığımızın sonucunda kendimize olumsuz ifadelerde bulunmamızdır.

Bunu biraz açarsak hepimiz zaman zaman “Ah ben ne beceriksizim”, “benden adam olmaz”, “zaten şu işi başarsaydım alim olurum” vb. bir sürü olumsuz yüklem yapmışızdır kendimize. Esasında bu yüklemelerimiz bizlerin gelecekteki hayatında gerçekten pahalıya mal olmakta. Bizleri pasif, çekinden, özgüveni olmayan, arka planda kalmayı tercih eden bireyler haline getiriyor. Her şeyden korkar oluyoruz ve içimizde bulunan girişimcilik ruhunu yok ediyoruz.

Bütün bunların yanı sıra kendi olumsuz varsayımlarımızla beslediğimiz “yıkıcı” düşünce yapılarımızı yenmek için bazı “onarıcı” teknikler de var:

Güçlü yönlerimizi belirlemek ve onların üstünde daha çok durmak: Denediğimiz her yeni şey için kendinize şans tanınmalı. Önemli olan elde edilen sonuç değil, bu yolda harcanan çabalar. Bu yüzden kendimizi takdir etmeyi bilmeliyiz.

Risk almak: Her yeni deneyime yeni bir öğrenme fırsatı olarak bakabilmek. Asıl olan kazanmak yahut kaybetmek değil! Ancak bu şekilde yeni fırsatlarla karşılaşabiliriz ve kendimizi olduğumuz gibi kabul edebiliriz. Aksi takdirde, her fırsat açılmamış bir kutu olarak içimizde kalacak; dolayısıyla doğrudan başarısızlıkla sonuçlanıp, kişisel gelişimimizi engelleyecektir.

İç konuşma yapmak: İç konuşma yaparak olumsuz varsayımlarımızla başa çıkabiliriz. Kendimize haksızlık ettiğimiz bu durumlarda, “dur bakalım, o kadar da değil” diyerek daha olumlu varsayımlar üretmeliyiz. Örneğin, herhangi bir şeyin mükemmel olmasını beklediğimiz bir durumda, her şeyi mükemmel yapamayacağımızı, önemli olanın elimizden geldiği kadarını en iyi şekilde yapmaya çalışmak olduğunu kendimize hatırlamak harika bir fikirdir.

Kişisel değerlendirme yapmak: Kendimizi her şeyden ve herkesten bağımsız olarak değerlendirebilmek... İçsel olarak kendimiz kendi davranışımız hakkında ne düşünüyoruz? Bu tarz bir bakış açısı içsel olarak daha güçlü hissetmemizi sağlayacak ve kişisel gücümüzü başkalarının ellerine teslim etmemizi engelleyecektir.

Kendini sevmek: İnsanlar kendilerini sevdiklerinde hem duygusal hem de fiziksel olarak kendilerini güvende hissederler ve kendileriyle barışık yaşarlar.

Kendini tanımak: Kendilerini tanıyan insanlar kendi güçlü ve güçsüz yönlerini iyi bilirler. Bir topluluğa girdiklerinde kendilerini ifade ederken kendi potansiyellerinin farkında olarak harekete geçerler.

Hedef Koymak: Tabii burada kastedilen hedef açık ve net koyduğumuz hedefler. Elbetteki çok büyük genel hedeflerimiz olabilir. Ama bunlara ulaşmamız için mutlaka planlı ve daha gerçek hedeflerimizde olmalı.

Pozitif Düşünmek: Pozitif düşünce özgüveni harekete geçirmeye zorlayan belki de en önemli etkenlerden biri. Olumsuz bir düşünceyle herhangi bir başarı elde etmek çok güç. Bu bizi ancak karamsarlığa götürür. O yüzden kendimizi pozitif düşünmeye alıştırmamız ve bunu bir yaşam biçimi haline getirmemiz bize hayatımızda çok şeyler kazandıracak.

İyi bir iletişim: Sağlıklı bir iletişim yeteneğimiz olması bizlerin çevremizde sevilen saygı duyulan güvenilen insanlar olmamızı sağlar. Çevremizde olumlu bir imaja sahip olduğumuzda kendimize güvenimiz artacaktır.

İyi bir ifade yeteneği: Toplum içinde konuşmak için bol bol okumamız konuşma tekrarları yapmamız ve hatta zaman zaman iyi birer hatip olabilmek için evde çalışmamız ve sonucunda da konuşma yeteneğimizi artırmamız bize topluluk içinde daha çok söz söyleme imkanı tanıyabilir. Bu da bizi yine özgüven konusunda olumlu destekleyebilir.

Duyguları kontrol etme : Duyguları ile başa çıkabilen çocuklar duygularının esiri olmazlar. Beklenmedik davranışlar göstermezler. Korkuları ve endişeleri ile başa çıkabildikleri için riskleri göze alabilirler. Mutsuzluklarının kendilerini sürekli engellemesine izin vermedikleri için sıkıntılı dönemlerini kısa sürede atlatabilirler. Anlaşmazlık olduğunda kendilerini iyi savunurlar. Kıskançlık, öfke gibi doğal olan duyguları yaşadıklarında suçluluğa kapılmazlar. İlişkilerinde neşe, sevgi ve mutluluk ararlar. Kimseye körü körüne kapılmazlar.

Anne babalar çocuğu özgüvenli yetiştirmek için neler yapabilir ?

- * Çocuğun güçlü olduğu konularda büyüklerine yardımcı olmalarına izin verilmesi.
- * Yaptığı işe çok fazla müdahale etmeyerek kendisine duyulan güvenin belli edilmesi.
- * Onunla zaman geçirerek önemli olduğunun kanıtlanması.
- * Onların düşünce ve inançlarının eleştirilmeden dinlenmesi.
- * Potansiyellerini sınamaları için riske atılmalarının teşvik edilmesi.
- * Yaptığı işlerle ilgili ona olumlu tepkiler verilmesi.
- * Çocuğa yönelik eleştirilerin dolaysız, açık ve dürüst olması.
- * Kendisini tanıması için sosyal etkinliklere (Resim, tiyatro, spor.... vb.) yönlendirilmesi.
- * Karşılaştırma yapmaktan kaçınılması.
- * Çocuğun sınırlarını göz önünde bulundurarak çok zor hedefler belirlememesine yardımcı olunması.
- * Hedeflerine ulaşmada geçtikleri her aşama için teşvik edilmesi. (Daha uzun birlikte olmak, hafta sonu sinemaya birlikte gitmek, evde parti yapmasına izin vermek.....vb.)
- * Onların hedeflerine saygı gösterilmesi.
- * Olumsuz düşüncelerini bir kenara bırakarak kendileri adına olumlu şeyler söylemeleri için cesaretlendirilmesi.
- * Düşüncelerinde genelleme yapmalarının engellenmesi. (Sınav konularının hiçbirini öğrenmemistik yerine Sınav konularının bazılarını öğrenmemiştik vb.)
- * Düşüncelerindeki abartılı ifadelerin daha doğru ifadelere yöneltilmesine yardımcı olunması (Öğretmen beni hiç dinlemiyor yerine Soru sorduğumda bazen öğretmen beni dinlemiyor.....vb.)
- * Sık sık konuşma fırsatı verilmesi ve düzenli aralıklarla çeşitli konularda sohbetler edilmesi.
- * Kültür farklılıkları, farklı insanlar ve durumlar hakkında tartışmalar yapılması.
- * Beden dilinin önemi üzerinde durulması.
- * Ev içinde ve dışında basarabileceği sorumluluklar verilmesi. (Sofrayı kurma, telefon faturasını yatırma, ufak tefek alışveriş yapma.... vb.)
- * Değişik yaş gruplarındaki insanların bulunduğu ortamlara girmesine fırsat yaratılması.
- * Pozitif düşüncelerin paylaşılarak olumlu düşünme yeteneğinin geliştirilmesi.

Sonuç olarak ; Özgüven için başınızı kaldırıp biraz dik durmanız ve geleceğe güvenle pozitif bir şekilde bakmanız hayatınıza yeni bir ufuk kazandıracaktır.