**Özgüven nasıl kazanılır?**

Özgüven önemli bir kişisel özelliktir; yaşamla baş etmemizi ve sorunlarla gerçekçi bir şekilde mücadele etmemizi sağlar ve zorluklara dayanmamızı kolaylaştırır. Özgüven kazanma süreci, yaşamın önemli zorlukları ile başa çıkma gücüne sahip ve mutlu olmaya layık bir kişi olma deneyimidir.

Özgüven insana güç verir, enerjisini artırır ve daha fazla çaba göstermeye özendirir. Başarı için ilham kaynağıdır. Başarılarımızla gurur duymamızı ve onlardan keyif almamızı sağlar.

Bizim yaklaşımımıza bağlı olarak başka insanlar ve dışımızdaki olaylar özgüvenimizi yükseltebilir ya da bitirebilirler. Yaşama özgüvenli bir şekilde yaklaşmak ve bunu sürdürmek önemlidir. Ancak, aşırı bir güven duygusu ile hareket ederek kendimizi ve diğer insanları tedirgin etme riskini de almamak gerekir.

Özgüvenimiz olmadığında işleri yapabilme yeteneğimizden emin olamayız. Gerekli beceriye ve deneyime sahip olduğumuzu bildiğimiz halde daha önce hiç yapmadığımız bir işle karşılaştığımızda endişeleniriz. Birçok durumda, özellikle karar vermemiz, inisiyatif kullanmamız veya yeni insanları işin içine katmamız gereken durumlarda rahatsız ve huzursuz oluruz.

Buna karşın, aşırı bir güven duygusu içinde davrandığımızda; sınırlarımız olduğunu kabul etmek istemeyiz, yeteneklerimiz hakkında gerçekçi olmayan düşüncelere kapılırız. Üzerimize aşırı iş yükü alırız, böylece her zaman iyi iş yapamayız. En iyiyi bizim bildiğimizi düşünürüz, önerileri göz ardı ederiz, bize yardım etmek isteyenleri de genellikle reddederiz.

Olması gereken düzeyde bir özgüvene sahip bulunduğumuzda ise; en iyi için çaba göstereceğimizi ve kabul edilebilir bir sonuç ortaya koyacağımızı bilerek işleri ele alırız. Bir işi yapamadığımızda mazeret üretmek yerine yeniden denemeye başlarız. İlk seferinde tümüyle doğru olarak anlamadığımız ya da yapamadığımız bir işin dünyanın sonu anlamına gelmediğini biliriz. Hatalarımızı dert etmek yerine onlardan ders almasını becerebiliriz. Birçok durumla ve sorunla daha iyi baş edebiliriz.

Özgüven hedeflerimizin peşinden giderken bize güç verir. Başarılarımızla doyum ve rahatlık hissetmemize izin verir. Özgüvenimizin güçlü olması durumunda başarı bize doğal ve doğru gelir.

Birçoğumuz, belirli zamanlarda, belirli insanlarla ve belirli durumlarda kendimizi güvenli hissederken bazı durumlarda, zamanlarda ve bazı insanların karşısında özgüvenimizi yitiririz. Kendimize olan güven duygumuzu nelerin etkilediğini doğru anlamamız gerekir.

###### Bunun için şu soruları kendimize sormalıyız ve dürüst cevaplar vermeliyiz.

Ø Kendimize en çok güvendiğimiz zamanlar hangileridir? Yeteneklerimizden emin olduğumuz ve kendimizi en rahat hissettiğimiz durumlar nelerdir?

Ø Karşısında özgüvenimizin en yüksek olduğunu düşündüğümüz insanlar kimlerdir? Niçin?

Ø Onlar, bize özgüvenimizi artıracak ne söylüyorlar veya ne yapıyorlar?

Ø Ne zaman kendimize olan güvenimizin en düşük olduğunu hissediyoruz?

Ø Özgüvenimizi azaltanlar nelerdir? Hangi insanlar ve hangi durumlar bizim kendimizi güvensiz hissetmemize neden oluyor? Söylenen ya da yapılanlar nelerdir?

Bu sorulara cevap verirken hazır olmadığınız yeni durumlardan ya da kıyafetinizin ve dış görünümünüzün iyi olduğu zamanlardan söz edebilirsiniz. Özgüven, çoğunlukla, kendimizi nasıl hazırladığımız ve kendimizi nasıl gördüğümüz ile ilgilidir. Özgüven gelip giden, azalıp artan bir duygudur. Bazı günler kendimizi diğer günlere göre daha güvenli ve güçlü hissederiz. Bazı günlerde de kendimizi arkadaşlarımızın yanında yetersiz hissederiz veya kendi yeteneklerimizi sürekli olarak onlarınki ile kıyasladığımız durumlar yaşarız.

Özgüvenimizin zayıfladığı durumlarda yapabileceğimiz ilk iş, hiç kimsenin mükemmel olmadığını kabul etmektir. Belki, başka insanların sizin sahip olmadığınız becerileri vardır. Ancak, siz de büyük olasılıkla onların yapamadığı bazı şeyleri yapabiliyorsunuz.

Özellikle, onlarla rekabet edebileceğiniz alanlarda kendi yeteneklerinizi geliştirmeye odaklanın. Tüm yapabileceklerinizi aklınıza getirin, yapamayacaklarınız için fazlaca endişelenmeyin, onlara takılıp kalmayın.

Özgüveni artırmanın iyi bir yolu, yaşamdaki başarılarımızı hatırlamaktır. Sahip olduğumuz tüm yeteneklerimizi, iyi kullandığımız becerilerimizi aklımıza getirelim ve güvenli davranarak kazançlı çıktığımız zamanları hatırlayalım.

Eğer, siz de özgüveninizi kazanmak ve geliştirmek istiyorsanız, yeteneklerinizi önemseyin ve kabuğunuzdan çıkın. Daha rahat ve girişken davranmayı öğrenin. Fikirlerinizi daha sesli ifade edin. Sorumluluklar alın. İş yaşamınızda karar alma süreçlerinde ve uygulamalarda daha aktif olarak kendinizi gösterin. Enerjik olmak için bu tür insanları kendinize örnek alın. Cesaretli olun, hata yapmaktan korkmayın. Başarısızlıkların birer ders olduğunu ya da başarı yolunda küçük molalar olduğunu düşünün. Elde ettiğiniz her başarıyla özgüveninizin arttığını göreceksiniz.

Yazar: İsmet Barutcugil