

AYIN DE ER

MEDEN CESARET SAH B OLMAK

Medeni cesaret; giri ken olmak, haksızlıkların kar ısında dik durmak demektir.

Medeni cesareti olan insanlar ba arılı olurlar. Ba arısız olsalar da, ba arısızlık kar ısında kö elerine çekilmez, yeniden dener. Rahat ve giri kendirler, fikirlerini söylemekten çekinmezler. Cesurdurlar, risk almaktan korkmazlar. Hata yaptıklarında da hatalarından dersler çıkarmayı bilirler. Unutulmamalıdır ki her ba arı, sahip olunan özgüveni arttıracaktır.



Özgüven önemli bir kişisel özelliktir; ya amla ba etmemizi ve sorunlarla gerçekçi bir şekilde mücadele etmemizi sağlar ve zorluklara dayanmamızı kolaylaştırır. Özgüven kazanma süreci, ya amın önemli zorlukları ile başa çıkma gücüne sahip ve mutlu olmaya layık bir kişiyi 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 yaklaşıma başlı olarak başkaları insanlar ve dünyadaki olaylar özgüvenimizi yükseltebilir ya da bitirebilirler. Ya ama 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 karşılaşmamızda endişeleniriz. Birçok durumda, özellikle karar vermemiz, inisiyatif kullanmamız veya yeni insanları işimize 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

arı i yükü alırız, böylece her zaman iyi i yapamayız. En iyiyi bizim bildi imizi dü ünürüz, önerileri göz ardı ederiz, bize yardım etmek isteyenleri de genellikle reddederiz.

Olması gereken düzeyde bir özgüvene sahip bulundu umuzda ise; en iyi için çaba gösterece imizi ve kabul edilebilir bir sonuç ortaya koyaca ımızı bilerek i leri ele alırız. Bir i i yapamadı ımızda mazeret üretmek yerine yeniden denemeye ba larız. İlk seferinde tümüyle do ru olarak anlamadı ımız ya da yapamadı ımız bir i in dünyanın sonu anlamına gelmedi ini biliriz. Hatalarımızı dert etmek yerine onlardan ders almasını becerebiliriz. Bir çok durumla ve sorunla daha iyi ba edebiliriz.

Özgüven hedeflerimizin pe inden giderken bize güç verir. Ba arılarımızla doyum ve rahatlık hissetmemize izin verir. Özgüvenimizin güçlü olması durumunda ba arı bize do al ve do ru gelir.

Birço umuz, belirli zamanlarda, belirli insanlarla ve belirli durumlarda kendimizi güvenli hissederken bazı durumlarda, zamanlarda ve bazı insanların kar ısında özgüvenimizi yitiririz. Kendimize olan güven duygumuzu nelerin etkiledi ini do ru anlamamız gerekir.

Bunun için u soruları kendimize sormalıyız ve dürüst cevaplar vermeliyiz.

Kendimize en çok güvendi imiz zamanlar hangileridir? Yeteneklerimizden emin oldu umuz ve kendimizi en rahat hissetti imiz durumlar nelerdir?

Kar ısında özgüvenimizin en yüksek oldu unu dü ündü ümüz insanlar kimlerdir? Niçin?

Onlar, bize özgüvenimizi artıracak ne söylüyorlar veya ne yapıyorlar?

Ne zaman kendimize olan güvenimizin en dü ük oldu unu hissediyoruz?

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

Bu sorulara cevap verirken hazır olmadığımız yeni durumlardan ya da kıyafetinizin ve dış görünümünüzün iyi olduğu zamanlardan söz edebilirsiniz. Özgüven, çoklukla, 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 vardır.

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

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

Özgüveni artırmanın iyi bir yolu, yaşadığımız 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 kabullünüzden çıkın. Daha rahat ve girişken davranmayı öğrenin. Fikirlerinizi daha sesli ifade edin. Sorumluluklar alın. 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.

ismet BARUTÇUG L

Özgüven eksikliği bezginliğin alımlı kaynağıdır.- Sophie Mereau, Tagebücher (Aralık 1798)

Bir ampion olabilmek için, hiç kimse size inanmadığında kendinize inanmanız gerekir. - Ray Robinson

Kaderiniz kararlarınızda biçimlenir. - Anthony Robbins

Kendine güvenen herkes dünyayı yönetebilir. - Voltaire

nsan bir eyi ciddi olarak istemeye görsün, hiçbir ey eri ilemeyecek kadar yükseklerde de ildir. - Anderson

Olgun insan güzel söz söylemesini bilen insan de il, söyledi ini yapan ve yapabildi ini söyleyen insandır. - Konfüçyus

Kararlılık keskin bir bıça a benzer, bir kerede ve dümdüz keser. Kararsızlık ise kör bir bıçak gibi kesti i bir eyi parçalar ve yırtar. - Jan Mc Keithen