



Özgüven ve alçakgönüllülük

Ocak ayı gerçekten ilginç bir aydı. Özgüvenim hakkında ciddi bir tespitte bulunma şansını yakaladım. Bakın nasıl oldu? Bir danışanım, sürekli olarak kendini beğenen insanları eleştiriyor, kendini "mütevazı" olarak tanımlıyor ve kendisini takdir etmekten sürekli kaçınıyordu. Enerjisi az, yaşama karşı isteksizdi. Hedefleri çoktu, ama zamanını boşa harcıyordu.

Gülcan Arpacıoğlu
Endüstri Mühendisi, Eğitimci Danışman
Güncelleme: 16:44 TSİ 21 Şubat. 2009 Cumartesi

Ocak ayı gerçekten ilginç bir aydı. Özgüvenim hakkında ciddi bir tespitte bulunma şansını yakaladım. Bakın nasıl oldu? Bir danışanım, sürekli olarak kendini beğenen insanları eleştiriyor, kendini "mütevazı" olarak tanımlıyor ve kendisini takdir etmekten sürekli kaçınıyordu. Enerjisi az, yaşama karşı isteksizdi. Hedefleri çoktu, ama zamanını boşa harcıyordu.

Biraz TAT yaparak sorunun kaynağını belirledik: Özgüvenli davranışlar ile böbürlenmeyi karıştırıyordu. Başarısı ile onurlanması, başarılarını dile dökmesi, bulduğu süper bir çözümü paylaşması... bunlar hemen negatif çağrışımlar yapıyordu: "Sakın övüneyim deme, egonu güçlendirme! Alçakgönüllü ol, başkaları seni övsün". "Sen sadece eleştir" Tanıdık geldi mi? Kültürümüzün zihin programlaması böyle.

Bu bülteni alan çoğu kişi öğrencilerim olduğu için atölye çalışmalarımın nasıl başladığını bilir; herkes kendisi hakkında en iyi şeyleri söylemeye mecburdur. Nasıl zorlanırlar, nasıl anlatamam.

Oysa kendimizi motive edebilmemizin temel koşuludur başarılarımızı hatırlamak, aklımızda tutmak, kendi sırtımızı sıvazlayıp "Aferin" demek. Sorunları çözmek için inançlara gereksinim duyarız: "Ben yaparım!", "Başarabilirim, çünkü daha önce başardım", "Daha önce bu kadar deneyimli değildim, ama becerdim, şimdi daha iyisini yaparım" gibi.



Bana gelince; yaptığım iş konusunda özgüvenim yüksektir. Deneyimim de yıllara dayandığı için hem sezgilerim, hem de yaratıcılığım gün geçtikçe geliyor, hepimizinki gibi. İşte övündüm bakın! Ne kolay. Öte yandan, alçakgönüllüyümdür de. Değişimin sürdüğünü, her yönlü gelişimin emek istediğini, bunca zamanda bir arpa boyu yol aldığımı, yaşamımdaki herkesin öğretmenim olduğunu bilirim. Eleştiriye açıktır, herkesin yorumlarını dikkatle dinlerim, değerlendiririm. Kısacası, özgüvenim de vardır, alçakgönüllülüğüm de.

Geçen gece bu iki kavramı aynı anda destekleyen bir şeyin farkına vardım: Eskiden çok sayıda hedef belirler, sonra da başaramadıklarım için kendime kızar, acımasızca eleştirirdim. Böyle böyle özgüvenimi yaralardım. Son birkaç yıldır sadeleştirmeye çalıştığım yaşamımda, hedeflerimin sayısını azaltıp daha odaklanmış çalıştığım için, hem başarımın hem de özgüvenimin arttığını hissettim. İçim parladı birden. Bir de tevazu açısından bakarsak, o da artıyor çünkü az sayıda hedef ile açgözlülüğü de kontrol altına alıyorsunuz.

Daha da önemlisi, az sayıda hedef belirleyince, hedefinizi büyütme olanağı da güçleniyor! (Yeni mi keşfettim? Evet, kendimde yeni keşfettim, işte size tevazu.)

Tam yeni yıl üzeri, hepimiz dilekler diledik, hedefler belirledik. Belki siz de yalnızca bir hedef belirlerseniz ve ona odaklanırsanız başarınız artabilir. Bir öğretmenim, hedeflerin önündeki engelleri pehlivanlara benzetirdi: "Farzet ki, Kırkpınar'da güreşeceksin, kaç pehlivanla aynı anda güreşmeyi seçtin?" derdi. Ben artık "Teker teker gelin!" diyorum.

Danışanım nasıl mı oldu? İyiyeye gidiyor. Hedefini belirledi: Mutluluk, hemen şimdi! Engelleyen pehlivanları yıkmaya devam ediyor, takdir fııldayan meleklerinin seslerini yükseltmesine izin veriyor...Alkış alkış benim kızıma!

Saygılarımla,
Gülcan Arpacıoğlu