



Piše: Jelena Jeremić

Nisko samopouzdanje – pa šta?

Manjak samopouzdanja nije neuobičajena pojava, bilo da je reč o poslovnom, bilo o privatnom aspektu života. U vremenu u kome živimo očekivanja koja se stavljaju pred pojedinca prilično su visoka i imaju tendenciju rasta iz dana u dan. U takvoj sredini, gde je cilj ispuniti dan što većim brojem aktivnosti, i to ne bilo kakvim, nego uspešno obavljenim aktivnostima, dešava se da nekad dođe do tačke kada stičemo utisak da nemamo kapacitet da ispunimo sve te „dužnosti“. Nekada smo mi njihovi kreatori, a nekad su one produkt očekivanja društvene zajednice, a njihov broj je često povezan sa sopstvenim doživljajem vrednosti.

Prvi korak jeste da identifikujete u kojim situacijama dolazi do pada samopouzdanja, šta ga prouzrokuje, a potom da pronađete najadekvatnije rešenje.

Kada govorimo o samopouzdanju, mislimo na unutrašnje uverenje osobe da ima sposobnost da se izbori sa datom aktivnošću (zadatkom, ciljem). Zbog čega gubimo samopouzdanje? Razlozi su mnogobrojni – nesklad između neophodnih i raspoloživih resursa za rešavanje složenih situacija, niz neuspeha u obavljanju određenih aktivnosti, česte negativne ili korektivne povratne informacije ljudi koji nas okružuju, nejasnoće u vezi sa samom aktivnošću (nejasna instrukcija ili cilj) itd.

Nekada je potrebno vreme da se izgubljeno samopouzdanje povрати, ali evo nekoliko stvari koje vam možda mogu pomoći u takvim situacijama, a ne iziskuju mnogo vremena.

Pozitivan stav. Pozitivan stav je element na koji ljudi često zaboravljaju. On u velikoj meri može uticati na celokupni doživljaj određene situacije (kao i sopstveni doživljaj nas samih). Kao što je to Spenser Džonson u svojoj knjizi „Minut za sebe“ naveo: „Za jedan minut mogu da promenim svoj stav i za taj minut mogu da promenim čitav dan.“ Kažite sebi da možete da se izborite sa izazovom koji je pred vama i na taj način ćete povećati verovatnoću da zaista uspete u tome što radite.

Ispravite se. Svi mi imamo svest kako naše misli utiču na naše telo. Međutim, ono što još nije dovoljno razjašnjeno, jeste zapravo obrnuta situacija – kako telo utiče na misli. To se dešava češće nego što možemo da zamislamo.

Probajte da se ispravite u trenucima kada osećate da vam samopouzdanje opada. Na taj način šaljete poruku mozgu, koji automatski utiče i na uverenje koje imate u tom trenutku, što će olakšati i doživljaj situacije i omogućiti vam da sa samopouzdanjem krenete u akciju.

Pripremite se. Bez obzira na to kakav se datak nalazi ispred vas, dobra priprema će vam omogućiti da smanjite stepen nepredviđenih situacija koje mogu da se pojave. Nepredviđene situacije su povezane sa strahom, i to sa strahom od nepoznatog, strahom od neuspeha, strahom od nekompetentnosti itd. Zamislite da je prisutan samo jedan od navedenih strahova, koliko to može da utiče na

Ne zaboravite da smo mi ti koji stvaramo misli, što znači da ih mi možemo i otkloniti.

vaše samopouzdanje i ponašanje u određenim situacijama.

Pokušajte. Kada je samopouzdanje narušeno, nije neuobičajeno da pojedinci odustanu i bez pokušaja. To je zbog toga što im neuspeh deluje kao daleko veći od propuštene prilike jer neuspešno završena aktivnost može dodatno da utiče na pad samopouzdanja i zato se neki „brane“ odustajanjem. Ali pokušajte da stvari gledate iz ovog ugla. U slučaju da odustanete, nikada nećete znati da li biste se i kako snašli u nekoj situaciji, tako da svakako gubite. Zašto gubite? Zato što se može učiti i iz neuspeha, nekad i više nego iz uspešnih događaja, a vi izbegavanjem određene situacije gubite mogućnost da saznate nešto novo o sebi ili svojoj okolini. U slučaju da se upustite u situaciju, imate dve mogućnosti: da uspete ili da ne uspete. Uspeh nikome nije naškodilo, dok jedan

izolovani neuspeh sam po sebi ne znači da ste generalno neuspešni.

Šta je najgore što može da se dogodi? Kada očekujete moguće ishode određene situacije, postavite sebi ovo pitanje i probajte da odgovorite na njega. Često se ispostavlja da odgovor na ovo pitanje ide u prilog tome da ništa nije toliko strašno da bi trebalo da odustanete.

Razgovarajte sa nekim. Razgovor često ume da pomogne u ovakvim situacijama jer samo imenovanje emocija koje se javljaju u datom trenutku smanjuje nivo tenzije koju osećate pre trenutka imenovanja. Možda vam sagovornik ukaže na to gde ste dosad grešili

ili u čemu biste mogli biti još bolji, jer svi mi grešimo, a da nekad toga nismo ni svesni. Čak i ako taj razgovor ima cilj samo da ispričate kako se trenutno osećate, može vam doneti više koristi od poricanja ili potiskivanja određene izazovne situacije.

Na kraju, ne zaboravite da samopouzdanje ne znači prisutnost tog doživljaja u svakom trenutku. Prirodno je da u određenim situacijama ta percepcija sebe varira, što ne znači da je nemoguće vratiti je na prethodni nivo ili možda i viši. Možda vam u tome pomogne neka od navedenih smernica. Samo napred! ☑



Jelena Jeremić
HR saradnik i trener
H. art Development Center
jelena.jeremic@hart.rs
www.hart.rs