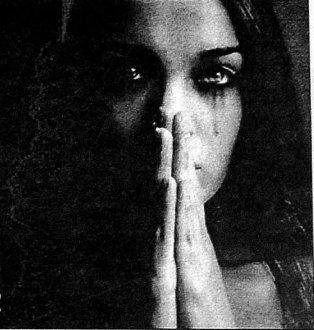


Özünəinam-həyatda normal yaşaya bilməyimiz, problemlərlə real şəkildə mübarizə aparmağımız və qarşıya çıxan əngəlləri dəf etməyimiz üçün çox önəmli bir şəxsiyyət özəlliyidir.

Özünəinam

Onu necə qazanmalı?!



Özünəinam insana güc verir, həyat enerjisini artırır, ən başlıcası, müvəffəqiyyətlə atılacaq ilk addım üçün ilham qaynağı rolunu oynayır. Mövqeyindən asılı olaraq, çevrəməzdəki insanlar bizim özünəinam duyğumuzu artırma və ya heçə endirə bilər.

Özünəinam yetərli səviyyədə olmadıqda, hər hansı bir işi görə biləcəyimizə şübhə edif, lazımı bacarıq və təcrübəyə malik olduğumuz halda daha öncə heç vaxt görmədiyimiz bir işlə qarşılaşmış kimi təlaşlanırıq. Bir çox hallarda, xüsusən də, qərar qəbul etməyimiz, bacarığımızı ortaya qoymadığımız lazım gələnlərdə narahat və özünəinamsız olur. Belə zamanlarda öz bacarıq və qabiliyyətimizi olduğu kimi reallaşdırma bilmirik...

Lakin özünəinamı lazımı səviyyədə olan insanlar bir işə başladığıda onu uğurlu şəkildə yekunlaşdırma biləcəklərinə inanır və lazımı nəticəni ortaya qoyurlar. İşləri müfəqqəq alınmadığıda belə onu yenidən sınaqdan keçirmək üçün özlərində güc tapırlar. Keçmiş səhv və uğursuzluqlarını özlərinə problem etmə, onlardan dərs almağı bacarırlar.

Hədəflərimizin arxasınca gedərkən özünəinam hissi bizi gücləndirir, qazandığımız uğurlar üçün münbit zəmin yaradır.

Hər birimiz bəzən müəyyən situasiyadan asılı olaraq özümüzü inamli, bəzi vaxtlarda isə, əksinə, inamsız və zəif hiss edirik. Belə məqamlarda gərəkdir ki, özünəinam hissimizin nədən təsirləndiyini müəyyən-ləşdirək. Bunun üçün də özümüzə bir neçə sual verməli və bu sualları dürüstcəsinə cavablandırmağıq:

- Özümüzə ən çox güvəndiyimiz vaxtlar hansılardır?

- Bacarığımıza nə zaman əmin olururuq?

- Özünəinam və iddia səviyyəsinin ən yüksək həddə çatdığını düşündüyümüz insanlar kimlərdir? Nə üçün?

- Onlar bizə özünəgüvən duyğusunu aşılamaq üçün nə edir və ya nələr deyirlər?

- Özümüzə ən az inandığımız vaxtlar hansılardır?..

Bu sualları cavablandırarkən özümüzü yeni vəziyyətə hazırlamış olururuq...

Özünəinamımız zəifləyərkən etməli olduğumuz ilk iş əslində heç kimin mükəmməl olmadığını dərk etməkdir. Əlbəttə, başqa insanlarda sizin sahib olduğunuz qabiliyyətlər ola bilər. Amma unutmamaq olmaz ki, sizdə də başqalarında olmayan qabiliyyət və özəlliklər çoxdur. Bacarmayacağımız işlər üçün narahatlıq duymaqdansa, bacara biləcəyiniz işləri görməyə başlamamız daha məqsədəuyğundur.

Özünəinam hissini artırmağın digər bir yolu da, həyatda bu günə qədər qazandığımız uğurları xatırlamaqdır. Sahib olduğunuz potensialdan yetərincə istifadə edə bilərsiniz təqdirdə, nələrə qadir olacağınızı xəyalınızda canlandırın. Əgər siz özünəinamınızı artırmaq istəyirsinizsə, ilk növbədə, öz bacarığınızı qiymətləndirin, fikirlərinizi qətiyyətli şəkildə ifadə edin, xüsusən də, qərar qəbul etmək lazım olan zamanlarda aktiv və cəld olun.

Cəsarətli olun, səhv etməkdən qorxmayın. Əldə etdiyiniz hər uğurla birlikdə özünəinamınızın da artdığını görəcəksiniz.

● **Aygül ƏKBƏROVA,**
*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji
Universitetinin magistrı*