



Šest znakova nedostatka samopouzdanja

Tinejdžer je proživio djetinjstvo koje je bilo ispunjeno frustracijama, ponižavanjem i prezirom dok nije izgubio samopouzdanje; dječak koji je bio izrazito mršav i kojem su se kolege u školi rugali, izgubio je zbog toga samopouzdanje; djevojka koja je primjećivala da je ono što posjeduju njene prijateljice uvijek bolje od onoga što ona ima, zbog toga je izgubila samopouzdanje; mladić na kojeg se, dok je bio mali, majka često ljutila i udarala ga, u doba adolescencije izgubio je samopouzdanje i sigurnost u sebe.

Ova četiri slučaja izabrao sam od mnogih pitanja koja sam dobio na temu slabosti i nedostatka samopouzdanja. Njima želim dodati i peto pitanje koje sam dobio od razvedene žene koja je nezaposlena, a koja kaže da je izgubila samopouzdanje nakon razvoda braka, te šesto pitanje od mladića koji je prožio više od pet djevojaka, ali je svaki put bio odbijen, pa je zbog toga izgubio samopouzdanje.

Prije nego što odgovorimo na pitanja koja smo spomenuli, moramo se prvo složiti oko toga šta zapravo znači gubljenje samopouzdanja i moramo poznavati znakove i svojstva osobe koja je izgubila samopouzdanje, jer je dijagnoza važnija od liječenja.

Prvi znak gubljenja samopouzdanja je da čovjek bira svoje ponašanje prema onome što drugi žele i vole, a ne prema onome što smatra ispravnim, što znači da je on lišen osobnosti.

Drugo, takva osoba izbjegava rizik zbog straha od neuspjeha i ne voli riskirati čak i ako zna da će uspjeti.

Treće, ako počini pogrešku, pokušat će brzo da je ispravi ili će se potruditi da je sakrije prije nego što drugi saznaju za njegovu pogrešku, kako bi izbjegao suočavanje sa njima, jer ne voli suočavanje sa ljudima preko pogrešaka ili priznavanja da nešto nije dobro i potpuno uradio.

Četvrto, izbjegava suočavanje s ljudima čak i u slučaju pohvale, kao na primjer da radi neki posao,

pa ga ljudi hvale zbog kvalitetno obavljenog posla, on bježi i od pohvale.

Peto, usredotočuje se na svoje negativne i slabe tačke, a ne na svoje pozitivne strane. Uvijek sebe optužuje da ne zna, da je nesposoban ili da nije u stanju izvršiti zadatak koji mu je dodijeljen, ili sâm sebe psuje i omalovažava. Zbog toga nas je Allahov Poslanik, s.a.v.s., upozorio na samponižavanje, rekavši: "Neka niko od vas ne govori: 'Gadim se samom sebi.'"

Šesto, uvijek se upoređuje sa drugima i sebe vidi bezvrijednim.

To su, uglavnom, najvažniji znaci kod osobe koja je izgubila samopouzdanje, dok, za razliku od takve, samouvjereni osoba je sretna u svom životu. Ona je sposobna da rješava probleme i da donosi dobre odluke.

Kako poboljšati samopouzdanje?

Kako bi se poboljšalo naše samopouzdanje, u nastavku ćemo spomenuti nekoliko ideja i sredstava za jačanje samopouzdanja.

Prvo, osoba koja je izgubila samopouzdanje, nakon što utvrdi svoje slabosti, kao što je, na primjer, nesposobnost lijepog i artikuliranog govora pred ljudima, mora se posvetiti učenju i vježbanju kako bi otklonila taj nedostatak i prevladala slabost.

Drugo, obraćanje pažnje na izgled, jer briga o vanjskom izgledu i odjeći pomaže u povećavanju samopouzdanja, na šta nas je podstakao i Allahov Poslanik, s.a.v.s., kada je rekao: "Allah je lijep i voli ljepotu."

Treće, odabiranje prijatelja koji su samouvjereni, koji zrače pozitivnošću i optimizmom kako bi se to pozitivno odrazilo i na njega.

Četvrto, ako posjeduje određenu sposobnost ili talent, treba ga razvijati kako bi nadmašio druge i na taj način osjetio kod sebe snagu, hrabrost i izvrsnost.

Sjećam se da mi je jedan roditelj rekao da je njegov sin nesiguran u sebe i da je izgubio samopouzdanje, pa sam mu savjetovao da podstiče sina da razvije neku vještinu kod sebe. Pošto je dijete jako voljelo karate, upisao ga je u klub borilačkih vještina i dječak je za kratko vrijeme nadmašio svoje vršnjake. Nakon izvjesnog vremena, njegov otac mi je rekao da se karakter njegovog

sina promijenio, da je izgradio samopouzdanje, da je siguran u sebe u govoru i drugim postupcima, da ga prijatelji vole, te da se žele družiti sa njim zbog njegove nadmoći u borilačkim vještinama.

Peto rješenje je u ponavljanju uspjeha. Kada malo dijete pokušava da hoda, ono će mnogo puta pasti, a zatim će iznova pokušavati dok ne uspije. I kada postigne prvi uspjeh u hodanju, ono želi da ponovi taj uspjeh dok se ne uvjeri da može bez problema hodati. Tako i odrasli u svom životu moraju naučiti ponavljati pokušaje, čak i onda kada dožive neuspjeh. Jer, kada se ostvari prvi uspjeh, on rađa novi uspjeh i strahovi nestaju.

Šesto, nema nikakve smetnje u pohvali i samopohvali da bi se povećalo samopoštovanje. Allahov Poslanik, s.a.v.s., pohvalio je ljepotu glasa Ebu Musa el-Eš'arija, rekavši mu: "Tebi je dat milozvučan glas poput Davudovog, a.s., glasa."

No, možda je ipak jedno od najvažnijih rješenja da osoba uči kako se nositi sa brigama i tugom, kako ukloniti brigu i tugu iz svoga srca da bi se sačuvalo psihičko zdravlje i samopouzdanje. Jer, onaj ko je siguran u sebe, on posjeduje vještinu u otklanjanju tuge i brige.

Na kraju, želim kazati da postoji velika razlika između samopouzdanja i samoobmane. Samopouzdanje je uvažavanje i poštovanje mogućnosti i sposobnosti, a samoobmana je preuveličavanje (vlastitih) mogućnosti i sposobnosti. Sigurnost i povjerenje (u sebe) je ljudski osjećaj zadovoljstva sobom i sposobnost da postigne svoje ciljeve. Dok je obmana samodopadljivost i narcisoidnost koja ide do granice veličanja samog sebe. Ukratko, obmana je osjećaj veličine i umišljanja vlastite savršenosti.

No, neka čitatelj ne misli da ako se kod njega poveća povjerenje u sebe ili svoje dijete, da time osnažuje (samo)obmanu. Ne, takvo razmišljanje nije istina.

