

Einstaklingar með gott sjálfsstraust njóta sín vel innan um annað fólk, þeir eru þægilegir í umgengni og einbeittir í því sem þeir taka sér fyrir hendur. Því miður á fólk það til að rugla saman góðu sjálfsstrausti og löstum eins og monti, frekju eða hroka. Þess vegna er afar mikilvægt að vita hvað felst í góðu sjálfsstrausti og á hverju það byggist. Við höfum skilgreint sjálfsstraust á eftirfarandi hátt:

Einstaklingur með gott sjálfsstraust hefur trú á sjálfum sér og eigin getu. Hann býr yfir nægjanlegu öryggi til að koma skoðunum sínum og óskum á framfæri, mynda heilbrigð tengsl og treysta öðrum. Einstaklingur með gott sjálfsstraust þekkir vel sínar sterku og veiku hliðar og kann að fara með hvort tveggja af skynsemi, sjálfum sér og öðrum til gagns. Sjálfsstraust einkennist af tilfinningu fyrir því að geta áorkað hlutunum og eiga hamingju og velgengni skilið eins og hver annar.

Pæling: Það eina sem við sitjum uppi með alla ævi erum við sjálf. Við getum losað okkur frá flestu öðru. Til að okkur líði vel með sjálfum okkur verðum við að þora að spyrja krefjandi spurninga og leita svara við þeim. Annars er hætt við að við lifum í einhvers konar blekkingu. Verum því jafn dugleg við að kynnast eigin styrkleikum og veikleikum eins og að sjá þá í fari annarra. Munið að við getum ekki breytt því sem við viðurkennum ekki eða afneitum. Ef þú þarft að breyta einhverju í fari þínu gerðu það þá. Hvers vegna að bíða? Ef þú hefur lélegt sjálfsstraust gerðu þá eitthvað í því. Ef þú ert álitinn fylupúki viðurkenndu það þá og breyttu því. Þú hefur engar afsakanir.

Sjálfsmyndin, undirstaða sjálfsstrausts

Öll höfum við ákveðna hugmynd í kollinum um það hver við erum og hvað við getum. Það er sjálfsmynd okkar sem kemur fram þegar við höfum botnað setninguna **ég er...** fimmtíu til hundrað sinnum. Ef til vill er ekki rétt að tala um mynd í þessu sambandi nær væri að tala um þá **tilfinningu** sem fólk hefur fyrir sjálfu sér. Hvaða mat leggjum við á okkur sjálf? Hvernig erum við í samanburði við aðra? Hvað getum við? Hverjar eru okkar sterku hliðar? Hverjir eru veikleikar okkar, hvar þurfum við að bæta okkur? Erum við góð, merkileg, falleg eða skemmtileg? Eða erum við vond, ljót, leiðinleg eða ómerkileg? Við leggjum gildismat á sjálf okkur og aðra. Því er **sjálfsvirðingin** einn veigamesti þáttur sjálfsmyndarinnar. Í hugum margra eru myndirnar stöðugar og skýrar. Ég er það sem ég er og lífi samkvæmt því. Í hugum annarra eru myndirnar óstöðugar og breytast eftir því hvar við erum hverju sinni.

KAPLI úr bókinni:

MEÐ LÍFA AÐLANI

JÓHANNN INGI GUNNARSSON & SÆMUNDUR HAFSTEINSSON
2005.

Stundum er ég þessi og stundum er ég hinn, eða „ég veit ekki alveg hvernig ég á að vera, hvernig ég á að bregðast við eða hvað er við hæfi að ég geri“.

Sjálfsmýndin er eins og tölvuforrit

Heilabúi okkar má líkja við gríðarlega öfluga tölvu. Segja má að sjálfsmýndin sé það forrit sem við þörfnumst til að vita hvernig við eigum að vera eða hegða okkur dags daglega. Forritið eða stýrikerfið geymir nákvæmar upplýsingar um hvað við kunnum, getum, viljum og hvað við teljum rétt og rangt. Forritið geymir einnig leiðbeiningar um hvernig við eigum að bregðast við ólíkum aðstæðum og einstaklingum, hvernig við erum í samskiptum og hvaða tengsl er óhætt að mynda. Þessi forrit eru ekki fullmeðvituð og þau vinna yfirleitt ósjálfrátt fyrir okkur. Þessu má líkja við forritið „að aka bíl“. Góðir bílstjórar þekkja það vel. Þeir geta ekið langa leið en samt verið að hugsa um eitthvað allt annað á meðan. Enginn efast samt um að þeir séu vel á verði og mundu bregðast hárrétt og ósjálfrátt við öllum hættum.

Sjálfsmýndin mótast alla ævi

Þetta forrit eða stýrikerfi sem stjórnar viðbrögðum okkar meira og minna, sérstaklega í mannlegum samskiptum, er að einhverjum hluta meðfætt, en mótast og verður að mestu leyti til í uppeldi og samspili við annað fólk. Trúlega vega þyngst þáu áhrif sem við verðum fyrir strax á allra fyrstu árum ævinnar en sjálfsmýndin hefur áfram að mótast alla ævi þó að því sé haldið fram að meginrættirnir séu til orðnir á unglingsárunum eða fyrir tvítugt. Það eru ekki aðeins orðin sem við heyrum sem móta okkur og verða smám saman þessi sjálfvirki leiðarvísir sem við förum eftir. Trúlega vega þyngra önnur boð sem við fáum svo sem augnaráð, svipbrigði, virðing og áhugi.

Manneskjur í umhverfinu mynda sér leynt og ljóst skoðanir á okkur og hafa til okkar ákveðnar væntingar. „Þessi er ábyggilega svona og svona“, eða „ég hef heyrt að þessi sé svona og svona“. Áhrifamáttur væntinga er mikill. Við höfum tilhneigingu til að uppfylla þær fyrir fólk og staðfesta þannig þá mynd sem dregin hefur verið upp af okkur, jafnvel þó að það sé okkur stundum þvert um geð. Við verðum þó að hafa í huga að við erum sjálf þátttakendur í samskiptum, ekki aðeins þiggjendur. Gott sjálfstraust felur einmitt í sér að við tökum meðvitað þátt í að móta eigin sjálfsmýnd, getum hugsað um þau áhrif sem aðrir hafa á okkur, valið og hafnað, og haldið okkar striki. Alla ævi getum við haldið áfram að bæta sjálfsmýnd okkar. Stundum þurfum við að

Forritið geymir einnig leiðbeiningar um hvernig við eigum að bregðast við ólíkum aðstæðum og einstaklingum, hvernig við erum í samskiptum og hvaða tengsl er óhætt að mynda.

leggja talsvert á okkur og vanda vel til, sérstaklega þegar við ætlum að breyta rótgrónum venjum, svo sem neyslu- eða samskiptavenjum, eða viðhorfum til sjálfra okkar og annarra.

Góðar og slæmar sjálfsmyndir

Sjálfsvirðing okkar er eins og viðkvæm kvika. Við fyllumst auðveldlega stolti þegar við fáum hrós eða viðurkenningu. Við fáum staðfestingu á því að við séum einhvers virði, njótum álits og þurfum ekki að skammast okkar fyrir neitt. Þegar við erum sátt við okkur sjálf og sjálfsmyndin björt og viðfelldin, fyllumst við sjálfsstrausti. Við verðum óþvinguð innan um annað fólk, þurfum ekkert að óttast, getum verið opin og hreinskilin af því að við höfum ekkert að fela.

Öðru máli gegnir þegar sjálfsmyndin er dökk og brotin. Okkur finnst við vera annars flokks, metum sjálf okkur ekki mikils og hugsum stöðugt um veikleika okkar, ógæfu og galla. Sjálfsvirðingin minnkar. Slíku ástandi fylgir óhjákvæmilega þörfin fyrir að fela sig, gæta þess að aðrir sjái ekki veikleikana. Enginn má komast að hinum viðkvæmu leyndarmálum til að hlæja að þeim eða gagnrýna. Þetta verður til þess að við verðum þvinguð og óörugg innan um aðra. Við verðum óákveðin, svo sem síðar verður vikið að, leitumst við að halda öðru fólki í hæfilegri fjarlægð frá okkur. Það gerum við ýmist með því að draga okkur í hlé, verða hlédræg og feimin, eða með því að hrekja aðra í burtu eða ráðast hreinlega á þá til að „jafna leikinn“. Við getum orðið erfið í samskiptum, árásargjörn eða yfirgangssöm. Það köllum við hér einu nafni hroka. Af þessu má ljóst vera að sá sem vill auka ákveðni og sjálfsöryggi verður fyrst að bæta sjálfsmynd sína. Ekki aðeins að fegra myndina og gera hana raunsærri heldur einnig þekkja hana og skilja áhrif hennar. Það sem mest er um vert er að breyta tilfinningalegri

Gott sjálfsstraust felur einmitt í sér að við tökum meðvitað þátt í að móta eigin sjálfsmynd, getum hugsað um þau áhrif sem aðrir hafa á okkur, valið og hafnað, og haldið okkar striki.

Að valda aðstæðum

Öll höfum við dökka bletti einhvers staðar í sjálfsmyndinni, bletti sem við viljum breiða yfir og fela fyrir öðrum. Þeir eru misjafnlega fyrirferðarmiklir. Áhrif sjálfsmyndar tengjast einnig umhverfi og viðfangsefnum. Sums staðar erum við örugg með okkur, höfum gott sjálfsstraust og góða tilfinningu fyrir því að ráða við hlutina. Svo getum við komist í aðstæður sem við þekkjum illa og gera okkur óörugg. Þannig er margt fólk býsna öruggt á einum stað en ekki öðrum. Þá verða sum verkefni leikur einn en önnur ófyrstíganleg.

Sami einstaklingur getur átt auðvelt með að umgangast og ræða við ókunnuga um heima og geima en getur alls ekki staðið upp og tjáð sig í samkvæmum. Þannig er sjálfsmyndin afar margbreytileg svo sem vænta má en aðalatriðið er að skilja að við getum lært að stjórna og hafa áhrif á viðhorf okkar í eigin garð. Það ræður úrslitum. Björt sjálfsmynd og sjálfsvirðing hafa góð áhrif á sjálfstraust. Við höfum ekkert að óttast og fáum létt og óþvingað yfirbragð í samskiptum. „Hér er ég, ykkur er velkomið að kynnast mér og ef ykkur líkar ekki við eitthvað í fari mínu, þá verður að hafa það. Ég hef mínar sterku og veiku hliðar og þykir vænt um báðar.“

Það sem mest er um vert er að breyta tilfinningalegri afstöðu til sjálfs sín, auka sjálfsvirðinguna, láta sér þykja vænt um kosti sína og galla, í stað þess að skammast sín fyrir þá og fordæma.

„Hér er ég, ykkur er velkomið að kynnast mér og ef ykkur líkar ekki við eitthvað í fari mínu þá verður að hafa það. Ég hef mínar sterku og veiku hliðar og þykir vænt um báðar.“

Þæling: Lífið er ekki alltaf sanngjarnt. Ekki hafa allir áhuga á að setja sig í þín spor eða skilja sjónarmið þín. Við verðum að sætta okkur við þá staðreynd og kunna að lifa með henni.

Að miða allt við eigin persónu

Sjálfstraust í samskiptum hvílir á sjálfsmynd okkar og sjálfsvirðingu. En sjálfstraust tengist fleiru en samskiptum. Greina má áhrif sjálfsmyndar og sjálfsvirðingar á hugsanir og þankagang. Þegar fólk er óöruggt og kvíðið leita hugsanir inn á við. Það verður sjálfmiðað eða upptekið af eigin ástandi. „Hvernig á ég að vera? Hvað á ég að segja? Ég er kominn með öran hjartslátt, það líður örugglega yfir mig. Er ekki í lagi með fót mín og útlit? Hvað geri ég næst?“ Þessar hugsanir eru afar truflandi og taka mikla orku frá okkur. Þetta minnir á þegar við lærðum að hjóla. Þá voru hugsanir bundnar við hendur og fætur, upp

með þennan fót og niður með hinn, báðar hendur á stýri, skipta um gír og halda jafnvægi. Þetta gekk stíðlega í byrjun. Það var ekki fyrr en við vorum búin að æfa okkur og orðin fullkomlega örugg að hugsanir okkar losnuðu frá hjólinu sjálfu, hreyfingar urðu sjálfvirkar.

Neikvæðni og samanburður

Annað mikilvægt atriði sem tengist litlu sjálfstrausti er neikvæðni. „Þetta mistekst örugglega, þetta er greinilega ekki minn dagur. Dæmigert fyrir mig. Ég hefði ekki átt að taka þetta að mér.“ Enn eitt einkennið er túlkun okkar eða mat á aðstæðum sem fylgja litlu sjálfstrausti og óöryggi. Við hættum að vera verkefnamiðuð og málefnaleg en verðum þess í stað persónuleg. Afleiðingin af lélegu sjálfstrausti er að við verðum upptekin af samanburði við aðra, jafnframt því sem við erum sjálfmiðuð og neikvæð. Við getum orðið afar upptekin af því hvað aðrir hugsa um okkur. Stutt er í tortryggni, „hvað skyldi þessi halda um mig?“ eða „af hverju horfir þessi svona á mig?“ eða „hvers vegna er þessi að spyrja mig um þetta?“ Allt sem miður fer er tengt persónum, þetta og hitt mislukkaðist vegna þess að ég er ómöguleg persóna eða einhver annar er lélegur pappír. Ekki fer mikil orka í að skoða hvað raunverulega gerðist, hvað kom fyrir eða um hvað málið snýst. Allt er persónugert og hugurinn bundinn við samanburð og áhyggjur af álitum annarra.

Kraftur bjartsýnnar

Björt og góð sjálfsmynd hefur allt önnur áhrif. Við höfum enga þörf fyrir að vera stöðugt að réttlæta okkur eða hafa áhyggjur af persónulegum skoðunum annarra á okkur. Við einbeitum ökkur að því sem gera þarf og orkan fer í verkefnið. Við látum hug fylgja máli og erum málefnaleg. Þar að auki eru gott sjálfstraust og jákvætt hugarfar óaðskiljanleg systkini. Þess vegna fylgir bjartri sjálfsmynd ákveðinn kraftur og lífsgleði og við sækjumst eftir félagsskap við slíkt fólk. Það styrkir svo aftur sjálfsmynd viðkomandi.

Sjálfsvirðing, tilfinningaleg afstaða til okkar innri manns

Í skilgreiningunni á sjálfstrausti er talað um „tilfinningu fyrir því að geta áorkað hlutunum og eiga hamingju og velgengni skilið“. Þeir sem njóta velgengni eru oft milli tannanna á fólki. Sumir taka afstöðu með viðkomandi og telja þá eiga allt gott skilið. Aðrir telja sig vita betur og

gefa lægri einkunn. Stundum má greina öfund eða illvilja í ummælum. Þá er verið að ræða um persónur sem hvergi eru nærri. Þess vegna hafa umræðurnar lítil áhrif á viðkomandi.

Það er kostur að
tala á uppörvandi
hátt við sjálfan sig,
við höfum val.

Öðru máli gegnir þegar við tölum við okkur sjálf. Í hvert sinn og við leggjum mat á hæfileika okkar eða persónu erum við í raun að tala til okkar sjálfra. Við erum að staðfesta ákveðið mat. Þetta er mikilvægt að hafa í huga því að við getum vandað það sem við segjum. Það er kostur að tala á uppörvandi hátt við sjálfan sig, við höfum val. „Auðvitað get ég þetta eins og aðrir“, „þó að ég geti þetta ekki núna þá hlýt ég að geta lært það“ og „mér líkar ekki vel við alla, þess vegna er það í lagi þó að einhverjum líki ekki við mig“.

Gerðu þetta: Taktu þér stöðu fyrir framan spegil í ró og næði. Prófaðu síðan að tala við sjálfan þig á neikvæðan eða niðrandi hátt. Gerðu athugasemdir við útlit og eiginleika. Ásakaðu sjálfan þig fyrir veikleikana sem þú finnur í eigin fari. Haltu þessu áfram í fimm mínútur. Þá skaltu hætta – og helst hætta þessari iðju í eitt skipti fyrir öll! Hvernig leið þér?

Taktu þér aftur stöðu fyrir framan spegilinn. Í þetta sinn skaltu leita að kostum þínum og finna þá fegurð sem í þér býr. Öll búum við yfir einhverri fegurð og mannkostum. Haltu áfram þar til þú hefur gert nokkrar nýjar uppgötvanir. Segðu upphátt „það er svo margt jákvætt og gott í fari mínu“. Segðu það aftur og aftur þar til þú hættir að heyra holan tón í röddinni, þú ert sammála og hefur sannfærst. Hvernig leið þér? Þessu skaltu ekki hætta heldur iðka reglulega.

...eins og sjálfan þig

Það er ekkert rangt við það að þykja vænt um sjálfan sig. Það á ekkert skylt við mont eða sjálfumgleði. Sjálfsvirðing þarf að byggjast á raunsæi. Mont og hroki eiga rætur í dökkri og brotinni sjálfsmynd. Þar birtist þörfin fyrir að upphæfja sjálfan sig og niðurlægja aðra til að fá hagstæðan samanburð í tilverunni. Sé málið hugsað dýpra og lengra kemur líka í ljós að sá einstaklingur sem ekki hefur sjálfsvirðingu hefur heldur ekki sterka tilfinningu fyrir því að hann sé aflögufær um neitt, sá hinn sami getur lítið gefið af sér. Þetta kemur skýrt fram í boðorðinu góða „elska skaltu náunga þinn eins og sjálfan þig“. Ef til vill var því haldið að okkur í uppeldi að við ættum að virða og elska náunga okkar. En við minnumst þess ekki að orðunum „...eins og sjálfan þig“

hafi verið haldið mikið að okkur. Hugsanlega skorti áður fyrr skilning á þessu mikilvæga atriði. En sá sem þetta sagði vissi nákvæmlega hvað klukkan sló.

Þú átt hamingju og velgengni skilið. Það þýðir ekki að þú sért yfir aðra hafinn eða græðgi og ágirnd eigi að vera drifkraftur þinn. Hér er verið að tala um velgengni og hamingju í samskiptum manna. Þar er gagnkvæm virðing lykilatriði. Sjálfstrausti fylgir virðing fyrir öðrum. En við þurfum líka að geta verndað okkur sjálf og dregið mörk. Við þurfum að gera öðrum ljóst að það leyfist engum að koma illa fram við okkur.

Að hafa trú á sjálfum sér

„Einstaklingur með gott sjálfstraust hefur trú á sjálfum sér og eigin getu“, segir í skilgreiningunni. „Ég hef enga ástæðu til að trúa því að ég geti ekki gert þetta eins og aðrir.“ „Ég ætla ekki að hlaða upp hindrunum með því að útbúa afsakanir fyrirfram“ eru einkennandi setningar. Einstaklingur með gott sjálfstraust býr yfir ákveðinni yfirvegun og öryggistilfinningu. Hún byggist á því að viðkomandi hefur reynslu af því að takast á við hlutina og ljúka verkefnum.

Jafnvel þó að honum heppnist ekki allt veit hann að heimurinn ferst ekki, hann hefur lært af reynslunni og það opnast alltaf nýjar dyr. Þess vegna nálgast hann jafnvel krefjandi verk og erfiðar aðstæður með ákveðnu æðruleysi því hann veit að honum dettur lausn í hug þegar hann kemur á staðinn, treystir því að allt fari vel. Hann muni gera sitt besta og það munar um það, jafnvel þó að ekki náist fullkominn árangur. Þetta fólk kann að tala við sjálf sig á uppbyggilegan hátt, notar jákvæðar staðhæfingar og leitar lausna. Því fylgir mikill og smitandi sannfæringarkraftur. Oft fylgir þessum einstaklingum óbilandi trú og kjarkur og hlutunum er komið í framkvæmd.

Annað einkenni er **raunsæi**. Gott sjálfstraust og óraunsæi fara illa saman. Það stafar af því að **einstaklingur með gott sjálfstraust kann að setja sér markmið og ná þeim, á því byggist sjálfstraust hans að verulegu leyti**. Sama verður ekki sagt um óraunsæjan einstakling. Hætt er við að hann hlaupi á vegg og sjálfsmyndin brotni. Auk þess þarf gott sjálfstraust til að horfast í augu við eigin mistök, viðurkenna þau og læra af þeim.

Sé málið hugsað dýpra og lengra kemur líka í ljós að sá einstaklingur sem ekki hefur sjálfsvirðingu hefur heldur ekki sterka tilfinningu fyrir því að hann sé aflögufær um neitt, sá hinn sami getur lítið gefið af sér.



Pæling: Ung stúlka þurfti að þreyta próf. Hún átti það til að fara í baklás á slíkum stundum. Faðir hennar kenndi henni ráð sem hann hafði sjálfur beitt með góðum árangri. Hann benti dóttur sinni á að tala við sjálfa sig á uppbyggilegan og hvetjandi hátt. Hann kenndi henni að segja orðið GÆS. Það er skammstöfun fyrir orðin get, ætla og skal. Hún yrði að hugleiða þessi orð og sannfæra sjálfa sig um innihald þeirra. Endurtaka orðið GÆS aftur og aftur þangað til það kæmi henni í rétt hugarástand.

Stúlkan fór í prófið og skemmst er frá því að segja að hún náði því með glæsibrag. „Notaðirðu ráðið sem ég gaf þér?“ Spurði faðirinn stoltur. „Já, pabbi, ég sagði aftur og aftur „önd, önd, önd“ þangað til að ég fann að ég gat þetta.“ **Þetta kennir okkur að orðin sem slík skipta ekki höfuðmáli heldur hugarfarið og sannfæringin sem fylgir.**

Að treysta sér til að treysta öðrum

Sjálfsstraust felst ekki aðeins í því að treysta sjálfum sér til góðra verka. Gott sjálfsstraust gerir okkur umfram allt kleift að **njóta samvista við annað fólk**; mynda vináttu og traust sambönd. Sjálfsvirðing elur af sér virðingu fyrir öðrum. Í grófum dráttum má fullyrða að við reiknum oftast með að annað fólk sé eins og við sjálf. Ef ég hugsa hlýlega til fólks og horfi fremur á kosti þess en galla má búast við að ég vænti þess sama af öðrum. „Margur heldur mig sig“, segir gamalt málteki. Annað einkenni á góðu sjálfsstrausti er **sveigjanleiki**. Einstaklingur með gott sjálfsstraust lítur á **málamiðlun** sem lausn í öllum samskiptum. Hann er tilbúinn að slá af eigin kröfum, hlusta á viðmælanda sinn og skilja sjónarmið hans. Þess vegna vinnur hann svo marga sigra án þess að skapa sér óvild í leiðinni.

Gott sjálfsstraust birtist skýrast í samskiptum. Margir rugla saman góðu sjálfsstrausti og frekju eða yfiringangi. Frekja og yfiringangur eru einkenni hroka og virðingarleysis og eiga ekkert sameiginlegt með góðu sjálfsstrausti. Þar er eðlismunur á. Hroki og yfiringangur eiga rætur í brotinni og dökkri sjálfsmynd og skapar ákveðinn ótta við annað fólk, aðrir eru mögulegir óvinir, við getum illa treyst þeim. Best er að lækka í þeim rostann svo að þeir haldi ekki að þeir séu eitthvað. Þeir eru áreiðanlega ekkert betri en ég. Gott sjálfsstraust er því annað og meira en það að treysta á sjálfan sig. Það felst ekki síst í því að treysta sjálfum sér til að treysta öðrum, gefa öðrum tækifæri, hlusta vel, nýta sér ráðleggingar og vera opin fyrir nýjum áhrifum.

Gerðu þetta: Þegar þú þarft á stuðningi eða hvatningu að halda talaðu þá við sjálfan þig eins og þú mundir tala við besta vin þinn. Þegar þú þarft á huggun að halda segðu þá við sjálfan þig nákvæmlega sömu orð og þú mundir segja við allra besta vin þinn ef hann væri í sömu stöðu og þú.

Að þekkja sjálfan sig

Einstaklingur með gott sjálfstraust þekkir vel kosti sína og galla og kann að fara með hvort tveggja á uppbyggilegan hátt. Það er ekki nóg að þekkja þessi atriði, það verður að nýta þekkinguna. Mikilvægt er að þekkja vel eigin styrkleika og nota við sem fjölbreytilegastar aðstæður, þróa styrkinn áfram og nýta til fulls. Við þekkjum líka nauðsyn þess að viðurkenna veikleika. Annars verða þeir seint lagfærðir. Það sem mestu máli skiptir er þó enn og aftur hugarfarið og afstaðan. Einstaklingi með gott sjálfstraust þykir jafnvel vænt um veikleika sína og getur gert góðlátlegt grín að þeim. Hann veit að það er besta leiðin til að ná tökum á þeim. Sjálfstraust okkar þarf á því að halda að okkur sé samt að ræða um kosti okkar og styrkleika. Einhliða neikvæðni og bölmóður brjóta sjálfstraust niður. Við verðum að gera okkur grein fyrir að það eru bæði svartar og hvítar nóturnar á hljómborðinu okkar. Það dugar ekki að spila bara á svörtu nóturnar, við verðum að spila á þær hvítu líka til að fá út frambærilegt lag. Þá sakar ekki að benda á að hvítu nóturnar eru bæði stærri og fleiri en þær svörtu á öllum hljómborðum.

Gerðu þetta: Gefðu þér góðan tíma til að gera eftirfarandi æfingu. Skrifaðu hjá þér minnst 5 sterkar og 5 veikar hliðar í eigin fari. Þú getur auðveldað þér leitina með því að nota spurningar eins og „hvað er ég ánægður með?, hvað get ég gert vel?, hvar liggja hæfileikar mínir?, fyrir hvað er mér oftast hrósað?“ Veiku hliðarnar má finna með spurningum eins og „hverju þarf ég að breyta?, hvar get ég bætt mig?, fyrir hvað er ég helst gagnrýndur?, hvað vildi ég kunna og gera betur?“ Þegar þú ert búinn að gera þinn eigin lista er gott að biðja þrjár manneskjur sem þú þekkir vel að meta þig á sama hátt. Þegar þú hefur fengið í hendur lista frá þremur ólíkum aðilum, auk eigin lista, áttu að vera kominn með gott efni til að kynnst þínum sterku og veiku hliðum.

Það felst ekki síst í því að treysta sjálfum sér til að treysta öðrum, gefa öðrum tækifæri, hlusta vel, nýta sér ráðleggingar og vera opin fyrir nýjum áhrifum.

Einstaklingi með gott sjálfstraust þykir jafnvel vænt um veikleika sína og getur gert góðlátlegt grín að þeim. Hann veit að það er besta leiðin til að ná tökum á þeim.

Ákveðni og óákveðni í samskiptum

Færni í samskiptum verður stöðugt mikilvægari. Til að ná árangri verðum við að geta unnið með öðrum. Erfitt er að telja upp mörg störf eða starfssvið þar sem færni í samskiptum vegur ekki þungt. Við höfum nú séð hvernig sjálfsstraust tengist samskiptum órjúfandi böndum. Ef sjálfsstraustið minnkar verðum við **óákveðin**. Við verðum **ákveðnari** eftir því sem sjálfsstraustið eykst. Óákveðnir einstaklingar hafa yfirleitt dökka eða brotna sjálfsmynd. Við verðum óörugg af því að við höfum slæma tilfinningu fyrir sjálfum okkur og eigin getu. Okkur finnst við þola illa samanburð við aðra.

Óákveðni á sér tvær birtingarmyndir: feimni og hroka. Sá **feimni** reynir að fela viðkvæma sjálfsmynd sína og verja hana áföllum með því að draga sig í hlé, flýja af hólmi eða gefa eftir. Hann þolir illa átök og reynir stöðugt að forðast þau. Í samskiptum reynir hann yfirleitt að þóknast öðrum.

Sá **hrokafulli** fer aðra leið. Í hrokanum felst yfirgangur, virðingarleysi, árásargirni og tillitsleysi. Hrokanum er ætlað að verja veika sjálfsmynd með því að hrekja þá sem nálgast á brott: „komdu ekki of nálægt mér, þú gætir brennt þig.“ Annað sem fylgir hrokanum er þörfin fyrir að lítilsvirða náungann með persónulegri gagnrýni, háði eða útilokun. **Feimni og hroki eru tvær hliðar á sama peningi**, enda eru feimnir einstaklingar oft hrokafullir þegar þeim tekst að stappa í sig stálinu. Sumir eru hrokafullir heima en feimnir í vinnunni. Ræturnar eru sameiginlegar: hvort tveggja eru aðferðir til að verja brotna sjálfsmynd. **Ákveðni** er andstæða óákveðni. Hún er eftirsóknarverður eiginleiki. Ákveðið fólk er vinsælt og þægilegt í framkomu. Ákveðni byggist á bjartri og heillegri sjálfsmynd og sjálfsvirðingu. **Helstu einkenni ákveðni eru öryggi í samskiptum og leikni í að taka ákvarðanir og fylgja þeim eftir.**

Gerðu þetta: Ef þú átt það til að kvarta yfir því að þig skorti eitthvað, svo sem vináttu, athygli, hrós, virðingu eða skilning, viljum við benda þér á snjalla og örugga leið til að fá það sem þig vantar. Farðu út á meðal fólks og gefðu einhverjum það sem þig vantar. Ef þig skortir hrós æfðu þig þá í að hrósa öðrum. Ef þér finnst þú ekki njóta virðingar farðu þá og sýndu öðrum virðingu. Við getum lofað þér góðum árangri.

Að gefa og þiggja

Samskipti felast í því að senda frá sér boð og taka við boðum. Þess vegna er mikilvægt að líta í eigin barm og skoða hvers konar boð við erum að senda frá okkur. Hvaða útgeislun hef ég? Hvernig áhrif hef ég á aðra? En það er ekki nóg að fínstilla senditækin. Móttökuskilyrðin þurfa líka að vera í lagi. Hvaða boð er ég að fá frá umhverfinu? Hvað þýða þau skilaboð sem ég fæ og hvaða tilgangi þjóna þau? Samskipti felast í því að senda og taka á móti upplýsingum. Það má einnig orða hlutina öðruvísi og segja að samskipti gangi út á það að gefa og þiggja. Við gefum af okkur ástúð, hlýju, upplýsingar, félagsskap, vináttu, fjármuni, stuðning, fróðleik og margt fleira.

Óákveðið fólk á afskaplega erfitt með að gefa af sér enda finnst því það ekki vera aflögufært eða að aðrir eigi ekki skilið að fá neitt frá því. Sá sem gefur lítið fær lítið. Óákveðið fólk á einnig erfitt með að þiggja. Þegar það fær hrós eða því er sýnd blíða verður það tortryggið. „Það gefur mér enginn neitt nema hann ætlist til einhvers í staðinn. Skyldi hann vera að hæða mig með þessu hrósi?“

Sá sem gefur lítið fær lítið.

Ákveðni felur í sér þægilegt viðmót. Góð samskipti eru eins og vegasalt. Við gefum og þiggjum á víxl. Við kunnum að gefa af einlægni og heilum hug af því að við njótum þess að gleðja aðra. Við kunnum einnig að þiggja með þökkum það sem að okkur er rétt og njóta þess. Í samskiptunum uppskerum við eins og við sáum. Sá sem sáir góðu fær gott til baka. Sá sem illu sáir fær illt til baka. Þessi einföldu sannindi blasa við okkur daglega. Samt virðast margir ekki sjá það. Það er vegna þess að svört sjálfsmynd blindar.

Góð samskipti e. eins og vegasalt Við gefum og þiggjum á víxl.

Þæling: Þótt ákveðni og jákvæðni séu óaðskiljanleg systkini þá er ekki þar með sagt að sönn ákveðni eða gott sjálfstraust felist í því að segja já við öllu. Ákveðnir einstaklingar kunna að segja nei þar sem það á við og setja skýr mörk. Þeir tjá sig á þann hátt að það er mark á þeim tekið. Þeir kunna að segja „hingað og ekki lengra“ og ofarlega í huga þeirra er alltaf setningin „það leyfist engum að misnota mig eða lítilsvirða“.

Að byggja upp sjálfstraust

Sjálfstrausti má líkja við vöðva líkamans. Til að halda vöðvum í þjálfun þarf að reyna á þá. Það þarf undirbúning, heppilegan stað og stund, rétt tæki og leiðbeiningar. Sama gildir um sjálfstraustið. Þið hafið þegar fengið nokkrar hugmyndir um æfingar sem gætu komið að góðu gagni. Byrjið á einföldu atriði sem ykkur list á og þið teljið ykkur ráða örugglega við. Takið ákvörðun um það fyrirfram að æfingin

muni heppnast, gefið henni tækifæri. Vinnið af einbeitingu og heilum hug. Þegar þið hafið náð árangri með eina æfingu verður sú næsta auðveldari. Að endingu kemur í ljós að þeir þættir sem verið er að vinna með tengjast allir, hanga saman í einni kippu, eitt leiðir af öðru. Byrjið strax. Stóra blekkingin í lífi margra felst í setningunni „mér líst vel á þetta en ég ætla að byrja þegar ég er tilbúinn“. Kannast einhver við þá hugsun?

*Gerðu þetta: Flest okkar eru viðkvæm fyrir gagnrýni. Þeir sem lakasta hafa sjálfsmyndina eru viðkvæmir og taka jafnvel kurteislegustu ábendingu sem persónulegri árás. Æfðu þig í að taka gagnrýni og líta á hana sem tækifæri til að þroskast. Talaðu við fólk, byrjaðu á þeim sem þú treystir best, og **biddu um gagnrýni**. Segðu að þú sért að æfa þig, þú þurfir að fá sanngjarna gagnrýni og lofar um leið að fara ekki í fýlu. Þessi æfing skilar yfirleitt árangri á undraskömmum tíma.*

Óákveðni og neikvæðni haldast í hendur

Einstaklingar með lítið sjálfskraust leita afsakana og sjá hindranir hvarvetna. Ef grannt er skoðað sést að þar er um að ræða aðferð til að hlaupast undan ábyrgð. Verið er að leita leiða til að koma í veg fyrir að hlutirnir séu gerðir. Það er einhvers konar lífsflótti. Þessi flóttaviðbrögð stafa af því að öllum krefjandi verkum fylgja spenna og jafnvel átök. Að auki þurfum við að geta umgengist aðra og haft nána samvinnu til að koma verki í framkvæmd. Einstaklingar með lítið sjálfskraust eiga erfitt með hvort tveggja og þeir upplifa spennuna yfirleitt sem kvíða. Þeim er því mjög í mun að fresta verkum eða koma í veg fyrir framkvæmdir. Því þarf að útbúa afsakanir til að rökstyðja ákvörðunina.

Ákveðnir einstaklingar hafa annan hátt á. Þeir njóta bæði spennunnar og samvinnunnar. Spennan verður að starfsorku. Þeir þurfa því ekki að leita hindrana eða afsakana en eru tilbúnir að axla ábyrgð. Við heyrum þann óákveðna segja setningar eins og „hann sagði að ég ætti að gera þetta svona“, „þetta er ekki mér að kenna“ og „ég ber enga ábyrgð á þessu“. Ábyrgðinni er komið á rangan stað, sá sem á að framkvæma verkið ber enga ábyrgð og þess vegna er hætt á að honum mistakist. Sökudólgurinn er einhver annar. Þetta kemur einnig skýrt fram í einkalífinu. Þeim óákveðnu líður illa af því að einhver hefur gert þeim eitthvað, veðrið er slæmt, ástandið í þjóðfélaginu ekki gott eða fjölskyldan ómöguleg. Hvernig á mér þá að geta liðið vel? Síðan ganga menn um með fýlusvip. Í slíkum svip felst ásökun til okkar hinna; „mér líður illa af því að þið eruð ekki nógu góð við mig“.

Pæling: Hvernig sýnum við öðrum virðingu? Virðingu sýnum við fyrst og fremst með því að beina athyglinni að viðmælanda og hlusta. Hrokafullir einstaklingar kunna ekki að hlusta, þeir grípa fram í fyrir okkur. Þeir eiga það jafnvel til að botna fyrir okkur setningarnar, yfirleitt í þeim tilgangi að gera okkur upp skoðanir. Þess vegna valda þeir yfirleitt mikilli spennu í kringum sig og fáir sækjast eftir félagsskap þeirra. **Það eru fáir einstaklingar jafnvansælir og einmana og sannir hrokagikkir.** Þess vegna er hroki ákveðin félagsleg fötun sem mikilvægt er að hjálpa einstaklingum með. Eða eins og góður maður sagði: „Þegar ekkert er orðið eftir nema fiðl í kringum mann er kominn tími til að líta í eigin barm.“

Ákveðni og jákvæðni haldast í hendur

Einstaklingar með gott sjálfskraust taka allt öðruvísi á málum. Þeir vita vel að hugsanir þeirra og þankagangur skipta máli, jákvæðar hugsanir kalla á vellíðan. Þegar þeim líður vel verða þeir öruggari með sig og eiga auðveldara með að koma hlutum í framkvæmd. Hugsanir okkar hafa áhrif á það hvernig okkur líður og öfugt. Við getum stjórnað hugsunum okkar. Þess vegna tileinka hinir ákveðnu sér jákvæðni, líta á það sem mikilvæga tækni sem hægt er að beita markvisst á uppbyggilegan hátt. Við stjórnnum líka sjálf hegðun okkar og framkomu. Hver ætti annars að gera það? Hegðun okkar og framkoma tengjast einnig því hvernig okkur líður. Því er mikilvægt að vita að HLH, það er hugsun, líðan og hegðun, tengjast órjúfanlegum böndum og þar getum við stjórnað miklu. Við berum ábyrgðina og það er okkur bæði ljúft og nauðsynlegt.

Hegðun okkar og framkoma tengjast einnig því hvernig okkur líður. Því er mikilvægt að vita að HLH, það er hugsun, líðan og hegðun, tengjast órjúfanlegum böndum og þar getum við stjórnað miklu. Við berum ábyrgðina og það er okkur bæði ljúft og nauðsynlegt.

Pæling: Þeir einstaklingar sem bregða mest fyrir sig yfirgangi og hroka virðast í fljótu bragði búa yfir ákveðinni kímningáfu. Góð kímningáfa er yfirleitt þroskamerki. En þegar betur er að gáð er ekki um raunverulega kímningáfu að ræða heldur árásargirni. Húmorinn felst yfirleitt í því að uppnefna annað fólk eða niðurlægja það á einhvern hátt, plata það eða láta því bregða á óþægilegu augnabliki. Þetta er því dulbúin ósvífni klædd í búning kímningáfunnar. Hér vaknar spurning um hvort slíkur „húmor“ geti vakið raunverulega gleði hjá einhverjum? Eða veitir hann aðeins stundarfró einstaklingi sem sjálfur er plagaður af vanmáttarkennd?

Jákvæðar staðhæfingar

Við höfum talað um mikilvægi þess að sannfæra sjálf okkur og aðra með orðum eins og get, ætla og skal. Til að ná fram nauðsynlegri tilfinningu þarf að vanda orðavalið. Einstaklingar með lítið sjálfstraust eru oft klaufar í að búa til uppbyggilegar setningar. Neikvæð orð og hugsanir slæðast alltaf með þó að heildarhugsunin virðist jákvæð á yfirborðinu. Þeir ofnota gjarnan orð eins og **ekki** eða lýsa ástandinu sem meiningin er að forðast. Dæmi um slíkt væri setningin „ég er **ekki hræddur** við að halda ræðu“. Betra er að segja „ég er rólegur og yfirvegaður þegar ég held ræðu og ég nýt þess að tala“. Þetta er dæmigerð jákvæð staðhæfing. **Undirvitund okkar skilur aðeins leiðbeiningar, hún þarf að sjá hvað á að gera og skilur ekki vangaveltur um hvað á ekki að gera.** Í fyrri setningunni komu fyrir orðin **ekki** og **hræddur**. Þess vegna er hætt við að staðhæfingin hafi öfug áhrif. Jákvæða staðhæfingin er hins vegar **leiðbeinandi** og kallar aðeins fram **jákvæðar** myndir. Þess vegna virkar hún vel.

Önnur dæmi um neikvæðar staðhæfingar eru „ég ætla ekki að gera nein mistök í prófinu“ eða „ég skal ekki falla á prófinu“. Jákvæð staðhæfing er hins vegar „ég stend mig vel í prófinu“. Meginreglan er að draga upp eins skýra mynd og unnt er af ástandinu sem við viljum ná fram og sleppa neikvæðum orðum og efasemdum. Þegar við beitum jákvæðum staðhæfingum er mikilvægt að tala sem mest í **nútið**, segja „ég er...“ í staðinn fyrir „ég mun verða...“. **Það er gert til þess að auðvelda upplifunina hér og nú, öðlast þjálfun í að kalla fram góða tilfinningu. Hún mun fylgja okkur þegar á hólminn er komið.** Staðhæfingarnar þarf að æfa vel og endurtaka þar til þær verða okkur tamar. Við þurfum að gæða þær dýpt og tilfinningu. Þá er mikilvægt að taka aðeins eitt fyrir í einu, flóknar og langar staðhæfingar virka illa. Dæmi um góðar staðhæfingar eru „ég er róleg og yfirveguð“, „ég er einbeittur og get haldið einbeitingunni“, „ég get vel...“, „ég hlakka til...“, „ég á fullan rétt á...“, „ég á skilið að...“ og „dag frá degi fer mér stöðugt fram á allan hátt“.

Gerðu þetta: Gefðu þér góðan tíma og botnaðu eftirfarandi setningu á ákveðinn hátt. Setningin er **ég get vel...** Endaðu setninguna með því að bæta við atriðum sem þú hefur átt í erfiðleikum með. Veltu útkomunni vel fyrir þér og æfðu þig í að segja heila setningu af sannfæringarkrafti.

Dæmi: **ég get vel... náð þessu prófi, ég get vel... talað fyrir framan hóp af fólki eða ég get vel... komið vel fyrir í starfsviðtali.**

Efasemdapokinn

Þegar grannt er skoðað sjáum við að óákveðni fylgja efasemdir.

Viðkomandi efast um eigin getu og ágæti. **Efasemdir eru**

skynsamlegar og mikils virði í réttu samhengi, við eigum ekki að taka allt í kringum okkur sem sjálfgefið. En efasemdir sem beinast gegn okkur sjálfum eru annars eðlis. Þær halda aftur af okkur, valda hiki og ráðaleysi. Til að byggja upp sjálfstraust þarf því að vinna á efasemdum. Til þess bendum við á skemmtilega og þrautreynda aðferð sem við köllum **efasemdapokann**.

Aðferðin felst í því að þið skrifið niður allar efasemdir um ykkur sjálf sem þið munið eftir og setjið í ímyndaðan poka sem getur verið teikning á blaði. Óákveðið fólk á yfirleitt ekki í neinum vandræðum með að fylla pokann. Síðan lokum við pokanum og eyðum honum á táknrænan hátt okkur til léttis, brennum hann jafnvel eða gröfum í jörðu. En við losnum ekki svo einfaldlega við efasemdir úr huga okkar. Við þurfum að vinna með þær hverja fyrir sig og umbreyta þeim. Pokinn er yfirleitt fullur af neikvæðum staðhæfingum sem fólk notar um sjálft sig. Við tökum þessar staðhæfingar hverja á fætur annarri og rökræðum þær, sýnum fram á hversu óraunhæfar þær eru. Síðan búum við til jákvæða staðhæfingu til að nota í staðinn. Þessi tækni hefur verið nefnd **jákvæð umorðun**. Við skulum að lokum skoða nokkur dæmi um hvernig við getum umorðað neikvæðar staðhæfingar og gert þær jákvæðar.

Neikvæð staðhæfing:

Jákvæð umorðun:

Ég hef enga hæfileika í þetta.

Ég get vel náð tökum á þessu.

Ég get ekki lært á tölvu.

Ég kann ekki á tölvu **ennþá**.

Eða: Ég er að læra á tölvu.

Ég hef aldrei getað einbeitt mér.

Ég get einbeitt mér þegar ég vil og nú vil ég það.

Ég er aldrei heppinn.

Hver er sinnar gæfu smiður.

Ég hef of stórt nef.

Ég er með bein í nefinu.

Ég er allt of stór.

Ég er hávaxin(n) og glæsileg(ur).

Þetta er ekki minn dagur.

Ég **ætla** að fá eitthvað út úr þessum degi.

SJÁLFSSTRAUST
Í SAMSKIPTUM

Þæling: Getum við haft of góða sjálfsmynd eða of mikið sjálfsstraust? Svarið við því er stórt og mikið **nei**. Ástæðan er sú að gott sjálfsstraust hvílir á góðri sjálfsmynd og sjálfsvirðingu. Því betri og skýrari mynd þeim mun meira sjálfsstraust. Of góð sjálfsmynd eða of mikil sjálfsvirðing eru ekki til frekar en of góð heilsa.

Uppskrift að góðu sjálfstrausti

Stundum erum við félagarnir beðnir um að gefa stutta uppskrift að góðu sjálfstrausti. Slíkt getur hjálpað fólki áleiðis og verið fræðandi. Lesið eftirfarandi atriði og tileinkið ykkur þau vel. Sumt hafið þið þegar á valdi ykkar, annað ekki. Þá er ráð að æfa sig á þeim atriðum. Ef þið eruð sannfærð um að staðhæfingarnar eigi við ykkur og þið eruð sátt við hverja og eina þeirra má næstum fullyrða að þið hafið öflugt sjálfstraust. Í þeim tilvikum er óhætt að óska viðkomandi til hamingju því flest bendir til að honum eða henni vegni vel í lífinu. Munið að æfingin skapar meistarann, við þurfum að láta reyna á hæfni okkar.

- Það leyfist engum að lítilsvirða mig og ég læt engan telja mér trú um að ég sé lítils virði.
- Ég stand á rétti mínum og á auðvelt með að koma skoðunum mínum á framfæri.
- Ég á auðvelt með að samgleðjast öðrum.
- Mér finnst gott að fá hrós og ég kann að njóta þess.
- Ég nýt þess að hrósa öðrum.
- Ég hlusta vandlega á alla gagnrýni sem ég fæ því hún gæti reynst gott tækifæri til að þroskast.
- Ég get gert góðlátlegt grín að mér.
- Ég hef marga góða kosti sem alltaf munu gagnast mér.
- Ég viðurkenni veikleika mína af því að ég veit að besta leiðin til að ná tökum á þeim er að hlæja að þeim eða láta mér þykja vænt um þá.
- Ég dæmi engann fyrr en ég hef kynnt mér málavexti vel.
- Mistök eru ekki glæpur.
- Ég hef ánægju af því að kynnast fólki, sérstaklega því fólki sem er ólíkt mér.
- Ég á a.m.k. einn vin sem ég get treyst fullkomlega og alltaf talað við.
- Ég hlusta af athygli á aðra til að geta skilið þá betur.

Hafið í huga:

- Öflugt sjálfsstraust er dýrmætt. Til þess að byggja það upp verðum við að byrja á kjarna málsins, sjálfsmyndinni. Eins verðum við að leggja rækt við sjálfsvirðinguna.
- Einstaklingar með gott sjálfsstraust þekkja vel sínar sterku hliðar. Þeir þekkja líka veikleika sína og þora að horfast í augu við þá og viðurkenna.
- Hroki og yfirgangur eiga ekkert skylt við gott sjálfsstraust.
- Gott sjálfsstraust felst ekki í því að vera gallalaus eða hafa ætíð rétt fyrir sér. Öflugt sjálfsstraust felst í því að vera sáttur við sjálfan sig eins og maður er, með kostum og göllum.
- Öflugt sjálfsstraust næst einungis með vinnu og aftur vinnu. Engin þægileg töfralausn er til.
- Besta leiðin til að ná sambandi við fólk er að sýna því virðingu. Virðingu sýnum við með því að hlusta.
- Notið jákvæðar staðhæfingar til að hvetja ykkur til dáða og efla sjálfsstraust.
- Lærið að nota efasemdapokann og jákvæða umorðun til að eyða órókréttum efasemdum.

