

Özgüvenli Kişilerin 7 Temel Özelliği

“Kelebek gibi uçar, arı gibi sokarım”

Muhammet Ali

Bazı insanlar başarısız olduklarında bile nasıl oluyor da özgüvenli kalabiliyorlar? Bu doğuştan gelen bir yetenek mi yoksa öğrenilebilen bir şey mi? Peki, bu konuda ben neler yapabilirim? Durun durun, sakın olun 😊 Bu yazı tam da sizin için anlaşılabilir... İyi okumalar



1) Kendilerini konfor alanlarının dışına atarlar (They push themselves outside of their comfort zone): Harekete geçmek kadar özgüven oluşturan başka bir şey yoktur. Hele hele, bu hareket risk ve başarısızlık ihtimali içeriyorsa. Özgüvenli kişiler risk ve başarısızlık konusunda kendilerini rahat hissedene kadar düzenli olarak küçük aksiyonlar alırlar. Arzuları ve hedefleri doğrultusunda adım atmaktan çekinmezler. Korkunun ya da hata riskinin onları durdurmasına izin vermezler.

2) Başarısızlığı bilgi olarak görürler (They view failure as information): Özgüvenli kişiler başarısızlığa karşı başışıklığı olan kişiler değildir. Başarısızlıklar onlar için daha iyisini yapma yolunda bir aşamadır sadece. Başarısızlığı bir bilgi toplama ve beceri geliştirme yöntemi olarak görürler. **Unutmayın, en güçlü olan değil en iyi uyum sağlayan hayatta kalır 😊**

3) Kullandıkları dile dikkat ederler (They watch their language): Özgüvenli kişiler kendi kendilerine kötü ya da olumsuz sözler sarf etmezler (negatif motivasyon). Kendilerine sadece öz şüpheleriyle ilgili sorular sorarlar. **“Başarısızım” deyip genelleme yapmaktansa “Başarısız oldum, nasıl başarılı olabildim?” derler.** Başka bir ifadeyle, kendilerini olumsuz bir dilden uzak tutarlar (pozitif motivasyon).

4) Sorumluluk alırlar (They take responsibility): Meydana gelen sonuçların kurbanı gibi davranmaktansa bu sonuçları kabul edip üstesinden gelme konusunda kendilerini sorumlu hissederler. Başka bir ifadeyle, **şikâyet kültürünü ya da mazlum/kurban edebiyatını kendilerine pek yakıştırmazlar.** Daima bir çıkış yolu ararlar.

5) İlham ve tavsiye arayışında olurlar (they seek out inspiration and advice): Yaşadığı şeylere benzer şeyler yaşamış, ya da yapmak istediği şeyleri yapmayı başarmış kişilerin kitaplarını, makalelerini okurlar ve eğitimlere/konferanslara katılırlar. Onları birer koç/mentör gibi algırlar. Eksikliklerini, kusurlarını ya da hassasiyetlerini ortaya dökme konusunda kaprisleri ya da kompleksleri de yoktur. Türkiye özelinde ise; çevrelerindeki insanların ne söylediğine çok takılmazlar. **“El âlem ne der” sözü onlar için geçerli değildir.** Başkalarına kendini ispat etmek zorunda olduklarını asla düşünmezler.

6) Güvenli duruşu pozisyonunu kullanırlar (They use power positions): Omuzlar dik ve göğüs kafesi açık durmak kişinin özgüvenini artırır. Ayrıca başınızın dik olması da oldukça önemlidir. Bu duruş hem kortizol (stres hormonu) seviyesini düşürür hem de karşı tarafın bilinçaltına özgüvenli olduğunuzun mesajını çok iyi iletir. **Özetle; kambur durmayın 😊 Vücut duruşunuz duyularınızı, duygularınızı da düşüncelerinizi etkiler.**

7) Alçakgönüllüdürler (They look modest): Tüm bunları yaptıktan sonra başarıya ulaştıklarında ise asla böbürlenmezler. Tek bir başarıyla da asla yetinmezler. İleriye dönük olarak neleri daha iyi yapabileceklerini düşünürler ve tabii ki hayata geçirirler. Hayat boyu öğrenmeye ve kendilerini geliştirmeye devam ederler.

Son olarak **“özgüven, bir öze dönüş meselesidir”** diyebiliriz. Çocukken hepimizin fazlasıyla sahip olduğu ve zamanla kaybettiği özgüvenine yeniden kavuşabilmesi dileğiyle...

(Genel Kaynak: FastCompany)

Arif Gökhan Rakıcı

Haziran 2016