Zihinsel Olarak Güçlü Olan İnsanların Alışkanlık Haline Getirdiği 13 Davranış

[](http://www.edebiyathane.com/wp-content/uploads/2016/08/psikolojik_tedavi.jpg)

Zihinsel olarak güçlü olmak genellikle, ne yaptığınız ile değil, ne yapmadığınız ile alakalıdır. Bu; düşüncelerinizi, davranışlarınızı ve duygularınızı kontrol etme sanatı. İşte yazar Amy Morin’e göre zihinsel olarak kuvvetli olan insanların yapmadığı 13 şey!

**1. Kendileri için üzülmekle** zaman **kaybetmezler:**

Yazarın dediğine göre, insanın kendisi için üzülmesi, kişiye oldukça zararlı. Üzülerek kişi, zaman kaybı yaşıyor, negatif enerji ile doluyor ve günlük ilişkilerine zarar veriyor. Olaylara iyi tarafından bakarak, üzülme duygusunu, minnettarlığa çevirmek ise işin anahtarı.

2. İpleri başkalarının eline vermezler:

İnsanlar genellikle, duygusal ve fiziksel olarak bir sınır belirleyemedikleri zaman, ipleri başkalarına devreder. Eğer sizin davranışlarınızda başkalarının etkisi bulunuyorsa, başarınızı ve başarısızlığını onlar belirler.  Bunu önlemek içinse, ayağa kalkıp sınırları kendiniz belirlemelisiniz.

3. Değişiklik yapmaktan çekinmezler.

**Morin’e göre değişiklik yapmanın 5 aşaması bulunuyor. Karar öncesi, düşünüp taşınma, hazırlık, eylem ve eylemi devam ettirmek. Her bir adım oldukça korkutucu gözükse de, değişiklik her zaman iyidir. Unutmayın; ” Ne kadar çok beklerseniz, o kadar zorlaşır. ”**

**4. Kontrol edemedikleri şeylere odaklanmazlar.**

**Her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek elbette ki oldukça rahatlatıcı. Yine de her zaman gücün sizde olduğunu düşünmeniz sorun yaratabilir. Yazara göre her şeyde kontrol sahibi olmak istemenin sebeplerinden biri endişe duygusuna cevap verme isteği. ” İnsanlar endişeleri ile savaşıp yenmek yerine, çevrelerini kontrol etmek istiyor. ” diyor yazar.**

**5. Herkesi memnun etmeye çalışmazlar.**

**Çoğu zaman, insanların bizim hakkımızda ne düşündüğü, kendimiz hakkında ne düşündüğümüzden önce gelir ve bu zihinsel olarak güçlü olmak için yapılmaması gereken şeylerin başında gelir. Yazara göre herkesi memnun etmeye çalışmak zaman kaybı ve bunu sağlamaya çalışan insanlar da kolay manipüle edilebilirler. O yüzden insanları memnun etmeyi düşünmek yerine, kendinizin ne istediğini ilk başa koyun.**

**6. Risk almaktan çekinmezler.**

**İnsanlar genellikle ister finansal olsun, ister başka türlü olsun risk almaktan kaçınır. Zihinsel olarak kuvvetli olan insanlar ise sonunu tahmin edebildikleri yani hesaplayabildikleri riskleri almaktan kaçınmazlar. Yazara göre bir risk alırken, şu soruları kendinize sorabilirsiniz:**

**– Bu riskin bedeli ne olabilir?**

**– Potansiyel olarak yararları nedir?**

**– Alternatifler nedir?**

**– En iyi hangi sonuca ulaşabilirim?**

**– En kötü durumda ne olur?**

**[](http://www.edebiyathane.com/wp-content/uploads/2016/08/zihin-kavrami_2726_10-28-44.jpg)**

**7. Geçmişe takılıp kalmazlar.**

**Geçmiş, geçmişte kaldı. Yaşanan şeyleri değiştirmenin imkanı yok. Bu yüzden ”geçmişte yaşamak” şu andan ve gelecekte yapacaklarınızdan zevk almanızı, önler diyor yazar. Bu yüzden anın tadını çıkarmak yapabileceğiniz en mantıklı şey. Yine de geçmişi düşünmenin bazı faydaları da yok değil. Geçmiş hatalardan ders çıkarmak, olaylara yeni bir bakış**

**8. Aynı hatayı defalarca yapmazlar.**

**Önceki madde ile paralel olarak, geçmişten ders alarak aynı hatayı yapmamak, zihinsel olarak güçlü insanların olmazsa olmazlarındandır.**

**9. Başkalarının başarılarını kıskanmazlar.**

**Yazarın dediğine göre, başkalarının başarılarına odaklanmak size hiç bir yarar sağlamayacak, aynı zamanda dikkatinizi dağıtarak başarılı olmanızı engelleyecek.**

**10. İlk başarısızlıktan sonra hemen pes etmezler.**

**Başarı aniden gelen bir şey değil. Başarısızlık ise insanın her zaman aşması gereken bir engel. ” Örneğin Theodor Giesel -Dr.Seuss olarak da biliniyor.- ilk kitabı 20 yayıncı tarafından reddedilen bir yazar. Şimdi ise tüm dünya onu tanıyor. ” diyor Morin. Bir başarısızlık yaşadıktan sonra yükselişe geçmek sizleri daha da kuvvetlendirecektir**

**11. Yalnız kalmaktan korkmazlar.**

**Yazarın dediğine göre, düşüncelerinizle baş başa kalmak için boş zaman yaratmak etkili bir deneyim olabilir. Morin’e göre yalnız kalmanın avantajlarından bazıları şunlar:**

**– Ofiste tek çalışmak üretkenliği arttırır.**

**– Kişinin empati yeteneği kuvvetlenir.**

**– Yaratıcılığı geliştirir.**

**– Zihinsel açıdan sağlıklıdır.**

**– Kişinin kendini yenilemesine olanak sağlar.**

**12. Hayatın kendilerine bir şey borçlu olduğunu düşünmezler.**

**Başarısız olduğunuz zaman, hayatınıza lanet etmek oldukça kolay. Fakat gerçek şu ki bir şeyleri kazanmak sizin elinizde. ” Hayat adil değil. Başkaları sizden daha başarılı ve mutlu olabilir. İşte bu hayat. Bu işin altın kuralı ise, kendinize odaklanmanız, eleştiriye karşı açık fikirli olmanız, eksikleriniz hakkında bilgi sahibi olmanız ve en önemlisi kendinizi başkaları ile kıyaslamamalısınız. Eğer hak ettiğiniz şeyleri alamadığınızı düşünüyor ve başkaları ile kendinizi kıyaslıyorsanız, çok büyük hayal kırıklığına uğramanız kaçınılmaz. ” diyor yazar.**

**13. Eylemlerinin hemen ardından bir sonuç beklemezler.**

**” Gerçekçi beklentilere girmek ve başarının bir gecede gelmeyeceğini anlamak, potansiyelinizi ortaya çıkarmak adına oldukça önemli ” diyor yazar. Zihinsel olarak zayıf insanlar genellikle sabırsız kişilerdir. Bu insanlar yeteneklerini abartır ve değişikliğin ne kadar zaman istediğini anlayamaz diye de ekliyor yazar. Başarıya odaklanmanız oldukça önemli fakat bu yolda pek çok başarısızlık ile karşılaşacaksınız. Eğer büyük resmi görebilirseniz, başarı da kaçınılmaz olarak gelecektir.**

***Kaynak:***[***http://www.businessinsider.com/things-me…***](http://www.businessinsider.com/things-mentally-strong-people-dont-do-2015-7?utm_content=buffer5f132&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer)