

# Τα 13 πράγματα που δεν κάνουν οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι

Posted by Αντικλείδι

Φιλοσοφία/Ψυχολογία

Add comments



Τι είναι αυτό που κάνει τους επιτυχημένους επιχειρηματίες «ανθεκτικούς» και δυνατούς να ανταποκρίνονται σε οτιδήποτε βρεθεί στο δρόμο τους; Πολλά άρθρα κάνουν λόγο για τα κρίσιμα χαρακτηριστικά ψυχικής αντοχής που πρέπει να διαθέτει κάποιος, όπως για παράδειγμα επιμονή, αισιοδοξία και μια αλάνθαστη ικανότητα να κάνουν μέχρι και την αποτυχία... επιτυχία. Πέρα από τη σωματική δύναμη και την καλή κατάσταση υγείας που απαιτείται να έχει κανείς, η ψυχική και διανοητική δύναμη κρίνεται πιο σημαντικός παράγοντας, όπως αναφέρεται σε άρθρο στο περιοδικό Forbes.

Οι διανοητικά και ψυχικά δυνατοί άνθρωποι καταφέρνουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, τις σκέψεις τους και τη συμπεριφορά τους με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να αποβαίνει θετικός για επίτευξη ενός στόχου στη ζωή τους. Σύμφωνα με την ψυχοθεραπεύτρια Amy Morin παρακάτω παρατίθεται μια λίστα, με μερικά πράγματα που ακολουθούν οι διανοητικά ισχυροί άνθρωποι, και τα οποία αν τα ακολουθήσετε ενδεχομένως να σας βοηθήσουν να γίνεται κι εσείς πιο... «δυνατοί».



*Οι διανοητικά ισχυροί άνθρωποι...:*

- 1.** Δεν χάνουν χρόνο με το να λυπούνται τον εαυτό τους για αυτά που τους συνέβησαν, για το «πώς ήρθαν τα πράγματα», ή για το πώς τους συμπεριφέρθηκαν άλλοι. Αντίθετα, αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεών τους και του ρόλου τους στη ζωή και αντιλαμβάνονται ότι η ζωή δεν είναι πάντοτε δίκαιη.
- 2.** Δεν γίνονται υποχείρια άλλων. Δεν επιτρέπουν σε άλλους να πάρουν τον έλεγχο από τα χέρια τους και δεν επιτρέπουν σε κάποιον άλλο να έχει εξουσία επάνω τους. Δε θα έλεγαν για παράδειγμα την εξής φράση:

«Το αφεντικό μου με κάνει να νιώθω άσχημα», κι αυτό γιατί καταλαβαίνουν ότι οι ίδιοι ελέγχουν τα συναισθήματά τους και τον τρόπο που αντιδρούν στις καταστάσεις.

**3.** Δεν προσπαθούν να αποφύγουν μια αλλαγή. Αντίθετα, καλωσορίζουν κάθε θετική αλλαγή και είναι πρόθυμοι και ευέλικτοι. Καταλαβαίνουν ότι η αλλαγή είναι αναπόφευκτη και πιστεύουν στις ικανότητές τους να προσαρμόζονται στις καταστάσεις.

**4.** Δε σπαταλούν ενέργεια σε πράγματα που δε μπορούν να ελέγξουν. Για παράδειγμα δε θα ακούσετε κάποιον «διανοητικά ισχυρό» να παραπονιέται για μια βαλίτσα που χάθηκε στο αεροδρόμιο ή για την κίνηση στους δρόμους. Αντίθετα, επικεντρώνονται σε αυτά που μπορούν να ελέγξουν στη ζωή τους. Αναγνωρίζουν ότι μερικές φορές το μόνο πράγμα που μπορούν να ελέγξουν είναι η συμπεριφορά και η στάση τους.

**5.** Δεν προσπαθούν να ευχαριστήσουν τους πάντες. Αναγνωρίζουν ότι δεν χρειάζεται να ευχαριστούν τους πάντες όλη την ώρα. Δεν φοβούνται να πουν όχι ή να εκφράσουν τη γνώμη τους όταν χρειάζεται. Προσπαθούν να είναι ευγενικοί και δίκαιοι, όμως δεν ασχολούνται με κάποιον ο οποίος ενοχλείται επειδή απλά δεν... «έγινε το δικό του».

**6.** Δε φοβούνται το ρίσκο. Δεν παίρνουν απερίσκεπτες ή ανόητες αποφάσεις, αλλά δε φοβούνται να πάρουν ρίσκο όταν έχουν υπολογίσει όλους τους πιθανούς κινδύνους. Ζυγίζουν τις καταστάσεις προτού πάρουν μια μεγάλη απόφαση και είναι πλήρως ενημερωμένοι για την πιθανότητα... «αναποδογυρίσματος».

**7.** Δε δίνουν δεκάρα για το παρελθόν. Δεν χάνουν χρόνο με το να σκέφτονται ή ευχόμενοι για το πώς θα μπορούσαν να είναι διαφορετικά τα πράγματα. Αναγνωρίζουν το παρελθόν και προσπαθούν να μάθουν από τις εμπειρίες τους. Ζουν για το παρόν και σχεδιάζουν το μέλλον.

**8.** Δεν επαναλαμβάνουν τα ίδια λάθη ξανά και ξανά. Αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεων και των συμπεριφορών τους και μαθαίνουν από τα λάθη τους. Δεν τα επαναλαμβάνουν ξανά και ξανά, αλλά προχωρούν μπροστά και φροντίζουν να λαμβάνουν πιο σωστές αποφάσεις στο μέλλον.

**9.** Δεν υποβαθμίζουν την επιτυχία των άλλων. Αναγνωρίζουν και χαίρονται με την επιτυχία των τρίτων. Δε ζηλεύουν ή νιώθουν εξαστατημένοι, όταν κάποιος άλλος τους ξεπερνά. Αντίθετα, αναγνωρίζουν ότι η επιτυχία είναι αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς και είναι πρόθυμοι να δουλέψουν σκληρά για να απολαύσουν και το δικό τους μερίδιο σε αυτήν.

**10.** Δεν τα παρατάνε μετά από μια αποτυχία. Δε βλέπουν την αποτυχία ως ένα λόγο για να τα παρατήσουν. Αντίθετα, τη βλέπουν ως μια ευκαιρία για να ωριμάσουν και να βελτιωθούν. Είναι πρόθυμοι να συνεχίσουν να προσπαθούν μέχρι να το καταφέρουν.

**11.** Δε φοβούνται τις στιγμές που είναι μόνοι. Μπορούν να αντέξουν να είναι μόνοι και δε φοβούνται τον «ήχο» της ησυχίας. Δε φοβούνται να μείνουν μόνοι με τις σκέψεις τους και χρησιμοποιούν το χρόνο αυτό για να γίνουν ακόμη πιο παραγωγικοί. Απολαμβάνουν την παρέα του... εαυτού τους και δεν εξαρτώνται από άλλους για συντροφιά και διασκέδαση όλη την ώρα, αλλά τους αρέσει και όταν είναι μόνοι τους.

**12.** Δε νιώθουν ότι ο κόσμος τους χρωστά κάτι. Δεν αισθάνονται ότι δικαιούνται πράγματα στη ζωή «έτσι απλά». Αναζητούν τις ευκαιρίες που υπάρχουν, βασιζόμενοι στα χαρίσματα και τις ικανότητές τους.

**13.** Δεν περιμένουν άμεσα αποτελέσματα. Αφιερώνουν όσο χρόνο χρειάζεται και αναγνωρίζουν ότι η πραγματική αλλαγή χρειάζεται χρόνο για να... πετύχει.



---

*forbes.com*

*gr.omg.yahoo.com*

**by Αντικλείδι , <http://antikleidi.com>**