

Defalarca kez başarısızlık denemelerine maruz kalan, iflas eden kendi kurduğu şirketinden kovulan Jobs'u her defasında, yeni bir hayal kurarak üretmek için yola düşüren şey nedir?

20/11/2023



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psk. Dan. Kübra ŞAHİN

“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür.

Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür.

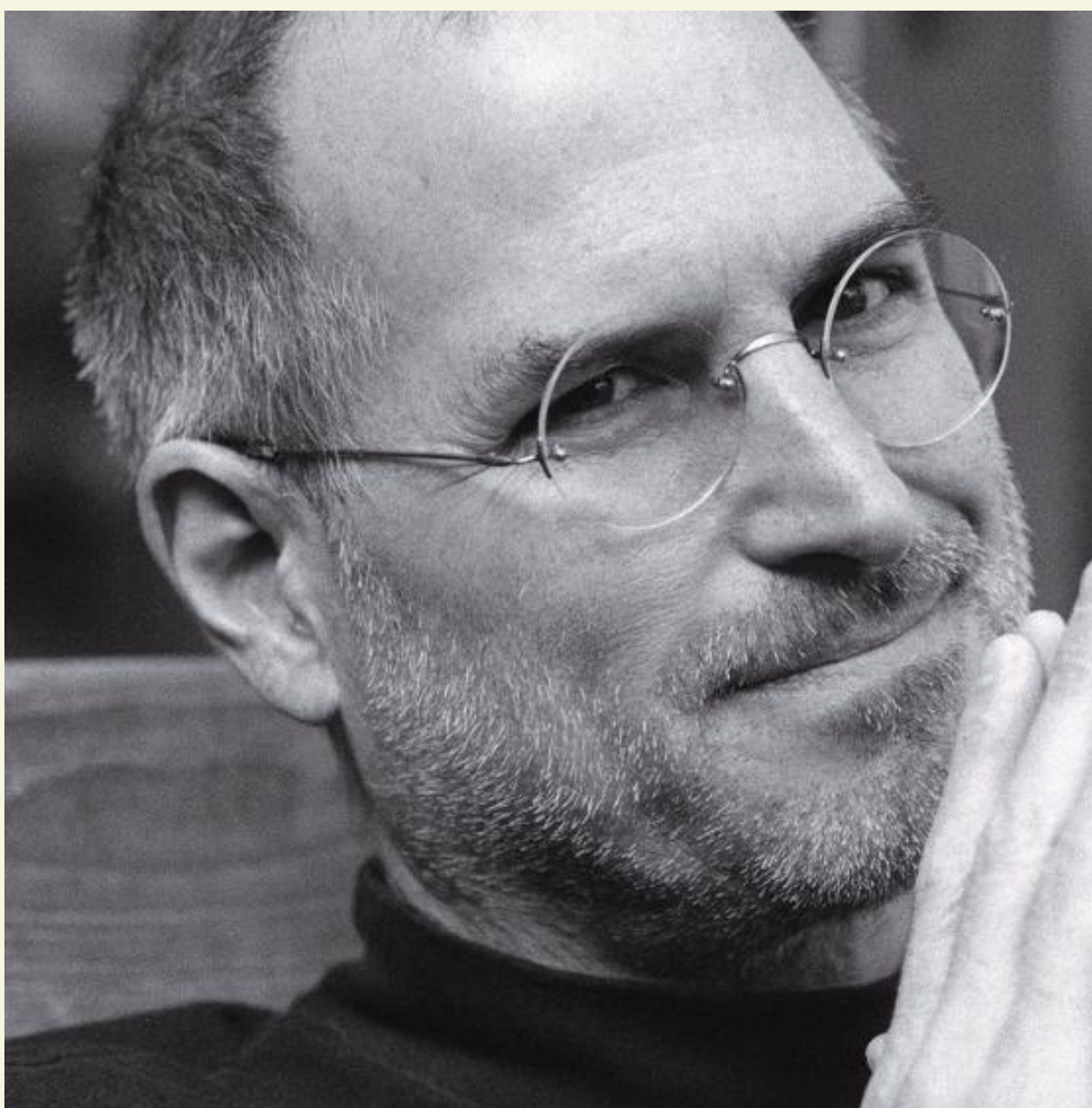
Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden geldiğini bize anlatır.

Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur .”

Prof. Dr. Peter Levine



Yoksul bir ailede büyüyen, gençliği boyunca oto tamirciliği yapan Sochiro Honda'nın, büyük emeklerle kurduğu fabrikası İkinci Dünya Savaşı'nda yerle bir olur. Honda yeniden fabrikasını kurmak için harekete geçer, savaş enkazlarından topladığı parçalar, asker telsizlerinin donanımını bisiklete monte ederek ilk motorbisikleti geliştirir. Honda'nın kalbini ve zihnini diğerlerinden farklı kılan ne olabilir?



Defalarca kez başarısızlık denemelerine maruz kalan, iflas eden kendi kurduğu şirketinden kovulan Jobs'u her defasında, yeni bir hayal kurarak üretmek için yola düşüren şey nedir?

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.



Psikolojik sağlamlık üzerine araştırmalarıyla tanınan Masten'in "sıradan mucize" olarak nitelendirdiği "psikolojik sağlamlık", belli insanların sahip olduğu, diğerlerinin olmadığı bir özellik değil; koruyucu ve geliştirici faktörlerle desteklendiğinde, bireyi donanımlı ve baş edebilir hale dönüştüren "geliştirilebilir" bir özelliktir.

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL GELİŞTİRİLİR

Becerilerinizi  
gözden  
geçirin.

yaşamınıza  
farklılıklar  
katın

Bağlarınızı  
güçlendirin,  
kendinizi iyi  
hissettiğiniz  
gruplara katılın.

Beden  
sağlığınızla  
ilgilenin.

Değişime  
direnmeyin,  
eşlik etmeyi  
seçin.

Doğayla temas  
halinde kalın.  
Açık havada  
daha çok zaman  
geçirin.

Maneviyatınızı  
güçlendirin. Dua,  
meditasyon, yoga  
gibi etkinliklere  
katılın

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL GELİŞTİRİLİR

Mükemmeliyetçi olmayı bırakın. Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, "daha iyi" arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.

Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın. Ertelemeden küçük adımlara ilerleyin.

Duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin "Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?" üzerine düşünün.