

精神的に強い人が「絶対にしない」10のこと

Forbes JAPAN 2/11(土) 10:00 配信

精神的な強さは、全く予期していないときに起きたことによって試されるものだ。その人の精神的なタフさは、困難なときに何をするかではなく、何をしないかというところに明確に示される。

精神的に強い人が決してしない10のことを学べば、あなたも自分の精神力を高めることができるはずだ。

1. 失敗にこだわらない

精神的にタフな人は、自分が何に気持ちを集中させているかによって、自分の感情が左右されることを知っている。そのため、失敗に固執せず、一方でその失敗を忘れることなく、頭の片隅にとどめておく。そうすることで、将来の成功に向けて自分を変え、適応させていくために役立てることができる。

2. ネガティブな人と付き合わない

冷たい人、失礼な人だと思われたくないために、何かを嘆いている人の話を聞いてあげなければという気持ちに駆られることはよくある。だが、親身になって聞いてあげることと、感情的な悪循環に巻き込まれることは違う。その二つの間には、紙一重の違いがあることを忘れてはいけない。心の知能指数が高い人は、必要なときには境界線を引いて一定の距離を保ち、巻き込まれないようにすることができる。

3. 自分を疑わない

精神力の強い人には忍耐力がある。失敗しても、疲れても、面白くないと思っても、諦めることはない。誰かに「絶対に無理だ」と言われても、それは他人の意見だと受け止める。

4. 謝罪を求めない

強い精神力の持ち主は、非を認めずに謝らない人のことも恨まずに許す。そうすれば物事が円滑に進むことを知っているからだ。過去の恨み事や感情に「寄生」する憎しみや怒りは、今の幸せや喜びを台無しにする。

5. 自分を哀れまない

自分を哀れむことは、自らを現状に屈した無力な犠牲者だと決めつけるのと同じだ。精神力の強い人は、自分を哀れんだりしない。それは自分自身の力を放棄することを意味するからだ。

6. 恨まない

他人を恨むことで生じる否定的な感情は、ストレス反応だ。ストレスを抱え続けることは、健康に害を及ぼす。米エモリー大学の研究によれば、高血圧や心臓病にもつながる。精神的に強い人は、自らストレスを抱え込むようなことはしない。

7. 誰の悪影響も受けない

他人と自分を比較することで喜びや満足感が失われたとき、あなたは自分自身の幸福を人の手に委ねたことになる。強い精神力の持ち主が自分の行動に前向きな感情を持っているとき、他人の意見や成功に影響されることはない。

8. 人のことに介入しない

精神的に強い人は、他人を批判しない。人の能力はそれぞれに異なることを知っているからだ。自分を人と比較することは、制約を課すことだ。嫉妬することでエネルギーを浪費せず、人を理解することにそのエネルギーを使ってみよう。人の成功を祝福することは、あなたにとってもその人にとっても、プラスになる。

9. 怠けない

カナダの医療機関、イースタン・オンタリオ・リサーチ・インスティテュートの研究結果によると、10週間にわたって週2回の運動を続けた人は、社会性、知能、運動能力の各項目に関する自己評価が上がったという。自分自身のボディイメージや、自尊感情も改善した。自信を高めるための努力を続けることは、精神的な強さを得ることにつながる。

10. 悲観しない

ニュースを見れば、戦闘や攻撃、脆弱な経済、企業の破綻、環境災害など、世界は悪い方向に向かっていると思わせるようなことばかりだ。だが、精神的に強い人は、自分にはどうすることもできない事柄に心を捉われたりしない。