

頭のいい人がやらない11のこと

その1: 言い訳をしない

賢い人は、自分の選択と行動に責任を持ちます。

自分の身に起きたことを他人のせいにしたたり、自分の間違いを言い訳にしたたりしません。

なぜなら、彼らは正直に答え

それぞれの状況の現実を受け入れることが

改善への唯一の方法であると理解しているからです。

自分の人生に責任を持てば、ある状況において何がうまくいき

何がうまくいかなかったのかを自覚することができます。

自分の経験から学ぶことで、次回はより良く知ることができ

最終的には目標達成に近づくことができるのです。

その2: 問題解決を運に頼らない

運が自分を助けてくれる

あるいは少なくとも厳しい状況を乗り越えてくれると信じてしまうのは簡単なことです。

しかし、運に頼るのは良い考えとは言えません。

賢い人は、幸運が問題を解決してくれると期待するのではなく

問題に正面から向き合い、解決策に集中するのです。

そのため、「こうなったらいいな」という希望的観測ではなく
「こうなったらいいな」という努力にエネルギーを注ぎます。

その3: 感情だけでは行動しない

感情だけで行動するとろくなことがない
という話を聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。

感情が悪いとか、間違っているということではありません。

しかし、自分がなぜそのように感じるのかを明確に理解するためには
感情を自覚することが大切です。

賢い人は、決断する前に
一歩下がって選択肢を検討する必要があることを知っています。

楽観的すぎる考えや悲観的すぎる考えに振り回されることはありません。

自分のことをよく知っているからこそ、自分の感情の限界を理解し
自分がいかに貴重な人間であるかを見失うことがないのです。

そのため、外界の出来事に流されることなく
自分の反応をコントロールすることができるのです。

その4: 自分の能力を過大評価しない

自分のエゴが絡むと、自分が間違っていること
自分が信じたいほど得意でないことを認めるのは難しいものです。

しかし、自分の長所と短所を知ること、自分を受け入れ

改善すべき点に取り組むことができるのです。

賢い人は自分の能力に自信を持っていますが

誰もすべてを知っているわけではないことも理解しています。

ですから、自分の能力について嘘をついたり

実際よりも頭が良いように見せかけたりする必要性を感じません。

自分の能力を誇張して恥をかいたり

間違っていると証明されたりするリスクよりも

スキルを向上させ、より多くの知識を得ることに集中することを好むのです。

その5: すぐに結果を求めない

忍耐力は人生のあらゆる場面で重要な資質ですが

長期的な目標を追求するときには特に役に立ちます。

多くの人が失敗するのは、すぐに結果を出したいからです。

しかし、それは不可能なことであり、思うように結果が出ないと

落胆してやめてしまいがちです。

賢い人は、価値のあることはすべて、一貫した努力と粘り強さによって

時間をかけて達成されることを知っています。

本を書くにしても、体重を減らすにしても、その目標は現実的です。

そして、たとえ進捗が予想より遅くても、簡単に落胆することはありません。

その6「他人に過度に依存しない

お金や承認、情報、権力など、他人に過度に依存する人は
弱さや無能さを感じさせます。

はっきり言って、頭のいい人が他人に助けを求めない
あるいは他人の助けを受け入れないと言っているわけではありません。

もちろん、そうです。

実際、助けを求めたり受け入れたりすることは、高い情緒的知性の表れでもあるのです。

しかし、困っているときに助けを求めることと、人に頼ることは別物です。

賢い人は、できるだけ自立していることがいかに大切かを理解しています。

なぜなら、自立することで、有能さや強さを感じることができるからです。

また、自分には能力があると感じ、自分に自信が持てるようになるので

人生の目標を達成しやすくなるのです。

その7「自分ではコントロールできないことに目を向けない

どんなに知識や知恵があっても、頭のいい人は他の人と同じように

自分ではどうしようもない状況に陥ることがあります。

しかし、彼らは、その状況をより良く変えるために

自分にできることに重点を置くことを選択します。

それは、自分自身の行動に焦点を当てることです。

自分の力の及ばないものを変えようとエネルギーを浪費するのではなく

自分がコントロールできることに集中することで

人生に勢いをつけるような選択をするのです。

その8: 自分を戒める人のために時間を浪費しない

私たちはそれぞれ、限られた時間、エネルギー、資源を持っており

それらをどのように配分するかを決めなければなりません。

ドリームキラーや否定的な人と過ごす時間が多ければ多いほど

前向きで目標達成に向けた活動に使える時間は少なくなります。

だから、賢い人たちは、自分をがっかりさせるような人たちとは時間を過ごさない。

彼らは、自分のやっていることが気に入らない人

自分の選択に不満を持っている人が必ずいることを知っています。

だから、万人を喜ばせようとするのではなく

同じ価値観や情熱を持つ人たちと一緒に過ごすことを意識しているのです。

その9「噂話をしない

噂話をする人は、仕事でもプライベートでも、意地悪、傷ついた気持ち

ネガティブな気持ちの永久的なサイクルにはまりがちです。

誰かの噂話をすると、ただ発散している

あるいは少し楽しんでいると感じるかもしれませんが

この行動は自分自身をどう見ているかだけでなく

他人からどう見られているかに影響することを忘れないでください。

るだけでなく、他人からどう見られるかにも影響します。

賢い人は、ゴシップが自分の貴重な時間を無駄にし、評判を落とし

意味もなく他人の感情を傷つけることを知っているので、ゴシップを避けるのです。

10位「感謝の気持ちを忘れない

幼いころ、親はよく

「お願いします」「ありがとうございました」と言うことの大切さを教えてくれます。

しかし、年齢を重ねるにつれて、私たちは

親が正しかったことを思い出すことを止めません。

賢い人はこのことを知っています。

感謝することは、単なるマナーではないのです。

それは、助けてくれた人の時間と労力を認めることで

その人への敬意を示すということです。

また、感謝の気持ちを伝えることで

相手は将来また助けたいと思う可能性が高くなります。

そして、賢い人はいつもこのことを覚えています。

その時は些細なこと、どうでもいいことに思えてもです。

その11「過去にこだわらない

私たちは皆、いくつかの間違いを犯してきたし

これからもきっと多くの間違いを犯すでしょう。

しかし、過去は過去であり、賢い人々はそこに生きる意味がないことを知っている。

しかし、過去は過去であり、賢い人は

過去にこだわることに意味がないことを知っています。

過去の失敗を振り返ってばかりいると

自分が変わったことに気づけないのです。

自分の人生が変わり、すべてが変わったという事実を認識するのは難しいのです。

常に肩越しに見ていると、前が見えなくなりますよ。

これでよしとしましょう。

このビデオがスマートで、洞察に富み、役に立つものであることを願っています。

そして何より、どうすれば自分自身をより良く、賢く、そして人生でより成功させることができるかを考えるきっかけになってくれればと願っています。