

# Psikolojik Saęlamlık

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilde ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.



## **1.GÜÇLÜ YÖNLER**

**Güçlü yönlerinizi  
fark ederek yazın.**



## **2. ZOR ZAMANLARINIZDA SİZİ NEYİN KORUDUĞUNU BULUN.**

**En son yaşadığınız olumsuz olayla  
nasıl başa çıkmıştınız?**

### **3. MİZAH**

**Mizah; saçma ve uyumsuz düşünce, olay ve durumların zihin tarafından keşfedilme tecrübesidir**





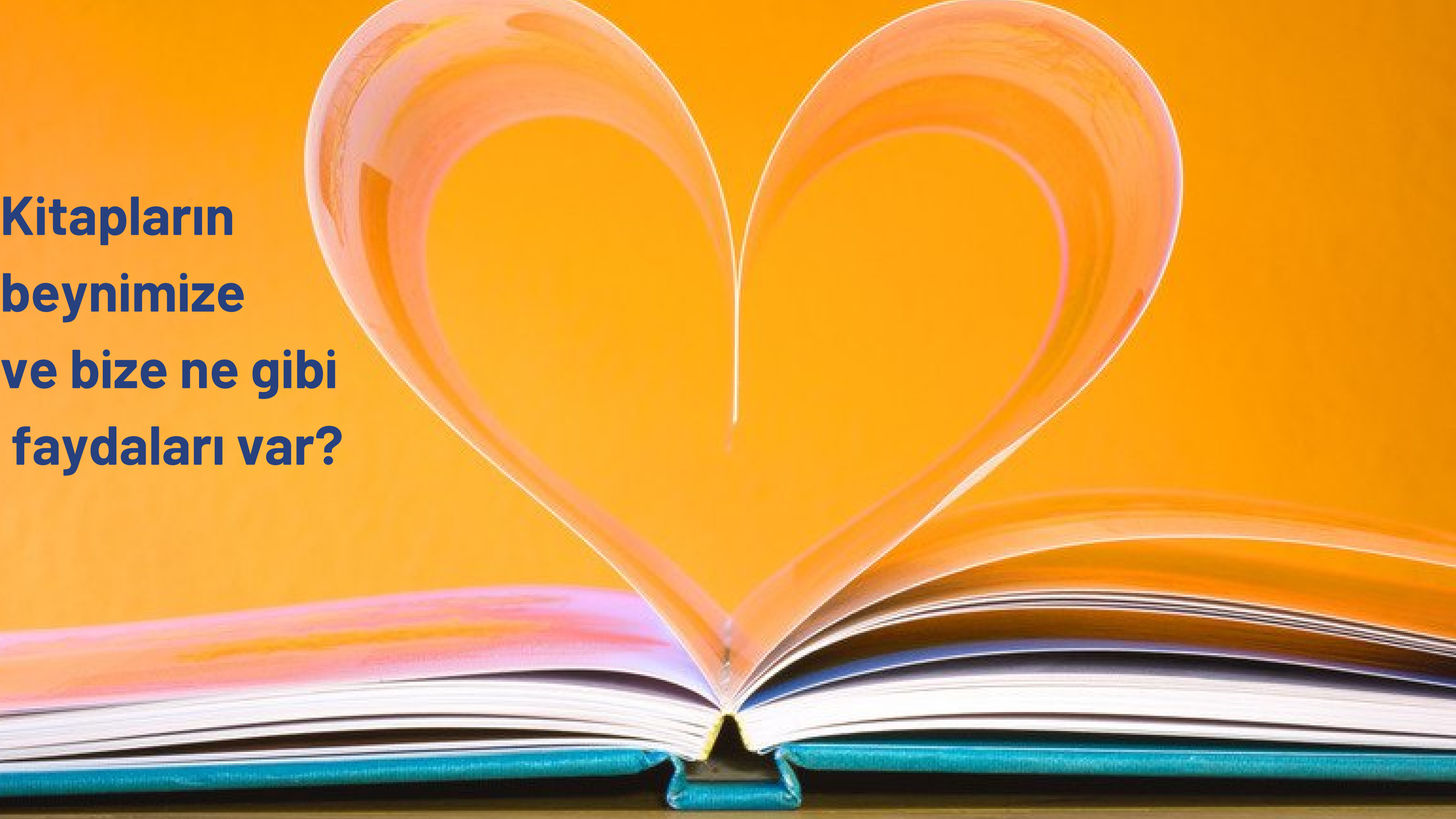
## **4. SOSYALLEŞİN**

**Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır**



**5.RUHUNUZU BESLEYİN**  
**Psikolojik sağlamlığı**  
**destekleyen rutinleriniz**  
**olsun.**  
**Size iyi gelen kiřileri,**  
**kitapları, şarkıları ve filmleri**  
**yakınlarınızda bulundurun.**

**Kitapların  
beynimize  
ve bize ne gibi  
faydaları var?**





**Odaklanma yeteneğinizi geliştirir.**

**Etkili okumaya odaklanmak çok şey gerektirir. Hiç kimse dikkatini vermediği takdirde, okuduğu şeyi anlayamaz. Bu sebeple, okuma, kişiye konsantre olma yeteneğini kazandırmanın kanıtlanmış yollarından biridir.**

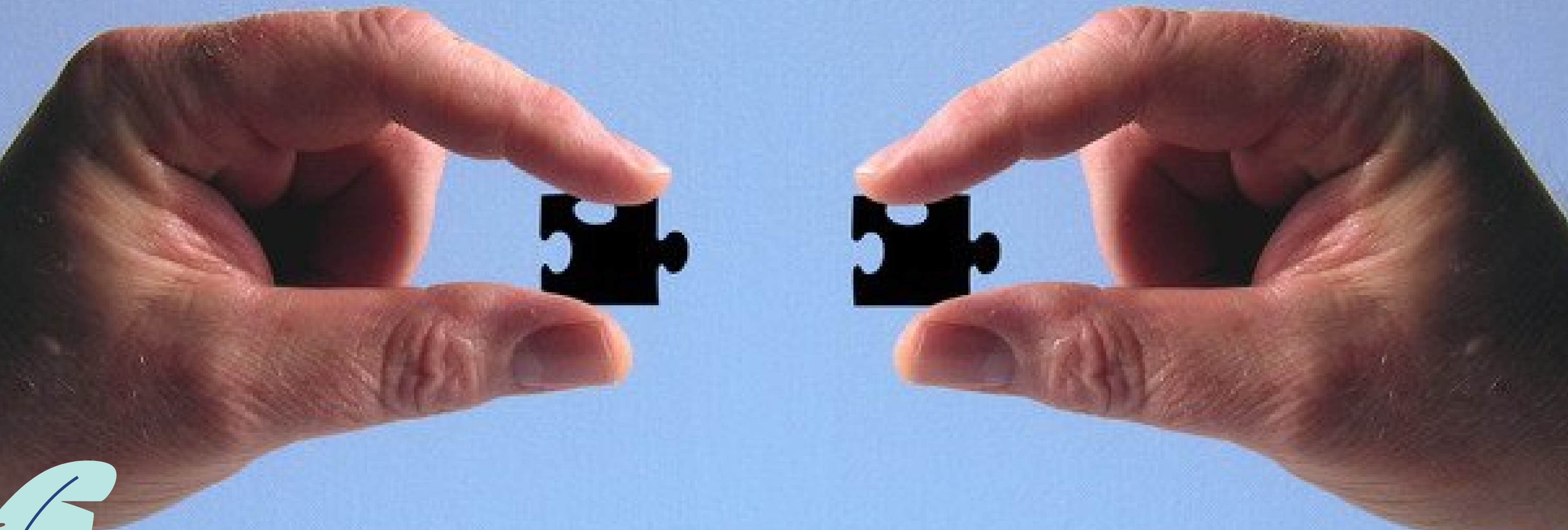


## **Kelime dağarcığınızı geliştirir**

- Ne kadar çok okursanız, günlük konuşmalarda kullanabileceğiniz o kadar çok kelimeniz olur.
- Okuma, zihninizde cümleler kurarken size yeni kelimeler ve kelimeleri daha doğru bir şekilde kullanmanın yeni yollarını öğretir.

**Analitik becerilerinizi geliştirir.**

•**Kaliforniya'daki Berkeley Üniversitesi'nden psikoloji profesörü Dr. Anne E. Cunningham tarafından yapılan bir araştırma, kitap okuyan kişilerin genel bir bilgiye sahip olduklarını ve desenleri çok daha hızlı bulabildiklerini gösteriyor. Okuduğunuz kitap ne kadar çok olursa, analitik becerileriniz de o kadar gelişir.**



**Hafızanızı etkin bir şekilde güçlendirir**

**Okuma ve hafıza birbirleriyle ilişkili iki kavramdır.**

**Okuduğunuzda beyninizi, okuduğunuz fikirleri ve kelimeleri korumak için eğitiyorsunuz ve böylece hafızanızın artmasına yardımcı oluyorsunuz**





**İletişim becerilerinizi geliştirir.**

**Okuma, kelime bilginizi hemen fark edemeyeceğiniz şekilde genişletiyor. Kitaplar daha önce hiç duymadığınız kelimelerin bağlamını algılamana izin verir. Okumak, sizi okuduğunuz kelimelerin anlamlarına bakmaya zorlar; dolayısıyla okudukça cümleler daha mantıklı gelmeye başlar**

## **6.UMUT**

**Bizi her gecenin**

**sabahı**

**her karanlığın**

**aydınlığı**

**olacağı**

**düşüncesine yönelten**

**içimizdeki**

**umuttur ve**

**bu umut**

**psikolojik**

**sağlamlığında**

**gelişmesine**

**yardımcı olur.**

