

Τι κάνουν διαφορετικά οι ευτυχισμένοι άνθρωποι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν δισεκατομμύρια άνθρωποι στον πλανήτη μας και σαφώς, μερικοί είναι πραγματικά ευτυχισμένοι. Οι υπόλοιποι βρίσκονται μεταξύ ευτυχίας, “είμαι καλά” και δυστυχίας, ανάλογα με την ημέρα. Σύμφωνα με την *Psychology Today* και όπως αναφέρει η ερευνήτρια του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, *Sonja Lyubomirsky*, “το 40% της ικανότητάς μας να είμαστε ευτυχισμένοι, είναι στο χέρι μας να το αλλάξουμε”. Όλοι έχουμε κακές ημέρες και κακές εβδομάδες. Κανείς από εμάς δεν ζει την τέλεια ζωή και ακόμη και όταν όλα γίνουν άνω-κάτω κάποια στιγμή, δεν σημαίνει ότι έχουμε έρθει εδώ για να ζήσουμε μια ζοφερή και δυστυχισμένη ζωή. Η μεγάλη διαφορά μεταξύ της ευτυχισμένης και της δυστυχισμένης ζωής είναι πόσο συχνά και για πόσο καιρό μπορεί κάποιος να μείνει σε αυτές τις “κακές” μέρες. Ας δούμε λοιπόν ποια είναι τα 7 χαρακτηριστικά των ευτυχισμένων ανθρώπων...

1. Πιστεύουν ότι αν η ζωή δεν είναι καλή, μπορείς να την αλλάξεις.

Οι χαρούμενοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι γνωρίζουν ότι η ζωή μπορεί να είναι δύσκολη. Ωστόσο έχουν την τάση να ζουν τις δυσκολίες γεμάτοι περιέργεια και όχι με την νοοτροπία του θύματος. Αναλαμβάνουν την ευθύνη τους για την κατάσταση και εστιάζουν στο πώς θα ξεπεράσουν τα δύσκολα το συντομότερο δυνατό. Η επιμονή στην επίλυση των προβλημάτων αντί της διαμαρτυρίας γι’ αυτό

που “έτυχε” είναι ένα ξεχωριστό χαρακτηριστικό των ευτυχισμένων ανθρώπων. Οι δυστυχισμένοι άνθρωποι βλέπουν τους εαυτούς τους ως θύματα των περιστάσεων και μένουν κολλημένοι στο “κοίτα, τι συνέβη σε μένα τώρα” ή στο “όλα σε μένα τυχαίνουν”, αντί να αναζητούν τρόπους για να φύγουν από αυτό που τους αναστάτωση τη ζωή και να μεταπηδήσουν στην άλλη πλευρά της.

2. Πιστεύουν ότι οι άνθρωποι αξίζουν την εμπιστοσύνη τους

Δεν θα διαφωνήσω ότι ένα ισορροπημένο και υγιές κριτήριο για την εμπιστοσύνη είναι σημαντικό, όμως οι περισσότεροι ευτυχισμένοι άνθρωποι εμπιστεύονται τους άλλους. Πιστεύουν ότι οι άνθρωποι, εκεί έξω, επιθυμούν το καλό τους και όχι το κακό τους. Είναι ανοιχτοί και φιλικό με όσους συναντούν, συμβάλλουν στο να ενδυναμωθεί το πνεύμα της “κοινότητας” και ανταποκρίνονται στους άλλους με καλοσύνη και ευγένεια. Οι δυστυχισμένοι άνθρωποι εκφράζουν διαρκώς δυσπιστία και καχυποψία στους άλλους και θεωρούν ότι δεν μπορείς να εμπιστευτείς ποτέ κάποιον που δεν ξέρεις. Είναι αυτή η συμπεριφορά που σιγά-σιγά κλείνει τις πόρτες και περιορίζει τον κοινωνικό κύκλο, απομονώνει και ανακόπτει οποιαδήποτε προσπάθεια σύνδεσης με άλλους ανθρώπους.

3. Εστιάζουν σε αυτό που είναι σωστό και όχι στο λάθος.

Αν κάτι θα βρεις σε αφθονία σε αυτόν τον κόσμο είναι τα λάθη. Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία για αυτό και μάλλον και κανέναν τρόπο για να τα αποφύγουμε. Ωστόσο, οι δυστυχισμένοι άνθρωποι κλείνουν τα μάτια σε όσα σωστά συμβαίνουν και επικεντρώνονται μόνο στα λάθη. Είναι εύκολο να τους εντοπίσει κανείς, από μία και μόνο φράση: “Ναι, αλλά...” Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι έχουν επίγνωση των προβλημάτων και των δυσκολιών που υπάρχουν στη ζωή, αλλά προτιμούν να στρέφουν το βλέμμα στα καλά που συμβαίνουν. Μια εικόνα που μου έρχεται στο μυαλό είναι: ο δυστυχισμένος άνθρωπος αντί να χρησιμοποιεί και τα δύο μάτια του για να βλέπει αυτά που συμβαίνουν, κλείνει το ένα, ώστε τα καλά να μην του αποσπάσουν την προσοχή από τα στραβά. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι χρησιμοποιούν την όρασή τους για να αναπτύξουν μια προοπτική.

4. Δεν συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους άλλους και δεν δίνουν χώρο στη ζήλια και το φθόνο.

Οι δυστυχισμένοι άνθρωποι πιστεύουν ότι η ευτυχία του άλλου κλέβει από τη δική τους τύχη. Με λίγα λόγια, ποτέ δεν θα ευχαριστηθούν, γιατί διαρκώς θα συγκρίνουν την δική τους τύχη με την τύχη του διπλανού. Αυτό, μαθηματικά, οδηγεί στη ζήλια και στη δυσαρέσκεια. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι ξέρουν ότι τα καλά που τους συμβαίνουν είναι ένα σημάδι ότι μπορούν να προσπαθήσουν ακόμη περισσότερο, να ελπίζουν, να φιλοδοξούν και τελικά να πετύχουν όσα θέλουν. Επίσης, θεωρούν ότι μια καλή ιδέα ή μια αποτελεσματική στρατηγική δεν μπορεί

να κλαπεί από κανέναν. Πιστεύουν στις απεριόριστες δυνατότητες, στις ευκαιρίες και δεν κολλάνε στη σκέψη ότι κάποιος μπορεί να τους περιορίσει.

5. Δεν προσπαθούν διαρκώς να ελέγξουν τη ζωή τους.

Υπάρχει μια μεγάλη διαφορά μεταξύ του “προσπαθώ να πετύχω τους στόχους μου” και του “ελέγχω απόλυτα τη ζωή μου”. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι σχεδιάζουν και κάνουν καθημερινά βήματα και δράσεις που τους φέρνουν πιο κοντά σε όσα θέλουν στη ζωή, συνειδητοποιώντας, στο τέλος της ημέρας, ότι μπορούν να ελέγξουν πολύ λίγα πράγματα ή ότι δεν μπορούν να ελέγξουν αυτό που η ζωή μπορεί να φέρει στο δρόμο τους. Οι δυστυχισμένοι άνθρωποι τρώνε το χρόνο τους καταστρώνοντας σχέδια για το πως θα μπορέσουν να προβλέψουν όλα όσα θα συμβούν και καταρρέουν μόλις η ζωή φέρει κάτι απρόοπτο, το οποίο δεν μπόρεσαν να προβλέψουν. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι διατηρούν τη συγκέντρωσή τους σε αυτό που θέλουν να πετύχουν, έχοντας παράλληλα την ικανότητα να παρακολουθούν και να συντονίζονται με τη φυσική ροή των πραγμάτων, έτσι δεν συνθλίβονται όταν η ζωή τους “προφέρει” μια ανατροπή.

6. Αρνούνται να οραματιστούν το μέλλον τους με φόβο και ανησυχία.

Οι δυστυχισμένοι άνθρωποι γεμίζουν το μυαλό τους με σκέψεις για ό,τι θα μπορούσε να πάει στραβά και όχι με ό,τι θα μπορούσε να πάει καλά. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι επιτρέπουν στον εαυτό τους να ονειροπολεί, προσφέροντας μια υγιή δόση αυταπάτης. Οι δυστυχισμένοι γεμίζουν τη ζωή τους με ανασφάλειες και φόβους. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι, φυσικά, βιώνουν την ανησυχία και το φόβο, αλλά διακρίνουν το όριο μεταξύ αυτού που νιώθουν και αυτού, που στην πραγματικότητα, συμβαίνει. Όταν ο φόβος και η ανησυχία έρχονται μπροστά τους, αναζητούν μια δράση που θα τους βγάλει από αυτή τη ζώνη. Αν δεν τα καταφέρουν, αφήνουν το φόβο να περάσει, χωρίς να τους καταβάλλει.

7. Μένουν μακριά από παράπονα και κουτσομπολιά.

Οι δυστυχισμένοι άνθρωποι κατοικούν στο παρελθόν. Γυρίζουν γύρω από όσα έχουν συμβεί παλιά, όσα πέρασαν τα προηγούμενα χρόνια, τις δύσκολες μέρες. Και μόλις αυτή η συζήτηση εξαντληθεί, αντί να κοιτάξουν μπροστά...στρέφουν το βλέμμα στη ζωή του διπλανού τους, σε όσες “συμφορές” έχουν βρει τους άλλους. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι ζουν στο τώρα και ονειρεύονται το μέλλον. Υπάρχουν άνθρωποι που σκορπούν αυτή τη θετική ενέργεια αμέσως μόλις μπου σε ένα χώρο. Δείχνουν ενθουσιασμό για τους στόχους τους, είναι ευγνώμονες για ό,τι έχουν και δουλεύουν συστηματικά και εντατικά για τα όνειρά τους.

Πηγή: westcity.gr