

21 Ιανουαρίου 2017

Τα 10 γνωρίσματα που έχουν οι επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι σύμφωνα με το Χάρβαρντ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διαπιστώθηκε ότι είχαν διαφορετική συμπεριφορά από το μέσο όρο

«Το να είσαι κανονικός, είναι ο ιδανικός στόχος του αποτυχημένου», ανέφερε

κάποτε ο Ελβετός ψυχολόγος Carl Jung. Αυτό ακριβώς έρχεται να επιβεβαιώσει έρευνα του Harvard Business School σύμφωνα με την οποία οι άνθρωποι που έχουν βιώσει μεγάλες και μακράς διάρκειας επιτυχίες έχουν διαφορετικές συνήθειες και συμπεριφορές από έναν συνηθισμένο άνθρωπο.

Οι ερευνητές μελέτησαν αυτό το φαινόμενο με συνεντεύξεις και αξιολόγησαν διάφορους επαγγελματίες, οι οποίοι μετρούν στο ενεργητικό τους πολλές και μεγάλες επιτυχίες. Αυτό που προέκυψε είναι ότι οι άνθρωποι, οι οποίοι έχουν καταφέρει μεγάλα και μακράς διάρκειας επιτεύγματα στη ζωή τους, είχαν τελείως διαφορετικές συνήθειες και συμπεριφορές από τους υπόλοιπους ανθρώπους.

Ποιες είναι αυτές οι συνήθειες και συμπεριφορές σύμφωνα με την έρευνα;

1. Είναι παθιασμένοι

Η Jane Goodall έφυγε από το σπίτι της στην Αγγλία και μετακόμισε στην Τανζανία σε ηλικία 26 ετών για να αρχίσει να μελετάει χιμπατζήδες. Η ίδια αφιερώθηκε πλήρως σ' αυτό και ενέπνευσε και άλλους ανθρώπους να κάνουν το ίδιο. Οι επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι δεν έχουν μόνο ενδιαφέροντα, έχουν πάθη, και αφοσιώνονται ολοκληρωτικά σ' αυτά.

2. Κολυμπάνε ενάντια στο ρεύμα

Υπάρχει λόγος που οι επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι τείνουν να είναι λίγο διαφορετικοί. Για να είστε πραγματικά επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι, θα πρέπει να ακολουθήσετε τα πάθη και τις αξίες σας, ανεξάρτητα από το κόστος. Αρκεί να σκεφτείτε αυτό που ο κόσμος θα είχε χάσει αν ο Bill Gates ή ο Richard Branson αποφάσιζαν να κάνουν ασφαλείς επαγγελματικές κινήσεις και παρέμεναν στα σχολεία τους ή αν ο Stephen King δεν είχε περάσει κάθε ελεύθερο δευτερόλεπτο που είχε για να γράφει μυθιστορήματα. Το να κολυμπάτε ενάντια στο ρεύμα, σημαίνει βέβαια ότι θα πρέπει να είστε πρόθυμοι να αναλάβετε και κινδύνους.

3. Τελειώνουν αυτό που αρχίζουν

Οι ερευνητές κατέληξαν ότι μια μεγάλη ιδέα δεν σημαίνει απολύτως τίποτα, αν δεν εκτελεστεί από κάποιον. Οι πιο επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι φέρνουν τις ιδέες τους σε πέρας και γνωρίζουν καλά ότι ένα όραμα παραμένει ασήμαντο μέχρι να ενεργοποιηθεί.

4. Είναι ανθεκτικοί

Οι άνθρωποι που είναι επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι σε μακροπρόθεσμη βάση,

έχουν μάθει να κάνουν λάθη, να μοιάζουν σαν ηλίθιοι, και να προσπαθούν ξανά και ξανά. Σε μια πρόσφατη μελέτη στο Κολλέγιο William & Mary, οι ερευνητές διεξήγαγαν συνεντεύξεις σε πάνω από 800 επιχειρηματίες και διαπίστωσαν ότι οι πιο επιτυχημένοι απ' αυτούς είχαν δύο κρίσιμα στοιχεία: ήταν φοβεροί στο να φανταστούν την αποτυχία, και έτειναν στο να μην τους νοιάζει τι πίστευαν οι άλλοι άνθρωποι γι αυτούς. Με άλλα λόγια, οι πιο επιτυχημένοι επιχειρηματίες έβλεπαν την αποτυχία ως ένα μικρό και απαραίτητο βήμα στη διαδικασία για την επίτευξη των στόχων τους.

5. Δίνουν προτεραιότητα στην υγεία τους

Όσο και αν δεν το πιστεύετε, υπάρχει ένα ισχυρός δεσμός μεταξύ της υγείας σας, της ευτυχίας και της επιτυχίας. Καθημερινές συνήθειες όπως ένας καλός ύπνος, (καταπολεμά το στρες, βελτιώνει τη συγκέντρωση και είναι απαραίτητος για τη την καλή διάθεσή), μία υγιεινή διατροφή (βοηθά στη συγκέντρωση), και μία εντατική άσκηση (σημαντική για τα επίπεδα ενέργειας και εμπιστοσύνης), συμβάλλουν σημαντικά στην επιτυχία και στην ευτυχία του ανθρώπου.

6. Δεν στέκονται σε προβλήματα

Οι επιτυχημένοι και χαρούμενοι άνθρωποι δε δίνουν δεκάρα για τα προβλήματα που βρίσκονται στο δρόμο τους, καθώς πιστεύουν ότι είναι πιο αποτελεσματικοί όταν επικεντρωθούν στις λύσεις. Οι ίδιοι πιστεύουν ότι μ' αυτό τον τρόπο, με την εστίαση δηλαδή σε ενέργειες που βελτιώνουν και δίνουν λύσεις σε προβλήματα, δημιουργείται μία αίσθηση προσωπικής αποτελεσματικότητας που παράγει θετικά συναισθήματα και βελτιώνει την απόδοση.

7. Γιορτάζουν τις επιτυχίες των άλλων ανθρώπων

Οι ανασφαλείς άνθρωποι αμφιβάλλουν συνεχώς για τη σημασία τους, και εξαιτίας αυτού, προσπαθούν να κλέψουν τα φώτα της δημοσιότητας και να επικρίνουν τους άλλους, προκειμένου να αποδείξουν την αξία τους. Οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση, από την άλλη πλευρά, δεν ανησυχούν για την αξία τους, καθώς έχουν επενδύσει στη σημασία της αυτο-αξίας τους εσωτερικά, γεγονός που τους επιτρέπει να δούν όλα τα θαυμάσια πράγματα που άλλοι άνθρωποι έχουν καταφέρει.

8. Ζουν έξω από τα καθιερωμένα

Οι επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι έχουν φτάσει εκεί που βρίσκονται ακριβώς επειδή σκέφτονταν διαφορετικά απ' άλλους ανθρώπους. Ενώ οι άλλοι άνθρωποι έχουν εξασφαλίσει μία άνετη και ασφαλή ζωή, οι επιτυχημένοι άνθρωποι βρίσκονται εκεί που βρίσκονται γιατί αμφισβητούν και ρισκάρουν, εκθέτοντας

μονίμως τον εαυτό τους σε νέες ιδέες.

9. Είναι ανοιχτόμυαλοι

Το να συναναστρέφεστε με ανθρώπους διαφορετικούς από εσάς και να προσπαθείτε να τους επιβάλλετε τις δικές σας απόψεις, είναι λάθος. Οι επιτυχημένοι και παράλληλα χαρούμενοι άνθρωποι αναγνωρίζουν ότι κάθε καινούρια επαφή παρέχει μια ευκαιρία για ανάπτυξη. Θα βοηθούσε αν μπαίνατε στη θέση του άλλου ατόμου και καταλάβετε πως η οπτική τους είναι λογική (τουλάχιστον, σε αυτούς). Ένας πολύ καλός τρόπος για να κρατήσετε το μυαλό σας ανοικτό, είναι να προσπαθήσετε να κρατήσετε τουλάχιστον ένα ενδιαφέρον ή χρήσιμο πράγμα από κάθε συνομιλία που έχετε.

10. Δεν αφήνουν κανέναν να περιορίσει τη χαρά τους

Όταν η αίσθηση της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης σας εξαρτάται από τη σύγκριση του εαυτού σας με τους άλλους, δεν είστε πλέον κύριοι του εαυτού σας και της δικής σας ευτυχίας. Οι επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι αισθάνονται καλά για κάτι που έχουν κάνει οι ίδιοι, δεν αφήνουν τις απόψεις ή τα επιτεύγματα του καθενός να επηρεάσουν τη ψυχολογία τους. Ανεξάρτητα από το τι σκέφτονται οι άνθρωποι για σας σε κάθε δεδομένη στιγμή, ένα πράγμα είναι σίγουρο - ποτέ δεν είστε τόσο καλοί ή κακοί όσο λένε ότι είστε.

Πηγή: protothema.gr