

14 Φεβρουαρίου 2023

Έξι συνήθειες των αισιόδοξων ανθρώπων - Ποιο είναι το μυστικό τους

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Αν δυσκολεύεστε να δείτε τα θετικά της ζωής, ίσως θα πρέπει να δοκιμάσετε κάποια από τα μυστικά όσων μπορούν να είναι αισιόδοξοι



Photo: Shutterstock

Νικητές βγαίνουν όσοι αποφασίζουν να βλέπουν τη θετική πλευρά της ζωής και να διατηρούν την αισιοδοξία τους. Σύμφωνα με τον ψυχολόγο Δρ Dan Tomasulo, Ακαδημαϊκό Διευθυντή στο Ινστιτούτο Πνευματικότητας, Νου και Σώματος (SMBI) στο Teachers College του Πανεπιστημίου Columbia και διδάσκων στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, αυτή η στάση ζωής εξασφαλίζει καλύτερη σωματική και ψυχική ευεξία, μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και ευτυχία.

«Αυτό που γνωρίζουμε για τους υπέρμετρα αισιόδοξους ανθρώπους συγκριτικά με τους απαισιόδοξους, είναι ότι βλέπουν και ανταποκρίνονται στον κόσμο με διαφορετικό τρόπο. Χρησιμοποιούν τις σκέψεις τους για να εστιάζουν σε αυτά που

μπορούν να ελέγξουν» αναφέρει, σημειώνοντας ότι η αισιοδοξία είναι χαρακτηριστικό ανθρώπων με επιτυχία, υγεία και ζωντάνια, παρουσιάζοντας όμως και έξι βασικές συνήθειες και ιδιότητες των ανθρώπων που μπορούν να εντοπίζουν τα καλά της ζωής.

1. Βλέπουν το ποτήρι μισογεμάτο

Το ουδέν κακόν αμιγές καλού θα μπορούσε να περιγράψει τον τρόπο που αντιμετωπίζουν οι υπεραισιόδοξοι άνθρωποι τη ζωή. Βάζουν θετικό πρόσημο στη ζωή ακόμα και στις πιο σκοτεινές πτυχές της, εκεί όπου μπορούν να εντοπίζουν την παραμικρή αχτίδα φωτός. Χάρη στη δυνατότητα αυτή, όχι μόνο μπορούν να προφυλάσσονται εν μέρει από την επίδραση δύσκολων καταστάσεων και προβλημάτων, αλλά να βρίσκουν και δημιουργικές λύσεις. Επιπλέον, δεν εξαντλούνται αναμοχλεύοντας το παρελθόν παρά επενδύουν την ενέργειά τους στο μέλλον με ελπίδα αλλά και ευγνωμοσύνη για όσα καλά έχουν στη ζωή τους.

2. Έχουν επιμονή

Οι άνθρωποι με ελπίδα έχουν μεγάλο πάθος για τη ζωή το οποίο αποτυπώνεται και τους βοηθά να βλέπουν κάθε πρόκληση και δυσκολία ως ευκαιρία για βελτίωση και όχι ανυπέρβλητο εμπόδιο. Έτσι, δεν θα κάνουν πίσω όταν τύχει η «στραβή» αλλά θα επιμείνουν μέχρι να την μετατρέψουν σε θετική εξέλιξη για τη ζωή τους. Θιασώτες του Νίτσε και του περίφημου ό,τι δεν σε σκοτώνει, σε κάνει πιο δυνατό; Ίσως...

3. Θέτουν στόχους και δουλεύουν να τους πετύχουν

Οι υπεραισιόδοξοι άνθρωποι δεν αφήνουν τη ζωή να τους πάει όπου θέλει αλλά λαμβάνουν τα κατάλληλα μέτρα για να κατευθύνουν οι ίδιοι τη ζωή σύμφωνα με τα σχέδιά τους. Θέτουν στόχους και διαμορφώνουν κατά το δυνατόν τις συνθήκες που θα ευνοήσουν την επίτευξή τους, έχοντας μάλλον κατά νου το συν Αθηνά και χείρα κίνει. Έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι οι άνθρωποι με σκοπούς ζουν περισσότερο και κινδυνεύουν λιγότερο από πρόωρο θάνατο. Σύμφωνα με τον Δρ Tomasulo, η αρχή μπορεί να γίνει με μικρούς στόχους όπως να απαντήσετε στα e-mail της δουλειάς μέσα στα επόμενα 15' ή να ετοιμάσετε το μεσημεριανό στα επόμενα 20'. Αν θέλετε περισσότερα tips για το πώς να κατακτήσετε τους στόχους σας, διαβάστε εδώ.

4. Συναναστρέφονται αισιόδοξα άτομα

Χωρίς να σημαίνει πως θα αποκλείσουν πεσιμιστές και κυνικούς ή άτομα που λόγω δυσκολιών δεν μπορούν να δουν το ίδιο θετικά τη ζωή -εφόσον δεν επιτρέπουν την

αρνητική τους διάθεση να τους επηρεάσει-, θα προτιμήσουν τη συναναστροφή με άτομα που βλέπουν τον κόσμο μέσα από τα ίδια φίλτρα καθώς όμοιος ομοίω αεί πελάζει κατά τον Πλάτωνα. Ωστόσο, η επαφή με διαφορετικές κοσμοθεωρίες και αντιλήψεις θα βοηθήσει στη χάραξη ρεαλιστικών στόχων για το μέλλον και θα οξύνει το (προϋπάρχον) ενδιαφέρον τους για τον συνανθρώπους τους, επιθυμώντας έναν καλύτερο κόσμο για όλους.

5. Έχουν αυτοπεποίθηση

Αν δεν πάθεις δεν θα μάθεις και οι θετικοί άνθρωποι το γνωρίζουν. Έτσι, πιστεύουν στις δυνατότητές τους αλλά συγχωρούν στον εαυτό τους και αποτυχίες ή λάθη, με την ίδια μεγαθυμία που θα τα συγχωρέσουν στους άλλους. Επιπλέον, η στάση τους αυτή δείχνει την προθυμία τους να κάνουν ριψοκίνδυνες κινήσεις αν πιστεύουν πως θα τους βγουν σε καλό. Αν εν τέλει ευοδωθούν, θα βρουν λίγο χρόνο για να γιορτάσουν τη μικρή τους νίκη.

6. Εμπιστεύονται τους άλλους

Οι αισιόδοξοι άνθρωποι, έχοντας επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων τους, είναι γενναιόδωροι και εμπιστεύονται τους άλλους. Αν και προσπαθούν να βλέπουν την καλή πλευρά των ανθρώπων, γνωρίζουν ότι η αποτυχία από μια προδοσία λόγου χάρη είναι στο παιχνίδι. Ακόμα και από αυτήν, μπορούν κάτι να μάθουν. Άλλωστε, κατά τον Χέμινγουεϊ, για να μπορέσεις να μάθεις αν κάποιος είναι αξιόπιστος είναι να τον εμπιστευτείς.

Πηγή: ygeiamou.gr