

Οι 7 βασικές συνήθειες των δυστυχισμένων ανθρώπων

 enallaktikidrasi.com/2016/07/vasikes-synitheies-dystyxismenwn-anthropon/



Οι 7 βασικές συνήθειες των δυστυχισμένων ανθρώπων

Πολλές φορές οι άνθρωποι έχουν την τάση να κάνουν τη ζωή τους μίζερη. Η ευτυχισμένη ή δυστυχισμένη ζωή καθορίζεται από τον τρόπο που ζει κανείς, καθώς και από τις συνήθειες που υιοθετεί και εφαρμόζει στην καθημερινότητά του. Αυτές οι ψυχολογικές συνήθειες μπορεί είτε να οδηγήσουν σε μεγάλη ευτυχία είτε σε τεράστιο στρες και γι' αυτό οι άνθρωποι πρέπει να προσπαθήσουν να τις εξαλείψουν από τη ζωή τους έτσι ώστε να απολαμβάνουν μια ευτυχισμένη ζωή χωρίς συναισθήματα θλίψης.

Παρακάτω περιγράφονται οι 7 βασικές ενέργειες και συνήθειες των ανθρώπων που χαρακτηρίζονται ως «δυστυχισμένοι»

Το παιχνίδι της επίρριψης ευθυνών

Οι δυστυχισμένοι άνθρωποι πάντα σκέφτονται ότι είναι τέλειοι και δεν κάνουν κανένα λάθος. Δεν αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις λανθασμένες επιλογές τους και έχουν πάντα την τάση να κατηγορούν τους άλλους για τις αποτυχίες τους. Επικρίνουν και κρίνουν εύκολα τους άλλους κι ενώ οι ίδιοι είναι η πηγή του λάθους, δεν το αναγνωρίζουν.

Διαβάστε: 7 σημάδια που δείχνουν ότι είστε ασυνείδητα δυστυχισμένοι

Συνεχής γκρίνια

Αν κάποιος είναι ευτυχισμένος, σπανίως θα τον ακούσετε να γκρινιάζει. Από την άλλη πλευρά, οι άνθρωποι που νιώθουν δυστυχισμένοι πάντα θα διαμαρτύρονται, μάλιστα σχεδόν καθημερινά. Θεωρούν τα προβλήματά τους βουνά και αντί να βρουν λύσεις το μόνο που κάνουν είναι να γκρινιάζουν.

Μοιρολατρία

Οι επιθυμίες μας αποτελούν ένα μεγάλο μέρος της ζωής μας και με τον έναν ή τον άλλο τρόπο έχουμε ανάγκη να τις πραγματοποιήσουμε. Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι πάντα ακολουθούν και ολοκληρώνουν τις επιθυμίες τους. Αντιθέτως οι δυστυχισμένοι εγκαταλείπουν τα όνειρα, τις επιθυμίες αλλά και τον εαυτό τους. Σκέφτονται αρνητικά και νιώθουν ότι δεν μπορούν να επηρεάσουν θετικά ούτε τη ζωή τους ούτε τον κόσμο. Η αλήθεια είναι ότι εμείς καθορίζουμε τη μοίρα μας και πρέπει να ακολουθήσουμε τον δύσκολο δρόμο προκειμένου να πραγματοποιήσουμε τα θέλω μας.



Έλλειψη εκτίμησης του παρόντος

Η ζωή μας απαρτίζεται από το παρελθόν, το μέλλον και το παρόν. Το παρελθόν είναι πίσω μας, ενώ το μέλλον είναι μπροστά μας και το παρόν είναι η στιγμή που ζούμε και έχει τη μεγαλύτερη σημασία. Συχνά οι δυστυχισμένοι άνθρωποι αγωνιούν για οτιδήποτε ήταν και θα είναι αντίθετο με τις προσδοκίες τους ενώ ζουν στο παρόν. Ως χαρούμενοι άνθρωποι, θα πρέπει να απολαμβάνουμε τη στιγμή που ζούμε, το τώρα, και να εκμεταλλευόμαστε την κάθε στιγμή στο έπακρο αναζητώντας την ευτυχία αντί να γεμίζουμε με θλίψη εξαιτίας του παρελθόντος και ενός άγνωστου μέλλοντος.

Αρνητικός ανταγωνισμός

Οι άνθρωποι είναι βαθύτατα κοινωνικά όντα και αντλούν χαρά από την επικοινωνία και τη συνεργασία με τους συνανθρώπους τους. Εκείνοι που είναι δυστυχισμένοι όμως δεν το συνειδητοποιούν αυτό και παρασύρονται στον ανταγωνισμό προσπαθώντας να ξεπεράσουν τους άλλους με σκοπό να αισθάνονται οι ίδιοι καλύτερα. Το μόνο που επιτυγχάνουν όμως είναι μια μίζερη και αγχώδη ζωή, αφού δεν συμμετέχουν σε έναν θετικό ανταγωνισμό ακολουθώντας έτσι μια ευτυχισμένη πορεία στη ζωή τους.



Προβλήματα εμπιστοσύνης

Η εμπιστοσύνη είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη δημιουργία φιλικών σχέσεων, όπως ακριβώς και μια ανοιχτή, ζεστή καρδιά. Οι δυστυχισμένοι άνθρωποι δεν εμπιστεύονται εύκολα τους άλλους διότι ζουν μονίμως με τον φόβο της απογοήτευσης και της ανασφάλειας, τα οποία όμως υπάρχουν μόνο στο δικό τους μυαλό. Αυτό τους κάνει ακοινωνήτους και τείνουν να μην βάζουν ανθρώπους στη ζωή τους περνώντας μοναχικά και γεμάτοι συναισθήματα θλίψης.

Έλλειψη ελευθερίας δράσης

Οι χαρούμενοι άνθρωποι δεν αισθάνονται την ανάγκη να πάρουν την άδεια για να κάνουν ό,τι επιθυμεί η καρδιά τους ή ό,τι τους αρέσει. Για τους άλλους, αυτό αποτελεί μέρος της ζωής τους. Νιώθουν την ανάγκη να τους δοθεί η έγκριση για να κάνουν αυτό που αγαπούν. Δεν δίνουν σημασία στις επιθυμίες τους αλλά και στην περίπτωση που αυτό συμβεί, θα είναι επειδή ακολουθούν τις επιθυμίες κάποιου άλλου ατόμου που προσπαθούν να ικανοποιήσουν. Αυτό δεν τους αφήνει καμία ευκαιρία να απολαμβάνουν τη ζωή με αποτέλεσμα να νιώθουν συνέχεια δυσάρεστα.