

Πώς μας ωφελεί η αισιοδοξία;

Μόλις μάθετε τα οφέλη που προσφέρει η αισιοδοξία, ίσως θελήσετε να δείτε τα πράγματα αλλιώς



Σίγουρα θα έχετε ακούσει ανθρώπους να σας λένε να «εστιάσετε στη φωτεινή πλευρά της ζωής» ή να «δείτε το ποτήρι μισογεμάτο». Κι ενώ αυτές οι χλιοειπωμένες προτροπές δεν μπορούν να σας κάνουν να αλλάξετε στάση ζωής, μόλις μάθετε τα οφέλη που προσφέρει η αισιοδοξία, ίσως θελήσετε να δείτε τα πράγματα αλλιώς.

Ανακούφιση από το στρες

Όταν αντιμετωπίζουν αγχωτικές καταστάσεις, οι αισιόδοξοι άνθρωποι τείνουν να τις αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά από τους απαισιόδοξους. Σε σχετική μελέτη, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όταν οι αισιόδοξοι βιώνουν μια απογοήτευση (π.χ. δεν παίρνουν μια νέα δουλειά ή προαγωγή) είναι πιο πιθανό να επικεντρωθούν σε πράγματα που μπορούν να κάνουν για να επιλύσουν την κατάσταση.

Αντί να ασχολούνται με την απογοήτευσή τους ή τα πράγματα που δεν μπορούν να αλλάξουν, θα επινοήσουν ένα σχέδιο δράσης και θα ζητήσουν βοήθεια και συμβουλές από τους άλλους. Οι απαισιόδοξοι, από την άλλη πλευρά, απλά υποθέτουν ότι η κατάσταση είναι εκτός του ελέγχου τους και ότι δεν υπάρχει τίποτα που να μπορούν να κάνουν για να την αλλάξουν.

Μεγαλύτερη ευεξία

Ο θετικός τρόπος σκέψης μπορεί να επηρεάσει και τη συνολική σας ευεξία. Η κλινική Μαγο αναφέρει ορισμένα οφέλη που προσφέρει η αισιοδοξία στην υγεία, συμπεριλαμβανομένου του μειωμένου κινδύνου θανάτου από καρδιαγγειακά προβλήματα, της βελτιωμένης ψυχολογίας και αυξημένης διάρκειας ζωής.

Ενώ οι ερευνητές δεν είναι απολύτως σαφείς για τον λόγο που η θετική σκέψη ωφελεί την υγεία, ορισμένοι υποδεικνύουν ότι οι αισιόδοξοι άνθρωποι μπορεί να έχουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Αντιμετωπίζοντας καλύτερα το άγχος και αποφεύγοντας τις ανθυγιεινές συμπεριφορές, είναι σε θέση να βελτιώσουν την υγεία και την ευεξία τους.

Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων

Οι αισιόδοξοι άνθρωποι φαίνεται ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα μια κρίση ή ένα τραύμα. Αντί να καταρρέουν μπροστά στο άγχος τους, έχουν την ικανότητα να συνεχίζουν και τελικά να ξεπερνούν τις αντιξοότητες. Όταν αντιμετωπίζουν μια πρόκληση, οι αισιόδοξοι άνθρωποι συνήθως εξετάζουν τι μπορούν να κάνουν για να διορθώσουν το πρόβλημα. Αντί να εγκαταλείψουν την προσπάθεια και να παραδοθούν στον πανικό, αναζητούν λύσεις.

Να θυμάστε ότι...

Όταν κάνουμε λόγο για «αισιοδοξία», δεν εννοούμε να τα βλέπετε όλα ρόδινα. Ο τρόπος σκέψης που μπορεί να σας βοηθήσει ουσιαστικά ώστε να βελτιώσετε την ψυχολογία σας και τη ζωή σας είναι η αισιοδοξία που βασίζεται στον ρεαλισμό. Οι αναποδιές είναι μέσα στη ζωή. Αυτό που μπορείτε να δοκιμάσετε είναι να εστιάζετε στο τι μπορείτε να κάνετε ώστε να βελτιώσετε την κατάσταση και να βρείτε πρακτικές λύσεις.