Oczami niewidomego: pozytywne myślenie

Data publikacji: 30.08.2018 12:50

Zdolność do zauważania pozytywnych aspektów każdej sytuacji to jeden ze wskaźników zdrowia psychicznego. Jeżeli umiemy dostrzec w drugim człowieku lub dowolnym zdarzeniu ich dobre strony, to z natury jesteśmy pogodni, cieszymy się sympatią innych i jesteśmy zdrowsi fizycznie. Są to tylko trzy najważniejsze powody, dla których warto wytrenować umiejętność pozytywnego myślenia.

fot.: Pixabay.com

Pozytywne myślenie, obok świadomości i myślenia racjonalnego jest bardzo skuteczną bronią w walce ze stresem i niepewnością. Sprowadza się przede wszystkim do celowego skupiania uwagi na pozytywnych cechach otoczenia, ludzi i wydarzeń. Nie należy wiązać idei pozytywnego myślenia z tak zwaną "propagandą sukcesu", kiedy decydenci za wszelką cenę starają się wyeksponować swoje mniej lub bardziej rzekome sukcesy i dewaluować klęski.

Czym więc pozytywne myślenie jest, a czym nie?

Jest to tendencja do ujawniania i wspierania rozwoju pozytywnych cech, talentów, zainteresowań własnych i cudzych. Innymi słowy to sprawne umysłowe odkrywanie i promowanie mocnych stron każdego człowieka. Jest to także umiejętność dostrzeżenia w każdym wydarzeniu jego dobrego pierwiastka, nawet jeżeli jest to kolejna pożyteczna lekcja "szkoły życia". Pozytywne myślenie to również koncentrowanie się na oczekiwanych pozytywnych skutkach naszych i nie naszych działań. Jeżeli chcesz zostać człowiekiem sukcesu, musisz wyrobić w sobie nawyk nastawiania się na to, że się uda; systematycznego planowania i wykonywania czynności, które przybliżą cię do upragnionego celu; oraz unikania myśli o ewentualnym niepowodzeniu i jego przyczynach.

Pozytywne myślenie sprzyja rozwojowi odpowiedzialności, rozumianej jako koncentracja na przyszłych celach, a nie skupianie się na przeszłych błędach. Nie powinniśmy marnować cennego czasu na szukanie wymówek i zastrzeżeń, ale skupić się na samej aktywności. Jak każda zdolność, także pozytywne myślenie może zostać poddane treningowi, wyuczenia. Wystarczy wykształcić zwyczaj koncentrowania się na przyszłości, unikania myślenia kontrfaktycznego ("co by było, gdyby"), bo co raz się stało, już się nie odstanie. Trzeba myśleć o tym, jak w danej sytuacji można (także sobie) pomóc, albo przynajmniej jak nie przeszkadzać. Człowiek pozytywnie myślący potrafi reagować na każdą zmianę, jak na kolejny pozytywny zbieg okoliczności, nawet jeżeli sytuacja wygląda na bardziej skomplikowaną, niż wcześniej. Pozytywnie myślący człowiek ma w sobie "zapał do życia", stara się aktywnie rozwiązywać swoje problemy, spełniać marzenia, jest otwarty na nowości, wierzy w siebie, nie poddaje się bierności, bezradności i narzekaniu na złośliwość losu.

Jeżeli myślisz, że myślisz pozytywnie... sprawdź czy przestrzegasz następujących zasad:

- - mówię tylko o pozytywnych cechach moich przyjaciół i różnych zdarzeń;
- - przewiduję rozwój wypadków i pod tym kątem planuję moje działania;
- - w przyszłość patrzę z optymizmem;
- - staram się, aby moja praca była efektywna;
- - rywalizuję z lepszymi od siebie i biorę z nich przykład;
- - zawsze staram się zrobić "więcej";
- - wyznaczam sobie ważne cele;
- - robię długofalowe plany;
- - w moim towarzystwie są ludzie postępowi, myślący pozytywnie;
- - nie jestem drobiazgowy;
- - nie skupiam się na swoich wadach;
- - staram się rozwijać swoje horyzonty myślowe;

- - biorę pod uwagę to, co jest i to, co być może
- - uważam się za element większej całości, staram się wykraczać poza swoje obowiązki;
- - wierzę w swoje możliwości.

Należy pamiętać, że pozytywne myślenie to nie wszystko i samo w sobie nie jest gwarantem naszego sukcesu! Potrzebny jest jeszcze przemyślany plan działania, realistyczna ocena swoich umiejętności, zasobów i realizowanych celów.

Andrzej Koenig