

„Szlanka w połowie pełna”

*Dziennikarz zapytał kiedyś T. Edisona: „Dlaczego wciąż Pan przeprowadza kolejne eksperymenty, mimo pięciu tysięcy porażek?” Edison odpowiedział na to: „Młody człowieku, nie poniosłem żadnej porażki, odkryłem pięć tysięcy metod, które nie sprawdzają się, to sprawia jedynie, że jestem o te pięć tysięcy sposobów bliżej rozwiązania”.*

Człowiek ma tendencję do zamartwiania się, narzekania. Jesteśmy mistrzami w doszukiwaniu się błędów, słabości, niedociągnięć własnych i innych ludzi. Często naszymi przekonaniem o zbliżającym się niepowodzeniu, nieświadomie kreujemy sytuację, która w ogólnym rozrachunku potwierdza nasze wyobrażenia. Nawet w świecie funkcjonuje stereotyp, że to nam, Polakom, najtrudniej dogodzić. Według obywateli innych państw jesteśmy bardziej pesymistycznie niż oni nastawieni do życia.

Nie ulega wątpliwości że aktualna sytuacja społeczno-ekonomiczno-gospodarcza nie zachęca do entuzjastycznych wybuchów radości. W dobie, kiedy wiele osób straciło pracę, zdrowie, życie trudno znaleźć to światełko optymizmu. W tym przypadku przywołana wyżej wypowiedź wynalazcy żarówki stanowi dla nas taki „pstryczek” w nos. Wyobraźmy sobie tę sytuację. Pięć tysięcy prób i nic. Ile z nas poddało by się i rzuciło całą pracą? Ba, ile z nas poddałoby się już po stu porażkach?

„Jestem jaki jestem”. Takie wyrażenie często poławia się na naszych ustach. Czasami nie czujemy się na siłach, by dokonywać zmian w swoim życiu, a czasami nie wierzymy, że te zmiany mogą kiedykolwiek nadejść. Prawdą jest, że człowiek rozwija się przez całe życie. Codziennie nabywamy nowych umiejętności, stykamy się z różnymi ludźmi, przechodzimy przez różnorodne sytuacje. Nie jesteśmy bytem samotnym, oderwanym od otaczającej go rzeczywistości. Każde przeżyte doświadczenie, nawet to obiektywnie nic nie znaczące, zmienia nas i kształtuje.

Stosunkowo do niedawna psychologowie nie wierzyli w możliwość zmiany sposobów myślenia i postrzegania rzeczywistości. Dopiero ostatnimi czasy dostrzeżono potencjał człowieka jako jednostki myślącej, dokonującej wyborów, a tym samym kształtującej otaczającą ją rzeczywistość. Martin Seligman, profesor psychologii, wysunął tezę, że optymizmu, tak jak zachowania można się nauczyć.

Myśli pojawiające się w naszym umyśle stanowią podstawę dla naszych emocji. W zależności jaka myśl pojawi się w naszej świadomości wywoła określoną emocję. Emocje z kolei są wyzwalaczem konkretnych zachowań. Możemy więc wysunąć wniosek, że nasze osiągnięcia, relacje, sukcesy, porażki, ogólnie nasza kondycja psychiczna uzależniona jest od tego co aktualnie sobie myślimy. Łatwo wyobrazić sobie sytuację, w której myśli o zbliżającej się katastrofie popchną nas do działań zwiększających ryzyko jej wystąpienia. Albo w drugą stronę. Przekonanie o naszym powodzeniu na przykład w pracy zwiększa szanse na sukces poprzez generowanie zachowania sprzyjającego tj. punktualność, obowiązkowość, dokładność, ambicja.

Pozytywne myślenie nie zmniejszy ilości niepowodzeń pojawiających się w naszym życiu. Sprawi jednak, że będziemy znosić je lepiej, szybciej się z nich podźwigniemy. Poszukiwanie dobra w każdym doświadczeniu stanowi czynnik wzmacniający naszą psychikę w chwilach trudnych. Dzięki pozytywnemu myśleniu nie zniechęcamy się po doznanych porażkach, ale na nowo podejmujemy działania, wytrwale zmierzając do celu. Co ciekawsze badania wykazały, że optymiści rzadziej cierpią na choroby, których powstanie związane jest z doświadczaniem stresu tj. nadciśnienie, duszności, nowotwory. Optymistyczne nastawienie ułatwia relacje z innymi, uefektywnia komunikację, poprawia samopoczucie, wyzwala aktywność.

Podsumowując, myślenie nastawione na szukanie pozytywów ma korzystny wpływ na wszystkie aspekty funkcjonowania człowieka, a tym samym optymalizuje naszą jakość życia czyniąc nas ludźmi spełnionymi pomimo pojawiających się niepowodzeń.

Chciałabym zaproponować Wam, drodzy Czytelnicy, tygodniowe ćwiczenie. Codziennie wieczorem postarajcie się poszukać nawet najbardziej niepozornego drobiazgu, jedną dobrą rzecz, która Was spotkała danego dnia. Niezmiernie istotne jest, by została ona zapisana na papierze. Małymi krokami nauczymy się dostrzegać pozytywne aspekty każdej sytuacji. A z biegiem czasu w naszym życiu nie będzie szklanek w połowie pustych, a tylko w połowie pełne.