

A pozitív gondolkodás ereje

Oly gyakran hallani manapság a pozitív gondolkodás fontosságáról, hogy szinte már közhellyé válik. De vajon tényleg mindenki tudja, hogy mit jelent valójában? Semmiképp sem azt, hogy reggeltől estig széles vigyorral azt kell mondogatni: Minden nagyon szép.



A pozitív gondolkodás a negatív hatású kifejezések és gondolatok kerülése mellett elsősorban megoldás centrikus hozzáállást jelent.

Már az ókorban is neves szószólói voltak. Marcus Aurelius így írt a Rossz érzések ellenszere című művében: "Ne ijeszd el magad az élettől azzal, hogy csupán a gondokról s a bajokról képzelegsz. Ne vetítsd előre a még nem létezőt, s ne éleszd újra letűnt bajaidat. Amikor gondok kínozzák sorsod, tedd fel a kérdést: mi az, ami most elviselhetetlen? A választ magad előtt is szégyellni fogod - sem a jövő, sem a múlt nem nehezedik rád, mindig csak a jelen. Az előbbi talán be sem következik, az utóbbi pedig már régen elmúlt.

Ha egy külső jelenség bánt, tulajdonképpen nem maga a jelenség nyugtalanít, hanem a róla alkotott elképzelésed. Márpedig csak tőled függ, hogy ezt megszüntesd. Ha a rossz érzés oka a lelkedben rejlik - tulajdonoddá, elválaszthatatlan részeddé lett -, ugyan ki akadályozhatná meg, hogy hibás felfogásodat magad orvosold? Amikor nem teheted meg, amit helyesnek tartasz, nem okosabb-e megújult erővel tevékenykedni, mint felette bánkódní?

Ha megtetted, amit tenned kell, az eredménytelenség oka nem benned rejlik. A dolgokat elfogadni tudni annyi, mint helyesen értelmezni. Ha ezt megértetted, semmi felett nem kell bánkódnod: az út a te utad, a természet mérte rád - neked csak járnod kell rajta."

"Ha a félelmeinkből merítünk tanácsot, akkor tudnunk kell, hogy a félelem félelmet szül - fogalmazza meg az alaptörvényt Norman Vincent Peale a Hit című művében. - Ha kétségeink vannak önmagunkkal, valamint képességeinkkel kapcsolatosan, és alacsonyabb rendűnek gondoljuk magunkat, akkor csupa kudarccal és akadállyal szembesülünk. Nagyon fontos tehát, hogy gondolatban gyakran már előre kudarcot vallunk, pedig a hit varázslatán keresztül akár győzelmeket is arathatnánk."

Aki tehát a gondolatai irányát megváltoztatja, az megváltoztathatja az egész életét. Mivel a gondolat befolyásolja a sorsot, mindenkinek meg kellene tanulnia, hogy a gondolatait a lehető leghatékonyabban használja.

"Ha reggel felkelek, azt mondom magamnak: Két lehetőség van. Választhatsz, hogy jó- vagy rosszkedvű akarsz-e lenni. Minden alkalommal, ha történik valami, magam választhatok, hogy elszenvedője legyek a helyzetnek, vagy tanuljak belőle. Minden alkalommal, ha odajön valaki hozzám, hogy panaszkodjon, elfogadhatom a panaszkodását vagy felhívhatom a figyelmét az élet szépségeire. Az élet csupa választási lehetőségből áll. Te döntöd el, hogyan reagálsz a különböző helyzetekben. Választhatsz, hogy az emberek hogyan befolyásolják a hangulatod." – az ismert internetes körlevél pozitív gondolkodó főhősének mondatai nagyon sok ember gondolkodását változtatták meg. A pozitív gondolkodás nagyszerű példája igen jó hatással van ránk.

A pozitív gondolkodás nem azonos a hurraóptimizmussal. Valójában csak azt ismeri fel, hogy minden, ami történik, a javára válik, és segítségére van, még akkor is, ha kellemetlen vagy fájdalmas. A problémák csupán az élet által állított feladatok. Tekinthetők ajándéknak is, hiszen aki megoldja, az fontos felismerésekre jut. "Jó dolog, ha néha minden támaszték kidől alólunk, mert ilyenkor láthatjuk, hogy mi kő a talpunk alatt, és mi homok." (Madeleine L'Engle).

A pozitív gondolkodás tehát a látszatot áttörő, mélyreható gondolkodás. Ezért tulajdonképpen negatív történés nem is létezik, csupán olyan kellemetlen jóról lehet beszélni, aminek a bekövetkezése szükségessé vált. Antoine de Saint-Exupéry Fohász című versének sorai éppen erről szólnak:

"Őrizz meg attól a naiv hittől, hogy az életben mindennek simán kell mennie! Ajándékozz meg azzal a józan felismeréssel, hogy a nehézségek, kudarcok, sikertelenségek, visszaesések az élet magától adódó ráadásai, amelyek révén növekedünk és érlelődünk!"

A belső tartás teszi az embert igazán pozitív gondolkodásúvá akkor is, sőt különösen akkor, ha az életben nehézségek adódnak - hiszen akkor a probléma helyett feladatot lát. Hogy mondta Winston Churchill? "Egy pesszimista minden lehetőségben látja a nehézséget; egy optimista minden nehézségben meglátja a lehetőséget."

Az sem mindegy, hogy miként közelítünk egy helyzethez. Attól függően, hogy milyen az egyén beállítottsága, ugyanannak a valóságnak más-más részét érzékeli, vagyis más-más világban él. Alphonse Karr találóan fogalmaz: "Vannak, akik mindig morognak, mert a rózsának tövisei vannak. Én hálás vagyok, hogy a töviseknek vannak rózsabimbói."

Forrás: Pozitív Híradó