Optymizm, czyli świadome kształtowanie szczęśliwego życia

16 sierpnia 2020

Pozytywne myślenie jest jednym z najważniejszych aspektów życia człowieka – jest przejawem zdrowego, radosnego, życzliwego nastawienia do siebie, innych ludzi, otoczenia oraz decydującym czynnikiem w utrzymaniu i powrocie do zdrowia. Jest także udowodnione, że optymiści odnoszą większe sukcesy w życiu oraz kreują swoje własne szczęście. Właściwie pozytywne myślenie i nastawienie jest warunkiem udanego, szczęśliwego życia.

KIM SĄ OPTYMIŚCI?

Optymiści są osobami, które w życiu kochają praktycznie wszystko. Lubią pikniki, kino, kochają książki, sport, koncerty, miasta, wieś, zwierzęta, góry – jednym słowem: kochają wszystko. Kochają życie. Gdy znajdujesz się pośród nich, stwierdzisz brak lamentów, zauważysz, że nie wzdychają ciężko. Gdy pada – nie martwią się, gdy jest gorąco – zamiast lamentować, są weseli. Są zawsze pogodni, bo wiedzą, że oczekiwanie na radość jest nierozsądne – żyją tu i teraz, nie oczekując na radość w przyszłości. Optymiści są osobami o wysokim poziomie energii. Jeśli człowiek staje się pesymistą nawet na 5 minut, to te minuty są stracone. Optymizm jest odwagą, pasją, entuzjazmem, wiarą w powodzenie. Życie człowieka może być wspaniałe, jeżeli spojrzymy dookoła, a odkryjemy cuda, które możemy usłyszeć i zobaczyć: kochane przez nas osoby, piękne wiosenne dni, śpiewającego ptaka na gałęzi, bawiące się dziecko, rozwijające się kwiaty, zachody słońca lub gwiaździste niebo.

Być może nieraz dziwiliśmy się, widząc osoby doświadczające

choroby czy biedy, które mimo to potrafią cieszyć się życiem. Znamy też ludzi, którzy pomimo posiadanego zdrowia i dostatku żyją w ciągłym poczuciu niezadowolenia, niepokoju wewnętrznym i frustracji. Jest więc coś w nas, w naszej psychice, co sprawia, że tak, a nie inaczej widzimy świat. Współczesny człowiek to niestety często człowiek pogrążony w marazmie. Wśród ludzi obserwuje się niezwykłą epidemię depresji, narzekania i wszechobecnego smutku. W mediach bezustannie słyszy się o wojnach, kataklizmach, bezrobociu i ciężkich czasach. W samej psychologii, artykułów o chorobach, depresji, lęku, gniewie jest o wiele więcej niż tych traktujących o radości, odwadze, wytrwałości, wierze czy odpowiedzialności. Otępienie, smutek czy depresja utrudniają lub uniemożliwiają pozytywne myślenie. I nie są stanami przypadkowymi. Zawsze są wynikiem wewnętrznych przekonań, ograniczeń i przeszłych zdarzeń. Najpierw warto od nich się uwolnić. Inaczej dla budowanego przez osobę optymizmu będą wielkim ciężarem uniemożliwiającym w pełni optymistyczne myślenie.

OPTYMIŚCI ŻYJĄ DŁUŻEJ

Zależność jest bardzo prosta. Niemożliwym jest oddzielenie naszej psychiki od ciała. Zazwyczaj obraz naszego ciała jest odzwierciedleniem stanu naszego ducha. Badanie przeprowadzone z udziałem 100 tysięcy kobiet i przedstawione na spotkaniu American Society Psychosomatic, ujawniło silny związek pomiędzy pozytywnym nastawieniem do świata i posiadaniem celów a mniejszym ryzykiem zachorowania na raka, choroby serca czy przedwczesnej śmierci. Uczeni z Uniwersytetu Pittsburskiego w Pensylwanii zaprosili do badań osobowości i stanu zdrowia dużą liczbę ludzi. Po ośmiu latach monitorowania uczestników okazało się, że odsetek zgonów był o 23% wyższy wśród osób odznaczających się najwyższym pesymizmem w porównaniu do osób pozytywnie nastawionych do świata. Wielokrotnie też wykazano, że doznawanie wielu negatywnych uczuć, takich jak: złość, agresja, lęk, smutek i frustracja, przez dłuższy czas ma szkodliwy wpływ na organizm prowadząc do chronicznego stresu.

PESYMIŚCI NIE OSIĄGAJĄ SUKCESÓW

Pesymizm to też samospełniające się proroctwo. Osoby pesymistyczne biorą bardzo do siebie porażki, a ich przyczyny szukają w swoich niedoskonałościach. Narzekanie zazwyczaj nie pociąga za sobą konkretnego działania, które miałoby doprowadzić do zmiany na lepsze. Wzmacnia tym samym poczucie braku wpływu danej osoby na otaczającą ją rzeczywistość. Jeżeli zaś poczynią już jakieś kroki, to często zamartwiają się przy tym możliwymi niepowodzeniami. A reguła jest prosta – nie osiągniesz sukcesu jeśli w niego nie wierzysz.

Ćwiczymy się w okazywaniu wdzięczności. Kiedy zaczynamy doceniać to, co mamy, wtedy w naszym sercu rodzi się głęboka wdzięczność za samych siebie, życie i najbliższych. Warto codziennie podejmować refleksję nad dobrem, które spotyka nas każdego dnia, i za to dobro dziękować. Takie proste ćwiczenie się w odkrywaniu dobra w naszym życiu sprawi, że zaczniemy zauważać go coraz więcej i będzie nam to przychodziło z większą łatwością. A w sercu wypełnionym wdzięcznością nie będzie miejsca na głęboki smutek i rozpacz.

Autorstwo: Preston
Źródło: ZmianyNaZiemi.pl