

Cos pozytywnego? Czyli jak być bardziej optymistą?

Witam ponownie. W poniższym tekście chciałbym poruszyć sprawę optymizmu, jak również nadmiernego pesymizmu ludzi. Postaram się przedstawić, w jak prosty sposób, można pomimo tylu przeciwności – być optymistą.

Będzie to niezmiernie trudne zadanie, w szczególności z punktu widzenia przeciętnego Polaka, gdyż jak wiemy, tych destruktywnych i „dołujących” spraw jest ogrom.

Poza tym pesymiści, niejednokrotnie „zakreśla” krzyżyk nad optymistami stwierdzając, że optymistą może być tylko osoba naiwna lub(i) nieświadoma otaczającego ją świata. Pesy-
mismom jest łatwiej, bo jak wiadomo łatwiej jest narzekać lub nie mieć złudzeń, niż mieć wątpliwe nadzieje.

Wróćmy jednak do tematu. Narzekamy w sumie na wszystko, począwszy od nieudolnej gry polskiej reprezentacji w piłce nożnej, po zarobki i sytuację w kraju, nie mówiąc już o polityce wewnętrznej lub(i) zagranicznej.

Niepokoją nas galopujące podwyżki cen paliw, żywności, energii. Szokują koszty kredytów, denerwują uliczne korki oraz drażnią ‘spięcia’ z ludźmi. Siłę „odbiera” nam ludzkie zachowanie, które niejednokrotnie przejawia się w braku kultury, chamstwie, wyrachowaniu i przebiegłości. Przygaszają nas złe wyniki finansowe naszych firm i co najwyżej średnie perspektywy na przyszłość. W takich sytuacjach, bardzo trudno jest nam zachować optymizm, nie mówiąc już o tzw. trzymaniu nerwów na wodzy. Te akurat „puszczają” nam często.

Jak więc zachować spokój i optymizm?

Pisząc o tym, jak zwykle biorę pod uwagę Państwa przeróżne pomysły i sposoby na przywrócenie psychicznej równowagi i absolutnie nie zamierzam w jakikolwiek sposób nakłaniać Państwa do ich zmiany. Chciałbym natomiast podkreślić fakt, że istnieje bliżej nieokreślona lecz spora liczba osób, która takich pomysłów nie ma lub nie radzi sobie z ich realizacją, nie mówiąc już o ich walce z własnymi przeciwnościami (bądź co bądź nie pisze tu o samobójcach).

Związku z powyższym pozwólcie, że przedstawię sposób, a raczej swój pogląd na sprawę poprawy samopoczucia i przywrócenia równowagi psychicznej (rozumianej w dobrym tego słowa znaczeniu)

Przede wszystkim dużo zależy od naszej świadomości. Ktoś znowu odpowie: *No tak znowu mi każe myśleć lub(i) zastanawiać się nad czymś*. Otóż nie do końca!

Chciałbym tylko wskazać jedną, moim zadaniem, zasadnych teorii.

Otóż, jeśli poprawić sobie humor jesteśmy szybciej, to nabrać optymistycznego podejścia, nie nabierzemy od tak po prostu. Np. po oglądnięciu czegoś co nas rozśmieszy, zjedzeniu czegoś dobrego lub posłuchaniu muzyki. Jest to czasowe zaspokojenie naszych potrzeb, które nie zbuduje u przeciętnego *Kowalskiego* postawy optymisty; a co najwyżej go zrelaksuje.

To oczywiście tylko będzie jeden z przykładów, ale dobrze wiemy, że wyjść z „dołka” jest gorzej, natomiast wpaść do niego można łatwo.

Nie chcę w tym momencie nikogo uczulać na brak lub nadmiar realizmu, mniejszego lub większego przywiązywania się do spraw z przeszłości, ale wystarczy, że postaramy się na chwilę, wrócić do tego co w życiu osiągnęliśmy. Lecz w żaden sposób nie twierdzą, by musiały to być konkretnie kategorie, np. kwestie finansowe.

Następnie starajmy się oderwać od wszystkich złych wspomnień, wydarzeń i sytuacji, generalnie od wszystkiego złego co się nam przytrafiło. Przypomnijmy sobie nasze najlepsze chwile, które przeżyliśmy w domu lub innym miejscu. Zadajmy sobie następujące pytania: *Czy nie chcielibyśmy, by powróciły? Czy nie chcielibyśmy było jak dawniej?*

Niech te chwile lub(i) osiągnięcia z przeszłości będą naszą siłą napędową. Postarajmy się je odtworzyć i kontynuować. Oczywiście nie będzie to łatwe, a powtórzenie ich wszystkich zapewne nie będzie wykonalne, gdyż jak wiemy życie niejednokrotnie weryfikuje nasze plany lub działania. Mimo to zawsze warto mieć bodziec do działania, bodziec pozytywny, konstruktywny, ale przede wszystkim optymistyczny.

Jak go odnaleźć?

Zadaję to pytanie, bo jak wiadomo sama myśl, jakiś pomysł, wspomnienie sobie czegoś miłego nie pomoże. Same chęci nie wystarczą. Trzeba nam dodatkowej siły pociągowej.

Znowu ktoś powie: „*Tak, siły, ale skąd ją wziąć? Przecież nie mogę nic zrobić, nie mam pieniędzy, ani władzy!*”

Tak się składa, że większość z nas nigdy jej/ich nie będzie posiadać w zadowalającym nas stopniu, ale wierząc, że będzie lepiej, mamy bardziej otwarty umysł na nowe rozwiązania, doznania, pomysły czy sugestie. Po prostu postarajmy się trochę „odpuścić”.

Proszę mnie źle nie zrozumieć. Nie chciałbym insynuować tu jakiegokolwiek formy „olewatorstwa” i pospolitego „wszystkomiwisizmu”, ale namawiam do zdjęcia z siebie jarzma przegranej i delikatnego stopniowego *wyluzowania*. Podjęcia próby spowolnienia, a w konsekwencji zatrzymania tych złych czynników wpływających niekorzystnie na nasze życie. Dobrze kiedy poprzedzone to jest okresem wolego, jakiegoś urlopu, wyjazdu, z dala od problemów, co może przyczynić się do podjęcia ciekawej decyzji. Czego skutkiem często jest: zmiana pracy, miejsca zamieszkania lub po prostu zmiana postępowania. Niektórym pomaga po prostu zwykła modlitwa, wystarczy żebyśmy po prostu coś robili, coś, co z dużym prawdopodobieństwem wpłynie na nasze samopoczucie. Z własnego doświadczenia wiem, że decyzje te potrafią diametralnie zmienić nasze życie. Niestety chęć ich wdrożenia oraz wybór formy zależą tylko od Was.

W następstwie tych słów zapewne padnie kolejne pytanie:

No dobrze, a kiedy żadna z dostępnych możliwości nie „wypali” lub(i) nie pomaga, co wtedy?

Wtedy zakładam, że jesteś kompletną niezdara, „nieukiem” lub(i) „niedowiar-kiem”. Piszę tak ostro, bo nie wierzę, by w prawie 40 milionowym państwie Polskim, nie istniała osoba, która chce i jest Ci w stanie pomóc. Pisząc ten tekst, kieruje go do Ciebie, bo wierzę, że zawsze może być lepiej. Jeśli ktokolwiek z was, będzie zadawać mi lub innym stos przykładowych pytań, to najprawdopodobniej nie chce by w jego życiu cokolwiek zmieniło się na lepsze. Jeśli chcesz pozostać w tzw. „masie krytycznej”, ciągle narzekających ludzi, to proszę bardzo. Jeżeli natomiast, moje słowa poruszyły Cię lub nawet zirytowały w jakimś stopniu, to wierzę, że masz w sobie na tyle siły i ambicji by się podnieść i wyjść z dolka z podniesioną głową.

Drodzy pesymiści. Jak widać można być optymistą bez zbędnego „umartwiania się”. Lecz 100%-wi pesymiści zawsze znajdują jakieś „ale” na moje argumenty. Jeśli jednak chcesz zmienić swoje nastawienie na dobre, to w swoim pesymizmie możesz spokojnie założyć, że optymistą może być równie realistą. Nie chce zbyt ganić realistów za ich

pesymizm (bo nie byłoby to prawdą), ale gdybyśmy zawsze podchodzili do życia w sposób 'anty', to na świecie nie istniałyby szczęśliwe małżeństwa, rodziny, wygrane, zwycięstwa, nowe technologie, różnego rodzaju rozwiązania, uśmiech i wszystkie inne piękne rzeczy stworzone na bazie nadziei i optymizmu.

Tak na koniec dodatkowa mała, krótka i sądzę ciekawa myśl.

Każdy z nas doświadcza w życiu czegoś „dołującego”. Jedni częściej, drudzy trochę mniej. Wokół nas jest wiele przeciwności i kiedy uważamy na co dzień, że wszędzie mamy „pod górkę”, zmagając się z różnymi problemami, to dlaczego nie moglibyśmy sobie pomóc, jadąc tam windą.

Pozdrawiam wszystkich optymistów.
smyku