

FORTA GANDIRII POZITIVE

Ce-ar fi daca, de maine, am incepe sa zambim mai mult? Ce-ar fi daca, in loc sa asociem o zi ploioasa cu ceva trist si mohorat, am auzi in picaturile de ploaie ce cad in geam una dintre cele mai frumoase melodii ale naturii? Ce s-ar intampla daca ne-am trezi dimineata cu gandul ca va fi o zi excelenta din toate punctele de vedere, chiar daca ne simtim coplesiti de problemele cotidiene de acasa si de la serviciu?

Toate trec, si intr-un fel sau altul, mai devreme sau mai tarziu, toate isi gasesc o rezolvare. Si de ce nu, o rezolvare in bine, daca asa ne dorim si credem din toata fiinta. Chiar credem ca suntem rezultatele gandurilor noastre. Ca singuri ne facem norocul sau cum spune o vorba din popor „asa cum iti asterni, asa dormi”. Pentru ca in spatele actiunilor noastre ca indivizi, sta puterea incomensurabila a gandurilor... a gandurilor care ne determina in fiecare moment sa luam o decizie si nu alta. Pe tot parcursul drumului catre atingerea oricarui obiectiv, trebuie sa existe certitudinea ca lucrurile vor lua intorsatura favorabila noua.

Legendara poveste a Pandorei

Cu totii ne amintim legendara poveste a Pandorei, printesa din Grecia Antica. Ea a primit in dar o cutie misterioasa din partea zeilor si i s-a spus ca nu trebuie sa deschida niciodata acest dar. Intr-o zi, coplesita de curiozitate, Pandora a deschis cutia si astfel a adus lumii marile nenorociri: bolile, relele, nebunia. Totusi, un zeu milos a lasat-o sa inchida cutia la timp, astfel incat sa poata prinde unicul antidot care face suportabila nefericirea pe lumea asta: speranta. Cine stie, poate ca de aici provine si zicala „speranta moare ultima”. Ei si ce? O sa spuneti. De cate ori s-a intamplat ca, in ciuda sperantei, lucrurile sa nu aiba un final fericit? Si totusi, asa cum subliniaza unii cercetatori, speranta, in opinia lor, reprezinta mai mult decat un leac. C.R. Snyder, un psiholog de la Universitatea din Kansas o defineste ca fiind „credinta ca exista vointa si posibilitatea de a-ti atinge scopurile, indiferent care ar fi ele”. „Usor de zis, greu de facut”, veti spune probabil multi dintre dumneavoastra. Sesizez aici o doza de pesimism? Nu... cred ca nu v-am auzit prea bine. Mi s-a parut, asa ca voi trece mai departe.

Trebuie sa credem ca ne putem depasi limitele, pe care de altfel cred ca tot noi le trasam. Stim cu totii cat de diferiti suntem. Dar indiferent de asemanarile si deosebirile de ordin cultural, de educatie, de mediu s.a.m.d., gandirea pozitiva este un factor cheie al reusitei in viata in orice domeniu. Un optimist confruntat cu un esec va considera intotdeauna ca situatia poate fi schimbata, astfel incat data viitoare va reusi, in vreme ce pesimistii se invinatesc pentru esec, atribuindu-l unor trasaturi ce nu pot fi schimbate si se simt total neajutati.

Optimismul si speranta pot fi dobandite

Cand situatia devine una frustranta, reusita nu depinde doar de competentele profesionale si de talent, ci de capacitatea de a infrunta esecul si de a invata din el. In firma noastra filosofia de training este sa invatam din propriile greseli pentru ca data viitoare sa avem mai mult succes si sa infruntam provocarile cu mai mult curaj in fortele proprii. Prin experienta acumulata, spun psihologii, optimismul si speranta, ca si neputinta si disperarea pot fi dobandite. In viziunea lor, cele doua trasaturi pozitive contitue ceea ce se numeste “eficacitate personala”, adica certitudinea ca detii controlul asupra intamplarilor vietii tale si ca poti face fata tuturor provocarilor cu care te confrunti.

Albert Bandula, psiholog la Stanford, rezuma eficacitatea personala astfel: “ Convingerile oamenilor despre capacitatile lor au un efect profund asupra acestor capacitati. Capacitatea nu este o proprietate fixa (...). Cei care au aceasta eficacitate personala se dau la o parte din calea esecului; ei abordeaza lucrurile in asa fel incat sa le poata stapani si fara sa se ingrijoreze in privinta dezastrelor posibile”/

Bineinteles ca “est modus in rebus” (exista o masura in toate lucrurile)
Dar poate ca incercand sa gandim pozitiv astazi mai mult decat ieri si maine mai mult decat azi, s-ar putea sa fim placut surprinsi de rezultate si de noi insine. Nimic in viata nu este intamplator, tot ceea ce ni se intampla este o consecinta a faptelor, si – mai inainte – a gandurilor, fara a uita, bineinteles de voita divina, care, de altfel, “iti da, dar nu-ti baga si-n traista”. Faceti lucrurile sa se intample prin puterea gandului! Oricum, nu avem nimic de pierdut daca incercam, nu-i asa?