# **Myśl pozytywnie! Będzie Ci w życiu lepiej**

Jedna z dziedzin psychologii – psychologia pozytywna, zajmuje się wpływem optymizmu na zdrowie psychiczne. Zwraca uwagę na mocne strony jednostki. Skupia się na tym, jak wywoływać pozytywne emocje, jak kształtować zalety i cnoty człowieka. Jest sporo przykładów badań, które pokazują, że optymizm może być dobry dla zdrowia fizycznego ludzi.

Optymiści rzadziej chorują i dłużej żyją …. Najwyraźniej pozytywne podejście do życia wzmacnia system odpornościowy (i funkcje obronne organizmu chroniące przed chorobami), układ sercowo-naczyniowego (optymiści mają mniej ataków serca) i zdolność organizmu do radzenia sobie ze stresem.

W słowniku języka polskiego czytamy, że “optymizm to skłonność do dostrzegania we wszystkim dodatnich stron i wiara w pomyślny rozwój wydarzeń”. I dalej, że to: “pogląd filozoficzny, według którego istniejący świat jest najlepszy z możliwych i racjonalnie urządzony, a życie jest dobre, można więc osiągnąć w nim szczęście i doskonałość moralną”.

# **Szczęście osiągamy poprzez pozytywne rozmowy ze sobą**

Bycie optymistą czy pesymistą sprowadza się do sposobu, w jakim mówimy do siebie. Optymiści wierzą, że ich działania powodują pozytywne sytuacje. Wierzą, że są odpowiedzialni za własne szczęście, i że mogą spodziewać się wielu dobrych wydarzeń w przyszłości. Optymistów nie dziwi, że czasem coś się nie udaje i pojawiają się niepowodzenia. Pesymiści oskarżają innych o swoje niepowodzenia. Sądzą, że to właśnie na innych osobach spoczywa odpowiedzialność za zaistniałą (złą) sytuację. Jak patrzą na dobre wydarzenia? Traktują je jako łut szczęścia, który prawdopodobnie się już nie powtórzy, jako krótką przerwę w paśmie niepowodzeń.

Z powodu swoich procesów myślowych, optymiści mają znacznie jaśniejszy obraz przyszłości. Niesprzyjające okoliczności postrzegają jako tymczasowe kłopoty, które nie mają większego wpływu na ich całe życie. Optymiści mają tendencję do jeszcze kilku innych pozytywnych cech, które zwiększają ogólny poziom szczęścia, poprawiają kondycję, jednocześnie zmniejszając ryzyko wystąpienia depresji i zjawiska chronicznego stresu:

* myślą o tym, co dobre, celebrują dobre momenty w życiu,
* są wdzięczni za wszystkie błogosławieństwa,
* wierzą w obfitość,
* są przekonani, że świat oferuje wiele możliwości – dla wszystkich.

# **Zmień swoje myślenie, a zmienisz swoje życie**

Na szczęście, można zmienić swoje wzorce myślowe. Każdy pesymista może stać się optymistą. Wszystko, co należy zrobić, to zmiana sposobu definiowania zdarzeń. Zamiast narzekania na złe doświadczenia, warto je analizować, aby dowiedzieć się, co dobrego z nich wynika. Przykładowo, jeśli wykonujemy jakieś zadanie i okazuje się, że jednak nie udało się w nim wszystko po naszej myśli, nie udało się osiągnąć efektu jaki sobie zaplanowaliśmy, warto zastanowić się nad tym, czego nauczyliśmy się w trakcie jego przygotowywania. Przeanalizować, jakie atuty odkryliśmy w sobie i w jakich sytuacjach można ponownie wykorzystać te umiejętności. Zamiast obwiniać siebie za niepowodzenia, należy pomyśleć o wpływie czynników zewnętrznych, które mogły oddziaływać na nasze działania. Praktycznie każde niepowodzenie może być przekształcone w doświadczenie uczenia się, co w przyszłości pozwala zwiększyć swój potencjał na sukces. Bycie optymistą nie jest – co warto rozróżnić – “zamiataniem trudnych emocji pod dywan”. Taka postawa budzi frustrację i nie pozwala na bycie autentycznym. Jest natomiast postawą, która pozwala stanąć twarzą w twarz z trudnymi emocjami, zaakceptować je i spróbować (kiedy nadejdzie na to czas), znaleźć dla siebie odpowiednie wyście z sytuacji. Optymizm można traktować jako umiejętność. **Warto uczyć się myśleć pozytywnie!**

Psycholog szkolny

Iga Nowak