

Negatywne myślenie

Wirus „*negativitis*” okalecza ludzkiego ducha

Czy to nie dziwne, że niektórzy ludzie NARZEKAJĄ, że nie mają wystarczająco dużo CZASU, żeby być szczęśliwi, a jednak znajdują wystarczająco dużo czasu na to, by się smucić? Nic dziwnego. Ich smutny los nie ma nic wspólnego z tym, czy mają wystarczająco dużo czasu. Powodem takiego stanu rzeczy jest samo narzekanie. Narzekanie jest negacją szczęścia. Niemożliwe jest, aby człowiek jednocześnie narzekał i był szczęśliwy.

Wystrzegajmy się zatem tej zdradzieckiej zarazy znanej jako „*negativitis*” (myślenie negatywne). Rozprzestrzenia się ona podobnie do zwykłego przeziębienia, ale prowadzi do znacznie gorszych skutków. Niszczy, kaleczy i koroduje ludzkiego ducha. Ci, którzy są nią dotknięci, to ludzie o złamanym sercu, którzy z trudem powłóczą nogami przed siebie. Ciemne chmury, które zbierają się nad ich głowami, ograniczają ich widzenie i sprawiają, że łatwo tracą panowanie nad sobą, są apatyczni i cyniczni. Ich życie przypomina szampana pozbawionego bąbelków. Jak zatem zaszczepić się przeciwko tak groźnej chorobie? Przecież ludzie rzucają palenie, dopiero kiedy dowiedzą się o jego zgubnym wpływie na zdrowie. Z myśleniem negatywnym jest podobnie. Przyjrzyjmy się zatem skutkom *negativitisu*.

1. Narzekanie jest gorsze, niż nie robienie niczego, bo korzenie narzekania sięgają głębiej. Za każdym razem, kiedy ktoś narzeka, jest mu coraz trudniej wydostać się z „dołka”, który sobie wykopał. Aby pozbyć się tego złego nawyku, musimy uświadomić sobie to, że narzekamy, opanować się, i szybko poszukać powodu do wypowiedzi o charakterze pozytywnym. Musimy uczyć się zastępować zły nawyk - dobrym.

2. Negatywne nastawienie obraca się przeciwko nam samym. Nie znajdziemy odpowiedzi na pytania, jakie stawia nam życie, szukając winnych dookoła nas. Ludzie, którzy mówią: „W moim przypadku myślenie pozytywne nie działa”, nie rozumieją tej zasady. To nie pozytywne myślenie ma działać, ale TY masz działać. Przykładowo, działać w kierunku tego, aby docenić to co masz, zamiast narzekać na to, czego nie masz.

3. Niepowodzenie wynikające z tego, że nie robimy tego, co chcielibyśmy robić, aby być szczęśliwi wywołuje fizyczne i psychiczne objawy stresu. Niewłaściwe nastawienie nie tylko oddala sukces w czasie, ale również skraca nasze życie poprzez zniszczenie systemu odpornościowego (aby dowiedzieć się więcej na temat wpływu twoich myśli na twój system odpornościowy, poczytaj więcej na temat psychoneuroimmunologii). W ten sposób, oprócz chorób bezpośrednio powodowanych przez stres, takich jak choroby serca czy wrzody żołądka, stajemy się podatni na wszelkie inne schorzenia, które mają do nas dostęp przez osłabiony system immunologiczny.

4. Czy znasz kogoś o negatywnym nastawieniu do życia? Od ilu lat postawa tych osób się nie zmienia? Dwóch? Pięciu? Dziesięciu? To właśnie od tylu lat osoby te, okradają siebie z poczucia szczęścia i powodzenia. Zaślepieni przez własny negatywizm, nie są w stanie dostrzegać tego, co dobre dookoła nich.

5. Jedną z cech charakterystycznych ludzi, którzy myślą negatywnie jest ich pragnienie, by cały świat zachowywał się w taki sposób, jak oni sobie tego życzą. Ludzie tacy są niedojrzali i kierują się dziecinnymi wymaganiami. Są nieszczęśliwi, kiedy inni i świat dookoła nie funkcjonują zgodnie z ich

oczekiwaniami. Takie zabójcze nastawienie nie pozwala im wzrastać i uczyć się, jak sobie radzić z problemami życia.

6. Wszystkie negatywne słowa jakie wypowiadamy o nas samych do siebie i do innych stanowią pewną sugestię. W ten sposób nieświadomie ćwiczymy autohipnozę, „programujemy” siebie na niepowodzenie i wypowiadamy samospełniające się proroctwa.

7. Negatywny świat naszej wyobraźni prowadzi do powstania negatywnego świata rzeczywistego, w obrębie granic którego jesteśmy zmuszeni żyć. Weźmy przykład Rafała. Zawsze narzeka na to, co mu się przydarza. „W dzisiejszych czasach ludzie są nieuprzejmi i zdystansowani. Bez względu na to, gdzie jesteś i co robisz, na pewno spotkasz kogoś źle wychowanego.” Rafał wypowiedział te słowa w drzwiach kawiarni. W środku zostaliśmy przywitani przez uśmiechniętego młodego człowieka, który zapytał nas, co może podać. Z westchnieniem, jak gdyby sama odpowiedź przychodziła mu z trudem, Rafał prawie bezgłośnie zamówił kawę średniej wielkości z mlekiem. Kiedy została mu podana, zaczęło się narzekanie. „Czy to wygląda na średnią kawę?”, zaczął Rafał. Nie czekając na odpowiedź, dodał: „Trzeba mi było powiedzieć od razu, że kubki u was są takie małe – zamówiłbym dużą kawę”. Pracownik obsługi wykazał się cierpliwością, mimo że zastrzeżenia Rafała sprawiły, że pozostali klienci musieli nadal czekać w kolejce. Już po chwili otrzymał duży kubek z kawą. Jak tylko mu go podano, Rafał spojrzął pracownika obsługi z wyrzutem i warknął: „To ma być kawa z mlekiem? Przecież tu jest za mało mleka!”. Młody człowiek za ladą, który jeszcze kilka chwil temu był uśmiechnięty i zadowolony, wydawał się już teraz zdenerwowany: „Tak, dla WIĘKSZOŚCI ludzi, to jest właśnie kawa z mlekiem, ale skoro pan sobie ŻYCZY, mogę dolać więcej mleka. Następnym razem polecam zamówić kawę z PODWOJNYM mlekiem!” Stałem w kolejce za Rafałem, więc kiedy odebrałem w końcu moją kawę i usiadłem obok niego przy stoliku, usłyszałem od niego: „A nie mówiłem? Dzisiaj ludzie są strasznie nieuprzejmi.” Tak, w świecie Rafała, ludzie SĄ nieuprzejmi – tyle tylko, z czego Rafał nie zdaje sobie sprawy, to on sam przyczynia się do tego, by tacy byli.

8. Szczególnie złośliwym skutkiem „*negativitisu*” jest to, że sprawia on, że podległy mu człowiek rozwija w sobie mentalność ofiary. Ci, którzy są pewni, że nie przydarzy im się nic dobrego, żyją w przekonaniu o swojej trudnej sytuacji i oczekują, że ktoś ich z niej wyrwie. Tak się jednak nie stanie, dlatego że jeden człowiek nie jest w stanie „uratować” drugiego od jego własnego nastawienia do życia. Tylko my sami możemy zmienić nasze postawy. Dopóki jednak tak się nie stanie, nasze życie może być pełne cierpienia i bólu.

9. Innym niekorzystnym skutkiem postawy pełnej negatywizmu jest syndrom „srebrnej strzały”, czyli szukania prostych i szybkich rozwiązań, które niestety nie istnieją. Ludzie, którzy zaprzeczają fundamentalnej zasadzie życia, która mówi, że osiągnięcie wszystkiego co cenne wymaga pracy, nie są w stanie dojść w życiu do czegokolwiek. Nie zrobią kroku we właściwym kierunku, dopóki nie dojdą do przekonania, że nie ma nic za darmo i że trzeba ponieść pewien koszt, aby osiągnąć to, czego pragniemy.

10. Zwróćcie również uwagę na fakt, że ludzie o negatywnym nastawieniu przyciągają do siebie osoby podobne do nich. Ponieważ człowiek, który żyje w świecie przygnębienia oddala się od ludzi, którzy inaczej patrzą na świat, łatwiej mu nawiązać kontakt z osobami, którzy myślą podobnie do niego. Wtedy negatywizm jednego napędza postawę drugiego i tak tworzy się „klika przegranych”.

11. Stały stres, który jest wynikiem negatywnego nastawienia pochłania energię, zaburza koncentrację i pozbawia człowieka motywacji. Trudno to nazwać przepisem na życiowy sukces, prawda?

12. Należy zauważyć, że osoby, które nie starają się zmienić swojego negatywnego nastawienia

mogą pograć się w depresji, użalaniu nad sobą czy rozwijać przekonanie o beznadziejności sytuacji, w której się znaleźli.

13. W końcu, ludzie o negatywnym nastawieniu do życia, nie tylko krzywdzą samych siebie, ale również resztę świata. Nie dają nic od siebie. Zamiast pomagać innym, rozsiewają przygnębienie i beznadzieję. Jeżeli chcą mieć taki wpływ na osoby dookoła siebie, czemu nie zarażać ich śmiechem? Jeżeli muszą być tak zaraźliwi, czemu nie rozdawać uśmiechów?

Wyobraź sobie, że znajdujesz się na niewielkiej łódce, która dryfuje po rzece. Nie zdajesz sobie sprawy z tego, że łódka wyposażona jest w silnik. Do czasu kiedy nie włączysz silnika, będziesz ofiarą rzeki – jej więźniem, który nie ma żadnego wpływu na kierunek i cel jazdy. Życie, którego metaforą jest łódka, ma pewien silnik. Z jego pomocą możemy zmienić kurs życia. Silnikiem jest nasza moc podejmowania właściwych decyzji. Wszystko, co musimy zrobić, to nastawić się na to co dobre – a gdy tak się stanie, będzie nas spotykać właśnie to, co dobre!

© Chuck Gallozzi

Więcej artykułów i dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej <http://www.personal-development.com/chuck>