



Csak POZITÍVAN?

Divat lett a pozitív gondolkodás és hozzáállás kialakítása. Pedig nem feltétlenül és maradéktalanul követendő példa. Persze nem azt mondjuk, hogy negatívan álljunk az élethez. Kugler Ádám viselkedéskutató elmagyarázza, szerinte mi a probléma mindkét végllettel.

szerző: Kugler Ádám

Könyvek, weboldalak, szakértők tömegei állítják, hogy a gondolkodásunk átforgalmazásával nemcsak a hangulatunkon vagyunk képesek javítani, de az egészségi állapotunkat, az emberi kapcsolatainkat, sőt még az anyagi helyzetünket is pozitív irányba változtathatjuk. Tényleg igaz volna? Valóban ekkora hatalom van a kezünkben, vagy megint csak arról van szó, hogy az orrunknál fogva vezetnek minket?

GONDOLKODJUNK POZITÍVAN?

Az elmúlt időkben valóban hatalmas problémát jelentett (és jelent ma is) az emberek túl pesszimista, negatív hozzáállása. Ez az életfelfogás a legtöbb esetben úgy alakult ki, hogy nem létező akadályokat kezdtünk el magunk előtt látni, kitaláltunk egy reményvesztett, bizonytalan képet az életünkről, majd addig ismételtük magunknak, amíg el nem

hittük, hogy ez a valóság. Ezután nem meglepő, ha egyesek szemellenzővel kezdték el járni a világot, és csak azt látták meg, ami az ő igazukat erősítette, minden más pozitív élményt figyelmen kívül hagytak. Ennek ellensúlyozása érdekében jött divatba a pozitív gondolkodás. A gond csak az, hogy a túlzottan negatív életszemlélettől nem egy realista, valós életkép felé kezdték el terelni az embereket, hanem átestek a ló túloldalára, és a nem létező akadályok helyett nem létező csodákat kezdtek el láttatni velük. „Mindenki gazdagnak született és megérdemli a bőséget! Az univerzum azért van, hogy veled jót tegyen! Gondolkodj pozitívan és az életed is pozitívvá válik!” Ismerős, ugye?

Mi a gond a túlzottan pozitívan gondolkodó emberrel? Az, hogy álomvilágban él. A való életben a pozitív gondolkodás nem tömi meg a pénztárcánkat, nem változtatja meg a körülöttünk élő embereket,

és nem hozza vissza a kedvenc sorozatunkat sem. Csak rózsaszín fátylat húz a szemünk elé, hogy ne kelljen szembesülnünk a valósággal.

LÁSSUK OLYANNAK A VILÁGOT, AMILYEN AZ VALÓJÁBAN

Olvashattuk már azt az egyetemes bölcsességet, hogy „Az intelligencia legmagasabb foka az ítélkezés nélküli megfigyelés”. Biztos rémlik a Bibliából Jézus azon kijelentése is, hogy „Ne ítéljétek, hogy ne ítéltessetek!” Az emberek mind a mai napig úgy gondolják, hogy az ítélet csak és kizárólag a dolgok elítélését jelenti, hogy valamit rossznak, csúnyának, haszontalannak bélyegeznek. Azonban ez csak az érme egyik oldala. Ítélet az is, ha valamit szépnek, jónak, hasznosnak, pozitívnak nevezünk. Mindig észben kell tartanunk, hogy a világunkban nincsenek jó és rossz dolgok, csak mi, a saját szemszögünkől ítéljük őket annak. Az ítéleteink pedig minden esetben a szimpátiánktól függenek. A dolgok nem jók vagy rosszak, egyszerűen csak vannak, és arra várnak, hogy használjuk őket. Felejtjük el, hogy az ibolya szép, a varangy pedig ronda, ez csak egy szubjektív ítélet. Felejtjük el, hogy a pozitív gondolkodás jó, a negatív gondolkodás rossz, mert ezt csak egy önkényes állásfoglalás. Ha továbbra is ragaszkodunk a szubjektív ítéleteinkhez, akkor két módon is súlyosan ártunk magunknak.

A SZUBJEKTÍV ÍTÉLETEK ÁTKA

Az egyik hiba lehet, ha eltávolítjuk magunktól azokat a dolgokat, amelyeket rossznak ítélünk meg, hiszen így soha nem fogjuk kiaknázni a bennük rejlő lehetőségeket. Mondjunk egy példát? Tudjátok, mi a legerősebb motiváló erő a világon? A félelem. Az orvos ijesztő diagnózisa sarkallja leginkább az embereket az életmódváltásra, a munkahely elvesztésének gondolata motiválja az alkalmazottat az eredményesebb munkavégzésre. A szép szavak, a kérlelés, a dicséret vagy a vágy motiváló hatása eltöprel a veszteségtől való félelem hatása mellett.

Milyen érzéseink támadnak az elégedetlenség és a nagyravágyás szavak hallatán? Negatív? Nos, minden sikeres embert az elégedetlenség és a

nagyravágyása indított el a siker felé vezető úton. Láthatjuk, hogy csakis rajtunk múlik, hogy ezeket a „rossz” és „negatív” dolgokat eltoljuk magunktól, vagy felhasználjuk a saját céljaink megvalósítása érdekében.

A másik hiba, ha túlságosan közel engedjük magunkhoz azokat a dolgokat, amelyeket jónak, értékesnek ítélünk meg. Itt van például a hála, amely az elégedettséggel együtt a fejlődés és a gyarapodás legnagyobb ellensége. Ha nem vágyunk többre az életben, akkor soha nem is jutunk sehova.

Minden esetben az adott helyzettől függ, hogy éppen mi hasznos a számunkra. Bizonyos szituációkban például a gyávaságnak sokkal nagyobb hasznát vesszük, mint a bátorságnak. Más esetben pedig a bizonytalanság motivál a változtatásra és

az elégedettség akadályoz a fejlődésben. Az optimizmus nem minden esetben jó választás. Sokszor a bizalmatlan hozzáállásunk ment meg az újbóli csalódásoktól. Ha azonban ítéletet mondunk bármi felett is, akkor saját magunkat korlátozzuk.

**Ne engedd, hogy
mások mondják
meg, mi a pozitív
és a negatív!**

HASZNÁLJUK JÓL A POZITÍV GONDOLKODÁST

Az első és legfontosabb, hogy ne erőltessük magunkra. Egy tál moslék az egy tál moslék, és nem kell jóízűen, pozitívan bekanalazni csak azért, mert valaki egy könyvben leírja. A legtöbb ember esetében az önmagára erőltetett pozitív, optimista világnézet nem más, mint önámító hazugság, amely rendkívül ártalmas tud lenni.

A második, hogy ne engedjük, hogy mások döntsenek helyettünk. Ne engedjük, hogy mások mondják meg, mi a jó és mi a rossz, mi az érték és mi az értéktelen, az igazság és az igazságtalanság, a pozitív és a negatív. Mindezek ember által alkotott fogalmak, az ember ruházta fel jelentéssel a saját szubjektív véleménye és világnézete alapján. Ismerjük a mondást? „Ami nekem nem ér semmit, lehet, hogy neked az a jó!”

Tanuljunk meg inkább helyesen vegyíteni az optimizmust a pesszimizmussal, hiszen csak így alakíthatunk valós, reális képet önmagunkról és arról a világról, amelyben élünk. **mc**



Kugler Ádám
viselkedés-
kutató