

Gândirea pozitivă. De ce nu și alegerea bibliotecarilor?

Alla VLASOVA,
Colegiul Tehnologic din Chișinău



Abstract: Gândirea este cea mai puternică forță de pe pământ. Acest articol se referă la importanța gândirii pozitive pentru toți acei, care nu-și estimează corect potențialul și valoarea, care au stima de sine scăzută, cu neîncredere în propriile forțe. Sunt examinate miturile și factorii care influențează gândirea, prezentate sugestii spre formarea gândirii pozitive, beneficiile gândirii pozitive.

Cuvinte-cheie: gândire pozitivă, valori, schimbare, motivare, beneficii.

Abstract: Thinking is the most powerful force on the Earth. The article refers to the importance of positive thinking for all who do not estimate correctly their potential and value, who have a low self-esteem, lack of self confidence. Myths and factors that influence thinking are examined, suggestions how to develop positive thinking as well as its positive results are presented.

Keywords: positive thinking, values, change, motivation, benefits

Foarte mult se vorbește astăzi despre gândirea pozitivă. Diferite păreri, idei, concluzii, unii sunt pentru gândirea pozitivă, alții contra. Și totuși, noi suntem ceea ce gândim, gândirea ne gestionează existența, de aceea trebuie să fim atenți ce alegem.

Gândirea pozitivă ne motivează, ne dă încredere în găsirea soluțiilor în rezolvarea problemelor, ne responsabilizează pentru rezultatele obținute, ne face mai puternici. M-am gândit la noi, bibliotecarii, câți aleg optimismul, au încredere în propriile forțe, se apreciază la justa valoare – gândesc pozitiv? Nu sunt mulți. (Puțini.)

Sunt mulți bibliotecari deștepți, inteligenți...

Sunt mulți bibliotecari deștepți, inteligenți, cu o pregătire bună profesională, cu dăruire de sine în activitate, responsabili, onești, dar sunt prea modești, prea timizi, cu prea multe frici, cu neîncredere în forțele proprii, cu un nivel scăzut al res-

pectului față de sine.

Dacă noi înșine ne percepem așa, așa ne va percepe și lumea înconjurătoare. Suntem ceea ce gândim, lumea este propria noastră oglindă. Gândurile controlează și determină aproape tot ceea ce ni se întâmplă. Pot să îți mărească sau să îți micșoreze pulsul, să îți îmbunătățească sau să îți îngreuneze digestia, să îți schimbe compoziția chimică a sângelui, să te ajute să dormi sau să te țină treaz noaptea. Gândurile tale te pot face fericit sau trist, încrezător sau nesigur, pozitiv sau negativ, respectat sau ignorat. Gândurile tale și acțiunile pe care le întreprinzi îți influențează întreaga viață. Este important faptul că toate acestea se află sub propriul tău control.

Ce trebuie să facem? Să ne reprogramăm imaginea de sine, să ne dezvoltăm stima de sine, să ne ținem sub control gândurile și să ne învățăm a gândi pozitiv.

De multe ori ați auzit îndemnul de a gândi pozitiv. Probabil ați fost dezamăgiți

de această formulă magică, pentru că de câte ori v-ați propus să gândiți pozitiv nu ați reușit, sau rezultatul nu a fost pe măsura așteptărilor. Știți de ce? Nu ați conștientizat forța gândirii pozitive, importanța ei. Dar forța gândirii este enormă – ea poate să ne ridice la înălțimi, dar poate și să ne coboare acolo unde nu ne așteptăm.

Faptul că ne propunem să fim pozitivi nu înseamnă că de azi chiar vom fi pozitivi. Dar este începutul unei stări, a unui mod de viață, ale cărui efecte le vom descifra în timp, când vom sesiza că lucrurile se petrec altfel, lumea se poartă altfel, noi ne simțim altfel (*Bibliotecarul altfel. Să schimbăm imaginea bibliotecarului în gândurile proprii și se va schimba și în percepția celor din jur.*) Gândirea pozitivă este importantă pentru toți, indiferent de ocupație, de profesie. Dar, deoarece noi suntem bibliotecari, vom vorbi despre formarea gândirii pozitive la bibliotecari.

De ce avem nevoie de Gândirea pozitivă?

- *Înfluentează sănătatea.* Puterea că “mâine va fi mai bine” sau că “putea fi mai rău” este reală, pentru că gândirea pozitivă și optimismul ne influențează sănătatea. Acei care gândesc pozitiv se însănătoșesc mai rapid în cazul că au fost afectați de o maladie sau de un accident și se pare chiar au o mai mare rezistență la îmbolnăviri.

- *Influentează viața.* Încrederea în propriile forțe, încrederea că ne vom descurca indiferent de situație, ne va ajuta să înțelegem că nu avem limite în efortul pe care îl depunem pentru a rezolva o problemă, a ne atinge un obiectiv și a ne clădi un viitor așa cum ni-l visăm. Singurele limite sunt cele pe care ni le impunem singuri.

- *Influentează deciziile zilnice, influențează activitatea profesională.* Dacă te vei gândi la succes și încredere, te vei simți puternic și competent, și vei avea rezultate mai bune în tot ceea ce faci. Persoanele cu gândire pozitivă se descurcă mai bine în situațiile dificile, au o mai mare capacitate de efort fizic și intelectual, rezistă mai bine la situații stresante. Dar în cazul în care te vei gândi, că poți greși sau să te faci de râs, vei obține rezultate slabe, indiferent de cât de bun esti în realitate.

- Și nu în ultimul rând – despre gândirea pozitivă. - *e interesant.*

Ce este Gândirea pozitivă? E astfel de gândire, prin care în rezolvarea ori-

cărei situații, individul vede în general experiență, posibilități, sau, doar o situație trecătoare.

Gândirea pozitivă este un mod de a înțelege și de a te bucura de viață.

Gândirea pozitivă este un stil de viață care se învață.

De ce nu putem Gândi pozitiv? Miturile – credințe auto-limitative - ”*Nu sunt suficient de bun*” - aceasta e condiția de bază care cauzează sentimente de inferioritate și de nepotrivire la unii bibliotecari.

Presupunem că alți oameni sunt mai buni decât noi doar pentru că, la un anumit moment, ei fac ceva mai bine decât noi. De aceea considerăm, probabil, că noi suntem mai puțini valoroși decât ei. Se cuibărește adânc în psihicul nostru acest sentiment al lipsei de valoare și ne determină să nu ne acordăm suficientă prețuire, să ne mulțumim cu mai puțin decât am fi capabili cu adevărat.

Alt mit sau credință auto-limitativă. *Eu nu cred cu adevărat că merit să am succes.* Acest sentiment adânc este foarte des întâlnit printre aceia dintre noi care au început cu foarte puține în viață sau care provin din familii cu venituri mici, sau la moment au venituri mici (salariile mici ale bibliotecarilor tot influențează sentimentul de inferioritate). Poate fi de asemenea cauzat de persoane care ne-au spus că nu vom putea obține succes.

Gândirea noastră e influențată și de alți factori :

Activitatea ta:

- Ți urmezi chemarea sau doar ai un job plătit și atât?

- Ți aduce și satisfacție personală activitatea ta?

- Simți că munca ta contribuie cu ceva la binele celorlalți?

- Colegii tăi gândesc pozitiv și au o atitudine pozitivă?

Persoanele cu care interacționezi:

- Au ei grijă de ceea ce spun, gândesc, simt?

- Ți ridică ei încrederea în sine sau nu?

- Te susțin în inițiativele tale sau te trag înapoi?

- Se îngrijesc ei de starea lor de bine?

- Obiceiurile personale:

Practici o tehnică pentru starea ta de bine:

- Meditație; Exerciții; Afirmatii pozitive

ve; Muzică, Dans.

- Timp cu tine în liniște? Timp în natură? Cum te alimentezi?
- Calitatea mâncării influențează calitatea gândirii
- Consumul de alcool îți scade claritatea gândurilor.
- Consumul de băuturi cu mult zahăr, cafeaua, toate îți agită organismul.

Mass Media:

- Obiectivul mass-media: să îți capteze atenția oricare ar fi mijloacele (de obicei prin șoc și frică), pentru rating.
- Prezintă imaginea unei lumi în care trebuie să te temi, o lume plină de infracțiuni, catastrofe, accidente.
- Statistic, 9 din 10 știri sunt negative și nu reflectă realitatea în ansamblu.

Calitatea informației:

- Cu ce fel de informații hrănești mintea?
- Ce fel de filme urmărești? Ce fel de cărți citești?
- Ce fel de muzică asculți?
- E optimistă, îți dă o stare de bine?
- Ce înveți când consumi conținutul digital preferat?

Cea mai mare descoperire a generației actuale este faptul că oamenii își pot schimba viața dacă își schimbă gândirea. Suntem ceea ce gândim. Așa că, debarasați-vă de gândurile vechi, obosite și uzate, eliberați-vă, mai ales de îngrijorarea neîntemeiată.

Dacă să vorbim de îngrijorare, 40% din griji niciodată nu se materializează, 30% sunt legate de trecut, care nu poate fi schimbat, 12% sunt problemele altor oameni, care nici nu trebuie să ne deranjeze, 10% sunt legate de boli adevărate sau imaginare. Merită să ne preocupăm doar de cele 8%. Abordează-le activ și cu mare încredere.

Dacă ai întreba persoanele de succes la ce se gândesc în cea mai mare parte a timpului, acestea ar spune că este vorba despre *ce își doresc și la cum să obțină* un anumit lucru. În schimb, oamenii nefericiți și lipsiți de succes se gândesc și vorbesc despre ceea ce nu își doresc. Ei se gândesc și vorbesc despre problemele și îngrijorările proprii, cât și despre oamenii din viața lor pe care nu îi agreează. Dar acest lucru nu este pentru noi. Trebuie să ne formăm un obicei de a gândi și vorbi despre ce ne dorim să obținem și cum facem asta, și atunci vom deveni, mai hotărâți, mai creativi, mai productivi și mai eficienți.

Câteva recomandări:

- Să ne orientăm către viitor – îți crezi o viziune clară, stimulativă despre ce este posibil de realizat.

- Să ne orientăm către scopuri, țeluri clare în activități.

- Să ne orientăm către excelență. Trebuie să fii hotărât să devii remarcabil în ceea ce faci, să te alături primilor 10% din domeniu.

- Să ne orientăm către soluții. Trebuie să lucrezi permanent cu tine însuși, să nu încetezi niciodată să te perfecționezi, să te gândești mai degrabă la soluții și nu la probleme, la ce trebuie de făcut și nu la persoana care trebuie învinuită.

- Să ne orientăm către rezultate – pentru aceasta trebuie de stabilit priorități clare în activitate și de muncit mult pentru a deveni oameni extrem de productivi.

- Să ne orientăm către evoluție - pentru aceasta trebuie de citit mult, de participat la cursuri și seminare suplimentare, trebuie să fii hotărât să rămâi în top, să fii hotărât să învingi.

- Să fii orientat puternic către acțiuni – pentru aceasta te gândești la ce poți face, chiar acum.

Tot ce ești sau vei fi vreodată este rezultatul a ceea ce gândești, faci sau nu reușești să finalizezi. Ne asumăm responsabilitatea pentru tot ce se întâmplă, fără a învinovăți pe cineva sau fără a te scuza.

Umpleți-vă mintea cu gânduri creatoare, proaspete. Asta cu adevărat vă poate schimba viața. Fiecare este responsabil de modul său de gândire.

Cum să fii pozitiv?

Atragi ceea ce gândești, starea de bine vine din interior!

Te antrenezi să vezi partea bună a lucrurilor

Renunță la frica și teama de schimbare. Începe să ai mai multă încredere în forțele proprii.

Permite evenimentelor să se întâmple (oamenii pierd bani, afaceri, au conflicte, neplăceri, dar trec peste toate și merg înainte.)

Îmbunătățește doar ceea ce îți este în putere să îmbunătățești (acceptă ceea ce nu poți schimba). Așteaptă-te la ce este mai bine și pregătește-te pentru ce este rău (și unde este aici gândirea pozitivă?) - este partea sănătoasă a gândirii pozitive. Asta nu înseamnă să te aștepți să eșuezi, dar te

pregătești, ei măsuri pentru prevenire, dar ei în calcul și posibilitatea de a eșua, accepți faptul că lucrurile nu ar putea să iasă – asta eliberează mintea de stres ceea ce duce la rezolvarea problemelor.

Înconjoară-te de oameni cu gândire pozitivă.

Înveți din eșecuri, îndrepti spatele, ridici capul sus și mergi mai departe!

Practica zilnică a recunoștinței: observăm, apreciem ceea ce e bine, frumos: o zi senină, un zâmbet cald, gustul unei cafele excelente, o sănătate bună, oameni dragi, pe care îi avem în preajmă.

Gânduri pozitive despre viața spusă zilnic:

Sunt norocoasă, iubită, acceptată, capabilă să pot realiza tot ce îmi propun, apreciată, am încredere în mine, sunt plină de energie pozitivă, minunată ! Mă iubesc așa cum sunt! Am încredere în viață!

Fă exerciții fizice, care au efect pozitiv asupra stării tale.

Practică meditația pentru a curăți mintea de gândurile rele.

Practică un Hobby pe care îl iubești.

Alocă cel puțin 10 min. zilnice doar pentru tine. (doar un om fericit poate face pe alții fericiți)

Beneficiile gândirii pozitive:

Atitudinea și gândirea pozitivă te poate ajuta să-ți ridici motivația la cote foarte înalte. Îți vei putea atinge scopurile cu o ușurință pe care nu ai mai întâlnit-o.

Gândirea pozitivă te ajută să observi soluții și să-ți dai seama că orice problemă este o oportunitate de dezvoltare.

Oamenii optimiști depășesc situațiile stresante mult mai ușor. Când începi să gândești pozitiv, stresul o să te părăsească.

Aprecierea și recunoștința pentru ceea ce ai, îți pot aduce mult mai multe bucurii în viața ta.

Dacă îți propui să-ți faci gândirea pozitivă o prioritate, vei putea tot timpul să lași o părere bună printre oamenii din jurul tău. Oamenii sunt foarte atrași de persoanele bune și prietenoase.

Când ai gândirea pozitivă observi calități în oamenii din jurul tău pe care până în acel moment le treceai cu vederea, în plus, le vei ignora cu ușurință micile defecte. Această atitudine poate crea o atmosferă plăcută pentru tine și pentru cei din jurul tău.

Gândirea pozitivă te va face să arăți mai bine. Este ceva ce se petrece în mod natural. Oamenii care zâmbesc, sunt prietenoși sunt mult mai atractivi. Frumusețea interioară se va face vizibilă și în exterior de asemenea.

Beneficiile gândirii pozitive pentru sănătate:

Reduce nivelul de stres și depresia;

Îmbunătățește sistemul imunitar;

Scade riscul de boli cardiovasculare.

Crește longevitatea vieții;

Dezvoltă puterea interioară și motivația;

Trebuie să prețuim ceea ce avem - să prețuim cele 7 minuni ale lumii care ne aparțin – a vedea, a auzi, a simți, a vorbi, a gândi, a te bucura și a iubi. Iubiți viața! Gândiți pozitiv, nu vă irosiți energiile în in-trigi, invidie, răutate, ură, frică, griji.

Viața, ca și mosorelul cu ață, are un început și un sfârșit, repetarea vieții nu se prevede.

Să trăim din plin orice clipă a vieții, să ne bucurăm de Lună, de Stele, de Soare, de Zăpadă, de Ploaie, de Omul de alături, de Viață.

Să gândim pozitiv. Suntem ceea ce gândim.

Referințe bibliografice:

1. ALLEN, James. Omul devine ceea ce gândește. Brașov: Adevăr Divin, 2013. 160 p. ISBN 978-606-8420-16-5.
2. PEALE, Norman Vincent. Forța gândirii pozitive. București : Curtea Veche Publishing, 2007. 320p. ISBN978-973-669-994-3.
3. TRACY, Brian. Schimbând gândirea, îți schimbi viața. București: Curtea Veche Publishing, 2006. 332 p. ISBN 973-669-255-8.