

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ Α΄ ΜΕΡΟΣ

Η θετική σκέψη είναι η τέχνη του να γνωρίζεις πώς να επικεντρωθείς στις λύσεις και όχι στα προβλήματα.

Είναι η συνειδητοποίηση πως κάθε δηλητήριο έχει το αντίδοτο του (γι' αυτό θα πρέπει να είσαι σε θέση να το αναγνωρίσεις) και πως η νύχτα δεν ήταν ποτέ τόσο μακριά για να μην αφήσει να ανατείλει τον ήλιο.

Η θετική σκέψη είναι μια φιλοσοφία ζωής. Είναι η νοητική συνήθεια να αντιμετωπίζονται αισιόδοξα οι καταστάσεις.

Ακόμη και η επιστημονική κοινότητα έχει ευρέως αναγνωρίσει ότι όσοι έχουν μια θετική στάση απέναντι στη ζωή, βιώνουν μια μεγαλύτερη ψυχική ισορροπία.

«Είναι καλύτερα να είμαι αισιόδοξος και να κάνω λάθος, παρά απαισιόδοξος και να έχω δίκιο» Albert Einstein

Η θετική σκέψη, δεν είναι – όπως μια απλοϊκή ερμηνεία θα μπορούσε να προτείνει – η υιοθέτηση μιας αναγκαστικής αισιοδοξίας, αγνοώντας τον πόνο, την απογοήτευση, την στενοχώρια που ο καθένας από εμάς έχει βιώσει μέσα από τις εμπειρίες του.

Η θετική σκέψη σε οδηγεί να αναγνωρίσεις ότι διαθέτεις την δύναμη της επιλογής κάθε φορά που ερμηνεύεις την πραγματικότητα.

«Θα αντέξω», «Δεν θα τα καταφέρω»

Οι σκέψεις που επιλέγουμε να κάνουμε, δημιουργούν τις εμπειρίες που ζούμε.

Αν για παράδειγμα πιστεύω ότι δεν είμαι σε θέση να κάνω κάτι, αυτή μου η ιδέα θα γίνει πραγματικότητα για μένα και η στάση μου, οι πράξεις μου θα τείνουν να επιβεβαιώσουν αυτή μου την πεποίθηση.

Σκέφτομαι θετικά, σημαίνει ότι αποδέχομαι την ιδέα ότι κάθε πρόβλημα, ατύχημα ή ασθένεια δεν είναι τυχαία γεγονότα, αλλά περικλείουν ένα μήνυμα για την εξέλιξη μας.

Όταν ερμηνεύουμε, αποκωδικοποιούμε το νόημα του μηνύματος δεν θα χρειαστεί να επαναλάβουμε την εμπειρία.

Σκέφτομαι θετικά, δεν σημαίνει «τα βλέπω όλα ρόδινα», δεν σημαίνει «είμαι αισιόδοξος με κάθε κόστος» .

Στην ταινία «Ο κύκλος των χαμένων ποιητών», όσοι την έχετε δει θα θυμάστε την σκηνή όπου οι μαθητές ανεβαίνουν πάνω στην έδρα, για να δουν τα πράγματα από άλλη σκοπιά.

Η παρατήρηση της πραγματικότητας από μια άλλη προοπτική βοηθάει ουσιαστικά την σκέψη μας να γίνει δημιουργική.

Για το λόγο αυτό, πολλοί άνθρωποι που γνωρίζουν τα θετική σκέψη την ονομάζουν τώρα ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ.

Για να είναι δημιουργική η σκέψη μας:

1)Τί θεωρώ χρήσιμο και σημαντικό για τον εαυτό μου

2)Θεωρώ ότι όλα όσα έχω κάνει μέχρι τώρα ήταν το καλύτερο που μπορούσα να κάνω εκείνη τη στιγμή, με βάση την εμπειρία που μέχρι σήμερα έχω αποκτήσει.

Στο Β' μέρος: Πώς να αντιμετωπίσω τις αρνητικές σκέψεις;

)

Μαρία Λιακάκου

Κλινική Ψυχολόγος

Dr. Università di Roma "La Sapienza"

