

Пе



ракананні “мне ніколі не шанцуе”, “у мяне нічога не атрымліваецца”, “я павінен быць ідэальным” часта прыводзяць да няўдачы. Калі чалавек думае пра непрыемнасці ў катэгорыях “заўсёды” і “ніколі”, разглядаючы іх як пастаянна дзеючы фактар, то ён песіміст. Жыццё, на думку такога чалавека, прыносіць яму недастаткова радасці.

Але ці маюць думкі настолькі моцны ўплыў? Многія псіхолагі лічаць, што так. Чалавечы мозг падобны на магнітафон, які запісвае, захоўвае і шматразова прайграе ўсе “падуманыя” ўстаноўкі. Таму не варта запаўняць сябе тым, што можа нашкодзіць. Важна клапаціцца, каб нашы думкі былі здаровымі. † Песімісту ўласцівы такія рысы, як няўпэўненасць у сабе і сваіх дзеяннях, празмерная катэгарычнасць негатыўных ацэнак у адносінах да навакольнага становішча. Гэтыя фактары вызначаюць псіхічныя працэсы асобы. Па-першае, песіміст лягчэй упадае ў дэпрэсію. Па-другое, стан яго фізічнага здароўя значна горшы. Па-трэцяе, такі чалавек звычайна дабіваецца меншых поспехаў, чым дазваляюць яго здольнасці. Хто ўмее пераадолюваць цяжкасці, мацнейшы як фізічна, так і псіхічна, умее правільна распараджацца сваім асабістым часам, цешыцца малым перамогам. І тады жыццё становіцца для чалавека не пакараннем, а ўзнагародай ад Бога.

Папа Францішак гаворыць, што песімістычны погляд на рэальнасць спараджае горыч і смутак, таму “пацярпеламу” варта вучыцца заўважаць вакол сябе больш добра і ўздзеянне ласкі, якая дапамагае ліквідаваць зло. Яму неабходна канцэнтравання на тым, што абяцае вера: будучыню, падрыхтаваную Богам, бясконцае шчасце, радасць без найменшага смутку. Песіміст павінен засяродзіцца на Езусе Хрысце, на Яго дабрыні і любові, дзякуючы якім гэтая цудоўная рэальнасць абавязкова паўстане.

Многія вернікі лічаць, што менавіта вера ў Бога дапамагае чалавеку аднавіць сувязь з навакольным светам, знайсці крыніцу любові да жыцця, адчуць сапраўдную радасць. Яна спрыяе ў вырашэнні праблем, дае надзею ў тым выпадку, калі была страчана. Дзякуючы ёй, як напісана ў Бібліі, можна “пераносіць горы”.

Папа Францішак адзначае, што чалавек павінен думаць пра ўсё пазітыўна, тады будзе здольны дасягнуць таго, чаго хоча. Аптымізм – дзіўная рэч: ён бязлітасна прыпісвае чалавечым марам і жаданням сілы ствараць рэальнасць, задаваць пэўны курс розным

Чаму шкодна быць песімістам?

Аўтар: Дк. Андрэй Струкель
23.02.2020 00:00

падзеям. Вядома, часам трэба пачуць: “Не хвалюйся, усё будзе добра”. Але добра будзе не таму, што думаеш пазітыўна, а таму, што ўсемагутны Бог заўсёды побач і дапамагае нам.