

Γινόμαστε ό,τι σκεφτόμαστε; , του Χρήστου Θεοδωρόπουλου

Οι σκέψεις που κάνεις καθορίζουν σε μεγάλη ποσοστό τη ζωή σου. Επηρεάζουν τα συναισθήματα σου και την συμπεριφορά σου. Πολλές φορές τυγχάνει να προβείς σε αυτοκαταστροφικές σκέψεις οι οποίες σε φορτίζουν αρνητικά και σου σαμποτάρουν τα σχέδια. Πρέπει να αναλογιστείς ότι ο τρόπος που σκέφτεσαι διαδραματίζει πολύ καθοριστικό ρόλο στην ποιότητα της ζωής σου και αποτελεί την κινητήρια δύναμη πίσω από τις πράξεις σου.

Από τη μία υπάρχουν οι αρνητικές σκέψεις οι οποίες δίνουν αρνητική χρέια στη ζωή σου. Με το σκέφτεσαι ότι δεν είσαι αρκετά καλός, να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους και να αγχώνεσαι για πράγματα που δεν έχουν γίνει μόνο προβλήματα δημιουργείς στον εαυτό σου. Να θυμάσαι ότι κανείς μας δεν είναι τέλειος και ίσα ίσα μέσα από τα λάθη μαθαίνεις και γίνεσαι καλύτερος. Τα λάθη έχουν διδακτικό χαρακτήρα, προσπάθησε να μάθεις μέσα από αυτό και να γίνεις πιο σοφός. Μην ξεχνάς ότι σημασία έχει η προσπάθεια. Αν κάτι δεν πάει καλά, δεν πειράζει, μελετάς τι δεν πήγε καλά και ξαναπροσπαθείς. Στη συνέχεια, αναρωτήσου πόσο μάταιο είναι να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους. Σκέψου ότι κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και έχει τα δικά του χαρίσματα , μην μπαίνεις στη διαδικασία της σύγκρισης διότι πραγματικά δεν έχει κανένα νόημα. Κανείς δεν είναι τέλειος σ' όλα. Μάθε να αγαπάς τον εαυτό σου με τα αρνητικά και τα θετικά σου, διότι και αυτές οι δύο πτυχές αποτελούν εσένα.

Από την άλλη, έχουμε και τις θετικές σκέψεις, οι οποίες μας γεμίζουν με αισιοδοξία , ελπίδα και δύναμη. Όταν σκεφτόμαστε θετικά, τότε αυτή η σκέψη επηρεάζει τόσο τα συναισθήματα μας όσο και τις πράξεις μας. Ο καλύτερος τρόπος για να εδραιώσουμε μέσα μας μια τέτοια κατάσταση, είναι σκεφτόμαστε θετικά έτσι ώστε το μυαλό μας να ρυθμιστεί να κάνει σ' αυτόν τον τρόπο σκέψης. Μπορείς λοιπόν να χρησιμοποιείς θετικές λέξεις όταν μιλάς που να δημιουργούν συναισθήματα και εικόνες δύναμης χαράς και επιτυχίας. Πριν αρχίσεις να κάνεις ένα πλάνο, οραματίσου ένα θετικό αποτέλεσμα, η ενέργεια και η χαρά που θα λάβεις θα είναι πολύ μεγάλη. Έπειτα παρακολούθησε ταινίες και διάβασε βιβλία που θα σε κάνουν να νιώθεις ευχάριστα. Πήγαινε μια βόλτα στη φύση, είναι αγχολυτικό.

Ο Κοινωνιολόγος Ρόμπερτ Μέρτον, αναφέρθηκε στην έννοια αυτοεκπληρούμενης προφητείας, ορίζοντάς την ως την λάνθασμένη ερμηνεία που δίνουμε σε μία κατάσταση η οποία δημιουργεί μια νέα συμπεριφορά η οποία με τη σειρά της οδηγεί στο να πραγματοποιηθεί η αρχικά λάνθασμένη αντίληψη της κατάστασης. Για παράδειγμα, έχουμε καιρό να βρεθούμε με ένα φίλο μας, προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε μαζί του αλλά δεν απαντά στις κλήσεις, μηνύματα κτλ. Αρχίζεις λοιπόν να σκέφτεσαι ότι κάτι δεν πάει καλά και ότι ίσως να έχει κάτι μαζί σου. Έτσι λοιπόν, αρχίζεις και γίνεσαι νευρικός και επιθετικός απέναντι του με αποτέλεσμα να εισπράξεις αντίστοιχη συμπεριφορά από τον φίλο και να επιβεβαιώσεις τον αρχικό ισχυρισμό σου ότι κάτι δεν πάει καλά μαζί σου. Όμως στην προκειμένη περίπτωση δεν σκέφτηκες τι άλλο μπορεί να συμβαίνει και δεν σηκώνει τα τηλέφωνα , μπορεί για παράδειγμα να είναι πολύ πιεσμένος με τη δουλειά κτλ. Ο συγκεκριμένος μηχανισμός μπορεί να έχει και θετικές επιπτώσεις. Αν εφαρμόσουμε μια θετική και αισόδοξη οπτική με θετικές σκέψεις και προσδοκίες, μπορούμε να επηρεάσουμε άλλους ανθρώπους να μας αντιληφθούν με θετικό τρόπο.

Επομένως, η θετική σκέψη και οπτική των πραγμάτων οδηγεί σε θετικές συνέπειες, ενώ η αρνητική σε αρνητικές αντίστοιχα. Είναι επιλογή σου λοιπόν με ποια από τις δύο θες να πορευτείς στη ζωής σου!