



## TEMAT Z OKŁADKI

3

## Nastawienie — tak wiele zmienia!

Który z czynników ma według ciebie największy wpływ na twoje szczęście?

- sytuacja życiowa
- geny
- nastawienie

NIEKTÓRZY wybraliby „sytuację życiową”, być może myśląc: „Byłbym szczęśliwy, gdybym tylko miał...

więcej pieniędzy

udane małżeństwo

lepsze zdrowie”.

W rzeczywistości jednak szczęście w większej mierze zależy od nastawienia niż od sytuacji życiowej czy genów. I jest to dobra wiadomość. Dlaczego? Ponieważ w przeciwieństwie do warunków życiowych i genów — na które masz ograniczony wpływ lub nie masz go wcale — swoje nastawienie z pewnością możesz kontrolować.

## „NICZYM LEKARSTWO”

Przysłowie biblijne głosi: „Serce radosne działa dobrze niczym lekarstwo, lecz duch przygnębiony wysusza kości” ([Przysłów 17:22](#)). Inaczej mówiąc, wiele zależy od nastawienia. Może ono zdecydować o tym, czy osiągniesz cel, czy się poddasz, a w obliczu jakiejś tragicznej sytuacji wydobyć z ciebie albo to, co najlepsze, albo to, co najgorsze.

Niejedni odnosi się do tego sceptycznie, przekonując siebie:

- *Dlaczego mam ukrywać problemy pod maską optymizmu?*
- *Nawet najbardziej pozytywne myślenie nie zmieni mojej sytuacji.*
- *Lepiej być realistą niż marzycielem.*

Chociaż takie myśli mogą się wydawać uzasadnione, pielęgnowanie pozytywnego nastawienia przynosi wiele korzyści. Zobaczmy, jak tego dowodzą następujące sytuacje.

**Artur i Błażej** mocno się zaangażowali w realizację zleconych im projektów. Gdy kierownik przyjrzał się wynikom ich pracy, zwrócił uwagę na kluczowe błędy.



**Artur:** „Włożyłem w ten projekt tyle czasu i siły, a i tak mi nie wyszło! W tej robocie nic mi się nigdy nie uda. Choćbym dawał z siebie wszystko, zawsze będzie za mało. Po co w ogóle się starać?”.



**Błażej:** „Szef powiedział, co mu się spodobało w moim projekcie. Ale zrobiłem też kilka poważnych błędów. Wyciągnąłem cenne wnioski, dzięki którym następnym razem poradzę sobie lepiej”.

## JAK MYŚLISZ?

4

- Który z nich będzie za pół roku lepszym pracownikiem — Artur czy Błażej?
- Gdybyś był pracodawcą, któremu z nich zaproponowałbyś posadę lub przedłużenie umowy?
- Kiedy *ciebie* spotyka rozczarowanie, którego z tych dwóch mężczyzn przypominasz?

**Amelia i Brygida** czasami czują się bardzo samotne. Każda z nich radzi sobie z tym w inny sposób.



**Amelia** skupia się na sobie. Nie robi niczego dla innych, chyba że ktoś zrobi coś dla niej pierwszy. Wychodzi z założenia: „Dlaczego mam marnować czas dla ludzi, od których nie dostaję nic w zamian?”.



**Brygida** świadomie się wysila, by okazywać ludziom życzliwość, niezależnie od tego, czy się jej za to odwdzięczą, czy nie. Stosuje w życiu Złotą Regułę — traktuje innych tak, jak sama chciałaby być traktowana ([Łukasza 6:31](#)). Już samo wyświadczenie dobra jest dla niej źródłem satysfakcji.

## JAK MYŚLISZ?

- Która z tych dwóch kobiet byłaby lepszą przyjaciółką?
- Która z nich będzie zadowolona ze swoich relacji z innymi?
- Jeśli dokucza ci samotność, czy twoje podejście do tego problemu bardziej przypomina postawę Amelii, czy Brygidy?

Prawdopodobnie znasz osoby podobne do Błażeja i Brygidy. Może nawet masz wrażenie, że *sam* taki jesteś. Wobec tego na pewno dostrzegasz, jak wielkie znaczenie w twoim życiu odgrywa nastawienie. A co, jeśli przypominasz raczej Artura lub Amelię? Zobacz, na jakie trzy sposoby Biblia może pomóc ci nauczyć się pozytywniej patrzeć na trudności życiowe.

## 1. UNIKAJ PESYMIZMU

5

**BIBLIA MÓWI:** „Okazałeś się zniechęcony w dniu udręki? Twoja moc będzie znikoma” ([Przysłów 24:10](#)).

**CO TO OZNACZA:** Pesymizm ograbi cię z sił, których potrzebujesz, aby poprawić swoją sytuację albo po prostu sobie z nią radzić.

**PRZYKŁAD:** Juliza nie miała szczęśliwego dzieciństwa. Żyła w biednej rodzinie, a jej ojciec był alkoholikiem. Poza tym ciągle



się przeprowadzali. Była bardzo przygnębiona swoim losem. Ale to się zmieniło. Juliza wyjaśnia, co jej w tym pomogło: „Jeszcze zanim rodzice uporali się ze swoimi problemami, dzięki Biblii inaczej spojrzałam na życie. Do dzisiaj pomaga mi ona nie pogrążyć się w negatywnych myślach. Teraz, gdy widzę u innych cechy, które mi się nie podobają, staram się wniknąć, dlaczego zachowują się tak, a nie inaczej”.

Juliza przekonała się, że Biblia zawiera mądre rady. Również tobie mogą one pomóc zmierzyć się z niesprzyjającymi okolicznościami. Na przykład w Liście do [Efezjan 4:23](#) czytamy: „Macie się odnowić w sile pobudzającej wasz umysł”.

Jak wynika z tego wersetu, twoje podejście do życia nie jest czymś niezmiennym. *Możesz* ‘odnowić’ swój sposób myślenia — jest to jednak proces ciągły.

## 2. SKUPIAJ SIĘ NA TYM, CO POZYTYWNE

**BIBLIA MÓWI:** „Wszystkie dni uciśnionego są złe, ale kto jest w dobrym nastroju serca, bezustannie ucztuje” ([Przysłów 15:15](#)).

**CO TO OZNACZA:** Jeżeli widzisz wszystko w ciemnych barwach, będziesz czuł się „uciśniony”, a każdy dzień wyda ci się zły lub ponury. Ale jeśli skupisz się na pozytywach, będziesz „w dobrym nastroju serca” — może nawet staniesz się bardziej radosny. Wybór należy do ciebie.



**PRZYKŁAD:** Yanko, u którego zdiagnozowano guza mózgu, przeszedł kilka operacji, wskutek czego ma trudności z poruszaniem się i mówieniem. Przez lata zmagał się z ogromnym zniechęceniem, myśląc, że nie będzie w stanie zrealizować swoich celów. Jednak potem zmienił nastawienie. Jak to osiągnął? „Zamiast skupiać się na ograniczeniach”, przyznaje, „nauczyłem się zajmować umysł pożytecznymi sprawami”.

Yanko stara się to robić, między innymi czytając fragmenty Biblii. „Dzięki temu udaje mi się myśleć pozytywnie” — wyjaśnia. „Nie zrezygnowałem całkowicie z celów długoterminowych, ale koncentruję się na tych mniejszych, które są w zasięgu moich możliwości. Gdy pojawiają się w mojej głowie zniechęcające myśli, przypominam sobie, jak wiele mam powodów do radości”.

Podobnie jak Yanko, możesz pokonać negatywne myśli i zastąpić je pozytywnymi. Jeśli zmagasz się z jakimś problemem — na przykład chorujesz — zadaj sobie pytania: „Czy moja sytuacja jest naprawdę beznadziejna? Czy znalazłem się w ślepym zaułku? A może to tylko zwykła przeszkoda?”. Zamiast się poddawać negatywnemu myśleniu, naucz się skupiać na tym, co budujące.



### 3. RÓB COŚ DLA INNYCH

**BIBLIA MÓWI:** „Więcej szczęścia wynika z dawania niż z otrzymywania” ([Dzieje 20:35](#)).

**CO TO OZNACZA:** Niesamolubne dawanie jest źródłem głębokiej satysfakcji. Dlaczego? Ponieważ zostaliśmy tak stworzeni, aby robić coś więcej, niż dbać tylko o własne potrzeby ([Filipian 2:3, 4](#); [1 Jana 4:11](#)). Radość wynikająca z dawania może w znacznym stopniu pomóc nam radzić sobie z niesprzyjającymi okolicznościami.



**PRZYKŁAD:** Josué cierpi na poważne schorzenie — rozszczep kręgosłupa. Często odczuwa dotkliwy ból. Pomimo to prowadzi aktywne życie, poświęcając czas na pomaganie innym. „Zamiast mówić: ,Nie jestem w stanie tego zrobić’”, opowiada Josué, „wolę się zastanawiać, jak mogę pomagać drugim na co dzień. Szukam takich okazji, dzięki czemu moje życie przepełnia szczęście”.

#### CO MOŻESZ ZROBIĆ

Upatruj sposobności, by zdobywać się na poświęcenia dla innych. Czy nie mógłbyś na przykład przygotować posiłku dla chorego sąsiada? A może znasz jakąś starszą osobę, która potrzebuje pomocy w zajęciach domowych?

Pielęgnuj swoje nastawienie tak, jakbyś dbał o ogród. Wyrывaj trujące chwasty pesymizmu i zgorzknienia. Siej ziarna zdrowego optymizmu i wzbogacaj swoje życie robieniem tego, co dostarcza pozytywnych emocji. Zbierzesz wtedy plon w postaci większej miary szczęścia. Przekonasz się, że nastawienie wiele zmienia!



Ze względów zdrowotnych niektórzy musieli nauczyć się unikać pewnych potraw; to samo możesz zrobić z negatywnymi myślami