

## Tie, kuri nepadodas jeb optimisti ...

Neveiksme ikvienu no mums padara bezpalīdzīgu, vismaz uz kādu laiku. Tas ir kā spēcīgs sitiens pa vēderu. Sāp visiem! Sāpes pāriet, taču vieniem tās mitējas gandrīz uzreiz, kad citiem sāp ilgāk- dedzina, velk, dur, gadās pat, ka saliec čokurā. Cilvēku dvēseles pazinēji uzskata, ka mūsu uzvedību neveiksmju priekšā nosaka ne tik daudz notikuma „smagums”, cik attieksme pret to jeb iekšējais apziņas stāvoklis. Līdzīgā situācijā vieni sacīs: „**šoreiz** man nepaveicās...” vai „**dažreiz** nākas piedzīvot arī nepatīkamus brīžus...”, savukārt citi teiks: „man **vienmēr** neveicas, tas **nekad** nebeigsies...” vai „**tā ir bijis vienmēr**, no nepatikšanām nekur neizbēgt...”. Cilvēku domas un uzvedība smagos notikumos lielā mērā atspoguļo viņu priekšstatus par apkārtējo pasauli, vai viņi to saredz kā „gaišu un saulainu” vai „tumšu un apmākušos”. Optimisti ir cilvēki, kuri pagātni, tagadni un arī nākotni redz vairāk cerīgi, viņi tic veiksmi. Pesimisti atskatoties pagātnē redz vienas vienīgas neveiksmes un nepatikšanas, arī piedzīvojot veiksmi un izdošanos viņi nespēj priecāties, jo dzīvo pastāvīgās negatīvu notikumu gaidās un bažijas par iespējamo gaidāmo veiksmi. Pat pēc nenozīmīgām problēmām pesimisti ilgāku laiku paliek bezpalīdzīgi, bet lielas neveiksmes viņus var pilnīgi sagraut. Savukārt optimisti tic, ka labie un priecīgie notikumi viņu dzīvēs būs pastāvīgi, neskatoties uz atsevišķām neveiksmēm, kuras ir neizbēgamas ikviena cilvēka dzīvē.

Optimismu mēs aizgūstam no vecākiem, vērodami un pēc tam atdarinādami redzēto. Ja māte un tēvs sajūt sevi kā neveiksmniekus, kuri netiek galā ar savu dzīvi, tad pamazām līdzīgu attieksmi pret dzīvi pārņem arī bērns, viņš apgūst bezpalīdzības pieredzi. Mēs visi pazīstam cilvēkus, kuri savu dzīvi nodzīvo ar pārlicību „nav vērts mēģināt, tāpat neizdosies...” vai „ko tad nu es...”. Tieši tādēļ bezpalīdzība ir viena no nozīmīgākajām sociālajām problēmām, kura nav atrisināma sniedzot sociālo palīdzību. Ja turpretī vecāki ar savu attieksmi un rīcību rāda bērnam, ka jebkurai situācijai ir atrodams risinājums, arī bērni iemācās pasauli uztvert optimistiski. Būtībā mūsu optimisms vai pesimisms ir domāšanas veids, kurš apgūts bērnībā un jaunībā, un lielā mērā nosaka spriedumu saturu neveiksmju/ grūtību priekšā.

Tālab, katram priekš sevis ir svarīgi saprast:

- *cik ilgi pēc neveiksmes es jūtos sagrauts un bezpalīdzīgs un*
- *cik plaši neveiksmes skārušas manu dzīvi.*

Piemēram, darba zaudējumu, tāpat kā citas nepatikšanas un grūtības, cilvēki pārdzīvo atšķirīgi. Vieni atgūstas ātrāk, jo prieku un papildījumu cenšas meklēt (un atrod) citās dzīves jomās- vairāk laika velta tuviniekiem, vaļaspriekiem, saimniecībai u.t.t. Otrus nepatikšanas tik spēcīgi izsīt no psiholoģiskā līdzsvara, ka vajadzīgs ilgs laiks lai atgūtos. Šiem cilvēkiem ir grūti pievērsties arī tam labajam un jaukajam, kas ir viņu dzīvēs.

Par cik optimistisks dzīves redzējums raksturo cilvēka psiholoģisko labklājību un cilvēks spēj darīt savu skatījumu uz dzīvi gaišāku, tad lai Jums izdodas vairot optimismu un piedzīvot vairāk priecīgu notikumu!