

Hogyan változtassuk meg a gondolkodásunkat a körülöttünk élő emberekről

A tanulmányok azt mutatják, hogy ha a másik ember jóságára összpontosítunk, egészségesebb és boldogabb lesz szellemi állapotunk.

Élesen emlékszem, amikor egy egyetemi társamról a háta mögött panaszkodtam: „Annyira furcsa, idegesítő és lelombozó!” Aztán lassan megismertem őt, és rájöttem, milyen nagylelkű, szeretetteljes és igazán jó ember. Rémesen éreztem magam azért, hogy hányszor beszéltem lekicsinylően róla.

Az ilyen és ehhez hasonló élmények megmutatják, mennyire felszabadító érzés, és mennyivel jobban érzem magam, ha egy ember jó és szép tulajdonságaira figyelek ahelyett, hogy a hibáit, a furcsaságait nézném. Kicsit beleástam magam a témába, és azt találtam, hogy néhány mai pszichológiai tanulmány, és a hitünk is, alátámasztja ezt a gondolatomat.

Modern pszichológiai tanulmányok állítják, hogy a pozitív gondolkodás hozzájárul az egészségesebb és boldogabb elmeállapothoz.

Egy 2008-as tanulmány a negatív előítéleteknek az emberi fejlődésre gyakorolt hatását vizsgálta. A 'negatív előítélet' kifejezés arra utal, hogy a férfiak és nők gyakran a negatív tapasztalatokra és érzésekre figyelnek az életükben, és kisebbitik, vagy nem vesznek tudomást a pozitívokról. Ez a tendencia már kis korban is megfigyelhető, de lehetséges – és fontos is – hogy ezen a nézőpontra tevékenyen változtassunk.

Sok tanulmány foglalkozik olyan tágabb kategóriákkal, mint a negatív érzelmek, vagy általában a negatív tapasztalatok, és azzal, hogy a negatív gondolkodás következményei szerepet játszanak még a testi egészségben is. Vannak olyan tanulmányok, amelyek szerint a negatív gondolkodásminták összefüggenek a demenciával és az általános szellemi egészség romlásával az idősök körében, illetve általában az ember szellemi egészségével.

A hit ugyancsak sok példát hoz arra, hogy a könyörületesség, a jószívűség békés élethez vezet.

A szentek életének olvasása közben sok olyan férfit és nőt találtam, akik magukévá tették a „nézzük a jót az emberekben” hozzáállást, és környezetükben a nyugalom és szeretet példáivá váltak.

Teréz Anya, Kalkuttai Szent Teréz nem az utcán haldokló emberek testi leromlottságát vagy csúnyaságát látta. Meglátta bennük a méltóságot, az emberséget, szeretettel és tisztelettel bánt velük.

Keresztes Szent Jánosnak, a 16. században élt karmelita papnak sok ellensége volt, mert megpróbálta megreformálni a karmelita rendet. Ellenségei, gyakran más papok, történeteket terjesztettek róla, megpróbálták tönkre tenni a jóhírét, és ily módon megakadályozni a rend megváltoztatására irányuló erőfeszítéseit. **János azonban nem volt hajlandó rosszat mondani azokról, akik rosszindulatúak voltak vele szemben, és ezt másoknak sem engedte meg a környezetében. Próbálta megvédeni azoknak a hírét, akik egész életében bántották. Lelki békéjét és örömét örököül hagyta a körülötte élőknek.**

Van néhány módja annak, hogyan változtassuk meg a gondolkodásunkat a körülöttünk élő emberekről (és így csökkentjük a stresszt életünkben).

Az egyik: valld be magadnak, ki az, akivel kapcsolatban a legtöbbet panaszkods. A volt partnered? Egy munkatárs? Rokon? Vagy többen is vannak? Vizsgáld meg mindegyiküket egyenként, és írd le, milyen jó tulajdonságaik vannak. Kezdheted egész felületes dolgokkal, de próbálj meg mélyebbre hatolni, és ismerd fel azokat a belső jó tulajdonságaikat, amivel rendelkeznek.

Egy másik módszer, amely a negatív előítéletekről szól, egy – a negatív előítéletekkel foglalkozó – cikk alapján ezt javasolja: **ha észrevevessük magunkon, hogy negatív gondolataink támadnak, idézzünk fel valamit, amiért hálásak vagyunk, és 15 másodpercig erre a hálára gondoljunk.** Ezt a gyakorlatot napjában többször is el kellene végezni ahhoz, hogy a negatív tendenciát megfordítsuk. Ugyanúgy, mint más szokások megváltoztatásánál, ez is időbe telik. De ne adjuk fel! Minden nap egy apró lépés – ezek hamarosan összeadódnak.