

## GÂNDIREA POZITIVĂ ÎN SISTEMUL DE VALORI AL BIBLIOTECARILOR

Alla Vlasova  
Colegiul Tehnologic

**Abstract:** *Gândirea este cea mai puternică forță de pe pământ. Acest articol se referă la importanța gândirii pozitive pentru toți acei, care nu-și estimează corect potențialul și valoarea, care au stima de sine scăzută, cu neîncredere în propriile forțe. Sunt examinate miturile și factorii care influențează gândirea, prezentate sugestii spre formarea gândirii pozitive, beneficiile gândirii pozitive.*

**Cuvinte-cheie:** gândire pozitivă, valori, schimbare, motivare, beneficii.

„Ei, unde eu, cu mintea mea de bibliotecar...”- s-a exprimat o colegă într-o discuție particulară. Atâta pesimism, neîncredere în forțele proprii, subapreciere.

M-am gândit că nu este unică. Sunt mulți bibliotecari deștepți, inteligenți, cu o pregătire bună profesională, cu dăruire de sine în activitate, responsabili, onești, dar sunt prea modești, prea timizi, cu prea multe frici, cu neîncredere în forțele proprii, cu un nivel scăzut al stimei de sine. Dacă noi înșine ne percepem așa, la fel ne va percepe și lumea înconjurătoare. Suntem ceea ce gândim, lumea este propria noastră oglindă. Gândurile controlează și determină aproape tot ceea ce ni se întâmplă. Pot să-ți mărească sau să-ți micșoreze pulsul, să-ți îmbunătățească sau să-ți îngreuneze digestia, să-ți schimbe compoziția chimică a sângelui, să te ajute să dormi sau să te țină treaz noaptea. Gândurile te pot face fericit sau trist, încrezător sau nesigur, pozitiv sau negativ, respectat sau ignorat. Gândurile și acțiunile pe care le întreprinzi îți influențează întreaga viață. Este important faptul că toate acestea se află sub propriul tău control.

**Ce trebuie să facem?** - este prima întrebare pe care trebuie să o punem, dacă dorim să gândim pozitiv. Afirmția sintetică ar fi: să ne reprogramăm imaginea de sine, să ne dezvoltăm stima de sine, să ne ținem sub control gândurile și să ne învățăm a gândi pozitiv.

De multe ori ați auzit îndemnul de a gândi pozitiv. Probabil ați fost dezamăgiți de această formulă magică, pentru că de câte ori v-ați propus să gândiți pozitiv nu ați reușit, sau rezultatul nu a fost pe măsura așteptărilor. Știți de ce? Nu ați conștientizat forța gândirii pozitive, importanța ei. Dar forța gândirii este enormă – ea poate să ne ridice la înălțimi, dar poate să ne coboare acolo unde nu ne așteptăm.

Faptul, că ne propunem ca de azi să fim pozitivi, nu înseamnă că de azi chiar vom fi pozitivi. Dar, e începutul unei stări, a unui mod de viață ale cărui efecte le vom descifra în timp, când vom sesiza că lucrurile se petrec altfel, lumea se comportă altfel, noi ne simțim altfel. (*Bibliotecarul altfel. Să schimbăm imaginea*

*bibliotecarului în gândurile proprii și se va schimba și în percepția celor din jur.)*  
Gândirea pozitivă este importantă pentru toți, indiferent de ocupație, de profesie. Dar, deoarece noi suntem bibliotecari, vom vorbi despre formarea gândirii pozitive la bibliotecari.

**De ce să vorbim despre gândirea pozitivă?** Deoarece ea:

- *influențează sănătatea* - Puterea că “mâine va fi mai bine” sau că “putea fi mai rău” este reală, pentru că gândirea pozitivă și optimismul ne influențează starea fizică. Acei care gândesc pozitiv se însănătoșesc mai rapid în cazul că au fost afectați de o maladie sau de un accident și se pare chiar au o mai mare rezistență la îmbolnăviri.

- *influențează viața* – Încrederea în propriile forțe, încrederea că ne vom descurca indiferent de situație, ne va ajuta să înțelegem că nu avem limite în efortul pe care îl depunem pentru a rezolva o problemă, a ne atinge un obiectiv și a ne clădi un viitor așa cum ni-l visăm. Singurele limite sunt cele pe care ni le impunem singuri.

- *influențează deciziile zilnice , influențează activitatea profesională* – Dacă te vei gândi la succes și încredere, te vei simți puternic și competent și vei avea rezultate mai bune în tot ceea ce faci. Persoanele cu gândire pozitivă se descurcă mai bine în situațiile dificile, au o mai mare capacitate de efort fizic și intelectual, rezistă mai bine la situații stresante. Dar în cazul în care te vei gândi că poți greși sau să te faci de râs, vei obține rezultate slabe, indiferent de cât de bun ești în realitate.

- și nu în ultimul rând – despre gândirea pozitivă - *e interesant.*

**Ce este gândirea pozitivă?** - e o astfel de gândire, prin care în rezolvarea oricărei situații, individul vede în general experiență, posibilități, sau, doar o situație trecătoare.

Gândirea pozitivă este un mod de a înțelege și de a te bucura de viață.

Gândirea pozitivă este un stil de viață care se învață.

**De ce nu putem gândi pozitiv?** Îndeosebi din cauza miturilor – credințe auto-limitative – „*nu sunt suficient de bun*” – aceasta e condiția care cauzează sentimente de inferioritate și de nepotrivire la unii bibliotecari. Presupunem că alți oameni sunt mai buni decât noi doar pentru că, la un anumit moment, ei fac ceva mai bine decât noi. De aceea considerăm, probabil, că noi suntem mai puțini valoroși decât ei. Se cuibărește adânc în psihicul nostru acest sentiment al lipsei de valoare și ne determină să nu ne acordăm suficientă prețuire, să ne mulțumim cu mai puțin decât am fi capabili cu adevărat.

Alt mit sau credință auto-limitativă – „*eu nu cred cu adevărat că merit să am succes*”. Acest sentiment adânc este foarte des întâlnit printre aceia dintre noi care au început cu foarte puține în viață sau care provin din familii cu venituri mici, sau la moment au venituri mici (salariile mici ale bibliotecarilor tot influențează sentimentul de inferioritate). Poate fi de asemenea cauzat de persoane care ne-au spus că nu vom putea obține succes.

Gândirea noastră e influențată de factori interni și externi, fapt, care trebuie luat neapărat în considerare.

*Activitatea ta.* Îți urmezi chemarea sau doar ai un job plătit și atât? Îți aduce și satisfacție personală activitatea ta? Simți că munca ta contribuie cu ceva la binele celorlalți? Colegii tăi gândesc pozitiv și au o atitudine pozitivă?

*Persoanele cu care interacționezi.* Au ei grijă de ceea ce spun, gândesc, simt? Îți ridică ei încrederea în sine sau nu? Te susțin în inițiativele tale sau te trag înapoi? Se îngrijesc ei de starea lor de bine?

*Obiceiurile personale.* Practici o tehnică pentru starea ta de bine: meditație; exerciții, afirmații pozitive; muzică, dans? Timp cu tine în liniște? Timp în natură?

*Cum te alimentezi.* Calitatea mâncării influențează calitatea gândirii. Consumul de alcool îți scade claritatea gândurilor. Consumul de băuturi cu mult zahăr, cafeaua, toate îți agită organismul.

*Mass Media.* Obiectivul mass-media: să îți capteze atenția oricare ar fi mijloacele (de obicei prin șoc și frică), pentru rating. Prezintă imaginea unei lumi în care trebuie să te temi, o lume plină de infracțiuni, catastrofe, accidente. Statistic, 9 din 10 știri sunt negative și nu reflectă realitatea în ansamblu.

*Calitatea informației.* Cu ce fel de informații hrănești mintea? Ce fel de filme urmărești? Ce fel de cărți citești? Ce fel de muzică asculți? E optimistă, îți dă o stare de bine? Ce înveți când consumi conținutul digital preferat?

Cea mai mare descoperire a generației actuale este faptul că oamenii își pot schimba viața dacă își schimbă gândirea. Suntem ceea ce gândim. Așa că, debarasați-vă de gândurile vechi, obosite și uzate, eliberați-vă, mai ales, de îngrijorarea neîntemeiată. Dacă să vorbim de îngrijorare, grijile noastre – 40% din griji niciodată nu se materializează, 30% sunt legate de trecut, care nu poate fi schimbat, 12% sunt problemele altor oameni, care nici nu trebuie să ne deranjeze, 10% sunt legate de boli adevărate sau imaginare. Merită să ne preocupăm doar de cele 8%. Abordează-le activ și cu mare încredere.

Dacă să întrebi persoane de succes la ce se gândesc în cea mai mare parte a timpului, aceștia ar spune, că în cea mai mare parte a timpului se gândesc la *ce își doresc și cum să obțină* un anumit lucru. În schimb, oamenii nefericiți și lipsiți de succes se gândesc și vorbesc despre ceea ce nu își doresc. Ei se gândesc și vorbesc despre problemele și îngrijorările proprii, cât și despre oamenii din viața lor pe care

nu îi agreează. Dar acest lucru nu e pentru noi. Trebuie să ne formăm un obicei de a gândi și vorbi despre ce ne dorim să obținem și cum facem asta, și atunci vom deveni, mai hotărâți, mai creativi, mai productivi și mai eficienți. Iată câteva recomandări în această privință:

- să ne orientăm către viitor – îți crezi o viziune clară, stimulativă despre ce este posibil de realizat;
- să ne orientăm către scopuri, țeluri clare în activitate;
- să ne orientăm către excelență. Trebuie să fii hotărât să devii remarcabil în ceea ce faci, să te alături primilor 10% din domeniu;
- să ne orientăm către soluții. Trebuie să lucrezi permanent cu tine însuși, să nu încetezi niciodată să te perfecționezi, să te gândești mai degrabă la soluții și nu la probleme, la ce trebuie de făcut și nu la persoana care trebuie învinuită;
- să ne orientăm către rezultate – pentru aceasta trebuie de stabilit priorități clare în activitate și de muncit mult pentru a deveni oameni extrem de productivi;
- să ne orientăm către evoluție – pentru aceasta trebuie de citit mult, de participat la cursuri și seminare suplimentare, trebuie să fii hotărât să rămâi în top, să fii hotărât să învingi;
- să fii orientat puternic către acțiuni – pentru aceasta te gândești la ce poți face, chiar acum.

Tot ce ești sau vei fi vreodată este rezultatul a ceea ce gândești, faci sau nu reușești să finalizezi. Ne asumăm responsabilitatea pentru tot ce se întâmplă, fără a învinovați pe cineva sau fără a te scuza.

Umpleți-vă mintea cu gânduri creatoare, proaspete. Asta cu adevărat vă poate schimba viața. Fiecare este responsabil de modul său de gândire.

**Cum să fii pozitiv?** Specialiștii în psihologie atenționează la următoarele:

- atragi ceea ce gândești, starea de bine vine din interior;
- te antrenezi să vezi partea bună a lucrurilor;
- renunță la frica și teama de schimbare; începe să ai mai multă încredere în forțele proprii;
- permite evenimentelor să se întâmple (oamenii pierd bani, afaceri, au conflicte, neplăceri, dar trec peste toate și merg înainte);
- îmbunătățește doar ceea ce îți este în putere să îmbunătățești (acceptă ceea ce nu poți schimba).
- așteaptă-te la ce este mai bine și pregătește-te pentru ce este rău (și unde este aici gândirea pozitivă?) - este partea sănătoasă a gândirii pozitive; aceasta nu înseamnă să te aștepti să eșuezi, dar te pregătești, ei măsuri pentru prevenire, dar ei în calcul și posibilitatea de a eșua, accepti faptul că lucrurile nu ar putea să iasă – asta eliberează mintea de stres, ceea ce duce la rezolvarea problemelor;

- înconjoară-te de oameni cu gândire pozitivă;
- înveți din eșecuri, îndrepti spatele, ridici capul sus și mergi mai departe;
- practica zilnică a recunoștinței: observăm, apreciem ceea ce e bine, frumos: *o zi senină, un zâmbet cald, gustul unei cafele excelente, o sănătate bună, oameni dragi, pe care îi avem în preajmă.*

Este important ca gândurile pozitive despre viață să fie spuse zilnic. De exemplu: sunt norocoasă, iubită, acceptată, capabilă să pot realiza tot ce îmi propun, apreciată, am încredere în mine, sunt plină de energie pozitivă, minunată! Mă iubesc așa cum sunt! Am încredere în viață!

Alte oportunități: fă exerciții fizice, care au efect pozitiv asupra stării tale; practică meditația pentru a curăți mintea de gândurile rele; practică un hobby pe care îl iubești; alocă cel puțin 10 minute zilnice doar pentru tine (doar un om fericit poate face pe alții fericiți).

**Beneficiile gândirii pozitive** sunt multiple. Atenționăm asupra următoarelor:

- atitudinea și gândirea pozitivă te poate ajuta să-ți ridici motivația la cote foarte înalte. Îți vei putea atinge scopurile cu o ușurință pe care nu ai mai întâlnit-o;
- gândirea pozitivă te ajută să observi soluții și să-ți dai seama ca orice problemă este o oportunitate de dezvoltare;
- oamenii optimiști depășesc situațiile stresante mult mai ușor. Când începi să gândești pozitiv, stresul o să te părăsească;
- aprecierea și recunoștința pentru ceea ce ai, îți pot aduce mult mai multe bucurii în viața ta;
- dacă îți propui să-ți faci gândirea pozitivă o prioritate, vei putea tot timpul să lași o părere bună printre oamenii din jurul tău. Oamenii sunt foarte atrași de persoanele bune și prietenoase;
- când ai gândirea pozitivă observi calități în oamenii din jurul tău pe care până în acel moment le treceai cu vederea, în plus, le vei ignora cu ușurință micile defecte. Această atitudine poate crea o atmosfera plăcută pentru tine și pentru cei din jurul tău;
- gândirea pozitivă te va face să arăți mai bine. Este ceva ce se petrece în mod natural. Oamenii care zâmbesc, sunt prietenoși sunt mult mai atractivi. Frumusețea interioară se va face vizibilă și în exterior de asemenea.

Gândirea pozitivă aduce beneficii *pentru sănătate*: reduce nivelul de stres și depresia; îmbunătățește sistemul imunitar; scade riscul de boli cardiovasculare; crește longevitatea vieții; dezvoltă puterea interioară și motivația.

Trebuie să prețuim ceea ce avem – să prețuim cele 7 minuni ale lumii care ne aparțin – *a vedea, a auzi, a simți, a vorbi, a gândi, a te bucura și a iubi*. Iubiți

viața! Gândiți pozitiv, nu vă irosiți energiile în intrigi, invidie, răutate, ură, frică, griji.

Viața, ca și mosorelul cu ață, are un început și un sfârșit, repetarea vieții nu se prevede.

Să trăim din plin orice clipă a vieții, să ne bucurăm de *lună, stele, soare, zăpadă, ploaie, de omul de alături, de viață.*

*Să gândim pozitiv. Suntem ceea ce gândim.*

### **Bibliografie:**

1. Allen, James. Omul devine ceea ce gândește / James Allen; trad.: Cristian Hanu. - Brașov: Adevăr Divin, 2013. - 160 p.
2. Peale, Norman Vincent. Forța gândirii pozitive / Norman Vincent Peale; trad.: Luiza Gervescu. - București : Curtea Veche Publishing, 2007. - 320 p.
3. Tracy, Brian. Schimbând gândirea, îți schimbi viața / Brian Tracy, Angelica-Raluca Caliman. - București: Curtea Veche Publishing, 2006. - 332 p.