

Sięgnij po pomoc

NADZIEJA

Trzeba mieć nadzieję. Takie zdanie często słyszą osoby dotknięte chorobą albo innym nieszczęściem. Jeżeli życie stawia człowieka w sytuacji bardzo trudnej, trzeba sobie z tą sytuacją poradzić, żeby nie wpaść w depresję. Osobom, które uległy wypadkowi i są dotknięte paraliżem, od pasa w dół są nieruchome, największą przykrość sprawia to, że nie mogą chodzić.

W początkowym okresie są zrezygnowani, ale po jakimś czasie i oswojeniu się ze swoją sytuacją, zaczynają mieć nadzieję, że znajdzie się jakiś lek, który przywróci im możliwość samodzielnego poruszania się.

Zaczynają szukać pomocy u lekarzy, u uzdrowicieli i wreszcie dochodzą do wniosku, że nie ma cudownego leku na ich schorzenie. Zaczynają doceniać to, że żyją i nie warto tracić energii na nieosiągalne marzenia. Wciąż pozostaje nadzieja, że dzięki postępom medycyny, znajdzie się wreszcie lek na ich schorzenie. Zaczynają jednak coraz częściej realizować niewielkie marzenia, które są w ich zasięgu np. czytanie dobrej książki, spotkanie i rozmowa z kimś znajomym. Po oswojeniu się z sytuacją pojawia się nadzieja na ciekawe spędzenie czasu, na realizację drobnych celów, życie staje się przyjemniejsze i bardziej realne.

Nadzieja mocno pobudza wyobraźnię. Wyobrażamy sobie sytuację, która w jakiś sposób rozwiązuje nasze problemy. Nadzieja zawsze płynie z niezadowolenia z jakiejś aktualnej sytuacji i z wiary w to, że przyszłość może być lepsza. Ważne jest to, aby uświadomić sobie, dla czego chcemy jakiejś zmiany biegu wydarzeń. Często wydaje się to oczywiste, ale pragnienie zmiany najczęściej dotyczy większej ilości zjawisk, bardziej całościowej sytuacji w życiu. Mamy wtedy nadzieję, że poczujemy się lepiej.

Czasami mamy szczęście i wydarza się to, na co czekaliśmy i na co mieliśmy nadzieję. Jednak czasami przeżywamy rozczarowanie. Wtedy musimy twórczo spojrzeć na to, czy są inne sposoby, aby nasze pragnienia i oczekiwania się spełniły. Nadzieja może dotyczyć

rzeczy pozytywnych np. mam nadzieję, że nie będzie padać. W naszym życiu doświadczenia są kształtowane zgodnie z naszymi przekonaniami. Jeżeli wierzę w brak czegoś, moja uwaga koncentruje się na brakach, które z kolei wpływają na sposób mojego myślenia. Będę ciągle dostrzegał braki, negatywy. Tak długo, jak długo myśli będą się koncentrować na negatywnych aspektach życia, nie ma szans na zmianę na lepsze. Nasze myśli wpływają na nasze warunki bytu i tworzą je.

Aby uchronić się od beznadziei, warto nauczyć się tworzyć sobie w wyobraźni nowe pozytywne rozwiązania swoich problemów. Wtedy nadzieja staje się siłą motywującą do zmian. Pozytywne myślenie poprawia nastrój, dodaje energii i kolorytu w życiu.

W niektórych krajach ludzie wypisują swoje nadzieje, pragnienia i modlitwy do drzewa życzeń. Kolorowe kawałki papieru i materiału powiewają na wietrze, są świadectwem nadziei, która upiększa świat i dodaje mu barw. Można takie drzewo życzeń – swoje własne drzewo życzeń - zrobić samemu. Możesz je narysować, namalować albo wyciąć z papieru. Teraz spisz wszystkie swoje nadzieje na kartkach i przypnij je do drzewa życzeń, wypuszczasz je z rąk i oddajesz światu. Nie skrywaj swoich nadziei w sobie, podziel się nimi ze światem. Po kilku miesiącach przyjrzyj się im i zobacz, jak się spełniają.

Nadzieja jest jak drogowskaz, który wskazuje nam, co naprawdę chcemy czuć. Jeżeli człowiek to zrozumie i będzie pamiętał o tym, żeby za każdym razem myśleć, czego tak naprawdę chce, oczekuje i na co ma nadzieję, jest szansa, że jego życie ulegnie głębokiej przemianie. Czasem człowiek określa swoją sytuację terminem- beznadzieja. Jednak trzeba wierzyć, że zawsze jest jakaś nadzieja, trzeba ją tylko odkryć. Czasem człowiek potrzebuje pomocy, aby mógł dokonać takiego odkrycia. Tą pomocą może być rozmowa z kimś życzliwym.



mgr Zenon Kowalczyk