POSITIIVNE MÕTLEMINE JA TEGEVUS

W.Dreer, H.Kunz (GER)

**Negatiivse mõtlemise ohud.** Negatiivsed kujutlused ja mõtted kulutavad palju jõudu, aega ning tervist. Tunneme ebakindlust oma tervise ja töö suhtes. Kardame järgmisi võistlusi ja uusi olukordi, mis võivad meid ohustada. Küsime endalt murelikult ikka ja jälle : ..kas tulen toime ? Saame tihti tõdeda, et kõik läheb jälle untsu. Oleme murelikud juba toimunu pärast, oleme siis midagi teinud või tegemata jätnud. Kurvastame selliste asjade pärast mida ei saa enam muuta, nigelate seeriate, halbade tulemuste pärast. Sellised negatiivsed kujutlused vähendavad sooritusvõimet ning kõigutavad eneseusaldust**.** Vaid vähesed tajuvad, et kartus negatiivse mõtlemisena mõjutab tegevust ja viib ebaõnnestumiseni. Kõhklemine jagab jõuvarud kahe vastuolulise liini, positiivse ja negatiivse vahel. Kõhklused nõrgendavad sooritus- ja tegutsemisvõimet psühholoogiliselt.

**Positiivne mõtlemine on vahend negatiivsete hoiakute vältimiseks.** Võidelgem mure, hirmu ja depressiooni vastu ! Inimene võib teadlikult pühenduda vaid ühele asjale. Positiivne mõtlemine vähendab negatiivsete hoiakute mõju. Positiivset mõtlemist tuleb kasutada sihikindlalt kaitseks negatiivsete hoiakute mõjutuste vastu. Ei või kannatust kaotada ka äparduste tõttu. Vanade negatiivsete mõtlemisharjumuste muutmine ei toimu kiiresti ega õnnestu kohe. Vanad harjumused tuleb kummutada uute tugevamate harjumuste kujundamise kaudu.

**Miks on negatiivsed hoiakud sageli püsivad ?** Negatiivne mõttelaad on sageli visa kaduma. Sageli on negatiivne mõtlemine tekkinud ja kinnistunud varases lapsepõlves kinnistunud iseloomujooneks. Protsess algab kolmandal eluaastal, kui laps tahab kõike teada. Temas ärkab teadmisjanu ja ta tahab selgust kõigis küsimustes. Miks sa teed nii, miks see on nii..? Kannatamatud vanemad summutavad varakult selle teadmisjanu, vastates küsimustele : ..sina ei saa sellest aru, see on sulle liiga keeruline, oled veel liiga väike. Sageli kordudes need negatiivsed märkused jäävad lapsele mällu ning loovad talle negatiivse minapildi. Taolised negatiivsed seosed korduvad inimese elus (lasteaias, koolis, spordis, ja tööl) ning kinnistavad negatiivset minapilti. Negatiivse hoiakuga mõtleb selline inimene ka uusi asju ning miski läheb taas untsu. Iga uus olukord, mis meenutab varem ebaõnnestunud asju, kinnistab negatiivset mõtlemist. Alateadvus annab teada, et taas tuleb midagi, mis võib jälle untsu minna. Alateadvuse negatiivsete tundmuste vastu saab võidelda positiivse mõtlemisega.

**Positiivne mõtlemine ei ole kriitikavaba.** Tegelikkust ei ole vaja ilustada. Positiivne mõtlemine ei ole kriitikavaba nii nagu negatiivne mõtlemine ei ole veel kriitiline mõtlemine. Negatiivne mõtlemine on kartusega põimitud. Spinoza on öelnud, et ...*niikaua kui inimene arvab, et ta ei saa ülesandega hakkama, pole seda lootagi..* Kartusega läbipõimunud mõtlemine takistab lahenduste leidmist ja otsuste langetamist. Iga tegu on valiku tulemus : valin selle või teise tee. Lahenduste leidmine eeldab kriitilist mõtlemist. On vaja kaaluda nii plusse kui miinuseid ning hinnata objektiivselt oma võimelusi.

**Lahendus.** Muremõtted põhjustavad kõhklusi ning takistavad otsuste langetamist. Kuni ei suuda otsustada, ei saa ka midagi teoks teha. Kartus otsustada põhjustab muidu jõukohaste teguda äpardumist. **Otsus.** Positiivselt mõtlev inimene teab, et mistahes otsus on parem passiivsest tegevusetusest, alustamine on pool võitu.

**Teostamine.** Positiivselt mõtlev inimene toimib otsuse elluviimisel jõuliselt, keskendub teostamisele ja usub õnnestumisesse. Positiivse mõtlemise toel saavutab ta soovitud tulemuse kõigist takistustest hoolimata. Ent positiivsest mõtlemisest ja tahtest üksi veel ei piisa. Goethe on öelnud et ...*teadmine üksi ei ole piisav, seda peab ka kasutama, tahtmisest jääb väheks, on vaja ka tegusid..* Selleks, et positiivsest mõtlemisest oleks tegelikku kasu, tuleb ka tegutseda : saan sellega hakkama kõigist takistustest hoolimata. Äpardumismõtted aga hakkavad otsekohe õõnestama eneseusaldust. Positiivse mõtlemise hulka kuulub kindlasti ka varem edukalt toimunud tegevuse meenutamine.Sain siis kenasti hakkama ja saan ka nüüd ! Tee eesmärgini on saavutatav !

**Laskuri positiivne mõtlemine.** Kuidas siis saab positiivse mõtlemise kaudu eesmärgikohaselt mõjutada eelseisvat tegevust ? Lihtsat ja ühest seletust ei ole. Iga mõte, ka negatiivne, hakkab realiseeruma, kuid tugevam impulss võidab nõrgema. Kui positiivsed mõtted on negatiivsetest tugevamad, on edu saavutamine võimalik. Kuulus südamekirurg Christian Barnard on kunagi öelnud et ....*inimene võib saavutada kõike, mida on võimalik ette kujutada...* Ka sinul tuleks omaks võtta taoline positiivne hoiak. Kuidas positiivne mõtlemine toimib ? Esimeste meetmete hulgas peab olema ebakindlate ja negatiivsete mõtete ning sõnade teadvustamine iseendale. Ning vältima nende meenutamist ja kasutamist edaspidi. Kui keegi mõtleb : ... mina ei suuda..., ...ma kahtlen... kardan... jne, sisendab ta endale alateadvusse kartusi, ebakindlust ja suutmatust. Mõtetes tuleb seada esikohale vahetud elamused : mina teen nii..., asjad lähevad nii nagu olen eesmärgiks seadnud. Oma **mina** rajamist tuleb alustada positiivselt ja rõõmsameelselt. Siiski tuleb meeles pidada, et maailma kõiksuses ei ole suuremat vahemaad kui tahtmise ja tegemise vahel.

**Alateadvus aitab kaasa.** Positiivse mõtlemise ja psühholoogilise ettevalmistuse abil saab tasandada teed nende jõuvarude kasutamiseks, mida omad mõtted takistavad. Neuroloogid väidavad, et teadvuse laiendamist ei õnnestu saavutada mõistmise kaudu. Igaühes meist on varjul suuremaid psüühilise jõu varusid, mis juhivad meid tugevate impulsside abil. On erinevaid teid alateadvuse jõuvarude juurde jõudmiseks. Keskendumise ja mediteerimise abil võime realiseerida neid jõuvarusid. Positiivne mõtlemine on esimene ja kiireim samm, et vabaneda negatiivsetest ja hajutavatest mõtetest. Inimese kõik viis meelt, tajud ja aistingud varustavad alateadvust samuti nagu arvuti oma elektronmälu, ehkki teadvus on kõik selle juba ammu unustanud. Inimintellekti kavandatud toredad ideed ei asenda välkkiiret taipu. Mõtetesse ei või mahtuda kahtlusi võimaliku ebaõnnestumise kohta. Kõhklused kulutavad jõudu ja energiat. Vaim ja keha peavad teineteist toetama ning saavutama harmoonilise kooskõla. Positiivne mõtlemine peab jätkuma päevast päeva. Ent ka positiivsed enesesisendused ei puuduta alateadvust. Alateadvus jääb ootama eelseisvat. Laskur peab säilitama sisemise rahu, närvilisus mõjutab keskendumisvõimet. Positiivse elamise kunst tähendab vabanemist näilistest kartustest ja fanaatilistest seostest, tähendab võimalust säilitada positiivne tasakaal kõigis elujuhtumites positiivse mõtlemise abiga.

Positiivne energia viib sind soovide ja unistuste täitumiseni. **Võitjad ei kõhkle, kõhklejad ei võida.**