CZU 159.955

<https://doi.org/10.52507/2345-1106.2021-2.30>

GÂNDIREA CA ATITUDINE MENTALĂ POZITIVĂ

DAVIDESCU Elena,

Doctor în pedagogie, conferențiar universitar,
catedra Psihologie și Asistență Socială,
Universitatea de Studii Europene din Moldova
<https://orcid.org/0000-0002-5751-5174>

REZUMAT

În acest articol ne dorim să argumentăm faptul că gândirea pozitivă este o atitudine a omului față de realitatea înconjurătoare. În literatura din domeniu, puterea gândirii pozitive este cunoscută din cele mai vechi timpuri. Cercetările recente arată că oamenii cu o gândire pozitivă se descurcă mai bine în situații dificile, au o mai mare capacitate de efort

fizic și intelectual, rezistă mai bine în situații stresante și sunt mai capabili de a obține rezultate superioare decât alții cu aptitudini asemănătoare. Asume gândirea pozitivă este cea care transformă, înnoiește, remodelează comportamentul uman.

Cuvinte-cheie: gândire pozitivă, gândire constructivă, putere a subconștientului, psihologie dinamică, miracole ale gândirii, vizualizare creativă, atitudine mentală pozitivă.

THINKING AS A POSITIVE MENTAL ATTITUDE

DAVIDESCU Elena,

Doctor of Pedagogy, associate professor,
Department of Psychology and Social Work,
University of European Studies of Moldova
<https://orcid.org/0000-0002-5751-5174>

SUMMARY

In this article, we want to argue that positive thinking is a human attitude towards the surrounding reality. In the literature, the power of positive thinking has been known since ancient times. Recent research shows that people with positive thinking do better in difficult situations, have a greater capacity for physical and intellectual effort, cope better in stressful situations and are better able to achieve superior results than others with similar skills are. It is positive thinking that transforms, renews, and reshapes human behavior.

Key words: positive thinking, constructive thinking, power of the subconscious, dynamic psychology, miracles of thinking, creative visualization, positive mental attitude.

Introducere. De mai mulți ani auzim deseori vorbindu-se despre gândirea pozitivă și despre impactul ei asupra vieții și reușitei persoanelor care recurg la această tehnică. Această teorie e cunoscută sub mai multe denumiri: *gândire constructivă, putere a subconștientului, psihologie dinamică, miracole ale gândirii, vizualizare creativă etc.* Aceste tehnici sau metode, în afara faptului că ridică anumite semne de întrebare, suscită cu certitudine reflecția. *Cum se face că o persoană e zămbitoare și alta tristă? Care e motivul pentru care un om e vesel și înfloritor și altul e nefericit și amărât? Cum se poate explica faptul că o ființă este frământată și speriată, în timp ce vecinul ei este sigur de el și nu se teme de nimic? Care este diferența dintre o persoană care se bucură de succes și alta, căreia îi este hărăzit doar eșecul? Între un om care lucrează în domeniul care-i place și altul care muncește fără preget într-un sector care nu-i aduce nici o mulțumire? Care este secretul unei persoane căreia îi reușește totul, primește onoruri, în timp ce alături de ea, un alt ins, în ciuda eforturilor sale constante, nu reușește să realizeze nimic demn de luat în considerație și se trezește condamnat la banalitate, uneori chiar la mediocritate? De ce se găesc oameni care trăiesc în palate și alții în cocioabe? Cum se face că o persoană poate să se vindece de o boală așa-zis incurabilă, în timp ce alta moare din aceeași cauză?* [1, p.7-8].

Toate aceste întrebări fac parte din viața de zi cu zi, îndeosebi atunci când ne confruntăm cu ele într-un fel mai izbitor. Dacă e simplu să-ți pui întrebări asupra tuturor acestor aspecte ale vieții, e mult mai greu să le afli răspunsurile. Toate aceste întrebări sunt foarte importante, deoarece ele nu reflectă doar realitatea în care trăim, ci ne și determină să-i facem față. Desigur, putem totuși să invocăm, sub formă de explicație, influența hazardului, a norocului, a sortii, dar suntem nevoiți să recunoaștem că aceste răspunsuri nu sunt cu adevărat satisfăcătoare, în sensul că ne fac să ne abatem de la noianul nostru de frământări, găsindu-ne pretexte

confuze pentru pasivitate, pentru „supunerea” în fața vicisitudinilor vieții [ibidem].

Scopul cercetării constă în analiza procesului de gândire ca atitudine mentală pozitivă.

Rezultate și cercetări. O descoperire importantă, care se bazează pe numeroase studii, este aceea că „a privi partea plină a paharului” și a te raporta pozitiv la viață declanșează o gândire mai bună. S-a demonstrat că oamenii care au speranțe și o perspectivă optimistă au mai multe șanse de a gândi mai clar și mai rațional decât cei care așteaptă să se întâmple ce e mai rău. Psihologia pozitivă demonstrează clar că gândirea pozitivă influențează și abilitatea noastră de a raționa [6, p.86].

Observații empirice mai vechi, ca și cercetări mai recente arată că oamenii cu o gândire „pozitivă” se descurcă mai bine în situațiile dificile, au o mai mare capacitate de efort - fizic și intelectual rezistă mai bine în situații stresante și, în general, sunt mai capabili de a obține rezultate superioare decât alții cu aptitudini asemănătoare. De asemenea, ei se însănătoșesc mai rapid în cazul că au fost afectați de o maladie sau de un accident și se pare chiar că au o mai mare rezistență la îmbolnăvire [5, p.7].

Gândirea pozitivă poate produce o atitudine pozitivă, iar o atitudine pozitivă duce la rezultate pozitive. De asemenea, face lucrurile mai ușoare, precum și mai plăcute. Având o atitudine pozitivă este o alegere. Puteți alege să aveți gânduri care să vă îmbunătățească starea de spirit printr-o viziune constructivă a situațiilor dificile și să vă vopsiți zilele cu culori strălucitoare, apropiindu-vă cu încredere tot ceea ce faceți. Alegerea unei mentalități pozitive vă permite să eliminați negativitatea din mintea dvs. și să vedeți viața ca pe un loc plin de posibilități și soluții, mai degrabă decât de îngrijorări și obstacole [9].

Gândirea pozitivă este o atitudine care ne permite să descoperim mai ușor soluțiile, aspectele pozitive ale situațiilor cu care suntem confrunțați. Este o orientare constructivă de tipul „să vedem ce se poate face în situația în care ne aflăm”. Gândirea pozitivă nu înseamnă

nici optimism gratuit, nici superficialitate în abordarea problemelor și nici indiferență. Gândirea pozitivă este „un mod de a înțelege și de a te bucura de viață, după o sumă de principii realiste și corecte față de tine însuși” [8].

Gândirea pozitivă reprezintă unul dintre cele 17 principii ale succesului. Pentru a obține un lucru de valoare în viață, indiferent de ce alte principii ale reușitei ai aplica, e imperativ să aplici gândirea pozitivă. Gândirea pozitivă este catalizatorul care face ca orice combinație de principii ale succesului să funcționeze în

vederea atingerii scopurilor tale. Dimpotrivă, gândirea negativă, în combinație cu aceleași principii, te va duce pe drumul crimei, al nenorocirilor și al disperării. Iar durerea, dezastrele, tragedia - păcatul, bolile și moartea - simt doar câteva dintre „recompensele” pe care le oferă [4, p.37].

Vom analiza caracteristicile persoanelor care gândesc pozitiv și, respectiv, care gândesc negativ (tabelul nr.1), preluate din manualul *Adolescentul merge după soare. Ghid de dezvoltare personală*, autor *Diana Ștefăneț*.

Tabelul 1. Portretul psihologic al persoanelor optimiste și pesimiste [7, p.311]

Persoanele care gândesc pozitiv	Persoanele care gândesc negativ
— au o imagine de sine rezonabilă; — își cunosc și își evaluează corect atât calitățile, cât și defectele; — își stabilesc scopurile pe măsura posibilităților; — au credința că pot realiza scopurile, de aceea obțin performanțe ușor peste posibilități; — se bucură de o bună sănătate fizică și psihică; — au puține trăsături nevrotice; — se descurcă ușor în situații dificile; — dispun de o mare capacitate de efort fizic și psihic; — rezistă mai bine în situații stresante sau frustrante; — au o mare rezistență la îmbolnăvire, dar dacă s-au îmbolnăvit, se însănătoșesc mai repede	— se caracterizează prin anxietate; — nefericire; — îngrijorare; — manifestă rezistență puternică la frustrare; — manifestă ostilitate; — intră permanent în conflict cu sine și cu alții; — nu-și fixează scopuri înalte, pentru că se tem că nu le vor putea realiza; — anticipează eșec; — dispun de o capacitate scăzută de efort fizic și psihic; — nu se descurcă în situații dificile; — au sentimente de inferioritate care le împiedică să-și valorifice posibilitățile.

Gândirea „pozitivă” este de fapt, o atitudine care ne permite să descoperim mai ușor soluțiile, aspectele pozitive ale situațiilor cu care suntem confrunțați. Ea nu se referă numai la optimism, ci și la orientarea constructivă, de tipul „să vedem ce se poate face în situația în care ne aflăm”.

Atitudinile înseamnă felul în care reacționăm în fața situațiilor cotidiene, ca și a celor de competiție sau a altor forme de solicitare deosebită implică trei mari aspecte. În primul rând, noi reacționăm în mod *cognitiv*, în sensul că ne formăm anumite păreri, credințe, „opinii” asupra persoanelor, relațiilor, activităților, obiectelor etc. implicate în situație. În al doilea rând, noi reacționăm în mod *afectiv*, adică diversele elemente ale situației ne plac sau ne displac, unele mai mult, altele mai puțin. În al treilea rând, noi reacționăm în mod *comportamental*, ceea ce implică tendința de a acționa în anumite moduri față de elementele situației, în funcție de ceea ce credem și ceea ce simțim în acea împrejurare. Aceste trei aspecte pot fi activate întâmplător de o anumită situație, alteori, însă, relația dintre ele prezintă o oarecare stabilitate. De exemplu, dacă atunci când intrăm într-o sală de sport și antrenorul tocmai se răstește la jucători, acest fapt nu va fi de natură să genereze o stare agreabilă și nici dorința de a i ne adresa, ci mai degrabă de a-l evita [ibidem].

Suntem conduși de obiceiurile noastre. Alegerile pe care le faci decid dacă obiceiurile tale și efectele acestora sunt pozitive sau negative. Poți alege să te lași dominat de gânduri negative. Poți să iei o decizie conștientă de a înlocui ideile și impulsurile negative cu unele pozitive ori

de câte ori te confrunți cu ele. Obiceiurile pozitive îți vor influența în mod automat mintea să fie mai alertă, imaginația să fie mai activă, entuziasmul și voința să se manifeste mai acut.

Starea afectivă, părerile și tendințele spre acțiune se pot schimba însă dacă antrenorul revine la o comportare destinsă și camaraderească. Reacțiile afective, cognitive și comportamentale nu au constituit în acest caz o atitudine.

Atitudinea presupune o relație relativ stabilă între sentimentele, credințele și tendințele spre acțiune orientate către anumite persoane, grupuri, idei sau obiecte. Despre așa ceva este vorba atunci când în raport cu o persoană avem anumite păreri, sentimente și tendințe de acțiune (de a o evita sau de a o căuta, de exemplu).

Atitudinea implică nu doar felul în care privim lumea din jurul nostru, ci și modul în care interpretăm situațiile, circumstanțele și acțiunile celorlalți. Cu alte cuvinte, pentru ca perspectiva ta să aibă însemnătate trebuie să ia în considerare reacțiile celor din jur. O atitudine pozitivă fără interacțiunea cu ceilalți este lipsită de sens [2, p.8].

Atitudinea determină succesul. Avem succes când apreciem sincer ceea ce avem și nu ne lăsăm deprimați din cauza lucrurilor care ne lipsesc. Mai simplu spus: atitudinea ne oferă impulsul de a avea succes, indiferent că facem parte dintr-un comitet sau că dorim o funcție de răspundere într-o corporație multinațională. Poate fi vorba de dorința de a reuși în afaceri, de a sluji omenirea într-o profesie anume sau de a adăuga o picătură de frumusețe vieții prin intermediul artei. Cheia succesului

constă în a munci în mod sistematic pentru a-ți îndeplini obiectivele specifice prin propriile puteri. Îți dovedești că, la nevoie, nu trebuie să te bazezi pe nimeni în afară de tine însuși. Succesul înseamnă să progresezi de la ceea ce este acceptabil la ceea ce este excelent. Rareori se întâmplă cu ușurință acest lucru [ibidem].

Atitudinea este deci o anumită predispoziție, orientare în raport cu un „obiect” și înglobează credințele, simțămintele și tendința de a acționa într-un anumit mod în raport cu „obiectul”. De aceea am spus că gândirea „pozitivă” este o *atitudine*. Ea presupune o anumită structură *cognitivă, emoțională și comportamentală* a persoanei în fața lumii, un anumit mod de a se „vedea” pe sine și pe ceilalți, de a înțelege, simți și acționa în relațiile cu ceilalți, cu situațiile cu care este confruntat, și anume, un mod constructiv, eficient și oportun („pozitiv”) [7, p.8].

Gândirea pozitivă înseamnă, deci, o atitudine mentală pozitivă (în continuare AMP) îți permite să rămâi optimist și să nu te lași descurajat sau doborât de disperare. AMP este denumită filozofia „POT FACE —

VOI FACE”.

AMP este acronimul expresiei „atitudine mentală pozitivă” și reprezintă un sistem cu patru componente:

- *O mentalitate onestă și echilibrată;*
- *O conștiință constructivă;*
- *O filozofie de viață atotcuprinzătoare;*
- *Abilitatea de a alege acțiunile și reacțiile corecte și de a le duce până la capăt* [3, p.19].

Napoleon Hill a definit atitudinea mentală pozitivă drept: „O stare mentală caracterizată de încredere în sine, onestitate și atitudine constructivă, creată și susținută de un individ cu ajutorul unor metode liber alese, prin acțiunea voinței și bazată pe motive personale.

W. Clement Stone a adăugat: „O atitudine mentală pozitivă este gândul, acțiunea sau reacția onestă *corectă* la o anumită situație sau set de circumstanțe”. Semnificația celor trei cuvinte AMP care intră în alcătuirea conceptului de atitudine mentală pozitivă este redată în tabelul 2.

Tabelul 2. Semnificația celor trei cuvinte care intră în alcătuirea conceptului de atitudine mentală pozitivă [ibidem]

AMP	
ATITUDINE	- depinde de atitudinile corecte, care sunt sentimente sau stări de spirit. Atitudinea se referă la principalele tale sentimente față de propria persoană, față de alte persoane, situații, circumstanțe sau lucruri.
MENTALA	- este o putere a minții tale, nu a corpului tău. Ține minte: „Ești o MINTE înzestrată cu trup”. Minte ta este cea care deține controlul.
POZITIVĂ	- este o forță sau putere asociată cu trăsături pozitive, cum ar fi: onestitatea, încrederea, iubirea, integritatea, speranța, optimismul, curajul, inițiativa, generozitatea, răbdarea, bunătatea și judecata sănătoasă.

Cele trei inițiale combinate - AMP - sunt acronimul termenului atitudine mentală pozitivă, adezivul care unește toate caracteristicile tale pozitive, sursa de putere care îți permite să fii o persoană ce poate realiza absolut orice, cu condiția ca ceea ce îți dorești sau faci să nu încalce legile lui Dumnezeu sau drepturile celorlalți. Pe scurt, atitudinea mentală pozitivă este starea mentală corectă care generează invariabil acțiunile - și reacțiile - corecte.

Atunci când cultivăm o AMP, trăim în armonie cu noi înșine - și cu cei din jurul nostru. Efectele AMP sunt automate, însă nu și asimilarea ei. AMP necesită un proces continuu de punere în practică. Nu este un lucru pe care să îl folosești doar atunci când îți convine. Este o parte esențială a modului tău de viață. AMP trebuie să devină un obicei pentru tine, ceva adânc întipărit în structura ta, și care se manifestă în orice ocazie. De fapt, AMP îți permite să vezi orice situație mai clar, astfel încât să poți transforma dificultățile într-un potențial succes, învățând din ele și folosind ceea ce ai învățat în avantajul tău. AMP este reacția mentală corectă la orice stimul transmis de simțurile tale. Odată însușită, AMP te va ajuta să analizezi, să acționezi și să reacționezi la fiecare persoană sau circumstanță în mod corect. Tu ești singurul care poate decide ce este mai bine pentru mintea și viața

ta.

Atitudinea pozitivă influențează nu doar randamentul personal, ci și rezultatele obținute de oamenii din jurul tău. Acest lucru este important din trei motive: în primul rând, pentru că atitudinea afectează modul în care arăți, ceea ce spui și ceea ce faci. În al doilea rând, pentru că afectează modul în care te simți, atât din punct de vedere fizic, cât și mental. În al treilea rând, influențează șansele de succes în atingerea obiectivelor. Atitudinea vine din interior. Dacă ai încredere că o poți transforma dintr-una negativă într-una pozitivă, ai făcut deja primul pas în această direcție. Ai capacitatea de a-ți controla gândurile. Lumea nu se deschide decât în fața celor care sunt hotărâți, a celor care nu iau în serios piedicile care îi limitează pe ceilalți ori încercările care îi fac pe cei din jur să renunțe. Crearea unei atitudini pozitive începe prin a căpăta încredere în tine. Încrederea consolidează aptitudinile, dublează energia, susține facultățile mentale și sporește puterea. Gândurile îți vor insufla forță convingerilor, autoritate deciziilor și putere încrederii tale [2, p.9].

Concluzii:

1. Dacă analizăm marile succese și pe oamenii care le-au realizat, cea mai importantă calitate ce iese în evidență este atitudinea pozitivă. Oamenii care au

încredere absolută că vor reuși în ceea ce întreprind au cele mai mari șanse de a duce totul la bun sfârșit - chiar și când o astfel de atitudine li se pare îndrăzneală celor din jur, dacă nu chiar nesăbuită.

2. Gândirea pozitivă ne va spori abilitățile într-un mod extraordinar - din două motive. În primul rând, pentru că scoate la iveală talente ascunse, apelând apoi la resurse necunoscute până atunci; în al doilea rând, ajută mintea să rămână concentrată, reducând frica, nervozitatea, anxietatea și ceilalți inamici ai succesului.

5.

3. Gândirea pozitivă îți pune mintea în postura din care poți avea succes, îți ascute percepțiile și le face mai agere, te ajută să te refaci, te întoarce cu fața spre obiectivul tău, spre certitudine, spre încredere și siguranță, înlocuind îndoiala, frica și șovăiala.

4. AMP te învață să gândești și să acționezi constructiv. Te poți folosi de AMP ca să îți transpui dorințele și nevoile în realitate. Atunci când înveți cum să fructifici din plin ceea ce ai, înveți să profiți de oportunități acolo unde toți ceilalți văd doar o problemă.

Referințe bibliografice:

1. Cameron M. Puterea gândului. București: Niculescu, 2019, 187 p. ISBN: 978-973-748-909-8
2. Fritz R. Puterea atitudinii pozitive. Descoperă secretul succesului. București: Litera. 2019, 140 p. ISBN: 978-606-33-3953-0
3. Hill N., Michael J., Ritt Jr. Secretele gândirii pozitive: 10 pași către sănătate, bogăție și succes. Trad. de Alina-Gabriela Rudeanu. București: Curtea Veche Publishing, 2021, 174 p. ISBN 978-606-44-0760-3
4. Hill N., Stone W.-C. Cheia succesului. Gândirea pozitivă. Trad. din l. engl. de Chitoșcă M., București: Editura Curtea Veche, 2012, 357 p. ISBN: 978-606-588-278-8
5. Holdevici I. Gândirea pozitivă, Ediția a II-a, revizuită, București: Editura Dual Tech, 2000. 368 p. ISBN: 973-99482-2-7
6. Style Ch. Psihologia pozitivă. Trad. din l. engl. C.-R. Olteanu, București: Editura ALL, 2015, 282 p. ISBN: 978-606-587-272-1
7. Ștefăneț D., Bîtcă L., Raru O., et alții, Adolescentul merge după soare. Ghid de dezvoltare personală, Chișinău: Editura „Totex-Lux”, 2016, 377 p. ISBN: 978-9975-3060-8-9
8. Vincent P.-N. Forța gândirii pozitive. București: Curtea Veche, 2010. 328 p. ISBN 978-606-588-974-3
9. Cum să gândești pozitiv. Disponibil: <https://gtemata.ru/s%C4%83n%C4%83tate/25681-cum-s%C4%83-g%C3%A2ndi%C8%9Bi-pozitiv.html> (accesat: 01.10.2021)