

Różnorodne trudności, które nas spotykają są testem dla naszej siły charakteru i psychiki.

Czy moglibyśmy żyć bez nadziei? W jaki sposób znosilibyśmy wówczas trudy, które nas dotykają?

Nadzieja, optymizm i patrzenie z ufnością w przyszłość są mocnymi stronami naszego charakteru. Bez niej zapewne szybko popadlibyśmy w marazm, który skutecznie mógłby nas zniechęcić do codziennej aktywności. Nadzieja pomaga nam przetrwać trudne chwile, motywuje do pracy i koniecznych zmian. Esencją jej są pozytywne oczekiwania. Nadzieja jest powiązana z poczuciem satysfakcji i szczęścia. Bardzo często pojawia się ona w towarzystwie takich cech i obszarów jak: zapał, wdzięczność, perspektywa i wytrwałość.

Jeśli nadzieja i optymizm są twoimi mocnymi stronami, to jesteś osobą, która jest pozytywnie nastawiona do przyszłości. Spodziewasz się wszystkiego, co najlepsze i pracujesz nad tym, aby to osiągnąć. Wierzysz, że przyszłość jest czymś, co możesz kontrolować. Zawsze widzisz szklankę do połowy pełną, co ułatwia ci wyobrażenie sobie pozytywnych rezultatów twoich zamierzeń. Wybieganie w przyszłość pomaga ci też rozpoznać ewentualne przeszkody, które mogą się pojawić po drodze i wcześniej opracować strategię ich pokonania. Nadzieja pozwala ci ukształtować wizję na przyszłość, która nie tylko będzie pociągająca, ale też możliwa do zrealizowania. Pozwoli ci to opracować przejrzysty plan działania, który będziesz dostosowywać w trakcie swojej drogi do celu.

Widzisz nie chodzi więc tylko o wiarę w to, że będzie dobrze – muszą za tym iść konkretne działania, najlepiej opracowane w formie strategii, a nie jednorazowych zrywów. Dzięki temu skupiając się na realizacji swoich marzeń, możesz również dobrze zarządzać swoją energią. Optymiści z reguły mają ambitne plany na przyszłość, dlatego ważne jest, żeby nie wypalić się po drodze.

Jednakże nadzieja może być też zwodnicza i złudna. Wielkie i niespełnione nadzieje mogą obrócić się przeciwko nam wywołując w nas żal i smutek z powodu niezrealizowanych pragnień. Mogą one pojawić się wskutek nadmiernego optymizmu, kiedy oczekiwania sięgają takiego poziomu, iż stają się niemożliwe do zrealizowania. Nie możemy zatem ignorować poważnych ograniczeń lub ustalać zbyt ambitnych celów.

Trzeba zatem ustalać swoje przyszłe cele biorąc pod uwagę wszystkie możliwe przeszkody i opracowując plan ich pokonania. Bo przecież nie możemy biernie czekać, aż zmiana sama się dokona i nasza sytuacja sama się odmieni. Musimy wziąć swoje sprawy we własne ręce.

Jak możesz wykorzystać nadzieję w szkole:

Znajdź co najmniej 2 pozytywne rzeczy w problemie, z którym się mierzysz. Zastanów się, jakie mogą być optymistyczne rozwiązania tego problemu. Na koniec wybierz takie, które wydają ci się najbardziej możliwe do zastosowania.

Staraj się szukać kolegów i koleżanek, którzy mają podobne pozytywne nastawienie. Nie chodzi tylko o dobre towarzystwo, ale również przyglądanie się i dyskusowanie o tym, jak radzą sobie z przeszkodami. W ten sposób poznasz więcej metod i sposobów na pokonywanie trudności. Łatwiej będzie ci realizować ambitne projekty, bo będziesz mieć gotowe rozwiązania na ewentualne przeszkody.

Stwórz mapę osiągnięcia celów. Na kartce papieru napisz po jednej stronie cel, który chcesz osiągnąć. Po przeciwnej stronie napisz co najmniej 3 ścieżki, dzięki którym osiągniesz swój cel. W środku napisz jakie przeszkody możesz napotkać na każdej ze ścieżek. Dopisz pod spodem, jakie masz pomysły na pokonanie tych przeszkód. Zapisz koniecznie, co konkretnie zrobisz, aby utrzymać swoją motywację i silną wolę, żeby pokonać trudności i osiągnąć swój cel.

Wielu ludzi pochylało się nad tematem nadziei i optymizmu. Poniżej zamieszczam kilka wartościowych cytatów i zachęcam cię do ich lektury.

Dopiero w samym środku zimy przekonałem się, że noszę w sobie niepokonane lato.
Albert Camus

Wiele tracimy wskutek tego, że przedwcześnie uznajemy coś za stracone.
Johann Wolfgang von Goethe

Żadna noc nie może być aż tak czarna, żeby nigdzie nie można było odszukać choć jednej gwiazdy. Pustynia też nie może być aż tak beznadziejna, żeby nie można było odkryć oazy. Pogódź się z życiem, takim jakie ono jest. Zawsze gdzieś czeka jakaś mała radość. Istnieją kwiaty, które kwitną nawet w zimie. **Phil Bosmans**

Mieć nadzieję znaczy oczekiwać, że dobro jest możliwe.
Soren Aabye Kierkegaard

Nadzieja jest jak cukier w herbacie, nawet jeśli mała – zawsze osłodzi.
autor nieznany

Dla przeciwwagi wielu uciążliwości życia, niebo ofiarowało człowiekowi trzy rzeczy: nadzieję, sen, śmiech.
Immanuel Kant

Nadziei każdy musi szukać sam dla siebie. Nie ma żadnej powszechnej recepty
Czesław Miłosz

Kto kocha małe – temu olbrzymieje i lada promyk zolbrzymia nadzieję.
Cyprian Kamil Norwid

Jestem optymistą. Bycie kimkolwiek innym nie zdaje się być do czegokolwiek przydatne
Winston Churchill

Bądź dobrej myśli, bo po co być złej
Stanisław Lem

Nadzieja przychodzi do człowieka wraz z drugim człowiekiem
Dante Alighieri