



Budite optimistični, živite svoju nadu, nadahnite.

Be optimistic, live your hope, inspire

Optimizam i nada nisu sinonimi. Optimizam je vjera da se svijet mijenja nabolje, dok je nada vjera da zajednički možemo učiniti svijet boljim." Jonathan Sacks

Optimizam može biti percipiran kao pozitivna emocija, osjećaj uvjerenja da će se nešto dogoditi. Primjerice, može se biti optimističan da će se dobiti promaknuće. Usvajanje nade može pomoći i u najizazovnijim iskustvima. Nada je postojanija od optimizma, ona je stav vjere u sebe i suštinske dobrote u drugima. Imati nade daje snagu, bez obzira na to što se u životu događa i odvraća vas od odustajanja. Imati nade, je snažniji pojam od biti optimističan.

Snaga nade

"Nekako znam da mogu vidjeti zvijezde tek kad je mračno." Martin Luther King, jr.

Uvijek se pitamo kako to da su ljudi u zemljama pogođenim ratom toliko otporni. Čujemo priče o majkama koje su izgubile muževe i djecu u bombardiranjima, koje su morale napustiti svoje domove kako bi preživjele, koje su bile preprodavane u inozemstvo i više puta gotovo umrle od gladi. Kako to da nisu odustale? Život je pun uspona i padova, bez obzira koliko smo privilegirani, uvijek ćemo se susretati sa izazovima. Ali nada nam daje otpornost i u najcrnjim vremenima.

Studija dr. Valerie Maholmes pokazala je kako su djeca koja su odrastala u siromaštvu procvjetala u odrasloj dobi ako su zadržali nadu u svojem životu. Unatoč lošem zdravlju i ograničenom pristupu dobrima, uspjeli su dobiti pristojno obrazovanje i stabilne poslove. Nada im je omogućila da se probiju kroz teške okolnosti i stvore svijetliju budućnost za sebe.

Kako usvojiti nadu kao stav u životu

Nada se svodi na vjerovanje u sebe i razumijevanje da je svijet stvoren od dobrih ljudi. Lako je usvojiti stalne negativnosti koje mediji prezentiraju i izgubiti vjeru u čovječanstvo. Međutim, svatko je rođen plemenit i bez obzira na to koliko život ponekad može biti izazovan, uvijek ćemo moći zajednički promijeniti svoju stvarnost nabolje.

Evo nekoliko početnih načina za usvajanje nade:

1. Tražite smisao u izazovnim trenucima - imajte nade da bez obzira na to što prolazite, to će vas nečemu naučiti, pomoći vam da rastete i u konačnici vam koristiti.



2. Slušajte priče drugih - tražite značajne priče ljudi oko sebe. Poslušati kako su drugi svladali izazove i stjecati različite poglede vodi ka usvajanju nade.

3. Tražite dobro u drugima - okruženi smo ljubaznim, čistim i ljudima punim ljubavi. Svi imamo mane i neki ljudi čine grozne stvari. Ali vidjeti kvalitete u drugima pomaže pri povezivanju s njima i vraća vjeru u čovječanstvo.

4. Vježbajte zahvalnost - posvetite nekoliko trenutaka kad god možete kako biste razmislili o svemu na čemu ste zahvalni. Postanite svjesni toga koliko dobrog ima u vašem životu kako biste si pomogli da budete pozitivni i uvjereni u dobre stvari koje će se tek dogoditi.

Biti optimističan je dobra stvar, odlično je biti optimističan oko nečega. Jednako tako, dobro je biti samouvjeren. Međutim, nada je dublja i ona se može boriti s najtežim okolnostima. Nada potiče vjeru u sebe i donosi unutarnji mir. Motivira vas da nastavite ustrajati i osvjetljava put u mračnim trenucima. Često je ona posljednja stvar za koju se držite kad vam je sve oduzeto. Nada je jedna od najmoćnijih stvari koje možete imati. Nada je i zarazna. Svijet želi imati nade jer ljudi žele vjerovati u svjetliju budućnost. Kad govorite puni nade, ljudi će slušati. Još jedan razlog zbog kojeg treba imati nade jest taj da što više nade imali, tim ćete više nade buditi u drugima.

Priredila: Martina Mikrut

We serve!

Budite optimistični, živite svoju nadu, nadahnite.

Be optimistic, live your hope, inspire

Jozo Berečić