

Jak wyeliminować narzekanie ze swojego życia?

Beata Połomska

W poprzednim numerze „Naszych Inspiracji” ukazała się pierwsza część poniższego artykułu, pt. „Zamień narzekanie w dziękowanie”. W tym numerze przedstawiamy kontynuację tego tematu. Czy narzekanie da się wyeliminować? Czy dziękowanie potrafi zmienić jakość naszego życia?

Modlitwa optymisty Dziękuję Ci, Panie Boże...

- za stos naczyń do zmywania, bo on oznacza, że mam dla kogo pracować w domu;
- za siatki zakupów, bo one oznaczają, że mam za co i dla kogo gotować;
- za gadatliwą szefową, bo ta cecha oznacza, że swobodnie czuje się ona w moim towarzystwie i lubi ze mną rozmawiać;
- za codzienny hałas windy, bo on oznacza, że nie muszę wchodzić po schodach z zakupami;
- za łzy, bo one oznaczają, że czuję;
- za stos nieprzeczytanych książek, bo on oznacza, że nuda u mnie nie gości;
- za moją ścisłą dietę, bo ona oznacza, że już wiadomo, co mi służy, a co nie;
- za nieporozumienia i dyskusje z moim mężem, bo one oznaczają, że nam na sobie zależy;
- za gwar za ścianą, bo on oznacza, że żyję wśród ludzi, a nie w samotności.

Przytoczona obok „Modlitwa optymisty” to wybrane fragmenty osobistych modlitw napisanych przez różne osoby, z którymi miałam przywilej pracować. Przytaczam je za ich zgodą. „Modlitwa optymisty” to świetne praktyczne ćwiczenie dla każdego człowieka. Uczy nas dystansu do problemów, które dotyczą nas w życiu, a nade wszystko, gdy pojawiają się trudności, koncentruje nasze myśli na Stwórcy. Taka modlitwa opiera się na technice dziękowania, którą opisałam szerzej w poprzednim numerze „Naszych Inspiracji” (zima 2014).

Spojrzyć z innej strony

Optymistyczne nastawienie to wybór każdego z nas. Nie chodzi w nim o ślepe czy naiwne podejście do własnych problemów i kłopotów. Nie o to także, aby lekceważyć, tłumić problemy oraz towarzyszące im emocje czy też im zaprzeczać. Chodzi raczej o to, by spojrzeć na nie z właściwej, czyli Bożej perspektywy. Może się bowiem okazać, że postrzegane przez pryzmat zaufania Bogu i dziękowa-



Dziękowanie to sprawdzony sposób, który w trudnych, zniechęcających chwilach otwiera nas na Obecność Boga

nia – niektóre z nich przestaną jawić się jako problemy. Na inne spojrzemy bardziej pozytywnie, z dystansem – lub łatwiej zauważymy sposób ich rozwiązania. Dzięki Bożej perspektywie mamy także szansę ograniczyć ruminacje (czyli ciągłe „przeżuwanie” tego samego problemu i powracanie do niego myślami). Ruminacje nie pomagają pozbyć się problemu, a jedynie utrwalają go i wzmacniają.

Bóg działa dla naszego dobra

Zachęcam każdego do napisania własnej „Modlitwy optymisty”. W prosty sposób może ona nam podpowiedzieć, jak mądrze i z nadzieją myśleć o wszystkich okolicznościach swojego życia, w tym także tych trudnych.

Słowo Boże mówi: *Wiemy też, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra, z tymi, którzy są powołani według Jego zamiaru* (List do Rzym. 8:28, BT). Ale czy tak naprawdę wierzymy, że Bóg nas kocha i jest Panem wszystkich towarzyszących nam okoliczności, także tych trudnych? Czy wierzymy, że wszystkie nasze sprawy są w Jego ręku i że On współdziała z nami ku naszemu dobru? Jeśli tak, to czy możemy z ufnością za to podziękować? Apostoł Paweł w jednym ze swoich listów zachęca: *Dziękujcie zawsze za wszystko Bogu Ojcu w imię Pana naszego Jezusa Chrystusa* (List do Efez. 5:20, BT).

Dziękowanie to sprawdzony sposób, który w trudnych, zniechęcających chwilach otwiera nas na Obecność Boga. Pozwala także skutecznie pozbyć się narzekania i użalania nad sobą.

Co cieszy serce Boga?

Nie zapominajmy dziękować za dobre rzeczy. Czasami traktujemy otrzymane dobro jako coś tak oczywistego, że nie dziękujemy za nie Bogu. A przecież Słowo Boże mówi: *W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was* (1 List do Tes. 5:18, BT). Wyróbmy sobie nawyk dziękowania Bogu w każdej sytuacji. Bóg jest obecny we wszystkich wydarzeniach naszego życia. On jest Bogiem Wszechobecnym. Bądźmy zatem uważni. Nie zmarnujmy żadnej okazji, aby podziękować Bogu za Jego łaskę i dobroć.

Kiedy koncentrujemy swoje wypełnione wdzięcznością myśli na tym, co otrzymaliśmy od Boga, czujemy się zwykle lepiej, pewniej i bezpieczniej. Jesteśmy też odważniejsi i skuteczniejsi w działaniu. Skupienie uwagi na doświadczanym dobru uświadamia nam, jak szczodry i łaskawy jest dla nas Bóg. Dzięki temu wzrasta także nasza wiara. Wzmacnia się w nas poczucie zadowolenia, pokój i radość serca, których tak bardzo wszyscy pragniemy. Taka postawa cieszy Boże serce.

Każdy z nas jest odpowiedzialny za to, na czym koncentruje swoje myśli. I nikt z nas nie ma wpływu na wybór myśli drugiego człowieka. To jest osobista odpowiedzialność każdego z nas. Od nas samych zależy, na czym się skupiamy: na narzekaniu i użalaniu nad sobą czy na dziękowaniu. Gdy wybieramy narzekanie, ogarnia nas przygnębienie, a czasem nawet depresja.

Najlepszy nawyk

Utrwalajmy w sobie zwyczaj ćwiczenia się każdego dnia w uważnym i szczegółowym dziękowaniu Bogu za doświadczane dobro. Naprawdę warto! Pewien młody mężczyzna, który zastosował w swoim codziennym życiu technikę dziękowania, podzielił się ze mną spostrzeżeniem, że „uzależnił się od dziękowania”. Zauważył, że wraz z wprowadzeniem w życie nawyku dziękowania zdecydowanie obniżyły się jego depresyjne myśli i poprawiła się jakość życia. Czy nie warto pójść za tym przykładem? Myślę, że to dobry pomysł do codziennego zastosowania. Takiego cennego „uzależnienia” od dziękowania życzę każdemu z nas. □



Beata Polomska - psycholog, socjolog, założycielka Prywatnej Chrześcijańskiej Poradni Psychologicznej „IMPULS” w Radomiu. Wieloletnia wolontariuszka Telefonu Zaufania. Organizatorka Radomskich Spotkań Kobiet - konferencji psychologicznych opartych na wartościach chrześcijańskich.