



I.O.O.F.



Szczecińskie Bulwary

*** Biuletyn nr 1 * 02.04.2021 ***

„Wiele nas różni, mamy różne zainteresowania.
Inaczej spędzamy czas, inne czytamy książki.
Ale jedno nas łączy. To Braterstwo.”

Drodzy Bracia, z radością oddaję w Wasze ręce pierwszy numer biuletynu. Mam ogromną nadzieję, że wniesie w nasze życie tak potrzebną wszystkim dawkę optymizmu i nadzieję. Nadzieję, że już wkrótce będzie nam dane zasiąść przy wspólnym stole.
Czego Wam i waszym najbliższym życzę. Mistrz

Podziękowania:

Dziękuję Braciom, którzy poświęcili czas na pracę przy powstawaniu Biuletynu.
Szczególne podziękowania kieruję do Brata Janusza za jego tytaniczną pracę, zapał i optymizm.

Z okazji Świąt Wielkanocnych,
w tych trudnych chwilach doświadczenia i próby,
życzę przede wszystkim zdrowia
i wzajemnej życzliwości.

Niech ten wyjątkowy czas będzie pełen wiary, nadziei i miłości.
Spotkania w gronie najbliższych niech upływają
w wiosennym nastroju, a wszelkie troski i smutki
niech odchodzą w zapomnienie.
Wesołego Alleluja.



Trudne dobrego początku czyli jak powstała Loża „Stetinum” cz. 1

Powołanie Klubu

Pomysł powołania odrębnego ciała w strukturach Szczecińskiego Oddziału IOOF „Bogusław” pojawił się latem 2011 roku. Pięciu Braci kierowanych szczytnymi zasadami Zakonu Odd Fellows postanowiło dnia 18.08.2011 roku powołać w obrębie Loży „Bogusław” Klub, który przyjął nazwę „STETINUM”.

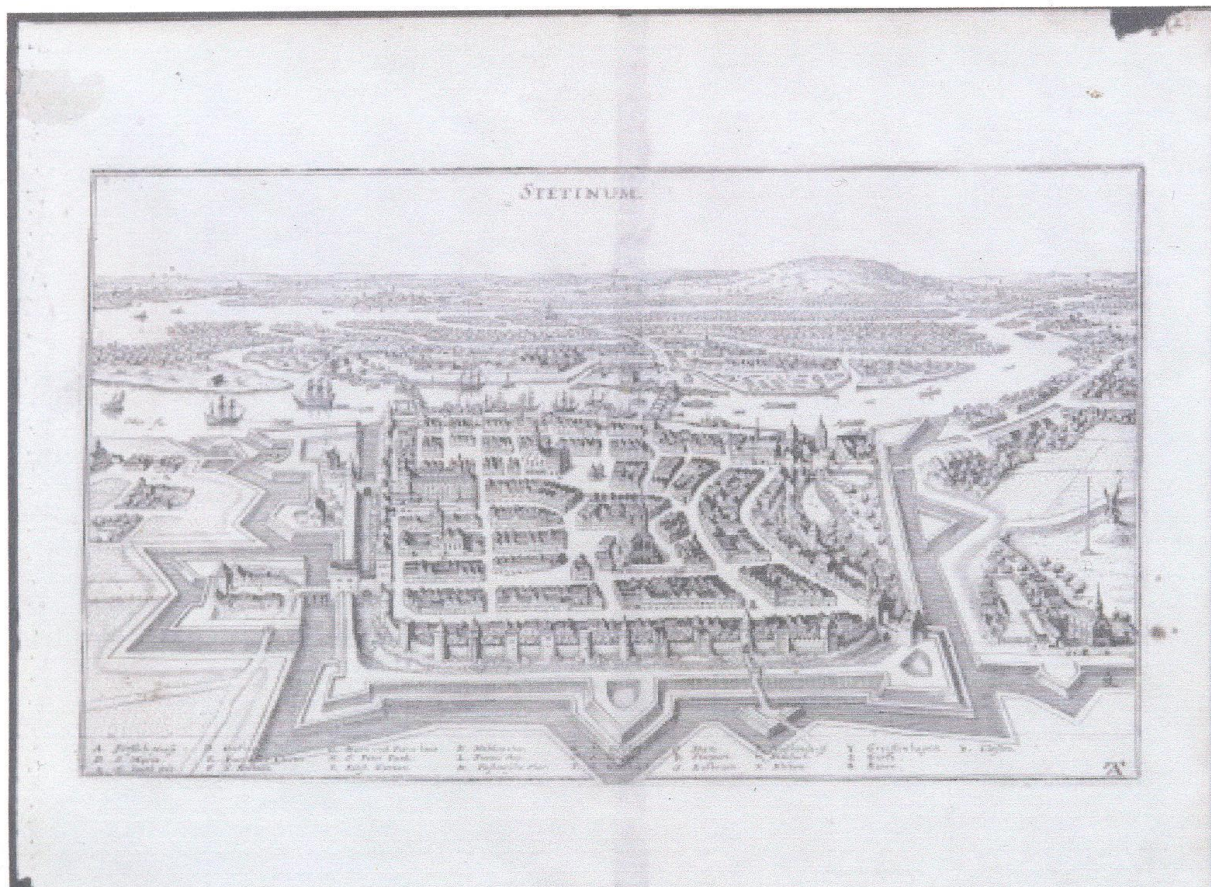
„Uzasadnienie przyjęcia nazwy STETINUM:

Mając swoją siedzibę w Szczecinie przyjęliśmy nazwę "Stetinum", która jest rozpoznawalna z macierzystym miejscem. Szczecin z perspektywy historycznej w różnych okresach był w posiadaniu wielu narodowości ale łączyła go od początku rozpoznawalna nazwa w języku łacińskim: STETINUM.

Takim dowodem jest rycina z 1641 roku przedstawiająca Szczecin z lotu ptaka z nazwą Stetinum, autorstwa Meriana Matthaeusa (1593-1650)

Andrzej Foryś”

Stetinum



Bracia, których podpisy widnieją na akcie powołania Klubu to: Andrzej Balicki, Andrzej Krucewicz, Piotr Fengler, Przemysław Rajewski i Wojciech Sawaszkiewicz. Motorem powołania Klubu „Stetinum” była inna niż w Loży „Bogusław” wizja realizowania celów Zakonu. Powołanie Klubu zostało ogłoszone na posiedzeniu Loży „Bogusław” dnia 19.09.2011 przez Nadmistrza Grzegorza Bugaja w punkcie 23 posiedzenia Loży „sprawy różne”.

Nowo powołany Klub „Stetinum” swoje spotkania organizował raz w miesiącu w siedzibie Loży przy ul. Czesława 9 w Szczecinie w piątki o godzinie 17. Do końca listopada 2011 roku do klubu wstąpiło jeszcze 13 Braci członków Loży „Bogusław”. Na posiedzeniu Klubu w dniu 2 listopada 2011 zatwierdzono Statut Klubu „Stetinum”, którego motto wskazywało, że **„Pierwszym warunkiem dialogu jest zdolność wczuwania się w punkt widzenia drugiego człowieka. Dialog to budowanie wzajemności.”** W statucie zawarto między innymi: cele, zasady organizacji oraz wzór znaku Klubowego opracowanego przez Brata Andrzeja Forysia. Jednym z celów wymienionych w statucie była: **„Praca na rzecz organizacyjnego i merytorycznego przygotowania członków Klubu do powołania w możliwie najkrótszym czasie drugiej Loży Odd Fellows w Szczecinie, a także: Zobowiązanie do szacunku i pomocy wobec każdego członka Odd Fellows, stosownie do zasady Przyjaźni, Miłości i Prawdy”**. Ustalono też zasady przyjmowania nowych członków do Klubu, między innymi najważniejszą, że sprzeciw przynajmniej jednego członka Klubu wobec kandydata uniemożliwia jego przyjęcie.

W tym samym dniu do pierwszego Zarządu Klubu wybrani zostali:

Przewodniczący - Przemysław Rajewski

Wiceprzewodniczący - Grzegorz Cichecki

Sekretarz - Andrzej Buławski

Skarbnik - Krzysztof Biedulski

Mistrz Ceremonii - Roman Weczer.



Zatwierdzone Logo Klubu Stetinum.

O powołaniu Klubu Stetinum nowo powołany Zarząd powiadomił 11 listopada 2011 roku pismem złożonym na ręce Wielkiego Mistrza Dystryktu Polskiego Janusza Jurgielańca Wielką Lożę Szwedzką, gdyż wtedy jeszcze Wielka Loża Polska nie istniała a struktury polskiego Zakonu Odd Fellows działały pod jurysdykcją szwedzką. W wyniku powiększenia się składu Klubu do stanu 17 członków postanowiono założyć Stowarzyszenie. Zebranie założycielskie powołujące Stowarzyszenie odbyło się 13 stycznia 2012 roku – ale o tym już w następnej części.

WOJCIECH SAWASZKIEWICZ – „Tak było”

Było to dawno. Kamienice w centrum Szczecina miały często podwórka i oficyny, relikty XIX wieku. Mając dwa okna na tamtą stronę, z konieczności uczestniczyłem w życiu całej społeczności. Pamiętam hałasy, które z dołu dochodziły. Nieznośne stukanie, dolatujące z mieszkania na parterze, w którym pił szewc, wbijając drewniane gwoździe w podeszwy i obcasy. Budziły też nas nocne kłótnie zmęczonych pracą małżonków lub wesołe, całonocne, w zwiększonym towarzystwie. Słyszałem szczekania ślizgających się po terakocie kopyt końskich. Przez wąską bramę wjeżdżały perszerony, ciągnące wóz z węglem lub mąką, a woźnica nie wiedzieć czemu darł japę. Niewątpliwie największe doznania dźwiękowe zawdzięczałem kohorcie dzieci. Było tego ze 30, od ledworodków do dorastających już drzymordów. Dla mnie zauważalne były trzy siostry o nieodległym rozstrzale wiekowym. Mieszkały po sąsiedzku, a ponieważ pochodziły z dobrego domu, grzecznie mówiły mi - dzień dobry -. Mijał czas i niepostrzeżenie okazało się, że to ja jednak muszę się im kłaniać. Jedną z tych trzech była Dzidka. Kiedy już skończyła medycynę dowiedziałem się nieopacznie, że ma na imię Elżbieta. Nasze relacje, a właściwie przyjacielska zażyłość rozwinęła się dzięki podobnym zainteresowaniom oraz dzielącym nas jedynie jednym piętrem, czyli szklanka cukru, łyżka soli, klucze itd. Dzidka (tak już u mnie zostało) znana była z serca od ucha do ucha, noszonych pięknych kapeluszy, najbrzydszego psa, którego wyrwała z bezdomności i kalectwa, oraz bezkrytycznej miłości do pewnego pięknego chirurga. Nie ma się co dziwić, że będąc z nami w stałym kontakcie i reprezentując szlachetne cechy znalazła się wśród założycielek naszej Vegi.

Parę ładnych lat temu zleciła mojej firmie renowację trzech antycznych, eklektycznych mebli: kabinetu, szrajbkomody i stolika. Zdziwiłem się nieco, ponieważ nie mogłem sobie wyobrazić gdzie mając dom pełen antyków wszystko to wstawi. I wstawiła, do naszej siedziby z tłumaczeniem, że tylko siostram wypożycza. We dwoje z Mirką znaleźmy prawdę, że zostanie to już z jej woli na zawsze.



Albert Bruck – Szczecin Port

JAKUB KOŚCIUSZKO – „Wiosna, możliwość, radość”

Terapeutyczną siłę każdego przykładu muzycznego wypróbowałem najpierw na sobie – kiedy otrzymałem prośbę o stworzenie tego zestawienia nastrój miałem nietęgi, by po przesłuchaniu paru dźwięków znaleźć się już po słonecznej stronie ulicy. Zatem! Korzystając z dobrodziejstw plików PDF i możliwości hiperlinkowania przedstawiam Wam odrobinę muzycznej nadziei na lepsze, nie wiadomo czy już dobre, ale lepsze.

El cielo azul, azul, azul... o tak, ten błękit nieba chcę mieć przed oczami, jako stały bywalec 53 równoleżnika chcę go po zimie pochłaniać tak łapczywie jak się da, najchętniej każdego dnia, wbijać oczy w rozświetlone niebo jak budzący się po ciepłej siećce Juan Ramon Jimenez, autor *Platero y Yo* (*Srebrzynek i ja*). Ta olśniewająco piękna poetycka powieść o przyjaźni (miłości, prawdzie i przemijaniu, nie bez powodu nosząca podtytuł *Elegia andaluzyjska*) jest pełna zachwytu nad przyrodą, zielenią, słońcem i błękitem, nad zapachami ogrodów i pól Hiszpanii. Dlatego to od jednej z części suity inspirowanej tą ślicznością zacznę cykl polecający Wam muzykę – tym pierwszym wiosennym razem optymistyczną, radosną. A suit na gitarę inspirowanych Platero mamy aż dwie! I z całym szacunkiem dla włoskiego kompozytora Mario Castelnuovo-Tedesco (mistrza wielu hollywoodzkich twórców, w tym samego Johna Williamsa) chcę Wam zaprezentować część [Paseo](#) autorstwa Eduardo Sainz de la Mazy. Choć ta przechadzka przez gaje migdałowe zaczyna się w moll, to już po jednej minucie spływają dźwięki środkowej części, słodkie jak kajmakowa mazurkowa polewa. I właśnie ta część to dla mnie jedna z najpiękniejszych chwil w muzyce w ogóle. W sam raz na zmartwychwstanie po zimie.

A propos zmartwychwstania – wiadomo, że Alleluja z *Mesjasza* Händla sprawia, że ludzie wstają – z kolan, z ławek, być może nawet powstałoby z martwych. Mi taką nadludzką siłę daje jednak zupełnie inne dzieło, a [w tym wykonaniu](#) Krystiana Zimermana i Leonarda Bernsteina dowodzącego Wiener Philharmoniker nie sposób nie odczuć błysku geniuszu tych wykonawców i oczywiście – sprawcy V koncertu fortepianowego, samego Ludwiga „non plus ultra”. Sam nie mogłem się zdecydować która część jest bardziej optymistyczna, zatem w linku cały koncert – czterdzieści jeden i pół minuty cesarsko-królewskiej radości prosto ze Złotej Sali Musikverein.

Z oczywistych względów nie chciałbym pójść na łatwiznę i przywołać do wiosennego zestawienia muzycznego *Wiosny* rudego księdza. Chyba, że mogłoby chodzić [o to wykonanie](#), które jest pistacją wśród wszystkich nagrań najbardziej znanej z muzycznych *Wiosen*. Giuliano Carmignolę wyraźnie pamiętam z kursu w Sienie. Carmignola wchodzi w swoich mokasynkach o wartości kilku moich stypendiów do klasy, Carmignola ściąga swoje przeciwsłoneczne okulary o wartości kilku par swoich mokasynów, Carmignola głaszcze po głowie koreańską studentkę bo dobrze zagrała (uprzedzając możliwe skojarzenia z tzw. James Levine gate - szczęśliwie nieznane są mi przypadki głaskania studentek przez Carmignolę po innych częściach ciała). Dla Koreanki to najpiękniejszy dzień w życiu, bo pogłaskał ją po głowie bóg skrzypiec, a dla nas, reszty słuchaczy kursu, też całkiem niezły, bo Koreanka oszołomiona lekcyjnym sukcesem stawia wszystkim wino do lunchu.

Jedyna rejestracja Vivaldiego, która w mojej płytotece mogłaby się równać z mistrzowską lekkością Carmignoli to, troszeczkę bardziej masywne ale wciąż niesamowicie energiczne, nagranie Gidona Kremera. Kremer na albumie ze swoją orkiestrą *Cremerata Baltica* pomieszał cykle – między *Quattro stagioni* Vivaldiego powkładał *Las Cuatro Estaciones Porteñas* Piazzolli. I tę właśnie jedyną w swoim rodzaju, drapieżną, nieco fajdacką [wiosnę](#) króla tanga Wam serdecznie polecam, a waszej uwadze – szczególnie delikatną końcówkę tego nagrania, gdzie rozbrzmiewa klawesyn z motywem Vivaldiego.

Skoro Piazzolla odciągnął już uwagę od klasyki – zabieram Was na koniec tej krótkiej listy w jazz, i to jazz gitarowy, ba, jazz gitarowy na prawdziwie oświeconym poziomie, wyzwolony z łańcuchów bluesa (choć wiadomo, na początku wcale nie było słowo, tylko blues). Z resztą w Buenos jest teraz jesień, więc nadmiar Piazzolli mógłby okazać się niebezpiecznie melancholijny. Co innego w USA, naród już właściwie zaszczepiony, kolejne stany znoszą lockdowny, a wiosna zaczyna się prawidłowo i po europejsku w marcu. Jak pięknie napisał Michał Paweł Markowski - *Stany to słońce, możliwość, radość* (tak też jego zbiór esejów się nazywa, wybaczone Drodzy banalną klamrę kompozycyjną z tą literaturą). Tak się składa, że sporą część życia poświęciłem na sprawianie sobie przyjemności nagraniami Pata Metheny'ego i Was z radością w ten nałóg chciałbym wciągnąć. Najpierw była to u mnie kasetka „Secret Story”, miałem może 13 lat, podarowała mi ją siostra i za cholerę nie wiedziałem gdzie i kiedy będzie w końcu ktoś grał na gitarze – tak naprawdę Pat grał cały czas, tylko w wielu utworach używał syntezatora gitarowego Roland udającego trąbkę, sitar i inne instrumenty. Skoro słońce, możliwość, radość, to [koniecznie Sunlight](#). A na deser miłościwie nam panujący YouTube podpowie Wam być może tak jak mi – [First Circle](#). I nie, nie jest to utwór, w którym „Twoja stara klaszcze u Rubika”, mimo, że mogłoby się tak na początku wydawać. Zostawiam Was z Patem, mając nadzieję, że słońce rozświetlać będzie Wasze drogi a muzyka, zieleń i błękit ukoji Wasze najbardziej nawet zszargane zimowo i pandemicznie jestestwa. *Mějte Se bajecne* tej wiosny, nawet jeśli tylko przez chwilę i nawet jeśli tylko w wyobrażonym ogrodzie sztuki.



Optymizm (z [łac.](#) *optimum* – *najlepiej*)

Optymizm można definiować jako:

1. skłonność do dostrzegania we wszystkim dodatnich stron i wiara w pomyślny rozwój wydarzeń,
2. pogląd filozoficzny, według którego istniejący świat jest najlepszy z możliwych i racjonalnie urządzony, a życie jest dobre, można więc osiągnąć w nim szczęście i doskonałość moralną[16;17]

Przeciwieństwem optymizmu jest [pesymizm](#)[5].



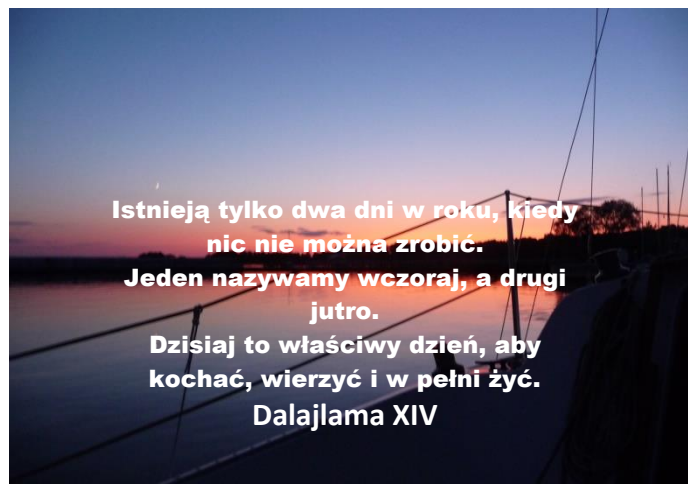
Zagadnienia związane z optymistycznymi i pesymistycznymi zachowaniami ludzi od dawna były zgłębiane przez filozofów i badaczy reprezentujących między innymi nauki społeczne, ekonomiczne, medyczne. Za twórcę psychologii pozytywnej jest uważany Martin Seligman. Wychodził on z założenia, że optymizmu można się nauczyć. Margaret Matlin i David Stang w książce z 1978 roku „Pollyanna Principle” dowodzą, że ludzkie procesy myślowe są raczej optymistyczne niż pesymistyczne – ludzie wierzą, iż rzeczy z czasem ułożą się pomyślnie. Z kolei w [chrześcijaństwie](#) ten „pozytywny” stosunek do życia jest konsekwencją wiary, a nie ludzkiego [temperamentu](#) czy okoliczności[17].

Optymizm jest uwarunkowany genetycznie. Niska ekspresja genu stymulującego poziom MAO-A, czyli monoaminooksydazy (enzymu zlokalizowanego w tkance nerwowej i odpowiadającego za eliminację m.in. serotoniny, adrenaliny, noradrenaliny), wiąże się z wyższym poziomem optymizmu i zadowolenia z życia[20]. Optymista jest przekonany, że życie jest zasadniczo dobre, a świat urządzony jest racjonalnie, więc możliwe jest rozsądne rozwiązanie każdej sytuacji oraz pozytywne z niej wyjście, jak również osiągnięcie szczęścia. Świat według optymisty to w miarę bezpieczne miejsce, a jeśli chwilowo takie nie jest, zawsze można zmienić ten stan rzeczy na bardziej pozytywny. Optymista postrzega zdarzenia i innych ludzi jako dobre lub w dalszym rozrachunku prowadzące do dobrych konsekwencji. Wierzy, że wszystko w końcu ułoży się dobrze i pomyślnie. Optymista to przeciwstawienie pesymizmu, a zatem negatywnego, nieufnego podejścia do zdarzeń, ludzi i rzeczywistości[4].

Rodzaje optymizmu (i pesymizmu)

Psycholodzy dokonali podziału ludzi na trzy grupy[11]:

- Teraźniejszowców - są to niepoprawni optymiści, którzy ufają ludziom, światu i życiu, cieszą się z najprostszych spraw i żyją pełnią życia, nie przejmując się za bardzo ani przeszłością, ani przyszłością.
- Przyszłościowców - są to optymiści umiarkowani, wierzący w sukces oraz kres kłopotów w przyszłości. Nadzieja w zwycięstwo dobra daje im siły do pracy i do życia i chroni ich przed stresem. Tacy optymiści zazwyczaj są bardzo zajęci budowaniem przyszłego szczęścia.
- Przeszłościowców - to pesymiści, ludzie, którzy żyją przeszłością; nieustannie do niej wracają, rozpamiętują przeszłe zdarzenia i martwią się, że nie da się ich już zmienić. Często wracają do wspomnień z dzieciństwa - jeśli nie było ono najlepsze, trudno jest im odnaleźć się w teraźniejszym życiu.



Czy optymistą jest się od urodzenia[14;18]?

Wygląda jednak na to, że zarówno bycie optymistą, jak i bycie pesymistą warunkowane jest [genetycznie](#) – do takiego wniosku przychylają się obecnie naukowcy.

Niska aktywność pewnych genów wiąże się z podwyższonym stopniem zadowolenia z życia i większym poziomem optymizmu. Jest tak jednak tylko w przypadku kobiet. W przypadku mężczyzn poziom optymizmu warunkowany jest stężeniem we krwi [testosteronu](#) – jego mniejsze stężenie oznacza większy optymizm i subiektywne poczucie szczęścia. Naukowcy wysnuli na podstawie tego faktu kontrowersyjną teorię, że to właśnie niski poziom testosteronu sprawia, że chłopcy są zazwyczaj bardziej optymistycznie nastawieni przed okresem [dojrzewan](#)ia. Niemniej jednak, jak zostało już wspomniane, optymistą można nauczyć się być, nawet jeśli nasze wrodzone genetyczne uwarunkowanie jest zdecydowanie pesymistyczne.

Zważywszy, że optymizm można określić krótko jako zadowolenie z życia, poczucie szczęścia i odporność na życiowe problemy oraz stres, nauka bycia optymistą zdecydowanie się opłaca. Stres osłabia układ odpornościowy, [serce](#) i odbiera radość życia. To dlatego optymiści żyją dłużej, a do tego długość ich życia idzie w parze z jego jakością. Jakie korzyści płyną z bycia optymistą? Optymizm to nadzieja, że wszystko będzie dobrze, pomimo chwilowych trudności. Takie nastawienie zwiększa [odporność na depresję i stres](#), kiedy dzieje się coś złego, zwiększa też motywację do pracy i jej wydajność. Wszystko razem sprawia, że optymista cieszy się lepszym zdrowiem, ma lepszy humor i nie zamartwia się na zapas. Optymizm jest do pewnego stopnia wrodzoną postawą, ale jednocześnie jest to coś, co wzrasta z doświadczeniem. Optymizm to także postawa mentalna gdzie myśli się tylko o teraźniejszości, ale jednocześnie martwi się o przyszłość. Osoba optymistyczna będzie miała racjonalne nastawienie do wszystkiego i wszystkiego, co widzi. Krótko mówiąc, „optymizm” polega na skupieniu się na dobru. Optymistyczny człowiek zawsze będzie próbował znaleźć pozytywne rzeczy w prawie wszystkim, co widzi! Nie tylko nie są w stanie znaleźć negatywnych rzeczy, ale wolą skupiać się bardziej na lepszej stronie. Tego rodzaju ludzie zwykle nie tracą nadziei w żadnej trudnej sytuacji, ale raczej próbują znaleźć sposoby rozwiązania problemu. Optymistyczni ludzie zwykle mają odwagę zaakceptować odrzucenia i krytykę w bardziej kreatywny sposób. Próbuje widzieć rzeczy poza sobą! Oczywiście masz lepsze uczucie. Tego rodzaju ludzie starają się podchodzić do postaw odpychających w bardziej pozytywny sposób i cieszą się nimi w każdej chwili życia[6]. Wolą zamiast tego cierpieć na depresję, traktują sprawy w sposób sportowy. Optymistyczni ludzie witają sytuacje życiowe z uśmiechem na twarzy i tym samym nie pozwalają im być przyczyną stresu lub smutku. Naprawdę wierzą, że życie toczy się na dobre, zamiast martwić się o najgorsze, które może się kiedyś wydarzyć. Z pewnością optymistyczne podejście sprawi, że poczujesz się lepiej, ponieważ jesteś teraz gotowy zaakceptować rzeczy takimi, jakie są! Jesteś z dala od wszelkiego rodzaju negatywności. To nawet promuje szacunek do samego siebie i jesteś gotowy poprawić się każdego dnia. Nie obwiniasz się już o coś, co się nie wydarzyło. Zamiast tego próbujesz dowiedzieć się rzeczy w bardziej pozytywny sposób. Optymistyczni ludzie znają sztuczki równoważenia życia osobistego i zawodowego. Ludzie, którzy myślą dobrze i pozytywnie podchodzą do swojej pracy, z pewnością będą świadkami sukcesu dzięki jaskrawym kolorom i tak właśnie się dzieje! [4]. Czy optymizm jest dobry dla ludzi?

Badania sugerują, że optymiści żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem, niż pesymiści[7;9]. Powód tej zależności jest nieznan. Oto wyniki niektórych badań:

- Wysoce optymistyczni ludzie mają znacząco niższy wskaźnik umieralności.
- Optymiści mający wszczepione pomosty naczyniowe (by-passy) są w połowie mniej zagrożeni rehospitalizacją niż pesymiści.
- Ludzie odczuwający pozytywne emocje mają niższe ciśnienie krwi.
- Najbardziej pesymistyczni mężczyźni są dwukrotnie bardziej narażeni na choroby sercowe w porównaniu z najbardziej optymistycznym[10].

Optymizm a zdrowie

Optymistyczne nastawienie pomaga w rekonwalescencji, czy w przebiegu procesu leczenia[2].

Można wyróżnić cztery dziedziny zdrowia, które wzajemnie na siebie oddziałują, a mianowicie: dziedzina somatyczna, psychiczna, społeczna i duchowa. Wymiar społeczny, związany jest z relacją z innymi ludźmi. Natomiast wymiar duchowy dotyczy szeroko rozumianej duchowości człowieka; jest dziedziną zdrowia, która wzbudza obecnie największe kontrowersje. Istotnym osiągnięciem jest uwzględnienie świadomości człowieka, a więc wyróżnienie zdrowia subiektywnego[6]. Indywidualna wiedza na temat zdrowia nie zawsze jest jednoznaczna z wiedzą medyczną, ale co najważniejsze jest związana z podejmowanymi zachowaniami zdrowotnymi [15]. Badacze głównie koncentrują się na tym, w jaki sposób człowiek może wpłynąć na swoje zdrowie, a więc starają się określić czynniki osobiste, które decydują o podejmowaniu zachowań prozdrowotnych.

W Polsce problematyki związku pomiędzy prozdrowotnym stylem życia a optylizmizmem podjął się Mirosław Kowalski [6;18]. Wykazał w przeprowadzonym badaniu, że osoby o stylu optymistycznym częściej podejmują zachowania sprzyjające zdrowiu niż osoby charakteryzujące się stylem pesymistycznym. Kolejne uwarunkowanie wiąże się z charakterem zdarzeń, które nas spotykają. Badania wykazały, że pesymiści doświadczają więcej negatywnych wydarzeń niż optymiści[3]. A im więcej przykrych sytuacji, tym okazuje się, że człowiek częściej choruje. Czwarty rodzaj wpływu dotyczy wsparcia społecznego. Okazuje się, że osoby o stylu pesymistycznym rzadziej starają się o wsparcie w sytuacji trudnej niż osoby optymistyczne. Warto również wspomnieć, że optylizmizm jako jeden z zasobów osobistych sprzyja skutecznemu radzeniu sobie ze stresem [10]. W sytuacji stresującej optymiści częściej niż pesymiści wierzą w pozytywne jej zakończenie. Taki sposób myślenia wzmacnia motywację do podejmowania różnych strategii rozwiązania problemu, a w konsekwencji zwiększa prawdopodobieństwo pomyślnego zakończenia sytuacji. Ponadto optymiści przejawiają tendencję do przeformułowania znaczenia kryzysowej sytuacji, której nie można zmienić. W ten sposób optylizmizm pełni funkcję prozdrowotną, gdyż stres jest jednym z czynników negatywnie wpływających na dobrostan psychofizyczny. Jak widać, optylizmizm może zapobiegać chorobom. Jego wpływ również jest widoczny w przypadku osób, które już zachorowały. Potoczne powiedzenie „wiera czyni cuda” ma swoje podstawy. Badania wykazały, że optymiści lepiej i szybciej przechodzą rekonwalescencję, częściej przestrzegają zaleceń lekarskich [10]. Organizm optymistów „walczy” z chorobą, w przeciwieństwie do pesymistów. Korzystny wpływ optylizmizmu na zdrowie fizyczne związany jest z funkcjonowaniem układu immunologicznego. Zastosowanie psychoterapii poznawczej, mającej na celu zmianę pesymistycznych przekonań na bardziej optymistyczne, u osób chorych somatycznie wywołuje wzrost aktywności układu odpornościowego [8]. Ponadto optymiści mają niższy poziom kortyzolu – hormonu stresu. Jednak ważne jest nasilenie choroby, jeżeli jest bardzo rozwinięta i nieuleczalna to stan psychiczny nie ma tak znaczącego wpływu. Przeprowadzono liczne badania na temat związku optylizmizmu z układem odpornościowym [8, 20], a wyjaśnienie tej zależności przez mechanizm neuroprzekaznikowy wydaje się w tym momencie najbardziej prawdopodobny.

Podsumowując, optylizmizm korzystnie wpływa na stan zdrowia fizycznego, sprzyja stosowaniu zachowań prozdrowotnych, jak również w sytuacji choroby zwiększa prawdopodobieństwo wyzdrowienia. Ponadto wpływa także na subiektywną ocenę zdrowia. Warto wspomnieć, że liczne badania ujawniły również wpływ optylizmizmu na zdrowie psychiczne[1]

Czy to optylizmizm sprawia, że ludzie są zdrowsi, czy zdrowi ludzie, z oczywistych przyczyn, jaśniej patrzą na świat?

Aby zgłębić ten problem, naukowcy zestawili wyniki analiz z ostatnich lat z danymi dotyczącymi istniejących uwarunkowań zdrowotnych. Badania, w których brano pod uwagę te uwarunkowania, wykazały, że istniejące choroby nie przeczą korzyściom wpływającym z optylizmizmu – napisano w piśmie „Harvard Men’s Health Watch” z maja 2008 roku. Przykładem tego, jak ludzie podtrzymują się na duchu bez względu na okoliczności, jest przekonanie u starszych, cierpiących na różne choroby ludzi, że starzeją się pięknie. Inne badanie wykazało, że chorzy i niepełnosprawni wcale nie pogrążają się w niedoli, jak to się powszechnie sądzi. Optylizm wyzwala aktywność w mózgu w tym samym obszarze, który działa niepoprawnie w czasie trwania depresji, a optymistyczne nastawienie pomaga w rekonwalescencji, czy w przebiegu procesu leczenia[9;10].

Można wyróżnić cztery dziedziny zdrowia, które wzajemnie na siebie oddziałują, a mianowicie: dziedzina somatyczna, psychiczna, społeczna i duchowa. Wymiar społeczny, związany jest z relacją z innymi ludźmi. Natomiast wymiar duchowy dotyczy szeroko rozumianej duchowości człowieka; jest dziedziną zdrowia, która wzbudza obecnie największe kontrowersje. Istotnym osiągnięciem jest uwzględnienie świadomości człowieka, a więc wyróżnienie zdrowia subiektywnego[6;8]. Indywidualna wiedza na temat zdrowia nie zawsze jest jednoznaczna z wiedzą medyczną, ale co najważniejsze jest związana z podejmowanymi zachowaniami zdrowotnymi [15]. Badacze głównie koncentrują się na tym, w jaki sposób człowiek może wpłynąć na swoje zdrowie, a więc starają się określić czynniki osobiste, które decydują o podejmowaniu zachowań prozdrowotnych. Na pewno jednym z takich zasobów jest optylizmizm.

Optylizmizm wpływa na nasze zdrowie na 4 różne sposoby [8]. Po pierwsze udowodniono, że wyuczona bezradność osłabia układ immunologiczny. Poczucie bezradności towarzyszą zazwyczaj silne emocje negatywne i przykre przeżycia wewnętrzne. Taki stan emocjonalny powoduje zmniejszenie poziomu katecholamin w organizmie, co przyczynia się do wzrostu poziomu endorfin, a konsekwencją tego jest osłabienie funkcjonowania układu odpornościowego. Natomiast

optymizm zapobiega bezradności, a więc wzmacnia naszą odporność. Po drugie stwierdzono, że optymiści chętniej stosują metody profilaktyczne oraz biorą leki w przypadku choroby. To zjawisko można wyjaśnić, odwołując się do samej istoty stylów wyjaśniania. Optymista wierzy, że ma wpływ na pojawiające się wydarzenia, a więc również jest przekonany, że jego zachowanie determinuje sytuacje, które nastąpią w przyszłości. Natomiast pesymista żyje w przekonaniu, że jego czyny nie mają wpływu na wydarzenia, których doświadczą, czego konsekwencją jest bierność. Badania, które dotyczyły poczucia kontroli w rozumieniu J. B. Rottera potwierdzają tę zależność [17]. Osoby o stylu optymistycznym częściej podejmują zachowania sprzyjające zdrowiu niż osoby charakteryzujące się stylem pesymistycznym[2].



Trzeci wpływ wiąże się z charakterem zdarzeń, które nas spotykają. Badania wykazały, że pesymiści doświadczają więcej negatywnych wydarzeń niż optymiści. A im więcej przykrych sytuacji, tym okazuje się, że człowiek częściej choruje.

Jak wiadomo, stres zabija wyzwalając hormony powodujące osłabienie wielu organów, od dziąseł do serca. Optymiści mają niższy poziom hormonów stresu, aczkolwiek może tu znaczącą rolę odgrywać dziedziczność. Możliwe, że geny predysponują niektórych ludzi do optymizmu i te same geny wpływają na zdrowie i długoletniość.

Optymista śmieje się ostatni – pokazuje niedawne badanie; ich serca są zdrowe dłużej niż serca „zrzęd”. Ludzie, którzy opisali się jako wysoce optymistyczni dekadę temu mieli niższy odsetek śmiertelności wskutek chorób układu krążenia oraz ogólnie niższy poziom śmiertelności, niż skrajni pesymiści.

Depresja kliniczna jest od dawna znana jako czynnik ryzyka dla chorób serca. Związek między pozytywnym spojrzeniem na świat a ryzykiem śmierci nie jest dobrze zbadany.

9 lat temu grupa złożona z 999 kobiet i mężczyzn w wieku od 65 do 85 lat wypełniła kwestionariusz odnośnie zdrowia, szacunku do samego siebie, morale, optymizmu i związków. Od tamtej pory 397 osób z tej grupy zmarło.

Optymistyczni uczestnicy mieli o 55% niższe ryzyko śmierci z dowolnej przyczyny oraz 23% niższe ryzyko śmierci wskutek zawału serca[1].

Czwarty rodzaj wpływu dotyczy wsparcia społecznego. Okazuje się, że osoby o stylu pesymistycznym rzadziej starają się o wsparcie w sytuacji trudnej niż osoby optymistyczne. Warto również wspomnieć, że optymizm jako jeden z zasobów osobistych sprzyja skutecznemu radzeniu sobie ze stresem [17]. W sytuacji stresującej optymiści częściej niż pesymiści wierzą w pozytywne jej zakończenie. Taki sposób myślenia wzmacnia motywację do podejmowania różnych strategii rozwiązania problemu, a w konsekwencji zwiększa prawdopodobieństwo pomyślnego zakończenia sytuacji. Ponadto optymiści przejawiają tendencję do przeformułowania znaczenia kryzysowej sytuacji, której nie można zmienić. W ten sposób optymizm pełni funkcję prozdrowotną, gdyż stres jest jednym z czynników negatywnie wpływających na dobrostan psychofizyczny. Jak widać, optymizm może zapobiegać chorobom. Jego wpływ również jest widoczny w przypadku osób, które już zachorowały. Potoczne powiedzenie „wiara czyni cuda” ma swoje podstawy. Badania wykazały, że optymiści lepiej i szybciej przechodzą rekonwalescencję, częściej przestrzegają zaleceń lekarskich [19]. Organizm optymistów „walczy” z chorobą, w przeciwieństwie do pesymistów. Korzystny wpływ optymizmu na zdrowie fizyczne związany jest z funkcjonowaniem układu immunologicznego. Badania wykazały, że zastosowanie psychoterapii poznawczej, mającej na celu zmianę pesymistycznych przekonań na bardziej optymistyczne, u osób chorych somatycznie wywołuje wzrost aktywności układu odpornościowego [8]. Ponadto optymiści mają niższy poziom kortyzolu – hormonu stresu. Jednak ważne jest nasilenie choroby, jeżeli jest bardzo rozwinięta i nieuleczalna to stan psychiczny nie ma tak znaczącego wpływu. Przeprowadzono liczne badania na temat związku optymizmu z układem odpornościowym [8, 20], a wyjaśnienie tej zależności przez mechanizm neuroprzekaźnikowy wydaje się w tym momencie najbardziej prawdopodobny.

Podsumowując, optymizm korzystnie wpływa na stan zdrowia fizycznego, sprzyja stosowaniu zachowań prozdrowotnych, jak również w sytuacji choroby zwiększa prawdopodobieństwo wyzdrowienia. Ponadto wpływa także na subiektywną ocenę zdrowia. Warto wspomnieć, że liczne badania ujawniły również wpływ optymizmu na zdrowie psychiczne.

Czy optymizmu można się nauczyć[18]?

Według psychologii pozytywnej optymizmu można się nauczyć – można zgodnie z własną wolą i własnym wyborem stać się optymistą. Ćwiczenia prowadzące do uwewnętrznienia takiego optymistycznego nastawienia to na przykład nieustanne powtarzanie sobie, w każdej sytuacji, że jest dobrze i tak, jak ma być. Jest to tak zwane celebrowanie szczęścia, także w sytuacjach, które nie wyglądają optymistycznie. Według części naukowców nastawienie optymistyczne jest efektem selekcji naturalnej. Ich zdaniem ludzie nie przetrwaliby jako gatunek, gdyby wśród nich nie przeważali optymiści. Optymizm jest korzystny i zwiększa szanse przeżycia także na poziomie jednostkowym – wykazano, że optymiści żyją statystycznie dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem. Zatem warto być optymistą i warto się uczyć

optymistycznego podejścia do życia i zdarzeń. Optymiści wierzą, że warto walczyć o lepsze jutro i często ten cel osiągają, ponieważ są przekonani, że wszystko dobrze się skończy. Jak zaś wiadomo, (optymistyczne) nastawienie to połowa sukcesu. Optymiści twierdzą, iż **istniejący świat jest najlepszy z możliwych. Nawet gdy pojawia się problem, jest on lekcją, nie porażką. Takie myślenie sprawia, że czujemy się lepiej. Dobrą wiadomością jest to, że optymizmu można nauczyć.**

Zalety bycia optymistą

Bycie optymistą ma wiele zalet. Jak pokazują trwające dziesiątki lat badania m.in. prof. Seligmmana[14] i jego współpracowników, osoby o optymistycznym sposobie wyjaśniania są mniej podatne na depresję. Cieszą się zwykle lepszym zdrowiem, a jeśli już zachorują, to dzięki pozytywnemu nastawieniu łatwiej jest im się zmagać z problemami zdrowotnymi. Są też bardziej lubiane oraz mają większe szanse na sukces – zarówno w nauce i sporcie, jak i w polityce czy dziesiątkach profesji.

Optymistom zwykle łatwiej jest utrzymać wysoką motywację wewnętrzną mimo porażek. Nie zniechęcają się tak łatwo, gdyż wierzą, że stojące na ich drodze przeszkody mają charakter przejściowy i odnoszą się tylko do konkretnego obszaru, podczas gdy pesymiści uważają, że przeszkody mają charakter stały (czyli zawsze coś będzie stać na ich drodze) oraz będą ich spotkać na każdym kroku. Ponadto według Seligmmana[14] pesymiści mają tendencję do szukania winy w sobie nawet, jeśli realnie rzecz biorąc nic nie zawiniли. Przykładowo: jeśli optymista straci pracę, raczej będzie skłonny uważać, że to nie jego wina (np. była restrukturyzacja w firmie i został zwolniony pomimo tego, że był dobrym pracownikiem). Będzie też wierzyć, że ma szansę znaleźć nową pracę oraz że w innych aspektach życia mu się ułoży.

Pesymista zwykle odbierze tą samą sytuację zupełnie inaczej. Nie tylko może winić siebie i uważać, że był zbyt kiepski, aby utrzymać tę pracę, ale może uznać, że w ogóle nie ma szans na rynku oraz że właśnie zaczęło się „7 chudych lat”, więc za cokolwiek się weźmie, i tak mu nie wyjdzie. Zwolnienie z pracy będzie oczywiście bolesne dla obu tych osób. Jednak powyższe diametralnie różne sposoby wyjaśnienia sobie zaistniałej sytuacji zaowocują tym, że optymista szybciej otrząśnie się z szoku, nie straci wiary w swoje kompetencje i zacznie szukać źródła dochodu. Pesymista będzie długo przeżywał swój ból. Będzie przybity i apatyczny. Może stracić poczucie własnej wartości do tego stopnia, że nie będzie podejmował żadnych prób znalezienia nowej pracy. W najgorszym przypadku może w ogóle uznać, że nic już mu się nie uda ani w życiu zawodowym ani osobistym. Zgodnie z tym, jak działa samospełniająca się przepowiednia, swoim zachowaniem faktycznie może powodować, że kolejne rzeczy nie będą mu się udawać. Wiecznie rozżalony, może zniechęcać do siebie znajomych i rodzinę. Niekorzystnie zaprezentuje się również na rozmowie kwalifikacyjnej. Brak energii i wpadanie w coraz większy dołek może skończyć się tym, że faktycznie będzie ponosić kolejne klęski i mieć odczucie, że życie jest poza jego kontrolą, a taki pesymistyczny sposób wyjaśniania często powoduje utratę poczucia sprawstwa, w efekcie nawet depresję[10].

Czym różni się „dobry” optymizm od szkodliwego przesadnego optymizmu?

Profesor Seligman[14] podkreśla, że nie nakłania do „hurraoptymizmu” ani nie zachęca do naiwnego patrzenia przez różowe okulary. Niestety takie właśnie podejście promuje wiele poradników pozytywnego myślenia. Jest bardzo ważnym, aby dostrzegać różnicę między tym podejściem (tj. wyuczonym optymizmem) a tak zwaną „siłą pozytywnego myślenia”. Pozytywne myślenie często polega na próbach uwierzenia w takie podniosłe niby-stwierdzenia, jak: „Z dnia na dzień w każdej dziedzinie wiedzie mi się coraz lepiej”, mimo iż brak jest na to dowodów, a nawet – co gorsza – fakty temu przeczą. Można spotkać osoby, które naczytawszy się poradników pozytywnego myślenia, wierzą, że samo powtarzanie afirmacji przyniesie im osiągnięcie wymarzonych celów. Afirmacja polega zazwyczaj na powtarzaniu pozytywnych twierdzeń na temat własnej osoby, co ma prowadzić do identyfikacji z ich treścią. Przykładami afirmacji są zadania typu: „Jestem świetnym lekarzem”, „Buduję dobre relacje z pacjentami”. Oczywiście pozytywne nastawienie jest niezbędne,



**Zima,
utknęliśmy w lodzie !
ale
Jeszcze chwila
i będzie wiosna !!**

fol.P.Rajewski

aby utrzymać motywację, ale za mówieniem sobie pozytywnych rzeczy muszą iść konkretne działania. Nie ma magicznych zaklęć, które spowodują, że świat będzie taki, jak chcemy.

Aby osiągnąć sukces potrzeba wiary w siebie oraz odrobiny szczęścia, ale kluczem jest nasza ciężka praca i wytrwałość w działaniu. Jeśli ktoś buduje swoją strategię osiągania celów tylko na powtarzaniu sobie pozytywnych stwierdzeń i utrzymywaniu wiary w to, że musi się udać, jest to niezwykle kruchy optymizm. Już pierwsze porażki zwalają taką osobę z nóg oraz powodują utratę motywacji i zniechęcenie. A zwykle nim osiągnie się cel, spotyka się wiele zawodów i trudności.

W przeciwieństwie do tego, wyuczony optymizm opiera się na dokładnym rozpoznaniu sytuacji. Efekt daje dopiero stawienie czoła sądom negatywnym. Większość osób ma skłonność do katastrofizowania – ze wszystkich potencjalnych przyczyn wybierają one tę, która pociąga za sobą najgorsze skutki. Wyuczony optymizm oddziałuje na nas dzięki potędze myślenia nienegatywnego, a nie poprzez nieuzasadnione pozytywne myślenie o świecie. Trzeba umieć zmierzyć się z porażkami oraz pogodzić się z tym, że mogą nas spotkać w życiu złe rzeczy np. utrata pracy czy choroba. Pozytywne myślenie nie jest tarczą, która ochroni przed złem, lecz jest narzędziem, które pozwoli szybciej odzyskać wiarę w to, że zła passa wkrótce się skończy, jeśli podejmie się aktywne działania służące uporaniu się z problemem.

Wady optymizmu.

Optymizm – zwłaszcza przesadny – ma też swoje wady. Skutkiem przesadnego optymizmu bywa skłonność do podejmowania zbyt dużego ryzyka, gdyż takie osoby nie dopuszczają do siebie negatywnego scenariusza oraz nie przygotowują planu awaryjnego. Bywa, że nawet nie chcą zastanowić się nad tym, co może się nie udać i jakie wówczas mają pole manewru. Przykładowo: gdy ktoś myśli o rzuceniu swojej obecnej pracy na rzecz zajmowania się zawodowo tym, co jest jego hobby np. robieniem zdjęć (choć nie ma potencjalnych klientów) lub gdy ktoś chcąc wziąć kredyt na mieszkanie zakłada, że cały czas będzie miał co najmniej równie dobrą pracę (i nie chce słyszeć o tym, żeby uwzględnić przejściową utratę dochodów czy chorobę). Jak pokazują badania, zwykle to umiarkowani pesymiści trafniej oceniają sytuację niż optymiści. Dlatego w przypadkach, gdy chcemy podjąć decyzje bardzo brzemienne dla nas w skutkach, warto jest dokonać analizy z bardziej pesymistycznego punktu widzenia.

Optymista a praca, czyli kiedy warto zatrudnić pesymistę[11;18]?

Przy obsadzaniu stanowisk w firmie warto wziąć pod uwagę, jak styl wyjaśniania jest typowy dla danego pracownika. Oczywiście w zależności od branży, sposobu działania i kultury organizacyjnej firmy różne są „optymalne proporcje” optymistów do pesymistów. Przykładowo: w elektrowni atomowej wolelibyśmy, aby pracownicy brali pod uwagę negatywne scenariusze i tworzyli zabezpieczenia nawet przed mało prawdopodobnymi, lecz groźnymi zdarzeniami. Nikt



rozumni nie oddałby elektrowni pod zarządek optymisty, który uważałby, że „wszystko będzie dobrze, po co martwić się na zapas”. Brawura lub myślenie życzeniowe mogą dosłownie doprowadzić do katastrofy. Skutki niefrasobliwości takich pracowników pokazują zdarzenia w Czarnobylu. Tu potrzebne są osoby, które potrafią trafnie oszacować potrzebne zasoby oraz umiejące zarządzać ryzykiem.

Jako zawody, w których dla osiągnięcia sukcesu wskazany jest duży optymizm, wymienia się takie, w których pracownicy szczególnie często narażonym na stres, porażki, poczucie odrzucenia.

W takich profesjach, aby utrzymać wysoką motywację niezbędna jest inicjatywa, upór w dążeniu do celu oraz niezachwiana wiara, że wystarczająco duża część z naszych działań zakończy się sukcesem.

Optymizm jest więc potrzebny m.in. w sprzedaży, reklamie i promocji, gromadzeniu funduszy na jakąkolwiek działalność (fundraising), a także na stanowiskach związanych z pracą twórczą oraz z dużą utratą sił i energii. Przykładowo: sprzedawca zwykle więcej razy spotka się z odrzuceniem jego oferty niż z jej akceptacją. Mimo to musi umieć utrzymać nie tylko wysoką motywację, ale także entuzjazm i otwartość na ludzi, choć codziennie słyszy dziesiątki razy „nie”. Optymistycznie nastawieni handlowcy czy agenci ubezpieczeniowi nie tylko osiągają znacznie lepsze wyniki niż osoby o bardziej pesymistycznym nastawieniu, ale także rzadziej rezygnują z wykonywania takiej pracy.



Umiarkowany pesymizm bardzo przydaje się na tych stanowiskach, na których kluczową umiejętnością jest trafne rozpoznanie rzeczywistości, a zwykle lepiej potrafią robić to pesymiści. Są to przede wszystkim stanowiska, na których ryzyko porażki jest nie wielkie, rotacja kadr jest niska nie pracuje się pod silną presją i liczy się przede wszystkim wiedza merytoryczna, doświadczenie oraz trafna analiza.

Często są to stanowiska wymagające wiedzy technicznej oraz bycia dobrym w naukach ścisłych. Przykładami takich stanowisk są: kontrola techniczna i szacowanie kosztów, negocjowanie kontraktów, kontrola finansowa i księgowa, kontrola jakości, sprawy osobowe i organizacyjne, zarządzanie przedsiębiorstwem. Może wydawać się zaskakującym, że umiarkowany pesymizm przydaje się również w zarządzaniu (które zwykle kojarzy się z umiejętnością snucia śmiałych wizji i działania na granicy dużego ryzyka), ale wyższe stanowiska kierownicze wymagają dobrego wyczucia rzeczywistości.

Zbytni optymizm jest tam zupełnie nie na miejscu, przeciwnie – zalecany jest umiarkowany pesymizm. Na takie stanowiska potrzebni są ludzie, którzy wiedzą, kiedy nie przeć do przodu i kiedy warto zgrzeszyć raczej zbytnią ostrożnością niż nadmiernym optymizmem. W dobrze prosperującej firmie potrzebni są zarówno optymiści, jak i umiarkowani pesymiści, przy czym chodzi tu o umiarkowany pesymizm, a nie o skrajny pesymizm i czarnowidztwo, które są destrukcyjne zarówno dla takiej osoby, jak i dla firmy. Warto więc zarówno wspierać zbyt pesymistycznie nastawionych pracowników we wskrzeszeniu w sobie większej dawki optymizmu, jak i pomagać przesadnym optymistom w rozwinięciu umiejętności realnego spojrzenia na rzeczywistość i uwzględniania ryzyka. W obu tych przypadkach wiele może zdziałać coaching lub psychoterapia, gdyż łatwiej zmienić swoje schematy zachowań mając wsparcie życzliwie nastawionego profesjonalisty.



MNIEJ WIECEJ TAK WYGLĄDA

ZBYTNI OPTYMIZM

Polityczne i socjalne przesłanki optymizmu:

- Warunkiem społecznego bezpieczeństwa jest likwidacja nierówności.
- Bezpieczeństwo społeczne zagwarantuje powszechna solidarność i sprawiedliwa dystrybucja.
- Stosunki międzyludzkie powinny regulować etyka a nie ekonomia i prawa rynku.
- Demokracja winna być etyczna, a nie proceduralna.
- Wolność gospodarcza powinna być ograniczona racjonalnym systemem prawa.

Cywilizacyjne przesłanki optymizmu:

- Ośmiokrotny wzrost globalnego dochodu świata w latach 1950–2000.
- Skolaryzacja dzieci w latach 1960–2000 wzrosła z 45% do 80%. — Średnia długość życia w ubogich krajach w latach 1960–2010 wzrosła z 45 lat do 63 lat.
- Równość prawna i równość szans stała się kanonem regulacji prawa międzynarodowego

Podsumowując:





**Warto mieć świadomość tego, jaki jest nasz styl bycia
oraz jakie są jego wady i zalety.**

Zarówno przesadny

OPTYMIZM

jak i skrajny

PESYMIZM

**mogą nas wpędzić w kłopoty w życiu prywatnym i
zawodowym.**

BĄDŹMY MĄDRYMI OPTYMISTAMI !!!

Materiały źródłowe:

1. Baker SR. Dispositional optimism and health status, symptoms and behaviours: Assessing idiographic relationships using a prospective daily diary approach. *Psychol Health*. 2007; 22(4): 431–455.
2. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism. *Clin Psychol Rev*. 2010; 30(7): 879–889.
3. Chang EC. Optimism-pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. *Cognitive Therapy and Research* 2002; 26(5): 675–690.
4. Czapiński J. Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej (o naturze optymizmu). Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk, Łódź: Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk; 1985.
5. Czapiński J. Wartościowanie – efekt negatywności (o naturze realizmu). Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk, Łódź: Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk; 1988.
6. Dolińska-Zygmunt G. Teoretyczne podstawy refleksji o zdrowiu. W: Dolińska-Zygmunt G, (red.). *Podstawy psychologii zdrowia*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego; 2001: 11–19.
7. Dolińska-Zygmunt G. Behawioralne wyznaczniki zdrowia – zachowania zdrowotne. W: Dolińska-Zygmunt G, (red.). *Podstawy psychologii zdrowia*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego; 2001: 33–68.
8. Gasparski P. Wpływ doświadczeń na poziom nierealistycznego optymizmu w ocenie zagrożeń. *Stud Psychol*. 2002; 40(2): 41–60.
9. Herzlich C. *Health and illness: A social psychological analysis*. London: Academic Press; 1973.
10. Poprawa R. Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: Dolińska-Zygmunt G, (red.). *Podstawy psychologii zdrowia*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego; 2001: 103–141.
11. McGinnis A.L., (1993), *Potęga optymizmu*, Wydawnictwo „Exter”, Warszawa.
12. Potempa K. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2013, Tom 19, Nr 2 Optymizm a zdrowie
13. Scheier MF, Carver CS. On the power of positive thinking: the benefits of being optimistic. *Curr Direct Psychol Science*. 1993; 2(1): 26–30.
14. Seligman M.E.P. Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina of Poznań; 1993.
15. Sęk H. Subiektywne koncepcje zdrowia, świadomość zdrowotna a zachowania zdrowotne i promocja zdrowia. W: Ratajczak Z, Heszen-Niejodek I, (red.). *Promocja zdrowia. Psychologiczne podstawy wdrożeń*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego; 1997: 34–55.
16. *Słownik języka polskiego PWN* pod red. W. Doroszewskiego
17. Tatarkiewicz W. *O szczęściu*. Warszawa: PWN; 1979.
18. [Jak nauczyć się mądrego optymizmu?](http://focus.pl), focus.pl [dostęp 2020-10-16] (pol.).
19. <https://www.quotespedia.org/pl/authors/d/dalai-lama/choose-to-be-optimistic-it-feels-better-dalai-lama-xiv/>
20. [Optymizm i poczucie skuteczności jako podstawowe zasoby osobiste w chorobach przewlekłych – Lekarz wojskowy](http://mp.pl), mp.pl [dostęp 2020-10-16].