

OPTIMIZAM I ŽIVOTNI CILJEVI OPTIMISM AND LIFE GOALS

Gordana Maligec¹

¹Zavod za kliničku imunologiju i reumatologiju, Klinika za unutarnje bolesti Medicinskog fakulteta, KBC Zagreb

Uvod. Optimizam (od latinske riječi optimum, što znači najbolje) je pozitivno shvaćanje i gledanje svijeta te sklonost očekivanju najboljeg mogućeg ishoda. U datoj situaciji zauzima poziju koja daje najviše nade. Optimizam i životni ciljevi ne ostvaruju se preko noći, potrebna je odlučnost i praksa. Kada postanemo vješti u sagledavanju situacija s optimističnim stavom stvari se počnu odvijati onako kako želimo. Optimističan način razmišljanja pomaže u ostvarivanju više ciljeva te daje osnovu za bolje životne odnose. Suprotnost optimizmu je pesimizam. Pesimisti vjeruju da su razlozi loših događaja stalni, za razliku od optimista koji uzroke događaja doživljavaju kao privremene. Pesimisti misle da je uzrok globalan, a optimisti da je uzrok specifičan.

Zaključak. Svi imamo neke ciljeve, oni mogu biti različiti, a dijelimo ih na unutarnje i vanjske. Primjerice, vanjski cilj može biti uspješnost na poslu, bogatstvo i novac. Unutarnji ciljevi mogu biti bliski odnosi s drugima, osobni rast i razvoj. Istraživanja pokazuju da su ljudi manje stretni što su više usmjereni na ostvarivanje vanjskih ciljeva. Razina sreće povećava se s ostvarivanjem unutarnjih ciljeva.

Ključne riječi: optimizam, životni ciljevi, vještine, osobni rast i razvoj

E-pošta glavnog autora: gordana.maligec@kbc-zagreb.hr

Izjava o sukobu interesa: nema sukoba interesa