

Escapar del 'quejismo'

Publicado: Miércoles, 22 Noviembre 2017 01:22

Escrito por Antonio Rojas



Un optimista no cierra los ojos a los inconvenientes, mira por encima de ellos convencido de que, sobre los nublados, siempre brilla el sol

*Un optimista puede ver una luz donde no hay ninguna,
pero ¿por qué tiene que correr siempre
el pesimista a apagarla?
-Michel de Saint-Pierre-*

Ayer me contaron un chiste de esos que son el colmo de...

-Había una vez un hombre tan, pero tan optimista, que cuando le dio un infarto dijo que era una corazonada.

El optimismo es una manera de situarse en la vida, de ver las cosas y a las personas. Es esa actitud personal que prefiere ver el lado bueno de todo lo que sucede. No es ignorar, cerrar los ojos a los inconvenientes, es mirar por encima de ellos convencidos de que, sobre los nublados, siempre brilla el sol.

El optimismo ayuda a manejar las dificultades, a encararlas con más inteligencia, buscando alternativas cuando las cosas no salen como deseamos.

Escapar del 'quejismo'

Publicado: Miércoles, 22 Noviembre 2017 01:22

Escrito por Antonio Rojas

El optimismo puede ser una inclinación natural que se tiene sin ningún mérito por nuestra parte. Pero también puede ser (y esto es lo que nos interesa a nosotros) el resultado de una elección personal: decidirse a ver siempre el lado bueno de las cosas.

Se trata de proponernos vivir amenizando, divirtiéndolo, facilitando la vida a los demás, al fijarnos en las cosas buenas que nos rodean que, normalmente, aunque no las veamos, son muchas.

Muy importante: esforzarnos por recordar los sucesos positivos y simpáticos de cada día, mantener en la memoria los buenos momentos vividos y comentarlos con las personas con las que convivimos. Y, al mismo tiempo, evitar el *quejismo*, porque contar los problemas es prolongarlos en el tiempo y revivirlos en el corazón.

Decir *no* a la primera queja que se nos ocurre es una gran victoria. Del vicio del *quejismo*, al que solemos ser tan propensos, hay que escapar como sea. Caer en él es una verdadera desgracia que perjudica al que lo practica y hace desagradable la vida de los que escuchan.

Saber callar lo negativo es como oxigenar la convivencia diaria, además de una sutil manifestación de elegancia. Y es que, por sorprendente que parezca, el optimismo se puede lograr si adquirimos la sana costumbre de contar, destacar y publicar lo positivo. Se trata de adquirir el hábito de quitar lo negativo de nuestra memoria y recordar solo lo positivo.

Algo así como me decía un amigo: *-Yo, de verdad, Antonio, prefiero ser un optimista loco antes que un pesimista sensato; huyo del 'quejismo', que es como el hollín que lo tizna todo.*

A diario tenemos momentos de luz y de sombra, es natural; lo inteligente es ampliar la luz y minimizar las sombras y, para ello, tenemos un remedio eficaz: *escapar del quejismo*.

Antonio Rojas, en arguments.es.