

М А С Т Е Р
П С И Х О Л О Г И И

Кристина Лемайте

ОПТИМИЗМ

Новая программа
для улучшения
настроения



Кристина Лемайте
Оптимизм: новая программа
для улучшения настроения

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177661*

*Кристина Лемайте. Оптимизм. Новая программа для улучшения настроения: Центрполиграф;
Москва, 2003
ISBN 5-9524-0220-8*

Аннотация

В современной жизни есть много факторов, в той или иной степени влияющих на настроение человека. Что-то радует, другое, наоборот, огорчает. Степень огорчения тем больше, чем сильнее каждый из нас реагирует на внешние раздражители. И в зависимости от тяжести огорчения следует либо справляться с ситуацией самостоятельно, либо прибегать к чьей-либо помощи.

Великолепным помощником может стать книга, содержащая ряд советов, способствующих улучшению настроения. Роль такого вспомогательного пособия выполняет книга «Оптимизм: новая программа для улучшения настроения», которая способна помочь как оптимистам, так и закоренелым пессимистам и немного скрасить серые будни. Издание будет интересно широкому кругу читателей, а также станет великолепным подарком для друзей и близких.

Содержание

Введение	4
Раздел I. Кто не может – научим, кто не хочет – заставим	5
Шаг 1. Немного теории для начинающих оптимистов	6
Современная теория оптимизма и хорошего настроения, или Пара слов о позитивном мышлении	6
Литература	9
Мультфильмы	12
Художественные фильмы	16
Чей-то личный опыт	19
Тест «Какова доля оптимизма в вашем пессимизме или доля пессимизма в вашем оптимизме?»	22
Желтые листья, или Проблемы каждого-каждого дня	26
Лабиринт: плен или свобода	29
Подсластим пиллюлю	32
Шаг 2. Учимся влюбляться и любить	35
Надежней якорных цепей	35
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Кристина Лемайте

Оптимизм: новая программа для улучшения настроения

Введение

В одной семье родились близнецы-мальчики. Один близнец рос тихим спокойным мальчиком, не доставляющим особых хлопот родителям. Зато второй мальчуган шалил за двоих, причем любые наказания он быстро забывал и уже через какое-то время после очередной «экзекуции» весело носился по двору. Как-то раз сорванец так набедокурил, что родители решили его наказать. Дело было под Рождество, поэтому они поставили под елку две красивые коробки. В одну они положили замечательную деревянную лошадку для примерного сына, а в другую – обычный конский навоз для хулигана.

Когда утром один из мальчиков открыл свою коробку, он сразу же начал ныть:

– Я хотел живую лошадку, а не деревянную, и хвост у нее какой-то ненастоящий, и окраска такой у настоящих лошадей не бывает...

Другой мальчик, открыв подарок и обнаружив там конский навоз, вдруг весело воскликнул:

– А ко мне ночью приходила настоящая лошадка!

Этот анекдот иллюстрирует отличие между двумя своего рода армиями, на которые делится практически все человечество: оптимистами и пессимистами. Не зря говорят, что наша жизнь в достаточно большой степени зависит от того, как мы ее воспринимаем. Если вы постоянно жалуетесь на жизнь, обижаетесь на судьбу, в каждой ситуации и отдельном человеке склонны выделять и видеть только плохое, то наверняка вы относитесь к последней и вам немедленно необходимо заняться собой. Ведь именно пессимисты, сами того не ведая, притягивают к себе критические ситуации, создают вокруг себя ауру неблагополучия и одиночества. Эта книга поможет вам немного по-другому взглянуть на мир, открыть в нем, а главное, увидеть хорошие и приятные моменты нашего бытия, помогающие обрести человеку внутреннюю гармонию и хорошее настроение.

Однако это издание будет полезно не только закоренелым пессимистам, но и оптимистам. Все дело в том, что данная книга способна и последним в трудные минуты жизни прийти на выручку и вернуть присущий им оптимизм.

Раздел I. Кто не может – научим, кто не хочет – заставим

Не следует думать, что человек уже рождается оптимистом или пессимистом, и если ему присуще одно из этих мироощущений, то ничего уже не поделаешь. Все зависит только от человека, поскольку только он сам способен тем или иным образом менять свою жизнь. Главное – это желание измениться и стать оптимистом. Вы, наверное, и сами замечали, что если встречать трудности с улыбкой и даже из неразрешимых, казалось бы, проблем извлекать что-то полезное для себя, то все неприятности и невзгоды проходят сами собой.

В данном разделе приводятся 6 шагов, направленных на поэтапное возвращение оптимиста: в конце пути читатель должен стать оптимистом или еще большим оптимистом (если он уже считал себя таковым). Ребенок, как известно, начинает ходить медленно, шаг за шагом. Так и человек, который решил изменить свою жизнь, со здоровой долей оптимизма смотреть на мир и происходящие в нем события, должен постепенно прийти к этому.

Всего несколько шагов – и ваше мировосприятие изменится. Вы вдруг заметите, то наш мир не так уж плох, и если в него привносить добро, светлые мысли, шутки и юмор, то и он обязательно повернется к человеку своей светлой стороной. Конечно же, процесс перерождения закоренелого пессимиста в беззаботного оптимиста для кого-то сопряжен с определенными трудностями и не может произойти в одно мгновение. Скорее всего вас, все равно время от времени станут захватывать прежние чувства, однако мы уверены, что вы сможете в итоге справиться с ними и наконец-то научиться радоваться жизни. Также в этом разделе мы поговорим о том, как сделать так, чтобы свести к минимуму негативное восприятие этого мира и наполнить эту жизнь только приятными впечатлениями.

Шаг 1. Немного теории для начинающих оптимистов

Безусловно, ни одна наука (а умение оставаться оптимистом при любых обстоятельствах именно таковой и является) не обходится без теории. Однако мы постараемся обойтись без сложных формулировок и многословных выводов. В этой главе мы попытаемся определить, от чего же зависит наше восприятие мира, ответить на вопрос, что такое оптимизм и существует ли он вообще? Возможно, оптимизм – это своеобразное проявление пессимизма, а не противостоящее ему явление. Вы, наверное, и сами замечали, что в жизни практически не встречаются ярко выраженные оптимисты или пессимисты. Все, как правило, зависит от ситуации. В одних условиях человек склонен воспринимать происходящие события с оптимистической точки зрения, в других – наоборот. Важно научиться не подавлять свои негативные переживания, а сделать так, чтобы их со временем становилось все меньше и меньше. Конечно же, немаловажную роль здесь играет и настроение человека. Поэтому мы постараемся разобраться, от чего же оно зависит и как, в случае неприятностей, можно на него положительно повлиять.

Современная теория оптимизма и хорошего настроения, или Пара слов о позитивном мышлении

С тех самых пор, как человек начал задумываться над своим настроением и психическим состоянием, он не перестает задаваться вопросом: почему один день проходит под знаком радости и хорошего настроения, все дела спорятся, силы наполняют тело, душа поет, а в другой день все валится из рук, подавленное состояние не отступает, окружающий мир кажется злобным и отталкивающим? Многие мыслители, пытаясь дать ответ на этот и сопряженные с ним вопросы, предложили свои варианты толкований описанного феномена. Однако, как это часто бывает, многообразие различных вариантов не проясняет действительного смысла проблемы, оставляя его в качестве предмета размышлений каждого человека.

В этой книге мы попытаемся предложить свое видение оптимизма как настроя человеческой личности, как основания всего мировоззрения и мироощущения индивида, для которого более важным является не страдание, приносимое жестокостью окружающего мира и социума, но выживание и самосохранение, понимаемое в самом широком смысле.

Прежде всего необходимо сказать несколько слов о том, что представляют собой оптимизм и так называемое позитивное мышление. Как мы уже заметили выше, оптимизм вполне можно назвать основой человеческого мировоззрения и мироощущения. Аргументы в пользу правильности данного заявления могут быть многочисленными. Так, например, как известно, мировоззрение может различаться по своему качеству: быть оптимистическим, то есть осознающим происходящее вокруг в позитивном ключе, воспринимающим любое событие как ступень на пути к намеченной светлой цели, или пессимистическим, то есть основывающимся на предположении о негативности устройства мира и протекания человеческой жизни.

Великие пессимисты

Пессимистом был русский писатель Николай Васильевич Гоголь. Его мироощущение было продиктовано особенностями эпохи и отражалось в его творчестве позднего периода. Даже в успешные дни Гоголь недоверчиво относился к своему счастью, считал его случайным. «Удача переменчива», – любил говорить писатель.

На первый взгляд может показаться, что выбора между двумя этими альтернативами не существует, так как человек, попадая в те или иные жизненные обстоятельства, оказывается перед фактом своего положения в роли жертвы, игрушки судьбы, часто не имеющей возможности ничего изменить. Поэтому мы понимаем оптимиста как человека, дела которого складываются хорошо, который успешен, здоров, обеспечен, а пессимиста – как человека, который постоянно попадает в затруднительные ситуации, имеет проблемы со здоровьем, оказывается не в состоянии обеспечить свою жизнь и жизнь своих близких. Однако так кажется лишь на первый взгляд. На самом же деле то или иное мировоззрение складывается уже на основе имеющегося у человека опыта, то есть оптимистами или пессимистами мы становимся в процессе ответа на вызов судьбы.

Великие оптимисты

Один из президентов Франции Шарль де Голль отличался большим оптимизмом. Люди, общавшиеся с ним во время становления его политической карьеры, отмечали его неиссякаемую веру в успех. Именно благодаря этой вере де Голль смог в итоге получить президентское кресло.

Одни из нас принимают бой, начинают бороться, мобилизуют все имеющиеся у них силы и в конце концов побеждают. Другие же ломаются под гнетом тяжести обстоятельств и опускают руки, считая, что любые попытки являются напрасными. Те, кто не спасовал перед трудностями, решил проблему, оказался на высоте, и впредь будут уверены, что победить неприятности им по плечу. Это настоящие оптимисты. Те же, кто смирился с собственным бессилием и отказался бороться, останутся в уверенности, что и последующие удары судьбы окажутся для них непосильной ношей. Это настоящие пессимисты.

Но, как говорит многовековая мудрость, однозначных представителей тех и других мы практически не встретим. Их даже трудно себе представить, ведь оголтелый оптимист – это маньяк, вселяющий в окружающих страх одним только своим нескончаемым боевым задором, а законченный пессимист – это ходячий труп, ведь с такими убеждениями жить совершенно невозможно. Подавляющее же большинство обыкновенных людей сочетают в себе в той или иной пропорции оба мировоззренческих качества. И задача того, кто решил стать оптимистом и освоить азы позитивного мышления, состоит в том, чтобы процент оптимизма в его мировоззрении всего лишь несколько превысил процент находящегося там пессимизма.

Как говорится, оптимист – это хорошо завуалированный пессимист. Речь не идет о том, чтобы прятаться, скрывать свои истинные убеждения, притворяться не таким, каков человек на самом деле, – ничего этого не требуется. Нужно лишь пересмотреть свое отношение к окружающему миру, понять, что из происходящего вокруг имеет для нас действительную важность, а что – второстепенную, сориентироваться в системе ценностей и выбрать, наконец, то, что первично, а что вторично.

Таким образом, мы подошли к другому указанному нами выше феномену, а именно – к оптимистическому мироощущению. Если, говоря о мировоззрении, мы не могли обойти стороной его внешней, событийной детерминированности, то, заведя речь о мироощущении, необходимо напомнить о внутренней настроенности индивида. Каждый человек видит мир таким, каким хочет его видеть. Если душа светла, если на сердце легко и свободно, если внутри человека жива радость, все вокруг будет казаться ему добрым и прекрасным. Если же в душе живет ненависть, неприязнь к окружающим, то человек изначально будет настроен на агрессию, негацию, отторжение.

Итак, мы выяснили, что наличие той или иной установки на восприятие происходящего зависит от личного внутреннего опыта человека и от выработавшегося в результате осмысления этого опыта настроя, с которым мы выходим навстречу новому дню. Нас могут

подстерегать различные трудности, проблемы, трагические обстоятельства и даже потери, по отношению к которым мы при всем желании не сможем остаться безразличными. Однако даже в самой неприятной, неразрешимой и невыносимой ситуации человек с преобладанием в характере оптимизма поведет себя иначе, чем тот, кто настроен пессимистически и не дает себе труда изменить взгляд на мир.

Как вы считаете, вы оптимист или пессимист?

- а) совершенно определенно, я оптимист;
- б) когда как, это зависит от настроения;
- в) думаю, я пессимист.

Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с субъектом, совершенно отчаявшимся и потерявшим смысл своего существования. Подобное может происходить с людьми по самым разным причинам, но чаще всего – в результате какой-то потери. Можно утратить веру, можно лишиться друга, можно потерять близкого человека, можно стать банкротом, потеряв деньги и лишившись средств к существованию, можно потерять какой-то очень важный предмет, от которого зависит судьба и даже жизнь. И чем больше вокруг нас вещей и людей, чем большее разнообразие услуг предлагает современная цивилизация, тем больше возможностей потерять. Рассмотрев все возможные потери, можно лишь пожалеть плечами и сказать, что современный человек вполне заслуживает названия «человек теряющий». В подобной ситуации если и есть возможность для формирования мировоззрения, то точно не оптимистического.

Но все же среди окружающих нас количество мыслящих позитивно не уменьшается. С чем это связано? Скорее всего, с изначальной природной потребностью человека выживать и поддерживать свое существование любыми имеющимися под рукой средствами. Одним из подобных средств является оптимизм и мышление, обладающее способностью подстраиваться к изменяющимся обстоятельствам и воспринимать их не как окончательно трагические, но временно негативные.

Эта необходимость может быть даже названа инстинктом, так как она представляет собой существенную составляющую часть всего, о чем человек думает, всего, чем он живет. Проявляется же инстинкт психического выживания в наличии у нас определенного настроения. Есть такая расхожая фраза: «У меня нет настроения». Мы пользуемся ею ежедневно, желая показать окружающим, что находимся в дурном расположении духа, что не желаем общаться, неохотно выполняем свою работу, из последних сил заставляем себя собраться с мыслями. Однако если призадуматься над ней, окажется, что данная фраза бессмысленна.

Действительно, не может быть, чтобы настроения не было вообще. Даже в глубокой депрессии оно есть и может быть охарактеризовано как ужасное, самое плохое, невыносимое, безобразное, но только не как полностью отсутствующее. А если настроение все же есть, то что может помешать нам хотя бы попытаться изменить его на противоположное? (Здесь вспоминается откровение одного известного психиатра, который любил поговаривать, что наличие комплексов может стать основой для их лечения, точно так же как отсутствие таковых может стать основой для их создания.)

Исходя из этого, становится понятным и более-менее ясно очерченным тот базис, на котором мы собираемся строить всю нашу систему переориентации читателя на оптимистическое мироощущение и позитивное мышление. Перефразируя знаменитые четыре благородные истины буддизма, их можно сформулировать следующим образом:

1. В характере каждого человека есть пессимизм и склонность к негативному мышлению, которые требуется минимизировать.
2. Есть избавление от проблем, которое состоит в усвоении оптимизма и практики позитивного мышления.

3. Есть возможность для осуществления этого как внутренний психологический ресурс самого человека.

4. Есть способы и методики для осуществления этого, которыми вполне можно воспользоваться.

В помещенных ниже главах мы расскажем обо всех сторонах методики позитивного мышления, воспользовавшись которыми, читатель сможет пересмотреть свои жизненные позиции и попытаться взглянуть на окружающий мир и происходящее с ним с совершенно иной точки зрения. В основе каждой из ступеней методики лежат такие составляющие человеческой психической жизни, как мифологическое мышление, фантазия и воображение, чувство юмора, рациональность, логическое мышление и т. д. Аппелируя ко всем составляющим в целом, воздействуя на них, подобно систематическому курсу психокоррекции, вы сможете избавиться от ненужного пессимизма и начать наконец мыслить и воспринимать мир с оптимизмом.

Вы можете сказать: очень легко давать советы и предлагать измениться, но чрезвычайно трудно сделать это, ведь если бы человек мог стать совершенно другим при наличии одного только желания, он бы не задавался вопросом о том, что значит для него жизнь во всех ее проявлениях, а также не нуждался бы в подобных книгах, на страницах которых пытался бы отыскать хотя бы несколько слов, дающих надежду. Это действительно верно, но каждый читатель нашей книги, каждый, кто в самом деле жаждет измениться и начать воспринимать мир более оптимистично, сможет узнать о том, что это вполне возможно, что в мышлении и психике человека есть ресурсы, которых вполне достаточно для серьезных перемен в мировоззрении и мировосприятии.

Литература

Иногда человек настолько заикливается на своих проблемах, что совершенно не в силах думать о чем-то другом. Конечно же, в этом случае ему очень трудно оптимистично смотреть на вещи, поскольку все окрашивается в темные тона нерешенной проблемы. Если вы попали в подобную ситуацию, то наверняка знаете, как пагубно это влияет на настроение. И днем, и ночью вам не дает покоя мысль о том, что вы что-то недоделали, что вам необходимо принять какое-то очень важное решение.

Это, в свою очередь, вызывает сильнейшее напряжение, причем не только мысли, но и всего тела. Другими словами, даже во время отдыха вы не в состоянии расслабиться. Постоянное напряжение приводит к тому, что у вас накапливается усталость, раздражение, портится настроение, и мир уже воспринимается как нечто, враждебно к вам настроенное. Таким образом, вы довольно быстро попадаете под влияние негативных эмоций. В этом случае все средства хороши, лишь бы поднять себе настроение, иначе в ближайшем будущем своей угрюмостью и мрачностью вы неизбежно привлечете в свою жизнь различные неприятности.

Что нас может отвлечь от повседневных забот и проблем? Конечно же, хорошая книга. Не бойтесь впустую потратить свое время, поскольку чтение способно принести пользу намного большую, нежели от посещения какого-нибудь известного психоаналитика. Некоторые люди, предпочитающие читать исключительно учебную и научную литературу, считают, что книжная жизнь далека от реальности и поэтому неинтересна. Но не забывайте, вам ведь и нужно немного отвлечься от обыденности, сменить обстановку и постараться посмотреть на мучившую вас проблему с другой стороны. Поэтому выделите хотя бы час в день, когда бы вы могли расслабиться, отодвинуть на более поздние сроки выполнение каких-либо семейных обязательств и просто поваляться с любимой книжкой на диване.

Очень важно, чтобы вас в этот момент никто не отвлекал и вы сами не отрывались от чтения по разным мелочам. Поэтому приглушите звук телевизора, а еще лучше, выключите его совсем, отключите телефон, заранее приготовьте себе чай или сок и поудобнее устройтесь на любимом кресле или диване. Эти приготовления помогут лучше настроиться на чтение, а также продлят предвкушение удовольствия. По возможности, хорошенько объясните своим близким, что для поддержания отличного настроения вам просто необходимо немного отдыхать.

Безусловно, здесь важен и выбор литературы, которую вы собираетесь прочитать в надежде поднять себе настроение. Конечно же, в этом случае, наверное, не следует брать увесистый томик произведений Федора Михайловича Достоевского или сборник рассказов Варлама Шаламова, описывающего будни политических заключенных. Хотя можно идти от противного. То есть, почитав об ужасах, которые произошли в жизни тех или иных героев произведений, вы сможете понять, насколько ваше положение лучше, чем ситуация, в которой оказались действующие лица того или иного романа. Тем более что сочувствие и сопереживание героям, как считают литературные критики, очищает душу, делает восприятие человека более открытым. Не зря в народе говорят, что если тебе плохо, найди того, кому еще хуже, и постарайся ему помочь.

Все дело в том, что, сталкиваясь с чужой болью, мы нередко и совершенно неосознанно забываем про свою. Испытав вместе с героями того или иного произведения все тяготы, лишения и превратности их судьбы, вы вдруг в один прекрасный момент поймете, что ваша проблема по сути своей даже проблемой-то не является, поскольку нередко в обыденной жизни незаслуженно огромное значение приписывается мелочам.

Великие пессимисты

В Риме располагается великолепный собор Сан-Онофрио, который каждый год 13 апреля посещает множество народа. Все дело в том, что здесь стоит памятник, наверное, самому великому пессимисту среди поэтов, мученику песни и любви, Торквато Тассо. Этот человек, по свидетельствам современников, никогда не улыбался. Возможно, это объясняется тем, что он слишком рано приобрел славу и увлекся культом собственного гения, поэтому сделался нервным и раздражительным.

Почему именно чтение многими специалистами в области психологии считается чуть ли не лучшим средством против уныния и скуки? Во-первых, именно оно способно наиболее глубоко увлечь человека. Возможно, кто-то возразит, сказав, что прекрасно можно расслабиться, и просто просматривая различные телевизионные программы. В какой-то степени верно, однако, наблюдая за действиями телевизионных героев, следя за сменой декораций, мы совершенно исключаем работу воображения, поскольку здесь за нас уже поработали художники и визажисты. Все преподносится на блюде, а когда наш мозг занят только наполовину, в нем обязательно найдется место для того, чтобы «пережевывать» старую проблему.

Вы, наверное, и сами замечали, что нередко, наблюдая за участниками той или иной телевизионной игры или слушая новости, вы вдруг ловите себя на мысли о своих трудностях. То есть ваш мозг совершенно и не думал отвлекаться от работы, и вы совершенно не отдыхали. Книга способна задействовать все стороны мыслительной деятельности: внимание, восприятие, воображение, память, логику, а значит, и значительно быстрее переключить вас со старой проблемы на отвлеченные вещи.

Если вы заранее знаете, что литература, посвященная мрачным переживаниям, никоим образом не способна поднять вам настроение, то остановите свой выбор на чем-нибудь более веселом. Здесь можно вспомнить произведения Ильфа и Петрова. Герои таких произведе-

ний, как «Золотой теленок» и «Двенадцать стульев», постоянно попадают в смешные ситуации, а их искрометные высказывания способны рассмешить даже самого мрачного человека. Вы и не заметите, как поддавшись обаянию Остапа Бендера, забудете о всех волнующих вас проблемах и с головой окунетесь в атмосферу 20-х годов прошлого столетия. В то время люди жили в ожидании нового светлого будущего, поэтому все было овеяно оптимизмом и невероятным энтузиазмом.

Можно обратиться также и к книгам таких известных в ту же эпоху, как Аверченко и Михаил Зощенко. Правда, в последнем случае на первый план выходит сатира, поэтому следует более осторожно относиться к подобным рассказам.

Если вы сторонник зарубежной литературы, то прекрасно поднимают настроение произведения известных французских писателей эпохи Возрождения (или Ренессанса). Это удивительное время в полной мере характеризуется великими географическими открытиями, научными преобразованиями, возникновением новых направлений в искусстве, на которые существенно повлияла культура и искусство Древней Греции и Рима. Чем обусловлен был такой подъем?

Все дело в том, что в течение долгого времени жизнь европейцев была пронизана определенными запретами, исходящими от церковнослужителей. Однако постепенно не только обыденное существование людей стало отвергать какие-то церковные догмы, но и смогли освободиться от давления церкви поэты, художники, писатели, а также ученые. Представления людей о самих себе, окружающем мире и даже о Вселенной кардинально изменились, отныне центром всего сущего для деятелей эпохи Возрождения, то есть гуманистов, стал обычный человек со своими печальми и радостями, достоинствами и недостатками.

Именно подобным видением мира можно объяснить цельность, жизнерадостность, которыми проникнуты практически все произведения данного периода. На первый план в любой сфере выступали человеческие качества, чувства и индивидуальность. А то, что касается личности другого человека, всегда интересно и увлекательно.

Наверное, одним из самых выдающихся литераторов той эпохи является Франсуа Рабле. В детстве он воспитывался в монастыре, поэтому, соответственно, приобрел стойкое отвращение к неоправданно фанатичной вере некоторых сограждан. Наверняка именно поэтому его произведения, а в частности роман «Гаргантюа и Пантагрюэль», посвящены радостям обыденной, светской жизни, он показывает, как можно испытывать наслаждения от каждого ее проявления. Столкнувшись с причудливыми поворотами сюжета, с необычными испытаниями, которые приходится преодолевать главному герою, вы, безусловно, испытаете светлые минутки и сможете отвлечься от повседневных проблем.

Великие оптимисты

Наверное, никто из поэтов не пользовался такой популярностью и признательностью при жизни, как Вольтер. В свое время среди своих современников он занимал место чуть ли не полубога, поскольку именно перед ним преклонялись, как перед высшим существом. Зачастую его мнение о чем-либо значило больше, чем слово какого-то высокопоставленного чиновника. Несмотря на свою внешнюю безобразность, Вольтер никогда не терял прекрасного расположения духа и природного жизнелюбия.

Вполне реалистическое изображение действительности незаметно переходит у Рабле в мир удивительных преобразований и преувеличений. Возможно, с первых страниц роман «Гаргантюа и Пантагрюэль» может показаться вам несколько грубым, однако довольно скоро вы поймете, что подобный подробный осмотр практически всех, даже довольно неприятных сторон человеческого бытия обусловлен не чем иным, как желанием показать

независимость человека от каких-либо ограничений. Автор считал: самое главное в жизни – это умение радоваться каждому мгновению. Возможно, прочитав его книгу, и вы проникнитесь данным утверждением.

Стремясь вселить в себя оптимизм и поднять себе настроение, вы можете воспользоваться и более «легкой» литературой. Иногда в моменты тоски и уныния просто незаменимыми оказываются всевозможные произведения, созданные в детективном жанре. Все дело в том, что, как правило, остросюжетный роман способен в считанные минуты захватить читателя, переключить его на предметы и ситуации, совершенно никак не связанные с его повседневной деятельностью. Непредсказуемые действия героев, всевозможные сюжетные линии и перипетии, быстрая смена событий наверняка увлекут вас, а время, потраченное на чтение, пролетит незаметно. Таким образом, вы сможете отдохнуть, а также эмоционально разрядиться. Детектив хорош еще и тем, что вы не просто являетесь сторонним наблюдателем, а невольно начинаете вместе с сыщиком расследовать то или иное дело, что, конечно же, захватывает еще больше.

Вам нахамили в троллейбусе, кроме того, выйдя из него, вы обнаружили, что на пиджаке не хватает двух пуговиц. Дома вы ведете себя следующим образом:

- а) предупреждаете близких, чтобы в течение часа вас никто не трогал, и с мрачным видом устраиваетесь на любимом диване;
- б) согласием отвечаете на призыв ребенка почитать ему очень интересную книгу, хотя делать вам это совсем не хочется;
- в) запираетесь в ванной с любимой книгой;
- г) срываєте злость на своей собаке.

Другими словами, подобная литература несколько снижает или вообще погашает очаг возбуждения, связанный с попыткой решить ту или другую реальную проблему, что, в свою очередь, приводит к тому, что человек расслабляется, у него проходит напряжение, а с ней, возможно, и сама проблема отодвигается на задний план. Конечно же, в дальнейшем вам все равно придется вернуться к ее решению, однако во время отдыха вы сможете накопить достаточно сил, чтобы без труда с ней справиться.

Некоторым людям, особенно женщинам, часто помогает поднять настроение и обрести былой оптимизм романтическая литература, в частности любовный роман. Побывав в сказке, женщина, чувства которой в этот момент обострены, еще какое-то время воспринимает мир в светлых тонах, что помогает ей встречать любые трудности и неприятности с улыбкой. Таким образом, это значительно облегчает ей жизнь.

Другими словами, если вы решили на время убежать от действительности, поскорее возьмите в руки любимую книгу и откройте первую страницу.

Мультфильмы

Прекрасным средством для поднятия настроения является просмотр мультипликационных фильмов. Этот прием в первую очередь хорош тем, что невольно возвращает нас в детство и заставляет вновь почувствовать ту легкость и открытость к миру, которыми обладает ребенок. Все дело в том, что когда мы рождаемся, то первые несколько лет пребываем в гармонии с миром и самим собой. У маленьких детей нет блоков и ограничений, им не страшны никакие трудности, поскольку над ними еще не довлеет негативный прошлый опыт и отрицательные переживания.

Ребенок воспринимает этот мир как нечто светлое и радостное, именно поэтому он быстро забывает обиды и совершенно не держит зла на кого бы то ни было. С возрастом по мере накопления воспоминаний о происшествиях, которые оставили негативный отпеча-

ток, человек все более и более отдаляется от светлого детского видения и восприятия этого мира. Другими словами, у ребенка постепенно формируется определенная установка, которая характеризуется тем, что человек начинает действовать по определенной обусловленной установкой схеме.

Великие пессимисты

Итальянский поэт Джакомо Леопарди являлся не только интересным и талантливым человеком, но и был пессимистом как по своему мировоззрению, так и по мироощущению. Леопарди постоянно приходилось бороться с нуждой, он часто болел, испытывал неудачи. По свидетельствам очевидцев, этот человек был несчастен во всем: он не мог наладить нормальные отношения с отцом, от которого полностью зависел, не способен был завести роман с женщиной, поскольку был чужд прекрасному полу.

Многие педагоги и психологи уверены, что воспитание и самовоспитание личности в большинстве случаев сводится именно к тому, чтобы сформировать у человека готовность реагировать на какие-либо внешние воздействия должным образом, то есть закрепить установку, полезную для человека и общества, в котором он живет. В процессе социализации ребенок встает на путь возведения своего рода стены между собой и окружающим миром, на создание всевозможных ограничений.

Безусловно, с годами теряется легкость восприятия, каждая неприятность воспринимается как проблема, которую необходимо как-то решать, а не как временное явление, проходящее само собой. Человек незаметно теряет гармонию с миром и самим собой, а значит, и лишается природного оптимизма и веры только в хорошее. Он частенько пребывает в плохом настроении, и его практически уже ничто не способно удивить, а тем более развеселить. Если вы чувствуете, что вас уже готова затянуть рутинная негативизма, то поскорее включите детский канал и окупитесь в мир детской непосредственности и счастья.

Мультфильмы способны отвлечь человека от его повседневных забот еще и потому, что их персонажи пришли из совсем другого мира, отличного от реальности. Здесь герои действуют по совершенно другим правилам, а добро неминуемо побеждает зло. Все настолько не похоже на то, что происходит в обычной жизни, что, безусловно, это не сможет натолкнуть человека на мысль о волнующих его проблемах, последние как бы уходят на второй план. Вы настолько увлечетесь фантастическими приключениями любимых персонажей, что на какое-то время полностью отрешитесь от повседневной действительности.

Мультипликация обладает удивительными возможностями в плане выразительности, поскольку здесь главным действующим лицом является не живой человек, а нарисованный персонаж, с которым можно сделать все что угодно и который способен устоять перед любыми трудностями.

Не следует бояться своей реакции. Зачастую люди довольно легко выплескивают негативные эмоции, тогда как положительные чувства стараются в большинстве случаев не показывать, почему-то стесняясь их. Что плохого в том, если вы будете открыто хохотать над проделками того или иного мультипликационного героя? Возможно, именно в этот момент ваши близкие немного по-другому посмотрят на вас, узнают вас с новой стороны и перестанут считать неисправимым занудой. Нередко совместный просмотр той или иной телевизионной передачи позволяет родственникам лучше понять друг друга. Конечно же, мультфильмы едва ли раскроют ваше умение сочувствовать и сопереживать, хотя и это, в общем-то, возможно, но они прекрасно поднимут вам настроение.

Ученые выявили, что смех не только способен предотвратить межличностные конфликты, но и благотворно влияет на нервную систему человека, на его самочувствие. Иногда

люди излечиваются от своих недугов только потому, что начинают более радостно воспринимать этот мир, перестают вести счет только неприятностям и трудностям, с которыми им пришлось столкнуться, усматривают в нем хорошие радостные моменты.

Не следует думать, что детские мультфильмы примитивны и их юмор рассчитан только на детей. Зачастую режиссеры-мультипликаторы при создании того или иного мультфильма закладывают в свои произведения глубокий смысл. Почему практически в любом возрасте многим людям интересны сказки? Наверное, все дело в том, что в этих коротких произведениях нередко в иносказательной форме затрагиваются глобальные общечеловеческие проблемы. То же самое можно отнести и к мультфильмам. Нередко какая-нибудь фраза из того или иного мультфильма раскрывается только на третий-четвертый раз просмотра самого мультфильма.

Всем, наверное, запомнился и полюбился такой мультфильм, как «Дюймовочка». Он не только прекрасно выполнен в художественном плане (здесь, конечно же, постарались художники-мультипликаторы), но и содержит множество информации для размышления. Ну, например, ставшее крылатым выражение «Не хочу учиться – хочу жениться» или сцена, где приятели и приятельницы жука осуждают Дюймовочку за то, что у нее совершенно нет усиков и она другая.

Великие оптимисты

Известный испанский поэт Лопе де Вега был не только невероятно творчески плодovit, оставил после своей смерти бесконечное количество комедий, драм, произведений эпического и лирического характера, но также и обладал оптимистичным видением мира. Возможно, именно последнее и привлекало к поэту большое количество женщин. Его биограф и критик Баррера говорил, что любовь «служила живительным солнцем для его удивительно плодovитой фантазии».

Многим крылатым выражениям мы обязаны и таким мультипликационным фильмам, как: «За восемьдесят дней вокруг света», «Летучий корабль», «Остров сокровищ» и т. д. В этом плане отличился и незабываемый мистер Фокс, который постоянно произносил фразу «Есть ли у вас план, мистер Фокс? У меня есть три плана!», или водяной, который стремился научиться летать. Безусловно, никто не сравнится и с нашим мультипликационным Винни-Пухом и его бессменным другом Пятачком. Эти герои со своими, казалось бы, незатейливыми проблемками способны развеселить даже самого мрачного человека. Вполне серьезные размышления маленького игрушечного медвежонка о действительности и взаимоотношениях со своими друзьями могут быть интересны и взрослому человеку. Даже от пожилых людей на какой-нибудь вопрос можно услышать ответ, произнесенный Винни-Пухом, например в слововой:

– Вы что будете – картошку или солянку?

– И того, и другого, и можно без хлеба.

Безусловно, всеобщим любимцем является Карлсон, мужчина в полном расцвете сил и возможностей, который просто заболел без сладкого и постоянно говорил себе: «Спокойствие, только спокойствие!» Кроме того, некоторым не помешает взять с него пример, ведь именно он в буквальном смысле пропагандирует зрителям своеобразный прием ауто-тренинга. Он постоянно твердит о себе, что он в меру упитанный и вполне симпатичный мужчина. Что бы ни делал этот человек, он считает, что выполняет задание лучше других. Именно у него, как ни у кого другого, заметен здоровый оптимизм и энергичность.

Другими словами, то, как вы будете представлять самого себя, так вас и станут воспринимать окружающие. В мультфильме про Карлсона практически все персонажи забавны и интересны, даже очаровательная домомучительница, как прозвал ее малыш, не лишена

обаяния, особенно когда она, словно маленькая девочка, скачет по квартире и, накручивая на нос локон волос, напевает: «А я сошла с ума! Какая досада!».

Полны оптимизма и веры в добро и диснеевские персонажи. В его мультфильмах можно заметить не столько быструю смену действий, характерную практически всем западным произведениям этого жанра, сколько некий психологический момент. Здесь персонажи обязательно борются со всемирным злом с помощью своих друзей. Достаточно вспомнить Черный Плащ – обычного селезня, который настолько поверил в свои уникальные способности, что и в самом деле стал ими обладать. Этот персонаж не просто борется с нарисованными персонажами, он вселяет в людей уверенность в том, что и один человек многое значит в мире и способен изменить эту действительность к лучшему.

Не на последнем месте в плане оптимизма стоит и Зигзаг Мокряк, вот у кого можно поучиться позитивному мышлению. В какие только передряги ни попадал этот персонаж, что ему только ни приходилось испытывать на своих перьях: и падения с большой высоты, и бесчисленные драки со злодеями, и взрывы, однако он никогда не терял своего уникального чувства юмора и жизнелюбности.

Если вы пришли с работы в состоянии крайнего раздражения, поскольку ваш отдел снова не выполняет план по вине одного из работников и это грозит вам в лучшем случае лишением премии, а о худшем даже и думать не хочется, то вы поступаете следующим образом:

а) выплескиваете все свое раздражение на близких людей: доводите детей до слез, придираетесь к жене (мужу) и тем самым избавляетесь от негативных переживаний;

б) делаете насколько энергичных движений и присоединяетесь к маленькому сыну, который в этот момент смотрит мультики по телевизору;

в) звоните по телефону безответственному работнику и осыпаете его градом упреков; г) начинаете игру с ребенком, представляя себя Винни-Пухом, который отправился в гости к кролику.

Не менее интересны и персонажи мультфильма «Утиные истории». Несмотря на то что Скрудж Макдак нередко пребывает в довольно дурном настроении, вызванном потерей той или иной суммы денег, он, тем не менее, все равно остается оптимистом. Именно он ради своей мечты – стать самым богатым человеком на свете – всегда готов отправиться в путешествие и стойко преодолевать все преграды, когда дело касается какой-нибудь кругленькой суммы. Его неизменно поддерживают его племянники, которые по-детски радостно воспринимают этот мир и никогда не грустят.

Своеобразной одой оптимизму можно назвать и такой диснеевский мультяшник, как «Спасатели». Герои этого мультфильма, как правило, действуют не благодаря чему-либо, а вопреки всему злему на этой земле. Кроме того, как бы ни был велик этот враг, они из каждой новой ситуации выходят победителями, неся с собой радость, добро и прекрасное настроение.

Если вы затрудняетесь, с просмотра какого мультфильма начать, то вспомните, на каких мультфильмах вы выросли и с каким нетерпением вы ждали мультиков, как радовались, когда на экране появлялась знакомая заставка. Постарайтесь ощутить вновь то радостное оживление, которое наверняка не раз испытывали в детстве. Посмотрите, как смотрят мультфильмы ваши дети или соседские ребятки, с каким воодушевлением они сопереживают героям, как радуются, когда те успешно преодолевают все трудности и в итоге оказываются победителями. Возможно, именно просмотр мультфильмов прибавит вам оптимизма, вернув в то счастливое время, когда все было легко и просто.

Художественные фильмы

Нередко именно стрессы являются причиной подавленного настроения и повышенного раздражения у людей. Например, у вас произошла ссора или какое-нибудь неприятное событие. Вас гложет несправедливая обида, и вы не можете найти себе места. Ко всему прочему, возможно, примешивается досада из-за того, что вы не смогли правильно себя повести. Вы невольно мысленно настолько накручиваете себя, что уже и хотели бы, да не в состоянии отвлечься от своих мыслей, перед глазами постоянно встают сцены случившегося, и вновь на вас накатывает волна негодования и обиды. В этом случае, конечно же, вас сможет отвлечь от грустных размышлений хороший фильм.

Рассмотрим, какие же три физиологических механизма мы можем выделить при состоянии подавленности и неудовлетворенности миром и самим собой и как с помощью художественных фильмов это можно преодолеть.

Во время сильных отрицательных переживаний в коре головного мозга формируется сильный и стойкий очаг возбуждения, как говорят ученые, доминанта, которая влияет на нашу деятельность, более того, подчиняет себе работу всего организма, все действия и мысли человека. Поэтому для того чтобы успокоиться, необходимо ее ликвидировать, разрядить или создать новую, конкурирующую доминанту. Не зря в народе говорят, «клин клином вышибают». Для этого случая прекрасно подходят именно художественные фильмы, несущие стойкий положительный заряд и, по существу, направленные на формирование этой доминанты.

За возникновением доминанты, как правило, происходит своеобразная цепная реакция: наблюдается возбуждение одной из глубинных структур мозга – гипоталамуса, который и заставляет расположенную здесь же железу – гипофиз – выделить в кровь большое количество гормона. Под влиянием последнего в организме человека выделяется адреналин и другие физиологически активные вещества, или гормоны стресса, которые и обуславливают такие реакции, как повышенное сердцебиение и кровяное давление, углубленное дыхание и т. д. В крови резко увеличивается содержание глюкозы – экстренного поставщика энергии. Другими словами, в процессе данной фазы стресса подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки, наблюдается усиленное снабжение всех органов и тканей кислородом и питательными веществами.

Как правило, современный человек после стресса не пускает в ход мышечную энергию, подобно первобытному человеку, поэтому у него в крови еще долго присутствуют биологически активные вещества, не позволяющие нервной системе успокоиться. Конечно же, необходимо нейтрализовать гормоны стресса, а для этого нужно просто немного активно подвигаться. Поэтому сидя перед телевизором и готовясь к просмотру нового фильма, обязательно выполните несколько энергичных движений руками, хорошенько потянитесь и сделайте упражнения для ног.

Великие пессимисты

Известного германского художника Дюрера нередко называли «германским Микеланджело», однако почести, которыми награждали его как богатые влиятельные люди, так и сам король, совершенно не приносили ему удовлетворения. Возможно, в этом не последнюю роль сыграла его супруга, которая отличалась прекрасной внешностью и невыносимым характером. Художник даже начал страдать меланхолией, поскольку домашние разногласия и неурядицы сильно истощали его.

Зачастую из-за того, что спор не завершился благополучно или та или иная потребность так и осталась неудовлетворенной, стрессовая ситуация долгое время сохраняет для

человека свою значимость. В это время в кору головного мозга вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь снова выделяются гормоны стресса. Значит, для того чтобы вновь обрести свой оптимизм и хорошее настроение, вам в первую очередь необходимо снизить актуальность того или иного неудовлетворенного желания или все же найти путь для его реализации.

Призовите на помощь силу логики и попробуйте переоценить значимость того или иного происшествия, которое испортило вам настроение. Если вас обидел кто-то из знакомых, можно сказать так: «Да, он повел себя со мной не самым лучшим образом, но и его можно понять, ему сейчас нелегко, ведь у него в семье трагедия...»

Когда ситуация складывается таким образом, что причину плохого настроения просто невозможно устранить, можно использовать и следующий прием. Вспомните среди своих знакомых самого несчастного человека и сравните свои невзгоды с его, а лучше просмотрите фильмы, рассказывающие о военных годах, каких-либо природных катаклизмах или жизни людей, к примеру, лишенных возможности нормально двигаться. Безусловно, довольно скоро некоторое облегчение вам принесет мысль: «Значит, у меня – это еще не самое худшее...» Не следует подобное чувство путать со злорадством, ведь в данном случае происходит своеобразная переоценка ценностей, и то, что казалось важным, вдруг на фоне того или иного страдания действующего лица кинокартины отодвигается на второй план, теряет свою актуальность.

Специалисты считают, что именно на повышение настроения направлено существование у многих народов поминального дня. Почитание памяти умерших родных и близких обладает разряжающим психотерапевтическим эффектом. Люди всматриваются в даты рождения и смерти и невольно соприкасаются с многочисленными трагедиями. В результате – своеобразное переосмысление жизни, а также получение заряда теплоты и терпимости. Поэтому если у вас плохое настроение – это не значит, что вам противопоказан просмотр серьезных фильмов, рассказывающих о тех или иных превратностях судьбы. Возможно, именно это заставит вас немного по-другому посмотреть на, казалось бы, обычные вещи.

Если вы чувствуете, что страданий и так с вас достаточно, то, конечно же, вам больше подойдут детективы, вестерны, увеселительные, пусть даже неглубокомысленные и наивные, кинокартины. И на самом деле зачастую уставшему и недовольному всем и вся человеку хочется посмотреть именно такой «легкий» фильм, в котором не затрагиваются сложные вопросы, вызывающие напряженную работу мысли. Видимо, поэтому до сих пор любимы и очень популярны такие отечественные кинокомедии, как «Бриллиантовая рука», «Кавказская пленница», «Самогонщики», «Новые приключения Шурика», «Иван Васильевич меняет профессию», «Здравствуйте, я ваша тетя», «Свадьба в Малиновке», «Подкидыш» и т. д.

Не зря именно этим фильмам мы обязаны появлению многих крылатых выражений, которые только при одном воспоминании о фильме вызывают улыбку: «Чтобы тебе жить на одну зарплату!», «Я не знаю, как там у вас, а у нас управдом – друг человека!», «Наши люди на такси в булочную не ездят!», «Не виноватая я, он сам пришел!», «Птичку жалко!», «Милости прошу к нам, на Колыму... Нет, уж лучше вы к нам!», «Муля, не нервируй меня!», «Куй железо, не отходя от кассы», «Ляпота!», «Я тебя поцелую... потом... если захочешь!», «Я старый солдат, который не знает слов любви!», «И чтой-то я в тебя такой влюбленный». Этот список можно продолжать и продолжать, поскольку практически каждая фраза действующих лиц легко запоминаема. Данные фильмы способны поднять настроение, даже если вы не находитесь перед экраном телевизора, ведь многие знают их просто наизусть, и одно упоминание о том или ином фильме способно мысленно создать картинку и существенно поднять настроение.

Великие оптимисты

Безусловно, вполне можно считать оптимистом известного композитора Россини. Он не только обладал прекрасной наружностью и талантом, но и до такой степени нравился женщинам, что нередко едва не становился жертвой ревнивых мужей и женихов. Кроме всего прочего, этот человек был очень высокого мнения о своей персоне, что, конечно же, поднимало его веру в себя и благоприятно отражалось на его настроении.

В стремлении поднять себе настроение многие люди предпочитают смотреть приключенческие фильмы или военно-приключенческие сериалы, причем последние пользуются большим спросом среди населения. Они позволяют расслабиться и отключиться от своих проблем, а постоянная смена декораций и многочисленные остросюжетные линии заставляют человека позабыть обо всем на свете.

В России до сих пор остаются популярными такие фильмы, как «Семнадцать мгновений весны» или «Четыре танкиста и собака». Они вселяют оптимизм и поднимают настроение, поскольку главные действующие лица практически из любой ситуации выходят победителями.

Здесь, наверное, нельзя не упомянуть и такой приключенческий фильм, как «Пираты двадцатого века», на котором выросло не одно поколение и который с удовольствием смотрят как взрослые, так и дети. С первых минут захватывают и отвлекают от повседневных проблем такие фильмы, как «Три мушкетера», «Сердца трех», «Дети капитана Гранта», «Гардемарины», «Гардемарины, вперед!» и т. д. Главные герои не просто борются за свое счастье, они вселяют уверенность в зрителей, что все невзгоды и препятствия вполне возможно преодолеть, важно в это верить. А подобное мировосприятие неминуемо поднимает уверенность в собственных силах, а значит, и настроение.

У вас дома сложилась напряженная ситуация. Любое ваше слово или действие воспринимается близким человеком в качестве агрессивного выпада. Вы поступаете так:

- а) молча находите транслирующийся по телевизору старый фильм-комедию и приглашаете всех присоединиться к вам;
- б) стремитесь показать всеми силами, что вы представляете собой незаслуженно обиженную сторону, в надежде, что близкие одумаются и первыми сделают шаги к примирению;
- в) на выпады начинаете парировать смешными фразами из различных известных комедий;
- г) громко хлопаете дверью и идете к друзьям, чтобы за кружкой пива поведать им о всех своих горестях.

Не последнее место занимает и фантастика. Всем известные «Звездные войны» наверняка не раз поднимали настроение телезрителям. Не менее популярны и отечественные фантастические фильмы, например «Солярис» или «Проводник». Несмотря на то что «легкими» эти фильмы, в общем-то, не назовешь, но при этом они прекрасно отвлекают от действительности. Популярными также являются, причем не только среди детей, но и у взрослой аудитории, такие фильмы-сказки, как «Обыкновенное чудо», «Тот самый Мюнхгаузен», «31 июня» и т. д. Герои этих кинолент не только забавны, но и невероятно мудры, поскольку не тратят свою жизнь на бесплодные размышления о несостоятельности данного мира.

Безусловно, нельзя обойтись и без индийских фильмов, которые зачастую так обожают женщины. Все дело в том, что в процессе просмотра данных фильмов человек способен получить двойную разрядку.

Большинство индийских фильмов построено по вполне определенной схеме, где сначала с главными героями происходят различного рода неприятности, однако впоследствии

человек сам строит свою судьбу и все заканчивается как нельзя хорошо. Так вот, в первые минуты фильма некоторые женщины просто плачут, сочувствуя действующим лицам, а потом бурно радуются их успеху. Несмотря на то что, как правило, человек заранее знает, что в индийском фильме все закончится хорошо, он не в состоянии остаться равнодушным, казалось бы, к неразрешимым проблемам героев, что, в свою очередь, действенным образом отвлекает от собственных невзгод.

И среди отечественных фильмов есть прекрасные романтические мелодрамы, такие как «Служебный роман», «Ирония судьбы, или С легким паром» и т. д., которые не в меньшей степени, чем индийские фильмы, способны увлечь зрителя.

Другими словами, существует множество фильмов, которые могут прийти вам на помощь в трудные моменты вашей жизни. Поэтому будет неплохо, если в вашей видеотеке будет несколько кассет с такими фильмами, которые отвлекут вас от всех неприятностей и проблем.

Чей-то личный опыт

Для того чтобы мы изменили свое мнение о чем бы то ни было, нам часто требуется какой-то толчок, нечто, что переменит мнение о проблемном предмете, то, под воздействием чего с нами может произойти так называемый инсайт – состояние просветления. Этим чем-то может стать, в частности, личный опыт других людей, узнав о котором, мы можем взглянуть с иной стороны на свои собственные обстоятельства. Наиболее впечатляющими могут быть истории из жизни людей известных и знаменитых, ведь, как мы знаем, большой человек имеет большие проблемы, и если уж он смог их решить, то и мы наверняка сможем сделать это подобным же образом.

Наиболее часто к прозрению, касающемуся относительной проблематичности случившегося с нами, приводят рассказы о том, как тот или иной человек смог вернуться к жизни и добиться успеха, после того как был сражен тяжелым недугом. Вот несколько примеров подобного явления, которые помогут вам собраться с силами и, пересмотрев свои мысли и чувства, понять, что все далеко не так плохо.

Известная во времена Советского Союза певица Анна Герман, чьим нежным тембром голоса восхищались миллионы людей, перенесла тяжелые травмы, попав в автомобильную катастрофу. Несколько лет она не могла нормально двигаться, оставаясь в гипсе. Первой реакцией певицы, пришедшей в себя после наркоза, был шок и нежелание жить. Она не мыслила себя без сцены и своих песен, в них состояла вся ее жизнь.

Однако по прошествии некоторого времени Анна Герман поняла, что для того чтобы вернуться на сцену, необходимо превозмочь себя и поправиться.

Сначала это желание казалось неисполнимым. Однако день за днем она не прекращала посильные тренировки и наконец сделала первый шаг. Постепенно певица начала ходить снова, а через некоторое время смогла вернуться из больницы домой.

Закончился этот подвиг волевой и целеустремленной женщины возвращением на эстраду и исполнением новых прекрасных песен, при помощи которых она дарила радость стольким людям.

Если кому-то из ваших знакомых постоянно везет, что вы об этом думаете?

- а) если везет ему, значит, скоро повезет и мне;
- б) это лишь чередой случайностей;
- в) он счастливчик, а вот мне так никогда не повезет.

Еще один подобный пример – случай из жизни знаменитой латиноамериканской певицы Глории Эстефан, которая была тяжело больна и не имела возможности передви-

гаться после серьезного перелома позвоночника. В этом случае очень важную роль помощника и верного друга сыграл муж певицы. Этот замечательный человек не только не бросил жену в беде, но и приложил все усилия для того, чтобы она не пала духом. Он находился возле нее каждый день и постоянно внушал Глории, что она поправится.

Сначала певица не верила в выздоровление, так как ее состояние было довольно тяжелым. Однако спустя несколько месяцев она все же решила попробовать терапию, которую ей давно предлагали, но прибегнуть к которой она не решалась из-за страха остаться калеккой навсегда. Терапия дала просто замечательные результаты, и спустя год Глория начала репетировать песни для нового альбома. С тех пор она продолжает блистать, исполняя песни, полные мыслей о любви и силе человеческого сердца.

Следующий пример, который поможет вам оценить всю силу позитивного мышления, – история из жизни певицы Синди Лопер, которая, совершенно лишившись возможности петь, вернула свой голос и снова достигла высшей ступени славы.

Великие пессимисты

Солист группы «Depesh mode» Дэйв Гэхан выражает свой пессимизм в творчестве. Тексты песен наводят на мысли о несовершенстве мира, да и музыка подобрана соответственно. Пессимизм Гэхана стал уже той особенностью, которая отличает эту группу от многих других, ее своеобразной маркой.

Возвращаясь с концерта, Синди сильно простудилась и перенесла воспаление легких. Однако если для множества людей эта болезнь не превращается в кошмар всей жизни, с Синди случилось именно так. Она полностью потеряла голос. Не будучи в состоянии хотя бы просто говорить, она проводила день за днем в слезах. Для того чтобы успокоиться, Синди начала принимать транквилизаторы и вскоре привыкла к ним, став практически наркоманкой.

Но однажды, посмотрев на себя в зеркало, она увидела там страшное серое лицо, расплывшееся от больших доз спиртного и постоянного употребления наркотиков. В этот самый момент Синди решила навсегда покончить с прежней жизнью и попытаться вернуть утерянный голос.

Бросив пить и пройдя курс восстановительной терапии для находящихся в наркотической зависимости, певица обратилась к лучшим врачам и длительное время серьезно лечилась.

Какова же была ее радость, когда голос, утерянный, казалось бы, навсегда, начал постепенно возвращаться. Через некоторое время она уже могла напевать, а после особых занятий и тренировок голоса полностью восстановила прежние вокальные данные. Спев несколько новых песен, Синди снова попала в хит-парады и вернула прежнюю славу знаменитой певицы.

А вот пример из жизни женщины, которая смогла устоять против серьезных неприятностей только путем применения практики позитивного мышления. Алайя Эванс, писательница из небольшого английского городка, была как громом поражена внезапной смертью любимого мужа. Весь смысл ее жизни заключался в заботе о нем. Они поженились сразу же после школы, и верный муж сопровождал супругу по трудному жизненному пути, всегда находясь рядом. И вдруг его не стало.

Алайя не мыслила себя в одиночестве, ее жизнь превратилась в кошмар. Она проводила дни и ночи в кресле, не в силах пошевелиться. В ее воспаленном мозгу не укладывалась даже мысль о том, что мужа больше нет рядом. Вся жизнь, казалось, рухнула и совершенно потеряла смысл. Она не знала, что делать, ради чего продолжать жить.

В один из подобных дней ей в голову пришла идея описать историю знакомства с мужем, чтобы восстановить в памяти самые прекрасные годы жизни. Так она и сделала, сев за свой рабочий стол и написав небольшой рассказ, который был опубликован в местной газете. История любви бедной женщины нашла отклики в сердцах сограждан, ей стали приходить письма, читая которые, Алайя находила силы для продолжения жизни. Люди делились своими переживаниями и пытались поддержать вдову, не дать ей полностью пасть духом.

Спустя несколько месяцев она уже вовсю занималась перепиской, в свою очередь, делаясь опытом жизни в одиночестве. Она писала рассказы, которые посылала друзьям по переписке. Когда этих рассказов накопилось достаточное количество, Алайя решила напечатать их отдельной книгой, озаглавив ее «Жизнь в память о любимом». Эта книга принесла писательнице успех, о ней узнали по всей стране и за ее пределами. Прочтя ее, множество женщин смогли найти и вернуть своей жизни утраченный смысл.

Следующий пример из жизни, который показывает принципиальную необходимость использования практики позитивного мышления, – это история Чарльза Герберта Линнея, специалиста по точным технологиям, карьера которого однажды чуть было не окончилась трагически.

Господин Линней занимался проектировкой сложных механизмов, при помощи которых осуществлялась установка оборудования на предприятиях. Одним из его проектов был сложный механизм, предназначенный для установки громадных промышленных кондиционеров. Когда аппаратура была полностью изготовлена и установлена, оказалось, что она не работает по причине несоответствия условиям, существующим на данном предприятии.

Узнав об этом, Линней пришел в ужас, так как помимо того что ему предстояло полностью модифицировать оборудование и выплачивать неустойку, его профессиональная гордость оказалась в значительной степени уязвлена. Он настолько углубился в свои переживания, что чуть было не покончил с собой, и это несмотря на то, что его личной вины в произошедшем не было. Однако при мысли о том, как он будет лишать себя жизни, господин Линней немного пришел в себя и задумался над тем, а все ли так плохо.

Великие оптимисты

Оптимисткой была русская балерина Майя Плисецкая. Возможно, успешная карьера повлияла на такое мироощущение балерины, а может быть, личная жизнь. Как бы то ни было, ученики ее школы в Мадриде отмечали, что «оптимизм Майи Михайловны был поистине неиссякаем, она и нас умела им заразить».

При внимательном рассмотрении проблемы оказалось, что на самом деле выход есть. Прежде всего технолог подумал над тем, что может случиться, если дела обернутся наихудшим образом: его уволят с работы. Но тогда он сможет найти себе другую работу. Далее, если установка окажется совершенно неработоспособной, ее придется отдать на лом, что принесет убытки его организации, но если последняя согласилась на разработку данного механизма, значит, она в состоянии оплатить убытки. И в-третьих, если установка все же заработает после модификации, можно будет не только выполнить обязательства, но и рассматривать первый ее вариант как испытательный, то есть как научный опыт, на который можно будет ссылаться в дальнейшем.

Таким образом, оказалось, что дело вполне поправимо. С этого момента, когда событие было рассмотрено с позитивной точки зрения, мистер Линней почувствовал значительное облегчение, направил свои усилия на переработку чертежей, и результаты его работы оказались самыми благоприятными.

И последний пример, который мы приведем для доказательства жизненной пользы позитивного мышления, – случай с профессором МакГиланом, преподававшим в одном из университетов Великобритании.

Находясь на ответственной должности, этот человек всегда отличался высокой порядочностью и следованием этическим нормам. Каково же было его удивление, когда однажды в его кабинет зашел человек, который, представившись налоговым инспектором, стал в буквальном смысле слова шантажировать его получением взяток и пригрозил поставить в известность об этом ректорат.

Первое, что испытал господин МакГилан, было замешательство. Затем его сменил безотчетный страх и сильное желание бежать. Придя домой, он принялся метаться по комнатам и в конце концов решил уволиться на следующий же день. В течение бессонной ночи он дрожал от страха, несмотря на то что не испытывал чувства вины. Он боялся, что даже возможность обвинения во взяточничестве повлечет за собой утрату доверия коллег и уважения студентов.

Наконец, измученный профессор уснул. Когда же он очнулся утром, то взглянул на произошедшее с иной точки зрения. МакГилан подумал: если я ни в чем не виноват, то наверняка смогу найти способ отделаться от так называемого инспектора. К тому же для начала необходимо узнать, кто этот человек и почему он пришел именно ко мне. Так он и поступил.

Весь следующий день профессор провел в поисках возможных нитей, ведущих к неприятному посетителю, и наконец нашел их. Как оказалось, некоторые преподаватели действительно получали взятки. «Если меня заподозрят, – подумал МакГилан, – то я смогу предоставить доказательства собственной невиновности. Если же они окажутся недостаточными, то я уволюсь и всегда смогу найти работу в другом, не менее престижном университете».

Подумав так, профессор почувствовал, что страх куда-то исчез и настроение вновь улучшилось. Он быстро разобрался со своей проблемой и проработал в своей должности еще пятнадцать лет.

Тест «Какова доля оптимизма в вашем пессимизме или доля пессимизма в вашем оптимизме?»

Мы предлагаем вам тест, с помощью которого вы без труда сумеете определить, какова доля оптимизма в вашем пессимизме или доля пессимизма в вашем оптимизме. Для этого быстро, долго не раздумывая и не рассуждая, ответьте на вопросы теста, выбрав подходящие варианты. Подсчитайте баллы и прочтите свою характеристику.

1. Как бы вы определили слово «оптимизм»?

- а) оптимизм для меня – это то, что помогает мне жить, представление о том, что в мире господствует положительное начало, добро;
- б) оптимизм – это вера в то, что все будет хорошо, которая в некоторых ситуациях помогает мне не падать духом и находить правильные решения;
- в) оптимизм – это наивная, часто не обоснованная вера в то, что, несмотря ни на что, все будет хорошо.

2. Как вы понимаете слово «пессимизм»?

- а) пессимизм для меня – это объективный, правильный взгляд на мир, отсутствие пустых иллюзий;

б) пессимизм для меня – представление о том, что в мире преобладает негативное начало, хаос, зло, настроение безысходности и неверия в будущее, которое не всегда правильно и обосновано;

в) пессимизм – это совершенно не свойственное для меня состояние духа, для которого характерны убеждения, что все безнадежно, плохо и ужасно.

3. Как обычно вы реагируете на неприятные известия?

а) я реагирую на них спокойно, стараюсь не переживать и тщательно все взвесить;

б) сразу расстраиваюсь, сильно переживаю;

в) все зависит от характера известий.

4. Когда вам сообщают, что вы выполнили работу неправильно, что вы предпринимаете?

а) сразу думаю, что я полная бездарность, мне никогда не сделать все, как нужно, и с чувством обреченности берусь за работу;

б) все зависит от моего настроения, но все же стараюсь не расстраиваться и начинаю переделывать работу;

в) в таких случаях я никогда не расстраиваюсь и с энтузиазмом начинаю переделывать работу.

5. Как вы обычно реагируете на предложение выполнить новую, интересную работу, которой вы никогда раньше не занимались?

а) эта мысль меня сразу же увлекает, и я соглашаюсь;

б) все зависит от характера предложенной работы;

в) все новое и неизвестное меня пугает и кажется мне обреченным на провал, поэтому я никогда не соглашаюсь.

6. Если бы у алтаря вас бросил любимый(ая), как бы вы поступили?

а) жутко бы переживал(а), навсегда утратил(а) веру в любовь;

б) не стал(а) бы переживать по этому поводу, потому что ее (его) поведение открыли мне глаза на то, что этот человек – не моя судьба.

в) сначала бы очень сильно расстроился(ась), но затем сумел(а) бы взять себя в руки и поверить в то, что все у меня еще будет хорошо.

7. Какие чувства вы испытываете, когда смотрите фильм с романтическим содержанием?

а) никаких особых чувств не испытываю, просто смотрю;

б) меня охватывает чувство радости и восторга;

в) чувствую легкое раздражение, потому что считаю, что так не бывает, все это лишь иллюзии.

8. На какой спектакль вы посоветуете сходить своему другу?

а) безусловно, на веселый и романтический;

б) конечно, на спектакль с реалистичным содержанием, в котором затрагиваются серьезные проблемы;

в) дам совет, учитывая характер и пристрастия своего друга;

9. Когда вы просыпаетесь с утра и вспоминаете, что вам предстоит напряженный рабочий день, какие мысли вас посещают?

- а) как бы мне пережить этот ужасный день;
- б) стараюсь подходить к этой проблеме проще: надо – значит надо;
- в) хорошо выполненная трудная работа приносит чувство глубокого удовлетворения.

10. Вы смотрите на картину художника-модерниста, какие эмоции у вас возникают?

- а) положительные, ведь все непонятное и загадочное – очень интересно;
- б) все зависит от моего настроения;
- в) отрицательные, не люблю неясности.

11. Вы чувствуете, что коллега, с которым вы были в хороших отношениях, вдруг начал относиться к вам негативно. Что вы предпримете?

- а) сразу же начну расспрашивать его о том, что произошло и почему его отношение ко мне так резко изменилось;
- б) ничего не стану предпринимать, потому что думаю, что у него это пройдет;
- в) все будет зависеть от того, насколько этот человек для меня важен.

12. Какое обычно у вас настроение, когда за окном хмуро и пасмурно?

- а) мое настроение сильно зависит от погоды, когда за окном пасмурно, я чувствую себя ужасно;
- б) пасмурная погода за окном никак не влияет на мое настроение, я чувствую себя прекрасно при любой погоде;
- в) бывает по-разному, все зависит от моего душевного состояния.

13. Вернетесь ли вы к тому делу, которое не удалось с первого раза?

- а) конечно, я всегда уверен(а) в том, что если приложить усилия, все обязательно получится;
- б) все зависит от степени заинтересованности, если я еще буду увлечен(а) этим проектом, то начну все сначала, а если интерес пройдет или меня захватит новая идея, то с предыдущей будет покончено;
- в) нет, никогда не буду пытаться сделать это снова, если не получилось, значит, и не получится.

14. Когда вы идете на вечеринку в незнакомую вам компанию, что вы думаете о предстоящем вечере?

- а) будет очень весело, я узнаю много новых, интересных людей;
- б) будет ужасно скучно, наверняка присутствующие люди окажутся для меня совершенно неинтересными;
- в) возможно, вечер удастся, хотя вполне может быть, что и нет.

Для подсчета воспользуйтесь таблицей-ключом. Суммируйте баллы своих ответов, найдя их на пересечении координат вопроса и выбранного вами варианта ответа (а, б, в).

	а	б	в
1	3	2	1
2	1	2	3
3	3	1	2
4	1	2	3
5	3	2	1
6	1	3	2
7	2	3	1
8	3	1	2
9	1	2	3
10	3	2	1
11	1	3	2
12	1	3	2
13	3	2	1
14	3	1	2

14–21 балл

Если вы набрали указанное количество баллов, то вас стоит предостеречь, потому что ваш жизненный настрой слишком пессимистичен и доля оптимизма в нем весьма незначительна. Вы видите все в слишком мрачных тонах, лишая себя тем самым очень многих радостей. Вы не чувствуете, да и не можете чувствовать себя счастливым, ваш негативный настрой мешает вам жить и радоваться жизни. Кроме того, ваша пессимистичность отталкивает от вас людей и делает общение с вами не слишком приятным.

21–28 баллов

Вы являетесь пессимистом со значительной долей оптимизма. В целом вы видите мир в довольно мрачных тонах, но время от времени заложенная в вашем подсознании вера в лучшее и справедливое берет верх, и вам начинает казаться, что, возможно, все не так плохо и безнадежно. В такие минуты вы ощущаете себя намного счастливее, чем обычно. Задумайтесь, так ли уж неприятно вам это ожидание чего-то лучшего, особенно когда это ожидание оказывается вполне оправданным.

28–36 баллов

Вы оптимист с небольшой долей пессимизма. Эта ситуация практически идеальна, поскольку оптимизм дает силы жить и надеяться, а небольшая доля пессимизма не позволяет вам придаваться пустым мечтам, благодаря чему вы избегаете разочарований. Большинство людей с удовольствием общаются с вами и прислушиваются к вашим советам, потому что

они практически всегда оказываются верными. Вы всегда надеетесь на лучшее, поэтому чувствуете себя вполне счастливым и удачливым человеком.

36–42 балла

Вы, несомненно, оптимист, а пессимизм проявляется у вас лишь изредка в форме сомнений и легкой неуверенности. Благодаря этому вы всегда в хорошем расположении духа и чувствуете себя вполне счастливым. Некоторым людям вы не очень приятны, поскольку они считают вас пустым мечтателем, но они не совсем правы. Возможно, вам иногда на некоторые вещи стоит смотреть более реально, но в общем-то, все хорошо так, как есть, и менять ничего не стоит.

Желтые листья, или Проблемы каждого-каждого дня

В настоящее время, а именно в XXI столетии, люди стараются жить так, будто Всевышним им отмерен на грешной земле срок неизвестной длины.

Да, это действительно так. Ведь в наше беспокойное время, когда чуть ли не каждую минуту происходят всевозможные катаклизмы, как природные, так и социальные (пожары, оползни, наводнения, смерчи, взрывы, кораблекрушения, авиакатастрофы и разнообразные террористические акты), очень грубо и даже несколько бесцеремонно обрывающие или калечащие жизни порой ни в чем неповинных людей, нам совершенно неизвестно, когда настанет конец в этом мире, а ожидает ли нас жизнь на небесах обетованных, никто не знает.

Поэтому, естественно, люди стремятся так настроить себя, чтобы каждый день воспринимался как подарок судьбы: ведь в полной неизвестности остается то, будет еще такой же или нет? Согласитесь, в советской России жизнь была настолько размеренной, постоянной и стабильной, что людям и в голову не приходило, что завтра может что-то измениться. Поэтому и дни текли бесконечной, порой однообразной чередой, лишенной контрастных происшествий. А сейчас люди стараются прожить день как можно более насыщенно и интенсивно, чтобы наполнить его яркими незабываемыми и радостными событиями.

Великие пессимисты

Проснувшись ранним утром по звонку будильника и сладко потянувшись в шикарной кровати, старый лысый мужчина, посмотрев на свою жену-красавицу, осторожно погладил ее по шелковистым густым волосам и сладко улыбнулся. Она от удовольствия изогнулась, как кошка, и с огромной нежностью посмотрела на него. А муж подошел к огромному зеркалу, взглянул на свое отражение и подумал: «Надо же, как моя супруга деньги любит!»

Однако как бы люди ни старались преобразить свою жизнь, превратив ее в ленту, пестрящую яркими сочными красками, они не застрахованы от череды бесконечных будней, порой безликих и однообразных, но просто необходимых. Согласитесь, рабочая неделя, особенно у людей со стабильным и размеренным графиком, постоянным коллективом и однообразными вопросами, которые необходимо решать изо дня в день, мало чем напоминает красочную палитру, радующую глаз разнообразием тонов и оттенков. Но мы все прекрасно помним о том, что для того чтобы добиться чего-то серьезного и внушительного, необходимо трудиться в поте лица, и этот труд, как правило, кропотлив и даже в какой-то мере нуден.

Все эти достаточно печальные обстоятельства, безусловно, могут привести к тому, что человек просто отчаится, впадет в уныние, наденет на свое лицо маску вечно огорченного, а что еще хуже, безразличного существа (не оставляет никаких сомнений, что человеком, полноценной личностью его уже нельзя тогда будет назвать), оправдывающего свое жуткое пессимистическое состояние ужасными условиями жизни, в которые забросила его судьба-злодейка.

А вот чтобы избежать такого состояния души (ведь пессимизм – это не что иное, как состояние души человеческой), каждому просто необходимо помнить о том, что он – полноценная личность, Человек с большой буквы (помните, как у Горького: «Человек – это звучит гордо!»), в силах которого все без исключения, в том числе и самому сформировать способность воспринимать жизнь в ярких и сочных красках (а жизнь действительно дает нам шанс именно такого ее видения, упустить который человек не имеет совершенно никакого права).

Итак, с чего в первую очередь необходимо начать тому, кто все же решил кардинально изменить свою жизнь с серой и невзрачной на яркую и запоминающуюся каждым своим моментом? Вы должны понять, что счастье ваше зависит только от вас, и ни от чего, а тем более ни от кого другого. А если выразиться еще точнее, то от того ракурса, в котором вам видится окружающий мир.

Поэтому вы и только вы можете скрасить безрадостные и однообразные будни.

Вообще говоря, жизнь человека состоит из множества моментов, окрашенных в яркие и темные тона, смешение которых дает серый цвет – цвет повседневности и рутины, являющийся для большинства привычным и лучшим вариантом: не хорошо, но и не плохо – золотая середина. Люди, сливаясь в одно целое, именуемое социумом (а в больших городах, где население превышает сотни и тысячи людей, это просто неизбежно), теряют свой индивидуальный облик и стараются мыслить, чувствовать и воспринимать мир так же, как и окружающие.

Вполне естественно в этом случае и желание слиться с массой, раствориться в этом море разнообразных лиц, характеров и судеб. Когда жизнь отдельного человека вливается в жизнь целого общества, состоящего из сотен ему подобных, она похожа на палитру художника, который, смешивая все краски, получает серый цвет. И каждый, ощущая серость своего будничного существования, начинает воспринимать свою жизнь в мрачных тонах.

Однако если представить хоть на минуту, что все наши ежедневные проблемы – это лишь желтые листья на деревьях, на которые только стоит подуть, чтобы они улетели, унося с собой накопившееся разочарование и психологическую усталость, тогда серый цвет бесконечных будней сам собой превратится во все цвета радуги и подарит нам радость.

Каждый день начинается с утра (по крайней мере, у тех, кто хочет стать настоящим оптимистом, он должен начинаться с утра, и как можно более раннего, по возможности, конечно). И то, с каким настроением вы встанете или какое настроение вы создадите себе сами в это утро, определит ваше самочувствие на целый день.

Поэтому, встав с утра пораньше, желательно сделать гимнастические упражнения, но ни в коем случае не бессистемные: они должны представлять собой специальный комплекс, разработанный вами. Время на выполнение упражнений, их количество и характер зависит от возрастных и физиологических особенностей организма, а также от общей физической подготовленности человека к нагрузкам такого рода, которые лучше всего делать под ритмичную и динамичную, но не слишком громкую музыку (иначе вы сразу переутомитесь, а не взбодритесь). Потом вы принимаете теплый душ, плавно переходящий в прохладный, а затем и холодный (будет очень хорошо, если вы воспользуетесь гелем или пеной для душа, обладающей приятным ароматом, который, несомненно, повысит вам настроение), и, естественно, обтираетесь махровым полотенцем, которое будет приятно щекотать вашу свежую кожу.

Великие оптимисты

Однажды Петр Иванович заметил, что его жена в последнее время стала брать его фотографию на работу, и, конечно же, спросил ее об этом. На что она, несколько удивившись, ответила: «Когда у меня появляется большая проблема, которую чрезвычайно трудно разрешить, я смотрю на твое милое личико, и она сразу же исчезает». Однако муж очень удивился тому влиянию,

которое оказывает его фото на жену. Но она с удовольствием пояснила: «Дело в том, что когда я смотрю на твое фото, то мне сразу же приходит в голову: да разве могут быть проблемы больше, чем эта?!»

Теперь нужно позавтракать, но не забудьте о том, что пища должна быть хорошо усвояемой и достаточно легкой, чтобы не появилось неприятное чувство дискомфорта. И, наконец, вы одеваетесь. Не надевайте только ничего мрачного и гнетущего, чтобы самим не впасть в уныние, если же характер работы не позволяет вам надевать яркое (яркое – не значит вульгарное), например в том, случае, если вы работаете в какой-то солидной фирме, где от вас требуется появляться одетым исключительно по-деловому, то в ваших силах придать своему туалету изюминку (скажем, не чисто-белая рубашка, а немного голубоватая, шейный платок или еще какая-нибудь деталь одежды).

Утром вы обнаружили, что проспали на работу. Ваши действия:

- буду собираться сломя голову, чтобы все же успеть вовремя;
- меня осенит через несколько секунд: да сегодня же выходной!
- это знак судьбы, ведь я все равно собирался увольняться;
- останусь в кровати и постараюсь уснуть, а потом позвоню на работу и скажу, что беру на этот день отгул (оформят задним числом).

Итак, вы полностью готовы к встрече нового дня, который принесет вам, без сомнения, много радости и отличнейшего настроения. Но прежде чем выйти из дома, необходимо посмотреть на себя в зеркало и увидеть свое отражение чудесной красоты, которому вы, конечно же, улыбнетесь (не улыбнуться такому милому существу просто нельзя!), а оно (отражение) непременно ответит вам тем же. Представляете, один человек уже обрадовался вам с утра! То ли еще будет!

Не забудьте о том, что улыбка должна сохраняться на вашем лице на протяжении всего дня, а не только тогда, когда вы смотрите в зеркало. Поверьте, улыбка – это поистине чудодейственное средство от многих бед и многочисленных неприятностей. Например, вы с огромным трудом протискиваетесь в общественный транспорт в час пик (а утро таковым является, безусловно), и вас, конечно же, кто-нибудь с раздражением несильно или совсем не легко толкнет, а вы, вместо того чтобы кричать или, не дай бог, отвечать тем же, напротив, широко улыбнетесь и таким образом очаруете этого невежу. Можно с уверенностью сказать, что этим вы не только снимите свое собственное раздражение, которое ни в коем случае нельзя накапливать (такой «груз» окажет вам плохую услугу, приведя вас к возникновению стресса), но и смягчите этого человека.

Кстати, улыбка поможет не только поднять вам настроение и сгладить назревающий конфликт, но и продлить ваше здоровье. Дело в том, что когда человек хорошо относится к другим людям, думает о них и о своих чувствах к ним в позитивном ключе (а искренняя светлая улыбка – это своеобразный показатель такого мировоззрения), то он выглядит несколько иначе, чем все остальные: у него меньше морщин, гораздо позднее увядает кожа, сохраняется светлый взгляд, то есть такой человек до глубокой старости остается милым и приятным, а так как внешний вид человека является отражением его внутреннего мира, то можно сказать, что эта личность проживет долго и счастливо. Тот же человек, который все время на всех злится, дуется, обижается, постоянно пребывает в состоянии недовольства и зависти по отношению к другим, очень рано обзаводится «коллекцией» глубоких морщин, которые делают его еще более неприглядным и малопривлекательным.

Существует целая методика поведения во всевозможных ситуациях, которые преподносят нам однообразные будни, заставляя человека отклоняться от курса оптимистического взгляда на жизнь. Вот некоторые из этих неписаных правил: если вы взволнованы какой-то неприятностью, то сделайте глубокий вдох, чтобы успокоиться, а потом вспомните о чем-

нибудь приятном и сразу же улыбнитесь; никогда не завидуйте успехам других, даже если вас это очень задевает, напротив, искренне радуйтесь им, тогда ваше настроение и самочувствие всегда будут великолепными, а это даст вам прекрасные возможности для осуществления своих собственных успехов.

Более того, можно научиться поднимать себе настроение или, если можно так выразиться, «делать» его при помощи подобных методик. Например, вы идете по улице и чувствуете, что белый свет вам не мил, что у вас масса проблем, которые никак не найдут своего решения, или злитесь на человека, совершенно несправедливо или без достаточно веского основания, как вам кажется, вас обидевшего. Что нужно сделать, для того чтобы выйти из этой тупиковой ситуации? Кажется, выхода нет. Но попробуйте сделать следующее: представьте, что объект вашего беспокойства или раздражения (нерешенная проблема, конкретный человек или просто что-то неприятное) вдруг превратился, например, в кудрявую тучку (выбор фигуры, картинки зависит исключительно от вас самих).

Далее вы придумываете речь, которую вы обратите к этой «тучке» (при составлении речи необходимо помнить о том, что обращение должно содержать пожелания здоровья, успехов, счастья, причем они должны быть абсолютно искренними), повторяете ее много раз до тех пор, пока не почувствуете, что ваши пожелания выбранному объекту не встречают сопротивления со стороны внутреннего «я», злость и раздражение прошли, а большие, как казалось раньше, проблемы стали совершенно незаметно для вас самих незначительными.

Итак, не забывайте о том, что вы — полноценная личность, у которой есть все возможности для того, чтобы сделать свою жизнь счастливой!

Лабиринт: плен или свобода

Далеко не одно поколение мудрецов отмечало, что проблемы, имеющиеся у человека, обеспечивает себе только он сам. И если несколько веков назад подобные мнения считались атеистическими и потому не получали широкого распространения, то в настоящее время многие профессиональные психологи взяли их за основу своей деятельности. Но вот среди большинства людей, не имеющих высшего психологического образования, мало кто действительно понимает, в чем же заключается данная проблема. А между тем четкое представление ее необходимо для разрешения ситуации в свою пользу.

Итак, поговорим о тех ситуациях, в которых человек выступает в роли Творца, но, увы, не в том почетном смысле, который вкладывали в это понятия мыслители. В большинстве случаев человек поступает определенным образом, по заранее выработанной модели, причем сам он этого, как правило, не осознает. Основополагающим принципом, который необходим для первоначального шага в направлении ликвидации своих проблем, является понимание того, что все свои проблемы человек обуславливает сам.

Однако, спросите вы, а как же обстоятельства? Ведь они тоже имеют немаловажное значение и оказывают влияние на развитие событий. Безусловно, это так. Однако стоит правильно понимать то, что обстоятельства способны оказать влияние не на реальный ход какого-то дела, а на человека, а уж он затем и создает ту или иную ситуацию. Символом результата этого можно считать лабиринт, в котором человек бродит, натываясь на углы и постоянно оказываясь в тупиках, из которого он никак не может выбраться, потому что неверно понимает путь этого выхода. Ему кажется, что нужно искать, и он делает это, но поиски не приводят его к избавлению от проблем, наоборот, в результате их он приобретает новые трудности, а старые переходят в хроническую форму. Что делать?! Делать хоть что-то мешает депрессия, которая запросто может наступить при подобных обстоятельствах. И человек уже вряд ли сможет покинуть этот круг нерешенных проблем без профессиональной помощи.

Великие пессимисты

Одним из выдающихся пессимистов в самом широком понимании этого определения является Байрон. Этот поэт был несчастен во всех сферах человеческой жизни: во взаимоотношениях с родственниками и противоположным полом, он постоянно боролся с нуждой, страдал слабым здоровьем, и его неразлучно сопровождали неудачи. Он принадлежал к категории неудачников-воздыхателей.

Мы не будем говорить о том, что не стоит заводить дело так далеко, это само собой разумеется. Мы поговорим о том, каким образом человек может стать устроителем своей жизни в позитивном смысле данного понятия. Каждый из нас является режиссером собственной судьбы, но у одних сценарий получается светлым и радостным, а вот у других – совсем наоборот.

Итак, что же нужно делать, если возникает ситуация, когда активные поиски выхода из кризиса не приносят должного результата? Безусловно, прежде всего необходимо в спокойной обстановке разобраться, что именно человек пытается отыскать. Может быть, выход из лабиринта своих проблем, который позволит ему покинуть это малоприятное сооружение? Допустим, но ведь он от этого никуда не денется, а будет продолжать существовать в жизни человека. На сегодня он покинет лабиринт, а завтра ему невольно придется туда возвратиться. Что-то или кто-то, обстоятельства или люди будут заставлять его вновь и вновь ходить по перепутанным тоннелям и ощущать их сильное давление. Так зачем же оставлять то, что способно отравлять существование уже тем, что оно есть? Не лучше ли вместо бесполезной траты сил сделать нечто другое: разрушить лабиринт проблем и таким образом избавиться от обстоятельств, мешающих наслаждаться жизнью.

Рассмотрим на типичных примерах варианты возможных ситуаций, когда человек тащит на себе тяжелый ворох ненужного материала, предполагая, что сможет использовать его для строительства своего счастья. Возьмем для начала один из самых прозаических элементов человеческой жизни – работу – и подумаем о том, что с ней так или иначе связано.

Довольно распространенный пример: человек не любит свою работу. Тут, как наверняка заявит большинство читателей, нет ничего трагического и необычного. Работа на то и существует, чтобы ходить на нее с большой неохотой, ведь это не развлечение для души, а дело, которое дает заработок. Пусть так. Рассматриваем дальнейшее возможное развитие ситуации.

Человек, который интересуется своей работой только из-за зарплаты, наверняка не будет стремиться выполнять свои служебные обязанности максимально хорошо, если будет знать, что этого никто не оценит. Перспектива остаться на работе внеурочно будет повергать его в состояние стойкой тоски. Время в конце рабочего дня будет тянуться бесконечно, тогда как выходные будут пролетать в момент, так, что даже не хватит времени на отдых. «Работа меня заела», – вам знакомы эти слова? Тогда вам срочно нужно предпринимать меры по спасению самого себя.

Люди, особенно достаточно зрелые по возрасту, боятся менять привычный ход своей жизни. Это в юности, когда еще ничего не устоялось и не сформировалось, можно не бояться начинать сначала. Вы помните, какое это наслаждение – знать, что всегда можно сломать неполучившуюся модель, изменить образ жизни, стать свободным от каких-то ограничений и на основе сделанных выводов построить нечто более подходящее? Почему же молодые люди не боятся начинать, а впоследствии это становится для них такой проблемой, разрешить которую удастся очень немногим? Что вызывает формирование психологического барьера: жизненные обстоятельства или сам человек?

Вернемся все к той же ситуации, связанной с работой. Если человек ходит каждый день на службу, как на каторгу, то в конце концов это начнет сказываться на его мироощущении. Профессиональная деятельность, которая занимает значительную часть всего времени, будет ассоциироваться у нашего безымянного героя с негативными чувствами, ведь он ежедневно будет вынужден заставлять себя выполнять неприятные ему действия. Депрессия, о которой мы уже говорили, породит пессимизм, который через какое-то время станет частью натуры. Причем если у человека и мысли нет о том, чтобы поменять работу (а ведь такая позиция нередка), то негативное жизненное восприятие будет стремительно развиваться, превращая человека в законченного неудачника. И в этом нет ничего удивительного, ведь проблемы в какой-то области жизни неизбежно распространяются и на остальные.

Великие оптимисты

Оптимистом и всеобщим любимцем можно назвать поэта Данте Алигьери, который всегда пользовался расположением женщин. У него были все природные качества для этого, такие как красота, гениальность, плюс к тому эти положительные черты сочетались с исключительной добротой. Неудивительно, что у поэта была любимая женщина, которая наполняла его жизнь радостью и являлась его музой и путеводной звездой.

Итак, предположим, что герой нашей истории, осознав серьезность сложившейся ситуации, решает искать выход из нее. Заметим, он именно начинает *искать*. Со стороны на конкретном примере всегда отчетливо видны те распространенные ошибки, которые люди совершают в похожих случаях. Большинство взрослых людей в описанной ситуации применили бы именно такую модель действий, как и тот, про кого мы рассказываем. Иначе говоря, они бы стали искать окольные пути решения проблемы, например они могли бы попытаться изменить свое отношение к работе. Такой ход, безусловно, тоже не лишен смысла, однако он не оказывается действенным в данном случае, когда работа висит над человеком, словно дамоклов меч, и значительно отравляет ему существование. Эта проблема не выдумана человеком, она была порождена его неправильным поведением, возможно, в юности, когда он неверно выбрал свою профессию. Неважно, какие обстоятельства сопровождали сделанный ход, важно, что он имел место. И мы задаем читателям прямой вопрос: есть ли смысл в описанной ситуации решать проблему аналитическими методами или же здесь необходимо применить нечто более радикальное?

Человек, который активно стремится быть лидером, вдруг оказывается в такой компании, где его лидерские качества не воспринимаются должным образом. Его действия могут быть следующими:

- а) всеми силами попытаться обратить на себя внимание, но при этом соблюдать общепринятые нормы поведения;
- б) постараться выяснить причину того, что на данных людей он не произвел обычного впечатления;
- в) покинуть это общество и никогда более в него не возвращаться;
- г) продолжать оставаться членом этой компании, но при случае не упускать возможности унижить ее в глазах окружающих.

Люди, которые решаются на совершение изменений в своей жизни, как правило, ощущают после этого прилив новых сил и эмоций.словно обновление совершено не в какой-то сфере жизни, а в самом принципе существования. Результат не заставляет себя ждать, потому что новое свежее веяние влечет за собой дальнейшее желание творить. И человек выступает в роли мастера, причем в широком позитивном смысле этого слова. Он создает свою счастье, а не препятствия для его возникновения. Он, как в юности, отрывается от сдерживающих его ограничений, он игнорирует и презирает их, он поступает так, как счи-

тает нужным. Он свободен, а это значит, что у него есть главное составляющее счастья. И, безусловно, он оптимист.

Работа – далеко не единственная сфера, в которой могут возникать противоречия между ощущениями и реальной картиной. В отношениях между людьми подобное случается тоже очень часто. Бывают ситуации, когда люди пытаются спасти то, что уже изжило себя, памятуя о том, каким веселым и радостным было когда-то. Они не понимают, что настоящее положение вещей является уже сложившимся фактом, вернуть все на круги своя вряд ли возможно. Они жалеют то, что мешает им жить и повергает в состояние депрессии и тоски. Супруги, прожившие в браке много лет, добрая половина которых прошла в сопровождении взаимных оскорблений, обид и упреков, не могут разойтись потому, что они *привыкли* так жить. Им плохо вместе, но они боятся даже подумать о разводе, потому что он сломает привычный уклад их жизни. Они не понимают, что его просто необходимо сломать, таким образом открыв дорогу позитивным изменениям. Но слово «изменения» у многих ассоциируется с изменой, с изменой самому себе. Такие личности будут задыхаться от собственного пессимизма, но не предпримут ничего, чтобы ликвидировать в себе это качество. И это неудивительно, ведь оно стало частью их самих.

Каждый человек должен понимать, что главная роль в развитии любого дела принадлежит ему. Он не должен ориентироваться на обстоятельства и людей, потому что данное действие должно быть второстепенным. Если в вашей жизни имеется какой бы то ни было лабиринт проблем, то он вырос по вашему индивидуальному недосмотру, когда вы упустили из виду одну трудность, а она затем вызвала такой поворот событий. Если в вашей сегодняшней жизни есть фактор, отравляющий существование, не бойтесь применить разрушающие меры в отношении его, поверьте, таким способом вы избавите себя от оков, мешающих вам быть счастливым и оптимистичным.

Подсластим пилюлю

В этой главе нашей книги речь пойдет о том, как можно использовать прием подслащивания горьких пилюль, преподносимых нам жизнью. На первый взгляд может показаться, что нет ничего особенного в позитивном промысливании произошедших событий, осуществляемом с целью помочь собственной психике перенести неприятности с минимальными потерями. Однако за простым явлением кроется довольно сложный психологический маневр, который хорошо иметь в запасе каждому, кто стремится стать настоящим оптимистом.

Действительно, каждый из нас знает не понаслышке о том, что, съев даже небольшой кусочек сахара, конфетку или пирожное, начинаешь смотреть на произошедшее немножко по-другому, видеть мир не таким уж мрачным и зловещим, а окружающих людей – не такими жестокими и бессердечными. Причина подобного явления кроется в том, что, поедая нечто, человек вызывает отлив крови от головного мозга к желудку. Это замедляет мыслительный процесс и вызывает выброс небольшой дозы гормона счастья – эндорфина. Еще одна причина состоит в том, что, перевариваясь в желудке, сахар и содержащаяся в нем глюкоза поставляют в кровь необходимые для питания того же мозга вещества, которые, попадая в мозг спустя некоторое время, дают ему энергию для работы с новыми силами. Вот в результате подобной работы и рождаются мысли и идеи, отличные от того, что мы думали ранее.

Таким образом, изменить мнение о том или ином происшествии нам позволяет наш собственный организм. Так почему бы не воспользоваться этой возможностью и не начать думать позитивно? Остановимся подробнее на том, что представляет собой психологический маневр подслащивания реальности.

Существует множество вариантов сделать свою жизнь более приятной и радостной, причем ни один из них не требует каких-либо особых усилий по своему выполнению. Доказательством и главным аргументом для этой мысли является знаменитый афоризм Козьмы Пруткова: «Хочешь быть счастливым – будь им». Несмотря на всю избитость этой фразы, ее смысл не перестал быть актуальным и по сей день и вряд ли утратит значение в ближайшем будущем.

Поднимается ли у вас настроение, когда вы съедаете что-нибудь сладкое?

а) да, поэтому я всегда ношу с собой шоколадку или что-нибудь подобное;

б) только если я съем очень много сладостей за раз;

в) нет, когда у меня плохое настроение, его не исправишь.

Любой человек, обладая достаточно развитым умом и пониманием сущности позитивного мышления, легко может изменить свои взгляды на окружающий мир и стать-таки счастливым. Нужно только захотеть им стать, только настроиться на счастье, только принять его в свою душу. Ведь тот, кто хранит счастье внутри себя, не может не быть счастливым.

Итак, переходим к описанию конкретных методик подслащения действительности. Первое, что можно предложить, – это довольно банальный на первый взгляд, но приносящий вполне ощутимое облегчение способ ощущения вкуса сладкого во рту. В моменты, когда вам плохо, когда на душе «скребут кошки», когда ситуация становится просто невыносимой, вспомните о том, какого вкуса сахар, шоколад или ваше любимое варенье.

Особенность наших вкусовых рецепторов состоит в том, что, ощущая какой-либо вкус, они передают информацию о нем непосредственно в мозг, а тот, в свою очередь, возвращает обратно знание о том, что ощущаемое есть сладкое. При этом вкус можно помнить и ощущать даже при отсутствии во рту чего-либо сладкого. В момент такого ощущения мозг по памяти активизирует информацию о сладком вкусе и отправляет ее рецепторам. Если со сладким вкусом у вас связано что-то особо приятное, например если во время поедания пирожных с воздушным кремом вы были особо счастливы, вспомните вкус, и ваш мозг, воспроизводя информацию о сладости, вернет вам ощущение счастья.

Еще одно средство, базирующееся на эффекте, близком только что описанному, – это обыкновенная улыбка, создающая хорошее настроение на весь день. Мышцы нашего лица, огромное количество раз растягивавшиеся в улыбке, могут воспроизвести ее уже совершенно без напряжения. Напряжение мышц сопровождается рефлекторным самонастроением организма на хорошее. Именно поэтому психологи часто советуют улыбаться хотя бы и без причины, ведь, растянув мышцы лица в улыбке, вы уже настраиваетесь на оптимистическое восприятие окружающего мира. Встаньте утром, подойдите к зеркалу и, несмотря на то что оттуда на вас взглянет помятое заспанное лицо с всклокоченными волосами и черными кругами под глазами, улыбнитесь (пусть даже и с иронией!). И вы сразу же почувствуете прилив сил и желание привести себя в порядок, собраться с силами и отправиться на поиск новых приключений.

Великие оптимисты

Двукратному чемпиону мира по автогонкам Формула-1 немцу Михаэлю Шумахеру именно оптимизм помог восстановиться после тяжелой травмы и вновь вернуться в спорт. Друзья Михаэля не ожидали, что он решит вернуться, но вера в удачу не покидает великого гонщика. «Мне повезло, что все окончилось хорошо, значит, повезет и дальше».

Теперь несколько слов о способах подслащивания иного рода. Их можно назвать чисто лингвистическими, то есть такими, которые осуществляются исключительно при помощи

языка. Один из подобных способов – перетолковать все, тщательно продумав, в свою пользу. Это уже методика самого настоящего позитивного мышления, не касающаяся органических проявлений и рефлексов.

Сущность данного способа состоит в следующем: во всем необходимо искать то, что вы сделали правильно, ни в коем случае не ругать себя за ошибки, но твердо намериваться больше никогда их не допускать. Осмысливая подобным образом произошедшее, какие-то неприятности, конфликты или проблемы, вы никогда не впадете в депрессию и не станете жертвой самобичевания. Напротив, вы сможете пусть и субъективно, но со знаком «плюс», а не со знаком «минус» рассмотреть все, что случилось, и сделать выводы, которые, будучи полезными для вас, не смогут быть неправильными.

Например, если вас уволили с работы, тщательно запишите все отрицательные стороны этого события и тут же, на другой стороне листа, не менее тщательно опишите все его положительные стороны. С той самой минуты, когда описание будет окончено, думайте о произошедшем исключительно с точки зрения второй половины написанного. То есть не считайте, что потеря работы – это конец карьеры и полный крах вас как личности, но думайте, что это событие в вашей жизни – начало нового взлета, свобода, которую вы направите на дела, более достойные вас, а новые возможности, которые перед вами откроются, заставят вас просто позабыть о том, что было раньше.

Разновидностью подобного же способа является стремление сравнивать свои поступки с поступками других и делать выводы из проведенного сравнения в свою пользу. Например, с кем-то из ваших знакомых случилось то же, что и с вами. Проанализируйте событие, сравните свои поступки и слова с тем, как поступил и что сказал знакомый. Наверняка что-то из сделанного или сказанного вами будет более верным. Зачтите это себе или даже запишите в тетрадь или дневник.

Следующим способом подсластить пилюлю жизни является метод подарков. Он очень прост и легко может быть взят на заметку. Если вам предстоит неприятный разговор, встреча, не предвещающая ничего хорошего, если вы безуспешно пытаетесь решить проблему, то скажите себе: когда это закончится, я устрою себе праздник, я сделаю себе подарок, я расслаблюсь так, как никогда не расслаблялся. И выполните обещание, когда настанет счастливый момент разрешения проблемы.

Шаг 2. Учимся влюбляться и любить

Безусловно, любовь существенно поднимает настроение человеку, мир кажется прекрасным и волшебным. Не зря говорят, что влюбленные видят все сквозь розовые очки, и именно это чувство нередко вселяет в людей оптимизм. Однако, к сожалению, многие жалуются на нехватку любви в своей жизни, забывая о том, что все зависит только от них самих. Если вы считаете себя некрасивым, нескладным, глупым, постоянно ругаете себя за те или иные поступки и действия и даже нередко мысленно обзываете себя довольно неприличными словами, то наверняка вам еще долго придется дожидаться любви. Подобным поведением вы неосознанно отгораживаетесь от этого прекрасного чувства. Если вы сами не любите себя, почему к этому должны стремиться другие.

Таким образом, прежде чем ждать любви «извне», культивируйте ее внутри, в своем сердце. Только таким способом вы сможете привлечь любовь в свою жизнь, сделать последнюю более радостной и плодотворной. Влюбленный человек, как правило, постоянно пребывает в состоянии эйфории, что сильно сказывается на всей его деятельности. Перед оптимизмом любви отступают даже самые сложные проблемы и преграды. Именно об этом мы и поговорим ниже.

Надежней якорных цепей

Любимые и родные люди – всегда повод для улыбки, сам факт их присутствия в нашей жизни прибавляет оптимизма. Упрекая в чем-то близкого человека, мы упрекаем самих себя, так как родные – наше неотъемлемое составляющее. Если мы относимся к ближним с теплотой и любовью, если мы желаем им счастья и радости, то способствуем тем самым своему личному счастью. Вот такое противоречивое сочетание здорового эгоизма и альтруизма и приводит к тому, что мы постепенно приобщаемся к почетному клану оптимистов.

Великие пессимисты

Среди представителей русской интеллигенции не так много пессимистов, так как свойственные им качества не находили отражения в натуре русского человека. Пожалуй, одним из наиболее близких к пессимистической доктрине творческих людей среди наших соотечественников является Михаил Юрьевич Лермонтов.

Итак, поговорим о том, кто составляет наше существование и наполняет его радостью не вследствие каких-то конкретных свершений, а просто благодаря своему присутствию. Это, конечно, наши близкие, причем под этим понятием у многих подразумеваются не только родственники, но и друзья. Один человек говорил, что если бы в его жизни не было друзей, то он был бы значительно слабее, и не потому, что друзья выручают его из сложных ситуаций, а потому, что их существование придает ему оптимизма, а значит, и силы. То же самое можно сказать и о родственниках.

Однако далеко не всегда можно считать родственника действительно близким человеком. В некоторых случаях мы воспринимаем членов своей семьи как людей само собой разумеющихся, которые присутствуют в нашей жизни, но не стремимся к духовному общению с ними. Нам кажется, что мы выполняем свои обязательства по отношению к родителям только тем, что заглядываем к ним по выходным и приносим деньги, но мы никогда не говорим с ними по душам.

Часто встречается и обратный вариант, когда родители вследствие постоянной занятости не находят времени, для того чтобы побыть вместе со своими детьми. Они успокаивают

себя тем, что работают на благо своему потомству, но в какой-то период их жизни обязательно приходит осознание того, что работа была нужна прежде всего им самим. Дети трудолюбивых оказываются предоставленными самим себе. А родители могут так и не понять, что тем самым обкрадывают только себя, ограничив свое общение с детьми и позволив работе заполнить полностью свободное пространство. Да, они сделали карьеру, занимают руководящие должности, а в душе мечтают о чем-то... но о чем? Вы думаете, они способны это понять?

Ведь на протяжении долгих лет они совершали долговременное безумство, недооценивали истинные ценности и возвышали материальное. Вместо того чтобы в выходные сходить с детьми в зоопарк, они готовили срочные отчеты или занимались тем, что не успевали сделать во время недели. И что же удивительного в том, что спустя какое-то время чувство тоски – всепоглощающей, губительной – захватывает все существо, становится частью натуры, выражаясь в виде хандры, беспричинно плохого настроения или такого негативного качества, как пессимизм.

В какой-то момент своей жизни такой человек вдруг начинает задаваться вопросом о том, для чего же ему было необходимо совершить скачок на профессиональной лестнице, если при этом собственные дети не считают его не то что другом, но даже просто близким человеком. Если они не только не оценили совершенных вами усилий, но и сейчас, став взрослыми и сознательными людьми, заявляют, что лучше было бы не иметь высокопоставленных родителей, а иметь... просто маму и папу, самых близких и дорогих людей, которые интересуются делами своих чад, с которыми можно поговорить на любую тему и рассказать о своих бедах и радостях.

Что является главным в нашей жизни? Нет, спросим по-другому: что должно являться главным, какая ценность должна считаться универсальной и истинной? Работа, карьера, материальные блага, условия жизни? Да нет же, нет! В любой сфере человеческой жизни самое главное – это... люди. Именно они являются определяющей ценностью, именно на них надо ориентироваться, именно их надо почитать. Мы не будем проповедовать аскетизм как способ достижения душевного благосостояния, не будем давать советы отойти от материального. Деньги, как и условия жизни, очень важны, но они выступают в роли дополнения к людям, а никак не наоборот. Мы же, вместо того чтобы образно возвести на пьедестал человека и бросить к его ногам все возможные богатства, подчас поступаем наоборот. В этом случае пора перестать удивляться той растущей тоске, которая неизбежно появляется при данном поведении.

Между тем в жизни каждого человека наверняка есть свои идеалы в лице тех людей, которые живут легко и радостно. Они не задаются вопросами поиска выходов из различных жизненных коллизий. В чем же причина этого? Может быть, не знают, каким образом можно избежать трудностей? Нет. Нет такого универсального рецепта. У человека всегда имеются проблемы, хотя бы в виде банальной необходимости добывать себе средства на существование. Нельзя считать, будто в отношении одних людей трудности исчезают, это неправильно.

В жизни можно и нужно уметь черпать потерянные силы в живительном источнике – общении с близкими людьми. Простое осознание того, что такие люди есть в нашей жизни, способно придать сил и значительно улучшить настроение. Остается только удивляться, как безжалостно обедняют себя те, кто отстраняется от родственников. Однако на то не может не быть причины. Поэтому следует обязательно понять, что побуждает вас избегать родных, если вы это делаете.

Великие оптимисты

Поэта Гете принято считать истинным баловнем судьбы. По крайней мере, во всем, что касалось его взаимоотношений с противоположным полом, а также в вопросах творчества судьба была благосклонна к этому

гениальному человеку. Женщины его боготворили, и уже в ранней юности поэт добился всеобщего признания и славы.

Родственная душа должна быть у каждого человека, но будет лицемерием, если мы не примем во внимание тот факт, что нередко существуют непреодолимые проблемы с родственниками, которые имеют под собой определенную почву. Что поделаешь, далеко не всегда отношения с собственными родителями можно считать факторами, дарующими радость и приносящими в жизнь значительную долю оптимизма. Если указанные выше отношения не доставляют радости, а вызывают как раз противоположные ощущения, то посредством такого общения мы не достигнем заветной цели – стать оптимистами, а скорее наоборот, отдалимся от нее.

Поэтому следует оговориться, что мы имеем в виду только такое общение с близкими людьми, которое доставляет радость обеим сторонам. Каждому человеку обязательно нужен тот, кто способен выслушать, дать дельный совет, помочь в решении проблемы. Такое духовное общение, когда собеседников объединяют не только общие дела, общие устремления, но и просто желание помочь другому от чистого сердца, а не потому, что кто-то из них что-то должен другому, и является фактором, дарующим оптимизм.

Для любого человека общение с близкими является естественным и необходимым. Люди стараются обрести в лице кого-то из ближних советчика или благодарного слушателя (в зависимости от личного темперамента). Они сближаются с теми, кто разделяет их взгляды, и сторонятся тех, кто не понимает их. Наши родственники не являются исключением в той ситуации, когда мы занимаемся поисками родственной души. Не секрет, что с кем-то из родных отношения могут быть более теплыми, с кем-то менее.

Что необходимо сделать человеку, чтобы общение с его близкими доставляло не неприятные ощущения, а исключительно позитивные чувства? Прежде всего нужно досконально проанализировать и определить свое отношение к каждому из них, понять причины, обусловившие сложившиеся отношения, и, самое главное, решить, устраивают ли они лично вас. Если вам кажется, что вы могли бы быть гораздо более близки с детьми, считайте, что полдела вы уже сделали. Теперь необходимо подумать и решить, каким образом следует провести свое сближение, чтобы не только вы сами, но и близкий вам человек также осознал его необходимость.

Если же ваши отношения с кем-то из членов семьи оставляют желать лучшего, то это будет в значительной мере мешать вам обрести желанный статус оптимиста. Поэтому от данной преграды необходимо избавляться любыми способами. Среди них, пожалуй, наиболее действенным является метод сознательного понижения степени значимости этой проблемы, но об этом стоит поговорить подробнее.

Прежде всего вам нужно просто понять, что значимость проблемы зависит от того, как ее воспринимает сам человек. Иными словами, если вы сами с мрачной определенностью заявляете, что плохие отношения с кем-то из родственников являются закономерным следствием, если вы сами не желаете идти на сближение, так как нанесенная вам обида продолжает жить в вашем сознании, то вам остается только одно: свести до минимума возможность встречи с вашим родственником и больше не возвращаться к данной проблеме, исключив ее таким образом. Однако данная модель поведения должна быть применена вами только в крайней случае, ведь ее несостоятельность очевидна.

У человека имеются проблемы с родственниками, которые он мечтает ликвидировать. Его действия могут быть следующими:

- а) разрыв связей с теми близкими людьми, которые не понимают его;
- б) применение тактики полнейшего равнодушия к делам родных с условием аналогичного поведения с их стороны;

в) попытка установить дружеский контакт без попытки проникнуть в тайные мысли родственников.

Для того чтобы наладить отношения с тем или иным родственником, не следует стараться проникнуть в его душу, пытаясь отыскать тайные струны, и таким образом приблизиться к человеку. От подобного «внедрения» он, скорее всего, поспешит отдалиться еще больше. Подумайте сами, если человек, с которым у вас были напряженные отношения, будет стараться познать скрытые черты вашей натуры, какова будет ваша реакция?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.