

Позитивное мышление

Этот способ оздоровления организма тесно связан с таким психологическим феноменом, как вера. Психологическая вера связана с продуктивным мышлением и способностью человека действовать в соответствии с выработанной установкой. Позитивное мышление определяется с высокой самооценкой и оптимистическим взглядом на жизнь, который вырабатывается в процессе самовоспитания.

Сформированное позитивное мировосприятие – лучшая защита человека от ударов судьбы, от которых никто не застрахован. Это конечная цель всех мировых религий и практическая задача каждого практикующего психотерапевта.

Отечественные читатели впервые узнали о значении позитивного мышления из книг Д. Карнеги, который в своей книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» четко и внятно словам и Марка Аврелия выразил суть позитивного мышления: «Наша жизнь есть то, что мы о ней думаем».

Из этого краткого постулата вытекает очень много последствий. Суть их заключается в том, что если человек думает о болезнях и несчастьях, то скорее всего они и случаются. Если человек думает, какой он неудачник и как ему плохо живется, то он еще больше ухудшит свое положение. Однако если человек мыслит о своем здоровье позитивно, думает о том, как он хорошо выглядит, то его реальное здоровье и внешний вид, скорее всего будут улучшаться. Д. Карнеги, а затем и сотни его последователей, в том числе и психотерапевты разных стран мира, неоднократно убеждались в том, что изменение образа мыслей с негативных на позитивные способно не только излечивать людей, но и полностью преобразовывать их жизнь. На этом основывается, в частности, рациональная психотерапия французского врача Ф. Дюбуа и разъяснительная терапия американского психиатра А. Эллиса.

Из зарубежных авторов, говорящих о благотворной силе позитивного мышления, помимо Д. Карнеги, можно назвать имена П. Вайнцвайга, М. Мольца, Дж. Скотт, Л. Хей, В. Каппони и Т. Новака. В нашей стране о возможностях позитивного мышления можно узнать из работ В.Л. Райкова, Г.Н. Сытина, Н.И. Козлова, Ю.М. Орлова.

Позитивность мышления основывается на его диалектичности – возможности в процессе аналитического рассуждения увидеть в любом предмете как положительные, так и отрицательные стороны. Акцентируюсь на положительной стороне какого-либо явления и устраняя отрицательную, можно добиться большой психологической устойчивости, чем и отличались все

знаменитые греческие философы и отличаются те, кто практикуют этот тип мышления в наше время.

Одна из разновидностей позитивного мышления – саногенное мышление, которое разрабатывает в своих работах Орлов. Саногенное мышление позволяет осознать всю последовательность актов мышления, вызывающих ту или иную отрицательную эмоцию, управлять ею и устранять ее. Так, к примеру, страдание от зависти может быть начисто устранено путем отказа от умственной операции сравнения самого себя с другим человеком, которое при автоматизме выполнения и порождает это чувство. Рациональная проработка любого негативного чувства способна эффективно устранить его. Чувство обиды устраняется, если вместо простого воспоминания обиды человек спросит сам себя: «Каковы были мои ожидания, т.е., какую программу поведения я своевольно присвоил другому человеку? Откуда эти ожидания произошли? Реалистичны ли они? Будет ли обидчик когда-либо вести себя так, как я ожидаю? Почему он себя так ведет? Что мешает мне принять его таким, какой он есть?» Подобная интеллектуальная работа, как считает Орлов, полностью уничтожает отрицательную эмоцию обиды и другие, ей подобные.

Позитивное мышление, помимо умения здраво рассуждать и анализировать свои чувства, подразумевает также:

- безусловную любовь к самому себе и изгнание из сознания уничижительной самокритики, принятие самого себя таким, какой вы есть со всеми вашими положительными и отрицательными сторонами;

- восприятие мира с позиций «я – хороший, ты – хороший», «мир вокруг меня – хороший»;

- прощение самому себе своих прошлых ошибок;

- умение говорить окружающим «нет», не испытывая при этом разрушительного чувства вины;

- способность прислушиваться к своему внутреннему голосу, называемому интуицией, и следовать ему, а не советам родственников, учителей и общепринятым мнениям;

- любовь к тому делу, которое приносит средства к существованию, и отсутствие желания считать доходы, которые получают другие люди, занимающиеся чем-то иным.

Эти способности позитивного мышления формируются в процессе медитативных размышлений, в которых человек спрашивает сам себя о всех сторонах своего бытия и получает ответы, дающие основу для поступков.